YogaVidya Journal

Nr. 28 Sommer 2014



Schwerpunkt: **ANGST ÜBERWINDEN**

MENSCHEN MUT MACHEN

Praktische Tipps von Sukadev

CHAKRAS UND ANGST

Das Muladhara Chakra im Visier

Auch in diesem Heft:

- **Janin Devi und Kai im Gespräch**
- **Yogapraxis: Padmasana**
- **Reisnudeln vegan und lecker!**







Yoga-Sommer für alle

Mach Urlaub bei Yoga Vidya und bring deine Familie gleich mit!



Yoga Familienwoche

Yoga und Meditation für die ganze Familie. Mit separaten Yogastunden für Kinder und Erwachsene sowie Kinderbetreuung. 20% Ermäßigung für den 2. Erwachsenen. Kinder bis 3 Jahre kostenlos.
Allgäu, 8.-13.6., 6.-11.7., 10.-15.8., 31.8.-5.9.14, ab 293 € pro Person für fünf Übernachtungen
Bad Meinberg, 6.-13.7., 17.- 24.8.14, ab 340 € pro Person für sieben Übernachtungen

Yoga für Kinder zwischen 3-6 und 7-12 Jahren

Kindgerechte Seminare zu tollen Themen wie „Indianer" oder „Naturforscher" u.a. Spielen, Basteln, Singen, Yogastunden, Meditation, Naturerlebnis kommen nicht zu kurz.
Ab 59 € pro Person für zwei Übernachtungen, ab 115 € pro Person für fünf Übernachtungen

Yoga Ferienwoche

Eine Woche zum Aufladen, Regenerieren und Verwöhnen. Mit Yoga, Meditation, Massage-Workshop, Spaziergängen, Ausflügen/Wanderungen, Vorträgen etc. In allen Ashrams, jede Woche von Sonntag bis Freitag, ab 234 € pro Person für fünf Übernachtungen.

Mehr Infos unter:
www.yoga-vidya.de/yoga-urlaub
www.yoga-vidya.de/kinder
www.yoga-vidya.de/ferienwoche

Telefonische Info und Anmeldung täglich zw. 8-20 Uhr:
Bad Meinberg: 05234/870, Westerwald: 02685/80020,
Nordsee: 04486/9041610, Allgäu: 08361/925300
E-Mail: rezeption@yoga-vidya.de

YOGA Vidya

Editorial

Liebe Leserin, lieber Leser!

Wie wundervoll: es ist April und der Sommer lauert in den Startlöchern. In Bad Meinberg blüht und grünt es und der weitläufige Park hinter unserem Seminarhaus wird in der Mittagspause ausgiebig als Sonnentankstelle genutzt.

Wieso kommen wir bei all diesen Annehmlichkeiten dann auf die Idee, das Thema ‚Angst' als Schwerpunkt zu wählen? Angst kennt jeder, Angst hat eine wichtige Funktion, Angst kann aber auch am schönsten Sonnentag jeden Moment beherrschen und zu einer unangenehmen Erfahrung machen. Jeder Mensch hat Angst und jeder muss seine eigene Weise finden, damit umzugehen.

Shivakami und ihr Allgäu-Team hatten Vertrauen in die göttliche Führung und sie haben sich den Herausforderungen, ein neues Seminarhaus an einem neuen Ort aufzubauen gestellt. Wie gut das geklappt hat, kannst du in dieser Ausgabe lesen.

Was Angst mit unseren Chakras, den feinstofflichen Energiezentren, zu tun hat, erklärt uns Vani Devi, unsere Chakra-Spezialistin in Bad Meinberg. Besonders freuen wir uns auch über die Beiträge zum Thema von Janin Devi und Kai und Susanne Sirringhaus. Du wirst sehen, wie verschieden die Ansätze sind, mit Angst umzugehen. Doch eines haben alle gemeinsam: vor der Angst braucht niemand Angst zu haben!

Ganz praktische Tipps findest du im Beitrag von Sukadev – ein kleiner Ausschnitt aus seiner Podcast-Reihe ‚Umgang mit Angst', die im Internet kostenlos angehört oder heruntergeladen werden kann. Gleich ausprobieren kannst du auch die Übungsreihe der Yoga Vidya–Therapie. Hatha Yoga ist ein mächtiges Werkzeug, nicht nur für den Körper, sondern auch für die psychischen und emotionalen ‚Verspannungen', die wir oft mit uns herumtragen.

In dieser Ausgabe setzen wir zudem unsere Reihen weiter fort. Im zweiten Teil der Upanishaden-Reihe erfährst du mehr über die vedische Schöpfungsgeschichte. In der Rubrik ‚Yogapraxis' wird dir die Sitzhaltung im Yoga ausführlich erklärt. Spannende Geschichten gibt es auch dieses Mal, nämlich wie ein Priester in den Ashram kam, eine Yogini Autorin wurde und der letzte Yogakongress in Bad Meinberg ein Erfolg war.

Viel Inspiration und Freude beim Lesen!

Om namah shivaya
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: Saskia Luick und Guido Telscher, journal@yoga-vidya.de, Tel.: 05234/87-2131
Layout/Satz: Mahalakshmi Tasic, **Titelfoto:** Harald Schnauder, **Fotos:** Yoga Vidya e.V.
Druckerei: APM-Darmstadt, **Papier:** 100% Recyclingpapier, **Auflage:** 30.000
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
BIC: DGPBDE3M, IBAN: DE41 4726 0121 2150 0784 00

Neues 4
Yoga im Allgäu: Angekommen 6
Von der Kirche in den Ashram 8
Vani Devi: Chakras und Angst 11
Heilarbeit am Muladhara-Chakra 13
Mantra Sommer im Westerwald 14
Heiliges Quadrat: das Sri Yantra 15
Janin Devi und Kai im Gespräch 16
Wie ein spirituelles Buch entsteht 19
Sukadev: Tipps und Mut 20
Gedicht von Swami Sivananda 23
Kooperationscenter im Ausland 24
Yogapraxis: Lotussitz 26
Informationen für Verbandsmitglieder 28
Die Upanishaden – Teil 2 33
Susanne Sirringhaus im Gespräch 36
Übungsreihe: Hatha Yoga bei Angst 38
Bericht vom Yoga-Kongress 2013 42
Ausblick: Ayurveda Kongress 2014 47
Rezept: Reisnudeln vegan und lecker 48



Yoga ist Geschick im Handeln.
Yoga heißt Gelassenheit.

Das sind zwei der Definitionen aus einem der ältesten Yoga Texte, der Bhagavad Gita.

Yoga heißt nicht einfach nur auf dem Kopf stehen oder Dehnübungen zu machen. Vielmehr heißt Yoga, mit Engagement und Geschick zu handeln – und dabei seine Gelassenheit zu behalten.
Die Yoga Übungen befähigen dich genau dazu. Das ist ja das Wunderbare am Yoga: Die praktischen Übungen sind sofort wohltuend, sie zeigen sofort Wirkungen, du fühlst dich gut und hast neue Energie. Yoga Übungen wirken fast magisch: Du magst dich am Tag über etwas aufgeregt haben, du magst viele Gründe für Sorgen gefunden haben. Wenn du dann am Abend an einer Yogastunde teilnimmst, sind Frust und Ängste wie weg geblasen. Du tauchst ein in die Tiefe deines Wesens, bekommst von dort neue Kraft und kannst danach alles von einem anderen Blickwinkel aus sehen.
Oft können Probleme nicht aus sich heraus gelöst werden. Aber du kannst einen Standpunkt einnehmen jenseits der Probleme. Dieses Yoga Vidya Journal hat als eines der Themen Angst und Yoga. Ängste haben oft ihren Sinn, brauchen daher nicht bekämpft zu werden. Vielmehr kannst du es lernen, einen Standpunkt jenseits der Ängste einzunehmen. Du kannst es lernen, in die Tiefe deines Wesens zu tauchen, von dort Kraft, Energie, Freude, Liebe und Zuversicht zu bekommen. Plötzlich sind Ängste, Schmerzen, Sorgen nicht mehr so wichtig. Manchmal verschwinden sie von selbst, wie eine Luftblase. Manchmal mögen sie noch da sein, verlieren aber an Wichtigkeit. Und manchmal bekommst du die Einsicht: hier muss ich etwas ändern. Du verstehst: Ich habe die Kraft daran etwas zu ändern. Und dann fällt es dir leicht, dich mit Engagement und Geschick einzusetzen, zu tun, was zu tun ist – und dabei deine Gelassenheit zu behalten.

Daher: Übe Yoga regelmäßig. Ziehe Kraft aus der Praxis. Löse dich aus Verstrickungen von Gedanken und Emotionen. Finde Zugang zu der Tiefe deines Wesens, zur Quelle von Intuition. Tue das, was zu tun ist – mit Liebe und Freude.

Om Shanti,
Herzlichst, Sadhaka Britta

Alle Seminare in allen Seminarhäusern im Internet! *www.yoga-vidya.de/seminar*

Neues

Mantra Yoga – heiß begehrt!



Unsere neu konzipierte Mantra Yogalehrer-Ausbildung 2014 mit Sundaram und Katyayanis ist restlos ausgebucht! Die Mantra Yogastunden im Seminarhaus sind bestens besucht. Wenn du Yoga unterrichtest empfehlen wir dir, deine Schüler mit einer Mantrastunde zu überraschen. Auch für deine eigene Yogapraxis können Mantras eine wunderschöne Bereicherung sein. Einfach mal ausprobieren!
Eine Mantra Yogastunde von Sundaram und Katyayani zum Thema Shiva ist jetzt neu auf CD erschienen – Sundaram: ‚Shiva – der Tanz des Lebens' ist auch bei uns erhältlich *www.yoga-vidya.de/shop*
Alle Seminare zum Thema findest du hier *www.yoga-vidya.de/mantrayoga*

Kostenlose Themenwochen im Sommer

Wir haben uns für das Jahr 2014 etwas Neues für unsere Gäste in Bad Meinberg ausgedacht: 10 Themenwochen, in denen du jeden Tag einen Vortrag oder Workshop, eine besondere Yogastunde oder Entspannungstechnik, eine Klangreise oder ein Ritual und vieles mehr angeboten bekommst. Wenn du deinen Aufenthalt mit einem besonderen Thema bereichern willst, dann komme als Individualgast und gib uns Bescheid, dass wir dich kostenlos in die Themenwoche einbuchen.

26.6.–6.7. Vegane Ernährung
13.–20.7. Gewaltfreie und verbindende Kommunikation
20.–27.7. Bhakti Yoga
1.–10.8. Indische Rituale und Rezitation
10.–15.8. Mandalas
17.–24.8. Schamanische Rituale und Naturspiritualität
24.–31.8. Entspannung
31.8.–7.9. Mantras – klingende Energien
7.–14.9. Frau und Natur
14.–19.9. Yogatherapie

www.yoga-vidya.de/themenwochen

Yoga Vidya auf Tour!

Auf diesen Messen kannst du uns persönlich kennenlernen:

Berlin	**Yoga Festival**	13.–16. Juni 2014
Hamburg	**Yogafair**	21.–22. September 2014
Augsburg	**Intersana**	17.–19. Oktober 2014
Düsseldorf	**Paracelsus**	26.–27. Oktober 2014

Ganzheitlicher Yoga nach Swami Sivananda in deiner Nähe

Yoga Vidya gibt es jetzt 102× in Deutschland, Österreich, der Schweiz und den Niederlanden.
So ist es für viele Menschen möglich, Yoga in der Nähe ihres Wohnortes zu erleben, wie er in den Seminarhäusern unterrichtet und weiter gegeben wird.

Wo das nächste Yoga Vidya-Kooperationscenter in deiner Nähe ist, findest du im Internet unter *www.yoga-vidya.de/center*

Wenn du selbst Yoga unterrichtest und ein Center eröffnen willst, kannst du dich auf *www.yoga-vidya.de/kooperationscenter* oder telefonisch unter **05234/87-2219** informieren.



Neues Buch vom Gründer und Leiter von Yoga Vidya:

Der Königsweg zur Gelassenheit – Yoga-Psychologie für jeden Tag

Von Sukadev Bretz mit Ulrike Schöber



Sukadev, Gründer und Leiter von Yoga Vidya e.V., widmet sich in seinem neuen Buch dem wichtigen Thema Gelassenheit. Nach dem Motto ‚In der Ruhe liegt die Kraft' schildert Sukadev sehr eindrücklich seine persönlichen Erfahrungen auf dem spirituellen Weg und teilt die Erkenntnisse, die er bisher während seiner langjährigen Yogapraxis erlangt hat.
Auf dem Weg zur Gelassenheit, so Sukadev, spielen alle sechs Wege des Yoga, also Jnana, Karma, Bhakti, Raja, Kundalini und Hatha Yoga, eine wichtige Rolle. Dabei ist Raja Yoga, der Yoga der Psyche und der Meditation, ganz zentral und ihm widmet sich Sukadev besonders. Aus dem Sanskrit übersetzt heißt ‚Raja' wörtlich ‚königlich'. So erschließt sich nicht nur der Titel des Buches, sondern Sukadevs anschauliches Modell des inneren Königs und seiner Minister lässt uns auch das Königreich der eignen Psyche besser verstehen.
Im Buch geht Sukadev auch auf die drei Doshas, die drei Temperamente im Ayurveda, ein und regt uns an, das eigene Temperament besser anzunehmen und wirkungsvoll einzusetzen. Abgerundet wird das Buch mit vielen praktischen Tipps, die sich ganz leicht in den Alltag integrieren lassen. Besonders schön sind die SOS-Tools in Form von Atemübungen und Mini-Meditationen, die in den Wirren des Alltags für eine schnelle Rückkehr zur Gelassenheit sorgen.
Wer Sukadev beim Satsang oder bei Seminaren erlebt hat, kann beim Lesen des Buches ganz deutlich seine Stimme hören. In seiner typischen, sehr klaren, liebevollen und oft auch humorvollen Art vermag er es, auch die komplexeren Themen des Yoga verständlich und alltagstauglich zu vermitteln.
Für Anfänger und erfahrene Yogis ist das Buch ein wertvoller Wegbegleiter. Als Hardcover mit Lesebändchen und zweifarbigem Text ist es sehr schön gestaltet und eignet sich auch wunderbar als Geschenk. Für all jene sehr zu empfehlen, die mehr Gelassenheit und innere Ruhe in ihren Alltag integrieren möchten.

Erschienen beim Kailash Verlag, München, 2013
Hardcover, 224 Seiten, € 16,99, ISBN 978-3-424-63077-0

Erhältlich im Yoga Vidya Shop:
www.yoga-vidya.de/shop
shop@yoga-vidya.de
Tel. 05234/87-2209



Yoga Vidya Haus Allgäu: was bisher geschah...

Vom Beginn der ‚Bauarbeiten' im Mai 2013 über die Eröffnung im August bis heute ist viel passiert:

Aus einem einfachen, renovierungsbedürftigen Hotel im Allgäu wurde mit viel, viel Idealismus, Engagement und dem unermüdlichen Einsatz vieler Mithelfer, die aus allen Teilen Deutschlands, Europas, aus Ecuador und Hawaii herbeieilten, ein Ort des Friedens, der Harmonie und der spirituellen Begegnung erschaffen. Mit jeder Woche entwickelte sich so die großartige spirituelle Energie, die wir heute an diesem Ort so deutlich spüren. Das Dorf Maria Rain half dabei mit, handelt es sich doch ohnehin um einen sehr mystischen Ort, mit viel positiver Schwingung, einer prächtigen Wallfahrtskirche aus dem 11. Jahrhundert und einer Heilquelle, wahrscheinlich war sie auch keltischer Kultplatz.

Mit jedem neuen Mitarbeiter wurde Shivakamis Vision vom ‚Alpen Ashram' greifbarer. Kelle für Kelle beim Verputzen und Mauern, Strich für Strich beim Malern wurde unser Ashram zum Leben erweckt. Wie oft saßen wir in der Aufbauphase beim Essen zusammen, schüttelten ungläubig die Köpfe und haben Sivananda gedankt, dass er wieder das eine oder andere (vorher unlösbar scheinende Problem) für uns geregelt hat, es kam gerade ein Mithelfer mit genau den speziellen Kenntnissen, die wir am dringendsten brauchten, ein neuer Mitarbeiter, eine Idee, ein Gedanke, eine Hilfe aus dem Dorf für ein spezielles Problem, ein Yogalehrer, der Fußbodenleger war, günstig Teppich besorgen konnte und umsonst den großen Lakshmi-Raum gelegt hat. Soviel Fügung und ‚göttliche Führung' das wir oft nur staunen und danken konnten.

Der Sommer kam und wir merkten, in welch einzigartiger Umgebung wir leben! Voralpenklima in annähernd 1.000 Metern ü. N. N., auch im Sommer meist bewindet und erfrischend, von überall der sensationelle Blick auf das aufsteigende schillernde Alpenmassiv mit der stolz aufragenden Zugspitze. Nur 20 Minuten zu Fuß und es geht hoch hinauf zum Alpspitz (ist auch mit der Seilbahn möglich!). Im Sommer lädt die Umgebung zum Wandern ein, im Winter gibt es hier eine prima Skipiste. Nur 5 Minuten entfernt wartet sommers ein erfrischendes Bad im Grüntensee oder ein Moorbad im Sticher Weiher. Im Winter lockt immerhin das ABC-Bad Nesselwang. Als Mitarbeiterausflug gab's eine Kanutour auf dem Forggensee in Füssen mit dem Blick auf das märchenhafte Zuckergussschloss Neuschwanstein.

Eingebettet in das soziale dörfliche Leben in Maria Rain und einer wohlwollenden freundlichen Bevölkerung, werden wir schließlich rau aber herzlich in die ‚dörflichen Riten' mit einbezogen.

In den dunklen Wintermonaten durften wir etwa lernen, dass im Allgäu so mancher alte Brauch aus grauer Vorzeit erhalten geblieben ist. So bekamen wir einen Riesenschreck, als am 6. Dezember, also an Nikolaus, in der Abenddämmerung eine wilde Horde grausiger Gestalten mit Fell und Ledergewändern bekleidet, auf dem Kopf Tierköpfe, Hirschgeweihe oder Ochsenhörner, martialisch ausgestattet mit Ruten und dicken Holzprügeln, johlend mit Schellen- und Kettengerassel vor unserer Tür standen und einen höllischen Lärm machten. Wir lernten dann, dass es sich hierbei um den alten Brauch der ‚Rumpelklausen' handelte: in den langen, dunklen Winternächten vertreiben sie die bösen Nachtgeister, die Druden und die bedrohlichen Schatten. Tatsächlich ist das ‚Klausentreiben' einer der ältesten







Kulturbräuche im Oberallgäu, der aus der heidnischen Zeit stammt. Ursprünge gehen zurück zu den Kelten und wahrscheinlich sogar zu den steinzeitlichen Medizinmännern in Hirschgestalt. Heute haben es die jungen Burschen mehr auf vorwitzige junge Mädchen abgesehen, die auch schon mal eine kräftige Abreibung mit Schnee oder mit der Rute riskieren. Was auch wir, wenn wir uns nicht schnell genug in Sicherheit brachten, schmerzhaft gespürt haben.
Am Neujahrstag bekamen wir dann unerwarteten Besuch der örtlichen Blaskapelle, auch sie machten uns ihre Aufwartung bei ihrem Zug durch die Gemeinde und spielten in unserem Speisesaal auf. Die daneben stattfindende Yogastunde konnte diesmal die Endentspannung mit volkstümlicher Untermalung genießen, das gibt's halt nur im Alpen Ashram Maria Rain.
Traditionell bekommen die Bläser ein Schnäpschen, bei uns gab es einen selbstgebackenen Keks. Nächstes Jahr sind wir besser vorbereitet – mit einem alkoholfreien Punsch zum Beispiel.

Hier im Ort werden wir wohl liebevoll die ‚OM-Brüder' genannt.

Auch Fasching wird im Oberallgäu lautstark gefeiert – und natürlich haben es sich einige Sevakas nicht nehmen lassen, die einheimische Sitzung in Maria Rain zu besuchen. Daraus wurde ein lustiger Abend mit Tanz und Schwank. Ein Sketch erzählte über den einsamen Wanderer, der in Maria Rain ankommt, er geht zuerst einen Kaffee trinken in der ‚Schnakenhöhe', dann zu Besuch zu den ‚OM-Brüdern' (das sind wohl wir) kommt, um dann zum dörflichen Edeka zu gehen und damit alle örtlichen Sehenswürdigkeiten gesehen zu haben. AHA, wie herrlich, jetzt wissen wir es: hier im Ort werden wir wohl liebevoll schmunzelnd die ‚OM-Brüder' genannt.

Sivananda, du hast uns an so einen traumhaften, historisch spirituellen Ort geführt, du gibst uns immer wieder die Kraft, schwierige Zeiten zu durchschreiten, daran zu wachsen und Schwächen zu erkennen, du weist uns immer wieder den Weg, stehst uns bei und gerade, wenn mal alles läuft, schenkst du uns die nächste Herausforderung, um wachsen zu können. Du hast eine gute Wahl getroffen, um einen neuen Ort für Frieden, Begegnung, Rückzug und spirituellen Wachstum zu begründen. Wir spüren deinen Atem und deinen Herzschlag, Sivananda, in allen Ecken unseres Alpen Ashrams. Wir danken dir von Herzen!



Deine Yoga-Auszeit im Allgäu

Yoga und Wandern
Tanke Kraft und Erholung bei ausgedehnten Wanderungen in der wunderschönen Natur. Aufgeladen durch die heilsame Verbindung von Natur, Yoga und Meditation kannst du voller Frische deinen Alltag wieder aufnehmen. Täglich eine Yogastunde, morgens und abends Meditation.
Ab 293 € pro Person für fünf Übernachtungen. 25.-30.5.14, 15.-20.6.14, 3.-8.8.14, 14.-19.9.14, 5.-10.10.14

Bergwandern und Yoga
Je nach Wetter und Lust unternehmen wir ausgedehnte Wanderungen in den Bergen (reine Gehzeit etwa 3-6 Stunden), genießen Aussicht und Yoga, Picknick und Baden. Ergänzend Vorträge zu den Alpen, Yoga und Meditation. Bitte mitbringen: feste Schuhe, kleiner Rucksack, wetterfeste Kleidung, Sonnenschutz, Badesachen, Handtuch o.ä. als Yogaunterlage für unterwegs.
Ab 348 € pro Person für fünf Übernachtungen. 27.7.-1.8.14, 24.-29.8.14

Yoga für Nacken, Rücken, Schulterverspannungen
Körperliche und emotionale Anspannung führt bei vielen Menschen zu Schmerzen im Schulter- und Nackenbereich. Eine schlechte Haltung, langes Sitzen oder Stehen führt zu chronischen Verspannungen und Rückenschmerzen. Du lernst hier durch gezielte Übungen zu entspannen, Schonhaltungen und dadurch bedingte Schmerzen zu mildern.
Ab 348 € pro Person für fünf Übernachtungen. 13.-18.7.14

Tauche ein in die Welt des Klanges
Ich lade dich herzlich ein, die Wunder der Klangwelt zu erfahren. Im freudvollen Miteinander zu tönen, zu singen, frei zu tanzen (begleitet auch gern von eigenen Instrumenten) und bei den morgendlichen Spaziergängen den Naturklängen zu lauschen.
Ab 231 € pro Person für drei Übernachtungen. 2.-5.10.14

Yoga Familienwoche
Yoga und Meditation für die ganze Familie. Mit separaten Yogastunden für Kinder und Erwachsene sowie Kinderbetreuung. 20% Ermäßigung für den 2. Erwachsenen. Kinder bis 3 Jahre kostenlos (ohne Betreuung. Wenn das Kind betreut werden soll: bitte 2 Wochen vorher nachfragen, dann klären wir, ob wir Betreuung gewährleisten können; Zusatzkosten bei Betreuung durch Mitarbeiter während der Yogastunden und Workshops 25 € pro Tag.)
Ab 293 € pro Person für 5 Übernachtungen.
8.-13.6.14, 6.-11.7.14, 10.-15.8.14, 31.8.-5.9.14

Alle Seminare und Anmeldung im Internet www.yoga-vidya.de/seminare
Telefonische Info und Anmeldung täglich zwischen 8-20 Uhr:
Bad Meinberg: 05234/87-0, Westerwald: 02685/8002-0,
Nordsee: 04486/904161-0, Allgäu: 08361/92530-0
E-Mail: rezeption@yoga-vidya.de

Wie ich zum Yoga kam

von Guido Telscher

Von der Kirche in den Ashram - Ein ehemaliger katholischer Priester arbeitet als Sevaka bei Yoga Vidya, Bad Meinberg in der Werbeproduktion und unterrichtet Yoga. Wie kam es dazu? Er berichtet:

Ich bin christlich erzogen worden, da meine Eltern der katholischen Kirche angehörten. Meine Mutter, die kirchlich sehr engagiert war, hat mich schon als Kind spirituell beeinflusst. Als Säugling wurde ich getauft, mit 8 Jahren habe ich erstmals die heilige Kommunion empfangen, mit 13 Jahren wurde ich gefirmt. Als Jugendlicher war ich Mitglied einer Jugendgruppe der katholischen Kirche. Jeden Sonntag bin ich mit meinen Eltern zum Gottesdienst gegangen. Glaube und Kirche haben mir damals viel bedeutet. Da mich die Arbeit in einer Autowerkstatt nicht begeistern konnte, wollte ich einen geistlichen Beruf ergreifen. So holte ich das Abitur nach. Eine Ordensgemeinschaft nahm mich als Novizen auf. Vieles Positive habe ich in den ersten Jahren im Kloster erfahren. Manche Freundschaften sind für mich prägend geblieben.



Was mich am Christentum besonders fasziniert ist Jesus Christus als Mensch und als eine Inkarnation Gottes. Mit dem Studium der katholischen Theologie kam ich dem historischen Jesus immer näher. Mein Studienschwerpunkt lag auf der Bibelwissenschaft. Wie Jesus will ich mit Gott verbunden sein und eins werden.

Mit der Zeit wurde ich immer mehr in die Kirche und ihre irdische Realität eingespannt. Spirituelles Wachstum fiel mir schwerer. Das hatte wohl verschiedene Ursachen. Im Laufe der Jahre wuchs meine Unzufriedenheit, aber auch meine spirituelle Suche. Durch Zufall – oder war es Fügung? - kam ich auf Yoga. Meine Mutter hatte früher, als ich noch jünger war, etwas Hatha Yoga betrieben. Ich begann also ebenfalls Asanas zu praktizieren. Damals habe ich mir zufällig auch ein Buch von Swami Sivananda, nämlich „Konzentration und Meditation" gekauft, da ich mit der Anbetung des eucharistischen Brotes nicht zurechtkam und meditieren lernen wollte.

Dann ergab sich die Möglichkeit als Missionar auf die Philippinen zu fliegen und dort Land und Leute näher kennen zu lernen. Die Philippinen sind das einzige Land Ostasiens, wo die Mehrzahl der Menschen katholisch ist. Ich war fasziniert von diesem tropischen Land. Auch von seinen Frauen... Leider kann man wegen des priesterlichen Zölibats in keiner Liebesbeziehung leben. Ich trat daher aus dem Orden aus und musste mich völlig neu orientieren. Im Internet las ich von der Möglichkeit, bei Yoga Vidya eine 4-wöchige Ausbildung zum Yogalehrer zu machen. Das setzte ich noch 2012 in die Tat um. Dabei erfuhr ich, dass Yoga Vidya auch Mitarbeiter sucht. Ich erkundigte mich und bewarb mich schließlich für eine Anstellung im Büro.

Viele fragen mich: Kann man denn christlichen Glauben und Yoga miteinander vereinbaren?

Schaut man ins Internet, gehen die Meinungen auseinander. Einige fundamentalistische Christen lehnen Yoga ab, weil insbesondere der Bhakti-Yoga mit seinen Mantras und Ritualen für sie eine Art Götzendienst sei, bei dem die falschen ‚Götter' verehrt würden. Auch sei die Vorstellung einer Wiedergeburt mit der Bibel nicht vereinbar.

Sicherlich ist Yoga nicht gleichbedeutend mit dem Hinduismus. Yoga ist eine ganzheitliche, praktische Philosophie, die nun einmal aus dem alten Indien stammt und daher geprägt ist. Ich muss aber nicht Hindu werden um Yoga zu praktizieren! Es geht im Yoga ausschließlich um persönliche Gottsuche (Spiritualität), nicht um eine organisierte Religion. Spiritualität kann ja wie Mystik religionsübergreifend sein und auch ohne konkrete Religionszugehörigkeit existieren. Die meisten großen spirituellen Meister der Weltreligionen haben aus verschiedenen Religionen geschöpft, haben Brücken zwischen den verschiedenen Traditionen geschlagen. Das wollte auch Swami Sivananda, in dessen Tradition wir Yoga üben.

Ich muss aber nicht Hindu werden um Yoga zu praktizieren!

Der Sohn eines Brahmanen (Hindu-Priester) schreibt über Jesus in seiner „Göttlichen Erkenntnis" unter anderem: „Die Stimme Jesu ist wahrhaft die Stimme des ewigen Wesens. Durch ihn drückt sich der Ruf des Unendlichen an das Endliche aus, des kosmischen Wesens an das Individuum, der Ruf Gottes an den Menschen. Seine göttliche Stimme ist deshalb dieselbe wie die Stimme der Veden und der Upanishaden, die Stimme des Koran, der Zend Avesta, des Dhammapada und aller heiligen Schriften der großen Weltreligionen.

Yoga und Religionen

Die Spiritualität der Hildegard von Bingen
Begegne einer faszinierenden Frau und entdecke, wie die gelebte Spiritualität und das ganzheitliches Lebenskonzept der Hildegard von Bingen Inspiration und Vorbild für dich sein kann. Da finden sich viele Parallelen zur Yoga-Philosophie und Lebensweise. Ein Seminar mit vielen praktischen Übungen und spirituellen Impulsen. Ab 138 € pro Person für zwei Übernachtungen. Westerwald, 11.-13.7.214

Jesus, Yoga und Du
Was hat Jesus mit Yoga zu tun? Was hat Jesus mit deiner spirituellen Praxis und deinem Leben zu tun? Leela Mata zieht Parallelen und hilft dir, einen tieferen praktischen Zugang sowohl zum Yoga, zu deiner Spiritualität wie auch zu Jesus und seinen Lehren zu bekommen. Aus eigener Verwirklichung der höchsten Wahrheitslehren kann sie dir helfen, deine eigene spirituelle Entwicklung und dein Verständnis mystischer Zusammenhänge auf eine neue Stufe zu heben. Ab 135 € pro Person für zwei Übernachtungen. Bad Meinberg, 14.-16.12.14

Nordische spirituelle Welten, Runen und Yoga Vidya
In diesem Seminar werden die Runen, Zeichen der germanischen Kosmologie und Mythenwelt, uralte Symbole aller Aspekte der Schöpfung und des menschlichen Lebens vorgestellt. 24 Runen in ihrer Bedeutung, ihren Lauten und ihrem magischen Gehalt. Der praktische Teil beinhaltet das Runenorakel und die Arbeit mit den Schutzrunen. In den Yogastunden können die Runen körperlich dargestellt werden. Ab 138 € pro Person für zwei Übernachtungen. Nordsee, 16.-18.5.14

Heilige Frauen
Begegne spirituellen Lehrerinnen und heiligen Frauen unterschiedlicher Traditionen und Zeitalter und entdecke, wie sie dich auf deinem Weg ermutigen und begleiten können. Wenn du magst, bringst du ein Bild, einen Text oder ein Symbol einer spirituellen Lehrerin mit, die dich persönlich inspiriert. Ab 138 € pro Person für zwei Übernachtungen. Bad Meinberg, 26.-28.9.14

Krafttiere – unsere geistigen schamanischen Begleiter
Begegnungen mit unseren Kraft- und Helfertieren sind eine wahre Quelle der Freude und Kraft. Sie weisen uns die Richtung in schwierigen Lebenssituationen und bringen uns in Kontakt mit Mutter Erde. Bitte Bildgestalten/Bilder der Krafttiere mitbringen, falls vorhanden, sowie Rasselinstrumente und Kraftobjekte für den schamanischen Altar. Ab 138 € pro Person für zwei Übernachtungen. Westerwald, 4.-6.7.14

Alle Seminare und Anmeldung im Internet www.yoga-vidya.de/seminare
Telefonische Info und Anmeldung täglich zwischen 8-20 Uhr:
Bad Meinberg: 05234/87-0, Westerwald: 02685/8002-0,
Nordsee: 04486/904161-0, Allgäu: 08361/92530-0
E-Mail: rezeption@yoga-vidya.de

Im Grunde ist die Botschaft, die er predigte, eins mit der Botschaft, die durch diese heiligen Bücher dargelegt worden ist. [...] Jesus ist die Verkörperung aller seiner Lehren. In Jesus sehen wir vollkommene Heiligkeit, Güte, Freundlichkeit, Gnade, Sanftheit und Gerechtigkeit. Er sagte: „Ich bin die Wahrheit, der Weg und das Leben." Er ist die Verkörperung des Besten, Erhabensten und Schönsten. Er ist das vollkommenste Vorbild und das Ideal der Menschheit. Er ist ein Philosoph, Prophet, Lehrer und Reformer. Immer praktizierte er das, was er lehrte. [...] Jesus war Gott selbst."

Jesus wurde von Swami Sivananda also besonders geschätzt und verehrt.

Lange hat er sich mit der Bergpredigt Jesu beim Evangelisten Matthäus beschäftigt und manches daraus in seinen Integralen Yoga übernommen. Er schreibt wiederum in der ‚Göttlichen Erkenntnis': „Lies immer wieder die Bergpredigt. Meditiere darüber. Wähle diese Anweisungen Gottes eine nach der anderen, Monat für Monat, und sei sorgsam bestrebt, sie in die Praxis umzusetzen. Auf diese Weise wirst Du zu einem würdigen Kind von Jesus heranwachsen. Auf diese Weise wirst Du Jesus in Deinem eigenen Herzen wiederverkörpern". Kein Christ kann dagegen wohl etwas einwenden.
Ich meine also, dass man Yoga und christlichen Glauben (und auch jede andere Religion) durchaus, wenn auch kritisch, miteinander verbinden kann. Voraussetzungen sind genügend Toleranz und das rechte Verständnis von Yoga. Im Übrigen sollte jeder Christ etwas Gutes für seinen Körper tun, den Gott ihm gegeben hat. Ferner sind auch Übungen zur Konzentration und Meditation für jeden Menschen nützlich. Dann werden sich vielleicht neue Welten, das Reich Gottes, auftun.
Wenn jemand zum ersten Mal zu Yoga Vidya kommt, wird er oder sie zunächst das Seminar ‚Yoga und Meditation Einführung' besuchen wollen. Hier kann man sehr komprimiert etwas über alle wichtigen Aspekte des Integralen Yoga nach Swami Sivananda erfahren. Da geht es dann auch um diese Fragen: Warum soll jeder Yogi zum Satsang gehen? Warum dort Mantras singen, beten, Rituale begehen? Warum hängt im Yogaraum ein Bild von Jesus neben dem von Shiva? Und so weiter.
In jedem Fall will ich hier im Ashram spirituell weiter wachsen. Über Yoga möchte ich noch viel mehr erfahren und lernen. Insbesondere interessiert mich auch die klassische Philosophie des Vedanta nach Shankaracharya: In Allen und Allem den einen Gott finden. Gerne will ich meine Erfahrungen und mein Wissen über Yoga weitergeben.

Dr. Guido Telscher – Theologe und Yogalehrer (BYV); hat viele Jahre in verschiedenen Klöstern im In- und Ausland gelebt, am Gymnasium unterrichtet und sich mit Spiritualität, Philosophie und den Weltreligionen beschäftigt. Derzeit redigiert er in Bad Meinberg Printmedien. Sein Schwerpunkt ist Jnana Yoga.



Yoga kennenlernen und erleben!



In den vier Seminarhäusern von Yoga Vidya kannst du ganzheitlichen Yoga umfassend kennenlernen und vertiefen. Wenn du noch nie Yoga praktiziert hast, kannst du mit unseren Einführungsseminaren den Grundstein für deine Yogapraxis legen. Wenn du bereits praktizierst, kannst in unseren integralen Yoga-Stil reinschnuppern. Du benötigst keine Vorkenntnisse, musst weder sportlich noch trainiert sein. Wir bitten dich jedoch, während des Seminars auf Fleisch, Fisch, Eier, Alkohol und Tabak zu verzichten. So wirst du den größtmöglichen Nutzen für dein Wohlbefinden und deine Gesundheit ziehen.

In allen Seminarhäusern bieten wir mehrmals im Monat Einführungen in Yoga und Meditation zwischen 2 und 5 Übernachtungen. Du wirst Asanas (Körperstellungen) praktizieren, Pranayama (Atemübungen), Tiefenentspannung, Meditation und Mantra-Singen. Außerdem erfährst du in Vorträgen mehr über die Hintergründe des ganzheitlichen Yoga. Jeden Freitag bis Sonntag, ab 98 € pro Person für zwei Übernachtungen.

Auch für den Nachwuchs bieten wir besondere Seminare an, in Bad Meinberg jedes Wochenende und während der Ferienzeit durchgängig. Im Westerwald einmal im Monat, an der Nordsee im Juli und August, sowie über Ostern, Pfingsten und Weihnachten durchgängig, im Allgäu mindestens einmal im Monat. Das Kinderseminar ist so zusammengestellt, dass es wunderbar zu deinem Seminar oder deiner Aus-/Weiterbildung passt. Auch außerhalb der Kinderseminare ist eine Betreuung möglich. Informiere dich bitte vor Buchung bei dem Seminarhaus. Weitere Informationen unter: *www.yoga-vidya.de/kinder*

Einführungs-Seminare und Anmeldung im Internet www.yoga-vidya.de/einfuehrung • Telefonische Info und Anmeldung täglich zwischen 8-20 Uhr: Bad Meinberg: 05234/87-0, Westerwald: 02685/8002-0, Nordsee: 04486/904161-0, Allgäu: 08361/92530-0; rezeption@yoga-vidya.de

Yogaferien mit der Familie oder eine Auszeit für dich ganz allein?

Yoga Ferienwoche
In allen Ashrams kannst du dir eine Woche zum Aufladen, Regenerieren und Verwöhnen gönnen! Mit Yoga, Meditation, Massage-Workshop. Spaziergängen, Ausflügen, Vorträgen. Jeweils Sonntag bis Freitag und Sonntag bis Sonntag kannst du ab 234 € pro Person Yoga erleben.

Aktionswochen in Bad Meinberg!

Du kannst 7 Tage genießen und nur 5 Tage zahlen!

Frühsommer-Spezial: 27.4.-29.6.14
Herbst-Spezial: 28.9.-14.12.14

Kinderyoga für Kinder von 3-6 Jahre und 7-12 Jahre
Spielen, Basteln, Singen, Natur und vor allem Yoga. Es gibt auch regelmäßig spezielle Themen, wie Schneegestöber im Märchenwald, Yoga mit dem Osterhasen, kleine Indianer und viele mehr! Ab 59/115 € pro Mini-Yogi/ni für 2/5 Übernachtungen.

Familienwoche
Yoga und Meditation für die ganze Familie mit separaten Yogastunden für Kinder und Erwachsene. Für den zweiten Erwachsenen gibt es 20% Ermäßigung. Die Unterbringung für Kinder bis 3 Jahre ist kostenlos. Bad Meinberg, 6.-13.7.14, 17.-24.8.14 ab 340 € für sieben Übernachtungen pro Person; Allgäu, 8.-13.6.14, 6.-11.7.14, 10.-15.8.14, 31.8.-5.9.14 ab 293 € für fünf Übernachtungen.

Yogaferien individuell

Individualgäste sind das ganze Jahr über willkommen! Wenn du noch nie Gast bei uns warst, sollte dein Anreisetag ein Freitag oder Sonntag sein, damit du eine Einführung bekommst. Du kannst täglich 1-2 Yogastunden mitmachen, Tiefenentspannung, Meditation, Mantra-Singen, Vorträge. Viele weitere Angebote wie Wanderungen oder Klangreisen bieten dir viel Abwechslung während deines Aufenthaltes. Inklusive vegetarisch/veganer Vollpension.

Preise* in Euro:	MZ	DZ	EZ	S/Z/Womo
Fr-So pauschal	106	136	168	82
So-Fr pro Tag	47	62	77	35

** MZ, DZ, EZ = Mehrbett-, Doppel-, Einzelzimmer. S/Z/Womo = Schlafsaal, Zelt, Wohnmobil*

Alle Preise sind Inklusivpreise. Sie beinhalten das komplette Yoga-Programm (Yogastunden, Meditationen, Mantra-Singen, Vorträge), gesunde biologisch-vegetarische Mahlzeiten und die Übernachtungen.

Alle Seminare und Anmeldung im Internet www.yoga-vidya.de/yoga-urlaub • Telefonische Info und Anmeldung täglich zwischen 8-20 Uhr: Bad Meinberg: 05234/87-0, Westerwald: 02685/8002-0, Nordsee: 04486/904161-0, Allgäu: 08361/92530-0; rezeption@yoga-vidya.de

Chakras und Angst – Emotionale Entwicklung und Verwicklung des Muladhara Chakra

von Vani Devi

Vielleicht kennst du das:
Ängste, die dich hindern, dein Potential zu leben, voller Freude mit dem Leben fließen zu können, voller Enthusiasmus und Begeisterung deine Ziele verfolgen zu können, voller Liebe und Mitgefühl für alle Lebewesen durch die Welt zu gehen, dich klar und deutlich in allen Lebenslagen ausdrücken zu können, egal ob du gerade mit deinem Chef, deinen Kollegen oder deinem Liebespartner sprichst, deiner Intuition und deiner absolut vorhandenen grenzenlosen Verbundenheit mit allem Leben folgen zu können.

Wenn dich eine dieser Zeilen angesprochen hat, dann ist es Zeit für Chakra Yoga...
Chakra Yoga für ein ‚Meer an Energie', für ein Erkennen und damit Auflösen deiner Ängste, für Sicherheit, Kreativität, Durchsetzungskraft, Herzensliebe, Ausdrucksfähigkeit, Vertrauen...

Die Chakras, feinstoffliche Energieräder, stehen sowohl in Verbindung mit physischen Organen als auch mit den Drüsen unseres Hormonsystems. Drüsen sind die ‚Basiskräfte unserer Spiritualität' (Rosina Sonnenschmidt): Drüse = Wurzel, Blut- und Nervenbahnen, auf denen die Botenstoffe der Drüsen, also die Hormone und Neurotransmitter transportiert werden, sind die Stängel unter der Wasseroberfläche und die Chakras schließlich sind die strahlenden Lotusblumen, die umso leuchtender strahlen, je intakter deine Hormondrüsen arbeiten.
Es kann sein, dass du viele unbewusste Ängste hast und einfach immer wieder spürst, dass du dein Leben nicht so lebst, wie du es gerne würdest, ohne dass dir der Grund dafür bewusst ist.
Es kann auch sein, dass du ein akutes Trauma, einen Schock erlebt hast, vielleicht einen Unfall, Trennung vom Partner oder sogar Tod eines geliebten Menschen.
Sofort reagiert unser feinstoffliches System und macht dicht. Sozusagen ein erster Schutzmechanismus, damit deine Gefühle der Trauer, der Wut, der Sorgen dich nicht lebensunfähig werden lassen. Denn du möchtest ja funktionieren in dieser Welt. Doch um welchen Preis?
Körperliche Krankheiten, psychische Störungen sind die Folgen...viele Menschen leben zwar, vielleicht sogar ganz gut - zumindest in materieller Hinsicht, doch sie nutzen die Zeit ihres Lebens nicht, um ihr volles Potential zu leben. Welch eine Verschwendung unserer Talente und Fähigkeiten, die wir als Gottes Geschenk mit in die Wiege gelegt bekommen haben.
Auch längst vergessen Traumata und Schockerlebnisse sind gespeichert im Muladhara Chakra, denn das Körpersystem vergisst nie, es speichert alles, wie ein Computer, keine Daten gehen verloren sondern sind irgendwo abgespeichert, auch wenn sie manchmal, warum auch immer, nicht wieder zu finden sind.

Jedes Chakra ist mit der Thematik eines bestimmten Lebensabschnittes verbunden.

So stehen vor allem die ersten 7 Jahre unter dem Einfluss der Entwicklung des Muladhara Chakras, hier geht es um Sicherheit, um die Wurzeln deines Lebens. Sind sie stark, stabil, gesund, so dass du gut geerdet mit vollem Selbstvertrauen durch dieses Leben gehen kannst?
Die nächsten 7 Jahre stehen in Zusammenhang mit der Entwicklung deiner Rolle als Junge oder Mädchen, deiner geschlechtlichen Identität und der Entfaltung deiner schöpferischen Kreativität. Bist du gut geerdet und fühlst dich sicher in dieser Welt, dann kannst du auch die Themen Kreativität und Sexualität voller Freude in dein Leben integrieren und so munter wie ein Delfin durch den Ozean des Lebens schwimmen.
Und so kann man jedes Chakra unter seinem ganz besonderen Aspekt betrachten und daran arbeiten. Natürlich hängen alle Chakras eng miteinander zusammen, genauso, wie auch die Hormondrüsen ein synergetisches Spiel miteinander spielen, was noch längst nicht bis ins allerletzte Detail erforscht und belegt ist. Wenn du eine Störung in einem deiner Chakras hast sind alle anderen indirekt auch davon betroffen, eins funktioniert nicht ohne das andere.
Ängste, Traumata, Schockerlebnisse sind gespeichert im Muladhara Chakra, dem Fundament des ganzen Chakra Systems. Wenn also das Fundament deines Körpers schon defekt ist, wie sollen dann die anderen Chakras harmonisch und voller Lebenskraft ihr Potential leben können? Du kannst ein Haus ja auch nicht auf Sand bauen, vermutlich steht es dann nicht lange.
Alles hängt miteinander zusammen, alles ist eins (sagt auch die Vedanta Lehre), im Mikrokosmos wie auch im Makrokosmos.



Bist du neugierig geworden?
Dann entscheide dich für die 9 Tage Chakra Kur, hier reinigst und energetisierst du alle deine Chakras und arbeitest dich langsam spielerisch vom Basischakra aus hinauf zu deinem göttlichen Potential im Sahasrara Chakra, mit Yoga, Meditation, Chanten, rhythmischen Bewegungsübungen, Reinigungspraktiken (Kriyas), Düften, Edelsteinen, Stimmgabeln und viel Selbsterfahrung. Es gibt aber auch viele andere schöne Chakra-Seminare.... herzlich Willkommen bei Yoga Vidya....

Licht und Liebe ~ Om Shanti, Vani Devi

Vani Devi – 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 an Andere weiter geben zu können.



Seminare der Chakra-Reihe mit Vani Devi

Du erlernst alle Aspekte der Chakras: Symbolik, Einflussbereiche im physischen Körper, psychische Ebenen, Entwicklungsstufen, Übungen zur Chakra-Harmonisierung.

Chakra-Meditation intensiv mit Sanskritsilben der Blütenblätter, Bijas und Mantras
Die Bija-Mantra-Meditation auf die Chakren ist eine der energetisierendsten Übungen überhaupt. Und sie funktioniert selbst dann, wenn einem gerade gar nicht meditativ zumute ist. Nebenher stärkst du deine Stimme und dein Atemvolumen. Lerne die Bijas korrekt auszusprechen und erlebe wie deine Energie immer stärker zu fließen beginnt. Teilnahmevoraussetzung: sattwiger Lebensstil, regelmäßige Asana-, Pranayamapraxis. Ab 138 € pro Person für 2 Übernachtungen.
Bad Meinberg, 3.-5.10.14

Ab 138 € p. P. für 2 Übernachtungen in Bad Meinberg:
Anahatha und Vishuddha 18.-20.7.14
Vishuddha und Ajna 26.-28.9.14

Chakra-Kur – Reinigung der Chakras
Unter Anleitung konzentrierst du dich jeden Tag auf ein anderes Chakra. Die tägliche Meditation, Asana- und Pranayama-Sitzungen sind auf das spezielle Chakra des Tages ausgerichtet. So reinigst und harmonisierst du während dieser Kur alle Haupt-Chakras. Ab 639 € pro Person für 9 Übernachtungen.
Allgäu, 10.-19.10.14

Alle Seminare und Anmeldung im Internet www.yoga-vidya.de/chakra • Telefonische Info und Anmeldung täglich zwischen 8-20 Uhr: Bad Meinberg: 05234/87-0, Westerwald: 02685/8002-0, Nordsee: 04486/904161-0, Allgäu: 08361/92530-0; rezeption@yoga-vidya.de

Die Wurzel stärken – Heilarbeit am Muladhara-Chakra

von Saskia Luick

Dass die Chakras empfindlich auf Emotionen reagieren aber auch stark auf sie einwirken können, hast du im vorherigen Artikel gelesen. Wenn du das Gefühl hast, dass du dich öfter unsicher und schutzlos fühlst, dir Energie fehlt und du gerne kraftvoller wärst, können dir vielleicht die folgenden Übungen helfen. Sie alle zielen darauf, das Muladhara Chakra zu aktivieren, die Energie zum Fließen zu bringen. Ist das unterste Chakra ausgeglichen, so hast du eine stabile Basis für deinen physischen, psychischen und energetischen Körper. Auch wenn du bisher keine Erfahrungen mit Meditation oder feinstofflichen Energien hast, kannst du die Übungen ausprobieren. Entscheidend ist, dass du deine Wahrnehmung für dich selbst und deinen Körper verfeinerst.
Versuche jeden Tag Kontakt zum Muladhara Chakra aufzunehmen, auch wenn du es nur zwischendurch oder nur wenige Minuten übst. Wenn du erst einmal die Wirkungen spürst, wirst du vermutlich etwas vermissen, wenn du mal einen Tag aussetzt. Du kannst schon morgens vor dem Aufstehen, noch im Liegen, mit deiner Aufmerksamkeit zum Muladhara Chakra gehen, tief in den Bauch atmen und dir vorstellen, wie sich Licht und Wärme am Ende der Wirbelsäule ausbreiten. Währenddessen kannst du dir im Geist eine für dich passende Affirmation sagen. So beginnst du den Tag in bewusster Verbindung mit dir selbst – eine ideale Basis!

DEINE ZIELE: Stabilität, Gleichgewicht, Ausdauer, Kraft und Vertrauen.

DEINE ÜBUNGEN:
Meditation: Visualisierung von Wurzeln, Berg, Baum.
Stelle dir vor, wie du im Sitzen, Stehen oder Liegen Wurzeln in die Erde wachsen lässt. Oder verbinde dich gedanklich mit der massiven und stabilen Kraft eines Berges – werde ganz fest. Probiere aus, was sich für dich stimmig anfühlt oder was dir am leichtesten fällt.

Affirmation:
Ich bin gut verwurzelt.
Ich fühle Mutter Erde, die mich trägt.
Ich verfolge mein Ziel.
Ich gehe meinen Weg.

Yoga für den Körper und die Psyche

In Bad Meinberg kannst du dir in der Yoga Vidya Therapie in Einzelsitzungen mit Yogatherapeuten individuelle Übungspläne erstellen lassen. Diese Sitzungen dauern zwischen 60 und 120 Minuten. Im ersten Teil wird im Gespräch geklärt, um welches Thema es geht und welches Ziel erreicht werden soll. Dann werden nach deinen Bedürfnissen Übungen aus dem Yoga zusammengestellt und unter Anleitung von dir ausgeführt. Im Rahmen der psychologischen Yogatherapie werden zusätzlich psychotherapeutische oder Coaching-Methoden angewandt. Du kannst zwischen der körperorientierten und der psychologischen Beratung wählen, von deinem Therapeuten wirst du in jedem Fall individuell und ganzheitlich beraten.
Kosten: 60 Min. 38 €/10er Abo 342 €; 90 Min. 57 €/10er Abo 513 €; 120 Min. 75 €/10er Abo 612 €

Mehr Infos im Internet: www.yoga-vidya.de/yogatherapie, Termine: Yoga-Therapie Anmeldung Tel.: 05234/87-2250 (täglich 14:30 bis 16:00 Uhr) oder yogatherapie@yoga-vidya.de

Asanas: Fisch (Matsyendrasana), Vorwärtsbeuge (Paschimotthanasana), Berg (Tadasana), Kind (Garbhasana), Dreieck (Trikonasana), Baum (Vrikshasana), Held/Krieger (Vira Bhadrasana). Diese kannst du in deiner Yoga-Praxis besonders aufmerksam ausführen, bspw. in dem du ganz bewusst den Atem lenkst, sie länger hältst, in der Haltephase geistig ein Mantra rezitierst oder dir in den Standpositionen vorstellst, wie du dich über deine Füße mit der Erde verbindest.

Pranayama: Tiefe Bauchatmung ist ideal. In den Asanas, aber auch in jeder Situation, in der du das Gefühl hast, dass du aus deiner Mitte gerätst. Bei allen Asanas und Pranayamas kannst du natürlich zusätzlich Mula Bandha setzen.

Mantra: Om Gam Ganapataye Namaha
Ein Mantra zur Ehrerbietung des elefantenköpfigen Gottes Ganesha. Er symbolisiert Festigkeit, Überwindung von Hindernissen, Energie, etwas zu beginnen und nicht zuletzt das Genießen der Süße des Lebens. Grund genug, sich mit dieser Energie über das Mantra zu verbinden!



Vom Muladhara Chakra gehen die drei Haupt-Energiebahnen aus. Ida, Pingala und Sushumna. Dort ruht auch die Kundalini, der Sitz der kosmischen Energie im Menschen.

Saskia Luick – frisch gebackene Yogalehrerin, Medienwirtin, M.A. in Philosophie, Kunstgeschichte und BWL und Redakteurin des Yoga Vidya Journals. „Yoga ist praktische Philosophie."



Herzliche Einladung zum

1. Mantra Sommer Camp

im Westerwald-Ashram vom 6.-11. Juli 2014

von Narada Marcel Turnau

Eine Woche Musik und Gemeinschaft im Hochsommer

Lebensfreude, Hingabe, gemeinsames Praktizieren und Singen in friedlicher Umgebung, das ist die Idee bei unserem ersten Mantra Sommer Camp im Westerwald-Ashram.
Wir wollen ein Festival anbieten, das zum Charakter unseres Hauses passt – das im Einklang mit der Natur steht, in dem du Stille ebenso wie Fülle erleben kannst und dich von der Musik in die Herzöffnung führen lassen kannst. Wir wollen fünf Tage zusammenkommen und in herzlicher, familienfreundlicher, gemeinschaftlicher Atmosphäre durch die Musik die Tiefe des Yoga erfahren. Du bist herzlich eingeladen, dein eigenes Musikinstrument mitzubringen um dich mit anderen zum Musizieren zusammenzufinden.
Wir haben ein Rahmenprogramm vorbereitet, das noch viel Raum für Spontaneität lässt, um so die Künstler in ihrem kreativen Flow zu unterstützen. Angedacht sind Workshops für Stimme, Rhythmus, Harmonium und anderes. Es ergeben sich Einblicke in Sufi-Spiritualität, Krishna-Bhakti, Nada-Yoga und in die indische Mythologie. Jam Sessions, Chant Circles, Gongkonzert, Lagerfeuerkonzerte soll es geben. Mantra- und Klangyogastunden, Satsang, Om-Meditation werden in jedem Fall stattfinden. Für musikalische Tiefenentspannung, Klangreisen und Klangmeditationen ist auch gesorgt. Jeden Abend wird es ein großes Konzert geben ... und immer wieder Momente der Stille!

Unsere Künstler:

- **Love Keys** – Kirtan-Duo mit Herz und Groove
- **Sundaram** – klassisch ausgebildeter Sänger voller Hingabe
- **Govinda Roth** – freudvoller Allroundmusiker
- **Hagit Noam** – klassisch ausgebildete Sängerin
- **Klaus Heitz** – spielt sanft berührende Harfenklänge
- **Gayatrees (Martin und Dana)** – kreatives Mantra-Duo
- **Goloka Bhajan Band** - Chants aus der Hare Krishna Tradition
- **Thomas Hundsalz** – Stimmtrainer und Gesangslehrer
- **Marvin Dillman** – Sufi, Didgeridoo- und Percussionkünstler
- **Susanne Schinnerl** – Klang-Heilerin
- **Uma Balic** – öffnet Herzenstüren
- **Atmamitra Mack** – Tablas, Vichitra-Vina und Gongs

Da die Kapazitäten des Hauses begrenzt sind, bitten wir um zeitige Buchung. Auch für Familien möglich, für Kinderbetreuung bitte bei der Anmeldung nachfragen.
Ab 288 € pro Person für fünf Übernachtungen.

Bis bald im Westerwald!

Alle Seminare und Anmeldung im Internet www.yoga-vidya.de
Anmeldung im Westerwald unter 02685/8002-0 oder
westerwald@yoga-vidya.de



Sri Yantra

von Dr. Nalini Sahay von der „Bihar School of Yoga"



Seit Sommer 2013 sind die Bilder der deutsch-indischen Künstlerin Shakunthala im Haus Shanti, Bad Meinberg in einer Ausstellung zu sehen. Dr. Nalini Sahay motivierte sie zu diesen Arbeiten. Im letzten Journal hatten wir über die Mahavidya Yantras berichtet, in dieser Ausgabe erklärt uns Dr. Sahay, was es mit dem Sri Yantra auf sich hat.

Das *Sri Yantra* (*Sri* = heilig) wird so genannt, weil es den Sieg über das Böse bewirkt, das aus Zorn, Begierde oder anderen Irrtümern entsteht. Es wird als Ort geistiger Pilgerfahrt betrachtet. Es repräsentiert den (Makro-)Kosmos und den menschlichen Körper vom Standpunkt des Mikrokosmos aus. Jeder der Kreise entspricht einem Chakra des Körpers.
Unsere spirituelle Reise, ausgehend von der Stufe der materiellen Existenz bis hin zur Erleuchtung, ist im Sri Yantra aufgezeichnet wie in einer Landkarte. Indem wir die Vielschichtigkeit des Sri Yantra verstehen lernen, wird uns Folgendes möglich:

1.) unsere Energien wieder aufzuladen
2.) uns von negativen Gefühlen und Empfindungen zu lösen
3.) innere Ruhe zu pflegen
4.) zu lernen, uns selbst zu vertrauen
5.) unser Leben selbst in die Hand zu nehmen
6.) Antworten auf Fragen aus unserem Inneren
7.) unser Karma zu klären.

Die Verehrung bezieht die Meditation über das Sri Yantra als das am meisten respektierte Symbol der Devi mit ein. Das Sri Yantra ist der Tempel der Devi (Gottheit). Es wird beschrieben im Saundarya Lahiri als die vier Dreiecke mit der Spitze nach oben, die als „srikantha" bezeichnet werden, weil sie Siva zugeordnet werden. Der Mittelpunkt ist Siva selbst.

Die fünf Dreiecke, die vom Mittelpunkt ausgehen, werden Shakti zugeordnet. In Beziehung gesetzt ergeben diese neun Dreiecke dreiundvierzig Dreiecke. Sie geben Raum für den Hauptkern – den „Bindu" – der zentrale Punkt. Dieser ist der Sitz der Maha Tripura Sundari, welche mit Siva vereint ist.
Die beste Beschreibung des Wesens des Sri Yantra ist diese: Wenn man seinen Geist reinigt und wenn man Konzentration und Meditation des Sri Yantra übt, können alle in ihm verborgenen Kräfte sich entfalten.

Dr. Nalini Sahay – ist Yoga Meisterin und Doktor der Psychologie. Sie verbindet klassisches Yoga Wissen mit westlicher Psychologie und Medizin. Sie lernte in der Tradition von Swami Sivananda und Swami Satyananda. Nalini begeistert durch ihre Klarheit, praktischen Idealismus und ihrer einfühlsamen Art.



Für die göttliche Kreativität in dir

Yantra und Mandala malen
Wir gestalten eigene Mandalas und konstruieren Yantras nach der tantrischen Tradition. Diese Bilder führen uns anschließend in die Meditation. Ergänzt durch kleine Vorträge und Yogastunden. Ab 348 € pro Person für fünf Übernachtungen. Allgäu, 6.-11.7.14

Yantras, Mantras, Mudras
Du zeichnest eigene Yantras, singst und meditierst mit Mantras und bringst mit Mudras seelisch-körperliche Bewusstseinsvorgänge in Fluss. Du kannst Zirkel, Farben, Instrumente und ein Aufnahmegerät (für die Mantras) mitbringen. Ab 138 € pro Person für zwei Übernachtungen. Bad Meinberg, 15.-17.8.14

Themenwoche ‚Mandalas' 10.–15.8.2014
Mandalas mit ihren Mustern harmonisieren, beruhigen und erheben den Geist. Mit Mandala-Workshops zum Malen, Meditieren, uvm. Natürlich stehen dir auch die anderen Individualgastangebote frei: Yogastunden, Meditationen, geführte Spaziergänge, Rezitationen, Klangyogastunde, uvm. Du kannst eine Woche oder nur einige Tage als Individualgast kommen. Übernachtung inkl. Vollpension, Yogastunden, Hausprogramm ab 35 € pro Person in Bad Meinberg.

Siehe auch www.yoga-vidya.de/themenwoche

Alle Seminare und Anmeldung im Internet www.yoga-vidya.de/seminare
Tel. Info + Anmeldung tägl. zw. 8-20 Uhr Bad Meinberg: 05234/87-0, Westerwald: 02685/8002-0, Nordsee: 04486/904161-0, Allgäu: 08361/92530-0, E-Mail: rezeption@yoga-vidya.de

Yoga und Mantras

~ aus der Angst in die innere Fülle

im Gespräch Janin Devi und Kai Treude

Janin Devi und Kai – zwei besondere Musiker, die eng mit Yoga Vidya verbunden sind.
Wir schätzen uns glücklich, regelmäßig Konzerte und Seminare mit den beiden in Bad Meinberg zu haben.
Sie haben Zeit gefunden, mit uns über das Thema ‚Angst' zu sprechen.

Lieber Kai, was bedeutet ‚Angst' für dich?
Die Erkenntnis darüber, dass jeder Mensch, jedes Individuum jeden Alters, jeder Kultur auf der ganzen Welt, zu wissen scheint was ‚Angst' bedeutet, bringt mich zu dem Schluss, dass sie etwas Normales ist, also etwas, was in einem bestimmtem Kontext einen gewissen Zweck in unserem biologisch-energetischen System erfüllt.

„Angst im Allgemeinen ist also nicht per se schlecht, sondern eher eine aktivierende Energieform."

Die verschiedensten Ausprägungen der Angst, von Situations-Panik bis hin zur ‚Angst vor Papier' und besonders auch ihre Heftigkeit, bringen den Gedanken mit sich, dass diese Energieform allerdings mitunter in ungünstige, scheinbar unkontrollierbare Kanäle fließt. Angst als Erleben, ist immer auch eine Chance, um daran zu wachsen, eine Gelegenheit, über gesteckte Grenzen hinaus mit seinem Potential in Berührung zu kommen. Um diese Chance auch positiv umzusetzen braucht es jedoch oft eine Praxis, also ein System, welches hilft diese Impulse: 1.) zu lokalisieren 2.) einzuordnen und 3.) zu kanalisieren.

Wie gehst du persönlich mit diesen Impulsen um?
Eine Praxis, die mir besonders hilfreich erscheint, ist das Hatha Yoga. Durch das bewusste Erleben des Atems, des Körpers, seiner Funktionen und auch der Gedanken und Gefühle entsteht eine optimale Grundlage zur Loslösung: ein weitestgehend ‚neutraler Beobachter'. Als dieser Beobachter ist es überhaupt erst möglich, die Angst und ihre Ursachen zu lokalisieren und wertfrei einzuordnen. Das Kanalisieren der Energie geschieht dann zumeist durch eine mit der Yogapraxis einhergehenden inneren wie äußeren Entspannung die es zulässt, dass sich die Energie frei entfalten kann.





„In der Yoga- und Atempraxis findet eine Rückbindung statt an ein tieferes Wahrnehmen, an ein Wahrnehmen unserer wahren Natur. Diese besteht nicht aus Gedanken und Angst, sondern aus Verbundenheit, Einheit und Fülle.“

Eine unterdrückte Angst bringt nur wieder neue Angst hervor, ein Verdrängen bloß einen erfolglosen inneren Kampf. Im Loslassen steckt das Er-lösen.
Zusätzliche Konzentrationsübungen und Affirmationen, sowie z.B. auch Musik/Mantren und harmonische Klänge, können darüber hinaus ein Urvertrauen, ein Wahrnehmen der eigenen Kraft hervorbringen, welches wie ein Flussbett den Strom der Angst ableitet.

Was kannst du Menschen raten, die sich bewusst mit ihrer Angst auseinandersetzen wollen, der erste Schritt aber noch schwer fällt? Ganz oft sind wir ja nicht nur mit Ängsten, sondern auch dem unserem ‚Schweinehund' konfrontiert.
Sobald ein selbstbewusster Raum entsteht, ganz für dich und das was du bist, fällt der Druck, die ganze Schwere, wie von selbst von dir ab.
Wenn es für dich in der eigenen Praxis schwer ist, aus bestimmten Denk- und Verhaltensmustern herauszukommen, oder eine solche Praxis aufrecht zu erhalten, dann kann es sehr helfen mit einem Yogalehrer, also in einem Yogastudio zu praktizieren oder auf einem Retreat in einem Ashram oder auf einer Yogareise mal die ‚Tapeten' zu wechseln. Ich erlebe immer wieder in unseren Mantra-Yogastunden, wie sich bei Teilnehmern ganz von selbst Angestautes löst, in Form von Tränen, von Stimme und Tönen, und wie erleichtert und strahlend manch ein Teilnehmer danach das Leben einfach wieder genießt. Mantren und Asanas können ein wunderbares Werkzeug sein, welches liebevoll angewendet ein Leben ermöglicht, das nicht mehr abhängig ist von Angst, von Gedanken und Spannungen.
Nehme dir ab und zu, je nach empfundener Dringlichkeit, wirklich Zeit, in dich hineinzuspüren, den Atem, den Körper zu betrachten, um diesen dann mit Methode zur Ruhe und Entspannung zu bringen. Ein lebendig ruhiger Körper und Geist kennen keine Angst. Frage dich nach der Quelle, lebe die Emotionen, das Bewegt-Sein, was dort ist, und erlaube dir ganz bewusst ein ‚Nicht perfekt-Sein'.



Du bist dem Verständnis der Yogaphilosophie nach in dir ohne jedes Zutun, sowieso schon unbegreifbar schön, unsterblich, unendlich und einfach wunderbar. Dazu brauchst du keinerlei Schein aufrechtzuerhalten, nichts werden...du brauchst bloß DU zu sein.

Liebe Janin, was steckt deiner Ansicht nach hinter der Angst?
Angst kommt zu allererst aus zu viel Nachdenken. Sie entsteht zu 99% im Kopf, in unserer Gedankenwelt und ist oft wenig real. Wenn wir bemerken, dass wir in einer Art Gedankenspirale sind, hilft es die Praxis zu vertiefen. In der Yoga- und Atempraxis findet eine Rückbindung statt an ein tieferes Wahrnehmen, an ein Wahrnehmen unserer wahren Natur. Diese besteht nicht aus Gedanken und Angst, sondern aus Verbundenheit, Einheit und Fülle.
Die Identifizierung mit einem scheinbaren Mangel führt oft zu verschiedensten Ängsten, wenn wir uns an unsere innere Fülle erinnern, löst sie sich einfach auf.
Wenn eine Angst aus einer Erfahrung/Begegnung heraus entstanden ist, hinterlässt diese Erfahrung natürlich einen Abdruck, diese Prägung bleibt. Wir sind von ihr allerdings nicht abhängig. Es ist eher so, dass sie uns sensibilisiert und uns lehrt, bewusst mit uns und der Umwelt umzugehen. Die zugehörige Angst aber können wir abstreifen.

Nun hast du dein Leben ganz der Musik verschrieben. Wie steht es mit Singen, Chanten, Mantras und dem Umgang mit Angst? Hast du ein Paar Tipps für uns?
In Gemeinschaft zu singen bringt die Erfahrung des Eins-Seins. Die Stimmen und Klänge verschmelzen und bilden einen gemeinsamen Raum. Darin kann die Illusion des Getrenntseins verschwinden, die Illusion des Kleinseins, die Illusion der Hilflosigkeit. In unserer Größe, in dieser Verbundenheit, ist Angst schlichtweg überflüssig. Zudem entspannt sich unser Energiesystem und nimmt uns die in der Spannung versteckten Ängste. Ein Rezitieren und Singen von Mantras mit verschiedenen Aspekten ist wie eine Affirmation mit der unser Geist zur Ruhe kommen kann und diese Ruhe, diese Konzentration bringt Erlösung.
Ganesha zum Beispiel bringt Durchsetzungsvermögen (Ganesha Sharanam), Krishna unumstößliche Freude (Hare Krishna), Shiva ein Annehmen der Veränderung (Shiva Shambo)...
Ich persönlich chante am liebsten Mantras für ‚Ma', dem mütterlichen Aspekt, weil ich mich dabei geborgen und geliebt fühle, zum Beispiel Jaya Jagadambe und Om Sri Durgaye Namaha.

Wir danken den beiden für das Gespräch!



Kai Treude – Als Yogalehrer und Sänger, wie auch als Koch der veganen yogischen Küche schafft er immer wieder neue Räume zum kreativen Arbeiten und Genießen. Seine tiefe spirituelle Ausstrahlung berührt die Seele.
Janin Devi – Als Yoga praktizierende Sängerin und Songwriterin liegt der Fokus ihrer Arbeit darin, Menschen zu begleiten zu einem freien Erleben von sich und ihrer Stimme. Janin begeistert durch ihre wunderschöne Stimme und lässt dich die Kraft der Mantras erleben.

Mehr Informationen, Tourdaten, Videos und Musik findest du auf ihrer Internetseite *www.janindevi.com*

Vom 15.–22.6.14 kannst du sie auf eine Yogareise nach Lykien begleiten. Das Thema ist ‚Sing your Soulmantra' und neben anderen Programmpunkten kannst du täglich an Mantra-Yogastunden mit Janin Devi und Kai teilnehmen.

Wer zusammen mit den beiden singen und tönen will, kann das auch ganz gemütlich in den eigenen vier Wänden. Auf der Webseite oder im Yoga Vidya Shop unter: *www.yoga-vidya.de/shop* kannst du dir eine der vier bisher erschienenen CDs von Janin Devi und Kai bestellen.



Mantras singen und erleben – lass dich tragen vom Klang!

Bhakti Yoga mit Janin Devi und Kai Treude
Erlebe in diesem Seminar die Freude und die Kraft, die durch Kirtan und das Chanten der Mantras in dir geweckt werden können. Janin erspürt den Zugang zu dem jeweiligen Mantra und nimmt dich mit in den Raum deines Herzens. Ab 138 € pro Person für zwei Übernachtungen. Bad Meinberg, 10.-12.10.14

Mantrakonzerte mit Janin Devi & Friends
Die seelenvolle Stimme von Janin führt dich mit ihren Mantras und spirituellen Liedern in die Stille deines Seins. Durch Mantras öffnest du dein Herz und erlebst die Harmonie des Yoga. Nimm dir Zeit und gönne dir diesen Genuss. Kostenlos; Spende willkommen. Bad Meinberg, 18.5., 3.10., 11.10., 31.12.14

Mantra-Meditation Intensivwoche mit Sukadev
Gerade wer schon viele Monate oder Jahre mit einem Mantra arbeitet, braucht neue Anleitung und Tipps, um weiter zu kommen. Sukadev gibt in diesem Seminar wertvolle Hinweise und Techniken, um die Meditation tiefer und machtvoller werden zu lassen. Vorkenntnisse in Yoga und Meditation notwendig. Ab 288 € pro Person für fünf Übernachtungen. Bad Meinberg, 24.-29.8.14

Klangyoga mit Planetentönen
Erfahre die energetischen Wirkungen der Asanas durch die Schwingungen von Klangschalen, Gongs, Didgeridoo, Rahmentrommeln und Gesang mit Planetentönen (nach Custo). Tief in deinen Körper eindringende Klänge entspannen Geist und berühren die Seele. Ab 138 € pro Person für zwei Übernachtungen. Nordsee, 4.-6.7.14, 3.-5.10.14; Westerwald, 8.-10.8.14

Yoga, Klang und Trance
Erfahre mit Klangyoga, Atmen mit AUM, Mantra-Singen, fließenden Yoga-Stellungen und kreativem Tanzen verschiedene Trance-Techniken. Obertonreiche Instrumente, wie Monochord, Gongs, Didgeridoo, Trommel, Shrutibox und Stimme führen dich in tiefere Bewusstseins-Ebenen, in denen du die Stille intensiver als gewohnt erfahren kannst. Ab 195 € pro Person für drei Übernachtungen. Nordsee, 29.5.-1.6.14, 28.12.14-2.1.15

Intensivwoche mit Klangyoga und Ayurveda Massage-Workshop
Intensivwoche zu oben genanntem Klangyoga Seminar. Zusätzlich wirst du lernen, ayurvedische Massagen zu geben und wirst natürlich auch selbst Massagen genießen. Verbunden mit einer geführten Klangreise sowie intensivem Atmen ist dieses Seminar ein inspirierendes Erlebnis. Ab 338 € pro Person für fünf Übernachtungen.
Nordsee, 6.-11.7.14, 5.-10.10.14; Westerwald, 10.-15.8.14

Mantras und Gitarre
Lerne, deine Lieblingsmantras auf der Gitarre zu begleiten. Du lernst die wichtigen Akkorde, Anschlagtechniken und die nötige Harmonielehre. Darüber hinaus lernst du auch deinen Gesang zu optimieren. Voraussetzungen: Eigene Gitarre und Grundkenntnisse im Gitarrespielen. Ab 138 € pro Person für zwei ÜN.
Nordsee, 17.-19.10.14; Westerwald, 7.-9.11.14

2014 haben wir noch ein ganz besonderes Event: das Mantra Sommer Camp im Westerwald. Mehr Informationen findest du dazu auf Seite 14.

Alle Seminare und Anmeldung im Internet www.yoga-vidya.de/mantrayoga • Telefonische Info und Anmeldung täglich zwischen 8-20 Uhr: Bad Meinberg: 05234/87-0, Westerwald: 02685/8002-0, Nordsee: 04486/904161-0, Allgäu: 08361/92530-0; rezeption@yoga-vidya.de

Die Wiege der Religionen

– *wie ein spirituelles Buch entsteht*

von Lore Tomalla

Lore Tomalla ist schon seit vielen Jahrzehnten Yogalehrerin und eng mit Yoga Vidya verbunden. Neben Hatha Yoga interessiert sie sich auch für die spirituellen und religiösen Hintergründe des Yoga. Mit der Zeit entstand ein eigenes Buch zu dieser Thematik. Wir waren gespannt, wie sie zur Autorin wurde.

An meiner Wiege wurde nicht gesungen, dass ich Bücher schreiben werde, wenn ich erwachsen bin. Ich bin Kaufmannstochter. Wie alle Eltern wünschten sich meine Eltern, dass ich später, wenn ich groß bin, das Textilgeschäft weiter führe. Weil mein Vater im Kriege verschollen blieb, fühlte ich mich verpflichtet, meiner Mutter im Laden zu helfen. So wurde ich Textilkauffrau.
Bei uns gegenüber gab es die Praxis eines Heilpraktikers. Meine Mutter schickte mich zu ihm, damit er kleine gesundheitliche Störungen behandelte. Er lehrte mich lange gehaltene Körper Positionen, von denen ich damals (1950) nicht wusste, dass das Yoga war. Sein Lehrer war der bekannte Sevarajan Yesudian, Arzt in der Schweiz.
Mein Schicksal führte mich nach Delmenhorst, wo der Schatzmeister des Berufsverbandes Deutscher Yogalehrer unterrichtete, später kam ich nach Osnabrück, wo es zwar einen Kneippverein, aber kein Yoga gab. So wurde ich Yogalehrerin und vom BDY anerkannt.
Es kam zu mir ohne meine Absicht. Deshalb vermutete ich eine Art göttliche Führung und veröffentlichte im Verlag *Die Blaue Eule* in Essen ein Yoga Buch, das ich „Ein Anderer wird Dich gürten und führen" nannte. In Fachkreisen wird das Buch sehr gelobt und geachtet.
Weil die Übungen den Teilnehmern meiner Gruppe sehr gut bekamen, schenkte das Städtische Krankenhaus Osnabrück uns Wolldecken. Eine Krankengymnastin, die während des Krieges mit dem berühmten Professor Sauerbruch zusammen gearbeitet hatte, wurde zweite Vorsitzende der OYG.eV.
Mit den Teilnehmern meiner inzwischen zahlreichen Yoga Gruppen kam es zu Gesprächen über Religion. Ich wurde angefeindet, wie ich denn dazu käme Hinduismus zu verbreiten. Ich war überrascht und wusste keine Antwort. Von Hinduismus hatte ich keine Ahnung. Ich wusste nur, dass man keine Rückenschmerzen mehr hat, wenn man Yoga übt. Um antworten zu können, besuchte ich Seminare, nahm an einer Indienreise teil, kaufte Yogabücher auf Englisch, die ich ins Deutsche übersetzte.
Ein Buchhändler half mir, dass meine Bücher ISBN Nummern bekamen und im Verzeichnis lieferbarer Bücher des Buchhandels aufgeführt wurden. Gespräche und Fragen der Teilnehmer meiner Yogakurse veranlassten mich, immer intensiver mit Fragen der Religion zu beschäftigen. Ich stellte mir die Frage, wieso in unserem „aufgeklärten" Jahrhundert überhaupt noch Religion? Ich schrieb viele Gedichte, eines fragt: „Glaubst Du an Gott?"
Ich führte meine Kurse durch, besuchte Yogaseminare, meditierte. Ich fuhr ein zweites Mal nach Indien, diesmal in den Kaivalyadhama Ashram, weil die Übersetzungsrechte erneuert werden mussten, die mir mein indischer Yogalehrer, der Ausbilder der Kaivalyadhama Yogalehrer war, bereits lange Jahre vorher bei den Verantwortlichen verschafft hatte.
Wieder lernte ich eine Menge dazu. Ich wurde gebeten, meine Erinnerungen zusammen zu fassen und aufzuschreiben. Nun ist es fertig.

Die Wiege der Religionen
Auf 341 Seiten unterhalten sich zwei Frauen über ihre religiösen Erfahrungen und Zweifel. Sie finden heraus, dass von Anbeginn der Kultur zu allen Zeiten überall in der Welt Menschen den Wunsch hatten, im vermeintlichen Chaos eine ordnende göttliche Macht in Andacht zu verehren. Die Menschen waren bereit zu Meditation und Verinnerlichung. So entstanden unterschiedliche Religionen, die um einen gleichen oder ähnlichen Kern ranken, nämlich, dass es im Denken und im Herzen eines jeden Menschen ein ungeschriebenes Gesetz gibt, ethische Regeln zu befolgen. Wir finden religiöse Bekenntnisse aus dem Irak, aus Indien, Nepal, Ägypten, aus nordischen Ländern, Spanien, Amerika, Afrika. Verloren ging, was die Aborigines in Australien oder die Maya in den Anden geglaubt haben. Es ist unmöglich, alle Legenden und Sagen zu erwähnen, die unerschöpfliche Phantasie hervorbrachte. Die beiden Frauen sind Christinnen und so bleibt es nicht aus, dass sie immer wieder auf den bedeutendsten religiösen Lehrer der Menschheit, Jesus Christus, hinweisen. Sie blättern in altehrwürdigen Texten der Überlieferung auf Palmblattschriften aus Indien und machen sich ihre Gedanken dazu. Die erstaunliche Beharrlichkeit, mit der Menschen ihre unterschiedlichen Religionsauffassungen vertreten, hat Kriege und Leid ausgelöst. Leider sind bislang alle Versuche unvollkommen geblieben, ein versöhnliches Zusammenleben auf Basis der überall in der Welt anerkannten ethischen Grundgedanken herbeizuführen.

Bestell-Adresse:
Lore Tomalla, Maarweg 78, 50933 Köln
Tel.: 0221/5461655, E-Mail: loretomalla@gmx.de
www.buchversand-hamsah.com



Lore Tomalla – geb. 26.9.1931 in Stadthagen. Praktiziert Yoga seit 1950, unterrichtet seit 1970. Seit 1978 schreibt sie beim Hamsah Verlag Yogabücher, Gedichte, Kurzgeschichten und bisher einen Roman. Sie hat viele wichtige Hatha und Kundalini Yoga-Schriften ins Deutsche übersetzt.

Menschen Mut machen

– Sukadev gibt dir Tipps für den Umgang mit Angst –

Stoppe die Angstspirale durch deine tägliche Yogapraxis!

Auslöser wird wahrgenommen: z.B. Stress, eine bestimmte Situation >> Viele Asanas des Hatha Yoga helfen dir bei Stress im Alltag!

Gedanken: Mir droht Gefahr! >> Durch Raja Yoga lerne Positives Denken und Nicht-Identifikation mit deinen Gedanken!



Angstgefühl: Flucht, Bewältigung, Vermeidung >> Öffne das Herz mit Bhakti Yoga, Musik, Singen, Rezitieren von Mantras!

Körperliche Symptome: Schweißausbruch, Herzklopfen, Atemnot, Bauchschmerzen, Kältegefühl u.a. >> Regeneriere in der Tiefenentspannung!

Körperliche Veränderung: Unbewusste hormonelle Reaktionen >> Harmonisiere deinen Körper durch die Wechselatmung des Pranayama!

Viele Menschen leiden unter andauernden oder sehr intensiven Ängsten. Der ganzheitliche Yoga nach Swami Sivananda kann helfen, mit Ängsten zurechtzukommen und sie auch positiv als Kraft zu nutzen.

Das Gefühl der Angst allgemein kann ja durchaus berechtigt sein und uns in einer gefährlichen Situation warnen. Dann ist Angst eine sinnvolle Kraft. Oftmals aber behindert und lähmt uns Furcht. Dagegen kann man viel tun.

Sukadev gibt wertvolle Tipps, wie man seine Ängste überwinden kann. Er sagt in einem Podcast zum Thema „Umgang mit Angst":

Tipp 1:

Stelle dir jemanden vor, der mutig ist.

„[...] Jeder Mensch hat auch Ängste, jeder Mensch hat Mut. Jetzt überlege, gibt es Menschen, die für dich im besonderen Maße für Mut stehen? Vielleicht ein Familienmitglied, ein Geschwisterteil, ein Onkel, Tante, Vater, Mutter, vielleicht Großmutter, Großeltern, vielleicht niemand aus der Familie. Vielleicht ein Freund oder auch ein Mensch, eine öffentliche Figur. [...] Und tatsächlich - sich beschäftigen mit Menschen, die mutig sind, ruft in dir diesen Mut hervor. Und manchmal, wenn du in einer schwierigen Situation bist, wo dir das Herz in die Hose rutscht, kannst du überlegen: „Angenommen, ich wäre Mahatma Gandhi, angenommen, ich wäre Harry Potter, angenommen, ich wäre mein mutiger Nachbar, wie würde ich jetzt handeln? Wie würde ich es machen? Wie würde ich mich fühlen? Was würde ich dort tun?" So überlege, wie Menschen, die mutig sind, das angehen würden. Das heißt nicht, dass du es dann machen musst. Du musst dich nicht unter Druck setzen. Du stellst dir das einfach vor, wie es der andere machen würde. Und danach überlege, was fühlt sich für dich stimmig an. Indem du dir jemanden vorstellst, der mutig ist, und überlegst, wie würde er es angehen, kommst du erst mal aus deiner Angsttrance heraus. Du denkst nicht mehr nur aus Angst. Du kannst sehen, es gibt andere Möglichkeiten, die Sache anzugehen. Vielleicht kannst du dir sogar zwei oder drei Menschen vorstellen, die mutig sind. Vielleicht würden die es sogar unterschiedlich machen. Vielleicht würde Hermine aus Harry Potter es anders angehen als Harry Potter selbst. Vielleicht würde – wenn du mit der indischen Mythologie vertraut bist – Hanuman es anders angehen als Durga und vielleicht Rama auch noch mal anders. Also, indem du dir verschiedene Menschen vorstellst, weitet sich dein Horizont.

Indem du dir vorstellst, wie würde die mutige Person und jene mutige Person es angehen, bekommst du unterschiedliche Gefühle und unterschiedliche Möglichkeiten. Das hilft dir, dass du selbst dann spüren kannst, was für dich das Richtige ist.

Tipp 2:

Male dir aus, wie du Situationen mutig angehst.

[...] Es kann helfen, Dinge geistig durchzuspielen, denn für das Gehirn ist letztlich unerheblich, ob du tatsächlich äußerlich etwas tust oder nur geistig etwas tust. Und indem du Dinge geistig durchspielst, entwickelst du die Fähigkeit, diese künftig auch so anzugehen.

Vieles im menschlichen Geist ist einfach nur Gewohnheit. Indem du etwas ständig denkst, wird es zur Gewohnheit.
Indem du etwas vielleicht von Kindheit an gemacht hast, wird es zur Gewohnheit.
Manchmal sind es traumatische Erfahrungen, die dich in eine Gewohnheit hineinbringen, manchmal sind es dauerhafte Aussagen von Eltern, von Freunden, Schulkameraden, Lehrern usw. Manchmal hat sich irgendeine Art, auf Dinge zu reagieren, verselbständigt und du machst sie weiter. Du kannst das ändern, indem du es zunächst mal geistig ausmalst. Dir es mal in ein paar Situationen vorstellst. Du kannst jetzt sagen: „Die und die Situation werde ich mutig angehen." Stelle dir eine Situation vor – das kannst du vielleicht sogar während due es liest machen – überlege dir eine typische Situation und stelle dir vor, du bist jetzt Regisseur, Schauspieler und Erzähler. Also, stelle dir vor: Da ist jetzt die Situation, da bist du, da sind die anderen. Und dann sage dir: „So werde ich mich in der und der Situation verhalten. So und so werde ich sitzen. So und so werde ich stehen. So und so werde ich sprechen. So und so wird meine Mimik und Gestik sein. So und so werde ich handeln. Das und das werde ich bewirken."

Male dir eine oder mehrere Situationen aus, die du mutig angehen wirst.

Mache es am besten jetzt gleich und dann übe es regelmäßig, wieder und wieder. Indem du das wieder und wieder so machst, wird es dir möglich sein, mutig zu reagieren, mutig zu gestalten. Ich wünsche dir Mut, Kraft und Engagement!"

Weitere Tipps von Sukadev für den Umgang mit Angst:

- Atme ein paar Mal tief in den Bauch, schon das hilft.
- Übe dich in Gelassenheit. Zu dem Thema hat Sukadev jetzt auch ein Buch geschrieben. Es kann im Yoga Vidya Shop bestellt werden (*shop@yoga-vidya.de*).
- Sage dir selber immer wieder Sätze (Affirmationen), die dich aufbauen und dir Mut machen. Zum Beispiel: „Ich bin stark und voller Selbstvertrauen!" oder „Ich habe viel Mut in mir!"
- Nimm immer wieder Asanas wie den Krieger ein, die dich ganzheitlich stärken.
- Fortgeschrittenere Yogis können auch die Schnellatmung Kapalabhati oder die Ujjayi-Atmung nutzen, um gegen das Gefühl der Angst anzugehen.
- Öffne dich für eine höhere Wirklichkeit, rezitiere Mantras, z.B. das OM Tryambakam.
- Suche in der Meditation den Schutz höherer Mächte, etwa von Engeln. Dehne dich im Geiste im weiter aus.



Yogameister Sukadev Bretz – der dynamische Begründer und Leiter von Yoga Vidya, einer der führenden Yoga Bewegungen Europas. Er versteht es wunderbar, tiefe Weisheit humorvoll und anschaulich weiterzugeben. Seine besondere Stärke ist es, Aspiranten zu intensiver Praxis zu motivieren, hinter allem einen höheren Sinn zu sehen und mehr Energie und Herz in den Alltag zu bringen.

Wenn du den ganzen Podcast zum Thema „Umgang mit Angst" mit insgesamt 22 Folgen lesen oder anhören willst, besuche unser Wiki im Internet:

wiki.yoga-vidya.de/Angst

Dort kannst du nachlesen, was Swami Sivananda in seinem Buch über die Angst geschrieben hat und dass Angst ein Hindernis auf dem spirituellen Weg des Suchenden sein kann. Auch ein Video von Sukadev zum Thema Kleshas (im Yoga des Weisen Patanjali Ursachen des menschlichen Leidens) und Angst kann aufgerufen werden. Weitere Links zum Thema sind auch vorhanden.

Du kannst den Umgang mit Angst ganz praktisch in einem Seminar mit Sukadev und anderen Yogalehrern lernen:

Selbstreflexion und psychologische Arbeit mit Hatha Yoga
Durch Aufmerksamkeitslenkung und Selbstreflexionstechniken in den Asanas kommst du zu deinen tieferen Gefühlen und Gedanken, zu dir selbst. Du lernst, die starke Symbolik der Asanas zu entschlüsseln. Du erhältst machtvolle Techniken, um durch Zugang zur Intelligenz des Körpers bessere Entscheidungen zu treffen, alte Muster zu erkennen und umzustrukturieren. Ab 138 € pro Person für zwei Übernachtungen. Bad Meinberg, 13.-15.6.14

Umgang mit Ärger, Angst und Depression
Ärger, Angst und Furcht sind die zerstörerischsten und lähmendsten Emotionen. Du lernst ihren Ursprung kennen und praktizierst Techniken, um mit ihnen umgehen zu können bzw. sie zu überwinden. Übungen aus allen Aspekten des Yoga beinhalten Selbstanalyse, Einstellungsänderung, spezielle Meditationstechniken, geistige Neu-Programmierung, Affirmationen, Visualisierung, spezielle Atem- und Entspannungstechniken. Ab 162 € pro Person für zwei Übernachtungen.
Allgäu, 8.–10.8.14

Gelassenheit entwickeln mit Sukadev
Möchtest du gelassener durchs Leben gehen? Du erlernst machtvolle Techniken, um inmitten einer Welt voller Veränderungen und inmitten der Höhen und Tiefen des Lebens gelassen zu leben. Mit speziellen Blitz-Entspannungstechniken, Atemtechniken für den Alltag. Mit Strategien und Übungen, um emotionelle Energie zu nutzen ohne von ihr überwältigt zu werden, für den Umgang mit Schuld und Ungerechtigkeit, Selbstakzeptanz und Selbstliebe und für praktische Nächstenliebe im Alltag. Ab 138 € pro Person für zwei Übernachtungen. Bad Meinberg, 7.-9.11.14

Frei von Angst, Eifersucht und Wut
In diesem Seminar stellst du verschiedene Situationen von Emotionen dar und versuchst jeder Situation mit Ruhe und Gelassenheit zu begegnen. Yogastunden mit Affirmationen, Vorträge, gemeinsames Sharing, Katharsis und Meditation in Bewegung helfen dir, den Zugang zu dir zu finden und deine Emotionen zu transformieren. Ab 138 € pro Person für zwei Übernachtungen. Bad Meinberg, 28.-30.11.14

Vertiefte Selbsterfahrung mit Yoga und spiritueller Gestaltarbeit
Gestaltarbeit sensibilisiert und differenziert die Wahrnehmung für dich selbst und für andere und ergänzt den Integralen Yoga ideal. Du übst, unbewusste Weisheiten ins Bewusstsein zu bringen. So wirst du Fähigkeiten finden, zu denen du bisher noch keinen Zugang hattest. Leidvolle Erfahrungen können bewusst genutzt und transformiert werden. Mit Yoga-Körper- und Atemübungen, Meditation und Gestaltarbeit kannst du dein Potential entdecken und leben. Der Austausch in der Gruppe und die Unterstützung der Yogalehrerin und Therapeutin bieten dir eine optimale Hilfe für eine Sinn erfüllte Entwicklung. Ab 231 € pro Person für drei Übernachtungen. Allgäu, 6.-9.6.14

Ankommen im Herzen
Erlebe eine Zeit voller Achtsamkeit. Lausche deiner inneren Stimme, genieße Bewegung, Atem, Begegnungsübungen, Meditation, erlebe systemisches Aufstellen, schamanische Elemente, deine Chakras und mehr. Eingebettet in Yoga und Mantra-Singen kommst du so immer leichter in Kontakt mit deinem Herzen, deiner Lebensfreude und Kraft. Ab 288 € pro Person für drei Übernachtungen. Nordsee, 14.-19.9.14

**Alle Seminare und Anmeldung im Internet www.yoga-vidya.de/angstueberwinden • Tel. Info und Anmeldung täglich zwischen 8-20 Uhr:
Bad Meinberg: 05234/87-0, Westerwald: 02685/8002-0, Nordsee: 04486/904161-0, Allgäu: 08361/92530-0; E-Mail: rezeption@yoga-vidya.de**



Shivoham
Shivoham
Shivoham

Ich habe die Einheit
Von individueller Seele und Höchster Seele verwirklicht
Sat-chit-ananda ist meine wahre Natur
Mein Geist ist von allen äußeren Objekten zurückgezogen
Ich bin tief von Gott durchdrungen.

Alle Sorgen, Leid und Furcht sind geschwunden
Ich bin friedvoll und heiter für immer
Ich bin Wahrheit, Reines Bewußtsein und Glückseligkeit
Ich erstrahle als Göttliche Flamme.

In allen Lebewesen
Spüre ich die Seligkeit des Ewigen
Ich habe das Ziel des Lebens erreicht
In diesem Brahman bin ich!

Jenes Satchidananda-Brahman,
das im Innern wohnt, der Innere Führer,
Der Schoß der Veden,
Der Schöpfer dieses Weltalls,
Die Substanz für alles,
Das den Verstand erleuchtet,
In allen Formen verborgen ist,
Von den Rishis angebetet wird,
Das die Veden verkünden,
Das die Yogis herbeisehnen, um Samadhi zu erlangen,
Der Schrecken Indras und Agnis,
Das sanft ist zum disziplinierten Yogi,
Wahrlich, dieses Brahman bin ich.
Shivoham Shivoham Shivoham!

~ Swami Sivananda



Yoga Vidya – grenzenlos

von Devapriya Eschler

Yoga lehren und dabei die Welt kennenlernen. Die Yoga Vidya-Gemeinschaft wächst und wächst. Wieso nicht auch über die Ländergrenzen hinaus?

Yoga Vidya hat das Ziel, den ganzheitlichen Yoga in der Welt zu verbreiten und Menschen in Kontakt mit ihrem spirituellen Wesenskern zu bringen. Wir sehen jeden Standort, der neu hinzukommt, als einen weiteren Lichtpunkt in der Yoga Vidya Familie.
Durch den ganzheitlichen Yogaweg nach Swami Sivananda und Swami Vishnu-devananda ist der Nachwelt ein mächtiges Instrument für den spirituellen Weg gegeben worden. Yoga Vidya führt diese Tradition weiter und ist ganz wie Swami Sivananda immer bemüht, so viele Menschen wie möglich zu erreichen. Ein Yoga Vidya-Zentrum zu haben bedeutet in diese Tradition eingebunden zu sein.
Bis jetzt war Yoga Vidya nur im deutschsprachigen Raum und drei Pionierstandorten in den Niederlanden, der Schweiz und Österreich vertreten. Aber warum sollten wir unsere Yogabegeisterung nur auf bisher Erreichtes beschränken? Yoga wird in Europa immer bekannter und bietet vielen Menschen jene alternative Lebenseinstellung, nach denen sie sich in der heutigen Zeit sehnen. Immer mehr Menschen merken, dass sie mit dem westlichen Lebensweg nicht die Erfüllung finden.
Diese Lücke kann durch Yoga gefüllt werden. Aber wie immer braucht es Pioniere, die zu den Menschen hingehen und den Yogaweg aufzeigen. Viele Menschen wissen nicht wonach sie suchen und kennen Yoga bisher nur vom Hörensagen und brauchen ein Vorbild und Anleitung, der sie folgen können.
Dieses Vorbild kann Yoga Vidya sein. Denn Yoga Vidya ist ein erprobtes Konzept, dass es in die Welt hinaus-zutragen gilt.

Kooperationscenter im Ausland

Vielleicht wohnst du schon in einer europäischen Stadt und hast bemerkt, dass ein Yoga Vidya Center perfekt in deine Nachbarschaft passt. Bist du Yogalehrer und sprichst neben der Landessprache Englisch oder Deutsch, dann könnte die Eröffnung eines Studios mit Yoga Vidya die richtige Entscheidung sein. Oder du kommst aus Deutschland und möchtest ins europäische Ausland auswandern. Wenn du die Landessprache sehr gut sprichst und Yogalehrer bist, wäre es ein großes Abenteuer sich gleich selbständig zu machen mit einer eigenen Yogaschule.

Yoga Vidya hilft bei den ersten Schritten zur Selbständigkeit. Besonders zum Anfang sind die Tipps für die Raumgestaltung und Marketingstrategien sehr wichtig. Durch unser großes Wissen kannst du dich auf uns verlassen und dich an bewährten Unterrichtsmaterialien und Unterrichtskonzepten orientieren. Yoga Vidya bietet den Zentrumsleitern einen 50%-igen Rabatt bei allen Aufenthalten und Ausbildungen für die eigene Inspiration oder Weiterbildung. Aber den größten Nutzen hat man durch das enge Netzwerk zwischen den Zentren und dem Hauptsitz in Bad Meinberg.

Ein Kooperationscenter ist die Möglichkeit ein spirituelles Zentrum zu bilden und durch das Lehren von Yoga selbst zu wachsen und Erkenntnis zu erlangen.

Partner-Ashram im Ausland – think big!

Die zweite Möglichkeit ist die Eröffnung eines Ashrams. Ein Ashram nach Yoga Vidya Vorbild ist ein Seminarhaus, das Seminare, Aus- und Weiterbildungen rund um den Yogaweg anbietet und dabei einem spirituellen Tagesablauf folgt. Der ganzheitliche Yoga kann über den Tag verteilt aktiv erlebt werden. Selbstverständlich runden zweimal Satsang und mindestens eine Yogastunde den bewährten Tagesablauf bei Yoga Vidya ab. Es wird in Landessprache unterrichtet, da sich das Angebot an die einheimische Bevölkerung richtet.

Wer sich dieser Herausforderung stellt, wird von Yoga Vidya natürlich nicht allein gelassen. Du bekommt ein intensives dreimonatiges Training in der Führung eines Ashrams und Beratung und Unterstützung in allen fachlichen Aspekten des Aufbaues und des laufenden Betriebes. Ein eigener Mentor steht zur Verfügung und einmal jährlich kommt ein erfahrener Mitarbeiter für eine Supervision in das Haus und gibt Tipps und Tricks für den täglichen Ablauf.

Damit der Ashram auch erfolgreich starten kann, ist es notwendig, dass der Leiter gewisse Voraussetzungen mitbringt. Yoga Vidya fordert hier die abgeschlossene zweijährige Yogalehrerausbildung, den Meditationskursleiter und eine mindestens dreijährige Berufserfahrung.

Hat Dich der Pioniergeist gepackt? Dann sprich uns an. In Bad Meinberg persönlich jeden Dienstag und Samstag, aber auch telefonisch unter 05234/87-2219. Oder du schreibst mir eine E-Mail an *service@yoga-vidya.de*

Om ~ Eure Devapriya





Devapriya Eschler – Entspannungstherapeutin (BYAT), Pranaheilerin (BYAT), Reiki-Lehrerin. Sie zeichnet sich durch ihr einfühlsames Wesen und entspanntes Unterrichten aus. Mit viel Freude und Liebe betreut sie alle Zentrumsleiter der Yoga Vidya Zentren und gibt gerne praxisorientierte und inspirierende Vorträge.

Padmasana

Nachdem wir euch im letzten Journal die Rückenentspannungslage für die Tiefenentspannung vorgestellt haben, geht es heute mit der Sitzhaltung weiter. In einer klassischen Yoga Vidya-Stunde folgen auf die Anfangsentspannung die Atemübungen im Sitzen. Wer (noch) nicht in den vollen Lotussitz kommt, kann mit Aufmerksamkeits-Tipps sicher seine aktuelle Sitzhaltung verbessern.

Padmasana – der ‚Lotussitz'. Der Lotus – die Pflanze, die die Erleuchtung versinnbildlicht. Wohl eine der bekanntesten Yoga Asanas. Er gilt als optimale Sitzhaltung für die Meditation. Diese Asana ist fest und stabil und ermöglicht langes und ruhiges Sitzen bei richtiger Ausführung. Der volle Lotussitz ist sehr fortgeschritten, aber es gibt viele Variationen und Abwandlungen, in denen du durch Achtsamkeit und Konzentration sicher schnell Fortschritte machen wirst.

Mehr Infos: *www.yoga-vidya.de/lotus*

*Der **Kopf** ist im Lot mit der Wirbelsäule. Kinn und Hals bilden einen rechten Winkel, so dass der Nacken lang wird. Kiefer- und Gesichtsmuskulatur sind völlig entspannt. Die Zunge liegt locker im Mund.*

*Die **Hände** liegen auf den Oberschenkeln. Vorzugsweise mit den Handflächen nach oben, da sich dadurch automatisch der Brustkorb besser öffnet. Die Finger sind locker oder können in ein Mudra (hier: Variante vom Chin Mudra) gebracht werden.*



*Die **Wirbelsäule** ist in ihrer natürlichen doppel-S-förmigen Aufrichtung, so dass die Wirbelkörper nahezu ohne jede Muskelkraft „aufeinandergestapelt" sind. Dabei bilden Steiß, Brustwirbelsäule und Hinterkopf eine gerade (gedachte) Linie. Für diese Aufrichtung empfiehlt es sich, mit dem Gesäß zu etwa einem Drittel auf einer Unterlage wie einem Kissen zu sitzen. Der untere Rücken ist dabei maximal im natürlichen Hohlkreuz. Kinn und Kehle bilden einen rechten Winkel.*

***Stabile Basis** jeder Sitzposition bilden das Gesäß und die Beine, meist in einer **dreipünktigen** Auflagefläche. Um diese stabile Basis zu gewährleisten, müssen die Knie auf dem Boden (wie hier im Lotussitz) bzw. die Oberschenkel auf den Füßen (so etwa im Schneidersitz - Sukhasana) so abgelegt werden, dass sie völlig entspannen können. Bei geringer Flexibilität kannst du Decken oder Kissen unter die Oberschenkel / Knie bringen. Mit dem Gesäß sitzt du tendenziell auf den Sitzbeinhökkern. Dazu ziehst du das Gesäß nach hinten und außen mit den Händen auseinander und trennst so die Gesäßhälften.*

Asanas im Yoga werden vor allem aus einem Grund praktiziert: der Körper soll für die Meditation vorbereitet werden. Patanjali sagt in seinen Sutras: „sthira-sukham asanam" [|| 2.46 ||]. Das bedeutet, die Asana soll fest und bequem sein. Bezogen war das damals auf die Sitzhaltung in Form von Padmasana, die einzige Asana die zu dieser Zeit bildlich dargestellt wurde. Heute gilt das für jede Asana, insbesondere für die Sitzhaltungen, die die stabilsten unter allen Asanas darstellen. Dabei ist es zunächst irrelevant, ob der Lotussitz (Padmasana), der Fersensitz (Vajrasana) oder eine anderen Sitzposition eingenommen wird.

Sitzvarianten: Welche Sitzvariante konkret eingenommen wird ist für eine gute Meditation nicht entscheidend. Zwar haben einige Sitzvarianten bestimmte Vorzüge. So etwa bei der vollkommenen Haltung (**Siddhasana**), bei der durch die untere Ferse am Damm das Muladhara-Chakra stimuliert wird. Der Lotussitz (**Padmasana**) gilt als stabilste Sitzvariation und eignet sich somit besonders für lange Meditationssitzungen. Im Fersensitz (**Vajrasana**) öffnet sich automatisch der Magenpförtner, so dass er die bevorzugte Sitzhaltung zum Essen ist. Der Schneidersitz (**Sukhasana**) ist besonders für Anfänger mit noch nicht so guter Flexibilität geeignet. Entscheidend für eine meditative Sitzhaltung ist aber, dass sie über lange Zeit bequem eingenommen werden kann.

*Die **Schultern** sind völlig entspannt und leicht nach hinten unten orientiert.*



*Der **Brustkorb** ist gut aufgerichtet, aber ohne dabei ins Hohlkreuz zu gehen oder in einen Hohlrücken zu fallen.*

Tipp: Um ein Körpergefühl für die richtige Aufrichtung zu bekommen, kannst du kreuzbeinige Sitzpositionen an der Wand üben. Lege dazu deine Sitzunterlage dicht an eine Wand, so dass Steißbein, Schultern und Hinterkopf die Wand berühren. Nun kannst du die Lendenwirbelsäule durch gezieltes Aufrichten des Schambeins Richtung Brust ebenfalls Richtung Wand bringen. Gleichzeitig wächst der Hinterkopf an der Wand nach oben, so dass ein leichtes Doppelkinn entsteht. Die Schulterblätter drücken nach unten und hinten in die Wand. So erreichst du eine gute Aufrichtung der Wirbelsäule und dehnst die gesamten Rückenstrecker.

Bei Yoga Vidya kannst du jedes Wochenende intensiv an deiner Asana-Praxis arbeiten!

Regelmäßig Seminare mit 4-6 Stunden Asanas pro Tag, ergänzt durch Meditation und Mantra-Singen. Du erlernst systematisch fortgeschrittene Asanas und solltest daher kein Yoga-Anfänger sein.

Asana intensiv – Ab 107 €/234 € pro Person für 2/5 Übernachtungen.
Bad Meinberg: 18.-23.5., 30.5.-1.6., 9.-13.6., 6.-11.7., 3.-8.8., 22.-24.8., 12.-14.9., 21.-26.9., 17.-19.10.14; Nordsee: 25.-28.5., 25.-27.7., 15.-17.8., 29.-31.8.14; Westerwald: 20.-23.7., 20.-25.7., 23.-25.7., 17.-22.8., 17.-20.8., 20.-22.8.14; Allgäu: 21.-26.9.14, 28.12.14- 2.1.15

Flex and relax your HIPS mit Atman Shanti Hoche
In diesem Seminar erfährst du das Öffnen deiner Hüften, so dass der Lotussitz nicht nur im Yogabuch zu sehen ist, sondern du selbst es bist, der darin sitzt. Mit vielen Lotusvorübungen und -variationen für alle Stufen. Ab 138 € pro Person für zwei Übernachtungen. Bad Meinberg: 13.-15.6.14

Im Internet findest du viele weitere Seminare, mit denen du große Fortschritte in deiner Yoga-Praxis machen kannst! www.yoga-vidya.de/asanaintensiv

Wenn du eine stabile Sitzhaltung gefunden hast, kann es losgehen mit der Meditation:

Meditation Intensiv Schweigend
Intensivseminar mit täglichen langen Meditationssitzungen, zwei Yogastunden und Mantra-Singen. Du findest zu dir selbst, zu deinem inneren spirituellen Kern, du tauchst in die innere Welt ein.
Ab 138/173/288 € pro Person für zwei/drei/fünf Übernachtungen.
Nordsee, 22.-25.6., 5.-7.9., 5.-8.10.14; Westerwald, 29.6.-4.7., 12.-14.9., 19.-21.9., 26.9.-28.9.14; Bad Meinberg, 3.8.-8.8., 12.9.-14.9., 24.-26.10.14

Stille Achtsamkeitspraxis
Eintauchen in einen Raum der Stille, den Körper von innen fühlen, Gedanken wertfrei wahrnehmen, sich Gefühlen gegenüber öffnen. In diesem Seminar, machen wir durch Hatha Yoga, Meditation und Mantra-Singen Kontakt mit unserer eigenen Essenz, im Hier und Jetzt. Ab 288 € pro Person für fünf Übernachtungen. Allgäu, 22.-27.6.14; Bad Meinberg, 29.6.-4.7.14

Entspannung und Meditation
Wie ist es möglich, im Alltag eine Meditationspraxis zu etablieren? Ein Weg kann es im Sinne des Raja Yoga sein, mit Entspannungstechniken (Pratyahara) die Meditation (Dharana) vorzubereiten und einzuleiten. Ab 138 € pro Person für zwei Übernachtungen. Bad Meinberg, 4.-6.7.14

Shivalaya Stille Retreat
Täglich 3 lange Meditationssitzungen, kurze Gehmeditationen, Rezitation, systematische Anleitung und Begleitung, meditative Yogastunden. Achtsam-meditatives Karma Yoga als spirituelle Praxis. Möglichkeit zu täglichen persönlichen Beratungsgesprächen. Ab 288 € pro Person für fünf Übernachtungen. Bad Meinberg. 20.-25.7.14, 15.-24.8.14

Alle Seminare und Anmeldung im Internet www.yoga-vidya.de/asanaintensiv
Tel. Info und Anmeldung täglich zwischen 8-20 Uhr: Bad Meinberg: 05234/87-0, Westerwald: 02685/8002-0, Nordsee: 04486/904161-0, Allgäu: 08361/92530-0
E-Mail: rezeption@yoga-vidya.de

Neues aus der Welt der

Yoga Vidya Berufsverbände

von Hans-Peter Bayerl, Yogalehrer (BYV)

Freie Gesundheitsberufe auf der A+A

Der Bundesverband der Yoga Vidya Lehrenden (BYV) ist Gründungsmitglied des Dachverbandes für Gesundheit fördernde und beratende Berufe (FG). Eines der gemeinsamen Projekte: die Premiere auf der A+A in Düsseldorf, der größten Fachmesse für Arbeitsschutz und Arbeitsmedizin. Hier beteiligten sich die FG u.a. mit einem Messestand, einer Posterpräsentation zu drei Yogastudien und einem aktiven Pausenangebot für Kongressbesucher.



„Ich habe nie gelernt richtig zu atmen" berichtet mir eine Besucherin des A+A-Kongresses 2013, die ich zu einer aktiven Pause mit Entspannungsübungen eingeladen habe. „In der Schule lernt man so etwas ja leider nicht, aber vielleicht erfahre ich jetzt etwas darüber." Die kleine, sympathische Frau ist aufgeschlossen und neugierig. Anders als viele andere Kongressteilnehmer eilt sie nicht sofort nach den Eröffnungsvorträgen zum Mittagessen. Inmitten der größten Fachmesse für Arbeitsschutz und Arbeitsmedizin verweilt sie an einer der fünf Stationen der „Gesunden Pause", einer Aktion der Freien Gesundheitsberufe (FG), dem Dachverband für freie beratende und Gesundheit fördernde Berufe e.V.

Im Interesse der Gesundheitsförderung aktiv werden

Der Dachverband der Freien Gesundheitsberufe (FG) vertritt die Interessen von freien Anbietern in den Bereichen Lebensberatung und Gesundheitsförderung, die mit ihrer Tätigkeit und ihren vielfältigen Methoden die Gesundheit der Menschen und ihrer sozialen Gemeinschaften fördern möchten – und dazu zählen natürlich auch Unternehmen und Behörden. Das Besondere an den FG ist, dass die FG-Mitglieder nicht einzelne Personen sind, sondern Berufsverbände, wie zum Beispiel der BYV oder der Kundalini Yoga-Verband 3HO. Neben Yoga sind in den FG aktuell die Disziplinen Atem- und Kunsttherapie, Präventologie, Shiatsu, Trager, Kinesiologie, Klangtherapie, Eutonie nach Gerda Alexander sowie Taijiquan und Qigong vertreten. All diese Methoden lassen sich sinnvoll in Betrieben und öffentlichen Institutionen einsetzen. Um das Wirken und die Bedeutung der freien Gesundheitsberufe für die Arbeitswelt deutlich zu machen, haben wir die Freien Gesundheitsberufe und deren Qualitätsanspruch in diesem Jahr auf der A+A präsentiert.

Betriebliche Gesundheitsförderung: ein FG-Schwerpunkt

Weil immer mehr Yogalehrende und andere freie Gesundheitsberufe in Betrieben und Behörden aktiv werden, hatte sich die FG im Jahr 2012 entschieden in Kooperation mit der Bundesarbeitsgemeinschaft für Sicherheit und Gesundheit bei der Arbeit (Basi) e.V. an der zweijährlich stattfindenden A+A Messe und Konferenz teilzunehmen. Dazu bildeten die FG Mitte 2012 einen sechsköpfigen Arbeitskreis, der die Ziele und die organisatorischen Fragen klärte. Die Moderation und Koordination übernahm das FG-Vorstandsmitglied Ulrike Reiche, ich nahm mit meinem Hintergrund als Business Yogalehrer und -ausbilder stellvertretend für den BYV teil. Weiterhin beteiligten sich am Arbeitskreis Dorothee Remmler-Bellen vom Berufsverband Deutscher Präventologen, Ingeborg Weber vom Europäischen Verband für Kinesiologie e.V. und Marion Hennemann von der Gesellschaft für Shiatsu in Deutschland. Peter Frank vertrat das Taijiquan und Qigong Netzwerk Deutschland.

Kostenlose Werbung für BYV-Mitglieder!

Alle BYV-Mitglieder sind automatisch auch Mitglied in der FG und können sich deshalb kostenlos in die Referenzliste auf der Internetseite der FG eintragen (*www.freie-gesundheitsberufe.de*). Diese Datenbank wird unter anderem auf Flyern und im Rahmen öffentlicher Auftritte und Vorträge beworben, wie z.B. auf der A+A in Düsseldorf. Auf diese Weise werden die Mitglieder der einzelnen Berufsverbände noch besser sichtbar und können sich auch gegenseitig besser finden, um ggf. Kooperationen einzugehen.

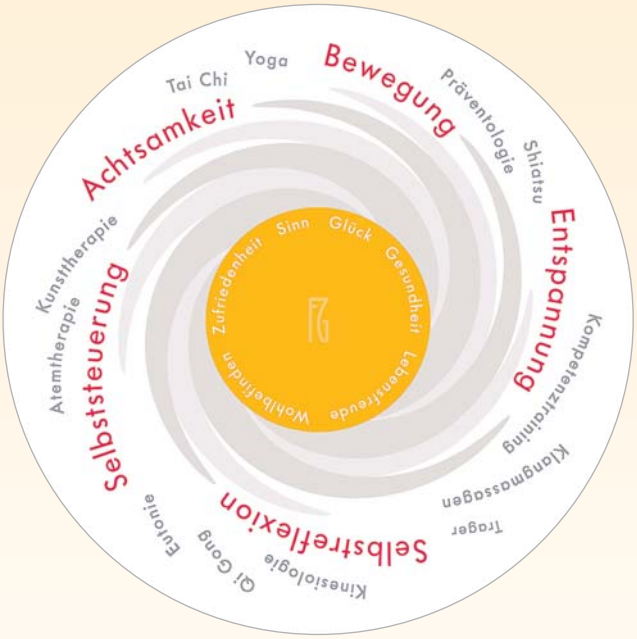
Um in die Referenzliste aufgenommen zu werden, schicke einfach eine Mail an *vicara@yoga-vidya.de*. Du bekommst dann einen Aufnahmeantrag zugeschickt.

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 Freien Gesundheitsberufe einzuhalten.

Gemeinsame Messeauftritte und Aktionen
Zu meiner großen Freude erlebte ich ein erfahrenes und professionelles Team. Das sich von der ersten Telefonkonferenz im August 2012 an verstand und gut zusammenarbeitete. Wir trafen uns alle zwei bis drei Monate in den Räumlichkeiten der von Ingeborg Weber geleiteten Internationalen Kinesiologie Akademie (IKA), dazwischen gab es Telefonkonferenzen. Gemeinsam entwickelten wir also ein Messekonzept für die A+A und legten fest, auf welchen weiteren Veranstaltungen die FG in Erscheinung treten sollten, beispielsweise auf der kürzlich stattgefundenen Paracelsus Messe in Wiesbaden. Darüber hinaus entwarfen und realisierten wir mit Unterstützung durch FG-Geschäftsführerin Sonja Blank geeignete Grundsatz- und Pressetexte sowie einen Flyer mit je einem themenspezifischen Einlegeblatt zur Gesundheitsförderung in Betrieben und Schulen. Das gesamte Messe-Kit mit dem Motto „Viele Wege, ein Ziel" lässt sich nun für künftige Messen bedarfsgerecht zusammenstellen.

Der Messeauftritt: kreative Aktionen
Die A+A ist die weltweit größte Fachmesse für Arbeitsschutz und Arbeitsmedizin. Internationale Hersteller von Schutzbekleidung, Beratungsunternehmen sowie staatlich geförderte Verbände und Initiativen setzten sich hier mit teils enormem Aufwand in Szene. In diesem Jahr zählte die Messeleitung rund 63.000 Besucher, 1.600 Aussteller aus 55 Nationen und 5.500 KongressteilnehmerInnen. Bei diesen Dimensionen war es für unser Team nicht leicht, einem vergleichsweise kleinen und wenig finanzkräftigen Verband wie der FG eine hohe Aufmerksamkeit zu verschaffen. Mit kreativen Ideen und Aktionen gelang es uns aber dennoch recht gut.

Messestand im Corporate Health Plaza
Als Hingucker am Messestand im Corporate Health Plaza (Halle 10) und Aufhänger für viele interessante Gespräche diente eine Art Glücksrad. Auf der Scheibe waren die fünf Wirkfelder „Entspannung, Bewegung, Achtsamkeit, Selbststeuerung und Selbstreflexion" nebst der verschiedenen Gesundheitsmaßnahmen (Yoga, Tai Chi, Shiatsu, Eutonie, etc.) aufgedruckt. Je nachdem, wo der Zeiger stehen blieb, bot sich ein besonderer Einstieg in das Thema Gesundheitsförderung an.



Erfreuliche Resonanz
Grundsätzlich waren die Standbesucher sehr offen für die durch die FG-Mitgliedsverbände vertretenen Maßnahmen. Seitens des BYV nahmen die Messebesucher etwa 100 Flyer zum Business Yoga Kongress und 75 Studienflyer mit. Darüber hinaus konnte ich für den BYV interessante Gespräche auf den Nachbarständen führen, darunter mit dem TÜV Rheinland und dem deutschen Betriebssportverband e.V. Letzterer bestätigte die weiterhin steigende Beliebtheit von Yoga als Maßnahme zur betrieblichen Gesundheitsförderung. Wir hoffen, durch solche Messegespräche weitere Verbindungen zu schaffen, die den Yogalehrenden den Weg in die Firmen erleichtern.







Gesunde Pause im Kongressbereich
Neben dem Messestand beteiligte sich die FG an der A+A auch mit einem Kongressvortrag, einer Posterpräsentation und der Aktion „Gesunde Pause". Bei letzterer bot das FG-Team den KongressbesucherInnen an je fünf Erfahrungsstationen die Möglichkeit, aktive Übungen zu den oben genannten Bereichen mitzumachen und deren Wirkungen selbst zu erleben. Ich leitete für den BYV die Übungen an der Station „Entspannung" an und konnte dabei die TeilnehmerInnen besonders für den Atem als Quelle für Kraft und Entspannung sensibilisieren. Ein Teilnehmer berichtete mir, dass er in seiner Freizeit Mountainbike fahre. Während einer Atemübung wurde ihm klar, wie wichtig es ist, bei starker Konzentration, z.B. beim Downhill-Fahren den Atem bewusst weiterlaufen zu lassen, damit später nicht die Puste fehlt, wenn es wieder bergauf geht. Was für ein schönes und praktisches Bild für den Arbeitsalltag!

Inspirierende Lesezeichen
Als Give-away verteilten wir selbst entworfene Lesezeichen der FG, die bei den Messebesuchern sehr beliebt waren. Sie zeigten eine Kombination aus einem ansprechenden Bild und einem Schriftzug mit einem inspirierenden Zitat. Anfangs war die Beteiligung an der Gesunden Pause noch eher verhalten. An den Folgetagen gingen wir dann dazu über, weniger Stationen anzubieten und mit mehreren Trainern zu üben. Wir stellten fest, dass es den Besuchern leichter fällt, sich einer Gruppe Übender anzuschließen und nicht als Erste oder Erster die Initiative zu ergreifen.

Präsentation von Yoga-Studien
Am dritten Kongresstag präsentierte ich schließlich vor Fachpublikum aus dem Kongress ein Poster, welches die Ergebnisse der drei jüngsten Yoga-Studien des BYV zusammenfasste. Dazu verteilte ich den bei Yoga Vidya erhältlichen Flyer „Yoga im Licht der Wissenschaft". Ich stellte einen thematischen Bezug zur betrieblichen Gesundheitsförderung her, indem ich unter anderem die vielseitige Einsatzmöglichkeit (Universalität) von Yoga als Methode und die verschiedenen körperlichen, mentalen und persönlichkeitsfördernden Wirkungen herausstellte. Die rund 30 Zuhörer nahmen das Thema interessiert auf und verstärkten meinen Eindruck, dass Yoga gut anerkannt ist, gezielte Fragen wurden nicht gestellt.



Betriebliche Gesundheit weiter im Kommen
Mein Fazit zur A+A und unserem Auftritt: Das Thema betriebliche Gesundheitsförderung ist weiter im Kommen. Bei größeren Betrieben gehört Yoga schon häufig zum Standardrepertoire. Interessante Entwicklungsthemen sind aus meiner Sicht, wie sich Yoga maßgeschneidert als aktive Pause anwenden lässt, und wie sich kleinere und mittlere Betriebe besser erreichen lassen. Um hierfür neue Konzepte zu entwickeln und besser durchführen zu können, erachte ich es für wichtig, sich weiter zu vernetzen und ggf. auch methodenübergreifend von dem Erfahrungsschatz anderer Anbieter zu profitieren. Die FG bietet hierfür gute Möglichkeiten. Durch Kooperation und gemeinsame Aktionen können wir gemeinsam mehr Aufmerksamkeit für qualitativ hochwertige und ethisch verantwortungsbewusste Angebote erzeugen.

Wer sind die FG?

Im Dachverband der Freien Gesundheitsberufe (FG) haben sich Angehörige der unterschiedlichen Gesundheits- und Sozialberufe zusammengeschlossen, die mit ihrer beruflichen Tätigkeit und ihren vielfältigen Methoden die Gesundheit der Menschen fördern möchten. Als professionelle BeraterInnen, TherapeutInnen, PraktikerInnen, PädagogInnen, 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. Das Hauptziel der FG ist es, eine ganzheitliche Entwicklungs- und Gesundheitskultur in der Gesellschaft zu verankern. Alle Mitglieder im Dachverband FG sind dabei den Grundsätzen der Ottawa Charta (1986) zur Gesundheitsförderung verpflichtet. Im speziellen Feld des „Betrieblichen Gesundheitsmanagements" (BGM) treten die FG mit dem wirkungsvollen Ansatz an, die Gesundheit der Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter nachhaltig zu fördern.

Die aktuellen Mitgliedsverbände der Freien Gesundheitsberufe sind:
- 3 H Organisation Deutschland e.V.
- A.K.T. – Forum für analytische und klinische Kunsttherapie e.V.
- Berufsverband der Yoga-Vidya-Lehrer/innen e.V.
- Berufsverband Deutscher Präventologen e.V.
- Berufsverband für Atemtherapie und Atempädagogik e.V.
- Deutscher Berufsverband für Eutonie Gerda Alexander e.V.
- Europäischer Fachverband Klang-Massage-Therapie e.V.
- Europäischer Verband für Kinesiologie e.V.
- Frankfurter Ring e.V.
- Gesellschaft für Shiatsu in Deutschland e.V.
- IKA Internationale Kinesiologie Akademie® GmbH
- Taijiquan und Qigong Netzwerk Deutschland e.V.
- TRAGER Verband Deutschland e.V.

Die Freien Gesundheitsberufe sind auch dieses Jahr wieder auf verschiedenen Messen vertreten.
Die nächsten: Zukunft Personal Süd 20./21.5.14, Reha Care 24.–27.9.14



Berufung: Gesundheit

Aus- und Weiterbildungen, die dir helfen, Menschen zu beraten, zu begleiten, Gesundheit und Wohlergehen zu fördern. Du wirst von erfahrenen Ausbildern unterrichtet und erhältst ein Zertifikat bzw. eine Bescheinigung der Unterrichtseinheiten. Bei den Ausbildungen erhältst du dein Zertifikat vom entsprechenden Berufsverband – so kannst du direkt am Anschluss an deine Ausbildung tätig werden und deine neuen Fähigkeiten als berufliche Praxis ausüben. Mehr Informationen über die Verbände und die Vorteile einer Mitgliedschaft findest du im Internet: **www.yoga-vidya.de/netzwerk/berufsverbaende** oder du forderst unsere Sonderbroschüre an.

Außerdem möchten wir euch als Verbandsmitglieder des BYV um Unterstützung bitten. Vor einigen Monaten habe ich euch dazu schon eine Mail geschickt:
Der Vorstand des Dachverbands Freie Gesundheitsberufe, in dem unser Verband langjähriges Mitglied ist, hat einen Fragebogen für Ärzte entwickelt, der dazu dienen soll, Daten über Bekanntheit und Akzeptanz der Methoden der Freien Gesundheitsberufe und deren Anwendung zu erheben.
Hintergrund dieser Initiative ist ein Projekt zur Vernetzung von Mitgliedern der verschiedenen FG-Verbände mit Ärzten in Gießen. Ziel ist es, die übergreifende Zusammenarbeit und den Austausch untereinander zu verbessern, um künftig die Versorgung der behandelten Personen zu verbessern und Gesundheitsprävention zu leisten.
Mit den Ergebnissen aus dem Rücklauf soll besser einschätzbar werden, wie die Anbieter der verschiedenen Methoden der FG und die FG selbst sich als Partner im Gesundheitsbetrieb positionieren können. Die Zusammenarbeit mit Ärztinnen und Ärzten ist dabei ein wichtiger Gesichtspunkt.
Vielleicht lassen sich Rückschlüsse daraus ziehen, ob die Teilnahme an Kongressen, Anzeigenkampagnen oder spezielle Informationen für Ärztinnen und Ärzte die „Methoden der Wahl" sind, um unser Anliegen, die Verankerung der freien Gesundheitsberufe und ihrer Methoden, im Bewusstsein der Öffentlichkeit voran zu bringen.
Dazu bitten wir euch, auf unseren BYV Seiten unter dem Punkt „Partnerverbände" den Fragebogen auszudrucken und an Ärztinnen und Ärzte eures Vertrauens mit der Bitte um Rücksendung weiter zu geben – natürlich wenn gewünscht, anonym. Wenn wir diese Befragung auf diese Weise erfolgreich durchführen, hätten wir schon dadurch auf uns aufmerksam gemacht und könnten aus dem sich ergebenden Bild nach der Auswertung neue Schritte planen.



Hans-Peter Bayerl
Kommunikationsberater, Fachjournalist und Yogalehrer. Mitbegründer der Business Yogakooperation yogabiz. Seit 2003 ist Hans-Peter Bayerl zudem als Yogalehrer in der Münchener Finanz-, Beratungs-, IT- und Medienbranche tätig. Sein Interessenschwerpunkt gilt den psychosozialen Aspekten von Yoga.

Ausbildungen für jeden

Du kannst deine Kurse bereichern und besondere Schwerpunkte anbieten. Du wirst umfassend ausgebildet, so dass du ohne Zusatzqualifikation, also auch ohne Yogalehrer zu sein, kompetent Kurse anleiten sowie Workshops und Seminare anbieten kannst und vielen Menschen zu mehr Energie, Positivität und Entspannung verhelfen wirst!

Entspannungskursleiter
Entspannungskurse können auf medizinischer Ebene Linderung und Vorbeugung von Beschwerden bewirken. Diese Kurse kannst du in Unternehmen, Volkshochschulen und bei anderen Bildungsträgern anbieten. Du erlernst verschiedene Methoden: Autogenes Training, PMR, Traumreise, Body Scan, Shavasana, Yoga Nidra™. Ab 376 € pro Person für fünf Übernachtungen.
Bad Meinberg: 4.-9.5.14, 1.-6.6.14, 27.7.-1.8.14, 24.-29.8.14, 14.-19.9.14, 21.-26.12.14; Westerwald: 29.6.-4.7.14, 9.-14.11.14; Allgäu: 5.-10.10.14

Meditationskursleiter
Du wirst nicht nur selbst die Tiefen der Meditation kennenlernen, sondern auch die theoretischen und wissenschaftlichen Hintergründe. Du wirst mehrere Meditationen selbst anleiten und in der zweiten Ausbildungswoche intensiv praktizieren – im Schweigen. Die zwei Ausbildungswochen sind getrennt buchbar. Ab 825 € pro Person für 12 Übernachtungen.
Bad Meinberg: 27.7.-3.8./8.8.14; Westerwald: 22.6.-29.6./-4.7.14; Allgäu: 26.10.-2.11.14/7.11.14; Nordsee: 4.-16.5.14

Atemkursleiter
Atmung wirkt auf Körper, Seele und Geist. Bewusster Umgang mit dem Atem ermöglicht eine bessere Steuerung von Stimmung, Konzentration, Energie und einen bewussten Umgang mit Stress und Entspannung. Du kannst Atemkurse in Fitnessstudios anbieten, an Volkshochschulen, Yogazentren oder in Zusammenarbeit mit Psychotherapeuten und Ärzten. Du erlernst die physiologischen Hintergründe, Beschwerdebilder, Sprechtraining, das Anleiten von verschiedenen Yoga Atemübungen. Ab 477 € pro Person für sieben Übernachtungen.
Bad Meinberg: 13.-20.7.14, 28.12.14-4.1.15; Westerwald: 10.-17.10.14; Nordsee: 2.-9.11.14; Allgäu: 26.9.-3.10.14

Weiterbildungen für Yogalehrer

Wir bieten dir auch 2014 das umfangreichste Weiterbildungs-Angebot für Yogalehrer aller Traditionen.
Du kannst deinen Yogastunden eine neue Tiefe geben, neue Asanas und Übungsreihen integrieren oder dir eine komplett neue Zielgruppe erschließen.

Weiterbildung für besondere Zielgruppen

Yoga für Schwangere
Du lernst, Yogakurse für Schwangere zu unterrichten. Das bedeutet, dass du dich fachlich und menschlich auf die Zielgruppe einstimmst, angepasste Übungen und Variationen anbieten kannst und so die werdenden Mütter ideal mit Yoga unterstützt und begleitest. Ab 138 € pro Person für zwei Übernachtungen.
Westerwald: 10.-12.10.14; Nordsee: 16.-18.5.14, 26.-28.9.14

Yoga für Senioren
Neben theoretischem Hintergrundwissen lernst du viele praktische Übungen. Der Fokus liegt auf der Verbesserung der Körperwahrnehmung und das bewusste An- und Entspannen. Du wirst verschiedene Stundenkonzepte kennenlernen. Ab 138 € pro Person für zwei Übernachtungen.
Bad Meinberg: 15.-17.8.14, 5.-7.12.14; Westerwald: 23.-25.5.14; Nordsee: 25.-27.7.14



Klangtherapie im Yogaunterricht
Du lernst, wie du Klangschalen und Gongs im Yogaunterricht einsetzen kannst und damit deinen Schülern hilfst, leichter in die Entspannung und die Meditation zu kommen. Auch bei den Asanas und dem Sonnengruß kannst du Klang gezielt einsetzen. Klangyoga wird immer beliebter und bietet eine schöne Abwechslung und Ergänzung! Ab 138 €/288 € pro Person für zwei/fünf Übernachtungen.
Bad Meinberg: 31.8.-5.9.14, 19.-21.12.14

Weiterbildungen für dich - eine Auswahl

Längere Meditation, intensives Pranayama, fortgeschrittene Asanas, inspirierende Vorträge, Unterrichtstechniken und Didaktik. Ab 536 € pro Person für 9 Übernachtungen.

Intensiv A2- Die Weisheit der Upanishaden
Eingehende Behandlung der Upanishaden, der wichtigsten klassischen Texte des Jnana Yoga. Stress-Psychologie, sportmedizinische Trainingslehre, Anatomie und Physiologie des Bewegungsapparates.
Bad Meinberg: 1.-10.8.14 mit Swami Govindananda und Atman Shanti Hoche

Intensiv A6 – Aparoksha Anubhuti – Die direkte Verwirklichung des Selbst
Jnana Yoga, Vedanta und der direkte Weg zur Verwirklichung der Einheit. Mit einer metaphysischen Jnana Yoga Interpretation der 8 Ashtangas des Raja Yoga.
Bad Meinberg: 11.-20.7.14 mit Chandra Cohen, Rama Schwab

Intensiv B – Hatha Yoga Pradipika
Detaillierte Besprechung der Hatha Yoga Pradipika, dem klassischen Grundlagenwerk der Hatha Yoga Praxis.
Bad Meinberg: 4.-13.7.14 mit Sukadev Bretz, Vani Devi Beldzik

Intensiv C – Bhagavad Gita
Rezitation, Behandlung und Interpretation dieser „höchsten Weisheitslehre". Anleitung zu gelebter Spiritualität im Alltag.
Bad Meinberg: 6.-15.6.14 mit Sitaram Kube, Rosemarie Liebich

Intensiv D1 – Raja Yoga – Yoga Sutras nach Patanjali
Raja Yoga, Meditation, Unterrichtsdidaktik und -techniken, Sanskrit, Asana-Variationen, Shank Prakshalana, Kundalini Yoga.
Westerwald: 24.10.-2.11.14 mit Leela Mata

Intensiv F4 – Viveka Chudamani und Asana Intensiv
Jnana Yoga, Vedanta und intensives Arbeiten an den Asanas.
Bad Meinberg: 5.-14.9.14 mit Sukadev Bretz, Narayani und Vesna Veberic

Intensiv F5 – Atma Bodha – Erkenntnis des Selbst
Jnana Yoga, Vedanta und der spirituelle Weg anhand des „Atma Bodha" (Die Erkenntnis des Selbst) von Shankaracharya. Mit Übersicht über die klassischen indischer Schriften und Philosophiesysteme.
Nordsee: 28.11.-7.12.14

Intensiv H – Gheranda Samhita
Genaue Beschreibung und Üben von Kriyas, Asanas, Mudras, Bandhas, Pranayama, Pratyahara und Dhyana. Mit spezifischen Chakra-Meditationen, Atem- und Energielenkungsübungen.
Bad Meinberg: 8.-17.8.14, Swami Saradananda, Vesna Veberic

Mehr Informationen unter www.yoga-vidya.de/weiterbildung

Alle Seminare und Anmeldung im Internet www.yoga-vidya.de/seminare • Tel. Info und Anmeldung täglich zwischen 8-20 Uhr:
Bad Meinberg: 05234/87-0, Westerwald: 02685/8002-0, Nordsee: 04486/904161-0, Allgäu: 08361/92530-0; E-Mail: rezeption@yoga-vidya.de

Die Upanishaden – Philosophie am Ende des Wissens Teil 2

von Shivapriya Angela Große-Lohmann



Nachdem wir in der letzten Ausgabe ins erste Kapitel eingestiegen sind, geht es jetzt weiter mit der Schöpfungsgeschichte in der Vorstellungswelt der vedischen Lehre. Man achte besonders auf die Gemeinsamkeiten mit der Bibel, 1 Mose (Gen) über die Erschaffung der Welt und des Menschen. In diesem Teil lesen wir von der Entstehung der Welt, Atman. Im nächsten Journal wird es konkret um den menschlichen Körper und seine Sinne gehen.

Die folgenden Bezeichnungen der Upanishaden beziehen sich auf das Buch „Klassische Upanishaden" aus dem Yoga Vidya Verlag.

AITAREYA UPANISHAD
Vorbemerkung:

Die Aitareya Upanishad gehört zu den Aitareya Aranyakas des Rigveda.
Sie besteht aus 3 Kapitel = *Adhyaya*, die in verschiedene Teile = *Khanda* unterteilt sind.

Thema der Aitareya Upanishad ist die Schöpfung. Kapitel eins erläutert die Entstehung des Bewusstseins, das sich in der Welt befindet.
Der zweite Abschnitt erklärt die Entstehung der Nahrung im weitesten Sinne (das was uns in der Welt leben lässt, was uns bindet, was uns Erfahrungen beschert) und die Konsequenzen des Vorhandenseins dieser Möglichkeiten, nämlich die Entstehung der Körper.
Der dritte Abschnitt beschäftigt sich mit dem Wesen Brahmans.

Wir sind es gewohnt, die Kraft, die dafür sorgt, dass diese Welt mit all ihren Möglichkeiten als Schleier, Hülle um die Wahrheit entsteht, als Kraft der Illusion, als Maya oder Täuschung zu bezeichnen. Interessant ist, dass im älteren indischen Sanskrit Maya im neutralen Sinne von übernatürlicher Kraft, Wunderkraft, benutzt wird. Lässt man sich auf die Aitareya Upanishad ein, beginnt man, diesen Ansatz zu verstehen. Die Erschaffung der Welt mit allen Geschöpfen ist etwas wundervolles, es birgt für alle Geschöpfe und Wesen die Möglichkeit von Erfahrungen und letztlich der Erkenntnis, wer sie wirklich sind. Deshalb ist diese Welt und die sie erschaffende Kraft eigentlich super, ohne sie gäb es uns nicht. Mir gefällt vor diesem Hintergrund die Bezeichnung Magie deshalb viel besser. Maya ist die Wunderkraft, die Magie, die alles entstehen lässt. Dass sie letztlich überwunden werden muss, wenn wir zur Wahrheit vordringen wollen, schmälert aber nicht die Bedeutung der Welt für uns und damit der Kraft, die sie erzeugt!

Erster Adhyaya
Erster Khanda

1. *Zu Anfang war diese Welt allein Atman; es war nichts andres da, die Augen aufzuschlagen. Er erwog: „ Ich will Welten schaffen."*

Wir dürfen sicherlich statt „Er" ,mit der zwangsläufigen Assoziation einer männlichen Wesenheit, das neutrale Absolute denken und sagen. Interessant ist, dass hier Atman an erster Stelle genannt wird, und nicht Brahman. Es ist eben nicht die unveränderliche, ungeborene Wahrheit, die Kraft hinter allen Erscheinungen, sondern ein besonderer Aspekt dieser Kraft, der Teil, der sozusagen etwas erleben will und sich dafür die Welt ausdenkt.

2. *Da schuf er diese Welten: die Flut, die Lichträume, das Tote, die Wasser.*

Jenes ist die Flut, jenseits des Himmels, der Himmel ist ihr Boden. – Die Lichträume sind der Luftraum.- Das Tote ist die Erde.- Was unter ihr, das sind die Wasser.

Eigentlich sollte man erwarten, dass Atman die bekannten fünf Elemente erschafft: Erde, Wasser, Feuer, Luft und den Raum (Akasha). Aber er schuf nur vier und dann auch noch andere. Deshalb geht es sicher hier zunächst nicht um die konkrete Materie, aus der diese Welt besteht, sondern vielmehr um das, was hinter dieser Materie steht, nämlich die bekannten drei Qualitäten sattwa, rajas und tamas, die in ihrer jeweils charakteristischen Mischung die Materie erst bilden. Das, was jenseits des Himmels ist, das den Himmel als Boden nutzt, kann nur die Qualität sein, die wir mit der Reinheit des Himmels assoziieren, also sattwa. Die Erde wird als das Tote bezeichnet, damit liegt die Vermutung nahe, dass hier die Qualität tamas gemeint ist. Was unter ihr ist, das sind die Wasser; bevor etwas tot sein kann, muss es lebendig sein, sich bewegen und verändern, man könnte auch sagen, fließen, wie das Wasser, also der Qualität rajas verbunden sein. Die Lichträume, die der Luftraum sind, fallen eindeutig aus diesem Schema.



Hier hilft die Überlegung, dass, egal welche Qualität bzw. Mischung von Qualitäten sich als Element manifestiert, dies erst kann, wenn noch etwas dazu kommt. Jedes Element kann sich erst als solches manifestieren, wenn es sich ausdehnen kann, wenn es einen Raum einnehmen kann. Deshalb liegt die Vermutung nahe, dass es sich hier tatsächlich um Akasha, den Raum handelt. Alle drei Qualitäten und die Fähigkeit, einen Raum einnehmen zu können, man könnte auch sagen, eine Gestalt annehmen zu können, führen dazu, dass sich die fünf Elemente manifestieren können und daraus das materielle Universum hervorgehen kann.

3. *Er erwog: „Das sind nun die Welten; ich will jetzt Weltenhüter schaffen!" Da holte er aus den Wassern einen Purusha (Mann) hervor und formte ihn.*

Interessanter Weise besteht der Mensch bei der Geburt zu ca. 87 % aus Wasser, Erwachsene noch zu ca. 63 % und alte Menschen noch zu ca. 52 %.
Vielleicht ist das auch der natürliche Anteil an rajasigen Qualitäten in uns, der sich im Laufe unseres Lebens etwas abschwächt (hoffentlich zu Gunsten sattwiger Qualitäten...). Ähnliches gilt natürlich auch für alle anderen Lebewesen in entsprechend anderen Prozentsätzen.

Weltenhüter, also diejenigen, die dafür sorgen, dass diese Welten ihre Funktionen erfüllen können, gehen nach diesem Absatz aus Bewusstsein hervor. Diesem Ansatz kann man sofort folgen, „am Anfang war das Wort" ist eine andere Formulierung hierfür. Aus moderner Sicht weniger nachvollziehbar ist die Identifikation des Bewusstseins mit einem Mann. Dass Frauen ebenfalls ein Bewusstsein haben, ist zumindest in den meisten Teilen der Welt mittlerweile unbestritten. Außerdem finden sich in der Yogatradition viele Hinweise, dass Bewusstsein und Frauen kein Widerspruch sind (Ida = einer der Hauptnadis, der weiblichen Seite zugeordnet, ist zuständig für das Denken, um nur ein Beispiel zu nennen). Deshalb kann man bei den folgenden Überlegungen zweifellos, ohne falsch zu liegen, bei der ursprünglichen Bedeutung bleiben und einfach davon ausgehen, dass hier das Bewusstsein gemeint ist, die Fähigkeit also, beobachtend und wertend etwas zu erkennen und Strukturen zu erschaffen. Berücksichtigt man die weiteren Aussagen des 4. Abschnitts, erscheint es zudem sehr zweifelhaft, ob überhaupt direkt auf die Menschheit angespielt wird!

4. *Den bebrütete er; da er ihn bebrütete, spaltete sich sein Mund wie ein Ei, aus dem Mund entsprang die Rede, aus der Rede Agni;*
   Die Nase spaltete sich, aus der Nase entsprang der Prana (Einhauch) aus dem Prana Vayu;
   Die Augen spalteten sich, aus den Augen entsprang das Gesicht, aus dem Gesicht Aditya;
   Die Ohren spalteten sich, aus den Ohren entsprang das Gehör, aus dem Gehör die Dishs (Himmelsgegenden);
   Die Haut spaltete sich, aus der Haut entsprangen die Haare, aus den Haaren Kräuter und Bäume;
   Das Herz spaltete sich, aus dem Herzen entsprang das Manas, aus dem Manas der Mond;
   Der Nabel spaltete sich, aus dem Nabel entsprang der Apana (Aushauch), aus dem Apana Mrityu (der Tod);
   Das Zeugungsglied spaltete sich, aus dem Zeugungsglied entsprang der Same, aus dem Samen die Wasser.

Nach dieser Aufzählung ist klar, dass hier nicht die Entstehung des Menschen gemeint ist. Vielmehr wird hier die Entstehung ganz prinzipieller Strukturen, die sich letztlich in allen Lebewesen in unterschiedlicher Ausprägung finden, beschrieben. Man könnte auch sagen: Das ungeformte Bewusstsein strukturiert sich und findet für die einzelnen prinzipiellen Strukturen entsprechende Aufgaben.

Auch die Vorstellung eines Archetyps drängt sich hier auf, in dem Sinne, dass ein allgemeingültiges, nach verschiedenen Fähigkeiten strukturiertes Wesen als reines Bewusstsein existiert. Man kann sich gut vorstellen, dass aus diesem allgemeinen Wesen im nächsten Schritt konkrete Lebewesen Gestalt annehmen.

Wenn man die aufgezählten Strukturen und ihre Funktionen betrachtet, kann sich folgendes Bild ergeben: Das Purusha wird bebrütet – wie eine Idee ausgebrütet wird, das Purusha nimmt also eine ideelle, vielleicht kann man sogar sagen, die ideale Form an, in der noch alle anderen Formen als Idee enthalten sind.
Durch den Vorgang des Bebrütens entwickeln sich die einzelnen Strukturen und ihre Aufgaben. Die Strukturen entstehen, indem sich das Purusha an der entsprechenden Stelle spaltet. Durch Trennung können eine Individualisierung und eine Konkretisierung erfolgen.

Im Übrigen bilden sich während der Embryonalentwicklung die Organe, indem sich die Zellen teilen und diese Zellteilung kann man (extrem stark vereinfacht!) auch als Spaltung einer ursprünglichen Einheit auffassen.

Was heißt purusha? Was ist sattwig?
Begriffe wie diese tauchen immer wieder in Artikeln oder Bücher über die Hintergründe des Yoga auf: In unserem umfassenden Internet-Lexikon kannst du nachlesen, was die Schriften, insbesondere von Swami Sivananda, diese Begriffe beschreiben.

www.wiki.yoga-vidya.de

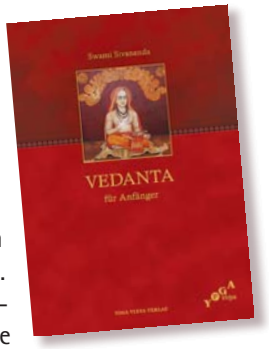
Shivapriya Angela Große-Lohmann
Yogalehrerin (BYV), Leiterin des Yoga Vidya-Centers Schöneck-Nidderau, Ausbildungsleiterin, Lehrerin an einem Gymnasium. Sie pflegt eine intensive Yogapraxis und bringt langjährige Seminar-Erfahrung mit.



Lesetipp:

„Vedanta für Anfänger"

von Swami Sivananda



Die Vedanta Philosophie ist für Menschen aus unserem Kulturkreis oft nicht leicht zugänglich. In diesem Büchlein erläutert Swami Sivananda kurz und bündig die Kernaussagen des Vedanta, so dass man nicht die vielen Bücher über Vedanta studieren muss. Dabei erklärt er viele Sanskrit-Fachausdrücke. Gleichzeitig enthält es auch viele wertvolle Tipps, Meditationsanleitungen und anschauliche Analogien. So ist dieses kleine Buch ein inspirierender Begleiter, der dir helfen kann, Zugang zu dieser erhabenen Philosophie zu bekommen.
Erschienen im Yoga Vidya Verlag, 9,80 €.
Erhältlich im Online-Shop *www.yoga-vidya.de/shop*

Studium der Schriften – eine kleine Auswahl:

Yogalehrer Weiterbildung Intensiv A2 – Die Weisheit der Upanishaden
Eingehende Behandlung der Upanishaden, der wichtigsten klassischen Texte des Jnana Yoga. Als Praxisteile: Stress-Psychologie, sportmedizinische Trainingslehre, Anatomie und Physiologie des Bewegungsapparates. Ab 536 € pro Person für acht Übernachtungen. Bad Meinberg, 1.-10.8.14

Wer bin ich – Jnana Yoga und Vedanta
Eine systematische Analyse der Fragen nach deinem Sein führen dich zur Erkenntnis deiner wahren Natur: reines Sein, Wissen und Glückseligkeit. Diese Erkenntnis verhilft dir zur Befreiung von allen Verstrickungen des Geistes. Erfahrung in Yoga und Meditation erforderlich. Ab 138 € pro Person für zwei Übernachtungen. Bad Meinberg, 22.-24.8.14

Jnana Yoga und Vedanta
Der Yoga des Wissens führt dich zur Erforschung von Fragen wie: Wer bin ich? Woher komme ich? Was ist der Sinn des Lebens? Im Jnana Yoga werden Karma und Reinkarnation erläutert. Mit den Meditationstechniken des Jnana Yoga kannst du die Wahrheit in dir selbst erfahren. Erfahrung in Yoga und Meditation erforderlich. Ab 152 € pro Person für zwei ÜN. Nordsee, 29.-31.8.14

Die Kaivalya Upanishad – die Evolution des Menschen zur Selbstverwirklichung
Die Kaivalya Upanishad ist eine Unterweisung von Brahma, dem Schöpfer, an einen ernsthaften Aspiranten. Sie beeindruckt durch ihre Poesie, den systematischen Gedankenaufbau und ihre klare Darlegung der Vedanta-Philosophie, der menschlichen Evolution und der Wege zur Selbstverwirklichung. Wir lesen Textstellen aus der Upanishad, besprechen sie und meditieren darüber. Ab 138 € pro Person für zwei Übernachtungen. Bad Meinberg, 31.10.-2.11.14

Jnana Yoga, Vedanta, Meditation und Schweigen
Teil der Yogalehrerausbildung, aber auch für alle Interessierten offene Veranstaltung. Abstrakte Meditationstechniken über die höchste Weisheit. Intensivseminar mit täglich bis zu 6 Meditationssitzungen zu je 20-40 Min., 2 Yogastunden und Mantra-Singen. Ab 138 € pro Person für zwei Übernachtungen.
Bad Meinberg, 26.-28.9.14; 3.-5.10.14 (zeitgleich auch im Westerwald); Westerwald, 17.-19.10.14 (zeitgleich auch an der Nordsee)

Alle Seminare und Anmeldung im Internet www.yoga-vidya.de/seminare • Telefonische Info und Anmeldung täglich zwischen 8-20 Uhr: Bad Meinberg: 05234/87-0, Westerwald: 02685/8002-0, Nordsee: 04486/904161-0, Allgäu: 08361/92530-0; rezeption@yoga-vidya.de

Angst als Lehrmeister

im Gespräch mit Susanne Sirringhaus

Susanne ist seit vielen Jahren in den Yoga Vidya-Seminarhäusern eine beliebte Seminarleiterin für die Themen Coaching, Ferien- und Besinnungsseminare und musikalische Seminare, die ‚einfach nur' Freude und Spaß machen.

Liebe Susanne, aus deiner Erfahrung mit unterschiedlichen Techniken und Praktiken heraus – was gibst du Menschen an die Hand, die mit Ängsten konfrontiert sind?
Da muss man ganz genau unterscheiden. Bei Angst, wie Sie als Störung von der WHO (Weltgesundheitsbehörde) definiert wird, als Panikattacke oder als Angst vor Plätzen oder auch Angst vor Menschen oder Phobien, würde ich eine Verhaltenstherapie empfehlen, eine Desensibilisierung. Die wird von der Kasse bezahlt und da gibt es auch gute Therapeuten, die sich darauf spezialisiert haben. Bei diffuseren Ängsten muss man differenzieren. Es gibt Ängste, etwas anzugehen, loszulegen. Da kann man mit einer fortgeschrittenen NLP-Technik arbeiten. Grundlage ist immer, das Diffuse bewusst werden zu lassen, auf Körperebene und sprachlicher Ebene, und dann kann man es manchmal schnell ändern.
Aber auch nicht immer. Ich gebe dir ein Beispiel. In meiner Jahresgruppe hat ein Teilnehmer nach etwas längerer Arbeit mit unterschiedlichen Techniken entdeckt, dass er Angst vor Armut hat.
Wir haben das wunderbar herausgearbeitet und er hat dabei glasklar entdeckt, aus welchem Ur-Erlebnis das kam und was er glauben muss, damit sich das ändert. Es hat sich auch etwas geändert, aber noch nicht alles, die Angst taucht immer wieder auf. Aber da denke ich, da hat er etwas berührt, was viele Menschen auf tiefer Ebene haben, was ein gesellschaftliches Problem ist, und wenn er es allmählich in sich selber heilt, dann heilt da auch etwas im größeren Rahmen. Aber das braucht Zeit, und manchmal ist der erste Schritt, die eigene Angst überhaupt wahrzunehmen.

NLP – Neuro-linguistisches Programmieren ist ein in den 70er Jahren entwickelter Ansatz für Kommunikation, persönliche Entwicklung und Psychotherapie. Die Bezeichnung bezieht sich auf eine angenommene Verbindung zwischen neurologischen Prozessen (neuro), der Sprache (linguistisch) und Verhaltensmustern, die durch Erfahrung erlernt wurden (Programmierung).

Hast du selber Erfahrung mit Angst und wenn ja, wie gehst du damit um?
Ich habe im Rahmen eines Seminars bei einer Phobie vor einem Tier selber damit gearbeitet, eher aus Langeweile, weil im Seminar so viel Leerlauf war.
Zunächst nach der klassischen Desensibilisierungsmethode. Was machte am wenigsten Angst? Den Namen des Tieres zu lesen, dann Informationen über das Tier, dann ein Bild. Bei dem Anblick eines Fotos schoss damals schon eine panische Angst durch meine Wirbelsäule, dass ich das Buch fallen ließ, bevor mein Gehirn überhaupt benennen konnte, was ich gesehen hatte.
Da lernt man was über sich und das Nervensystem, au weia! Ich habe zunächst im Internet die Texte gelesen bei Wikipedia. Da musste ich die Textabschnitte erst mal finden, die keine Bilder enthielten. Wahnsinnig. Ich habe von der Seite auf den Computermonitor geschaut, und da konnte ich ja die Pixel Fotos sehen, habe runtergescrollt bis zu den Textteilen. Zu lesen war schon angstbesetzt, aber es ging noch und nach einer Weile habe ich mich daran gewöhnt. Dann kam der nächste Schritt, Bilder anzuschauen. Ich habe wie bei einem Mantra zu mir gesagt: Das sind nur Pixel auf dem Computer, da ist keine Gefahr, nur Pixel. Dann konnte ich ganz langsam die ersten Bilder der Webseite für 2-3 Sekunden anschauen, dann länger. Und so weiter.
Schließlich war die Neugierde über das Tier und auch über meine Angst größer als die Angst und ich habe trainiert und dann in der Gruppe ein Referat über das Tier gehalten.
Dann habe ich sogar noch ein witziges Lied geschrieben. Da musste ich selber auch lachen. Das war dann der erste Teil der Arbeit. Der deckt sich ja mit den normalen Kenntnissen der Psychologie: Desensibilisieren. Ich kannte den Urgrund meiner Phobie, das Ereignis, das diese Phobie in mein Leben geholt hat. Phobien, das sagt Freud ganz klar, sind eine Leistung der Seele, denn sie bündeln Angst. So habe ich mich immer als angstfreier Mensch gesehen, ich bin nicht ängstlich, aber diese Phobie ist gewaltig.
Aber dieses Tier ist auch mein Lehrmeister.
Das habe ich dann im zweiten Abschnitt meiner Auseinandersetzung gelernt. Ich war schon freier geworden, aber dann zwei Jahre später passierte wieder etwas Neues in meinem Leben und da tauchten plötzlich diese Tiere wieder in meiner Phantasie auf und zusätzlich noch vermehrt in der Außenwelt. Beim Fitnessstudio lief eine Dokumentation mit sehr aggressiven Bildern, die mir Angst machten, im Cafe lief ein anderer Film mit einer unappetitlichen Sezierung dieses Tieres. Unglaublich!

Glücklicherweise arbeite ich zu dieser Zeit mit einem Coach als Supervision, und in einer sehr dramatischen Sitzung hat er mir vor Augen geführt, dass ich Eigenschaften dieses Tieres habe. Das Tier ist nämlich sehr schnell, es kann sehr faul sein, aber wenn es etwas anvisiert hat, ist es atemberaubend schnell. Das hat mir Angst gemacht, aber es ist auch ein typischer Charakterzug von mir. Das war mir so nicht bewusst, und da habe ich dann auf einer ganz anderen Ebene das Tier in mir annehmen können. Das sagt sich jetzt so leicht, aber das war auch ein Prozess und der dauert noch an. Dieser Teil ist auch mir immer noch rätselhaft und geht auch über die Grenzen der normalen Psychologie heraus.
Das berührt wieder eine andere Art der psychologischen Lehre, nämlich die von Arnold Mindell: Prozessgeist. Er nimmt auch schamanische Elemente in seine Betrachtung hinein und sagt, dass alle Störungen ein Ruf nach Erweiterung deiner begrenzten Vorstellung von dir sind, es ist auch ein Ruf eines größeren Spirit, er nennt es den Prozessgeist oder den Weltgeist, und der begegnet dir in deinem Leben um dich zum Erwachen zu bringen. Das ist jetzt sehr kurz und einfach ausgedrückt.

Was rätst du deinen Klienten beim Coaching?
Erstmal gratuliere ich zu dem Mut, zuzugeben, dass Ängste da sind statt sie zu leugnen! Bei klassischer Angst erst mal einen Kollegen zur Desensibilisierung aufsuchen. Aber bei allgemeinen Ängsten, nimm sie wahr, zentriere dich darin, atme; und dann gibt es verschiedene Techniken und Methoden, den Sinn, die Kraft hinter der Angst zu sehen und zur Essenz zu kommen.

Welche Deiner Seminare kannst du zu diesem Thema empfehlen?
Am freiesten und am meisten eingehen auf aktuelle Themen kann ich bei Spiritualität und Coaching. Die Ferienseminare sind auch gut, Meditation und Coaching etwa an der Nordsee. Und die Musikseminare sind ideal, um die Ängste, die wir fast alle haben, falsch zu tönen oder unmusikalisch zu sein zu überwinden, das ist ja mein Geheimtipp.
Ein anderer Geheimtipp ist die Phantasiekursleiterausbildung; sehr kreativ, und Schöpferkraft ist die beste Art, mit den Gespenstern des Lebens umzugehen

Kannst du uns Laien Literatur empfehlen?
Direkt zum Thema Angst fällt mir nichts ein. Aber ein Buch kann ich empfehlen, das damit aufräumt zu glauben, wir müssten immer strahlend, angstfrei positiv usw. sein.
„Verflixte Erleuchtung: Als Schmetterling unter Raupen" von Jed McKenna. Zum Thema, dass das Leben mit den Schwierigkeiten dein Lehrer ist, empfehle ich das Buch *„Schlüssel zum Erwachen. Sterbeerlebnisse und Beistand im Koma"* von Arnold Mindell. Da lernst du, wie geheimnisvoll das Leben ist und wie wunderbar.

Wir danken Susanne für das Gespräch und wünschen weiterhin viel Erfolg im Umgang mit dem Angst-Tier!

Susanne Sirringhaus – ausgebildet in NLP, Hypnose und Systemischer Therapie, arbeitet als Seminarleiterin für Coaching-Techniken und Nonverbale Kommunikation und gibt Einzelcoaching in ihrer Praxis in Hattingen. Seminarteilnehmer schätzen die Präzision ihrer Arbeit, ihr Einfühlungsvermögen und ihren Humor.



Seminare mit Susanne Sirringhaus

Swinging Nordsee
Du wirst dich auf spielerische Art und Weise, zart und wild, mit der musikalischen Dimension deines Seins beschäftigen, musizieren, klingen und tanzen. Kreative Energiearbeit, Musik, Entspannung, Yoga, Coaching und Trommeltanz eröffnet dir neue Räume für Inspiration. Ab 316 € pro Person für drei Übernachtungen. Nordsee, 13.-18.7.14

Die Weisheit des Ozeans
Ein Seminar mit Elementen aus dem Spirituellen Coaching nach Feuervogel. Lerne, den Moment zu leben und in dir die Intelligenz des Fließens zu entwickeln. Gruppenübungen wechseln sich ab mit Einzelübungen, Bewegungsübungen mit Meditation, Sprechen mit Schweigen, Alleinsein mit Gemeinsam sein. Ab 316 € pro Person für drei ÜN. Nordsee, 24.-29.8.14

Rocking Mountains – Intuitive Musik
Freude am Klang, am Musizieren, am Klingen, an der Wildheit des Moments, der Zartheit des Unbekannten. Jeder ist musikalisch! Sich trauen und vertrauen, sich ausdrücken auf musikalische Weise; mit Stimmen und Instrumenten. Entdecke die Musik, die sich aus dir heraus entfalten will. Ab 348 € pro Person für fünf Übernachtungen. Allgäu, 31.8.-5.9.14

Kraftvolle Stille – Zeit für seelisches Aufräumen
Ein konzentriertes persönliches Sinn-Seminar. Nicht immer ist es an der Zeit, loszulegen und Neues anzupacken. Bisweilen ist Innehalten angesagt, Bilanz ziehen, vielleicht sogar Bestehendes genießen und würdigen. Du lernst und übst Techniken aus dem spirituellen Coaching, Trance und Meditation. Du erhältst kleine Impulse mit feiner Wirkung. Ab 172 € pro Person für drei Übernachtungen. Nordsee, 26.10.-29.10.14

Fantasiereisen Kursleiter Ausbildung
Lerne Fantasiereisen anzuleiten, selbst zu schreiben, Teilnehmer in tiefe Entspannung zu führen und ihr kreatives Potential zu entdecken und zu entfalten. Wenn du Therapeut/in bist, kannst du Fantasiereisen auch gezielt zur Bearbeitung bestimmter Lebensthemen einzusetzen. Ab 376 € pro Person für fünf Übernachtungen. Bad Meinberg, 23.-28.11.14

Alle Seminare und Anmeldung im Internet www.yoga-vidya.de/seminare
Tel. Info + Anmeldung tägl. 8-20 Uhr, Bad Meinberg: 05234/87-0,
Westerwald: 02685/8002-0, Nordsee: 04486/90416-0,
Allgäu: 08361/92530-0, E-Mail: rezeption@yoga-vidya.de

Hatha Yoga bei Angst

zum entspannen, lockern, zentrieren

Angst zu haben strengt an, weswegen bei starken Ängsten die Kraft für fordernde Yogastunden fehlt. Angst ist purer Stress, im Körper reichern sich dabei Adrenalin und weitere Stresshormone an, die durch körperliche Anstrengung abgebaut werden – weswegen es gut ist, sich auch bei Erschöpfung ein wenig zu fordern.



Beginne heute mit den Übungen, die für dich machbar und angenehm sind, wenn du regelmäßig Yoga übst, wird die Übungsreihe dir immer leichter fallen und du wirst merken, wie die Ängste sich verringern während der Körper entspannter und kräftiger wird.

Angst entsteht im Kopf; die Ahnung, dass etwas Furchtbares geschehen könnte lässt alle Aufmerksamkeit nach außen gehen, wir nehmen uns selbst kaum noch wahr, während der Körper ganz automatisch reagiert und sich auf Flucht oder Kampf einstellt: Er spannt an, der Atem wird flach, der Herzschlag schneller, der Blutdruck steigt...

Um diese Reaktionen und die Ängste aufzulösen ist es wichtig die Aufmerksamkeit in die Gegenwart zu bekommen, sich selbst und den eigenen Körper wahrzunehmen, den Körper zu entspannen und zu lockern, den Atem zu spüren, zu vertiefen und auch bewusst auszuatmen.

Schaffe dir für die Yogapraxis einen Ort, an dem du dich möglichst wohl fühlst. Vielleicht hilft dir Mantra- oder Entspannungsmusik, angenehme Wärme, ein bestimmter Duft, eine Kerze oder ein schönes Bild, das du anschauen kannst?

Wenn Du im Yoga geübt bist, kannst du auch die Yoga-Vidya-Grundreihe praktizieren, achte dabei vor allem auf Erdung (Konzentration Muladhara-Chakra, Held-Variationen im Sonnengruß oder Mondgruß), tiefen Atem und ausreichende Entspannung. Wenn dir eine Anfangsentspannung gut tut, dann ist sie wertvoll, ansonsten lasse sie weg und beginne mit lockernden Körperübungen. Wenn es dir möglich ist, schließe auch immer mal wieder die Augen.

ERDEN: Verbindung/Kontakt zur Erde spüren, eigenes Gewicht wahrnehmen, Konzentration Muladhara-Chakra (Wurzel- oder Basis-Chakra: Energiepunkt zwischen Anus und Geschlechtsorgangen), Konzentration nach unten in Füße, Beine, Hüfte

GEDANKENSTOPP: Gedanken nicht weiterdenken (z. B. sich ‚Stopp' sagen), die Aufmerksamkeit der Gegenwart zuwenden ohne zu denken und zu bewerten, z. B. den Körper spüren, den Atem beobachten, laut Singen oder ein Mantra wiederholen, intensiv der Musik zuhören oder ein Bild, eine Kerze oder eine Blume intensiv anschauen.

Du kannst dich allgemein auf unserer Portalseite **www.yoga-vidya.de/yogatherapie** informieren oder dir auch die Yogatherapie-Broschüre zuschicken lassen.
Telefonische Beratung: 0534/87-2250, täglich 14:30-16:00 Uhr.

Die Übungsreihe:



Lockerung, 1 min – Im Stehen: Körper lockern, Arme, Schultern, Beine ausschütteln.

Erdung, 1 min – Im Stehen: Für bessere Erdung mit den Füssen stampfen und sie auf dem Boden reiben.



Strecken, 2 min – Im Stehen: Arme nach oben strecken und den Körper in alle Richtungen dehnen, dabei intensiv atmen, zum Abschluss noch einen Moment mit den Armen nach oben gestreckt stehen bleiben und die Aufrichtung spüren im Stehen entspannen, ggf. Körper wieder lockern.



Utkatasana, Stuhl, 2 min – Füße hüftbreit und parallel, Arme nach oben, Rücken aufrecht; die Knie beugen, als ob du dich auf einen Stuhl setzen würdest, 3 Atemzüge halten, dann aufrichten und die Beine und Füße spüren. Den Körper lockern und 1-2 Mal wiederholen.



Pada Hastasana, stehende Vorwärtsbeuge, 3 min – Arme weit nach oben strecken und mit einem lauten Seufzen den Oberkörper nach unten beugen, Arme und Schultern lockern und kräftig über den Mund ausatmen, dann die Wirbelsäule langsam nach oben rollen, Körper nach oben strecken. 1-2 Mal wiederholen.



Schulterübungen, 4 min – Im Stehen/Sitzen: Schultern zu den Ohren ziehen, 2 Atemzüge halten (5-10 Sek.), mit dem Ausatmen Schultern loslassen und spüren wie die Anspannung sich löst. Ebenso Schultern nach unten/vorne/hinten ziehen.



Kiefer lockern, 1 min – Den Kiefer durch kräftiges Gähnen lockern, den Kieferbereich massieren oder sanft ausklopfen.



Simhasana, Löwe, 2 min – Im Stehen/Sitzen: Einatmen, mit dem Ausatmen die Hände spreizen, Schulterblätter zusammen ziehen, Augen und Mund weit aufreißen, die Zunge bis zum Kinn strecken und laut brüllen oder fauchen wie ein Löwe; einige Male wiederholen.

Körper ausklopfen/-streichen, 2 min – Den Körper sanft ausklopfen, ausstreichen, massieren.



Konzentration, 2 min – Mit geradem und entspannten Rücken sitzen und die Kontaktflächen des Körpers mit dem Boden, Stuhl oder Kissen spüren, die Aufmerksamkeit zum Muladhara-Chakra lenken (zwischen Anus und Geschlechtsorganen), evtl. Wurzeln in die Erde vorstellen.



Bauchatmung, 2min – Eine Hand auf den Bauch, eine auf den Brustbereich legen und langsam, tief und gleichmäßig atmen. Beim Einatmen bewegt sich der Bauch nach vorne, beim Ausatmen nach innen, der Brustbereich bleibt fast bewegungslos.



Bhramari, Bienensummen, 3 min – Die Hände auf das Herz oder Bauch und Brust legen oder Dich selbst umarmen; tief einatmen und mit einem leisen Summen langsam und vollständig ausatmen, dabei die Vibration im Körper spüren.



Anuloma Viloma, Wechselatmung, 5 min – Ohne Luft anhalten. Rechtes Nasenloch schließen und mit linkem Nasenloch 4 Sek. einatmen, linkes Nasenloch schließen, rechts 8 Sek. ausatmen, rechts 4 Sek. einatmen, links 8 Sek. ausatmen usw. Nachspüren.

Geübte können jetzt den Sonnengruß mit Heldenvariationen oder den Mondgruß üben. Alternativ dazu den Hund und den Helden.



Adho Mukha Svanasana, Hund, 2 min – Handflächen in den Boden drücken, Hüfte Richtung Decke strecken, Schultern weg von den Ohren, Fersen Richtung Boden sinken lassen. Um Schulterverspannungen aufzulösen, zusätzlich die Schultern rollen.



Vira Bhadrasana, Held, 2 min – Füße weit auseinander, rechter Fuß zeigt nach vorne, Knie über der Ferse; Knie gebeugt bis 90°; linke Ferse etwas nach hinten schieben und Fußaußenkante in den Boden drücken; Rumpf über der Hüfte, Arme ausgebreitet, Schultern entspannt. Konzentration auf Füße, Beine, Hüfte und Atem. Beide Seiten üben, danach Körper lockern.

Dieser Ausdruck ist nicht zum Erlernen der Übungen geeignet, sondern dient als Erinnerungsstütze für Menschen die diese Übungen im Haus Yoga-Vidya erlernt haben. Alle Rechte vorbehalten. Unautorisierte Vervielfältigung untersagt.

Dieser Ausdruck ist nicht zum Erlernen der Übungen geeignet, sondern dient als Erinnerungsstütze für Menschen die diese Übungen im Haus Yoga-Vidya erlernt haben. Alle Rechte vorbehalten. Unautorisierte Vervielfältigung untersagt.



Sarvangasana, Schulterstand, 4 min – Unterstützt mit einem Kissen unter der Hüfte. Im Atemrhythmus die Füße und Zehen bewegen, mit der Achtsamkeit bei der Bewegung und dem Atem bleiben. Dann Knie Richtung Kopf ziehen, mit Armen umfassen und kräftig in den Bauchbereich atmen.



Matsyasana, unterstützter Fisch, 3 min – Um den Brustbereich zu dehnen, ein ballförmiges Kissen/zusammengerollte Decke unter die Brust (Achtung: nicht in den unteren Rücken) legen, Arme ausgebreitet, tief atmen und die Dehnung über die Atmung verstärken, entspannen. Danach zur Seite rollen, Kissen entfernen und in der Rückenlage nachspüren.



Paschimothasana, Vorwärtsbeuge, 2 min – Asana für Vertrauen und Hingabe. Mit geradem Rücken nach vorne beugen und entspannen; wenn die Stellung schwierig ist, die Beine etwas beugen aber den Rücken gerade lassen. Danach den Rücken strecken, Hände hinter dem Po aufsetzen und leichte Gegenbewegungen im Sitzen.



Bauchentspannungslage, 1 min – Die Bewegungen des Atems spüren und entspannen.



Bhujangasana, dynamische Kobra, 4 min – Hände neben den Schultern, mit dem Einatmen die Wirbelsäule strecken und mit der Kraft der Rückenmuskeln den Schulterbereich und Kopf heben, Schulterblätter zusammenziehen; mit dem Ausatmen wieder langsam abrollen; mehrmals mit fließenden Bewegungen wiederholen, danach entspannen.



Shalabasana, Vogel, 2 min – Füße zusammen, Arme gestreckt neben dem Körper und mit dem Einatmen Beine, Arme, Schultern heben und Schulterblätter zusammenziehen. Einige Atemzüge halten.



Bauchentspannungslage, 1 min – Atem wahrnehmen und das Gewicht des Körpers spüren, mit jedem Ausatmen noch etwas tiefer entspannen, schwerer werden, sich tragen lassen.



Majariasana, dynamische Katze, 2 min – In fließenden Bewegungen beim Ausatmen runder Rücken (vor allem unterer Rücken), beim Einatmen langgestreckter Rücken oder sanfte Rückwärtsbeuge im Brustbereich.



Garbhasana, Kind, 2 min – Gesäß sinkt Richtung Fersen, der Oberkörper ist entspannt. Evtl. Kissen unter den Brustbereich oder zwischen Füße und Po legen. Danach langsam aufrollen nach oben ausstrecken und in Fersensitz, Schneidersitz oder auf einen Stuhl setzen.



Ardha Matsyendrasana, Drehsitz, 2 min – Im Fersenstitz oder auf einem Stuhl: Hände an den Hinterkopf bringen, Schultern entspannt, Ellbogen weit auseinander – Oberkörper beim einatmen zur Seite drehen, beim Ausatmen wieder zur Mitte drehen, beide Seiten mehrmals wiederholen (gerade Wirbelsäule, kein Hohlkreuz, kein Rundrücken). Nachspüren, evtl. Schultern lockern.



Gleichgewicht, Zehenstand-Hocke, 2 min – Um das Gleichgewicht zu trainieren in die Hocke kommen und Hände vor der Brust zusammenlegen. Fersen nach oben, Augen versuchen zu schließen. Alternativ: Baum oder Krähe.



Pada Hastasana, stehende Vorwärtsbeuge, 2 min – Oberkörper aushängen lassen, kräftig über Mund ausatmen/ausseufzen Langsam aufrollen, nach oben und seitlich strecken.



Shavasana, Endentspannung, 15–20 min – Hände auf Herz oder Bauch legen, tiefe Bauchatmung, Kontakt zur Unterlage spüren. Progressive Muskelentspannung: zuerst der Reihe nach Körper anspannen, also 5 Sek. rechtes Bein anspannen, entspannen und spüren wie die Anspannung geht; linkes Bein 5 Sek. anspannen ... Autogenes Training: Dir selbst sagen: rechtes Bein ist entspannt und schwer, linkes Bein ..., rechtes Bein ganz warm ... etc. Die Atmung fließt gleichmäßig und ruhig. Das Herz schlägt gleichmäßig und ruhig.

Oder geführte Entspannungen: www.yoga-vidya.de/yoga-psychologie/uebungen/entspannung



Tratak, Meditation, 2–20 min – Kerze, Blume, Bild oder anderen Gegenstand betrachten, dann die Augen schließen. Wenn Gedanken überhand nehmen, die Augen wieder öffnen und Gegenstand anschauen.

Oder geführte Meditationen: www.yoga-vidya.de/yoga-psychologie/uebungen/meditation/gefuehrte-meditation



Du kannst dich allgemein auf unserer Portalseite **www.yoga-vidya.de/yogatherapie** informieren oder dir auch die Yogatherapie-Broschüre zuschicken lassen.
Telefonische Beratung: 0534/87-2250, täglich 14:30-16:00 Uhr.

Unterstützung, Stärkung, Achtsamkeit, Kraft und Zuversicht. Yoga erleben!

Bogenschießen als Weg zu mehr Gelassenheit
Es ist gerade das Einfache, was das Bogenschießen so besonders macht. Der sich wiederholende Prozess des Spannungsaufbaus, des intuitiven Loslassens und der Gedankenstille kann auch im Alltagsleben dazu beitragen Anspannung und Stress zu verstehen und umzuwandeln, Konzentration und Achtsamkeit zu schulen. Ab 138 € pro Person für zwei Übernachtungen. Bad Meinberg, 23.-25.5.14

Heilende Rituale
Rituale bereichern unseren Alltag und erleichtern unseren Umgang mit der Umwelt. Jedes Ritual erzielt Heilung. Es verändert bestehende Strukturen und wirkt positiv auf unsere Handlungen. Du lernst Rituale zu deinen persönlichen Anliegen intuitiv zu gestalten, für mehr Halt und Orientierung. Ab 162 € pro Person für zwei Übernachtungen. Allgäu, 20.-22.6.14

Traumata aus früheren Leben heilen
Heile deine Traumata aus vergangenen Leben und lasse dafür Freude, Verstehen, Begeisterung und Wachstum der Seele Einzug halten. Deine gegenwärtige Lebenssituation ist das Ergebnis vieler zurückliegender Erfahrungen. Dieses Seminar schafft einen geschützten heiligen Raum, wo du Zugang zu Eindrücken aus früheren Leben bekommst, die sich in diesem Leben auswirken. Ab 288 € pro Person für fünf Übernachtungen. Bad Meinberg, 7.-12.9.14

Yoga und The Work nach Byron Katie
‚The Work' nach Byron Katie ist eine kraftvolle, einfache Methode den Verstand und unsere Gefühle zu klären. Es ist ein Weg die Gedanken und Grundüberzeugungen herauszufinden, die uns Stress verursachen und diese zu hinterfragen. Erstaunlich schnell verlieren Dinge, die uns (manchmal) unser Leben lang im Bann gehalten haben, ihre Kraft über uns. Ab 138 € pro Person für zwei Übernachtungen. Nordsee, 26.-28.9.14

L(i)ebe dein inneres Kind
Entdecke die Verbindung zu deinem inneren Kind. Es ist der verrückte, lachende, traurige, ängstliche und so lebendige und weise Anteil in uns, mit dessen Unterstützung wir unser Leben bewusster gestalten können. Mit vielen Übungen werden wir diesen Teil in uns mehr integrieren und so schrittweise unserer Selbstliebe und Freude näher kommen. Ab 173 € pro Person für drei Übernachtungen. Westerwald, 28.9.-1.10.14

Umgang mit Ärger, Angst und Depression
Ärger, Angst und Furcht sind zerstörerische und lähmende Emotionen. Du lernst ihren Ursprung kennen und praktizierst Techniken, um mit ihnen umgehen zu können bzw. sie mit Übungen aus allen Aspekten des Yoga zu überwinden. Ab 162 € pro Person für zwei Übernachtungen. Allgäu, 8.-10.8.14

Heilsames Singen
Singen tut gut, es macht Freude und gibt Energie. Es hilft, Blockaden zu lösen, berührt dein Herz und regt deinen Geist an. Dabei kommt es weniger darauf an, dass du ‚richtig' singst, als mehr, dass du dich von deiner Stimme führen lässt. Zu Beginn helfen Atem-, Stimm- und Körperübungen. Wenn wir warm und eingesungen sind, können wir die wohltuende Wirkung der Heilmantras erfahren. Ab 138 € pro Person für zwei Übernachtungen. Bad Meinberg, 12.-14.9.14

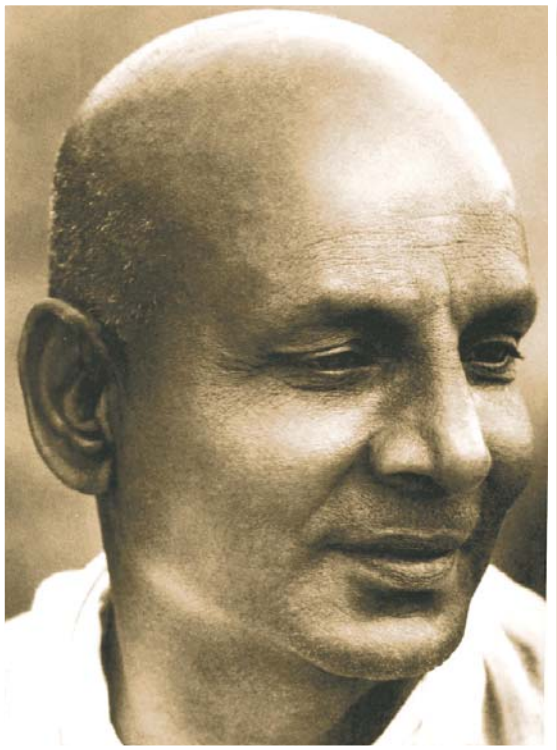
Familienaufstellen und Yoga
Löse Situationen auf, die dich beschäftigen. Erlebe die wunderbaren Möglichkeiten, welche dir die verschiedenen Arten der Aufstellungsarbeit bieten und gehe danach befreiter und mit mehr Freude, Leichtigkeit und Verständnis durchs Leben. Du kannst jedes beliebige Thema aufstellen und schauen, was sich dahinter verbirgt. Weitere Übungen runden das Ganze ab. Ab 162/288 € pro Person für zwei/fünf Übernachtungen. Allgäu, 18.-20.7.14; Nordsee, 12.-17.10.14

Alle Seminare und Anmeldung im Internet www.yoga-vidya.de/angstueberwinden • Telefonische Info und Anmeldung täglich zwischen 8-20 Uhr: Bad Meinberg: 05234/87-0, Westerwald: 02685/8002-0, Nordsee: 04486/904161-0, Allgäu: 08361/92530-0; rezeption@yoga-vidya.de

„Divine Life – Sivanandas integraler Yoga heute“

Eindrücke vom Yogakongress vom 15. bis 17. November 2013

von Christine Endris



Besonderer Anlass für die Wahl dieses Kongressthemas war der 50. Todestag (Mahasamadhi) von Sw. Sivananda, der 1887 in Indien als Kind einer wohlhabenden Brahmanenfamilie geboren wurde und 1963 in Rishikesh seinen Körper verließ.

Bei seiner Eröffnungsansprache skizziert Sukadev das Leben Sivanandas nach dessen Rückkehr aus Malaysia im Jahr 1923. Er hatte dort mehrere Jahre lang seinen Beruf als Arzt ausgeübt, sehr erfolgreich. Doch dieses Leben füllte ihn nicht mehr aus und er begab sich in Indien als Wandermönch auf die Suche nach einem geeigneten Ort, um ein Leben in Zurückgezogenheit und strengem Sadhana zu führen und um einen Meister für sich zu finden. Beides fand er in Rishikesh. Er baute sich eine kleine Hütte, lernte bei seinem Meister und diente den Menschen, wo immer er konnte – und er konnte, denn er war Arzt, klug, mitfühlend, selbstlos und tatkräftig. Immer mehr Schüler kamen im Lauf der Jahre zu ihm.

Wichtige Daten in seinem Leben:
1933 Gründung des Sivananda Ashrams in Rishikesh
1943 Errichtung des Vishwanath Tempels in Rishikesh
1953 Gründung des World Parliament of Religion
1963 Verlassen des physischen Körpers

Nach seinen intensiven Gotteserfahrungen war es Sivanandas Ziel, die Lehre des Yoga an alle Menschen weiter zu geben. Er kümmerte sich liebevoll und sehr engagiert um jeden, der ihm begegnete, gesund oder krank, arm oder reich. Er war für jeden ansprechbar und beliebt wegen seiner Liebenswürdigkeit, seines hochherzigen Charakters und nicht zuletzt wegen seines Humors. Er lebte in Gleichmut und in bedingungsloser Liebe für Alle(s) sein Leben.
„Ein Gramm Praxis ist besser als Tonnen von Theorie“ war sein Leitspruch. Trotzdem schrieb er 296 Bücher, die in der ashrameigenen Druckerei vervielfältigt und in alle Welt versandt wurden. Er schrieb übrigens in englischer Sprache nach dem Motto: Yoga ist für alle, die ganze Welt soll Yoga kennenlernen. Berühmte Yogis wie Boris Sacharow und Iyengar wurden damals von ihm ermutigt, in die Welt zu gehen und zu lehren.
Die Ehrengäste zur Kongresseröffnung heben in ihren Grußworten den Stellenwert des Yoga Ashrams für Bad Meinberg hervor. Die Zusammenarbeit wird als sehr gut beschrieben, Yogis machen derzeit 50 % der Gäste aus. Nun tragen wieder mehr als 60 nationale und internationale Referenten den Namen des Ortes in die Welt hinaus, ganz abgesehen von den vielen Kongressteilnehmern.

Sigmund Feuerabendt, dienstältester Yogalehrer Deutschlands, berichtet darüber, wie er als junger Mann Swami Sivananda in Rishikesh besuchte und ein dreistündiges Gespräch mit ihm führen durfte. Sivananda war heiter und sprach kein einziges belangloses Wort, sein Blick war „so etwas wie magisch, man war nicht mehr da“. Er sagte zu ihm: „Du lebst nicht mit dem Yoga sondern du lebst im Yoga!“
Sigmund Feuerabendt findet, Sukadev sei angesichts seiner Aufgaben nicht zu beneiden, aber „er ist der richtige Mann an der richtigen Stelle!“

Auch **Nepal Lodh**, jedes Jahr Ehrengast beim Yogakongress und Leiter des alljährlichen Begrüßungsrituals, verbindet sein höchstes Lob mit der Feststellung: Wir brauchen noch mindestens eine Milliarde Yogalehrer!

Es folgt der erste Vortrag mit **Shanmug Westley Eckhardt** „Sivanandas Beitrag zur spirituellen Weltliteratur“. Er ist, wie auch Sukadev, direkter Schüler von Swami Vishnu-devananda. Er erzählt die schöne Geschichte, wie Vishnu in den 40er Jahren beim indischen Militär im Papierkorb 20 spirituelle

Lektionen von Sw. Sivananda gefunden hat. Davon war er so beeindruckt, dass er sich entschloss, diesen Meister persönlich zu treffen. Er fuhr nach Rishikesh, sah Sivananda von weitem und verbarg sich, um ihn erst einmal in aller Ruhe beobachten zu können. Sivananda aber steuerte direkt auf ihn zu und verbeugte sich vor Vishnus Füßen. Sivananda hatte einen neuen Schüler! ... und für alle, die es noch nicht wissen: Später wurde Sukadev der Schüler von Sw. Vishnu.
Shanmug erzählt, dass Sivananda als Sohn einer Brahmanenfamilie in der indischen Tradition, aber auch in der christlichen Lehre, auf allen Wissensgebieten incl. Kunst und Sport, ausgebildet wurde. Für ihn gab es keine finanziellen Sorgen. Er studierte Medizin und gab in jungen Jahren bereits eine medizinische Zeitschrift heraus.
Sivananda schrieb Bücher über alle Yogawege und insbesondere darüber, wie man richtig handelt im Leben. Ab 1936 hatte er eine eigene Druckerpresse.
Auf viele Wissenschaftler und Philosophen übte er einen starken Einfluss aus, was sich literarisch niederschlug. Sivanandas Beitrag an der Literatur könnte als Transformierung des Lebens bezeichnet werden.

In meinem ersten Kongress-Workshop geht es um „Trauma und Schock – ihre Wirkungen auf Aura und Chakras" mit **Jutta Qu'ja Hartmann**. Nach einem traumatischen Ereignis entsteht Stress und Betroffene können oft nicht mehr in ein normales Leben zurückkehren. Depression, Angstgefühle, der Wunsch wegzulaufen und körperliche Symptome treten auf. Kompensiert wird dies mit Angreifen, Sich-tot-stellen, Stottern, Flucht. Der Mensch ist außerhalb seiner selbst. Auch vor Prüfungen können Traumata beginnen (Zittern, kalte Hände).
Für die Heilung ist wichtig: keine Medikamente! Der Heilung wird sich mit kleinsten Schritten auf eine ruhige, sanfte Art angenähert. Körper und Seele werden allmählich wieder zusammengeführt. Wichtig ist eine Stabilisierung des Positiven, dabei hilft Yoga. Auch die Frage: Was gibt es außerhalb des schrecklichen Ereignisses? Also das negative Muster aufbrechen. Erst nach der Stabilisierung kann auf das Geschehen zurück geblickt werden. Trainiert wird, sich von außen zu sehen und von innen her wahrzunehmen. „Die Sprache der Liebe sprechen" sagt Jutta Qu'ja Hartmann. Sie hat eine Internetseite!

Vortrag von **Sukadev** nach dem Satsang: „Die Sivananda Tradition – Gurus und Schüler".
Shankara (ca. 788 – 820 n. Chr.) ist der große Vedantin, in dessen Tradition Sivananda lebte und lehrte. Sivananda beschäftigte früh die Frage nach dem Sinn des Lebens, schon als Arzt in Malaysia hatte er einen spirituellen Lehrer. Später als Wandermönch erlegte er sich strengstes Sadhana auf – er wollte unbedingt Gott erreichen. Dies alles vor dem Hintergrund, dass er früher ein reicher Mann war, sich gerne elegant kleidete und schmückte – mit Hüten zum Beispiel – und so vor dem Fotografen posierte. (Ich freue mich darüber, dass es diese Fotos heute noch gibt, der Mensch wird sichtbar!). Aber auch das Teilen war ihm seit jeher zu eigen.
Sukadev nennt die vielen großen Yogis, die Sivanandas Schüler waren: Sw. Chidananda, sein Nachfolger im Ashram, Sw. Krishnananda, der große Jnana Yogi, Sw. Vishnu, der Hatha Yogi, der viele Schüler hatte und die ganze Welt bereiste, Sw. Satchidananda, der „Guru von Woodstock und den Beatles", Sw. Nityananda, der erste Drucker, Boris Sacharow, der aus Russland nach Berlin floh, André von Lisebeth, bekannter belgischer Yogi, Sw. Sivananda Radha, Psychologin, die als Jüdin in der Hitlerzeit Deutschland verließ.
Dann kommen die vielen Meister und Lehrer dazu, die nicht nur hier am Kongress teilnehmen, sie leben und lehren auf der ganzen Welt. Sukadev wurde 1981 Schüler von Sw. Vishnu und folgte ihm viele Jahre nach New York, Kanada, Spanien, Los Angeles, Paris, London und anderen Städten.

Am Samstag früh ab sechs Uhr gibt es Meditation, Mantra-Singen, Vorträge, Arati – alles so, wie es Sivananda in Rishikesh gemacht hat und viele andere davor und danach, und mir wird bewusst, welch eine Kraft damit schon in die Welt gekommen sein muss!
Das ist auch Sukadevs Gedanke im Satsang: Die Gnade des Meisters ist immer da. Mit unserem Bemühen werden wir dafür aufnahmebereit. Wir können spirituelle Texte lesen oder Schriften über Sivananda, es gibt einige sehr lesenswerte (Auto-)Biographien. Wir können auch Tratak (Konzentrationsübung) mit seinem Foto machen und ihn um Führung bitten: Sivananda, heute wartet ein neuer Tag auf mich, bitte zeige mir, was meine Aufgabe ist! Und später darbringen, was war: Ich habe mich bemüht, vervollständige Du es für mich!

Wir können das Unterrichten und Meditieren besonders unter den Segen des Meisters stellen und was wir am allermeisten sollten: Das höchste Ziel anstreben, die Gottverwirklichung. Sivananda sagte: Vergiss alle Nebensachen – denke daran, deine wahre Natur ist Sat-chid-ananda, Sein-Wissen-Glückseligkeit! Sukadev schließt mit den Worten: Lebe mit einem weichen reinen Herzen und mit tapferem Geist!



SAMSTAG: Der große Saal ist an diesem frühen Morgen voller Menschen, Hunderte, und Sw. Nirgunananda liest Gedichte von Sw. Sivananda vor! Es ist still. Die Gedichte treffen mitten ins Herz. Ihr könnt sie selbst lesen, ihr findet sie im 12. Kapitel der Autobiographie von Swamiji, die bei Yoga Vidya erschienen ist. Und im 13. Kapitel findet ihr Briefe von ihm unter dem Aspekt „Humorvolle Weisheit"!
Danach widme ich mich Patanjali mit **Dr. Oliver Hahns** Vortrag „Das Yoga Sutra des Patanjali – der Urtext des Yoga", schließlich

ist dieser Text eine wesentliche Grundlage und gilt als die älteste Schrift über die Psyche des Menschen. Leid entsteht dann, wenn wir uns mit dem, was wir sehen, hören, tun und haben identifizieren (aus Unwissenheit, Avidya). Im Zustand der reinen Wahrnehmung sind wir frei von allen Bindungen – Sehen und Gesehenes sind eins.

Yogapraxis, eine willkommene Abwechslung nach all den Vorträgen, im Workshop „Jailanka Yoga" mit **Jadranko Miklec** und **Julia von Cube** aus der Krishnamacharya-Tradition. Schwerpunkt ist die Wirbelsäule. Wir beginnen mit Dehnungen, seitlichen Drehungen und mit einer ganz sanften Massage von Gesicht und Oberkörper zum Herzen hin. Dies führt unumgänglich zu Konzentration und großem Wohlbefinden – ich gebe mir selbst etwas unendlich Freundliches. In Rückenlage mit starker Ujjayi-Atmung machen wir viele Seitdrehungen der Beine und des Beckens, so dass die Wirbelsäule und das Nervensystem stark stimuliert werden. Die Übungen sind eine Chiropraktik für uns selbst, wunderbar.

Was **Sigmund Feuerabendt** zu berichten weiß, interessiert viele Kongressteilnehmer, ist er doch bekannt als begnadeter Geschichtenerzähler. Im Alter von 22 Jahren – also vor 63 Jahren – brach er in Hamburg auf zu einer Weltreise, die ihn über Casablanca und Südafrika nach Indien führte. In Rishikesh hatte er eine eindrucksvolle Begegnung mit Sivananda. Sein wichtigster Meister wurde Boris Sacharow, auch dieser ein Schüler Sw. Sivanandas. Sacharow floh 1919 aus Russland nach Berlin, nachdem seine Eltern ermordet worden waren. Dort gründete er die erste deutsche Yogaschule.

Mein Workshop nach dem – muss ich es noch sagen? - ausgezeichneten Mittagessen heißt „Pranayama in der zweiten Lebenshälfte – Frieden und Gelassenheit auf dem Weg zum großen Sprung" mit **Willem Wittstamm**. Ich will mal wissen, was ich alles für den großen Sprung tun kann! Willem Wittstamm ist ein optimistischer junger Mann, es macht Spaß, mit ihm zu arbeiten. Mit Atemübungen, kleinen und großen Gesten bringen wir uns ins Lot.

Ganzheitlicher Yoga nach Swami Sivananda – mit internationalen Meistern

(In Englisch mit deutschen Übersetzungen.)

Integrale Yogapraxis mit Swami Bodhichitananda
Swami Bodhichitananda, ein Mönch aus Rishikesh/Indien, gibt dir wertvolle Anleitung für eine umfassende spirituelle Praxis. Wie kannst du eine tägliche Praxisroutine und –disziplin aufbauen? Wie kannst du Yoga in das sich ständig wandelnde Weltbild integrieren? Mit seiner leichten, freudigen Annäherung gibt er dir neue Anregungen, Motivation und Inspiration für deine tägliche Praxis, und geht selbstverständlich auch auf individuelle Fragen ein. Ab 288 € pro Person für fünf Übernachtungen. Westerwald, 29.6.-4.7.14

Asana Intensiv mit Narayani
Intensives Arbeiten an den Asanas, ergänzt durch inspirierende Vorträge und Meditationen. Narayani ist die Co-Autorin des Buches "Yoga". Ihre Unterrichtsweise hat etwas fast Magisches: Auf spielerische Weise, ohne große Anstrengung, lernst du die schwierigsten Variationen und bist selbst verblüfft, was alles geht. Aufgrund ihrer langen und intensiven Asana-Praxis und 40 Jahren Unterrichtserfahrung kann Narayani sehr gute Ratschläge geben. Ab 169 €/390 € pro Person für zwei/fünf Übernachtungen. Westerwald, 18.-23.5.14; Bad Meinberg 7.-12.9.14; Nordsee 12.-14.9.14

Spirituelles Retreat mit Swami Bodhichitananda
Unsere spirituellen Retreats sind eine einzigartige Gelegenheit, am geistigen Reichtum und der spirituellen Tiefe international bekannter Yogameister/innen teilzuhaben. Swami Bodhichidananda führt dich in diesem Retreat speziell durch Techniken der Geisteskontrolle und Überwindung des Ego. Das schafft die Voraussetzungen zu einem erfolgreichen, glücklichen Leben in innerer Freiheit. Ab 308 € pro Person für fünf Übernachtungen. Bad Meinberg, 6.-11.7.14

Spirituelles Retreat mit Swami Govindananda
Abseits vom Alltag tauchst du tief in die gelebte Weisheit des Yoga ein und deine Praxis bekommt neue Impulse. Du kannst eine neue Stufe deines spirituellen Weges erreichen oder Hindernisse, die dich vielleicht blockieren, können sich auflösen. Du kommst zu dir und gehst mit neuer Kraft und Gelassenheit in den Alltag zurück. Ab 173 € p. P. für drei, bzw. 348 € für 5 ÜN. Allgäu, 20.-25.7.14; Westerwald, 25.-30.7.14, 27.-30.7.14

Meditationsretreat mit Swami Saradananda
Swami Saradananda ist eine inspirierende Lehrerin, die dir hilft, deine Praxis zu vertiefen und zu verfeinern. Sie führt dich über Körper- und Energiearbeit zum ganzheitlichen Erleben, zu höherer Bewusstheit und Achtsamkeit. Mit ihren einzigartigen Chakra-Meditationen, speziellen Atemtechniken und exakten Yogastunden führt sie dich über Körper- und Energiearbeit zum ganzheitlichen Erleben, zu höherer Bewusstheit und Achtsamkeit. Ab 298 € pro Person für fünf Übernachtungen. Bad Meinberg, 17.-22.8.14

Asana intensiv mit Swami Saradananda
Du praktizierst 4-6 Stunden Asanas täglich mit einer ehemaligen persönlichen Assistentin von Swami Vishnu-devananda. Ein Durchbrucherlebnis für deine Yoga-Praxis! Ab 234 € pro Person für fünf Übernachtungen. Bad Meinberg, 3.-8.8.14

Alle Seminare und Anmeldung im Internet www.yoga-vidya.de/seminare • Telefonische Info und Anmeldung täglich zwischen 8-20 Uhr: Bad Meinberg: 05234/87-0, Westerwald: 02685/8002-0, Nordsee: 04486/904161-0, Allgäu: 08361/92530-0; rezeption@yoga-vidya.de



Yoga-Meisterinen Narayani und Leela Mata

Jeden Abend wird in den Sivananda Yoga-Zentren das OM Namo Narayanaya für den Weltfrieden gesungen, so auch in Bad Meinberg, dieses Mal mit vielen Teilnehmern!

Den ersten Abendvortrag hält **Swami Sivamurti Saraswati** von der Bihar School of Yoga, eine der engsten Schülerinnen von Sw. Satyananda, einem Schüler von Sw. Sivananda. Hier sieht man schon die lebendige „Guru Parampara" (Lehrer-Schüler-Nachfolge). Sie erzählt über die vedantische Tradition des Advaita, des Einen ohne ein Zweites, des Eins-Seins mit allem.

Shanmug Westley Eckhardt, direkter Schüler von Sw. Vishnu und langjähriger Leiter verschiedener von diesem gegründeter Ashrams, spricht über „Spirituelle Philosophie und Sw. Sivanandas Beitrag dazu". Heute ist er in Madrid sehr aktiv, er bildete Tausende von Yoga-Aspiranten aus. Shanmug suchte für seinen Vortrag nach einer Definition für Spirituelle Philosophie und stieß dabei im neueren Sprachgebrauch auf Begriffe wie Mystik, New Age, indische Philosophie, Esoterik. Früher nannte man das alles Religion. Die traditionelle Religion steht der subjektiven Spiritualität gegenüber. Auf der einen Seite die Gemeinschaft mit festen Regeln, die unter Umständen autoritäre Züge haben kann, auf der anderen Seite die ureigene Erfahrung, Offenheit gegenüber Neuem.
Sivananda hat beide Dimensionen vereinigt. Er vertrat den Standpunkt, besser Sannyas (der Welt entsagen) für eine Minute als gar nicht, und weihte viele junge Menschen ein. Er unterrichtete und schrieb seine Bücher in Englisch, um möglichst viele Menschen zu erreichen, er bediente sich im Ashram aller neuen Errungenschaften, vom Drucken bis zur Elektrizität. Andererseits kommentierte er ausführlich die Bhagavad Gita und hielt sich selbst an eine strenge Disziplin. Er war Traditionalist und globaler Denker, der anscheinend Gegensätzliches miteinander verband. Es hieß, Brahmanen unterrichten kein Hatha Yoga – er hat es getan. Schon als Heranwachsender hat er mit vielen Tabus der indischen Gesellschaft gebrochen.
Sw. Vishnu war eher ein Exzentriker. Shanmug erzählt ein paar spannende Geschichten über ihn, wie er z. B. mit Peter Sellers Flugblätter über Nordirland abgeworfen hat oder mit Zubin Mehta eine Aktion losgetreten hat, die ihm einen Gefängnisaufenthalt in Ägypten einbrachte - den er innig genoss mit Meditation und allem, was dazu gehört. Sivananda sagte gerne: Why not? Wir sollen uns öffnen für alle möglichen Formen der Spiritualität – solange wir in der Wahrheit leben! Mit Harfenklängen, ganz sanft, werden wir hinübergeleitet in die Nacht. Vielen Dank, Klaus Heitz!

SONNTAG: Wie immer, auch der letzte Kongresstag hat es in sich: um fünf Uhr Homa (Feuerritual), um sechs Uhr (!) zwei parallele Yogastunden und eine Puja sowie zweimal intensives Pranayama für Neulinge und Fortgeschrittene. Um 7:00 Uhr fünf parallele Meditationen, dann klassischer Yoga Vidya Satsang. Sukadev erinnert uns daran, stets unserer wahren Natur bewusst zu sein: Tat tvam asi – Du bist DAS. Heiterkeit und Stille des Geistes sind der Weg.

Sri Friedrich Schultz-Raffelt, Yoga praktizierend seit 1957, Schüler von von Sw. Venkatesananda, Sw. Satchidananda und Yesudian, vielfältige Aufgaben in deutschen und europäischen Yogavereinigungen (und noch einiges mehr!) referiert über die „Aspekte von Yoga – ein Überblick für Kenner und Liebhaber". Er spricht über das heilige Mantra OM und das höchste Bewusstsein, das vom Punkt dargestellt wird, ein Wachbewusstsein jenseits des Denkens. Dieser Zustand hat ihm oft in seinem Leben geholfen bei der Lösung schwieriger Fragestellungen – auch ganz profan im Beruf: Die komplizierte Ausgangssituation für den Bau einer Brücke über den Rhein in Düsseldorf konnte er im Zustand des Schauens umsetzen in eine Konstruktion, die heute als Schrägseilbrücke in Düsseldorf zu bewundern ist. Eine schöne Geschichte!
Danach kommt wieder die Qual der Wahl, einmal muss es ja wenigstens gesagt und aufs Bitterlichste beklagt werden: Aus ELF! parallel laufenden Workshops muss ich schauen, was ich machen soll! Themen wie dynamische Meditation, Yoga jenseits der 50, Business Yoga, natürliche Yoga-Entspannung, Pranayama-Traumreise, tantrisches Kriya Yoga - und noch mehr.



Shanmug Westley Eckhardt

Da gehe ich doch zurück zu den Wurzeln! Ich möchte gerne „Natur-Spiritualität" erfahren (in Frankfurt in der Innenstadt unterhielt ich mich vor längerer Zeit mit einem sehr großen und alten Baum, was wirklich interessant war). **Satyadevi** erzählt von ihren Erfahrungen in und mit der Natur. Eine sehr angesehene Maya-Priesterin, die sich in Bad Meinberg aufhielt, bezeichnet die Externsteine als den stärksten Kraftort der Erde. Je mehr man



sich einlässt auf einen solchen Ort, auf jeden anderen auch, umso mehr offenbart er sich. Auch hier können wir um Führung bitten, Mantras singen und beten. Die Natur hilft uns, sie heilt sogar, wir haben sie respektvoll zu behandeln. Sie offenbart sich, wenn wir uns still und achtsam verhalten. Sivananda sagte: Lächle mit den Blumen und dem grünen Gras... Dann geht's mit Jacke und festen Schuhen in den Kurpark Silvaticum. Es ist etwas feuchtkalt, aber die frische Luft tut ausnehmend gut. Hier gibt es genug Bäume für alle. Jede/r sucht sich einen Baum aus, um Zwiesprache mit ihm zu halten. Wie geht es ihm, mir? Gedanken, Gefühle, Erinnerungen tauchen auf, auch Einsichten. Eine Teilnehmerin hat sich für das Fällen eines Baumes vor vielen Jahren entschuldigt. Danach fühlte sie sich erlöst und glücklich. Mein Baum war sehr freundlich, er hat auch nicht geklagt wie seinerzeit mein Frankfurter – hat er nämlich, ein bisschen jedenfalls.
Das war ein kleines Innehalten in der Natur, die Wirkung ist noch Tage später da: Ich sehe Bäume wieder mit anderen Augen.

Der Brunch: Hut ab, etwa 400 Menschen müssen ein Essen bekommen und es gibt alles, was das Herz begehrt, und es schmeckt prächtig! Alle sind zufrieden. Höchstes Lob an die Küche! Und ein riesiges Dankeschön. Wer es still beim Essen haben möchte, geht in den Schweige-Speiseraum. Er ist gut besucht. Andererseits wird gerne die Gelegenheit genutzt, sich mit alten Freunden wieder einmal auszutauschen - mit den Schülern von den Schülern von den Schülern ...

Der letzte Vortrag von **Sukadev** handelt von dem Wichtigsten, was Sw. Sivananda uns hinterlassen hat, zum Ausdruck gebracht in dem Satz „Diene, liebe, gib, reinige dich, meditiere und verwirkliche". Sivananda taucht noch einmal vor uns auf: wie er auf Indiens Bahnhöfen steht und die Wartezeit mit gemeinsamem Mantra-Singen verkürzt, wie er seine Bücher schreibt, druckt und verschickt, wie er die Divine Live Society gründet, wie das Hospital in Rishikesh erbaut wird und wie er nach Rishikesh zu einem Weltparlament der Religionen einlädt. Sw. Sivananda vereint Freigeister und Traditionelle gleichermaßen.
Die Vedanta sagt: Die Welt ist nicht wirklich, es gibt nur Brahman, das Absolute. Sat-chid-ananda ist unser Geburtsrecht, wir sollen in dieser Welt glücklich leben. Sivananda sagt: „Lerne von der Sonne, sie ist ein besserer Vedantin!" und „Der Sandelholzbaum verströmt seinen Duft sogar an den, der ihn abholzt!"
Dienen kann ich im Großen wie im Kleinen, auch die Berufswahl ist eine Auswahl. Geht es mir ums Geld? - Manchmal reicht ein Augen-Blick oder ein Lächeln aus, um jemandem zu helfen, und manchmal braucht jemand (k)einen Rat! Gott wirkt durch uns, wir können ihn um Hilfe bitten.
Zum Geben gehört auch das Zuhören, das Aufmuntern, das Teilen. Jeder von uns hat mehr zu geben als er/sie denkt!
Dem Reinigen auf allen Ebenen folgt die Stärkung unserer guten Eigenschaften.
Verwirkliche, sei gut, tue Gutes! Wir wünschen Gutes jedem Menschen, mit dem wir zu tun haben. Die Grundlage ist vom Herzen her eine tiefe Güte.
Sukadev erläutert auch Sivanandas Forderung „Passe dich an", was mir sehr gelegen kommt, da hatte ich immer ein Fragezeichen! Spirituelle Menschen streiten sich manchmal mehr als andere – sie sind trotzdem Gott. Ertrage Kränkungen und Schmähungen, du bleibst immer Sat-chid-ananda! Der yogische Lackmustest nach einer Kränkung sieht in Sukadevs Worten folgendermaßen aus: rot = sauer, blau = der Yogi bekommt den Blues. Doch Gott will mich weiter entwickeln, er will sich in mir manifestieren. Die Frage, die wir uns zu stellen haben, ist: Was will Gott heute durch mich, durch diesen Körper-Geist-Komplex, erfahren?

Wer das Programm des Yogakongresses gesehen hat, weiß, was für ein kleiner Ausschnitt hier beschrieben worden ist. Viele große Meister und Lehrer waren da. Die meisten machten das, was sie mit uns teilten, „ehrenamtlich". Jedem von uns ist bekannt, was das heißt. Das Kongressthema hat uns alle zusammengeführt. Sivananda hatte ganz offensichtlich seine segnenden Hände über uns allen, eine Hand für die Freigeister, eine für die Traditionalisten, und auf dem Schirm, der oben drüber schwebte, stand ganz bestimmt: Liebe – verwirkliche – freue dich!

Besonderer Dank geht an Amba, die schon viele Jahre lang hauptsächlich in ihrer Freizeit die Yogakongresse organisiert. Nicht zu vergessen die Helfer am Empfang, am Telefon, in den Büros, beim Aufräumen und Reinigen. Aufräumen und Reinigen nun auch im Haus Shanti, wo viele Gäste wohnten, wo die Kinderbetreuung stattfindet, wo das kleine Café zu finden ist und wo vier große Seminarräume genutzt wurden.

Lieber Sukadev, großen Dank an dich, der du in Ruhe und mit viel Weisheit diesen Kongress verwirklicht hast! Er wird seine Früchte tragen!

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



Der nächste Yogakongress wird vom 14. bis 16.11.14 stattfinden in Kooperation mit sechs europäischen Yogaverbänden. Er trägt die Überschrift: ***Yoga – traditionelle Weisheit für die Zukunft.*** *Alle sind herzlich willkommen!*

Ein kleiner Ausblick auf den Ayurveda Kongress vom 13.-15.6.14

Ayurveda und Yoga – Traditionelles indisches Heilwissen zur Gesundheit und Selbstverwirklichung

Wie passen Yoga und Ayurveda zusammen? Inwiefern ergänzen sich beide? Was unterscheidet sie? Warum sollte sich jeder Yogalehrer auch mit Ayurveda beschäftigen? Und umgekehrt sich etwa ein Ayurveda-Arzt auch mit den Wirkungen von Asanas und Meditation auseinandersetzen? Welche Rolle spielt dabei die Yoga-Therapie?

Vom 13. Juni 2014 an präsentieren 30 renommierte, nationale und internationale Ayurveda-Expertinnen und -Experten ihr vielschichtiges Wissen in ca. 50 Vorträgen, Podiumsdiskussionen und Workshops. Ayurveda Laien, praktizierenden Ayurveda-Beratern, Therapeuten, aber auch allen Yogis und Yogalehrenden bietet sich die einmalige Gelegenheit, sich an einem Wochenende über das ganzheitliche Heilsystem des Ayurveda mit seinen verschiedenen Bereichen zu informieren, neue Anregungen für sich selbst oder die therapeutische Praxis zu bekommen. Der Kongress wird am Sonntag, dem 15. Juni gegen Mittag enden.



In Bad Meinberg steht Europas größtes Yoga- und Ayurveda-Seminarhaus. Hier wird sowohl Yoga als auch Ayurveda vermittelt. Als vedische Wissenschaften arbeiten Yoga und Ayurveda eng zusammen und ergänzen einander. Wer sich intensiv mit Yoga beschäftigt oder beruflich damit zu tun hat, kommt meist auch mit Ayurveda in Berührung und umgekehrt.

Der Ayurveda Kongress soll als Plattform dienen, Ayurveda in Verbindung mit Yoga vor dem Hintergrund der ganzheitlichen Ausrichtung zu betrachten: Das heißt von der Schaffung körperlicher und geistiger Gesundheit bis zur Entfaltung eines höheren spirituellen Bewusstseins. Das Ayurveda Angebot wird ideal ergänzt durch die Praxis von Yoga, Pranayama, Meditation, Ritualen und Mantra-Singen sowie durch yogisch vegetarische Vollwertkost aus unserer zertifizierten Bio-Küche. Die besonderen Yogastunden für die Doshas Vata, Pitta oder Kapha zum Ausgleich von Ungleichgewichten ergänzen therapeutisches Yoga und vieles mehr. Hinzu kommen noch Konzerte und ein umfangreiches Rahmenprogramm.

Der Kongress ist eine gute Gelegenheit, bei Ayurveda-Spezialisten zu lernen, sich inspirieren zu lassen und im Austausch Neues auszuprobieren. Für Jeden ist etwas dabei.

Einige Themen der Vorträge und Workshops sind:

- Ayurveda im Alltag
- Yoga und Ayurveda – Perspektiven ihrer Geschichte
- Körper, Geist, Seele aus der Sicht von Ayurveda und Yoga
- Vegane Ayurveda Ernährung und Therapie
- Warum sind Ayurveda und Yogatherapie so aktuell?
- Ayurveda und Yoga – zwei Wege zur Gesundheit und Selbstverwirklichung

Es ist egal, ob du Yoga-Anfänger oder Yogalehrer, Ayurvedatherapeut oder Gesundheitsberater bist: Du wirst tiefe Erfahrungen, Inspirationen und Anregungen finden, die deiner Gesundheit dienen aber auch deiner Sinnfindung auf dem spirituellen Pfad weiterhelfen werden.

Ab 158 € pro Person kannst du vom Freitag bis Sonntag an allen Programmpunkten teilnehmen, inklusive Übernachtung und Vollpension. Tagespreis ohne Übernachtung Freitag und Sonntag je 45 €, nur Samstag 70 €. Jede zusätzliche Übernachtung ab 35 €. 10% Ermäßigung für BYV-, BYVG- und BYAT-Mitglieder.

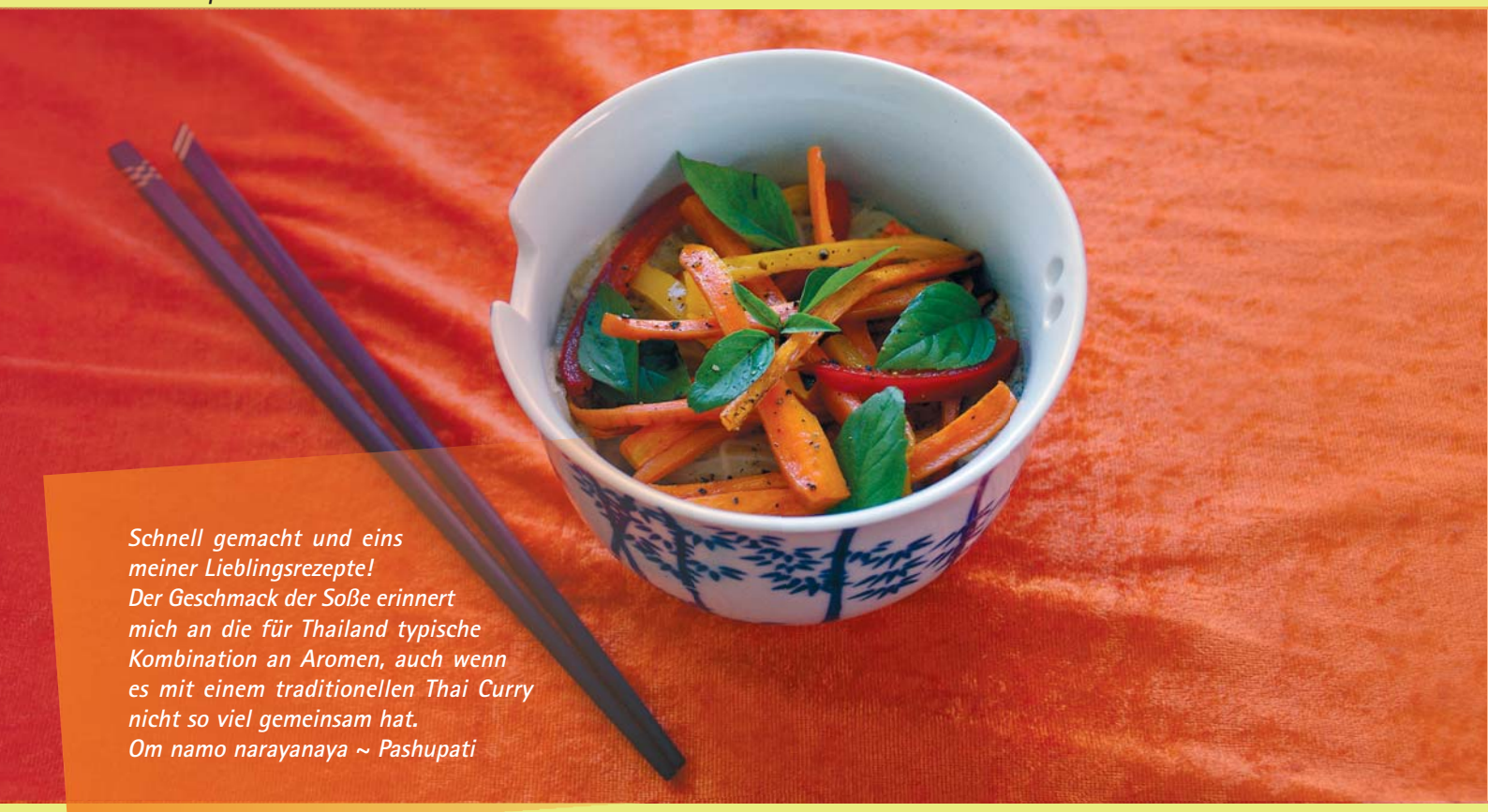
Weitere Informationen findest du im Internet unter:
www.yoga-vidya.de/ayurvedakongress

Telefonische Info und Anmeldung täglich zwischen 8-20 Uhr:

05234/870

– hier kannst du auch das gedruckte Programm anfordern, das wir dir gerne kostenlos zuschicken.





Schnell gemacht und eins meiner Lieblingsrezepte! Der Geschmack der Soße erinnert mich an die für Thailand typische Kombination an Aromen, auch wenn es mit einem traditionellen Thai Curry nicht so viel gemeinsam hat. Om namo narayanaya ~ Pashupati

reisnudeln mit gemüse

und kokos-chili-limetten soße

Für 2 Personen

Kokossoße

- 1 Dose Kokosmilch ca. 200 ml
- 1 rote Chili frisch, ca. 10 cm lang, in Ringe schneiden (entkernt und ausgewaschen, falls ihr es nicht so scharf mögt)
- 1 Bio Limette, davon Schale und 1-2 EL Saft
- 4-5 EL helle Sojasauce
- 1 TL Zitronengras trocken, besser ist etwas frisches Zitronengras, hatte ich nicht zur Hand!

Alles in den Topf werfen, ein paar Minuten köcheln lassen, abschmecken.

250g Reisnudeln oder Basmati Reis

einfach nach Packungsanweisung zubereiten.

Gemüse



- 2-4 EL Kokosöl
- 1 Karotte
- 1 große Paprika rot
- 1 große Paprika gelb
- frischer Thai Basilikum
- (Optional) Brokkoli, Tofu, Gemüse nach Wahl etc.

Alles in dünne Streifen schneiden, kurz und knackig anbraten.



Pashupati Grecco – Mitarbeiter in der Yoga Vidya-Küche. Er zaubert vegane Köstlichkeiten, die ohne Fleisch, Fisch, Eier, Milch oder Honig nicht nur lecker sind, sondern einfach besser schmecken.

Vegetarisch – Vegan – Yogisch – Vollwertig – Lecker und natürlich bio!

In allen Yoga Vidya Seminarhäusern wirst du zweimal täglich mit frisch und liebevoll zubereiteten Mahlzeiten verpflegt. Wir bieten dir ein reichhaltiges Buffet, bei dem alle Speisen grundsätzlich vegan sind, mit vegetarischen Alternativen. Du bekommst täglich wechselnde Gerichte, dazu immer Gemüse, verschiedene Salate und morgens zusätzlich Obst, Müsli und Brot. Ideal für jeden, der sich während seiner Yoga-Praxis gesund und yogisch ernähren will und eine gute Gelegenheit, seine Ernährung umzustellen. Du wirst überrascht sein, wie wenig du vermisst, wenn du die vegane Ernährung bei uns ausprobierst.
Wenn du dich gerade nicht bei uns bekochen lassen kannst, dann findest du viele leckere, gesunde und yogische Rezepte zum Nachlesen oder als Videos zum Anschauen auf unserer Internetseite *www.yoga-vidya.de/vegetarisch-leben*
Viele Seminare, in denen du mehr über Ernährung erfahren kannst oder selbst am Herd oder Smoothie-Maker stehst, findest du hier: *www.yoga-vidya.de/ernaehrung*

Übrigens: Wir kochen unser Essen nicht nur mit hochwertigen Zutaten sondern auch mit Liebe und positiver Energie.
Jedes Essen segnen wir gemeinsam, bevor das Buffet eröffnet wird. Dazu singen wir das ***Brahmārpanam*** aus der Bhagavad Gita, ein traditionelles Tischgebet.

Brahmārpanam Brahmahavir
Brahmāgnau Brahmanāhutam
Brahmaiva Tena Gantavyam
Brahmakarma Samādhinā

Seminare zum Thema Kochen und Ernährung

Ayurveda Ernährungsberater Ausbildung
Als Ayurveda Ernährungsberater/in kannst du individuelle Ernährungspläne erstellen, Ernährungsberatung, Konsultationen, Workshops und Kochkurse anbieten. Du lernst u.a.: Traditionelle Ayurveda Ernährung, moderne Ernährungsformen, Abstimmung der Nahrung auf den Dosha-Typ, Fasten- und Reinigungsdiäten.
Ab 376 € pro Person für fünf Übernachtungen. Westerwald, 18.-23.5.14, Bad Meinberg 16.-21.11.14

Themenwoche: Vegane Ernährung
Wenn du uns als Individualgast besuchst, kannst du jeden Tag ein spezielles Angebot zum Thema ‚gesunde vegane Ernährung' kostenlos besuchen. So kannst du deinen Ferien-/Individualgastaufenthalt zusätzlich bereichern, auch ohne ein spezielles Seminar zu buchen. Natürlich stehen dir auch die andern Individualgastangebote frei: tägliche Yogastunden, Meditationen, geführte Spaziergänge, Rezitationen, Klangyogastunde, Mandala-Malen u.v.m.. Du kannst die ganze Woche oder auch nur einige Tage als Individualgast kommen.
Ab 35 € pro Person für jede Übernachtung. Bad Meinberg, 29.6.-6.7.14; Siehe auch *www.yoga-vidya.de/themenwoche*

Ganzheitliche Ernährung - vegetarisch, vegan, gesund
Vegetarismus, Veganismus, Trennkost... Welche Ernährungsweise ist zeitgemäß, was ist für mich richtig, was ist wirklich gesund? In diesem Seminar geht es um die Grundlagen gesunder Ernährung, um Ammenmärchen und Halbwahrheiten, die größeren Zusammenhänge und ein tieferes Verständnis der Ernährung und ihrer Wirkung auf Körper, Geist und Seele.
Ab 138 € pro Person für zwei Übernachtungen. Nordsee, 24.-26.10.14

Indisch-vegetarischer Kochkurs und Yoga
Für alle Yogis und Yoginis ist die Ernährung wesentlich, da sie die Energieströme im Körper und Geist ausgleicht und Prana, Lebenskraft, gibt. Du erhältst Einblicke in die yogische Ernährungslehre und lernst: harmonische Zusammenstellung von Mahlzeiten, Wirkung von Gewürzen, Zubereiten von diversen Gerichten, Salaten, Chutneys, Desserts. Du bekommst Tipps für die Küche zu Hause, für Festessen sowie für Küche in Seminarhäusern und Gastronomie.
Ab 214 € pro Person für drei Übernachtungen. Bad Meinberg, 27.-30.7.14

Ayurvedisch kochen
Lerne die Geheimnisse der ayurvedischen Küche kennen. Wie kannst du dich und deine Lieben gesund, lecker, typgerecht ernähren? Mit Infos zur ayurvedischen Ernährungslehre und Grundrezepten, mit denen du variieren und eigene Kreationen ausprobieren kannst. Natürlich kochen wir gemeinsam. Ideal ergänzt mit Yoga, Meditation und Mantra-Singen.
Ab 138 € pro Person für zwei Übernachtungen. Bad Meinberg, 21.-23.11.14

Yogan - Yoga und veganes Leben
Yoga meets vegan! Außer tierrechtlichen Gründen lernst du sachlich fundierte Argumente kennen, die für eine vegane Lebensweise sprechen. Tipps über Alternativen ermöglichen dir eine einfache Umstellung deiner Gewohnheiten. Mit an das Thema angelehnten Yogastunden.
Ab 138 € pro Person für zwei Übernachtungen. Bad Meinberg, 22.-24.8.14; Westerwald, 24.-26.10.14

Alle Seminare und Anmeldung im Internet www.yoga-vidya.de/seminare • Telefonische Info und Anmeldung täglich zwischen 8-20 Uhr: Bad Meinberg: 05234/87-0, Westerwald: 02685/8002-0, Nordsee: 04486/904161-0, Allgäu: 08361/92530-0; rezeption@yoga-vidya.de

IFSA
International Feng Shui Association
GERMANY CHAPTER



Glück zu wissen!

Feng Shui

*Ausbildung * Seminare * Workshops * Beratung*

Was würden Sie sich wünschen, wenn Sie etwas in ihrem Leben verändern könnten?
Glück, Gesundheit, eine Partnerschaft die Sie fördert und unterstützt? Finanzielle Erfolge oder berufliches Wachstum? Können Sie sich vorstellen, dass es möglich ist mit Hilfe der Raumgestaltung sein brachliegendes Potenzial zu aktivieren und somit das Leben positiv zu beeinflussen?

Seit mehr als 3000 Jahren ist die Wissenschaft des Feng Shui in China bekannt. Unzählige erfolgreiche Anwendungen und intensive Erfahrung haben es gezeigt – Feng Shui wirkt!

Neugierig geworden? Erleben Sie unsere Vortragsabende, lernen Sie die Grundlagen in unseren Tagesworkshops oder profitieren Sie gleich von einer klassischen Feng Shui Beratung oder Ausbildung. Mit Feng Shui auf dem Weg zu mehr Lebensqualität. Wir freuen uns auf Sie!

*www.feng-shui-web.net * Tel. 033201/457688*



Petra Coll Exposito * Feng Shui-Beraterin und Dozentin
An der Kirche 96, 14476 Potsdam * Tel. +49 (0) 33 201 / 45 76 88
info-feng-shui@web.net * www.feng-shui-web.net

Petra Coll Exposito ist zertifizierte Feng Shui Beraterin und trägt den Meistertitel, der ihr durch die International Feng Shui Association verliehen wurde.

Feng Shui of Excellence

Allgemeine Informationen und Teilnahmebedingungen

Seminare, Pakete und Individualgäste: Um den besten Nutzen aus dem Programm zu ziehen, verzichte bitte während der Yogaseminare auf Fleisch, Fisch, Eier, Alkohol und Tabak und nimm an allen Teilen des Kursprogrammes teil. Verpflichtend ist auch für Individualgäste mindestens die Teilnahme an der Morgenmeditation und an einer Yogastunde am Tag.

Ausbildungen: Während der Ausbildungen gilt vollständiger Verzicht auf Alkohol, Rauchen, Drogen, Fleisch, Fisch. Die Teilnahme an allen Programmen gemäß des Tagesablaufs ist Pflicht und Voraussetzung für das Abschlusszertifikat, einschließlich morgens und abends Satsang, die Yogastunden sowie täglich 45 Minuten Karma Yoga (Mithilfe) bei den Arbeiten im Haus.

Rückerstattung: Rücktritt und Rückzahlung bis 15 Tage vor Seminarbeginn bzw. Beginn deines Individualgast-, Wellness- oder Paket-Aufenthalts 25 € Stornogebühr. Rücktritt und Rückzahlung bei weniger als 2 Wochen bis einen Tag vor Seminarbeginn bzw. vor Beginn deines Aufenthalts 50 % Rückerstattung. Umbuchungen und Gutschriften bis 15 Tage vor Seminarbeginn bzw. Aufenthalts kostenlos. Umbuchungen bei weniger als 2 Wochen bis zum Seminar- bzw. Aufenthaltsbeginn oder Rücktritt mit Gutschrift: 15 € Bearbeitungsgebühr. Bei vorzeitigem Abbruch des Kurses bzw. Aufenthalts besteht kein Anspruch auf Rückerstattung. Bei manchen Ausbildungen gelten spezielle Teilnahme- und Rücktrittsbedingungen. Einige bestehen aus 2 oder mehr Teilen, für die man sich nur als Ganzes anmelden kann. Bei diesen Ausbildungen sind Belegungen nur eines Ausbildungsteils nicht möglich, ebenso keine Rückerstattungen nach Beginn des ersten Ausbildungsabschnittes.
Alle in diesem Journal ausgewiesenen Preise unter Vorbehalt. Druckfehler möglich.

Bitte mitbringen: Bettwäsche, Handtuch, Hausschuhe, Wecker, Hartschalen-Brillenetui, biologisch-abbaubare Körperpflegeprodukte sowie alle persönlichen Sachen. Wenn vorhanden: Yoga-Matte, Meditationskissen, Meditationsdecke (können auch kostenlos ausgeliehen werden). Leihgebühr für Bettwäsche 5 €.

Bei Nichtbeachten der Teilnahmebedingungen kann der Teilnehmer vom Kurs ausgeschlossen werden. In diesem Fall, wie auch bei vorzeitigem Abbruch des Kurses, besteht kein Anspruch auf Rückerstattung.

Wir behalten uns vor, dass Seminare wegen zu niedriger Teilnehmerzahl kurzfristig vorher abgesagt werden. Du kannst dann selbstverständlich in ein anderes Seminar überwechseln, oder bekommst Dein Geld zurück. Falls der Seminarleiter erkrankt bzw. kurzfristig absagt, behalten wir uns vor, einen Ersatz-Seminarleiter einzusetzen, und bemühen uns, einen gleich erfahrenen Seminarleiter zu finden. Falls Du das Seminar mit dem Ersatz-Seminarleiter nicht besuchen möchtest, kannst du jederzeit in ein anderes Seminar wechseln oder bekommst Du Dein Geld zurück. Ein Anspruch auf Fahrtkostenerstattung besteht nicht.

Seminare und Ausbildungen bei Yoga Vidya unterstützen die spirituelle Entwicklung und fördern die Gesundheit. Sie können jedoch keine Therapie ersetzen. Unsere Lehrerinnen und Lehrer gehen mit größter Sorgfalt vor. Für auftretende gesundheitliche Beeinträchtigungen in Folge der Teilname an den Angeboten unserer Häuser kann Yoga Vidya jedoch keine Haftung übernehmen. Die Teilnahme geschieht in Eigenverantwortung. Bei physischen oder psychischen Erkrankung bitten wir, vor einem Aufenthalt einen Arzt zu konsultieren.

Tagesablauf der meisten Seminare

07:00 Meditation, Mantra-Singen, kurze Lesung, Vortrag
09:15 Yogastunde
11:00 Brunch
14:30 Workshop/Vortrag (bei Ausbildungen und längeren Workshops teilweise ab 14 Uhr)
16:15 Yogastunde oder Workshop
18:00 Abendessen
20:00 Meditation, Mantra-Singen, Vortrag



Anmeldung für Seminare bei Yoga Vidya

Hiermit melde ich mich verbindlich für folgende Seminare, Aus- und Weiterbildung an:

Titel ..... von ..... bis .....

Titel ..... von ..... bis .....

Titel ..... von ..... bis .....

Bei Weiterbildung angeben: Yogalehrerausbildung abgeschlossen am .....

(wenn nicht bei Yoga Vidya bitte Zertifikat beilegen)

Unterkunft: ❍ EZ ❍ MZ ❍ S ❍ Z ❍ Womo ❍ DZ mit .....

❍ Einfaches EZ ohne eigene Du/WC/Balkon (DZ-Preis, in BM) ❍ Einfaches DZ (MZ-Preis, in BM)

Name, Vorname .....

Anschrift .....

Telefon ..... E-Mail .....

Wie hast du von uns gehört? .....

Anzahlung ..... € (bei Wochenenden mind. 25 €, Wochenkursen 100 €, mehrwöchigen Kursen 250 €)

Restzahlung ..... € (fällig bei Überweisung 2 Wochen, bei Abbuchung 8 Tage vor Seminarbeginn)

❍ **Bitte abbuchen vom Konto** Nr. ..... BLZ .....

Bank ..... BIC ..... IBAN .....

❍ Ratenzahlung (nur Abbuchung möglich)

Überweisung: Ich überweise die Anzahlung direkt bei Anmeldung und den Gesamtbetrag spätestens 2 Wochen vor dem ersten Wochenende auf das Konto:

❍ Yoga Vidya e.V. Bad Meinberg, Konto 2 150 078 400, Volksbank Paderborn-Höxter-Detmold eG, BLZ 472 601 21 (Überweisung aus dem Ausland BIC: DGPBDE3MXXX, IBAN: DE41 4726 0121 2150 0784 00)

❍ Yoga Vidya e.V. Westerwald, Konto 67 427 505, Westerwald Bank eG, BLZ 573 918 00 (bei Überweisung aus dem Ausland BIC: GENODE51WW1 IBAN: DE04 5739 1800 0067 4275 05)

❍ Yoga Vidya e.V. Nordsee, Konto 23 973 202, GLS Bank Bochum, BLZ 430 609 67 (bei Überweisung aus dem Ausland BIC: GENODEM1GLS IBAN: DE54 4306 0967 0023 9732 02)

❍ Yoga Vidya e.V. Allgäu, Konto 23 973 203, GLS Bank Bochum, BLZ 430 609 67 (bei Überweisung aus dem Ausland BIC: GENODEM1GLS IBAN: DE27 4306 0967 0023 9732 03)

Bitte unbedingt Seminardatum/-name auf Überweisungsträger schreiben und Beleg mitbringen!

Ich bitte um Abholung: Datum ..... Uhrzeit .....

Bad Meinberg ❑ Bhf Horn-Bad Meinberg (08:30-19:15 Uhr), kostenlos. Sonst Taxi, kostenpflichtig

Westerwald ❑ ICE Bhf Montabaur, Neuwied bitte eigenständig organisieren. Details zu Taxi Sonderkonditionen im Internet: *www.yoga-vidya.de/westerwald* unter Anreise

❑ Bushalt Horhausen (Kardinal-Höffner-Platz), kostenlos

Nordsee ❑ Bahnhof Wilhelmshaven (13 €)

Allgäu ❑ Bahnhof Maria Rain, kostenlos

❍ Ich habe von den Teilnahmebedingungen Kenntnis genommen und übernehme die volle Verantwortung für meine Gesundheit.

Ort, Datum, Unterschrift .....

Anmeldung für Seminare, Aus- und Weiterbildungen, Yogalehrer-Ausbildungen

Bitte schicken oder faxen an:

Yoga Vidya Bad Meinberg, Yogaweg 7, 32805 Horn-Bad Meinberg ▪ Fax: 05234/87-1875

Yoga Vidya Westerwald, Gut Hoffnungstal, 57641 Oberlahr ▪ Fax: 02685/8002-20

Yoga Vidya Nordsee, Wiarder Altendeich 10, 26434 Horumersiel ▪ Fax: 04426/90416-140

Yoga Vidya Allgäu, Lärchenweg 3 Maria Rain, 87466 Oy-Mittelberg ▪ Fax: 08361/92530-29

Broschüren-Gutschein

Hiermit fordere ich kostenlos und unverbindlich folgende Informationen an:

❍ Aktueller Seminarkatalog (alle Seminare komplett) ❍ Yoga und Meditation Einführung
❍ 2-Jahres-Ausbildung Yogalehrer/in (ab Sommer 2014) ❍ Yogalehrer Weiterbildung ❍ Yoga Vidya Therapie
❍ Ayurveda und Yoga Wellness ❍ Abendkurse Bad Meinberg ❍ Abendkurse Nordsee ❍ Abendkurse Allgäu
❍ Abendkurse Westerwald ❍ Kundalini Yoga ❍ Yoga Kongress 2014 ❍ Ayurveda Kongress 2014
❍ Kinderyoga Kongress 2014 ❍ Yoga Vidya Kooperations-Center ❍ Yoga Vidya-Verlag: Bücher, CDs, DVDs...
❍ Mitarbeiter/in werden bei Yoga Vidya ❍ Wissenschaftliche Studien zu den Wirkungsfeldern des Yoga





Wenn du die Broschüren und Flyer an andere weitergeben oder verteilen willst, gib bitte die Anzahl der gewünschten Exemplare an.

Folgende Angaben helfen unseren Ausbildern dabei, sich besser auf dich einzustimmen:

April 2014

1) Etwaige Beschwerden?

.....

.....

2) Bisherige Erfahrungen auf dem Gebiet der Ausbildung?

.....

.....

3) Dein Beruf?

.....



Entgelt zahlt Empfänger

Deutsche Post
ANTWORT

Yoga Vidya e.V.
Yogaweg 7
32805 Horn-Bad Meinberg

Anmeldung für Seminare, Aus- und Weiterbildungen, Yogalehrer-Ausbildungen

Bitte schicken oder faxen an:

Yoga Vidya Bad Meinberg, Yogaweg 7, 32805 Horn-Bad Meinberg ▪ Fax: 05234/87-1875

Yoga Vidya Westerwald, Gut Hoffnungstal, 57641 Oberlahr ▪ Fax: 02685/8002-20

Yoga Vidya Nordsee, Wiarder Altendeich 10, 26434 Horumersiel ▪ Fax: 04426/90416-140

Yoga Vidya Allgäu, Lärchenweg 3 Maria Rain, 87466 Oy-Mittelberg ▪ Fax: 08361/92530-29

Adressbereinigung

❍ Ich möchte keine Broschüren mehr erhalten. Bitte streicht mich von eurem Verteiler.
❍ Adressänderung! Meine neue Anschrift lautet:

Vorname, Nachname .....

Straße, PLZ, Ort .....

Bitte schicken oder faxen an: Fax 05234/87-1875, E-Mail: info@yoga-vidya.de

April 2014



Bitte sendet mir das Kurs- und Workshop Programm vom Yoga Vidya Center in

..... (Ort)

❍ Info-DVD Seminar-Häuser Yoga Vidya ❍ Eröffnung eines Yoga Vidya Centers
❍ Information Yoga Vidya e.V. und alle Berufsverbände

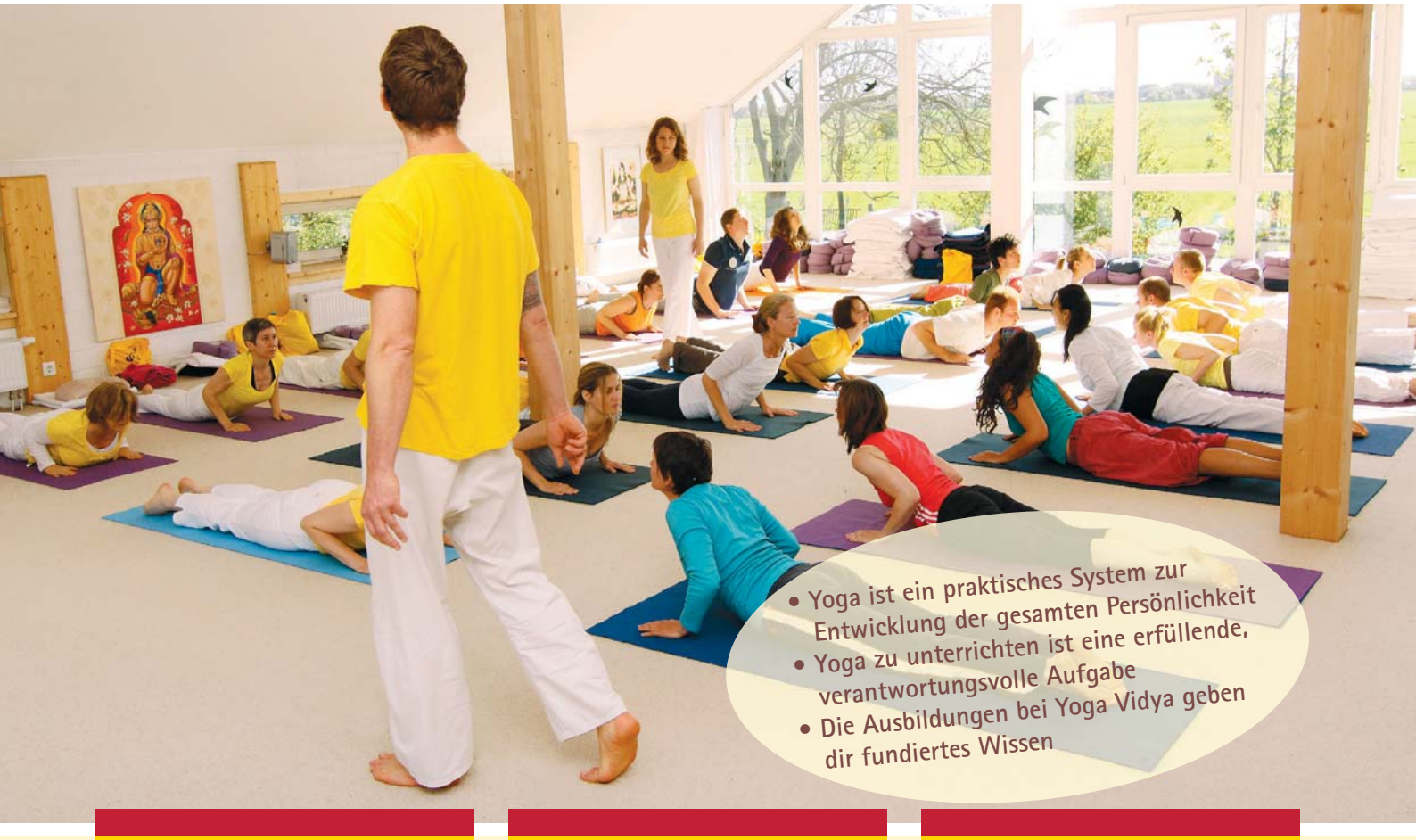
Entgelt zahlt Empfänger

Deutsche Post
ANTWORT

Yoga Vidya e.V.
Yogaweg 7
32805 Horn-Bad Meinberg

Yogalehrer/innen Ausbildungen

in Europas größtem Ausbildungszentrum



- Yoga ist ein praktisches System zur Entwicklung der gesamten Persönlichkeit
- Yoga zu unterrichten ist eine erfüllende, verantwortungsvolle Aufgabe
- Die Ausbildungen bei Yoga Vidya geben dir fundiertes Wissen

4 WOCHEN INTENSIV

Losgelöst vom Alltag die Tiefe des Yoga erfahren. 400 UE
Beginn jeden Monat

ab 1.849 €

2 JAHRES-AUSBILDUNG

Yoga schrittweise direkt im Alltag umsetzen.
In vielen Stadtzentren möglich.
723 UE. Beginn Januar 2015.

ab 169 € mtl.

3 JAHRES-AUSBILDUNG

Die Transformationskraft der Intensivwochen mit individueller Führung. 780 UE. Beginn Mai und September.

ab 125 € mtl.

UE= Unterrichtseinheiten à 45 Min.

Preise Yogalehrer/innen Ausbildung in €*

Zeitraum	MZ	DZ	EZ	S/Z/Womo
4 Wochen Intensiv	2.182	2.604	3.040	1.849
2 Jahres Ausbild.** mtl.	166	179	201	158
3 Jahres Ausbild. mtl.	125	148	172	107

* inkl. Übernachtung + Verpflegung. **Aufpreis in einigen Zentren.

Einfach mit deinem Smartphone scannen und Yoga erleben!
www.yoga-vidya.de/ausbildung

Jeden Monat
Vorbereitungs-Wochenenden
zum Kennenlernen!

Yoga Vidya Bad Meinberg
Yogaweg 7, 32805 Horn-Bad Meinberg
Tel. 05234/870; *badmeinberg@yoga-vidya.de*

Yoga Vidya Allgäu
Lärchenweg 3 Maria Rain, 87466 Oy-Mittelberg
Tel. 08361/925300; *allgaeu@yoga-vidya.de*

Yoga Vidya Nordsee
Wiarder Altendeich 10, 26434 Horumersiel
Tel. 04426/9041610; *nordsee@yoga-vidya.de*

Yoga Vidya Westerwald
Gut Hoffnungstal, 57641 Oberlahr
Tel. 02685/80020; *westerwald@yoga-vidya.de*

YOGA Vidya