YogaVidya Journal

Nr. 31
Herbst 2015

Meditation



Das innere Feuer entzünden
Mantra Einweihung
von Sukadev

Yin Yoga
Der sanfte Weg zur Harmonie

Gewaltfrei wie Gandhi

Und täglich grüßt Ganesha!

Lakshmi-Segens-Meditation



Erfahre die Tiefen der Meditation

werde Meditationskursleiter/In

Lerne, Menschen in die Meditation einzuführen und ihre Meditationspraxis zu begleiten. In diesem Kurs bekommst du viel theoretisches und praktisches Wissen über Meditation und den spirituellen Weg. Du kannst aber auch tiefe Erfahrungen durch eigene intensive Praxis machen.

Woche 1: Theorie der Meditation und der Begleitung

Woche 2: intensives eigenes Meditieren im Schweigen (kann auch separat gebucht werden)

3.–15.1.16 Nordsee
15.–27.5.16 Westerwald
7.–19.8.16 Bad Meinberg
23.10.–4.11.16 Allgäu

Themen der Ausbildung sind u.a.:

- Philosophie und Menschenbild des Yoga
- Yoga Psychologie, Entwicklung der geistigen Kräfte
- Der spirituelle Weg
- Meditation in wissenschaftlicher Forschung
- Meditations-Vorübungen
- Körperliche Aspekte der Meditation
- Die Übung der Meditation
- Meditationsarten und Meditationstechniken
- Umgang mit Erfahrungen in der Meditation
- Kursgestaltung und Unterrichtsdidaktik
- Wochenend-Seminare geben
- Eigene Unterrichtserfahrung sammeln und reflektieren

Teilnahmevoraussetzung:
2 Jahre regelmäßige Meditationspraxis oder abgeschlossene Yogalehrerausbildung.
Ausbildungsgebühr 1. Woche: MZ 630 €; DZ 736 €; EZ 846 €; S/Z/Womo 545 €
Beide Wochen (12 Tage): MZ 983 €; DZ 1.165 €; EZ 1.355 €; S/Z/Womo 837 €

Mehr Informationen und Anmeldung in der Aus- und Weiterbildungsbroschüre 2016 sowie unter:
www.yoga-vidya.de/ausbildung-weiterbildung/kursleiter-ausbildung/meditationskursleiter-ausbildung/



YOGA Vidya

Editorial

Zweimal pro Woche treffen wir uns im „OM-Büro" bei Yoga Vidya Bad Meinberg zur Meditation – mitten im Alltag. Dabei sind neben der Redaktion auch das Grafikteam sowie die Centerbetreuung. Meist leiten Swami Nirgunananda oder auch Rukmini, die Bereichsleiterin, die gemeinsame Meditation an. 3 x OM, gefolgt von einem anderen Mantra und 10 Minuten Stille. Am Ende der Stille ein Gruß an die Meister, in deren Tradition wir stehen, das ist alles.

Was nützt solch eine kurze Meditation, wird sich manch einer fragen. Sind 10 Minuten nach dem Brunch nicht viel zu kurz? Ist es nicht viel zu unruhig neben den ratternden Kopierern und piependen Computern?

Manchmal ist es tatsächlich nicht so leicht, überhaupt zur Ruhe zu kommen. Und dennoch: Wie wichtig ist es, die eigene Meditationspraxis in den Alltag zu integrieren, anstatt beides strikt zu trennen. Beides kannst du miteinander in Einklang bringen, auch außerhalb von Urlaub und Yoga Retreat. 10 Minuten regelmäßige Stille sind genug, um Energie zu sammeln für den Alltag und sich zwischendurch, inmitten der Aktivität, wieder zu zentrieren, zu besinnen, sich mit der inneren Kraftquelle zu verbinden. Dann fällt alles viel leichter.

Meditation ist das Hauptthema dieses Journals. Dazu findest du wertvolle Tipps in dieser Ausgabe des Yoga Vidya Journals:

Mantras, heilige Silben und Klänge, können eine große Hilfe sein. Dazu brauchst du nicht auf indische Sanskrit-Klänge zurückgreifen, wenn du das nicht magst. Das christliche **Herzensgebet** kann eine passende Alternative sein. Wenn du ein Mantra für deine Meditationspraxis verwendest, hilft es, wenn du in das Mantra eingeweiht wirst. Welches Mantra da in Frage kommt, erfährt du von Sukadev.

Wer positive Erfahrungen mit Yoga und Meditation gemacht hat, möchte diese auch an andere Menschen weitergeben. Da bietet es sich an, **Kursleiter für Meditationsgruppen** zu werden oder Yogalehrer, der natürlich auch Meditationen anleiten kann und soll.

Sehr wichtig für die Praxis ist ein gesunder Körper. Wer Rückenschmerzen hat, kann sich kaum konzentrieren. Vielleicht hilft dir da **Yin Yoga** weiter. Bei Yoga Vidya kannst du nun auch Ausbildungen in diese Richtung besuchen. Der **Schulterstand** gehört zu den wichtigsten Asanas in der Grundreihe, wie sie bei uns unterrichtet wird. Wir stellen ihn näher vor.

Verschiedene Meditationserfahrungen können in deiner Praxis auftauchen. Sukadev hilft dir mit vielfältigen Tipps. Unser Verlag hat tolle neue Bücher im Angebot, auf sie sei hingewiesen. In unserem Online Shop kannst du sie bequem von zuhause aus bestellen.

Lasse dich aber auch von den anderen Artikeln, etwa zu **Ayurveda, Yogatherapie** und **Kochen**, inspirieren.

Viel Freude beim Lesen!
Om Namah Shivaya
Dein Redaktionsteam

Neues 4
Yoga Vidya Online Shop 6
Das innere Feuer entzünden 7
Ein Gedicht als Leitidee 10
Yoga Vidya für Zuhause 12
Yoga für den Gaumen 13
Interview mit dem indischen Yoga Philosophen Ram Vakkalanka 16
Höhen und Tiefen eines Aspiranten 19
Freiheit - von Swami Sivananda 21
Lakshmi - Segens - Meditation 22
Nada Brahma - Die Welt ist Klang 24
Meditation das Licht auf dem spirituellen Weg 27
Neues aus der Welt der Yoga Vidya Berufsverbände 30
Interview mit Jürgen Wade Wildnispädagogik 32
Der Schulterstand - Sarvangasana 34
Interview mit Pierre Boisson Gewaltfrei wie Gandhi 36
Yoga Vidya Center eröffnen 39
Die Upanishaden Teil 5 40
Pinda Sveda die ayurvedische Kräuterstempelmassage 43
Der spirituelle Weg 46
Meditationserfahrungen 49
Und täglich grüßt Ganesha! 53
Mahamehru 55
Mandalas 60
Yin Yoga- der sanfte Weg zur Harmonie 62
Rezepte von Kai Treude 66

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
Redaktion: Guido Telscher, Ruth Gaßmann journal@yoga-vidya.de, Tel.: 05234/87-2215
Layout/Satz: Hugues Deswarte, Mandalasa Thekla Faber, Roman Richter
Titelfoto: Yoga Vidya e.V **Fotos:** Yoga Vidya e.V.
Druckerei: pva Druck- und Mediendienstleistungen GmbH
Papier: 100% Recyclingpapier
Auflage: 15.000 **Erscheinungsweise:** 2x pro Jahr
Jahresabo: 5 € pro Jahr inkl. Versand
Vertrieb: Yoga Vidya Seminarhäuser und Center, BYVG, BYAT, BYV Mitglieder
Spenden: Yoga Vidya e.V. Bad Meinberg, Volksbank Paderborn-Höxter-Detmold e.G.
IBAN: DE41 4726 0121 2150 0784 00, BIC: DGPBDE3M

Liebe Yoga Freundin, lieber Yoga Freund

Einheit in Verschiedenheit, so war eines der Leitmotive von Swami Sivananda und Swami Vishnu-devananda. Nicht umsonst steht der Ausdruck „Unity in Diversity" in den Logos der von diesen beiden Meistern gegründeten Vereine. Swami Vishnu-devananda hat gerne hinzugefügt: „In Einheit leben wir, in der Trennung gehen wir unter". Wir leben in einem Global Village, in einem globalen Dorf. Es gilt, sich das immer wieder bewusst zu machen. Kulturen befruchten sich gegenseitig durch Reisen, durch das Internet, durch den Austausch der Kulturen, durch den Handel, durch Urlaubsreisen, auch durch Migration und Flüchtlinge.

Laut der Evolutionsbiologen stammen alle Menschen aus dem südlichen Ostafrika. Wir alle tragen Erbgut von Menschen der verschiedensten Kontinente – wir sind also alle Nachkommen von Emigranten bzw. Immigranten. Es ist immer wieder wichtig, sich das vor Augen zu führen – und so auf alle Menschen zuzugehen.

Klassisches Yoga geht von Reinkarnation aus. Wir alle haben uns schon unzählige Male in den verschiedensten Weltregionen inkarniert. Es heißt, dass wir jede wichtige menschliche Erfahrung im Lauf der vielen Menschen mindestens einmal machen müssen. So waren wir alle schon mal Flüchtlinge, Kriegsopfer, Wirtschaftsflüchtlinge, Täter und Opfer. Vielleicht war jeder Mensch, den wir sehen, schon mal in einem Leben unsere Mutter, unser Vater, unsere Schwester, Bruder, Kind, Nachbar.

Egal ob du von Evolutionsbiologie oder Reinkarnationslehre ausgehst oder ob du denkst, dass wir als Kinder Gottes alle Brüder und Schwestern sind – letztlich sind wie eine große Familie von Erdenbürgern.

Yoga als Wort heißt unter anderem Einheit, Verbundenheit, Verbindung. Die Yoga Übungen helfen, das Herz zu öffnen, sein Energiefeld auszudehnen, sein Bewusstsein auszudehnen. Teile was du hast mit anderen, um aus Angst, Ichorientierung und Trennung zu Freiheit, Einheit und Kosmischer Liebe heraus zu wachsen. Spüre in der Meditation, dass du in der Tiefe der Seele alles Glück hast, den göttlichen Funken in dir hast. Dehne deine Bewusstheit aus und erfahre, dass wir alle geborgen sind in einem großen Ganzen. Dann weißt du: Wir brauchen wenig, um auf diesem Planeten gut leben zu können. Wir brauchen wenig, um glücklich zu sein – und wir können unser Glück, unserer Freude und auch das, was uns die Natur anvertraut hat, mit anderen teilen.

Mögen wir alle durch die Kraft von Yoga und Meditation den Mut haben, auf andere zuzugehen, uns für andere Menschen einzusetzen, friedvolle Energie auszustrahlen.

Om Shanti, herzlichst



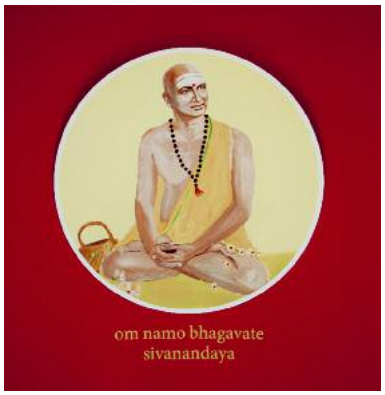
Über 2.300 Seminare rund um Yoga, Gesundheit und ganzheitlichen Lebensstil in allen 4 Yoga Vidya Seminarhäusern im Internet!
www.yoga-vidya.de/seminar

Yoga Vidya Bad Meinberg

Ein Sonntagnachmittag im Herzen von Bad Meinberg: das 1. Bad Meinberger Straßenmusikfest! Die strahlende Augustsonne kombiniert mit einer leichten Brise sorgte für das perfekte Klima und die etwa 18 ehrenamtlichen Musiker sorgten für ein äußerst abwechslungsreiches Klangerlebnis. Kein Wunder also, dass es dem Event nicht an Besuchern mangelte. Ganz nach dem Motto der Veranstaltung, „Vielfalt erleben, Musik verbindet", fanden hier für einen Tag über alle Unterschiede hinweg die verschiedensten Menschen zu einer wunderbaren Gemeinschaft zusammen. Die Vielfalt der dargebotenen Musik reichte von Mantras, unter anderem von Johannes Bauer und Gauri Reich, über eine Improvisations-Gruppe von Yogitown Records (mit Claudia Uckel, Klaus Heitz, Yoga Siddhi, Zoe Aschenbach, Christian Einsiedel, Atmamitra Mack) bis hin zu deutschen Popsongs von Lena Brutscheck.



Fazit: Es war bunt, es war voll, es war toll! So wurde das Ziel der Organisatoren, engagierte Bürger von Bad Meinberg und die „Initiative Yogastadt", mehr als erreicht. 2016 soll es eine Neuauflage geben.



Die Künstlerin Claudia Uckel hat den Treppenaufgang, der im Haus Shanti zum Retreatzentrum Shivalaya führt, neu gestaltet. Er ist nun sehr beeindruckend. Auf jedem Stockwerk befinden sich Ausschnitte aus den Gemälden unserer beliebten Yogameisterin Narayani und passende Mantras.

Im September hat der 100. Abendkurs im Haus Yoga Vidya Bad Meinberg stattgefunden. 18 treue Teilnehmer nehmen seit zehn Jahren einmal in der Woche am Yoga-Abendkurs teil. Das ist wirklich beeindruckend!

Yoga Vidya Westerwald: Devani Purvis ist Ashramleiterin und Swami im Westerwald

Devani hat im April die Leitung des Westerwaldashrams von Narada Thurnau übernommen, der das Haus mit seinem Engagement in den letzten Jahren sehr bereichert hatte.
Am 24. September wurde die vorher in Brahmacharya lebende neue Ashramleiterin in einer feierlichen Zeremonie zu Swami Divyananda geweiht. Viele andere Swamis waren zu Gast an diesem besonderen Tag. Wir freuen uns neben Swami Nirgunananda in Bad Meinberg eine zweite Swamini bei Yoga Vidya zu haben.



Yoga Vidya Allgäu: Hausverschönerung

Unser Yoga-Seminarhaus in Maria Rain wird immer attraktiver. Auch in diesem Jahr haben viele Helfer zur Verschönerung des Hauses beigetragen. Das Treppenhaus sieht nun viel ansprechender aus. Auch die Außenansicht wurde verschönert. Die Holzbalkone sind in hellem Holz in liebevoller Detailarbeit renoviert worden. Der Garten hat massive Holzbänke und Tische bekommen und ist noch schöner angelegt. Es gibt nun auch Kräuterbeete für die Küche und eine kleine Wildblumenwiese. Komme vorbei und schau es dir an!

Yoga Vidya Nordsee: Nordsee Specials

Seit 2015 gibt es nun auch an der Nordsee Themenwochen, die Nordsee Specials. Das sind spezielle Wochen, in denen ein bestimmter Aspekt des Yoga besonders behandelt wird. Als unser Feriengast kannst du an Veranstaltungen wie Workshops und Vorträgen zu einem bestimmten Thema teilnehmen. Zusätzlich stehen dir natürlich die vielfältigen Angebote für unsere Gäste frei. Du kannst die gesamte Woche buchen, du hast auch die Möglichkeit, nur für ein paar Tage zu kommen.
Alle Termine und Themen der Nordsee Specials findest du unter: www.yoga-vidya.de/center/haus-nordsee/seminarangebot/nordsee-specials/

Neues aus dem Yoga Vidya Verlag

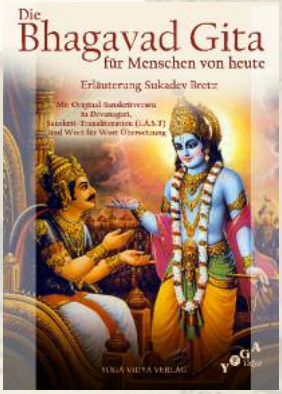
Wir freuen uns, zwei Neuerscheinungen ankündigen zu können, an denen das Verlagsteam die letzten Monate gearbeitet hat. Beide Titel werden im Yoga Vidya Online Shop **(www.shop.yoga-vidya.de)** erhältlich sein, sind direkt zu bestellen beim Yoga Vidya Versand (Tel. 05234 872209) oder per Email **shop@yoga-vidya.de** sowie in deiner Buchhandlung.

Die Bhagavad Gita für Menschen von heute

Erläuterungen von Sukadev Bretz

Mit Original-Sanskritversen in Devanagari, Sanskrit-Transliteration (I.A.S.T) und Wort für Wort Übersetzung.
In diesem Werk wird die Essenz aus Sukadevs Vorträgen über die Bhagavad Gita, die zu einer der bedeutendsten Schriften Indiens gehört, dargelegt. Diese Ausgabe der Bhagavad Gita kann dein täglicher Begleiter werden.

Gebunden,19,90 €, ISBN 978-3-943376-09-8

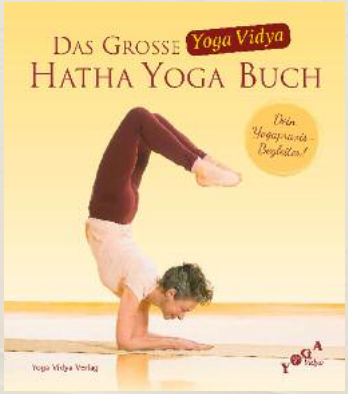


Das große Yoga Vidya Hatha Yoga Buch

Von Sukadev Bretz

Hier wird der Yoga Vidya Stil in seiner Vielfalt ausführlich erklärt. Die klassische Yoga Vidya Grundreihe steht im Mittelpunkt und es wird gezeigt, wie diese für Anfänger, Menschen mit besonderen Bedürfnissen und Fortgeschrittene angepasst werden kann. Interessant auch für Unterrichtende bei der Planung von Yogastunden im Yoga Vidya Stil.

Paperback, 19,90 €, ISBN 978-3-943376-16-6



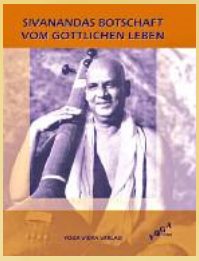
Der Yoga Vidya Verlagskatalog ist online: **www.yoga-vidya.de/download/verlagsprogramm**

Yoga Vidya Online Shop

von Yogis für Yogis

Hier im Yoga Vidya Online Shop findest du ein buntes Angebot aus der Welt des Yoga. Bei uns dreht sich alles um Yoga, Entspannung, Meditation, Ayurveda, Yogatherapie und spirituelles Leben. Es liegt uns am Herzen, dich mithilfe unserer Produkte bei deiner Yogapraxis zu unterstützen und zu inspirieren.

Die Bücher, CDs und DVDs aus dem hauseigenen Yoga Vidya Verlag werden ergänzt durch eine feine Auswahl von Büchern und CDs anderer Verlage.
Für deine Yogapraxis findest du Yogamatten, Meditationskissen und hilfreiches Zubehör zu fairen Preisen. Geschenkideen wie Räucherstäbchen und Postkarten runden unser Sortiment ab.



Buch „Sivanandas Botschaft vom Göttlichen Leben“

Hardcover / 592 Seiten
Preis: 19,80 €



CD „Début“ von YogiTownRecords

Preis: 19,50 €



Yoga Set „Bhumi“

Yogamatte-4,5-mm-dick-safran
Meditationskissen-lotus-terra
Korkklotz-natur-kork
Yogagurt-weiss-2,5-m-x-4-cm
Yogakurs-Anfaenger-Audio-CD

Auf alle Artikel im Set gewähren wir 10% Preisnachlass und die CDs sind in diesem Verbund sogar um 50% günstiger.
Preis: 75,00 €

Hier kannst du direkt in unserem Online Shop bestellen:

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

Auch im Laden bei Yoga Vidya in Bad Meinberg ist jeder ganz herzlich willkommen! Hier kannst du in einem sehr breiten Sortiment rund um Yoga, Ayurveda und Spiritualität stöbern.





Wir freuen uns auf deinen Besuch!

Öffnungszeiten unserer Boutique in Bad Meinberg:

Mo-Do	12:00 - 13:30	18:00 – 19:45
Fr	11:30 – 15:00	18:00 – 19:45
Sa	11:30 – 14:30	18:00 – 19:30
So	11:30 – 16:00	18:45 – 19:45

Yoga Vidya GmbH Verlag und Versand
Yogaweg 7, 32805 Horn-Bad Meinberg
Tel.: 05234/87-2209
Fax.: 05234/87-2225
Email: shop@yoga-vidya.de

Das innere Feuer entzünden

Mantra-Einweihung (Teil 2)

Von Sukadev Bretz

Im vergangenen Journal konntest du lesen, welch große Hilfe die Mantra-Einweihung auf dem spirituellen Weg ist, wer eine Mantra–Einweihung erhalten und wer sie geben kann. In der aktuellen Ausgabe beschreibt Sukadev die unterschiedlichen Mantras und wie du ein Mantra für dich aussuchen kannst.

Welche Mantras sind für die Meditation und Einweihung geeignet?

Es gibt in den alten Schriften, den *Mantra Shastras*, Beschreibungen, welche *Mantras* für die Meditation geeignet sind. Jede Yoga-Einweihungs-Tradition hat dabei ein oder mehrere *Mantras*, in die eingeweiht wird. Grundsätzlich kann nicht jeder in jedes *Mantra* einweihen – sondern ein Einweihender kann nur in die Einweihungs-*Mantra* seiner Tradition einweihen.
Nicht jedes *Mantra* eignet sich zur Meditation:

- Manche *Mantras* sind eigentlich *Kirtans* und daher hauptsächlich für das Singen geeignet.
- Manche *Mantras* sind Rezitations-*Mantras* und sind für Rezitation, *Puja* (indisches Verehrungsritual) oder auch zur Einleitung der Meditation gedacht, aber nicht für die Meditation.
- Manche *Mantras* sind *Dhyana Shlokas*, also Hymnen vor der Meditation, aber nicht für die Meditation selbst gedacht.
- Manches ist auch Gebet – kann den Aspiranten daher vom Herzen her mit Gott verbinden, aber dieses Gebet hat eben nicht den *Mantra*-Charakter, die Kraft des Klanges.
- Bei Yoga Vidya werden nur *Moksha*- (Befreiungs-) Mantras für Einweihungen verwendet. Die *Moksha Mantras* können den Aspiranten bis zu *Moksha*, zur Befreiung, zur Erleuchtung führen.
- Es gibt auch reine *Siddhi Mantras* (*Mantras* zur Erlangung übernatürlicher Kräfte), die man für einen speziellen Zweck rezitieren kann, z.B. für Mut, Vertrauen, Heilung von Krankheiten, Öffnung eines speziellen *Chakras* etc.

Bei Yoga Vidya gibt es eine Liste mit *Mantras*, die für die Meditation geeignet sind. Diese findest du z.B. im Yoga Vidya Yogalehrer Handbuch und im Yoga Vidya Kirtanheft, in der 17. Auflage unter Nr. 699.

Wenn man mit einem anderen *Mantra* als mit den in Nr. 699 aufgeführten *Mantras* meditieren will und das *Mantra* das Wort *„Om"* enthält, kann man in das *OM* eingeweiht werden, und die weiteren Teile seines *Mantras* auch wiederholen. Manche Aspiranten mit einer Beziehung zu Jesus wiederholen z.B. „Om Jesus".

Mantras für Japa mit Transkription

1. Om Namah Shivāya
ॐ नमः शिवाय
2. Om Namo Nārāyanāya
ॐ नमो नारायणाय
3. Om Namo Bhagavate Vāsudevāya
ॐ नमो भगवते वासुदेवाय
4. Om Namo Bhagavate Sivānandāya
ॐ नमो भगवते शिवानन्दाय
5. Om Shrī Rāmāya Namaha
ॐ श्री रामाय नमः
6. Om Aim Saraswatyai Namaha
ॐ ऐं सरस्वत्यै नमः
7. Om Shri Mahālakshmyai Namaha
ॐ श्री महालक्ष्म्यै नमः
8. Om Shri Durgāyai Namaha
ॐ श्री दुर्गायै नमः
9. Om Shri Mahākālikāyai Namaha
ॐ श्री महाकालिकायै नमः
10. Soham
सोऽहम्

श्री राम राम रामेति रमे रामेमनोरमे सहस्रना

Wie findet man sein Mantra?

Es gibt drei unterschiedliche Traditionen, wie man sein *Mantra* findet:

- Bei manchen Yoga Traditionen gibt es nur ein *Mantra*, in das eingeweiht wird oder auch nur ein Mantra für eine spezifische Einweihung. Wer sich also für eine bestimmte Einweihungstradition entscheidet, bekommt das *Mantra* dieser Tradition. Beispiel: In bestimmten *Shiva* Traditionen wird man grundsätzlich nur in *Om Namah Shivaya* eingeweiht, in anderen *Shiva* Traditionen erhält man anfangs das *Om Namah Shivaya,* in einer weiteren Einweihung als Zusatzmantra *Soham*.

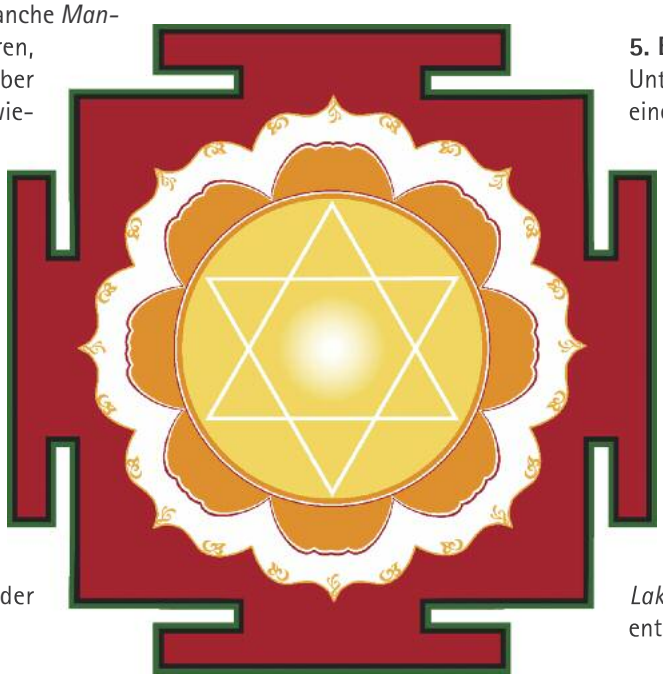
- In anderen Traditionen gibt es verschiedene *Mantras*, in die eingeweiht wird. Es sucht aber der Lehrer bzw. der Einweihende das *Mantra* für den Schüler aus.

- Eine dritte Möglichkeit ist, dass der Schüler das *Mantra* selbst aussucht.

Bei Yoga Vidya sucht der Aspirant, die Aspirantin, sich grundsätzlich das *Mantra* selbst aus. Das Aussuchen des *Mantras* gehört zum Einweihungsprozess dazu: Indem der Schüler, die Schülerin überlegt, welches *Mantra* zu ihm, zu ihr, passt, stimmt er/sie sich auf die spirituelle Energie ein. Das Aussuchen des *Mantras* kann auch eine tiefe Form der Selbstbefragung, der Introspektion, des Gebetes und der Verbindung zur inneren und äußeren Führung werden. Wer will kann auch jemand Erfahrenen um Rat bitten.

Man kann sein Mantra nach folgenden Kriterien aussuchen:

1. Das wichtigste Kriterium ist der Klang des Mantra:
Wer von einem bestimmten *Mantra* einfach vom Klang her angezogen wird, sollte dieses *Mantra* wählen und nicht weiter überlegen. Wichtig ist, dabei das *Mantra* in der Meditation zu rezitieren. Manche *Mantras* können einen tief berühren, wenn sie gesungen werden, aber weniger, wenn man sie geistig wiederholt. Und es gibt manchmal auch ein *Mantra* für einen Aspiranten, das diesen tief in die Meditation führt, ihn aber beim *Mantra*-Singen nicht so stark berührt. Wer in der Meditation merkt, dass ein bestimmtes *Mantra* ihn tief berührt, der hat sein *Mantra* gefunden. Vielleicht hat er es ja schon in einem früheren Leben rezitiert – in jedem Fall entspricht die Schwingung des *Mantra* der Schwingung der tiefen Teile der Persönlichkeit.



2. Bild des Mantras:
Mantras haben Bilder, die dem *Mantra* entsprechen. Das können die Sanskrit Schriftzeichen des *Mantra* sein, ein *Yantra* (geometrisches Symbol) oder auch das Bild des göttlichen Aspekts, der mit dem *Mantra* in Verbindung steht. Wer intuitiv von einem bestimmten Bild tief im Herzen angezogen wird, kann ein dementsprechendes *Mantra* auswählen.

3. Art des Mantras:
Manche Aspiranten wollen ein abstraktes *Mantra*, manche lieber ein *Mantra* des männlichen Gottesaspektes, andere lieber ein *Mantra* des weiblichen Gottesaspektes. Wer über keinen bestimmten Gottesaspekt meditieren möchte, sondern nur über das Göttliche an sich, kann ein abstraktes *Mantra* wählen wie *Om* oder *Soham*. Wer einen besonderen Bezug zum Vater-Aspekt Gottes hat, wählt ein *Mantra*, das den männlichen Gottesaspekt mit einschließt, wie *Om Namah Shivaya* und *Om Namo Narayanaya.* Wer im Göttlichen besonderen Bezug zum Mutteraspekt hat, kann z.B. *Om Shri Durgayai Namaha* oder *Om Shri Mahalakshmyai Namaha* wählen.

4. Bezug zu den mythologischen Gottesaspekten:
Im Yoga *Vedanta* geht man davon aus, dass es nur ein unendliches Göttliches gibt, das sich in allem manifestiert. Die verschiedenen Namen Gottes sind nur verschiedene Namen des gleichen Göttlichen. Der gleiche Mensch kann in verschiedenen Bezeichnungen unterschiedlich benannt werden. Angenommen jemand heißt Petra Schmidt, dann kann sie ganz unterschiedlich genannt werden: Ihr Kind wird sie nennen „Mama", ihre Freundin wird sagen „Petra", ihr Mann „Liebling", ihre Mitarbeiterin wird sagen „Chefin", ihr Chef mag sagen „Frau Schmidt". So existieren viele Aspekte des gleichen Gottes, für die es dann mythologische Geschichten und wunderschöne Bilder gibt. Wer einen besonderen Bezug zu den *Shiva* Geschichten bzw. *Shiva* Bildern hat, der wählt das Mantra Om Namah *Shivaya*. Wer die bildlichen Darstellungen von *Ganesha* einfach großartig findet und sie im Herzen spürt, der wählt das *Mantra Om Gam Ganapataye Namaha.*

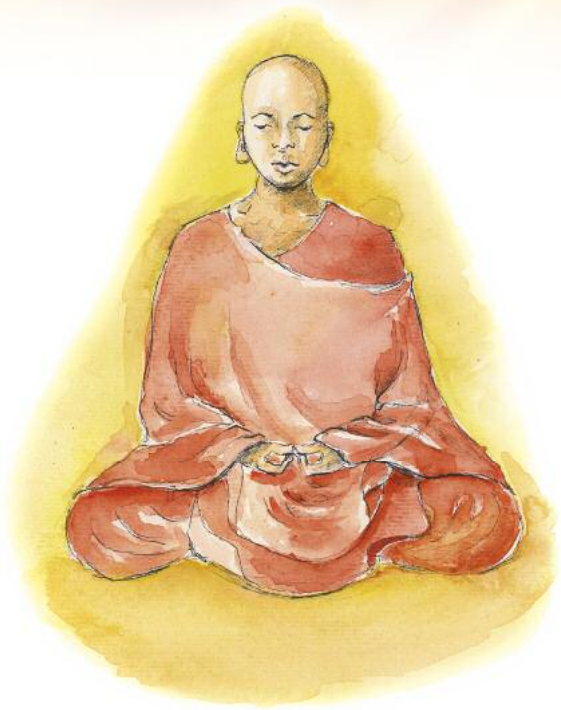
5. Bedeutung des Mantras:
Unterschiedliche Menschen haben einen unterschiedlichen Bezug zu Spiritualität. Dem entsprechen die *Mantras*. Wer z.B. in der Meditation die Essenz der Spiritualität sieht, im Alleinmit-Gott-Sein, kann das *Shiva Mantra* wählen. Wer in Liebe und Freude den Sinn sieht, kann ein *Krishna-Mantra* wiederholen. Wer im uneigennützigen Dienen die Essenz des spirituellen Weges sieht oder auch in der Schönheit der Natur, kann ein *Lakshmi Mantra* wiederholen. So entspricht jedes *Mantra* einem tie-

म तत्तुल्यं राम नाम वरानने ॐ श्री राम राम रामेति रमे रामेमनोर

fen Aspekt der Persönlichkeit, der Spiritualität, der Sehnsucht. Man wählt als Haupt-*Mantra* das *Mantra*, das einem in der Tiefe entspricht (kein „therapeutisches *Mantra*", mit dem man das entwickeln würde, was man nicht hat).



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



Erlebe Sukadev in einem seiner nächsten Retreats oder Seminaren:

Spirituelles Retreat mit Sukadev
In diesem Retreat teilt Sukadev seine reichhaltige spirituelle Erfahrung und Weisheit aus 30 Jahren eigener Übungspraxis mit dir. Wie bei vielen Meistern, die schon lange auf dem Weg sind und hohe Bewusstseinsebenen erreichen, verschmelzen auch bei Sukadev Jnana und Bhakti zu einer organischen Einheit. Die gemeinsame Praxis und Anleitung durch Sukadev ist allein schon Inspiration. Allein durch seine persönliche Ausstrahlung entsteht eine starke Schwingung, Kanäle der Intuition werden geöffnet. Sukadev wird spezielle Meditationen anleiten, spirituellen Input geben und natürlich auf Fragen eingehen.
Ab 433 € pro Person für 7 Übernachtungen
Bad Meinberg,18.-25.12.15
Ab 292 € pro Person für 5 Übernachtungen
Bad Meinberg,7.2.-12.2.16

Mantra-Meditation Intensivwoche mit Sukadev
Wer schon viele Monate oder Jahre mit einem Mantra arbeitet, braucht neue Anleitung und Tipps, um weiter zu kommen. Sukadev zeigt dir Techniken, um die Meditation tiefer und machtvoller werden zu lassen. Täglich mind. 3 Stunden Mantra-Meditation und geistige Mantra-Wiederholungen während den Yogastunden. Es ist hilfreich im Anschluss noch weiter im Ashram zu bleiben und eventuell eine Purushcharana, das klassische Ritual zur Mantrashakti-Aktivierung, durchzuführen.
Ab 315 € pro Person für 5 Übernachtungen
Bad Meinberg, 1.1.-6.1.16

Den Geist beherrschen und Gott erfahren
Lerne Techniken, die wirklich funktionieren: Gehe mit deinem eigenen Denken und Fühlen geschickt um und erfahre Gott im Alltag. Dieses Seminar richtet sich auch und gerade an ernsthafte Aspiranten, die auf dem spirituellen Weg wirklich vorankommen wollen.
Ab 140 € pro Person für 2 Übernachtungen
Bad Meinberg, 8.1.-10.1.16

Vertrauen entwickeln mit Sukadev
Lerne Übungen und Ansätze aus verschiedenen Yogawegen um dein Vertrauen zu entwickeln und zu stärken: Vertrauen zu dir selbst, in deine eigenen Fähigkeiten. Vertrauen in andere, in das Gute in anderen. Gottvertrauen. Deiner Intuition vertrauen. Sukadev teilt hier seine große Erfahrung und Lebensweisheit mit dir, so dass dein Leben inmitten aller äußeren Stürme fest gegründet ist und du aus diesem Grundvertrauen heraus handeln kannst. Ein Wochenende, das dein Leben entscheidend verändern und dir viele neue Impulse geben kann.
Ab 140 € pro Person für 2 Übernachtungen
Bad Meinberg, 15.1.-17.1.16

Der spirituelle Weg
Der spirituelle Weg führt vom Relativen zum Absoluten, vom Individuellen zum Kosmischen, von der Getrenntheit zur Einheit. Dieses Seminar gibt dir das nötige Wissen, um diesen wunderbaren Weg frohen Mutes zu gehen und Fallstricke zu vermeiden.
Ab 140 € pro Person für 2 Übernachtungen
Bad Meinberg, 18.-20.3.16



Yogatherapie ein Gedicht als Leitidee

Von Medalasa Mensendiek

Was motiviert Menschen, anderen Menschen mit Yoga zu helfen?
Eine Yogatherapeutin teilt uns ihre Gedanken in Form eines Gedichts mit.

Überall kannst du Freude bereiten, sei´s wo es will.

Überall kannst du die Herzen weiten,

andere durch Sorgen und Schmerzen leiten,

anderen Augen und Herzen erhellen,

anderen helfen das Schwerste zu tragen

und den Kampf ums Dasein zu wagen.

anderen kannst du Freude bereiten, sei´s wo es will.

Dieses Gedicht begleitet mich seit meinem 10. Lebensjahr. Gelernt habe ich es von einem Sanitäter, der 2 Weltkriege erlebt hat und trotz schwerer Erlebnisse die Kraft und Zuversicht hatte, andere dieses Gedicht zu lehren. Und ich finde, es passt wunderbar zu dem, was wir als Yogatherapeuten und Yogalehrende Menschen schenken wollen und können.



Marlene Medalasa Mensendiek
Erfahrene Yogalehrerin (BYV), Heilpraktikerin (Psychotherapie), Entspannungskursleiterin, Yogapsychotherapeutin, sie ist ausgebildet in Gesprächstherapie und Focusing (nach Gendlin). Sie studierte Sozialarbeit und Pädagogik und hat viele Jahre in diesem Bereich gearbeitet. In Einzelberatungen und Kursen möchte sie Menschen auf ihrem Weg zu größerer Achtsamkeit und Freude begleiten. Für ihre Klienten wünscht sie sich, dass sie körperliche und psychische Gesundheit erlangen und ihren ganz persönlichen spirituellen Weg finden. Medalasa berät Menschen in der Psychologischen Yogatherapie bei Yoga Vidya Bad Meinberg.



Yoga für den Rücken
Die meisten Rückenschmerzen beruhen auf Muskelverspannungen und können durch spezielle Yoga-Übungen recht schnell abgebaut werden. Einfache, wirkungsvolle Yoga-Übungen stärken, dehnen und entspannen.
Ab 140 € pro Person für 2 Übernachtungen in Bad Meinberg:
22.-24.1.16

Energie finden – Trägheit überwinden
Die Wurzeln vermeintlicher Trägheit liegen oft in Überforderung, Stress, Schlafmangel und Nervosität. Begegne dem mit wunderschönen, sanften Körper- und Atemübungen, die deine Regenerationskraft stärken. Du gewinnst neue Energie, erlebst die Schönheit des Lebens intensiver und schöpfst neuen Schwung.
Ab 292 € pro Person für 5 Übernachtungen in Bad Meinberg:
24.-29.1.16

Yoga für entspannte Kiefergelenke und Nackenmuskeln
Wer "hartnäckig" ist hat viel gemeinsam mit Menschen die öfter "die Zähne zusammenbeißen" - meist trifft beides zu: Beide Muskelbereiche gehen ineinander über. Yoga bietet Abhilfe: Lerne Körperübungen und Massagen, die gezielt die verspannte Muskulatur entspannen, den Geist von Stress befreien und dir neuen Schwung und Kreativität bringen. Zahlreiche Tipps für den Alltag, Erfahrungsaustausch in der Gruppe.
Ab 140 € pro Person für 2 Übernachtungen in Bad Meinberg:
12.-14.2.16

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 140 € pro Person für 2 Übernachtungen im Allgäu:
26.-28.2.16

Selbstliebe, Selbstwert und Yoga
Wenn du deinen eigenen Wert nicht ausreichend fühlst, brennst du leicht aus im Versuch geliebt und anerkannt zu werden. Selbstliebe ist die Basis, um mit Würde Liebe und Hilfe geben zu können. Mit Einzel- und Gruppenübungen schwinden Gefühle von Minderwertigkeit, die Liebe zu dir selbst kann wachsen und ein glücklicheres Leben ermöglichen.
Ab 198 € pro Person für 3 Übernachtungen in Bad Meinberg:
25.-28.3.16

Yoga Vidya für Zuhause



Von Christian Einsiedel

Video-Tipps für Entspannung und Meditation

Auch wenn Yoga Vidya bei dir vor Ort noch nicht vertreten ist, kannst du Entspannung und Meditation im Yoga Vidya-Stil üben. Eines unserer Vereinsziele ist es, Wissen über Yoga zu verbreiten und Lichtpunkte des Friedens und der Entspannung in die Welt zu tragen.
Das Bad Meinberger Online Medien-Team produziert fortlaufend Videos für Anfänger und Fortgeschrittene, um diesem Ziel gerecht zu werden (technisch gesprochen bestehen Videos ja sogar aus Lichtpunkten). Schon jetzt nutzen viele Tausend Menschen auf der ganzen Welt diese Videos als Anleitung oder Inspiration fürs eigene Praktizieren.
Die echte Begegnung von Mensch zu Mensch lässt sich damit nicht ersetzen. Aber du kannst dir hier im wahrsten Sinne des Wortes etwas abschauen: Mit den Jahren ist eine Fundgrube voller Tipps und Techniken entstanden. Probiere es einfach einmal aus! Wir hören immer wieder, wie wohltuend es ist mit Videos zu praktizieren und wie sehr dies auch in stressigen Phasen hilft, denn gerade dann sind Yoga, Meditation und Entspannung ja besonders hilfreich. Und wenn man sich nicht erst umziehen und Anfahrtstrecken in Kauf nehmen muss, fällt es auch leichter, den sprichwörtlichen inneren Schweinehund zu überwinden, beziehungsweise: ihn durch den herabschauenden Hund würdig zu ersetzen.

Beim Einstieg hilft dir unsere Community-Seite *www.mein.yoga-vidya.de/video*. Dort kannst du nach Schlagworten suchen und findest thematisch geordnete Übersichts-Seiten wie diese:

Entspannungsvideos:
www.mein.yoga-vidya.de/profiles/blogs/entspannung-video

Meditations-Videos:
www.mein.yoga-vidya.de/profiles/blogs/meditation-video

10 wöchiger Online-Meditationskurs:
www.mein.yoga-vidya.de/meditationskurs-anfaenger

Es gibt auch Videos über Meditations-Sitzhaltungen ohne kreuzbeinigen Sitz, Meditationen auf dem Stuhl oder Kurzentspannungen fürs Büro, weiterhin Yogastunden in verschiedenen Längen und Schwierigkeitsgraden, Erläuterungen zu einzelnen *Asanas*, Vorträge und *Mantra-* bzw. *Kirtan*-Gesänge und vieles mehr. Natürlich findest du alle unsere Videos auch auf Youtube. Wenn du auf dem Laufenden bleiben willst, abonniere einfach einen oder mehrere unserer Youtube-Kanäle:

Yoga-Übungsvideos:
www.youtube.com/sukadev108

Meditationen:
www.youtube.com/meditationmantra108

Vorträge:
www.youtube.com/yogavidyavortrag

Mantramusik:
www.youtube.com/vidyayoga

Wir freuen uns natürlich auch, wenn du zum Live-Yogaunterricht in unsere Yoga Vidya Stadtcenter oder eines unserer Yoga Vidya Seminarhäuser kommst! Bis dahin nutze gerne die Zeit und praktiziere mit unseren Videos - sie sind kostenlos online für dich verfügbar, wo immer du meditieren möchtest, wo immer du deine Yogamatte ausrollst. Wir wünschen dir viel Freude und gute Erfahrungen!



Christian Einsiedel ist Musiker, Manager und Coach. Bei Yoga Vidya war er stellvertetender Leiter des Online Medien-Teams und ist weiterhin als Seminarleiter und Yogalehrer (BYV) für den Verein aktiv.
www.wegbereit.com



Yoga für den Gaumen

Von Kai Treude

Einblick in Europas größte biozertifizierte Vollwertküche in Horn-Bad Meinberg

In diesem Artikel berichtet ein Mitarbeiter des Küchenteams von Yoga Vidya Bad Meinberg über seine Arbeit und die Besonderheiten einer Bio-vegan-vegetarischen Großküche.

Töpfe klappern, Öfen flirren... Hitze. 2 Köche braten und rühren, brutzeln in 2 Badewannen-großen Bratpfannen Fenchel, Kartoffeln, Auberginen, Tomaten, Oliven und mehr zu einem wundervollen Moussakka. Der Schweiß auf der Stirn spricht Bände. 450 Essen kochen sich auch hier, in Europas größtem Yogaseminarhaus, nicht von allein.

Als ich vor inzwischen 6 Jahren das erste Mal diese Küche betreten habe mit ihren 3m hohen Gewürzregalen, ihren mit bis unter die Decke mit frischem Biogemüse gefüllten Kühlkammern, ihrem kleinen Altar und dem unsagbar schön kulinarisch verspielten Küchenteam, war es sofort um mich geschehen. Doch dass aus den geplanten 2 Wochen mehr als 6 Jahre werden würden, hätte ich damals nicht gedacht.
Viele Jahre hatte ich genau solch einen Ort gesucht und ihn vielleicht am allerwenigsten in einem kleinen Kurort mitten in Deutschland erwartet.
Eine Melange von Yoga, einer spirituell orientierten interkulturellen, interreligiösen Gemeinschaft, Bio-Food und einem wirklich bewusst nachhaltigem Verständnis von Lebensmitteln, von regionaler Zusammenarbeit mit Bauern, von Seminaren, Ausbildungen und einer schier unbegrenzten Möglichkeit der Entfaltung an diesem Ort, so schien es damals und so erscheint es mir noch heute.

Wie ich zu Yoga Vidya kam

Als ich damals in den Ashram kam, hatte ich von Yoga kaum Ahnung, ich fühlte mich in der buddhistischen Rezitation und Meditation zuhause und war es gewohnt, lange, still und murmelnd zu sitzen und das Leben zu genießen.
Meinen Körper habe ich zu der Zeit nicht als Teil meiner Praxis begriffen und war daher vom ganzheitlichen Yoga nach Swami Sivananda fasziniert. Die Satsangs, Pranayama, die Mantras und das bewusste Erspüren des Körpers im Yoga haben in mir sehr viel bewegt.
Und auch in der Küche konnte und durfte ich dieses weiter leben, ohne in eine künstliche „Normalität" wechseln zu müssen, wie es sonst so oft der Fall war. Ich war als Koch schon in vielen Küchen, doch trotz Bio-Catering und liebevoll gestalteter Wiener Cafe-Küche etc. war zuvor nie Achtsamkeit ein erklärtes Ziel einer der Küchen gewesen, in denen ich war. Heute tauche ich nach dem Yoga und dem täglichen grünen Smoothie

einfach fließend in die Atmosphäre der Küche ein und bringe mit dem jeweiligen Team dieses Flair als Energie und Geschmack mit in das Essen hinein. Und genau das ist „schmeckbar" und wird uns von vielen Gästen auch immer gerne und viel zurückgemeldet.

Eine junge Frau leitet die Küche

Seit einem Jahr ist Jasmin Iranpour als Küchenleiterin aktiv und legt besonderen Wert auf den achtsamen Umgang miteinander, die regionale Vernetzung und die Qualität der Arbeit. Durch die Arbeit in der high class Gastronomie in Frankfurt geschult, bringt sie den nötigen professionellen Blick mit ins Team, den eine solch große Küche einfach erfordert. Die Arbeitsabläufe müssen passen und die jeweiligen Persönlichkeiten der Mitarbeiter das ein oder andere Mal aneinander angeglichen werden.

„Meinungsverschiedenheiten und Konflikte dürfen an einem Ort wie der Küche, an dem es oftmals heiß, laut und schnell zugeht, auch mal sein, doch ist es schön zu sehen, wie alle gemeinsam eine Basis teilen, auf die man sich dann wieder berufen kann. Das Team ist immer wieder bereit, voneinander zu lernen, innere Barrieren zu überwinden und die tollen Möglichkeiten auszuschöpfen, die so eine gemeinsame Arbeit mit sich bringt." sagt sie und lächelt. Auch sie ist wie viele aus dem Team neben dem Küchenalltag noch im Yogaseminarhaus aktiv und unterrichtet selber Yogastunden. Ihr persönliches Herzensanliegen, die Regionalität, zeigt schon erste Erfolge und der „Sonnengarten Kiel" beliefert uns schon viel mit seinen vegan angebauten Demeterprodukten, Ochsentomaten, Gurken und anderem, so dass die normale Bestellung beim Biogroßhandel auch schon mal ganz klein ausfällt. Weitere Kooperationen sind in Arbeit und neben Äpfeln der alten Sorte werden wir noch dieses Jahr auch mit regionalen Möhren und Kartoffeln kochen können.





Zu den Fakten:

- Europas größtes Yogaseminarhaus mit ca. 700 Betten
- 500-1.000 Essen / 2-mal pro Tag als Buffet
- Teamgröße derzeit 14 Personen / 2 Schichten pro Tag

Besonderheiten:

- Biozertifizierung für alle Produkte ausschließlich Asafoetida
- Sattwige Küche, d.h. ohne Knoblauch, Zwiebeln, Lauch, Pilze
- Ausschließlich frische Produkte ohne Tiefkühlware
- Nicht zu scharf und abgeschmeckt in der Regel nach ayurvedischen Grundsätzen
- Angedickt wird glutenfrei und sehr wenig
- Alle Hauptspeisen, Dressings und Nachtische sind vegan
- Gesüsst wird mit Reissirup und Agavendicksaft
- Unsere Auswahl bietet auf unserem Frühstücksbuffett Ahimsa-Honig, Joghurt und Käse.

Wir kochen regionale Produkte und überwiegend vegan

So gab es mit den Jahren schon viele mir wichtige Entwicklungen: Etliche Tonnen Gemüse kommen nun aus der Region und die Zusammenarbeit schafft wiederum mehr Bioflächen, mehr guten Boden etc. Es gab wundervolle neue Rezeptkreationen, Bindemittel wurden reduziert. Vollwertige Produkte haben ihren festen Platz bekommen, eigene Sprossen werden gezogen und die mir wichtigste Umstellung, die ich seit Beginn zielstrebig verfolgt und mit vorangebracht habe: die Küche wurde überwiegend vegan.

Vor 6 Jahren war ich noch der einzige vegane Koch der Küche, und es fing damit an, dass es zu jeder Hauptspeise auch eine vegane Alternative gab. Ich war hocherfreut darin bestärkt und unterstützt zu werden, hatte es aber zu der Zeit mir kaum erträumen können, dass wir wirklich einmal die größte biozertifizierte Vollwertküche Europas, die ihre Hauptgerichte vegan kocht, werden würden. Der höchste ethische Grundsatz im Yoga, *Ahimsa* (Gewaltlosigkeit), kann für mich nur über eine vegane, rücksichtsvolle und bedachte Esskultur, ohne Zucht und Milchwirtschaft erfüllt werden, und eben dieser Umstellung verdanke ich auch, dass ich bis jetzt in dieser Küche mit bestem Wissen und Gewissen arbeiten und kreieren kann. Heute zeigt sich, wie gut es auch seitens der Gäste angenommen wird. Und in einer Zeit, wo vegane Restaurants den Genusstrend der großen Städte des Westens prägen, wirkt es fast schon normal, das auch eine so große Küche einfach und ohne Probleme eine solche Umstellung umsetzen kann.

Lust auf mehr?

Wenn dich dieser kleine Einblick neugierig gemacht hat auf unser vegetarisch-veganes Essen, auf unsere Küche, Infos und



mehr, hast du verschiedene Möglichkeiten:
Im Yoga Vidya Blog *(www.yoga-vidya.de/vegetarisch-leben/vegetarische-rezepte/)* erscheinen verschiedenste vegetarische Gerichte, im Shop gibt es diverse Kochbücher einschließlich dem Yoga Vidya Kochbuch und meiner „Karmalicious" - Kochbuch-Musik-CD. Es gibt die Möglichkeit einfach zum Karma Yoga zu uns in die Küche zu kommen und live ´hinein zu schnuppern` , was bei uns so gezaubert wird. Wir suchen zudem immer wieder Praktikanten und Mitarbeiter für das Team und es gibt im aktuellen Seminarprogramm diverse Kochkurse im Angebot. 2016 gebe ich zudem zusammen mit Marcel Neuen vier vegane Koch Ausbildungen (siehe Bild oben).

Erlebe so Yoga für den Gaumen.

Von Kai stammen übrigens auch die Rezepte auf Seite 66.



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.

Seminare bei Yoga Vidya zum Thema vegane Ernährung

Gesundes Brot backen

Brot backen ist etwas Besonderes und doch einfacher als man denkt. Bio-Mehl, warmes Wasser, selbst angesetzter Sauerteig oder Hefe, Salz, Körner – mehr braucht es nicht für einen leckeren Laib, Brötchen oder Fladen. Brot backen erdet und schenkt Ruhe und Gelassenheit: Du nimmst dir Zeit für Dinge, die Freude machen. Mit Rezepten.
22.-24.1.16 in Bad Meinberg, ab 140 € pro Person für 2 Übernachtungen

Vegane Ernährungsberater/in Ausbildung

Auf der Basis neuester wissenschaftlicher Erkenntnisse lernst du Einzelne und Gruppen bezüglich einer veganen Lebensweise zu beraten und auch auf die Bedürfnisse in besonderen Lebensphasen (Schwangerschaft, Senioren etc.) einzugehen.
4.-11.3.16 in Bad Meinberg, ab 512 € pro Person für 7 Übernachtungen

Vegan kochen und backen

Du lernst verschiedenste vegane Köstlichkeiten kennen: Schnelle Gerichte für den Alltag, Desserts, Backwaren sowie vegane Varianten vertrauter Speisen und Alternativen zu Fleisch und Käse. Du erfährst, wie eine vollwertige, vegane Ernährung aufgebaut sein sollte und erhältst Tipps für den Alltag.
15.-17.4.16 in Bad Meinberg, ab 140 € pro Person für 2 Übernachtungen

Interview mit dem indischen Yoga Philosophen Ram Vakkalanka

- das Gespräch führte und übersetzte Kaivalya Meike Schönknecht



Ram, du bezeichnest dich als Yoga Philosoph. Das klingt einzigartig und faszinierend. Was ist dein Hintergrund und was genau machst du?

Viele Menschen denken, dass Yoga eine Form von körperlicher Betätigung ist. Es ist durchaus richtig, dass Yoga eine starke Tradition von körperlichen Übungen hat, darüber hinaus ist es jedoch eine Philosophie und eine Lebensweise. Yoga ist eine Zusammenstellung von Prinzipien und Praktiken, die von alten östlichen Weisen erfahren wurden, um uns zu helfen, uns zu unserem Besten zu entfalten. Diese Prinzipien und Praktiken beziehen sich auf alle Aspekte unseres Lebens. Wenn wir diese Prinzipien und Praktiken bei unserem Körper anwenden, dann ist das Resultat eine *Asana* (Körperstellung). Wenn wir diese Prinzipien und Praktiken bei unserem Atem anwenden, dann ist das Resultat *Pranayama* (Atemübungen). Bezogen auf den Geist ist es Meditation, bezogen auf die Sprache ist es *Sanskrit*, bezogen auf Musik ist es *Nada Yoga* und bezogen auf Nahrung ist es *Ayurveda*.

Die Prinzipien und Praktiken des Yoga sind allgemein übertragbar auf jeden und sind jenseits kultureller, sprachlicher und anderer Unterschiede. Ich reise um die Welt, um Menschen die tiefe, reichhaltige Philosophie hinter den Yogastellungen näher zu bringen. Ich teile mein Wissen in Yogastudios, an Universitäten, bei Yogafestivals und Retreats.

Und zu meinem Hintergrund: ich wurde in Indien geboren und bin in der vedischen Tradition aufgewachsen. Yoga war immer Teil meines Lebens und ich habe Yoga Philosophie, *Sanskrit*, *Nada Yoga* und *Tantra* seit meiner Kindheit studiert. Ich habe auch eine Berufsausbildung gemacht und bin Steuerberater und Wirtschaftsprüfer. Ich war im höheren Management bei Firmen in Indien, Singapur, Afrika und Nord Amerika tätig. An einem bestimmten Punkt in meinem Leben habe ich erkannt, dass es mein *Dharma*, meine Pflicht und Bestimmung ist, mein Wissen über Yoga Philosophie zu teilen. Ich habe die wirtschaftliche Welt deshalb verlassen. Jetzt reise ich um die Welt, um mein Wissen über *Sanskrit*, Yoga Philosophie und *Tantra* zu teilen und Menschen durch die heiligen Schwingungen in Form von *Mantra, Nada Yoga* und Meditation zu heilen.

Du bist in Indien aufgewachsen und teilst nun dein Wissen über Sanskrit und die alten Schriften mit Menschen im Westen. Wie relevant sind die alten Schriften für uns heute?

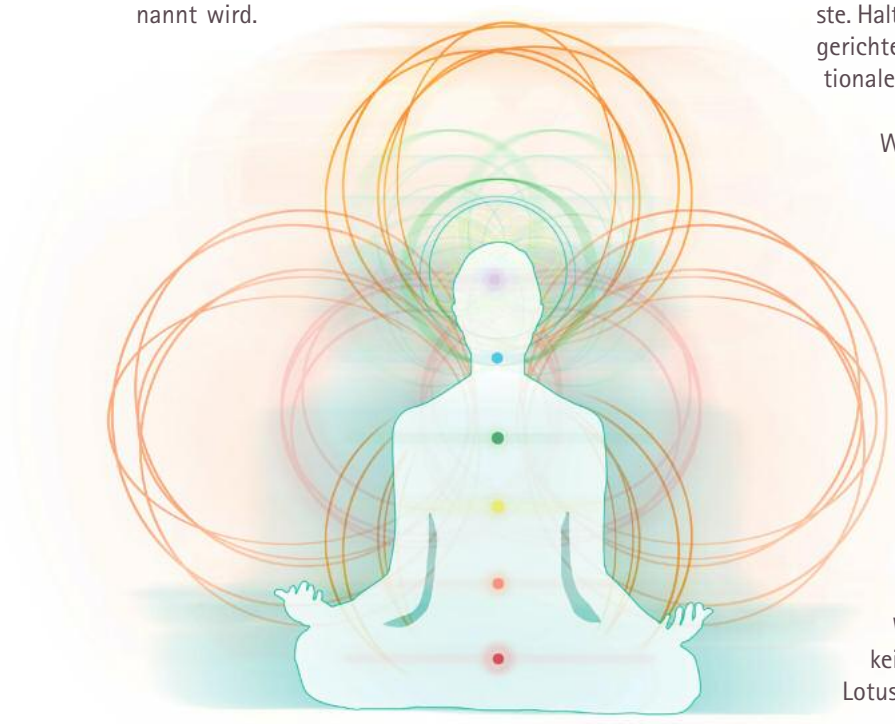
Die alten Schriften sind heute vielleicht sogar relevanter als je zuvor. Wenn wir darüber nachdenken, erkennen wir, dass sich die Zeiten geändert haben und die Technologie vorangeschritten ist, der Mensch hat sich allerdings grundlegend nicht verändert. Technologie und Innovation haben uns bei den Dingen, die wir immer schon gemacht haben, Komfort und Ge-

schwindigkeit gebracht. Zum Beispiel ist der Mensch schon immer gereist. Was in alten Zeiten vielleicht Monate gedauert hat, braucht nun nur wenige Stunden, Dank der Technologie, aber das Reisen war schon immer Teil der menschlichen Natur.

Ein wichtiger Punkt ist dabei, dass Komfort und Geschwindigkeit durchaus Kosten haben... nämlich Auswirkungen auf die Umwelt. Da wir uns seit alten Zeiten grundsätzlich nicht geändert haben, sind die Prinzipien der alten Schriften immer noch sehr relevant für uns. Und tatsächlich brauchen wir sie noch mehr, um den negativen Nebenwirkungen der modernen Lebensfaktoren, wie z.B. Stress, entgegenzuwirken. Die alten Schriften lehren uns, was der wirkliche Sinn des Lebens ist und wie wir in Harmonie mit der Natur leben können. Die Prinzipien, welche die alten *Rishis*, die alten Seher und Weisen, unterrichtet haben, werden immer relevant für alle Menschen sein, auch in der Zukunft.

Du bist ein anerkannter Kenner des *Nada Yoga*. Du spielst die Sitar, gibst Konzerte und setzt die Sitar in deinen geführten Meditationen ein. Viele Menschen fühlen sich durch die traditionelle indische Musik sehr berührt. Worin liegt die besondere Kraft der *Ragas* und des *Nada Yoga*?

Ragas (klassische indische Klangfolgen) sind wie Medizin, die musikalische Töne statt Chemikalien als heilende Wirkstoffe nutzt. Ein *Raga* hat besondere psychosomatische Einflüsse auf den Zuhörer. *Ragas* helfen uns, subtile, innere Schwingungen auszugleichen. Schwingung in Verbindung mit Intention führt zu innerer Heilung. Die Kraft der *Ragas* liegt darin, uns zu berühren, zu heilen und zu erheben. *Ragas* sind auch mit Tages- und Jahreszeit verknüpft, darauf abgestimmt haben sie ihre stärkste Wirkung. *Ragas* wurden von den alten *Rishis* mit der Intention vermittelt, Menschen durch Musik zu heilen. *Ragas* zu spielen oder ihnen zuzuhören ist auch eine Art von Yoga, die *Nada Yoga* genannt wird.



Nada Yoga ist eine wunderbare Kombination von der Kunst der Musik und der Wissenschaft der Energieheilung. Yoga lehrt uns, dass es mehr im Leben gibt als Geist, Körper und Sinne. *Nada Yoga* öffnet einen Blick und Zugang zu den höheren Ebenen unseres Bewusstseins.

Du bist unter anderem auch Meditationsleiter und gibst weltweit Workshops. Welche Meditationstechniken unterrichtest du hauptsächlich?

Ich lehre viele Meditationstechniken unterschiedlicher Traditionen. Hauptsächlich unterrichte ich *Chakra-, Nada-, Vedanta-* und *Mantra*-Meditationen.

Kannst du eine kurze Meditationsübung anleiten, die wir auch alleine zu Hause praktizieren können?

Sitze aufrecht in einer bequemen Haltung. Du kannst auch auf einem Stuhl sitzen, wenn du magst. Atme tief ein, fülle deine Lungen mit *pranischer* Energie des Universums. Halte den Atem für ein paar Sekunden und atme dann vollständig aus. Gehe durch den Körper, vom Scheitel des Kopfes bis zu den Zehenspitzen, nimm angespannte Teile wahr und entspanne diese.

Führe deine Aufmerksamkeit behutsam zum unteren Ende deiner Wirbelsäule. Visualisiere eine rote Lotusblüte mit vier Blütenblättern am unteren Ende der Wirbelsäule. Chante dreimal ‚*Lam*', entweder laut oder im Geiste. Erlaube dir, dich geerdet und verbunden zu fühlen, mit deinem Leben, deinem Sein, während du so lange wie du magst über das Wurzelchakra meditierst.

Dann bringe deine Aufmerksamkeit etwas höher zum Genitalbereich. Visualisiere eine orange Lotusblüte mit sechs Blütenblättern. Chante dreimal ‚*Vam*', entweder laut oder im Geiste. Halte deinen Fokus so lange du magst auf das Sakralchakra gerichtet und erlaube dir, ein Gefühl des sexuellen und emotionalen Wohlbefindens zu erfahren.

Wann immer du bereit bist, bringe deine Aufmerksamkeit zum Solar Plexus. Visualisiere eine gelbe Lotusblüte mit zehn Blütenblättern. Chante dreimal ‚*Ram*', entweder laut oder im Geiste. Bleibe bei dem Chakra so lange du magst und erlaube dir, ein Gefühl der persönlichen Kraft zu erfahren, das aus diesem Chakra entspringt.

Nimm dir Zeit. Bringe dann die Aufmerksamkeit zur Herzregion. Visualisiere eine grüne Lotusblüte mit zwölf Blütenblättern. Chante dreimal ‚*Yam*'. Bleibe so lange du magst bei dem Chakra und verbinde dich mit deinem Herzen, dem Urquell der Liebe und des Mitgefühls.

Wann immer du bereit bist, bringe deine Aufmerksamkeit behutsam zur Kehlgegend. Visualisiere hier eine blaue Lotusblüte mit sechzehn Blütenblättern. Chante dreimal

‚*Ham*'. Halte deinen Fokus einige Momente im Kehlchakra und erfahre, wie deine kreativen Energien erwachen, bereit sich auszudrücken.

Nimm dir Zeit. Bringe dann deine Aufmerksamkeit behutsam etwas über den Punkt zwischen deinen Augenbrauen. Visualisiere eine indigoblaue Lotusblüte mit zwei Blütenblättern. Chante dreimal ‚*OM*'. Verweile einige Momente im Chakra und verbinde dich mit deiner Intuition und deinem höheren Intellekt.

Wann immer du bereit bist, bringe deine Aufmerksamkeit etwas über den Scheitel deines Kopfes. Visualisiere dort eine weiße Lotusblüte mit unzähligen Blütenblättern. Chante dreimal ‚*OM*'. Bleibe für einige Momente mit dem Chakra verbunden und erfahre, wie deine Energien aufsteigen. Fühle, wie großartig du bist. Spüre ein Gefühl der Ausdehnung und der Grenzenlosigkeit.

Lass dir Zeit. Verbinde dich wieder mit deinem Körper und deiner Atmung. Bewege langsam deine Zehen und Finger. Wann immer du bereit bist, öffne langsam deine Augen und chante dreimal ‚*OM*', laut oder im Geiste.

Diese kurze Meditation hilft dir, deine Chakras zu harmonisieren, im Hier und Jetzt zu sein und hohe Energielevel durch den Tag hindurch zu halten. Du kannst dabei auch mein Album ‚Inner Harmony' im Hintergrund spielen, wenn du magst.

Herzlichen Dank, lieber Ram.



Ram Vakkalanka ist Sanskrit Experte, begnadeter Kirtansänger und erfahrener Meditationsleiter. Er spielt seit seiner Kindheit die Sitar und verfügt über ein tiefes Wissen über vedische Wissenschaften, Yoga Philosophie und Nada Yoga, der Yoga des heilenden Klanges. Ram Vakkalanka gibt weltweit Vorträge und Konzerte. Er hat mehrere CDs und Publikationen veröffentlicht. http://aksharayoga.com/



Kaivalya Meike Schönknecht ist ausgebildete Sivananda Vedanta Yogalehrerin, Entspannungs- und Atemkursleiterin. Sie hat viele Jahre in England gelebt, wo sie nach ihrem geisteswissenschaftlichen Studium in der Verlagsbranche tätig war. 2013 ist sie zu Yoga Vidya nach Bad Meinberg gekommen, um sich intensiver dem Yoga zu widmen. Kaivalya arbeitet im Yoga Vidya Verlag und unterrichtet mit viel Freude und Klarheit.

Tauche in die Welt des Nada Yoga ein:

Themenwoche: Nada Yoga mit Ram Vakkalanka - Kraft des Klanges

In dieser Woche leitet Ram Vakkalanka jeden Morgen eine Nada Yoga Meditation mit seiner Sitar an. Täglich kannst du an offenen Workshops über Sanskrit, Mantras, Chakras und Mudras teilnehmen. Ram wird zudem ein Kirtan Konzert geben. Erfahre die herzöffnende und heilende Kraft des Klanges!
So kannst du deinen Ferien-/Individualgastaufenthalt zusätzlich bereichern, auch ohne ein spezielles Seminar zu buchen. Natürlich stehen dir auch die anderen Individualgastangebote frei: tägliche Yogastunden, Meditationen, geführte Spaziergänge, Rezitationen, Klangyogastunde, Mandala-Malen u.v.m. Du kannst die ganze Woche bleiben oder auch nur einige Tage.
Montag bis Freitag ab 35 € pro Tag pro Person; Wochenende (Fr-So) ab 84 € pro Person.
Bad Meinberg: 6.-12. Juni 2016

Weitere Seminare und Ausbildungen zum Thema Klang und Nada Yoga

Klangreise und Klangmeditation Ausbildung

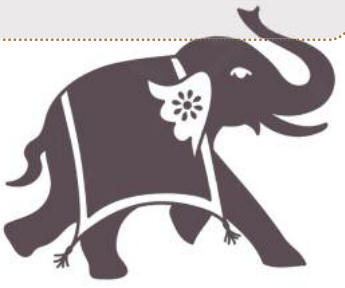
In dieser Ausbildung lernst du, Klangreisen und Klangmeditationen professionell anzuleiten. Sie sind sehr beliebt und können den Zuhörern viel Entspannung, Freude und Inspiration bringen. Sie können auch heilsame und therapeutische Wirkung haben.
Ab 382 € pro Person für 5 Übernachtungen in Bad Meinberg: 21.-26.2.16

Nada Yoga - Sing dich ins Licht

Die natürliche Stimme ist ganz unmittelbarer Ausdruck deiner Seele. Leicht und spielerisch entwickelst du deine stimmlichen Ausdrucksmöglichkeiten, erlebst den Zusammenhang zwischen Körper, Gefühl und Stimme in Bewegung und Stille. Eine Einführung ins Nada Yoga mit etwas Theorie und vor allem mit viel tönenden Erfahrungen.
Ab 140 € pro Person für 2 Übernachtungen in Bad Meinberg: 1.-3.4.16

Klangmassage Ausbildung

Erlerne verschiedene Spieltechniken, Anwendungsbeispiele und Hintergründe zum Thema Klangschalen und ´Nada Brahma - alles ist Klang´. Du wirst tief entspannen, alles loslassen, positiv beeinflusst und gestärkt deine innere Wahrnehmung intensivieren.
Ab 382 € pro Person für 5 Übernachtungen im Westerwald: 20.-25.3.16



„Höhen und Tiefen eines Aspiranten“

Ein Erfahrungsbericht auf dem Weg vom Manager zum Yogalehrer.

Von Gerrit Kirstein

Was bringt einen Mann im fortgeschrittenen Lebensalter dazu, nach einer langjährigen Managementkarriere eine zweijährige Ausbildung zum Yogalehrer zu beginnen und sich quasi vom Chefsessel auf die Matte zu legen? Sind es immer noch das Bedürfnis nach Anerkennung und der Wunsch zu führen und zu motivieren? Oder steht dahinter eine tiefe Sehnsucht nach Sinnstiftung und innerer Harmonie? Möchte man(n), wenn er materielle Fülle erreicht hat, nun auch spirituell Erfüllung finden?

Auf diese Fragen habe ich noch keine endgültige Antwort - aber ich spüre, dass ich sie finden werde. Ich hatte mich schon während meines Berufslebens mit spirituellen Themen beschäftigt, mit bioenergetischer Selbsterfahrung, Yoga und Fasten, das ich seit einigen Jahren praktiziere. Immer geht und ging es ja um die Begegnung mit dem Ego und die Suche nach dem Selbst, diesem göttlichen Kern in uns, dem sich zu nähern so schwer fällt. Wobei wir doch ahnen, dass dort unsere Erfüllung und Erlösung, die tiefe innere Zufriedenheit wohnt.

Trotz Schlüsselerlebnis kein einfacher Schritt

Mein Schlüsselerlebnis hatte ich während eines Yogaseminars in Indien als ich eine Engel-Karte von Diana Cooper zog. Diese gab mir einen Impuls zum Thema „STREBEN“. Mein ganzes Leben hatte ich danach gestrebt, erfolgreich zu sein, etwas zu erreichen. Eigentlich wollte ich jetzt - zum Ende meiner Karriere - nicht mehr streben. Was sollte diese Kartenbotschaft mir also sagen? Es war die Aufforderung, mich nicht mit dem bisher Erreichten zufrieden zu geben, sondern weitere Fähigkeiten auszuschöpfen, die mir gegeben sind. Mir wurde klar, dass ich es mir selbst schuldig bin, mein Bewusstsein auf eine höhere Ebene zu bringen. War das der wahre Auftrag, mit dem ich in diese Welt geschickt wurde? Während der Tage in Indien entschied ich mich, eine Yoga-Ausbildung zu beginnen und Business-Anzug und Blackberry gegen Yogahose und Sitzkissen einzutauschen.
Das war kein einfacher Schritt und er war durchaus von Zweifeln begleitet. Mein Leben trug bisher die Überschrift „Speed“: Meetings, Zeit- u. Erwartungsdruck, multifunktionales Agieren, Reisestress, Fremdbestimmung. Nun folgte die Entschleunigung: Sonnengruß, stille Meditation, Mantra-Singen, Askese und Kontemplation. War das tatsächlich das, was ich wollte? Und wie würde ich damit klarkommen?

Zwischenbilanz nach dem ersten Jahr als Aspirant

Inzwischen liegt das erste Ausbildungsjahr hinter mir, und ich bin froh, den Yoga-Weg zu gehen. Er gibt mir viel, fordert und verändert mich - mehr, als ich erwartet hatte. Schließlich geht es ja nicht nur um die *Asanas*, die mich meinen Körper gut spüren lassen oder *Kapalabhati* (Schnellatmung) und Wechselatmung, die den Zugang zu meinem inneren Wohlfühlraum ermöglichen. Besondere Erfahrungen und Einsichten haben mir die Meditation, die Rezitation von Mantras und die intensive Auseinandersetzung mit der Lebensphilosophie des Yoga gebracht. Ich entdecke immer mehr, dass echter, integraler Yoga unendlich viel mehr ist als das, was heute üblicherweise über die „Trendsportart Yoga“ publiziert und vielfach praktiziert wird.
Deshalb bin ich dankbar dafür, dass ich mit *Hatha-, Kundalini-, Raja-, Jnana-, Bhakti-* und *Karma* Yoga ein ganzheitliches System vermittelt bekomme, das mich in die Lage versetzt, meinen künftigen Schülern wahren, ursprünglichen Yoga näher zu bringen. Ich möchte ihnen nicht nur weitergeben, wie man die Körperhaltungen korrekt ausführt und bewusst ein- und ausatmet, sondern sie sollen auch Anregungen erhalten, wie sie ihr Leben gesünder, sinnvoller, freudiger und letztlich lebenswerter gestalten können.
Denn das ist doch das Wesentliche, was Yoga uns lehren will: eine friedvolle und liebevolle Geisteshaltung mit in den Alltag hineinzunehmen und Yoga nicht nur auf Körperhaltungen und Atmung zu reduzieren. Yoga ist doch vor allem ein Weg der Erkenntnis: Wer bin ich? Worin liegen meine Begrenzungen? Welche Fähigkeiten zeichnen mich aus? Wohin gehe ich? Was gibt meinem Leben Sinn? Wieviel Liebe ist in mir, und was kann ich geben? Wer auf diese elementaren Fragen schlüssige Antworten findet und danach lebt, der kann die Einheit und Harmonie finden, die viele im Yoga suchen.

Die Ausbildung ist nicht einfach für mich. Ich erkenne meine körperlichen Einschränkungen, und obwohl sich meine Mobilität verbessert hat, fallen mir einige *Asanas* schwer. Ich merke, dass ich noch immer auf Leistung getrimmt bin, gehe oft über meine Grenzen hinaus und muss dies mit Muskel- und Gelenkschmerzen bezahlen. Aber nach und nach lerne ich, was ich meinem Körper zumuten darf und wie die Körperhaltungen richtig auszuführen sind.

Neue Gestaltungsfreiheiten, aber auch neue Ansprüche an sich selbst

Probleme habe ich nach wie vor damit, die richtige Balance zwischen meinen bequemen Alltagsgewohnheiten und den Bedingungen eines spirituellen Lebens zu finden. Nur mühsam schaffe ich es, gravierende Veränderungen einzuführen und süßen Verlockungen nach und nach zu widerstehen. Aber ich merke, dass mich bewusster, selbst auferlegter Verzicht stärker und freier macht. Die Tatsache, dass ich fünf Kilo leichter bin, ist schon ein kleines Erfolgserlebnis. Und das Bewusstsein, dass ich gesünder, stressfreier und achtsamer lebe, gibt mir Zuversicht.

Letztlich ist ja auch im Yoga vieles eine Sache der Disziplin, und darin müsste ich eigentlich aus meinem Berufsleben geübt und gefestigt sein. Aber ganz so einfach ist es nicht; ich habe neue Gestaltungsfreiheiten gewonnen - aber diese muss ich auch praktizieren, und zwar regelmäßig. Es ist ja nicht damit getan, zweimal pro Woche zum Yoga-Unterricht ins Ausbildungscenter zu fahren und einmal im Vierteljahr ein Wochenende im Ashram zu üben. Entscheidend ist die tägliche Praxis, am besten früh morgens, wenn der Geist noch klar ist und unbewegt von den Ereignissen des Tages.

Ein intensiveres Lebensgefühl

Wenn ich darüber nachdenke, was mir die Yoga-Ausbildung gibt, dann ist es vor allem ein intensiveres Lebensgefühl. Durch die Atem- und Körperarbeit hat sich mein Energielevel stark erhöht. Die Meditation und das Studium der Yogaphilosophie bereichern mich ungemein. Ich nehme das Leben deutlicher wahr, sehe Natur und Menschen mit anderen Augen, gehe irgendwie anders durch die Welt. Teilweise befinde ich mich in einem beglückenden Zustand von freudiger Anspannung und gleichzeitig seliger Entspannung. Kann man das als friedvolle Gelassenheit bezeichnen?
Sehr wertvoll ist die Erkenntnis, dass Yoga viel mit Frieden, Liebe, Hingabe und Demut zu tun hat. Ich denke, dass mir dies zum Ende meiner Ausbildung noch bewusster sein wird. Letztlich ist das erhabenste Ziel des Yoga doch die Verwirklichung unseres Selbst und wenn wir das Leben auf dieses Ziel ausrichten, dann werden wir immer stärker das Göttliche, Einmalige unserer Persönlichkeit erfühlen. Und wir werden uns auch Gott wieder nähern und die Erfahrung wahrer Liebe, reinen Seins, vollkommenen Wissens und unbeschränkter Glückseligkeit machen können, ***„Sat Chid Ananda"***.

Yogalehrerausbildungen
4 Wochen intensiv, Beginn fast jeden Monat in allen Ashrams
Ab 1.877 € pro Person

Gurukula Yogalehrer Ausbildung
Die Ausbildung erstreckt sich über 2 Monate, zur Hälfte Unterricht und zur Hälfte hilfst du bei Arbeiten im Haus.
Ab 1.877 € pro Person
in Bad Meinberg 14.2.-17.4.16, 19.6.-14.8.16

2 Monate Yogalehrer Ausbildung gründlich und entspannt
Alle Inhalte der 4-wöchigen Yogalehrer-Ausbildung plus der 9 Tage-Intensiv-Weiterbildungen Jnana Yoga und Vedanta
Ab 3.695 € pro Person in Bad Meinberg: 8.5.-3.7

2- Jahres- Yogalehrer Ausbildung
In vielen Stadtzentren und in den Ashrams Bad Meinberg und Westerwald möglich
Ab 169 € pro Monat pro Person
Ausbildungsbeginn:
Bad Meinberg: 11.1.16, Westerwald: 19.1.16

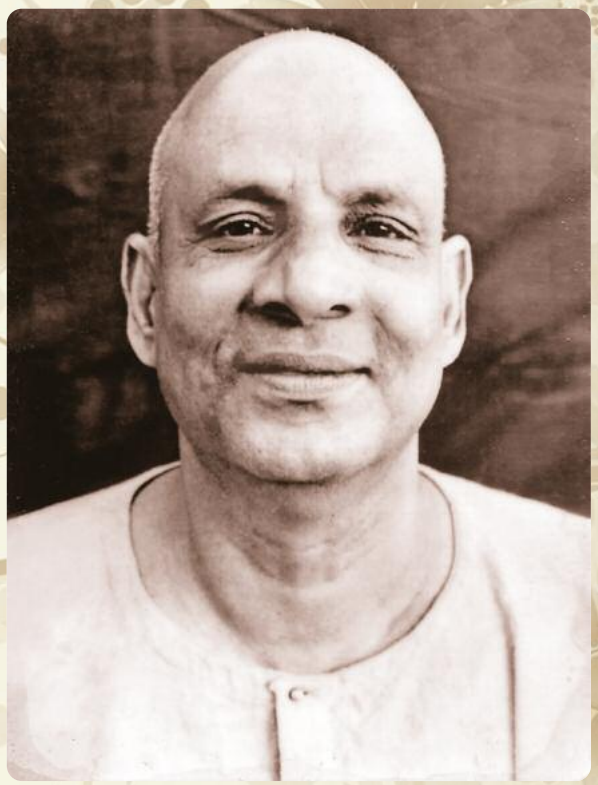
3- Jahres- Yogalehrer Ausbildung
Ab 109 € pro Monat pro Person
Ausbildungsbeginn:
Westerwald: 1.-3.4.16, Bad Meinberg: 16.-18.9.16



Gerrit Kirstein, war mehr als 20 Jahre als Marketingmanager tätig. Mit Eintritt in den Ruhestand hat er eine Ausbildung zum Yogalehrer im Yoga Vidya Center Melle begonnen und arbeitet als freier Journalist.

Freiheit

Auszug aus dem Buch "Göttliche Erkenntnis" von Swami Sivananda



Freiheit ist das Geburtsrecht des Menschen. Freiheit ist *Sat-Chid-Ananda* (Sein-Wissen-Glückseligkeit). Freiheit ist Unsterblichkeit. Freiheit ist Wissen, Frieden und Wonne. Bewusst oder unbewusst, wissentlich oder unwissentlich strebt jeder nach dieser Freiheit.

Jeder möchte unabhängig sein

Jeder möchte ein Herrscher sein. Jeder möchte, dass andere seinen Wünschen entsprechen; niemand möchte von den Wünschen anderer gelenkt werden.

Der wahre Grund ist, dass in dir die unsterbliche, selbststrahlende Seele, der *Atman* ist, der nicht seinesgleichen und keinen Gegner hat, der der innere Herrscher und der Träger des gesamten Universums ist. In Wahrheit bist du dieser *Atman* (Selbst). Das ist der Grund, warum du ein solches Gefühl und einen solchen Wunsch hast.

In jedem Herzen liegt der Wunsch nach Freiheit, diese allesverzehrende Leidenschaft nach Freiheit. Freiheit ist das Geburtsrecht des Menschen. Freiheit ist die Natur *Brahmans* (Gott, höheres Selbst), der ewigen Seele. Brahman ist *Nitya-Mukta*, ewig frei. Der Wunsch nach Freiheit liegt auch in den niedrigsten von Gottes Geschöpfen. Freiheit ist eine Eigenschaft der Seele. Du bist damit geboren. Keine Macht und kein menschlicher Plan können diesen Wunsch unterdrücken. Die Flamme der Freiheit strahlt immer hell. Freiheit, *Moksha*, ist das letzte Ziel des Menschen. Freiheit ist Befreiung von der Knechtschaft von Geist und Materie.

Freiheit – wahr und falsch

Ein disziplinloses Leben ist nicht vollkommene Freiheit. Überall und alles zu essen, überall zu schlafen, wo man will, alles zu sagen, was man will: das alles ist nicht Freiheit. Du würdest zu einem Sklaven von Körper, Sinnen, Geist, Bequemlichkeit, Essen und Mode.

Freizügige Rede ist nicht Freiheit. Gedankenfreiheit ist nicht Freiheit. Zielloses Herumziehen ist nicht Freiheit. Einfach das zu tun, was man will, ist nicht Freiheit. König oder Monarch zu sein, ist nicht Freiheit. Vermögend zu sein, ist nicht Freiheit. Ein bequemes Leben zu haben, ist nicht Freiheit. Große Reichtümer zu besitzen, ist nicht Freiheit. Nationen zu erobern, ist nicht Freiheit. Sich der Verantwortung zu entziehen, ist nicht Freiheit. Der Welt zu entsagen, ist nicht Freiheit.

Materielle Unabhängigkeit bringt dir kein vollkommenes Glück, gibt dir nicht Vollkommenheit. Brot und Konfitüre geben dir nicht wirkliches Glück. Diese kleinen Dinge der Welt können dir keine ewige Freude geben.

Wirkliche Freiheit

Wirkliches *Swarajya* (Selbstbestimmung) ist nicht nur politisch oder wirtschaftlich, obwohl politische und wirtschaftliche Freiheit für das Wohlergehen von grundlegender Bedeutung sind. Wirkliches Swarajya ist die Herrschaft über sich selbst. Es ist *Atma-Swarajya*. Es ist Unsterblichkeit. Es ist Vollkommenheit. Es ist nur durch langsame und schmerzvolle Schritte zu erreichen.

Von der Zeit gehe weiter zur Ewigkeit. Das ist Freiheit oder Befreiung. Beruhige den Geist. Darin liegt Freiheit und ewige Glückseligkeit.

Wirkliche Freiheit ist Freisein von Geburt und Tod. Wirkliche Freiheit ist Freisein von den Fesseln von Körper und Geist. Wirkliche Freiheit ist Freisein von den Banden des *Karma* (Gesamtsumme unserer Handlungen aus unserem gegenwärtigen Leben und allen vorhergegangenen Leben). Wirkliche Freiheit ist Freisein von der Anhaftung an den Körper usw. Wirkliche Freiheit ist Freisein von Ichgedanken und Wünschen. Wirkliche Freiheit ist Freisein von Gedanken und von Zu- und Abneigungen. Wirkliche Freiheit ist Freisein von Begierden, Zorn, Habsucht, usw. Wirkliche Freiheit ist die Identifikation mit dem höchsten Selbst. Wirkliche Freiheit ist Selbstverwirklichung. Wirkliche Freiheit ist das Verschmelzen im Absoluten.

Freiheit liegt im Sichloslösen. Freiheit ist Wunschlosigkeit. Freiheit ist Geistlosigkeit. Das Entwurzeln und Transzendieren von Wünschen führt zum erhabenen Zustand höchster Wonne und vollkommener Freiheit.

Lakshmi-Segens-Meditation

Von Swami Nirgunananda

In dieser Rubrik gibt Swami Nirgunananda Anregungen zur Meditation. In dieser Ausgabe lädt sie uns zu einer Lakshmi Meditation ein.

Lakshmi steht in der indischen Mythologie für den Aspekt der Schönheit, des Wohlergehens und Wohlstands – auf materieller, geistiger, emotionaler und höchster spiritueller Ebene, des Segens, des Empfangens und Weitergebens, auch des selbstlosen Dienens.
Mit dieser Lakshmi-Meditation kannst du besonders zum Jahresbeginn üben, um so symbolisch für das kommende Jahr um Segen, Wohlergehen, Geben und Nehmen, für Schönheit, Loslassen und Fließen bitten. Du kannst diese Meditation aber auch während des Jahres machen, um für bestimmte Aspekte deines Lebens oder bestimmte Ziele um Segen und Glück zu bitten. Oder du kannst sie üben, um diesen Aspekt der Schönheit, des Fließenlassens, des Wohlergehens auf allen Ebenen in dir, in deinem Leben zu verstärken.
Mit dieser Meditation wollen wir die Kraft und die Aspekte, welche Lakshmi symbolisiert, für das neue beginnende Jahr anrufen und stärken. Unsere eigenen Ressourcen für diese schönen, fließenden, angenehmen, weichen Seiten des Lebens stärken, um so das neue Jahr zu einem Jahr der Schönheit, des Wohlergehens für uns und andere werden zu lassen.



Lakshmi-Segensmeditation

Richte dich in deiner Meditationshaltung ein. Richte besonders die Wirbelsäule gerade, lasse den Kopf, den Scheitel, Richtung Decke, Richtung Himmel wachsen, so dass Segen von oben in dich hinein fließen kann.

Zu Beginn kannst du ein paar Mal das Lakshmi-Mantra *„Om Shri Mahalakshmyai Namah"* wiederholen – erst ein paar Mal laut, dann leiser werdend, dann geistig. Durch den Klang des Mantras stimmst du dich auf diese Lakshmi-Energie und Lakshmi-Eigenschaften ein.

Wenn du ein Bild oder eine Statue von Lakshmi hast, kannst du jetzt parallel zur geistigen Wiederholung des Mantras ein paar Minuten lang das Bild bzw. die *Murti* (Statue) anschauen und auf dich wirken lassen.

Lokah samastah sukhino bhavantu

- Mögen alle Wesen Glück und Harmonie erfahren

Dann schließe die Augen und denke intensiv an den Aspekt von Lakshmi und versuche, dir die Darstellung vor deinem inneren Auge zu vergegenwärtigen: Wunderschön, in wunderschöne Gewänder gehüllt, mit Ornamenten und Schmuck, oft auf einem Lotos stehend oder sitzend dargestellt. Mit zwei Händen nach oben, als Symbol für das Empfangen, das Aufnehmen, und mit zwei Händen nach unten, als Symbol für das Weitergeben, das Fließenlassen des Segens. Oft auch mit Goldmünzen, die aus der unteren Hand nach unten fallen, als Symbol für Wohlstand auf materieller und subtiler Ebene. Oft wird Lakshmi auch mit einem oder zwei Elefanten ihr zu Seite dargestellt, als Symbol für Glück und Erfolg in allen Unternehmungen.

Male dir also diese Darstellung von Lakshmi so lebhaft wie möglich vor deinem inneren Auge aus und lasse dich intuitiv von dieser Schönheit, dem Fließen, dem Empfangen von Segen und Weitergeben, durchdringen und berühren. Wenn du willst, kannst du weiterhin das Mantra *„Om Shri Mahalakshmyai Namah"* wiederholen.

Du kannst jetzt in die Stille gehen und einfach bei dieser intensiven Vorstellung des Bildes von Lakshmi und der Wiederholung des Mantras bleiben und dabei ganz intensiv spüren, wie diese Schönheit, Weichheit, Glück, Erfolg, Wohlergehen,

Segen, dich ganz durchdringen, dein ganzes Wesen, dein ganzes Leben durchdringen und erfüllen und wie so diese Lakshmi-Kraft in das kommende Jahr und in alle deine Unternehmungen hineinfließt.

Oder du kannst noch detailliertere Schritte üben, wenn du willst und wenn es bestimmte Dinge oder Anliegen gibt, wo du besonders um den Segen, Erfolg, Glück bitten möchtest.

Dann denke jetzt an diese Anliegen oder Bereiche deines Lebens und spüre, visualisiere und fühle ganz intensiv, wie der Segen von Mutter Lakshmi in dieses Anliegen, diesen Bereich deines Seins hinein fließt, das Anliegen oder der Bereich ganz von dieser Lakshmi-Kraft durchdrungen und erfüllt wird.

Das kannst du mit einer Sache machen, die dir besonders am Herzen liegt, oder auch hintereinander mit mehreren Aspekten deines Lebens, und jeweils nach jedem Bereich einige Momente Stille und Pause lassen, wo du diesen Segen, Glück, Erfolg, Wohlergehen von Lakshmi dort hineinströmen fühlst.

Auch wenn dir bestimmte Menschen besonders am Herzen liegen, kannst du an sie denken und spüren, fühlen und visualisieren, wie diese Lakshmi-Kraft von Glück, Wohlergehen, Segen, Empfangen und Weitergeben, diesen Menschen ganz durchströmt und anreichert.

Eine Weile Stille

Zum Schluss bitte um den Segen von Mutter Lakshmi für alle Menschen, alle Wesen, alle Geschöpfe, die ganze Welt. Spüre und bitte darum, dass diese Kraft von Glück, Wohlergehen, Segen, Nächstenliebe, selbstlosem Dienen und für andere da zu sein in die ganze Welt strömen möge, die Herzen der Menschen berühren möge.

Eine Weile Stille.

So klingt die Meditation aus.





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

Weihnachtsmeditationen

Weihnachten besinnlich, still und tief – feiere das Fest der „geweihten Nacht", indem du die „stille Nacht" und die „Geburt eines höheren Bewusstseins" in dir selbst erweckst und vertiefst. Swami Nirgunananda führt dich mit ihrer Erfahrung und ihren beliebten Meditationen in eine tiefe innere Stille, so dass du die ursprüngliche spirituelle Bedeutung von Weihnachten in dir selbst erleben kannst. Am 24.12.: 19:30 Uhr Begrüßung und Einstimmung, ab 20:00 Uhr gemeinsame spirituelle Weihnachtsfeier mit allen Seminargästen und Mitternachtsmeditation, ab 25.12. tägliche Meditationen und Workshops in der Gruppe.
Ab 198 € pro Person für 3 Übernachtungen in Bad Meinberg: 24.-27.12.15
Ab 140 € pro Person für 2 Übernachtungen in Bad Meinberg: 25.-27.12.15

Neujahrs-Meditationen

Das neue Jahr - ein Buch mit 365 unbeschriebenen Blättern. Womit willst Du sie füllen? Was willst du zum Blühen bringen? Wir lesen Texte und meditieren viel. Angeleitete Meditationen stärken deine Ressourcen für Herausforderungen und Chancen, wecken deine Intuition, geben Kraft, umzusetzen, was du schon immer tun wolltest oder helfen dir, Klarheit über deine Ziele und Bedürfnisse zu bekommen.
Ab 292 € pro Person für 5 Übernachtungen in Bad Meinberg: 27.12.15-1.1.16

Shivalaya Stille Retreat

Mit intensiver Meditations- und Yogapraxis findest du zu Ruhe, Entspannung und tiefer Begegnung mit dir. Täglich 3 lange Meditationssitzungen, kurze Gehmeditationen, Rezitation, systematische Anleitung und Begleitung, meditative Yogastunden. Achtsam-meditatives Karma Yoga als spirituelle Praxis. Die längere Mittagspause lässt Raum zum Nachwirken und Ausruhen. Möglichkeit zu täglichen persönlichen Beratungsgesprächen. Du bist in unmittelbarer Nähe des Retreatzentrums untergebracht.
Ab 433 € pro Person für 7 Übernachtungen in Bad Meinberg: 1.-8.5.16
Ab 539 € pro Person für 9 Übernachtungen in Bad Meinberg: 5.-14.8.16



Nada Brahma

Die Welt ist Klang

Von Mandalasa Faber

Bedeutende Yogis und andere Autoren haben über die Wirkung von Musik und Mantras geschrieben. Lerne hier etwas über die Theorie des Klangs.

Die Welt ist Klang

„Nada Brahma - Die Welt ist Klang" so lautet der Titel eines Buches von Joachim-Ernst Berendt, welcher sich ganz intensiv mit der Welt des Klangs beschäftigt hat. *Brahman* ist dabei die kosmische Urkraft, aus der alles Sein entspringt. *Nada* bedeutet Klang.
Berendt betrachtet nicht nur die Klänge verschiedener Kulturen und Epochen wie indische Musik, Obertöne, Klassik, Jazz, Rock, Minimal etc., sondern nimmt auch Bezug auf aktuelle physikalische und neurowissenschaftliche Erklärungen und Parallelen.

Klänge haben ganz besondere Wirkungen auf uns Lebewesen. Bei Experimenten mit Pflanzen z.B. wurde nachgewiesen, dass die Pflanzen bei einigen Melodien besser wuchsen und sich prächtiger entwickelten. Das Vorspielen von *Ragas* (klassische, indische Melodien) führte sogar dazu, dass sich die Pflanzen zu 60 % vom Licht abwandten und zu den Lautsprechern, aus denen die Musik kam, hin wuchsen.

Besonders interessant ist, dass Klänge verschiedene Teile unseres Gehirns ansprechen; beide Hirnhälften verarbeiten die Klanginformationen. Die rechte Hälfte beschäftigt sich mit der Grobstruktur, die linke Hälfte mit der Feinanalyse. Das Ganze wird gekoppelt mit dem limbischen System, welches die Emotionen verarbeitet und für die Ausschüttung von Glückshormonen verantwortlich ist. - Musik macht glücklich. Klänge und Melodien prägen wir uns weitaus schneller ein als viele andere Informationen, denken wir z.B. an Schulwissen. Melodien versetzen uns in die Lage, uns quasi außerhalb der Zeit zu bewegen. Wie geht das? Ganz einfach. Wir hören bestimmte Töne. Aber eigentlich hören wir nicht jeden Ton einzeln. Unser Gehirn findet aufgrund von Harmonien und Hörgewohnheiten eine ganze Melodie, in der wir uns dann bewegen, ein eigenes kleines zeitliches Klanguniversum.

Das Mantra als Klang

Im Yoga beschäftigen wir uns besonders intensiv mit Klängen in Form von *Mantras*.
Was sind Mantras? *Mantras* sind zunächst erstmal heilige Silben oder auch Schwingungen, die laut oder auch in der Stille (mental) wiederholt werden.
Was passiert bei der lauten Wiederholung? Snatam Kaur, eine der großen *Mantra*- und *Kirtan*-Sängerinnen unserer Zeit, beschreibt es auf ihrer Webseite zunächst einmal ganz pragmatisch: „Beim Singen der *Mantras* schlägt die Zunge in einem besonderen Muster an bestimmte Teile des Gaumens. Dadurch wird eine Schwingung oder auch energetische Matrix erzeugt, die unser Gehirn auf eine ganz bestimmte Art und Weise stimuliert. Und weiter?



In dem Moment des *Mantra* Singens ist kein Platz da für negative Gedanken oder Emotionen. Mantras helfen uns also bei der geistigen und emotionalen Reinigung. Sie öffnen das Herz, so dass vielleicht alte Themen, Gefühle oder Wünsche erinnert werden. Deshalb kann es auch passieren, dass vor Freude oder auch Trauer Tränen strömen und Dinge abfließen können.

Maha Mantra

Hare Rāma Hare Rāma
Rāma Rāma Hare Hare
Hare Kṛṣṇa Hare Kṛṣṇa
Kṛṣṇa Kṛṣṇa Hare Hare

Das Chanten von *Mantras* ist im *Bhakti Yoga* verankert. *Bhakti* ist der Weg der Liebe, der Hingabe, der Anbetung Gottes. *Mantras* gibt es in jeder Kultur und Sprache unserer Welt, z.B. das Hallelujah (aus Israel) oder Kyrie Eleison (Altgriechisch).

„*Bhakti Yoga* ist nicht etwas, an dem du teilnimmst. Es ist Liebe. Es bedeutet, in der Liebe zu sein."
(*Krishna Das, Musiker*)

Mantras beinhalten immer einen bestimmten höheren Aspekt, der durch die Wiederholung *(Japa)* angerufen (aktiviert) wird. Es wird eine Verbindung hergestellt zwischen uns und höheren Energien. *Kirtan* ist *Mantra*-Wiederholung in Form eines Wechselgesangs. Damit können wir uns auch untereinander stark miteinander verbinden. Wir bringen dabei unser Ego zum Schmelzen. Aspekte wie das Mitgefühl für andere Wesen und das Füreinander da sein, werden immer wichtiger. Es heißt dann auch, '*Bhakti* kann fließen'.
Kirtan-Melodien tauchen auch später, nach einem *Kirtan*- oder *Mantra*-Singen im Alltag immer wieder aus dem Inneren auf und "funktionieren" in ihrer heilsamen Energie weiter.

Es gibt *Mantras*, die speziell der Reinigung oder auch Heilung dienen, z.B. das *Maha Mrityunjaya Mantra (Om Tryambakam).* Einige *Mantras* geben sehr viel Konzentrationskraft, Licht und große Stärke, wie das *Gayatri Mantra. Mantras*, die den Aspekt von *Krishna* anrufen, wie z. B. das *Maha Mantra* wecken tiefe innere Freude und machen einfach glücklich.



Das Mantra in der Stille

Die Wirkungsweise der inneren mentalen Wiederholung von *Mantras* ist etwas feiner, subtiler. Viele Menschen verwenden ein *Mantra* zur Meditation, d.h. sie wiederholen das *Mantra* immer wieder im Geiste, um die Gedanken des Alltags zur Ruhe zu bringen, ihren Geist zu bündeln und im besten Fall auf einen Punkt zu bringen *(Ekagrata)*. Hierbei sollte man möglichst immer dasselbe *Mantra* verwenden. Dadurch wird im Gehirn eine „Furche" erzeugt, die sich im Laufe der Zeit bei täglicher Meditation vertieft und uns zu einem stärkeren Verständnis für uns selbst führt und den Weg zu einer höheren Wahrnehmung ebnet.

Eine Möglichkeit der lauten und leisen Mantra Widerholung ist *Japa*, die Wiederholung des Mantras mit einer Gebetskette (*Mala*).

Ein weiterer Aspekt: Wenn negative Gedanken stören und Menschen aus den Gedankenspiralen nicht herauskommen, z.B. deswegen nicht einschlafen können, ist das stete Wiederholen von *Mantras* ein sehr guter Weg, dies zu unterbrechen. Es ist wie das Umstellen eines Senders auf eine friedlichere oder heilsamere Wellenlänge.

Aufgrund ihrer vielfältigen positiven Aspekte und Wirkungsweisen ist es lohnenswert, sich mit *Mantras* vertraut zu machen, vielleicht mal in ein *Kirtan*-Konzert zu gehen oder sich einfach öfter mal für 5 Minuten hinzusetzen und im Geist ein *Mantra* zu wiederholen oder auch auf ein Blatt Papier zu schreiben.

So wünsche ich dir viel Freude und wunderbare Erfahrungen in deiner Mantra-Praxis, sei es laut, mit anderen verbunden, oder leise, tief ins Innere gehend.





Mandalasa Faber ist Heilpädagogin und Yogalehrerin (BYV). Sie liebt Mantren und unterstützt mit großer Freude das Grafik-Team in Bad Meinberg.

Erlebe die Welt der Klänge und lerne Mantras singen und musizieren:

Yoga, Klangreise und Klangmeditation

In der östlichen Welt sagt man, die Welt sei aus Klang entstanden. Was liegt also näher, als Yoga und Klang zu verbinden. Du lernst Klänge (Klangschalen und Gong) mit Yoga und Meditation zu verbinden. Mit einer Klangyogastunde, einer Klangreise und Klangmeditationen. In einem Klangreiseworkshop lernst du auch eine Klangreise selbst zu gestalten.
Bad Meinberg, 18.-20.12.15
Ab 140 € pro Person für 2 Übernachtungen

Harmonium- und Kirtan Ferienwoche mit Devadas

Lerne wunderschöne Mantras kennen und sie auf dem Harmonium zu spielen. Bei Kirtansingen und entspannenden Mantra Yogastunden kannst du tief in den Ozean des transzendentalen Klanges eintauchen. Wenn vorhanden, bringe bitte dein Harmonium mit.
Bad Meinberg, 26.-31.12.15
Ab 250 € pro Person für 5 Übernachtungen

Mantras, Kirtans und Bhajans mit Sundaram

Mantras, Kirtans und Bhajans erscheinen vielen anfangs fremd und unverständlich. Doch jede/r kann die einzigartige Schönheit des Gesangs erfahren. Das hingebungsvolle Singen von spirituellen Liedern ist die Sprache des Herzens. Mit wachsendem Verständnis und praktischem Tun intensiviert sich sowohl das Singen wie auch das innere Erleben. So kann das Herz das erfahren, was es immer will: Weite.
Westerwald, 27.12.15-1.1.16
Ab 292 € pro Person für 5 Übernachtungen

Kirtan und Mantrasingen Kursleiter-Ausbildung mit Hagit Noam und Narendra Hübner

Du erlernst Menschen ins Mantra-Singen einzuführen, Kirtangruppen zu etablieren, Mantraseminare zu geben und Menschen Freude am Singen zu vermitteln.
Bad Meinberg, 1.-6.1.16
Ab 382 € pro Person für 5 Übernachtungen

Meditation

das Licht auf dem spirituellen Weg

von Bhajan Noam

In den letzten Jahren üben sich immer mehr Menschen in den unterschiedlichsten Meditationstechniken, die zur Meditation hinführen. Regelmäßige Meditation wirkt sich positiv auf die Gesundheit aus.

Was ist Meditation?

Meditation ist ein einfaches waches Sein. Eigentlich ist sie frei von Name, Benennung, Begriff. Sie ist, was wir ursprünglich sind: Meditation ist Bewusstheit. – Wir aber nennen gewöhnlich Methoden Meditation, Methoden, die uns hinführen wollen in Meditation, die aber selbst nicht Meditation sind, sondern immer nur Wege. Wege sind nicht das Ziel, auch wenn ein bekannter Ausspruch das Gegenteil besagt. Methoden können uns auf den Weg bringen, können uns ein Stück begleiten, können eine Zeitlang sehr kostbar und hilfreich für uns sein, doch die letzten Schritte sind weglos, für sie haben wir keinen Plan, keinen Führer mehr. Auf diesem weglosen Weg gleiten wir plötzlich schwerelos und bar aller Verhaftungen in eine lichtvolle Leere, in eine süße Stille. Dann geschieht es, dass sich Meditation sanft oder machtvoll in uns ergießt und ein bisher geglaubtes „Ich" sich auflöst wie ein Traum, wie ein Dunst in der Sonne. – Das Land der Meditation können wir mit keinem Heer und mit keiner Technik erobern-es erobert, sobald wir bereit dafür sind, immer uns. So gibt es die vielen Techniken einzig dafür, uns zu öffnen, weit zu machen, empfänglich zu machen für das, was zu uns kommen will.

Stopp

Meditation ist kein Seelentröster. Meditation will dich vielmehr in deine Selbständigkeit geleiten. Sie will dir deine eigene große Kraft zeigen. Und vor allem zeigt sie dir mit immer neuen Eingebungen und Empfindungen: du bist verbunden, du bist eins. Eigentlich gibt es dich gar nicht, sagt sie, nur das eine eigenschaftslose, namenlose Unnennbare, in dem du zu deinem eigenen Wohl eintauchst. – Meditation fordert dich auf, genau jetzt ein gewaltiges „Stopp!" zu sagen. In diesem Stopp gibt es keine Vergangenheit mehr, keine Schuld, keine Zukunft, kein Erwarten und keinen Gott, wie du ihn dir bisher ausgemalt hast. Du wirst mit niemandem mehr ein Geschäft machen können! In diesem Stopp ist alle Liebe, alles Verstehen, ist Lachen, ist Freundschaft, ist Freundlichkeit und Schwester-Brüderlichkeit. Dein totales Stopp, dieses Hier und Jetzt, ist die größte Friedensmacht in dieser und in jeder anderen Welt. – Du fürchtest dich in Wahrheit nicht vor dem Tod, sondern du fürchtest dich vor der Liebe, weil sie dir, zu Recht, noch größer erscheint als der Tod. Fürchte dich nicht vor der Liebe, fürchte dich nicht vor deiner eigenen Macht und Unendlichkeit. Gehe ab jetzt den nicht erschlossenen, immer neuen Weg der unbesiegbaren Sanftheit, Treue und Weisheit.



Die subtile Kunst des Loslassens

„Wir müssen das Loslassen loslassen, dann gelingt uns das Loslassen... vielleicht."

Wir müssen und *können* nichts loslassen, einzig ein waches Beobachten ist uns möglich. Was nicht zu *uns* gehört, lässt uns zur richtigen Zeit los. Wir können die Dinge aber auch auskosten, bis wir sie satt sind, bis wir genug davon haben, dann ist die Geschichte ganz einfach. Wir sind zu kontrolliert, selbst in unseren Süchten. Immer nur ein bisschen Sucht zulassen, dass es ja nicht gefährlich für die Ge-

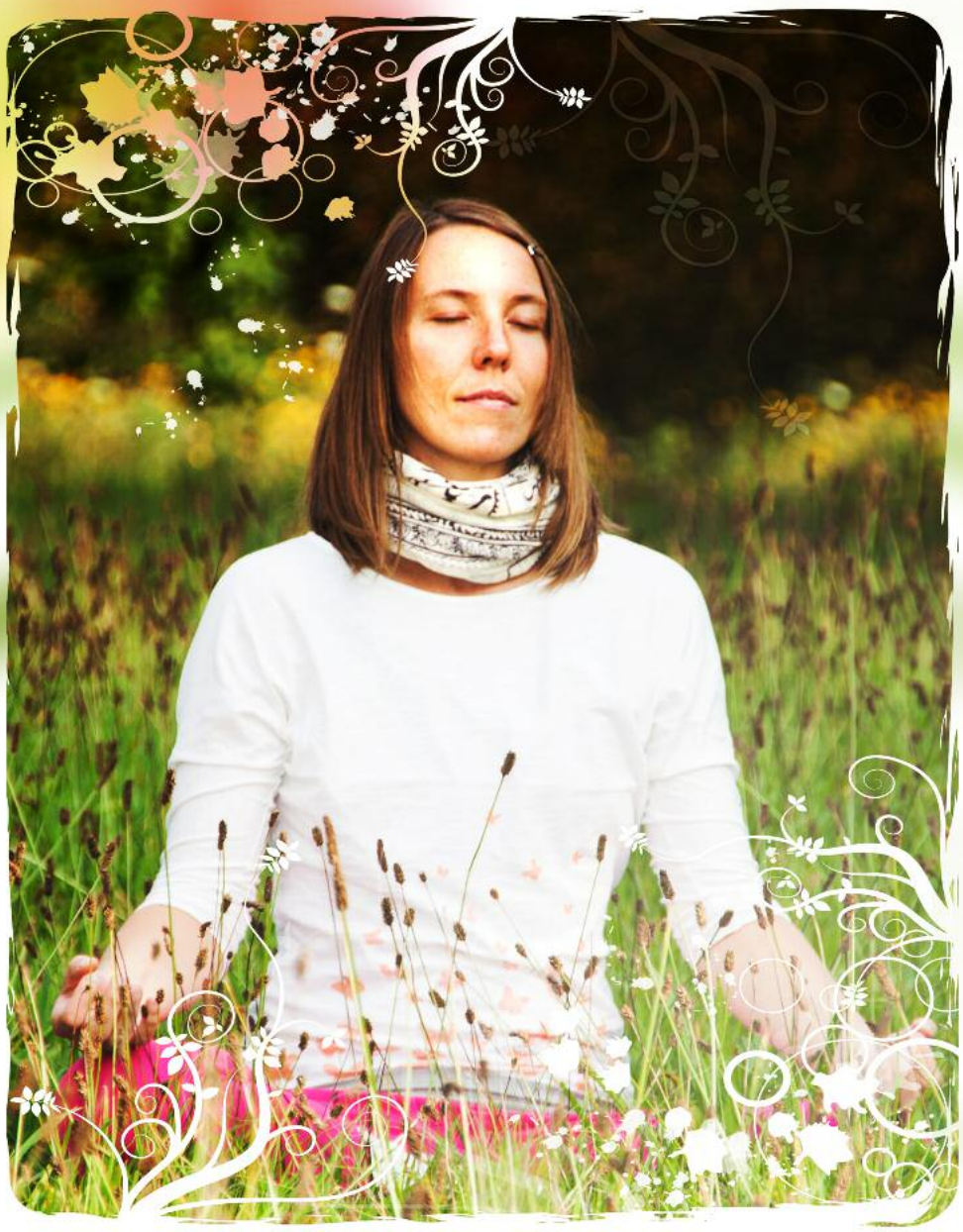
sundheit wird... Das genau ist das Gefährliche. Kontrollierte Sucht glaubst du ja unter Kontrolle zu haben. Gar nichts hast du unter Kontrolle, die Sucht hält *dich* gefangen! Nicht verdrängen – und du tauchst schnell wieder auf und bist für immer befreit davon.

Das berühmte Hier und Jetzt

Du kannst alles haben, was du *wirklich* willst! Und sogar noch mehr. Mehr, als du dir jemals wünschen würdest. Das ist die Wahrheit. – Und eine weitere Wahrheit ist: Du kannst gar nichts wollen. Du hast diese Idee, du könntest etwas wollen, etwas ändern, etwas bewirken. Aber du bist einfach nur ein Tropfen in der Quelle, im Bach, im Fluss, im Meer, in einer Wolke. Du fällst unaufhaltsam und du steigst unweigerlich empor. – Was ist das häufig zitierte Hier und Jetzt? Es ist weit mehr als diese abstrakte Formel. Dazu bedarf es aber des Herzens, der Herzenswärme, der Herzensintelligenz, der Phantasie und besonders der Poesie. Das Hier und Jetzt kann für jemanden, der intelligent ist, nur als Überall und Allezeit verstanden werden, ein Überall und Allezeit in jedem empfindenden, sensiblen Wesen. In diesem Überall und Allezeit herrschen Fülle, Licht und Wahrhaftigkeit, Liebe und Glückseligkeit, Freundlichkeit und Mitempfinden – in einem Wort: Menschlichkeit.

Beispiel: Eine einfache Methode – die japanische Gassho-Meditation

Bei der *Gassho*-Meditation, einer uralten, weit verbreiteten und besonders bewährten Methode, die ihren Ursprung in Japan hat, aber auch in Thailand und anderen asiatischen Ländern bekannt ist, bewirkt nur die eingenommene Haltung, dass wir nach einigen Minuten in tiefe Stille gelangen. Es gibt ein Gesetz, das im gesamten Universum Gültigkeit besitzt, das besagt: Form = Inhalt. Dieses Gesetz kommt beispielsweise bei Musikinstrumenten zur Anwendung. Hier bestimmt die Form des Klangkörpers den Ton, seine Kraft, seine Fülle und seinen Charakter. Auch bei Weingläsern ist die Form am Geschmack und Aroma des Weins beteiligt. In östlichen Kampfkunstarten, wie z. B. dem *Aikido*, macht die geschlossene, immer gerundete Körperhaltung des Kämpfers sein Stehvermögen und seine Kunst des Annehmens, Umleitens und Zurückschickens der Angriffsenergie aus.



Nicht anders verhält es sich bei der Haltung, die wir für die *Gassho*-Meditation einnehmen. Zunächst setzen wir uns entspannt aufgerichtet in den Meditationssitz oder in den Kniesitz (auch ein Stuhl ist möglich). Dann beginnen wir sanfte, leicht vertiefte Atemzüge in den Bauch zu lenken. Bei dieser Atmung verbleiben wir während der gesamten Meditation, die wenigstens 20 Minuten dauern sollte. Die Hände werden nun zum *Namasté* vorm Herzen zusammengelegt, wobei die Schultern locker bleiben und die Ellenbogen ohne Anspannung der Arme seitlich nach außen gerichtet sind. Das ist schon das ganze

Geheimnis dieser Technik.
Es ist die Form der eingenommenen Haltung, die hierbei den inneren Energiestrom lenkt, die seine Richtung und Qualität bestimmt und damit auch seine ruhe- und zugleich kraftvolle Wirkung auf Körper und Geist und Gemüt ausmacht. – Die zusammengelegten Handinnenflächen und die Fußsohlen, die in Richtung unseres Körpers zeigen, bewirken, dass keine Energie nach außen abstrahlt. – Der sanft vertiefte Atem reichert *Prana* an und verstärkt sein inneres Fließen. – Die *Mudra* der zusammengelegten Hände vor *Anahata*, unserem Herzchakra, führt zu einer Zentrierung im mittleren Energiezentrum. *Anahata* ist das Chakra der Mitte, der Ausgewogenheit, der Ausgeglichenheit. Hier sammeln und vereinen sich die Energien der unteren drei mehr erdverbundenen *Chakras* mit den Energien der oberen drei mehr der kosmischen Kraft zugewandten *Chakras*. Dabei entsteht eine tiefe Ruhe und Gelassenheit in uns. – Die nach oben zeigenden Finger regen den aufsteigenden Energiestrom in der *Sushumna*, unserem zentralen Energiekanal in der Wirbelsäule, an. Dieser vermehrt aufsteigende Energiestrom erzeugt ein allmähliches Öffnen von *Sahasrara*, dem Kronenchakra, das uns mit dem höchsten kosmischen Licht, dem *Paramatman*-Licht, verbindet. Es spendet uns höchste spirituelle Kräfte, es lässt uns wach sein und dabei klar sehen und fühlen.
In den ersten zehn Minuten mögen die Gedanken noch mehr oder weniger vordergründig ihre Anwesenheit bekunden, dann jedoch sinken wir in eine angenehme Stille und tiefe Entspannung. Seelisch genährt und gestärkt und energetisch gereinigt und aufgetankt werden wir jedes Mal wie neu geboren aus dieser Meditation in die hiesige Welt zurückkehren.



Über den Autor Bhajan Noam

Bhajan Noam ist Buchautor, Dozent, Yogalehrer, Atemtherapeut, Heiler (DGH) und Mystiker. Seit drei Jahrzenten gibt er sein Wissen in Form von Ausbildungen, Seminaren, Workshops und Vorträgen und Lesungen weiter. Viele seiner Seminare bietet er seit 12 Jahren bei Yoga Vidya an. Als Dozent an der Physiotherapieschule in Ulm leitet er berufsbezogene Fortbildungen. Yoga und Meditation praktiziert er seit seinem achtzehnten Lebensjahr.



Seminare und Ausbildungen mit Bhajan Noam

Weihnachtsretreat
Die Weihnachtszeit ist eine Zeit der stillen Einkehr und des kindlichen Staunens. Bhajan setzt verschiedene Meditationen, Atemübungen, Rituale, Tanz und Weisheitsgeschichten ein, um dich in deine Mitte zu führen und dein Herz zu öffnen. Dann entdeckst du jenen unverletzbaren Ort des Friedens, der Stille und des Lichts in dir.
Ab 292 € pro Person für 5 Übernachtungen im Westerwald: 20.-25.12.15

Wandlung und Neubeginn
Ein Ferienworkshop zum Start ins Neue Jahr, mit Meditation, Atem- und Körpererfahrung, Tanz, gegenseitigem Massieren und Yoga. Bhajan und Hagit Noam, die mit spielerischer Leichtigkeit die Teilnehmer in tiefgehende Erfahrungen führen und dabei behutsam begleiten. Lasse dich ein auf eine entspannende und erlebnisreiche Woche, die dir völlig neue Facetten von dir zeigen kann.
Ab 292 € pro Person für 5 Übernachtungen in Bad Meinberg: 27.12.15-1.1.16

Klangmassage, Klangyoga und Gong Ausbildung
Die Klangmassage mit tibetischen Schalen, Gongs und Zimbeln ist eine wirkungsvolle Heil- und Selbstheilungsmethode. Lerne die Klang-Grundbehandlung des Körpers, der Chakren und der Aura.
Ab 707 € pro Person für 2x5 Übernachtungen in Bad Meinberg: Teil 1 vom 14.-19.2.16, Teil 2 vom 12.-17.6.16

Prana-Yoga
Lerne einen kraftvollen neuen Weg im Yoga kennen. Du wirst wie aus einer intensiven Kur erfrischt, gereinigt, gestärkt und mit neuen Ideen nach Hause zurückkehren. Die bewusste natürliche Anreicherung und Lenkung von Prana, der Lebensenergie, steht im Mittelpunkt. Sie bestimmt unsere Vitalität, unseren Gesundheitszustand und unser psychisches Gleichgewicht. Zusätzliche Meditationen verstärken dein Erleben.
Ab 140 € pro Person für 2 Übernachtungen im Westerwald: 25.-27.3.16
Ab 292 € pro Person für 5 Übernachtungen in Bad Meinberg: 1.-6.5.16

Weitere Ausbildungen mit Bhajan Noam findest du unter: www.yoga-vidya.de/ausbildung

Neues aus der Welt der

Yoga Vidya Berufsverbände

Von Vicara Shakti Müller

Liebes Verbandsmitglied,
an dieser Stelle haben Krischan und ich die Möglichkeit dich über aktuelle Themen und Veränderungen zu informieren.



B Y V

Yin Yoga

Zuerst möchte ich euch über ein interessantes Thema informieren, welches gerade in aller Munde ist, in allen Yoga Zeitschriften behandelt wird, bereits in vielen Yoga Seminarhäusern angeboten wird und auf große Resonanz bei den Yogapraktizierenden trifft. Dies ist auch für euch eine gute Gelegenheit, euer Kursangebot zu ergänzen oder aufzufrischen.

Yin Yoga ist in den letzten Jahren immer populärer geworden und gehört zur Hatha Yoga Praxis. Dabei bedeutet Ha Sonne und Tha Mond und meint damit die männliche und weibliche Seite. Unter der männlichen Seite versteht man das aktiv-vernunftsmäßig-Gestaltende, unter der weiblichen Seite das passiv-intuitiv-Verstehende. Der Hatha Yoga schafft einen Ausgleich zwischen aktiver und passiver Energie, die in jedem Menschen zu finden ist.

Da wir aber in einer „männlich"-rational geprägten Welt leben und es deshalb wichtig ist, die weibliche Seite zu stärken, bietet es sich geradezu an, regelmäßig den „weiblichen" Yoga, nämlich den Yin Yoga, zu üben. Dieser zeichnet sich dadurch aus, dass die Achtsamkeit auf den Körper und den Atem gelenkt wird, Yogastellungen langsam und bewusst eingenommen und aufgelöst und die Stellungen lange gehalten werden. Dadurch können sich die Muskeln, Gelenke, Bänder und Sehen ausgiebig dehnen und an Geschmeidigkeit gewinnen. Ein besonders wertvoller Aspekt ist, dass - neben dem ganzen Körper - ebenso das Bindegewebe (die sogenannten Faszien) gedehnt wird.

Yoga Vidya liegt voll im Trend!

Das Bindegewebe umhüllt und verbindet alles im Körper sehr umfassend. Zum Beispiel ist jeder Muskel umhüllt. Doch nicht nur der Muskel als solcher, auch jeder einzelne Muskelstrang und jede einzelne Muskelfaser. Alles "schwimmt" im Bindegewebe, alles wird davon umschlossen, umgeben und versorgt. Das Bindegewebe hält Organe in Form und schützt allgemein vor Beschädigungen. Es dient als Wasserspeicher und spielt bei der Abwehrreaktion gegen Krankheitserreger eine zentrale Rolle. Durchschnittlich 70 % des Körpers besteht aus diesem Gewebe, weshalb sich die Medizin jetzt langsam des Themas annimmt und sich nicht mehr vorrangig um Organerkrankungen kümmert. Doch sämtliche Erkrankungen sind immer auch die Auswirkung einer vorausgehenden Störung des Bindegewebes. Deshalb ist es von elementarer Bedeutung, dem Thema die entsprechende Bedeutung beizumessen.

Genau hier setzt der Yin Yoga an. Durch sanfte Dehnungen des Körpers, langes Halten der Stellungen, Abwesenheit von Leistungsdruck und Wettbewerb und Tiefenentspannung kann sich das Bindegewebe regenerieren und somit der gesamte Organismus.

Bei Yoga Vidya wird Yin Yoga im Yoga Vidya Stil angeboten.

Das bedeutet, dass die Yoga Vidya Grundreihe mit ihren Grundprinzipien als Basis dient und die einzelnen Stellungen so abgewandelt werden, dass sie den Aspekten des Yin Yoga von Entspannung, Dehnung und langem Halten gerecht werden. Besondere Berücksichtigung finden hierbei Krokodilsübungen, Vorwärtsbeugen, Rückwärtsbeugen, Drehungen und Seitwärtsbeugen. Nicht zu vergessen ist der Klassiker des Pranayama, der sich harmonisierend auf den ganzen Menschen auswirkt: die Wechselatmung. Und schließlich ist unter diesem Blickwinkel auch die Tiefenentspannung ein unverzichtbarer Bestandteil.

Im Juni dieses Jahres hat die erste Yin Yoga Lehrer/Innen Ausbildung unter der Leitung von Shakti und Maheshwara Lehner mit über 30 Teilnehmern in Bad Meinberg stattgefunden. Für 2016 sind in Bad Meinberg und im Allgäu verschiedene Yin Yoga Lehrer/Innen Ausbildungen geplant. Du findest sie unter folgendem Link:
www.yoga-vidya.de/ausbildung-weiterbildung/yogalehrer-ausbildung/yin-yogalehrer-ausbildung/

Yogalehrer Gesamtverzeichnis: Neue Verzeichnisse für Yin- und Rücken-Yogalehrer

Um diesen Trend auch in unserer Verbandsarbeit aufzunehmen, haben wir die Suchfunktionen im Yogalehrer Gesamtverzeichnis erweitert: Wenn du eine entsprechende Aus- oder Weiterbildung im Bereich Yin-Yoga gemacht hast und auch als Yin-Yogalehrer/In arbeitest, kannst du dich an Krischan berufsverband@yoga-vidya.de wenden. Er wird dich dann in das neue Verzeichnis eintragen, damit du von Interessierten besser und schneller gefunden wirst.

Auch für den Bereich Rücken-Yogalehrer/In haben wir die Suchfunktion in unserem Yogalehrer Gesamtverzeichnis erweitert.
Falls du spezielle Kurse „Yoga für den Rücken" unterrichtest und/ oder eine entsprechende Aus- oder Weiterbildung als Rücken Yoga Lehrer/In hast, kannst du dich auch an berufsverband@yoga-vidya.de wenden, um in das neue Verzeichnis aufgenommen zu werden.

Änderungen im GKV-Leitfaden Prävention und bei der Zentralen Prüfstelle Prävention (ZPP)

Die GKV-Leitfaden Änderung ist nun seit 15.7.15 in Kraft getreten. Es haben sich schon sehr viele Verbandsmitglieder bei uns gemeldet, die diese Möglichkeit der Krankenkassen Anerkennung nun für sich nutzen möchten. Das ist sehr erfreulich, denn je mehr Yoga Vidya Lehrer eine Krankenkassen Anerkennung bekommen, desto einfacher ist es für uns, mit der ZPP und dem GKV Spitzenverband zu verhandeln.

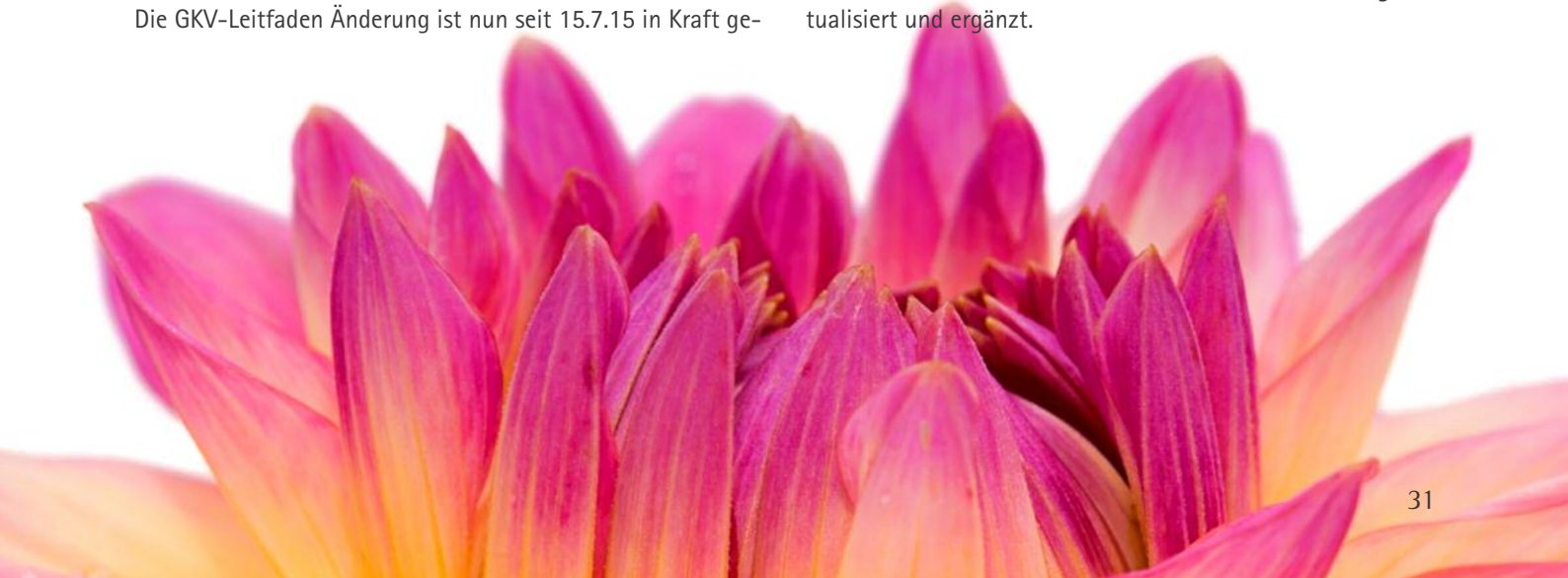
Wir haben einen guten Kontakt zur ZPP aufgebaut- unsere Anfragen werden seit einiger Zeit sehr wohlwollend und zeitnah beantwortet.
Mit der neuen Regelung für den Nachweis der Kursleiter Erfahrungen ist die ZPP auch noch in einer Findungsphase. Es gibt zwar schon einige Rahmenrichtlinien, die aber durch die tägliche Praxiserfahrung von der ZPP noch angepasst oder ergänzt werden können.

Die Formulare „Nachweis Kursleiter Erfahrung" und „Selbsterklärung" findest du auf unseren BYV Seiten im Mitgliederbereich und natürlich auch direkt auf der Homepage der ZPP www.zentrale-pruefstelle-praevention.de/admin/index.php .
An dieser Stelle noch einmal der Hinweis: Es lohnt sich, sich unsere Service-Seiten der Verbände
www.yoga-vidya.de/netzwerk/berufsverbaende/byv/byv-infos/
www.yoga-vidya.de/netzwerk/berufsverbaende/byvg/byvg-infos/
www.yoga-vidya.de/netzwerk/berufsverbaende/byat/byat-infos/
immer mal wieder anzuschauen, denn sie werden stetig aktualisiert und ergänzt.

Exemplarisch möchten wir dich auf zwei bereits bestehende Service Leistungen hinweisen:

Zum einen findest du in der Rubrik **„Selbständigkeit"** ein tolles Angebot von **Claudia Uckel** zur Flyer-, Broschüren-, Illustrations- und Raumgestaltung.

Das andere Angebot von **Christine Howe** richtet sich an alle Mitglieder, die Unterstützung bei einer **Existenzgründung** im Bereich Yoga oder Ayurveda etc. in Anspruch nehmen möchten. Sie bietet auch Unterstützung und Erledigung buchhalterischer Arbeiten und betriebswirtschaftliche Beratung für Yogalehrer/Innen, Ayurveda-Masseure oder Yoga-Therapeuten an.



Interview mit Jürgen Wade, Wildnispädagoge und Leiter von Wildnis-Seminaren bei Yoga Vidya

Lieber Jürgen, beschreibe einmal deine Seminare.

In meinen Wildnis-Seminaren möchte ich Menschen begleiten, die ihre Verbindung zur Natur und zu sich selbst vertiefen wollen und die bereit sind, neue Erfahrungen zu machen.
In den Kursen vermittle ich den respektvollen Umgang mit allem, was um uns herum existiert. So werden die Sinne, die Wahrnehmung und Fertigkeiten auf eine Art trainiert, wie es bei Naturvölkern üblich ist. Ganz nebenbei kommen die Schätze und Talente jedes Einzelnen ans Licht.
Du lernst auf verschiedene Arten Feuer zu entfachen z.B. mit Zündstahl und Feuerbohren, Löffel und Teller aus Holz durch Glutbrennen herzustellen, du erwirbst Wissen über Kräuter und deren Zubereitung, lernst das Anpirschen und einfache Unterkünfte zu bauen, Bogenschießen, Naturspiele, Übungen zu Schulung der Achtsamkeit für die Natur und ihre Elemente und vieles mehr.

Wo finden diese Seminare statt?

Die Seminare finden bei Yoga Vidya in Horn-Bad Meinberg statt. Es gibt hier ein schönes Außengelände mit Campingplatz und einen Naturpark gleich neben dem Yoga Vidya Gelände. Feuer ist ein wichtiges Element in der Wildnispädagogik und es gibt hier die Möglichkeit, einen Feuerplatz zu nutzen.
Alle Teilnehmer sind eingeladen, während der Seminare zu zelten, was ein intensiveres Naturerleben mit sich bringt. Schon früh am Morgen das unbeschreibliche Vogelkonzert zu erleben, ist eine besondere Erfahrung, die wir oft kaum noch bewusst wahrnehmen. Natürlich kann auch ein Zimmer im Haus gebucht werden.
Also raus aus der Komfortzone, rein in die Natur! Komfortzonen haben oft die unangenehme Eigenschaft größer zu werden, was das Leben nicht einfacher oder angenehmer macht. Es ist eine innere Bereicherung, eine Zeit lang ohne die "Errungenschaften" der Zivilisation auszukommen.
Weitere Wildnis-Seminare gebe ich auch in der Schwäbischen Alb und im Seminarhaus Shanti Bad Meinberg.

Braucht man dafür eine besondere Ausrüstung?

Zelt, Isomatte und Schlafsack reichen da vollkommen aus. Ein eigenes Messer mitzubringen ist vorteilhaft, da wir Gegenstände aus Holz herstellen. Das alles kann auch bei mir ausgeliehen werden.

Wildniserfahrungen für Jedermann?!

Die Seminare sind für alle Menschen geeignet, die Interesse haben unser natürliches Umfeld kennenzulernen oder zu vertiefen. Ich gebe Seminare für Kinder ab 7 Jahren, Jugendliche und Erwachsene oder auch Familien. Vater und Kind Seminare sind z.B. speziell für Väter, die mit ihren Kindern zusammen die Natur erleben und erfahren wollen.

Brauche ich besondere Voraussetzungen, um teilnehmen zu können?

Teilnehmen kann jeder, der Interesse an Natur und Yoga hat. Vorerfahrung ist nicht erforderlich.
Kinder unter 7 Jahren sollten in Begleitung ihrer Eltern sein.

Was hat das Ganze mit Yoga zu tun?

Bei meiner Ausbildung zum Wildnispädagogen war ich schon erstaunt, wie viele Gemeinsamkeiten es mit dem Yoga gibt. Letztlich sind wir alle miteinander verbunden, ob Mensch, Tier, Pflanze oder Stein und dieses Wissen lässt uns achtsamer mit der Natur umgehen und von ihr lernen.
Die Wildnispädagogik ist hauptsächlich von Tom Brown Jr. geprägt; er ist sozusagen der Swami Sivananda der Wildnisszene. Er selbst hatte einen indianischen Lehrer und die Philosophie dazu erinnert mich doch sehr an Vedanta, also absolute Einheit, Verbundenheit aller Dinge. Eine zentrale Übung in der Wildnispädagogik ist die sogenannte Praxis des eigenen Sitzplatzes. Dabei sucht man sich einen ruhigen geschützten Platz im Wald. Von dort aus beobachtet man die Natur und geht in die Wahrnehmung ohne zu werten oder zu benennen. Für mich eine wundervolle Art der Meditation.
Bei den Wildnis-Seminaren gibt es immer auch Yogastunden, je nach Wetterlage am liebsten draußen, was einfach ganz wunderbar zusammen passt und eine ganz besondere Qualität hat. Durch die Wildnis-Seminare lernt man sein Umfeld kennen, die Komplexität der Natur, die Verbindung, die allem innewohnt. Allein dieses Wissen kann zu einem natürlicheren naturverbundenen Leben führen. Je intensiver das Wissen um unsere Natur ist, umso deutlicher wird der Wahnsinn, mit dem wir unsere Umwelt behandeln. Auch zu erkennen, dass der Verzicht auf Luxus durchaus ein Gewinn an Lebensqualität bedeutet, hat eine nachhaltige Qualität.



Jürgen Wade - Yogalehrer, Wildnispädagoge und Kindertagespfleger. Engagierter Vater von 2 Söhnen. Von 2006 bis 2014 Mitarbeiter bei Yoga Vidya in leitender Funktion. Seit 2014 selbständig tätig als Seminarleiter und Kindertagespfleger in seiner Wildnisschule Waldraum. Besonders fasziniert ist er von der Verbindung von Natur und Yoga. Beides ist heilsam und hilft uns, in bewusster Achtsamkeit zu sein.



Erlebe Jürgen Wade in einem Wildnis-Seminar:

Abenteuer Wildnis Kids von 7–12 Jahren

Unsere Tage verbringen wir weitestgehend draußen in der Natur. Wir tauchen in die Geheimnisse des Waldes ein und üben uns in den vielen Fähigkeiten, die Naturvölker "drauf haben": z.B. Tarnen und Schleichen, Unterschlupf bauen, Gefäße und Löffel brennen. Eine echte Herausforderung für Mädels und Jungs zwischen 7-12 Jahren.
Ab 60 € pro Person für 2 Übernachtungen
In Bad Meinberg: 1.-3.4.16, 15.-17.4.16, 27.-29.5.16
Ab 117 € pro Person für 5 Übernachtungen
In Bad Meinberg: 13.-18.3.16, 7.-12.8.16

Jugendcamp Abenteuer Wildnis ab 12 Jahren

Ein spannendes Camp – du lernst viel darüber in der Natur zu leben und für's Draußen sein: z.B. Feuer machen, Essschalen durch Glutbrennen herstellen, Bogen schießen, Unterschlupf aus Naturmaterial bauen, essbare Wildpflanzen kennen lernen, kreatives Gestalten mit Naturmaterialien, tarnen und schleichen, Spiele und Freude in der Gruppe, Ausflüge in die Umgebung.
Ab 177 € pro Person für 7 Übernachtungen
In Bad Meinberg: 13.-20.5.16

Vater + Kind Event

Erlebe die Wildnis und wie du mit deinem Sohn/deiner Tochter draußen im Wald sein kannst und dabei lernst Hütten zu bauen, Feuer zu machen ohne Feuerzeug, Tierspuren zu entdecken und zu bestimmen. Bogenschiessen und weitere Abenteuer im Freien. Speziell für Väter, aber natürlich auch für die ganze Familie. Kinder bis 3 Jahre kostenlos, bis 12 Jahre 50 %, bis 16 Jahre 30 % Ermäßigung.
Ab 140 € pro Person für 2 Übernachtungen
In Bad Meinberg: 29.7.-31.7.16

Zuhause in der Natur

Du entdeckst die Natur neu und fühlst dich heimisch in deinem natürlichen Umfeld. Du lernst, die Natur bewusst wahrzunehmen und dich mit ihr zu verbinden. Inhalte u.a.: Feuer machen ohne Streichhölzer, Bauen von Unterkünften und Schlafplätzen, Fährtenlesen, Kräuterkunde uvm. Für Menschen ab 16, Familien, Kinder in Begleitung ihrer Eltern. Wir sind fast immer draußen und campen. Bitte eigenes Zelt, Schlafsack etc. mitbringen.
Ab 140 € pro Person für 2 Übernachtungen
In Bad Meinberg: 5.-7.8.16

Sarvangasana – Der Schulterstand

Nach dem Kopfstand, der im vergangenen Journal vorgestellt wurde, folgt der Schulterstand (Sarvangasana, auch Kerze genannt) als zweite Asana der 12 Grundstellungen der Yoga Vidya Reihe. Die Wirkungen des Kopfstandes sind besonders vielfältig:

Körperlich: Der Schulterstand normalisiert die Funktion der Schilddrüse und dadurch den Metabolismus im ganzen Körper. Der Schulterstand hilft, eine jugendliche Figur und glatte Haut zu erhalten. Magenverstimmung und Krampfadern verschwinden. Der Schulterstand ist gut für die weiblichen Geschlechtsorgane. Die Wirbelsäule bleibt/wird flexibel. Nackenverspannungen werden aufgelöst. Der Schulterstand wirkt beruhigend. Gedehnt werden besonders folgende Muskeln: Longissimus (Rückenstrecker), Trapezius (Kapuzenmuskel), Nackenmuskeln.

Energetisch: Der Schulterstand regeneriert das *Prana*. Er gilt wie der Kopfstand als Verjüngungsübung. Der Schulterstand kann auch nach einem anstrengenden Arbeitstag geübt werden, um zu neuer Energie zu kommen. Von den *Chakras* wird das *Vishuddha Chakra* besonders angesprochen.

Geistig: Der Schulterstand (*Sarvangasana*) vermittelt ein Gefühl der Ganzheit (*Sarva* = Alle; *Anga* = Teile). Er hilft, sich und sein Leben zu akzeptieren.

In die Stellung kommen:

1. Die Ausgangslage für den Schulterstand ist die Entspannungslage (*Shavasana*), du liegst auf dem Rücken und kommst zur Ruhe

1



2. Beine zusammengeben, Arme dicht neben dem Körper ablegen, Hände am Boden, Handflächen nach unten, die Beine sind gerade.

2



3. Beim Einatmen beide Beine heben, Hüften heben, in langsamen, bewussten Bewegungen nach oben kommen

3



4. Den Rücken unterstützen mit den Händen, Hände parallel zur Wirbelsäule, Fingerspitzen zeigen nach oben zu den Füßen, du hältst die Hände so nahe wie möglich an den Schulterblättern, Ellenbogen und Unterarme am Boden, die Ellenbogen dicht zusammen,
der Kopf ist gebeugt, das Kinn Richtung Brust

4



5. Der Körper ist senkrecht und gerade, man nennt diese Stellung deshalb auch die Kerze.



6. Um aus der Stellung herauszukommen, Hände vom Rücken lösen, Arme auf dem Boden ablegen, Handflächen fest in den Boden pressen.



7. Ganz langsam Wirbel für Wirbel aus der Stellung herauskommen.



Variationen, für Menschen, die wegen Nacken- oder Rückenbeschwerden den normalen Schulterstand nicht machen können:
Unterstützter Schulterstand: Dickes Kissen unter Kreuzbein oder Lendenwirbelsäule geben, Beine nach oben strecken, Füße sind entspannt.
Halber Schulterstand: Rücken unterstützen mit Händen. Leichtes Hohlkreuz machen. Becken 90 Grad beugen, Knie leicht gebeugt halten. Für Menschen mit Beschwerden im unteren Rücken.
Decke unter die Schultern legen. Vorsicht: Die Decke sollte groß genug sein, damit auch die Ellenbogen auf der Decke liegen. Der Kopf liegt so tiefer. Dies entlastet den Nacken.

Du möchtest deine Yogapraxis erweitern? – Wir bieten zahlreiche Asana- Intensiv- Seminare an! Hier ein Auszug:

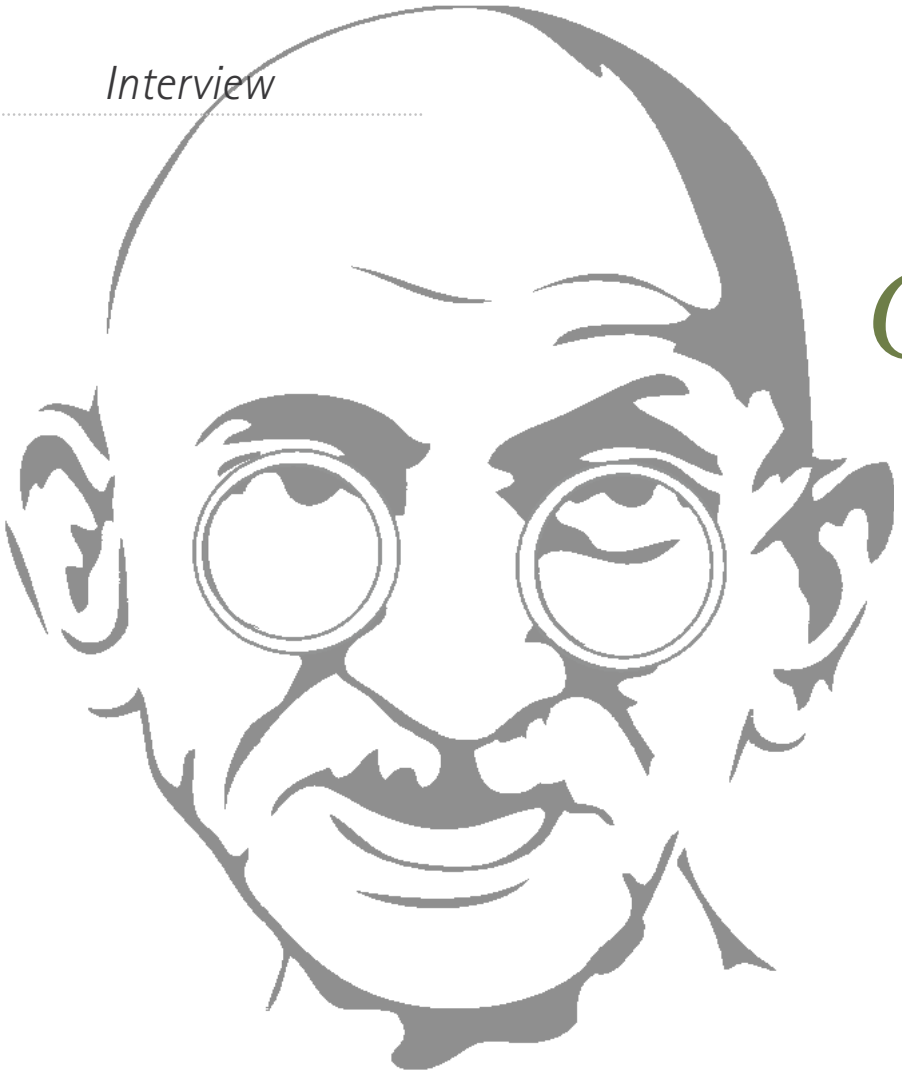
Asana Intensiv – Schwerpunkt Vorwärtsbeugen und Variationen
Du wirst erstaunliche Fortschritte machen! Du arbeitest insbesondere an der Vorwärtsbeuge und fortgeschrittenen Variationen. Du entwickelst Geduld und übst, Geist und Sinne zurückzuziehen. Deine Energie wird stark erhöht und die Meditation vertieft sich. Techniken und Tricks zur Erhöhung der Flexibilität. Täglich 4-6 Stunden Asanas, ergänzt durch Meditation und Mantra-Singen.
Ab 108 € pro Person für 2 Übernachtungen in Bad Meinberg: 4.-6.12.15

Asana Intensiv – 108 Variationen
Wir üben jeden Tag klassische Yoga Asanas, sodass wir am Ende der Woche 108 Übungen kennen. Mit vielen Variationen, viel Spass und zur Vertiefung oder Auffrischung der eigenen Asana-Praxis.
Ab 237 € pro Person für 5 Übernachtungen in Bad Meinberg: 6.-11.12.15

Asana Intensiv
Ein Durchbrucherlebnis für deine Yoga-Praxis! Intensives Arbeiten an den Asanas. Lerne mal spielerisch und entspannt, mal konzentriert und systematisch fortgeschrittene Asanas. Techniken und Tricks zur Erhöhung von Flexibilität, Koordination, Ausdauer und Kraft. Täglich 4-6 Stunden Asanas, ergänzt durch Meditation und Mantra-Singen.
Ab 108 € pro Person für 2 Übernachtungen in Bad Meinberg: 18.-20.12.15
Westerwald: 25.-27.12.15, 1.-3.1.16, 5.-7.2.16
Ab 202 € pro Person für 4 Übernachtungen im Westerwald: 23.-27.12.15
Ab 237 € pro Person für 5 Übernachtungen an der Nordsee: 20.-25.12.15,
Westerwald: 27.12.15-1.1.16, Bad Meinberg: 24.-29.1.16

Asana Meditativ Intensivwoche
Langes und achtsames Halten der Stellungen in Verbindung mit Techniken der Konzentration auf Atem, Mantras und Chakras, Affirmationen und wichtige Verse der Yogaschriften verhelfen dir zu Entspannung, Zentrierung des Geistes, tiefen Erkenntnissen und Erfahrungen höherer Bewusstseinszustände. Du bekommst viel Inspiration, kannst neue Energie schöpfen und deine Meditation vertiefen. Täglich 4-6 Stunden Asanas, ergänzt durch Meditation und Mantra-Singen.
Ab 292 € pro Person für 5 Übernachtungen im Allgäu: 27.12.15-1.1.16

Tipp:
Wenn du nicht mit geraden Beinen in den Schulterstand kommen kannst, winkle die Knie in der Ausgangslage (*Shavasana*) an, stelle die Füße auf und komme auf diese Weise in den Schulterstand oder in eine Variation des Schulterstandes hinein.



Gewaltfrei wie Gandhi

Interview mit
Pierre Boisson

Im Yoga ist die Achtsamkeit und das Nicht-Verletzten (ahimsa) in den eigenen Handlungen und im Denken zentral. So einfach dies auch klingen mag, so schwierig ist es in der Umsetzung. In der Seminarreihe „Yoga und Achtsame / Gewaltfreie Kommunikation" lehrt Pierre Boisson wie man „gewaltfrei" kommunizieren kann und antwortet hier auf häufig gestellte Fragen.

Wo fängt Gewalt in der Kommunikation an?

Ich werde häufig gefragt, warum die „Gewaltfreie Kommunikation" eigentlich „Gewaltfreie Kommunikation" genannt wird. Denn bei dem Wort "Gewalt" denkt man häufig an körperliche Gewalt. Doch bereits unsere Gedanken und Worte können brutal sein. Unnötig zu erwähnen welche emotionalen Wunden Worte hinterlassen können.
Aus Sicht der „Gewaltfreien Kommunikation" (GFK) nach Marshall Rosenberg beginnt Gewalt dann, wenn unsere innere Einstellung auf Bewertungen, Urteilen und/oder Kritik ausgerichtet ist. Statt unsere Aufmerksamkeit darauf zu richten, was der andere falsch macht, richten wir in der GFK unsere Aufmerksamkeit auf das, was wir selbst gerade brauchen. Das ist anfangs gar nicht so einfach, denn wir stecken alle in unseren Sprach- und Denkmustern. Aber mit ein wenig Übung verwandeln sich dann Aussagen wie: „du Egoist!" (=mein Urteil über den Anderen) in: „Ich bin echt sauer und brauche deine Unterstützung!" (=welches Gefühl löst das Verhalten des Anderen bei mir aus und was brauche ich).

Die GFK ist ein sprachliches Werkzeug, die Yogapraxis hingegen ist direkt körperlich erfahrbar. Was haben sie dennoch gemeinsam?

Der Gründer der GFK, Marshall Rosenberg, stammt aus der humanistischen Psychologie, die wie Yoga davon ausgeht, dass der Mensch alle Selbstheilungskräfte in sich trägt. Beide Systeme arbeiten sehr methodisch und sind in mindestens doppeltem Wortsinn Haltungen. Beide bieten konkrete Techniken in der Umsetzung, die sich ergänzen: Die GFK in den vier Schritten Wahrnehmung, Gefühl, Bedürfnis und Bitte. Diese helfen mir, eine wertschätzende Haltung einzunehmen und eine empathische Verbindung zu meinem Gegenüber herzustellen. Yoga bietet den achtgliedrigen Pfad des Ashtanga, der mir hilft, die Verbindung zwischen Körper, Geist, Seele herzustellen. Vereinfacht (und nicht ganz korrekt) zusammengefasst kann man sagen: Yoga hilft mir, die Verbindung zu mir selbst herzustellen, GFK die Verbindung zu den anderen.

Welche Yogahaltungen unterrichtest du in diesem Zusammenhang?

Die GFK ist vor allem eine Haltung zum Leben, in der es darum geht, eine wertschätzende Verbindung aufzubauen. Im Vordergrund steht daher das Herz, die Liebe. In den Seminaren lege ich Wert auf sanfte, meditative Yogastunden mit Schwerpunkt auf das Wahrnehmen, Fühlen, Herz (Empathie) und Kehle (Kommunikation). Wir üben auch in Meditationen die Gefühle hinter den Asanas wahrzunehmen und in Verbindung mit den dahinter stehenden Bedürfnissen zu bringen.

Gibt es nicht einfach unerträgliche Egoisten, an denen die GFK abprallt und bei denen wir daher besser auch gleich mit scharfen Waffen schießen sollten?

Die grundsätzliche Frage ist, welche Absicht ich verfolge, wenn ich mit meinen Mitmenschen in Kontakt gehe. Wenn ich spreche um zu überzeugen, dann ist das nicht das Gleiche wie wenn ich spreche um Verständnis und Verbindung herzustellen. Wenn mit „scharfen Waffen schießen" gemeint ist, dass wir mit unserem Gegenüber offen, ehrlich und direkt reden sollten, dann wäre das im Sinne der GFK, denn wir möchten ja sicherstellen, dass wir gehört, verstanden und ernst genommen werden. Wenn „mit scharfen Waffen schießen" heißen sollte, sein Gegenüber mit kritischen, bewertenden und verurteilenden Aussagen zu „beschießen", dann wäre das eine mögliche Strategie um den anderen zu überzeugen, „recht zu haben" oder „das letzte Wort zu haben". Daher zunächst einmal die Frage, welche Absicht ich verfolge, wenn ich in Kontakt gehe: überzeugen wollen oder der Wunsch Verständnis/Verbindung zum anderen herzustellen?

Hinter der Gewaltfreien Kommunikation steckt die Absicht sich gegenseitig zu verstehen und in Verbindung miteinander zu treten.

Verbindung stellt sich nur dann her, wenn ich in der Lage bin, mich von meinem verurteilendem Verhalten „unerträglicher Egoist" zu distanzieren und die gute Absicht hinter diesem Verhalten zu erkennen, d.h. welches Bedürfnis befriedigt sich mein Gegenüber, wenn er sich so „egoistisch" verhält?
Nehmen wir folgende Situation als Beispiel: Die Person, die wir als „unerträglichen Egoist" beurteilen, hat zum wiederholten Mal eine an sie gerichtete Bitte abgelehnt. Was könnte der Grund dafür sein? Nehmen wir an, es ist, weil sie darauf achtet, nicht zu kurz zu kommen. Mit anderen Worten: Sie möchte sicherstellen, dass ihre Ressourcen sinnvoll eingesetzt werden (=Bedürfnis). Auch wenn es sein kann, dass ich unabhängig davon nicht mit dem „Nein" einverstanden bin, versuche ich meine Aufmerksamkeit auf das Bedürfnis gerichtet zu halten. Warum? **Alle Menschen haben die gleichen Bedürfnisse.** Für jeden unter uns ist es wichtig, seine „Ressourcen sinnvoll einzusetzen". Die Definition eines Bedürfnisses lautet daher, dass es allgemein ist und alle Beteiligten es wertschätzen. Statt meine Ausrichtung also darauf zu richten, wie ich den Anderen bewerte, richte ich meine Aufmerksamkeit auf sein Bedürfnis und könnte z.B. fragen: „Bist du besorgt, weil es dir wichtig ist, dass deine Ressourcen sinnvoll eingesetzt werden?" Die Wahrscheinlichkeit, dass mein Gegenüber auf so eine Reaktion kooperationsbereiter reagiert, liegt auf der Hand. Falls ich damit richtig liegen sollte, entsteht eine Verbindung.



Erst dann ist der richtige Moment gekommen, um mein Anliegen offen, ehrlich und direkt anzusprechen, unter der Berücksichtigung, dass das Gesagte nicht als Forderung, Kritik oder Bewertung aufgefasst wird (mit Hilfe der vier Schritte der GFK). Dann ist die Basis geschaffen, um nach einer gemeinsamen Strategie zu suchen, die sowohl mein als auch das Bedürfnis meines Gegenübers befriedigt.



Pierre Boisson hat ein abgeschlossenes Bachelor-Studium in Business Administration. Er ist ein in Indien ausgebildeter Yogalehrer, ehemaliger Yoga Vidya Mitarbeiter und Leiter der Yogaschule Param Yoga in Nürnberg. Pierre unterrichtet Hatha Yoga mit Einflüssen aus verschiedenen Traditionen. Zusätzlich zu seiner Tätigkeit als Yogalehrer ist Pierre Trainer für "Gewaltfreie Kommunikation" (GFK) und gibt Seminare im Bereich Konfliktmanagement.

Seminare mit Pierre, in denen du mehr über die gewaltfreie Kommunikation bzw. Gewaltprävention erfahren kannst:

Yoga und achtsame Kommunikation
Lerne mit dir und deinen Mitmenschen wertschätzend umzugehen: aufrichtig sein, den anderen verstehen lernen, klare Bitten aussprechen, konfliktauslösendes Verhalten konstruktiv ansprechen. Dabei werden dir die theoretischen Grundlagen der „Gewaltfreien Kommunikation" nach Dr. Marshall B. Rosenberg vermittelt und mit praktischen Übungen abgerundet.
Ab 140 € pro Person für 2 Übernachtungen im Westerwald:
19.-21.2.16, 22.-24.7.16

Gewaltfreie Kommunikation Kursleiter/in Ausbildung
Du lernst, GFK selbst im beruflichen und privaten Umfeld erfolgreich einzusetzen, in deine beratende und therapeutische Tätigkeit einzubeziehen, in Seminaren, Workshops weiter zu geben, achtsamkeitsbezogene Yogastunden und Meditationen anzuleiten.
Ab 512 € pro Person für 7 Übernachtungen im Westerwald:
26.8.-2.9.16



Weitere Seminare:

Yoga und Gewaltprävention für Kinder und Jugendliche - Yogalehrer Weiterbildung

Durch die Übungen der Gewaltprävention erfährst du, wie du Kindern die Möglichkeit gibst, sich vor dem Eintreten einer unangenehmen oder gar kritischen Situation zu überlegen: Wie verhalte ich mich? Was ist zu tun? Du wirst Spiele lernen, die darauf ausgerichtet sind, die sozialen Kompetenzen der Kinder zu verbessern, um die Eskalation von Alltagssituationen zu verhindern. Leicht zu vermittelnde theoretische Hintergründe über die Entstehung und Vermeidung von Gewalt helfen, Verhaltensmuster zu verstehen und unterstützen so die eigene Fähigkeit, Gewalt zu vermeiden.
Ab 140 € pro Person für 2 Übernachtungen in Bad Meinberg:
5.-7.2.16

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. Bitte mitbringen: Handtuch, Schal, Ohrstöpsel, Papier und Stifte.
Ab 140 € pro Person für 2 Übernachtungen in Bad Meinberg:
12.-14.2.16



Yoga Vidya Stadtcenter

eröffnen, spirituell wachsen und Wissen mit Freude weitergeben

Du bist Yogalehrer/-in, interessierst dich für die Selbständigkeit und würdest gern ein eigenes Yoga Vidya Kooperationscenter in deiner Stadt eröffnen? Zu dieser Entscheidung können wir dich nur ermutigen.

Die Selbständigkeit ist immer eine spannende Sache – sie verlangt beim Aufbau eines neuen Yogastudios zunächst auch Disziplin, denn natürlich sind viele Dinge zu organisieren, die anfangs schon einen Teil der Freizeit beanspruchen können. Doch auch die Kreativität kommt nicht zu kurz, und die Vorbereitung, die Suche nach geeigneten Räumlichkeiten, deren Einrichtung und die Zusammenstellung deines Unterrichts- und Seminarprogramms machen auch Freude. Dabei bist du nicht allein: Die Yoga Vidya Centerbetreuung berät dich in Fragen der Seminar- und Unterrichtsgestaltung, unterstützt dich bei Werbeaktionen und beim Internetauftritt und ist auch generell dein Ansprechpartner für alle Fragen, die im Zusammenhang mit deiner Tätigkeit auftauchen können.

Wenn dann der Tag der Eröffnung gekommen ist, die ersten Gäste erscheinen und dein Center mit einer feierlichen *Puja* (indisches Ritual) eingeweiht und gesegnet wird, dann wirst du das mit etwas Herzklopfen verbundene Glücksgefühl kennenlernen, auf eigenen Füßen zu stehen und zur Verbreitung von Yoga beitragen zu dürfen. Du bist dann Teil eines großen Ganzen, das letztlich auch dem Frieden in der Welt dient.

Durch Unterricht und Vorträge wirst du viel lernen, umso mehr, falls du dich entschließen solltest, selbst zu den ausbildenden Centern zu gehören und mit einer Yogalehrer-Ausbildung zu beginnen, die allerdings einige Jahre Unterrichtserfahrung voraussetzt. Die Weitergabe dieses wertvollen, alten Wissens verlangt, dass du dich intensiv mit den Inhalten auseinandersetzt, und du wirst viel tiefer in den Stoff eindringen und daran wachsen, wenn du ihn selbst erklären musst. Auch die Rückmeldungen deiner Schüler werden zu deiner Entwicklung beitragen, denn ein guter Lehrer bleibt immer auch ein Schüler. Und eines Tages wirst du deine Schüler nach der Ausbildung in ein vielleicht neues Leben entlassen – und die nächste Ausbildungsgruppe wird vor deiner Tür stehen.

Neue Freundschaften und Netzwerke, auch mit anderen Yoga Vidya Koopcentern, entstehen. Du bist dankbar dafür, dass du anderen Menschen zu Gesundheit und größerer Gelassenheit verhilfst – oder dafür, dass du andere Menschen zu großen Veränderungen in ihrem Leben inspirierst kannst.

Wenn wir deine Neugier geweckt haben, dann schicke uns doch einfach eine E-Mail an: service@yoga-vidya.de Wir senden dir gern Informationsmaterial zu und beraten dich. Telefonisch sind wir täglich von 8:00 – 16:00 Uhr erreichbar unter 05234/ 87-2219.
Einen Infoabend gibt es in Bad Meinberg jeden Dienstag und Samstag ab 19:00 Uhr.

Ganapati Klaus Nathaus



Ganapati Nathaus Yogalehrer (BYV), ausgebildet in verschiedene Massagen wie Ayurvedische Abhyanga, Lomi Lomi Nui, Klangmassage und Klangmassage-Therapie, Reikimeister/-lehrer

Die Upanishaden –
Philosophie am Ende des Wissens Teil 5

von Shivapriya Angela Große-Lohmann

Nachdem du im 4.Teil erfahren hast, wie unsere Nahrung entstand und wie wir unsere Bedürfnisse befriedigen können, geht es nun um die Vollendung des Menschen. Ähnlich wie in der Bibel (Gen 2) wird klar, dass der Mensch von Gott „beseelt" ist. Die gesamte Schöpfung hat Teil an der göttlichen Natur (Brahman). Höre die Worte aus der Aitareya Upanishad, Dritter Khanda, Verse 11 bis 14:

WAS IST DER MENSCH OHNE DAS ABSOLUTE?

1. Er erwog: „Wie könnte dieses (Menschengefüge) ohne mich bestehen?" Und er erwog: „Auf welchem Wege soll ich in dasselbe eingehen?" Und er erwog :"Wenn durch die Rede gesprochen, durch den Prana eingehaucht, durch das Auge gesehen, durch das Ohr gehört, durch die Haut gefühlt, durch das Manas gedacht, durch den Apana ausgehaucht, durch das Zeugungsglied ergossen wird,- wer bin denn ich?"



Auch wenn wir als Mensch nach diesem Schöpfungsakt physisch überleben können, wären wir ohne ein höheres Element in uns physischen und geistig-emotionalen Bedürfnissen hilflos ausgeliefert. Wir hätten keine Möglichkeit zu erkennen, warum wir in dieser Welt essen, trinken, schlafen, handeln, begehren müssen. Wir könnten uns selbst nicht erkennen, wir könnten uns nicht die Frage stellen: „Wer bin denn ich?" Wirklich bestehen können wir nur aus dem wahren inneren Selbst heraus. Es ist etwas in uns, das uns all unsere Fähigkeiten nutzen lässt, unsere „Nahrung" erobern lässt und uns zu Erfahrungen und Erkenntnissen führt.

Praxisbezug: Das Bewusstsein, nicht nur Körper, Geist und Emotionen zu sein, lässt uns Schwierigkeiten überwinden und besondere Leistungen vollbringen. Viele große Dichter, Entdecker usw. erleben sich als angebunden an etwas Größeres, wenn sie ihre besondere Leistung vollbringen. Viele Menschen haben solche Erlebnisse des Einsseins mit etwas Größerem, aus dem heraus ein als vollkommen erlebter Augenblick oder ein vollkommenes Produkt entsteht. Die Frage ist, wie kommt es zu dieser Verbindung mit dem Absoluten?

GOTT WOHNT IM MENSCHEN

2. Da spaltete er hier den Scheitel und ging durch diese Pforte hinein. Diese Pforte heißt Vidriti (Kopfnaht, wörtlich Spalt) und selbige ist der Seligkeit Stätte.
Drei Wohnstätten hat er und drei Traumzustände (Wachen, Traum, Tiefschlaf); er wohnt hier (im Auge, beim Wachen) und wohnt hier (im Manas, beim Träumen) und wohnt hier (im Äther des Herzens, beim Tiefschlaf).

Da alle wichtigen Energiezentren bereits von den Wahrnehmungsqualitäten besetzt sind, erfolgt der Eintritt des wahren inneren Selbst (Atman) über den Schädel / Scheitel. Das Selbst ist aber weder das Sehen, noch das Auge, noch alle Wünsche und Handlungen, die mit dem Auge zusammenhängen usw. Es ist weder Körper noch Wahrnehmungs- noch Handlungsorgane noch geistige Kräfte. Es ist zwar die Ursache von allem, aber nicht mit diesen identisch (s. Bhagavad Gita). Das Selbst ist die Erkenntnismöglichkeit, die hinter allen Funktionen von Körper, Geist und Seele steckt. Im Wachzustand, symbolisiert durch die Augen, liefert das innere Instrument der Psyche Erkenntnisse, im Traum liefert das intuitive Erfassen als Manas (Einheit von Denken und Fühlen) Erkenntnisse, im Tiefschlaf fallen alle nach außen gerichteten Aktivitäten und Funktionen weg und eine direkte Erkenntnis über die Erfahrung von Wonne ist möglich.

Praxisbezug: Das Wissen, das hinter allen Wahrnehmungen, die uns auf vielfältige Weise mit der Welt verbinden, noch etwas Anderes, Höheres steht, ermöglicht uns Distanz zum täglichen Leben mit all seinen Erfahrungen. Wir können alle Wahrnehmungen und Erfahrungen machen, aber wir müssen uns nicht mit ihnen identifizieren.
Das Wissen, dass wir Zugang zu unserem wahren inneren Selbst erlangen können, befreit von Angst, das Leben nicht bewältigen zu können. Wir können das Selbst erfahren, indem wir ganz achtsam und aufmerksam unsere Wahrnehmungen annehmen und analysieren. Wir können auf unsere Intuition vertrauen und wir können uns in die innere Wonne fallen lassen.



DER MENSCH IST GOTT AM ÄHNLICHSTEN

3. Nachdem er geboren, überschaute er die Wesen, - und er sprach: "Was wollte sich hier für einen (von mir) Verschiedenen erklären?" Aber doch erkannte er diesen Menschen als „Brahmandurchdrungenste". Und er sprach: "Diesen habe ich ersehen (idam adarsham).

4. Darum heißt er Idan-dra, denn wirklich heißt er Idandra; aber ihn, der Idandra heißt, nennen sie Indra auf geheimnisvolle Weise; denn die Götter lieben gleichsam das Geheimnisvolle.

Nachdem sich das Göttliche manifestiert hat, stellt diese Kraft zu Recht fest: Wer könnte sich als von mir verschieden verstehen? Das Göttliche hat sich in allen Wesen manifestiert, es überschaut dabei alle Wesen, nicht nur den Menschen! Wir als Menschen haben also nach diesen Versen keine wirkliche Sonderstellung, wir unterscheiden uns von allen anderen von Gott durchdrungenen Wesen nur dadurch, dass im Menschen die Gegenwart Gottes besonders deutlich werden kann, wir sind am meisten durchdrungen von *Brahman*. Nimmt man diese Aussage ernst, hat sie weitreichende Konsequenzen für das Verständnis der Welt. Dann haben wir z.B. nicht das Recht, alle Ressourcen für uns zu beanspruchen, sondern wir müssen sie mit allen Wesen teilen.
Idam adarsham – Dieses habe ich ersehen – wird im Laufe der Geschichte der Menschen im betrachteten Kulturkreis zu *Idan – dra*, zum Gott Indra. Wird Indra verehrt, verehren wir aber in Wirklichkeit die in uns selbst wohnende göttliche Kraft in allen Facetten unseres Menschseins. Wir haben das größte Potential zur Erkenntnis; dies ist beabsichtigt, dies ist „ersehen", als aktiver Prozess der Schöpfung.

Die Tatsache, dass wir ein solches Potential der Entwicklung besitzen ist aber nicht offensichtlich, sondern muss erarbeitet werden. So wie wir unsere Talente allmählich entdecken und schulen können wir auch unsere in uns versteckte göttliche Natur, unser wahres inneres Selbst entdecken und zur Entfaltung bringen – „die Götter lieben das Geheimnisvolle."



Praxisbezug:
No risk – no fun! Durst und Hunger, also unsere Fähigkeiten und Bedürfnisse, wollen genutzt werden. Wäre alles offensichtlich, gäbe es keinen Grund zur Bemühung um Erkenntnis. Damit würde ein Teil der Erkenntnis wegfallen, nämlich die Erfahrung, was wir alles in den verschiedenen Situationen können! Der Weg ist das Ziel! Würden wir uns jederzeit unserer wahren göttlichen Kräfte bewusst sein, würden wir keine Fehler machen und damit auch bestimmte Erfahrungen nicht nutzen können. Unsere göttliche Natur ist in uns versteckt und wir müssen uns früher oder später auf das Abenteuer einlassen, sie zu entdecken und zu verwirklichen – „die Götter lieben das Geheimnisvolle!"



Shivapriya Angela Große-Lohmann Yogalehrerin (BYV), Ausbildungsleiterin, Lehrerin für Biologie und Chemie. Sie bringt langjährige Seminar- und Ausbilder-Erfahrungen mit.

Seminare, die sich u.a. auch mit Themen der Upanishaden beschäftigen:

Tat Twam Asi
Es fällt dir nicht so leicht, dauerhaft die hohen Ideale und Erkenntnisse so in deinen Alltag zu integrieren, dass sie sich in Form von mehr Gelassenheit, Ruhe und Lebensfreude ausdrücken? Dieses Wochenende holt dich aus der „Froschperspektive" heraus, macht dir wieder einmal bewusst, dass es eine höhere Wirklichkeit gibt. Für ernsthaft spirituell Interessierte.
Ab 140 € pro Person für 2 Übernachtungen in Bad Meinberg: 1.-3.1.16

Themenwoche: Upanishaden
Was ist der Sinn des Lebens? Gibt es eine höhere Wirklichkeit? Das und viel mehr erfährst du hier. Auch ohne ein spezielles Seminar zu buchen kannst du jeden Tag einen oder mehrere inspirierende Vorträge über die wichtigsten Sinnfragen des Lebens besuchen. Natürlich stehen dir auch die anderen Individualgastangebote frei: tägliche Yogastunden, Meditationen, geführte Spaziergänge, Rezitationen, Klangyogastunde, Mandala-Malen u.v.m.
Ab 35 € pro Tag pro Person in Bad Meinberg: 3.-8.1.16

Karma und Reinkarnation
Die Beschäftigung mit Karma, den grundlegenden Gesetzen vom Sein, vermittelt eine lebensbejahende Grundeinstellung. Die Reinkarnationslehre hilft dir, Ereignisse und Beziehungen aller Art besser zu verstehen. Weiteres: Astralbereich, Umgang mit dem Tod, Hilfe für Verstorbene. Mit Meditation, Mantra-Singen und Yoga.
Ab 140 € pro Person für 2 Übernachtungen in Bad Meinberg: 19.-21.2.16

Mein Karma verstehen
Du lernst die spirituelle Dimension des Karma-Gesetzes kennen. Karma bedeutet zwar auch Bindung und Verstrikkung, ist aber gleichzeitig ein Weg zur Freiheit. Du wirst deinen persönlichen karmischen Lebensweg tiefer verstehen. Dies bringt mehr Frieden, Leichtigkeit und Freude ins Herz.
Ab 140 € pro Person für 2 Übernachtungen in Bad Meinberg: 18.-20.3.16

Jnana Yoga und Vedanta
Der Yoga des Wissens führt dich zur Erforschung von Fragen wie: Wer bin ich? Woher komme ich? Was ist das Ziel des Lebens? Was ist das Universum? Meditationsanleitungen. Abstrakte Meditationstechniken, Unterrichtstechniken: Meditation im Yogaunterricht.
Ab 140 € pro Person für 2 Übernachtungen in Bad Meinberg: 8.-10.4.16

Alle Seminare und Anmeldung im Internet www.yoga-vidya.de/seminare
Telefonische Info und Anmeldung täglich zwischen 8-20 Uhr:
Bad Meinberg: 05234/870, Westerwald: 02685/80020
E-Mail: rezeption@yoga-vidya.de



Pinda Sveda - die ayurvedische Kräuterstempelmassage

Von Julia Lang und Alice Jyoti Delmenico

Klopfen, Kreisen, Streichen und das Zusammenwirken von Kräutern und Wärme

Die hübschen Beutel haben es im wahrsten Sinne des Wortes in sich: edle Kräuter, Samen und Gewürze in Verbindung mit warmen Ölen und intensiver Massage sorgen für überaus beeindruckende Resultate.

Pinda Sveda gehört zu den Schwitzbehandlungen im Ayurveda. Eine Mischung aus Kräutern, Samen oder Getreide wird geröstet und mit Hilfe eines Baumwollstoffs zu einem Beutel, auch als *Boli* bezeichnet, gebunden. Anschließend werden diese *Bolis* in einem passenden Öl erhitzt und sind dann einsatzbereit für die Behandlung.
Die Wärme sorgt für eine erhöhte Durchblutung und regt Stoffwechsel und Lymphfluss an. Da unsere Haut die Fähigkeit besitzt, Substanzen von außen aufzunehmen, werden die Inhaltsstoffe der Beutel durch Klopfen, Kreisen und Streichen auf bestimmten Punkten und Energiebahnen tief in das Gewebe eingebracht.

Ein Highlight in der ayurvedischen Manual-Therapie

Chronische Rückenschmerzen, neurologische Erkrankungen, Gelenkschmerzen und rheumatische Beschwerden, Immunschwäche, Knochenbrüche sowie psychosomatische Erkrankungen zählen zu den Indikationen für eine *Pinda Sveda* Behandlung. Selbst bei der so schwer zu behandelnden Fibromyalgie kann eine deutliche Schmerzlinderung erzielt werden. Auch als *Rasayana*, also zur Verjüngung und Regeneration sowie in der Geriatrie wird die *Pinda Sveda* erfolgreich eingesetzt. Im Rahmen einer Ayurvedatherapie werden immer mehrere Behandlungen in Folge, auch in Kombination mit anderen Manual-therapeutischen Verfahren verordnet.

Für jeden Typ den richtigen *Boli*

Es gibt 3 Konstitutionstypen, *Vata, Pitta, Kapha* und ihre Mischformen. *Vata* setzt sich aus den Elementen Raum und Äther zusammen, *Pitta* aus Feuer und Wasser und Kapha aus Wasser und Erde. Die Grundkonstitution (*Prakriti*) und die Störkonstitution (Vikriti), werden in einer ayurvedischen Konsultation ermittelt. Dem jeweiligen Konstitutionstyp (auch Bioenergie oder *Dosha* genannt) entsprechend und/oder nach der Qualität der Symptome werden die Inhaltsstoffe der Beutel variiert. So kann die Behandlung unter anderem entschlackend, nährend, beruhigend, vitalisierend oder entsäuernd wirken. Grundsätzlich wird die *Pinda Sveda* zur Reduktion von *Vata* und *Kapha* eingesetzt und ist bei erhöhten *Pitta*-Zuständen wie brennendem Gefühl und Hauterkrankungen kontraindiziert. Auch bei sehr stark erhöhtem *Kapha*, z.B. bei Fettleibigkeit sowie bei Fieber, Husten, Asthma und während der Menstruation sollte diese Behandlung nicht angewendet werden.



Patra Potali Sveda:
bei der Füllung handelt es sich um frische, klein geschnittene Blätter
Churna Pinda Sveda:
die Grundlage ist ein Pulver
Shastika-oder Navara Pinda Sveda:
ein spezieller Reis aus Kerala bildet die Grundlage
Jambira Pinda Sveda:
Zitrone und Kokos werden verwendet

Shastika Pinda Sveda oder Navarakizhi- Regeneration und Vitalität

Bala Kashaya (eine Abkochung aus Sida cordifolia) und Navara Reis oder je nach *Dosha* auch Gersten- oder Dinkelschrot bilden hier die Grundlage. In der veganen Version wird statt Kuhmilch außerdem Mandel- oder Dinkelmilch verwendet. Vorwiegend kräftigende und nährende Eigenschaften zeichnen die *Shastika Pinda Sveda* aus. Sie macht den Körper geschmeidig, die Gelenke beweglich, verbessert die Zirkulation und reinigt die Körperkanäle. Regeneration und Vitalisierung stehen hier im Vordergrund, daher verbessert sich neben der Verdauung und dem Appetit auch das Aussehen.

Jambira Pinda Sveda – Geheimtipp bei Cellulite

Hier werden geriebene geröstete Kokosnuss und frische Zitronen in Öl erhitzt.

Die *Jambira Pinda Sveda* ist eine potente Schönheits- und Regenerationsbehandlung für die Haut. Überflüssiges Fett wird durch die adstringierende Wirkung der Zitrone abgebaut, das in den Kokosraspeln enthaltene Öl pflegt und glättet. Die Haut wird gestrafft, besonders am Bauch, Vernarbungen und Cellulite werden günstig beeinflusst und das Lymphsystem aktiviert. Schon eine Behandlung kann hier erstaunliche Resultate hervorbringen.

Edler Genuss für die Sinne, selbst gemacht:
Gesichtsbehandlung mit Minibolis

Die *Bolis* (Durchmesser 2-3 cm), die du dir mit Hilfe von quadratischen Stoffresten und Schnur leicht selbst basteln kannst, füllst du mit zerkleinerten Rosenblütenblättern. Dann tauchst du sie in im Wasserbad angewärmtes Rosenöl und massierst in kreisenden, ziehenden Bewegungen sanft dein ganzes Gesicht und die Ohren. Du kannst mal mehr und mal weniger Druck anwenden, ganz wie es dir angenehm ist und auch auf ausgewählten Punkten etwas länger verweilen. Viel Spaß dabei!

Pinda Sveda -Therapie und Wellness

Die *Pinda Sveda* ist neben anderen ayurvedischen Behandlungen, wie der *Abhyanga* (Ganzkörper- Ölmassage), der *Marmamassage* (Massage spezieller Energiepunkte), dem *Shirodhara* (Stirnguss), der *Udvarthana* (Pulver- bzw. Pastenmassage) und weiteren ein wichtiger Bestandteil der ayurvedischen Therapie. Darüber hinaus ist sie aber auch als sehr angenehme Wellnessbehandlung zu empfehlen, die Schönheit und Wohlbefinden fördert. Wärme, Druck und Kräuter hinterlassen ein unvergleichliches Wohlgefühl, das noch lange nachwirkt.



Julia Lang, seit 13 Jahren als Heilpraktikerin tätig, leitet den seit 2012 rein veganen Ayurveda Wellness- und Therapiebereich bei Yoga Vidya, Bad Meinberg. Neben ihrer Tätigkeit als Yoga- und Ayurvedatherapeutin hat sie eine Ausbildung zum/zur veganen Ernährungsberater/in kreiert und vereint das Wissen aus diesen Bereichen mit dem der europäischen Naturheilkunde und der energetischen Medizin. Seit vielen Jahren gibt sie Vorträge, Seminare und Ausbildungen.



Alice Jyoti Delmenico, Heilpraktikerin für Psychotherapie, Ayurveda-Therapeutin, Ausbildung in Massage und Physiotherapie, Cranio-Sacral-Therapie; Staatl. anerkannte Masseurin und med. Bademeisterin, Spa Specialist und Yogalehrerin.



Ayurveda und Yoga Wellness Wochenende

Du eignest dir Grundkenntnisse in Entspannungstechniken, Ayurveda und Aromatherapie an und lernst einfache Anwendungen für dich und andere. Du wirst entspannt und voller Energie in deinen Alltag zurückkehren. Inkl. ayurvedischem Massage-Workshop.
Ab 140 € pro Person für 2 Übernachtungen in Bad Meinberg: 25.-27.12.15, 4.-6.3.16
Ab 198 € pro Person für 3 Übernachtungen in Bad Meinberg: 24.-27.12.15

Ayurveda und Yoga Ferienwoche

Eine Woche zum Aufladen, Regenerieren und Verwöhnen. Mit Yoga, Meditation, Massage-Workshop, Spaziergängen, Ausflügen/Wanderungen,. Vorträge und Workshops rund um das Thema Ayurveda, z.B., wie du deine Grundkonstitution bestimmen kannst, Ayurveda Ernährung, Selbst-Massage u.v.m.
Ab 237 € pro Person für 5 Übernachtungen in Bad Meinberg: 7.-12.2.16

Ayurveda Rücken-Massage Ausbildung

Du lernst gezielte ayurvedische Maßnahmen zur Prävention und Besserung bei Rückenbeschwerden.
Ab 382 € pro Person für 5 Übernachtungen in Bad Meinberg: 19.-24.2.16

Ayurveda vegan

Dieser empfohlene Baustein zur Ausbildung zum/zur veganen Ernährungsberater/in vermittelt dir zum einen ein fundiertes Basiswissen und lässt dich zum anderen genüsslich in die neue, kreative, rohkostbetonte Ayurvedaküche eintauchen. Superfoods und das Sammeln von Wildkräutern zur Herstellung von Smoothies und Suppen gehören ebenso dazu wie die Kreation ayurvedisch-typgerechter Salate, Soßen, Pesti, Desserts und vielem mehr.
Ab 292 € für 5 Übernachtungen in Bad Meinberg: 24.-29.4.16

Konsultationen!

Fachkundige Anleitung und Beratung durch unsere indische Ayurveda-Ärztin Dr. Aruna Rajendran B.A.M.S. – Madras Universität, Chennai, und durch Julia Lang – Heilpraktikerin und Leiterin der Ayurveda Oase.
Große ayurvedische Konsultation: 60 Min. 42 €
Kleine ayurvedische Konsultation: 30 Min. 21€

Mehr unter www.yoga-vidya.de/ayurveda

Der spirituelle Weg

aus Sicht der Evolution bzw. Involution*

Von Katyayani Ulbricht

Der ganzheitliche Yoga nach Swami Sivananda lehrt die 6 Yogawege Hatha Yoga, Kundalini Yoga, Karma Yoga, Bhakti Yoga, Raja Yoga und Jnana Yoga. Jeder einzelne Weg zeigt konkrete Schritte zur Selbstverwirklichung. Dennoch durchdringen sich die Yogawege, bedingen sich gegenseitig und gelangen so zu ihrer vollen Entfaltung.

Viele Menschen fühlen sich ganz oder zeitweise von einem Yogaweg besonders angezogen. Während sie tiefer und tiefer dort eintauchen, kommen die anderen Yogawege wie von selbst dazu – ob nun bewusst oder unbewusst.

Man kann, je nach Herangehensweise, die einzelnen Wege systematisch beschreiten und integrieren. Die meisten Menschen finden über Hatha Yoga zum Yoga in seiner Ganzheit. Dies kann aus Sicht unserer Evolution und Involution erklärt werden.

Das schlafende Bewusstsein erwacht im Laufe der Evolution, offenbart sich mehr und mehr bis es letztlich befreit ist und als reines oder universelles Bewusstsein ganz aufgeht. Als Mensch geboren kommen wir auf der Erde an. Das Erdelement steht auch für Schwere, Trägheit, Starrheit, was evolutionär betrachtet den Steinen oder den Pflanzen entspricht. Als Babys können wir anfangs nur impulsive, instinktive Bewegungen ausführen, ähnlich den Tieren (was auch dem Sinn Riechen zugeordnet wird). Später lernen wir koordinierte Bewegung, Sprache usw. Aber bis wir unseren Körper wirklich beherrschen, braucht es eine lange Zeit; für eine vollkommene Transzendenz vermutlich mehrere Inkarnationen. Hier sind wir anfangs hauptsächlich von Unwissenheit geprägt. Zum Beispiel lernen wir zunächst bestimmte Abläufe, zeitgemäßes Verhalten, Ansichten usw. von anderen Menschen und der Gesellschaft, in der Regel ohne dies zu hinterfragen. Wir funktionieren nahezu wie eine Maschine aus dem Überlebensdrang heraus gesteuert.

Mit Yoga oder anderen spirituellen Übungswegen beginnt die Involution des Menschen.

Hatha Yoga und **Kundalini Yoga** bewirken, den eigenen Körper zu erspüren, kennenzulernen. So entsteht ein tieferes eigenes Gewahrsein. Das führt zum Entdecken des Gemüts bzw. Geistes (im Englischen eindeutiger ausgedrückt: mind). Wir werden uns unserer Gedanken- und Verhaltensmuster mehr und mehr bewusst. Wir beginnen uns selbst im Gemüt zu fühlen. So gehen wir bewusst in Beziehung zu uns selbst und in Resonanz mit anderen. Es entsteht eine bewusste Bewegung im Geist und im Gemüt. Vom Erdelement bewegen wir uns sozusagen geistig zum subtileren Wasserelement, was auch mit dem Sinn des Schmeckens verbunden ist. Wir nehmen wahr, was uns schmeckt und was nicht (*Raga* - Mögen und *Dwesha* - Nichtmögen) und auch unsere Bindung daran.

Hier wirkt insbesondere **Karma Yoga**, das selbstlose Dienen für andere, für einen guten ethischen Zweck und letztlich für Gott, unterstützend. Über Karma Yoga können wir unsere An-

*__Involution__ (von lat. *involvere* = sich einrollen, sich einwickeln) bedeutet, dass sich ein Wesen geistig schrittweise aus der äußeren sinnlich-materiellen Erscheinung zurückzieht. Involution ist die aus geisteswissenschaftlicher Sicht notwendige Gegenbewegung zur Evolution.

haftungen an das, was wir mögen bzw. nicht mögen, unser Verlangen und unsere Abneigung überwinden. Unser Gemüt wird subtiler gemacht. Wir lernen unsere Sinne zu beherrschen. Es entsteht der innere Drang, aus dieser Gebundenheit, die sich in Leid äußert, auszubrechen und das Wissen darüber, was wirklich wert ist zu suchen.

Bhakti Yoga fördert diesen Prozess ebenfalls und verwandelt den Drang und Wunsch aus dem Leid nach Glück in eine innere Sehnsucht nach Einheit. Wir geben unsere ganze Liebe und Hingabe in das Dienen hinein und es entsteht der echte Wunsch nach Befreiung. Durch die Entwicklung und Praxis der Hingabe und des Darbringens von allem an das Göttliche oder Überbewusste können wir unser Gemüt, unseren Geist immer weiter sublimieren.

Getrieben durch den Wunsch, uns vom Leid zu befreien und Freiheit zu erlangen, beginnen wir, uns aktiv zu bemühen. Dies entspricht der Feuerenergie und dem Sinn des Sehens. Wir entwickeln Enthusiasmus und Willensstärke, nutzen diese aktiv und sehen alles zunehmend mit dem Herzen.

Nun kommt **Raja Yoga** mehr und mehr ins Spiel mit aktiven Techniken, um unseren Geist (Gedanken, Emotionen, Psyche – also das Gemüt) zu beherrschen. Es geschieht ein Ausdünnen unserer mentalen Konditionierung. Wir bekommen mehr Verständnis, sehen klarer, zum Beispiel unsere *Swarupa* (eigene Wesensnatur) und unser *Swadharma* (eigene Pflicht, die aus der eigenen Wesensnatur entsteht).

Bis hier handeln wir aus dem Leiden heraus. Die Motivation ist der Wunsch, dieses Leiden zu überwinden. Die meisten Menschen bewegen sich auf diesen Ebenen auf und ab bzw. hin und her. Wenn wir Hatha Yoga, Karma Yoga, Bhakti Yoga und Raja Yoga ununterbrochen und stetig praktizieren, werden wir unser Wissen aus uns selbst heraus anreichern. Und auch wenn wir augenscheinlich mehrmals an den gleichen Punkt gelangen, dann mit erweitertem Blickwinkel und Wissen. Deshalb wird der spirituelle Weg oft durch eine Spirale symbolisiert.



Wenn reines Wissen dämmert…

dann erreichen wir einen Punkt, an dem reines Wissen aufzusteigen beginnt. Hier beginnt der Weg des **Jnana Yoga**. Ab hier sind wir im Gleichgewicht, in Gleichmut, denn wir haben unser Gemüt sublimiert. Dies ist gekennzeichnet durch einen Zustand völliger Nichtanhaftung, unkonditionierter Sicht, fester Verankerung in der Wahrheit. Das geht einher mit der Entstehung von wahrem Mitgefühl, universeller Liebe und *Ananda* (Wonne, unbedingte Freude). Das Göttliche wird in allen und allem gesehen. Wie ein universelles Fühlen. (In der Entsprechung verbunden mit dem Luftelement und dem Sinn Fühlen.) Ab hier ist die Motivation nicht mehr Leid, sondern allein die Sehnsucht nach Einheit.

Dieses nun schon weit erwachte Bewusstsein dehnt sich weiter aus (Entsprechung: Ätherelement, Raum, Hören). Die Sicht des Wirklichen wird gestärkt, die Sicht des Unwirklichen (Relativen, Vergänglichen) immer mehr geschwächt. So kommen wir in das Bewusstsein reinen Seins (*Sat*). Das Wissen wird klarer und klarer und dehnt sich in den kosmischen Raum aus. Wir erfahren reines Wissen (*Chid*). Schließlich erreichen wir das vollständige Aufgehen im universellen Bewusstsein. Das universelle Bewusstsein wird sich aus sich selbst heraus bewusst, dass es universelles reines Bewusstsein ist.

Auch wenn wir auf den höheren Stufen angelangt sind, hören die anderen Yogawege nicht auf. Sie bedingen, durchdringen und entfalten sich gegenseitig. Wenn wir eine universelle Sichtweise einnehmen, gibt es diese zeitliche evolutionäre oder involutionäre Leiter gar nicht, denn letztlich gibt es nichts zu erreichen, da wir das universelle Bewusstsein bereits sind. So brauchst du dir keine Sorgen zu machen, falls dein Einstieg Jnana Yoga oder Raja Yoga ist und du vielleicht darüber zu Hatha Yoga, Karma Yoga und/oder Bhakti Yoga gelangst. Swami Sivananda betonte stets: Tue von allem etwas, von allem ein wenig, aber tue es regelmäßig und ununterbrochen. Das ist ganzheitlicher Yoga.





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

Mantra-Yoga Intensivpraxis mit Katyayani

Du erfährst die tiefe Kraft der Mantras. Mantra Japa, die Wiederholung von Mantras, weckt Hingabe, Glückseligkeit und Gottesbewusstsein. Du übst Pranayama, Asanas und Meditation mit ausgewählten Mantras. Das Hören der Mantras und eigene Mantrarezitation führt dich nach Innen und ganz leicht zu freudvoller Konzentration.
Ab 140 € pro Person für 2 Übernachtungen in Bad Meinberg: 20.-22.5.16

In den folgenden Seminaren erfährst du mehr über die einzelnen Yogawege:

Yoga und Meditation Einführung

Ideal zum Entspannen und Aufladen mit neuer Kraft und Positivität. Erfahre Yoga und Meditation in all ihren Aspekten: Körper- und Atemübungen, Meditation, Mantra-Singen und mehr.
Ab 99 € pro Person für 2 Übernachtungen
An fast allen Wochenenden in Bad Meinberg, Nordsee, Westerwald, Allgäu

Raja Yoga 1

Der Yoga der Geisteskontrolle. 1. Kapitel der Yoga Sutras von Patanjali: Gedankenkraft und positives Denken; Meditationstechniken; Unterrichtstechniken: Yoga für Fortgeschrittene. Vorkenntnisse in Yoga und Meditation erforderlich.
Ab 140 € pro Person für 2 Übernachtungen
Im Westerwald: 15.-17.1.16
Teil 2 im Westerwald: 12.-14.2.16

EASY Yoga - Asanas leicht gemacht

Ohne große Leistungsansprüche Spaß haben. Halte die Asanas mühelos. Du kannst dich ohne Anstrengung entspannen.
Ab 140 € pro Person für 2 Übernachtungen in Bad Meinberg: 19.-21.02.16



Meditations-erfahrungen

Von Sukadev Bretz

Yogis sagen: Unsere wahre Natur ist Sat, Chid, Ananda, reines Sein, Wissen und Wonne. Nun haben sich Unreinheiten wie eine Wolke vor diese, unsere wahre Natur gesetzt. Wenn wir zu unserer wahren Natur kommen wollen, müssen wir zuerst unsere Unreinheiten überwinden.

Wenn wir meditieren, können verschiedene Reinigungserfahrungen auftreten. Das können körperliche, energetische, emotionale und geistige Reinigungen sein.

Körperliche Reinigungserfahrungen

Körperliche Reinigungserfahrungen bei der Meditation können sich zum Beispiel äußern als kurzfristiges Kopfweh, als kurze Reinigungserkältung oder als Auflösen bestimmter Schutzverspannungen, die dann tiefere Verspannungen freilegen. Es kann auch mal eine Übelkeit auftreten. Wenn sich diese öfter wiederholt, sollte man natürlich schon prüfen, ob es etwas anderes ist als eine Reinigungserfahrung. Vielleicht hat man eine Magen-Darmverstimmung oder man ist schwanger oder der Blutdruck ist nicht in Ordnung. Aber wenn es eine einmalige Sache ist, die ohne vorherige Anzeichen auftritt und dann wieder verschwindet, kann es eine reine Meditations-Reinigungserfahrung sein. Im Zweifelsfall kann es gut sein, vor der Meditation einen Tee zu trinken oder sich etwas zu bewegen, um den Kreislauf anzuregen.

Natürlich ist es nicht so, dass alle eventuell auftretenden Gebrechen notwendigerweise eine durch die Meditation hervorgerufene Reinigungserfahrung sind. Wobei im Grunde genommen im weiteren Sinn jede Krankheit eine Reinigungserfahrung ist. Aber auf der körperlichen Ebene werden durch die Meditation nur ganz kurzfristige Störungen hervorgerufen. Sie halten typischerweise nur kurz an und sind normalerweise innerhalb weniger Stunden überwunden.

Energetische Reinigungserfahrungen

Es wird einem zum Beispiel sehr heiß, entweder in Teilen des Körpers oder am ganzen Körper. Nach yogischer Lehre versucht das *Prana*, die Lebensenergie, in neuen Energiekanälen zu fließen, die sich durch die spirituelle Praxis öffnen. Weil diese Energiekanäle noch verstopft sind, entsteht Reibung, und diese Reibung wird zur Wärme. Umgekehrt kann es aber auch passieren, dass plötzlich die Mondenergie fließt, eine kühlende, sehr angenehme, wonnevolle Energie, die deshalb auch als nektargleich bezeichnet wird. Das Mondzentrum hat seinen Sitz in der Stirn und wird symbolisiert als liegender Halbmond über der rechten Augenbraue. Wenn das Mond-*Chakra* aktiviert ist, kann die Energie von dort hinunter fließen, manchmal fast wie ein kühler Schauder. Diese Erfahrung ist seltener, aber das gibt es auch.
Eine dritte Erfahrung kann sein, dass der Körper anfängt, sich zu bewegen oder zu zucken. Man sitzt zum Beispiel in der Meditation und plötzlich durchzuckt es einen. Auch das ist eine energetische Reinigung.
Es kann auch sein, dass man in der Meditation sitzt und das Gefühl hat, dass der Oberkörper kreist oder sich nach links oder rechts bzw. nach vorn und hinten bewegt. Manchmal

geschieht diese Bewegung tatsächlich körperlich, aber manchmal sitzt man ganz gerade und hat trotzdem das Gefühl, hin und her zu schwanken. Das ist auch ein Zeichen, dass sich neue Energiekanäle öffnen und der Astralkörper sich hin und her bewegt. Während des Reinigungsprozesses bewegt sich der Astralkörper weiter. Das ist ein gutes Zeichen und man lässt es im Wesentlichen geschehen.

Man kann auch das Gefühl von Energieschwingungen im Körper haben. Oder man spürt das Herz, den Punkt zwischen den Augenbrauen, die Stirngegend, die Wirbelsäule ganz intensiv oder warm oder es kribbelt in den Fingern, im Gesicht oder in den Füßen. Solche Erfahrungen geschehen halt, sie zeigen einfach an, dass die Energien auf subtileren Ebenen arbeiten.

Emotionale Reinigungserfahrungen

Man sitzt friedlich in der Meditation und plötzlich kommen alle möglichen Emotionen hoch - leichtere Gefühle, Erinnerungen, aber auch stärkere Emotionen. Es mag sogar sein, dass man in Tränen ausbricht, aber das ist durchaus gut. Man braucht keine Angst zu haben, dass da irgendwelche Emotionen ausgelöst werden, mit denen man nicht zurechtkommt. Dieser emotionale Vorgang in der Meditation ist etwas ganz anderes, als wenn man eine Psychotherapie oder ähnliches macht und spezielle Techniken anwendet, um solche Emotionen absichtlich zum Vorschein zu bringen.
Wenn im Yoga irgendwelche Empfindungen auftauchen, gehen wir nicht bewusst hinein, verstärken sie nicht und versuchen auch nicht sie zu analysieren, sondern wir beobachten einfach, lassen es geschehen, lassen es sich lösen. Dann mag es zwar sein, dass es sich nicht vollständig aufgelöst hat - das tut es übrigens auch nicht, wenn man voll hineingeht -, sondern es kann sein, dass ein paar Mal während der Meditation dieser Geistesinhalt, diese Emotion zum Vorschein kommt, und mit jedem Mal harmonischer wird. Vielleicht vertieft sich die emotionelle Spannung zuerst eine Weile, danach wird sie ruhiger und dann löst sie sich auf und ist in unserem Bewusstsein integriert.

Geistige Reinigungserfahrungen

Es kann plötzlich sein, dass man erheblich mehr Gedanken hat. Es ist ein Bewusstwerdungs-Prozess zu merken, wie wenig man den Geist unter Kontrolle hat. Ich kann mich erinnern, ich habe mich einmal mit einem Onkel von mir unterhalten. Er wollte wissen, was Meditation ist. Ich habe versucht, es ihm in einfachen Worten zu erklären: „Man setzt sich hin und versucht den Geist zur Ruhe zu bringen, indem man sich erst einmal konzentriert. Sollte es gelingen, dass man sich ganz konzentrieren kann, dann kann es sein, dass der Geist höhere Bewusstseinsebenen erreicht." Da war er erst einmal ganz perplex. Er konnte nicht verstehen, dass jemand, der einigermaßen intelligent ist, Schwierigkeiten haben könnte, sich auf irgendetwas zu konzentrieren. Da habe ich ihn den Versuch machen lassen, sich gerade hinzusetzen und gar nichts mehr zu denken. Das, so meinte er, müsse doch ganz einfach sein.

So denken viele Menschen. Wenn sie anfangen zu meditieren, glauben sie, sie müssten gleich zur Ruhe kommen. Und wenn ein paar Gedanken auftauchen, dann meinen sie entweder, sie seien für die Meditation ungeeignet oder die Meditation sei sinnlos. Dem ist natürlich nicht so. Zu erkennen, wie der Geist funktioniert, ist eine gute Sache.
Und wenn man die Praxis intensiviert, kann es sein, dass vorübergehend mehr Gedanken kommen. Auch das sind Reinigungserfahrungen, die man als solche willkommen heißt.



Astralerfahrungen

Astralerfahrungen sind am einfachsten zu erklären mit dem Modell der drei Körper und der fünf Hüllen. Wenn man nicht an Astralkörper und solche Dinge glaubt, kann man sich das einfach auch nur als eine Klassifikation menschlicher Erfahrungen und Fähigkeiten auf verschiedenen Ebenen vorstellen. Gewisse Erfahrungen, die Menschen machen, sind eben anhand des Modells des Astralkörpers und der Astralwelten einfach zu erklären.

Man kann zum Beispiel in der Meditation plötzlich wunderschöne Farben und Formen sehen. Das kann daher kommen, dass durch die Meditationspraxis die in einem schlummernde Kreativität angeregt wird.



Möglicherweise nimmt man auch Astralwesen wahr. Man sitzt in der Meditation und plötzlich sieht man vor sich ein Astralwesen, eine Gestalt, oder man spürt etwas. Man öffnet die Augen und die Gestalt ist immer noch da. Man schließt die Augen wieder, sie ist weiter da. Gut, es kann natürlich sein, dass man einfach eine schizophrene Einbildung hat, aber es kann auch sein, dass es tatsächlich ein Astralwesen ist.

Astral- bzw. spirituelle Erfahrungen kann man nicht nur sehen, man kann sie auch hören, z.B. die so genannten *Anahata*-Klänge, innere schöne Klänge, die wir im Ohr hören, entweder wie ein Summen oder wie der feine Klang einer *Tampura* (indisches Saiteninstrument) oder wie eine feine Glocke. Vielleicht ist das der Grund, warum in verschiedensten Kulturen und spirituellen Traditionen Glocken verwendet werden. *Anahata*-Klänge können auch wie eine Laute oder eine Flöte klingen. Letztlich versuchen all diese Instrumente, die inneren *Anahata*-Klänge nachzuahmen.

Wenn man diese sehr schöne Erfahrung macht, gibt es zwei Möglichkeiten: Entweder man beachtet sie nicht weiter oder man konzentriert sich darauf. Es gibt auch Formen der Meditation, wo man sich auf diese inneren spirituellen Erfahrungen bewusst konzentriert. Konzentriert man sich auf den Ton, dann hört man oft in dem Ton einen subtileren. Dann konzentriert man sich auf diesen, bis man dort den subtileren heraushört, der dann stärker wird, usw. Und so kann die Meditation immer tiefer werden.

Klänge aus dem Inneren

Nun muss man unterscheiden zwischen Tinnitus und *Anahata*-Klängen. Tinnitus ist eine Schädigung des Gehörs, bei der Menschen ständig Geräusche im Ohr haben. Diese Geräusche sind eher unangenehm, meist auch laut, wie Motoren, eine Lokomotive, ein unangenehmes Pfeifen oder ähnliches, während *Anahata*-Klänge grundsätzlich schön, erhaben, beruhigend sind. Leider ist es so, dass in der Medizin der Unterschied zwischen Tinnitus und *Anahata* nicht bekannt ist, so dass manchmal Menschen, die diese schönen Klänge hören, auf Tinnitus behandelt und in Angst und Schrecken versetzt werden. Statt sich über diese schönen, inneren Klänge zu freuen, haben sie Angst, ihre Lebensqualität sei nun beeinträchtigt.

Das Hören von Klängen ist eine Art Zwischenerfahrung, zwischen astraler und spiritueller Erfahrung. Dasselbe ist der Fall mit dem Gefühl, seinen physischen Körper zu verlassen. Es kann in der Meditation, in der Tiefenentspannung oder auch außerhalb von spirituellen Praktiken geschehen, dass man plötzlich das Gefühl hat, man schwebt über sich, und es kann sogar sein, dass man von oben sieht, was unten alles passiert. Es kann sogar sein, dass man sich in einem Zimmer darüber befindet. Zwei wichtige Ratschläge: erstens, keine Angst haben und zweitens, es geschehen lassen, wenn es geschehen will.

Man kann auch ein Gefühl haben, als befänden sich manche Körperteile in einer ganz anderen Haltung als es tatsächlich der Fall ist. Das sind dann Reinigungserfahrungen des Astralkörpers. Der Astralkörper verändert etwas, was durch die Meditation in Gang gekommen ist und was in diesem Moment auch das Richtige ist. Man kann es einfach seinen Gang gehen lassen und sich weiter auf seine Meditation konzentrieren oder auch versuchen, bewusst hineinzuatmen, um so die Energie ausstrahlen zu lassen.

Spirituelle Erfahrungen

Auch hier gibt es höhere und ganz hohe. Die allerhöchsten kann man nicht mehr beschreiben, nicht in Worte fassen. Andere sind Wahrnehmungen von Engelswesen oder von Meistern oder einer Manifestation Gottes. eine solche Vision kann natürlich das Bewusstsein erheben, einen mit Ekstase, mit Liebe, mit Wonne erfüllen. Man kann dabei ein Gefühl von Ausdehnung, von Leichtigkeit haben oder man verschmilzt ganz mit einem Anahata-Ton oder geht in einem alles erfüllendem Licht auf. Alle höheren spirituellen Wahrnehmungen führen dazu, dass wir von unserem Ego wegkommen, dass die begrenzte Persönlichkeit verschwindet, dass wir mit einer starken Form von Liebe und einer neuen Erkenntnis und Bewusstheit erfüllt sind. Wir können dabei das Gefühl haben, uns nach oben hin auszudehnen. Oder wir spüren sehr stark: Das Göttliche manifestiert sich durch uns, wir werden zu einem Kanal, etwas aus einer höheren Ebene will sich durch uns hindurch manifestieren. Und noch höhere spirituelle Erfahrungen sind nicht wirklich in Worte zu fassen. Sie sind jenseits von allem. Man sieht nichts mehr, hört nichts mehr, es sind keine Emotionen in dem Sinne mehr da, sondern nur noch ein Gefühl reiner Wonne, reiner Ausdehnung, reiner Einheit und direkten Wissens.

Höhere Erfahrungen außerhalb der Meditation

Solche Erfahrungen und Eingebungen passieren auch außerhalb der Meditation und außerhalb spiritueller Praktiken.
Man kann auch im Traum durchaus Erfahrungen haben, dass sich ein Engelswesen oder ein Meister manifestiert. Man kann auch während seiner ganz normalen Alltagsarbeit plötzlich von einer tiefen Erkenntnis durchzuckt werden.
Solche Erfahrungen sind eine Gnade, das muss man einfach sehen. Es kommt dann, wenn es so sein soll. Wir können es uns nicht wirklich erarbeiten. Aber durch Meditation und andere spirituelle Praktiken wie Yoga-Übungen usw. können wir uns darauf vorbereiten, so dass es leichter geschehen kann.

Dhyana

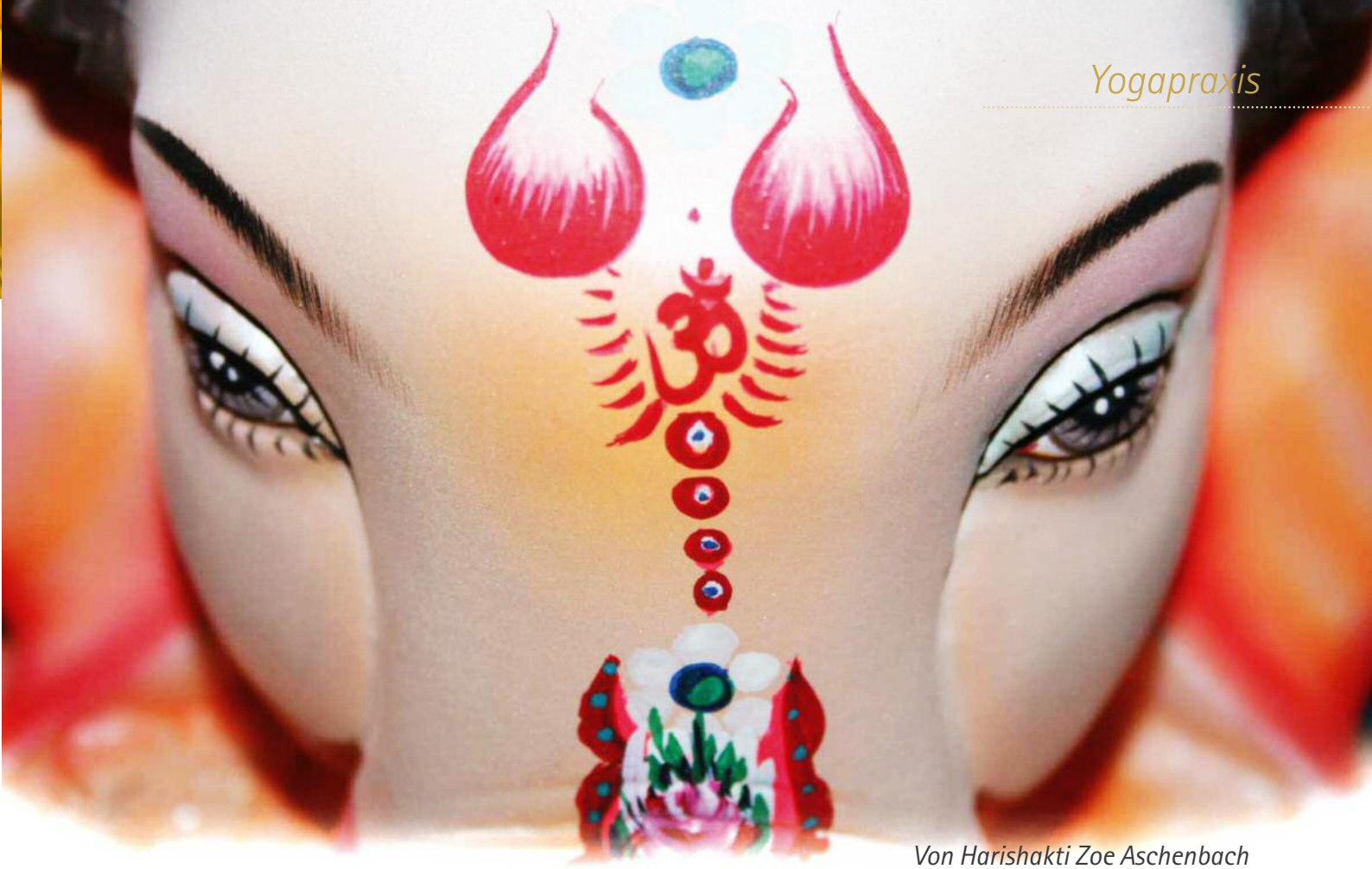
Dhyana, volle Konzentration oder Kontemplation, ist die vorletzte der acht Stufen (*Ashtanga*) des *Raja* Yoga. Sie kann dadurch geschehen, dass wir ganz absorbiert sind und das Ego, der individuelle Wille, in dem Moment nicht mehr da sind. Es ist das Ego, das uns hindert, in die tiefe Meditation zu gehen. Im Grunde zielen alle Praktiken im Yoga darauf ab, das Ego abzubauen.
Alle spirituellen Erfahrungen, die mit Wahrnehmungen von Licht, von Klängen, von Gefühlen verbunden sind, sind auf der *Dhyana*-Ebene angesiedelt. Das Bewusstsein ist erweitert und wir dehnen uns zum Göttlichen hin aus oder umgekehrt, das Göttliche kommt zu uns herab, wir werden zum Kanal dieses Göttlichen und es fließt durch uns hindurch.

Samadhi

Und dann gibt es die noch höheren Erfahrungen, die nicht mehr mit Bildern und Worten verbunden sind, das sind *Savikalpa Samadhi* und *Nirvikalpa Samadhi*. *Samadhi* ist der überbewusste Zustand, die Erfahrung der Einheit mit allem. *Savikalpa* ist schwierig zu übersetzen. Es bedeutet, ich bin noch da und weiß, ich erlebe die Erfahrung der Einheit, es ist jemand da, der diese Erfahrung bewusst wahrnimmt. Aber es sind keine Worte, Bilder, Gefühle mehr da. In *Nirvikalpa Samadhi* ist nur noch Einheit. Nicht mehr, ich habe die Erfahrung der Einheit, sondern es ist einfach nur diese Erfahrung der Einheit da. Es ist die reine Verschmelzung, die Selbstverwirklichung. Aus diesen Zuständen kommt das intuitive Wissen, und aus dem intuitiven Wissen kommt die Erkenntnis der Wahrheit und der Wirklichkeit. Und anschließend versucht man, diese in Worten zu beschreiben. Das metaphysische System ist jenseits dessen, was physisch sichtbar und mit dem Verstand begreifbar ist. Es wird „erkannt" und „geschaut" in meditativer Versenkung und dann von denen, die es erlebt haben, irgendwie zu schildern, weiterzugeben versucht. Diese Schilderung, diese Weltanschauung, hilft uns zum einen, die spirituellen Erfahrungen zu verstehen, die wir machen und zum anderen, unser Bewusstsein durch spirituelle Praktiken systematisch zu erweitern. Es ist wichtig, das zu verstehen: Die höchste Wirklichkeit ist nicht in Worte zu fassen. Worte sind nur eine Annäherung, eine Hilfe für uns, selbst den Weg zu gehen um es selbst zu erleben und zu erfahren.



Sukadev Bretz ist ist Gründer und spiritueller Leiter von Yoga Vidya. Er versteht es wunderbar, tiefe Weisheit humorvoll weiterzugeben. Seine besondere Stärke ist es, Aspiranten zu intensiver Praxis zu motivieren.



Von Harishakti Zoe Aschenbach

Und täglich grüßt Ganesha!

Jeden Tag findet bei Yoga Vidya der Satsang mit Meditation, Vortrag und Mantra-Singen statt. Die Autorin beschreibt hier den Ablauf und die Bedeutung eines Satsangs.

„Jaya Ganesha, Jaya Ganesha…", tönt es voll aus vielen Kehlen durch den Hauptsaal in Yoga Vidyas Seminarhaus Bad Meinberg. Ganesha, der hinduistische Gott mit dem Elefantenkopf, wird beim Singen dieses Mantras angerufen, aber auch noch viele weitere Aspekte Gottes. Jeden Tag, mindestens zwei Mal, 365 Tage im Jahr. Einmal im Satsang um 7 Uhr in der Frühe und einmal im Abend-Satsang um 20 Uhr. Und das allein hier vor Ort mittlerweile nun schon seit über 10 Jahren. Also seitdem der gemeinnützige Verein Yoga Vidya e. V. sich in dem ehemaligen Kurklinikum in Bad Meinberg niedergelassen hat bereits mindestens 7300 Mal. Der so genannte *„Satsang"* bildet eines der elementaren Säulen des spirituellen Zusammenlebens und des ganzheitlichen Yogas nach Swami Sivananda. Denn hier kommen Gäste wie Mitarbeiter täglich zusammen, um sich miteinander und mit einer höheren Wirklichkeit zu verbinden. So ist er eine wertvolle Konstante, die jedem Tag einen rituellen Rahmen geben kann. Eine Stunde lang wird dabei gemeinsam meditiert, einem spirituellen Vortrag gelauscht und gesungen.



Ein spiritueller Rahmen für den Tag: Der tägliche gemeinsame Satsang

Die anfängliche Meditation (20-30 Minuten) lenkt zunächst unser Bewusstsein nach innen. Dadurch kommen wir zur Ruhe und in Kontakt mit unserem wahren Selbst. Das darauf folgende Mantra-Singen (von *„Jaya Ganesha"* und weiterer variierender Mantras) öffnet uns das Herz. Es lässt unser Selbst nun von innen heraus durch die Stimme frei zum Ausdruck kommen. Manch einer erfährt dabei einen intensiven Zustand der Hingabe *(Bhakti)*. Nun sind wir offen uns durch die spirituellen Worte eines Vortrags inspirieren zu lassen. Mit dem Sprechen des allumfassenden Gebetes von Swami Sivananda können wir uns dann noch einmal ganz bewusst mit einer höheren Wirklichkeit verbinden.
Danach folgen bestimmte Heil- und Segens-Mantras *(„Om Tryambakam")*, die man auch bestimmten Menschen widmen kann wie beispielsweise einem kranken Freund. Bei der abschließenden Lichtzeremonie *(Arati)* und dem Essen des gesegneten Obstes *(Prasad)* nehmen wir schließlich Licht und Segen auch ganz physisch in uns auf.

ॐ श्री राम राम रामेति रमे रामेमनोरमे सहस्रनाम तत्तुल्यं राम नाम वरानने



Mantras – heilige Silben aus dem alten Indien

Jedes Mantra hat eine Hauptfunktion und ist einem speziellen Gottesaspekt zugeordnet. So wie das *„Jaya-Ganesha"*-Mantra uns helfen soll, mit Unterstützung von Ganesha mit den Elefantenkräften alle Hindernisse aus dem Weg zu räumen, gibt es Mantras gegen, oder besser gesagt, für nahezu alles im Leben. Fast so wie die Zaubersprüche in Harry Potter, nur dass die Mantras erfahrungsgemäß auch ganz real wirken. Aktuell wie eh und je ist beispielweise das *„Om Namo Narayanaya"*, das Mantra für den Weltfrieden. Sowohl in unserer Außen- als auch in unserer Innenwelt besteht noch einiges Potenzial dafür, den Frieden zu vertiefen. Jeden Abend wird daher vor dem Satsang im Sivananda Saal eine Stunde lang allein dieses Mantra wiederholt.

Die Silbenkombinationen der Mantras haben - unabhängig von der Melodie - eine besondere spirituelle Kraft. Diese entfalten die Mantras deshalb auch dann, wenn sie rezitiert (gesprochen) oder sogar „nur" innerlich wiederholt (gedacht) werden. So kann die Mantra-Wiederholung, im Sanskrit *„Japa"* genannt, in eine Vielzahl von Alltagssituationen integriert werden: Sei es beim Warten auf den Bus, Zähneputzen, Schaukeln, Autofahren, Kochen oder Staubsaugen. Bei jeder Wiederholung verstärkt sich die heilsame Schwingung des jeweiligen Mantras und die Verbindung zu deinem höheren Selbst, der kosmischen Energie, oder wie auch immer du es nennen magst. Das Mantra ist quasi dein Telefonkabel mit einer *„Flatrate zu Gott"*. Damit ist es eine sehr wertvolle Methode, besonders, da sie dir immer und überall zur Verfügung steht, und das auch noch ganz umsonst.

Das allumfassende Gebet
von Swami Sivananda verfasst,
beten wir bei jedem Satsang:

Oh anbetungswürdiger Gott
voll Barmherzigkeit und Liebe,
Gruß Dir, in Demut gebeugt.
Sein ist Dein Wesen, Wissen und Seligkeit.
Allgegenwärtig bist Du,
allmächtig, allwissend.
Im Innern aller Wesen wohnst Du.
Gib uns ein verstehendes Herz,
die rechte Einsicht,
ausgeglichenes Gemüt,
Vertrauen, Hingebung und Weisheit.
Lege in uns geistige Kraft,
Versuchungen zu widerstehen,
und Denken und Wollen zu
beherrschen.
Befreie uns von Selbstsucht,
Gier, Zorn und Hass.
Erfülle unser Herz mit göttlichen Tugenden.
Lass uns Dich erschauen
in all den Namen und Gestalten.
Lass uns Dir dienen
in all den Namen und Gestalten.
Lass uns allezeit Deiner
gedenken.
Lass uns stets Deine Herrlichkeit singen.
Lass Deinen Namen
stets auf unseren Lippen sein.
Lass uns in Dir bleiben allezeit.

ॐ

Info

In allen Ashrams und Centern finden regelmäßig Satsangs statt. In unseren 4 Haupthäusern zweimal täglich, morgens um 7 Uhr sowie abends um 20 Uhr. In den Centern etwa einmal pro Monat oder auch häufiger. Du kannst gerne kostenlos daran teilnehmen.



Harishakti Zoe Aschenbach war Mitarbeiterin im Seminarhaus Yoga Vidya Bad Meinberg im Bereich Öffentlichkeitsarbeit und Seminarbetrieb. Als Tanz- und Gymnastiklehrerin hat sie mehrere Jahre Unterrichtserfahrung, ist Yogalehrerin (BYV), Mantrayogalehrerin und teilt gerne ihre Lebensfreude.

Mahāmeru

die mystische spirituelle Achse des Universums



Von Atmamitra Mack

Was wird aus dem „Mahãmeru" auf dem Yoga Vidya Campus in Bad Meinberg?

Yoga Vidya hat in den letzten Jahren zwei der drei ehemaligen Kurkliniken im Silvaticum-Park in Bad Meinberg mit neuem Leben erfüllt - die „Chakrapyramide" und das Haus „Shanti". Zwischen den beiden Häusern befindet sich der „Mahãmeru", das dritte Gebäude, das bisher leer steht. Seit Jahren gibt es Überlegungen, ob man das Gebäude erhalten oder besser neu bauen soll, und natürlich gibt es auch viele Ideen, wie man „Mahãmeru" zukünftig nutzen könnte. Der folgende Bericht von Atmamitra Mack informiert über die bisherigen Überlegungen.

Aktuell: Leerstehendes Gebäude und Zelterwiese

„Mahãmeru" – so lautet der Name des leer stehenden Gebäudes der ehemaligen „Lippe Klinik" auf dem Bad Meinberger Yoga Vidya Campus. *„Mahãmeru"* ist in der indischen Mythologie der mystische Berg in der spirituellen Mitte der Welt. Das Gebäude steht seit der Klinikschließung vor etwa 20 Jahren ungenutzt und unbeheizt leer – entsprechend ist es natürlich in einem nicht erfreulichen und nicht nutzbaren Zustand.

Momentan dient die Wiese um das Gebäude herum als Zelterwiese. Seit vielen Jahren machen wir uns darüber Gedanken, ob und wie wir dieses Gebäude wieder beleben und mit spiritueller Kraft füllen können.

Der Platz, auf dem der *„Mahãmeru"* steht, ist geomantisch ein sehr bedeutsamer und energetisch wichtiger zentraler Punkt. Experten aus Geomantie, Feng Shui (chinesische Harmonielehre der Wohn- und Lebensraumgestaltung) und *Vastu* (indische Raumgestaltung) sind sich einig: Dieser Platz, genau in der Mitte zwischen „Chakrapyramide" und „Haus Shanti", ist eigentlich das energetische und spirituelle Zentrum des gesamten Yoga Vidya Komplexes in Bad Meinberg. Es wäre daher eine große Bereicherung und würde die Schwingung und Atmosphäre des Kraftorts Yoga Vidya Bad Meinberg noch mehr erhöhen, wenn hier etwas Neues entstehen könnte.

Das würden wir auch liebend gerne machen und haben auch jede Menge Ideen und Enthusiasmus – leider sind die Kostenschätzungen bisher so astronomisch, dass eine konkrete Umsetzung nicht realistisch erschien. Nun wollen wir nochmals einen Versuch starten, ob da nicht mit vereinter Energie und Kraft doch etwas Großartiges, Zukunftsweisendes mit großer Breitenwirkung entstehen kann.

Ideen und Bedarf sind da

In seiner Funktion als Projektleiter hat Atmamitra Mack zusammen mit Swami Nirgunananda und dem Architekten und Sachverständigen Thomas Kotthoff verschiedene Voraussetzungen und Möglichkeiten geprüft, inwieweit das Gebäude saniert oder kernsaniert werden kann oder alternativ dazu als Neubau – wie Phönix aus der Asche – Kraft und Energie in die Bad Meinberger Yoga-Welt bringen kann. Es wurden hierfür Gutachten und Angebote eingeholt, um aussagekräftige Zahlen zu haben.

Die Erkenntnisse dieser Gutachten waren bis jetzt eher ernüchternd, da die finanzielle Hürde zu groß ist und weder mit Förderungen noch mit Krediten überwunden werden kann - die Schätzungen gehen von 12-16 Millionen Euro aus für Sanierung oder Neubau, welche die wichtigsten Erfordernisse (die sich u.a. auch aus Teilnehmerbefragungen ergeben haben) umfassen würden, nämlich:

- Neue größere Küche
- Neue größere Speisesäle
- Gäste- und Mitarbeiter-Wohnungen,
- Wohnrechte für spirituelle Aspiranten (sogenannte *Shantivasi*)
- einen großen Meditations- und Satsangraum für 800-1000 Menschen
- evtl. einen Tempelraum

Finanzierung und/oder kreative günstigere Lösungen gesucht

Die Baukosten sind in Deutschland leider in den letzten Jahren sehr gestiegen (min. 1500 €/m2, eher 2000 - 3000 €/m²). Dazu tragen auch die neuen, strengen behördlichen Vorgaben bei.



Das liegt leider jenseits unserer Möglichkeiten und scheint momentan ohne ein Wunder nicht realisierbar. Ganz haben wir diesen ursprünglichen Plan aber noch nicht aufgegeben, sondern wir stellen jetzt Überlegungen in zwei Richtungen parallel an:

1.) Wir verfolgen weitere innovative Möglichkeiten der Finanzierung, um das Projekt doch noch in der oben geschilderten Form angehen zu können.
Dazu gehören u.a.:
- Vorfinanzierung eines Teils der Baukosten durch Wohnrechte
- Fundraising
- Spendenplattformen
- Einzelspenden

Öffentliche Fördergelder kommen leider hier nicht zum Tragen, aus verschiedenen Gründen, die wir schon ausführlich eruiert haben

2.) Günstige kreative zukunftsweisende Ideen
Alternativ denken wir momentan kreativ in eine andere Richtung: Zum Beispiel das Gebäude abzureißen und dafür innovative, kleinere, kostengünstigere Alternativen anzugehen. Oder das Gebäude quasi als „Ruine" stehen zu lassen, es aber ohne riesigen Geldaufwand sinnvoll zu nutzen oder zu verwandeln.
Ein Abriss des leerstehenden Gebäudes und die Entsorgung würden ungefähr eine halbe Million Euro kosten. Nach einem kompletten Abriss ergäbe sich ein weitläufiger Freiraum, der viel Platz für innovative Objekte/Projekte bieten könnte. Einige Ideen, die beim Brainstorming von Mitarbeitern, Gästen und im Internet zustande kamen, sind zum Beispiel:
- ein Tempel als spiritueller Mittelpunkt
- ein Ritualeplatz
- Mythologische Erlebniswelt – z.B. mit verschiedenen Statuengruppen und Szenen aus den Yogaschriften und Yoga-Geschichten
- eine Yogawiese
- eine große Yoga-Plattform
- eine naturnahe Grünfläche, z.B. auch mit einem kleinen See
- ein naturbelassener Bereich, dem ökologische Wohn- oder Campingmöglichkeiten angeschlossen werden könnten (z.B. kleine Holzhäuschen, kleine Meditationstempel, Saunahäuschen)
- Baumhäuser
- Jurten/Tipis
- eine Küche mit besonderem Flair (z.B.vegetarisch-veganes Sushi-Buffet)
- ein Yoga Museum
- Fassadenbegrünung des bestehenden Gebäudes
- Essbare Fassaden / Permakultur
- eine Riesen-Dachterrasse
- ein Gewächshaus mit Solarenergie und indischen Pflanzen mit indischer Atmosphäre ...
- Meditationshöhle

Das sind jetzt erst mal nur Ideen – die Realisierbarkeit und Machbarkeit muss natürlich noch geprüft werden.

Was hältst Du davon – was würde Dir gefallen? Oder hast du ganz neue Ideen? Du bist herzlich eingeladen, kreative Vorschläge und hilfreiche Tipps einzubringen.

Trotzdem Küche-/Speisesaal-/Satsang-Halle Erweiterung möglich?

Was wird nun aus Küche/Speisesaal/*Satsang*-Halle, falls sich herausstellen sollte, dass der große Umbau/Neubau momentan doch nicht angegangen werden kann? Geschieht da dann gar nichts?
Falls ein Neubau aus finanziellen Gründen zur Zeit nicht machbar sein sollte, würden wir Pläne weiter verfolgen, den bestehenden Küchen- und Speisesaalbereich in der „Chakrapyramide" zu erweitern, ebenso evtl. den bisherigen Hauptmeditationsraum, den Sivananda Saal. Das heißt, da



bleiben wir auf jeden Fall weiter am Ball. Wir haben uns als vorläufigen Zeitrahmen den 31.12.2015 gesetzt, um die obigen Möglichkeiten zu eruieren und dann einen konkreten Fahrplan für das weitere Vorgehen zu erarbeiten.



Ein einzigartiger spiritueller Mittelpunkt mit starker Ausstrahlung kann entstehen

Wenn Energie und Unterstützung und der Segen Swami Sivanandas dabei sind, kann hier etwas Großartiges entstehen: ein großartiger, einzigartiger spiritueller Mittelpunkt, der vielen Menschen Raum bietet zur spirituellen und persönlichen Entwicklung. Ein Ort, der hoffentlich noch mehr als bisher dazu beitragen kann, etwas mehr Licht in diese Welt zu bringen und die spirituelle Schwingung und Atmosphäre insgesamt zu stärken.
So könnte sich die ursprüngliche Vision, die Sukadev Bretz bei der Gründung von Yoga Vidya hatte, noch mehr als bisher verwirklichen.

Natürlich hängt alles davon ab, ob eine Finanzierung zustande kommt und wenn ja, wieviel, denn aus eigener Kraft können wir ein solches Riesenprojekt nicht stemmen. Aber auch die Gelder für den Abriss und kleinere alternative Lösungen/Erlebniswelten zusammen zu bekommen wäre schon eine wunderbare Sache.

Über deine Spende / deinen Beitrag zu diesem großartigen zukunftsweisenden Vorhaben würden wir uns sehr freuen.
Spenden sind von der Steuer absetzbar. Ab 100 € Spende bekommst du eine Spendenquittung.
Yoga Vidya e.V. – gemeinnütziger Verein
Volksbank Paderborn-Höxter-Detmold e.G.

BIC: DGPBDE3M
IBAN DE41 4726 0121 2150 078400

Bitte als Verwendungszweck *„Mahãmeru"* angeben.

Es wird eine Spendenliste geführt. Falls sich – wider Erwarten – herausstellen sollte, dass sich zum jetzigen Zeitpunkt nichts von alledem verwirklichen lässt, würden wir dich benachrichtigen und deine Spende ggf. für andere gemeinnützige Zwecke verwenden oder sie dir zurückerstatten.
Wenn du mehr wissen willst, Fragen oder Ideen hast oder etwas zum Projekt *„Mahãmeru"* beitragen möchtest, melde dich doch bitte bei mir unter atmamitra@yoga-vidya.de
Herzlichen Dank an alle, die uns bis jetzt unterstützt haben, in welcher Form auch immer.

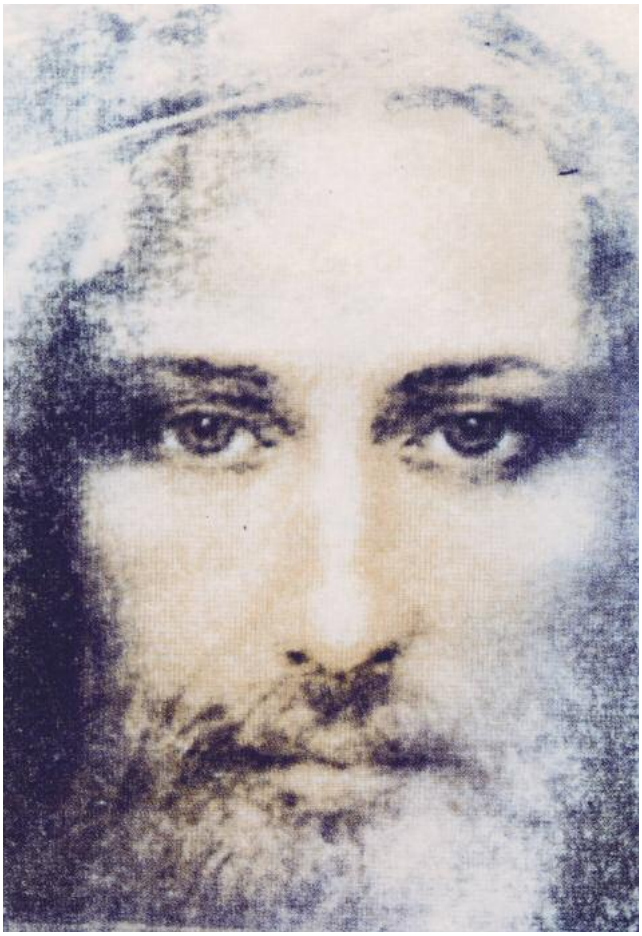
Liebe Grüße aus dem Teutoburger Wald
Herzlichst Atmamitra



Atmamitra Mack
Yoga- und Meditationslehrer für ganzheitliches Yoga (BYV/BYVG), Tao Yoga (Mantak Chia) Lehrer, und langjähriger Ausbildungs- und Seminarleiter. Ausgebildet in der Klangmassage. Durch seine Ausbildungen und beruflichen Kenntnisse in der Notfallmedizin, dem Stressmanagement und verschiedener Klangtherapien mit Klangschalen und Gongs, hat er ein tiefes Verständnis für seine Teilnehmer und kann gut auf ihre Bedürfnisse eingehen. Er hat viel Erfahrung in der Energiearbeit und lässt dieses Wissen gerne in seinen Unterricht mit einfließen, genauso wie die Erkenntnisse der Harmonik aus seinem praktischen Studium der Klassischen Indischen Musik (Tala und Raga).

Kurze Einführung in das christliche Herzensgebet

Von Guido Telscher



Der folgende Artikel über das christliche Herzensgebet zeigt sehr schön, dass spirituelle Praxis wie Gebet und Meditation unabhängig ist von irgendeiner Konfession oder Kultur.

Das Herzensgebet ist eine uralte Form von christlicher Meditation. Laut oder auch im Geist wird dabei einfach der Name Jesu wiederholt. Du lässt dich von einem Wort (z.B. „Jesus!"), einem Gebetssatz, etwa: „Herr Jesus Christus, Sohn Gottes, erbarme dich meiner!" oder einem anderen Vers aus der Bibel innerlich erfüllen.

Es ist eine worthafte Meditation. Auf dem einen und immer demselben Wort oder Satz kann monate- oder jahrelang gebetet bzw. meditiert werden. Diese Übung zielt darauf ab, unaufhörlich zu meditieren, d.h. sich über den ganzen Tag hin zu konzentrieren, auch wenn du bei den alltäglichsten Arbeiten bist. Die Übung ist ja so einfach, dass sie mit sehr vielen Tätigkeiten verbunden werden kann. Übst du also *Karma* Yoga, kannst du dabei u.U. auch meditieren.
Es hat große Ähnlichkeit mit *Japa*, der Mantra-Meditation, wie sie in diesem Heft auf S. 24 vorgestellt wird.

Die Formel kannst du dir selber aussuchen
Es gibt in der Tradition keine einheitliche Formel. Du kannst sagen: „Herr Jesus Christus, erbarme dich meiner!" oder „Herr Jesus!" oder sogar nur „Jesus!", obwohl diese letzte Form weniger gebräuchlich ist. Andererseits kann man die Formel erweitern, indem man hinzufügt: „... über mich Sünder!"; damit unterstreicht man den Aspekt der Reue. Manchmal wird das Gedächtnis der Maria oder der Heiligen eingefügt. Das einzig wesentliche und unveränderliche Element des Gebets besteht im Namen „Jesus". Es ist jedem Praktizierenden freigestellt, durch persönliche Übung die Form zu finden, die seinen bzw. ihren Bedürfnissen am ehesten entspricht.

Für manche Menschen ist es wichtig, dass die Formel ein Satz ist (und dass z.B. die Bitte um Erbarmen in dem Satz enthalten ist); manche empfinden aber auch, dass sie in größere Tiefe gelangen, je kürzer das Wort ist; denn ein ganzer Satz spricht mehr den Verstand an als ein einzelnes Wort. Der Verstand hält mich mehr an der Oberfläche; die Anrufung des Namens ohne eine weitere Aussage kann mich mehr in die Tiefe führen. Wichtig ist aber nicht die Technik und Form des Gebets, sondern die im Gebet erlebte Nähe Jesu bzw. die Begegnung mit Gott.

Praktische Tipps
Da es nicht ratsam ist, den Atemrhythmus zu manipulieren, sollte das Gebet nicht an den Atem gekoppelt werden. Das Wiederholen wird sonst zu mechanisch. Der Name Jesu wird in einem selbst fast von selber aufsteigen, wenn die Zeit dazu gekommen ist. Lasse also den Atem kommen und gehen, wie er will. Spüre zwischendurch der Wirkung in völliger Stille nach.

Auch die Körperhaltung beim Herzensgebet sollte nicht erzwungen sein (z.B. Knien), sie ergibt sich von selber. Dennoch kann eine Haltung bewusst gewählt werden. Hatha Yoga mit der Yoga Vidya Grundreihe kann hier als Vorbereitung und Hilfe dienen (Sitzhaltungen!).

Stelle dir Jesu Leben vor
Sinnvoll ist, das Herzensgebet durch ein kurzes anderes Gebet (wie etwa 3x OM oder das Kreuzzeichen) einzuleiten und auch

mit einem Wort des Dankes an Gott abzuschließen. Hilfreich ist es sicher auch, wenn du ein persönliches Jesusbild, z.B. eine Ikone, hast und es dir vor deinem inneren Auge visualisierst. Du kannst dir auch eine bekannte Szene aus dem Leben Jesu vorstellen und so in seine Nähe eintauchen.
Du solltest nicht erwarten, dass dir beim Herzensgebet automatisch und sofort etwas Großartiges und Mystisches geschieht. Durch Erwartungsdruck kannst du nichts in der Meditation erreichen. Mit dem Gebet solltest du keinen bestimmten Zweck verfolgen. Auch wenn scheinbar nichts geschieht, passiert in deinem Herzen eben doch etwas. Genau darum geht es bei dieser Art des Gebets. Übe so die Hingabe an Gott (*Bhakti*).

Was tun bei Ablenkungen?
Das gilt auch dann, wenn Gedanken und Bilder in deinem Geist auftauchen und dich ablenken wollen. Lasse sie kommen und auch wieder gehen. Ärgere dich nicht über sie. Beobachte dein Ego, wie es denkt. Dieses Ego möchtest du ja überwinden und dein tieferes Selbst erfahren. Nimm dir Jesus als Vorbild.

Die Meditation über den Namen Jesu solltest du über lange Zeit ganz regelmäßig üben. Du kannst nur dann eine „Wirkung" erfahren, wenn du über Wochen, Monate oder sogar Jahre am Ball bleibst und nicht leichtfertig wieder aufhörst. Auch wenn es schwer fällt oder langweilig wird. Übe täglich so lange es geht.
Richte dich so durch das christliche Herzensgebet ganz auf Gott aus.



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

Jesus und Yoga
Jesus lebte und lehrte vor über 2000 Jahren. Seine Lehren sind heute hoch aktuell. Seine Lehren werden vor dem Hintergrund des Yoga zu klaren Handlungsanweisungen für dein tägliches Leben. Umgekehrt wird abstrakte Yoga-Philosophie durch die Bergpredigt und die Gleichnisse Jesu klar und verständlich. Ein Seminar, das deiner spirituellen Praxis neue Impulse geben wird, ob du jetzt aus der christlichen oder der yogischen oder beiden Traditionen geübt hast.
Ab 198 € pro Person für 3 Übernachtungen in Bad Meinberg: 24.-27.12.15



Mandalas



Mit Leichtigkeit Zentrieren

Ein persönlicher Erfahrungsbericht von Claudia Uckel

Es gibt eine Gruppe von Bildern, die dem Yantra ähnlich, jedoch nicht wie diese von einer Ehrfurcht gebietenden rituellen Aura umgeben sind. Die Rede ist von Mandalas. Der Begriff Mandala ist im Westen meist nur mit Ausmalbuchern verbunden. In diesem persönlichen Bericht möchte ich meine Begeisterung für diese wunderbare Bildform ausdrükken und einen Impuls zu Selbsterfahrung setzen.

Was ist ein Mandala und warum steckt mehr darin als vielleicht vermutet?

Das Wort *Mandala* stammt aus dem Sanskrit und bedeutet Kreis. Das Kreisbild findet sich in allen Kulturen und man kann es durchaus als universelles, religiöses Symbol bezeichnen. Der Mittelpunkt entspricht dem Ursprung, dem metaphysischen Zentrum aller sichtbaren Natur. Das *Mandala* kann wie keine andere Bild-Form Extreme vereinigen, Widersprüche aufheben, Polaritäten ausgleichen. Man stelle sich ein Yin-Yang Symbol vor, in dem sich Licht und Schatten vereinen und jedes Element sich noch einmal im Kern des anderen findet.
Am Allerbesten ist es bei aller Theoretisierung, es einfach einmal selbst auszuprobieren. Denn tantrisches Yoga ist eine Erfahrungs-Wissenschaft um das Göttliche im Selbst zu erfahren und den Zugang zur eigenen Intuition zur ermöglichen.
Ich selbst bin ausgebildete Grafikerin und Illustratorin und habe durch einen Zufall eine *Mandala*-Werkstatt gefunden. Anfangs hielt ich es für eine Beschäftigung für Kinder, dann habe ich jedoch die Workshops wöchentlich immer wieder besucht. Ich bekam Bleistifte, Buntstifte, Farben- und Pinsel, Zirkel und Lineal in die Hand und durfte die Welt jedes Mal auf dem Papier neu erfinden.

Die Mitte finden, den Kreis um die Mitte ziehen und den Kreis unterteilen. Die einzige Vorgabe war es, um den Mittelpunkt symmetrische Muster anzulegen und dabei intuitiv, mutig und frei zu sein. Diese Art des *Mandala*-Malens erfordert keine künstlerischen Vorkenntnisse und wenn man sie hat, dann darf man sie getrost vergessen. Denn hier geht es nicht um Spitzenleistungen, sondern darum Erwartungshaltungen loszulassen, dem zu folgen was gerade entstehen will und mit den Möglichkeiten zu arbeiten, die man gerade hat.

Man darf sich voller Vertrauen führen lassen. Eine Vorgehensweise, die sich durchaus auf das eigene Leben übertragen lässt und auf Papier im kleinen



geschützten Rahmen gefahrlos beobachtet werden kann. Eine unglaubliche Fülle an Möglichkeiten tut sich vor einem auf. Da merkt dann der „Geübte" wie hoch seine Ansprüche an sich selbst sind. Der zum Perfektionismus Neigende sieht durch die Verlangsamung seiner Arbeit diese Eigenschaft klar vor Augen. Der „Macher" wird unruhig und mag gar nicht so kleinteilig arbeiten, der Ängstliche zweifelt, ob er auch alles richtig macht. Am Ende sind alle überrascht über das was dabei herauskommt, nämlich ein ganz persönlicher eigener Weg und individueller Ausdruck.

Ich durfte in meinen eigenen Workshops, die ich in der Yogastadt Bad Meinberg zum Thema *Mandala* gebe, beobachten, wie selbstkritische Karrierefrauen aus ihrem stressigen Alltag traten, zuerst noch unaufhörlich über Erledigungen redeten und mit der Zeit und beginnender Versenkung in ihr *Mandala* immer stiller wurden. Über einen längeren Zeitraum, aber auch punktuell ausgeführt, ist *Mandala*-Malen eine yogische Übung in Zentrierung und Konzentration (Dhyana). Wer sich auf den Prozess der Vertiefung einlässt wird möglicherweise offen sein für neue Ideen, gnädiger sein zu vermeintlich im Verlauf gemachten Fehlern und es viel leichter schaffen, diese zu integrieren.
Und all das steckt in einem einfachen Kreisbild? Ja! Also auf zur kreativen Entdeckungsreise!





Claudia Uckel (alias Mandalala)

ist Gestalterin und Illustratorin. Die befreiende und inspirierende Wirkung der Mandalas hat sie für sich entdeckt und in Workshops und Künstlerprojekten weitergegeben. Sie leitet dich mit ihrer wohlwollenden Art durch verschiedene Kreativprozesse und gibt dir Impulse für freien, kreativen Selbstausdruck beim Mandala-Malen.

Seminar mit der Autorin:

Dein persönliches Mandala
Du zeichnest dein ganz persönliches Mandala, basierend auf deinen Geburtsdaten. Aus dieser Zahlenkombination ergeben sich einzigartige geometrische Formen und Farben. Du erfährst, wie zentrierend diese Arbeit auf deinen Geist wirkt und gehst mit einem ganz besonderen individuellen und persönlichen Bild nach Hause. Es gibt begleitende Yogastunden und einen Vortrag über diese Ausdrucksform und ihre Bedeutung im Yoga.
Ab 140 € pro Person für 2 Übernachtungen im Westerwald:
19.-21.8.16

Weitere Seminare zu den Themen Mandalas und Yantras

Themenwoche: Mandalas
Mandalas mit ihren geometrischen Mustern harmonisieren, beruhigen und erheben den Geist. Mandala-Workshops zum Malen, Meditieren u.v.m. Natürlich stehen dir auch die anderen Individualgastangebote frei: tägliche Yogastunden, Meditationen, geführte Spaziergänge, Rezitationen, Klangyogastunde u.v.m.
Du kannst die ganze Woche oder auch nur einige Tage als Individualgast kommen. Übernachtung inkl. Vollpension, Yogastunden etc.
Montag bis Freitag pro Tag pro Person ab 35 €,
in Bad Meinberg: 8.-13.5.16

Das Sri Yantra – Mystik, Symbolik und Arbeiten mit diesem mächtigsten Symbol des Tantra
Das Sri Yantra ist die Mutter aller Yantras, das mächigste Symbol aus dem Tantra. Es erzeugt einen spirituellen Raum, in dem negative Energien aufgelöst und transformiert werden. Du lernst, wie du mit dem Sri Yantra arbeiten kannst, für mehr Energie, innere Ruhe, Selbstvertrauen Auflösen negativer Gefühle.
Ab 151 € pro Person für 2 Übernachtungen
in Bad Meinberg: 1.-3.4.16

Yin Yoga – der sanfte Weg zur Harmonie

Von Shanti Wade

Yin Yoga bereichert seit einiger Zeit die Yogawelt. Die Yin Yoga Seminare bei Yoga Vidya sind immer gut besucht. Was ist es, was die Menschen zum Yin Yoga zieht? Nur ein neuer Yogatrend, dem man unbedingt folgen muss?

Was steckt hinter Yin Yoga?

In meiner eigenen Praxis und auch beim Unterrichten hat es mich meist intuitiv zum sanften Yoga hingezogen und der Einsatz von Hilfsmitteln zur Anpassung der Asana an die individuellen Bedürfnisse des Einzelnen war in meiner Arbeit als Yogatherapeutin durchaus sinnvoll. Letztes Jahr hat das Ganze für mich auch einen Namen bekommen – Yin Yoga. Begeistert studierte ich die Bücher und DVD's von Paul Grilley, dem weltweit führenden Lehrer des Yin Yoga und schließlich absolvierte ich eine Yin Yoga Ausbildung bei Helga Baumgartner, einer direkten Schülerin von ihm. Das Feuer war nun richtig ausgebrochen.

Durch das regelmäßige Üben von Yin Yoga konnte ich meinen relativ stressigen Alltag mit zwei kleinen Kindern, neuen beruflichen Herausforderungen und dem älter werdenden Körper sehr gut meistern. Mein Körper und mein Geist verlangten nach viel Yin als Ausgleich zum Yang-dominierten Alltag.

Mit Yin Yoga habe ich genau den Yogastil gefunden, den ich gerne an meine Schüler weitergebe. Seit einer Weile unterrichte ich vor allem bei Yoga Vidya in Bad Meinberg Yin Yogastunden und die Resonanz ist immer sehr groß. Aus vielen Gesprächen mit Yin Yoga-Begeisterten weiß ich – sie folgen nicht einfach nur einem neuen Yogatrend, sondern da ist einfach eine tiefe Sehnsucht nach Entschleunigung, Loslassen und verbessertem körperlichen und geistigen Wohlbefinden. Da könnte man jetzt sagen: Ja, aber das ist doch generell das Ziel von Yoga? Stimmt, ist es.

Was ist das Besondere an Yin Yoga?

Im Yin Yoga steht die (anatomische) Einzigartigkeit eines jeden Praktizierenden im Vordergrund. Neben dem Wissen über die funktionelle Anatomie von Muskeln, Gelenken und Faszien vermittle ich deshalb auch den Einsatz von diversen Hilfsmitteln wie Kissen, Klötze und Gurte. Denn diese helfen, sich in einer Yin Position entsprechend seiner „individuellen Ist-Situation" so einzurichten, dass die Position über längere Zeit entspannt und mit angenehmer Dehnung im Zielbereich gehalten werden kann. Das alles braucht seine Zeit und auch die Bereitschaft loszulassen, was mit das Schwierigste ist. Gemeint ist dabei nicht nur die Muskelanspannung loszulassen während einer Asana, sondern auch unsere Konzepte und Gewohnheiten, wie eine perfekte Asana auszusehen hat. Jeder (Körper) ist einzigartig und deshalb sollte auch jede Asana individuell angepasst sein. Wie auch schon Bernie Clark es treffenderweise ausdrückte:

„Yin Yoga zielt nicht darauf ab, dass der Körper eine Asana erreicht, sondern dass die Asana den Körper erreicht."



Das längere entspannte Halten von Yin Yoga Positionen (3 -10 min) meist im Sitzen oder Liegen ermöglicht es, Verspannungen im Gewebe und Kompression in den Gelenken besser wahrzunehmen und so die eigenen Grenzen und den maximalen Beweglichkeitsspielraum auszuloten.

Viele Verspannungen und damit verbundene „unspezifische" Schmerzen vor allem in Rücken, Schultern und Nakken entstehen meist dadurch, dass die Faszien, das Muskel-Bindegewebe, bei einseitigen (Fehl)Belastungen, durch einen Mangel an Bewegung, bei zu viel Stress oder negativem Denken, mit Verhärtung oder Verklebung reagieren. Die Muskeln und Organe werden in ihrer Beweglichkeit und Funktion eingeschränkt und wir fühlen uns steif und unwohl - ein Kreislauf mit schmerzhaften Folgen. Neueste wissenschaftliche Erkenntnisse aus der Faszienforschung bestätigen einen Zusammenhang zwischen Stress und Verhärtung der Faszien. Durch das statische und passive Dehnen in typischen Yin Yoga Positionen werden die Faszien wieder geschmeidiger und der Bewegungsspielraum wird erweitert. Bänder, Sehnen und Gelenke bekommen sanfte lang anhaltende Trainingsreize , werden so gekräftigt und in ihrer Funktion unterstützt.

Gleichzeitig wir der Parasympathikus aktiviert mit entsprechender Entspannungsreaktion – Stressreduktion pur.



Faszien – das multifunktionale Bindegewebe

Dieses spezielle matrixartige Bindegewebe aus Kollagenfasern, Elastin und einer wasserhaltigen Grundsubstanz, welches alle Muskeln, Knochen und Organe umhüllt, gibt uns Form und Stabilität und ermöglicht reibungslose Bewegungen. Auch die Sehnen, Bänder und Gelenkkapseln gehören als festeres Bindegewebe dazu und sind wichtig bei der Übertragung von Zugkräften. Durchdrungen mit vielen Rezeptoren und Nerven hat dieses Fasziengewebe auch als Sinnesorgan eine große Bedeutung für den gesamten Zellstoffwechsel sowie bei der Immunabwehr und bei der Entgiftung. Ein faszinierendes Zusammenspiel existiert und es braucht sanfte Reize durch Kompression und Dehnung um gut funktionieren zu können.

Ist Yin Yoga auch Faszien Yoga?

Durch den Fokus auf die Faszien wird Yin Yoga oft mit Faszien Yoga gleichgesetzt. Der Schwerpunkt beim Faszien Yoga liegt eher auf der manuellen Stimulation und Lockerung des Fasziengewebes mit Hilfe einer sogenannten Blackroll oder Tennisbällen. Im Yin Yoga steht mehr das sanfte statische Dehnen in bestimmten Yin Yoga Positionen im Vordergrund. Beides miteinander zu kombinieren ist natürlich sinnvoll.
Schauen wir über den Tellerrand des Yoga hinaus gibt es da durchaus weitere erfolgreiche Methoden zur Stimulation dieses besonderen Körpergewebes, wie die Chinesische Akupunktur, das Rolfen und die Osteopathie.

Yin Yoga und die Meridiane

Ein weiterer gesundheitlicher Nutzen im Yin-Yoga liegt darin, dass die Meridiane (im Yoga spricht man eher von *Nadis*) durch das lange passive Halten aktiviert bzw. gereinigt werden. Vom Effekt her kann Yin-Yoga mit einer Akupunkturbehandlung verglichen werden. Durch die Dehnung werden Energieblockaden in den entsprechenden Meridianen und damit verbundenen Organen im Körper gelöst.
Auch die verschiedensten Emotionen wie Ängste, Wut, Ärger, Traurigkeit, die ihre Entsprechung in den Organen haben und sich dort im Laufe unseres Lebens manifestiert haben, können so an die Oberfläche kommen. Auch wenn wir diese Emotionen nicht immer benennen können, ist es gut sie zuzulassen. Dabei kann auch so manche Träne fließen verbunden mit Erleichterung.

Yin Yoga - angepasst an die Yoga Vidya Reihe

Die klassische Yoga Vidya Reihe hat einen relativ ausgewogenen Yin und Yang Anteil. Man könnte sagen, dass neben der Anfangs- und Endentspannung einige Asanas wie z.B. der Pflug, die Vorwärtsbeuge, die Stellung des Kindes, der Drehsitz oder die stehende Vorwärtsbeuge eher Yin-orientiert sind, d.h. sie können mit wenig oder keiner Muskelaktivität gehalten werden und die Dehnung steht im Vordergrund. Alle anderen sind eher Yang-orientiert um Kraft und Ausdauer in den Muskeln zu stärken z. B. der Kopfstand, Heuschrecke und Pfau. Aber so genau trennen kann man es eigentlich auch nicht, das wäre sehr dogmatisch. Es gibt Positionen wie z.B. der Fisch, der sowohl Yin als auch Yang-orientiert ausgeführt werden kann, d.h. hier kommen diverse Hilfsmittel und Variationen ins Spiel, um diese Position auch entspannt halten zu können.

Typische Yin Yogapositionen sind nicht wirklich neu, sondern haben nur einen eigenen Namen, damit die Asana aus einem (Yin)Blickwinkel neu betrachtet und eingenommen werden kann. Selbst der Sonnengruß kann mit Abwandlungen Yin-mäßig ausgeführt werden. Dabei steht eher das achtsame und sanfte Dehnen im Fordergrund und nicht das Aufwärmen oder Herz-Kreislauftraining. So können wir je nach Konstitutionstyp, Tages- und Lebenssituation unsere Yogapraxis nach Yin - und/oder Yang-Gesichtspunkten gestalten, ohne das gesunde Gleichgewicht der beiden Polaritäten aus dem Auge zu verlieren. Denn das große Ziel im Yoga, unseren Körper und Geist auf die Meditation vorzubereiten, bleibt. Nur der Weg dahin ist individuell.



Shanti Wade - langjährig erfahrene Yogalehrerin (BYV) und -Ausbilderin bei Yoga Vidya, Yogatherapeutin (BYVG) sowie Yin Yogalehrerin (nach Paul Grilley).
In ihrem Unterricht legt sie den Fokus auf das genaue Erspüren des Körpers und seinen Grenzen in den Asanas, die es zu erkennen gilt, um gesundes Yoga zu praktizieren. Ihr Unterricht ist geprägt von Klarheit, Einfühlungsvermögen und ruhiger Ausstrahlung. Als Meditationskursleiterin, Business Yogalehrerin, sowie Ayurveda Gesundheitsberaterin bietet sie Yoga einer breiten Zielgruppe an.

Weiterbildungen und Seminare mit Shanti Wade:

Yin Yoga - Yogalehrer Weiterbildung

Ideal, um als Yogalehrer/in dein Wissen in Theorie und Praxis um Yin Yoga zu erweitern und in deinen Yogastunden einzusetzen. Inhalt u.a.: Verständnis des Yin-Aspektes im Yoga; funktionelle Anatomie von Muskeln, Knochen, Faszien; Yin Yoga Asanas und ihre Wirkungen; Einsatz von Hilfsmitteln; Anpassung an die individuelle Konstitution des Schülers; Yin Yoga Stunden anleiten; Yin Yoga in die Yoga Vidya Reihe integrieren
Ab 292 € pro Person für 5 Übernachtungen in Bad Meinberg: 7.-12.2.16

Stressbewältigung mit Yin Yoga

Tauche ein in die stille heilsame Welt des Yin Yoga - eine meditative Innenschau, geprägt von Ruhe und Reflexion. Mit Unterstützung von Hilfsmitteln werden Yin Yoga Positionen entspannt gehalten und dabei die tieferen Schichten des Bindegewebes, wie Faszien, Bänder und Gelenke, sanft gedehnt. Gewebespannungen und energetische Blockaden lösen sich, die Lebensenergie wird wieder zum Fließen gebracht. Der Körper kann sich regenerieren und Kraft schöpfen.
Ab 140 € pro Person für 2 Übernachtungen im Westerwald: 18.-20.3.16

Yin Yoga Wochenendseminar

Du lernst, die Yoga Vidya Grundreihe besonders unter dem „Yin"-Aspekt zu verstehen. Wo „Yang" für die Muskelstärkung steht, verkörpert „Yin" längeres Halten, langsame und sanfte Reize, die besonders die Gelenke, Bänder und Faszien kräftigen. Das beugt insbesondere Gelenkproblemen vor. Durch den Einsatz von Hilfsmitteln kannst du deine optimale Position finden, in der du Körper und Geist loslassen und entspannen kannst. Energetische und emotionale Blockaden werden gelöst und deine Lebensenergie kann frei fließen.
Ab 140 € pro Person für 2 Übernachtungen in Bad Meinberg: 27.-29.5.16





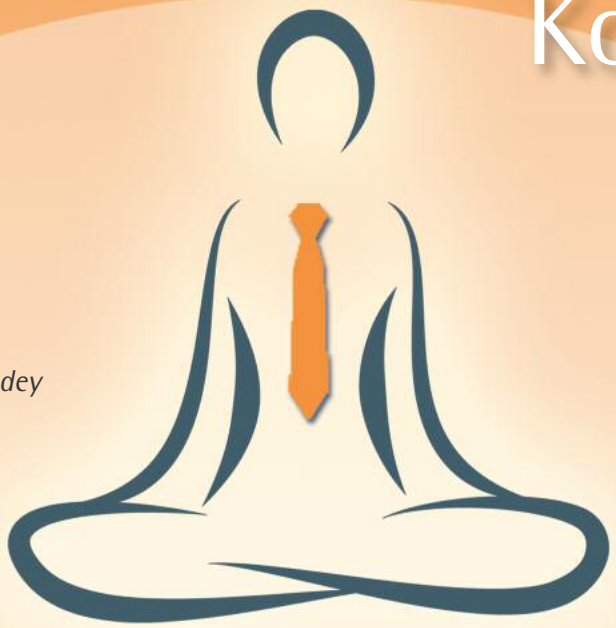


Faszientraining mit Yoga - Yogalehrer Weiterbildung mit Claudia Bauer

Lerne verschiedene Techniken aus dem Faszientraining kennen, um das Bindegewebe (Faszien) das die Muskeln, Organe und Knochen umhüllt, geschmeidig und elastisch zu machen und integriere sie in deinen Yogaunterricht um so Beweglichkeit und Wohlbefinden zu fördern. Viele praktische Tipps und Übungen. Bitte Tennisball oder Faszienrolle mitbringen.
Ab 140 € pro Person für 2 Übernachtungen im Allgäu: 8.-10.4.16

11.-13. März 2016 in Bad Meinberg

4. Business Yoga Kongress



Mit:
Anna Trökes
Kerstin Linnartz
Prof. Dr. Chandrashekhar Pandey
Prof. Dr. Niko Kohls
Sukadev Bretz
u.v.a.

Mit Business Yoga erfüllt arbeiten und leben - Business Yoga der nächsten Generation

Business Yoga hilft bekanntlich Stress im Beruf auszugleichen. Der 4. Business Yoga Kongress möchte einen Blick über den Tellerrand werfen: Wie können Unternehmen und Mitarbeiter/Innen darüber hinaus von Yoga profitieren? Wie steht es beispielsweise um die Entwicklung persönlicher Potenziale und persönliche Erfüllung im Leben? Kann Yoga zugleich ein Weg zur Selbstentfaltung und Sinnerfüllung sein, ohne dabei die weiter gestiegenen Arbeitsbelastungen aus dem Auge zu verlieren? Psychische Erkrankungen sind im Berufsleben weiter auf dem Vormarsch. Eine ganzheitliche Ausrichtung auf ein erfülltes Arbeiten und Leben könnte zur Linderung beitragen.

Wir laden dich herzlich ein, dir ein eigenes Bild zu machen. Rund 30 Plenumsvorträge, Workshops und Praxisstunden und die Podiumsdiskussion geben vielfältige Impulse und Beispiele. Für Yogalehrende beginnt der Kongress bereits am Freitagnachmittag – mit aktuellen Informationen und einem Forum zum gegenseitigen Erfahrungsaustausch.

Wir freuen uns, auch in diesem Kongress wieder hochkarätige Referenten präsentieren zu können, darunter namhafte Experten und Buchautoren wie Anna Trökes, Kerstin Linnartz, Paul Kothes, Prof. Dr. Chandrashekhar Pandey und Prof. Dr. Niko Kohls.
Nutze die Gelegenheit zur Teilnahme an dem abwechslungsreichen Programm und stärke deine persönliche Gesundheitskompetenz mit themenspezifischen Yogastunden und Meditationen. So kannst du einmal mehr das breite Wirkungsspektrum von Yoga und Entspannung in entspannter Atmosphäre erfahren.

Zusätzlich zum Kongress kannst du auch am umfangreichen spirituellen Programm des Hauses Yoga Vidya Bad Meinberg teilnehmen.

Übernachtung inkl. Verpflegung:
Fr.-So. MZ 187 €, DZ 217 €, EZ 249 €, einfaches EZ ohne WC/Dusche 217 €, Schlafsaal 162 €.
Zusätzliche Übernachtungen: *MZ 47 €, DZ 63 €, EZ 78 €, Schlafsaal 35 €.*
Tagespreise ohne Übernachtung:
Fr. und So. je 40 €, nur Sa. 65 €.
10% Ermäßigung für BYV-, BYVG-, BYAT- Mitglieder.

Weitere Informationen und Anmeldung auch online unter:
- www.yoga-vidya.de/events/business-yoga

Veranstalter ist der Berufsverband der Yoga Vidya Lehrer/innen e.V (BYV) in Zusammenarbeit mit yogabiz, – yoga business partner München und dem Yoga Vidya Kooperationscenter München. In Kooperation mit Karma Konsum.

Karma Konsum

yoga biz® yoga business partner

YOGA Vidya

Kai empfiehlt uns ein Gebäck, passend zur Weihnachtszeit und zweitens einen toll schmeckenden Nachtisch. ***Natürlich alles vegan.***

Shivas Augen - Gaumenkitzel bis zum 3. Auge

Für 4 - 6 Personen.

250g Haferflocken
100g Dinkelmehl
200g helles Mandelmehl
50g Sojamehl
200g Brauner Rohrohrzucker
100ml Kokosöl
1/2Tl Vanille
1Tl Zitronenschale
100ml Sojamilch
1Prise Ingwerpulver
Waldbeeren-Marmelade
Aprikosen-Marmelade



Haferflocken mit der Sojamilch einweichen. Mit Dinkelmehl, Mandelmehl, Sojamehl, Rohzucker und Kokosöl mischen. Die Konsistenz prüfen, ggf. mehr Dinkelmehl hinzu geben, bis es eine gut formbare feste Masse ergibt. Mit der Vanille, Zitrone und dem Ingwer nochmals durcharbeiten und kleine Kugeln formen. Aufs Backblech andrücken und mit dem Finger so fest drücken, sodass eine Kule entsteht. Marmeladenkleckse in die Kulen geben. Bei 160°C 15-20 min backen und heraus nehmen, solange sie noch hell sind. Kalt werden lassen und mit Chai Tee genießen.

❄ ❄ ❄ ❄ ❄ ❄ ❄ ❄ ❄ ❄ ❄ ❄ ❄ ❄ ❄ ❄ ❄ ❄ ❄

Erdbeer- "Joghurt" Creme Süße Sünde

Für 4 - 6 Personen.

250g Erdbeeren (frisch oder gefroren)
500ml Sojajoghurt
1/2Tl Kardamom
1 Banane
2Tl Chia Samen
1El Zitronensaft
2El Kokosblütenzucker (oder Rohzucker)
1El Reissirup
2El Löwenzahnblütenblätter (sind nicht bitter)
etwas Minze



Erdbeeren waschen, in Scheiben schneiden und in Kokosblütenzucker, Zitrone und Vanille legen. Sojajoghurt mit Banane, Chia Samen, Reissirup, Kardamom und Minze im Powermixer pürieren. Erdbeeren unterheben und mit Sojasahne und Löwenzahnblütenblättern garnieren.

Mehr zum Autor auf der Seite 13. Kai gibt auch tolle Seminare bei Yoga Vidya:

Vegane Kochausbildung
Spielerisch und genussvoll lernst du die vielfältigen Möglichkeiten einer yogisch-pflanzlichen Ernährung kennen – von deftig bis Rohkost. Steige ein in die Geheimnisse und Grundprinzipien der veganen Küche! In einer bewährten Kombination aus Theorie und praktischen Kochworkshops unter der fachkundigen Anleitung von Kai.
z. B. 13.-18.5.16 in Bad Meinberg,
ab 382 € pro Person für 5 Übernachtungen.

Bhakti: Die Welt der Herzensklänge
Entdecke verschiedene Wege, tief in deine innere Stimme einzutauchen, dich mit den spirituellen Klängen deines Selbst zu verbinden. Dieses Seminar ist ein kraftvolles und zugleich subtiles Erlebnis deiner Stimme in Verbindung zu deinen Emotionen. Wir laden dich ein in die Welt der Herzensklänge. Dort wo Öffnung und Heilung stattfindet. In der Stimme und dem eigenen Ausdruck liegt eine sehr große Lebenskraft verborgen.
27.-29.5.16 in Bad Meinberg,
ab 140 € pro Person für 2 Übernachtungen.

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 Feriengäste 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 Feriengast-, 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 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



Yogalehrer/in werden

Das Lehren lernen – unser Yogalehrer-Ausbildungssystem



4 WOCHEN INTENSIV

Losgelöst vom Alltag die Tiefe des Yoga erfahren. 400 UE
Beginn jeden Monat
Auch in 2x2 Wochen oder 4x1 Woche buchbar

ab 1.877 €

GURUKULA YOGALEHRER AUSBILDUNG

8 Wochen intensiv

ab 1.877 €

2 MONATE YOGALEHRER AUSBILDUNG

Gründlich und entspannt Yoga für intensiven spirituellen Fortschritt.

ab 3.695 €

2 JAHRES-AUSBILDUNG

Yoga schrittweise direkt im Alltag umsetzen.
In 59 Stadtzentren möglich.
723 UE. Beginn Januar 2016.

ab 169 € mtl.

3 JAHRES-AUSBILDUNG

Die Transformationskraft der Intensivwochen mit individueller Führung. 780 UE. Beginn April und September 2016.

ab 127 € mtl.



UE= Unterrichtseinheiten à 45 Min.

Preise Yogalehrer/innen Ausbildung in €*

Zeitraum	MZ	DZ	EZ	S/Z/Womo
4 Wochen Intensiv	2.215	2.643	3.085	1.877
Gurukula YL-Ausbildung	2.215	2.643	3.085	1.877
2 Monate YL-Ausbildung	4.374	5.228	6.113	3.695
2 Jahres Ausbildung** mtl.	169	182	204	160
3 Jahres Ausbildung mtl.	127	150	175	109

Beschreibung und Termine: http://www.yoga-vidya.de/ausbildung-weiterbildung/yogalehrer-ausbildung.html oder Ausbildungsbroschüre 2016 anfordern.
* inkl. Übernachtung u. Verpflegung. **Aufpreis in einigen Zentren.

www.yoga-vidya.de/ausbildung

YOGA Vidya