Yoga Vidya Journal

Nr. 33
Herbst 2016



Jubiläumsausgabe

25 Jahre Yoga Vidya – mit großem Jubiläumsteil

Tradition
& Zukunft

Von Frankfurt bis ins Allgäu

Das LEBEN ist ständige VERÄNDERUNG

Die Intelligenz des
HERZENS

Weihnachten und Silvester bei Yoga Vidya

Lieber Weihnachten besinnlich statt Weihnachts-Stress? Den Jahreswechsel nutzen, um Ruhe, Einsicht und Kraft für das neue Jahr zu schöpfen?

Weihnachtsfeier in unseren Häusern
Ein buntes und spirituelles Programm erwartet dich:
Yogastunden, Kerzenlicht-Zeremonie, Mantras und Weihnachtslieder singen, festliches Weihnachtsmahl, spirituelle Geschichten, Mitternachts-Meditation und mehr!
24.-25.12.2016 in Bad Meinberg, Nordsee, Allgäu oder Westerwald ab 34 €

Jahreswechsel spirituell
Den Jahreswechsel mit Meditationen und yogischen Ritualen, Mantra-Singen und festlichen Essen auf spirituelle Art und Weise erleben.
Oder du erweiterst deinen Aufenthalt gleich um ein paar Tage als Individualgast, Karmayogi oder mit einem Seminar oder einer Ausbildung. Besonderes Highlight in Bad Meinberg: Silvesterkonzerte mit Janin Devi & Friends, The Love Keys und Devadas & Friends.
31.12.2016-1.1.2017 in Bad Meinberg, Nordsee, Allgäu oder Westerwald ab 34 €

Zahlreiche besinnliche Seminare in der Zeit um Weihnachten und Silvester!
Stöbere in unserem Hauptkatalog (telefonisch anfordern unter 05234-870 oder per Email info@yoga-vidya.de) oder auf unserer Homepage www.yoga-vidya.de/seminar und entdecke die Vielfalt!

Editorial

25 Jahre Yoga Vidya. Unser Jubiläum - ein Grund, zur Freude, zum Feiern, zur Rückschau und Vorschau. Eine Geschichte zwischen Tradition und Moderne; zwischen Hatha Yoga und experience - von der Yogalehrerausbildung bis zum Studiengang für angehende oder fertige Yogalehrer.

Yoga Vidya hat die Entwicklung und Verbreitung des ganzheitlichen Yoga in Deutschland und Europa stark geprägt und gefördert. Aus kleinen Anfängen in Frankfurt ist Yoga Vidya inzwischen das größte Yogalehrzentrum Europas und Europas führender Anbieter von Yogalehrerausbildungen.

1992 gründete Sukadev Bretz in Frankfurt das erste „Yoga Center am Zoo". Seine beeindruckende Lebensgeschichte und ein Interview, die wichtigsten Fakten seit der Gründung und noch viele weitere, interessante Beiträge findest du in diesem Journal, z.B. ein Interview mit Dr. Nalini Sahay aus Indien und Swami Saradananda, von ihrem ersten Kontakt zu Yoga Vidya, ihren Empfehlungen für das tägliche Leben bis zu ihrer Botschaft für den Weltfrieden. Die Ashramleiter stellen sich vor und ihren Weg mit Yoga Vidya.

Möchtest du den therapeutischen Ansatz von Yoga in der Yogatherapie kennenlernen, dann lasse dich von Ganapati anleiten, der seinen ganz persönlichen Weg vom Yogalehrer zum Yogatherapeuten beschreibt, was es ihm ermöglicht, noch individueller auf seine Schüler einzugehen.

Ferner gibt es einen Auszug aus Swami Sivanandas Buch „Göttliche Erkenntnis" über die Kraft der Gedanken und einen yogaphilosophischen Artikel über die Lehre vom Karma.

Wir laden dich ein, dem Weihnachtsstress zu entfliehen und Weihnachten und Silvester in unseren Häusern zu verbringen. Es gibt viele Seminare und du kannst auch den Jahreswechsel spirituell erleben, Vergangenes abschließen, neue Räume öffnen und betreten, zum Jahresende beruhigende, inspirierende und hoffnungsvolle Gedanken haben. Swami Nirgunananda hilft dir durch geführte Meditationen dabei, deinen Fokus zu finden.

Wenn wir es geschafft haben, dein Interesse zu wecken, dann wünschen wir dir jetzt viel Freude beim Lesen, einen schönen, friedlichen Ausklang des Jahres 2016 und für den Jahresanfang 2017 und die nächsten 25 Jahre mit Yoga Vidya ganz viel Inspiration und Glück und Frieden.

Om Namah Shivaya!

Dein Redaktionsteam

Inhalt

Vorwort	3
Neues aus den Ashrams	4
Der Fisch	6
Wissenschaftliche Ausbildung in Yoga	8
experience – yoga.spirit. & you	10
Heilen kann man lernen	17
25 Jahre Yoga Vidya - Jubiläumsteil	19
Neujahrsmeditation – „Das innere Schloss"	54
Von der Intelligenz des Herzens	56
Kinderyogakongress	59
Karma Yoga	60
Neues aus dem Yoga Vidya Verlag	63
Die Kraft der Gedanken	65
Yoga hilft gegen Übergewicht	67
Mandala zum Ausmalen	69
Die Lebenstraum-Werkstatt	70
Eröffne dein eigenes Yoga Vidya Stadtcenter	72
Rezept Tofugulasch	73
Jubiläumsfestival 25 Jahre Yoga Vidya	74

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: Mandalasa Thekla Faber, Lisa Knickel, Claus Beck
Titelfoto: Fotolia **Fotos:** Yoga Vidya e.V., Harald Schnauder
Druckerei: Frank Druck GmbH & Co. KG
Papier: 100 % Recyclingpapier
Auflage: 15.000 **Erscheinungsweise:** 2 x 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

25 JAHRE YOGA VIDYA

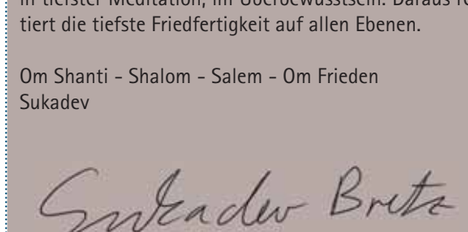
- das ist das Hauptthema dieses Yoga Vidya Journals. 25 Jahre Wirken für den Frieden - dafür steht Yoga Vidya. Man könnte pointiert sagen: Alles was wir bei Yoga Vidya in diesen 25 Jahren gemacht haben, ist motiviert als Engagement für den Frieden auf allen Ebenen.
Yoga verhilft zum Frieden mit uns selbst: Wir wollen gesünder, friedvoller mit unserem Körper umgehen. Durch Yoga Übungen lernen wir den Körper besser spüren, erfahren was er braucht. Der Yoga Vidya Hatha Yoga Stil ist ein friedvoller Yoga-Stil, der auf die Bedürfnisse des Einzelnen eingeht. Wir wollen friedvoll mit unseren Gefühlen umgehen, diese akzeptieren lernen, diese friedvoll transformieren. Bei Yoga Vidya wollen wir nicht die "negativen Kräfte und Emotionen in uns bekämpfen" - vielmehr wollen wir annehmen, transformieren - und dabei lernen, unser Leben zu meistern.

Yoga will dazu beitragen, friedvoller mit Mitmenschen umzugehen. Yoga kann auch zu Konflikten führen: Yoga Übende verändern sich durch Yoga-Praxis, machen ihren Lebensstil gesünder, spiritueller. Yoga Übende werden selbstbewusster, bekommen mehr Power. Es gilt, damit friedvoll umzugehen. Mitfühlender, verständnisvoller Umgang miteinander ist ein wichtiges Ideal bei Yoga Vidya. Im Umgang innerhalb der spirituellen Gemeinschaft, im Umgang mit Nachbarn, anderen Initiativen etc., steht Yoga Vidya für das Bemühen um ein friedvolles Miteinander. Nicht immer gelingt das. Das weiß jeder Einzelne, der sich um Friedfertigkeit bemüht - und das wissen wir auch in der Yoga Vidya Gemeinschaft. So muss man lernen, auch mit eigener und fremder Unvollkommenheit, ja auch mit dem Gefühl der Ohnmacht, friedvoll zu leben.

Zum Frieden gehört Frieden mit unserer Umwelt und mit den Tieren. Yoga Vidya engagiert sich für Ökologie und Vegetarismus. Wir glauben, dass all das ein Beitrag für den Weltfrieden ist: Yoga Übungen für inneren Frieden, zwischenmenschliche Liebe, Respekt vor Tier und Umwelt, Friedensgebete, Friedensmantras, Friedensrituale - all das soll eine Schwingung des Friedens, eine Energie des Miteinanders schaffen - was hoffentlich zu einer Kultur des Friedens beiträgt.

Der tiefste Friede kommt aus der Erfahrung spiritueller Einheit und Verbundenheit. Das ist das Ziel des Yoga: Die vollkommene Einheit, die Erfahrung absoluter Liebe, erfahrbar in tiefster Meditation, im Überbewusstsein. Daraus resultiert die tiefste Friedfertigkeit auf allen Ebenen.

Om Shanti - Shalom - Salem - Om Frieden
Sukadev



Neues *aus den Ashrams*

Yoga Vidya Bad Meinberg

Yoga Vidya zeigt Medienpräsenz

Im TV:
Sabine Platz macht Yoga. Im September 2016 war das ZDF Morgenmagazin zu Gast bei Yoga Vidya. Eine Woche war die ZDF Reporterin Sabine Platz zu Gast bei uns im Ashram und hat Yoga praktiziert.
Ihre Erkenntnisse: „Beim Yoga geht alles langsam und es wird viel gesungen. Yoga kann ziemlich an die körperlichen Grenzen gehen. Vor allem beflügeln die meditativen Übungen aber den Geist. Die Energie steigt. Yoga wirkt sich positiv auf Körper und Geist aus und man findet seine innere Mitte."

Im Radio:
Der SWR2 Tandem hat unter dem Titel „Mit 78 im Kopfstand" unsere Ingrid interviewt und berichtet, dass sie sich beim Yoga unterrichten und Satsang in Hochform fühlt und weder Tod noch morsche Knochen fürchtet.

Im Internet:
Entspannen und tief durchatmen mit Yogaacharya Sukadev: Neuer Entspannungs- und Atemkurs mit Sukadev online:

Mit vielen verschiedenen praktischen Tiefenentspannungen, Tipps im Umgang mit Stress, Infos zur Wirkung der verschiedenen Entspannungsverfahren, Stress- und Entspannungstheorie, Atemübungen, und vielem mehr auf
http://y-v.de/Atemkurs

Eine wahre Fundgrube für Yogalehrer und Praktizierende.
Gute Entspannung und erholsames Durchschnaufen!

12. Musikfestival 5.-8. Mai 2016

Mit dabei waren diesmal Satyaa & Pari, Sundaram, The Love Keys, Gaiatrees, Duo En Camino, Indigo Masala, Hagit Noam, Ashis Paul und Partho Sarodi, Mardana sowie weitere Künstler aus Deutschland und der ganzen Welt.

Die Stimmung war - wie immer - toll und ausgelassen. Dazu beigetragen hat auch das umfangreiche Rahmenprogramm u.a. mit dem fahrenden Tempel der Krishnas on the road.

9. Ayurveda Kongress vom 10.-12. Juni 2016

Der diesjährige Ayurveda Kongress war sehr gut besucht. Unter dem Motto „Ayurveda damals und heute" fanden zahlreiche Vorträge und Workshops statt. Schwerpunkt war wieder einmal die vegane Lebensweise in Verbindung mit Ayurveda.

Weltyogatag der UNO, 21. Juni 2016

Nicht nur hier in Bad Meinberg sondern in allen Ashrams und vielen Centern gab es an diesem Gedenktag kostenlose Yogastunden und auch den Tag der offenen Tür, der von zahlreichen Gästen frequentiert wurde.



Die neue Yoga Vidya App ist erschienen!

Nach langer Vorbereitung ist sie nun kostenlos erhältlich:
Die auf neueren iPhone und Android Smartphones laufende App enthält Yoga-Übungsvideos, Meditationsanleitungen und Entspannungsübungen, Atemübungen inkl. praktischer Timer-Funktionen, Mantras zum Mitsingen und Mitlesen, ein umfangreiches Asana-Lexikon, eine Seminarübersicht und eine Suchfunktion für das nächstgelegene Yoga Vidya Center.



So kannst du jederzeit und an praktisch jedem Ort Yoga und Meditation üben.

Nicht nur einzelne Übungsvideos, sondern auch die auf fünf, acht oder zehn Wochen angelegten Yoga-, Meditations- und Entspannungskurse können so genutzt werden.

Die Videos kannst du auch herunterladen und abspeichern, wenn du mal schlechten Empfang hast. Die Timer-Funktion können Yogalehrer sogar lautlos im Unterricht nutzen.

Kostenloser Download unter:

http://y-v.de/iosappyoga *http://y-v.de/androidappyoga*

Yoga Vidya Westerwald

Das Mosaik an unserer Hausaußenwand wurde von Vesna Veberic fertiggestellt. Das Motiv zeigt prachtvolle Lotusblumen. Herzlichen Dank an die Künstlerin für dieses großartige Kunstwerk. Komm doch mal wieder in den Westerwald Ashram!
Wir haben renoviert. Der Krishna Raum, unser zweitgrößter Yoga Raum, wurde in wunderschönen Farben (grün und sandfarben) neu gestaltet. Viele weitere Neuerungen sind zu bestaunen.

Im Westerwald gibt es 2017 unter anderem ganz neu:

- Dana Aerial Yoga (Air Yoga) mit Dhanya Meggers,
Termine 7.-12.05. und 11.-16.06.16. Die Plätze sind auf 16 Yogis und Yoginis begrenzt, daher bitte zeitnah anmelden!

- Mit Michael Josef Denis (Michael JD) gibt es für Yoga Vidya Westerwald seit September 2016 einen neuen stellvertretenden Ashramleiter. Das Team Yoga Vidya Westerwald wünscht Michael alles Gute für seine neue verantwortungsvolle Aufgabe.

Schau doch mal auf unsere Westerwald Facebook Seite!
Hier findest du die aktuellen Highlights im Ashram. Unter anderem viele interessante Erfahrungsberichte von unseren Gästen, sowie Hinweise zu dem einen oder anderen „spontanen Konzert" im Samstagabend *Satsang*.
www.facebook.com/yogavidyawesterwald/

Yoga Vidya auf Tour

Nächste Messen,
auf denen du Yoga Vidya erleben kannst:

20.-22. Januar	Yogaworld München
14.-18. Februar	Didacta Stuttgart
17.-19. Februar	Ayovega Köln
04.-05. März	Mein Leben Allgäu
10.-12. März	AKTIV & VITAL Dresden
23.-25. März	Schulleiterkongress Düsseldorf
07.-09. April	Lebensfreude Hamburg
20.-23. April	Yogaworld Stuttgart

Der Fisch
Matsyasana

Der Fisch ist die vierte der zwölf Grundstellungen der Yoga Vidya Reihe. Eine herzöffnende Asana, welche hilft, emotionale Spannungen zu lösen und dir ein Gefühl von Freiheit, Offenheit und Freude gibt. Der Fisch kann auch eine gute Übung bei verspannten Schulter- und Rückenmuskeln sein.

Körperlich

- Schafft Abhilfe bei verspannten Schulter- und Rückenmuskeln
- Der Fisch stärkt die obere Rückenmuskulatur und hilft gegen Rundrücken
- Gedehnte Muskeln: Pectoralis (Brustmuskeln), Halsmuskeln
- Gestärkte Muskeln: Trapezius (Kapuzenmuskel), Longissimus (Rückenstrecker), eventuell Latissimus (Breite Rückenmuskeln) und Bizeps (Armbeuger)

Energetisch

- Wirkt stark aktivierend und öffnend
- Erhöht die Lebenskraft
- Angesprochene *Chakras: Anahata, Vishuddha*

Geistig

- Öffnet das Herz; emotionale Spannungen, die sich oft um Herz und Solarplexus legen, werden abgebaut
- Gibt ein Gefühl von Freiheit, Offenheit und Freude



Anleitung für den Fisch

1 Du liegst auf dem Rücken. Schließe deine Beine und gib die Hände unter den Körper, dein Gesäß ruht auf den Handgelenken, die Handflächen zeigen nach unten, die Daumen berühren sich, die Ellenbogen sind nah beieinander. Spüre, wie sich dein Brustkorb allein dadurch bereits zu öffnen beginnt.



2 Atme ein und hebe dabei Kopf, Schultern und Oberkörper an. Schaue zu deinen Füßen. Das Gewicht ist auf deinen Ellenbogen und Unterarmen.



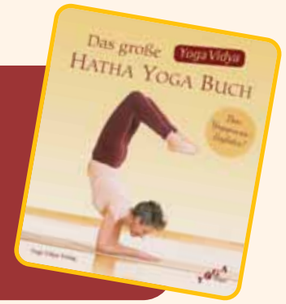
3 Ausatmend senke den Kopf sanft hinter dir ab. Das Gewicht bleibt weiterhin auf Ellbogen und Unterarmen. Die Schulterblätter sind dicht zusammen. In der Grundposition ist der Scheitel sanft am Boden abgelegt, alternativ kannst du aber auch den Hinterkopf ablegen.



4 **Praktiziere die vollständige Yoga-Atmung.** Bauch und Brustkorb dehnen sich mit jeder Einatmung weit. Spüre hinein in die Öffnung des Brustkorbs und der Kehle. Spüre die Weite in deinem Herzraum.

Um aus der Position zu kommen, hebe einatmend den Kopf an, ziehe die Hände und Arme unter dem Körper hervor und lege ausatmend den Oberkörper auf dem Boden ab. Entspanne in *Shavasana* und spüre nach, besonders zum Brustkorb und Herzen.

Auszug: Das große Yoga Vidya Hatha Yoga Buch (Seite 58)



Wissenschaftliche Ausbildung in Yoga

– Yoga kann man jetzt auch studieren!

Von Vedamurti Dr. Olaf Schönert

In diesem Artikel wird der neue Zertifikatslehrgang für angehende oder fertige Yogalehrer vorgestellt.

In den Medien werden Themen diskutiert wie die Bildungsexpansion. Darunter versteht man die stetige Zunahme der Wertigkeit der Bildungsabschlüsse und die Steigerung der Zahl der Absolventen. Bspw. sind die Zahlen der Absolventen von Studiengängen größer als die Absolventen der dualen Berufsausbildung in Lehrbetrieben und Berufsschulen. Es wird prognostiziert, dass die Zahl der Studienanfänger dauerhaft größer bleibt als die Anfänger in der dualen Berufsausbildung. Diese zunehmende Akademisierung könnte zu der provokativen Frage führen, ob bald alle Menschen studieren müssen.

Wenn man sich die Ausbildung im deutschen Yogabereich aus diesem Blickwinkel ansieht, stellt man fest, dass Akademisierung und Bildungsexpansion dort noch nicht ganz angekommen sind. Die einzelnen Berufsverbände sind bestrebt ihre Ausbildungen qualitativ zu verbessern und die Zahl der Absolventen zu steigern. Eine Akademisierung steckt noch in den Kinderschuhen.

Ein Grund dafür ist auch, dass die Hochschulen und die ausbildenden Yogaverbände weitgehend unabhängig von einander agieren. Einerseits sind an den Hochschulen Studiengänge für Indologie etabliert und Yoga wird in manche vor allem gesundheitsorientierte Studiengänge als Randbereich integriert. Ansonsten werden vor allem Yogakurse für Studierende angeboten. Vereinzelt werden Yogalehrerausbildungen in Zusammenarbeit mit den studentischen Vertretungen durchgeführt.

Andererseits führen die großen Yogaverbände ihre Yogalehrerausbildungen in bekannter Weise, inspiriert durch die jeweilige Tradition, auf die sie ausgerichtet sind, durch. Die Entwicklung in Richtung Akademisierung gestaltet sich aufgrund der hohen Kosten für den Aufbau von Studiengängen und Hochschulen schwierig. Die Integration in bestehende Studiengänge ist ebenfalls schwierig, da dort erstens ein nicht unerhebliches Beharrungsvermögen existiert und zweitens spirituelle Themen als nicht wissenschaftlich abgelehnt werden.

In Kooperation mit der Steinbeis Hochschule

Vor diesem Hintergrund geht der Yoga Vidya e. V. eine Kooperation mit der Steinbeis Hochschule Berlin ein, um die bewährte 2-jährige Yogalehrerausbildung um akademische Inhalte und Methoden zu erweitern. Wir versuchen die Stärken der beiden Institutionen bei der Gestaltung innovativer, akademischer Programme und der authentischen Weitergabe traditionellen Yogawissens zu verbinden. Dazu hat sich beim Yoga Vidya e. V. ein Prüfungsausschuss konstituiert, der einerseits über langjährige Ausbildungserfahrung für Yogalehrer und andererseits über solide und langjährige Lehrerfahrung im Hochschulbereich verfügt.

Gemeinsam mit dem Steinbeis-Transfer-Institut Gesundheitskompetenz und Gesundheitsbildung der Steinbeis-Hochschule Berlin haben wir das Curriculum des Zertifikatslehrgangs "Wissenschaft des Yoga Vidya" entwickelt. Absolventen dieses Lehrgangs erwerben den Abschluss "Wissenschaftliche/r Yoga Vidya Lehrer/in"

Im Zertifikatslehrgang steht die Theorie des Yoga weiter im Vordergrund. Es geht vor allem darum, Yoga Lerninhalte schriftlich zu formulieren. Der Ausbilder betreut bei der Erstellung der Arbeiten. Die abzulegenden Prüfungen sind angepasst an die akademischen Anforderungen.

Der Zertifikatslehrgang ist eine eigenständige Ausbildung, die sich an den Inhalten und Abläufen der Yogalehrerausbildung orientiert. Teilnehmer an der 2-jährigen Ausbildung in einem der 29 ausgewählten Yoga Vidya Stadtcenter können darüber hinaus die speziellen Veranstaltungen des Zertifikatslehrgangs absolvieren.

Studieren und probieren

Der Zertifikatslehrgang ist also vor allem für die Teilnehmer der 2-jährigen Yogalehrerausbildung gedacht, die motiviert sind, ihr Yogawissen in eine akademische Richtung zu erweitern. Damit bietet sich ihnen ein Feld, ihre Kompetenzen in Richtung eines abstrakteren Denkens und Handelns zu erweitern. Sie bereiten sich so vor, umfassendere Konzepte zu entwickeln, mit Partnern darüber zu kommunizieren und diese in der Praxis umzusetzen. Das könnte bspw. bei der Einführung von Yoga als Rahmen für ein betriebliches Gesundheitsmanagement eingesetzt werden. Unternehmen bemühen sich verstärkt darum, ihre Mitarbeiter in die Lage zu versetzen mit Stress und Überforderung angemessen umzugehen. Der Yoga Lebensstil bietet hier einen erprobten Rahmen.

Der Zertifikatslehrgang ist so strukturiert, dass die bescheinigten Leistungen in andere Studiengänge eingebracht werden können, sobald die entsprechenden Grundlagen in der Prüfungs- und Studienordnung geschaffen wurden.



Vedamurti Dr. Olaf Schönert - Yogalehrer (BYV), Yoga Vidya Acharya, erfahrener Ausbildungsleiter für Yogalehrer, Meditationslehrer (BYVG), Mitglied im Prüfungsausschuss des Zertifikatslehrgang „Wissenschaft des Yoga Vidya".



Aufbau des Zertifikatslehrgangs

Voraussetzung für die Teilnahme am Hochschulzertifikatslehrgang ist die vorherige Anmeldung zur 2-jährigen Yogalehrerausbildung. Zur Anmeldung wende dich an deinen Ausbilder. Zusätzlich zu den Ausbildungsabenden und Wochenenden der Yogalehrerausbildung werden spezielle Veranstaltungen und entsprechende Prüfungen stattfinden.

- Ein Wochenende zur Einführung in die Technik des wissenschaftlichen Arbeitens
- 3 Repetitorien pro Studienjahr
- jeweils ein Prüfungswochenende am Ende des ersten und zweiten Studienjahres mit praktischer und theoretischer Prüfung
- Jeweils eine Transferarbeit pro Studienjahr im Umfang von 10 Seiten
- Eine wissenschaftliche Abschlussarbeit im Umfang von 20 Seiten
- Praktika im Umfang von 2 Wochen pro Studienjahr, mit entsprechenden Berichten

Wenn du die Yogalehrerausbildung bereits absolviert hast, können bestimmte Leistungen anerkannt werden.

Der ZLG hat einen Umfang von 60 Credit Points (CP), was einem zeitlichen Lernäquivalent von 1.800 Stunden entspricht. Davon sind ca. 1.000 Stunden Präsenzzeit und ca. 800 Stunden Selbstlernzeit. In der Präsenzzeit sind die ca. 720 UE der YLA bereits enthalten. Bitte plane einen zusätzlichen Aufwand von ca. 300 bis 400 Stunden für den ZLG ein.

Weitere Informationen und Kontakt:

www.yoga-vidya.de/hochschulzertifikatslehrgang
zlg@yoga-vidya.de

Experience

Yoga Vidya präsentiert:
experience yoga.spirit. & you

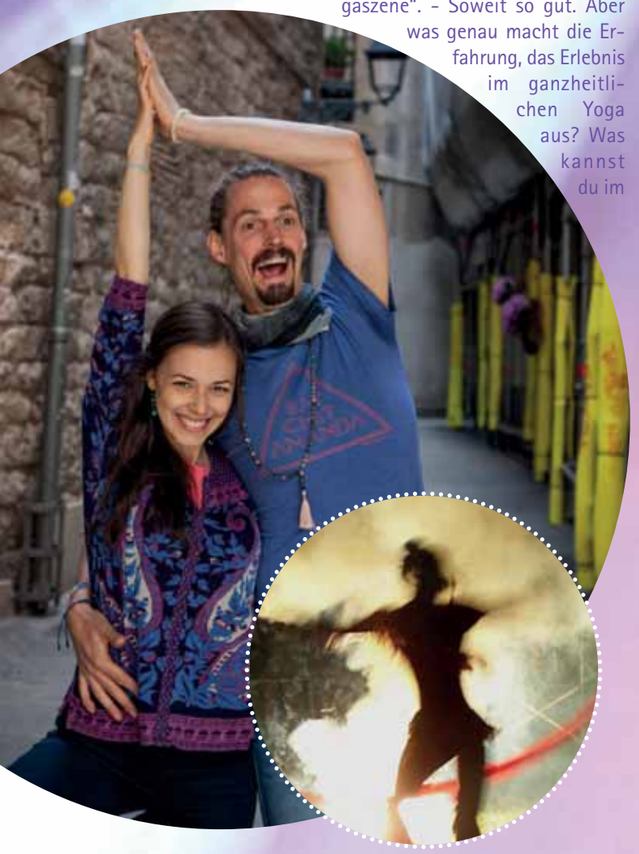
- Tradition und Zukunft: Ein Schritt in die kommenden 25 Jahre -

Von Swami Nirgunananda

experience – yoga.spirit.& you – was ist das?

Um es vorweg zu nehmen: Es ist der Name für eine Initiative junger Sevakas (Mitarbeiter und Mitarbeiterinnnen) bei Yoga Vidya. Yoga Vidya lässt sich nicht wirklich in Worten beschreiben. Yoga Vidya ist ein Feeling, ein Lebensgefühl, ein Erleben, ein Erfahren – in einem Wort: **EXPERIENCE!**

Aus dieser Erkenntnis heraus entstand ganz spontan in der Gruppe der Name „experience" für die Initiative „Junge Yogaszene". - Soweit so gut. Aber was genau macht die Erfahrung, das Erlebnis im ganzheitlichen Yoga aus? Was kannst du im Yoga und speziell bei Yoga Vidya erleben und erfahren? Nach einem kreativen zweistündigen Brainstorming war klar: Du kannst natürlich „yoga" erleben: Yoga für den Körper, Yoga für den Geist, Yoga für die Psyche, Yoga für die Seele, Yoga für's Herz. Und du kannst „spirit" erleben: Das Geistige, Subtile, das Spirituelle, das was jenseits der oberflächlichen Erscheinungen dich und die Welt bewegt und ausmacht. Und damit sind wir beim „you" – du kannst „dich" neu erleben.



Altes mit Neuem verbinden. Scheinbare Gegensätze zusammen führen. Neue Wege gehen. Bewährtes weiter entwickeln.

Yoga Vidya gibt es seit 25 Jahren und Tausende von Menschen finden hier ihre spirituelle Heimat, schöpfen Kraft und Inspiration für ihren Alltag. Viele kommen seit vielen Jahren und sind inzwischen in ihrer persönlichen und spirituellen Entwicklung weit fortgeschritten. Diesen ernsthaften, treuen Aspiranten will Yoga Vidya weiterhin Heimat und Orientierung geben.

Gleichzeitig kann Yoga aber gerade auch jungen Menschen in der heutigen Zeit so viel geben: Das Leben wird immer internationaler, unendlich viele Möglichkeiten und Chancen tun sich auf, man ist über Online Medien in ständigem Kontakt mit Gott und der Welt – meist mehr mit der Welt als mit Gott. Und so wunderbar diese Welt der unendlichen Möglichkeiten und der Vernetzung auf der einen Seite ist – auf der anderen Seite sehnen sich Menschen nach einem Halt inmitten all dieser Veränderung. Junge, bewusste Menschen heutzutage sind auf der Sinnsuche. Auf der Suche nach sich selbst. Auf der Suche nach ihrem Platz in der Welt. Auf der Suche nach einem Leben in Frieden – in Frieden mit sich selbst, mit anderen, mit der Natur, mit der Umgebung. Auf der Suche nach einem umweltverträglichen Leben, mit einem bewussten Umgang mit den Ressourcen unserer Erde. Auf der Suche nach einem gesunden Lebensstil, der aber auch Abenteuer, Vielfalt, Erlebnis in sich birgt.

Wie das mit Eingebungen so ist...

.. und so dachte ich mir: Naja, Yoga Vidya hat alles, was Menschen für ihre Gesundheit und Spiritualität brauchen und suchen. Und wir sollten auch jungen Menschen, die die Zukunft gestalten wollen, die am Anfang ihres Lebens stehen, das Wunder und Abenteuer des Yoga, der Sinnfindung und Selbstfindung, erschließen.

yoga.spirit. & you



Und wie geht das? Mit modernen Kommunikationsmitteln, mit einer neuen Bild-und Wortsprache und natürlich mit einem entsprechenden inhaltlichen Angebot.

Das kann aber nicht jemand von uns „alten" Yoga Vidyanern machen und am allerwenigsten ich, die ich eigentlich hauptsächlich meditieren will. Dazu braucht es die neue Yoga Vidya Generation.

Damit befinden wir uns übrigens in guter Gesellschaft: So hat es Swami Sivananda zu seinen Zeiten auch schon gemacht: Damals noch mitten im Urwald in seinem Ashram hatte er eines der damals modernsten Fotostudios seiner Zeit, die beste Druckerpresse seiner Zeit, veröffentlichte Bücher, Artikel, eine eigene Zeitschrift und nutzte alle damaligen Kommunikationswege, um Gesundheitstipps und spirituelles Wissen zu verbreiten und damit Menschen zu helfen. Und auch er hatte junge, dynamische Schüler, die ihr technisches Know-how eingebracht haben, um Swami Sivananda bei der Umsetzung seiner Vision zu helfen.

...bei Yoga Vidya werden Ideen oft auch umgesetzt.

So gab es dann schon bald das erste Meeting mit einigen jungen engagierten Sevakas hier in Bad Meinberg. Seither entstanden in kurzer Zeit in intensiven Brainstormings ganz konkrete Projekte FÜR DICH:

- Es gibt eine **neue experience Facebook Seite** zum interaktiven, lebendigen Austausch *www.facebook.com/experience.yogavidya* - bald auch eine für das Festival.
- Es entstehen **neue Webseiten** wie *experience.yoga-vidya.de*; *www.yoga-vidya.de/experience*
- Für Mitte Mai 2017 bereiten wir ein **„Council"** vor, eine Art **„Zukunftswerkstatt"** oder **„Think Tank"**, wo wir mit Menschen verschiedenster Richtungen, die an Yoga, Nachhaltigkeit, Gesundheit, alternativem Leben interessiert sind, Ideen für wichtige Zukunftsentwicklungen sammeln wollen
- Im August 2017 steigt das große **xperience festival**: xperience Musik, Lifestyle, Yoga, Talks, Eco-vegan Food, Kochshows, Workshops, Fairware-Marketplace und mehr. (16./18.-20.8.17).
- Sommer Highlight ab 16 Jahren: **Move Camp** im größten Ashram außerhalb von Indien - mit jeder Menge Abenteuer, Herausforderungen, Selbsterfahrung und Fun (6.-13.8.17)
- **Yoga on Beats, Cool Yoga, Yoga Challenge, Vinyasa Flow, Summerfeelings, Soulfood**...und noch viel mehr wartet 2017 auf dich - von Workout, Fitness über Bhakti, Selbstfindung, Lernen (*www.yoga-vidya.de/seminar* im Suchfeld „experience" eingeben)
- **Chill out Ecke**, Wohlfühl- und Begegnungsraum im Foyer Haus D (vor Cafe Maya) und Neugestaltung Cafe Maya sind in Vorbereitung
- Der **Manipura Raum** wird schrittweise neu gestaltet speziell auch für „junge Seminare"
- **Kirtan Mela / All-night-Kirtan:** herzöffnendes Mantrasingen die ganze Nacht hindurch fand diesen Sommer schon großen Anklang
- Im Sommer vermehrt **Yogastunden** und **Satsangs** auf der **Yoga-Plattform im Freien**

Alle Events werden von unseren jungen Sevakas selbständig geplant, organisiert und durchgeführt. Ich sehe mich als eine Art „Patin", die helfen will, dass sich etwas Neues, Dynamisches, Zukunft Ortientiertes bei Yoga Vidya entwickeln kann und darf, was sich mit dem Bewährten verbindet und sich gegenseitig befruchtet.



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

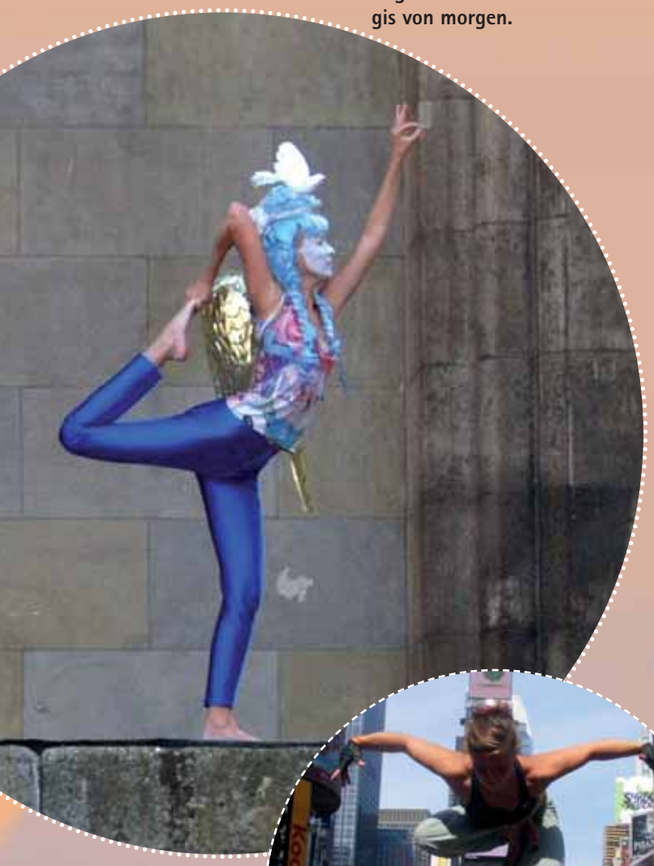
Experience

Die neue Yoga-Bewegung für junge Menschen

Von Rukmini Keilbar

Traditionell = altmodisch? Nicht mit uns.

Yoga Vidya steht für beständige Veränderung, Kreativität, Initiativen und Ideen. So auch uns neuestes Projekt: junge Menschen für Yoga zu interessieren und zu begeistern. Denn – die Teenager von heute sind die Yogis von morgen.





Sehnsucht – Abenteuer – Persönlichkeitsentwicklung – mentale Stärke – Gesundheit – Spirituelles Bewusstsein.

„Yoga in einem 70er Jahre Bau – och nee, nicht hip, echt peinlich" magst du sagen und zugegeben, von außen ist die Chakrapyramide für manche erst mal ein Schock... Nicht jeder liebt diesen Anblick auf den ersten Blick und oft auch nicht auf den zweiten oder dritten Blick.

Doch manchmal ist es gut, auch hinter die Fassade zu schauen und Dingen eine Chance zu geben. Nicht immer ist der erste Eindruck auch der richtige.

Als ich 2003 das erste Mal im Winter abends hier im Ashram in Bad Meinberg ankam, ging es mir persönlich so, dass ich am liebsten direkt wieder nach Hause gefahren wäre. Davon abgehalten haben mich der tiefe Schnee, die glatten Straßen, die Nacht und die Aussicht auf eine lange Autofahrt.

Innen drin sah es dann schon ein bisschen einladender aus, wenn auch immer noch der 70er Jahre Look durchkommt. Und schon ganz anders sieht es dann mit den Bewohnern des Seminarhauses aus.

Das ist ein kreativer Haufen mit vielen bunten Ideen, Interessen, Vorstellungen, Wünschen. Manches davon lässt sich verwirklichen und umsetzen, manches nicht.
Junge Menschen treffen auf ältere Menschen. Modernes trifft auf Traditionelles. Bewahren des Alt-Hergebrachten auf Flexibilität und Dynamik. Buntes auf Schlichtes.

Eins vereint uns alle: Der Wunsch, unser Leben auf Yoga und das Erfahren des höchsten Selbst, *Samadhi*, auszurichten. Dafür üben wir *Yoga, Asanas, Pranayama,* Meditation, Tiefenentspannung, lesen die Schriften, üben *Karma, Raja, Bhakti, Hatha, Kundalini* und *Jnana Yoga*, eben den ganzheitlichen Yoga nach Swami Sivananda.

Im Yoga heißt es zum Beispiel, dass es nicht auf die äußere Form ankommt, nicht wichtig ist, ob etwas ästhetisch schön ist, ansprechend gestaltet ist. Doch wie soll ich das meinen Freunden, die vielleicht noch kein Yoga üben, erklären?
Ich finde es ja schön hier zu leben und habe mich an den Anblick gewöhnt, aber mit der Welt draußen, mit meinen Freunden, wie soll ich das teilen? Und ich will es ja teilen! Denn ich weiß, es ist gut!

Also Ärmel hochkrempeln, Ideen sammeln, Manpower finden, finanzielle Mittel auftreiben und Überzeugungsarbeit leisten. Mit viel yogischer Energie können wir viel bewirken.

yoga.spirit. & you

Doch wer sind wir?

Im Sommer 2016 haben wir, eine kleine Projektgruppe von jungen Menschen, uns unter der Leitung von Swami Nirgunananda getroffen. Wir alle sind überzeugt davon, dass junge Menschen auf der Suche nach mehr Sinn und Bedeutung in ihrem Leben sind.

Themen wie Nachhaltigkeit, bewusster Lebensstil, mit mehr Tiefe und Sinnhaftigkeit, Bio, vegetarisch und vegan, Faszientraining, Yin Yoga und vieles mehr sind zu Trendsettern in der alternativen Szene geworden, die junge Menschen beschäftigen.

Yoga boomt in Deutschland und der Welt, weil es all diese Aspekte integriert. Junge Menschen wollen körperorientierte Techniken, also Hatha Yoga, mit Spiritualität verbinden – behaupten wir und möchten ihnen auch den Rahmen dazu anbieten. Denn Yoga zu lehren ist unsere Stärke!

Es gibt viele interessante Yogastile auf dem Markt, die eine bunte Bewegungsvielfalt in den Yogastunden erlauben. Das macht Spaß und der Trainingsreiz bleibt in ständiger Veränderung. Diese Erfahrung, den Körper immer wieder neu zu entdecken und spielerisch mehr Körperwahrnehmung zu entwickeln, ist bei vielen von uns ein wichtiger Motivationsfaktor, in die Yogastunde zu gehen.

Yoga Vidya bietet Menschen aller Altersstufen mit einem vielfältigen Seminarangebot eine Plattform, Yoga zu üben und zu erfahren, und so ein spirituelles Bewusstsein zu entwikkeln.

Was ist Yoga für uns?

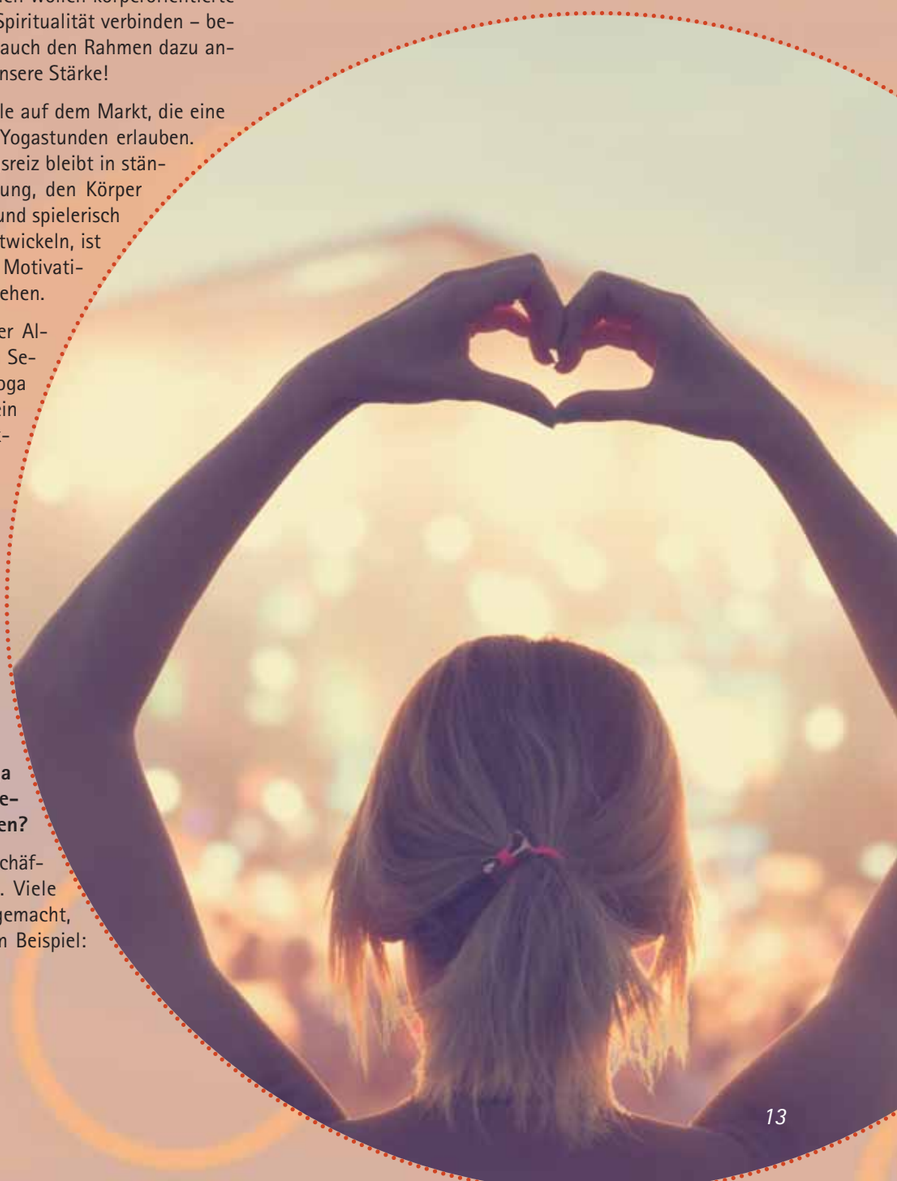
Yoga ist mehr als Sport auf der Matte. Yoga ist ein Lebensgefühl. Yoga ist experience. Yoga ist alternativ, umweltbewusst, naturverbunden, spirituell, kreativ und zieht Menschen an, die etwas bewirken wollen.

Wie können wir die „junge Yoga Szene" erreichen? Welche Angebote können wir für sie schaffen?

Diese und viele weitere Fragen beschäftigen uns in unseren Meetings. Viele Brainstormings haben wir schon gemacht, Gedanken ausgetauscht, wie zum Beispiel:

- Wie müssten/könnten Yogaprogramme inhaltlich aussehen für junge Leute?
- Was müsste/könnte man evtl. anpassen (verglichen mit unserem normalen Seminarablauf)?
- Oder sind das Einführungsseminar und die Ferienwoche schon gut, vielleicht mit einigen Anpassungen und einem charismatischen Seminarleiter mit viel Ausstrahlung?
- Wie müsste die Beschreibung dafür lauten und Titel?
- Wie könnte man, wenn man da etwas definiert hat, es auch dahin transportieren, wo es junge alternative Menschen erreicht?

Wichtig ist uns, dass wir den Grundcharakter von Yoga Vidya nicht aus den Augen verlieren, die Yoga Vidya Spiritualität bewahren und gleichzeitig auch junge Menschen ansprechen.



Experience

Was sind unsere Ideen?

- **Yoga Camps** und **Festivals** organisieren
- **Health and Food Festival**
- **Vegan Festival**
- **Young & Youth Festival**
- **Weltyogatag** mit Aktionen wie Flashmobs, Musikaktionen etc.
- Council als „**Zukunftswerkstatt**"
- lockere und **natürliche Bildsprache** mit Esprit
- **neue Medien und Communities** nutzen
- **inspirierende Kurzbeiträge** mit aussagekräftigen Bildern, z. B. Blog
- kurzer knackiger **experience Newsletter**
- Moderne Kanalauftritte bei **Instagram, Youtube**
- Kurze ansprechende **Videos**:
  - ~ Jugendliche drehen und schneiden Videos über Yoga, z. B. mit lustigen Asanas
  - ~ Film über „1 Tag im Leben eines Yoga Vidyaners" – was so alles an einem Tag passiert – von der Yogastunde über Gemüse schnipseln zur Tischtennisplatte oder zum Lagerfeuer, Gespräche und Abendsatsang...
- **Gast des Monats** vorstellen, z.B. im Blog, Journal etc.
- eine neue **T-Shirt-Kollektion** entwerfen
- **Seminarbeschreibungen** überarbeiten
- interessante **Workshops** für junge Menschen
- **Schul-Klassenfahrten** in den Yoga Ashram
- **Angebote auch für jüngere Männer,** z. B. Yoga und Kampfsport, Workout, Fitness
- **junge Yogalehrer** und Seminarleiter/innen **fördern**
- Internationalisierung: **Yogastunden auf Englisch** anbieten
- Yoga mehr mit Musik verbinden, z. B. **Yoga on Beats**
- **kreative Satsangs** (evtl. parallel zum Standard-Satsang, mit kreativen, aktiven Beiträgen)
- Wöchentliche Angebote im Ashram für Jugendliche, z. B. **Vollmond-/Neumondtrommeln** in der Natur mit Feuershow, **Zirkusabend** zum Lernen von Jonglieren, Poi spielen, Slackline, Feuerspielen, Verbundenheitsmeditation, Electrogym, Offene Bühne, petry splash, Kicker, Kunstwerkstatt mit Töpfern etc., Boulderhalle
- **Filmabende, Musikkurse, Sporttreffs**
- Unser **attraktives Mithilfeprogramm und Sabbatical** (Gurukula und 3-Monats-Sadhaka-Programm) besser bekannt machen z. B. über wwoof-DB und E-Utopia, workaway, eurotopia
- Neuer **Acharya-Studiengang für Naturspiritualität**
- Neuer **Acharya-Studiengang** für (alternative) **Heilkunde** (Permakultur, Kräuterberater, Schamanismus, Ernährung etc.)
- **Yogaräume** teilweise **neu gestalten**/malen/gedämpftes Licht/moderne Bilder (Chakrapyramide, Shanti Devi Raum)
- **Chill-Ecke**, Wohlfühl-/Begegnungsräume schaffen (z.B. zwischen Shanti Devi Raum und Café Maya)
- **Café Maya ausbauen** mit Smoothies, Teesorten, Energiebällchen, ansprechendem Flair
- **„Maha Mehru"** (das leerstehende Gebäude auf dem Gelände von Yoga Vidya Bad Meinberg) **anmalen** von außen: „Künstlerwochen" mit spirituellen Bildern; Graffitis
- **Außengelände** mit spirituellen Motiven bereichern (Statuen, Teich, Schamanenplatz...)
- **Permakultur**
- Neue **kleinere Messen für Gesundheit** und andere Themen besuchen

Manche Ideen setzen wir gleich um, andere brauchen etwas länger. Für Vieles brauchen wir dich!

Wie kannst du dich einbringen? Mit Ideen, finanzieller Unterstützung, einem Seminarbesuch in einem der über 100 Seminare für junge Leute, Mundpropaganda, kreativen Texten, Beiträgen, deiner Bewerbung als Mitarbeiter/in u.v.m. Werde Teil eines einzigartigen Projekts und hilf mit die Yogawelt in Bad Meinberg nachhaltig für junge Menschen attraktiv zu machen und selbst ein neues Lebensgefühl zu finden.



Rukmini Keilbar
Meditationslehrerin und Bereichsleiterin bei Yoga Vidya Bad Meinberg. Sie freut sich, den ganzheitlichen Yoga-weg zu gehen.

yoga.spirit. & you

Vogelgezwitscher und Wolken am Himmel

Von Kalidas Marcel Bolig



Vor 10 Jahren verstand man unter „Twitter" Vogelgezwitscher, "www" war eine hängengebliebene Tastatur, „Cloud" war eine Wolke am Himmel, „4G" ein Parkplatz, „Google" das Rülpsen eines Kindes und „Skype" ein Tippfehler.

Mit der Initiative **experience yoga.spirit. & you** geht Yoga Vidya neue Wege - getreu seiner in 25 Jahren bewährten Philosophie, die Weisheit des Yoga immer wieder neu an die Gegebenheiten und Bedürfnisse der Zeit und der Menschen anzupassen. Wir nehmen den klassischen Integralen Yoga nach Swami Sivananda, seine zentralen Botschaften und Aspekte und adaptieren sie auf die heutige moderne Zeit. Ganz egal ob neue Medien, neue Seminare oder neue Orte, wir wagen den Schritt in die nächsten 25 Jahre. Im festen Vertrauen, dass Yoga, Spiritualität und bewusste, achtsame Selbstentfaltung jedes Einzelnen Grundbausteine für eine hoffentlich bessere, friedlichere, erfülltere Welt werden.

Von der Idee zu DIR

Mit der Initiative **experience yoga.spirit. & you** möchten wir vor allem die jungen Menschen ansprechen, die in Zukunft das Geschehen und das Geschick auf dem Planeten Erde maßgeblich lenken werden: Die Generation, die sich heute in der Schule im Alter von 15 aufwärts schon damit beschäftigt, wie sie „morgen" die Welt verbessern kann, aber auch die Generation, die vielleicht den Zugang zu sich selbst, zu ihrem wahren Kern, „Sat – Chit - Ananda" (Sein – Wissen - Glückseligkeit), verloren hat.

Yoga Vidya möchte dieser Generation eine Plattform bieten, auf der sie:

- das notwendige Wissen wiederfinden kann
- sich konstruktiv in einem offenen Rahmen austauschen kann
- wieder zu sich selbst finden kann
- Licht, Liebe, Freude und Frieden in der Welt verbreiten kann.

Lasst uns gemeinsam ein Lichtnetzwerk spannen, welches die gesamte Menschheit in ihren Herzen, in der Tiefe ihrer Seele berührt und wo jeder Einzelne von uns einen Lichtpunkt darstellt!

Die Sehnsucht nach einer besseren Welt

Ich glaube, eine andere Welt ist möglich, eine schönere, eine bessere Welt. Und in einer ruhigen Nacht kann ich sie atmen hören.

Ich freue mich, dass ich dieses wunderbare Projekt **experience yoga.spirit. & you** leiten darf im Sinn von:

- die Kreativität jedes Einzelnen zu fördern
- die Ideen und Meinungen zu bündeln
- Diskussionen und anregende Gespräche zu ermöglichen
- die Gedanken und Vorstellungen eines jeden/einer jeden Yogapraktizierenden in dieses Projekt mit einfließen zu lassen.

Dabei verstehe ich mich als Kanal, der helfen will, das, was uns alle miteinander verbindet, hindurch fließen zu lassen, für Selbstentfaltung, um Grenzen zu sprengen.

&XPERIENCE

Mit **experience yoga.spirit. & you**möchten wir ermöglichen, dass jeder Yoga, Spiritualität und sich selbst erfahren kann. Wir möchten helfen, die Grenze von spirituellem Leben und alltäglichem Leben zu durchbrechen und ein Leben in Fülle und Selbstentfaltung zu führen. Ein Leben, wo Spiritualität ein wichtiger Grundpfeiler ist, wo die Praxis des Yoga dem Menschen dazu verhilft, sein Dharma (seine Bestimmung) zu leben und das der eigenen persönlichen Erfahrung den Weg bereitet.

Mache mit – bringe dich ein

Wenn du mehr über das Projekt „experience -yoga.spirit & you" erfahren möchtest, dich vielleicht dabei einbringen möchtest, du Yoga vielleicht an deiner Schule oder an deiner Universität verbreiten möchtest, du einfach Feedback geben möchtest, oder uns irgendwie anderweitig unterstützen magst, melde dich einfach bei mir: experience@yoga-vidya.de. Wir freuen uns und sind dankbar für jedes Engagement, jede Anregung und Feedback.
Ich bedanke mich ganz herzlich für das Lesen dieses Artikels und freue mich von dir zu lesen, zu hören oder mit dir zu sprechen.

Om Shanti und herzliche Grüße

Für nähere Infos:
experience@yoga-vidya.de
experience.yoga-vidya.de
www.yoga-vidya.de/experience



Lisa:
Move Camp

Hier kannst du **experience yoga.spirit. & you** erleben:

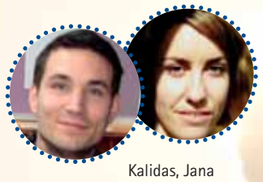
Yoga und Selbstverteidigung für Jugendliche
Erlerne einfache Techniken zur Selbstverteidigung. Das Abwehren von Schlägen, Lösen von Griffen, eigene Selbstverteidigungstechnik und Gleichgewichtsübungen. Und erfahre etwas über die Bedeutung von Grenzen, Gesetzeskunde und Körpersprache.
Bad Meinberg, 30.12.16-1.1.17
Ab 60 € für 2 Übernachtungen

Level UP! Mit voller Power ins Neue Jahr! (ab 12 Jahre)
Starte mit neuem Selbstbewusstsein ins Neue Jahr. Hier lernst und erlebst du genau das, was du brauchst - für die Schule, für mehr Konzentration und Energie, für einen geschickten Umgang mit dir selbst, mit deiner Familie und Freunden. Ab 12 Jahre.
Bad Meinberg, 1.-6.1.17
Ab 121 € für 5 Übernachtungen

Der Master Key zum Erfolg (mit Kalidas)
Was wäre, wenn ich dir sagen würde, dass du schon jetzt alles in deinem Leben erreichen kannst, was du dir wünschst? Es gibt da ein paar einfache, aber wirkungsvolle Techniken, die dir Kalidas beibringen möchte. Themen sind: Grundsätzliches zum Thema positives Denken in Verbindung mit verschiedenen Yoga Praktiken.
Bad Meinberg, 8.-13.1.17
Ab 301 € für 5 Übernachtungen

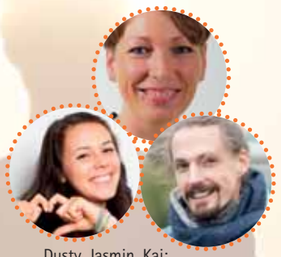


Kalidas Marcel Bolik
Als Entspannungskursleiter und Ernährungscoach ist ihm ein ganzheitliches Konzept im Leben sehr wichtig. Seit 2012 beschäftigt er sich mit der Thematik der Achtsamkeit und Persönlichkeitsentwicklung. Er möchte den Menschen helfen, eine grundlegende Lebensphilosophie aufzubauen, die ihr Leben für immer verändern und in ungeahnte Höhen bringen wird.

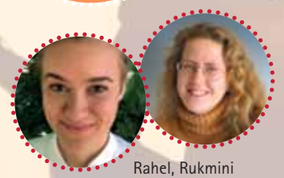


Kalidas, Jana
experience Projekt

Unser „experience" Team



Dusty, Jasmin, Kai:
Dreamteam Festival-Orga,
Xperience Festival



Rahel, Rukmini



Unterrichtende:
Christian, Ravi, Marcel
und viele andere...



Chesomina:
Künstlerin,
hat den ersten
Entwurf für das Logo gemacht



Heilen kann man lernen

Von Ganapati Klaus Nathaus

Ein Teilnehmer schildert seine Erfahrungen bei einer 4-wöchigen Yogatherapie-Ausbildung, mit der er nun als Therapeut wirken kann.

Es ist Sonntagabend und der Start in die 4-wöchige Yogatherapie Intensivausbildung bei Harilalji, *Archarya* (Yogameister) der Sivananda-Tradition und Yogatherapeut (SVYASA – Yoga-Universität Bangalore/Indien) steht bevor. Da ich durch die Yogalehrerausbildung wusste, welche Tiefe eine vierwöchige Ausbildung im Block hat, war ich darauf vorbereitet, dass während der Ausbildung vieles passieren und sich verändern kann. Ich nahm also die Herausforderung an und es war gleich am Anfang klar, dass es eine sehr gute Entscheidung war. Aufgrund meiner Ausbildungen in Klangmassage, Klangmassage-Therapie aber auch Massagen wie ayurvedische *Abhyanga* und die aus Hawaii stammende *Lomi Lomi Nui* war mir klar, dass viele körperliche Probleme im Geist entstehen. Sie zeigten mir, dass „nur" eine Entspannung auf den Menschen eine enorme Wirkung haben kann, etwas in Bewegung geraten kann.

Die Yogatherapie-Ausbildung von *Archarya* Harilalji knüpft für mich hier an und vermittelt die Yogaweisheit als ganzheitliches System. Gleich am Anfang war zu spüren, dass Harilalji seinen Schwerpunkt auf die Erfahrung der Weisheit des Yoga legt und nicht nur auf die Vermittlung von Wissen. Die Ausbildung gründet auf Weisheit und nicht nur auf informatives Wissen. Weisheit, die nicht durch Theorien vermittelt werden kann, die richtige Handlung im richtigen Moment, die richtige Einstellung.

Der erste ganze Tag am Montag begann dann nach dem Satsang mit der Vorstellrunde und dem spirituellen Segen. So war es dann ein sanftes Hineingleiten in die intensive, tiefe Ausbildung. Die weiteren Tage starteten nach freiwilligem *Pranayama* (Atemübungen) um 6 Uhr und dem anschließenden *Satsang*. Dann ging es weiter abwechselnd mit *Pranayama*, Meditation und *Kriyas* (Reingungstechniken). Das *Pranayama* stand hier wieder ganz am Anfang. So gab es z. B. die Wechselatmung ohne Anhaltephase und langsamen, bewussten Ein- und Ausatmen und die Anweisung, das auch in den Yogastunden so zu praktizieren. Diese Wechselatmung praktizierten wir dann über einen Zeitraum von drei Wochen, da ja die eigene Erfahrung damit im Vordergrund stand. ...und die Wirkung ist enorm... *Kriyas* gab es zweimal pro Woche und das in jeder Woche... Harilalji legt ja Wert auf das Erfahren ;-). So gab es die Möglichkeit jedes *Kriya* nochmal zu wiederholen, es nochmal zu probieren. ...und so war zu spüren, dass die *Kriyas* nicht nur den physischen Körper reinigen... es war schön zu sehen, was alles möglich ist, wenn man es schafft, den Geist dabei auszuschalten, nicht darüber nachzudenken, was man da gerade macht... es einfach nur macht...

4 Wochen voller Theorie und Praxis

Theoretisches gab es überwiegend in den Vorträgen am Nachmittag. Sie waren gespickt mit Geschichten, was bei Indern ja wohl so üblich ist ;-), und auch mal mit Bildern oder Videos. Aber gerade das machte es einfach, das Vermittelte zu verstehen, zu erfahren und zu integrieren. Ein großes Thema der Ausbildung war *Pancha Kosha Tattwa*, die fünf Hüllen der menschlichen Existenz.
Nach dem Vortrag folgte dann der Praxisteil. Er bestand aus der Vermittlung, Anwendung und gegenseitigem Unterrichten von einer Vielzahl von Übungen. So wurden uns zuerst die Übungen gezeigt, uns anschließend angeleitet und danach folgte das gegenseitige Unterrichten. Abends gab es nach dem Satsang Entspannungstechniken.

Täglich wurden verschiedene *Mantras* rezitiert. Auch wenn man die *Mantras* schon kennt, kann man dennoch dabei neue Erfahrungen machen, denn viele der *Mantras* erfolgten in vedischer Rezitation. Laute, die wir produzieren erzeugen eine Resonanz in unserem Körper und im Prana-Bereich (Energiekörper), an Orten, an denen die gleiche Frequenz herrscht. Die richtige Aussprache der Mantras erzeugt so eine positive Schwingung, die sich dann auch auf den Körper auswirkt. So wirken die Schwingungen z.B. auf die *Annamaya Kosha*, die physische Hülle. Die Organe, die hier tonisiert werden, wirken sich auf die *Pranamaya Kosha*, die Energiehülle aus und dann auch auf die *Manomaya Kosha*, die emotionale Hülle. Allein schon die Konzentration auf die korrekte Aussprache führt zu geistiger Ruhe.

So wie auch in der 4-wöchigen Yogalehrerausbildung gab es freitags den freien Tag. Da die Gruppe vier Wochen zusammenblieb, gab es nur kurze Feedbackrunden und die Zeit wurde eher für Fragen genutzt. Der freie Tag fand dann seinen Ausklang mit einem eigenen *Satsang* und anschließender Entspannung.

„Ich kann Yogatherapie-Ausbildungen nur empfehlen!"

Diese Yogatherapie-Ausbildung kann ich wärmstens empfehlen, wenn man sich für einen therapeutischen Ansatz auf spiritueller Ebene, für einen ganzheitlichen Ansatz interessiert, der den Menschen nicht nur auf seine Erkrankung reduziert. Es werden alle Ebenen der menschlichen Existenz berücksichtigt und diese yogische Herangehensweise wirkt gegen Stress, Leid, psychosomatische Krankheiten, als Rehabilitation, Nebentherapie sowie teilweise auch bei physischen Krankheiten. Dieser Ansatz der Yogatherapie wirkt durch Änderung des Lebensstils, der Ernährungsumstellung, klassischen Yogatechniken und Stärkung der yogischen Weisheit. So gibt es verschiedene Praktiken wie z. B. die *Yamas* und *Niyamas* – Regeln für den Umgang mit anderen und mit sich selbst, *Asanas* – die Körperstellungen, *Pranayama* – Atemübungen, *Mudras* und *Bandhas* - Energieübungen, *Kriyas, Hitahara* – die richtige Ernährung, *Dhyana* – Meditation, *Visranti* – Entspannung, *Mantras* und noch einiges mehr.

Und so vergingen vier wundervolle und tief gehende Wochen wie im Fluge. Vier Wochen Yogatherapie mit Harilalji, vier Wochen, die ich als Kommunikation auf Herzensebene empfunden habe, vier Wochen, in denen ich erleben durfte, was es heißt, informatives Wissen zu erfahren.

Folgende Yogatherapie-Seminare möchten wir dir empfehlen:

Yoga für den Rücken – bei Bandscheibenvorfall, Hexenschuss, Ischias
Bad Meinberg, 9.-11.12.16
ab 140 € für 2 Übernachtungen
Du lernst mögliche Beschwerdebilder des unteren Rückens kennen. Als Yogalehrer/in kannst du tiefes Verständnis für den Problembereich des unteren Rückens gewinnen und Anregungen für deinen Unterricht mitnehmen.

Klangtherapie im Yogaunterricht – Yogalehrer Weiterbildung
Bad Meinberg, 16.-18.12.16
ab 140 € für 2 Übernachtungen
Du möchtest Klangschalen und / oder Gongs im Yogaunterricht einsetzen? In dieser Weiterbildung lernst du, wie du mit Hilfe von Klang deinen Yogastunden eine besondere Note geben kannst.
Mit den Klängen kannst du deine TeilnehmerInnen noch leichter in die Entspannung oder Meditation führen. Außerdem lernst du, Klangschalen und Gongs auch gezielt in den Asanas oder beim Sonnengruß einzusetzen.

Einführung in die Yogatherapie (mit Harilalji)
Bad Meinberg, 19.-21.5.17
Ab 144 € für 2 Übernachtungen
Der therapeutische Aspekt des Yoga wird gerade in unserer westlichen Welt immer bedeutender. Das "Pancha Kosha Tattwa"-Konzept der 5 Hüllen, sowie die Ursachen für Stress und Krankheit, werden dir erläutert. Wir besprechen die Indikationen und Kontraindikationen von Asanas, Kriyas, Pranayama, Pranakontrolle, zyklische Entspannung und Möglichkeiten deiner zukünftigen Yogaberatung.

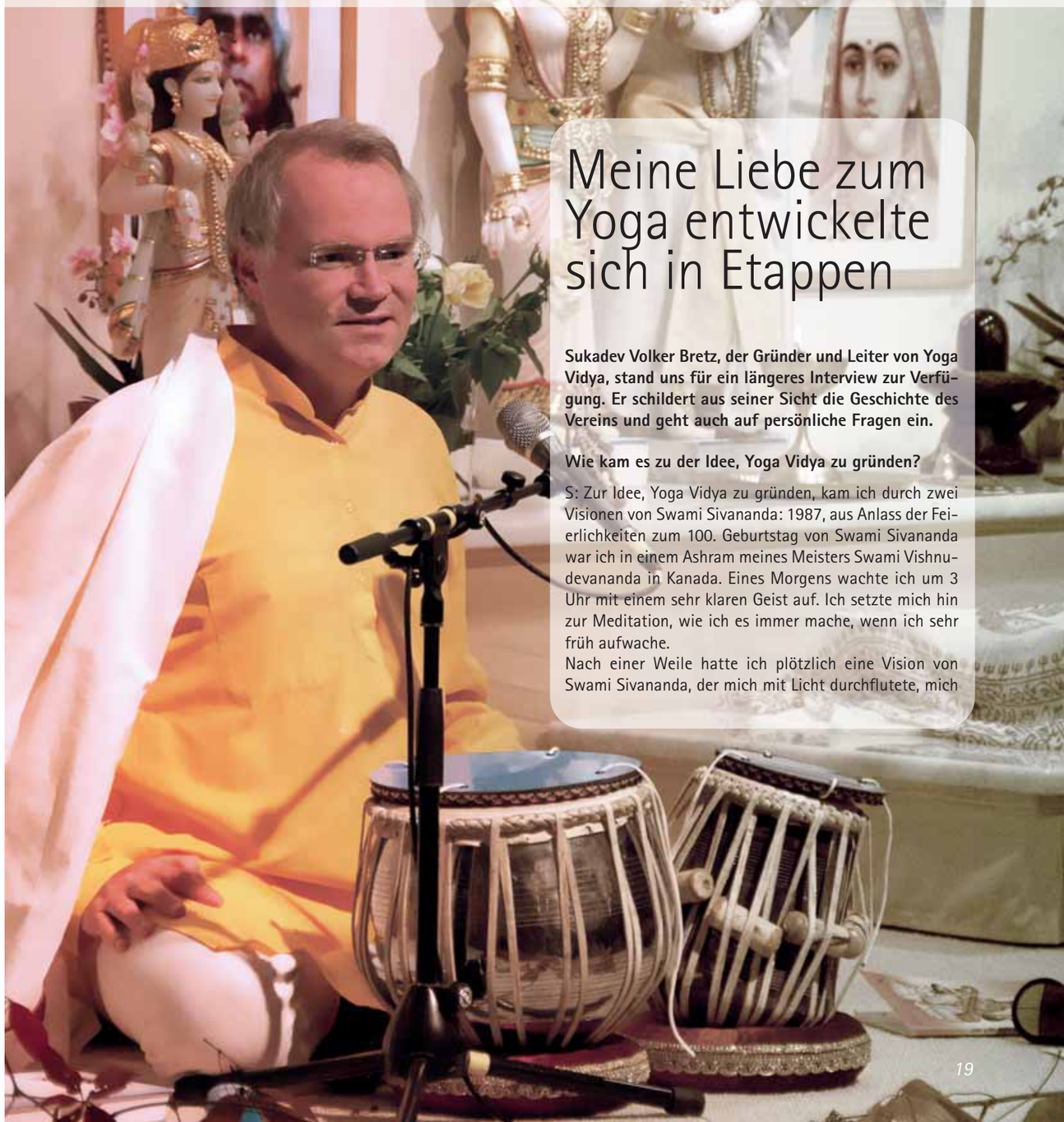
Intensive Yogatherapie 4-Wochen-Ausbildung
Bad Meinberg, 25.06. - 23.07.2017
Ab 1.933 € für 4 Wochen
Intensive Yogatherapie-Ausbildung nach dem System des renommierten sVYASA-Instituts in Karnataka/Südindien.



Ganapati Klaus Nathaus – Yogalehrer (BYV), Yogatherapeut (BYAT), ausgebildet in Klangmassage (Peter Hess), Klangmassage-Therapie (Peter Hess), Ayurvedische Abhyanga, Lomi Lomi Nui, Reiki-Lehrer. Achtsamkeit, Ruhe, Ausgeglichenheit, der Weg zur inneren Mitte liegen ihm am Herzen.

25 Jahre Yoga Vidya

Tradition & Zukunft



Meine Liebe zum Yoga entwickelte sich in Etappen

Sukadev Volker Bretz, der Gründer und Leiter von Yoga Vidya, stand uns für ein längeres Interview zur Verfügung. Er schildert aus seiner Sicht die Geschichte des Vereins und geht auch auf persönliche Fragen ein.

Wie kam es zu der Idee, Yoga Vidya zu gründen?

S: Zur Idee, Yoga Vidya zu gründen, kam ich durch zwei Visionen von Swami Sivananda: 1987, aus Anlass der Feierlichkeiten zum 100. Geburtstag von Swami Sivananda war ich in einem Ashram meines Meisters Swami Vishnudevananda in Kanada. Eines Morgens wachte ich um 3 Uhr mit einem sehr klaren Geist auf. Ich setzte mich hin zur Meditation, wie ich es immer mache, wenn ich sehr früh aufwache.
Nach einer Weile hatte ich plötzlich eine Vision von Swami Sivananda, der mich mit Licht durchflutete, mich

erhob in andere Ebenen des Bewusstseins. Als ich aus diesem Bewusstseinszustand herauskam, lächelte Swami Sivananda mir zu und bedeutete mir, dass Yoga noch sehr große Verbreitung finden würde, dass Yoga bei der entstehenden Weltkultur immer wichtiger werden würde und dass ich auch eine gewisse Rolle dabei spielen würde. In der Vision war auch klar, dass ich die Aufgabe hätte, klassischen Yoga zu verbinden mit demokratischen und humanistischen Prinzipien.
In den folgenden vier Jahren, als ich in Kanada und in den USA bei meinem Guru Swami Vishnu-devananda persönlicher Assistent, später Vorstandsmitglied war, brachte ich einige der Ideen ein, die aus dieser Vision entsprangen, spürte aber, dass da noch etwas anderes auf mich wartete. Am 31.12.1991 verließ ich die Zentren von Swami Vishnu-devananda. Auf der Suche nach den nächsten Schritten reiste ich nach Indien und verbrachte ein paar Wochen im Sivananda Ashram in Rishikesh. Kurz vor der Abreise hatte ich wieder eine Vision von Swami Sivananda. Der Meister führte mich in die Erfahrung von Licht, von Freude, von tiefer Einheit. Am Ende dieser Vision kam die Gewissheit für mich, dass es meine Aufgabe sei, zurückzukehren nach Deutschland und ein Yoga Zentrum in Frankfurt zu eröffnen. Die Vision enthielt auch die Gewissheit, dass daraus innerhalb von 5 Jahren ein Ashram entstehen würde, später ein Ashram für 1000 Menschen, welcher Hauptsitz einer größeren Yoga Bewegung sein würde mit vielen Zentren, Ashrams und einer großen spirituellen Gemeinschaft. Aufgabe würde sein, Yoga in seiner ganzen Tiefe und Breite zu unterrichten, von der tiefen Spiritualität bis zur Yoga Therapie, von der klassischen Yogaphilosophie bis zur naturwissenschaftlichen Forschung.
So kehrte ich nach Deutschland zurück; ein paar weitere Wochen später, am 15. Juni 1992, wurde das erste Yoga Vidya Center eröffnet, das „Yoga-Center am Zoo" in der Hanauer Landstraße in Frankfurt-Ostend.

Hattest du am Anfang schon Mitstreiter?

S: Als ich aus Indien zurückkam, überlegte ich, wie ich jemanden finden könnte, der/die mitwirken würde.
Ich kannte einige Yogalehrer/innen in München aus der Zeit, in der ich im Sivananda Yoga Zentrum München gelebt hatte (1981-1984). Bei einem Treffen fragte ich, wer mit mir zusammen das Yoga Zentrum im Frankfurt eröffnen wolle. Eva-Maria Kürzinger sagte, dass sie schon seit einiger Zeit darauf warte, mit mir zusammen ein Yoga Zentrum zu eröffnen. Sie hätte irgendwie gewusst, dass ich nach Deutschland zurückkommen würde - und war ganz begeistert, das jetzt mit mir umzusetzen. So waren wir also gleich zu zweit.
Ein weiterer wichtiger Mitstreiter war mein Bruder Atmaram. Er war ein paar Monate vorher nach Rheinhessen gezogen, um in die Firma meines Vaters einzusteigen. Von Anfang an half er mit, indem er eine Yogastunde pro Woche unterrichtete, beim Satsang dabei war und immer wieder gute Ideen einbrachte.
Jyoti Halpert, den ich aus New York kannte, stieg ein paar Monate später als drittes Vollzeit-Gemeinschaftsmitglied (Sevaka) ein, war gleich ein beliebter Yogalehrer und brachte seine handwerklichen und kulinarischen Fähigkeiten ein.
Recht schnell fanden wir auch aus Frankfurt viele ehrenamtliche Mithelfer, wie Radha und Shankara Attner, Arjuna Lehotsky, Rafaela Sauter. Bald kam auch Shivakami dazu, erst als ehrenamtliche Yogalehrerin und Mithelferin, dann auch als Sevaka. Sie war unter anderem eine wunderbare Ideengeberin. Durch ihr grenzenloses Gottvertrauen gab sie uns immer wieder die Kraft, auch in schwierigen Situationen weiterzumachen.
So gab es recht schnell ein engagiertes Team voller Ideen und Inspirationen.

Wie hat es sich in den ersten Jahren entwickelt?

S: Nach der Center-Eröffnung im Juni 1992 lief es zunächst sehr gut. Danach gab es ein richtiges "Sommerloch", wo wir in die erste finanzielle Krise fielen. So waren die ersten 1 1/2 Jahre finanziell immer wieder schwierig. Das hatte aber zur Folge, dass wir immer wieder Neues ausprobierten - und Schritt für Schritt das fanden, was viele Menschen ansprach.
Ab Herbst 1993 begann dann eine Phase großen Auftriebs. Gut besuchte Yogalehrer Ausbildungsgruppen begannen jedes halbe Jahr. Die offenen Yogastunden, die Yogakurse und Workshops fanden immer mehr Teilnehmer. Fast jede Woche hatten wir Wochenendseminare im Center oder in einem angemieteten Seminarhaus.
Wir organisierten Yogaferienwochen und Kundalini Yoga Intensivseminare im Schwarzwald, an der Nordsee, in Schleswig-Holstein. Im Juni 1995 gründeten wir den Yoga Vidya e.V., auf den alle Aktivitäten des Yoga-Centers überschrieben wurden.
Auch der Berufsverband der Yoga Vidya Lehrer/innen entstand im Juni 1995, ebenso der Yoga Vidya Verlag. Im Juli 1995 fand die erste 4-Wochen-Yogalehrer Ausbildung statt, die z.B. auch Vasudev Thies, einer der ersten Sevakas bei Yoga Vidya Westerwald, besuchte. So waren die ersten Jahre voller Kreativität, Inspiration, Begeisterung und der großen Gewissheit der Führung durch Swami Sivananda.

Was waren die wichtigsten Entscheidungen und Meilensteine für Yoga Vidya?

S: Ich habe nicht das Gefühl, dass es wichtige Entscheidungen waren, die Yoga Vidya geprägt haben. Vielmehr war es immer ein Gefühl des Geführtseins. Bei Yoga Vidya bemühen wir uns immer darum, herauszufinden, was geschehen soll, was Swami Sivananda mit uns vorhat.

Wichtige Meilensteine waren sicherlich **1992** die **Eröffnung des Frankfurter Centers, 1993** die erste **2-Jahres-Yogalehrer Ausbildung, 1995** die erste **4-Wochen-Yogalehrer Ausbildung. 1996** wurde der **erste Yoga Vidya Ashram** eröffnet im Naturparadies Rhein-Westerwald. Weitere Yoga Vidya Stadtzentren, zuerst Koblenz, später Köln, Essen und Mainz wurden eröffnet. Mit Swami Nirgunanandas Hilfe (damals auch ab ca. 1999 mit dabei), wurde **mein erstes Buch** veröffentlicht: „Die Yoga-Weisheit des Patanjali für Menschen von Heute", Verlag Via Nova. Etwa im Jahr 2001 machte ich ein **3-monatiges Retreat**, in dem ich viel meditierte und intensiv Pranayama übte. Dies gab mir Kraft für die nächsten Entwicklungsstadien: Zusammen mit Padmakshi Berger entwickelten wir das Yoga Vidya **Koop-Center Konzept**, was ein großes Wachstum an Stadtzentren ermöglichte. Unter Keshavas Leitung wurde **2001-2004** der Westerwald Ashram erheblich ausgebaut. **2000-2003** begab sich Dieter Hehn auf die Suche nach einem geeigneten Objekt für einen größeren Yoga Vidya Ashram. Im Juli 2003 wurde der **Bad Meinberger Ashram** eröffnet, unter Dieters Leitung in den nächsten Jahren gründlich renoviert. Swami Nirgunananda als Büroleiterin sorgte für den weiteren Ausbau der Broschüren, des Internet Auftritts, der Datenbank sowie der Verwaltung. **2011** baute sie auch das **Shivalaya Retreat-Center** aus und war ein paar Jahre Ashramleiterin in Bad Meinberg. Shivakami entwickelte die **Ayurveda Oase**, setzte sich ein für **Kinderyoga Kongress** und **Kinderyoga Ausbildung**, für die **psychologische Yogatherapie**. Gemeinsam bauten wir das Spektrum für **Ausbildungen und Weiterbildungen** aus, was unter Narendra Hübners Ägide immer mehr systematisiert und professionalisiert wurde. Zusammen mit der Kurverwaltung, dem Bad Meinberg e.V., der Stadtverwaltung, der Gesundheitstourismus Bad Meinberg, entstanden viele gemeinsame Projekte, seit vielen Jahren koordiniert von Inka Aichinger. **2008** eröffnete Keshava den **Yoga Vidya Ashram Nordsee**. **2009** wurde Projekt Shanti in Bad Meinberg eröffnet und unter Surya Thelens Leitung gründlich renoviert. Neue Konzepte entstanden, wie das **Shantivasi-Konzept** für bleibendes Wohnrecht bei Yoga Vidya, die **Yogatherapie**, die **psychologische Yogatherapie**. So entstand bis 2012 der jetzige Bad Meinberg Ashram, der (einschließlich Zeltplatz) für etwa 1000 Menschen Platz bietet. Seit 2012 wird der Ashram und das Ashramgelände mit besonderer Initiative von Swami Nirgunananda, Satyadevi und Narendra immer weiter verschönert und noch mehr spiritualisiert. **2013** eröffnete Shivakami den **Allgäu-Ashram**.

Ca. **2012** übernahm Katyayani Ulbricht die Geschäftsführung des **Yoga Vidya Verlags** und brachte diesen zu neuer Blüte. **Zahlreiche Bücher**, CDs, DVDs, Ayurveda Produkte, Yoga Bedarf und vieles mehr, was Yoga Aspiranten für die Praxis inspiriert, erscheinen im Yoga Vidya Verlag.
In beständiger Entwicklung sind die Internet Aktivitäten von Yoga Vidya. Von der ersten Internetseite 1998 bis zu den über 300.000 Internetseiten, über 20.000 öffentliche verfügbaren Youtube Videos, über 20.000 **Audio Podcasts**, einem **Yoga Wiki**, umfangreiche **Facebook**-Aktivitäten etc. gab es immer wieder neue kreative Ideen. Da waren gerade 2004-2010 meine damalige Assistentin, Rukmini Keilbar, später Bharata und Durga Devi, von besonderer Hilfe.
Das ist vielleicht eher eine Aufzählung der verschiedenen Entwicklungen als exakte Meilensteine. Und gerade das ist ja eines der Charakteristika von Yoga Vidya, die beständige Entwicklung und Weiterentwicklung.

Wenn man das alles in ein paar Meilensteine zusammenfassen wollte, wäre das:

- 1992 Gründung des ersten Yoga Vidya Centers in Frankfurt
- 1995 Abschluss der ersten Yogalehrer Ausbildungen, Gründung des Yoga Vidya e.V., des Yoga Vidya Verlags und des BYV (Berufsverbands der Yoga Vidya Lehrer/innen)
- 1996 Erwerb des Yoga Vidya Ashrams Westerwald
- 2003 Eröffnung Yoga Vidya Bad Meinberg
- 2008 Eröffnung Yoga Vidya Nordsee
- 2009 Erwerb von Haus Shanti Bad Meinberg
- 2013 Eröffnung Yoga Vidya Allgäu

Was bedeutet eigentlich Yoga Vidya übersetzt?

S: Yoga heißt Einheit, Harmonie. *Vidya* bedeutet Wissen, Weisheit, Wissenschaft. *Vidya* ist ein Sanskritwort mit vielschichtiger Bedeutung: *Vidya* bedeutet zum einen Wissenschaft: So heißen z.B. indische Universitäten *Vidya* Bhavan, Ort des Wissens. *Vidya* bedeutet auch praktisches Wissen. So wird z.B. von *Hatha Vidya* gesprochen, dem praktischen Wissen über *Hatha Yoga*. *Vidya* ist aber auch das transzendente Wissen, das Wissen darüber, wer wir wirklich sind, was die Welt ist, was Gott ist. *Vidya* ist auch die Bezeichnung für die tantrische Weisheitsgöttin. Und in den *Upanishaden* (altindische philosophische Schriften) ist die Rede von den *Vidyas*, den abstrakten Meditationstechniken, um die höchste Wahrheit zu verwirklichen.

Wie wirkt Yoga Vidya in Deutschland und darüber hinaus?

S: Yoga Vidya ist eine große Yoga Bewegung, ein großes Netzwerk in Mitteleuropa: Yoga *Vidya* besteht aus 4 Ashrams, etwa 90 Yoga Zentren, über 15.000 ausgebildeten Yogalehrern. Etwa 500.000 Menschen praktizieren Yoga im Yoga Vidya Stil. Ich glaube, dass Yoga Vidya auch Yogalehrende anderer Traditionen inspiriert und motiviert, Yoga vermehrt weiterzugeben. Yoga Vidya hat sicherlich mit dazu beigetragen, dass im kontinentalen Europa die deutschsprachigen Länder den höchsten Anteil an Yoga Praktizierenden haben - und dass in Deutschland Yoga klassischer und spiritueller gelehrt wird als in vielen anderen Ländern außerhalb Indiens. Viele bekannte Yogalehrer, spirituelle Musiker und Seminarleiter haben bei Yoga Vidya begonnen. Und auch die wissenschaftliche Erforschung des Yoga bekommt durch die Zusammenarbeit von Yoga Vidya mit Universitäten und Wissenschaftsverbänden immer wieder neue Impulse.

Warum ist Yoga Vidya so erfolgreich?

S: Yoga Vidya unterrichtet Yoga in der Tiefe und in der Breite: Wir passen den Yoga an die Bedürfnisse der Menschen an. In vielerlei Hinsicht vereinfachen wir, wandeln Übungen ab, ergänzen sie mit anderen. So kann Yoga im Yoga Vidya Stil sehr sanft sein, therapeutisch wirksam und auch sehr sportlich, dynamisch und herausfordernd. Wir haben Yoga Übungsreihen für Schwangere, Kinder, Jugendliche, Sportliche, Frauen in den Wechseljahren, für Senioren und für verschiedenste, körperliche Gebrechen. Yoga Vidya ist aber gleichzeitig darauf ausgerichtet, Menschen spirituell zu berühren. Wer in einer Yogastunde eine Erfahrung von Freude, von reinem Sein, von Verbundenheit gemacht hat, möchte diese Erfahrung immer weiter vertiefen. Yoga Vidya geht dabei auch sehr in die Tiefe: Yoga Vidya hat das weltweit umfassendste Weiterbildungsangebot für Yogalehrer, ein einzigartiges Angebot für spirituelle Intensivpraxis, spirituelle Retreats, Studium der Schriften, Sanskritstudium, indische Rituale etc. Vor allem aber haben wir das Gefühl, dass der Segen und die spirituelle Kraft von Swami Sivananda hinter uns stehen.

Wie könnte sich Yoga Vidya in den kommenden Jahren/Jahrzehnten weiter entwickeln?

S: Wir haben keine konkreten Pläne - wir schauen, was sich entwickeln will, wo der Segen von Swami Sivananda wirken will. Vielleicht entsteht aus dem jetzigen Hochschulzertifikatskurs ein Bachelor oder Master Studiengang Yoga. Vielleicht findet sich jemand, der einen weiteren Ashram an der Ostsee, in den Alpen oder im sonnigen Süden gründet. Vielleicht geht die Entwicklung in Bad Meinberg weiter mit der Sanierung des mittleren Gebäudekomplexes (Mahameru). Vielleicht steht eine Internationalisierung an mit weiteren Zentren und vielleicht auch Ashrams außerhalb Deutschlands. Swami Nirgunananda hat ja die Initiative "Experience Yoga" gestartet, um insbesondere auch jüngere Menschen anzusprechen. Vielleicht kommen daraus und aus unerwarteter Quelle immer weitere Ideen und Impulse - oder es werden besondere Herausforderungen kommen...

Welche Pläne hast du persönlich für die nächste Zeit?

S: Momentan bin ich zusätzlich zu meiner Unterrichtstätigkeit stark engagiert bei der weiteren Entwicklung des großen Multimedia Lexikons zu Yoga, Meditation, Gesundheit, Ayurveda und Spiritualität. Mein Meister, Swami Vishnu-devananda, hatte sich vorgenommen, eine große, auf 10-12 Bände angelegte "Encyclopedia of Yoga, Yoga Science and Yoga Therapy" zu veröffentlichen, konnte dieses Projekt aus Gesundheitsgründen aber nicht angehen. So fühle ich, dass diese Aufgabe an mich und damit auch an Yoga Vidya übergegangen ist. Ich mache das insbesondere über das Drehen von Videos. Diese werden als Youtube Video und als Audio Podcast veröffentlicht, von vielen freiwilligen Mithelfer/innen und Sevakas transkribiert und dann auch als Texte veröffentlicht. Alles wird auf den Yoga Vidya Internetseiten, insbesondere im Yoga Wiki (wiki.yoga-vidya.de) leicht zu finden sein. Von mir gibt es ja schon Kommentare zu jedem Vers der Yogaschriften *Hatha Yoga Pradipika*, *Yoga Sutra*, *Bhagavad Gita*, *Atma Bodha*, *Bhakti Sutra*. Kommentare zu den philosophischen Büchern *Viveka Chudamani*, eventuell auch *Gheranda Samhita*, *Shiva Samhita*, *Goraksha Shataka* können folgen. Ich habe schon mehrwöchige Videokurse veröffentlicht, insbesondere den 10-wöchigen Hatha Yogakurs für Anfänger, den 10-wöchigen Meditationskurs für Anfänger, den 8-wöchigen Entspannungskurs für Anfänger, Pranayamakurse für Anfänger, Mittelstufe und Fortgeschrittene, den Mantra Meditationskurs, *Vedanta* Meditationskurs und den *Kundalini Yoga* Meditationskurs. Zum Teil sind sie schon im Internet, andere werden schrittweise erscheinen. In letzter Zeit habe ich über 2000 Videovorträge über Sanskrit-Yoga- Begriffe veröffentlicht, ebenso eine Reihe mit 3000 Videos zur Persönlichkeit des Menschen (Tugenden, Laster, Schattenseiten etc.). Als nächstes möchte ich Yoga als ganzheitlichen, spirituellen Entwicklungsweg in Gestalt einer auf 200 Folgen angelegten Video-Reihe beschreiben. Ein Lexikon zu allen Begriffen von Yoga und Meditation, ein Asana-Lexikon, sowie ein Lexikon der Yogatherapie sollen folgen (etwa 1000 Krankheiten und wie sie vom Yogastandpunkt aus beeinflusst werden können). Dazu werde ich vermutlich noch etwa 2 Jahre brauchen. Ich bin schon gespannt, was Swami Sivananda nachher mit mir vorhat.

Wenn Yoga eine Person wäre und du eine Liebesbeziehung hättest, war es dann Liebe auf den ersten Blick? Oder kam das eher so langsam? Gab es auch schwierige Zeiten?

S: Meine Liebe zum Yoga entwickelte sich in mehreren Etappen in meiner Jugend: Als Dreizehnjähriger hörte ich über die Yogis aus Indien, was mich irgendwie faszinierte ohne zu wissen warum. Als Sechzehnjähriger interessierte mich alles Spirituelle. Ich begann mittels eines Buchs täglich zu meditieren und wurde Vegetarier. Allerdings wusste ich noch nicht, in welche spirituelle Richtung ich gehen würde. Als 17-Jähriger besuchte ich erstmals einen Yoga-Vortrag bei einem Yogameister - und verliebte mich sofort in das Mantra-Singen. Als ich dann kurz darauf zum ersten Mal in einen Satsang ins Sivananda Yoga Vedanta Zentrum in München ging, hat sich das wie "Nach Hause Kommen" angefühlt - und ich wusste, dass Yoga







mein Lebensweg werden würde. Schon bald begann ich auch mit täglichem Hatha Yoga, machte eine Yogalehrer Ausbildung, zog noch während meines Studiums als Mitglied einer spirituellen Gemeinschaft in ein Yoga-Center. Seitdem fühlt sich Yoga für mich ganz natürlich an - bezüglich Yoga selbst hatte ich nie Zweifel. Mein persönliches Leben hatte ja auch einige Brüche: Nach Abschluss meines BWL Studiums 1983 trat ich nicht in die Firma meines Vaters ein sondern wurde Sevaka (Vollzeitgemeinschaftsmitglied) in den Sivananda Yoga Zentren von Swami Vishnu-devananda. 1985-1991 war ich *Swami* (Mönch). Ich verließ Ende 1991 die Zentren meines Meisters. Die Frau, für die ich mein *Sannyas* (Mönchstum) aufgegeben hatte, verließ mich ein paar Monate später. Ende 1992 verliebte ich mich in Shivakami, welche die Entwicklung von Yoga Vidya mitgeprägt hat. Einige Jahre später heirateten wir - und 2011 trennten wir uns. 2013 heirateten Satyadevi, meine jetzige Frau und ich, die mir weitere Aspekte des spirituellen Lebens, z.B. Naturspiritualität, näher brachte. So hatte ich immer wieder Überlegungen, auch Zweifel, wie ich Yoga konkret leben sollte, was meine Aufgabe, mein Dharma genau ist. Ich habe immer wieder um Führung gebetet. Zwei Bibelzitate gehören auch zu meinem Leben: Zum Einen mein Konfirmationsspruch: "Oh Gott sende mir dein Licht und deine Wahrheit, dass sie mich leiten". Und "Nicht mein Wille, dein Wille geschehe". So probiere ich auch immer wieder etwas Neues auf dem Gebiet des Yoga aus. Denn lauwarme Routine ist nicht meine Sache. Ich will das, was ich tue mit Freude, Liebe und Intensität tun. Aber Yoga ist mein Leben, seit ich 17 bin, daran hatte ich nie Zweifel.

Welche positiven Auswirkungen hat Yoga auf dein Leben?

S: Ich kenne ja kein Erwachsenen-Leben ohne Yoga. Ich habe also nicht den Vergleich, wie es wäre, ohne Yoga zu leben. Daher kann ich nicht genau sagen, welche Auswirkungen Yoga auf mich hat... Als ich mit Yoga begonnen habe, hat Yoga meinem Leben einen tiefen Sinn, eine tiefe Ausrichtung gegeben. Yoga hat mir geholfen, mich tiefer zu beschäftigen mit den Ewigen Fragen - und darauf auch Ahnungen von Antworten zu finden: Wer bin ich? Was ist die Welt? Was ist Gott? Wie kann man Gott erfahren? Was ist der Sinn des Lebens? Wie kann ich anderen Menschen helfen, sie unterstützen auf ihrem Weg? Was sind meine Aufgaben in diesem Leben?
Die Yoga Praktiken verhelfen mir zu guter Gesundheit (ich bin ja schon über 50...), zu intensivem Energieerleben, mystischen Erfahrungen und einer beständigen Gewissheit der Göttlichen Gegenwart. Durch diese spirituelle Lebensweise kann ich mich mit Menschen in ihrer Tiefe verbinden, mit der Natur, mit dem Sein an sich. Besonders wertvoll ist für mich die Erfahrung der Führung durch Swami Sivananda von einer sehr subtilen Ebene aus. Und immer wieder erfahre ich große Inspiration, die mich dazu antreibt, Neues zu entdecken, Neues in die Wege zu leiten.

Was ist die Essenz, das Wesen des Yoga aus deiner Sicht?

S: Yoga heißt Harmonie, Yoga heißt Praxis, Yoga heißt Einheit. Yoga ist in seiner Essenz ein Praxis-System mit Übungen, die dem Menschen helfen, mehr in Harmonie mit sich selbst und mit seinen Mitgeschöpfen zu leben. Yoga ist die Kunst, immer mehr die Einheit zu erfahren, sich zu öffnen für das Erleben einer Höheren Wirklichkeit.

Wenn du nur eine Stunde Yoga (im weitesten Sinne) am Tag praktizieren dürftest, was würdest du dann üben?

S: Im weitesten Sinn praktiziere ich Yoga 24 Stunden am Tag - und wüsste auch nicht, wie ich eine Minute ohne Yoga leben würde... In einem engeren Sinne würde ich in einer Stunde 20 Minuten lang meditieren, 30 Minuten *Pranayama* üben, 10 Minuten *Asanas* - und sicherlich 40 weitere Minuten finden für eine zweite Meditation und insgesamt 30 Minuten Asanas.

Hatha Yoga, Raja Yoga, Bhakti Yoga, um nur ein paar zu nennen – der Yogaweg ist vielfältig und bietet für jeden Persönlichkeitstyp das Richtige. Welches ist dein „Lieblings"-yoga und warum?

S: Für mich ist der ganzheitliche Yoga mein Lieblingsyoga. In meinem Leben sind *Hatha Yoga*, *Kundalini Yoga*, *Karma Yoga*, *Bhakti Yoga*, *Raja Yoga*, *Jnana Yoga* alle parallel vorhanden: Ich übe die *Hatha Yoga* Praktiken täglich, ich mache bewusst Energie Arbeit (*Kundalini Yoga*). Mein Leben ist dem Dienst an anderen gewidmet, ich versuche meine Aufgaben bewusst, anhaftungslos und verantwortungsbewusst anzugehen (*Karma Yoga*). Ich bitte um Gottes Führung und bringe alles Gott dar, einschließlich meiner Fehler und Unsicherheiten (*Bhakti Yoga*). Ich bemühe mich um einen guten Umgang mit meinem eigenen Geist, meditiere täglich, nutze die Kraft der Gedanken (*Raja Yoga*). Und ich mache mir immer bewusst, dass hinter allem die eine unendliche Wirklichkeit, Brahman, ist - und dass letztlich das ganze Weltgeschehen ein göttliches Spiel ist (*Jnana Yoga*). So ist der ganzheitliche Yoga, wie ihn Swami Sivananda und Swami Vishnu-devananda gelehrt haben, nicht nur mein Lieblingsyoga, sondern der Yoga, den ich täglich lebe.

Wie sieht deine persönliche tägliche Yogapraxis aus?

S: Ich übe jeden Tag mindestens 30 Minuten *Asanas* und Tiefenentspannung, mindestens 35 Minuten *Pranayama*. Ich leite (fast) jeden Tag einen Satsang und meist noch eine weitere Meditationssitzung. Oft kommen Rezitationen von Sanskrit *Shlokas* und *Suktas* (Verse) dazu, mindestens einmal pro Woche längere Meditation, intensivere *Asanas* und längeres *Pranayama*. Und ein oder zwei Mal im Jahr habe ich 1-2 Wochen von intensiverer Praxis.

Und wenn du jedem deiner Schüler nur eine Sache/ einen Gedanken nahelegen könntest, was würdest du dann weitergeben wollen?

S: Übung macht den Meister, die Meisterin. Die alten *Rishis* (Seher) haben uns großartige Techniken gegeben, damit wir uns um uns selbst sorgen können, um uns zu entwickeln, den Alltag bewusst zu erleben, eine höhere Wirklichkeit zu erfahren. Es gilt, diese in beständiger Übung in die Tat umzusetzen. Übe, übe, übe...

Gibt es einen Rat, den du Yoga-Anfängern mit auf den Weg geben möchtest?

S: Anfängern rate ich gerne: Gehe einmal pro Woche in ein Yoga-Zentrum und nimm an einer Yogastunde oder einem Satsang teil. So spürst du die Wirkung des Yoga sehr schnell. Übe jeden Tag mindestens fünf Minuten lang aus dem weiten Gebiet des Yoga etwas, was du gerne machst, was dir eine gute Erfahrung schenkt und eine gute Wirkung auf dich hat. Und 1-2 Mal im Jahr besuche ein Yoga Wochenende oder eine Yogaferienwoche in einem Ashram - so erlebst du Yoga besonders intensiv und bekommst die Inspiration für deine weitere Yoga Praxis.

Vielen Dank für dieses Gespräch!



Es war einmal... und es geht weiter...

Die Geschichte von Yoga Vidya

Die wichtigsten Fakten in der Übersicht

1987

• Erste Vision Sukadevs, welche die Verbreitung des Yoga in großem Stil beinhaltete. "Yoga wird ein wichtiger Bestandteil in der neu entstehenden Weltkultur."

1992

• Anfang dieses Jahres hatte Sukadev Bretz seine zweite Vision von der Verbreitung des Yoga, dieses Mal spezifischer in Deutschland, und zwar in Frankfurt. Er sollte in Frankfurt eine Yogaschule eröffnen, die innerhalb von 5 Jahren eine große Yogabewegung in Deutschland und Europa zur Folge hätte. Diese Vision war recht genau und sah einen großen *Ashram* mit Platz für 1.000 Gäste mit ca. 200 Mitarbeitern und damit verbunden eine weite Verbreitung und Akzeptanz des Integralen Yoga in allen Bevölkerungsschichten und Gesellschaftsbereichen vor.

1992

• Am 15. Juni eröffneten Sukadev Bretz und Eva-Maria Kürzinger das Yoga Center Frankfurt am Zoo. Damit ist es quasi das erste Yoga Vidya Stadtcenter.

1993

• Die erste 2-jährige Yogalehrerausbildung wird konzipiert und durchgeführt.

1994

• Der Yoga Vidya Verlag wird gegründet.

1995

• Die beiden Vereine, der „Yoga Vidya e.V." und der „Berufsverband der Yoga Vidya LehrerInnen e.V. (BYV)" werden gegründet.

1995

• Die erste Yoga Vidya 4-Wochen-Yogalehrer-Ausbildung nach dem bewährten Konzept von Swami Vishnu-devananda findet statt. Diese Ausbildung hatte Sukadev Bretz bereits seit vielen Jahren unterrichtet und weiterentwickelt.

1996

• Das erste eigene Yoga-Seminarhaus, die ehemalige Mühle im Westerwald, wird eröffnet.

1996

• Das zweite Yoga Vidya Stadtzentrum wird in Koblenz eröffnet.

1998

• Der erste Yoga Vidya Kongress findet statt.

2003

• Am 11. Oktober wird in der ehemaligen Kurklinik „*Silvaticum*" das weiträumige Haus Yoga Vidya Bad Meinberg im Teutoburger Wald eröffnet.

Seit 2003

• Zusammenarbeit mit Universitäten (zunächst Bielefeld, später Magdeburg, Gießen, Witten-Herdecke) auf dem Gebiet der Yoga- und Meditationsforschung. Gründung des BYVG (Berufsverband der Yoga Vidya Gesundheitsberater, Kursleiter und Therapeuten), später auch des BYAT (Berufsverband der Yoga und Ayurveda Therapeuten) sowie die Yoga Vidya GmbH.

2004

• Der erste Ayurveda Kongress findet statt.

2005

• Der erste Kinderyoga Kongress findet statt.

2008

• Der lang ersehnte Ashram am Meer entsteht in Horumersiel an der Nordsee. Nun sind Yogaferien am Meer möglich.

2009

• Die ehemalige „Parkklinik" wird erworben – das „Projekt Shanti" – und damit entsteht ein regelrechter „Yoga Campus" in Bad Meinberg.

2010

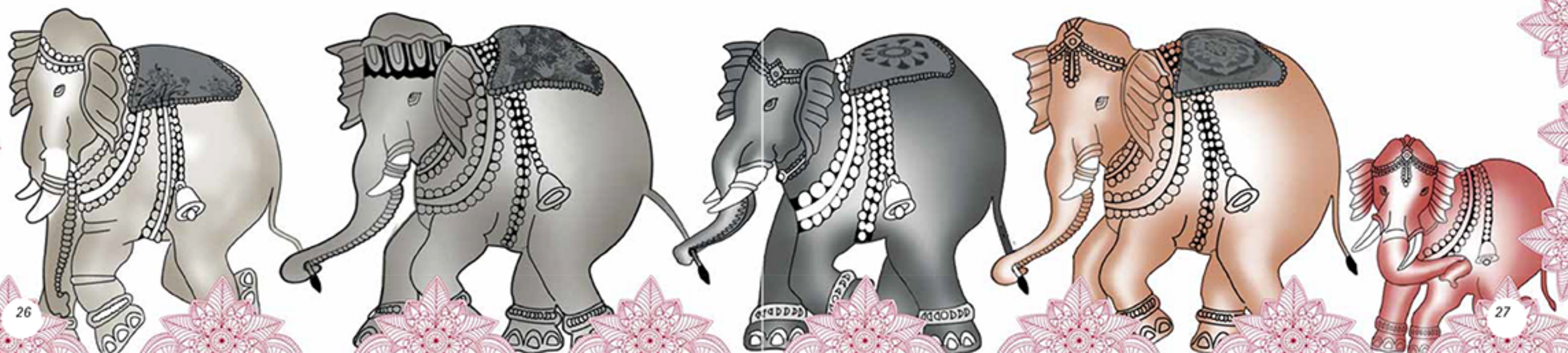
• Der erste Business Yoga Kongress findet statt.

2011

• Das 80. Yoga Vidya-Zentrum eröffnet in Freiburg.

2011

• Das Haus Shanti entwickelt sich weiter: Neben dem Bereich für Gastgruppen entsteht ein neuer großzügiger Yogatherapie und Psychologische-Yogatherapie-Trakt, die Ganesha Kinderwelt sowie das Shivalaya-Retreatzentrum als Ort der Stille und Einkehr für ernsthafte spirituelle Aspiranten.



2012

• Der Zehntausendste Absolvent erhält sein Yoga Vidya-Yogalehrerzertifikat. In Bad Meinberg findet man den ersten „Yogaweg" Deutschlands: „Yogaweg 7" ist unsere offizielle Anschrift. Der Anbau an der Nordsee wird fertig.

2012

• Swami Nirgunananda wird Hausleiterin Bad Meinberg.

Ab 2012

• verbreitet Sukadev mehr spirituelles Wissen über das Internet in Artikeln, Videos und Audios.

2013

• Der Ashram im Allgäu wird eingeweiht.

2014

• Erstes Mantra Sommer Camp im Westerwald.

2015

• Devani wird Ashramleiterin und kurz danach die Swami Weihe. Ihr neuer Name ist Swami Divyananda.

• Narendra wird Ashramleiter in Bad Meinberg, er übernimmt diese Funktion von Swami Nirgunananda.

2016

• „Das große Yoga Vidya Hatha Yoga Buch" erscheint im Yoga Vidya Verlag, ebenso die „Bhagavad Gita für Menschen von heute" mit einem Kommentar von Sukadev.

• Hochschul-Zertifikatslehrgang „Wissenschaft des Yoga Vidya" wird eingerichtet. Experience Initiative für die junge Yogaszene wird initiiert.



„Tradition heißt nicht, Asche verwahren, sondern eine Flamme am Brennen halten."

Jean Jaurès



Das Leben ist ständige Veränderung

Von Swami Divyananda

In diesem Artikel schreibt Swami Divyananda über ihre langjährigen Erfahrungen mit Yoga Vidya. Sie ist Ashramleiterin im Haus Westerwald.

Ich bin auch noch nach 10 Jahren Yogapraxis jeden Tag aufs Neue dankbar, dass es Yoga Vidya gibt! Ich habe zu Yoga Vidya gefunden, indem ich vor gut 10 Jahren eines der schicken, bunten Bretz Sofas kaufen wollte, und dann herausfand, dass hinter der Sofaproduktion engagierte Yogis standen. Von Yoga hatte ich damals noch keine Ahnung außer einer diffusen Vorstellung von Yogis auf Nagelbrettern mit Füßen hinter dem Kopf. Also, eigentlich wollte ich ursprünglich ja nur ein Sofa kaufen, und dann bekam ich so viel mehr!

Innere Veränderungen

Für mich ist die Stärke von Yoga Vidya, das jeder, der hierher kommt, eingeladen ist, Zugang zu seinen oder ihren persönlichen Kräften und Fähigkeiten zu finden und seine oder ihre Talente zu entfalten. In meiner Zeit bei Yoga Vidya in verschiedenen Yoga Vidya *Ashroms* spüre ich sehr starke Veränderungen. Sowohl im Äußeren als auch in meinem eigenen Inneren. Es wird immer schöner, bunter, frischer, offener, lebendiger, freier. Wer weiß, vielleicht ist es ja ganz normal, dass sich nach ein paar Jahren der Yogapraxis das innere Feld fröhlich und frühlingshaft eröffnen darf, wie ein wohlduftendes wogendes Blütenmeer?

...und äußere

Was die äußeren Veränderungen bei Yoga Vidya betrifft: Eine Zeitlang habe ich mich gegen diese Veränderungen innerlich gewehrt, und ich glaube, dass ist auch ganz nor-

mal. Wenn Mensch etwas Gutes gefunden hat und sich zufrieden fühlt, dann möchte er es ja meistens auch behalten und bewahren und scheut sich vor Veränderung. Ich weiß z.B. noch, wie entsetzt ich war, als der Yoga Vidya Hauptkatalog irgendwann mal ein anderes Design bekam. Dasselbe Entsetzen, als die Yoga Vidya Webseite geändert wurde, und auch als wir vor ein paar Jahren in Bad Meinberg in der Seminarplanung eine neue Software eingeführt haben...also, das ging ja gar nicht! ;-) Aber Dynamik und Veränderung ist letztlich etwas Wunderbares - es ist das Leben selbst, dem wir uns nicht entziehen können.

Das Leben ist nichts anderes als *Parinama*, ständige Veränderung. Und diese Veränderung macht auch vor Yoga Vidya nicht halt. Dies zu wissen und verinnerlicht zu haben, an äußeren Manifestationen nicht wirklich zu hängen, gibt mir sehr große Kraft und innere Stärke. Von daher begrüße ich mittlerweile so gut wie jede Veränderung im Leben. Und doch haben wir bei Yoga Vidya einen festen Kern, der unsere Basis darstellt, fast wie ein unerschütterlicher Fels in der Brandung. Dieser Fels ist für mich unsere Traditionslinie nach Swami Sivananda und die Yoga Vidya Grundreihe zusammen mit den 7 Yoga Vidya Unterrichtsprinzipien, insbesondere mit dem Prinzip der Spürgenauigkeit. Spürgenauigkeit bedeutet, dass wir bei unserer Yoga Praxis nicht so „perfekt" aussehen müssen wie im Buch. Es ist nicht notwendig, unsere Füße und Zehen auf der Matte in einem bestimmten Winkel ausgerichtet zu haben. Jeder übt Yoga anders, weil jeder Körper anders ist. Und so bin ich dankbar, einerseits für die Festigkeit und Stabilität unserer Tradition, andererseits auch für die Wandlungsfähigkeit und die Kreativität, die bei Yoga Vidya genauso möglich ist. Genau genommen auch erst möglich wird, weil wir diesen festen Kern, diese Basis als unverrückbare Grundlage haben.

Leiterin im Westerwald

Ich bin Leiterin des Yoga Vidya *Ashrams* Westerwald. Wohin es mich danach eventuell weiter bei Yoga Vidya ziehen wird, kann ich noch nicht vorhersehen. Was ich sagen kann ist: Ich liebe den kleinen schnuckeligen Westerwald *Ashram* mitten im Wald. Der Ort hat einen festen Platz ganz tief in meinem Herzen gefunden. Ich glaube, wir sind hier auch im Mitarbeiter Team trotz der einen oder anderen Herausforderung gemeinsam ziemlich glücklich. Es gibt viel zu tun, viel zu erfahren, viel zu lernen an diesem freundlichen, lichten Ort. Und das ist vielleicht die größte Veränderung, die ich derzeit wahrnehme und mir auch immer wieder von anderen Menschen gesagt wird. Der Westerwald liegt mitten im Wald, wird aber nicht als „dunkel" wahrgenommen. Wir haben viel Licht und oft auch Sonne.

Eine aktuelle Stimme einer unserer Seminarleiterinnen: „Die neu gestalteten Bereiche machen das Haus um so vieles freundlicher und leichter und das prachtvolle Mosaik von Vesna sitzt genau an der richtigen Stelle! Die bunten Stühle draußen. Wow! Die Mitarbeiter sind freundlich und zugewandt. Sehr schön fand ich auch den *Satsang* mit Thekla und war beeindruckt, wie gut Arjuna indische Geschichten erzählen kann. Ich hatte das Gefühl, dass es sich alles recht leicht anfühlt."

Der Westerwald ist lichtvoll

Ich kann das bestätigen, das Haus erscheint jung, die Menschen kreativ, und diese Mischung zusammen mit Yoga und intensiver Yogapraxis kommt sehr gut an. Und so möchte ich dich einladen, (mal wieder) in den Westerwald *Ashram* zu kommen. Den *Ashram* für dich neu zu entdecken, neu zu erfahren, zu erleben, dich überraschen zu lassen, dich anfüllen zu lassen mit positiver Schwingung und spiritueller Energie!

OM Shanti



Swami Divyananda - ist Leiterin des Hauses Yoga Vidya Westerwald. Sie ist Yogalehrerin, Yogatherapeutin, Meditationslehrerin und Yoga Vidya Acharya. Sie führt ihre fortgeschrittene spirituelle Praxis mit Leichtigkeit und Liebe aus. Ihre fröhliche und losgelöste Art, indische Geschichten zu erzählen, energetisiert und belebt alle Zuhörer. Ihre größte Freude ist es zu sehen, wenn Menschen in ihrem Umkreis beginnen, ihre Talente und Fähigkeiten zu entfalten und diese zum Wohle aller einsetzen.



1. Yoga Vidya Center „Am Zoo" in Frankfurt

Von Frankfurt bis ins Allgäu

Interview mit Shivakami Bretz

25 Jahre Yoga Vidya! Eine lange Zeit. Wie lange praktizierst du schon Yoga? Wie hast du zu Yoga Vidya gefunden?

Seit ca. 30 Jahren praktiziere ich Yoga. Als Sukadev und Eva-Maria Kürzinger in Frankfurt das erste Stadtzentrum eröffnet hatten, praktizierte ich in der „Nachbarschaft" bereits Yoga und absolvierte eine Yogalehrerausbildung. Damals hieß das Stadtzentrum noch „Yogacenter am Zoo". Zu dieser Zeit sind mir überall in Frankfurt die Plakate aufgefallen. Es wurde ein „Tag der offenen Tür – alles umsonst" veranstaltet. Auf den Plakaten war Swami Vishnu-devananda oder eine Frau in Yoga-Position zu sehen. Das fing im Juli 1992 an. Im Winter 1992 habe ich dann im Privatkreis Sukadev kennengelernt. Kurz darauf wurden wir ein Paar.

Selbstverständlich war ich als angehende Yogalehrerin interessiert daran, was und wie Sukadev, mein Freund, unterrichtet. Plötzlich war ich in 2 Yogaschulen unterwegs. Es dauerte nicht lange, bis mir bewusst wurde, welch tiefes Wissen und wieviel Erfahrung Sukadev hatte. Welchen Schatz er von seinem Lehrer Swami Vishnu-devananda durch direkte Anleitung erhalten hatte und durch seine stetige Praxis vertieft hatte. Noch immer kenne ich niemanden sonst, der so regelmäßig (täglich) Yoga praktiziert.

Für mich waren das intensive Pranayama (Atemübungen), die Kundalini Techniken, neu. Auch Meditation in Stille habe ich erst im „Yoga Center am Zoo" bei Sukadev kennengelernt, was mir persönlich sehr viel gab und immer noch die wich-

tigste Praxis für mich ist. Als es für mich so weit war, mit dem Yogaunterrichten zu beginnen, wechselte ich ganz zum „Yoga Center am Zoo" und begann dort zu praktizieren und auch zu unterrichten.

Wie kommt es, dass sich so viele Menschen angezogen fühlen?

Ich erinnere mich gerne an meine eigenen Erfahrungen. Vielleicht geht es anderen Menschen ja ähnlich. In den ersten Jahren habe ich besonders diesen „Roten Faden" der Asana-Reihe geschätzt (heute Yoga Vidya Grundreihe). In den Schulen vorher wurde jede Übungsstunde etwas anderes unterrichtet. Wenn ich dann zu Hause üben wollte, wusste ich nicht wirklich was, wann, wie? Die Yoga Vidya Grundreihe (die sich im Laufe der Zeit aus der sog. Rishikesh Reihe entwickelt hat) hat mir das selbständige Üben zu Hause sehr erleichtert. In einer bestimmten Reihenfolge zu üben, bestimmte Asanas immer wieder zu üben, hat mir auch besser meine Fortschritte, die kleinen Veränderungen erlebbar und spürbar gemacht. Das finde ich auch heute noch wesentlich in der Hatha-Yoga-Praxis. Für Anfänger ist die Wiederholung der Vorübungen und Asanas sehr hilfreich. Die Übungspläne, die wir austeilen, unterstützen die Praxis zu Hause noch.



Im Laufe der Zeit habe ich diese Übungsreihe (mit den Variationen zur Grundreihe) aus vielen Blickwinkeln betrachtet. Z. B. aus der Sicht des Ayurveda bzw. die Wirkungen der Asanas auf die Doshas (Menschentypen im Ayurveda). Dabei habe ich bei den Ayurveda Ärzten (Vasant Lad und andere) immer wieder die gleichen Asanas gefunden. Daraus habe ich geschlossen, dass wir dann auch wieder gut diese Reihenfolge praktizieren können, um eine möglichst tiefe ganzheitliche Wirkung zu erzielen. Hier können wir dann die Schwerpunkte entsprechend der Doshas setzen. Deshalb habe ich Übungssequenzen für die verschiedenen Doshas entwickelt.

Gerne erkläre ich die ganzheitliche tiefe Wirkung der Yoga Vidya Reihe anhand des Chakrasystems, der 7 Hauptenergiezentren (Chakras). Diese Chakras sind im physischen Körper mit den Nervengeflechten, Drüsen und allen Organen verbunden. Sie sind auch geistig-psychische Zentren und berühren die Tiefe unserer Seele. In der Yoga Vidya-Asana-Reihe stimulieren wir die Chakras von oben nach unten und ziehen dann (wenn wir in der Reihenfolge bleiben) die Energie, das Prana, wieder nach oben. Spätestens nach 10-20 Minuten Tiefenentspannung fühlen wir uns (meistens) selig. Teilnehmer drücken das oft so aus: „Ich fühle mich jetzt in mir zu Hause", „Ich bin angekommen". Während der Yogastunde geschieht eine innere Öffnung, ein tiefes Berührt-sein kann geschehen. Dieses tiefe Berührt-sein oder anders ausgedrückt, „mit sich selbst wieder in Kontakt sein" wird durch die anderen Aspekte des Yoga wie z.B. Kirtan-Singen und die Meditation noch weiter gefördert. Ich meine, dieses „innere Berührt-Sein", die tiefe spirituelle Wirkung zieht die Menschen zu Yoga Vidya.

Ja, das ganzheitliche Praktizieren schätze ich sehr. Ich bin sehr dankbar diesen ganzheitlichen Yoga-Weg gefunden bzw. als Geschenk Gottes bekommen zu haben und ihn in der Yoga Vidya Gemeinschaft mit vielen Menschen teilen zu können.

Ganzheitliches Yoga hilft, sich selbst zu erkennen, gibt Kraft alle Blokkaden und Hindernisse zu überwinden, hilft, alte Wunden zu heilen und zu neuer Größe zu erwachsen. Yoga bei Yoga-Vidya ist ein offenes System. Moderne Erkenntnisse fließen ein, Hilfreiches aus anderen Traditionen darf eingebracht werden und das Wissen unserer Meister Swami Vishnu-devananda und Swami Sivananda sind fester Bestandteil. Es besteht Offenheit und Flexibilität, die wir Yogalehrer brauchen, um die Menschen dort abholen zu können, wo sie sind.

Oft beginnt der Yogaweg auf der Matte beim Hatha Yoga oder auf dem Kissen bei der Meditation. Später tragen wir die verschiedenen Aspekte des ganzheitlichen Yogas in unser Leben und sehen auch Jagad=die Welt und das Leben an sich

als Schule. Hierin unterstützen uns die verschiedenen Yoga-Aspekte. Karma-Yoga lehrt uns, wie wir handeln können, um uns spirituell zu entwickeln. Es hilft, uns persönlich zu hinterfragen. Welche innere Haltung (und auch äußere Handlung) unterstützt mich auf meinem Weg? Was hindert mich? Welche Stolpersteine gilt es aus dem Weg zu räumen?

Die Yoga-Ethik ist ebenfalls eine wichtige Grundlage für ein ausgeglichenes Leben. Die Yamas und Niyamas (Regeln) des Raja Yogas geben uns einen ethischen roten Faden für den Umgang mit uns selbst und Anderen.



Bhakti: Rituale, Mantra-Rezitation und Gebet, Kirtan-Singen (Wechselgesang) berühren uns emotional und tief in der Seele.

Die Auseinandersetzung mit den überlieferten Texten (z.B. Bhagavad Gita, Raja Yoga Sutras des Patanjali, Yoga Vasishta...) und den verschiedenen Philosophiesystemen in Bezug zu unserem Leben im Hier und Jetzt ist immer wieder spannend und wichtig, weil es mir, zusammen mit der Meditation, einen höheren Sinn des Lebens erschlossen hat.

So konnte ich mit den Jahren immer mehr erkennen, wie umfangreich bzw. allumfassend Yoga und die alten vedischen Wissenschaften sind. Sie erklären die gesamte Natur. Und das bleibt nicht nur theoretisches Wissen. Diese Lehren sind praktizierbar und erlebbar.

Yoga wird dann immer mehr zu einer inneren Haltung, die uns unser Leben lang Schüler im Selbststudium werden lässt.

Was macht deiner Meinung nach die Stärke von Yoga Vidya aus?

Offenheit und Flexibilität, die von Sukadev als Gründer und Leiter ausging und noch immer da ist - für neue Ideen und Impulse aus dem inneren Kreis und auch von außen. Sukadev hätte als Gründer und Leiter des Yoga Vidya e.V. vieles bestimmen können. Er hat von Anbeginn immer die Meinungen und Impulse möglichst vieler Menschen aufgegriffen. Zuerst die Meinung der Sevakas (Mitglieder der spirituellen Lebensgemeinschaft), auch die der Teilnehmer und der Mithelfer, der ausgebildeten Yogalehrer und auch der ehrenamtlichen Mithelfer. In kleinen Dingen genauso wie in wichtigen Angelegenheiten.

So hat sich im Laufe der Jahre unsere demokratische Struktur entwickelt. Wir sind also nicht ein typischer Ashram, wie er in Indien organisiert ist. Aber die spirituelle Praxis ist die gleiche, wie sie Swami Sivananda und Swami Vishnu gelehrt haben. Es ist nicht so einfach, ein ganz neues spirituelles Lebenskonzept zu entwickeln, bei dem wir die Tiefe der Spiritualität erhalten, und spirituelles Wachstum in einer Ashramgemeinschaft im Westen für Menschen im Westen bzw. aus aller Welt, weiterentwickeln – das bleibt ein ständiger Prozess und unsere ständige Herausforderung. Aber genau das ist es, was uns auch alle gemeinsam wachsen lässt.

Die gute Struktur, die immer wieder an die neuen Herausforderungen, veränderte Umstände (z.B. Mitgliederzahl der spirituellen Gemeinschaft) angepasst wird, die weiter wachsen darf, ist eine große Stärke bei Yoga Vidya. Wir sind immer im Entwicklungsprozess geblieben.

Letztlich ist Yoga Vidya, geführt durch unsere authentischen Meister, Swami Sivananda, Swami Vishnu-devananda und auch Sukadev, das geworden, was es jetzt ist.

Selbstverständlich gibt es auch noch andere starke Personen, die das Ganze schon viele Jahre mit prägen und tragen. Wie z.B. Swami Nirgunananda, die schon am Anfang im Westerwald dabei war, Keshava Schütz auch aus den Anfangszeiten im Westerwald und jetzt Ashramleiter des Nordsee-Ashrams. Dieter Hehn, der das Bad Meinberger Haus gesucht und gefunden hat und wesentlich in den ersten Jahren in Bad Meinberg als Bereichsleiter eine tragende Säule war; Katyayani Ulbricht, Narendra Hübner, der vom Beginn des Bad Meinberger Hauptsitzes mit dabei ist und jetzt dort Ashramleiter ist. Ich kann hier nicht alle aufzählen. Aber ein Ehepaar möchte ich noch erwähnen, weil sie als ehrenamtliche Karma-Yogis immer von Herzen geholfen haben - Shankara und Radha Attner. Sie sind Yogis von der ersten Stunde im Frankurter Zentrum und haben sich immer eingebracht, wo sie es tun konnten. Sehr viel im Frankfurter Stadtzentrum. Aber sie haben uns immer unterstützt, wenn wir ein neues vereinseigenes Zentrum eröffnet haben und das über viele, viele Jahre. So viele reine Seelen und offene Kanäle gibt es!

Es gibt ja viele Yogaschulen. Warum Yoga Vidya? Was gefällt dir an unserer Organisation besonders?

Swami Sivanandas Motto, das wir bei Yoga Vidya probieren zu leben: „Einfach leben – erhaben denken". Die Yoga-Erfahrungen wollen wir mit möglichst vielen Menschen teilen; nicht nur mit einer kleinen elitären Gruppe zu hohen Preisen. Bei Yoga Vidya findet jeder, der möchte, eine Möglichkeit. Yoga soll für alle, die es lernen möchten, möglich sein.

Wie hast du den Aufbau in „deinem" Haus erlebt?

Wie oben schon erwähnt, werden Ideen und Impulse von Sukadev und der Gemeinschaft befürwortet, wenn sie sinnvoll für das Ganze sind. So ist der Hauptsitz in Bad Meinberg aus Sukadevs Vision (einen Ashram, Yogahaus, wo 1000 Personen











leben können) heraus entstanden. Danach hat Keshava den Ashram an der Nordsee eröffnet.
Die Idee, einen Alpenashram zu eröffnen, stammt ursprünglich von Bharata Kaspar. Er war einige Jahre Sevaka bei Yoga Vidya und ist in Österreich aufgewachsen. Für ihn war klar, irgendwann muss er wieder zurück in die Berge. Das war ca. 2008 oder 2009. Allerdings konnte das nicht umgesetzt werden. Es ist immer wieder etwas dazwischen gekommen. Anscheinend war die Zeit noch nicht reif dafür.

2012 habe ich dann die Idee „Alpen-Ashram" wieder aufgegriffen. Zu dem Zeitpunkt hat es für Yoga Vidya gepasst und für mich war es auch die Zeit der Veränderungen.
Tja, und jetzt schwimme ich hier im kleinen Bergsee. Ich habe den See morgens um 10.30 Uhr fast alleine mit meinem Hund Ricky. Wir genießen die klare Bergluft, rund um uns nichts als Natur. Ein Ort des Friedens und der Kraft. Ich fühle mich reichlich beschenkt und gesegnet.

Es ist so, also hätte Gott für uns die allerbesten Bedingungen geschaffen, für unser spirituelles Wachstum. Den optimalen Ort für einen Yoga Ashram – in Maria Rain. Nur 10 Minuten mit dem Auto entfernt von diesem kleinen Bergsee.
Das ging alles sehr schnell. Jetzt war anscheinend der richtige Moment, den Alpenashram zu gründen. Im Oktober 2012 haben wir, Sukadev und ich, die Eckdaten besprochen. Im Februar sollte ich mit intensiver Suche beginnen. Ich musste nicht suchen. Im November schickte mir eine Yogalehrerin und Freundin (Priya Sonnleitner) einen Link von diesem Haus in Maria Rain, das verkauft werden sollte. Alle Daten stimmten. Möglicher Kaufpreis, Nutzfläche, gelegen zwischen 900 und 1000 m Höhe. Ganz nahe an den Bergen, aber nicht im Gebirge. Und eine Bahnanbindung in einem Dorf mit ca. 300 Einwohnern – kaum zu glauben, aber wahr.

Mein Wunsch war ein Alpenashram im Allgäu, weil es dort diese Weite gibt und zugleich die höheren Berge. Das klang perfekt. Und das ist es - perfekt. Nach dem ersten Treffen mit Theo Haslach, unserem Bürgermeister und Frau Postner, Kur- und Tourismusbeauftragte, hatte ich den Eindruck, dass wir hier in der Gemeinde willkommen sind. Der Entschluss stand fest. Dieses Haus passt für uns. Und das hat sich immer wieder bestätigt.

Die meisten Menschen im Ort sind sehr freundlich und aufgeschlossen im Kontakt. Wir haben viele Abendkursteilnehmer aus der Region, obwohl wir mit unserem hinduistisch geprägten Yoga Vidya Stil - den Altären und Murtis (Götterfiguren) doch sehr exotisch wirken können.

Im Mai 2013 sind wir, Panduranga Pander, Anna Artzdorf, Barbara und ich schon eingezogen. Ein kleines Team voller Enthusiasmus und Tatendrang hat dann mit Hilfe vieler ehrenamtlicher Karma Yogis (Mithelfer) das Haus renoviert und umgestaltet. So konnten wir schon am 3. August 2013 das Haus eröffnen.

Am 2. August hatten wir die Eröffnungs-Puja/Feier mit Sukadev und den vielen Yogaschülern, die angereist waren. Am Sonntag, 3. August 2013 war die offizielle Eröffnungsfeier mit Bürgermeister Haslach und Pfarrer Högner, der uns auch noch seinen Segen für das Haus gegeben hat.

Die Essenz des Yogas aus deiner Sicht?

Die Erkenntnis: Ich bin immer verbunden mit einer höheren Intelligenz (Gott, Selbst), die mich führt, trägt, Ausgleich schafft, heilt und erhebt, mich über mein persönliches Wesen hinauswachsen lässt.

Wenn du nur eine Stunde Yoga (im weitesten Sinne) am Tag praktizieren dürftest, was würdest du dann üben?

4 Tage/Woche 20-30 Min. Pranayama + 30 Minuten Meditation, 3 Tage 10 Min. Pranayama, 20 Min. Asanas + 30 Minuten Meditation. Pranayama und Meditation dürfen bei mir nicht wegfallen. Das wirkt sich direkt auf mein körperliches und auch psychisches Befinden aus.

Und wenn du jedem deiner Schüler nur eine Sache / einen Gedanken nahelegen könntest, was würdest du dann weitergeben wollen?

Üben, üben, üben und damit meine ich nicht nur das Hatha-Yoga, damit meine ich auch vor allem die Achtsamkeit im täglichen Leben, Svadhyaya, das Selbststudium. Erkenne dich selbst und handle entsprechend.

Gibt es einen Rat, den du Yoga-Anfängern mit auf den Weg geben möchtest?

Vergiss alles um dich herum und übe so, dass es dir Freude macht.

Danke, dass du dir Zeit genommen hast!



Shivakami Bretz - Yoga Acharya, Yoga Ausbildungsleiterin seit 1993, Heilpraktikerin (für Psychotherapie), ausgebildet in Hypnose und Gestaltberatung. Sie war lange Jahre im sozialen Bereich tätig, entdeckte dort ihre Freude, Menschen in ihrer körperlichen und geistigen Entwicklung zu unterstützen. Ihr Wissen über Yoga, Meditation und Ayurveda erwarb sie an führenden Schulen in Deutschland und Florida. Shivakami liebt es, Brücken zu bauen zwischen unterschiedlichen Traditionen wie Körperübungen und Selbstreflexion oder Raja Yoga und westlicher Psychologie. Seit 1993 gibt sie ihr umfangreiches Wissen in den Yoga Vidya-Zentren weiter. Sie berät dich auch gerne in Einzelsitzungen. Leiterin des Yoga Vidya Ashrams Allgäu.

Interview mit Narendra Hübner, Ashramleiter in Bad Meinberg

Wie lange praktizierst du schon Yoga?
Ich übe Yoga schon seit 35 Jahren.

Wie hast du zu Yoga Vidya gefunden?
Direkt nach meinem TTC bei Swami Vishnu-devananda und Shanmug Eckhardt in Kanada (Teachers Training Course, Yogalehrerausbildung) 1992 war ich einmal wieder in Frankfurt. Damals wohnte ich in Wiesbaden und war beruflich viel in Frankfurt. Eines Tages war ganz Frankfurt mit Werbezetteln zugeklebt, auf denen ein Bild mit Swami Vishnu-devananda in *Anjaneyasana* (Halbmondstellung) war. Das gleiche Bild hatten wir auf unseren TTC T-Shirts. Da dachte ich „Ah, einer von uns, da kann ich ja mal hingehen". Es stellte sich raus, dass Sukadev Bretz und Eva-Maria Kürzinger in einer nächtlichen Aktion diese Zettel in Frankfurt aufgehängt hatten. So kam ich in das erste Yogazentrum, damals noch am Zoo.

Was macht deiner Meinung nach die Stärke von Yoga Vidya aus?
Alte indische Tradition übersetzt in unsere Zeit und Gesellschaft, das ist die Stärke von Yoga Vidya.

Wie kommt es, dass sich so viele Menschen angezogen fühlen?
Ich glaube, dass das Wirken von Swami Sivananda und Swami Vishnu-devananda viele Menschen auf einer subtilen Ebene berührt und außerdem haben wir eine sehr offene und transparente Darstellung dessen, was wir tun. Ich erhalte regelmäßig das Feedback, dass Menschen bei Yoga Vidya das bekommen, was sie erwarten.

Wie hast du den Aufbau in den letzten Jahren oder Jahrzehnten erlebt?
Ständig Dynamik und Wandel, niemals Stillstand. So habe ich die Geschichte von Yoga Vidya erlebt.

Was war von Anfang an so, was hat sich geändert?
Die Bedeutung von Swami Sivananda und Swami Vishnu-devananda als Vorbilder hat sich gehalten. Über Jahrzehnte gab es auch eine starke Öffnung für andere Meister, Traditionen und Methoden, die teils wenig mit Yoga zu tun haben.

Es gibt ja viele Yogaschulen. Warum Yoga Vidya?
Bei Gründung von Yoga Vidya gab es nur wenige Yogastudios. Viele der inzwischen gegründeten Yogaschulen werden entweder von bei Yoga Vidya ausgebildeten Lehrern geleitet oder Yogalehrern anderer Traditionen, aber viele haben ihre Inspiration auch von Yoga Vidya bekommen. So hat Yoga Vidya eine große Vorbildfunktion für die ganze Yogaszene in Deutschland und Europa, weil es hier eine gute Verbindung klassischen Yogas mit zeitgenössischer Umsetzung gibt. Der offene und undogmatische Umgang mit anderen Yogatraditionen und -schulen gibt diesen auch die Möglichkeit, sich in Yoga weiterzubilden und für die eigene Praxis und fürs Unterrichten inspirieren zu lassen.

Was gefällt dir an unserer Organisation besonders?
Die vielen Möglichkeiten, die sowohl für absolute Anfänger als auch für sehr Fortgeschrittene geboten werden. Es gibt Angebote für jeden, einen Zugang zum Yoga zu finden und seiner Natur gemäß zu praktizieren, wie auch qualifizierte Spitzenangebote in sehr speziellen und tiefgehenden Themen. Die gibt es kaum an einer anderen Yogaschule, z. B. ein tieferes Verständnis in klassischen Schriften.

Dein Wunsch für die kommenden 25 Jahre?
Intensivere Verbreitung von Yoga als einem Weg zum inneren und äußeren Frieden.

Danke für das kurzfristige Interview!



Narendra Hübner - absolvierte die Yogalehrerausbildung in den Sivananda Yoga Zentren und leitete als ehemaliger Balletttänzer eine eigene Ballettschule. Er studierte Musik und Instrumentalpädagogik. Die Schüler schätzen ihn als charismatischen, vielseitigen Yogalehrer und Ausbildungsleiter mit einem riesigen Erfahrungsschatz. Leiter des Hauses Yoga Vidya Bad Meinberg und Verantwortlicher für den Ausbildungsrat und Ausbildungsrichtlinien bei Yoga Vidya. Dozent für Yoga an der Steinbeis Hochschule.

Seminare mit Narendra warten auf dich:

Kirtan und Mantrasingen Kursleiter-Ausbildung
Bad Meinberg, 1.-8.1.17
Du erlernst Menschen ins Mantra-Singen einzuführen, Kirtangruppen zu etablieren, Mantraseminare zu geben und Menschen Freude am Singen zu vermitteln.
Ab 527 € pro Person für 7 Übernachtungen

Der spirituelle Weg
Bad Meinberg, 17.-19.3.17
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 144 € pro Person für 2 Übernachtungen



Swami Vishnu-devananda

Yogalehrer-Intensiv-Ausbildung - Es sind noch Plätze frei!



4
WOCHEN INTENSIV
Mit anerkanntem Zertifikat.*
Auch 2 × 2 Wochen und 4 × 1 Woche möglich.

4 Wochen:
MZ 2.281 €; DZ 2.722 €; EZ 3.178 €; S/Z/Womo 1.933 €.

Alle Kurse inkl. Unterkunft und Verpflegung, Handbuch und Zertifikat.

* Genaueres findest du im Gesamtkatalog und in der Sonderbroschüre.

Beginn jeden Monat in 2017, z.B.:

28.05.-25.06.
an der Nordsee

01.01.-29.01.; 29.01.-26.02.
u.v.a. in Bad Meinberg

12.02.-12.03.; 14.05.-11.06.
im Westerwald

30.04.-28.05.
im Allgäu

www.yoga-vidya.de/YLA

Yoga Vidya 1992–2017: 25 Jahre Wirken für den Frieden

Veranstaltungen im Jubiläumsjahr 2017

Zukunftswerkstatt Council
12.–14.5.

Bad Meinberg: Yoga Vidya Jubiläums Festival
25 Jahre Yoga Vidya 24.–26.5.

Yoga Vidya Bad Meinberg
Tage der offenen Tür
8.1., 7.5., 3.10.

Xperience Festival
16.–20.8.

20 Jahre
Yoga Vidya Westerwald
Tag der offenen Tür
mit 20-Jahr-Feier 1.5.

Spirituelle Tiefe und Vielfalt
Jubiläumsseminar mit Sukadev
und der Yoga Vidya Family
Bad Meinberg 26.–28.5.

4 Jahre
Yoga Vidya Allgäu
Tag der offenen Tür 26.3.

Move Camp
6.–13.8.

Yoga Vidya Nordsee
Tage der offenen Tür
22.1. und 7.5.

Musikfestival
Bad Meinberg
25.–28.5.

In allen Ashrams Weltyogatag und Tag der offenen Tür
21.6.

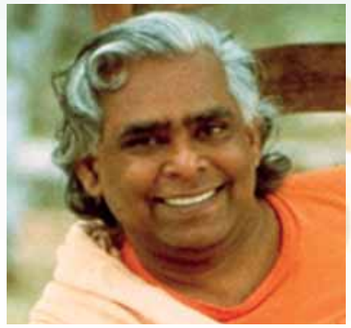
Die tragende Kraft von Yoga Vidya

Die Yoga Vidya Traditionslinie

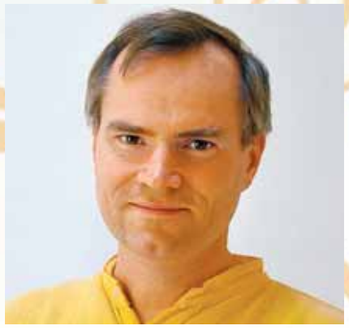


Swami Sivananda (1887-1963)
Einer der großen Yoga-Meister des 20. Jahrhunderts und die inspirierende Kraft hinter unseren Zentren. Aufgewachsen in einer spirituellen Familie in Südindien, besuchte er eine Missionsschule und lernte so schon in der Kindheit, indisches und westliches Gedankengut zu verknüpfen. Anschließend studierte er Medizin, wanderte nach Malaysia aus und wurde Leiter eines Krankenhauses. Im Alter von 37 Jahren kehrte er zurück nach Indien, um in Rishikesh im Himalaya intensiv Yoga und Meditation zu praktizieren. In dieser Zeit erreichte er *Samadhi*, das Ziel aller Yoga-Praktiken, die Selbstverwirklichung.
Angezogen von der Macht seiner Persönlichkeit und seiner liebevollen Ausstrahlung kamen viele Schüler zu ihm. Swami Sivananda schrieb viele Bücher. Ins Deutsche übersetzt sind u.a.: „Göttliche Erkenntnis", „Wissenschaft des *Pranayama*", „Japa-Yoga", „Parabeln", „Hinduistische Festtage" und „Autobiographie". Sein Leitspruch war: „Diene, liebe, gib, reinige, meditiere, verwirkliche".

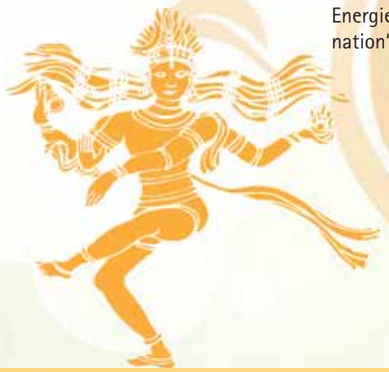
Einige seiner Schüler, Swami Vishnu-devananda, Swami Chidananda, Swami Satchidananda, Swami Satyananda, Boris Sacharow und André van Lysebeth gehören zu den Wegbereitern des Yoga im Westen.



Swami Vishnu-devananda (1927-1993)
stammt aus Kerala/ Südindien. Langjähriger enger persönlicher Schüler von Swami Sivananda. Als Hatha Yoga Professor der *Yoga Vedanta Forest Academy*, Rishikesh, wurde er bald eine weltberühmte Autorität auf dem Gebiet des Hatha und Raja Yoga.
In den 1950er Jahren kam er im Auftrag von Swami Sivananda in den Westen und gründete die Internationalen Sivananda Yoga Vedanta Center in Amerika, Kanada und Europa. Er hat einige wirkungsvolle Friedensaktionen durchgeführt, wie z.B. das Überfliegen der Berliner Mauer, der Einsatz in Belfast oder im Israel-Ägypten-Konflikt.



Sukadev Bretz (geb. 1963)
Gründer und spiritueller Leiter von Yoga Vidya, 1. Vorsitzender des Yoga Vidya e.V., des Bundes der Yoga Vidya Lehrer, Mitglied BDY. Yogalehrer und -Ausbilder seit 1981, eigene Übungspraxis seit 1979. Sukadev Bretz ist direkter Schüler von Swami Vishnu-devananda.
Er war zeitweise sein persönlicher Assistent und hat viele seiner Zentren mit aufgebaut und mit geleitet. Swami Vishnu verlieh ihm den Titel *Yoga Acharya* (Yoga-Meister).
Sukadev Bretz ist Diplom-Kaufmann mit Nebenfach Psychologie und erfolgreicher Buchautor („Yoga Vidya Asana Buch", „Die Bhagavad Gita für Menschen von heute", „Yogaweisheit des Patanjali für Menschen von heute", „Die Kundalini-Energie erwecken", „Karma und Reinkarnation" u.a.).



25 Jahre Yoga Vidya – unser Leitbild

Ein Jubiläum ist auch ein Anlass, sich neu zu fragen: Was ist unser Ziel? Was ist unser Leitbild? Was ist unsere Philosophie? Warum gibt es Yoga Vidya überhaupt? Sind es nur Worte oder leben wir nach dem Leitbild? Halten wir es lebendig? Mit gutem Gewissen können wir das mit „Ja" beantworten.

Die übergeordneten **drei Hauptziele** von Yoga Vidya sind:

- Verbreitung des Yoga in Deutschland und Europa für Gesundheit, Persönlichkeitsentwicklung und spirituelles Wachstum
- Schaffung von Gelegenheiten zum schnellen spirituellen Wachstum für ernsthafte Aspiranten in der Tradition von Swami Sivananda/Swami Vishnu-devananda
- Vergrößerung der Kräfte des Friedens und des Verständnisses auf der Erde durch Aufbau weiterer Lichtpunkte im Lichtnetz der Erde in Verbundenheit mit anderen spirituellen und ökologischen Traditionen

Wichtige **Grundprinzipien**:

- Klassisches Yoga in der Tradition von Swami Sivananda und Swami Vishnu-devananda
- moderne Unterrichtsdidaktik
- spiritueller Hintergrund
- jeden wählen lassen, welche Teile des Yoga er/sie hilfreich findet
- alles mit dem Ziel, Ananda, innere Wonne, zu finden und im Leben auszudrücken.

Der gemeinnützige Yoga Vidya e.V. steht in der Tradition des indischen Arztes und Yogameisters Swami Sivananda sowie Swami Vishnu-devananda und bezieht in seiner Arbeit Yoga in seinem ganzen Spektrum sowohl klassischer wie auch moderner Entwicklungen mit ein.

Wie im klassischen Indien kann die Übung des Yoga auch mit beruflicher Ausbildung, Weiterbildung und Fortbildung und anderen beruflichen Fähigkeiten verbunden werden.

Aktivitäten und **Ziele**

Der Vereinszweck ist die Volksbildung durch die Verbreitung des Wissens, der Lehre, der Übungen und der Techniken des Yoga und verwandter Disziplinen. Der Verein verfolgt volksbildnerische, gemeinnützige Zwecke. Der Satzungszweck wird insbesondere verwirklicht durch

1. Zentren, in denen Yoga und verwandte Disziplinen gelehrt werden
2. Yoga Seminarhäuser
3. Kurse, Workshops, Wochenenden, Seminare, Veranstaltungen und Vorträge, in denen die verschiedensten Aspekte des Yoga und verwandter Disziplinen gelehrt werden
4. Ausbildungen, Weiterbildungen und Fortbildungen auf dem Gebiet des Yoga und verwandter Disziplinen
5. Forschungsarbeiten, die sich mit der Wirkung der Yoga-Übungen (auch im Zusammenhang mit verwandten Disziplinen) beschäftigen
6. Gastreferent/innen, Lehrer/innen und Meister/innen aus dem In- und Ausland
7. Kongresse auf dem Gebiet des Yoga und verwandter Disziplinen
8. Schriften und Veröffentlichungen über Yoga und verwandter Disziplinen

Als gemeinnütziger Verein werden keine Gewinne gemacht; etwaige Überschüsse fließen in Projekte für die weitere Verbreitung des Yoga, um die obigen Ziele zu verfolgen.

YOGA Vidya

Yoga Vidya Westerwald (seit 1996) im Naturparadies Rhein-Westerwald



• Im ältesten Yoga Vidya Ashram erwartet dich ein junges, kreatives Team • Wald und Wellness, dazu eine tolle Küche • Yoga für Anfänger und Fortgeschrittene • Unsere Satsangs sind lebendig, voller Musik und Herzensöffnung und es finden regelmäßig Konzerte auf der Yogaplattform statt • Unterbringung in und am Haus • Gemütliche Einzel-, Doppel- und Mehrbettzimmer. Sogar Zelten am malerischen Grenzbach möglich • Umgebung: Der Rhein liegt fast vor der Haustür, Limburg ebenfalls um die Ecke. Wanderungen und Ausflüge lohnen sich immer und zu jeder Jahreszeit.

www.yoga-vidya.de/westerwald
Tel.: 02685/8002-0

4 Yogahäuser laden dich ein



• Viel Kultur, Natur, Bäder und Sport in nächster Nähe • Moor, Länderwaldpark „Silvaticum" und die berühmten Externsteine sind nur einige Highlights vor Ort. • Malerische, kleine Städte liegen in der Nähe. • Vielfältigste Unterbringung vom Apartment bis Wohnmobil möglich • Unsere Ayurveda-Oase wartet auf dich... • Das weitläufige Haus bietet dir ganz vieles: Yogatherapie, Shop, WLAN, Schwimmen... • Seminarhaus Shanti - ein Ort der Begegnung • Shivalaya Retreatzentrum (Haus Shanti). Dieser Ort der Stille steht allen Gäste offen. Kostenlose Programme • Rehazentrum – ein kompetenter Partner in Gesundheit und Wellness direkt vor der Tür.

www.yoga-vidya.de/badmeinberg
Tel.: 05234/87-0

Yoga Vidya Bad Meinberg (seit 2003) im Teutoburger Wald

Yoga Vidya Nordsee (seit 2008) Yoga am Meer



• Frische Luft und ganz weiter Blick • Meer, Sand- und Grünstrand • Lichtdurchflutete Yogaräume für Seminare aller Art • Deine Yogaferien am Meer • Im Wangerland – viel Natur, aber auch Kultur wie alte Kirchen, Konzerte etc. • Viele Freizeitangebote: Wattwanderungen, Schwimmen / Sauna in der Therme, Fahrradfahren, Nordic Walking und Wandern • Wassersport aller Art • Ausflüge zu den Inseln Wangerooge und Mellum • Unterbringung: Einzel-, Doppel- und Mehrbettzimmer und die Möglichkeit im Garten zu zelten. Großer Anbau mit Kaminzimmer • Umgebung: Jever und Wilhelmshaven liegen nicht weit entfernt und bieten einige Sehenswürdigkeiten.

www.yoga-vidya.de/nordsee
Tel.: 04426/90416-10

Hier kannst du und Yoga Vidya Yoga erleben!



• In 900 m Höhe gelegen, tolles Panorama über die Allgäuer Alpen vom Haus aus! • Maria Rain, ein Wallfahrtsort mit langer Tradition. • Unterbringung: Liebevoll eingerichtete Zimmer erwarten dich (Einzel-, Doppel- und Mehrbettzimmer) • Die Umgebung lädt zu spannenden Ausflügen ein... • Die Alpen direkt vor der Tür, Badeseen ebenso. • Das Märchenschloss Neuschwanstein in der Nähe • Wanderungen und Wintersport als Ergänzung zum Yoga sind möglich.

www.yoga-vidya.de/allgaeu
Tel.: 08361/92530-0

Yoga Vidya Allgäu (seit 2013) Natur, Bergwelt, reine Bergluft



Wie ich zu Yoga Vidya kam

von Keshava Schütz

Keshava Schütz, Ashramleiter von Yoga Vidya Nordsee ist schon lange mit Yoga Vidya verbunden. Hier die Geschichte, wie alles anfing.

...1996 auf meiner ersten Indienreise habe ich in Kaschmir, am Grab von Yuz Asaf den Wunsch ausgesprochen, dass sich direkt vor meiner Haustür ein Ashram manifestieren sollte, ein anderer Wunsch war, dass ich meinen Yogameister finden wollte...

Yuz Asaf war ein Heiliger im nordindischen Srinagar, den Indologen mit der Legende von Barlaam und Josaphat, die islamische Gruppe der Ahmadiyya aber mit Jesus von Nazaret identifiziert. Nach dem Glauben der Ahmadis hatte Jesus die Kreuzigung durch Römische Soldaten überlebt und war nach seiner Genesung nach Kaschmir ausgewandert, wo er ein sehr hohes Alter erreichte und in Srinagar begraben wurde.
Dies hatte ich damals auch so in einem Reiseführer gelesen und die Legende wurde mir auch von den dort lebenden Menschen bestätigt...

Als ich im Februar 1997 zum ersten Mal ins Gut Hoffnungstal im Westerwald fuhr stand dort ein großes Schild Yoga Vidya „ASHRAM".

Sich dem Yoga widmen, bedeutet, sich auf eine interessante Reise zu begeben voller mystischer und oft nicht erklärbarer Dinge ...und doch ist alles ganz klar.



Keshava Schütz ist Leiter des Hauses Yoga Vidya Nordsee. Er praktiziert seit über 25 Jahren Yoga. Nachdem er viel Sport sowie Kampfkunst trainierte und ein Fitnesscenter leitete, fand er über Yoga den Weg zur Spiritualität. Mit viel Energie und wertvollen Tipps hilft er dir, Yoga in den Alltag zu integrieren. Mit Begeisterung und Enthusiasmus hilft er Menschen über ihre Grenzen hinaus zu wachsen und Bewusstsein für ihre verborgenen Fähigkeiten zu entwickeln. „Yoga: Watt willste Meer!"

Die nächsten Seminare mit Keshava Schütz:

Pranayama für alle Lebensstufen
„Für alle, die Prana sublimieren wollen". Du bekommst tiefe Einsichten ins Pranayama, die Steuerung aller körperlichen und emotional-psychischen Lebensprozesse und einen leichten Zugang zu den Energien sowie Mittel, dein Prana-level zu erhöhen und zu halten.
Du praktizierst unter direkter Anleitung von Keshava.
- Keshava praktiziert seit 33 Jahren Yoga, Tantra und Pranayama; sein Wissen und seine Erfahrungen sind enorm.
Ab 144 € pro Person für 2 Übernachtungen
Nordsee: 13.-15.1.17

Indische Schriften und Philosophiesysteme
Die wichtigsten Yogaschriften: Die 6 Darshanas. Unterrichtstechniken: Korrekturen und Hilfestellungen speziell für Anfänger, Yoga für den Rücken.
Ab 144 € pro Person für 2 Übernachtungen
Nordsee: 17.-19.3.17

Immer wieder anfangen!

Vasudev Thies (72), ein Mitarbeiter der ersten Stunde, erzählt, wie er bereits 1994 zu Yoga Vidya gefunden hat und von den Anfängen der Häuser Westerwald und Bad Meinberg.

Lieber Vasudev, wie lange kennst du schon Yoga Vidya ?

V: Angefangen hat es 1994. Da habe ich zum ersten Mal von Yoga Vidya gehört. Zu der Zeit habe ich schon über 10 Jahre Yoga praktiziert. Ich habe damals einen Ort gesucht, wo ich Yogastunden besuchen konnte, das war in Lütjenwestedt bei Itzehoe. Ich habe in der Nähe von Pinneberg gewohnt. Sonst hatte ich keine Möglichkeit Yoga zu praktizieren, nur zuhause.

Wie bist du überhaupt zum Yoga gekommen?

V: Meine Schwester hat mich 1979 bereits zum Yoga in die Volkshochschule mitgenommen. Da war ich schon 36 Jahre alt. Dieser Kurs lief über 10 Jahre mit immer demselben Lehrer. Der musste dann fortziehen. Ab 1989 gab es kein Angebot mehr. In Lütjenwestedt existierte ein Seminarhaus, dort konnte man Seminare in Transzendentaler Meditation (TM) belegen. Ein Freund von mir, der auch Installateur von Beruf war, hatte eine Yogalehrerausbildung gemacht, und zwar beim BDY (Berufsverband der Yogalehrenden in Deutschland). An den Wochenenden bin ich immer wieder bei ihm in diesem Seminarhaus gewesen und habe die Transzendentale Meditation geübt. Das ging so mehrere Jahre. Da habe ich auch vegetarisches Essen kennen gelernt und viele Yogalehrer aus diesem Verband usw. Und an einem BDY Yogaseminar habe ich auch teilgenommen. Viele Yogalehrer aus ganz Deutschland waren gekommen. Der Leiter hat mir prophezeit, dass ich auch einmal Yogalehrer werden würde. Dass ich bei unserem BYV (Berufsverband der Yogalehrer/innen), also der „Konkurrenz" landen würde, daran hat er natürlich nicht gedacht.
An einem Wochenende fand ich ein Prospekt, in dem die 4 Wochen Yogalehrerausbildung von Yoga Vidya beworben wurde. Das war im Jahr 1994. Da habe ich mich sofort angemeldet, als erster überhaupt! Andere haben mich gewarnt, dass das sehr anstrengend werden könnte, aber wenn ich will, kann ich alles. Lord Krishna ist ja mein Freund. Wenn er mir Kraft gibt, kann ich alles. Die Yogalehrer Ausbildung fand also auch in Lütjenwestedt statt. Zu der Zeit hatte ja Yoga Vidya noch keinen *Ashram*, sondern nur ein Schule in Frankfurt. Es mussten also Räume gesucht und angemietet werden. So kam Yoga Vidya nach Schleswig Holstein.

Wer hat die Ausbildung geleitet?

V: Wer wohl? Sukadev Bretz hat fast alles selber gemacht: fordernde Yogastunden gegeben, Vorträge gehalten, jeden *Satsang* geleitet. Eva-Maria Kürzinger hat ihm assistiert und auch Einheiten übernommen. Sie kommt ja noch oft nach Bad Meinberg zum Übersetzen von *Narayani*. Yoga Vidya ist sozusagen zu mir gekommen, nicht umgekehrt ich zu Yoga Vidya!

Wie ging es nach der Ausbildung weiter? Bist du direkt Sevaka geworden?

V: Nach den 4 Wochen hat mich Sukadev mit seinem Auto noch nach Hause gefahren. Es hatten 52 Personen an der Ausbildung teilgenommen. Dabei waren u.a. Manohara (Leipzig), Krishna aus Rostock, der später auch *Sevaka* geworden ist, Christine aus Frankfurt, Nirmala aus Berlin u.v.a. In der Zeit ist auch mein Bruder plötzlich gestorben, und diese Yogis haben mir beigestanden. Später habe ich mir geschworen, dass ich nicht mehr lange Wege zur Yogastunde in Kauf nehmen möchte.

Was hast du in den folgenden Jahren nach der Yogalehrerausbildung gemacht?

V: Ich habe zu Hause etwas Yoga unterrichtet. Später wurde mir eine Versicherung ausgezahlt. Da hatte ich genug Geld, um zu Yoga Vidya Frankfurt zu fahren für eine Weiterbildung. Das war 1996. Dort habe ich gehört, dass im Westerwald ein Haus gekauft werden sollte. Da habe ich gesagt, dass ein Leben im *Ashram* etwas für mich sein könnte. Bei dieser Ausbildung habe ich Narendra Hübner kennengelernt, ebenso Rafaela Sauter.



Ende 1996 hörte ich, dass der *Ashram* gekauft worden war. Ich bin ja Klempner und Installateur von Beruf. Im Winter war ich in der Regel freigestellt. In dieser Zeit kam mir wieder die Idee, in den *Ashram* zu ziehen. Aber mir fehlte noch der Mut. Täglich habe ich weiter Yoga praktiziert, weil ich ja arbeitslos war.

Was hat dich bewogen, in den Ashram zu gehen?

V: 1997, eines Morgens, erschien mir Swami Sivananda. Er hat mir gesagt, dass ich zum *Ashram* kommen soll. 4 Tage später war ich im Westerwald, das war am 10. März. Ich war schon 54 Jahre alt. Im *Ashram* war ich als Hausmeister für alles Mögliche zuständig. Teams im heutigen Sinne gab es noch nicht. Es waren nur 5 andere *Sevakas* im *Ashram*: Christiane, Günter, Viveka, Danielle und Andrea. Es gab auch noch keine Seminare. Die Räume mussten erst mal hergerichtet werden.
Eine Woche später besuchte uns ein gewisser Herman Schütz (jetzt Keshava, Ashramleiter an der Nordsee), der sich das Haus einmal ansehen wollte. Yogalehrer war er damals noch nicht. Er hatte in Oberlahr gewohnt und ein Sportzentrum geleitet. Er war Handwerker und hat an den Wochenenden bei uns im *Ashram* mitgeholfen. Keshava kam also als Mithelfer zu *Yoga Vidya*. Yogalehrer wurde er erst 2 Jahre später. Etwa 3 Wochen nach meiner Ankunft fand um Ostern das erste Seminar statt. Da waren auch schon ein paar bekannte Meister zu Gast: Narayani, von ihr hatte ich übrigens schon Anfang der 80er Jahre ein Buch, mit dem ich in der Volkshochschule geübt hatte. Dann Yogi Hari, der Ex-Mann von Leela Mata.
Von 1997 bis 2003 bin ich also *Sevaka* im Westerwald gewesen.

2003 wurde dann das Haus Bad Meinberg gegründet. Was war deine Rolle?

V: Mit Dieter Hehn bin ich zur sogenannten Chakra-Pyramide gekommen. Das Haus war eine einzige große Baustelle, Zutritt unmöglich. Meine erste Aufgabe war, beim Ablesen der Verbrauchsuhren zu helfen, davon verstand ich ja was. Erst mussten alle Zähler abgelesen werden, bevor die ersten Yogis überhaupt einziehen durften. Später als Mitglied des Bautrupps war ich für alle Wasserleitungen und Spülungen zuständig, eine Mammutaufgabe. Sämtliche Spülkästen haben wir damals ausgetauscht, mindestens 50 Stück in der ganzen Chakra-Pyramide, das Haus Shanti gehörte uns damals noch nicht. 2003 wurden auch schon die ersten Teams gebildet. Es gab das Bauteam, Haridas war der Teamleiter, er ging später nach Hamburg-Harburg. Gayatri wurde seine Nachfolgerin.

Was hast du noch gemacht?

V: Ich habe überall die Fenster kontrolliert und verstopfte Rohre und Abflüsse gereinigt. Deshalb war mein Mantra auch „Haare, Haare"... 2005 bin ich Rentner geworden. Neu war bei uns die Regelung der stundenweisen Mithilfe für *Sevakas* in Rente. So konnte ich kostenlos weiter hier in Bad Meinberg wohnen bleiben. Dieter Hehn war mein Freund und Teamleiter, mit ihm konnte ich alles regeln. Ich habe abends den Schließdienst übernommen und bei Bedarf geholfen.

Wie hast du deinen jahrzehntelangen Seva (Dienst) verstanden?

V: Ich bin kein „Angestellter", ich bin selber ein Teil von *Yoga Vidya*. Denn als *Sevaka* gelte ich nicht als normaler Angestellter. 1995 wurde der *Yoga Vidya* e.V. gegründet und ich war bei der Gründungsversammlung dabei. Ich lebe hier im *Ashram* und bin ein Teil der Gemeinschaft. Es geht mir nicht darum, viel Geld zu verdienen, sondern um die Ziele des Vereins zu unterstützen.

Du bist ja nun einer der ältesten Sevakas. Was kannst du Anfängern mit auf den Weg geben?

V: Immer wieder anfangen! Wer aus einem Grund wie Krankheit oder ähnlichem eine Pause beim *Sadhana* (spirituelle Praktiken) oder *Seva* gemacht hat und aus der Schwingung gefallen ist, der darf nicht gleich aufhören und aufgeben. Fange auch nach Jahren wieder neu an, stehe immer wieder auf.
2002 im Westerwald hatte ich einen Herzinfarkt. Nach dem Vorfall wurde ich notoperiert. 3 Monate war ich krank geschrieben, danach folgte eine zweite komplizierte Herzoperation. Nach der Operation kam noch eine Rehabilitationszeit. Ich konnte viele Monate lang kein Yoga praktizieren bzw. wusste nicht genau, was ich mir zutrauen konnte.
Später war ich auch ein paar Mal in Indien, u.a. in Rishikesh. Aber das war ja keine echte Unterbrechung. In Bombay habe ich 2002 zum ersten Mal Ravi Persche getroffen, der dort an einer Massage Ausbildung teilgenommen hat. Ich wurde sein erster „Patient"...

Ich könnte noch stundenlang weiter erzählen...

Danke dir für dieses kurzweilige Gespräch!

Wenn du auch Interesse hast, Sevaka in einem der Ashrams oder einem Stadtzentrum zu werden, melde dich bei:

Jeannine Hofmeister
Tel: 05234/87-2104
seva@yoga-vidya.de

Auch Mithelfer sind bei uns stets willkommen!

15 Jahre bei Yoga Vidya als Gastdozent und Ausbildungsleiter

von Bhajan Noam

Bhajan berichtet über seine ersten Seminare bei Yoga Vidya.

Alles begann mit den Beatles

Dass ich mit 18 Jahren mit Yoga und Meditation begann, verdanke ich unter anderem auch den Beatles, welche in den 1960er Jahren ein weites Tor zum Osten hin öffneten. Durch sie wurde der großartige Sitar-Spieler Ravi Shankar weltbekannt, ebenso der Guru der Transzendentalen Meditation Maharishi Mahesh Yogi, wie auch der Hatha Yoga Meister Swami Vishnu-devananda, ein Schüler von Swami Sivananda und Meister von Sukadev Bretz, dem Begründer von Yoga Vidya.

Als Swami Vishnu-devananda 1965 den Beatles auf dem Flughafen in Los Angeles den Kopfstand erklärte, sagte Ringo Starr: „I can't even stand on my feet, how shall I get onto my head?" (Ich kann nicht einmal auf meinen Füßen stehen, wie soll ich das auf meinem Kopf?). Später brachte er die Beatles von den Füßen auf ihre (Pilz-)Köpfe und sie – wie viele seiner Schüler – begriffen schnell, dass diese Umkehrstellung nicht nur eine körperliche Anstrengung ist, sondern ein Perspektivenwechsel für Körper und Geist. So wird über die Beatles erzählt.

Ich lerne Yoga Vidya kennen

Häufig hatte ich Flyer von Yoga Vidya in der Hand, die in vielen Städten in Deutschland auslagen und mich durch ihre ansprechende Aufmachung neugierig machten. Mein erster persönlicher Kontakt zu Yoga Vidya entstand 2001 im Stadtzentrum in Köln, das damals von Sitaram Kube und Katyayani Ulbricht geleitet wurde. Ich fragte bei ihnen an, ob ich einen Workshop Fußreflexzonenmassage anbieten könnte, was sie gleich erfreut einplanten. Daraus wurde zwei Jahre später ein zehntägiges Ausbildungsseminar, das ich drei Jahre hintereinander durchführte. Ebenfalls 2001 begann ich auch im Stadtzentrum Karlsruhe mit einem Workshop. Zur Fußreflexzonenmassage kam bald die Klangmassage hinzu.



Dann wollte ich natürlich Sukadev, den Begründer von Yoga Vidya, kennenlernen und fuhr in den Westerwald. Das war das Jahr, als er in Bad Meinberg ein leerstehendes ehemaliges Klinikgebäude fand, mit dem die Gründung eines zweiten und größeren Yoga-Ashrams möglich wurde. Ich war bei der ersten Begehung und Einweihung der Räumlichkeiten dabei. Bei der Gelegenheit fragte ich Sukadev, ob ich auch hier meine Seminare anbieten könne. Ich erlebte ihn von Anfang an sehr freundlich und offen meinem Angebot gegenüber. So stand ich gleich im ersten Jahr mit einer zehntägigen Fußreflexzonen-Ausbildung im Programm. Im darauffolgenden Jahr bot ich auch hier die Klangmassage-Ausbildung an und ab dem dritten Jahr war ich mit weiteren Seminaren vertreten, sodass ich seitdem jährlich rund fünf Monate im Bad Meinberger Ashram verbringe.

Prana-Yoga, Atem- und Körperarbeit nach Prof. Middendorf, Retreats, Wandlung und Neubeginn (über Silvester), Ganzheitliches Tinnitus-Programm sind nun seit vielen Jahren meine Seminarthemen, die ich auch teilweise im Westerwald und an der Nordsee durchführe. Als Ausbildungs-Seminare leite ich die Fußreflexzonen-Therapie, Klangmassage, Kristall-Akupunktur, Reiki-Einweihung in alle Grade und Prana-Heilen erfolgreich bei Yoga Vidya in Bad Meinberg.

Bad Meinberg – die frühen Jahre, drei Geschichten

Massage ohne Behandlungsliegen – In meinem ersten Jahr in Bad Meinberg hatte ich gleich vierzig Teilnehmer in der Fußreflexzonen-Ausbildung. Es gab aber noch keine Behandlungsliegen, die Teilnehmer behandelten sich gegenseitig auf Yogamatten am Boden. Nicht alle waren so beweglich, dass sie das ohne weiteres aushielten, deshalb ließ ich sie auf Klappstühlen einander gegenübersitzen und die Füße des Partners auf dem Schoß haltend behandeln. Das erinnerte mich an ein Foto aus den 30er Jahren mit Frau Ingham, jener Therapeutin, die die Fußreflexzonenmassage als Erste in Amerika lehrte und verbreitete. Sie behandelte ihre Patienten ihr Leben lang auf diese Weise.

Dicht gedrängt im Durga-Raum –

Eine meiner ersten Klangmassage-Ausbildungen fand mit über dreißig Teilnehmern im Durga-Raum statt. Für eine Yogaausbildung hätte er ausgereicht, doch wenn so viele Menschen sich gleichzeitig mit Klangschalen und Gongs beglücken, kann die Stimmung schnell kippen. So kam es auch zu Beschwerden und wir erhielten am dritten oder vierten Tag den weit größeren Saraswati-Raum. Plötzlich fühlten sich die Teilnehmer etwas verloren und sehnten sich in die Geborgenheit von Mutter Durga zurück.

In Nepal gibt es kein Wort für Störung – Im dritten Jahr musste das undicht gewordene Dach des Anbaus erneuert werden. Bei jedem Regen tropfte es in die Gänge und Räume und eine zeitlang durchliefen Gäste und Mitarbeiter einen Slalomparcours durch Reihen von Eimern, die das eindringende Wasser auffingen. Im Sommer begannen dann die Reparaturarbeiten und zur gleichen Zeit fanden meine Seminare im Ajna-Raum statt, wo von morgens bis abends die Geräusche von der Dachreparatur hereinschallten. Anfangs monierten die Teilnehmer diese Beeinträchtigungen. Da erzählte ich ihnen die Geschichte von meiner eigenen Klangmassage-Ausbildung. Sie fand in einem Pavillon im Kurpark von Bad Nenndorf statt. Weil es sehr heiß war, übten wir die meiste Zeit im Freien. In unmittelbarer Nähe stand die Konzertmuschel des Kurorchesters, das stündlich mit lautem Dschingderassabumm die Kurgäste erfreute. Unsere Klangschalen waren dann nicht mehr zu hören. In dieser Situation sagte Peter Hess, unser Ausbilder: „In Nepal gibt es kein Wort für Störung. Die Menschen dort integrieren alles und fühlen sich durch nichts abgelenkt in ihrem Tun." – Diese Geschichte bewirkte, dass nach drei Tagen auch meine Teilnehmer den Baulärm nicht mehr als störend empfanden, falls sie ihn überhaupt noch wahrnahmen.

Facettenreich und ganzheitlich

Durch seine große Vielfalt an Seminarangeboten, welche die Teilnehmer an dem Punkt abholen, wo sie sich gerade körperlich, mental, emotional und spirituell befinden, ist Yoga Vidya ein ideales Zentrum zur Entfaltung und Weiterentwicklung für Menschen jeden Alters. Mit meinen Seminaren fühle ich mich harmonisch eingebettet in einen durchdachten Tagesablauf, beginnend mit Meditation und Satsang mit Mantra-Singen am Morgen, unterschiedlichsten Yoga-Angeboten, zwei Mahlzeiten mit schmackhafter biologischer und veganer Vollwertkost, Mitarbeit der Teilnehmer an den alltäglichen Abläufen im Ashram (Karma Yoga) und einem Abendsatsang. Dieser Stundenplan wird zwar von manchen als straff empfunden, ermöglicht aber gerade ein intensives Lernen von reichlich Lehrstoff in recht kurzer Zeit. Die tägliche Meditations- und Yogapraxis hebt den Energielevel, weitet das Bewusstsein und öffnet den Geist, sodass Lern- und Entwicklungsprozesse eine nichtgeahnte Beschleunigung erfahren können.

Diesen Rahmen vermisse ich sehr, wenn ich in anderen Institutionen unterrichte, wo es zumeist um das Vermitteln von einem fachlich und sachlich orientierten Lernpensum geht und ich freue mich stets auf die nächste Zeit bei Yoga Vidya.

In der Natur

Die Yoga Vidya Ashrams befinden sich inmitten einer harmonischen Landschaft (bzw. in Meeresnähe) und an kraftvollen Orten. Alle Sinne werden positiv angeregt und die Seele fühlt sich geborgen. Bei Sonnenschein nutze ich die Möglichkeit, meine Gruppen im Freien zu unterrichten. Auch Behandlungen im Grünen sind möglich, indem man die Liegen einfach nach draußen trägt. Ich fühle mich dabei oft an die Waldschulen der indischen Meister erinnert, die ebenfalls ihre Schüler im Freien vor ihrer schlichten Hütte unterrichteten. In Bad Meinberg fahre ich, wenn möglich, mit jedem Seminar für eine Übungssequenz einmal zu den Externsteinen oder auch zu einem besonderen Platz am Silberbach. Eine seltene Besonderheit ist mein „K&K-Unterricht" (Kaffee und Kuchen) im Gartenlokal „Schauinsland", ein freundlicher Familienbetrieb, zu dem ein zehnminütiger Spazierweg durch den Kurpark führt und wo in einem gepflegten Ambiente, das an die Fünfzigerjahre erinnert, frischer selbstgebackener Kuchen in reichlicher Auswahl, auch vegan, angeboten wird.

Respekt und Dank

Zum Abschluss möchte ich Sukadev gegenüber meinen Respekt aussprechen und ihm Dank sagen für dieses unglaubliche, sich immer weiter ausdehnende „Yoga-Universum", das er mit Hingabe, Ausdauer, festem Glauben und einer frühen Vision erschaffen hat. Es ist ein Ort, der jedem Besucher, besonders auch den kürzer oder länger verweilenden Ashrambewohnern, eine einzigartige Möglichkeit bietet, wieder die wahre Würde, den strahlenden Wesenskern und das immense Potential in sich zu entdecken und zu leben.



Bhajan Noam
Der Autor dieses Artikels ist nach einem Studium an der Kunsthochschule und einer fünfjährigen therapeutischen Ausbildung seit drei Jahrzehnten als Therapeut, Dozent, Yogalehrer, Seminar- und Ausbildungsleiter, Autor von 12 Büchern und über eintausend Beiträgen in Zeitschriften und verschiedenen Internetforen tätig. Er war Schüler mehrerer indischer und westlicher Meister und sieht sich heute eher als einen modernen Mystiker und Dichter, der sich keiner Tradition verpflichtet fühlt.

Bhajan gibt über das Jahr verteilt verschiedene Seminare und Ausbildungen:

Mantra Spirit
Bad Meinberg, 23.-25.12.16
In der "Mutter aller Sprachen", dem Sanskrit, wird durch die präzise Entwicklung von Mantra-Gesängen eine Brücke geschlagen hin zum Göttlichen, ein Tor zum spirituellen Licht tiefer Religiosität geöffnet. Finde einen komplett neuen Zugang zu den Mantras. Für alle, die über das Singen von Mantras zu einer höheren Einsicht und zur Wahrheit in sich selbst gelangen möchten.
Ab 140 € pro Person für 2 Übernachtungen

Wandlung und Neubeginn
Bad Meinberg, 25.-30.12.16
Ein Ferienworkshop zum Start ins Neue Jahr, mit Meditation, Atem- und Körpererfahrung, Tanz, gegenseitigem Massieren und Yoga. 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

Fußreflexzonen Massage Basisseminar
Bad Meinberg, 3.-5.2.17
Regulierende, energetisierende und ausgleichende Massagetechniken für Körper, Geist und Seele. Für die Anwendung an sich selbst und anderen.
Ab 144 € pro Person für 2 Übernachtungen

Klangmassage, Klangyoga und Gong Basisseminar
Bad Meinberg, 10.-12.2.17
Die harmonischen Klänge der tibetischen Klangschalen werden direkt auf den Körper übertragen. Der gesamte Körper wird in Schwingung versetzt und harmonisiert. In Verbindung mit verschiedenen Meditationstechniken. Auch als Einstieg in die Klangmassage, Klangyoga und Gong Ausbildung empfehlenswert.
Ab 144 € pro Person für 2 Übernachtungen



Yoga Vidya - die Botschaft für Weltfrieden

Interview mit Dr. Nalini Sahay

Dr. Nalini Sahay kommt aus Indien. Wir haben sie anlässlich des Jubiläums für ein Interview gewinnen können.

Im Jahr 2017 feiert Yoga Vidya sein 25 jähriges Bestehen. Das Ziel von Yoga Vidya ist die Verbreitung von Yoga. Sukadev hat eine wirklich große Yoga Bewegung ins Leben gerufen. Wie siehst du das?
Ich freue mich sehr darüber, dass immer mehr Menschen Yoga praktizieren und Yoga zu einem wichtigen Teil ihres Lebens machen. Was Sukadev bisher geschaffen hat und was er tut, ist beachtenswert. Es gibt kein anderes solches Modell auf der ganzen Welt.

Wann bist du zum ersten Mal zu Yoga Vidya gekommen?
Das war in der Zeit als Swami Saradananda Ashramleiterin im Westerwald war. Ich fragte sie, ob ich in den Westerwald kommen könne, um sie zu besuchen und dort zu unterrichten. Sie hat sofort zugestimmt. Als ich im Westerwald ankam, fand ich einen wunderschönen Ort vor. Die Menschen dort waren so freundlich und hilfsbereit. Swami Saradanandas Vater war gerade gestorben, so war sie nicht da, aber alle Mitarbeiter im Westerwald haben sich ganz toll um mich gekümmert. Noch in Indien hatte ich meinem Mann erzählt, dass ich zu Yoga Vidya in den Westerwald wolle und er sagte, dass wir noch freie Flugmeilen hätten. So habe ich mein Flugticket kostenlos bekommen. Das ist nur der Anfang der Story meiner Tickets.

Wie geht die Geschichte weiter?
Als die Zeit kam, den Westerwald nach meinem ersten Besuch zu verlassen, fragte man mich, wie teuer mein Flugticket gewesen sei und ich sagte, dass es nichts gekostet habe. Man schaute mich fragend an und ich sagte: "Wisst ihr, ich habe das Ticket kostenlos bekommen." Danach kam ich zu Yoga Vidya einmal im Jahr, später sogar zweimal im Jahr. Aber immer, wenn ich mein Ticket kaufe, um zu Yoga Vidya zu kommen, erhalte ich das beste und günstigste Ticket. Jedesmal, wenn ich ins Reisebüro gehe, um das Ticket zu buchen, brauche ich nur an Yoga Vidya zu denken und schon erhalte ich das beste Angebot.

Kommst du aus der Sivananda Tradtion?
Nein, ich komme aus der Bihar School of Yoga. Mein Guru ist Swami Satyananda Saraswati, einer der ältesten und bekanntesten Schüler von Swami Sivananda. Ich finde es wundervoll, dass bei Yoga Vidya andere Gurus anerkannt und deren Schüler ermutigt werden zu unterrichten um ihr Wissen mit anderen zu teilen.

Wann hast du Sukadev zum ersten Mal getroffen?
Das war im Jahr 2004. Als ich zum ersten Mal nach Bad Meinberg kam, habe ich Sukadev und Shivakami getroffen. Sie waren so freundlich, auch Swami Nirgunananda und Narendra. Die Zwillinge von Narendra waren damals noch sehr klein. Alle waren so nett und haben mich wie ein Familienmitglied behandelt.

In Bad Meinberg zu sein war wie zuhause zu sein. Am Tag der Abreise musste ich weinen. So etwas ist mir noch nie passiert. Als ich da vor der Rezeption stand, wo heute der Infopoint ist, konnte ich nicht aufhören zu weinen. Auch heute ist es noch so, dass ich am Tag der Abreise weinen muss.

Ist das, was du von deinem Meister gelernt hast, den Lehren bei Yoga Vidya ähnlich?
Ja. Was ich lehre ist gut mit Sukadev und Swami Vishnu zu vereinbaren, weil Swami Vishnu und mein Guru Schüler von Swami Sivananda waren. So gesehen sind wir alle Schüler von Swami Sivananda. Ich bin für die Offenheit und Großzügigkeit von Sukadev, Swami Nirgunananda und Narendra dankbar. Sie freuen sich darüber, dass ich hier Seminare und Meditationspraktiken aus dem Tantra unterrichte und auch die Schüler sind lernwillig.

Was sind die Empfehlungen für das tägliche Leben an deine Schüler?
Ich empfehle ihnen eine tägliche Routine. Tägliches *Sadhana* (Übungen) ist notwendig um die Praxis zu vertiefen, und ich empfehle den Schülern mitfühlend zu sein und sich um andere Menschen zu kümmern.

Was sind deine Wünsche an Yoga Vidya für die nächsten 25 Jahre?
Dass Yoga Vidya weiterhin seinen Beitrag zum Weltfrieden leistet, so dass es keine Gewalt mehr gibt. Wenn die Schüler täglich praktizieren, können sie wirklich von innen heraus diese Botschaft vom Frieden weitergeben.
Es wäre schön, wenn es noch ein paar mehr Sukadevs geben würde und so ein paar mehr Yoga Vidyas in anderen Ländern...

Was schätzt du besonders an Sukadev?
Sukadev ist sehr bescheiden. Er hört zu, wenn andere Menschen reden, er ist großzügig und ermutigend. Ich schätze es sehr, dass er Lehrer aus anderen Schulen kommen lässt um zu unterrichten. Alle von uns haben einen gemeinsamen Guru und das ist Swami Sivananda.

Gibt es noch eine Yoga Vidya Geschichte, an die du dich besonders gerne erinnerst?
Bei einer Geschichte muss ich immer schmunzeln. Ich habe ein Mal im Satsang die Geschichte von Sukadev aus den *Puranas* (alte indische Schriften) erzählt. Der Sukadev aus den *Puranas* suchte das Wissen. Er ging überall hin um dieses Wissen zu suchen. Es ist eine sehr lange Geschichte. Die Hälfte der Satsang Anwesenden dachte, dass ich über Sukadev Bretz von Yoga Vidya gesprochen hätte. Das ist eine Geschichte, die ich nie vergessen werde.

Was ist für dich die Bedeutung von Yoga?
Yoga bedeutet zur Einheit gelangen. Im Yoga durchläuft man verschiedene Phasen. Man beginnt mit Yoga und findet heraus, dass es dem Körper gut tut und auch dem Geist. Yoga wirkt unterstützend bei vielen Krankheiten und gibt den Menschen auch die Kraft Krankheiten zu akzeptieren; so kann Heilung leichter geschehen.

Du hast ein Buch über Prana Heilung geschrieben?
Ermutigt durch Yoga Vidya, habe ich begonnen *Prana* Heilung zu unterrichten. *Prana* ist die Lebensenergie. Daraus ist das Buch „Prana Yoga" entstanden. Es gibt dieses Buch auf Englisch und wird bald in Deutsch herausgegeben. Ich möchte mich bei Sukadev für seinen Segen bedanken und allen Schülern, die das ermöglicht haben.

Danke!
Das Interview führte Ruth Gassmann



Dr. Nalini Sahay – Yoga Meisterin (Acharya) und Doktor der Psychologie. Auf diese Weise verbindet sie tiefes klassisches Yoga Wissen mit dem Wissen von westlicher Psychologie und Medizin. Sie lernte die Energietechniken in intensiven Kursen in der Tradition von Swami Sivananda und Swami Satyananda. In ihrer Arbeit mit therapeutischem Yoga in Schulen und Krankenhäusern sowie in Sozialarbeit mit Aidskranken und Suchtkranken lernte sie, diese Techniken so zu modifizieren, dass sie jeder ohne Schwierigkeiten umsetzen kann. Dr.Nalini Sahay hat selbst eine große Ausstrahlung und begeistert durch ihre klaren Anweisungen, ihren praktischen Idealismus und ihrer einfühlsamen Art.

Erlebe Dr. Nalini Sahay in einem ihrer nächsten Seminare:

Prana Heilung Ausbildung Grundkurs
Prana Heilung ist ein System, welches Energieblockaden abbauen, Chakras öffnen und das Prana zum Fließen bringen kann. Du lernst u.a. deine eigenen Energien zu harmonisieren und die verschiedenen Ebenen deines Wesens zu heilen sowie Prana Heilenergie zu übertragen.
Bad Meinberg: 24.-31.3.17
Ab 527 € pro Person für 7 Übernachtungen

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.
Bad Meinberg: 31.3.-2.4.17
Ab 155 € pro Person für 2 Übernachtungen

Meditationen aus dem Vijnana Bhairava Tantra
Von Shiva und Parvati Meditation lernen?
Ja, mit Techniken aus dem Shri Vijnana Bhairava Tantra, einem historischen Text mit 112 Meditationstechniken für Ausdehnung des Bewusstseins und Freisetzung von Prana (Energie). Jeder kann hier seine eigene passende Meditationsmethode finden.
Bad Meinberg: 14.-17.4.17
Ab 215 € pro Person für 3 Übernachtungen

Kriya Yoga Intensiv mit Dr. Nalini Sahay
Wenn du seit 2 Jahren oder länger regelmäßig Asanas und Pranayama (mit Mudras und Bandhas) praktizierst, bist du bereit den Kriya Yoga in der tantrischen Tradition als Teil des Kundalini Yoga zu lernen.
Du lernst die 20 Haupt-Kriya-Praktiken in einer besonderen Zusammenstellung und Reihenfolge, so dass sie systematisch zu Pratyahara, Dharana und Dhyana führen.
Bad Meinberg: 17.-23.4.17
Ab 385 € pro Person für 6 Übernachtungen

Yoga –
die Suche nach dem Sinn im Leben

In diesem Interview mit der bekannten amerikanischen Yogalehrerin Swami Saradananda erfährst du, wann sie zum ersten Mal Kontakt mit Sukadev hatte und Leiterin im Haus Westerwald geworden ist.

Wann hast du Sukadev zum ersten Mal getroffen?
Ich glaube es war 1982 in New York. Er war gerade 18 Jahre alt und es war sein erster Flug. Ich war Leiterin des Sivananda Yoga Centers in New York City. Sukadev kam, um seine Yogalehrerausbildung im Ashram zu machen. Er blieb einige Tage bei uns, weil er auf ein Auto wartete, das ihn zum Ashram mitnahm. Er erinnert sich, dass ich sehr schnell gesprochen habe, denn er hatte Englisch nur in der Schule gelernt, und nun hatte er einen Menschen vor sich mit New Yorker Akzent, der auch noch schnell sprach.



Hast du ihn während seiner Ausbildung unterrichtet?
Nein. Er hat die Yogalehrer Ausbildung im Ashram, der zwar im Staat New York liegt, aber nicht in New York City, absolviert. Der Staat New York ist sehr groß. Von einem Ende bis zum anderen kann man schon mal 8 Stunden mit dem Auto unterwegs sein. Sukadev wartete lediglich auf das Auto, das ihn zum Ashram fahren sollte und bis dahin blieb er einige Tage bei uns im New Yorker Center.

Hast du Sukadev wiedergetroffen, nachem er Yogalehrer und Mitarbeiter der Sivananda Organisation geworden war?
Ja, ich bin Sukadev sehr oft begegnet. Alle Mitarbeiter der Sivananda Organisation kennen sich. Jedes Jahr wird ein internationales Treffen organisiert, zu dem alle eingeladen sind.

Wann bist du zu Yoga Vidya gekommen?
Nachdem ich die Sivananda Organisation verlassen hatte, hat mich Sukadev in den Westerwald eingeladen, um dort zu unterrichten. Ich habe zum ersten Mal 2003 im Westerwald unterrichtet. Das war das Jahr, als Sukadev den Ashram in Bad Meinberg gefunden und erworben hat. Er fragte mich, ob ich die Leitung des Ashrams im Westerwald übernehmen würde und ich war damit einverstanden. Ich lebte von August 2003 bis Ende 2004 im Westerwald. Danach bin ich nach London zurückgekehrt, wo ich auch heute lebe. Ich komme regelmäßig zu Yoga Vidya, um Seminare zu geben und Ausbildungen zu leiten.

Warum bis du nach England zurückgekehrt?
Auch als ich im Westerwald lebte, musste ich oft nach England reisen. So habe ich letztendlich beschlossen wieder in London zu leben und nur zum Unterrichten zu Yoga Vidya zu kommen.

Macht es für dich einen Unterschied in Deutschland oder England zu unterrichten?
Die deutschen Schüler sind sehr diszipliniert und widmen sich der Yoga Praxis. Wenn ich ihnen Hausaufgaben gebe, dann erledigen sie diese. Meine englischen Schüler beschweren sich über Hausaufgaben. Manche machen sie, manche nicht, aber alle beschweren sich darüber.

Was ist heute die Bedeutung von Yoga für den Einzelnen und für die Gesellschaft als Ganzes?
Vor 200 Jahren war es noch nicht möglich im Westen Yoga zu praktizieren. Das Christentum war sehr stark und so wäre man wohl auf dem Scheiterhaufen verbrannt worden, hätte man damals Yoga geübt.
Heute leben wir in einer sehr materialistischen Welt. Man erhält ständig das Versprechen, dass man, wenn man endlich etwas Bestimmtes besitzt, glücklich sein wird. Das passiert nie. Die Menschen suchen etwas anderes. Selbstverständlich gibt es Menschen, die nur den körperlichen Aspekt von Yoga sehen, aber die meisten Menschen suchen nach mehr Sinn im Leben.

Was ist deine primäre Botschaft an deine Schüler?
Wir können ganz „normale" Menschen sein und Yoga praktizieren. Das heißt aber nicht, dass ich mit normal meine, dass man weiterhin schlechte Gewohnheiten wie Rauchen oder Wein trinken beibehalten sollte. Es bedeutet, dass du ganz einfach in der Gesellschaft lebst und gleichzeitig intensiv Yoga praktizierst. Wir sollten beginnen uns zu reinigen, unsere Ernährung, unseren Körper, unser ganzes Leben.

Einige Yogis haben sich im Dorf, nahe dem Ashram, niedergelassen. Wie siehst du diese Entwicklung?
Es gibt überall auf der Welt schon Yogadörfer. Wichtig ist, dass die Yogis, die dort leben genau so leben, als würden sie im Ashram leben.

Was ist deine Empfehlung für einen gesunden Lebensstil?
Vor allem vegetarische Ernährung, nicht nur aus Gesundheitsgründen. Ich persönlich lebe nicht aus Gesundheitsgründen vegetarisch sondern wegen *Ahimsa* (Gewaltlosigkeit). Manche sagen, dass sie aus gesundheitlichen Gründen nicht vegetarisch leben können, aber wir müssen das philosophische Prinzip, das sich dahinter verbirgt, verstehen.
Auch eine Yogapraxis von etwa einer Stunde täglich ist empfehlenswert, vielleicht verteilt auf morgens und abends. Die yogische Einstellung sollte man aber den ganzen Tag über beibehalten.

Was wünschst du Yoga Vidya für die nächsten 25 Jahre?
Yoga Vidya ist in den letzten Jahren sehr expandiert. Ich wünsche Yoga Vidya, dass dabei nicht die Tradition aus den Augen verloren wird.

Gibt es noch eine Geschichte mit Sukadev, an die du dich besonders gerne erinnerst?
Als Sukadev nach New York kam, wo sich jeder schnell bewegte und er dann mich traf, die so schnell sprach, sagte er, dass er kaum etwas davon verstehe, was ich sage, aber er würde verstehen, dass ich versuchte, nett zu ihm zu sein. So habe ich ihn zu einem Eis eingeladen.





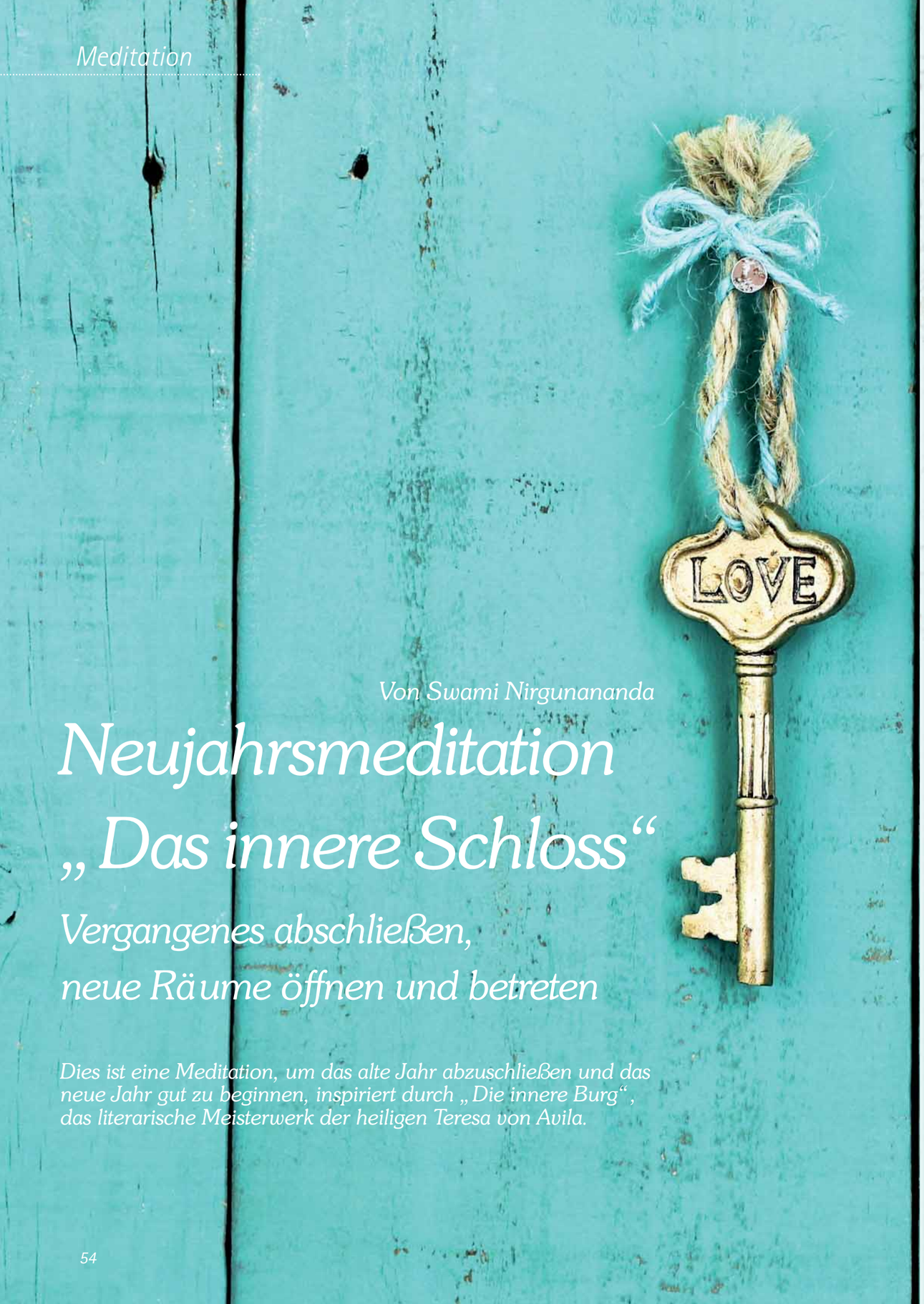


Swami Saradananda ist eine inspirierende Lehrerin, die dazu ermuntert, die eigene Yogapraxis auszubauen und zu verfeinern. In ihrem Unterricht bezieht sie mit viel Humor die uralten philosophischen Weisheiten auf die Erfahrungen unseres täglichen Lebens. Swami Saradananda, gebürtige Amerikanerin, war über lange Jahre Schülerin von Swami Vishnu-devananda. Sie unterrichtet seit mehr als 30 Jahren weltweit Yogaseminare, Aus- und Weiterbildungen. Sie hat verschiedene Sivananda Yoga Zentren und sogar den Ashram Yoga Vidya Westerwald geleitet und zahlreiche Bücher veröffentlicht.

Die nächsten Seminare mit Swami Saradananda:

Asana intensiv
Ein Durchbrucherlebnis für deine Yoga Asana Praxis! Du arbeitest intensiv 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 Yoga Asanas, ergänzt durch Meditation und Mantra-Singen. Intensivseminar.
Ab 255 € pro Person für 5 Übernachtungen
Westerwald: 2.-7.4.17

Yogalehrer Weiterbildung Intensiv A1 – Jnana Yoga und Vedanta
Jnana Yoga und Vedanta, indische Schriften und Philosophie-Systeme, Unterrichtstechniken, Hatha Yoga, Sportmedizin, Entspannung und Stressmanagement.
Ab 560 € pro Person für 9 Übernachtungen
Westerwald: 9.-18.4.17



Von Swami Nirgunananda

Neujahrsmeditation „Das innere Schloss“

Vergangenes abschließen, neue Räume öffnen und betreten

Dies ist eine Meditation, um das alte Jahr abzuschließen und das neue Jahr gut zu beginnen, inspiriert durch „Die innere Burg“, das literarische Meisterwerk der heiligen Teresa von Avila.

Rückschau und Abschluss des alten Jahres

Schließe sanft die Augen. Wenn du willst, sprich' ein Gebet oder bitte um Segen und Führung für diese Meditation. Führe dir zunächst nochmals vor Augen, was die wichtigsten Ereignisse im vergangenen Jahr für dich waren – was hat sich entfaltet, was ist abgeschlossen, was hat vielleicht begonnen und will im neuen Jahr weitergeführt werden.

Jetzt stelle dir ein wunderschönes Haus oder ein Schloss vor mit unzähligen Räumen – das Haus deines Lebens. Einen Flügel davon nimmt das vergangene Jahr ein. Jeder seiner Räume beinhaltet einen Teil des vergangenen Jahres, Stationen, Ereignisse, Erlebnisse, Erfahrungen, Entwicklungen, Projekte, etwas Erreichtes im Beruf oder im Privatleben, Familie, Beziehungen usw. Vielleicht haben die Türen entsprechende Überschriften.

Gehe nochmals kurz durch dein Schloss des vergangenen Jahres. Öffne die eine oder andere Tür nochmals, schaue, was für Erinnerungen und Empfindungen dabei kommen und schließe sie dann hinter dir. Insbesondere Räume, die eher Unerfreuliches bergen oder Tatsachen, die nicht zu ändern sind, auch wenn es dir vielleicht schwer fällt, das zu akzeptieren – all das betrachte noch einmal und schließe dann entschlossen und energisch die Türe hinter dir, und betritt den nächsten Raum.

Lasse so die wichtigsten Dinge des vergangenen Jahres noch einmal Revue passieren, nimm dankbar zur Kenntnis, was das Jahr dir an Erfahrungen und Entwicklung gebracht hat, und lasse es dann hinter dir, indem du die jeweiligen Türen schließt.

Etwa 10 Minuten Stille.

Die Räume des neuen Jahres betreten

So hast du das Alte in Frieden und Dankbarkeit hinter dir gelassen. Frei von unnötigem, altem Ballast betritt jetzt die Räume des neuen Jahres, die vor dir liegen.

Voller Freude und Erwartung öffne eine Türe nach der anderen und male dir in den schönsten Farben aus, wie wunderbar harmonisch, schön, voller Licht, die Räume dieses neuen Jahres aussehen.

Auch hier können die Türen Überschriften haben, die zu wesentlichen Teilen deines Lebens gehören. Verweile in den jeweiligen Zimmern und richte sie dir so ein, wie du es gern hättest und dir wünschst. Sei auch offen für überraschende Effekte. Habe auch Mut zu Unkonventionellem. Erfülle sie mit Licht. Wichtig ist, dass du dich in jedem der Räume dieses neuen Jahres wohlfühlst. Du kannst den Inhalt auch so lange umräumen, einiges auch entrümpeln und wegstellen, Neues hinzufügen – so lange, bis es sich gut anfühlt und du dich in jedem Raum deines Lebens in diesem neuen Jahr wohlfühlst.

Etwa 10 Minuten Stille.

Willkommen im neuen Jahr!

Om Om Om



Swami Nirgunananda ist Yoga Vidya Acharya. Sie leitet 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.

Das alte Jahr meditativ ausklingen lassen, das neue Jahr meditativ begrüßen – mit Swami Nirgunananda

Heil- und Segensmeditation

Du lernst und praktizierst in der Gruppe wunderschöne, herzöffnende Meditationen: Licht-/Herzmeditation, Meditation der liebenden Güte, des Lächelns, der Vergebung, des Annehmens und Loslassens, Lotosmeditation. Ein Seminar, das dein Herz öffnet, dir zu mehr innerem Frieden, Selbstakzeptanz und Energie zu zielgerichtetem, geschicktem Handeln im Alltag verhelfen will.
Bad Meinberg, 23.-25./26.12.2016
Ab 140 € für 2 Übernachtungen, ab 198 € für 3 Übernachtungen

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. So kannst du dieses Geschenk der kommenden 365 Tage optimal beginnen und nutzen.
Bad Meinberg, 1.-4.1.2017
Ab 180 € für 3 Übernachtungen

Shivalaya Meditationsretreat

Stille – Schweigen – Sein. In der Abgeschiedenheit des Shivalaya Retreatzentrums fühlst du dich dem Himmel ganz nah. Mit intensiver Meditations- und Yogapraxis findest du zu Ruhe, Entspannung und tiefer Begegnung mit dir. Lange Meditationen, inspirierende Vorträge, Rezitation, Yogastunden und intensives Schweigen helfen dir, deinen innersten Kern zu finden, Vertrauen in dich und das Leben zu entwickeln, Bewusstsein und Achtsamkeit zu schulen sowie deine Gedanken zu klären. Mehr Lebensfreude, Energie und Positivität können sich nach und nach einstellen.
Bad Meinberg, 8.-13.1.2017
Ab 301 € für 5 Übernachtungen

Spiritualität

Von der Intelligenz des Herzens

Von Marcella von der Weppen



„Man sieht nur mit dem Herzen gut“

wissen Yogis, Mystiker, Weisheitslehrer, Dichter und Denker aller Zeiten.
Die Wissenschaft kann bis heute jedoch wenig mit solchen Aussagen anfangen.

Wenn es um das Thema Chakras (Energiezentren, Energiewirbel) und die feinstofflichen Energien des Menschen geht, werden die meisten wohl an Yoga, Tantra und das alte Indien denken. Was weniger bekannt ist: Wissen über die Energiezentren und –bahnen gab und gibt es weltweit! Seien es die alten Hochkulturen Chinas und Tibets, aber auch die altägyptischen Mysterienschulen, bis hin zu indigenen Volksstämmen in Nordamerika, aber auch Afrika: Sie alle hatten ein detailliertes Wissen über die Zusammenhänge. Zwar ist die Terminologie natürlich eine unterschiedliche, jedoch bleiben die beschriebenen Sachverhalte grundsätzlich gleich.

So staunte ich nicht schlecht, als mein Schamane im Dschungel Perus mir ebenso wie mein geliebter erster Yogalehrer Gopi in Indien eindringlich die Wichtigkeit des Herzchakras nahebrachte. Das Herz! Während die meisten Schulmediziner das Herz wohl auch heute noch als schlichte Pumpe betrachten, die im Wesentlichen nur dazu da ist, Blut durch den Körper zirkulieren zu lassen, sehen sie die höheren Funktionen des menschlichen Denkens und Fühlens, ja, unsere gesamte Persönlichkeit im Hirn angesiedelt. Ganz anders im alten Ägypten: wurde ein Körper einbalsamiert, dann wurde das Herz als Sitz der Seele behutsam präpariert. Das Hirn jedoch wurde als wertlos betrachtet und den Hunden zum Fraße vorgeworfen.

Überlebenskampf des Egos versus das volle menschliche Potential leben

Auch aus yogischer Sicht, hat Atman, unser unsterbliches Selbst, unsere Seele, ihren Sitz im Herzen. Und während die Naturwissenschaft heute mehr und mehr in Studien die Wirksamkeit von Yoga und Meditation erforscht und anerkennt, so hat sich auch eine kleine, aber feine und zunehmend an Bedeutung gewinnende Gemeinde an Wissenschaftlern der Bedeutung des Herzens angenommen, die sehr viel tiefer geht, als bislang vermutet.

So schreibt Joseph Ch. Pearce in „Die Biologie der Transzendenz“ über das mystische Potential des Menschen und bleibt dabei stets auf dem Boden (wissenschaftlicher) Tatsachen. Er kommt zu dem Schluss: Das Herz ist das wesentliche Organ geistiger Steuerung. Allerdings nur, wenn alles gut läuft. Nur ein glückliches Herz kann dieser Aufgabe gerecht werden. Was sich erst einmal etwas esoterisch und abgehoben anhört, lässt sich mittels EKG (Elektrokardiogramm) zweifelsfrei aufzeichnen. Sind wir in einem Zustand von Freude, Liebe und Dankbarkeit, fühlen uns im Einklang mit uns selbst und der Mitwelt, so schlägt unser Herz kohärent, das bedeutet ruhig und gleichmäßig. Die abgebildete Herzstrom-Kurve verläuft gleichmäßig und harmonisch.

Sind wir jedoch unter Stress, schlägt das Herz inkohärent, also unregelmäßig und chaotisch. So steuert unser Herz das Gehirn und den gesamten Körper: im Zustand der Kohärenz haben wir Zugang zu unseren höheren Gehirnfunktionen, das Großhirn ermöglicht uns entspanntes Reflektieren und kreative Lösungen. Das Immunsystem wird aktiviert, Heilungsvorgänge werden beschleunigt.

Ganz anders wenn wir uns bedroht und gestresst fühlen: das Herz schlägt inkohärent, das Reptiliengehirn wird aktiviert. Dieser evolutionär betrachtet älteste Teil unseres Gehirns lässt uns reagieren, wie ein angegriffenes Reptil reagieren würde: kämpfen (natürlich unter Menschen meist auf verbaler Ebene) oder flüchten. Zu intelligenten, kreativen Lösungen, die das Wohl aller Beteiligten im Blick haben, haben wir in diesem Zustand keinen Zugang.

Dieser Vorgang ist evolutionsbiologisch so angelegt und hat durchaus seinen Sinn. Er soll unser Überleben als Spezies sicherstellen. Problematisch wird es, wenn wir uns als moderne Menschen permanent in einem Zustand von Dauerstress befinden und das Gehirn sich fälschlicherweise bedroht fühlt. Ein solcher Zustand macht nicht nur krank, wir haben dann auch keinen Zugang zu unserem vollen Potential. Wie gut, dass es Wege wie Yoga gibt, die uns helfen können, aus dieser Negativspirale auszubrechen!

Wie im Kleinen, so im Großen

Doch nicht nur für uns selbst, auch für alle anderen, für das große Ganze tragen wir Verantwortung. Neueste Studien zeigen, wie sich im Verlauf von Ritualen oder Meditationen der Herzschlag großer Menschenversammlungen synchronisiert, die Herzen schließlich im Einklang schlagen. Das Heart Math („Herzens-Mathematik") Institut in Kalifornien forscht seit Jahrzehnten über solche Zusammenhänge.

Wie wir uns vielleicht aus dem Biologieunterricht noch erinnern, fließt durch jede unserer Nervenzellen Strom. Erst so wird im Körper die Weitergabe von Informationen möglich. Diese Ströme lassen sich mittels EKG (Elektrokardiogramm, Herzstrom-Messung) oder EEG (Elektroenzephalogramm, Hirnstrom-Messung) graphisch abbilden. Jedoch sind die Ströme, die im Herzen fließen bei weitem stärker, als die Ströme im Gehirn. Wenn wir im Rahmen einer Versuchsanordnung bei zwei Menschen jeweils EKG und EEG messen, tritt ein äußerst interessantes Phänomen ein: da der Herzstrom eben sehr viel stärker ist, als der Hirnstrom, bildet sich das EKG (also Herzschlagaufzeichnung) im EEG (also Hirnstromaufzeichnung) der jeweils anderen Person ab. Das bedeutet, dass wir zumindest auf einer unbewussten Ebene sehr genau Bescheid wissen, wie es den uns umgebenden Menschen tatsächlich geht.

Nach einer Weile synchronisieren sich die Herzschläge besagter Versuchspersonen, das heißt, die beiden Herzen schlagen nun im Einklang! Dieser Effekt ist bis auf drei Meter Entfernung nachweisbar, sogar wenn sich die beiden in verschiedenen Räumen befinden. Soweit der messbare Effekt, doch letztendlich gibt jedes schlagende Herz einen Impuls ab, der in die Unendlichkeit wirkt. Die elektromagnetischen Felder aller Menschen überlappen sich, beeinflussen sich gegenseitig und bilden letztendlich ein Feld.

So lässt sich erklären, warum in amerikanischen Großstädten die Kriminalität plötzlich signifikant fällt, wenn sich eine größere Menschengruppe zusammenfindet und über den Frieden meditiert. Dieser Effekt wurde bereits mehrfach nachgewiesen. Und wie sieht dieses menschliche elektromagnetische Feld aus? Präzise so, wie Alberto Villoldo das menschliche Energiefeld aus Sicht der Inkas (welches wiederum im Wesentlichen der yogischen Sichtweise entspricht) es beschreibt: ein Torus (wer sich darunter nichts vorstellen kann: wie ein Donut, oder ein Reifen). Die Energie fließt aus dem Scheitelchakra heraus, durch das Energiefeld rund um den Körper herab, durchdringt die Erde wenige Zentimeter und fließt durch die Füße wieder nach oben. Die Chakras sind Organe dieses Energiefeldes, dessen Zentrum das Herz ist.

Wie ich finde, leben wir in äußerst spannenden Zeiten, in denen sich vermeintliche Widersprüche zwischen Wissenschaft und Spiritualität, zwischen Verstand und Intuition, mehr und mehr auflösen. Das miterleben zu dürfen, erfreut mein Herz.



Marcella von der Weppen – lebt in Berlin als freiberufliche Texterin und Straßenmusikerin. Neben dem Schreiben und der Musik ist Yoga ihre dritte große Leidenschaft.

Alles, was uns zur Ruhe kommen und entspannen lässt, bringt unser Herz zum Aufblühen, also letztendlich jede Yoga- und Meditationspraxis! Folgende Seminare widmen sich dieser Thematik im Speziellen:

Öffne dein Herz

Jeder Augenblick ist voller Liebe. Tauche hinein und deine Energien werden sich über alle Grenzen ausdehnen. In dir und in anderen. Die Begegnung untereinander achtsam werden lassen: Über dieses Beachten und Achten lösen sich Begrenzungen auf. Dein Herz öffnet sich und du erfährst das All-Eins-Sein. Die Herzenergie zu wecken und zu vertiefen heißt Mitgefühl für sich selbst und andere, heißt Fließen von Liebe, Weichheit, Vertrauen, Geben und Nehmen. Denn nur wer aus einem offenen Herzen gibt, kann auch mit offenem Herzen empfangen.
Bad Meinberg, 07.-19.03.2017
Ab 140 € für zwei Übernachtungen

Der Weg des Herzens

Viele praktische Übungen zur Herzöffnung und Heilung aus Yoga, Buddhismus und energetischer Heilarbeit. Du lernst Achtsamkeit, Liebe, Mitgefühl, Freude und Gelassenheit zu entwickeln. Die Übungen sind sehr effektiv und leicht in den Alltag integrierbar, so dass du mehr und mehr dein Leben danach ausrichten kannst. Die schrittweise Erweiterung deiner Wahrnehmungsfähigkeit lässt dich die Welt mit dem Herzen sehen, denn das Wesentliche ist ja bekanntlich für die Augen unsichtbar.
Bad Meinberg, 23.-25.12.2016
Ab 140 € für zwei Übernachtungen

9. KINDERYOGA KONGRESS

Was wir von Kindern lernen können
24.-26. März 2017



Tipps aus Praxis und Wissenschaft
Mit vielen Workshops und Musterstunden
Fantastisches Rahmenprogramm für Kids + Teens

Schirmherrin
Schauspielerin
Inez Björg David

In jedem Kind – in jedem von uns – steckt so viel.
Wir müssen nur bereit dazu sein, es zu entdecken!

Mit namhaften Expert/innen, u.a. Sabina Pilguj, Sybille Schöppel, Pritpal Kaur, Dr. Nalini Sahay, Prof. Dr Marcus Stück, Tina Buch und Narendra Hübner.
Bitte Detailprogramm anfordern!
In Bad Meinberg. Ab 167 € pro Person
für zwei Übernachtungen

Mehr Info und Anmeldung im Internet:
www.yoga-vidya.de/events/kinderyoga-kongress
Telefonische Info und Anmeldung täglich zwischen 8-20 Uhr:
05234/870
Info und Anmeldung per E-Mail:
rezeption@yoga-vidya.de



Dein Schicksal ist nicht blind – Karma Yoga

Von Guido Telscher

Wenn Menschen leiden müssen, fragen sie nach Gott und dem Schicksal. Warum passiert ausgerechnet mir das? Die Lehre vom Karma gibt darauf eine Antwort.

Was ist Karma?

Karma bedeutet Handlung oder Tat. Immer wenn wir handeln, z.B. Yoga praktizieren oder auch im Alltag arbeiten, erschaffen wir dadurch *Karma*. Falsch ist die Vorstellung, das *Karma* sei ein unabänderliches Schicksal, das gnadenlos mit uns verfährt. Wir Menschen können unser *Karma* selbst bestimmen.

Karma heißt also wörtlich Handlung, aber meistens meint man damit das Gesetz von Ursache und Wirkung, dem wir Menschen und auch alle anderen Geschöpfe unterliegen. Alles, was wir tun oder auch lassen, ist Ursache spezifischer Wirkungen, für andere und letztlich auch für uns selbst. Wir sind selber verantwortlich für das, was uns in der Zukunft geschieht. Wir wachsen anhand der Erfahrungen, durch das Erleben oder auch Erleiden des *Karmas*, es ist **keine göttliche Belohnung/Bestrafung.**

Karma ist gerecht und unfehlbar, ein universales Gesetz, dem alles unterliegt, nichts und niemand ist davon unberührt. Selbst die Götter haben mit ihrem zu leben. Das Gesetz des *Karma* setzt eine Wiedergeburt (Reinkarnation) voraus. *Karma* wirkt über diesen endlichen Körper in verschiedene Dimensionen hinaus. Nur so ist z.B. das Leiden von Kindern erklärbar.

Du bist der Architekt deines eigenen Glücks!

In diesem Universum passieren Ereignisse nicht aus Versehen oder zufällig in ungeordneter Art und Weise. Sie geschehen in einem geregelten Ablauf von Ursache und Wirkung; das Eine folgt aus dem Anderen. Es existiert eine Verbindung zwischen dem, was du jetzt tust (oder auch unterlässt) und dem, was dir in naher oder ferner Zukunft passieren wird. Das gilt übrigens auch für Gruppen. Eine Gruppe oder Gesellschaft hat auch ein *Karma*, welches die Menschen in dieser Konstellation zusammenführt.

Jede Handlung hat eine dreifache Wirkung:

(a) Sie gibt dir eine neue, positive oder negative „Wendung" in deinem Leben.

(b) Sie beeinflusst deinen Charakter, hinterlässt einen Eindruck in deinem Bewusstsein. Dieser wird dich drängen, diese Handlung zu wiederholen.

(c) Der Eindruck wird im Geist die Gestalt einer Gedankenwelle annehmen, die sich ausbreiten kann. So hat jede deiner Handlungen eine Auswirkung auf die ganze Welt und andere Wesen.

Karma wird gewöhnlich in 3 Arten eingeteilt:

» **Sanchita Karma:** Karma, das wir angesammelt haben in früheren Leben, gespeichertes Karma.
» **Prarabda Karma:** Karma, das wir uns vor der Geburt in dieses Leben aus dem Sanchita Karma ausgesucht haben, dieses Karma ist also hier und jetzt aktiv.
» **Agami Karma:** Karma, das wir während unseres Lebens, während des Erlebens von *Prarabda Karma*, neu ansammeln. *Agami Karma* kommt entweder in diesem Leben schon zur Wirkung oder es wandert in den „Speicher" des *Sanchita Karma* und wirkt in einem späteren Leben.

Wie funktioniert Karma Yoga?

Karma Yoga ist einer der 6 Yogawege nach Swami Sivananda und wird auch als „Yoga der Tat" oder „Yoga des selbstlosen Dienens" bezeichnet. Durch das Dienen (*Seva*) soll das Herz gereinigt und so tiefe Meditation und höhere Erfahrungen vorbereitet und ermöglicht werden. So beschreibt es auch Swami Sivananda von sich selber in seinen Aufzeichnungen.

Der Sinn von *Karma Yoga* ist: Schlechtes *Karma* lösen, gutes *Karma* sammeln. Unser Geist wird gereinigt durch selbstlose Taten, ohne Aussicht auf Lohn oder Lob, durch Arbeiten, die man freiwillig auf sich nimmt. So kann das Konto unseres *Karmas* wieder ausgeglichener werden auf dem spirituellen Weg.

In der *Bhagavad Gita* (in Kapitel 8 u. a.) wird *Karma Yoga* besprochen und die Frage gestellt, ob Handeln dem Nichthandeln überlegen ist oder umgekehrt.



> Krishnas Fazit lautet: Für denjenigen, der Yoga (den Zustand der Alleinheit, Selbstverwirklichung) noch nicht erreicht hat, ist Handeln der überlegene Weg. Für denjenigen, der „Yoga“ erreicht hat, ist Nichthandeln der überlegene Weg.

Hiermit ist gemeint: Wer Alleinheit noch nicht erreicht hat, wer sich noch mit der Individualität des Körpers/Geistes identifiziert, kann gar nicht Nicht-handeln (kein *Karma* ansammeln). Wer selbstverwirklicht ist, lebt in der Alleinheit. D. h. auch dann, wenn er handelt, sammelt er eben kein *Karma* mehr an. Das ist das überlegene Ziel. Ähnlich sagt es übrigens auch Jesus im Lukasevangelium 10,42: Wer - wie Maria - in Gott ruht, hat das Bessere gewählt und braucht nicht mehr zu sorgen.
Aber die meisten von uns werden wohl auch künftig handeln müssen und auch weiterhin an ihrem Karma arbeiten dürfen. Denn wer ist schon selbstverwirklicht?

Warum Karma Yoga bei Aus- und Weiterbildungen?

Wer bei Yoga Vidya eine Ausbildung oder Weiterbildung besucht, hilft nach dem Brunch täglich 45 Minuten bei den Arbeiten im Haus, leistet also *Karma Yoga*. Das kann beispielsweise aktive Mitarbeit in der Küche, im Garten oder beim Putzen sein. Nun kosten die Ausbildungen nicht nur Zeit und Energie, sondern auch – je nach Dauer und Zimmerkategorie – Geld. Wieso muss dann auch noch diese Mithilfe sein? Manche Teilnehmer sind schwer dazu zu motivieren. Es soll sogar welche geben, die sich am liebsten drücken würden...

Aber aus dem oben Gesagten sollte nur klarer geworden sein, warum *Karma Yoga* als Teil der sechs Yogawege bezeichnet wird und daher auch Teil der Ausbildungen sein muss. Wer etwas lernt, um es später einzusetzen, will ja handeln. Entscheidend ist nun auch der Geist des Massierens oder des Unterrichtens, wenn der Teilnehmer später wieder im Alltag agiert. Und den lernt man eben durch *Karma Yoga*. Yoga Vidya ist ein gemeinnütziger Verein. Wir können nur deshalb so viele Seminare und Ausbildungen günstig anbieten, weil möglichst viele Menschen ehrenamtlich mithelfen. Außerdem möchte ja jeder auch gerne spirituell wachsen, wenn er oder sie ein Seminar bei Yoga Vidya besucht. Und das geht wiederum sehr gut mit *Karma Yoga*.



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

Mit Karma Yoga wird dein Aufenthalt bei Yoga Vidya noch günstiger:

Karma Yoga intensiv
Bad Meinberg, 18.-23.12.16; 22.-27.01.17; 12.-17.02.17; 19.-24.03.17
Kostenlos für 5 Übernachtungen
Du kannst kostenfrei Yoga kennen lernen und vertiefen und deine überschüssige Energie in die gründliche Reinigung des Hauses stecken. Nach dem Morgensatsang gibt es einen Vortrag, nachmittags eine Yogastunde und dazwischen geht's ans Saubermachen im ganzen Haus. Mach mit, wenn du Lust auf körperliche Betätigung und natürlich Yoga hast! Mit deiner ehrenamtlichen Tätigkeit leistest du einen wertvollen Beitrag in unserem gemeinnützigen Verein. Kostenlose Unterkunft im Schlafsaal oder Mehrbettzimmer.
DZ 158 €, EZ 195 € (ab 2017: DZ 163 €, EZ 203 €)

Yoga zum halben Preis
Bad Meinberg, z. B. 18.-23.12.16; 8.-13.1.17; 15.-20.1.17; 19.-24.2.17; 26.2.-3.3.17;

Ab 119 € pro Person für 5 Übernachtungen (2017: ab 122 €)
Hier kannst du dein Budget schonen und gleichzeitig ganzheitlichen Yoga kennen lernen und praktizieren - jeden Tag 1-2 Yogastunden, Meditation, Mantra-Singen, Vortrag, gesundes biologisch-vegetarisches Essen. Du praktizierst 3 Stunden täglich aktiv einen wichtigen Aspekt des Yoga, nämlich Karma Yoga – den Yoga des ehrenamtlichen Mithelfens (3 Stunden Mithilfe bei verschiedenen Arbeiten im Haus).

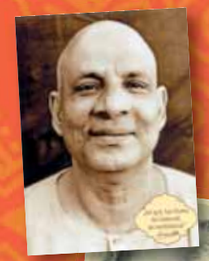
Karma und Reinkarnation
Bad Meinberg, 3.-5.2.17
Ab 144 € pro Person für 2 Übernachtungen
Die Beschäftigung mit Karma, den grundlegenden Gesetzen vom Sein, vermittelt eine lebensbejahende Grundeinstellung. Die Reinkarnationslehre hilft dir, Ereignisse und Beziehungen aller Art besser zu verstehen. Weiteres: Astralbereich, Umgang mit dem Tod, Hilfe für Verstorbene. Mit Meditation, Mantra-Singen und Yoga.

Bücher aus unserem umfangreichen Angebot:

Sukadev Bretz: „Karma und Reinkarnation“, 19,50 €
Es ist ein spannendes Buch, in dem die wichtigsten Fragen des Lebens gestellt werden: Gibt es ein Leben nach dem Tod? Wie sieht das Leben nach dem Tod aus? Was kann ich tun, wenn ich selbst oder jemand anders, der mir nahe steht, stirbt? Im 2. Teil des Buches geht es um Karma: Warum geschieht, was geschieht? Warum gibt es Leiden und offensichtliche Ungerechtigkeiten?

Swami Sivananda: „Karma Yoga“, 12,90 €
Swami Sivananda gibt uns in diesem Karma Yoga Buch einen hochinteressanten Einblick in das Phänomen des Karma Yoga, das uns heute mehr denn je den Weg aus dem weltlichen Chaos zum Einssein bzw. zum Höchsten weisen kann.

Neues aus dem Yoga Vidya Verlag







Verlagseigene Postkarten und Poster

Die neue Kollektion umfasst inspirierende Meisterkarten: wunderbare alte Fotos der großen Yogameister Swami Sivananda und Swami Vishnu-devananda, zum Teil auch in Verbindung mit ihren bekanntesten Aussprüchen wie "Be good, do good. Be kind, be compassionate" – „Sei gut, tue Gutes. Sei freundlich, sei mitfühlend“.

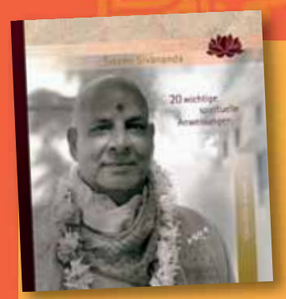
Zudem gibt es ein paar klassische Ansichtskarten vom Ashram Bad Meinberg und feminin verspielte und lichtvolle Bilder von Bettina Bergmann, liebevoll von Hand mit Aquarellfarben und Tuschestift gemalt. Plus Impressionen vom Ashram: Fotografien der Murtis und Lotosblüten auf dem Gelände in Bad Meinberg, kunstvoll eingefangen von einem langjährigen Mitarbeiter des Shop Teams.

Beschenke dich selbst oder verschicke einen Gruß an deine Lieben! Postkarten A6 Format; 1,10€. Einige Motive bald auch als Poster!





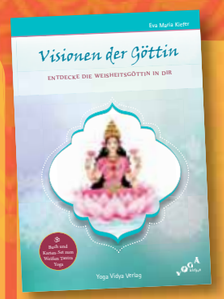




20 wichtige spirituelle Anweisungen
Swami Sivananda

Ein liebevoll gestaltetes Geschenkbüchlein mit Swami Sivanandas wichtigsten spirituellen Anweisungen für die eigene Yogapraxis und Lebensgestaltung. Auf jeder Seite findest du neben den Anweisungen schöne alte Fotos des großen Yogameisters. Durch die präzise formulierten Ratschläge kann Spiritualität in den Alltag einfließen und Swami Sivanandas direkte Worte einfach umgesetzt werden.
Die Essenz seiner Lehren wunderschön verpackt – lass dich inspirieren!

Hardcover; 48 Seiten; 13,5 x 13,5 cm; 8,90€
ISBN 9783943376203



Visionen der Göttin
Eva-Maria Kiefer

Ein wunderschönes Kartenset zur Selbsterforschung durch Meditation und kreative Imagination. Das Buch ist mit 304 Seiten eine Einführung in den tantrischen Übungsweg und beschreibt bildhaft und detailliert die zehn großen Weisheitsgöttinnen des Tantra, die Mahavidyas, sowie die ihnen entsprechenden Symbole, Farben, Yantras, Mantras und praktischen Meditationsübungen. Die beschriebenen Meditationen helfen uns dabei, uns mit der Energie der jeweiligen Weisheitsgöttin zu verbinden und verborgene Potentiale in uns zu entfalten. Die dazugehörigen 36 Karten können sowohl in der eigenen Meditationspraxis als auch im Unterricht und im therapeutischen Bereich eingesetzt werden.

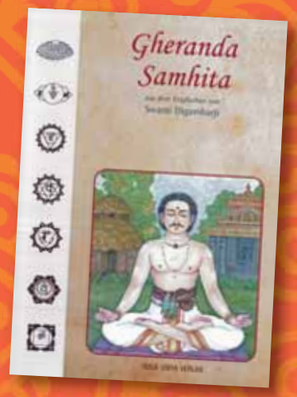
Kartenset; Buch 304 Seiten; 36 Karten (Format 12 x 17 cm)
19,90 €; ISBN 978-3-943376-15-9



Hagit Noam live – Mantras und spirituelle Lieder

Diese CD ist eine Liveaufnahme eines mitreißenden Konzerts von Hagit Noam bei Yoga Vidya in Bad Meinberg. Eine wunderbare Mischung aus indischem Kirtan und israelischen spirituellen Liedern. Unter anderem Jaya Radha Madhava, Shma Yisrael, Zur Mishelo, Om Namo Bhagavate Vasudevaya und Ganesha Gayatri. Mit Hagit Noam und Narendra Hübner plus Band.

CD; Gesamtlaufzeit ca. 58 Minuten; 17,90€

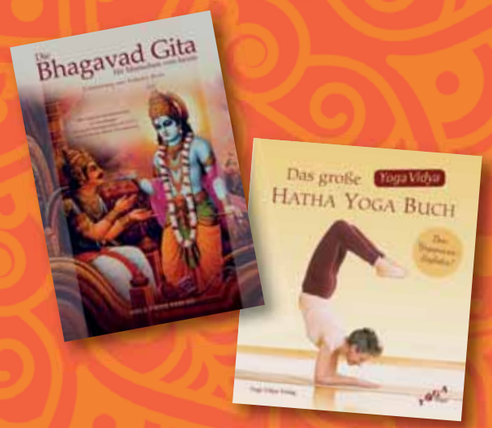


Gheranda Samhita

Die zweite überarbeitete Ausgabe des systematischen Lehrtextes in Form eines Dialoges zwischen dem Lehrer und Heiligen Gheranda und dem Schüler Candakapali hält sich so nahe wie möglich an den Originaltext, den Lore Tomalla bei ihrem Lehrer in Indien übersetzt hat.

Neben der Hatha Yoga Pradipika und der Shiva Samhita ist die Gheranda Samhita eine der drei klassischen Schriften des Hatha Yoga. Die Gheranda Samhita beschreibt Reinigungstechniken (Kriyas) , Atemtechniken (Pranayamas) sowie energielenkende Handhaltungen (Mudras).

Paperback; 72 Seiten; 15 x 21 cm; 9,80€
ISBN 9783943376029



Unsere Bestseller **„Das große Yoga Vidya Hatha Yoga Buch“** und die von Sukadev kommentierte **„Die Bhagavad Gita für Menschen von heute“** haben bei Yoga-Praktizierenden und in der Presse sehr positive Resonanz gefunden.

Falls du noch kein Exemplar hast oder ein weiteres an deine Yoga-begeisterten Freunde verschenken möchtest, hier geht es zum Shop: **shop.yoga-vidya.de**

Alle Titel sind im Yoga Vidya Online Shop erhältlich oder direkt zu bestellen beim Yoga Vidya Versand (Tel. 05234 872209), vor Ort in den Yoga Vidya Ashrams und Zentren oder auch über deine Buchhandlung.

Die Kraft der Gedanken

von Swami Sivananda

Lange Zeit, bevor wir westlichen Menschen uns für die Macht der Gedanken zu interessieren begannen, haben die alten yogischen Meister dieses Thema in seiner Tiefe erforscht. Hier nun ein Auszug aus Swami Sivanandas Buch „Kraft der Gedanken“.

Der Gedanke formt den Charakter

Jeder deiner Gedanken hat auf jede erdenkliche Weise einen tatsächlichen Wert für dich. Die Kraft deines Körpers, die Kraft deines Geistes, dein Erfolg im Leben und die Freude, die deine Gesellschaft anderen bereitet - alles hängt von der Natur und Eigenschaft deiner Gedanken ab. Es ist wichtig zu wissen, wie du mit den Gedanken geschickt umgehen kannst. Der Umgang mit den Gedanken ist eine exakte Wissenschaft.

Der Mensch wird vom Gedanken geschaffen. Ein Mensch wird das, woran er denkt. Denke, du bist stark; du wirst stark werden. Denke, du bist schwach; du wirst schwach werden. Denke, du bist töricht; du wirst ein Dummkopf werden. Ein Mensch formt seinen Charakter, er wird das, was er denkt. Wenn du über Mut meditierst, wird dein Charakter mutig werden. Genauso verhält es sich mit Reinheit, Geduld, Selbstlosigkeit und Selbstbeherrschung. Wenn du edel denkst, wird dein Charakter allmählich edel. Wenn du niedrig denkst, wird sich ein niedriger Charakter bilden. Du kannst genauso sicher deinen Charakter aufbauen, wie ein Maurer eine Mauer errichten kann, da er mit dem Gesetz und durch das Gesetz arbeitet.

Die Frucht von Gedanken

Ein guter Gedanke ist dreimal gesegnet. Zuerst nützt er dem, der ihn denkt, durch seine positive Schwingung. Zweitens nützt er dem, über den er gedacht wird. Letztlich nützt er der ganzen Menschheit, da die allgemeine geistige Atmosphäre verbessert wird.

Ein schlechter Gedanke jedoch ist dreimal verflucht. Zuerst schadet er dem Denkenden, indem er sein Gemüt verletzt. Zweitens schadet er dem Menschen, dem er gilt. Letztlich schadet er der ganzen Menschheit, indem er die geistige Atmosphäre verdirbt.

Gedanken sind deine wirklichen Kinder. Sei vorsichtig. Ein gutes Kind bringt den Eltern Glück, Ruhm und Ehre. Ein

schlechtes Kind bringt seinen Eltern Schande und Missachtung. Genauso bringt dir ein edler Gedanke Glück und Freude. Ein negativer Gedanke bringt dir Kummer und Schmerz. So wie du deine Kinder mit großer Sorgfalt aufziehst, genauso ziehe gute, erhabene Gedanken mit großer Sorgfalt auf.

Gedanken führen zu Handlung. Ungute Gedanken schaffen ungute Taten. Gute Gedanken schaffen gute Taten. Gedanken sind die Quelle aller Taten. Der Gedanke ist das wahre Karma. Denken ist das wahre Handeln. Wenn du alle negativen Gedanken an der Wurzel packst, wirst du nichts Böses tun. Wenn du sie in der Knospe transformieren kannst, wirst du frei sein von Leid und von den Unbilden dieser Welt. Beobachte deine Gedanken sorgfältig und aufmerksam.

Überwinden von unguten Gedanken

Zuerst kommt ein nicht hilfreicher Gedanke in den Geist. Dann hat man eine feste Vorstellung. Man erfreut sich daran, diesem Gedanken nachzuhängen. Man lässt ihn im Geist verweilen. Allmählich fasst der Gedanke, wenn ihm kein Widerstand geleistet wird, im Geist festen Fuß. Dann wird es sehr schwierig, ihn wieder zu vertreiben.

Gedanken werden durch Wiederholung stärker. Wenn man einen Gedanken einmal hat, hat dieser Gedanke die Tendenz, wieder aufzutauchen.

Gedanken derselben Art kommen zusammen, wie sich Vögel derselben Art zusammenfinden. Wenn man einen einzigen negativen Gedanken hat, kommen alle möglichen destruktiven Gedanken dazu und ziehen dich nach unten. Wenn man einen guten Gedanken hat, kommen alle guten Gedanken zusammen und erheben dich.

Beherrsche deine Gedanken. So wie man nur die guten Früchte aus dem Korb nimmt und die schlechten aussortiert, so bewahre auch die guten Gedanken im Geist und weise die nicht hilfreichen zurück. Lösche Lust, Habgier und Egoismus. Bewahre nur reine, heilige Gedanken. Obwohl diese Aufgabe schwierig ist, übe sie. Kein Schweiß, kein Preis.

Erkenne klar die schwerwiegenden und zerstörerischen Folgen destruktiver Gedanken für dich. Das wird dich achtsam machen, wenn sie kommen sollten. In dem Augenblick, in dem sie kommen, übe oder richte den Geist auf ein anderes Objekt positiver Gedanken, Gebet oder Japa (die Wiederholung eines Mantras). Eine wirklich ernste Absicht, die unerwünschten Gedanken vertreiben zu wollen, wird dich so achtsam sein lassen, dass du sofort aufwachen wirst, selbst wenn sie im Traum auftauchen.



Gedankenkraft & Positives Denken

Lerne deinen Geist und sein schlafendes Potential kennen. Das Denken ist Grundlage für Erfolg oder Misserfolg, Freude oder Leid, Gesundheit oder Krankheit. Es werden wirkungsvolle Techniken aus dem klassischen Raja Yoga und aus der westlichen Psychotherapie und Psychoneuro-Immunologie vermittelt.

Bad Meinberg, 23.-25.12.2016
Ab 140 € für zwei Übernachtungen

Raja Yoga 1

Raja Yoga ist der Yoga der Geisteskontrolle. In diesem Raja Yoga Seminar behandeln wir das 1. Kapitel der Yoga Sutras von Patanjali. Darin geht es um Gedankenkraft, Geisteskontrolle und positives Denken. Du lernst in diesem Seminar Techniken für die Meditation. Vorkenntnisse in Yoga und Meditation erforderlich. (Auch als Weiterbildungsseminar für Yogalehrer.)

Bad Meinberg, 13.-15.01.2017
Ab 144 € für zwei Übernachtungen

Buchempfehlung

Das Thema „Kraft der Gedanken" war Swami Sivananda so wichtig, dass er ein Buch gleichen Namens darüber geschrieben hat. Erhältlich in unserem Online-Shop für 19,80 € unter: *shop.yoga-vidya.de*



Yoga hilft gegen Übergewicht und steigert die Lebensqualität

Eine wissenschaftliche Studie von Sushila Thoms und PD Dr. Holger Cramer

Erstmals wurde der Yoga-Vidya-Stil im Rahmen einer klinischen Studie untersucht. Forscher an der Universität Duisburg-Essen überprüften, ob eine regelmäßige Yogapraxis gegen Übergewicht hilft.

Heutzutage ist der Alltag der meisten Menschen durch Stress, ungesunde Ernährungsgewohnheiten und eine überwiegend sitzende Tätigkeit geprägt. So verwundert es nicht, dass Übergewicht in unserer Gesellschaft weit verbreitet ist: Rund ein Viertel der Deutschen ist stark übergewichtig und der Trend ist steigend. Insbesondere Übergewicht in Form eines erhöhten Bauchumfangs ist ein wesentlicher Risikofaktor für Folgeerkrankungen wie z.B. Herz-Kreislauferkrankungen oder Diabetes.

Yoga und Übergewicht, das sind aus der Perspektive vieler Betroffener zwei Welten, die nicht zusammen passen: "Yoga ist doch nur etwas für Gertenschlanke", so lautet das gängige Vorurteil.

Randomisierte kontrollierte Studie

60 übergewichtige Frauen nahmen am Lehrstuhl für Naturheilkunde und Integrative Medizin der Universität Duisburg-Essen an einer klinischen Studie teil. Überprüft wurde die Wirksamkeit eines 12-wöchigen Yoga-Programms auf Frauen mit zentraler Adipositas, d.h. solche, die einen Bauchumfang von 88 cm oder mehr aufweisen. Verglichen wurde eine Studiengruppe, die im Untersuchungszeitraum Yoga praktizierte, mit einer so genannten Kontrollgruppe, die während dieser Wochen kein Yoga-Programm erhielt.

Die Teilnehmerinnen wurden zu zwei Zeitpunkten vermessen und zusätzlich mit Fragebögen und Tiefeninterviews befragt: jeweils kurz vor und nach dem 12-wöchigen Yoga-Programm. Ermittelt wurde u.a. der Bauch- und Hüftumfang, der Body-Mass-Index (BMI) und das Gewicht. Da Übergewicht auf zahlreiche Faktoren zurückzuführen ist, wurden auch weitere Parameter wie gesundheitsbezogene Lebensqualität, Stressempfinden, Selbstwertgefühl, Körperwahrnehmung und körperliche Aktivität im Alltag erhoben.

Das gewählte Studiendesign als randomisierte kontrollierte Studie ist ein wichtiges Qualitätsmerkmal in der klinischen Forschung. Die Teilnehmerinnen wurden zufällig der Studien- oder Kontrollgruppe zugeordnet und die Ergebnisse der beiden Gruppen am Ende verglichen.

Intensives Yoga-Programm über 12 Wochen

Die übergewichtigen Frauen nahmen an einem für sie angepassten Yoga-Programm teil. Dieses bestand im Wesentlichen aus Asanas, Pranayama, Entspannung, Meditation, positivem Denken/Affirmationen und Empfehlungen zur yogischen Ernährung. In einem ganztägigen Start-Workshop lernten sich die Teilnehmerinnen kennen und erhielten eine Einführung in den Integralen Yoga nach Swami Sivananda bzw. Yoga Vidya. Im Anschluss bekamen die Studienteilnehmerinnen über 12 Wochen zwei Yoga-Sitzungen pro Woche zu je 90 Minuten. Bestandteil jeder Yoga-Einheit war:

1. Feedback zum Programm/Austausch in der Gruppe,

2. ein Kurzvortrag, z.B. zum Thema Atmung und

3. eine ca. 60minütige Yoga-Einheit.

Diese war weitgehend angelehnt an die Yoga-Vidya-Grundreihe. Einzelne Übungen wurden auf die Bedürfnisse und körperlichen Einschränkungen der Teilnehmerinnen angepasst

(z.B. Modifikationen im Sonnengruß, die auch mit hohem Bauchumfang möglich sind). Darüber hinaus erhielten die Teilnehmerinnen Anleitungen für das Üben zu Hause und führten ein Tagebuch über ihre tägliche Praxis.

Die Ergebnisse: Yoga führt zu signifikanten Veränderungen

Die Ergebnisse der Studie sind deutlich: Ein 12wöchiges Yoga-Programm im Sivananda/Yoga Vidya-Stil führte zu einer signifikanten Verringerung des Bauchumfangs (Gruppenunterschied -3,8 cm), des Gewichts (Gruppenunterschied -2,4 kg), des BMI und des Körperfettanteils der Yoga-Teilnehmerinnen im Vergleich zur Kontrollgruppe. Gleichzeitig war ein Anstieg der Muskelmasse bei der Yoga-Gruppe zu verzeichnen.

Zudem kam es bei den Yoga-Teilnehmerinnen zu einer Verbesserung des psychischen und körperlichen Wohlbefindens, des Selbstwertgefühls und der Körperwahrnehmung. Das Stressempfinden war – im Vergleich zur Kontrollgruppe – dagegen verringert. Darüber hinaus waren die Teilnehmerinnen sehr zufrieden mit dem Yoga-Programm: 95% der Frauen aus der Studiengruppe gefiel das Yoga-Programm sehr gut bzw. gut.

Aus der Perspektive der Teilnehmerinnen war die Kombination der verschiedenen Yoga-Elemente (Entspannung, Asanas, Atmung, Meditation, positives Denken, Ernährungsempfehlungen) besonders interessant. Die übergewichtigen Frauen schätzten die zahlreichen Impulse zur Verbesserung des eigenen Lebensstils. Des Weiteren wurde die vertrauensvolle Atmosphäre in der Gruppe und die Yoga-Praxis ohne Leistungsdruck als besonders wichtig hervorgehoben. Die Mehrheit der Teilnehmerinnen gab an, auch in Zukunft Yoga praktizieren zu wollen. Im Anschluss an die Studie hat sich aus dem Kreis der Teilnehmerinnen eine Gruppe gebildet, die gemeinsam im Yoga Vidya Zentrum Essen weiter praktiziert.

Als Ergebnis lässt sich festhalten, dass Yoga bei Frauen als Maßnahme gegen Übergewicht bzw. zur Verringerung des Bauchumfangs effektiv ist und empfohlen werden kann. Bei zukünftigen Forschungsprojekten sollte die Wirkung von Yoga auf Übergewichtige weiter untersucht werden, z.B. sollten die längerfristigen Effekte von Yoga auf Übergewicht ermittelt oder die Wirkung von Yoga im Vergleich zu anderen Programmen (z.B. Sport-/Ernährungsprogramme) untersucht werden.

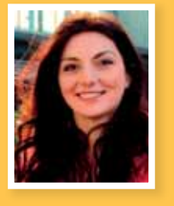
Übergewichtige als Zielgruppe für den Yoga-Unterricht

Für Yoga-Lehrende sind übergewichtige Menschen eine interessante – wenngleich auch bisher eher unentdeckte – Zielgruppe. Die Studie hat gezeigt, dass teilweise „Berührungsängste" mit Yoga bestehen. Aus diesem Grund sollten Übergewichtige in der Kommunikation gezielt angesprochen und ermutigt werden, z. B. durch spezielle Einführungs-Workshops. Auch sollte das Bildmaterial für Flyer oder die Website so gewählt werden, dass sich auch Frauen, deren Körper nicht den vermeintlichen „Idealmaßen" entspricht, damit identifizieren können.

Tipp: Vom 24.-26.2.17 findet wieder ein Seminar zum Thema mit der Autorin statt.

Empfehlungen für Yoga-Lehrende zum Umgang mit übergewichtigen Frauen

- Wichtige Botschaft: **Yoga ist keine Diät!** Keinen Leistungsdruck aufbauen!
- Vertrauensvolle Atmosphäre in der Gruppe schaffen; Botschaft: **„Jeder Körper ist schön/ok!"**
- Raum für Feedback und Austausch in der Gruppe geben
- TeilnehmerInnen unterstützen, wieder Vertrauen in den Körper aufzubauen
- **Individuelle Affirmationen** entwickeln lassen (z. B. zum Thema Körperwahrnehmung oder Essverhalten); Affirmationen in die Yogastunden einbauen
- Zahlreiche Übungen/Anleitungen zur **Körperwahrnehmung**; eher weniger Asanas, dafür längere Halte-Zeiten
- **Modifikation der Asanas** - Berücksichtigung Bauchumfang und Gewicht
- Asanas einbauen, die **Stabilität, Standfestigkeit und Selbstvertrauen stärken** (z. B. Held)
- Vorsicht mit körperlichen Hilfestellungen (TeilnehmerInnen vorab fragen)
- Tipps geben zum **Umgang mit Rückschlägen** (Stichwort: „Jeder Tag ist ein Neuanfang!")
- **Eigene Rolle klären** (Yogalehrer vs. Ernährungs- oder Lebensberater)



Sushila Thoms
Studium der Soziologie und Psychologie, derzeit promovierend am Lehrstuhl für Naturheilkunde und Integrative Medizin der Universität Duisburg-Essen, Yogalehrerin (BYV), Meditationskursleiterin (BYVG). Sie forscht wissenschaftlich zum Thema „Yoga und Übergewicht" und unterrichtet Yoga. Ihr besonderes Anliegen ist der Transfer der wissenschaftlichen Yoga-Forschung in die Praxis.



PD Dr. Holger Cramer
Diplom-Psychologe und Forschungsleiter an der Klinik für Naturheilkunde und Integrative Medizin, Kliniken Essen-Mitte, Medizinische Fakultät der Universität Duisburg-Essen, wo er die Yogaforschung verantwortet. Autor von mehr als 80 wissenschaftlichen Fachartikeln, Büchern und Buchkapiteln zu Yoga, Meditation und integrativer Medizin.



Mandalalas Ausmalmandala Nr. 2



Claudia Uckel - Dipl.-Designerin und Illustratorin, Yogalehrerin. Als Illustratorin und Grafikdesignerin setzt sie ihren Fokus auf ethische, emotionale und transzendentale Themen. Seit 2008 widmet sie sich mit Leidenschaft der Yantra- und Mandala-Malerei. Sie hat ein Gespür für das Besondere in jedem künstlerischen Ausdruck, kann dich anleiten, den deinen zu erkennen/verstärken und kann über interessante Analogien zum Leben berichten.

Mandala Malworkshop
Allgäu, 18.-21.12.16,
ab 175 € für 3 Übernachtungen
Mandala malen ist eine kreative Entdeckungsreise. Mit deinen selbstentwickelten Mandalas kannst du üben, bewertungslos wahrzunehmen, was alles an Ideen und Möglichkeiten in dir steckt, dein Selbstvertrauen in deine eigenen Fähigkeiten stärken, dich zentrieren und entspannen. Neben der Praxis wirst du auch etwas über den Ursprung von Mandalas erfahren und ihren Bezug zum Yoga.

Mantra meets Yantra
Westerwald, 09.-14.04.17,
ab 301 € für 5 Übernachtungen
Erfahre die Verbindung von Mantra und Yantra. Erlebe einen Klang-Erfahrungsraum, in dem du dich Yantras als symbolische Darstellung von Göttern annäherst. Gehe täglich auf eine kleine Reise zu einem dieser kraftvollen Symbole. Eine auf das jeweilige Tagesthema abgestimmte Yogastunde am Morgen wird vertieft durch das Malen des entsprechenden Yantras am Nachmittag. Eine bunte, klangvolle und kreative Reise!

Die Lebenstraum-Werkstatt – Finde deine Berufung

Wie du die Bestimmung deiner Seele wieder findest.

Von Janaki Marion Hofmann

Designed by Freepik

- *Wer bin ich?*
- *Warum bin ich hier?*
- *Wie kann ich die Welt bereichern?*

Ich stand vor vielen Fragen

Ich begann als Grafik-Designerin in der Werbung, war sehr motiviert, doch mit der Zeit konnte ich mich immer weniger mit den Werten der Firma identifizieren. Ich war schließlich im Widerstand, war ausgelaugt und nicht in meiner Lebenskraft. Die Stresssymptome meines Körpers nahmen zu. Ich war immer öfter krank. Doch da war auch eine starke Stimme in mir: „Hey, da muss doch noch viel mehr in mir schlummern, mein Talent – meine Energie – meine Freude – das liegt ja alles brach …"
So habe ich mich auf den Weg gemacht, meine Begrenzungen, meine Angst und Zweifel zu besiegen.

Seit Jahren lass ich nun meine Träume wachsen - und das sind ganz schön viele.

Ein großer Traum

Shiva sei Dank: Sukadev hatte in frühen Jahren die Vision, ein spirituelles Yoga Seminarhaus in Deutschland für Frieden und Heilung zu gründen. Ich bin ihm heute dankbar, dass er es in Deutschland und nicht in Kanada gegründet hat, und dass hier so viele Traumberufe im yogischen Kontext zu erlernen sind. Und ich bin dankbar dafür, dass mich mein Weg sehr früh zu Yoga Vidya geführt hat. Die Mantragesänge haben mich tief bewegt, die Götter mich in ihre goldenen Arme genommen, die Yogapraxis mich geheilt. Hier habe ich mein spirituelles Zuhause gefunden …

Welche Sehnsucht hast du?

1. Bist du ein Neu-Starter?

Entsteht in dir der Wunsch oder die Notwendigkeit, dein Leben neu zu definieren? Was gerade noch so richtig gut im Leben funktioniert hat, gerät nun ganz schön ins Wanken und dein ganzes Weltbild wird erschüttert: Job gekündigt, Partner/in weg, die Geburt eines Kindes, der Auszug der Kinder, die Finanzkrise, die Pensionierung, eine Krankheit, das Alter …

Der Zusammenbruch ist ein Weckruf - du musst dich bewegen und neu ausrichten mit deinen Wünschen und Fähigkeiten! Und vor allem: Du darfst deine Stärken und Einzigartigkeit wieder finden!

Und das sei an dieser Stelle mit einem verschmitzten Yoga-Lächeln gesagt:

„Ich glaube an ein Leben vor dem TOD!"

2. Bist du in der Komfortzone versackt?

Lebst du so beneidenswert bequem in deiner Komfortzone, hast aber das Problem von zu viel Routine im Alltag? Wünschst du dir mehr Abwechslung und Einzigartigkeit? Das ist zweifellos der Idealzustand - du darfst dich mit dir selbst und deiner Motivation beschäftigen. Und vor allem: Du darfst deine Freude wieder finden!

3. Bist du ein Sinn-Sucher?

Du bist auf der Erde um deine Seele und dein Licht anzuerkennen, sonst

bleibt der Raum in dir und um dich herum leer.

Das haben viele bei Yoga Vidya gemeinsam: den Wunsch nach Sinnhaftigkeit im Leben, nach spiritueller Geborgenheit, nach Verbindung mit der göttlichen Quelle.

Vielleicht auch die Sehnsucht sich mal auszudehnen – mit dem Herzen, mit dem eigentlichen Sein. Zu wissen, dass Gott jeden von uns so wie wir sind einmalig geschaffen hat. Und vor allem: Du darfst dir die Freiheit nehmen und deine Liebe wieder strahlen lassen.

Ich glaube daran, dass aus dem Herzen zu agieren der Pfad zur Erleuchtung ist.



Wem gibst du die Macht?

Der Verstand lenkt unsere Aufmerksamkeit gerne auf Effektivität, überprüft unsere Ideen. Seine Absicht ist die Täuschung um Dualität zu erschaffen. Doch es gibt eine wertvolle Hilfe - die Unterscheidungskraft (viveka), welche dazu dienen kann, zu überprüfen, was auf dem Weg in die Selbstbestimmung helfen kann und was hinderlich ist.

Ein Berufungs- oder Lebenstraum Seminar hilft dir, klarer zu sehen, Selbstliebe, Sehnsüchte und Herzenswünsche an die Oberfläche zu holen. Du findest systematisch deine Fähigkeiten und Interessen heraus und lernst, selbstbewusst darüber zu reden. Du entwickelst eine attraktive Idee davon, wie du dich in deinem Leben einbringen kannst.

Immer wieder entstehen Augenblicke, in denen Teilnehmer/innen in ihre Kraft kommen und mit leuchtenden Augen davon erzählen, wie sie ihren Traum konkretisieren wollen: die Kochhomepage, die Kunstwerke der Öffentlichkeit vorstellen, das Haus der Gesundheit gründen, das Buch schreiben, ein Yogacenter eröffnen, benachteiligte Kinder fördern, oder einfach nur morgens 10 Minuten meditieren …

Das sind die Momente der Glückseligkeit - da beginnt etwas zu fließen, da kommt Feuer ins Spiel!

Erfolg und Erleuchtung

Ja, wir sind uns alle einig, jedes neue Ziel beginnt mit dem ersten Schritt. Das Samenkorn ist gelegt. Was kommt jetzt?

Die Antwort lautet:
Deine Liebe, deine Hingabe, dein Wille, deine Disziplin, deine Präsenz, dein Selbstvertrauen, dein Glaube an das Göttliche, deine Strategie, deine Kreativität, deine Authentizität lassen dich leuchten!

Om shanti!



Janaki Marion Hofmann
Dipl. Grafik-Designerin, Yogalehrerin und -therapeutin, ehemalige Leiterin eines Koop-Centers, gibt Einzelsitzungen in Hypnose-Coaching, Rückführungen, Theta Healing, leitet Seminare bei Yoga Vidya, lebt in Horn-Bad Meinberg.

Folgende Seminare mit der Autorin könnten für dich von Interesse sein:

Die Lebenstraum-Werkstatt – fnde deine Berufung
Bad Meinberg, 27.-29.1.17
Ab 144 € pro Person für 2 Übernachtungen
Bin ich einzigartig? Was finde ich sinnvoll? Mit Hilfe von 8 Tools entdeckst du deine Überzeugungen und Lebensmotive und wie du Selbstsabotage-Muster überwindest. Du wirst dich stark und verbunden fühlen, wenn du weißt, was du zu geben bereit bist. Du lernst deine Blockaden zu besiegen und findest zu starker Selbstmotivation, indem du erste Schritte in Richtung Zukunft planst!

Yoga bei Allergie und Heuschnupfen
Keine Lust mehr auf juckende Augen und laufende Nase? Gezielte Atemübungen stärken das Immunsystem. Darüber hinaus enthält die Reihe Übungen für die Entspannung und Regenerationsfähigkeit.
Bad Meinberg, 24.-26.2.17
Ab 144 € pro Person für 2 Übernachtungen

Die Lebenstraum Werkstatt Teil 2 – Löse dich von deinem Kritiker
10.-12.3.17 im Haus Shanti
Ab 144 € pro Person für 2 Übernachtungen

Yoga für das Iliosakralgelenk
Bad Meinberg, 28.-30.4.17
Ab 144 € pro Person für 2 Übernachtungen
Das Iliosakralgelenk, eines der am wenigsten „wahr-genommenen" Gelenke des Körpers, kann durch Blockierung zu zahlreichen Beschwerden physischer, energetischer und geistiger Natur führen. Das Bewusstmachen des Kreuzbein-Darmbeinbereiches ist der erste Schritt zum Verständnis dieses Gelenkes. Verständnis verhilft zur Selbsthilfe! Neben einer theoretischen Einleitung stehen vor allem praktische Tipps und Körperübungen im Vordergrund. Das Seminar ist geeignet für Menschen mit oder ohne bekannte Beschwerden in diesem Bereich.



Eröffne dein eigenes Yoga Vidya Stadtcenter

Von Shambhudas Laufer

Nutze die Möglichkeit, spirituell zu wachsen und deine Erfahrung und Wissen mit Freude weiterzugeben.

Wenn du Yogalehrer/-in bist, Yoga verbreiten möchtest, weitere Lichtpunkte im Lichtnetz der Erde setzen möchtest, dann sei mit dabei und werde Teil der großen Yoga Vidya Familie und gründe dein eigenes Yoga Vidya Kooperationscenter.

Du brauchst nicht viel, um ein Yoga Vidya Kooperationscenter zu eröffnen. Wenn du Yogalehrer/-in bist (die vierwöchige Yogalehrerausbildung reicht hierfür schon aus), einen geeigneten Raum zur Verfügung hast und an mindestens drei Tagen in der Woche jeweils eine Yogastunde anbieten kannst, sind die Voraussetzungen bereits erfüllt. So kannst du also erst einmal nebenberuflich beginnen und musst nicht gleich ein Yogacenter in Vollzeit eröffnen. Du hast auch die Möglichkeit, neben dem Yogaunterricht im klassischen Yoga Vidya-Stil auch noch andere Angebote, wie z. B. Massagen, Tai Chi, Reiki usw. in dein Programm aufzunehmen. Bedingung ist hierbei nur, dass der klassische Yoga Vidya-Stil überwiegt, also mindestens 51 % des Programms beträgt und die anderen Angebote zu Yoga passen.

Schaffe einen Raum, der vielen Menschen ermöglicht Yoga zu praktizieren, Yoga zu erfahren. Mache deine Leidenschaft zu deinem Lebensinhalt und lasse andere daran teilhaben. Die Energie, die du in dein Center, in den Unterricht gibst, kommt von deinen Yogaschülern wieder zurück und ermöglicht dir so daran zu wachsen. Begleite deine Yogaschüler auf dem Weg, ihrem Leben einen neuen Sinn zu geben und helfe ihnen dabei, sich selbst zu finden und sich selbst zu verwirklichen.

Wenn der Tag der Eröffnung gekommen ist, du mit Herzklopfen die ersten Gäste empfängst und dein Center mit einer feierlichen *Puja* (indisches Ritual) eingeweiht und gesegnet wird, die deinem Center eine besondere Energie gibt, wirst du das damit verbundene Glücksgefühl erfahren können.

Durch den Unterricht und durch Vorträge gibst du dein Wissen nicht nur weiter, sondern du wirst auch selber viel lernen. Wenn du einige Jahre Unterrichtserfahrung hast und dich entschließen solltest, selbst Yogalehrer auszubilden, wird das Lernen noch mehr Tiefe erlangen. Das Vermitteln des alten, wertvollen Wissens setzt voraus, dass du dich selbst intensiv mit den Inhalten auseinandersetzt. Du wirst so selbst viel tiefer ins Yoga eindringen und daran wachsen, wenn du es selbst den angehenden Yogalehrern/-innen erklären musst und wirst selbst auch von ihnen lernen können. Ein Lehrer bleibt auch immer ein Schüler.

Du bist mit deinem Center nicht allein. Für Fragen rund um dein Center steht dir die Centerbetreuung zur Verfügung. Neue Freundschaften und Netzwerke, auch mit anderen Yoga Vidya Kooperationscentern, entstehen. Sei dabei, anderen Menschen zu Gesundheit und größerer Gelassenheit zu verhelfen.

Wenn wir deine Neugier geweckt haben, dann schicke uns einfach eine E-Mail an: *service@yoga-vidya.de*. Wir senden dir gerne Informationsmaterial zu und beraten dich. Telefonisch sind wir täglich von 8:00 – 16:00 Uhr erreichbar unter 05234/87-2219 oder -2239 oder komme zu einem unserer Infoabende dienstags und samstags um 19:00 Uhr.



Shambhudas Laufer - Yogalehrer, Entspannungskursleiter, Kursleiter Mentales Training, Fachdozent Pilates, Fitnesstrainer und Rückenkursleiter. Als Dipl.-Kaufmann mit über 20 Jahren Erfahrung im Leistungssport- und Fitnessbereich verbinden sich in seinem Unterricht körperlich-fordernde und psychologisch-meditative Elemente zu einer Einheit.

Etwas Warmes braucht auch ein Yogi

von Kai Treude

Tofu-Gulasch

500 g	Tofu, etwas Öl zum Anbraten
1 EL	frischer Ingwer
50 ml	Reissirup
50 ml	Sojasoße
1 TL	Kreuzkümmel (Cumin)
300 g	rote Paprika

Für die Soße:

1/2	Aubergine, etwas Öl zum Braten
100 g	Tomatenmark
200 ml	Gemüsebrühe
2 EL	Reissirup
1 TL	Kümmel
1 TL	Chilli
1 EL	Paprikapulver
	Saft einer halben Zitrone
	Sojasoße, Pfeffer und Salz zum Abschmecken

- Tofu in Öl knusprig anbraten mit dem Ingwer gut verrühren. Mit Reissirup und Sojasoße ablöschen. Kreuzkümmel hinzugeben und ziehen lassen.
- Die Paprika in etwas Öl anschwitzen. Separat die Zutaten für die Soße vermischen und pürieren.
- Dann alle Komponenten zusammenfügen, noch einmal kurz aufkochen lassen und mit Kartoffeln servieren.

Guten Appetit!



Wenn du mehr über vegane Ernährung erfahren und dich gleichzeitig ein paar Tage mit Yoga und Meditation entspannen möchtest, ist die vegane Themenwoche genau das Richtige für dich.

Themenwoche Vegane Ernährung
Gesunde vegane Ernährung und ihre Hintergründe. So kannst du deinen Ferien-/Individualgastaufenthalt zusätzlich bereichern, auch ohne ein spezielles Seminar zu buchen.
27.11.-04.12.2016, Bad Meinberg
Ab 35 € pro Übernachtung

Vegane Kochausbildung (mit Kai)
Bad Meinberg, 9.-14.4.17
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.
Ab 393 € pro Person für 5 Übernachtungen

Yoga Vidya Jubiläums-Festival

Yoga Vidya 1992-2017

25 Jahre Wirken für den Frieden.

25 Jahre Yoga Vidya 24.-26.5.2017

Feiere mit uns 25 Jahre Yoga Vidya!
Ein großartiges kostenloses Festprogramm erwartet dich.

Auszug aus dem Programm

detaillierte Infos findest du ab ca. Nov. / Dez. 2016
- im Internet unter www.yoga-vidya.de/events
- im Sonder-Flyer zum Jubiläum

Mittwoch, 24.5.2017

16:15 Parallele Themen-Yogastunden
19:30 Jubiläums-Satsang / Große Jubiläums-Puja

Donnerstag, 25.5.2017

06:00 Jubiläums-Special-Pranayama
07:00 Satsang mit verschiedenen Meditationen
08:00 Vortrag mit Sukadev: 25 Jahre Yoga Vidya: Vision und Tradition
09:15 Parallele Yogastunden zum Jubiläum
14:00 Festakt mit Vortrag, Eröffnungskirtan und Acro-Yoga-Vorführung
16:15 Parallele Themen-Yogastunden
19:30 Satsang
20:30 Talkrunde
20:30 Konzert mit Ahura Projekt
21:45 Konzert mit Gopi und Atmaram

Freitag, 25.6.2017

06:00 Jubiläums-Special-Pranayama
07:00 Satsang mit verschiedenen Meditationen
08:00 • Vortrag mit Keshava: Engagiert in der Friedensarbeit
• Geführte meditative Reise mit Gopi und Atmaram: 12 Häuser der Seele
• Konzert mit Janin Devi
09:15 Parallele Themen-Yogastunden
12:45 Symbolische Aktion für den Frieden mit einer Überraschung und Menschenkette

Das gesamte Festivalprogramm von Mittwoch bis Freitag inklusiv Brunch ist kostenlos.
Wenn du übernachten willst:
MZ 24 €, DZ 32 €, EZ 41, S/Z/Womo 18 € pro Nacht.
Wir bieten während der Feierlichkeiten Kinderprogramm / Kinderbetreuung.

Spirituelle Tiefe und Vielfalt
Jubiläumsseminar mit Sukadev und der Yoga Vidya Family, 26.–28.5.2017
Jubiläumsseminar inkl. Übernachtung und Verpflegung:
MZ 169 €, DZ 201 €, EZ 233 €, S/Z/Womo 144 €









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, Wekker, 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 wechseln 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 Teilnahme 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.

Alles über uns findest du unter: **www.yoga-vidya.de**
Du findest uns auch bei:

Facebook Google Plus
Twitter You Tube

Vernetz dich mit uns!
Willst du dich im Internet über Yoga, Gesundheit und spirituelle Themen austauschen, Yoga-Freundschaften pflegen, interessante Anregungen bekommen? Schließe dich der Yoga Vidya Familie im Internet an unter:
www.mein.yoga-vidya.de

Weitere interessante Inhalte von uns:
www.facebook.com/YogaVidya
www.youtube.com/Sukadev108
www.wiki.yoga-vidya.de




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

