YogaVidya Journal

Nr. 34
Sommer 2017



Ernährung & gesunder Lebensstil



Editorial

Diese Ausgabe unseres Journals handelt sich vor allem um Ernährung und gesunden Lebensstil.
Das Thema Ernährung wird aus vielen Perspektiven heraus betrachtet. Bei der Ernährung geht es nicht einfach nur um die Nahrung für unseren Körper, sondern auch um spirituelle Nahrung. Du kannst lesen wie sich *tamasige*, *rajasige* und *sattwige* Ernährung auf den Geist auswirkt, welche Tipps es aus dem Ayurveda für eine gesunde Ernährung gibt und natürlich findest du wieder tolle Rezepte von Kai Treude.
Aber es trägt nicht nur die Ernährung zu einem gesunden Lebensstil bei, sondern auch das Üben von *Hatha Yoga*. Heute beschreiben wir die Vorwärtsbeuge etwas genauer und deren Wirkungen, wozu die Harmonisierung der Verdauung und die Stärkung der Abwehrkräfte gehören.
Du kannst auch einen interessanten Beitrag über das Fasten lesen. Viele Menschen finden den Zugang zum Fasten über den Wunsch, ihr Gewicht zu reduzieren. Hierzu ist das Fasten für Gesunde eine sehr natürliche, ungefährliche und erfolgreiche Methode. Du erfährst in diesem Beitrag, dass Fasten aber viel mehr als Abnehmen ist.
Es gibt noch viele weitere spannende Beiträge in diesem Journal: Adriaan von Wagensveld berichtet über die Achtsamkeitspraxis, Ganapati Nathaus über das Wandern, Maria Woestmann, die den dritten Platz beim Yoga Vidya Preis für Innovation und Nachhaltigkeit bekommen hat, berichtet über ihr Projekt „Yoga mit Flüchtlingsmädchen".

Viel Spaß beim Lesen
Om Namah Shivaya
dein Redaktionsteam

Vorwort 4
Neues aus den Ashrams 5
Die Ernährung eines Yogis 7
Heilung durch Achtsamkeit 10
Interview mit Julia Lang 12
25 Jahre Wirken für den Frieden 15
Yogakongressbericht:
Erfolgreich Yoga unterrichten 17
Mauerflieger 24
Interview mit Sukadev 25
Gewinner Preisverleihung 29
Meditation der Vergebung 34
Spirituelle Ernährung 36
Die Vorwärtsbeuge 38
Hanuman aus Pappmaché 40
Fasten 42
Gesunde Ernährung für den Geist 44
Ernährung und Spiritualität 46
Reisebereicht: Back to the Roots 48
Das Xperience Festival 52
Vegan und ungesüßt 56
Ayurveda Detox 59
Yoga und Wandern 61
Kochen und Bhakti 64
Neues aus dem Yoga Vidya Verlag 68
Mandala 69
Beruf(ung) Yogalehrer/in 70
Rezepte: Anti Pasti Salat + Pizza Vegana 72
Yogakongress 2017 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:
Ruth Gaßmann; journal@yoga-vidya.de, Tel.: 05234/87-2215
Layout/Satz:
Lisa Knickel, Claus Beck
Titelfoto:
Yoga Vidya e.V.
Fotos:
Yoga Vidya e.V., Harald Schnauder
Druckerei:
Eversfrank Berlin DRUCK. MEDIEN. UMWELT
Papier: 100 % Recyclingpapier
Auflage: 20.000 Erscheinungsweise: 2 x pro Jahr
Jahresabo: 5 € pro Jahr inkl. Versand
Vertrieb: Yoga Vidya Seminarhäuser und Center, BYVG, BYAT,

Yoga - Sinn, Gemeinschaft, Lebensfreude -

so lautet das Motto des Yoga Kongresses im November. Damit werden die Jubiläumsveranstaltungen „ Yoga Vidya - 25 Jahre Wirken für den Frieden" abschließen.

Yoga bedeutet Einheit, Harmonie, Verbindung. Für viele ist Yoga zunächst ein Weg zu Gesundheit, zur Behebung von Beschwerden, für Entspannung und neue Energie. Oft wird Yoga recht bald ein Weg zu sich selbst: Kontakt zu sich selbst, Kontakt mit der tieferen Intelligenz, der inneren Intuition. Aus diesem inneren Kontakt kommt häufig eine Transformation: Menschen, die Yoga üben, ändern z.B. oft ihre Ernährung. Dazu gibt es ja einige Artikel in dieser Ausgabe des Yoga Vidya Journals. Wer mehr Frieden in sich selbst spürt, will auch friedvoller essen, gesünder essen. Friedvoller essen heißt dann oft Vegetarier werden, für viele führt es zur veganen Lebensweise. Aber friedvoller leben, das heißt noch viel mehr. Dazu gehört Ökologie, Rücksichtnahme, Hilfsbereitschaft, weniger Getriebenheit, mehr Achtsamkeit - für jeden ist es etwas anders. Überlege mal: Wie hat sich deine Lebensweise geändert, seitdem du Yoga übst?

Aus der Erfahrung der inneren Intuition und Intelligenz rückt die Frage nach dem Sinn in den Vordergrund: Warum bin ich hier? Was ist der Sinn meines Lebens? Was mache ich hier überhaupt? Wie kann ich für den Frieden wirken? Überlege einen Moment: Stellst du dir diese Fragen? Ist dein Leben so, dass es diesen Fragen Raum gibt? Hast du das Gefühl ein sinnvolles Leben zu führen? Wenn ja - freue dich. Wenn nein: Wie könnte ein sinnvolleres Leben aussehen? Angenommen du wirst in 10 Jahren zurück auf heute schauen: Was würdest du als sinnvoll ansehen für dein Leben heute?

Ein sinnvolles Leben heißt oft Gemeinschaft. Etwas Sinnvolles tun - das geht normalerweise am besten in Gemeinschaft mit anderen. In welchen Gemeinschaften bist du? Wo fühlst du dich aufgehoben? Wie gehst du auf andere zu? Wie sucht ihr gemeinsam nach einem Sinn? Wo wirkst du für den Frieden - gemeinsam mit anderen?

Lebensfreude ist ein Begriff, der so häufig verwendet wird, auch und gerade in der Werbung. Lebensfreude kann man oberflächlich sehen. Lebensfreude kann aber auch etwas Tiefes sein. Lebensfreude ist Freude aus dem Leben. Lebensfreude ist Freude am Leben. Lebensfreude ist letztlich die Freude des Lebens. Yoga Übungen und Meditation helfen dir, Lebensfreude zu erfahren aus der Tiefe deines Seins. Anandoham, ich bin Freude, so singen wir bei Yoga Vidya meist nach der Meditation. Yoga öffnet dich für den Fluss des Lebens. Indem du sinnvoll lebst, hast du auch tiefe Lebensfreude. Yoga heißt Verbindung: In der Gemeinschaft, in der liebevollen Verbindung mit anderen, leuchtet echte Lebensfreude auf. Yoga Übungen und Meditation ermöglichen tiefe spirituelle Erfahrungen, Einheitserfahrungen: Und daraus entsteht die tiefste Lebensfreude. Überlege: Wann erfährst du Lebensfreude? Wie siehst du den Zusammenhang Yoga - Sinn - Gemeinschaft - Lebensfreude?

Om Shanti - mögest du durch Yoga Frieden erfahren, Sinn, Gemeinschaft und Lebensfreude,

Herzlichst
Sukadev

Neues aus den Ashrams

Yoga Vidya Bad Meinberg

Verschönerungen und Verbesserungen

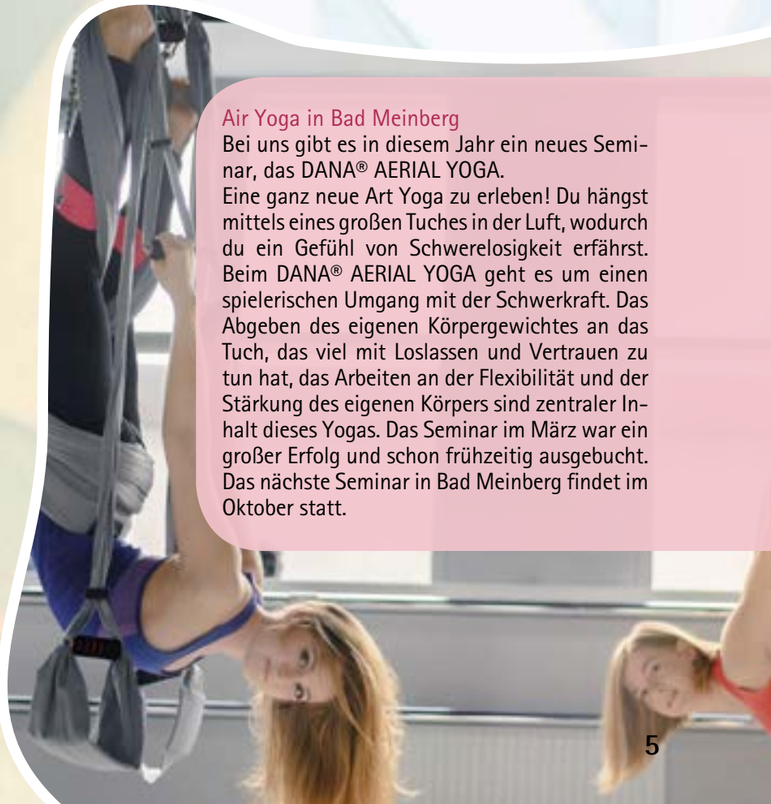
Move Camp

für junge Erwachsene
Dein Sommer Highlight mit jeder Menge Abenteuer, Herausforderungen, Selbsterfahrung und Fun: Come Togethers, Camp Corners, Workout, Acro Yoga, Natur erleben und entdecken: Zelten, Outdoor Aktivitäten, Lagerfeuer, Bogenschießen, Open Air Mantras, Contact Impro und und und.... Jonglieren, quatschen, relaxen.
experience.yoga-vidya.de/movecamp/

Weiterhin wurde der Manipura-Raum in der Chakra-Pyramide umgestaltet. Mit viel weißer Farbe und einem neuen Boden erstrahlt der Manipura-Raum nun in frischem Glanz. Der Altar wurde ausgebessert und wirkt nun viel heller.

Ein weiteres großes Projekt betrifft den Brandschutz. Vor kurzem sind gemäß behördlicher Vorgaben zum Schutz für den Brandfall viele Brandschutztüren eingebaut worden.





Air Yoga in Bad Meinberg

Bei uns gibt es in diesem Jahr ein neues Seminar, das DANA® AERIAL YOGA.
Eine ganz neue Art Yoga zu erleben! Du hängst mittels eines großen Tuches in der Luft, wodurch du ein Gefühl von Schwerelosigkeit erfährst. Beim DANA® AERIAL YOGA geht es um einen spielerischen Umgang mit der Schwerkraft. Das Abgeben des eigenen Körpergewichtes an das Tuch, das viel mit Loslassen und Vertrauen zu tun hat, das Arbeiten an der Flexibilität und der Stärkung des eigenen Körpers sind zentraler Inhalt dieses Yogas. Das Seminar im März war ein großer Erfolg und schon frühzeitig ausgebucht. Das nächste Seminar in Bad Meinberg findet im Oktober statt.



Yoga Vidya Allgäu

Es freut uns alle sehr, dass es immer mehr Anfragen von Menschen gibt, die mit uns zusammen im Allgäu-Ashram leben möchten. In unserem Team von 18 Sevakas sind auch einige sehr erfahrene Yogalehrer und Yogatherapeuten. So erwarten dich als Gast wunderbare Vorträge und Yogastunden.
Ein Anbau mit 8 neuen Einzelzimmern und hellen, großen Yoga-Räumen ist in Planung.

Yoga Vidya Westerwald

Unsere Ferienwoche vom 22.-27.01.17 auf Spendenbasis war mit 40 Gästen ein voller Erfolg. Daher werden wir auch in 2018 wieder eine Ferienwoche auf Spendenbasis anbieten. Ebenso sorgte unser neues Air Yoga Seminar noch in 2016 für große Begeisterung. Im Mai und im Juni gibt es daher auch in 2017 wieder Air Yoga mit Dhanya. Neue spannende Seminare sind dieses Jahr unter anderem die Breuss Massage Ausbildung, Trance Atem und *Kriyas* (Holotropes Atmen), Chakra Yoga mit Mandala, Touch for health, Yoga Ferienwoche - Pop Music Flow und vieles mehr.



Neue Ashramleitung an der Nordsee

Der Yoga Vidya Ashram Nordsee hat eine neue Ashramleiterin, nämlich Ananda Schaak.
Am 17.1.17 gab es ein eindrucksvolles Ritual und eine großartige Feier. Ananda erhielt den Segen für ihre wichtige, verantwortungsvolle Aufgabe. Es war ein bedeutender Tag.
Ananda wurde im Beisein des bisherigen Ashramleiters, Keshava, zur Ashramleiterin geweiht. Keshava wird weiterhin im Rang eines Ashramleiters an der Nordsee und Ansprechpartner für Ananda bleiben. Keshava wird für seine Spezialfunktionen mehr Zeit haben und so war dieses Einweihungsritual auch der Segen für Keshava in seiner neuen Funktion. Ashramleiterin bei Yoga Vidya ist mehr als eine Leitungsfunktion. Eine Ashramleiterin ist auch eine spirituelle Lehrerin. Mit Leitungsfunktionen in der spirituellen Yoga Vidya Gemeinschaft ist auch verbunden, dass der Betreffende, bewusst und unbewusst, zum größeren Kanal von Gott und *Guru* (Lehrer) wird.
Ananda ist seit fast 7 Jahren bei Yoga Vidya. Bis letztes Jahr war Ananda mit ihrem Sohn Nico hier gewesen. Nico geht jetzt eigene Wege - so kommt es wie eine Fügung, dass Ananda seither weitergehende Aufgaben übernimmt.
Mit einer *Homa*, einem großartigen Ritual wurde Ananda zur Ashramleiterin geweiht. Nach der *Homa* gab es ein ausgezeichnetes Festessen

Yoga Vidya Nordsee

Umbau und Verschönerung des Nordsee Ashrams

Für eine noch angenehmere Atmosphäre und noch mehr Gemütlichkeit wurde das Seminarhaus am Deutschen Wattenmeer umgebaut, renoviert und verschönert. Der Radha Krishna Raum (großer Yogaraum) bekam einen neuen Anstrich und einen neuen Teppichboden, großer und kleiner Speisesaal bekamen eine neue Decke und frische Farben an den Wänden, der kleine Speisesaal zusätzlich noch einen schönen neuen orangefarbenen Linoleumboden. Außerdem wurden die Toiletten an der Rezeption komplett erneuert. Als der Seminarbetrieb im Februar wieder weiterging, war alles fertig und blitze blank.

Die Ernährung eines Yogis

von Swami Sivananda

Swami Sivananda lebte von 1887-1963 in Indien. Obwohl seine Ratschläge in manchen Teilen nach speziellen indischen Gegebenheiten ausgerichtet zu sein scheinen, können sie dir doch Anleitung sein und dich inspirieren.

Yogische Ernährung

Die *yogische* Ernährungsweise hilft dem Schüler, den Geist ruhig zu halten und die bewegten Sinne zu beherrschen. Sie hilft ihm, *Rajas* (Unruhe) aus seinem Geist zu beseitigen und ihn mit *Sattwa* (Reinheit) zu erfüllen, so dass er stets bereit ist für die Meditation. Alle Sinne sollen mit reiner Nahrung versorgt werden. So wird der Geist rein und einpünktig werden. Nur so kann Selbstverwirklichung erlangt werden. Die Augen ►

sollen das Bild einer Repräsentation Gottes, eines Heiligen, Weisen und andere erhebende Gegenstände sehen; die Ohren sollen die *Bhagavad Gita* hören, die *Upanishaden*, das *Ramayana* (indische Heilige Schriften), den Koran oder die Bibel. Die Zunge soll von Gott sprechen. Das alles ist reine Nahrung für die Sinne. Die Art der aufgenommenen Nahrung bestimmt den Charakter des Menschen.

Vegetarische-vegane Ernährung

Eine vegetarische Ernährung macht den Verstand aktiv, subtil und scharf. Sie hilft für erhabenes Denken und Konzentration. Sie schenkt eine größere Vitalität als eine Ernährung mit tierischen Nahrungsmitteln.
Wähle die Ernährung sorgfältig. Vermeide möglichst zu scharfe Gewürze, Tee, Kaffee, Alkohol und Nahrungsmittel, die besonders stärkehaltig sind, Zucker und Fette und alle anregenden Getränke. Frisches Obst, Salat und rohes Gemüse, Käse, Nüsse, Milch, Getreide, Honig, Datteln und Mandeln sind besonders nutzbringend.
Rohkost ist besser als gekochte Nahrung. Sie sollte wenigstens 80% der Ernährung ausmachen. Ernähre dich alle sechs Monate eine Woche lang von frischem Obst. Das wird die Ausscheidung von Unreinheiten aus dem Organismus fördern.
Die Nahrung muss auch Ballaststoffe enthalten, um die Darmperistaltik anzuregen. Rohkost enthält davon mehr als gekochte Lebensmittel.

Verdauung

Eine schlechte Verdauung zum Beispiel durch schweres Essen oder ungesunde Reiznahrung lässt sich durch eine gesunde Nahrung vermeiden. Kaue die Nahrung gründlich. Iss nur, wenn du hungrig bist. Heutzutage halten die Menschen Gaumengelüste für Hunger. Man kann wirklichen Hunger kaum beschreiben. Um ihn zu kennen, muss man ihn erfahren haben. Niemand kann ihn dir erklären.
Iss langsam. Trinke reichlich nach dem Essen. Trinke nicht vor dem Essen, denn das löst die Magensäfte auf und ruft zudem eine schlechte Verdauung und viele Magenbeschwerden hervor.
Der Mund ist der Wächter über das Verdauungssystem. Halte ihn frisch und sauber indem du ihn nach dem Essen mehrmals gründlich spülst. Zahlreiche Keime können sich in einem schlecht gepflegten Mund bilden. Zähne putzen ist sehr wichtig.

Vielfalt an Nahrungsmitteln

Wir benötigen eine gewisse Vielfalt an Nahrungsmitteln, die über verschiedene Eigenschaften verfügen. Obwohl diese Vielfalt in der Ernährung notwendig ist, sollen wir dennoch nicht zu viele verschiedene Dinge gleichzeitig essen. Je weniger wir die Nahrung mischen, desto besser. Mutter Natur sorgt klug und in ausreichendem Maß für alle unsere Bedürfnisse. Sie variiert die Zusammensetzung der Nahrung gemäß unseren Bedürfnissen.
Eine einfache Ernährung, die ein Minimum an nicht notwendigen Nährstoffen und an Abfällen enthält, beansprucht die Nieren weniger als eine reichhaltige Ernährung. Eine richtige Ernährung verbessert das Gewebe, da sie die Ansammlung von Rückständen im Organismus verhindert.

Gut gekaut ist halb verdaut

Appetitanregende Nahrung zu sich zu nehmen und diese gut zu kauen, regt den Speichelfluss an. Die gesteigerte Speichelproduktion hat ihrerseits die Tendenz, die Absonderung von Verdauungssäften zu aktivieren. Diese Säfte wiederum regen die Schleimhaut des Zwölffingerdarms - der erste Teil des Dünndarms - an und lösen die Produktion von Hormonen aus. Das Kauen der Nahrung ist also überaus nützlich. Wenn du nicht richtig kaust, muss der Magen mehr arbeiten. Es liegt dann an ihm, die Nahrung zu zerkleinern.
Das Geheimnis, Nährstoffe optimal zu nutzen und ihre gute Verdaulichkeit zu sichern, liegt darin, jeden Bissen sorgfältig zu kauen. Gutes Kauen beugt Verdauungsproblemen vor und heilt sie. Im Unterschied zu einer großen Menge halb gekauter Nahrung sättigt eine kleine Menge gut gekauter Nahrung viel besser, sichert eine bessere Verdauung, eine leichtere Arbeit für den Magen und produziert eine geringere Menge von Ausscheidung.



Regeln für die Ernährung

- Iss mäßig. Steh vom Tisch auf, wenn der Magen zu drei Viertel gefüllt ist. Überlade deinen Magen nicht.
- Iss nur, wenn du tatsächlich hungrig bist. Misstraue falschen Hungergefühlen.
- Iss nichts zwischen den Mahlzeiten.
- Iss gesunde Nahrung, in vernünftigen Mengen, zu festen Zeiten.
- Nimm keine zu heiße oder zu kalte Nahrung zu dir: das reizt den Magen.
- Iss nichts, was du nicht magst, aber iss nicht alles, was du magst.
- Reduziere gekochte Speisen.
- Nimm nur vier bis fünf verschiedene Nahrungsmittel pro Mahlzeit zu dir. Verzichte auf zu vielfältige Kombinationen und Mischungen. Die Verdauungssäfte können verschiedenartige und komplexe Zusammensetzungen nur schwer verdauen.
- Iss keine Konserven und ranzige Butter. Dünste Reis und Gemüse. Langes Kochen entzieht dem Gemüse Geschmack und Gehalt. Schütte das Kochwasser von Reis und Gemüse nicht weg; es enthält wertvolle Mineralien. Trinke es.
- Iss nur zweimal täglich zu festen Zeiten. Wärme Speisen nicht zu oft auf.
- Nimm dann Nahrung zu dir, wenn du durch das rechte Nasenloch atmest.
- Setz dich nach dem Essen für zehn Minuten in *Vajrasana* (Fersensitz), um die Verdauung zu erleichtern.
- Iss schweigend.
- Ändere deine Ernährungsgewohnheiten langsam und allmählich. Wenn ein Bestandteil der Ernährung dir nicht entspricht, reduziere seine Menge. Das wird dir mehr zusagen.
- Unternimm nach den Mahlzeiten keine anstrengenden Tätigkeiten, weder körperlich noch geistig. Ruhe wenn möglich eine halbe Stunde. Laufe nicht sofort zu einem Zug.
- Vermeide spätabendliches Essen.
- Iss nicht, wenn du zornig bist. Ruhe einen Augenblick, bis dein Geist die Ruhe wiederfindet. Iss erst dann.
- Nimm das Essen wie Medizin zu dir. Sei nicht naschhaft.
- Faste einmal pro Woche. Durch Fasten werden Gifte ausgeschieden, der innere Mechanismus wiederhergestellt, und die Organe können sich erholen.
- Während der Mahlzeiten und zu jeder Zeit denke daran, dass Gott in allen Nahrungsmitteln wohnt, in Früchten und im Gemüse. Er schenkt allen Nutzen.
- Sprich ein Tischgebet vor und nach dem Essen.

HEILUNG DURCH ACHTSAMKEIT

Adriaan van Wagensveld gibt seit vielen Jahren Seminare, Ausbildungen und Weiterbildungen bei Yoga-Vidya. Wir freuen uns, dass er sich uns für ein Interview zur Verfügung gestellt hat.

Was ist Achtsamkeitspraxis?

Von Siddhartha Gautama, dem Buddha, sind einige Lehrreden über Achtsamkeitspraxis überliefert. Sie sind vor zweieinhalbtausend Jahren ausgesprochen und im ersten Jahrhundert unserer Zeitrechnung aufgeschrieben worden. Diese Vorträge formen authentische Wurzeln für spirituelle Praxis. Achtsamkeitspraxis ist das, was auf dieser Wurzel wächst.



Was hat Achtsamkeit mit einem gesunden Lebensstil zu tun?

Gesundung findet in der Achtsamkeit automatisch statt. Wir nehmen wahr, was wirklich aufkommt und wieder vergeht in unserem Körper, den Gefühlen, den Stimmungen und den Gedanken. Uns fällt dabei auf, was nicht ganz rund läuft. Diese Einsicht führt automatisch zur Gesundung.

Wie sieht dies konkret aus?

Das Hauptproblem in unserem Alltag ist, dass wir die Wirklichkeit nicht wahrnehmen so wie sie tatsächlich ist. Wir schauen immer durch „wechselnde bunt gefärbte Brillen". Dabei fehlen uns meistens auch noch die Ruhe und der Weitblick, die wir brauchen, um das Ganze in seiner Vielfalt wahrzunehmen. Wir befinden uns fast ständig in einem Zustand von Verblendung oder Verwirrung. Was wir Wahrnehmung nennen, ist oft nicht mehr als Vorstellung.
Buddha zeigt in seinem Vortrag über die vier Übungsbereiche der Achtsamkeit, wie wir unsere Aufmerksamkeit beim Spüren unserer Atmung zur Ruhe bringen können. Wenn wir uns die Erlaubnis geben, lange genug beim Atem spüren zu verweilen, kommt unser Geist zur Ruhe und wird klar. Dann wird es möglich, der Wirklichkeit entsprechend wahrzunehmen was jetzt gerade aufkommt und wieder vergeht. Wir erwerben so Einsicht in das Ticken unseres Geistes. Ich nenne Buddhas Vortrag deshalb gerne „Betriebsanleitung Mensch" oder „IKEA-Anleitung zur Befreiung im Leben".

Und reicht diese Einsicht aus, um einen gesunden Lebensstil zu führen?

Ja, wenn beharrlich geübt wird, sicher. Unsere Krankheiten sind Gier, Hass und Verblendung. Ganz konkret ist ein großer Teil unserer sogenannten Krankheiten nicht die Krankheit sondern das Symptom. Bei „Zuckerkrankheit" z.B. ist der gestörte Insulinspiegel oft nur ein Symptom der Krankheiten Gier und Unwissenheit. Deshalb können wir Diabetes auch nicht durch Veränderungen des Insulinspiegels heilen. Wenn wir aber unsere Gier und Unwissenheit heilen, normalisiert sich auch oft der Insulinspiegel.

Du bist Buddhist. Wie kommst du als Buddhist zurecht im hinduistischen Yoga Vidya?

Das ist einfach. Sukadev, der Gründer von Yoga Vidya, ist ein Mann mit einer sehr besonderen Kombination von Eigenschaften. Er hat keine Angst vor anderen Traditionen. Ich finde es groß, dass Sukadev Verschiedenheit erlaubt, um seine Vision zu verwirklichen. Es war von Anfang an klar, dass ich Buddhayoga übe und in meinem Unterricht vermittle. Das ist nie ein Problem gewesen. Bedingung ist dabei natürlich, dass ich das Yoga-Vidya-System zuerst genauestens geübt und erforscht habe. Ich gebe in Bad Meinberg Yogastunden, die bis ins kleinste Detail die Yoga-Vidya Unterrichtsprinzipien verkörpern. Gleichzeitig ist es 100% buddhistischer Meditationsunterricht.

Du gibst in Bad Meinberg jährlich eine Yogalehrerweiterbildung „Meditative Tiefe in deinen Unterricht bringen" und eine Achtsamkeitspraxis Lehrer Ausbildung. Was bietest du da konkret an?

Ich gebe diese beiden Seminare jetzt zum siebten Mal und gehe jedes Mal offen und neugierig in die Seminare. So haben sich da zwei sehr verschiedene Seminare entwickeln können. In der Yogalehrerweiterbildung steht Didaktik und Methodik zentral. Du lernst die Yoga Vidya Grundreihe nochmal ganz neu kennen. Von deiner Vorbereitung deines Unterrichtes bis zum Abschied der Teilnehmer lernst du, in allen Aspekten Meditation zu unterrichten.

In der Achtsamkeitspraxis Lehrer Ausbildung geht es darum, Achtsamkeit in den Alltag zu bringen. Die Teilnehmer kommen mit sehr verschiedenen Hintergründen und Wünschen. Die einen möchten Achtsamkeit in ihren Reitunterricht einfließen lassen, andere in die Praxis als Psychotherapeut, Masseur oder Sänger. Manch eine/r ist nur für die eigene Praxis da. Das macht diese Woche sehr bunt.

Du nennst dein Yoga „Buddhayoga". Was hast du vor mit Buddhayoga?

Buddhayoga ist mein Leben. Vom Aufwachen bis zum Einschlafen übe ich mit meiner Frau Kati und jedem, der mit uns unterwegs ist. Eigentlich habe ich meinen Alltag zu meinem Kloster gemacht. Wir leben in einem Rhythmus, wo wir alle zwei Monate mit einer Gruppe zehn Tagen in die Stille gehen. Viele Teilnehmer kommen schon seit Jahren regelmäßig und es ist eine richtige Praxisfamilie entstanden.

Von dem Zenmeister Thich Nhat Hanh habe ich gelernt, dass der sanfte Weg wirkt. Wir brauchen in der Meditation nicht über Strenge und Disziplin zu gehen. Wir brauchen als Yoga- oder Meditationslehrer nicht die Strenge von Vater oder Mutter darzustellen. Reine Betrachtung, Beharrlichkeit und liebevolle Annahme führen uns auch ins Hier und Jetzt. Wir brauchen das Puzzle unseres Lebens nicht durch Denken und Planen zu lösen. Wenn wir spüren und bei der Sache bleiben, wird alles wahrnehmbar so wie es wirklich ist. Das wunderbare an diesem Leben ist, dass Heilung natürlich ist. Heilung findet statt, wenn wir zur Ruhe kommen und wahrnehmen was wirklich abläuft in unserem Körper, unseren Gefühlen und Stimmungen und in unserem Denken.

Der erste Satz den ich von Thich Nhat Hanh hörte, trägt mich noch immer: „Wenn wir alle lernen würden langsam zu gehen ... würde es keine Kriege mehr geben."

Unsere Praxis ist letztlich eine gemeinsame Praxis. Ich erfahre Buddhayoga als eine Gemeinschaft. Es ist meine Wahlfamilie, meine spirituelle Heimat.

Wenn du einmal angekommen bist in der Achtsamkeitspraxis, gibt es keine „nicht-Praxis" mehr. Auch wenn du abends vor der Glotze hängst mit einer Tüte Chips so ist das Yoga. Dein Couch Potato-Yoga. Und was da raus kommt ist bekannt - ein Kartoffelsack. Da bevorzuge ich es zu üben, „Mensch" zu werden und dieses unermessliche Geschenk menschliche Geburt in seinem vollen Potential zur Entfaltung zu bringen.

Vielleicht noch ein letzter Gedanke zum Thema gesunder Lebensstil: Mach dir keine Sorgen, dieser Körper hat eine Geburt und dieser Körper wird sterben. Mach dir keine Illusionen, diese Welt ist nicht gerecht. Es werden immer wieder Sachen im Leben nicht rund laufen. Wir können aber lernen nicht mehr so sehr darunter zu leiden.



Adriaan van Wagensveld gibt seit 2008 von ihm selbst entwickelte Seminare, Ausbildungen und Weiterbildungen bei Yoga-Vidya. Sein spirituelles Zuhause ist die buddhistische Einsichtsmeditation - oft bekannt als Achtsamkeitspraxis. Er hat bei Zenmeister Thich Nhat Hahn in Plum-Village gelebt und als Novize direkt unter ihm den sanften Weg der Achtsamkeit gelernt.

Achtsamkeitsseminar und Ausbildung mit Adriaan:

Achtsamkeitspraxis Lehrer Ausbildung
Bad Meinberg, 11.–18.6.17

Lerne in dieser Achtsamkeitslehrer Ausbildung Menschen in die Achtsamkeitspraxis des Yoga einzuführen. Erfahre, wie du Achtsamkeit in den Alltag bringen kannst, in deine Yoga Praxis, in jede Handlung und in jeden Gedanken.
Diese Ausbildung bietet zahlreiche Übungen aus dem Yoga, um deine eigene Achtsamkeit aufzubauen und vermittelt Kenntnisse und Techniken, um andere in die Achtsamkeit einzuführen.

Ab 527 € pro Person für 7 Übernachtungen

Meditative Tiefe in den Yogaunterricht bringen – Yogalehrer Weiterbildung
Bad Meinberg, 9.–14.7.17

Wie kannst du noch mehr Tiefe in deinen Yogaunterricht bringen, Menschen Klarheit geben, tiefe Entspannung und Meditation in den Asanas erfahren lassen? Neben der eigenen Erfahrung von tiefer Meditation in den Asanas lernst du Aufbau und Ablauf einer meditativen Yogastunde.

Ab 301 € pro Person für 5 Übernachtungen

Interview

Ayurveda & Ernährung



In diesem Interview mit Julia Lang, Leiterin der Ayurveda Oase in Bad Meinberg, gibt sie uns einen Einblick in die Ernährung aus dem Blickpunkt des Ayurveda.

Julia, du leitest die Ayurveda Oase bei Yoga Vidya in Bad Meinberg. Im Ayurveda werden je nach Konstitutionstyp bestimmte Nahrungsmittel empfohlen. Kannst du uns das etwas näher erklären?

Im Ayurveda gehen wir davon aus, dass jeder Mensch mit einer individuellen Zusammensetzung der drei Bioenergien *Vata, Pitta, Kapha*, auch *Doshas* genannt, geboren wird. Diese Zusammensetzung bestimmt seine Grundkonstitution, die *Prakriti*. Leben wir gemäß unserer *Prakriti*, hilft uns das, im Gleichgewicht zu bleiben. Die auf unseren Typ abgestimmte Ernährung spielt hierbei eine entscheidende Rolle.

Was ist das Besondere an der ayurvedischen Ernährung?

Dass sie eben ganz individuell auf den jeweiligen Menschen abgestimmt wird- es gibt keine Pauschalen. Jemand mit gutem *Agni* (Verdauungsfeuer), verträgt zum Beispiel wesentlich mehr Rohkost, als jemand mit schwachem. Es macht also keinen Sinn, pauschal Rohkost für alle, als die Heilnahrung schlechthin, zu empfehlen. Unser Ziel ist aber in jedem Fall, *Agni* so zu stärken, dass auch immer mehr vitale Kost vertragen wird.

Wie viele Mahlzeiten täglich sollte man nach dem Ayurveda zu sich nehmen?

Auch das ist sehr unterschiedlich. Es ist grundsätzlich gut, lange Fastenperioden einzurichten, wie z.B. bei Yoga Vidya zwischen 18:00 Uhr und 11:00 Uhr. In dieser Zeit können sich die Organe regenerieren und das ganze System kann sich verjüngen. *Ama* (Stoffwechselzwischenprodukte) werden abgebaut. Für einen Menschen mit starker Pittadominanz und gut funktionierendem *Agni* kann das jedoch zu einer großen Herausforderung werden. Diese Menschen brauchen in der Regel alle 3-4 Stunden etwas zu essen, sonst fühlen sie sich nicht wohl und werden selbst zu einer Herausforderung für ihre Umgebung. Die meisten Menschen essen allerdings tendenziell eher zu viel und zu oft.

Welche Getränke werden im Ayurveda empfohlen? Ist Trinken während der Mahlzeiten ratsam?

Wenigstens zimmerwarme Getränke sind empfehlenswert. Nichts aus dem Kühlschrank. Für *Vata* und *Kapha* gerne gut warm, für *Pitta* auf keinen Fall heiß. Etwa eine halbe Stunde vor den Mahlzeiten, empfiehlt es sich, ein Glas warmes Wasser zu trinken, während der Mahlzeiten nicht oder nur ganz wenig, wenn sehr trockene Nahrung verzehrt wird. Idealerweise wird auch 1,5h - 2h nach der Mahlzeit nicht getrunken. Über den Tag schluckweise getrunkenes, warmes Ayurvedawasser (15-20 min abgekocht) hilft zu entgiften und *Vata* zu harmonisieren.

Im Haus Yoga Vidya sieht man überall Behälter mit heißem Wasser zum Trinken. Warum sollte man das Wasser heiß trinken?

Wie schon erwähnt, ist heißes Wasser für Menschen mit viel Feuer (*Pitta Dosha*) nicht förderlich. Auch Ingwerwasser darf von ihnen nur sehr vorsichtig und verdünnt genossen werden. Warmes Wasser ist für sie gut, zimmerwarmes eventuell noch besser. Da warmes Wasser *Vata* harmonisiert, hilft es zu entspannen und trägt morgens getrunken auch zu einer guten Verdauung bei.

Es gibt heutzutage viele, auch ayurvedische, Nahrungsergänzungsmittel. Warum benötigen wir Nahrungsergänzungsmittel? Eine ausgewogene Ernährung sollte uns doch mit allem versorgen, was wir benötigen, um gesund zu bleiben.

Es kommt immer darauf an, wie ich den Begriff Nahrungsergänzungsmittel verwende. Chlorella, z.B., ist eine getrocknete Mikroalge, die ich als Lebensmittel und nicht als Nahrungsergänzungsmittel bezeichnen würde. Bei Amlaki handelt es sich um eine getrocknete Frucht, also auch ein Lebensmittel. Im Sinne von Nahrung als Heilmittel können wir den Verzehr dieser extrem vitalstoff- und enzymreichen, sogenannten Superfoods, in unseren Speiseplan einbauen. Ursprünglich bestand die Nahrung des Menschen aus über 500 verschiedenen Wildpflanzen, die die ganze Energie der Erde und des Universums in sich trugen. Heutzutage beschränkt sich die Nahrung oft auf einige wenige, hochgezüchtete Arten, die auf ausgelaugten Böden mithilfe künstlichen Düngers gezogen werden. Auch im Bioanbau finden wir einen verminderten Gehalt an Mineralstoffen und Spurenelementen, zumal auch hier viel gezüchtet wird und fast nur noch so genannte Hybride angebaut werden. Das ist leichter als samenfeste Sorten anzupflanzen, aber diese Pflanzen tragen nicht mehr die Kraft in sich, gesunde Nachfahren zu produzieren. Ayurvedische Heilmittel dürfen darüber hinaus in Deutschland nur

►

als Nahrungsergänzungsmittel angeboten werden, da sie keine Zulassung als Medikamente haben.

Besonders in unserem Haus Yoga Vidya wird veganes Ayurveda angeboten. Milch, Butter, Honig und Joghurt hingegen werden im Ayurveda als wertvolle Nahrungsmittel eingeschätzt und in vielerlei Form zubereitet. Kann man diese Nahrungsmittel einfach ersetzen und die gleichen Wirkungen erzielen?

Selbstverständlich gibt es genug Alternativen zu den genannten tierischen Substanzen. Außerdem werden diese nirgendwo pauschal als empfehlenswert bezeichnet. Joghurt und Butter werden für *Pitta* und *Kapha* auch in der nicht veganen Ayurveda Literatur als nicht förderlich beschrieben. Überhaupt dürfen wir hier nicht vergessen, dass es sich bei Kuhmilch um eine Substanz handelt, die auf Kuhbabys abgestimmt ist und nicht auf (erwachsene) Menschen. Sie entspricht durch das damit verknüpfte Leid auch in keiner Weise mehr der *sattwigen* (reinen) Substanz, von der in den alten Schriften die Rede ist. Also was nutzt es, erfolgreich ein *Dosha*, z.B. *Vata*, zu besänftigen, wenn ich auf der anderen Seite schädige? Unseren Mitwesen wird dafür unermessliches Leid zugefügt, eine enorme Verschwendung von Ressourcen ist damit verknüpft und es ist in den letzten Jahren sehr deutlich geworden, wie sehr alle so genannten Zivilisationskrankheiten in Zusammenhang mit dem Verzehr tierischer Produkte stehen. Also schädige ich mit der Empfehlung, diese Substanzen zu verzehren auch die Person, der eigentlich geholfen werden soll.

Wie hältst du dich fit?

Ich esse viel Rohkost, was sich in den letzten Jahren ganz selbstverständlich so entwickelt hat. Diese mache ich mir mithilfe wärmender und *Agni* stärkender Gewürze und auch durch Anwärmen besser verträglich. Meinen Rohkostteller mittags versehe ich z.B. immer mit frischem Ingwer, Kurkuma, schwarzem Pfeffer und Paprika und in den Smoothie kommt warmes Wasser. Außerdem praktiziere ich möglichst täglich *Asanas* und *Pranayama* und tanze und laufe gerne. Das Laufen und auch das Tanzen halte ich eher meditativ, so entspannt es und erhöht mein *Vata* nicht.

Was sind deine Empfehlungen für eine gesunde Ernährung und ein gesundes Leben speziell für den Sommer?

Da im Sommer *Pitta* durch die Jahreszeit bereits erhöht ist, dürfen *Pitta*- Menschen besonders darauf achten, diese Bioenergie nicht weiter zu übersteuern. Speziell scharfe, saure und fettig-salzige Nahrung, kann dazu führen. Im Sommer können wir durch direkte Sonneneinstrahlung unseren Vitamin D-Speicher auffüllen, immer jedoch so, dass wir weit unter der Dosis bleiben, die einen Sonnenbrand auslösen würde. Natürlich ist alles Eiskalte nicht empfehlenswert, aber bei einem veganen Bioeis kann man sicher auch mal eine unayurvedische Ausnahme machen.



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

Seminare und Ausbildungen über ayurvedische und vegane Ernährung:

Vegane Ernährungsberater/in Ausbildung
Bad Meinberg, 24.9.-1.10.17
Auf der Basis neuester wissenschaftlicher Erkenntnisse lernst du Einzelne und Gruppen bezüglich einer veganen Lebensweise zu beraten und auch auf die Bedürfnisse in besonderen Lebensphasen (Schwangerschaft, Senioren etc.) einzugehen.
Ab 527 € pro Person für 7 Übernachtungen

Ayurveda-Vegan Koch Ausbildung
Bad Meinberg, 29.10.-5.11.17
Steige ein in die Geheimnisse und Grundprinzipien der Ayurveda Küche! In einer bewährten Kombination aus Theorie und praktischen Kochworkshops unter der fachkundigen Anleitung von Julia und Kai.
Ab 527 € pro Person für 7 Übernachtungen

Ayurveda vegan
Bad Meinberg, 24.-26.11.17
Diese empfohlene Grundlage zur Ausbildung zum/zur veganen Ernährungsberater/in vermittelt dir zum einen ein fundiertes Basiswissen und lässt dich zum anderen genüsslich in die neue, kreative, rohkostbetonte Ayurvedaküche eintauchen. Superfoods und das Sammeln von Wildkräutern zur Herstellung von Smoothies und Suppen gehören ebenso dazu wie die Kreation ayurvedisch-typgerechter Salate, Soßen, Pesti, Desserts und vielem mehr.
Ab 144 € pro Person für 2 Übernachtungen

25 Jahre Yoga Vidya

25 Jahre Wirken für den Frieden

von Rukmini Keilbar

Yoga Vidya feiert in diesem Jahr sein 25 jähriges Bestehen, ein Grund zur Freude und zum Feiern. 25 Jahre Wirken für den Frieden- dafür steht Yoga Vidya.

Friedensarbeit ist etwas, was in unserer Tradition tief verankert ist. Swami Sivananda setzte sich für die Aufhebung des Kastensystems ein, etablierte Mantras und hielt zahlreiche Vorträge zum Thema Frieden. Swami Vishnu-devananda flog mit einem Ultraleichtflugzeug über die Berliner Mauer von West- nach Ostberlin, um sich für den Frieden einzusetzen. Er vermittelte im 20. Jahrhundert während der Unruhen zwischen Hindus und Moslems. Sukadev hat bei Yoga Vidya das Mantra-Singen für den Weltfrieden etabliert. So erklingt bei Yoga Vidya Bad Meinberg täglich um 19.00 Uhr für eine Stunde das Mantra Om Namo Narayanaya. Das sind drei sehr unterschiedliche Beispiele für Friedensaktionen.

Wie viel Frieden braucht die Welt?

Wir tun viel für den Frieden – aber ist es genug? Was kann jeder Einzelne tun, um Frieden auf der Welt, Frieden im Inneren herzustellen? Müssen es immer spektakuläre Aktionen sein oder genügen manchmal auch kleine Dinge?

Spektakuläre Aktionen werden schneller wahrgenommen und Medien berichten darüber. Doch nicht jeder Mensch hat den Mut, die Kraft oder die Inspiration zu großen spektakulären Aktionen.

Aber jeder Mensch kann schon im Kleinen Dinge tun, um Frieden zu stiften, zu erhalten oder zu erzeugen.

Man kann zum Beispiel einem gestressten Verkäufer am Abend nach einer langen Schicht einfach zulächeln, einer älteren Dame die Einkaufstaschen durch das Treppenhaus nach oben tragen.
Oder man kann anstatt einen Nachbarschaftsstreit gleich vor Gericht auszutragen, weil der Nachbar zu laute Musik spielt, schauen, ob man nicht eine Vereinbarung mit ihm treffen kann, zum Beispiel, dass er Kopfhörer nutzt oder nur zu bestimmten Zeiten oder an bestimmten Tagen die Musik so laut aufdreht usw.

Oder statt dass du beim Autofahren schimpfst, weil du hinter einem LKW her trotteln musst, der gerade im Schneckentempo einen anderen LKW überholen will, schicke ihm lieber Licht und Liebe. Er hat es schon schwer genug in seinem Job mit langen Lenkzeiten, zu wenigen Autobahnrasthöfen etc. Nimm es als yogische Geduldsübung.

Lächele einem Menschen zu, dem es nicht so gut zu gehen scheint und schon hast du einen Moment lang Frieden in ein anderes Herz gebracht.

Wie wäre die Welt, wenn es nur noch positive Berichterstattungen in den Medien gäbe?

Und wäre es nicht schön, wenn es einen Nachrichtensender gäbe, der nur schöne Nachrichten bringen würde? Heutzutage sind Nachrichten fast nur noch Überbringer von schlechten Ereignissen, von Not, Leid, Krieg, politischen Umwälzungen, Naturkatastrophen, Hunger, Tod usw. Natürlich sollte man davor nicht die Augen verschließen. Aber gibt es nicht auch Schönes? Selten berichten Medien mal über etwas Schönes, Hoffnungsvolles, Positives. Okay, als Eisbär Knut im Jahr 2006 geboren wurde, war das ein freudiges Ereignis und ich weiß, hier wird es auch gleich wieder Gegenstimmen geben, denn nicht jeder wird dieser Meinung sein…

Aber wie wäre es, wenn es tatsächlich nur noch schöne Nachrichten im Fernsehen oder auch Radio gäbe? Bilder von traumhaften Sonnenaufgängen, Nachrichten über gelungene Hilfsaktionen mit freudestrahlenden Gesichtern, neuen Erfindungen, Vorstellungen von Jugend forscht Projekten, Berichte über tolle Initiativen von gemeinnützigen Vereinen, Erfahrungsberichte von Yogaübenden etc. Vielleicht hast du ja auch kreative eigene Ideen, was du dir gerne anschauen und anhören wollen würdest und kannst jetzt einen Moment beim Lesen innehalten und dir deinen Traumnachrichtensender visualisieren. Ich könnte mir vorstellen, dass das auch viel zum Frieden in der Welt beitragen könnte. Oder sind wir wirklich so sensationslüstern, dass wir nur Nachrichten von Krieg, Horror, Streitigkeiten und Klatsch wollen?

Frieden beginnt im Geist, Frieden beginnt im eigenen Herzen. Beginne doch einfach gleich zu überlegen, was du tun kannst, im Kleinen oder im Großen, um Frieden auf der Welt oder zumindest in dir und deiner Umgebung herzustellen. Wenn dir nichts Großes einfällt oder du keine großen Ideen hast, die du umsetzen kannst, dann beginne mit dem Kleinen. Gemäß den Worten Swami Vishnu-devanandas:
„Just do it. – Do it now."



Rukmini Keilbar ist Meditationslehrerin und Bereichsleiterin bei Yoga Vidya in Bad Meinberg. Sie freut sich, den ganzheitlichen Yogaweg zu gehen.

Inspirierende Ausbildungen mit Sukadev:

Spirituelle Lebensberatung Ausbildung
Bad Meinberg, 9.-16.7.17
Lerne, Menschen auf ihrem spirituellen Weg zu begleiten und zu beraten. Ein außergewöhnliches Seminar, um den spirituellen Weg und seine vielfältigen Verzweigungen in der Tiefe zu begreifen.
Ab 527 € pro Person für 7 Übernachtungen

Meditationslehrerausbildung
Bad Meinberg, 16.-30.7.17
Lerne, Menschen nicht nur in die Meditation einzuführen, sondern sie auch auf dem spirituellen Weg zu beraten und zu begleiten. Ein Meditationslehrer vermittelt nicht nur Techniken, sondern gibt auch Anweisungen und hilft dem Schüler, auf dem Entwicklungsweg voranzuschreiten.
Ab 996 € pro Person für 14 Übernachtungen

Der Yogakongress vom 18. bis 20.11.2016 in Bad Meinberg
Veranstalter: Berufsverband der Yoga Vidya Lehrer/innen e.V.

Erfolgreich unterrichten Yoga

Das Geheimnis, die Tiefenwirkung und Bandbreite des Yoga Vidya Stils

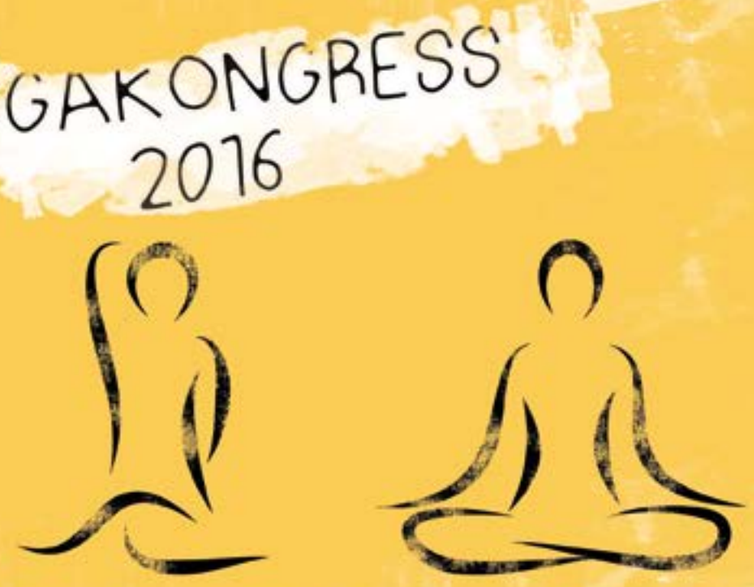
Eindrücke von Christine Endris

Freitag

Die Eröffnung des Kongresses um 12.30 Uhr erlaubt es auch Berufstätigen, noch rechtzeitig anzureisen. Der Andrang ist groß!

Bei der Begrüßung der Ehrengäste und des Fachpublikums nennt Sukadev den Yoga Vidya Stil als den mittlerweile führenden im deutschsprachigen Raum. Yoga Vidya zählt zu den größten Ausbildungsstätten Europas. Der Yoga Vidya Stil zeichnet sich aus durch hohe Flexibilität z.B. in der Ausübung der *Asanas* (Yoga-Stellungen). Früher wurde leidenschaftlich debattiert über Fragen wie: Wo muss bei der Kobra hingespürt werden – in die Arme, ins Becken oder in die Hände? Die glasklare Antwort lautet bei Yoga Vidya: Es kommt darauf an - auf die körperliche Verfassung des Übenden, auf die Zielsetzung wie längeres Halten oder meditativ oder beides. Wissenschaftliche Untersuchungen haben dazu beigetragen, sehr individuelle Übungsmöglichkeiten zu entwickeln. Yoga Vidya ist maßgeblich an diesen Forschungen beteiligt, sowohl finanziell als auch praktisch. Heute schaffen es solche Untersuchungsergebnisse in die FAZ, den Spiegel oder ins Fernsehen. Denn: Hatha Yoga ist zum Mainstream geworden.

Yoga Vidya steht aber für mehr als nur Hatha Yoga und Stilfragen. Er steht besonders für 25-jährige Friedensarbeit. Er soll dazu motivieren, sich für den Frieden zu engagieren, liebevoll mit sich selbst zu sein, die eigenen Bedürfnisse zu erkennen und umzusetzen, dabei die Mitmenschen zu respektieren und das Miteinander friedvoll zu gestalten. Kurz: Den Frieden in der Welt mit allen Kräften zu fördern.
Tiere, Pflanzen, ökologisches Gleichgewicht, Gerechtigkeit, Toleranz und Klugheit (*Vidya* heißt Wissen!) gehören zum Yoga Vidya Stil und das Bewusstsein von Einheit, Verbundenheit und allumfassender Liebe. Natürlich gehören Stille und Meditation dazu. Seit Bestehen von Yoga Vidya und aller Zentren werden täglich mehrmals und regelmäßig Meditation, Mantra-Singen und Gebete für den Frieden praktiziert. „Kleiner" Nebeneffekt: Es macht Yoga Praktizierende selbst-bewusster und powervoll! ►



Die Ehrengäste aus der Region sind voll des Lobes über die Präsenz des *Ashrams* in Bad Meinberg und die gute Zusammenarbeit. Sukadev dankt ganz besonders dem anwesenden Ehrenvorsitzenden des Bad Meinberg e.V. Prof. Albertin, der ihm in den „Gründerzeiten" vor 13 Jahren ganz intensive Unterstützung gegeben hat mit Hinweisen, Ratschlägen und Hilfestellung in praktischen Dingen.

Nepal Lodh hat sich einen schönen Satz für das Eröffnungsritual ausgedacht: „Ich grüße das Positive in dir! *Namaste*!" Damit verbeugen wir uns vor unseren Nachbarn. Das tut der Gemeinschaft und dem Kongress ganz sicher gut.

Es folgt ein Vortrag von Sukadev: Bedeutung des Vermächtnisses von Swami Sivananda und von Swami Vishnu-devananda für die heutige Zeit
Swami Sivananda (1887 bis 1963) und Swami Vishnu (1927 – 1993) haben den neuzeitlichen Yoga stark geprägt. Swami Sivananda wuchs in einer angesehenen Brahmanenfamilie auf und erhielt eine umfassende Bildung, vom Sport (Ringer, Leichtathletik) bis zum Arztstudium. Respekt und Wertschätzung gegenüber den verschiedenen Religionen waren selbstverständlich. Die Bergpredigt kannte er auswendig! Und dass der Sprössling womöglich mal ohne Mantel oder Jacke nach Hause kam, dafür aber seinen Teller nach draußen mitnahm und an einen hungrigen Menschen gab, das gehörte zum alltäglichen Erfahrungsschatz seiner Eltern und wurde freundlich geduldet.
In Rishikesh gründete er schließlich 1936 einen *Ashram* mit Krankenhaus, in dem auch heute noch Arme umsonst behandelt werden. Er wurde als Ratgeber für viele Menschen, auch Politiker, in Indien sehr bekannt und geschätzt.
Ein ganz besonderes Verdienst von Swami Sivananda ist, dass er die bisher meist geheim gehaltenen klassischen Texte und Mantras weitergegeben und erklärt hat, er hat die Techniken des *Pranayama* (Atemübungen) klar beschrieben, er hat das yogische Wissen gedruckt – meist auch in englisch, damit alle Menschen im Osten wie im Westen Zugang dazu bekommen sollten. Das führte zu vielen Gästen Im *Ashram* aus Amerika und Europa.
Genau diese Tradition setzt Yoga Vidya fort.
Swami Vishnu-devananda lebte neun Jahre lang bei Swami Sivananda in Rishikesh. 1956 ging er mit dem Auftrag, Yoga in den Westen zu bringen, nach Amerika und gründete 1959 den ersten *Ashram* in Kanada. Er bildete mehr als 37.000 Yogalehrer aus. Einige der Schüler, die ihn dort oder später in anderen Ashrams besuchten und bei ihm blieben, um zu lernen, sind zu diesem Kongress gekommen. Auch Sukadev zählt zu ihnen.
„Es liegt nicht alles in unseren Händen. Hinter allem lebt Brahman!" sagt Sukadev.
Eine Warnung für YogalehrerInnen: Ist jemand sehr gut und beliebt, bekommt er/sie immer mehr Schüler und damit mehr Arbeit. Unterrichtet jemand nicht so gut, wird mehr in die Werbung gesteckt. Das braucht auch mehr Zeit und Arbeit! Was ist die Folge und die Falle? Diese Zeiten gehen vom *Sadhana* weg, der eigenen Praxis! Das sollten wir vermeiden! Thomas von Kempen sagt dazu passend: Jeder Mensch sollte täglich eine Stunde spirituell praktizieren. Wer stark beschäftigt ist – zwei!

Die Yogastunde danach mit Musik (Satyadevi spielt auf einem sehr feinen Saiteninstrument) und Zitaten von Swami Sivananda ergänzt den Vortrag sehr gut. Zu den Ansagen meines ersten Yogalehrers Sukadev zu praktizieren, ist eine Reise an die Wurzeln für mich. Da wird etwas erneuert!

Samstag

Um 5 Uhr gibt es eine *Homa* (Feuerritual), um 5.30 Uhr eine Stunde intensives *Pranayama*, um 6.30 Uhr drei verschieden angeleitete Meditationen und eine Stille Meditation. Danach *Satsang*.

Sukadev erklärt die Begriffe *Satsang / Sangha*: Sie stehen für das Zusammentreffen einer Gemeinschaft, die nach *Sat* (Weisheit) strebt und die Gegenwart Gottes erfahren will. Jesus sagte: Wenn zwei oder drei versammelt sind in meinem Namen, da bin ich mitten unter ihnen. (Wer diesen schönen Satz einmal als Kanon gesungen hat, lächelt jetzt still in sich hinein. Im *Ashram* sind das viele, denn es gibt Taizé-Abende mit viel Gesang!). Es reicht für ernsthafte Yoginis und Yogis nicht, veganen Kaffee zu trinken und veganen Kuchen zu essen, die lebendige Gemeinschaft führt weiter zu neuen Erkenntnissen. Wir lernen voneinander und – wir sind ja auch Spiegel füreinander. Wir ermutigen uns gegenseitig, weiter zu gehen. Sukadev: Überall sollten gemeinsame *Satsangs* ermöglicht werden, um das Lichtfeld der Erde zu stärken! Alles, was wir erfahren und wissen, sollte von uns weitergegeben werden! Gerade auch jetzt wieder, nach dem Kongress!

Danach wird der Hochschul-Zertifikatslehrgang (ZLG) **„Wissenschaft des Yoga Vidya"** von vier der Gründerväter und -mütter vorgestellt. In Kooperation mit der Steinbeis-Hochschule werden Wissenschaft und Yoga im Rahmen intensiver Lehrveranstaltungen zueinander geführt. Der erste zweijährige ZLG beginnt Anfang 2017 in 29 ausgewählten Stadtzentren. Auch nicht studienberechtigte Yogalehrer/Innen und solche in der Ausbildung können teilnehmen. Näheres findet ihr im Internet unter den Suchbegriffen Yoga Vidya und ZLG.

Es folgt -

Yoga und Faszien - ein Maxi-Workshop mit Stefan Datt.

Das Thema Faszien ist nicht nur im Profi- und Breitensport längst angekommen. Es ergänzt auch hervorragend klassische Yogaübungen mit der Zielsetzung, Gesundheit zu erhalten und Schmerzen zu lindern. Stefan Datt lebte sechs Jahre lang in den Sivananda Ashrams in Indien und organisiert seit 2002 das jährliche Yogafestival in Berlin. (Ich war da mal, in einem wunderschönen Sommer an einem wunderschönen See bei Potsdam, mit wunderschönen Konzerten und Yogastunden auf einer wunderschönen Wiese. Lange her, Michael Jackson war gerade gestorben, das vergesse ich nie, diese ganzen Konstellationen!) Stefan leitet mit seiner Frau eine Yogaschule und eine Praxis für Physiotherapie in Berlin. Er ist gut drauf. Fast wie eine Performance sein Vortrag, ernst, witzig, spannend und sachkundig zugleich.
Faszien nennt man heute das Bindegewebe, dem vor kurzem noch kaum Beachtung beigemessen wurde. In Lehrbüchern, auf anatomischen Abbildungen ließ man diese dünne weiße Faser einfach weg. Dr. Robert Schleip hat intensive Forschungen angestellt, um der Struktur und Wirkungsweise der Faszien auf die Spur zu kommen. Dazu trieb ihn seine bisherige Erfahrung mit Körpertherapie, insbesondere Rolfing. Es gibt im Körper nur eine Faszie, von der Schädeldecke bis zu den Fußsohlen, die unsere Organe, die Muskeln und die Knochen zusammenhält. Ähnlich einem Taucheranzug. „Sonst wäre der Körper eine Pfütze!" Wir kennen zwei größere Faszienbereiche, die Lumbalfaszie am unteren Rücken und die Plantarfaszie auf den Fußsohlen. In den Faszien eines Kindes sind 80 % Flüssigkeit eingelagert. Mit zunehmendem Alter verfilzen sie mangels Bewegung oder aufgrund von Verletzungen, sie schmerzen, die Flüssigkeit reduziert sich auf bis zu 20 %.
Es werden Schmerzrezeptoren im gesamten Fasziengewebe entdeckt, sechsmal mehr als sonst im Köper! Dr. Schleip wollte wissen, was den Schmerz auslöst. Wir sehen ihn vor uns – dank Stefan - wie er tüftelt und probiert, und er stößt auf einen Botenstoff, die Vorstufe eines Stresshormons. Bei Stress, bei Schmerzen zieht sich die sensible Faszie zusammen, sie verfilzt, verdickt sich bis zu 3mm. Ein wichtiger Aspekt: Die Schmerzrezeptoren sind logischerweise im ganzen Körper vernetzt (Taucheranzug!). Schmerzt es am Supraspinatus (Schultern), kann es auch in der Hand wehtun. Umgekehrt: Die therapeutische Stimulierung an einer Stelle wirkt ebenso auf das Ganze.
Vor ein paar Wochen hatte ich einen Workshop beim Deu- ►





tschen Sportbund zum Thema. Die Referentin war wie Stefan Datt eine Schülerin von Dr. Schleip. Wir haben überwiegend mit den blauen, schwarzen, dicken und dünneren Rollen gearbeitet. Man rollt sich mit allen Körpervorder-, Rück- und Seitenteilen auf den Faszienrollen – es ist ausgesprochen „fordernd", so an alle Stellen zu kommen! Aber auch gut!
Der ganzheitliche Faszien-Yogaweg ist der Weg des Dehnens in alle Richtungen, des Wippens, des Springens. Dr. Schleip schleppte seine Schüler zum Praktizieren auf den Kinderspielplatz! Treppensteigen nur in Form von vorwärts, rückwärts, seitwärts, hickeln und hangeln oder mit hohem Bein ... Und weiter: Für die Plantarfaszie oft barfuß laufen! Im Winter geht's auch mit einem Tennisball! Mit sehr langsamen, festen Streichbewegungen der Hand, einem Spatel oder Jadestein schmerzende Stellen in alle Richtungen ausstreichen.
Es ist mit Reaktionen des Körpers zu rechnen, für Regeneration muss Zeit eingeräumt werden!
Einen Stoff zur Lösung der vom Stress angespannten Faszien hatte Dr. Schleip noch nicht gefunden. Stefan: Vielleicht hilft ja viele Smoothies trinken!? Er wird aber auch bei seinem Lehrer diesbezüglich anfragen und uns die Antwort über Sukadev oder das Yoga Vidya Journal vermitteln. Eine gute Idee, Stefan, und herzlichen Dank! Auch für diese spannenden drei Stunden!

Am Mittag das Thema Kinesiologie und TCM im Yoga mit Susan Holze-Apell. Sie ist Physiotherapeutin, Kinesiologin und Yogalehrerin in der Sivanandatradition. Wir lernen die Triade der Gesundheit kennen, basierend auf der Körperstruktur (Knochen, Muskeln, Gelenke, Haltung), dem Stoffwechsel (Ernährung, Verdauung, Verwertung) und Psyche (Gedanken, Gefühle). Es besteht ein Zusammenhang zwischen den Muskelfunktionen und dem energetischen Körper. In der Traditionellen Chinesischen Medizin (TCM), im Ayurveda und im Yoga werden diese Erkenntnisse umgesetzt, Stichwörter Chi, Meridiane, *Prana*, Akupunktur. Ein Beispiel: Wenn wir Über-Kreuz-Bewegungen machen, helfen wir dem Gehirn bei der Vernetzung und Harmonisierung beider Gehirnhälften. Heute nennen wir diese Therapien Brain Gym, Psycho Coaching, Körperarbeit und Yoga, Konzentration, Meditation. Ob Yin und Yang, *Ida* und *Pingala* – wie auch immer die Namen – das Schöne ist, wir können es im Yoga anwenden!

Aus sieben Praxis-Themenstunden wähle ich Yoga bei Kopfschmerzen, Nervosität und Schlafstörungen mit Sarada Serra. Ihr erster Satz ist schon gut: Wenn wir tief in den Bauch atmen, können wir keine Angst haben! - Ruhige Augenübungen in alle Richtungen, strecken und dehnen, klassisches *Pranayama*, Schulterstand unterstützt mit Kissen, sanfte Übungen auf dem Bauch, Katzenvariationen, beim Löwen alles geben ... und in der Endentspannung positive Affirmationen. Heute Abend werde ich einen Tick früher als sonst einschlafen, ganz bestimmt!

Nach dem Abendessen hören wir Geschichten aus dem Leben mit Swami Vishnu-devananda von Leela Mata, Swami Saradananda, Shanmug Eckhardt und Sukadev. Alle vier lebten, lernten und lehrten mehrere Jahr mit ihm zusammen in zahlreichen Ländern wie USA, Kanada, auf den Bahamas und auf vielen Reisen. Swami Vishnu verstand sich als Botschafter für den Frieden. Shanmug kam zum Weihnachtsfest zu ihm, es war wie ein Nachhausekommen, und er blieb 18 Jahre lang. - Leela Mata kam 1975 mit Yogi Hari und vier kleinen Kindern in den Bahama-Ashram und arbeitete oft in der Küche. Sie lernte Swami Vishnu als einen fröhlichen, zugewandten Menschen kennen. Er sorgte immer wieder dafür, dass sie sich dem stellte, was ihr am schwersten fiel: „Wenn du sprichst, dann fließt die Energie durch dich hindurch!" Und sie tat es. Er hörte stets genau hin und fand für jeden das, was er/sie gerade brauchte für das innere Wachsen. - Bei Swami Saradananda war es ganz anders: Sie sollte – damals zwanzig - einen Swami am New Yorker Flughafen abholen, zusammen mit einer älteren, ortskundigen Frau. Leider fuhren sie zum falschen Airport! Der Swami, Vishnu-devananda, musste eine Stunde lang warten und war wütend auf die „ortskundige" Mitfahrerin. Das zeigte er sehr deutlich, denn sie passte wohl öfter nicht richtig auf. Swami Saradananda aber hatte kein Verständnis dafür – das sollte ein Swami sein?!? Später begriff sie, dass er bewusst wütend wurde, wenn es die betroffene Person in seinen Augen „nötig hatte". Kurz danach war alles vergessen. Swami Saradananda: Dahinter steckte eine tiefe Liebe zu den Menschen. - Sukadev kam 1980 mit 17 Jahren nach München zum Studieren und in das dortige Sivananda Yogazentrum. Swami Vishnu-devananda besuchte 1981 das Center und organisierte die sehr yogische Aktion „Kopfstand für den Frieden" auf dem Marienplatz! Er wollte ein Kleinflugzeug kaufen für weitere Friedensaktionen, doch leider fand sich gerade keines in München! Später, in Berlin, hat es dann geklappt und Swami Vishnu flog geradewegs über die noch real existierende Mauer, ausgestattet mit Flug-Blättern für den Frieden, die in diesem Fall standesgemäß vom Himmel auf die Berliner herabflogen. Das war im September 1983!

Direkt im Anschluss an diesen Bericht kannst du die Details des Friedensfluges lesen.

Sukadev empfand in der Gegenwart Swami Vishnus immer eine große Freude und folgte ihm ab 1982 durch viele Länder, bis 1991. Er war ein strenger Lehrer. Die Yogastunde wurde gerne mal kurz und knackig moderiert mit: Kopfstand! - Skorpion! - Lotus! usw. und alles musste auch noch lange gehalten werden ... Da konnte es passieren, dass er während dieses Haltens besonders gerne scherzte und lustige Sachen erzählte – Lachen zu müssen ist da nicht gerade die einfachste Übung. ... Just do it! Sagte er gerne. Wenn man dann meinte: Ich kann das nicht! Antwort: Komm nach vorn und mach es! - Sukadev sollte mit zwanzig Jahren die Yogalehrerausbildung für eine deutsche Gruppe in Kanada übernehmen und zweifelte daran, das zu können. „Just do it!" war die Antwort, „Sivananda the master will teach you! Just be an instrument!"

Für den *Satsang* und die Nacht sind das schöne Bilder!

Sonntag

Eine Preisverleihung morgens um 8 Uhr, wo gibt's denn sowas? Klar, in Bad Meinberg gab es das, den Yoga Vidya Preis für innovative und nachhaltige Projekte.

Die Preisträger sind da und stellen sich vor. Der 3. Preis geht an das Projekt Yogaunterricht für Flüchtlingsmädchen in Deutschland. Dazu gibt es einen Film, in dem man sieht, wie konzentriert und beseelt die Mächen dabei sind. Als nächstes haben sie vor, Yoga zu machen und zu tanzen. - Der 2. Preis geht an eine Studentin, die nach dem Abitur in Indien das Thema Yogaunterricht für junge Menschen verfolgt hat und ihre Studienarbeit darüber schreibt. Diese wird mit dem Preisgeld gefördert. Dazu muss man wissen, dass in Indien hoher Leistungsdruck herrscht und junge Menschen häufiger als anderswo Selbstmord begehen. - Der 1. Preis geht an das Projekt Abenteuercamps für Familien. An Krebs erkrankte Menschen und ihre Familie bekommen einen Urlaub finanziert mit jeder Unterstützung, die sie in dieser Situation brauchen. Auch eine wunderbare Sache! - Der Yoga Vidya Sonderpreis, gesponsert von Kechava Schütz, dem inzwischen ehemaligen Leiter des Yoga Vidya Ashrams an der Nordsee, geht an eine Lebensgemeinschaft von körperlich-geistig Behinderten und Yogalehrern aus dem Schwarzwald. Sie wurden nicht zahlende Gäste im Nordseehaus, denn sie haben die Herzen der Gastgeber offensichtlich im Sturm erobert! Der Junge, der in Bad Meinberg seine Gruppe mit vorgestellt hat, eroberte auch unsere Herzen im Sturm. Er hat mit so viel Begeisterung vom Yogamachen geschwärmt, dass ►





ich mich darüber freue, ein Teil solcher Projekte und Aktivitäten zu sein! Ich bezahle ja auch schon viele Jahre meine Beiträge an den Berufsverband und den Yoga Vidya e.V., was ihr alle, so ihr dies lest, selbstverständlich ebenso machen könnt (Achtung: Werbung!)! Eine gute und Gewinn-bringende Anlage! Zumal beim Berufsverband ja noch sehr viele Dienstleistungen dabei sind, von der Rechtsberatung bis hin zur passenden Haftpflichtversicherung, ganz zu schweigen von den Werbemöglichkeiten.

Leider, leider, auch jetzt muss wieder einmal unter sage und schreibe acht höchst interessanten Workshops, bzw. Vorträgen entschieden werden! Ich bin bei Dein Körper, dein Yoga. Skelettvariationen und Spürgenauigkeit mit Maheshwara Lehner. Das sind Dinge, die wichtig sind für den Unterricht. Maheshwara ist Diplombiologe, Physiotherapeut und Yogalehrer mit dem Spezialgebiet Anatomie. Er beginnt mit der launigen Bemerkung: Das Thema Skelett ist meistens trocken! Im Yoga wird oft gefragt, wird der Ballen so oder so belastet, oder etwa überhaupt nicht, oder, wie ist es mit dem Daumen, geht er nach innen oder nach außen, bleibt das Bein oben oder eher etwas tiefer – Maheswara nennt es „Immer wieder mal eine neue Kuh durchs Dorf treiben" - es sind jedenfalls Einzelheiten, die ganz oft nur nach persönlicher Konstitution beantwortet werden können. Wenn es an einer Stelle nicht geht, muss die Frage lauten: Was stoppt mich? Manchmal sind es einfach nur die Knochen, die den Bewegungsablauf bestimmen. In diesem Fall wird das Kompression genannt. Beispiel Vorwärtsbeuge: Kommen wir trotz normalen Übens nicht nach vorne unten, dann kann es an der Knochensituation liegen. Wer in der Rückenlage die Beine trotz Übens nicht gerade strecken kann, sollte das akzeptieren, es hat wahrscheinlich mit der Kompression zu tun. Üben mit einem „Wohlweh", alles darüber hinaus ist sinnlos.

Maheshwara erklärt diese Dinge mit Hilfe eines liebenswerten Skeletts und mit seinem Spaß am Thema. Er sagt: Symmetrie ist eine Idee des Menschen. Wir sind nicht symmetrisch! Jeder Körper ist anders! Der Kernsatz für uns YogalehrerInnen: Nicht Korrektur sondern Hilfestellung ist nötig. Wir helfen dabei, die Grenze zu finden! Das Motto muss heißen: Dein Körper, dein Yoga!

Die Stunde Faszienyoga – Yoga Vidya mit fascial fitness Prinzipien nach Dr. Robert Schleip mit Purnima Dr. Elisabeth Kaiser ist für mich der schöne praktische Abschluss des Yogakongresses. Noch einmal richtig dehnen! Wunderbar! Auch Purnima hat ihre Faszien-Ausbildung bei Dr. Schleip gemacht. Sie leitet in München das Yoga Vidya Center und hat die Business Yogalehrerausbildung bei Yoga Vidya mit konzipiert. Die Prinzipien sind dehnen – federn – spüren – beleben. Auch hier praktizieren wir ohne Hilfsmittel. Die Plantarfaszie (Fußsohlen) wird mittels ausgeprägtem Modelgang (Hüftschwung!) massiert und bewegt. Wir werfen die Arme und springen hoch, auf der Seite liegend strecken wir den Arm nach hinten, ein Bein nach vorne und baunzen (wippen) was das Zeug hält. Dann hochwursteln zum Hasen und mit dem Kopf auf dem Kissen nackeln (drehen und bewegen). Die aussagekräftigen Begriffe von Purnima machen Spaß und motivieren ungemein! In die Vorwärtsbeuge geht es über die Kaffeemühle und mit Wellenbewegungen des Oberkörpers. Sie hat uns eine Fülle von Anregungen für die eigene Praxis gegeben!

Sukadev fasst in seinem Abschlussvortrag Erfolgreich Yoga unterrichten – das Geheimnis, die Tiefenwirkung und Bandbreite des Yoga Vidya Stils all die wichtigen körperlichen, geistigen, ethischen und spirituellen Aspekte für unser derzeitiges Leben zusammen. Der *Hatha Yoga* Stil von Yoga Vidya lehrt eine starke Anpassung an das Ziel und die Zielgruppe. Zielgruppen sind Ältere, Kinder, Berufstätige, Schwangere, Sportler, Behinderte, Menschen jeglicher Religionszugehörigkeit. Zielsetzungen können sein: Entspannung, Genesung, Fitness, Erhaltung der Flexibilität, Spiritualität. Yoga gibt es im Rollstuhl, im Büro, im Auto, im Wald, im Kindergarten, in der Schule, am Meer. Wir haben Fitness Yoga, *Kundalini Yoga*, Akro(batik) Yoga, Yin Yoga, *Vinjasa Yoga*, Hot Yoga, Ayur(veda) Yoga, Power Yoga. Der Yoga Vidya Stil ist integrativ, aber nicht beliebig. Er wirkt essentiell, existenziell und transformatorisch, das Herz öffnet sich und Praktizierende verspüren eine „grundlose" Freude. Man könnte auch sagen: Harmonie – Erweckung – Transzendenz. *Asanas* können als Ganzkörperverehrung Gottes praktiziert werden!

Der Aufbau von *Prana* ist für den Yogalehrenden vor und in der Stunde unabdinglich. Yogalehrende sollten mit einer gewissen Demut unterrichten. „Wenn wir glauben, wir seien es, die Yoga lehren, haben wir schon verloren" – wir sind die Werkzeuge höherer Kräfte, wir sollten dies nicht aus den Augen verlieren! Und Humor gehört dazu, eine gewisse Selbstironie kann auch nicht schaden. Bei der Vielfalt der Möglichkeiten, Yogastunden zu gestalten, sind empirische Studien hilfreich. Krankenkassen bezahlen inzwischen Yogakurse, nicht zuletzt aufgrund der positiven Forschungsergebnisse. Dafür hat sich Yoga Vidya seit Jahren engagiert.

Unser Meister Sivananda hat damit begonnen, das Jahrtausende alte Wissen in der Welt zu verbreiten, Geheimnisse sollte es nicht mehr geben. Bei Yoga Vidya gilt in vielen Aspekten ein: Sowohl als auch – es kommt darauf an! Traditionell und modern sein, die übergeordnete Sinngebung stets prüfen! - Yoga Vidya geht an die Frage: Wer bin ich? Kosmische Lektionen, gerade die schwierigen, sollten wir annehmen, uns darin bemühen und dem Göttlichen anheimstellen, wenn wir nicht weiter wissen oder können.

Es gibt nur eine Erde, ein Bewusstsein, eine Ökologie. „Getrennt gehen wir unter, gemeinsam werden wir überleben" sagte Swami Vishnu-devananda. Sukadev, als „paranoider Optimist" (O-Ton) rechnet mit dem Schlimmsten und hofft auf das Beste. Wir sollen uns politisch engagieren, damit wir nicht wieder in die gleiche Richtung gehen wie vor 83 Jahren! Empörung darf nicht in Hass ausarten sondern sich wandeln in Hin-Gabe an Gott und Liebe im Tun für eine Kultur des Friedens. Das ist der Auftrag von Sukadev an uns. Und: Glücklich sein mit uns selbst, mit unseren Mitmenschen, uns als Kanal des Göttlichen verstehen.

Vielen Dank, lieber Sukadev, das war ermutigend und klar! Hare OM tat sat.

Vielen Dank auch für diesen interessanten Kongress. Die Vielfalt der Erfahrungen und Erkenntnisse für Yogaschüler oder -Lehrende ist unermesslich! Jeder kommt auf seine Kosten. Apropos Kosten: Das Essen, wie immer sehr gut und vielfältig. Täglich zwei leckere Bufetts, warm und kalt – dankeschön! Ebenso an die Rezeption, die Aufräumer, die Teekocher, Kinderhüter, die 1000-Fragen-Beantworter, die Seminarplaner und Organisatoren. Last not least an Amba, die sich seit vielen Jahren für ein solch vielseitiges Programm einsetzt!

Hari OM OM Shanti

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







Swami Vishnu-devananda mit seinem Friedensflugzeug

Mauerflieger

Swami Vishnu-devananda hatte bereits Anfang der 1980er Jahre die Vision: Die Berliner Mauer muss weg. Am 15. September 1983 überflog er ohne jegliche Begleitung mit einem Ultraleichtflugzeug – in der damaligen Presse „fliegender Rasenmäher" genannt – die Mauer und landete 7.45 Uhr in Ostberlin.

Aufgrund von Bodennebel hatte er Orientierungsschwierigkeiten und landete nicht wie geplant auf dem Alexanderplatz, sondern auf dem erst kurz zuvor abgeernteten Feld des St.-Joseph-Krankenhauses im Ostberliner Bezirk Weißensee.

Dem dort arbeitenden Landwirt des Krankenhauses machte er auf Englisch deutlich, dass er auf Friedensmission unterwegs sei und dass er die Polizei verständigen solle. Den neugierig herbeigeeilten Mitarbeitern des Krankenhauses überreichte er zwei große Chrysanthemen-Sträuße und erzählte ihnen gestikulierend etwas über die Prinzipien von Yoga und Frieden. Später wurden die Blumen an die verzögert eintreffenden „Organe der Staatsmacht" weitergereicht.

Vier Funkwagen kamen und übergaben ihn der Dienststelle des Ministeriums für Staatssicherheit im Berliner Präsidium der Volkspolizei. Da der Friedensflug bereits lange zuvor angekündigt war, wenn auch der genaue Zeitpunkt offen blieb, zeigten sich die Beamten kooperativ und seinen friedensstiftenden Impulsen gegenüber aufgeschlossen. Bei seiner Vernehmung zeigten sie sich interessiert, und er wurde gefragt, was Yoga sei. So demonstrierte er vor den Beamten auf einem Stuhl den Handstand.

Die Beamten seien sehr freundlich gewesen und haben ihm als Vegetarier Käse-Sandwiches gereicht, erzählte er später. Nach vierstündigem Verhör wurde er mit der U-Bahn zurück nach Westberlin geschickt. Sein Fluggerät wurde einbehalten und später vermutlich verschrottet. Es war das erste private Flugzeug, das seit Errichtung der Mauer 1961 die Grenze überflog, denn Fliegen war verboten, sowohl in Ost- als auch in West-Berlin. Dass die Mission so glimpflich verlaufen ist, mag auch dem Umstand geschuldet sein, dass an diesem Tag der Regierende Bürgermeister von West-Berlin von Weizsäcker in Ost-Berlin zu einem „Betriebsausflug" mit dem Generalsekretär der DDR Honnecker verweilte und dieses Treffen nicht gestört werden sollte.

Gesund & erfolgreich im Leben

Interview mit Sukadev Bretz

Lieber Sukadev, was gehört für dich zu einem gesunden Lebensstil?

Zu einem gesunden Lebensstil gehören für mich natürlich Yoga, *Asanas* (Körperübungen), *Pranayama* (Atemübungen), Meditation, Mantra-Singen, Studium der Schriften dazu, ausreichend Schlaf, frische Luft, vegane Ernährung und auch ein ausgewogenes Verhältnis zwischen *Sadhana* (spiritueller Praxis) und *Seva* (selbstlosem Dienst).

Jetzt heißt es ja, dass du unermüdlich Seva machst, viele Projekte leitest, Video-Filme drehst, viele Podcasts aufnimmst und so dein Wissen mit allen teilst. Ist das nicht manchmal auch sehr herausfordernd? Oder fragst du dich nicht manchmal, ob du es wirklich durchhalten kannst oder willst?

Sicherlich, doch es macht mir sehr viel Freude. Und manchmal gilt es auch auf dem spirituellen Weg durchzuhalten. Ich mache zurzeit beispielsweise ein Yogalexikon. Dafür braucht es viel Ausdauer.

Ein Yogalexikon? Wie können wir uns das vorstellen?

Dieses Yogalexikon kam zu mir aufgrund einer Inspiration. Mein Meister Swami Vishnu-devananda hatte sich das Projekt, ein großes Lexikon entstehen zu lassen, vorgenommen. Es sollte zehn bis zwölf Bände umfassen mit jeweils mehreren hundert Seiten. Er wollte daran ca. 10-15 Jahre seines Lebens arbeiten und eine große Yoga- und Yoga Therapie Enzyklopädie entwickeln. Er sprach von der „Encyclopedia of Yoga and Yoga Therapy". Er erkrankte jedoch und konnte es nicht zu Ende führen.
Ich hatte das Gefühl, diese Aufgabe ist an mich weitergegangen und fühlte mich inspiriert, so etwas zu machen.
Veröffentlicht wird dieses Lexikon online schrittweise auf wiki.yoga-vidya.de.

Das wäre ja klasse, wenn es so etwas geben würde. Ein Lexikon mit allen Begriffen rund um Yoga und Meditation.

Nicht nur mit Begriffen rund um Yoga und Meditation, sondern mit allen Begriffen des täglichen Lebens. Ich habe einen Teil des entstehenden Lexikons das „Bewusst-Leben-Lexikon" getauft. Alle Begriffe des täglichen Lebens versuche ich, aus spiritueller Sicht zu erklären. Es enthält viele Tipps für den Alltag, für den Umgang mit anderen Menschen, für die Änderung eines Blickwinkels, für Wissen etc. In dieses große Lexikon fließen aber auch viele andere Themen mit ein, z.B. Okkultismus, Esoterik – ewige Weisheit, Vedanta Geschichten und Analogien, spirituelle Namen, Engel u. v. m.

Das klingt sehr spannend, vermutlich brauchst du da auch viel Durchhaltevermögen?

Ja, und ich weiß noch nicht, ob ich durchhalten werde. Man kann sagen, dass ich von den insgesamt 23.000 Begriffen im Lexikon bereits die ersten 14.500 gemacht habe. Es sind also noch ca. 8.500 umzusetzen. Das ist auch nicht immer einfach. Da gilt es auch, dass ich durchhalte und weitermache.

Wenn dich jetzt jemand fragen würde, wie ich es gerade mache: Wie würdest du zum Beispiel „Durchhalten" in dem Lexikon definieren?

Durchhalten bedeutet, dass man bis zum Ende weiter macht; dass man auch weitermacht, selbst wenn es schwierig wird. Durchhalten bedeutet, trotz aller Anstrengungen und Versuchungen tapfer weiterzumachen, eisern durchzuhalten und Dinge weiter zu verfolgen.
Durchzuhalten ist wichtig für jeden Menschen. Wenn du wirklich etwas bewirken willst, musst du durchhalten.
Egal, was ich mache – oder auch was jede/jeder von uns macht, egal, wie toll etwas ist, nach der Phase der Inspiration, der großen Begeisterung und des Enthusiasmus gibt es die Durststrecken.

Wenn du irgendetwas erfolgreich zu Ende führen willst, musst du auch durchhalten.
Wichtig zu beachten ist jedoch, dass es nicht immer richtig ist, bis zum bitteren Ende durchzuhalten. Gibt es eine Chance, dass es zu Ende geführt wird und dass es gut ausgeht, führe es zu Ende. Ein Ende mit Schrecken kann aber manchmal durchaus besser sein als ein Schrecken ohne Ende. So gilt es auch, zu überlegen: „Gibt es eine Chance, dass es zu Ende geführt wird und gut ausgeht?" Wenn ja, ist es wichtig durchzuhalten.
Wenn es einfach nur unangenehm ist, wenn du keine Lust hast, etwas zu tun, dann gilt es stets durchzuhalten. Der Mensch hat allerdings nur beschränkte Fähigkeiten etwas durchzuhalten. Insbesondere Menschen, die eher tun, worauf sie Lust haben. Ein Tipp ist, zu überlegen:
„Wie kann ich das, was zu tun ist, mit Freude tun? Wie kann ich das, was zu tun ist, mit Motivation tun?" Nicht immer sind ein eiserner Wille und eine Art Märtyrereinstellung hilfreich. Überlege immer öfter: „Wie kann ich das, was zu tun ist, mit Freude tun?"
Es kann außerdem hilfreich sein mal ein paar Tage auszusetzen oder zwei Wochen in Urlaub zu fahren. Manchmal ist es gut, ein Projekt ruhen zu lassen oder zumindest zwischendurch Entspannung zu üben. Es gibt aber auch Zeiten, in denen es angemessen ist zehn bis vierzehn Stunden an einem Projekt zu arbeiten, um es zu Ende zu bringen. So bist du wieder bereit, etwas Neues zu beginnen.

Lieber Sukadev, magst du uns noch eine kleine Kostprobe geben? Oft fragen sich Yogis ja, ob es gesünder ist, abends oder morgens Yoga zu üben. Wie würde denn ein Eintrag im Lexikon zu „abends" aussehen?

Ich würde mir wahrscheinlich die Frage stellen, wie Spiritualität am Abend aussieht. Also was sollte man abends an spirituellen Praktiken ausüben?
Der Abend ist eine wertvolle Zeit des Tages, wie eigentlich jede Zeit des Tages. Manche Menschen üben Yoga und Meditation lieber morgens, manche üben lieber abends.
Angenommen, du übst die meisten Praktiken morgens – wie z.B. *Asanas*, *Pranayama* und Meditation, dann ist es gut, abends zumindest noch etwas zu praktizieren.
Setze dich mindestens zwei Minuten hin und wiederhole ein *Mantra* oder meditiere oder lies in einem spirituellen Buch oder sprich ein inneres Gebet. Irgendeine spirituelle Praxis abends vor dem Schlafen gehen ist wichtig.
Angenommen du übst morgens nicht so viele Praktiken, dann übe diese abends. Dabei ist es wichtig, dass du dich nicht ablenken lässt. Abends ist man in der Regel etwas flexibler als morgens für die *Asanas* (Yogastellungen).
Allerdings hast du morgens den Vorteil, dass die Gefahr von Unterbrechungen geringer ist.

Eine andere Technik, die du abends üben kannst ist, den Tag an dir Revue passieren zu lassen und zu überlegen, was deine Lernaufgaben waren. Was hast du gelernt?
Du kannst überlegen, ob du deinen eigenen Idealen gerecht geworden bist oder in welcher Situation vielleicht nicht? Was willst du dir für den nächsten Tag vornehmen?
Und etwas sehr Wichtiges abends ist, all das, was du getan hast, an Gott, an eine höhere Kraft, zu übergeben.
Du kannst dir bewusst machen, was du alles an diesem Tag erlebt oder getan hast, wobei du konkret deinen Idealen gerecht geworden bist oder wobei nicht ganz, bei dem und dem habe ich meine Aufgaben gut erfüllt oder vielleicht nicht ganz so gut, usw.
Und dann sei dir bewusst: „Nicht mein Wille geschehe, sondern Gottes Wille geschehe! Nicht das, was ich will, ist wichtig, sondern Gottes Wille ist wichtig. Und was auch immer ich getan habe, ich will es Gott darbringen."

Ein Beispiel für ein spirituelles Abendgebet ist:

Kayena Vacha Manasendriyair Va
Buddhyatmana Va Prakriteh Svabhavat
Karomi Yad Yat Sakalam Parasmai
Narayanayeti Samarpayami

Bedeutung:

„Oh Gott, der du in allen Wesen bist
Ich bringe dir alles dar,
Was auch immer ich heute getan habe
Ich bringe dir alles dar.
Was auch immer ich getan habe
Mit meinem Körper, Händen, Füßen und Mund
Was auch immer ich getan habe
Mit meinem Intellekt, Emotionen, Prana, mit meinem Besitz,
Was auch immer ich getan habe,
Ich bringe es dir dar."

Das ist eine schöne Weise des Loslassens.

Ein weiteres Beispiel:

„Was auch immer ich Gutes oder weniger Gutes getan habe, was auch immer ich geschickt oder ungeschickt getan habe, ich bringe es dir dar. Oh Gott, Du bist allgegenwärtig, allmächtig, allwissend. Letztlich wirkst du auch durch meine Fehler. Ich bringe sie dir dar. Du wirkst auch durch meine guten Leistungen. Es sind nicht meine Leistungen, sondern du hast durch mich gewirkt. Danke, dass ich mir deiner Gegenwart bewusst sein kann. Ich lege alles weitere in deine Hände. Ich lasse vollständig los."

Wenn du so alles an Gott übergeben hast, dann kannst du gut schlafen.

Kann man bei der Weiterentwicklung des Yoga Lexikons helfen?

Ja, und zwar auf mehrere Weisen: Zum einen braucht es Transkripteure, die das was ich auf Video beziehungsweise mp3 spreche, in Schriftform bringen. Zum zweiten braucht es Menschen, welche das Niedergeschriebene Korrekturlesen. Und wir brauchen für Artikel auch Übersetzer aus dem Englischen sowie Menschen, die selbst Artikel schreiben wollen. (Kontakt: informationen@yoga-vidya.de).

Lieber Sukadev, da freuen wir uns schon sehr auf das Lexikon und wünschen dir viel Inspiration und gutes Durchhaltevermögen bei diesem Projekt. Ich danke dir für das Interview.

Was es schon von mir gibt im Lexikon http://wiki.yoga-vidya.de mit Artikel und Videovortrag:

- 2200 Sanskritbegriffe
- Über 4000 Artikel zu Persönlichkeitseigenschaften, Schattenseiten und Laster
- Über 500 Artikel zu Mantras und *Kirtans*
- Über 1000 Artikel zu spirituellen Namen
- Etwa 2400 Artikel zu Engeln und Göttern der Völker, Esoterik, Naturheilkunde, Kraftplätze und Parapsychologie
- Etwa 400 Begriffe zu *Asanas*, *Pranayama*, *Mudras*, *Bandhas*, Meditationstechniken
- Etwa 1000 weitere Begriffe zum Yoga
- Etwa 3000 Alltagsbegriffe aus Yoga Sicht

Was demnächst dran kommt:

- 3000 weitere Alltagsbegriffe
- 2000 Yoga Fachbegriffe
- Ca. 2000 *Asanas*
- Ca. 500 weitere Yoga Übungen
- 1000 Erkrankungen und wie Yoga dabei helfen kann

Darüber hinaus gibt es natürlich viele Tausend andere Artikel im Wiki von anderen Autoren...



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

Einige der vielen inspirierenden Seminare mit Sukadev:

Gelassenheit entwickeln

Allgäu, 9.-11.6.17

Mit speziellen Blitz-Entspannungstechniken, Atemtechniken für den Alltag. Mit Strategien und Übungen, um emotionelle Energie zu nutzen ohne von ihr überwältigt zu werden, für den Umgang mit Schuld und Ungerechtigkeit, Selbstakzeptanz und Selbstliebe und für praktische Nächstenliebe im Alltag.

Ab 144 € pro Person für 2 Übernachtungen

Meditation Intensiv Schweigend

Bad Meinberg, 6.-11.8.17

Intensivseminar mit täglichen langen Meditationssitzungen, zwei Yogastunden und Mantra-Singen. Du findest zu dir selbst, zu deinem inneren spirituellen Kern, du tauchst ein in die innere Welt.

Ab 301 € pro Person für 5 Übernachtungen

Mantra-Meditation Intensivwoche mit Sukadev

Bad Meinberg, 17.-22.9.17

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

Ab 301 € pro Person für 5 Übernachtungen

Liebe Verbandsmitglieder, liebe Unterrichtende, liebe YogalehrerInnen,

2015 haben wir als Berufsverband der Yoga Vidya LehrerInnen das erste Mal unseren „Yoga Vidya Preis für Innovation und Nachhaltigkeit" verliehen. Es gab sehr viele unterschiedliche Einsendungen aus den Bereichen Soziales, Business aus dem In- und Ausland, für unterschiedlichste Zielgruppen- Themen die uns sehr berührt haben...

Die ersten 10 Nominierten wurden von uns zum Yoga Vidya Kongress eingeladen und hatten dort die Möglichkeit ihre Projekte vorzustellen, um die anderen Kongress Teilnehmer zu inspirieren und um zu „Netzwerken"...

Am Sonntagmorgen gab es dann die feierliche Preisvergabe.

Hier findet ihr einen Artikel von Maria Brahmani Wöstmann. Sie hat den 3. Platz für ihr Projekt „**Yoga mit Flüchtlingsmädchen**" bekommen:

Yoga Vidya Preis für Innovation und Nachhaltigkeit

Ein Preisgekröntes Projekt

Tanz Shiva, tanz!

Im Hier und Jetzt sein,
Weiblichkeit erleben, hineinwachsen,
die Hüfte kreisen lassen, Selbstvertrauen
entwickeln, sich annähern, Freunde finden,
mit dem Körper in ein Gefühl hineinspüren, ein Gefühl mit dem Körper ausdrücken,
sich spüren, die eigene Mitte finden,
sich zentrieren, sich konzentrieren, sich auspowern, schöpferisch sein, improvisieren,
intuitiv sein,
sich selbst heilen.



TANZ SHIVA, TANZ!

Tagebuchaufzeichnungen
aus der Arbeit mit Flüchtlingsmädchen
von Maria Brahmani Wöstmann

Jetzt ist Yoga!
Wir starten Ende Oktober 2015. Wir lachen uns von der ersten Sekunde an. Auf die Frage von E. was Yoga sei, mache ich vor, wie ich im Schneidersitz sitze: *„Om, Om, Om! Yoga ist Stillsein, ist zur Ruhe kommen, ist den Rücken beweglich halten, damit man auf alles gut reagieren kann.“* Ich schließe die Augen. Die Kinder fragen, ob es eine Religion sei.

„Nein, es ist etwas ganz Mächtiges, Starkes, Göttliches. Jeder kann es machen, egal ob Christ, Hindu, Moslem, Jude.“ Wieder lachen wir und beginnen mit einem Bewegungs- und Konzentrationsspiel. Das Gegenüber anlächeln, den Namen sagen und dann den Ball zuwerfen.

Wir wecken die Lebensgeister, wir gehen auf Zehenspitzen, pflücken Äpfel, halten Luft in der Palme an, wir schielen und brüllen wie ein Löwe. Dann folgen die ersten *Asanas* (Körperübungen). Das erste Mädchen möchte schon etwas vormachen. Perfekt! Sie strahlt.

Tiefenentspannung: *„Wenn der Gong angeschlagen wird, seid ihr 1 Minute still.“* Das funktioniert: Moos, Wasserfall, große Göttin, Schutz. So schaffen sie auch 5 Minuten…
Ende Oktober ist schon eines der Mädchen abgeschoben worden. *„Mit Bus“*. Großes Rätselraten.

Es ist Anfang November. Heute kommen mir die Mädchen sehr viel entspannter vor als sonst: Heute war schulfrei. Wie immer beginnen wir mit dem gleichen Ritual: jedes Kind schlägt den Gong an und berichtet, wie es ihm geht. Wir singen, führen so gut es geht ein Gespräch. Erstaunlich wie schnell sie Deutsch lernen, obwohl einige erst ein Jahr in Deutschland sind. Eva, die begleitende Diplompädagogin, lobt die Gruppe. *„Heute war es harmonisch und schön“*. Alle helfen mit Aufräumen, alle wollen wieder kommen.

Om Tryambakam
Ende November 2015 ist E`s neues Brüderchen gestorben. Es hatte eine Gaumenspalte und weitere Behinderungen. Es konnte nicht allein trinken: Alle sind mitfühlend still. Wir singen *„Om Tryambakam“*.

Ein anderes Mal wird I. von ihrer Lehrerin morgens in der Schule aufgefordert von ihrer schrecklichen Flucht zu berichten. Sie hat am ganzen Leib gezittert. *Om Tryambakam.*
Anfang Dezember sind mehrere Mädchen müde, weil sie Schwimmen waren, einige sind noch erkältet, sie liegen zu zweit auf den Matten, kuscheln, ruhen aus. *Om Tryambakam.*

Weihnachten beraten wir uns, ob wir Christenlieder singen sollen. Wir inszenieren eine kleine Bescherung mit einer Mischung aus Sanskritliedern und dem Ave Maria. Kein Kind hat etwas dagegen. Singen macht fröhlich.

Der Januar läuft schleppend. Die Kinder melden sich abwechselnd ab wegen Zahnspange, Kopfweh, Knieproblemen, Asthma. Eines der Mädchen hat zum ersten Mal die Regel bekommen und ist unsicher wegen Yoga. Die 11 jährige ist sehr blass und dünn.

Sonnengrüße
Mitte Mai lassen die Mädchen sich mehr und mehr auf Sonnengrüße ein:

Ich gehe meinen Weg
ich grüße die Sonne, das kosmische Licht
ich verneige mich
ich schaue mit Freude in die Zukunft
ich bin stark
ich bin entspannt
ich teile mich mit
ich lasse mir was einfallen
ich sprinte los
ich bin eine Yogi Frau
ich erhebe mich zum Himmel
ich gehe in mich

Ende Mai teilt R. uns mit, dass sie mit Beginn der Sommerferien abgeschoben wird. Es herrscht eine traurige Stille. Wir spüren mit ihr, sind ratlos und lassen die Tränen kullern. In der Tiefenentspannung sage ich an: *„Ich bin ganz bei mir. Ich bin stark. Ich bin voller Energie, egal wo ich bin.“*

Mitte Juni 2016 kommt Tim, um zu filmen. Mit dem Film wollen wir uns beim Berufsverband der Yoga Vidya LehrerInnen bewerben. Bis auf ein Mädchen haben alle die Einverständniserklärungen der Eltern mitgebracht. Heute sind sie alle gekommen. *Om Namah Shivaya*!
Wir machen Partneryoga zu *„Shivas und Parvatis Hochzeit“* -Tanz Shiva, tanz! Die Mädchen vegessen schnell, dass sie gefilmt werden und singen genau wie Parvati gesungen haben könnte, als sie auf ihren Bräutigam wartet:

„Shiva Shiva Shamboo, Shiva, Shiva,
Shiva Shamboo;
Mahadeva Shamboo, Mahadeva Shamboo!”

Shiva ist bei seiner Schwiegermutter in Ungnade gefallen, weil er wie der letzte Lump im Schlepptau übler Gesellen vor der Hochzeit aufgetaucht ist. Parvati hofft, dass alles gut wird und singt in der Stunde der Hoffnung dieses Lied. Sie will nur Shiva, niemanden anderes, auch wenn ihre Mutter ihr das mit den Worten „lieber vergifte ich dich, als dich diesem Unhold zur Frau zu geben“, verbieten will. Vishnu schreitet ein, rettet die Situation und Shiva taucht am nächsten Morgen im schönsten Outfit auf und alle sind zufrieden.

Nach den Sommerferien planen wir nach Absprache mit den Mädchen den Schwerpunkt auf Tanzen zu legen und suchen einen besseren Standort, weil einige Mädchen den langen Weg nach der Schule nicht mehr auf sich nehmen wollen. Mitte November können wir endlich in der Turnhalle an ihrer Schule weiter machen. Eva bittet den Schulsozialpädagogen, uns interessierte Mädchen zu schicken, die einen Migrationshintergrund haben und sonst keine Anbindung an einen örtlichen Sportverein haben.

Preisverleihung
Im November erfahren wir von Vicara Shakti vom Verband Yoga Vidya, dass wir unter den Preisträgern für innovative und nachhaltige Projekte sind. Zwei von uns dürfen kostenlos am Kongress „Erfolgreich Yoga unterrichten“ teilnehmen. Auf dem Kongress haben wir endlich die Gewissheit, dass wir mit dem dritten Platz dabei sind: es gibt Blumen, 500 € und viel Motivation weiter zu machen.
Mitte Dezember 2016 überweist die Stadt Warendorf uns nochmal Geld aus dem Projekt „Komm Mit!“. Unser Projekt kann wachsen…







Der Tanz beginnt

Sabine, eine Tanzpädagogin, erklärt sich bereit, den Kindern einen Herzenswunsch zu erfüllen und ihnen Tänze beizubringen. Sie hat viel Erfahrung, ist Sonder- und Motopädagogin und bildet Sportlehrer aus. Sie lockt aus den Kindern viel heraus: sie erfahren, dass sie leistungsfähig sind, auch wenn es mit der Sprache noch hapert.
Warum tanzen sie so gern? Und was hat Tanzen mit der besonderen Situation der Mädchen und mit Yoga zu tun?
Tanz ist ein uraltes archaisches Bedürfnis: Rituale, Rhythmen, Sprechchöre bringen Sicherheit und Heilung. Durch die Magie des Tanzes finden die Mädchen eine Verbindung zueinander und zum göttlichen Ursprung.

Der Derwisch hat seinen Freund verloren. Er ist tot. In der Nacht der Verzweiflung beginnt der Derwisch sich zu drehen und findet im selbstvergessenen Kreisen seinen Freund in seiner Seele wieder. Tanzend überwindet er die Schwelle des Todes.

Sabine begeistert und reißt die 12 temperamentvollen Mädchen aus Polen, Makedonien, Griechenland, der Türkei, Albanien und die drei Mädels aus der Yogagruppe mit. Schließlich übt sie einen Rap mit ihnen. Eine Woche später kann Sabine nicht kommen. Gemeinsam rekonstruieren wir alle Tanzschritte. Sie haben ein phänomenales Gedächtnis. Werden „unsere" Flüchtlingsmädchen in die Gruppe der neuen Mädchen hineinwachsen?
Schön, wenn sie die Tanzschritte beherrschen.
Dann gehören sie dazu.
Aber sie kommen nur unregelmäßig, lassen sich entschuldigen, sind unentschieden. Im Gespräch bestätigen sie alle, dass sie gerne tanzen. Was ist los? Ich habe doch schon „mein" Yoga losgelassen und bin auf Tanz umgeschwenkt. Erwarte ich jetzt Dankbarkeit für meine Flexibilität?







In meinem Geist wächst die Ideenschublade. Ich bin voller Idealismus:
Ich dachte, wir könnten mit Tanz vielleicht viel bewirken, denn Angst und Traumata sitzen manchmal tief in den Körperzellen: Eva und ich hoffen eines Tages, gemeinsam etwas aufzuführen und es erst den Eltern, dann vielleicht einer größeren Gruppe zu zeigen. So könnten die Kinder im gemeinsamen Flow schwimmen und wachsen. So denken und planen wir, aber es kommt alles ganz anders....

Die Auflösung und Neubildung der Gruppe

Schon nach wenigen Stunden im neuen Jahr, nachdem alle ganz normal und einigermaßen motiviert mitgemacht haben, brechen die Mädchen gegen Ende einen Streit vom Zaun. Sie sind nicht zu bremsen. Sabine kommt erst nächste Woche wieder. Sie sind unzufrieden und sind wegen einer Bagatelle nicht mehr bereit, zu kommen.

In der nächsten Woche stehen wir pünktlich vor der Turnhalle, weil vier Mädchen bestätigt haben, wieder zu kommen. Aber keines lässt sich blicken....

Wir müssen loslassen.

Wir planen, eine neue Gruppe zu gründen. Die Stadt bekommt wieder Flüchtlinge zugewiesen. Ich möchte wieder Yoga anbieten. Vielleicht kommen die „Ehemaligen" dann wieder... *Om Tryambakam*!

In der dritten Januarwoche gehe ich zum Tag der offenen Tür der Gesamtschule der Mädchen. Es geht um mich, da ich mir eine neue Schule suchen muss, weil meine Hauptschule ausläuft. Am Kuchenbüffet treffe ich drei der Mädchen. N. und ihre beiden Freundinnen sind die Verursacherinnen des Streits. Wir grüßen uns freundlich, ich öffne mein Herz, freue mich ehrlich sie zu sehen. Bevor ich mit ihnen sprechen kann, sind sie verschwunden. Drei Tage später erfahre ich von Eva, dass N. acht Mädchen zusammengetrommelt hat. Auch die drei Flüchtlingsmädchen sind dabei. Sie wollen alle weitermachen...

Om Namah Shivaya!

Mein Fazit: Dass, was Migranten und Flüchtlinge erlebt haben, belastet oft auch die Beziehungen zwischen ihnen und den Helfern, die sich auf verändernde Bedingungen einstellen müssen, so wie es von den Flüchtlingen ständig erwartet wird. Yoga schafft Raum für Begegnungen. Yoga ist eine Lebenseinstellung. Yoga hilft, sich auf die Einheit einzulassen und wieder zu sich zu kommen.



Maria Brahmani Wöstmann (58) ist Lehrerin für Kunst und Geschichte, Studien- und Berufswahlkoordinatorin. Sie gibt als Yogalehrerin Kurse im Kneipp-Verein in der Tradition Swami Sivanandas. Als ehemaliges Grünes Stadtratsmitglied hat sie sich in die gewaltfreie Kommunikation nach M. Rosenberg vertieft und sehnt sich nach Stille und Frieden.

Auch in diesem Jahr wird es wieder einen Yoga Vidya Preis für Nachhaltigkeit und Innovation geben.

Hast du ein Projekt, das du uns vorstellen möchtest? Dann schau unter folgendem Link nach den genauen Modalitäten für die Einsendung:
www.yoga-vidya.de/netzwerk/berufsverbaende/der-yv-preis-fuer-innovation-und-nachhaltigkeit/

Wir freuen uns auf deine Ideen!

Vicara Shakti und das Team des Berufsverbandes

Meditation der Vergebung

von Swami Nirgunananda

Dies ist eine angeleitete Meditation, in der man lernen kann, sich selbst und anderen zu vergeben.
Diese Meditation stammt aus „Geleitete Meditationen" von Stephen Levine, Context Verlag, 1995.

Sitze ruhig und gerade für die Meditation. Mache deine Haltung aufrecht, die Wirbelsäule aufrecht.
Atme tief und bewusst, aber lautlos ein und aus. Öffne dich bewusst nach oben. Bitte um Führung und um Segen für diese spezielle Meditation.

Bedeutung des Wortes Vergebung

Wir wollen mit einer Meditation der Vergebung in mehreren Schritten üben. Denke zunächst einen Augenblick darüber nach, was das Wort Vergebung bedeutet. Was ist Vergebung? Was würde es bedeuten dein Leben, deinen Geist, dein Herz mit Vergebung zu füllen? Spüre jetzt in dein Herz hinein. Wende dich in deinem Herzen – sanft und ruhig – an dich selbst und sage zu dir: Ich vergebe mir selbst. Sprich in deinem Herzen: Ich vergebe mir. So viele Dinge, die wir mit uns tragen, über die wir uns Vorwürfe machen, wo wir uns für nicht gut genug halten, wo wir uns kritisieren, wo wir erbarmungslos mit uns selbst sind. Gehe in dein Herz, lasse alle diese Assoziationen kommen. Verdränge sie nicht. Lasse sie kommen. Beurteile nicht, identifiziere dich nicht mit ihnen. Lasse sie im Herzen schweben und wiederhole für dich: Ich vergebe mir. Gewähre dir selbst, deinem inneren Kind, wieder Zugang zu deinem Herzen. Verschließe nicht dein Herz. Ich vergebe mir. Lass diese Weichheit in dein Herz einziehen. Mitgefühl, mit all diesen Anteilen in dir selbst. Ich lasse mich selbst in mein Herz hinein. Ich vergebe mir. Lass diese Vergebung vom Herzen deinen ganzen Körper erfüllen. Spüre die Wärme, die Fürsorge, die Liebe, der dein ganzes Wohlergehen am Herzen liegt. Lass dich von dieser Barmherzigkeit und Güte umarmen.

Einige Momente Stille.

Einem anderen vergeben

Vielleicht gibt es einen Menschen gegen den du eine Abneigung verspürst oder von dem du dich verletzt fühlst, gegen den du einen Groll hegst. Denke jetzt an diesen Menschen, stelle ihn oder sie dir vor. Öffne dein Herz für diesen Menschen. Nur für diesen Moment, für diesen Augenblick heiße ihn oder sie in deinem Herzen willkommen. Beobachte, ob dabei irgendwelche Widerstände, Ängste oder Erbitterung in dir aufsteigen. Löse solche etwaigen Spannungen auf, indem du ruhig weiteratmest und dieses Gefühl schweben lässt, es einfach da sein lässt. Spüre die Weite deines Herzens, löse die Mauern auf, die dich trennen, von Anfang an. Lasse ihn oder sie für diesen Moment in dein Herz eintreten. Es ist schmerzhaft und leidvoll, sich selbst oder andere aus der Liebe, aus dem Herzen zu verbannen. Löse diesen Schmerz, dieses Leid auf, indem du dein Herz öffnest. Sprich nun in der Stille deines Herzens zu diesem Menschen. Ich vergebe dir, was immer du mir vielleicht zugefügt haben magst – bewusst oder unbewusst, willentlich oder unwillentlich, durch Worte, Gedanken, Taten – ich vergebe dir. Erlaube diesem Menschen einfach in der Stille, in der Wärme, in der Geduld deines Herzens zu verweilen. Lasse ihn Vergebung empfangen. Lasse die Trennung zwischen euch in Mitgefühl, Erbarmen, Liebe übergehen. Und lass ihn jetzt wieder seiner Wege ziehen mit deinem Segen, deinem Mitgefühl, deiner Liebe und deiner Vergebung.

Ein paar Minuten Stille.

Um Vergebung bitten

Du kannst jetzt an einen Menschen denken und ihn oder sie dir vorstellen. Der, von dem du weißt, dass er sich vielleicht von dir verletzt fühlt oder dass er Vorbehalte oder einen Groll gegen dich hat. Oder mit dem du vielleicht nicht so gut auskommst. Heiße ihn für diesen Augenblick in deinem Herzen willkommen. Öffne ihm oder ihr dein Herz.

Achte auf alles was seinen/ihren Eintritt in dein Herz erschweren will. Löse diese Verhärtung sanft auf. Lass' die Empfindung frei schweben und lasse sie fließen. Heiße ihn oder sie in deinem Herzen willkommen und sprich zu ihm oder ihr: Ich bitte dich um Vergebung. Ich bitte dich um Vergebung für Leid, dass ich dir willentlich oder unwillentlich, wissentlich oder unwissentlich zugefügt haben mag durch meine Worte, Taten oder Gedanken. Ich bitte dich um Vergebung. Gewähre mir Einlass in dein Herz. Gestehe es dir zu, die Vergebung zu empfangen. Lasse es zu, dass dir vergeben wird. Nimm seine/ihre Vergebung an. Lasse ihn/sie dich wieder in sein/ihr Herz aufnehmen. Habe Erbarmen und Mitgefühl mit dir selbst und anderen. Lass' dein Herz sich ganz erfüllen mit Mitgefühl und empfangender Vergebung. Sage dem Menschen freundlich: Danke und lebe wohl und lasse ihn mit einem Segen seines Weges ziehen.

Einige Minuten Stille.

Ausdehnung der Vergebung

Im letzten Schritt der Meditation, der in die Stille mündet, fange an dieses Wunder der Vergebung, des Erbarmens, der Liebe, mit anderen zu teilen. Lasse es sich ausbreiten auf alle Menschen die dich umgeben, hier im Raum und darüber hinaus. Spüre wie du die ganze Welt, die ganze Schöpfung in dein Herz aufnehmen kannst und diese Liebe, das Erbarmen, das Verstehen von allem, das Vergeben von allem, ausdehnen kannst auf alles und so auf eine tiefe Weise heil, ganz und eins sein kannst mit allem. Mit diesem Gefühl dieser Vorstellung, die ganze Welt, alle Wesen in deinem Herzen oder mit dieser Schwingung von Liebe, Erbarmen, Vergebung, die vom Herzen ausstrahlt in alle Richtungen,

meditiere während der nächsten 5 Minuten in der Stille.



Swami Nirgunananda ist Yoga Vidya Acharya und blickt auf eine langjährige und intensive eigene Yoga- und Meditationspraxis zurück. Durch intensive eigene Praxis strahlt sie eine starke spirituelle Kraft aus. So kannst du in der Meditation besonders tief gehen.

Retreat mit Swami Nirgunananda Shivalaya Stille Retreat

Bad Meinberg, 20.-27.8.17

Mit intensiver Meditations- und Yogapraxis findest du zu Ruhe, Entspannung und tiefer Begegnung mit dir. Täglich 3 lange Meditationssitzungen, kurze Gehmeditationen, Rezitation, systematische Anleitung und Begleitung, meditative Yogastunden. Die längere Mittagspause lässt Raum zum Nachwirken und Ausruhen. Möglichkeit zu täglichen persönlichen Beratungsgesprächen.

Ab 446 € pro Person für 7 Übernachtungen

Weitere Seminare, in denen du deine Meditation vertiefen kannst:

Meditation für Frieden, Liebe, Glück, Gesundheit und Erfolg

Bad Meinberg, 9.-14.7.17

Chitra Sukhu hilft dir mit ihrer Leichtigkeit, spirituellen Tiefe und positiven Ausstrahlung zu Herzensöffnung durch geführte Meditationen, Mantra- und Chakra Meditationen. Beginnend bei der äußeren Welt bewegst du dich ganz natürlich nach innen, wo du die Essenz all dieser positiven Qualitäten findest und sie kraftvoll in dein Leben ausstrahlen lassen kannst.

Ab 301 € pro Person für 5 Übernachtungen

Vipassana-Meditations-Schweigekurs

Bad Meinberg, 23.-25.6.17

Im stillen Sitzen führt dich Vipassana, die Einsichts- oder Achtsamkeitsmeditation, zu Klarheit und intuitivem Wissen. Die Atembetrachtung beruhigt Körper, Geist und Seele. Du übst Sitz- und Gehmeditationen, Qi Gong, Yoga, morgens und abends Satsang. Absolutes Schweigen, Essen im Schweigeraum, keine Ablenkungen durch Lesen, Musik, Einkaufen usw.

Ab 144 € pro Person für 2 Übernachtungen

Ernährung und ihre spirituelle Dimension

Die Essenz der aufgenommenen Nahrung: Bewusstsein

Von Adishakti Stein

„Wenn wir uns gesund und harmonisch ernähren, sind wir fähiger uns auf das Göttliche einzustimmen und mit ihm zu kommunizieren. Aus diesem Blickwinkel schlage ich vor, dass wir nicht „leben um zu essen“, oder „ essen um zu leben“, sondern dass wir „essen“ um unser Eins-Werden mit dem Göttlichen zu intensivieren. Unser Hunger nach dem Göttlichen wird dann zu einem alles übertönenden Verlangen. So gesehen ist es in Ordnung unersättlich zu sein – unersättlich nach dem Göttlichen“

Aus dem Buch - Ganzheitliche Ernährung – von Gabriel Consens

Ernährung und Reinheit im Geist

Keine Ernährungsform wird dich als alleinige spirituelle Praxis zur Selbstverwirklichung führen, sondern im richtigen Kontext mit weiteren spirituellen Praktiken ist die Ernährung eine wichtige Praxis zur Entwicklung reiner Qualitäten im Geist.

Heute wird Ernährung von den meisten als ein materialistisch-mechanischer Vorgang betrachtet, ein Verbrennungsvorgang, der die Nahrungsmittel als Träger von Wärmeenergie betrachtet. Es gilt die nötigen Kalorien zu sich zu nehmen. Irgendwann kam dann die Einsicht, dass es nicht ganz unerheblich ist, was in diesen Verbrennungsvorgang hineingegeben wird, damit der Motor möglichst lange und gut läuft. Man fand heraus, dass Ernährung nicht nur ein Kalorienzählen ist, sondern die Zusammensetzung dessen, was in diesen „Motor“ hineingegeben wird, wie Vitamine, Enzyme, Eiweiße, Mineralstoffe usw. von erheblicher Bedeutung sind für die Gesundheit und ein möglichst langes Leben. Der Mensch ist was er isst. Das hat nun zur Folge, dass übermäßig viele Nahrungsmittel zu sich genommen werden um Nährstoffe anzusammeln. Diese Betrachtungsweise, immer noch mechanisch, materialistisch, beschreibt auch heute noch die Form der gesunden Ernährung, was Ernährungstrends wie Super Food, Clean Eating, Food Pairing, Low Carb, High Carb und so viele andere bestätigen.

Die vegetarische und die vegane Ernährungsform widerlegen mit als einzige die rein materialistische Vorstellung von Ernährung. Die feinstoffliche Qualität der Nahrung und ihre Wirkung auf Körper und Geist werden mit einbezogen. Darüber hinaus spielen auch ethische und moralische Werte eine entscheidende Rolle. Werte, die das Wohlergehen aller Geschöpfe mit einschließen.

Ernährung der Yogis

All dies wussten bereits die alten Yogis und sie verhielten sich entsprechend.

Yogis betrachten Leben nicht als einen chemischen Prozess, sondern wir sind eine Seele, die ganz natürlich zu ihrer Quelle zurück strebt und die diesen Weg durch verschiedene Körper und Hüllen geht. Auf diesem Weg unterstützt die Ernährung auf eine entscheidende Weise. Entsprechend der 3 Gunas, den Grundeigenschaften der Natur, werden die Nahrungsmittel in ihrer Wirkungsweise auf den Geist in *sattwig* (rein), *tamasig* (schwer) und *rajasig* (anregend) unterteilt. Nahrungsmittel besitzen je nach Dichte drei unterschiedliche Qualitäten: eine feine, subtile Qualität, die den Geist aufbaut, eine weniger feine Qualität, die den Körper aufbaut und eine grobe Qualität, die zu Exkrementen wird. In dem Buch Göttliche Erkenntnis schreibt Swami Sivananda:

„Der Weise Uddalaka erklärt seinem Sohn Svetaketu: “Nahrung, die verzehrt worden ist, wird zu drei Dingen. Die groben Teile werden zu den Exkrementen, die mittleren werden Fleisch und die feinen werden Geist. Mein Kind, beim Aufschlagen von Käse werden die feinen Teile, die aufsteigen, zu Butter. So mein Kind, steigen die feinen Teile der verzehrten Nahrung nach oben und bilden den Geist. Daher ist der Geist wahrlich Nahrung.”

Der Geist bildet sich aus dem feinsten Teil der Nahrung. Wenn die Nahrung unrein ist, wird auch der Geist in seinem Tun unrein. Das sagen sowohl die alten indischen Weisen als auch die modernen Psychologen.

Tamasige Nahrung macht den Geist lethargisch, dumpf, das Bewusstsein grobstofflich.

Zu dieser Nahrungsgruppe gehören Fisch, Fleisch, Geflügel, Alkohol, Zwiebeln, Knoblauch, faule, überreife, zu lange gekochte Nahrungsmittel, Konserven, Tiefkühlkost (Eiskristalle beschädigen die Zellwände), Aufgewärmtes, zu viel Gekochtes (*Prana* entweicht) Tabak, Alkohol, Drogen, viele Medikamente, zu viel essen

Rajasige Nahrung macht den Geist unruhig und schwer kontrollierbar.

Zu dieser Nahrungsgruppe gehören Eier, Kaffee, schwarzer Tee, scharfe Gewürze, alles Saure und Bittere, alles Unreife, weißer Zucker, Weißmehl, Weißbrot, zu heiß essen, zu schnell essen, ungenügend kauen, zu viele Lebensmittel durcheinander essen.

Die Ernährung des Yogi besteht aus reiner *sattwiger* Nahrung wie Vollkorngetreide, Hülsenfrüchte, Gemüse, Obst, Samen, Saaten, Nüssen, möglichst in Bio-Qualität. Diese Nahrungsgruppen halten den Körper gesund, reinigen, und unterstützen den Geist dabei sich *sattwig* auszurichten. Ein *sattwiger* Geisteszustand ist klar, friedlich und harmonisch. Dieser Geisteszustand kann dann wiederum eine Brücke zu Gotteserfahrungen werden.

Tierische Produkte und deren Nebenprodukte gehören nicht zu den *sattwigen* Nahrungsmitteln und werden aufgrund ihrer Wirkungen auf Geist und Psyche gemieden.

Nähren und genährt werden

Diese Form der Ernährung lehrt uns weiterhin systematisch weniger zu essen, den Anteil Rohkost, je nach Verdauungsfeuer, zu erhöhen oder zu senken, sich mit dem Essen Zeit zu lassen, die Pflanzen, die uns nähren, wert zu schätzen und ihnen zu danken. Beim Essen können wir uns auf alle Ebenen des „Nährens und Genährt werden“ konzentrieren, also letztendlich auf die Liebe, auf Gott.

Spirituelle Ernährung besteht darin, den individuellen Bedürfnissen entsprechend, die richtige Menge an *sattwiger* Nahrung in der richtigen Zusammensetzung zu sich zu nehmen, um so bestmögliche Bedingungen zu schaffen, um kosmische Energie anzuziehen, sie weiterzuleiten und zu speichern. Je mehr wir uns körperlich, geistig und seelisch reinigen, desto mehr kosmische Energie kann in unser System gelangen. Und wir benötigen mit der Zeit weniger Energie, die wir über die Nahrung aufnehmen müssen. Diese Ernährungsform macht unsere Balsamen Membran durchlässiger und die aufgenommenen Nährstoffe gelangen leichter in die Zellen. Somit müssen wir weniger essen, um gut genährt zu sein.

Spirituelle Ernährung lässt uns immer mehr die feinen Veränderungen wahrnehmen, die im Laufe der Zeit mit den spirituellen Praktiken einhergehen und die Ernährung wird entsprechend intuitiv angepasst.

Die Kunst der spirituellen Ernährung stellt einen Grundstein im Fundament unseres spirituellen Lebens dar. Wenn wir unsere Ernährungsform gefunden haben, müssen wir, wie jedem anderem Fundament keine weitere Beachtung schenken.

Adishakti Stein
war Dozentin und Coach in der Erwachsenenbildung ehe sie sich mit ganzem Herzen dem Yogaweg widmete. Sie ist ausgebildete Yogalehrerin (BYV), Seniorenübungsleiterin, Achtsamkeitspraxisanleiterin und Fastenkursleiterin. Mit ihrer Lebenserfahrung und ihrer kraftvollen Ausstrahlung durch ihre tiefe Verwurzelung in der Sivananda Tradition und durch ihre eigene intensive tägliche Praxis, begleitet sie dich kompetent und inspirierend auf deinem persönlichen Yogaweg. Sie engagiert sich auch älteren Menschen einen Zugang zum Yoga zu ermöglichen.



Seminare passend zum Thema „spirituelle Ernährung“:

Nahrung für die Seele
Bad Meinberg, 23.-25.6.17
Wie sollte unsere Ernährung beschaffen sein, damit sie unserem Wohlbefinden und unserem spirituellen Wachstum dient? Wie kann sie helfen, Heilung, Zufriedenheit und Freude in dein Leben zu bringen? Erfahre mehr.
Ab 144 € pro Person für 2 Übernachtungen

Indisch-vegetarischer Kochkurs und Yoga
Bad Meinberg, 6.-9.8.17
Du erhältst Einblicke in die yogische Ernährungslehre, lernst die harmonische Zusammenstellung und Zubereitung von Mahlzeiten u.v.m. Für zu Hause und die professionelle Gastronomie.
Ab 223 € pro Person für 3 Übernachtungen

Die Vorwärtsbeuge
Paschimottanasana

Die Vorwärtsbeuge ist die fünfte der zwölf Grundstellungen der Yoga Vidya Reihe. Sie wird auch als „*Asana* der Hingabe und des Loslassens" bezeichnet. Besonders wenn diese Position lange gehalten wird, kann sie dir helfen, Geduld und Hingabe zu entwickeln. Energetisch ist sie eine der wichtigsten *Asanas* und hilft, die feinstoffliche Wirbelsäule, *die Sushumna*, zu öffnen.

Körperlich

- Starke Bauchübung, die Bauchorgane wie Nieren, Leber und Bauchspeicheldrüse anregt
- Wirkt harmonisierend auf die Verdauung und regt die Abwehrkräfte an
- Kniesehnen und -muskeln (Oberschenkelbeuger und Wadenmuskeln) werden flexibel und die Wirbelsäule wird elastisch
- Gedehnte Muskeln: Gastrocnemius (Wadenmuskeln), Bizeps (Beinbeuger), Gluteus (Gesäßmuskeln), Longissimus (Rückenstrecker)
- Gestärkte Muskeln: eventuell Psoas (Hüftbeuger), Bizeps (Armbeuger)

Energetisch

- Eine der energetisch wirksamsten *Asanas*, besonders bei längerem Halten
- Öffnet die feinstoffliche Wirbelsäule (*Sushumna*, auch *Paschimottha Nadi* genannt)
- Aktiviert alle *Chakras* entlang der Wirbelsäule und harmonisiert das Sonnengeflecht
- Gilt als eine der Stellungen, die beim fortgeschrittenen Yogi die *Kundalini* erwecken kann
- Angesprochene *Chakras*: Besonders *Muladhara, Swadhishthana, Manipura, Ajna*

Geistig

- Entwickelt Geduld, Hingabe und die Fähigkeit loszulassen



Anleitung für die Vorwärtsbeuge

1 Begib dich in den Langsitz. Du kannst die Gesäßhälften nach hinten ziehen, sodass du aufrecht auf deinen Sitz höckern sitzt. Der Rücken ist gerade, die Beine gestreckt. Ziehe die Zehen leicht zu dir hin, drücke die Fersen von dir weg. Verweile ein paar Atemzüge lang im Langsitz.



2 Hebe einatmend beide Arme und strecke dich nach oben, die Schultern bleiben entspannt.



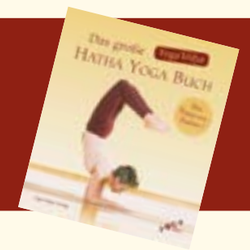
3 Beuge dich ausatmend aus der Hüfte heraus nach vorne. Achte darauf, dass der Rücken zunächst gerade bleibt. Es kommt nicht darauf an, wie weit du in die Vorwärtsbeuge hineingehst. Die Beine sind durchgestreckt, Zehen aktiv zu dir hingezogen. Senke die Arme und lege die Hände auf den Oberschenkeln, Unterschenkeln oder Füßen ab. Die Arme sind leicht gebeugt und die Schultern entspannt.



4 Nimm dir Zeit, in der Stellung anzukommen und arbeite mit deinem Atem: Beim Einatmen strebt deine Wirbelsäule in die Länge. Beim Ausatmen sinkst du sanft etwas weiter in die Vorwärtsbeuge hinein. Lasse dann ganz los.



Auszug: Das große Yoga Vidya Hatha Yoga Buch





aus Pappmaché Hanuman

von Savitri Tyrchan

Hanuman ist einer der in Indien populärsten Aspekte Gottes. Hanuman, Sohn des Windes, wird auch als Affengott bezeichnet. Er symbolisiert Dasya Bhava, die Liebe des Gottesverehrers, des Gottesdieners zu Gott als seinen Meister.

Die Projektidee

Initiiert wurde das Projekt „Hanuman aus Pappmaché" durch die Kinderebene. Sie wollten ihren Hanuman Raum neu gestalten und den Geist von Hanuman den Kindern vermitteln.
Geplant war zunächst einen fliegenden Hanuman, mit Berg in der Hand, plastisch zu gestalten. In Indien ist das ein sehr beliebtes und deswegen häufig gewähltes Motiv.

Die Geschichte von Hanuman, der den Berg in der Hand hält, taucht in dem bekannten Epos *Ramayana* auf. Dort war Hanuman von Rama beauftragt worden, im Himalaya Gebirge ein spezielles Kraut zu besorgen. In den Bergen angekommen, hatte er vergessen, wie das Kraut aussah. Und so beschloss er kurzerhand den Berg mitzubringen. Für diese Gelegenheit hatte er auch die Eigenschaft erhalten, seine Körpergröße selbst zu wählen.

Wir, das waren Beate und ich, starteten das Projekt. Beate wollte die Technik der Pappmaché kennenlernen. Ich hatte schon zwei/drei Figuren gestaltet. Für Yoga Vidya eine große Lotusblume, die in der Eingangshalle beim Cafe Maya steht und den Ganesha an der Rezeption.

An dem Projekt arbeitete unabhängig von uns auch eine Künstlerin, die einen fliegenden Hanuman an die Wand malte. So schied für uns der fliegende Hanuman aus und wir entschieden uns nun für einen Stehenden. Im Yogaraum selbst war dafür kein Platz. So musste die Standortsuche für solch eine Skulptur auf später verschoben werden.

Praktische Umsetzung des Projekts

Als stabiles Standelement für die Figur wählten wir einen ausrangierten Lampenschirmständer. Für die Schultern wurde der obere Ring oval gedrückt und so war das Grundgerüst für die Schulterpartie geformt. Kopf und Extremitäten wurden angesetzt, der Rumpf und alles andere gefüllt, und schon bot sich uns die Gestalt eines Hanuman ziemlich real dar.

Beate war mit Begeisterung dabei. Sie machte, sobald sie Zeit hatte, auch alleine weiter. Und mit einem mal stellten wir fest: die Proportionen stimmen nicht. Wir mussten umplanen. Es bot sich an, Hanuman kniend darzustellen, durch den Anbau von Waden und Füßen. Überraschenderweise fühlte sich das noch stimmiger an, da ja Hanuman die „vollkommene Hingabe zu Rama" verkörpert. Diese ist auch eines der Themen in der *Ramayana*. Durch diese völlige Hingabe kann er einiges „Unmögliche" in dieser Geschichte realisieren.

Die Kinder helfen mit

Der Termin für den Zeitpunkt, an dem die Kindergruppen zu den Pappmaché Arbeiten dazukamen, stand fest. So entstand zügig die Grundlage für den Papierschnipselauftrag. Beate war inzwischen schon weggezogen, sodass ich das Projekt allein weiter betreute.

Bis zu sechs Kinder kamen für rund eine Stunde vorbei und legten jeweils die nächste anstehende Schicht Papier auf. Abwechselnd Zeitungspapierschnipsel und Packpapierschnipsel. So konnte man jeweils sehen, ob eine Schicht vollständig war.
Die Kinder gingen freudig ans Werk. Für sie war es etwas Besonderes bei der Herstellung des Hanumans dabei zu sein. Wenn sie kamen schauten sie sich erst einmal diese hohe Figur mit großen Augen an, bis sie sie wohl erfasst hatten. Auch ihre Eltern schienen stolz darauf zu sein, dass ihr Nachwuchs beim Bau mitwirkte. Die Kinder erzählten beim Werkeln zeitweise, was sie schon alles über Hanuman gehört hatten. Geschichten und sogar passende Mantras gaben sie von sich. Die Größeren halfen und erklärten die Technik den Kleineren. Für jeden gab es etwas zu tun.

Zwischen den Kinderaktionen ergänzte ich die Schichten an schwerer zugänglichen Stellen, so dass die nächste Schicht wieder mit den Kindern weiter gemacht werden konnte. Gegen Ende der Schichtauflagen hatten sich die Ashramkinder Jana und Marie sehr gut auf den Papierauftrag spezialisiert und so lief es bei ihnen schon richtig schnell, aber auch gut.
Endlich kam der Zeitpunkt, an dem, nach endlos scheinenden Papierschichten, die weiße Grundierung aufgetragen werden konnte. Auch dort konnten Jana und Mari mithelfen. Für den bunten Farbauftrag wurde dann ein Bild aus dem 16. Jh. herangezogen.

Hanuman findet seinen Platz

Für seinen Standort auf dem Ashramgelände wurden mehrere Plätze ausprobiert. Der Platz am Eingang zur Chakrapyramide schien der Passendste zu sein. An einem Dezembertag wehte dort ein so kräftiger Wind, dass es ihn umfallen ließ. Sein Vater *Vayu*, der Windgott, hatte wohl entschieden, dass er einer Korrektur bedurfte. Tatsächlich war nach der Reparatur sein Gesichts- und Augenausdruck besser und die Schnauze etwas ausgeprägter.
Pünktlich zu seinem Geburtstag wurde er fertig. In diesem Jahr sollte dieser Termin sogar besonders groß gefeiert werden. Am ersten Tag wurde eine *Puja* (hinduistisches Ritual) ihm zu Ehren abgehalten und 108 mal die *Hanuman Chalisa* gesungen. Am zweiten Tag gab es 12 Stunden Rama-Mantra Gesang.

Nach dieser großartigen Einweihungsfeier kam er an seinen zukünftigen Standort und begrüßt seitdem alle in die Chakrapyramide eintretenden Menschen und wohl auch Tiere mit seinem *Namaste* Gruß.

Wir freuen uns über deinen Besuch unserer Seminare im Zeichen von Hanuman.



Savitri Tyrchan ist seit acht Jahren Sevaka in Bad Meinberg. Schon vor dieser Zeit massierte sie als Langzeit – Ashramkarmayogini die Menschen in der Ayurvedaoase und gab auch ayurvedische Seminare. Später übernahm sie Gartenarbeit und unterrichtete Yoga. Zurzeit bringt sie ihre Fähigkeiten bei der Hausverschönerung ein.



Ein Wochenende mit Hanuman
Allgäu, 28.–30.7.17

Du hörst viele Geschichten über Hanuman und erfährst die Symbolik, die dahinter steht. In speziellen Yogastunden und einfachen Hanuman-Kirtans sowie der „Hanuman Chalisa" wird Hanuman mit seiner Hingabe und seinem tiefen Vertrauen als „Krieger des Herzens" in uns lebendig.

Ab 144 € pro Person für 2 Übernachtungen

Hanuman Training:
Stärke und Hingabe entwickeln
Allgäu, 1.–3.9.17

Hanuman - seine besonderen Eigenschaften und wie du sie für dich nutzen kannst. Ein ausgeglichenes Prana befähigt dich, ein kraftvolles spirituelles Leben zu führen. Du lernst, acht besondere Eigenschaften Hanumans zu kultivieren und in dein Leben zu integrieren. Pranayama- und Meditationspraktiken aus dem Tantra stärken deine Shakti-Kraft. Mit neuer Lebensenergie und neuen Einsichten wirst du an deine täglichen Aufgaben herangehen können.

Ab 155 € pro Person
für 2 Übernachtungen

FASTEN

Fasten – gesund für den Körper, Geist und Seele

von Premajyoti Schumann

Premajyoti Schumann leitet Fastenseminare bei Yoga Vidya und erklärt uns im folgenden Bericht, wie sich Fasten positiv auf die Gesundheit auswirkt.

Was heißt Fasten?
Die sprachgeschichtliche Bedeutung des Wortes „Fasten" weist auf den Begriff „fest" hin. Im übertragenen Sinne ist damit gemeint, an den (Fasten-) Geboten festzuhalten.
Fasten als gestaltendes Element des Lebens ist historisch in allen Religionen belegt und kommt in verschiedensten Formen vor wie:

- für bestimmte Jahreszeiten oder Zeitabschnitte
- individuell oder kollektiv
- als völliger Verzicht auf jegliche Nahrung
- als teilweiser Verzicht auf Nahrungs- und Genussmittel wie Fleisch, Alkohol, Süßigkeiten, u. U. auch auf Sexualität

Kulturhistorisch überwiegen Fastenzeiten im Frühling, wo sie neben religiösen Aspekten besonders auch der Darmreinigung nützlich sind. Leitete sich das Fasten ursprünglich religiös ab (Reinigung der Seele, Abwehr des Bösen, Trauer, Buße, Streben nach Konzentration, Erleuchtung oder Erlösung), finden sich in der Neuzeit verstärkt Formen des therapeutischen Fastens bis hin zum politischen Fasten eines Mahatma Gandhi.
Es gab und gibt auch Menschen, die in ihrem Leben Zeiten der Askese mit Zeiten der Lebensfreude und des Genusses verbinden. Von der Mystikerin und Kirchenlehrerin Theresa von Ávila (1515-1582) ist der Ausspruch überliefert: „Sei freundlich zu Deinem Leib, damit Deine Seele Lust hat, darin zu wohnen." Er dient noch heute dem traditionellen Heilfasten als Richtschnur, z.B. durch geeignete Getränke dem fastenden Körper zu Wohlbefinden zu verhelfen.

Wir leben in natürlichen Rhythmen
Die Natur gibt uns Rhythmen vor. Ein solcher Rhythmus ist der Tag-Nacht-Rhythmus. Tagsüber sind wir aktiv und nehmen Nahrung auf, nachts entspannen wir uns, enthalten uns der Nahrung und sammeln neue Kräfte. Auch dies sind kurze, täglich wiederkehrende Perioden der Nahrungsaufnahme und Nahrungsenthaltung. Hier rührt das englische Wort „breakfast" her, was Fastenbrechen am Morgen bedeutet.
Wir leben aber auch im Rhythmus der Jahreszeiten; der Sommer und Herbst bringen uns Nahrung in Hülle und Fülle, Winter und Frühjahr sind Zeiten, in denen wir von den Vorräten leben müssen. Auch hier werden von der Natur Zeiten mit mehr oder weniger üppiger Nahrungsaufnahme vorgegeben. Es ist durchaus sinnvoll, den Körper in diesen Rhythmen zu unterstützen und ihm durch eine jährliche Fastenperiode zu helfen, die grundlegende, ihm eigene Ordnung wiederzufinden. Durch tägliche Überforderung auf der einen Seite und durch ständiges Überangebot mit qualitativ unzureichender Nahrung auf der anderen Seite, ist unser Körper lange Zeit des Jahres damit beschäftigt, aus dem ihm Angebotenen Kompromisse zu finden, mit denen er versucht, aus den Gegebenheiten das Bestmögliche für sich zu bewerkstelligen.
Viele Menschen finden den Zugang zum Fasten über den Wunsch, ihr Gewicht zu reduzieren. Hierzu ist das Fasten für Gesunde eine sehr natürliche, ungefährliche und erfolgreiche Methode. Fasten ist aber viel mehr als Abnehmen:

Fasten ist eine naturgegebene Form menschlichen Lebens
- Fasten ist Leben aus körpereigenen Nahrungsdepots.
- Fasten bedeutet, dass der Organismus durch innere Ernährung aus sich selbst existieren kann.
- Fasten ist eine Verhaltensweise von selbständigen Menschen, die sich frei entscheiden können.

- Fasten betrifft den ganzen Menschen, jede einzelne Körperzelle, seine Seele und seinen Geist.
- Fasten ist die beste Gelegenheit, in Form zu kommen und zu bleiben.
- Fasten unterstützt all jene Menschen, die ihre Lebensweise dauerhaft ändern möchten.

Therapeutisches bzw. Heilfasten unterstützt ganzheitlich
Als Heilfasten wird eine Form des Fastens verstanden, das zu einer verbesserten Gesundheit und/oder zu einem höheren Wohlbefinden führen soll. Dazu sagt Hippokrates: „Sei mäßig in allem, atme reine Luft, treibe täglich Hautpflege und Körperübung... und heile ein kleines Weh eher durch Fasten als durch Arznei."
Neben einigen traditionellen Kur- und Fastenformen haben sich im 20. Jahrhundert zahlreiche professionell begleitete Therapien zur Entschlackung oder Regeneration von Körper, Geist und Seele etabliert. Gemeinsam ist diesen Formen, dass sie einige Tage der Vorbereitung erfordern, eine gezielte, regelmäßige Darmentleerung anstreben und dass täglich etwa 2-3 Liter Flüssigkeit zu trinken sind. Mögliche Risiken werden durch vorherige oder begleitende ärztliche Untersuchungen minimiert, und das Ende des Heilfastens wird behutsam gestaltet. Dadurch erhält der Geist eine positive Einstellung für die häufig notwendige Ernährungs- und Lebensumstellung. Außerdem wird bei einer erstrebten Gewichtsabnahme ein möglicherweise eintretender Jo-Jo-Effekt verhindert.
In den Yoga Vidya Seminarhäusern kannst du das Fasten unter professioneller Anleitung fastenerfahrener Therapeuten kennenlernen. Auch der Austausch in der Gruppe trägt wesentlich zum Fastenerfolg bei.



Premajyoti Schumann Yogalehrerin (BYV), Yogatherapeutin, Gesundheitsberaterin (GGB), NLP-Practitioner, Tanztherapeutin, Meditations- und Entspannungskursleiterin, Fastenkursleiterin. Premajyoti ist langjährige Mitarbeiterin und hat u.a. das Yoga Vidya Center in Essen geleitet. Ihre Stärken sind eine klare Unterrichtsstruktur und die therapeutische Unterstützung Ratsuchender.

Wir laden dich ein, die ganze Bandbreite des Fastens mit unseren erfahrenen Kursleitern kennenzulernen:

Spirituelles Natur Fasten

Bad Meinberg, 14.–21.7.17
Fasten reinigt dich körperlich und geistig. Spirituelle Erkenntnisse, subtile Fähigkeiten und eine Offenbarung der kosmischen Einheit können dir zuteil werden. Wanderungen an heilige Orte mit schamanischen Ritualen, Schweigephasen, tägliche Yogastunden, Mantra-Singen, Reinigungstechniken aus Yoga und Ayurveda unterstützen dich. Fastenart: Saftfasten.
Ab 446 € pro Person für 7 Übernachtungen

Fasten und die Heilkraft der Mantras und Affirmationen

Bad Meinberg, 17.–24.9.17
Fasten reinigt und entlastet den gesamten Organismus. Nach anfänglichen Entgiftungserscheinungen fühlst du dich schon bald leicht und locker. Deine Wahrnehmung und deine Sinne werden geschärft. Durch Bewegung wie Nordic Walking, Yoga, Gymnastik, werden der Stoffwechselprozess und die Entschlackung aktiviert. Ideal ergänzt durch wechselnde Mantras und Affirmationen.
Ab 446 € pro Person für 7 Übernachtungen

Fastenkursleiter Ausbildung

Bad Meinberg, 8.–22.10.17
Fasten ist eine uralte Methode zur Entgiftung und Entschlackung des Körpers und zur Freisetzung neuer Lebensenergien. In der Fastenkursleiter Ausbildung erfährst du, dass das Fasten auf bestimmte Weise vorbereitet wird. Das Fasten sollte von Reinigungspraktiken begleitet werden. Als Fastenkursleiterin kannst du selbstständig tätig werden, du kannst mit Einrichtungen der Erwachsenenbildung kooperieren, wie VHS und Familienbildungsstätten, mit Ärzten, Kurverwaltungen, Kliniken und Wellnesshotels.
Ab 996 € pro Person für 14 Übernachtungen

Gesunde Ernährung für den Geist

Mit der Kraft der Gedanken neue Wege bereiten

von Christian Einsiedel



Vegetarisch, vegan, biodynamisch, saisonal, regional, glutenfrei, basisch, sattvig, und so weiter – gerade in der Yoga-Szene stellen viele Menschen hohe Ansprüche an ihre Ernährung.

Sie folgen Überlegungen der Ethik, des Ayurveda oder westlicher (Alternativ-) Medizin in dem Bestreben, gut auf ihre „*Annamaya Kosha*" zu achten, die „aus Nahrung gemachte Hülle" ihres Daseins. Die richtige Ernährung ist eines der fünf Prinzipien des Yoga nach Swami Sivananda und sicher mit ein Grund dafür, dass Yoga-Übende oft körperlich gesünder sind als ihre Mitmenschen.

Den Geist füttern

Zusätzlich zu den Gedanken um die Ernährung lohnt der Blick auf die Ernährung der Gedanken: Was führen wir eigentlich unserem Geist zu und wie verdauen wir es? Ähnlich wie bei physischer Nahrung gibt es beim „Gedankenfutter" förderliche und weniger förderliche Quellen für unser Wohlbefinden. Einen Horrorfilm zu schauen kann uns intensiver aufwühlen als der stärkste Kaffee. Ein lähmender Glaubenssatz wie „ich kann ja eh nichts ändern" macht uns träger als jede Flasche Wein. Spannend ist nun, dass Menschen auf objektiv gleiche Ereignisse mit ganz unterschiedlichen Gedanken reagieren. Das äußerlich Erlebte bestimmt also nicht das innere Erleben. Daraus ergibt sich die Freiheit, auch schwierigsten Ereignissen innerlich Sinn zu geben, wie es z.B. der Psychologe und KZ-Überlebende Viktor Frankl beschreibt. Oder ihnen zumindest mit Gelassenheit zu begegnen, wie es die meisten spirituellen Traditionen lehren.

Den Geist beherrschen

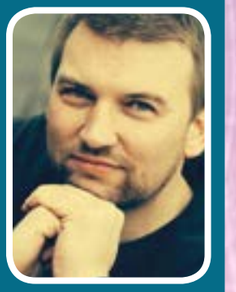
Unzählige Methoden sind dafür entwickelt worden. Im Yoga werden sie unter dem Begriff „*Raja Yoga*" zusammengefasst – der Yoga-Weg, der sich der Beherrschung des Geistes widmet. Im Westen gibt es die klassischen psychotherapeutischen Verfahren, dazu Methoden der Persönlichkeitsentwicklung, zum Beispiel das Neurolinguistische Programmieren (NLP), die Rational Emotive Therapie (RET), Byron Katie's „The Work" oder die aktuelle Strömung der positiven Psychologie.

Alle diese Ansätze haben gemeinsam, dass sie vor das Beherrschen des Geistes ein Bewusstwerden und ein spielerisches Hinterfragen setzen. Die Grundannahme: Wenn wir ein Gespür dafür entwickeln, was wir so alles denken und wo es herkommt, können wir auch lernen, die Gedanken selbst oder unseren Umgang damit zu beeinflussen.
Wir können uns beispielsweise von Gedanken trennen, die zwar lange da waren, aber heute nicht mehr stimmen. Wie im bekannten Bild des großen, starken Elefanten, der sich an einen Holzpflock anbinden lässt. Das tut er nur, weil er „weiß", dass er nicht kräftig genug ist, sich loszureißen – könnte er sich anders sehen, wäre er frei.
Wir können auch lernen, unsere oft widersprüchlichen Gedanken als Ausdruck verschiedener innerer Stimmen wahrzunehmen. Diese Stimmen streiten nur, weil sie alle etwas Positives für uns erreichen wollen. Friedemann Schulz von Thun beschreibt dieses Bild als „inneres Team", Sukadev als „Ministerkonferenz". Hilfreich ist es, weil es uns erlaubt, die einzelnen Stimmen über ihre jeweilige Absicht zu befragen und innerlich über die bestmögliche Entscheidung zu „verhandeln". Auch das schafft wie beim Elefanten mehr Freiraum – wir können bessere Entscheidungen treffen, als wenn wir mit unserer Widersprüchlichkeit hadern oder sie uns sogar zum Vorwurf machen.

Den Geist öffnen

Ein dritter Ansatz für den nahrhaften, befreienden Umgang mit unserem Geist: Wir können lernen, bestimmte Gedanken nicht so ernst zu nehmen, sondern sie eher als Warnlampe zu betrachten. Wenn sich zum Beispiel etwas sehr dringend anfühlt, ist das oft eher ein Zeichen dafür, dass wir uns neue Energie zuführen sollten. Die Dringlichkeit hat meist nichts mit der Sache zu tun, sondern ist nur ein Ausdruck unseres verzweifelten Versuchs, mit fast leerem Tank weiter Vollgas zu geben. Das in der jeweiligen Situation zu erkennen, ist – wie alles im Yoga – Übungssache.
All diesen und weiteren Methoden liegt eine Erkenntnis zu Grunde: Für alle neuen Wege, die wir im Leben gehen, bilden wir neue neuronale Bahnen im Gehirn. Wenn wir zum Beispiel fremde Länder bereisen oder beginnen, Yoga zu üben, machen wir neue Erfahrungen, nehmen neue geistige Nahrung auf. Diese ermöglicht uns oft einen neuen Blick auf unser bisheriges Leben – auch deshalb suchen Menschen immer neue interessante Erfahrungen. Wir sind aber nicht abhängig von solchen äußeren Erlebnissen, weil der Prozess in beide Richtungen funktioniert: Ebenso wie neue Erfahrungen das Denken verändern, können auch Veränderungen im Denken den Weg für ganz neue Erfahrungen bereiten.
Ein ganz konkretes Beispiel zum Abschluss: Der Gedanke „*Raja Yoga* ist mir zu kompliziert" ist sehr massiv – wenn wir ihn denken, kann man daran gar nichts machen, es ist eben einfach so. Schon ein einziges kleines Wort kann hier eine Veränderung bringen: „Bisher war mir Raja Yoga zu kompliziert" öffnet den Satz und schafft Spielraum. Zunächst für eine neue Vorstellung. Und dann vielleicht auch für eine neue Erfahrung in der Welt. Mit welchem Glaubenssatz, den Du bisher für unveränderbar gehalten hast, möchtest Du das einmal ausprobieren?

Christian Einsiedel
ist Coach, Manager und Musiker. Bei Yoga Vidya war er stellvertretender Leiter des Online Medien-Teams und ist weiterhin als Seminarleiter und Yogalehrer (BYV) mit Yoga Vidya verbunden.
Infos: www.wegbereit.com



Seminar mit dem Autor:

Sinnerfülltes und beseeltes Arbeiten
Bad Meinberg, 14.-16.7.17

Der Berufsalltag ist oft so sehr von Stress, Leistungsdruck und Ängsten geprägt, dass wir uns selbst verlieren. Mit dem Weg des Karmayoga lernst du auch im schnelllebigen Alltag Inseln der Ruhe zu finden und bei dir zu sein, erfüllt und zufrieden zu arbeiten. Du lernst für andere da zu sein und gleichzeitig gut für dich zu sorgen. Mit Einzel-, Partner-, Gruppenübungen.
Ab 144 € pro Person für 2 Übernachtungen

Weitere Seminare zu Raja Yoga & Gedankenkraft:

Raja Yoga Meditationen
Bad Meinberg, 14.-16.7.17

Dir werden einfache Techniken gezeigt, wie du aus deinem Geist einen Freund und folgsamen Diener machen kannst und so ein angesehenes, erfolgreiches Leben führen kannst. Werde zum Meister deines Geistes.
Ab 144 € pro Person für 2 Übernachtungen

Mentales Training und Gedankenkraft Kursleiter Ausbildung
Bad Meinberg 22.-27.10.17

Der Alltag wird immer komplexer, die persönliche und wirtschaftliche Unsicherheit nimmt zu. Menschen leiden mehr und mehr unter Stress, Sinn- und Beziehungskrisen und können dem zunehmenden Druck nicht mehr Stand halten. Mit dieser Ausbildung lernst du, Seminare zum Themenkreis „Mentales Training, Gedankenkraft und Positives Denken" zu geben.
Bad Meinberg
Ab 393 € pro Person für 5 Übernachtungen

Ernährung und Spiritualität

von Marjolein Grislo

Seit 2 Jahren beschäftige ich mich mit dem Einfluss, die Ernährung auf meine spirituelle Entwicklung hat. Immer besser spüre ich das Schwingungsniveau der Ernährung und fühle wie manche Nahrung eine sehr verdichtende oder toxische Auswirkung hat. Sie macht trüb, wo andere Nahrung mich leicht macht und öffnet.

Energie der Nahrungsmittel

Ich spüre auch oft die Energie, die manche Nahrungsmittel enthalten. Energie, die z.B. bei der Zubereitung auf die Nahrung übertragen wird, je nachdem, ob das Essen mit Liebe und Achtsamkeit zubereitet wird. Wenn die Nahrung eine schlechte Energie hat, bekomme ich oft allergische Reaktionen. Dann schwillt die Schleimhaut von Mund, Kehle und Rachen an oder ich bekomme Jucken und Verdauungsbeschwerden.
Auch alte, verkochte, energielose Nahrung tut mir nicht gut. Je mehr ich mich dafür öffne, umso schneller bemerke ich, ob die Nahrung mir gut tut oder ob ich sie besser nicht essen sollte.
Früher als Kind war ich übergewichtig, aber seit ich mich mit Spiritualität und Nahrung auseinandersetze, ist das nicht mehr der Fall. Als Kind konnte ich immer essen, ich war immer hungrig, eine richtige Naschkatze. Das hat sich aber geändert, denn ich bemerke, je mehr Yoga ich mache und je mehr ich mich mit Spiritualität auseinandersetze desto weniger Nahrung benötige ich. Ich ernähre mich vegan und bin jetzt auch wieder auf dem Weg mehr Rohkost zu essen (ich war auch schon ein Jahr Rohkostlerin).

Essen als Ersatz für unerfüllte Bedürfnisse

Mir ist jetzt klar geworden, dass das Essen früher ein Ersatz für ein anderes unerfülltes Bedürfnis war (so wie bei vielen Menschen)- das Bedürfnis nach etwas Wesentlichem, etwas Tieferen. Ich hatte Hunger nach mehr, wusste aber nicht nach was. Spiritualität gibt mir diese Nahrung, füllt das Loch, stillt den Hunger. Essen ist nicht mehr so relevant und wird immer weniger relevant.
Wenn ich mich auf Grund äußerer Umstände (z.B. zu viel Arbeit) weniger mit Yoga und Spiritualität beschäftigen kann als ich möchte und mir gut tut, bemerke ich, dass ich aus dem Gleichgewicht gerate, wieder mehr Hunger habe und mehr esse. Ich bekomme wieder Lust auf Kaffee und auf Süssigkeiten, was ich sonst nicht mehr habe. Aber wenn ich das dann zu mir nehme, schmeckt es mir gar nicht, ich spucke es oft wieder aus. Denn es ist nicht die Nahrung, die ich brauche, die meine Seele braucht.
Manchmal merke ich, dass ich hungrig bin, obwohl ich keine Lust habe auf Essen. Ich möchte dann gar nicht essen, aber doch ist da ein Gefühl von "Hunger". Es ist aber ein "Hunger" nach etwas Wesentlichen, Tieferen. Ein Hunger nach seelischer Nahrung.

„Iss nichts, was du nicht magst, aber iss nicht alles, was du magst."
Swami Sivananda

Nahrung für die Seele

Ich glaube, dass das für viele Menschen heutzutage genau so zutrifft wie für mich. Viele Menschen versuchen mit dem Essen ein Loch zu füllen. Aber da Essen nicht die richtige Nahrung ist, nicht die, nach der wir tief im Inneren suchen und die, die wir brauchen, sind wir nie satt. Der Hunger bleibt, was dazu führt, dass man weiter isst, obwohl es vielleicht gar nicht schmeckt. Aber da wir uns nicht bewusst sind, was wir wirklich brauchen, nämlich Nahrung für die Seele, machen wir so weiter, was leider oft zu körperlichen aber auch psychischen Beschwerden führt. Denn wenn wir uns nicht auf die richtige Art und Weise ernähren, ruft die Seele weiter nach "Nahrung". Wir vernachlässigen uns selbst und tun uns selbst nichts Gutes, indem wir uns nicht die Zeit und Ruhe gönnen, auf unser Bauchgefühl, auf unser Herz zu hören und uns das geben, was wir brauchen.
Es ist in dieser Welt aber leider nicht einfach, sich den eigenen Gefühlen und inneren Wünschen zu öffnen, da die Gesellschaft heutzutage geprägt ist von Leistungsdruck, Karriere, Geld, Stress, Materialismus, usw. Gefühle kann man dabei weniger gut brauchen.
Es macht vielen Menschen Angst sich den Gefühlen zu öffnen, Angst davor, was das alles auslösen kann. Viele haben sich absichtlich für ihre Gefühle verschlossen, damit sie bestehen bleiben können in dieser Gesellschaft und mitmachen können. Und dementsprechend haben wir unsere Nahrung darauf eingerichtet; das heißt also viele Aufputschmittel wie Kaffee und Energiedrinks, Süßigkeiten, Fastfood, Tabak, Alkohol, usw. Nur damit wir allen Erwartungen entsprechen können, denn sonst ist es kaum möglich, alles zu schaffen, was von einem verlangt wird.
Aber wenn du dich selbst liebst und dir und deiner Seele etwas Gutes tun willst und du dich traust, dann öffne dich deinem Herzen. Höre was es zu dir sagt und nähre es auf die richtige Art und Weise, mit seelischer Nahrung, damit dein inneres Loch gefüllt ist und du dich wohler fühlst im Körper und im Geist.

Seit mir bewusst ist, wonach mein Herz und meine Seele sich sehnen, habe ich mich dafür entschieden, von jetzt an nur noch den spirituellen Weg und den Yogaweg zu gehen. Denn ich möchte mich nur noch auf die für mich richtige Art und Weise ernähren. Ich möchte mir die Nahrung geben, die mein Geist und meine Seele brauchen: Liebe Wärme, Positivität, anstatt mich voll zu stopfen mit "Füllmittel".





Marjolein Grislo
stammt aus dem Norden Hollands. Sie wurde in den letzten 4 Jahren quer durch Holland und Deutschland geführt und letztendlich zu Yoga Vidya an der Nordsee. Seit Februar 2017 leitet sie dort die Küche. Sie praktiziert seit 7 Jahren leidenschaftlich Yoga und beschäftigt sich seitdem auch mit Spiritualität und dem Einfluss, die Ernährung auf Körper, Geist und Seele hat. Sie ist immer wieder erstaunt über den Zusammenhang psychischer und körperlicher Blockaden und wie Yoga und die richtige Ernährung ihre spirituelle Entwicklung unterstützt.

Mehr über Nahrung für die Seele oder Ernährung für den Körper, erfährst du z.B. hier:

Die inneren Fesseln sprengen – die Phyllis Krystal Methode
Bad Meinberg, 2.-5.6.17
Du lernst die Grundlagen mit Yogaübungen, Imaginationstechniken und Entspannungsmeditationen. Mit Hilfe dieser von der amerikanischen Psychologin entwickelten Methode ist es möglich, mit der ‚inneren Weisheit´ der Seele in Kontakt zu treten. Mit dieser inneren Führung kannst du deine Probleme besser bewältigen und deine Beziehungen zu anderen Menschen entwickeln sich positiver.
Ab 204 € pro Person für 3 Übernachtungen

Achtsam Sein im Hier und Jetzt
Bad Meinberg, 7.-9.7.17
Mit der Achtsamkeit bringst du Körper und Geist zusammen und bist ganz präsent im gegenwärtigen Augenblick. Jeder Moment ist ein kostbares Geschenk. Mit praktischen Übungen, Meditationen für den Alltag und Gesprächsrunden zum Austausch.
Ab 144 € pro Person für 2 Übernachtungen

Kochkurs Vegane Rohkost und Ernährung
Nordsee, 8.-10.9.17
Gesunde Vielfalt entdecken, zubereiten, genießen. Möchtest du dein Wohlbefinden steigern, dich gesund, schön und voller Energie fühlen – und das mit Genuss? Dann bist du hier genau richtig. In dem LeckeRoh-Workshop lernst du die gesunde Ernährungsweise kennen, die leicht zubereitbar und schmackhaft ist: rohe, vegane und vitalstoffreiche Köstlichkeiten.
Ab 144 € pro Person für 2 Übernachtungen



BACK TO THE ROOTS

von Bad Meinberg über Neyyar Dam nach Pattamadai

Ein persönlicher Bericht meiner Pilgerreise zu Swami Sivanandas Geburtsort von Kaivalya Meike Schönknecht

Meine Reise zu Swami Sivanandas Geburtsort in Südindien nahm ihren Anfang während meiner Ausbildung zum Meditationskursleiter bei Sukadev in Bad Meinberg im August 2016.

Der zweiten, im Schweigen stattfindenden Woche dieser wunderbaren Ausbildung, hatte ich mit einer freudigen Erwartung entgegengeblickt und war dann doch etwas enttäuscht, als meine Einpünktigkeit mehr auf meine schmerzenden Knie gezogen wurde und die Gedankenstille mal wieder ferner denn je erschien. Nun bin ich generell nicht jemand, der besonders spektakuläre Meditationserfahrungen macht, wie man es im Bad Meinberger Speisesaal nur allzu häufig mit Staunen vernehmen kann – und hier füge ich ein leicht amüsiertes Augenzwinkern ein. Also keine explodierenden Farben, keine Flüge durchs All. Vielmehr ab und zu Momente einer tiefen, vertrauten Stille und einer grundlosen Freude. Und dann, nach einer Meditation während dieser Ausbildung, die ruhige, freudige und klare Gewissheit: Ich werde zu Swami Sivanandas Geburtsort pilgern.

IM SIVANANDA ASHRAM NEYYAR DAM IN INDIEN

Natürlich hat sich mein kritischer Intellekt sofort mit Einwänden gemeldet. Wie sieht es zeitlich aus? Und finanziell? Aber der Entschluss war auf tieferer Ebene bereits gefallen und die praktischen Dinge waren schnell gelöst. So machte ich mich im Oktober 2016 also auf nach Kerala, Südindien. Ich verbrachte knapp zwei Wochen im Sivananda Yoga Vedanta Ashram Neyyar Dam in Kerala. Dieser in 1959 von Swami Vishnu-devananda gegründete Ashram liegt idyllisch an einem See, über einem die rauschenden Bananen- und Kokospalmen, fernab von Verkehr und Ablenkung. Ein idealer Ort für *Pranayama* (Atemübungen) und *Asanas* (Yogastellungen) mit großer *Satsang*-Halle und Yoga-Plattform direkt am See. Swami Vishnu hatte dort ein friedvoll gelegenes *Kutir* (eine einfache Hütte) am Seeufer und auch heute kann man dort wunderbar meditieren. Perfektes Auftanken auf allen Ebenen für mich als *Sevaka* (Mitarbeiter) des großen Yoga Vidya Ashrams in Bad Meinberg.

PATTAMADAI

Sehr passend habe ich mich dann an einem Donnerstag, der Wochentag, der dem *Guru* (Lehrer, großer Meister) gewidmet ist, gleich nach der morgendlichen *Homa* (Feuerritual) auf den Weg ins angrenzende Tamil Nadu gemacht, ausgestattet mit einem ausgesprochen kleinen Ausdruck einer Karte von Google-Maps. Ganesh, ein vom Ashram empfohlener Taxifahrer, versicherte mir allerdings auf meine Frage hin, ob er den Weg zu Swami Sivanandas Geburtsort Pattamadai denn kenne, mit einer enthusiastischen indischen Kopfbewegung, auf die ich immer wieder gerne reinfalle, „no problem, no problem". Und was kann bei einem nach *Ganesha*, also dem Beseitiger der Hindernisse, benannten Fahrer auch schon schiefgehen? Auf ging's. Je tiefer wir nach Tamil Nadu eindrangen, desto häufiger hielten wir an. Die Frage „Pattamadai?" und das Umherschwenken meiner winzigen Google-Map wurde immer wieder mit einem ermutigenden Winken Richtung Gebirgskette und einem freudigen Ausruf „Pattamadai!" beantwortet. Die letzten Kilometer hielten wir dann an jeder Kreuzung, an der dann tatsächlich auch immer jemand anzutreffen war, der uns ermutigte weiterzufahren, bis wir dann nach etlichen Stunden am Ortsschild „Pattamadai" ankamen.

DAS KRANKENHAUS

Mein Anlaufpunkt war das „Swami Sivananda Centenary Charitable Hospital". Am Eingangstor des Krankenhauses ist der große Schriftzug „Swami Sivananda" zu lesen, was mich bereits tief berührte und ich mit Tränen in den Augen meine Kamera zückte. Ein älterer freundlicher *Swami* (Mönch) im leuchtenden Orange beobachtet mich neugierig, wie ich dort im respektvollen Abstand einige Fotos machte. Dann winkte er mir: ich solle ihm





folgen. Er führte mich zum Direktor des Krankenhauses und der resolute *Swami* begrüßte mich. Wir tauschten uns über meinen Aufenthalt im Neyyar Dam Ashram, meinen *Seva* (selbstlosen Dienst) bei Yoga Vidya und meinen Wunsch, das Geburtshaus besuchen zu wollen, aus. Der Direktor kannte Swami Yogaswarupananda und durch die Spendensammlungen in Europa waren auch Gelder zum Krankenhaus geflossen. Er wies an, dass mich der ältere Swami, der sich als Hüter des Schlüssels herausstellte, zum Geburtshaus begleiten und mir dort Einlass gewähren würde. Ich könne dort *Darshan* (Betrachtung, segensreicher Anblick) nehmen. Im Anschluss würden wir an einem Tempel anhalten, auch dort könne ich meditieren, und danach solle ich wieder zum Hospital kommen, wo ich Lunch bekommen würde, bevor ich den langen Heimweg antreten könne. Gesagt getan.

Das Geburtshaus von Swamiji

Das Geburtshaus von Swami Sivananda ist ein für westliche Verhältnisse recht einfaches Familienhaus mit mehreren hintereinander gelegenen Räumen und einem Garten mit Blick auf die Gebirgskette. Swami Chidananda, direkter Schüler von Swami Sivananda und viele Jahre lang der Direktor der „Divine Life Society" in Rishikesh, Nordindien, hatte sich sehr dafür eingesetzt, dass das Geburtshaus von der Organisation gekauft wurde und seitdem liebevoll instand gehalten wird.
Der *Swami* schloss mir auf und als ich andächtig durch die Räume ging, stellte ich mir vor, wie Swami Sivanandas traditionelle Brahmanenfamilie hier gemeinsam *Puja* (indisches Verehrungsritual) ausgeführt hatte. Auch musste ich an die Geschichte denken, dass Swami Sivananda, damals noch Kuppuswami genannt, sich als kleiner Junge häufig schon sehr früh am Morgen unbemerkt aus dem Haus geschlichen hatte, um die umliegenden Tempel zu besuchen. In einer Nische des Hauses steht heute ein wunderschöner einfacher Altar mit dem Bild von Swami Sivananda. Dort hängt auch ein Brief von Swami Chidananda, in dem er alle, die zu diesem heiligen Ort pilgern, segnet. Vor diesem Altar habe ich eine Weile meditieren und die kraftvolle Energie von Swami Sivananda spüren können. Eine tief berührende, tränenreiche Erfahrung für mich. Das Ganze beobachtet von den neugierigen, liebevollen Blicken des Hüters des Schlüssels.

Von Tamil Nadu zurück nach Kerala

Im Anschluss hielten wir wie vereinbart noch an einem Swami Sivananda gewidmeten Tempel an, bevor es zum Krankenhaus für ein köstliches südindisches Lunch zurückging. Der lange Weg über die Berge zurück nach Kerala wurde unterbrochen von einem Abstecher zu einem von Affen umspielten Wasserfall und einem Besuch eines von einem befreundeten Paares geleiteten *Ashrams*. Kurz vor Bettruhe war ich dann wieder zurück im Neyyar Dam Ashram und konnte den Tag auf mich wirken lassen.
Die Erfahrungen dieses Tages begleiten mich noch immer. Und der Besuch des Geburtshauses hat mir nochmals bestätigt, wie verbunden ich mich mit Swami Sivananda fühle und weshalb ich Teil dieser Tradition sein möchte. Swami Sivananda ist für mich die Antwort auf die Frage „warum". Und die Einwände meines kritischen Intellekts haben da nicht viel zu melden. In tiefer Dankbarkeit in *Guru Seva*.

Kaivalya Meike Schönknecht
ist Sevaka (Mitarbeiterin) bei Yoga Vidya, ausgebildete Sivananda Yoga Vedanta Yogalehrerin, Meditations-, Entspannungs- und Atemkursleiterin. Sie hat viele Jahre in England gelebt, wo sie nach ihrem geisteswissenschaftlichen Studium über zehn Jahre in der Verlagsbranche tätig war. 2013 ist sie zu Yoga Vidya nach Bad Meinberg gekommen, um sich intensiver dem Yoga zu widmen. Kaivalya leitet das Team Shop & Verlag und unterrichtet mit viel Freude und Klarheit.





Wir laden dich ein zu inspirierenden Seminaren:

Yoga und Meditation Pfingstseminar Bad Meinberg, 2.-5.6.17

Neben der eigenen Praxis, dem eigenen Bemühen, geschieht vieles auf dem spirituellen Weg einfach durch Einstimmen auf das Göttliche, durch „Satsang" im Sinne von „Zusammensein mit Weisheit". Erlebe diesen Satsang mit Swamiji aus Rishikesh. Swamiji ist ein Meister, dessen reine Gegenwart dich erhebt und zu tiefen Erfahrungen gelangen lässt. Er strahlt tiefen Frieden und Stille aus. Seine sanfte, friedvolle Schwingung erfüllt die Atmosphäre und überträgt sich, wenn du dich darauf einstimmst. Spannungen fallen von selbst ab. Dein Geist erhebt sich anstrengungslos zu einer höheren Wirklichkeit.
Ab 215 € pro Person für 3 Übernachtungen

Meditationskursleiter-Ausbildung Westerwald 25.6.-7.7.17 Bad Meinberg, 30.7.-11.8.17

Erfahre in dieser Ausbildung die Tiefen der Meditation. Meditation ist neben Yoga die wichtigste Übung aller spirituellen Wege. Wer täglich Yoga und Meditation übt, schöpft daraus viel Kraft und Inspiration. Lerne in dieser Meditationskursleiter Ausbildung Menschen in die Meditation einzuführen und ihre Meditationspraxis zu begleiten.
Ab 862 € pro Person für 12 Übernachtungen

Sadhana Intensiv-Fortgeschrittene Praxis für den erfahrenen Übenden Bad Meinberg, 16.-30.6.17

Ein speziell von Swami Vishnu-devananda zusammengestelltes, von Sukadev angepasstes mehrwöchiges Hatha-Yoga-Intensivprogramm für Energie-Erweckung, spirituelle Entwicklung und Entfaltung deiner geistigen Fähigkeiten. Intensives Praktizieren von Pranayama, Mudras und Bandhas, zusammen mit Asanas, Mantra-Singen und Meditation. Studium einer der klassischen Hatha Yoga Schriften.
Ab 696 € pro Person für 14 Übernachtungen





XPERIENCE FESTIVAL

XPERIENCE YOURSELF



Es ist Herbst 2015

als sich eine kleine Gruppe von Yoga Vidya Mitarbeitern auf Swami Nirgunanandas Initiative hin versammelt, um gemeinsam anlässlich des 25jährigen Jubiläums von Yoga Vidya über neue Wege und Innovation zu sprechen. ►





Schnell wird klar, es ist vieles möglich und eine Vielfalt an Ideen sprudelt über Mind-Maps und Gesprächsrunden in den Raum.
Eine neue Form von Festival braucht es, etwas noch nie Dagewesenes, etwas das eine Brücke schlägt aus Tradition und Moderne, *Hatha* und Flow, Jung und Alt, Yogalifestyle und Ashramleben. Die Idee blüht noch am selben Tag auf, entfaltet sich und das gewählte Festival-Trio, mehr oder weniger bestehend aus der kompletten (zum Glück) stresserprobten Küchenleitung der veganen Bio-Grossküche, Jasmin, Dusty und Kai, findet den Namen:

XPERIENCE FESTIVAL.

Das Festival der Begegnung

„Xperience" ist eben auch das Motto, was dieses Festival einzigartig macht.
Es ist eine Vision, es ist ein Experiment, es ist ein Herzprojekt das gerade jetzt entsteht, das davon lebt gemeinsam zu kreieren, gemeinsam Neues zu probieren, über Grenzen hinaus zu denken, zu abstrahieren, Gesponnenes wieder fantasiereich neu zu konkretisieren und zum Leben zu erwecken.
Und es geht natürlich um Musik, *Yoga*, Tanz, Marktstände und Essen und vor allem um die Begegnung untereinander und das wirkliche „Erleben" von all dem.
In jeder Begegnung, in jedem Tanz, in jedem Ton, steckt die Möglichkeit der Selbsterkenntnis und so ist in diesem Sinne in allem was uns begegnet, *Yoga*.
Das Festival versteht sich im besten Sinne als „Ganzheitlich" nach Swami Sivananda und so gibt es neben dem klassischen *Hatha Yoga* und dem Yoga Vidya Stil (erweitert mit Livemusik) noch viele weitere wundervolle Yogastile und Formen: *Jivamuktiyoga* für deine Power, *Vinyasa* Flow für deine Beweglichkeit, *Kundaliniyoga* nach Yogi Bajan für deine Energie, Forrestyoga für deine innere Balance, Nia für Tanz und Spass, Yin Yoga für das vollkommene Loslassen. Selbst Capoeira ist Teil des Yoga, besonders in der eingeladenen Tradition des Capoeira Angola mit seiner wundervoll bewusst fließenden Bewegung und den kraftvollen Gesängen.



Musik, Musik, Musik...

Die Musik des Festivals spiegelt uns die Vielfalt dieser Welt:
RISING APPALACHIA bringen uns die Erde, PACHAMAMA, bringen uns spirituelle schamanische Gesänge, SARAH LESCH bringt uns Text und Poesie der feinsten Liedermacherkunst im Duett, DOMOU AFRICA den Rhytmus und das Feuer, und beim Ecstatic Dance mit PASCAL DE LACAZE und VIJAY KRSNA von den Kirtaniyas dürft ihr zwischen Meditation und Ekstase fliegen lernen. Ein ganz besonderes Highlight ist auch AJEET KAUR die im Konzert und in ihren Yogastunden die hohe Schwingung des *Kundalini Yoga* mit ihrer einmaligen Stimme und durch die *Mantras*, auf ihre ganz eigene Weise vermittelt. „Snatam Kaur hoch 2" haben wir gelesen.... ;) Und „last but not least" besucht uns eine Legende: KARNAMRITA DASI. Schon vor Jahren für den Grammy nominiert und in der ganzen Welt und insbesondere den USA gefeiert, hat sie ursprünglich viele Jahre im *Ashram* in Indien die *Veden*, *Sanskrit* und Gesang studiert, um die Energie der *Mantras* authentisch und in all ihrer Schönheit darbieten zu können.



Was es sonst noch gibt....

Neben Yoga und Musik gibt es vegane Kochshows und Vorträge zu einer fantastischen und echten Ernährung von Experten wie Björn Moschinski, Kirstin Knufmann und co, Talks und Workshops mit Gaby Haiber von „Off the mat into the world" , mit Dieter Gurkasch über Yoga im Gefängnis, einen Vortrag/Talk mit Sukadev, Coachings mit Benjamin Joon und Mindaugas & Vasantadas und wir werden das leerstehende Gebäude, Mahameru, von einem weltweit bekannten Graffittisprayer der Krishnatradition verschönern lassen. Zudem macht er live Graffiti-Performances während des Festivals...



Wenn du jetzt denkst, das war´s, weit gefehlt!! Im Healing Bereich gibt es Massagen und Heilsitzungen, im Fairwear Marketplace kannst du dich mit Yogamatte, Kleidung und Schmuck versorgen und im Foodcorner wird dir das Wasser im (veganen) Mund zusammen laufen. Über Kuchen und Torten, bis hin zu indischem Streetfood, Rawfood Kreationen und Eis gibt es alles, was das Herz und der Mind begehren.
Um wirklich zu wissen was es alles auf dem Festival geben wird, gibt es nur eine Lösung, buchen, mitmachen und danach deinen Freunden erzählen: „Ich war dabei".

Und wo ist das Ganze?

Muss ich da extra hinfliegen? Durch den Dschungel waten, oder aufs nächste Kanu steigen? Nein! Stattfinden wird das ganze vor den Toren von Europas größtem Yogaseminarhaus Yoga Vidya in Bad Meinberg zwischen Bielefeld und Paderborn.
Indoor- und vor allem Outdoor wird das Festival, unterstützt von Video-, Licht- und Dekokünstlern, mit Installationen und Landart gespickt, besonders sommerlich- gemütlich.
Es gibt die Wahl zwischen Festivalfeeling auf den Zeltplätzen, im Wohnmobilhafen oder dem Komfort im Einzel- und Mehrbettzimmer.
Dir ist es zu wenig „nur" Gast zu sein? Du möchtest sogar noch mehr Xperience?
Dann werde Teil des Teams und bewerbe dich mit deinen Fähigkeiten als Helfer und Karmayogi vor und während des Festivals, auf der Homepage. Neben den Gratistickets winkt dir eine exklusive Helferparty und ein Festival, das DU aktiv mit gestaltet hast.
Noch Fragen? Immer her damit, Jasmin, Dusty und Kai sind unter der Email:

festival@yoga-vidya.de

erreichbar und freuen sich über verrückte Ideen, Unterstützung und über alle Fragen die ihr sonst so habt. Buchen könnt ihr natürlich über die Xperience-Homepage oder wie gewohnt über die Yoga Vidya- Homepage und die Hotline: 05234-870
Aber Achtung: Die Anzahl der Tickets ist begrenzt.
Mehr als „nur" eine Yogakonferenz, mehr als „nur" ein Retreat, mehr als „nur" ein Festival:

XPERIENCE MUSIC... XPERIENCE VEGAN SOULFOOD... XPERIENCE ART.... XPERIENCE YOGA... XPERIENCE DANCE ... XPERIENCE HEALING... & XPERIENCE YOURSELF

Xperience Festival

Erlebe Musik, erlebe Lifestyle, erlebe Yoga, Talks, Eco-vegan Food, Kochshows, Workshops, einen Fairwear-Marketplace und mehr.
3 Tages Ticket Fr.-So. 239.-€
inkl. 2 Mal am Tag vegetarisch-veganes Bio-Buffet, Zeltplatz, alle Konzerte, Workshops und Yogastunden
5-Tages-Ticket : 329.-€
Tageskarte (FR/SA): je 89 €
www.xperience-festival.de
Facebook: Xperience Festival
Instagram: xperiencefestival



VEGAN & UNGESÜßT

von Bhajan Noam



Die Reformbewegung, die Mitte des 19. Jahrhunderts größtenteils von Deutschland und der Schweiz ausging, übte Kritik an der Industrialisierung, an der Urbanisierung und generell am Materialismus. Sie war der Meinung, dass die moderne Lebensweise zu Zivilisationskrankheiten führen würde und plädierte für eine Rückkehr zu einer naturgemäßen Lebensweise.

Darunter verstand man ökologischen Landbau, Vegetarismus, körperfreundliche Kleidung, gesundes Wohnen, ganzheitliche Heilweisen und auch schon Yoga und Atemübungen. Die Ernährung betreffend galt der Grundsatz: je denaturierter und konzentrierter desto ungesünder, je naturbelassener und unverarbeiteter desto gesünder für den Menschen.
Der Vegetarismus entwickelte verschiedene Ausprägungen. So gibt es die Anhänger einer lakto-ovo-vegetabilen Ernährung, die neben Getreide, Obst und Gemüse auch Milchprodukte und Eier verzehren. Es gibt die Veganer, die weder Milchprodukte noch Eier essen. Es gibt die Rohköstler und zuletzt die Frugivoren, die sich ausschließlich von Früchten ernähren. – Hier folgt nun ein persönlicher Bericht über meinen Werdegang, was die Ernährung betrifft.

Vegetarisch

Ernährung ist für mich ein energetisches Phänomen und hängt unmittelbar mit dem Bewusstsein zusammen. D.h. die Ernährungsweise ist einerseits Ausdruck des energetischen Zustands und des Bewusstseins des jeweiligen Menschen, andererseits erzeugt Ernährung auch einen bestimmten energetischen Zustand und ein entsprechendes Bewusstsein. Im Idealfall kann sie beides auf harmonische Weise anheben.
Mit 18 Jahren lernte ich Yoga und Meditation kennen und begann sofort mit einer intensiven Praxis. In der Regel übte ich zwei bis vier Stunden pro Tag. Zu dieser Zeit aß ich noch sehr gerne Fleisch. Meine Großmutter, die unsere Familie bekochte, war vor ihrer Ehe Chefköchin gewesen. Ich war ihr einziger Enkel. Entsprechend schmackhaft verlockend und großzügig proportioniert waren alle Mahlzeiten. Ich hatte keine ethisch, moralisch, religiös oder politisch motivierten Beweggründe, meine Ernährung zu verändern. Aber eines Tages geschah es ganz plötzlich, dass ich mein letztes Stück Fleisch aß – es war eine riesige Portion, die eigentlich für die ganze Familie gedacht war. Und es war das letzte Mal, dass Fleisch auf meinem Teller lag, ich hatte danach nie mehr Gelüste.

Ich gebe dabei eindeutig Yoga die „Schuld". Yoga und Meditation haben meine Energie verändert. Ab einem bestimmten Punkt war es nicht mehr möglich, die gewohnte Ernährungsweise fortzusetzen. Ähnliche Erfahrungen machte ich auch später mit meinen Schülern, die nach einer Veränderung ihrer Lebensweise auch ihre Ernährung fast zwangsläufig in Richtung vegetarisch umstellten. Bisweilen von einem Tag auf den anderen.

Vegane Ernährung

Eine vegane Lebensweise war für mich kein Thema. Dafür liebte ich zu sehr Joghurt, Kefir, Dickmilch, Buttermilch und die vielen leckeren Käsesorten. Ei spielte allerdings, außer bei manchen Kuchen, keine große Rolle. Kuchen und überhaupt alles „gesunde" Süße aß ich jedoch mit besonderer Vorliebe.
Ich überspringe hier rund dreißig Jahre. Das Thema vegane Ernährung wurde ein allgemeiner Gesprächsstoff. Es war plötzlich in aller Munde und in vielen Zeitungen und Zeitschriften omnipräsent. Und ich machte mich lustig darüber. – Bis mir ein kurzes Interview mit Rüdiger Dahlke im Internet begegnete. Es war nicht länger als sieben Minuten. Ab dem nächsten Tag war ich vegan. Irgendetwas muss es energetisch in mir ausgelöst haben.
Wirklich erwachsen werden kann nur, wer kein Säugling bleibt. Kuhmilch ist Säuglingsnahrung. Eigelb ist Embryonahrung. Eine schlichte Tatsache. Die stärksten Tiere sind Veganer: Elefant und Gorilla. Sie gelten auch als die Klügsten. Milch „verstopft" Körper und Gehirn – ab dem Zeitpunkt, wo der Säugling sich zum Kleinkind entwickelt und normalerweise entwöhnt wird. Was bis zu diesem Stadium Aufbaunahrung war, wird nun zu einem schleichend zerstörenden Gift für den Körper. Denn der Körper hat die Produktion jener Enzyme, die Milch verdaubar machen, für den Rest des Lebens eingestellt. Mit fertigem Eiweiß wird ihm ein großer Energieaufwand abverlangt, um es in die verwertbaren Bausteine zu zerlegen. Der Körper braucht nur die elf essentiellen Aminosäuren, aus denen er sich Eiweiß selbst körpergerecht zusammenbaut. Und die kommen in Gemüse, Getreide, Hülsenfrüchten und Obst vor.
Milch enthält für den Säugling Stoffe, die ein schnelles Zellwachstum fördern, beim Erwachsenen fördern sie Krebs. Nach der großangelegten „China-Studie", die eindeutige Belege für die Schädlichkeit des Konsums von jeglichen Milchprodukten bei Erwachsenen lieferte, inkl. erhöhte Osteoporoseanfälligkeit, müssten alle Hausärzte ihre Patienten vor einem Verzehr dringend warnen. Jeder kann aber in einem 14- tägigen Selbstversuch schnell die Vorzüge für den eigenen Körper herausfinden. Der Körpergeruch lässt erheblich nach, eventuell vorhandene Entzündungen schwächen ab, die Verdauung ist weniger belastet, Müdigkeit verschwindet und ein Gefühl von Leichtigkeit und innerer Reinheit tritt ein. Die globale Dringlichkeit für eine vegane Ernährungsweise kann sich jeder intelligente Mensch selbst ausdenken oder sich entsprechendes Videomaterial anschauen.

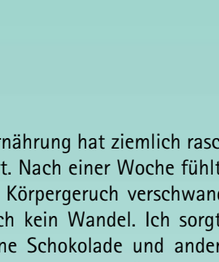
Ungesüßt

Die Umstellung auf vegane Ernährung hat ziemlich rasch mein Körpergefühl verändert. Nach einer Woche fühlte ich mich richtig leicht und Körpergeruch verschwand. Was das Süße betraf, vollzog sich kein Wandel. Ich sorgte zwar für veganen Kuchen, vegane Schokolade und andere vegane Süßigkeiten, doch ohne sie war ich nicht „überlebensfähig".

Aber auch das fiel – genau vier Jahre später – von einem Tag auf den anderen von mir ab. Ich kaufte mir zwar aus alter Gewohnheit noch diese Dinge, bis ich bemerkte, dass sie sich immer mehr bei mir häuften. Sie lagen in der Küche rum, ich sah sie ständig, aber es tauchte bis jetzt kein Interesse mehr danach auf.
Das hier Beschriebene nenne ich mein „ungewolltes Dreistufen-Programm". Alles geschah ohne Absicht. Und so sollte es nach meiner Meinung auch sein. Indem wir uns der Natur zuwenden, entwickelt sie für uns ihr ganz individuelles Programm. Vertrauen genügt. Unser Verstand, der häufig losgelöst vom Körper seine eigenen Ideen konstruieren will, ist eher hinderlich und erzeugt oft Chaos. Im Idealfall allerdings arbeiten irgendwann Verstand, Herz und Bauch harmonisch zusammen. Yoga und Meditation zeigen und ebnen uns den Weg dorthin.

OM Shanti

Bhajan Noam
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 tausend 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.





Einige der inspirierenden Ausbildungen und Seminare mit Bhajan:

Fußreflexzonen-Massage Ausbildung Bad Meinberg 25.6.-5.7.17

Sich selbst und andere behandeln und überraschende Veränderungen erfahren: diese Massagetechnik ist vielfältig einsetzbar. Für Laien sowie in Heil- oder Pflegeberufen Tätige geeignet. Anerkannter Baustein der Ganzheitlichen Massage Therapie Ausbildung.
Ab 728 € pro Person für 10 Übernachtungen

Prana-Yoga Nordsee, 4.-9.6.17 und 20.-25.8.17 Bad Meinberg, 30.7.-4.8.17

Lerne einen kraftvollen neuen Weg im Yoga kennen. Du wirst wie aus einer intensiven Kur erfrischt, gereinigt, gestärkt und mit neuen Ideen nach Hause zurückkehren. Die bewusste Anreicherung und Lenkung von Prana, der Lebensenergie, steht im Mittelpunkt. Zusätzliche Meditationen verstärken dein Erleben.
Ab 301 € pro Person für 5 Übernachtungen 4.-9.6. und 30.7.-4.8.17
Ab 331 € pro Person für 5 Übernachtungen 20.-25.8.17

Klangmassage, Klangyoga und Gong Ausbildung Bad Meinberg, 6.-16.8.17

Die Klangmassage mit tibetischen Schalen, Gongs und Zimbeln ist eine wirkungsvolle Heil- und Selbstheilungsmethode. Lerne die Klang-Grundbehandlung des Körpers, der Chakras und der Aura.
Ab 728 € pro Person für 10 Übernachtungen

Yoga und Middendorf-Atemarbeit Bad Meinberg, 28.-30.7.17

Atem- und Körperarbeit nach Middendorf, intensivere Erfahrung und vertieftes Verständnis für Asanas, Bewusstheit des Atems und dessen vitalisierender Kraft.
Ab 144 € pro Person für 2 Übernachtungen

Ayurveda Detox

von Julia Lang

Das Frühjahr, Zeit der Reinigung und des Erwachens. Angesammelte Schlacken können jetzt gut losgelassen werden, alles drängt nach Erneuerung, nach Leichtigkeit. Daher ist diese Zeit auch optimal zum typgerechten Fasten geeignet.

Eine Nulldiät ist nur für das *Kaphadosha* geeignet, während *Pitta* idealerweise mit Säften und oder speziellen Smoothies und *Vata* mit Suppen und/oder Smoothies fastet. Während für *Vata* und *Kapha* Ingwerwasser ein hilfreicher, wärmender Begleiter ist, sind es für *Pitta* die kühlenden Kräuter, wie Rose und Lavendel.

Besonders empfehlenswert ist auch der Einsatz von Wildkräutern, mit ihrem hohen Gehalt an Nährstoffen, Biophotonen, Enzymen, Chlorophyll und Antioxidantien. Diese bitte sehr achtsam gesammelten und frisch verwendeten Schätze aus der Natur sind in der Lage uns mit den ursprünglichen Frequenzen und Energien von Mutter Erde zu verbinden und stellen so ein sehr wertvolles Ordnungssystem für unsere Mitochondrien, die Kraftwerke unserer Zellen und den gesamten Stoffwechsel zur Verfügung.

Mit *Triphala* haben wir ein großartiges Geschenk aus dem ayurvedischen Medizinschrank an der Hand. Das *Churna* (Pulver) aus den Beeren Amalaki, Haritaki und Bibitaki harmonisiert alle drei *Doshas* (Bioenergien). Neben seiner Fähigkeit, die Entgiftung über den Darm anzuregen, stärkt und harmonisiert es das Immunsystem, die Ausleitungsorgane Niere, Leber und Lymphe und verjüngt die Gewebe. Eine perfekte Unterstützung also für die Frühjahrskur.

Tägliche Saunagänge, für *Pitta* sehr gemäßigt, typgerechte ayurvedische (Selbst-)Massagen, Einläufe, Wechselduschen, Yoga, Meditation und viel Bewegung an der frischen Luft runden das ideale Reinigungsprogramm ab.

Besonders wenn Schwermetalle, wie Quecksilber aus Amalgamfüllungen oder Blei aus Wasserrohren und andere Umweltgifte eine Rolle spielen, kommt es oft zu starken Fastenkrisen. Der Körper hatte diese Gifte in seiner Not in Fettzellen geschoben und sie so zunächst einmal unschädlich gemacht, was übrigens häufig ein Grund ist, warum Menschen schlecht abnehmen können. Werden diese Gifte jedoch durch Fasten mobilisiert, kann das zu gravierenden Symptomen, wie Müdigkeit, starken Kopf- Glieder- und Gelenkschmerzen, bis hin zu Gelenkergüssen und Depressionen führen.
Es ist daher ratsam, bei entsprechender Belastung, nur unter fachlicher Begleitung zu fasten.
Auch emotionale Themen können sich bei einer Reinigungskur bemerkbar machen und so bietet sich in dieser Zeit des Rückzugs eine lohnende Möglichkeit, Verdrängtes ans Licht zu holen und bewusst zu integrieren.
Besonders schön ist für viele Menschen das Fasten in der Gruppe, weil es so zu einer gemeinsamen Erfahrung wird, über die man sich austauschen kann und die über kleinere Krisen hinweghilft.
Die Gruppenenergie verstärkt auch die heilsamen Wirkungen des Wanderns in der Natur und des Aufenthalts an starken Plätzen, was mit entsprechenden schamanischen Ritualen weiter unterstützt werden kann. Dadurch und durch den Nahrungsentzug kann sich auch die Wahrnehmung energetischer Phänomene verfeinern. Natürlich ist das nicht für jeden so und manch einer braucht für seine Reinigungskur vielleicht die totale Abgeschiedenheit einer Hütte im Wald oder eines Klosters.
Für alle anderen bieten wir die individuelle Ayurveda Detox Kur an.





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



Julia bietet zahlreiche Seminare und Ayurveda Kuren an, hier nur ein kurzer Ausschnitt:

Neu

Individuelle Ayurveda Detox Kur
Bad Meinberg, Termine auf Anfrage oder
6.9.-20.9.17
Unsere neu entwickelte, individuelle Reinigungskur vereint klassisches Pancha Karma mit europäischen Kräuterzubereitungen und naturheilkundlichen Ausleitungsverfahren. Ergänzend zur Entgiftung auf körperlicher Ebene bieten wir die Möglichkeit, auch auf tieferen Ebenen zu reinigen, unterstützt durch sanfte psychotherapeutische Verfahren, wie Gespräche, Arbeit mit dem inneren Kind, schamanische Methoden, Familienstellen etc. Die Kur eignet sich auch sehr gut zur Ausleitung von Schwermetallen, insbesondere Quecksilber aus Amalgamfüllungen.
Ab 1761 € pro Person für 14 Übernachtungen

Yoga und Naturkunst
Bad Meinberg 19.-21.5.17
Diese Tage bieten dir die Gelegenheit zu einer ganz besonderen Naturerfahrung. Wanderungen im Teutoburger Wald führen dich zu besonderen, magischen Orten. Dort kannst du meditativ deine Verbundenheit mit der Natur erleben und wunderbare Kunstwerke aus gefundenen Materialien entstehen lassen. Auch der eigene Körper kann zum Bestandteil werden. Inspiriert von Andy Goldsworthy und den tibetischen Sandmandalas überlässt du deine Werke, nachdem sie fotografiert wurden, der Vergänglichkeit.
Ab 144 € pro Person für 2 Übernachtungen

YOGA UND WANDERN

von Ganapati Nathaus

Yoga hat zum Ziel Körper, Geist und Seele zu vereinen. Yoga verhilft dazu, neue Kraft zu schöpfen, Stress abzubauen, zufriedener zu sein, Gelassenheit zu üben und schafft damit einen sehr guten Ausgleich zu den Herausforderungen des Lebens und des Alltags.

Wandern und das zur Ruhe kommen des Geistes
So mancher Yogaweg lässt sich auch auf das Wandern übertragen, beim Wandern praktizieren. Das kann auch schon bei der Vorbereitung anfangen mit Fragen wie z.B. wo und wie lange man wandern möchte. Der Fokus wird auf eine Sache gerichtet, man konzentriert sich in dem Fall auf die Planung der Wanderung. Ist man dann auf dem Wanderweg unterwegs, bietet sich wunderbar die Möglichkeit, die Natur, die Umgebung bewusst wahrzunehmen, statt sich in Gesprächen und Gedanken mit Alltagsthemen zu verwickeln, einmal darauf zu achten, was es auf dem Weg so alles zu sehen gibt. Das können z.B. Pflanzen, die man vorher nicht wahrgenommen hat, Eindrücke, die einem die Umgebung vermittelt, Gerüche, Tiere usw. sein. Wandern mit allen Sinnen. Vielleicht kennst du ja sogar das Gefühl, dich nach einer Wanderung erholt zu fühlen (auch wenn sie vielleicht anstrengend war), oder das Gefühl ewig unterwegs gewesen zu sein, obwohl die Wanderung gar nicht so lang war. So kann eine kleine Wanderung schon den Erholungswert eines ganzen Wochenendes haben. Wie kann das sein? Wenn man sich mit dieser Frage beschäftigt, wird man wahrscheinlich herausfinden, dass beim Wandern die Gedanken zur Ruhe kamen, der Fokus auf die Natur und die Umgebung gelenkt wurde, man raus aus dem Alltagstrott kam, einfach mal etwas anderes tat, im Hier und Jetzt verweilte, ohne sich in der Vergangenheit oder der Zukunft zu verlieren. Hier ist dann auch eine Parallele zum *Raja Yoga* zu finden. *Raja Yoga* ist Yoga der Geisteskontrolle. In der Meditation werden die Gedanken zur Ruhe gebracht, indem man sich auf eine Sache konzentriert, sei es ein Mantra, ein Gegenstand oder der Atem. ...und wenn man beim Wandern darauf achtet gleichmäßig ein- und auszuatmen, dann bewegt man sich schon auf den nächsten Yogaweg zu...





Wanderwege in der Umgebung von Yoga Vidya Bad Meinberg
Wanderwege gibt es eine ganze Menge und oft muss man gar nicht lange danach suchen. So gibt es in Bad Meinberg z.B. die VitalWanderWelt, drei Rundwanderwege, die direkt vor der Tür bzw. in unmittelbarer Nähe vorbeiführen. Es gibt z.B. den Wanderweg Moormeile, mit 3,6 km der kürzeste oder den Wanderweg Norderteich, mit 10,1 km der längste der drei Vitalwanderwege. Diese Wanderwege führen durch die schöne Natur rund um Bad Meinberg, aber auch durch den Ort Bad Meinberg mit seinem Kurpark. Auch in der Umgebung gibt es wunderschöne Ecken zu entdecken. In Rheine beginnt der Hermannsweg, der nach 156 km in Horn-Bad Meinberg, genauer gesagt am Velmerstot im Leopoldstal, endet. Dieser Wanderweg führt an den touristischen Zielen in der Umgebung, wie z.B. dem Hermannsdenkmal und den Externsteinen vorbei und endet am Velmerstot. Dort angekommen lohnt sich der Weg zum Eggeturm in unmittelbarer Nähe. Zur Belohnung gibt es dort einen weiten Blick in die Umgebung.

Die Malerstadt Schieder-Schwalenberg lädt auch zu schönen Wanderungen ein. Dort beginnt der Weg der Stille, der nach gut 40 km in Höxter endet. Der Weg beginnt in dem wunderschönen Malerort Schieder-Schwalenberg und lädt ein, nach einem weiten Bogen den Weg zu verlassen und sich auf den Aufstieg zur Burg Schwalenberg zu begeben. Etwas unterhalb der Burg gibt es einen weiten Blick über das Land und der malerischen Stadt. Wenn man nicht so hoch hinaus möchte, bietet sich auch eine Umrundung des Schiedersees in der Nähe an.

In Nieheim gibt es einen Kunstpfad, ein Zusammenspiel von Kultur und Natur. Internationale Künstler haben hier Objekte im Einklang mit der Natur einfühlsam entwickelt und an dem jeweiligen Ort angemessen gestaltet. Hier und da muss man aber den Weg verlassen, um diese Objekte zu entdecken.

Wanderwege in deiner Nähe
So lassen sich auch bestimmt „vor der eigenen Haustür" Wege finden, die zum Wandern einladen. Da kann ein Besuch in einer Buchhandlung für Überraschungen sorgen. Oft finden sich dort gesondert Wanderkarten der Region. Aber auch das Internet bietet eine gute Möglichkeit nach Wanderwegen zu suchen.

Es müssen nicht immer verschiedene Wege sein. Auch eine Wanderung auf dem gleichen Weg, zu den verschiedenen Jahreszeiten, bietet eine Menge Abwechslung. Jede Jahreszeit bietet andere Eindrücke und nicht selten sieht ein Weg dann ganz anders aus. Es ist auch lohnenswert vielleicht mal eine Lieblingsstrecke in die andere Richtung anzugehen.

Wandern kann man auch nicht nur bei schönem Wetter. Klar lädt schönes Wetter eher zum Wandern ein als ein trüber oder regnerischer Tag, aber auch eine Wanderung im Regen kann sehr schön sein. ...gerade im Sommer, da man dann im Regen nicht von Insekten begleitet wird ...hier passt das Sprichwort: Es gibt kein schlechtes Wetter, es gibt nur falsche Kleidung!
Und so lade ich dich ein, dich auf den Weg zu begeben. Auf einen Weg raus in die Natur und auch auf einen Weg zu dir selbst.





Ganapati 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.



Yoga und Wandern
Bad Meinberg, 4.-9.6.17, 6.-11.8.17, 20.-25.8.17, 27.8.-1.9., 15.-20.10.17
Das Lipperland hat wunderschöne Wanderwege zu kraftvollen Plätzen zu bieten, z. B. die Externsteine oder das Silberbachtal. Aufgeladen durch die heilsame Verbindung von Natur, Yoga und Meditation kannst du voller Frische deinen Alltag wieder aufnehmen. Massagen in unserer Ayurveda-Oase kannst du gerne dazu buchen.
Ab 244 € pro Person für 5 Übernachtungen

Wandern, Wildkräuter und Yoga im Allgäu
Allgäu, 18.-23.6.17
Erlebe die Ursprünglichkeit der Natur auf den Wanderungen durchs Allgäu. Entdecke die verschiedenen Kräuter an Gewässern, im Wald und auf der Wiese. Mit Informationen zu ihrer Verwendung, Herstellung grüner Smoothies (Vitalstoff- Drinks) und saftiger Wildkraut-Salate. Meditation im Freien an idyllischen Plätzen. Täglich eine Yoga-Stunde, Meditation und Mantra-Singen. Bitte mitbringen: Wanderschuhe, Rucksack, Frischhaltebox.
Ab 301 € pro Person für 5 Übernachtungen

Yoga und Wandern
Nordsee, 8.-13.10.17
Tanke Kraft und Erholung bei ausgedehnten Wanderungen in der wunderschönen Natur. Aufgeladen durch die heilsame Verbindung von Natur, Yoga und Meditation kannst du voller Frische deinen Alltag wieder aufnehmen. Täglich eine Yogastunde, morgens und abends Meditation.
Ab 244 € pro Person für 5 Übernachtungen

Yoga, Natur und Wattwandern
Nordsee, 9.-14.7.17, 3.-8.9.17
Entdecke deinen Bezug zur Natur im Sommer an der Nordsee. Wattwanderung, Ausflug auf eine Insel und zu einem Seevogel-Schutzgebiet, Radtouren, Wildkräuter, Meditation im Freien und viele neue Eindrücke aufnehmen. Bitte mitbringen: Fernglas, Shorts, Sonnenhut, geeignetes Schuhwerk.
9.-14.7.17 ab 331 € pro Person für 5 Übernachtungen
3.-8.9.17 ab 301 € pro Person für 5 Übernachtungen

Kochen und Bhakti

von Kai Treude



Kesseldampf, Töpfe klappern, ein Gemurmel im Hintergrund und ein leises „Hare Krishna“ tönt aus den Boxen. 20 Menschen schnippeln Brokkoli, Paprika, Weißkohl und ein reges Treiben erfüllt die Küche.

Ich stehe in Europas größter biozertifizierter vegan-vegetarischen Vollwertküche und freue mich darauf, für 500 Yogis mein Lieblingsgericht zu kochen, meinen Thai-Khai-Curry.

Fast mein ganzes Leben lang bin ich in Küchen unterwegs gewesen, neben der Schule, neben dem Studium, im In- und Ausland. Kein Team, kein Arbeitsplatz war jemals so gewesen wie hier, so authentisch mit so viel Teamgeist, Lebensfreude und mit so viel Yoga.

Der Ofen klingelt und der Basmatireis duftet, draußen vor der Küche wird der Speisesaal für den Ansturm gerichtet, Kerzen werden angezündet, Besteck aufgefüllt, Servietten gelegt… ich strecke mich nochmal tief atmend in den Hund, gehe über ins Dreieck und mache eine kleine Rückbeuge. Yoga und Küchenarbeit – eine feine Sache.

Küchenalltag

In den meisten Küchen dieser Welt ist es laut, viel Geschrei, die Köche und die Aushilfen sind im Stress der aller „feinsten“ Sorte und fast jeder zweite, den ich kennengelernt habe, hat Rückenprobleme oder gar einen verschleppten Bandscheibenvorfall.

Auch ich bin vor 7 Jahren, nach einer Auszeit auf den Kanaren, mit kaputtem Rücken hierher gekommen. Vier Hexenschüsse und einen Krankenhausaufenthalt hat es gebraucht, bis ich mich achtsamer und ohne Stress im Küchenalltag bewegen konnte bzw. musste. Dabei waren meine Küchen oft Bio, oft vegan/vegetarisch, achtsam geführt und mit tollen Teams bestückt. Das berüchtigte Küchenfeuer lodert auf verschiedensten Ebenen und treibt einen eben immer wieder zu der einen oder anderen Eile an. Achtsamkeit ist da ein Muss.





Kochen mit Liebe

Wieso es mich trotz all dem überhaupt in die Küche gezogen hat? Wieso ich von allen Berufen dieser Welt, immer schon kochend arbeiten wollte? Tja, zunächst einmal, ich wusste einfach nicht wie schlimm es sein kann…

Ich habe mit 16 angefangen zu kochen und bin als Hobbykoch recht schnell gut und erfolgreich geworden. Ich hab es schon immer geliebt und verstanden die wichtigste Zutat im Essen ernst zu nehmen, mir Zeit zu nehmen, diese kompromisslos und mit Bedacht einzusetzen.
Es gibt für mich bloß diese eine wichtige Zutat im Essen, diese eine, die niemals mit Gewürzen und Tricks ersetzt oder überdeckt werden kann, es ist, so kitschig das auch klingt:
LIEBE 💗 !

Ein Essen, ein Kochkurs, ein Workshop ohne diese Zutat ist auch heute noch für mich reine Zeitverschwendung. Ich denke, es geht im Grunde jedem Menschen so, Lebenszeit ist Liebenszeit.

Bhakti

Bei Yoga Vidya habe ich die Chance auch über die Küche hinaus meine Lieblingszutat einzusetzen. Das *Bhakti* Yoga (Yoga der Hingabe), das pur aus dieser einen Zutat, die mich mein Leben lang begleitet und ihren verschiedenen Formen besteht, würzt die Livemusik-Mantrayogastunden, die Konzerte und die vielen Seminare im Haus.

Im *Bhakti* Yoga gehen wir über Symbole, über Mythen, Klänge, Gesang und Rituale, aus unserem genormten Bewusstseinsfeld hinaus und erfahren uns und die Welt neu. Diese Praxis nährt das Herz, heilt alte Wunden und Narben, bringt eine unerschütterliche Freude, sowie zeitgleich Tränenfluss und hilft dem Geist und dem Körper loszulassen und zu entspannen. *Bhakti*, so heißt es, ist der Schlüssel zu Gott, der Schlüssel zu unsrer eigenen göttlichen Natur und zu Glückseligkeit.

„Gehe direkt in dein Herz, ohne Umweg, ohne Ablenkung, trete dort vor deinen innersten Altar. Nehme den Duft der Blütenblätter zu Füßen deiner ureigenen Heiligtümer wahr. Atme, verweile, tue nichts und erfahre, was Leben wirklich ist. Wenn du den Weg einmal kennst, ihn einmal in all seiner fordernden Einfachheit gegangen bist, wird er dich immer rufen, wird er dich immer daran erinnern, dass es ihn gibt. Und du wirst all deine vielen Wege im Leben symbolisch immer für diesen einen Weg gehen. Über all deine Wege legt sich der Blütenduft deines Herzens, legt sich der Segen der Liebe.“

-Sachinandana Swami-

Yoga in allen Lebensbereichen

Wie ist es mit dir? Machst du Yoga auf deiner Matte? Ist Yoga für dich das Strecken deiner Gliedmaßen, *Pranayama* (Atemübungen) oder Meditation?

Oder ist es mehr für dich? Fließt Yoga in all deine Lebensbereiche? Bereichert Yoga Arbeit, Partnerschaft und deinen Alltag, deine Lebensziele, deine Freundschaften und Begegnungen?

Berührt es deine Emotionen und Träume. Berührt es deine Gesundheit?

Im ganzheitlichen Yoga nach Swami Sivananda geht es eben gerade auch um genau das! Um ein authentisches Leben, um ein Wahrnehmen des gesamten Lebens als eine Reise zu sich selbst.

Der Aspekt von *Bhakti* hilft dabei ungemein. Swami Sivananda selbst ist durch ganz Indien getourt und hat mit den Menschen gesungen und getanzt. Als Arzt wollte er über die Heilung des Körpers hinausgehen. Er gab dem Aspekt von *Bhakti* einen sehr hohen Stellenwert. Er schreibt, mit *Bhakti* werden wir fähig uns, und unsere Nächsten zu lieben. Durch *Bhakti* werden wir leicht und kummerfrei und es entfaltet sich unsere Seele.

Im Yoga fand er das, was er in der Medizin und all seinem Wissen nicht finden konnte: wirkliche wahrhaftige Heilung….

Das Brahmapanam Tischgebet

Das Essen wird rausgefahren, die ersten Menschen versammeln sich um das Buffet und reichen sich die Hände für den gemeinschaftlichen Segen, das kurze gesungene Gebet vor dem Essen, das kurze Einschwingen. Alle schließen die Augen…

„ohhhhhhhhhmmmmmmm....
Brahmapanam, brahmahavir, brahmagnau brahmanahutam, brahmaivatena gantavyam, brahmakarma, samadina...“

(24. Vers 4.Kapitel BhagavatGita - „Tischgebet“)

Dieser alte Vers wird in jedem Yoga Vidya Ashram vor dem Essen rezitiert.

„Der wird Erleuchtung erreichen,
der in Allem Gott sieht“

Alles ist göttlich, derjenige der kocht, der der isst, die Nahrung, die Zutaten und das Verdauungsfeuer, alles ist im Yoga eins, alles ist *Brahman* (Gott). Dieser Vers als Symbol der ultimativen Einheit hilft uns, so heißt es, uns einzustimmen und die Nahrung besser zu verdauen.

Aufnahme von Prana

Genau solche Rituale und Handlungen waren es, die mir so oft in der „normalen“ Küchenwelt gefehlt hatten. Was bringt es, wenn all die Liebe im Essen ist, der Gast aber in Eile, halb im Stehen, mit Handy am Ohr das Essen hinunterschluckt und gar nicht auf Resonanz geht? Essen ist Transformation auf biologischer Ebene. Es ist der vielleicht wichtigste Prozess in unserem System. Wenn wir diesen Prozess nicht achten, ihm keine Zeit einräumen, keine Ruhe, keinen Ort, wird er nicht richtig ablaufen können und viele Krankheiten verursachen. Auch psychische Ungleichgewichte können die Folge sein. In dieser schnelllebigen Zeit ist es eine Kunst sich dessen bewusst zu werden.

Nicht nur das Essen und das Kauen, braucht Achtsamkeit, sondern auch das Riechen, das Schmecken, all unsere Sensorik, diese wundervolle Apparatur in uns, mit der wir das Leben erfahren.
Wenn wir beim Essen nicht wirklich „da“ sind, kann der Körper sich nicht auf seine natürliche Weise auf die Nährstoffaufnahme konzentrieren. Der Körper kann die Lebensenergie in der Nahrung, das *Prana*, nicht wirklich gut aufnehmen.

Yoga als Alltagspraxis können wir besonders gut beim Kochen und Essen kultivieren. Durch *Bhakti* beschwingt können wir uns in eine gute Schwingung versetzen. So können wir das Leben zelebrieren. So werden wir gesund und erfahren in unserem Körper Heilung.

Ich freue mich, wenn dich dieser kleine Exkurs in unsere Küchenwelt inspiriert hat. Vielleicht kannst du dem Essen mehr Achtsamkeit schenken, *Bhakti* erfahren und vielleicht auch einfach mal bei uns in der Küche zur Hilfe vorbeischauen. Hier im Yoga Vidya Ashram in Bad Meinberg ist es besonders leicht und naheliegend auch alltägliche Dinge und Gewohnheiten zu überdenken und/oder zu spiritualisieren. Zudem gibt es im Haus viele Gelegenheiten dich auszuprobieren und zu erfahren.

„Die wichtigste Zutat für ein bewusstes Leben,
ist ein tiefer Atemzug und ein Lächeln im Herzen“

Euer Kai



Kai Treude ist ein kreatives Multi-Talent. Yoga, Musik und Kochen liegen ihm ganz besonders am Herzen. Als Yogalehrer und Musiker begeistert er bei Yoga Vidya Bad Meinberg mit seinen beliebten Mantra-Yogastunden regelmäßig die Gäste. Auch als zeitweises Mitglied in unserer Ashram-Küche lässt Kai seinem Dharma, anderen Menschen Gutes zu tun, freien Lauf. Kai leitet bei Yoga Vidya jährlich viele Seminare u.a. zu den Themen Kochen, Bhakti Yoga oder Mantra-Singen.
Im Internet zu finden unter karma-licious.de

Tolle Seminare mit Kai:

Vegane Kochausbildung
Bad Meinberg, 2.-7.7.17
Spielerisch und genussvoll lernst du die vielfä
Möglichkeiten einer yogisch-pflanzlichen Erni
kennen – von deftig bis Rohkost. Steige ein in
heimnisse und Grundprinzipien der veganen Kü
einer bewährten Kombination aus Theorie und
schen Kochworkshops unter der fachkundigen
tung von Kai.
Ab 393 € pro Person für 5 Übernachtungen

Yoga Ferienwoche – Mantras
Bad Meinberg, 3.-8.9.17
Eine Woche zum Aufladen, Regenerieren und Ve
nen. Für alle, die ihre Yogaferien im Ashram mi
Mantra-Singen und Mantra-Schwingung verbrin
wollen. Mit Yoga, Meditation, Spaziergängen, A
flügen/Wanderungen, Vorträgen, Yogastunden m
Mantra-Begleitung, gemeinsamen Kirtan- und Mantra-Workshops. Urlaub einmal ganz anders - mit spiritueller Berührung, Tiefe und Herzensöffnung.
Ab 244 € pro Person für 5 Übernachtungen

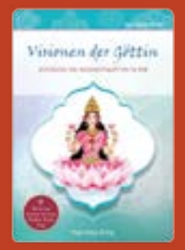
Bhakti: Die Welt der Herzensklänge
Bad Meinberg, 29.9.-1.10.17
Entdecke verschiedene Wege, tief in deine innere Stimme einzutauchen, dich mit den spirituellen Klängen deines Selbst zu verbinden. Dieses Seminar ist ein kraftvolles und zugleich subtiles Erlebnis deiner Stimme in Verbindung zu deinen Emotionen. Wir laden dich ein in die Welt der Herzensklänge. Dort wo Öffnung und Heilung stattfindet. In der Stimme und dem eigenen Ausdruck liegt eine sehr große Lebenskraft verborgen.
Ab 144 € pro Person für 2 Übernachtungen



Neues aus dem Yoga Vidya Verlag

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 dir dabei, dich mit der Energie der jeweiligen Weisheitsgöttin zu verbinden und verborgene Potentiale in dir zu entfalten. Die dazugehörigen36 Karten können sowohl in der eigenen Meditationspraxis als auch im Unterricht und im therapeutischen Bereich eingesetzt werden.
Kartenset, Buch mit 304 Seiten plus 36 Karten, Format 12 x 17 cm, 24,90 € (inkl. 7% MwSt. und zzgl. **Versandkosten), ISBN 978-3-9433796-15-9**

Verlagseigene Lesezeichen



Die neuen verlagseigenen Lesezeichen sind eine schöne Geschenkidee. Unsere kleine Kollektion umfasst inspirierende Motive aus der Natur und Portraits von Swami Sivananda. Lass dich von den Zitaten des großen Yogameisters inspirieren, wie z. B. „Om ist die heilige Silbe. Im Om finden wir das, was wir suchen."
Lesezeichen 1,00 €

Kirtan CD

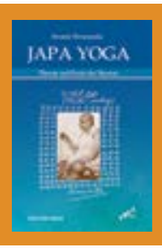
Mantras aus dem Westerwald



Für das 20-jährige Jubiläum des Yoga Vidya Westerwald Ashrams haben die Mitarbeiter und Freunde des Hauses eine fröhliche, bunte Kirtan-CD zusammengestellt. Viele der Mantras wirst du aus dem Satsang im Westerwald oder der anderen Yoga Vidya Ashrams kennen, vielleicht ist aber auch der eine oder andere Titel dabei, der neu für dich ist. Die CD lädt auf jeden Fall zum Mitsingen ein!
Gesamtlaufzeit zirka 60 Minuten, 9,80 €, ISBN 978-3-943376-26-5

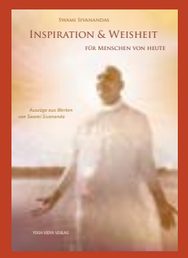
Japa Yoga von Swami Sivananda

2. überarbeitete Auflage



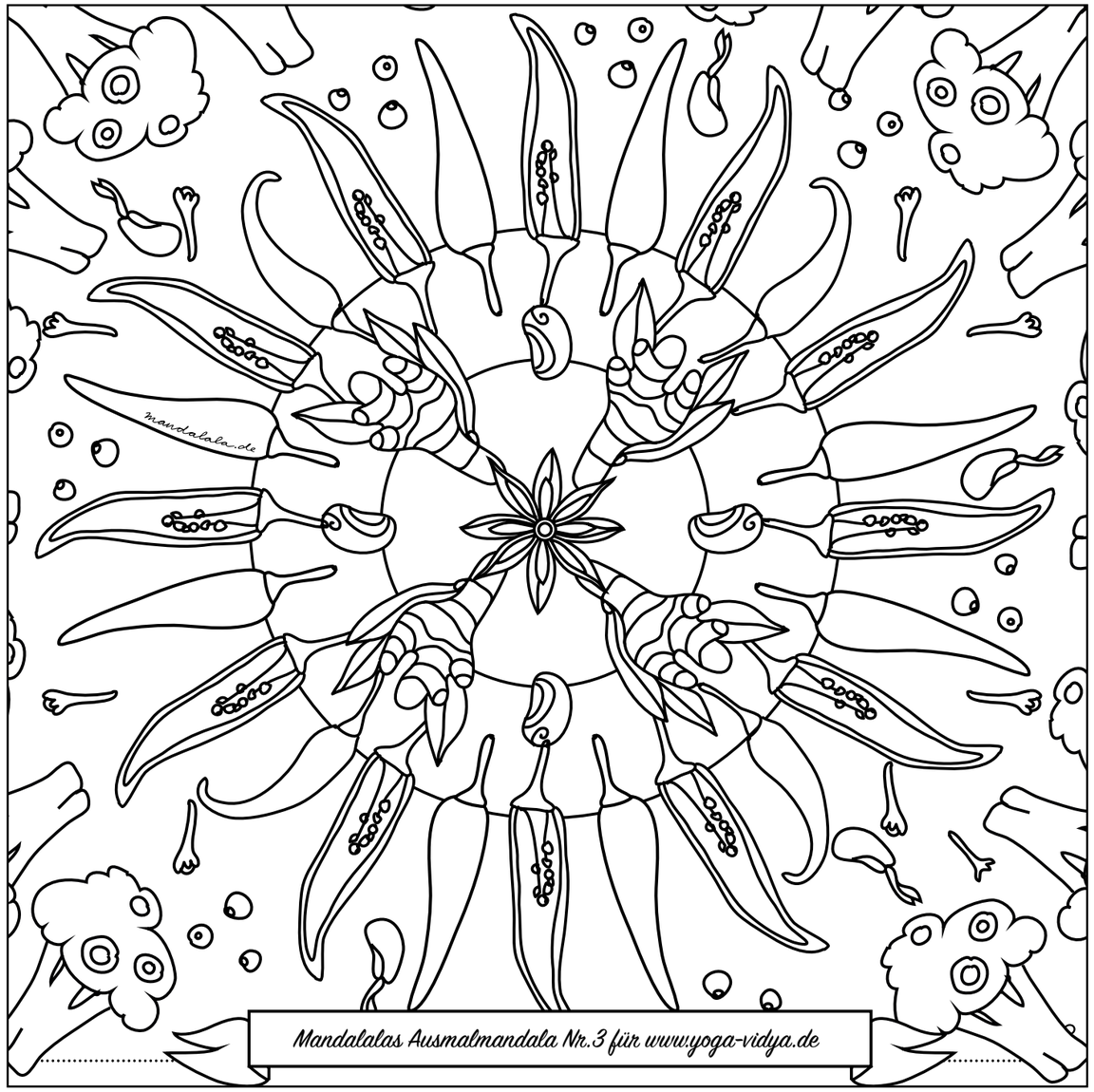
Die zweite überarbeitete Auflage bringt dir Mantras und Japa Yoga näher denn je. Der Gebrauch von Mantras, machtvoller Klangenergien, kann dir zu Gesundheit, innerer Harmonie, Klarheit und Lebensenergie verhelfen. Japa, das ständige Wiederholen eines Mantras, ist eine effektive Technik bei deiner Meditation und gilt als einer der schnellsten Wege zur Selbstverwirklichung.
Paperback, 232 Seiten, 15 x 21 cm, 9,80 €, ISBN 978-3-931854-25-6

Inspiration und Weisheit für Menschen von heute



Dieser Band enthält für alle, die sich auf den spirituellen Weg machen, wertvolle Ratschläge, tägliche Inspiration und tiefe Weisheit. Es sind gesammelte Texte aus verschiedenen Schriften des großen Yogameisters Swami Sivananda. Sein Lieblingsspruch „Ein Gramm Praxis ist besser als Tonnen von Theorie" ist auch immer bei seinen praxisnahen Empfehlungen zu spüren. Ein Buch, was sich nicht nur für die eigene Praxis anbietet, sondern auch als idealer Text und Inspiration zum Vorlesen im Yogaunterricht und Satsang.
Hardcover, 448 Seiten, 16,5 cm x 23,7cm, Preis 19,90 €, ISBN 978-3-943376-21-0

Alle Titel sind im Yoga Vidya Online Shop shop.yoga-vidya.de
per Email shop@yoga-vidya.de oder telefonisch unter Tel. 05234 872209 zu bestellen.
Alternativ natürlich auch in den Yoga Vidya Ashrams und Zentren oder auch über deine Buchhandlung.



Mandalalas Ausmalmandala Nr.3 für www.yoga-vidya.de

Mandalas sind rund und gesund. Sie haben eine ausgleichende Wirkung auf die beiden Hirnhälften. Die Konzentrationsfähigkeit wird gesteigert, es entsteht ein Gefühl der Klarheit und Ordnung. Spannungen werden abgebaut. Ein ruhiger Geist hat eine positive Wirkung auf den Körper und damit schließt sich der Kreis sprichwörtlich. Dieses Ausmal-Mandala besteht passend zum Gesundheits-Thema dieses Journals aus lauter guten ayurvedischen Zutaten. Wohl bekomm´! Wer´s nicht glaubt - einfach mal probieren!

Viel Spaß beim kreativen Entspannen
wünscht

Claudia



Claudia Uckel (www.mandalala.de) ist freischaffende Illustratorin und Grafikdesignerin aus Berlin. Sie hat sich vor acht Jahren für Yoga und für Bad Meinberg als Arbeits- und Lebenszentrum entschieden und ist ein Teil der Initiative Yogastadt. Sie betreut neben ihrer freischaffenden Tätigkeit die Raumgestaltung im Gastgruppenhaus Shanti. Auch die bezaubernden Mandala Karten und Motive der Meistergalerie am Ananda Saal des Hauses Shanti stammen aus Claudias Hand.



Dein persönliches Mandala
Westerwald, 16.-18.6.17
Ab 144 € pro Person für 2 Übernachtungen

Chakra Yoga meets Mandala
Westerwald 20.-25.8.17
Ab 301 € pro Person für 5 Übernachtungen.

Beruf(ung) Yogalehrer/in

Selbständig als Yogalehrer/in mit Yoga Vidya

von Shambudas Laufer

Der Beruf Yogalehrer gewinnt immer mehr an Beliebtheit. Warum ist das so?
In Deutschland üben ca. 3 Millionen Menschen Yoga, Tendenz steigend. Es gibt ca. 100.000 Yogalehrende, darunter ca. 10.000 hauptberuflich Tätige die in ca. 5000 Yogacentern und Yogaschulen unterrichten.

In den USA gehört Yoga zu den 10 wichtigsten Wachstumsbranchen und auch bei uns ist Yoga ein Wachstumsmarkt mit ausgezeichneten Zukunftsperspektiven.

Immer mehr Menschen erkennen die positiven Wirkungen von Yoga auf Körper, Geist und Seele und immer mehr wissenschaftliche Studien und Untersuchungen belegen diese positiven Wirkungen. Yoga ist angekommen bei den Menschen, in den Unternehmen und in der Gesellschaft.
Die Suche nach einem tieferen Sinn im Leben, nach alternativen Daseinsformen, Transformation und das Bedürfnis sich intensiver mit Yoga zu beschäftigen führt viele Suchende in eine Ausbildung zum Yogalehrer. Dabei sind der ganzheitliche Ansatz in der Tradition von Swami Sivananda und die Verbindung von gelebter Spiritualität und alltagstaugliche Praktiken im Rahmen einer Ausbildung bei Yoga Vidya besonders geeignet.

Und was kommt nach der Ausbildung zum Yogalehrer/in?

Viele Yogalehrer spüren schon während ihrer Ausbildung aber spätestens, wenn sie anfangen vor Menschen zu unterrichten die besondere Energie und positive Schwingung während oder nach einer Yogastunde. Dieses besondere Gefühl von Glück, Dankbarkeit und tiefer Zufriedenheit und der Wunsch dieses als festen Bestandteil des Lebens zu integrieren.
Yoga Vidya bietet für Yogalehrer nach dem Abschluss der Ausbildung verschiedene Möglichkeiten der Kooperation und unterstützt Yogalehrer mit der Erfahrung aus über 25 Jahren und über 100 Kooperationscentern bei dem Aufbau einer neben- oder hauptberuflichen Existenz.
Dabei ist der Einstieg oft leichter und unkomplizierter als häufig gedacht. Neben einem „klassischen" Kooperationscenter mit festen Räumlichkeiten gibt es seit einigen Jahren auch die Möglichkeit einer mobilen Kooperationspartnerschaft.
Das mobile Kooperationscenter eignet sich dabei besonders für Yogalehrer, die flexibel und erst einmal ohne große finanzielle Investitionen Yoga in verschiedenen Einrichtungen anbieten wollen. Yoga in Schulen, Kindergärten, Sportvereinen, Fitnessanlagen, Krankenhäusern, Rehakliniken, öffentlichen Einrichtungen und Unternehmen bietet ein schier unerschöpfliches Potential und für Yogalehrer beste Voraussetzungen für den Aufbau einer soliden wirtschaftlichen Existenz.
Aber egal ob der Einstieg in die Kooperation mit Yoga Vidya neben- oder hauptberuflich erfolgt, in jedem Fall bietet sie viele Vorteile und Entwicklungsmöglichkeiten sowohl auf der spirituellen als auch der fachlichen und persönlichen Ebene.

Als Yoga Vidya Kooperationspartner bist du Teil einer großen spirituellen Gemeinschaft, profitierst von einem großen Netzwerk und bekommst zum Beispiel für deine eigene Weiterbildung neben jährlich zwei kostenfreien Ausbildungswochenenden 50 Prozent Rabatt auf alle Aufenthalte und Ausbildungen in den Yoga Vidya Ashrams.
Das Team von der Koopcenterbetreuung unterstützt dich dabei auf deinem Weg von der Gründung bis zum laufenden Tagesgeschäft deines Kooperationscenters in wirtschaftlichen, organisatorischen und fachlichen Angelegenheiten.
Das bewährte Konzept von Yoga Vidya als Garant für Erfolg, Wachstum und Beständigkeit.

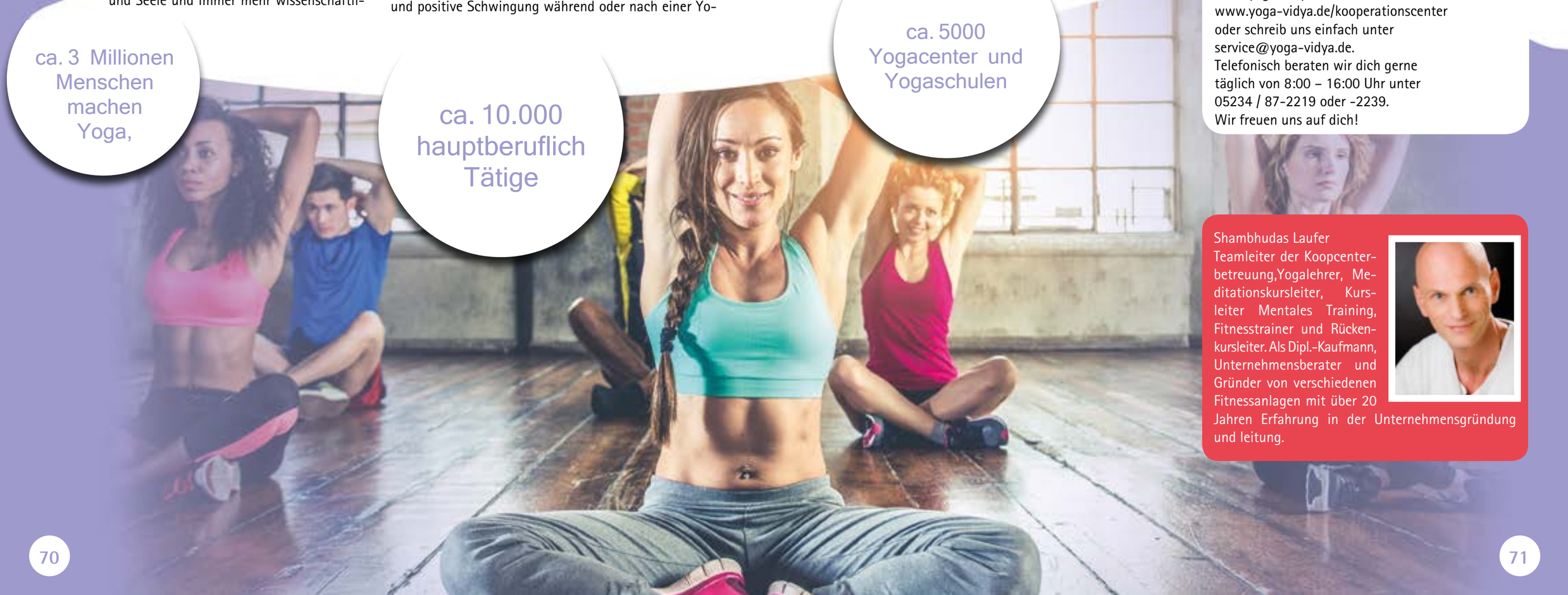
Mehr Informationen

findest du auch unter
www.yoga-vidya-stadtcenter.de
www.yoga-vidya.de/kooperationscenter
oder schreib uns einfach unter
service@yoga-vidya.de.
Telefonisch beraten wir dich gerne
täglich von 8:00 – 16:00 Uhr unter
05234 / 87-2219 oder -2239.
Wir freuen uns auf dich!

ca. 3 Millionen Menschen machen Yoga,

ca. 10.000 hauptberuflich Tätige

ca. 5000 Yogacenter und Yogaschulen



Shambhudas Laufer
Teamleiter der Koopcenterbetreuung,Yogalehrer, Meditationskursleiter, Kursleiter Mentales Training, Fitnesstrainer und Rückenkursleiter. Als Dipl.-Kaufmann, Unternehmensberater und Gründer von verschiedenen Fitnessanlagen mit über 20 Jahren Erfahrung in der Unternehmensgründung und leitung.

Buon appetito!



Antipasti Salat "Italia"

Zutaten:

- 150g Mixsalat (Romanesco, Rucola, Endivie)
- 1 kleiner Kopfsalat
- 100g Olivenmischung
- 1 große Aubergine
- 1 kleine gelbe Paprika
- 2 Strauchtomaten
- 100ml gutes mildes Olivenöl
- Saft einer Zitrone
- 1-2 El Reissirup (alternativ
- 1El Agavendicksaft)
- 100 ml Wasser
- 50g Sonnenblumenkerne
- Ggf. Blaubeeren zum garnieren
- weisser Pfeffer (optional Urwaldpfeffer)
- Salz



Zubereitung:

Die Auberginen in Scheiben schneiden, leicht ölen, salzen und im Ofen bei 160 Grad 15-20 min weich backen. Paprika und Tomaten schneiden.

Die Blattsalate waschen, schneiden und abtropfen lassen. Das Öl mit dem Zitronensaft, dem Reissirup, Wasser, etwas Salz, Pfeffer und den Sonnenblumenkernen zu einer leichten Emulsion pürieren. Abschmecken. Die Aubergine mit Küchenkrepp abtupfen. Den Blattsalat mit der Emulsion anmachen und nach Belieben mit allen Zutaten anrichten.

Tipp:

Für eine Hauptmahlzeit Tofuwürfel anbraten, mit Sojasoße ablöschen und warm mit frischem Basilikum auf den Salat geben.

www.karma-licious.de



Pizza Vegana

Pizzateig

- 300g Mehl (Dinkel oder Kamut)
- 150ml Wasser (warm)
- 4 EL Olivenöl
- 1 Päckchen Trockenhefe oder 1/2 Würfel Frischhefe
- 1/2 TL Agavendicksaft oder Zucker
- 1 TL Salz
- 1 TL Oregano

Das Wasser, Süsse und Hefe mischen und an einem warmen Ort etwas gehen lassen. Das Mehl, Salz, Oregano und Öl hinzugeben und zu einem Teig kneten. Warm stellen und ruhen lassen.

Tomatensoße

- 100g Tomatenmark
- 250g Tomaten Passata
- 1 TL Basilikum
- 1/2 TL Salz
- 1 El Reissirup
- 1 Tl Kartoffelflocken (Kartoffelpürree)

Alle Zutaten mischen.

Nuss-„Käse"

- 100g Tofu
- 100g Cashewkerne
- 50ml neutrales Öl
- 100ml Wasser
- etwas Curcuma
- etwas Salz
- 1 El Hefeflocken

Die Cashewkerne im Wasser eine Stunde einweichen, mit den restlichen Zutaten mischen und gründlich in der Küchenmaschine klein mixen. Kurz ziehen lassen.



Zubereitung:

Den Pizzateig nach Belieben ausrollen und mit der Gabel gleichmäßig einstechen. Mit der Tomatensoße bestreichen und nach Belieben belegen, z.B. mit gekochten Kartoffeln, Tomaten, Mais, und Paprika. Den „Käse" darüber geben und für ca. 25 min bei 180 °Grad backen.

Tipp:

Ein deftiger veganer Aufschnitt „Salami"-Art auf der Pizza schmeckt besonders auch Kindern.

Yoga-Kongress

vom 17. - 19.11.2017 in Bad Meinberg

Yoga – Sinn Gemeinschaft Lebensfreude

Mit
Sukadev Bretz
Swami Nityamuktanada
Jadranko Miklec
Nepal Lodh
u.v.a.



Durch Yoga kannst du den größeren Sinn hinter allem erkennen, dein Leben mit noch mehr Freude bereichern und dich als Teil einer Gemeinschaft fühlen.

Speziell zum Kongress gibt es zahlreiche Themenyogastunden, Vorträge, Workshops, umrahmt von Meditation und Mantra-Singen.

Übernachtung inkl. Verpflegung ab 192 € pro Person für 2 Übernachtungen
Veranstalter ist der Berufsverband der Yoga Vidya Lehrer/innen e.V. (BYV).
Tagespreise ohne Übernachtung:
Fr. und So. je 43 €, nur Sa. 69 €

Weitere Informationen und Anmeldung auch online unter:

www.yoga-vidya.de/kongress