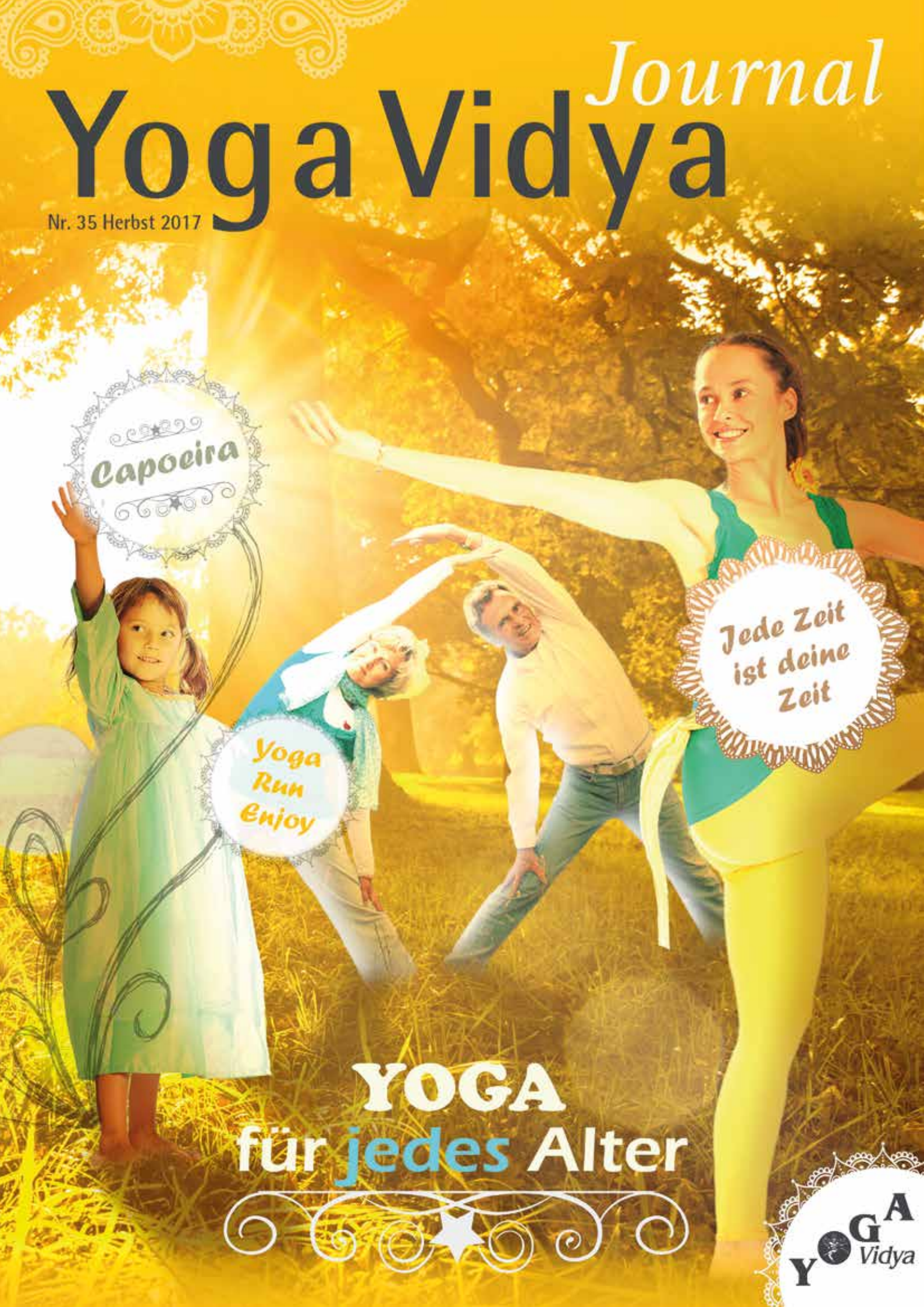
Yoga Vidya Journal

Nr. 35 Herbst 2017



Weihnachten und Silvester

spirituell und besinnlich

24.12. Vielseitiges Weihnachtsprogramm mit spirituellen Geschichten aus aller Welt, Mantras und Weihnachtsliedern in vielen Sprachen, Lichterzeremonie, Mitternachtsmeditation

Auch uns besucht der Weihnachtsmann!

25.12.17 - 29.12.17	Klangreise ins Neue Jahr mit Kai Treude
26.12.17	Mantra-Konzert und Meditation mit Kai Treude
28.12.17 - 04.01.18	Themenwoche: Gesundheit aus ganzheitlicher Sicht
31.12.17	Große Silvesterfeier mit Puja, Homa, Mitternachtsmeditation, Lichterzeremonie Dazu: Konzert mit The Love Keys um 12:30 Uhr Silvester-Mantra-Konzert mit Janin Devi und André Maris um 21:30 Uhr



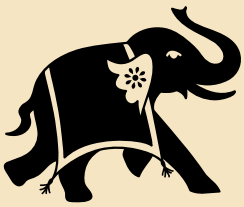
...SCHENK DIR YOGA!

www.yoga-vidya.de

Editorial

Diese Ausgabe des Journals hat als Thema „Yoga für jedes Alter". Du kannst Yoga in jedem Alter beginnen und eine neue Tiefe in dir erfahren. Yoga führt zu mehr Harmonie, zur Entfaltung von Fähigkeiten - und irgendwann in die transzendente Ebene des reinen Seins, des reinen Bewusstseins, unendlicher Glückseligkeit.
Schon Kinder können mit Yoga beginnen. Es gibt einen sehr interessanten Bericht zum Kinderyogakongress, in der die Bedeutung des Yoga für Kinder zum Ausdruck gebracht wird.
In unserer Ayurveda Rubrik kannst du dich informieren, wie du dich über Ernährung fit hältst und im Artikel von Bhajan Noam nachlesen, wie du durch bewusstes Atmen mehr Energie schöpfen kannst. Anna Trökes regt in ihrem Interview an, Yoga mit Achtsamkeit zu verbinden und Dr. Frawley erläutert yogische Spiritualität und das Bewusstsein als Schlüssel aller vedischen Disziplinen. Und es gibt natürlich Berichte über die Sommer Highlights bei Yoga Vidya - wie das Move Camp und das Xperience Festival.
Weiterhin erzählt Walter in einem Interview, wie er mit 81 Jahren seine Yogalehrerausbildung gemeistert hat und Simone Schmid berichtet in ihrem Beitrag über das Projekt „adventurecare", mit dem sie den 1. Platz beim Yoga Vidya Preis für Innovation und Nachhaltigkeit erhalten hat.
Darüber hinaus gibt es noch viele weitere spannende Artikel.

Viel Spaß beim Lesen
Om Namah Shivaya
Dein Redaktionsteam



Inhalt

Vorwort 4
Neues aus den Ashrams 5
Mantra 7
Jede Zeit ist deine Zeit 10
Meditation 12
Move Camp 14
Yoga kennt kein Alter 16
Xperience 18
Praxis 22
Gedicht 25
Ayurveda 26
Yoga für jedes Alter 28
Verband: Erster Preis 32
Bewusstsein 34
Yogapraxis: Kobra 38
Kinder Yoga Kongress 40
Yoga für Schwangere 44
Interview: Yoga/Achtsamkeitspraxis 46
Mensch 48
Sevakas stellen sich vor 50
Reisen 54
Umbau Ayurveda Oase 58
Yogatherapie. Psych.YTH 60
Capoeira 62
Center Berlin 66
Yoga, Run, Enjoy 68
Rezepte: Ofenkartoffel 70
Mandala 71
Verlag 72
Organisatorisches 73

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 Horn-Bad Meinberg
Bisherige Ausgaben als PDF:
www.yoga-vidya.de/journal
Redaktion:
Ruth Gaßmann; journal@yoga-vidya.de, Tel.: 05234/87-2215
Layout/Satz:
Claus Beck
Titelfoto:
Yoga Vidya e.V.
Fotos:
Yoga Vidya e.V., Harald Schnauder
Druckerei:
pva Druck und Medien-Dienstleistung GmbH
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, BYV

Mahameru – Leben aus der Mitte

Gehe in die Mitte. Gehe in die Tiefe deines Wesen. Ziehe Kraft, Inspiration und Lebensfreude aus dem Inneren. Das ist die Symbolik von Mahameru, dem mystischen Berg der Mitte der indischen Mythologie. Das ist auch die Botschaft des Winters: Bäume ziehen im Herbst ihre Säfte von den Blättern ab und werfen die Blätter ab. Sie ruhen im Winter und ziehen ihre Energie nach innen. Im Frühjahr treiben sie dann von neuem mit großer Kraft aus.

Mahameru ist in den Mythen der Mittelpunkt der Welt, der Berg, an dem die Götter leben. Mahameru ist der Ort von dem alles aus geht. Mahameru ist der Ort, an dem sich die Rishis jährlich versammeln und von dort wieder in die Welt gehen. Mahameru ist der Berg in der Mitte des Ozeans, von dem aus alle Wünsche in Erfüllung gehen. Mahameru symbolisiert die Sushumna, die feinstoffliche Wirbelsäule, an der die wichtigen 7 Chakras (Energiezentren) sich befinden, von denen alle Lebensenergie ausgeht. Es heißt, wer zu Mahameru geht, der kann alles erreichen.

Mahameru symbolisiert deine Mitte. Viele Menschen heutzutage haben diesen Zugang zur inneren Mitte verloren. Wer sein Leben nur auf das Außen ausrichtet, kann unruhig, ängstlich werden. Wer mit Feuer, Engagement und Verantwortungsbewusstsein äußere Ziele verfolgt ohne sich im Inneren zu verankern, kann ausbrennen. Wer hofft, in der äußeren Welt Sicherheit und Halt zu finden, mag depressiv werden.

Gehe mit Yoga und Meditation jeden Tag in deinen Mahameru, in deine Mitte. Vielleicht spürst du deine Mitte bei der Atmung im Bauch. Vielleicht spürst du bei den Atemübungen deine Mitte im Punkt zwischen den Augenbrauen. Vielleicht spürst du in der Meditation deine Mitte im Herzen. Vielleicht wird in den Asanas die Wirbelsäule als deine Mittellinie aktiv. Die innere Mitte ist nicht statisch. Bei deiner nächsten Yoga Praxis - oder jetzt in diesem Moment - spüre: Wo ist meine Mitte jetzt? Denke niemals, dass du ausgelaugt bist, dass deine Batterien leer sind, dass du jede Inspiration Freude verloren hast. In dir ist ein Riesenspeicher an Energie, in dir ist die Quelle der Freude, der Inspiration. Gehe jeden Tag in deine innere Mitte.

Von deiner Mitte aus gestalte deinen deinen Alltag, dein Leben: Engagiere dich. Bewirke Gutes. Berühre die Herzen anderer. Nutze deine Talente. Genieße die Freude des Lebens.

Dann gehe wieder nach innen, finde Ruhe, die innere Wonne, die Weisheit des Selbst.

Leben aus der Mitte, in die Mitte gehen und aus der Mitte heraus wirken, das ist das Geheimnis eines erfüllten Lebens.

Alles Gute,
Om Shanti, Liebe Grüße, Sukadev

WESTERWALD



Teichsäuberung

Jährlich reinigen wir bei Yoga Vidya Westerwald in einer gemeinschaftlichen Aktion die zum Haus gehörenden Teiche mit EM (Effektive Mikroorganismen) für besseres Wasserpflanzenwachstum und Reduktion der Algen im Teich.

Westerwald Kirtan Classics

Unsere neue CD Yoga Vidya Kirtan Classics ist ein voller Erfolg! Sichere dir dein Exemplar bei uns in der Westerwälder Boutique oder online

www.yoga-vidya.de/shop

Mantra Sommer Festival vom 8.–13.07.18

Wir haben großartige Musiker wie zum Beispiel die Kirtaniyas, Shamantrance Tribe und Prema Hara eingeladen. Es wird ein Festival voller Bhakti & Liebe.

www.mantrasommerfestival.com

BAD MEINBERG



Haus Surya

Am 11.7.2017 wurde eine Einweihungspuja im ehemaligen Gästehaus Förster, jetzt Haus Surya, dem neuen Haus des Yoga Vidya e.V. veranstaltet. Gemeinsam zelebrierten wir den Erwerb und luden den Raum bei einer schönen Puja mit viel positiver Energie auf. Das alte Gästehaus Förster im Ort Bad Meinberg wird einigen Sevakas und auch Gästen ein neues Zuhause sein. Zusammen mit Sukadev und Narendra wurde die Puja zelebriert und so dieser neue Lichtpunkt gesegnet und gefeiert. Die Puja ging von 20:00 bis 22:00 Uhr, es wurden Vorträge gehalten, gesungen und meditiert. Es wurden alle Räume gesegnet, auch die Kellerräume.

Wandbild Mahameru

Mahameru – so lautet der Name des aktuell leerstehenden Gebäudes auf dem Bad Meinberger Yoga Vidya Campus. Mahameru ist zugleich jener mystische Berg in der spirituellen Mitte der Welt. Es werden Möglichkeiten geprüft, inwieweit das Gebäude Mahameru saniert oder kernsaniert werden kann oder alternativ dazu als Neubau – wie Phönix aus der Asche – Kraft und Energie in die Bad Meinberger Yoga-Welt bringen kann. Anlässlich des Xperience Festivals wurde eine Außenwand des Mahameru wundervoll bemalt. Das Gemälde stellt die Göttin Saraswati da.

Yogareisen

Indien, Sahara, Ägypten, Dänemark, Griechenland, Ostsee, Assisi und Schweden sind einige der Yogareiseziele 2018 von Yoga Vidya, die dir neue spirituelle Erfahrungen bieten und deine Reise zu einem unvergesslichen Erlebnis machen.

Leserbriefe. Feedback
Deine Meinung ist uns wichtig!

Wir von der Redaktion würden gerne eine Rubrik mit Leserbriefen in unserem Yoga Vidya Journal einführen.

Wir freuen uns über dein Feedback, deine Anregungen, deine Meinung und natürlich auch über Dankesworte oder Kritik. Sende uns deine Zuschrift per E-Mail an: **journal@yoga-vidya.de.** Bitte gib an, wenn du mit einer Veröffentlichung nicht einverstanden bist. Die Redaktion des Yoga Vidya Journals behält sich vor, Zuschriften zu kürzen. Wir bitten um Verständnis, dass die E-Mails nicht beantwortet werden.

ALLGÄU

Anbau

Die Baupläne für die Erweiterung des Ashrams im Allgäu lagen bereits öffentlich aus. Wir gehen davon aus, dass es dann zur Landesebene weiter geht mit dem Bauantrag und wir im kommenden Frühjahr unsere schönen großen Yoga-Räume, sechs Einzelzimmer und ein Doppelzimmer anbauen können. Im Herbst ist hoffentlich der Neubau schon fertig zur Einweihung.



2-jährige Yogalehrerausbildung

Ab Januar 2018 bieten wir endlich eine 2-jährige Yogalehrerausbildung an. Wir werden vorerst keine Intensivwochenenden hier im Allgäu haben. Die Teilnehmer verbringen die Intensivwochenenden in Bad Meinberg.

NORDSEE



Neues Seminar mit Andrej Lobanov,
einem der maßgebenden Yogameister in Russland.

Im Seminar Yoga LAM Klang- und Farbentherapie
erfährst du, wie Farben und Klänge die feinstofflichen und energetischen Strukturen des Menschen beeinflussen.



MANANAT TRAYATE ITI MANTRAHA

Ein Mantra ist das, was den Geist befreit

(Mantra shastras)

Ein Erfahrungsbericht von Katyayani

Oft werde ich gefragt, wie ich denn zum Mantra und Kirtan Singen gekommen bin, was es für mich bedeutet und dass es zu beobachten ist, wie sich meine Stimme und meine Person selbst verändert hat.

Feuer und Hingabe entfacht

Es macht mich unglaublich froh, dass ich mit meiner Stimme Menschen berühren und ihnen das Mantra und Kirtan (spiritueller Wechselgesang) Singen näher bringen kann. Ein *Mantra* kann ein Feuer entzünden, Hingabe erwecken, verbinden. Die Freude am Mantra Singen habe ich bei Yoga Vidya entdeckt. Das Feuer und die Hingabe dafür haben sich bei einem Osterseminar mit Sundaram entfacht. Die intensive Wirkung des Mantra Singens hat mich erkennen lassen, wie befreiend und glücksbringend es ist, mein Herz zu öffnen und im Leben wirklich anwesend zu sein.

So habe ich mich entschlossen, hier tiefer zu gehen und mich sozusagen in die Lehre von Sundaram begeben, dem von Herzen mein großer Dank gilt. Stark inspiriert habe ich mir ein eigenes Harmonium gekauft und begonnen, regelmäßig zu üben. Ich habe einfach *Mantras* und *Kirtans*, die ich bei Yoga Vidya und Sundaram kennengelernt habe, am Harmonium ausprobiert und gesungen, gesungen, gesungen. Manchmal ist das wie eine Meditation. Mein Geist entspannt sich durch das Singen und die Klänge. Freude und Klarheit kommen an die Oberfläche. Wenn ich dann ganz auf den Klang konzentriert bin, gehe ich regelrecht darin auf.

„Üben hilft!"

Ich habe aber auch schnell gemerkt, dass ich konkrete Übung brauche. Heute weiß ich, dass das Eingehen in den Klang oder in das Mantra dann geschieht, wenn ich körperlich entspanne, den Atem gezielt und entspannt nutze, so dass die Stimme ohne Anstrengung fließen kann. So kann ich mich selbst, meine Gefühle, meine Stimmung ganz natürlich über die Stimme ausdrücken. Das ist heilsam für mich.

Bei Sundaram habe ich viel Stimmtraining, Rhythmusschu- ➤

lung und auch Harmonium Unterricht erfahren. Das ist die technische Übung und diese ist nicht zu unterschätzen. Das ist genauso wie im *Hatha Yoga* (Yoga der Körperübungen). Erst wenn ich durch regelmäßige und längere Übung in die Lage komme, die *Asana* (Körperübung) in der für mich richtigen und gesunden Ausführung einzunehmen und dabei den Atem gezielt mitnehme, kann ich in der *Asana* entspannen, bis hin zu einem meditativen Zustand, und die tieferen Wirkungen erfahren. Wer schon Seminare bei Sundaram besucht hat, weiß, dass scheinbar reine Technikübungen bei ihm zum kurzweiligen Erleben mit garantierten Spaß- und Wohlfühlfaktor werden. Sundaram betont, es gehe nicht darum, wie die Stimme sich anhört oder wie du glaubst, wie sie sich anhören sollte, sondern darum, wie sie sich anfühlt. Stimme und Stimmung gehören eng zusammen. So wie verschiedene Instrumente einer Band aufeinander eingestimmt werden, damit ein harmonischer Klang entsteht, stimmen wir uns auf uns selbst ein, indem wir in uns hineinfühlen, zum Beispiel durch das bewusste Spüren der eigenen Stimme. Wenn ich in mich hineinfühle, wird meine Stimme das, was da ist, wiedergeben, wenn ich sie nicht verstelle, wenn ich sie eingestimmt lasse. Umgedreht kann ich so auch meine Stimme bewusst nutzen, mich in eine bestimmte Stimmung zu bringen.

Mantra Meditation im Mittwoch-Abend Satsang – fast schon ein Ritual in Bad Meinberg

Seit vielen Jahren besuche ich Seminare und die Jahresgruppe von Sundaram und lerne hier immer wieder Neues dazu. Inzwischen unterrichte ich Mantra Yogastunden und die Mantra Yogalehrer/in Ausbildung bei Yoga Vidya zusammen mit Sundaram und lerne weiter. Hier habe ich auch besonders die gemeinsame Mantra Rezitation schätzen gelernt. Nach einem längeren gemeinsamen Rezitieren eines Mantras falle ich ganz leicht in die Meditation, mal für eine kurze, mal für längere Zeit. Ich bin dann nichts mehr - außer einfach da.

Das hat mich bewogen, am Mittwoch-Abend Satsang bei Yoga Vidya Bad Meinberg, eine Form der kombinierten Mantra Meditation bei Yoga Vidya zu gestalten, bei der gemeinsam längere Zeit das Mantra *Om Namo Bhagavate Vasudevaya* laut gechantet wird, um danach ganz in die Stille hinein zu tauchen. Auch wenn das geistige Wiederholen des *Mantras* auf längere Sicht wirkungsvoller ist, kann das laute Chanten zunächst viel mehr helfen, unsere Gedanken auf den Klang der eigenen Stimme zu konzentrieren. Gleichzeitig kann man den Klang der Menge im Raum wahrnehmen. Dies kann zu einem Gefühl der Verbundenheit und des Eins sein führen, besonders wenn man sich dabei noch auf den Herzraum (*Anahata Chakra)* konzentriert. Das *Mantra Om Namo Bhagavate Vasudevaya* hilft dabei, denn es bedeutet so viel wie „Verneigung dem, der das Licht in allen Geschöpfen ist." *Vasudeva* ist ein Name für *Krishna*, dessen Aspekt unter anderem dafür steht, dass wir nicht getrennt, sondern ein Teil des ganzen Universums sind, mit allem verbunden sind.
Über das Rezitieren und Singen eröffnen sich Räume in mir und zeigen alles Mögliche und Unmögliche: weite Sehnsüchte, überholte festgefahrene Muster, fälschliche Ansichten, überwunden geglaubte Ängste, unerwartete Fähigkeiten, Weitsicht, Einsicht. Das *Mantra* nimmt mich an die Hand und führt mich zu mir selbst.

Geborgen wie ein Fluss im Flussbett

Das *Mantra* und *Kirtan* singen zusammen mit anderen hat mein Herz geöffnet. Es hat mich verletzlich gemacht, mir die Fähigkeit gebracht, reine Liebe zu empfangen. Es hat mir Mut gemacht, meine Stimme und meine Stimmung willkommen zu heißen. Ich fühle mich zugleich sicher und geborgen wie ein Fluss in seinem Flussbett und wandelbar wie das Wasser - mal träge, trüb, mal sprudelnd, überschäumend, mal gleichmütig fließend. Und ich glaube fest daran, dass der Fluss den Ozean erreichen wird. Das Gleichnis vom Fluss, Flussbett und Ozean wird oft von Sundaram benutzt. Das *Mantra* ist ein



Werkzeug für meine persönliche Entwicklung, die Entfaltung meiner Person. Person wird abgeleitet von per-sonare (lat.) für „durchtönen" (nämlich die Stimme durch die Maske). Durch den Ton (Klang) gelange ich durch meine Maske zu meinem wahren Selbst.

Bhakti Yoga durchdringt Raja Yoga

Mantra und *Kirtan* Singen wird dem *Bhakti Yoga* (Yoga der Hingabe) zugeordnet. Bei mir wirkt es zudem nahtlos durchdringend zum *Raja Yoga* (Yoga der Geisteskontrolle) hin. Ich lerne meinen Geist und mein Gemüt kennen und „zu stimmen". Ich konzentriere mich auf das Göttliche in all seinen Namen in mir und um mich herum. All das betrachte ich als ein großes Geschenk, das ich gerne teilen möchte.

Sundaram hat mal gesagt, dass er glaubt, dass sein Mantra und *Kirtan* Singen viele Menschen nicht deshalb so berührt, weil er ein besonders toll ausgebildeter oder fähiger Sänger ist, sondern weil er beim Singen nichts zurückhält. Nichts Zurückhalten bedeutet, alles geben, alles hingeben. Mit Hingabe etwas tun, entwickelt Fähigkeiten. Die Fähigkeiten wiederum ins Tun eingebracht, verstärken die Hingabe und die Freude.

So behaupte ich auch seit längerem, dass Sundaram nicht nur ein großer Mantra Yogalehrer ist, sondern ein mindestens genauso großer Raja Yogalehrer. Ich soll in mich hineinfühlen, meine Stimme (Stimmung) fühlen. Das ist *Svadhyaya* –Selbstbeobachtung. Ich soll regelmäßig üben, auch wenn es schwer fällt. Das ist *Tapas* – Askese im Sinne von Praxis, bewusstem Handeln. Ich soll mich ganz hineingeben, nichts zurückhalten. Das ist Hingabe – *Ishvara Pranidhana*. *Svadhyaya* (Selbststudium), *Tapas* (Askese) und *Ishvara Pranidhana* (Hingabe an Gott) sind die drei *Kriya* (Reinigungsgsübungen) Yogatechniken im *Raja Yoga* nach Patanjali. Das ist natürlich jetzt auch ein wenig Wortspielerei.

Aber die Erfahrung, dass Mantra Yoga mich mir selbst näher, meinen Geist zur Ruhe und mein Herz zur Öffnung und zur Verbundenheit mit allem bringt, mache ich wieder und wieder. ■





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

Seminare mit Katyayani und Sundaram

Mantra Singen – ein Weg zum Herzen
Bad Meinberg, 02.–04.03.18

Beim Singen kommt die universelle Sprache unseres Herzens zum Ausdruck. Lass dich vom Klang und der Musik verzaubern und erlebe selbst die Harmonie und erhebende Kraft der Mantras. Diese Kraft gibt uns immer wieder Raum zur Erneuerung und Öffnung. Das Seminar bietet Raum für Herzöffnung und Tanz, Stille und Meditation und schafft Verbindung zum Göttlichen.
Ab 147 € pro Person für 2 Übernachtungen

Mantra Yogalehrer/in Ausbildung Intensivwoche mit Sundaram
Bad Meinberg, 01.–08.04.18

Lerne systematisch Yogastunden mit Mantra-Begleitung zu geben. Themen: Wie kannst du Mantras in den Yogaunterricht einbauen, Themenyogastunden mit Mantras konzipieren, Mantras gezielt auswählen und einsetzen, je nach Zielsetzung. Mantras zur Harmonisierung, Mantras für bestimmte Eigenschaften u.v.m.
Ab 538 € pro Person für 7 Übernachtungen

CD Mantrayogastunde mit Sundaram und Katyayani im Yoga Vidya Shop

Video Satsang
Om Namo Bhagavate Vasudevaya
https://youtu.be/Yy7ceRqsNDI



„Jede Zeit ist Deine Zeit“

Mit Yoga und Meditation zum erfüllten Da-SEIN



Von Gerrit Kirstein

„Jede Zeit ist Deine Zeit…“ eigentlich logisch, oder? Ist doch klar, dass jede Zeit meine Zeit ist, wem sollte sie sonst gehören?

Aber bin ich wirklich Eigentümer meiner Zeit oder bin ich nur Besitzer? Ist mir jederzeit bewusst, welch kostbares Geschenk ich mit meiner Lebenszeit in den Händen halte? Weiß ich es zu würdigen, zu schätzen, zu danken? Gehe ich verantwortungsvoll, achtsam und liebevoll damit um, mit dieser zeitlich begrenzten Aufenthaltsgenehmigung auf unserem Planeten?

Hier und jetzt

Viele Menschen behandeln ihre Lebenszeit als sei sie eine unerschöpfliche, ewig fließende Quelle, die selbstverständlich da ist, immer verfügbar und nach allen Seiten formbar. Und es wird viel kritisiert und gejammert. Dabei ist es doch wirklich so, wie Eckhard Tolle es in seinem Buch „Jetzt, die Kraft der Gegenwart“ so vortrefflich beschrieben hat: „Das Jetzt ist das Kostbarste und Wertvollste, was Du besitzt – und was dir je gehören wird.“ Nichts in unserem Leben ist wertvoller als die Zeit, in der wir bewusst leben. Denn nur dann können wir richtig genießen, Freude empfinden, lieben, etwas gestalten und verändern. Nur im Jetzt und Hier sind wir im wirklichen Da-Sein unseres Lebens.

Wir beschäftigen uns doch generell viel zu sehr mit der Vergangenheit, mit dem, was vorbei und nicht mehr zu ändern ist. Und wir schauen sorgenvoll oder hoffnungsvoll in die Zukunft und erwarten von dort die Lösung unserer Probleme. Aber wahres, aktives, erfülltes Leben findet immer im Jetzt, im Zustand des gefestigten, wissenden, harmonischen Gewahrseins statt.

Yoga zur Verbesserung der Lebensqualität

Erwiesenermaßen kann Yoga sehr wirkungsvoll dazu beitragen, in diesen beglückenden Zustand einer ausgewogenen Balance zwischen äußerer Präsenz und innerer Haltung zu kommen. Denn Yoga ist ein zeitloses, für alle Altersstufen geeignetes, ganzheitliches Gesundheitssystem und darüber hinaus eine segensreiche Lebenskunst. Yoga verbessert die Lebensqualität in jedem Alter und ist auch für die späteren Lebensphasen ein wertvolles Geschenk, weil die Kombination aus *Asanas* (Körperübungen), *Pranayama* (Atemübungen), Entspannung, bewusster Ernährung und positiver Lebenseinstellung den Alterungsprozess verlangsamt.

Von besonderem Wert – und dies hebt den Yoga über andere Körperübungen und Entspannungstechniken empor - ist die Kunst der Beherrschung der Gedanken, die im Raja Yoga (Yoga der Geisteskontrolle) ihren Ursprung hat, der als der Königsweg des Yoga gilt. In unserer dynamischen und zum Teil verwirrenden Welt fällt es vielen Menschen zunehmend schwer, die unzähligen

Informationen, Reize und Impulse, die uns täglich erreichen, zu verarbeiten und in den angenehmen Zustand von Ausgeglichenheit, Ruhe und Wohlgefühl zu kommen.

Die Gedanken und des Lebens Glück

Ist Dir zum Beispiel bewusst, dass einem Normalbürger pro Tag zwischen 60.000-80.000 Gedanken durch den Kopf schwirren? Diese Gedankenwellen (*Vrittis*) vollziehen sich rasend schnell und es ist eigentlich klar, dass die meisten Gedanken nicht wichtig sind, sondern nur winzig kleine Funken in unserem großen Gehirnapparat darstellen. Aber unser Wohlbefinden hängt davon ab, wie ich diese Impulse wahrnehme, wie ich sie bewerte und ob ich mich damit identifiziere, d.h. ihnen eine Bedeutung für mein Denken und Handeln zumesse.

Marc Aurel, der große römische Kaiser und Philosoph hat es damals schon gewusst: „Das Glück Deines Lebens hängt von der Beschaffenheit Deiner Gedanken ab." Und damit hat er Recht. Wir sind nicht nur das, was wir sind, sondern wir sind ganz wesentlich das, was wir über uns denken. Und denken wir nicht viel zu oft gar nicht wirklich positiv über uns, über andere Menschen und über das Leben? Sind die Erwartungen, die wir selbst an uns stellen, nicht häufig übertrieben?

Natürlich ist es schwer, Gedanken am Entstehen zu hindern, es gibt viele Gründe, wo sie herkommen. Und eines der Hauptprobleme ist, dass sie meist mit Emotionen verbunden sind und oft aus dem Unterbewusstsein und unserem anspruchsvollen Ego kommen. Aber man kann im Yoga lernen, seine Gedanken zu beherrschen und zu verhindern, dass sich negative Gedanken festsetzen und das Leben bestimmen.

Entscheidend ist, dass wir uns darin üben, auf Distanz zu unseren Gedanken zu gehen und uns nicht mit jedem Gedanken oder Reiz, der durch unseren Kopf geistert, zu identifizieren.

Die Ruhe des Geistes finden

Wenn wir uns unsere Gedanken bewusst machen und dann die Position eines fürsorglichen Beobachters oder eines Freundes, der es gut mit uns meint, einnehmen, lassen wir uns nicht mehr von den Gedanken beherrschen und treiben. Stattdessen übernehmen wir die Herrschaft und achten darauf, welche Gedanken uns gut tun und welchen Gedanken wir keine weitere Beachtung schenken sollten. Das hört sich relativ einfach an, ist aber zugegebenermaßen ein langer und fordernder Prozess, denn der Weg zu *Nirodha* (Ruhe des Geistes) führt nur über *Abhyasa* (ständiges Bemühen mit Überzeugung und Hingabe) und *Vairagya* (Nichtanhaften an weltliche Vergnügungen und Statussymbole) zum Ziel.

Dazu gehört auch, dass wir auf die Signale unseres Körpers hören, ihn pflegen, wertschätzen, kräftigen und beweglich halten. Auch die Meditation kann in Stressphasen sehr hilfreich sein. Wenn wir uns aus unserem manchmal quälenden Gedankenstrom aus Wünschen, Ängsten und negativen Emotionen befreien wollen, wird kein Weg an der Meditation vorbei führen. Denn nur in der Meditation können wir den überbewussten Zustand erreichen, in dem es möglich ist, unser eigenes wonnevolles Selbst zu entdecken und sich mit ihm zu vereinigen.

Wer sich die Zeit nimmt, um regelmäßig Yoga zu praktizieren, gewinnt nicht nur an Gesundheit und Zufriedenheit, sondern erfreut sich auch an einem frischen Geist, denn Yoga und Meditation öffnen den Blick für das wahre Leben und bringen Freude und Wohlgefühl in unseren Alltag. ■



Gerrit Kirstein
hat nach einer langjährigen Managementkarriere seinem Lebensweg eine neue Orientierung gegeben und bei Yoga Vidya die zweijährige Ausbildung zum Yogalehrer absolviert. Heute ist er tätig als gefragter Autor, Redner, Seminarleiter und Yogalehrer.

Seminare mit Gerrit Kirstein

Rhythmische Bewegungsmeditation
Lerne die Bewegungsmeditation der Himmelsrichtungen in Praxis und Theorie kennen, in Verbindung mit Yoga, Mantra-Singen und Satsang. Mit Atemübungen und rhythmischen Körperbewegungen, die eine hohe Schwingung erzeugen, wirst du dir bei inspirierender Musik deiner Körperharmonie bewusst und entdeckst einen weiteren Weg zum bewussten Sein.
Ab 147 € pro Person für 2 Übernachtungen

Yoga und Balance – Lebensphasen im Gleichgewicht
„Wie schaffe ich es, in Zeiten von Veränderungen oder Krisen mein inneres und äußeres Gleichgewicht zu halten und mit Energie, Zuversicht und Lebensfreude den Alltag zu meistern? Durch wirkungsvolle Körper-, Atem- und Entspannungsübungen sowie den Austausch von Wissen und Lebenserfahrungen entdeckst du gangbare Wege zur Stabilisierung des Gleichgewichts.
Ab 147 € pro Person für 2 Übernachtungen

Neujahrs-Meditation:

Der Garten des Lebens

von Swami Nirgunananda

Dies ist eine angeleitete Meditation, um das alte Jahr abzuschließen und das neue zu beginnen. Diese Meditation kann auch in Phasen, in denen sich im Leben viel verändert, angewendet werden.

Rückblick auf das zu Ende gehende Jahr

Schließe sanft die Augen. Wenn du willst, sprich ein Gebet oder bitte um Segen und Führung für diese Meditation. Sitze ruhig und gerade. Atme tief und bewusst, aber lautlos ein und aus.
Stelle dir das zu Neige gehende Jahr wie einen wunderschönen Garten vor.
Wandle durch diesen Garten deines vergangenen Jahres: Da mag es Beete geben mit wunderschönen, duftenden Blumen in allen Farben. Und vielleicht auch etwas unscheinbarere Blumen. Es mag wunderschöne Sträucher mit verschiedenen Blättern und Blüten geben. Vielleicht gibt es dazwischen auch etwas Unkraut und Disteln. Es mag auch Teile mit nützlichen Kräutern, Gemüse und Obstbäumen geben mit vielen Früchten. Und vielleicht gibt es auch ein paar verwilderte Ecken. Und Samen, die du mitnehmen kannst in den Garten des neuen Jahres und die dort erblühen und Früchte tragen werden.
Verweile einige Zeit in diesem Garten des zu Ende gehenden Jahres. Sei dankbar für die Blüten und Früchte, die er dir geschenkt hat.

5-10 Minuten Stille.

Betreten des neuen Teils des Gartens, eintreten in das neue Jahr
Jetzt gehe hinüber in den anschließenden neuen Teil des Gartens: Den Garten des neuen Jahres – deines neuen Jahres.
Überlege dir: Was will ich säen, erblühen lassen und ernten in diesem Jahr?
Wie wünsche ich mir, dass mein Garten aussieht, wenn ich heute in einem Jahr darauf zurückblicke? Was möchte ich in meinem Garten dieses neuen Jahres säen und ernten?

Und lasse wunderschöne Blumen, Getreide und Bäume in deinem neuen Garten erblühen und wachsen:
Auf den verschiedenen Ebenen deines Lebens wie Beruf, Beziehung, Partnerschaft, Familie, persönlicher und spiritueller Entwicklung. Und lasse insbesondere wunderschöne Blumen erblühen und ihren Duft verströmen in Form von Licht, Liebe, Mitgefühl, Annehmen, Freude, Hilfsbereitschaft, Zufriedenheit, Glück, Gesundheit.
Vielleicht gibt es auch eine Wiese in deinem Garten, vielleicht ein schattiges Plätzchen mit einer Bank unter einem Baum, von der aus du auf deinen Garten schauen kannst. Setze dich auf die Bank, lasse deine Augen über deinen wunderschönen blühenden Garten des neuen Jahres schweifen, und freue dich darauf, was alles wachsen und gedeihen will.
Dein Herz wird ganz weit – von ganzem Herzen, mit offenem Herzen, heiße das neue Jahr mit all seiner Vielfalt und Schönheit willkommen.

5-10 Minuten Stille.

Ausdehnung und Frieden
Jetzt nimm auch den Horizont, den Himmel und die Sonne wahr, vielleicht Vögel, die zwitschern. Alles um dich herum ist ganz still. Genieße diese Stille, die Ruhe, den Frieden, der von diesem wunderbaren Ort ausgeht. Aus deinem weiten, offenen, freudevollen Herzen fühle dich verbunden mit allem. – Genieße diese Stille, diese Ruhe, diesen inneren Frieden während der nächsten Minuten in der Stille, so dass du sie ins neue Jahr mitnehmen kannst.

5-10 Minuten Stille.

Anmerkung:
Du kannst diese Meditation auch zur Reflexion – Selbstreflexion und Reflexion über dein Leben - auch während des Jahres machen. Zum Beispiel in einer Krisen- oder Umbruchsituation oder wenn du deinem Leben aus irgendeinem Grund vielleicht eine neue Richtung geben willst oder wenn du einfach mal Bilanz ziehen und dir bewusst werden willst, was dir wirklich wichtig ist im Leben und was du vielleicht an Unkraut in deinem Garten hast und was du vielleicht statt dessen pflanzen, säen und zum Blühen bringen willst. ■



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

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

Heil- und Segensmeditation
Bad Meinberg, 26.12.17- 31.12.17 / 01.01.18
Du lernst und praktizierst in der Gruppe wunderschöne herzöffnende Meditationen: Licht-/Herzmeditation, Meditation der liebenden Güte, des Lächelns, der Vergebung, des Annehmens und Loslassens, Lotusmeditation. Ein Seminar, das dein Herz öffnet und dir zu mehr innerem Frieden verhelfen will.
26.12.17- 31.12.17 ab 324 € pro Person für 5 Übernachtungen
26.12.17- 01.01.18 ab 385 € pro Person für 6 Übernachtungen

Shivalaya Meditationsretreat
Bad Meinberg, 07.-12.01.18
Stille – Schweigen – Sein. Mit intensiver Meditations- und Yogapraxis findest du zu Ruhe, Entspannung und tiefer Begegnung mit dir. Lange Meditationen, inspirierende Vorträge, Rezitation, Yogastunden und intensives Schweigen helfen dir, deinen innersten Kern zu finden, Vertrauen in dich und das Leben zu entwickeln, Bewusstsein und Achtsamkeit zu schulen sowie deine Gedanken zu klären.
Ab 307 € pro Person für 5 Übernachtungen

Weitere Seminare mit Swami Nirgunananda:

Elemente Meditation
Bad Meinberg, 29.04.-04.05.18
Wunderschöne angeleitete Meditationen erwarten dich – Baum-, Berg-, Bach-, See-, Feuer-, Luft-Meditationen. Sie berühren bestimmte Bilder deines Unterbewusstseins und so kannst du gezielt Qualitäten in dir stärken, die mit einem Element zusammenhängen. Ideal für Besinnung, Kraft tanken und Neuorientierung.
Ab 307 € pro Person für 5 Übernachtungen

Shivalaya Stille Retreat
Bad Meinberg, 06.-13.05.18
Mit intensiver Meditations- und Yogapraxis findest du zu Ruhe, Entspannung und tiefer Begegnung mit dir. Täglich 3 lange Meditationssitzungen, kurze Gehmeditationen, Rezitation, systematische Anleitung und Begleitung, meditative Yogastunden. Achtsam-meditatives Karma Yoga als spirituelle Praxis. Die längere Mittagspause lässt Raum zum Nachwirken und Ausruhen. Möglichkeit zu täglichen persönlichen Beratungsgesprächen. Du bist in unmittelbarer Nähe des Retreatzentrums untergebracht.
Ab 455 € pro Person für 7 Übernachtungen

Das Move Camp 2017

Von Sureshwara Meyer

Eine Woche mit Zelten, Capoeira, Bogenschießen, Poi spielen, Jonglieren, Einrad fahren, Trommeln, Didgeridoo, Singen und Tanzen und jede Menge Spaß beim Move Camp, das erstmalig bei Yoga Vidya in Bad Meinberg stattgefunden hat.

Die Tage

vor Beginn des Move Camps regnete es fast ununterbrochen. Es sah so aus, als würde unser wunderschönes Projekt, das wir mit viel Herz und Liebe geplant und vorbereitet hatten, komplett ins Wasser fallen. Doch dann kam die Sonne noch raus und trocknete den Boden. Und so war alles bereit für das Move Camp, unser Yoga Sommer Zeltlager für junge Menschen.
Am Sonntag, den 06.08.17, reisten dann 21 Jugendliche aus Deutschland und Österreich an, bauten ihre Zelte auf und waren so die ersten Teilnehmer eines Events ausschließlich für Jugendliche bei Yoga Vidya. Unser 350 qm großes Hauptzelt bildete die Basis, um das die Teilnehmer ihre Zelte herum aufbauten.

Die Highlights

Das Move Camp 2017 bot eine ganze Woche lang ein volles und abwechslungsreiches Programm rund um das Thema Yoga, Meditation und bewusstes Leben. Die zahlreichen Themen-Workshops machten dem Namen „Move Camp" alle Ehre- es gab viel Bewegung, Erleben und Interaktion. So konnten die Teilnehmer an einem Trommelworkshop teilnehmen oder am intuitiven Bogenschießen. Es gab Acro Yoga und Selbsterfahrungsspiele. In einem der Workshops zum Thema Natur haben wir Wildkräuter gesammelt und daraus gemeinsam frische, gesunde, grüne Smoothies gemacht. Darüber hinaus gab es noch eine Klangreise mit Satyadevi, Yin-Yoga, einen Ausflug an die Externsteine, gemeinsames Mantra Singen mit Frauke und eine Mantrayogastunde, wundervoll begleitet von Janin Devi und André Marris. Einen Einblick in die Welt des *Pranayama* (Atemübungen) und *Kundalini Yoga* (Yoga der Energie) erhielten unsere jugendlichen Move Camper in einer Energie-Yoga-Stunde mit Pranayama nach Gammenthaler.
Unsere besonderen Höhepunkte waren der Satsang am Mittwochabend, bei dem Bernardo und Katyayani so richtig aus sich herausgegangen sind und der ganze Sivananda-Saal zu „Om namah shivaya" getanzt hat, und der *Satsang* am Samstagabend, bei dem wir selbst zusammen auf der Bühne standen und mit allen das Maha Mantra (Großes Mantra) gesungen haben.
Alles in allem: Ganz viel Neues, ganz viel zum Spüren, ganz viele Erfahrungen.

Ein besonderer Ort

Yoga Vidya Bad Meinberg, so hat sich wieder herausgestellt, ist ein ganz besonderer Ort mit vielen wundervollen Menschen, die sich beim Move Camp eingebracht haben, die mitgeholfen haben, dass es so vielseitig und umfangreich und nicht langweilig wurde und die gezeigt haben, dass man sein Leben auch leben kann, indem man sich für das Gute, das Positive im Leben einsetzt.
Die Teilnehmer, teils Yoga Neulinge, teils schon richtige Yogis, waren sehr neugierig, hatten ein besonderes Interesse an Meditation und waren manches Mal sehr berührt und begeistert von diesem Ort. Auch sie haben diese Friedensenergie gespürt, die von hier ausstrahlt.
Wir als Veranstalter haben uns sehr gefreut Yoga in seiner Ganzheit den Jugendlichen näher zu bringen und sind begeistert über ihr Interesse und ihre Neugier zu diesen Themen.
Wir danken den Teilnehmern, die im Alter von 13 bis 19 Jahren eine tolle, unkomplizierte und freundliche Gruppe waren, und freuen uns darauf, sie hoffentlich zum Yoga Summer Camp 2018 wiederzusehen, welches vom 12.08. – 19.08.2018 stattfinden wird.

Yoga Summer Camp 2018

Das Yoga Summer Camp (YSC) 2018 wird mit geplanten etwa Hundert Teilnehmern etwas größer als das Move Camp. Wir planen dafür zusätzlich mehrtägige Folge-Workshops zu bestimmten Themen, so dass die Teilnehmer ein Thema, das sie interessiert, vertiefen können. So werden sie hinterher nicht nur Yoga für sich praktizieren können, sondern auch "richtig" trommeln, jonglieren, Capoeira oder Acro Yoga machen können, oder etwas anderes aus unserem umfangreichen Programm.
Partner und Jugendgruppen, die mit uns für das Yoga Summer Camp kooperieren wollen, sind herzlich willkommen. Wenn ihr also denkt, das wäre etwas für eure Schulklasse, für eure Vereinsgruppe oder für euren Jugendverbund, dann schreibt uns doch an sureshwara@yoga-vidya.de.
Wir freuen uns auf das nächste Jahr und danken hiermit noch einmal allen Beteiligten auf diesem Wege von Herzen. - Om gam ganapataye namah











Europas größte Yoga Jugendfreizeit

Yoga Summer Camp 12.–19.08.2018

Die beste Woche deines Lebens

Komm ins Yoga Vidya Summer Camp!

Aufregend – spannend – neu:



und vieles mehr!

Sei dabei – mach mit – erlebe Abenteuer, Yoga und dich

Gleich reservieren, am besten zusammen mit ein paar Freunden.
Ab 13 Jahre
Für early birds ab 198 €, inkl. vegan-vegetarisches Bio Buffet

Move Camp:



Sureshwara Meyer
hat im ganzheitlichen Yoga Sivanandas seinen Lebensweg gefunden. Seine intensive Praxis, seine Weltoffenheit und seine Verbundenheit mit dem Leben lässt er gern in seine Yogastunden mit einfließen, wodurch diese ihre Tiefe und Intensität erhalten. Ihm ist es eine Herzensangelegenheit Frieden, Liebe und Freude zu vermitteln.

Inspirierende Seminare mit Sureshwara:

Dein Weg zu innerem Frieden
Bad Meinberg, 05.–07.01.18
Wie kannst du deinen inneren Frieden erhöhen, zufriedener sein und damit mehr Freude und Glück in dein Leben bringen? Aus einer offenen Weltanschauung heraus betrachten wir das Leben aus der Sicht des Herzens, der Seele und des Yoga.
Ab 147 € pro Person für 2 Übernachtungen

Didgeridoo und Pranayama
Bad Meinberg, 23.–25.03.18
Du lernst, Didgeridoo spielen oder dein Spiel zu verfeinern. Von den Basics bis zu fortgeschrittenen Techniken zeigen wir dir, wie du deinen Atem nutzen und lenken kannst, um die uralten Klänge und Rhythmen zu tönen und dich mit der Urenergie der Erde zu verbinden. Bitte bringe dein Didgeridoo mit, ansonsten gibt es selbstgebaute Didgeridoos aus PVC Rohren.
Ab 147 € pro Person für 2 Übernachtungen



YOGA kennt kein Alter

YOGALEHRER AUSBILDUNG MIT 81 JAHREN

Interview mit Walter Rüegg im Yoga Vidya Haus Westerwald

Walter, du hast mit 81 Jahren eine 4-wöchige Ausbildung zum Yogalehrer bei Yoga Vidya Westerwald gemacht, eine sehr gute Prüfung geschrieben und die Ausbildung zum Yogalehrer im August 2017 erfolgreich abgeschlossen. Eine Yogalehrerausbildung zu machen, ist eine nicht alltägliche Entscheidung! Was hat dich bewogen, dich auf so etwas einzulassen?

Ich wollte meiner Frau den Wunsch, einmal ganz für sich zu sein, erfüllen und suchte deshalb eine Möglichkeit für Aktivferien. Da mich Yoga schon seit einiger Zeit interessierte, suchte ich in dieser Richtung und stieß dabei auf Yoga Vidya.

Warum hast du dich für den Westerwald Ashram als Ausbildungsort entschieden?

Yoga Vidya Allgäu ist zwar näher von meinem Wohnort gelegen, aber dort gibt es keinen Zeltplatz.

Ist Zelten für dich denn so wichtig?

Im Zelt fühle ich mich wie zu Hause und der finanzielle Aspekt spielte auch eine Rolle.

Wie hat es dir im Haus Yoga Vidya Westerwald gefallen?

Die Atmosphäre war sehr herzlich, sehr familiär. Ich fühlte mich wohl und aufgenommen. Das Essen hat meinen Vorstellungen voll und ganz entsprochen.

Walter du bist 81 Jahre alt. Es ist bemerkenswert, wie du den doch recht straffen Tagesplan von 6 Uhr bis 22 Uhr gemeistert hast.

Die langen, jedoch abwechslungsreichen Tage waren für mich kein Problem, da mich alle Themen sehr interessierten.

Wie lange machst du schon Yoga?

Ich habe erst mit dieser Ausbildung begonnen, Yoga zu machen.

Dieser Mut ist erstaunlich! Bist du nicht überfordert gewesen?

Ich habe mich vorher bei Yoga Vidya erkundigt und erfahren, das Yoga kein Alter kennt. Da ich seit einigen Jahren regelmäßig mit unserem Hund durch den Wald jogge, fühlte ich mich fit genug dafür. Bei den Yogaübungen kam ich dann schon an meine Grenzen.

In der Ausbildung sind auch Probelektionen enthalten. Wie ist es dir dabei ergangen?



Bild: Fotolia

Die Probelektionen werden nicht als Prüfungen aufgefasst, sondern eben als Proben. Als ich als „Lehrer" vor meiner Yogaklasse stand, musste ich erfahren wie anspruchsvoll es ist, eine Stunde zu leiten. Mir als absolutem Neuling wurde jedoch hier und da auf liebevolle Weise von meinen „Schülern" geholfen.

Es gibt ja verschiedene Ausbildungsmodelle, z.B. die 3-jährige oder die 2-jährige Ausbildung. Warum hast du dich für die 4-Wochen-Ausbildung entschieden?

Um wirklich Erfahrungen zu machen, denke ich, ist eine minimale Zeitdauer Bedingung, das galt auch für mich. Um das Risiko des Scheiterns dann aber möglichst klein zu halten, entschied ich mich vorerst für eine Splittung der Ausbildung auf 2-mal 2 Wochen Einheiten im Mai und im Juli/August.

Gab es für dich ein besonderes Erlebnis?

Geburtstage werden hier im Ashram immer beachtet. An meinem 81sten Geburtstag im August wurde ich mit einer solchen Herzlichkeit und Freude gefeiert, wie ich es noch nie erlebt habe. Das hat mich tief berührt.

Gedenkst du, in Zukunft Yoga zu unterrichten?

Ja, ausgeschlossen ist es nicht. Ich versuche den neuen Weg zu gehen, Schritt für Schritt. Wohin er mich führen wird, ich weiß es nicht.

Gibt es noch etwas, das du erzählen möchtest?

Nein, aber unbedingt danke sagen für alles, was ich erleben durfte. ■

Vielen Dank für das Interview lieber Walter!





Walter Rüegg
81 Jahre alt aus der Schweiz, hat im August 2017 die Yogalehrerausbildung abgeschlossen. Er ist sportlich und liebt es, mit seinem Hund durch den Wald zu joggen. Das Erlernte möchte er gern an andere weitergeben.

Yogalehrer/in Ausbildung 4-Wochen-Intensiv

Jeden Monat beginnt eine Ausbildung in einem unserer Seminarhäuser im Westerwald, an der Nordsee, im Allgäu oder in Bad Meinberg im Teutoburger Wald.
2018: Ab 1.972 € pro Person

Senioren Yoga leicht gemacht
Bad Meinberg, 01.-05.01.18
Gerade für uns Senioren ist es wichtig, dass wir uns gut bewegen und richtig atmen, um auf den Beinen zu bleiben. Du kannst Tage in Ruhe genießen, in der harmonischen Atmosphäre im Haus und im direkt angrenzenden „Länderpark Silvaticum". Du übst Yoga mit langsam ausgeführten Bewegungen und sorgsam aufgebauten Yogahaltungen, auch vom Stuhl aus.
Ab 245 € pro Person für 4 Übernachtungen


#XPF
XPERIENCE
FESTIVAL
MUSIC
VEGAN FOOD
INDOOR
OUTDOOR
22.-26.AUGUST
HORN-BAD
MEINBERG
2018
YOGA
ART
DANCE
ACTIVISM
TICKETS UNTER:
WWW.XPERIENCE-FESTIVAL.DE
YOGA Vidya

ES WAR DAS ERLEBNISREICHSTE >> FESTIVAL << DES JAHRES



Ein ganzes Jahr Spannung, Kreativität und Planung, ein ganzes Jahr stolpern, lernen und besser machen, ein ganzes Jahr voller Vorfreude, Erfolgsmomente und Spielen, ein ganzes Jahr träumen.... und dann, dann ist es plötzlich Wirklichkeit.

Es ist regelrecht unglaublich, wenn ein Traum echt wird, man ihn anfassen und erleben kann. Wenn all das, was mental und energetisch vorbereitet ist, sich in der materiellen Ebene zeigt und verwirklicht.

Wir haben das Xperience Festival erträumt, mit viel Support, viel Hilfe und vor allem viel Vertrauen seitens der Sevakas und Entscheidungsträger von Yoga Vidya. Zu jedem Zeitpunkt konnte die Idee frei fließen, sich das Ganze kreativ in Fülle entfalten und somit zu dem werden, was es war: ein Festival für freies Bewusstsein, Herz und Seele. ►



DIENSTAG 15.8.2017

Nun konnte es losgehen, die limitierten 400 Tickets waren vollständig ausverkauft, 70 motivierte Helfer angereist und die Zelte (400 & 600 qm!!) aufgestellt. Unser Deko-Team war schon seit Tagen am werkeln und im Helfermeeting breitete sich zum ersten Mal die Idee des Projektes auf viele Menschen aus. Keiner der Helfer wusste davor wirklich, was auf ihn zukommt, wir selbst ja auch nicht.
Nur das Thema war klar: Nachhaltigkeit, Yoga, Musik, Vegan-Food, Bewusstes Sein und Leben, Workshops und Co. waren unsere Schnittstelle.
Alle, wir vom Kernteam besonders, waren so aufgeregt - was würde die Tage wohl auf uns zukommen... nach 3 Stunden Coaching und Kennenlernen war schon mal klar, das bestmögliche Helferteam hatte sich manifestiert, und wir konnten ein wenig aufatmen.

MITTWOCH 16.8.2017

Der Countdown läuft, verzögerte Zeltabnahme vom Amt, verschwundene Technik etc. pp. Geduld und Vertrauen war angesagt am ersten Tag des Festivals. Einiges war noch mitten im Aufbau, da strömten schon die ersten Gäste auf die Zeltplätze und das Gelände. Wir drei hätten fast das Eröffnungskonzert verpasst, aber zum Glück haben uns unsere Helfer an die Hand genommen. ;)

VIJAY KRSNA von den Kirtaniyas feiert mit uns „Krsnas-Birthdayparty" zum Einschwingen auf das ganze Event und im Anschluss bringt SATYADEVI mit uns den Platz in Schwingung mit einer zauberhaften Feuerzeremonie. Abends gibt's dann für alle das wohlverdiente Festivalflair mit dem Konzert von YOPI&LOTTA und dem reinigenden Feuer von MANTRATRIBE. Mit „Bass und Liebe" kann man den Abend wohl am besten beschreiben.

DONNERSTAG 17.8.2017

Um 5 geht mein Wecker und ich springe mit 1.000 „To Do´s" aus dem Bett, finde kurz noch die Zeit, mit DUSTY die morgendliche Meditation zu geben und ein Mantra zu spielen, um dann mit Funkgerät und Lächeln bewaffnet in den Baustellen des Festivals zu verschwinden. Zum Glück läuft alles wie am Schnürchen und JANG HO KIM und CO bringen die Besucher gekonnt auf Trab. Neben Wildkräutersammeln mit JULIA LANG und Yin Yoga mit HELGA BAUMGARTNER gab es einen bewegenden Satsang mit SWAMI NIRGUNANANDA und Vorträge zur Gemeinwohlökonomie.

In den Kochworkshops durfte nun auch die erste vegane Feinkost brutzeln und der Duft von Leckereien aller Art zieht über den Platz.
Hat ja auch niemand behauptet, das Rawfood, Vegan und gesundes Essen einem nicht das Wasser im Mund zusammen laufen lässt ;)
Abends kamen wir dann in den Genuss einen von Deutschlands tiefgängigsten Wortpoeten zu Gast zu haben, DEEPWALKA, der uns mit Reggaebeats und Wortakrobatik, das Herz bewegte. Beim abschließenden (Ecs-)Xtatic Dance mit PASCAL DE LACAZE lief der Schweiß in Strömen und in bewegten, weich getanzten Gesichtern waren auch mal die ein oder anderen Freuden-Tränen zu sehen.

Freitag 18.8.2017

Der Hauptteil des Festivals beginnt, nachmittags kommen die restlichen Besucher und in meiner Mantrayogastunde am Morgen bin ich zugegebener Maßen schon auch etwas abgelenkt. Wir bauen zu Mittag noch schnell den Kochshow-Bereich am Cafe Maya fertig und sind dann wirklich selbst nicht dabei beim Beginn des 2. Eröffnungskonzert des Festivals mit der legendären KARNAMRITA DASI ... bis zu 8 Parallel –Yogastunden/Workshops/Kochshows und Vorträge gibt es ab heute und alle sind gut besucht. Unsere Funkgeräte sind inzwischen unsere besten Freunde. BJÖRN MOSCHINSKI kocht Feinstes auf der (fast) fertigen Showbühne DAVID LUREY´s „Spirited Vinyasa" Yogastunde ist voll bis auf die letzte Matte. Das anschließende Konzert, verrät er uns nachher, wird das Top 3 seiner 15 Jahre Kirtan-Geschichte werden.
Mit der Traum-Besetzung auf der Bühne und dem tanzenden Publikum davor ist genau das der „Xperience-Spirit", den wir uns erträumt hatten.
Nur ein Konzert mit einer gut gelaunten SARAH LESCH kann dem ganzen noch das Piraten-Häubchen aufsetzen und dieses Mal bin ich selbst den Tränen nah.

Samstag 19.8.2017

Ab jetzt sind wir im Flow. Das Team und die Handgriffe sitzen und nach dem Dreh im Morgengrauen mit ALLESSANDRO SIGISMONDI an den Externsteinen weiß ich, auch der Film zum Festival wird perfekt. Sukadev gibt gerade Satsang, als ich zurückkomme aufs Gelände und nach einer kurzen Einheit Kundalini Yoga mit AJEET KAUR haut es mich gepflegt aus den Yogi-Socken dann doch noch ins Bettchen... bis es uns ruft zum Capoeira Angola mit BOBBY GOMEZ. Bei der Quantenfeldmeditation von NAUTILUS lassen wir dann einmal alles los und gönnen uns ein Reset in dem letztlich einzigen Workshop des Festivals, den wir schaffen ganz zu besuchen. So ist das wohl als Gastgeber.
An diesem Abend haben wir uns die Künstler eingeflogen und dass es sich gelohnt hat, weiß jeder, der mit dabei war. Ajeet Kaur tanzend und wirbelnd zum Warmwerden und RISING APPALACHIA gekonnt mit Tiefgang und Worldmusic flair... diese Mädels haben wir so richtig ins Herz geschlossen, wie sollen wir bloß 2018 ohne sie das Line Up buchen? Zum Glück haben wir da schon so einige TOLLE Ideen ;)

Sonntag 20.8.2017

Müde bin ich am letzten Morgen und soooooo glücklich, es ist kaum noch auszuhalten... Mit Sonne genießen wir den letzten Morgen, das letzte Catering, die letzten Momente zwischen den Workshops auf dem Fairware- Marketplace und dann das Abschlusskonzert.
Mit der ganzen Crew und allen Helfern feiern wir nochmal so richtig das Leben. Die Mädels von Rising Appalachia kommen mit dazu und alle sind kurz, aber wirklich, eine Familie. Den Teil mit dem stundenlangen Abbau überspring ich hier mal dezent und wie ich hier so das Ganze schreibe und beschreibe, merke ich, wie sehr ich mich freue auf das Xperience Festival 2018. Auf all das Viele, was dann möglich ist, was sich dann neu kreiert und formt... komm vorbei, sei dabei.... Die 800 Tickets sind auch dann wieder limitiert und die Zimmer sowieso. Buchungen ab SOFORT möglich.

An dieser Stelle nochmal ein großes Dankeschön an alle, die dieses Projekt möglich machen, uns supporten und unterstützen. Es hat gerade erst begonnen, und es wird GROSS werden ;) ■

Euer Kai

www.xperience-festival.de
www.karma-licious.de



Atembewusstsein und integraler Yoga

Von Bhajan Noam

Wer wünscht sich nicht gelegentlich mehr Energie? Die Zusammenhänge von Atem, Bewusstheit und Lebensenergie sind dem praktizierenden Yogi wohlbekannt. Eine sanfte, ganzheitliche, achtsame Herangehensweise an dieses Thema stellt uns der Autor im Folgenden vor.

Bevor wir uns hier der Rolle des Atems im menschlichen Sein nähern, gilt es zunächst auf geisteswissenschaftlichem Wege die Rolle des Menschen, seinen Daseinszweck und seine exponierte Stellung im kosmischen Ganzen zu erforschen, um dann, ausgehend von dem so für uns anschaulich entstandenen Menschenbild, Aufgaben und Ziele einer integralen Yogawissenschaft zu definieren und daraus dynamische Konzepte für eine praktische Umsetzung sowohl im alltäglichen, prophylaktischen Gebrauch, wie auch in der speziell ausgerichteten therapeutischen Nutzung zu entwickeln.

Grundlage für geisteswissenschaftliches Forschen ist eine bewusst gewählte, konsequent kontemplativ ausgerichtete Lebensweise, sowie jahrelange Meditationserfahrung, da nur in tiefer Meditation, in völliger Abwesenheit mechanisch aktiver Denkvorgänge, geistige Wahrheiten sich dem ernsthaft Suchenden enthüllen. Auf diesem Weg wird uns nun schon zu Beginn recht deutlich, dass der Mensch befähigt ist – und sich durch Übung immer mehr dazu befähigen kann, sich weit über das tierische Instinktverhalten hinaus, aber ebenso über jene nur dem menschlichen Geist zugesprochenen, komplexen assoziativen Denkvorgänge zu erheben, hin zu einem lichtvollen intuitiven Erfassen, welches an Klarheit vorhergenannte Fähigkeiten nicht nur weit übertrifft, sondern als zu einer vollkommen anderen Ebene des Seins zugehörig erkennen lässt.

Der Mensch als geistiges Wesen

Entscheiden wir daher folgerichtig, dass der Mensch ein geistiges Wesen ist, welches jedoch noch auf unterschiedlichsten Entwicklungsstufen mit dem Entwachsen aus der materiellen Welt reichlich befasst ist. Ein für ihn als „Freiheit" empfundenes, ambivalentes Gefühl, das ihm in Folge der evolutionären Entwicklung ohne eigenes Zutun in den Schoß fiel, führte den Menschen einst – und führt ihn auch heute noch – in fortschreitende Irritation. Was im Stadium des Tieres das Instinkthafte perfekt und autonom regelte, ging ihm größtenteils verloren, entriss ihn dafür aber auch jener Dumpfheit, indem seine Sinne jetzt erstmals mit dem Geist in Verbindung geführt wurden; doch was im Zustand des „im Geiste gänzlich Neugeborenen" spielerischen Umgang mit allen Dimensionen gewährt, scheint dem heutigen Menschen noch in weiter Ferne zu liegen.





So zeigt sich uns nun das Bild eines Zerrissenen.

Der Mensch ist nicht mehr Tier, aber auch noch nicht Gottgleicher. Irgendwo in der Mitte der Leiter verharrt er in einem vermeintlichen Nirgendwo zwischen den Sprossen „Hoffnung", „Glauben", „Ahnung" einerseits und „Verzweiflung", „Schmerz" und „Lähmung" andrerseits. Als Außenstehende sehen wir die Verbindung, da ist ja die Leiter, die es einfach nur mutig zu erklimmen gilt. Doch als blind in seiner Situation Steckengebliebener umgibt den Menschen ein scheinbar undurchdringlicher Nebel – darunter ein grauenerregender Abgrund, darüber ein schwindelerregendes Nichts. Ein vielleicht übertrieben beschriebenes Bild, doch wer von uns erkennt sich, zumindest zeitweise, nicht darin.

Mit Yoga zur Ursprungsquelle

Lassen wir an dieser Stelle Yoga ins Spiel kommen! Yoga: die Leiter, das Verbindende, das Einende, das Sichtbarmachende, den Träumer Weckende, Zerstörer der Maya, die Methode des Willens, Weg der Erkenntnis, das tiefgründige Gesetz. Yoga hat viele Namen, Formen und Facetten und ist so alt wie die Menschheit selbst. Wir müssen aber, wenn wir uns Yoga nutzbar machen wollen, unseren Blick jenseits von Methode, Lehre, Philosophie und Tradition werfen. Vom Menschengemachten zum Gottgeschenkten bohren wir unablässig unseren Brunnen, bis die ursprüngliche Quelle wieder segenbringend fließt und Wahrheit über Wahrheit ans helle Licht sprudeln lässt. Jeder Mensch ist in sich eine reine Quelle. Alle Wahrheit liegt in ihm selbst verborgen, aller Segen wurde schon zu Anfang ihm gegeben, die Erlösung war bereits vor der Sünde wirksam, seine letzte Geburt geschah vor dem ersten Tod.

Die Quelle, das Göttliche, hauchte dem Menschen Atem ein, vermachte ihm Geist aus dem Geist, jenen ersten Funken des Bewusstseins, ohne den kein Leben existiert. Was wir Atem nennen, ist der feine Motor des Lebens, der jede Zelle, jedes Atom und ebenso jede Galaxie, ja die unzählbaren Universen in ihre Rhythmen versetzt – eine unvorstellbare Kraft: unvorstellbar zart! Dies begreifend müssen wir uns, wie in der äußeren Welt, so auch in der inneren Welt des Yoga, von einer übertriebenen Technikgläubigkeit verabschieden.

Wie wir erkennen werden, ist der Atem in seiner Ursprünglichkeit etwas sehr Behutsames – und gerade dadurch so machtvoll. Er darf nicht gewaltsam beeinflusst werden, wenn wir kein Ungleichgewicht mit fatalen Folgen erzeugen wollen. Fatal in Bezug auf unsere innere Entwicklung – und gerade dieser dient ja der Atem im Yoga. Fatal auch in Bezug auf unsere körperliche Gesunderhaltung. Die *Nadis*, die unseren Körper wie ein feines Geflecht durchweben, sind sehr sensible Kanäle, durch die hindurch *Prana* (Lebensenergie), von unserem Atem genährt, unablässig schwingt. In ihnen bewegt sich also Bewusstseinsenergie, die unser Denken und Fühlen, unsere ganze momentane Persönlichkeit prägt und ausdrückt. Atem und ►

Bewusstsein stehen in denkbar engster Wechselbeziehung, sie können faktisch als identisch betrachtet werden. Darum sollte im Hinblick auf unsere geistige Entfaltung nicht mehr Technik den Atem lenken und forcieren, sondern als Erstes und Dringlichstes unsere Bewusstheit hinsichtlich der Rolle, die der Atem in unserem Leben spielt, geschult werden. Es gilt die folgende einfache Formel zu verstehen und vornehmlich zu erfahren:

Bewusstheit ist Atem – Atem ist Leben – Leben ist Bewegung.

Diese Formel kann Ausdruck für einen integralen Yoga sein und führt zugleich zu dessen Verständnis. In der praktischen Arbeit mit uns selbst bedeutet dies: Wo wir bewusst, wo wir präsent in unserem Körper sind, ist auch der Atem anwesend oder folgt unmittelbar, und mit ihm die Lebensenergie. Ebenso sind unsere Bewegungen natürlicherweise mit dem Atem gekoppelt. Bewegen wir uns mit Bewusstheit, regt jede Bewegung ihr gemäß unseren Atem und Energiefluss an. Daraus folgt dann der umgekehrte Schluss: Ein auf natürliche Weise frei zugelassener Atem und ein aus dem Inneren veranlasster, ungehemmter Bewegungsfluss (den man auch Tanz nennen könnte) verändert auch unseren Geist.
Die Kunst eines ganzheitlichen Yoga ist es also, ein im Menschen durch unwissenschaftliche Erziehung und naturferne Lebensweise gespaltenes Ganzes wieder schrittweise zusammenzufügen. Das heißt: Atem, Bewusstheit und Bewegung in ihre ursprüngliche Verbundenheit zurückzuführen. Hierzu sollten wir, und das auch nur anfangs, ein geringes Maß an Technik einsetzen, aber ein hohes Maß an gezielter Aufmerksamkeitslenkung, eine fortschreitende Schulung des Bewusstseins also. Alle hierfür notwendigen Übungen sind dann so konzipiert und werden vor und während ihrer Ausführung in der Weise angeleitet, dass der Übende unmittelbar spürbare und innerlich klar nachvollziehbare Erfahrungen macht. So können wir eine Entwicklung in Gang setzen, die Abhängigkeiten auflöst und entgegenwirkt und die eine natürliche Autonomie fördert.
Zum Abschluss dieser Ausführungen noch ein Satz aus yogischer Weisheit: „Geschenkte Freiheit ist keine Freiheit. Nur bewusst gewählte und mit Mut zurückeroberte Freiheit ist die uns vorbestimmte natürliche Seinsweise, in der Körper, Geist und Seele ihrer höchsten Bestimmung zugeführt werden." ■



Bhajan Noam
ist Autor von bisher zwölf Büchern und über tausend Artikeln auf Blogs und in Zeitschriften wie Yoga Aktuell und anderen, Yogalehrer, Atemtherapeut, Heiler (DGH), Ausbildungsleiter, Dozent an der Physiotherapieschule in Ulm, Dichter und Mystiker. Seit drei Jahrzenten gibt er sein Wissen in Form von Ausbildungen, Seminaren, Workshops und Vorträgen und Lesungen weiter, 15 Jahre davon auch bei Yoga Vidya. Yoga und Meditation praktiziert er seit seinem achtzehnten Lebensjahr.

Erlebe Bhajan Noam in einem seiner Seminare!

Weihnachtsretreat
Westerwald, 22.–27.12.17
Ein besonderes Retreat zu einer besonderen Zeit: Die Weihnachtszeit ist eine Zeit der stillen Einkehr und des kindlichen Staunens. Nutze die Energie und Feierlichkeit, um nach innen zu schauen.
Ab 324 € für 5 Übernachtungen

Wandlung und Neubeginn
Bad Meinberg, 27.12.17–01.01.18
Ein Ferienworkshop zum Start ins Neue Jahr, mit Meditation, Atem- und Körpererfahrung, Tanz, gegenseitigem Massieren und Yoga.
Ab 324 € für 5 Übernachtungen

Prana Yoga
Bad Meinberg, 04.–06.05.17
Lerne einen kraftvollen neuen Weg im Yoga kennen. Die bewusste Anreicherung und Lenkung von Prana, der Lebensenergie, steht im Mittelpunkt. Zusätzliche Meditationen verstärken dein Erleben.
Ab 147 € pro Person für 2 Übernachtungen

Flügelblüte

So lass dir
von der Stille sagen,
dass du im Frieden bist.

Lass dir vom Leben dieses Wissen zu dir tragen.

Lass dir von deiner Liebe sagen, dass du die Liebe bist.
Lass dir vom Herzen sagen, dass du die Freiheit bist.

Lass dir von jener einen STIMME sagen, wie makellos und rein du bist.

Hier bist du Selbst.

Ohne zuvor und ohne Nachhinein.
Ohne als 'etwas' zu verbleiben.

Hier öffnet sich die Blüte und die Blume blüht.
Hier wächst der Baum - von seiner Wurzel bis zur Krone.
Der Vogel fliegt; die Flügel schlagend.
Wind streicht umher.
Der Raum steht still.
Hier schlägt dein Herz.

Und jenseits aller Dinge und inmitten dieses Augenblicks:
ist alles, was es gibt, genau das, was du willst.

Ohne Anfang. Ohne Ende.
Ohne Bedingung.
Ohne Bindung.
Ohne Namen. Ohne Form.
Inwendig. Alldurchdringend. Allumfassend.
Unvergänglich.
Friedlich.
Liebend.
Still.
Lebendig.

Reines Sein.

von Dirk Gießelmann

ROH- VEGAN trifft Ayurveda

von Julia Lang

Beim wundervollen Xperience Festival im August fanden etliche Interessenten keinen Platz mehr in der Seminarküche, als es darum ging, nur scheinbar Unvereinbares harmonisch zu verbinden. Roh- vegan und Ayurveda.

Die Teilnehmer waren begeistert dabei, als es darum ging, doshagerechte Smoothies oder roh-veganen Käse mit ayuvedischen Gewürzen zu zaubern. Für viele Ayurvedis scheint hingegen schon vegan eine kaum zu bewältigende Herausforderung. Nicht erst seit die Begründerin des Jivamukti Yoga, Sharon Gannon, ihr letztes Buch, mit dem Titel: „Why a Yogi should be vegan", veröffentlicht hat, wird mehr und mehr Yogis bewusst, dass sich die Ausbeutung von Tieren nicht mit einer yogischen Lebensweise vereinbaren lässt. Die Ausbeutung von Mutter Erde und ihren Geschöpfen gehört dem alten Paradigma an, das uns an den Rand des Ruins gebracht hat und es ist Zeit für jene anarchistische, revolutionäre und radikale Geisteshaltung, mit der wir uns trauen, uns um das Wohlergehen anderer zu kümmern: Dare to care, wie Sharon Gannon es nennt, sehr schön erklärt von ihr im Veggie Channel auf Youtube.

Roh und vegan

Wollen wir also die vedischen Geschwister Yoga und *Ayurveda* (Wissenschaft vom Leben) nicht separieren, kommen wir auch im *Ayurveda* um vegan nicht herum- aber roh? Yogisch passt das ja noch ganz gut, denn vitale Kost hat wesentlich mehr *Prana* (Energie) als gekochte. Nachweisbar ist das durch die Biophotonenmessung nach Prof. Fritz Albert Popp, bei der biologisch gewachsene Pflanzen besonders gut abschneiden. Im *Ayurveda* wird hingegen beharrlich hauptsächlich Kochkost empfohlen, obwohl er in seinen Ursprüngen selbst rohköstlich gewesen sein soll. Da sich die Menschheit vor einigen tausend Jahren jedoch bereits weit in der Degeneration befand, wurde das Geschenk Indras wohl entsprechend angepasst.
Bis die Menschen vor etwa 12.000 Jahren sesshaft wurden, verzehrten sie im Jahr 500 - 1000 unterschiedliche Pflanzen-(teile), kaum Tierisches, und sie waren offenbar viel gesünder und auch größer (Quelle: Kosmos Naturführer: „Unsere essbaren Wildpflanzen"). Ein degeneriertes Verdauungssystem, das nicht über ausreichend *Agni* (Verdauungsfeuer) verfügt, ist jedoch nicht in der Lage Rohkost, insbesondere auch Wildkräuter angemessen zu verstoffwechseln.
Es darf also erst einmal durch eine Darmsanierung, durch natürliche Prä- und Probiotika, die Zufuhr fehlender Vitamine und Spurenelemente und eine yogisch- ayurvedische Lebensweise, ein gut funktionierendes Mikrobiom im Darm installiert werden, welches dann dafür sorgt, dass vitale Kost auch mehr und mehr vertragen wird.

Während der Begriff **Probiotika**, die für unsere Gesundheit förderlichen Milchsäure-Bakterienstämme bezeichnet, ist mit dem Wort **Präbiotika**, z.B. Topinambur, Spargel, die Nahrung gemeint, die diese für ein aktives und langes Leben benötigen.
Das **Mikrobiom** bezeichnet im weiteren Sinne die Gesamtheit aller den Menschen besiedelnden Mikroorganismen. Dem Darmmikrobiom etwa werden neben der Verwertung der aufgenommenen Nahrung viele weitere wichtige Funktionen zugeschrieben, darunter die Synthese lebenswichtiger Vitamine wie B1, B2, B6, B12 und K, die Produktion kurzkettiger Fettsäuren, die Bekämpfung von Entzündungen, die Entgiftung von Fremdstoffen, die Stimulation des Immunsystems, die Verdrängung von Krankheitserregern und mehr. Veränderungen des Darmmikrobioms stehen unter anderem mit Erkrankungen wie Darmentzündungen, Darmtumoren und Darmkrebs, Adipositas, metabolischem Syndrom, Arthritis und auch Autismus und Morbus Alzheimer in Zusammenhang.



Zubereitung lebendiger Nahrung

Gabriel Cousins, praktischer Arzt und Psychiater, der sich in seinem Tree of Life Rejuvenation Center in Arizona besonders mit der Wechselbeziehung von lebendiger Nahrung und spirituellem Sein beschäftigt, hat unter anderem das lesenswerte Buch: „Die Kunst der Zubereitung lebendiger Nahrung" geschrieben. Eines der wenigen Bücher zum Thema *Ayurveda* roh-vegan. Die sehr einfach gehaltenen Rezepte sind jeweils mit Bemerkungen zu ihrer Wirkung auf die *Doshas* (individuelle Konstitution) *Vata, Pitta, Kapha* und zum Einfluss auf den Säure-Basenhaushalt versehen. Auch die Wirkung von Gewürzen, z.B. Asafoetida zur Vermeidung von Blähungen bei Kohlgerichten für *Vata* Typen, oder Fenchel und Cumin als sanfte *Agni* Anreger für alle *Doshas*, wird ausführlich besprochen und es wird ein guter Eindruck davon vermittelt, wie durch geschickte Kombination, Anwärmen, Einweichen etc. eine harmonische Wirkung erzielt werden kann. Lediglich die Kombination von frischem Obst mit Saaten und Ähnlichem würde ich eher nicht empfehlen. Frisches Obst sollte lediglich mit grünem Blatt, also Salat, Spinat, Kräutern, Wildkräutern, auch Gersten- und Weizengras sowie Mikroalgen, gemischt werden. Selbstverständlich nicht alles auf einmal. Ein solcher Smoothie könnte dann durch warmes Wasser und wärmende Gewürze, wie Zimt und Kardamom, auch für *Vata* Menschen gut verdaulich werden.

Wie schön, dass der Ayurveda so lebendig und dadurch auch mit roh-vegan kompatibel ist, da er ausdrücklich auf die jeweilige Zeit, den Ort und den Menschen individuell angepasst werden soll und kann. ■

Rezept:
Detox Smoothie für alle Doshas

1 Birne
(für Vata ohne Schale) oder ein Apfel

Einige achtsam gepflückte Brennnesselspitzen und kleine Löwenzahnblätter

1 TL Chlorella
(wenn kein Amalgam im Mund ist, sonst Spirulina oder Afa)

Ein halber Teelöffel Curcuma

Je eine Prise Pippali
(langer Pfeffer), schwarzer Pfeffer, Zimt und Kardamom

Etwas Wasser
(für Vata und Kapha warm)

Nachdem alles im Mixer püriert wurde, wird der Smoothie sofort verzehrt, wobei jeder Schluck gut gekaut, sprich eingespeichelt wird.



Julia Lang
seit 15 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.

Ernährungsberatung mit Julia:

Vegane Ernährungsberater/in Ausbildung
Bad Meinberg, 23.02.–02.03.18

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 einzugehen.
Ab 538 € pro Person für 7 Übernachtungen

Vegan Basics
Bad Meinberg, 20.–22.04.18

Dieser besonders für Neueinsteiger empfohlene Kurs beleuchtet die Gründe für eine vegane Lebensweise, liefert dir die Grundlagen zu Anatomie und Physiologie des Verdauungssystems und das Basiswissen für eine gesunde vegane Ernährung. Auch als Info und Vorbereitung für die vegane Ernährungsberater Ausbildung geeignet.
Ab 147 € pro Person für 2 Übernachtungen

Yoga für jedes Alter

von Sukadev Bretz

Yoga kann von Menschen jeden Alters geübt werden - von der Empfängnis bis zum Tod, ja sogar darüber hinaus… Das ist ja das Großartige am Yoga: es kann das Leben von jedem Menschen bereichern, eine neue Tiefe geben, eine neue Dimension eröffnen.

Bei Lebensübergängen und Herausforderungen ist die Frage nie: Kann ich jetzt noch Yoga machen? Vielmehr ist die Frage: Wie kann ich Yoga üben? Wie kann ich meine Yoga Praxis so gestalten, dass sie mir hilfreich ist? Und wer sich mal in einer „Yogakrise" befindet, kann sich fragen: Will Yoga vielleicht anders geübt werden? Wäre es an der Zeit, andere Aspekte des Yoga zu entdecken, zu erleben?

Was ist Yoga?

Yoga heißt Einheit. Yoga heißt Vereinigung. Yoga heißt Verbindung, Harmonie. Yoga ist vor allem ein Übungssystem für Körper, Geist und Seele.

Die 3 Wirkungsebenen des Yoga

Yoga wirkt auf 3 Ebenen:
(1) Harmonie
(2) Erweckung
(3) Spiritualität

Harmonie: Viele Menschen verbinden Yoga heute mit dem Wunsch nach Harmonie, was auch Gesundheit, Gelassenheit, innere Ruhe und Entspannung mit einschließt. Wenn Menschen an einer Yogastunde teilnehmen, erleben sie oft als Erstes ein tiefes, oft vorher noch nie gekanntes Erleben von Entspannung, Ruhe und Gelassenheit.

Erweckung: Wer Yoga eine Weile übt, wird merken, dass sich in ihm einiges entwickelt, einiges Neues manifestiert: Menschen werden feinfühliger, energiegeladener. Yoga Übende spüren ihre Kreativität, die Inspiration etwas Neues zu beginnen. Manche trauen sich plötzlich zu, eine Führungsposition anzugehen. Andere gründen eine Familie. Wieder andere spüren die Kraft für eine neue berufliche Karriere, evtl. eine Selbständigkeit, evtl. auch als Yogalehrer/in. Andere wiederum bekommen den Mut, das aufzugeben, was nicht zu ihnen passt. Für viele öffnen sich neue Dimensionen, Zugang zu anderen Wirklichkeiten, eine neue Schönheit und Tiefe des Universums und des Seins, eine noch nicht gekannte Freude und Liebe.

Spiritualität: Die vornehmste Wirkung des Yoga ist die spirituelle Erfahrung. Als spirituelle Erfahrung kann man jedes Erleben bezeichnen, das über das individuelle Ich hinausgeht. Yoga lässt das Göttliche, das Kosmische, eine Höhere Wirklichkeit, erfahrbar machen. Aus dieser Erfahrung kommt eine tiefe Gewissheit und letztlich ein tieferer Sinn im Leben. Wer einmal die Großartigkeit einer überbewussten Erfahrung erlebt hat, einmal in die Höhere Wirklichkeit eingetaucht ist, der spürt ein Aufgehobensein in diesem übergeordneten Ganzen - und will auch nach dem Abklingen dieses Erlebens weiterhin sein Leben darauf ausrichten.

Die Yoga Praktiken

Yoga kennt viele Praktiken. Yoga ist ja zuallererst ein Übungssystem, ein Praxissystem. Die meisten Menschen im Westen lernen Yoga als Hatha Yoga kennen, also als Körperübungen (*Asanas*), Atemübungen (*Pranayama*) und Tiefenentspannung (*Shavasana*). Aber zum Yoga gehört auch mehr:
(1) Zum **Hatha Yoga** gehören neben *Asana, Pranayama*, *Shavasana*, auch Reinigungsübungen (*Kriyas*), Ratschläge zur Ernährung sowie ein reiner Lebensstil
(2) Zum **Raja Yoga**, dem psychologischen Yoga, gehören insbesondere Meditation, verschiedene Bewusstseinsübungen, Training der Achtsamkeit sowie Psychotechniken wie Affirmation, Visualisierung, Selbsthypnose, Kultivierung von Selbstakzeptanz, Mitgefühl (*Maitrî*) und ethischem Verhalten (*Yamas und Niyamas)*. Vor allem gehört zum Raja Yoga auch, sein Leben selbst in die Hand zu nehmen, zum Herrscher (*Raja*) über sein Leben zu werden - und dann auch wieder loszulassen (*Ishwara Pranidhana*)
(3) Zum **Bhakti Yoga** gehören Kultivierung der Gottesliebe, Singen von Mantras, Ausführen von Ritualen wie *Arati* (Lichtzeremonie), Gebet und die bewusste Wahrnehmung von Schönheit und Großartigkeit in der Welt
(4) **Karma Yoga** ist das verhaftungslose Wirken und das uneigennützige Handeln. Wer anderen dient, der übt Karma Yoga.
(5) **Kundalini Yoga** ist der Yoga der Energie. *Chakra* (Energiezentrum) Arbeit, *Prana* Aktivierung, Öffnen der *Nadis* (Energiekanäle), all das gelingt durch die verschiedenen Praktiken des Kundalini Yoga
(6) **Jnana Yoga** ist der Yoga des Wissens, der Yoga der philosophisch-metaphysischen Ergründung der tiefen Fragen des Lebens: Wer bin ich? Woher komme ich? Wohin gehe ich? Was ist das Ziel des Lebens? Was war vor der Geburt? Was kommt nach dem Tod? Gibt es eine Höhere Wirklichkeit? Ist diese erfahrbar und wenn ja, wie komme ich da hin? Jnana Yoga ist auch nicht reine Philosophie: Durch spezielle Meditationstechniken und Bewusstseinsübungen kommen die Antworten auf diese Fragen fast von selbst.

Yoga in jedem Alter

Was heißt das jetzt für unser Thema, Yoga in jedem Alter? Grundsätzlich können alle Aspekte des Yoga, oder auch nur ein Aspekt, in jedem Lebensalter geübt werden:

Yoga im Mutterleib

Yoga im Mutterleib ist eine Art passives Yoga: Die sich inkarnierende Seele, der Embryo, bekommt mit, was Mutter (und Vater) macht. Gute Gewohnheiten werden im Mutterleib geschaffen. Es ist also wünschenswert, dass die werdende Mutter sich gesund ernährt, täglich meditiert, liebevoll mit sich und anderen umgeht. Gerade die Hatha Yoga Übungen sind auch für das Kind gut: Die *Asanas* sind sanfte Massagen und Stimulierungen und fördern die Entwicklung des Embryos, insbesondere das Nervensystem und das Gehirn. Wenn der Embryo einen ruhigen Tagesablauf erfährt, Liebe erfährt, dann kann er mit einem Urvertrauen auf die Welt kommen. Und wer in der Schwangerschaft in einen *Ashram* geht, Mantras singt oder beim Mantra singen dabei ist, stärkt die spirituellen Tendenzen (*Samskaras*) des werdenden Kindes.

Yoga für Säuglinge und Babys

Auch für Säuglinge ist Yoga ein passives Yoga. Auch hier gilt: Gesundes Leben und spirituelles Leben von Mutter und Vater sind für die Entwicklung und für die gesunden Gewohnheiten sehr wichtig. Ein liebevoller Umgang der Partner insbesondere in der Gegenwart des Kindes sowie mit dem Baby sind sehr hilfreich für die Zukunft. Wenn die Mutter täglich zu gleichen Zeiten meditiert und ihre Yoga Übungen macht, auch wenn die Zeiten sich typischerweise verkürzen, wird sie bemerken, dass das auch dem Baby nutzt. Manche Eltern halten bei Meditation und *Pranayama* das Baby am Körper.

Ab einem gewissen Alter beginnen Babys die eine oder andere Yoga Übung mitzumachen, in die Kobra zu krabbeln, oder sich bewusst an die Mutter in den Yoga Übungen und in der Meditation anzukuscheln. Die Mutter kann das liebevoll geschehen lassen, ohne allzu viel auf das Baby einzugehen.

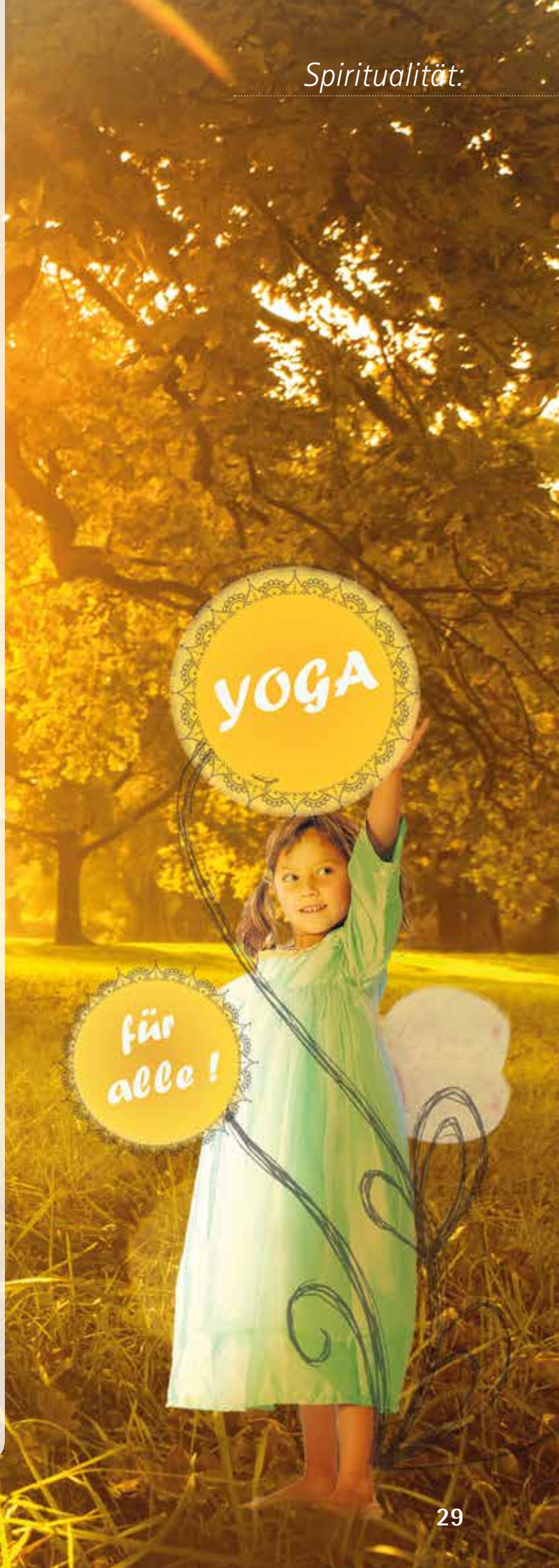
Babys lieben auch die Ayurveda Babymassage - auch das ist eine Form von Yoga.

Yoga für Kleinkinder

Im Kindergartenalter können Kinder anfangen, Yoga selbst zu üben. Oft werden Kinder dabei sein, wenn ihre Eltern Yoga üben - und manche der Übungen nachmachen. Im Kindergartenalter kann es auch schon richtige Kinderyogastunden geben. Kinderyoga ist dabei typischerweise spielerisch, vermittelt Körpergefühl und Spaß.

Yoga für Kinder im Grundschulalter und in der Orientierungsstufe (6–11 Jahre)

Auch im Grundschulalter ist der Yoga Unterricht weiterhin spielerisch. Er muss abwechslungsreich sein. Es wäre wünschenswert, wenn Kinderyoga in den Regelunterricht der Grundschule eingeführt würde: Kinderyoga führt zu einem gesunden Körpergefühl. Wer im Grundschulalter Yoga übt, hat, auch später als Teenager, weniger Rückenprobleme, Kopfschmerzen, Asthma etc. Gerade in der heutigen Zeit, in der Kinder sich so wenig bewegen, braucht es eine Körperübungspraxis, die alle Muskeln dehnt, fordert, dabei das Körpergefühl und die Freude an der Bewegung und für sich selbst kultiviert. Im Grundschulalter folgen Kinder auch weiterhin fast von selbst der Spiritualität der Eltern, beginnen neugierig zu sein für spirituelle Fragen, haben Freude am Mantra singen, an Ritualen wie *Puja* und *Arati*. ➤



Yoga für Jugendliche (12-18 Jahre)

Dies ist die Zeit, in der die Jugendlichen durch verschiedene Umstellungsprozesse hindurchgehen. In dieser Zeit kann Yoga all diese Umstellungsprozesse erheblich vereinfachen. Jugendliche, die Yoga üben, haben ein stärkeres Einfühlungsvermögen für sich selbst und andere. Die hormonellen Veränderungen, die Umorganisation im Gehirn, die Veränderung im Energiesystem, all das geht besser vonstatten, wenn Jugendliche *Asana, Pranayama*, Tiefenentspannung und Meditation üben. In der heutigen Zeit werden Jugendliche in der Schule ganz außergewöhnlich gefordert. Yoga und Meditation sind da ein wichtiger Ausgleich. In diesem Alter können Jugendliche im Wesentlichen schon üben wie Erwachsene. Der/die Yogalehrer/in muss aber darauf achten, dass der Yoga Unterricht interessant ist, auf tiefe und intensive Erfahrungen ausgerichtet ist. Und die Jugendlichen machen schnellere Fortschritte in den *Asanas* als 40-Jährige. Vor allem wollen sie sich nicht langweilen.

Yoga im Erwachsenenalter

Die Zeit 19-50 Jahre ist die Zeit, in welchem Yoga „ganz normal" geübt werden kann. Je nach inneren Bedürfnissen kann die Yoga Praxis entspannter oder fordernder, meditativer oder dynamischer, körperbetonter oder spiritueller geübt werden. Wer jüngere Gruppen unterrichtet, sollte sich bewusst sein, dass die Teilnehmenden schnellere Fortschritte machen - und dementsprechend auch zu fortgeschritteneren *Asanas* angeleitet werden wollen. Wer Yoga immer sehr sanft unterrichtet und immer darauf hinweist, dass man bestimmte Übungen bei bestimmten körperlichen Problemen nicht machen kann, braucht sich nicht zu wundern, wenn in seinen/ihren Yogagruppen das Durchschnittsalter auf die 60 Jahre ansteigt... Man kann es nicht allen recht machen: Wer jüngere Teilnehmer/innen unterrichten will, sollte seinen Yoga Unterricht auch entsprechend körperlich fordernd gestalten, und die Übenden dazu anleiten, über bisher gedachte körperliche Grenzen hinauszugelangen. Viele gründen zwischen 20 und 30 Jahren eine Familie. Hier gilt es, sich trotzdem Zeit zu nehmen für seine Yoga Praktiken: So bekommt man die Entspannung und die Energie für die Mehrfachherausforderung Beruf, Kinder, später oft pflegebedürftige Eltern. In der Zeit zwischen 18 und 70 ist Karma Yoga, der Yoga des verhaftungslosen uneigennützigen Wirkens, von besonderer Wichtigkeit in seiner Gestalt als Transformation des Alltags in spirituelle Praxis.

Yoga ab 50

Ab 50 Jahre stellen sich bei manchen körperliche Beschwerden ein, die zu einem ständigen oder immer wiederkehrenden Begleiter werden. Es gilt, die Yogapraxis darauf einzustellen. Zwar machen auch Menschen, die mit 65 Jahren mit Yoga beginnen, schnell große Fortschritte in Entspannung, Körpergefühl, Flexibilität und Kraft. Aber die Fortschritte gehen meist nicht so weit wie bei den 20-Jährigen. Andererseits fällt es ab 50 Jahren leichter zu meditieren - auch wenn der kreuzbeinige Sitz oft nicht mehr so einfach ist. Wichtig ist aber, dass auch 60-Jährige sich körperlich fordern: Der menschliche Körper ist ein Organismus, der sich an die Herausforderungen der Umwelt anpasst. Wer zwischen 50-70 seinen Körper gut fordert und sich sehr gesund ernährt, der wird im Alter ab 70 wacher, gesünder und körperlich und geistig fit bleiben. Es gilt also gerade in diesem Alter, den inneren Schweinehund zu überwinden, nicht zu bequem zu werden oder sich gar ganz auf die Meditation zurückzuziehen. Gerade bei Frauen in den Wechseljahren hat sich gezeigt, dass diese Zeit der hormonellen und psychischen Umstellung mit Yoga zu einer intensiv positiv erlebbaren Lebensphase wird.

Yoga ab 70

Ab 70 Jahren zeigen sich meist etwas stärkere körperliche Einschränkungen. Allerdings ist es gar nicht selten, dass auch 70-Jährige in normale Yogagruppen gehen, in denen 18-80-Jährige zusammen üben. Das ist ja gerade das Besondere am Yoga Vidya Stil: Hier können Menschen unterschiedlichen Alters und unterschiedlicher Flexibilität und Fitness zusammen üben. Für jede Yoga Übung gibt es verschiedene Variationen. Nicht selten zeigen die 70-Jährigen den 20-Jährigen, wieweit man mit einer konzentrierten, bewussten Übungspraxis kommen kann. Ab 65-70 leben die meisten Menschen von ihrer Rente, haben aber noch einige Jahre eine gewisse Fitness. Hier gilt es, der Versuchung zu widerstehen, etwaigen Töchtern oder Schwiegertöchtern in die Erziehung ihrer Kinder bzw. Enkelkinder reinzureden. Stattdessen ist das eine Zeit, in der man mehr Zeit in einem *Ashram* verbringen, mehr Yoga Unterricht geben, das Studium von Mantras und Yoga Texten vertiefen kann. Ab 70 ist die Zeit gekommen, sein Leben immer mehr auf die Spiritualität auszurichten. Auch die Zeit der Meditation kann man weiter ausbauen. Um die Energie subtiler zu machen, gilt es ganz auf eine gesunde Ernährung zu achten, *Pranayama* zu üben. Etwaige körperliche Einschränkungen gilt es mit Humor anzunehmen und die Yoga Praxis sowie den Alltag daran anzupassen. Wichtig ist zu wissen: Yoga Praxis reduziert die Nebenwirkung von notwendigen schulmedizinischen Medikamenten und verbessert ihre Wirksamkeit. Und wenn doch einmal eine chirurgische Operation notwendig ist, sollte man die angebotenen Reha Maßnahmen annehmen, schnell körperlich wieder aktiv werden und auch gleich wieder (nach Absprache mit dem Arzt, der Ärztin) die Hatha Yoga Praxis aufnehmen. Sprich: Langes Ausruhen ist nicht angesagt! (Manches hier Gesagte gilt auch schon für manche Menschen ab 50 - und für andere erst ab 90...)

Yoga bei Verlust der Mobilität

Heutzutage verlieren die meisten Menschen irgendwann im Alter ihre Mobilität. Aufstehen und Hinlegen wird schwierig oder gar ohne Hilfe unmöglich. Auch jetzt ist Yoga wichtig und hilfreich: Mindestens die Atemübungen, die Meditation und die Bewusstseinsübungen gehen immer. Die Körperübungen kann man an das Machbare anpassen. Für Yogalehrende ist es eine sehr erfüllende Erfahrung zu erleben, was Yoga gerade bei Senioren im Pflegeheim bewirken kann.
Spirituelle Menschen, die nach jahrelanger oder gar jahrzehntelanger Praxis langsam die Herrschaft über den Körper verlieren, werden sich noch mehr auf die spirituellen Aspekte

des Yoga konzentrieren. Statt enttäuscht zu sein, dass man trotz Yoga die Gesundheit schwinden sieht, gilt es, diese Phase als Chance zu begreifen, alles loszulassen, Identifikationen hinter sich zu lassen, sich ganz Gott anzuvertrauen. Mantra Rezitation, Mantra singen oder das Anhören von *Kirtans* (spirituelle Lieder) über CDs oder das Internet gehen sogar dann, wenn die Klarheit des Geistes z.B. durch Medikamente etwas herabgesetzt ist. Durch das vollständige Aufgeben aller Verhaftungen und das vollständige Hingeben an Gott, können dann die letzten Schritte auf dem spirituellen Weg gegangen, die Befreiung und Erleuchtung erlangt werden.

Yoga im Moment des Todes

Sollte vor dem Tod die Erleuchtung noch nicht erreicht sein, kann man das noch nachholen: Wer bemerkt, dass der Tod naht, kann sich innerlich von allem lösen, innerlich allen Menschen, Tieren, Besitz Lebewohl sagen. Dann kann man sich nach innen wenden, in das Herz, zur Tiefe der eigenen Seele. Hier gilt es, das *Mantra* zu wiederholen und sich ganz Gott hinzugeben. Schließlich wirst du bemerken, dass ein Licht, ein Lichttunnel kommt. Es gilt, in dieses Licht einzutreten, sich diesem anzuvertrauen - und dann im Licht aufzulösen. Eventuell spürst du auch die Gegenwart deines Meisters, die Gegenwart eines Lichtwesens oder die Gegenwart Gottes. Lass dich von diesen ins Licht führen, lass alles hinter dir, löse dich im Unendlichen auf.

Yoga nach dem Tod

Falls du auch beim Tod noch nicht die Erleuchtung erlangt hast, kannst du nach dem Tod weiter praktizieren: Ohne Körper tut nichts Körperliches mehr weh. Du kannst in deinem Astralkörper ein Mantra wiederholen, zu Gott beten, um die Führung durch deinen Guru bitten. Insbesondere kannst du intensiv meditieren. So verbindest du dich mit anderen Meditierenden. Eventuell gelingt dir dann, *Videha Mukti*, die Befreiung ohne Körper zu erlangen. Oder du wirst in deinem nächsten Leben mit viel *Prana* (Energie) und spirituellem Elan beginnen, vielleicht in eine Familie geboren werden, die Yoga praktiziert oder gar in einem *Ashram* lebt. Auch wenn du bemerkst, dass du auf die Erdebene zurückgezogen wirst, gilt es, Mantras zu wiederholen, deinen neuen Eltern Licht zu schicken, um göttlichen Segen zu bitten. Irgendwann gilt es loszulassen, du wirst generellen Gedächtnisverlust spüren - und wieder mit passivem Yoga beginnen...

Zusammenfassung

Du kannst Yoga in jedem Alter beginnen, in jedem Alter fortsetzen. Es gibt so viele Weisen, Yoga zu praktizieren, wie es Yoga Übende gibt. Finde in jedem Alter heraus, wie du Yoga jetzt üben kannst. Und wenn du Yoga unterrichtest, denke auch daran, dass du jedem Menschen Yoga zeigen kannst. Es ist nie die Frage, ob jemand Yoga machen kann. Es ist immer nur die Frage, wie jemand Yoga üben kann. Yoga führt zu mehr Harmonie, zur Entfaltung von Fähigkeiten - und irgendwann in die transzendente Ebene des reinen Seins, des reinen Bewusstseins, unendlicher Glückseligkeit. ■



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 in seinen inspirierenden Seminaren.

Mantra-Meditation Intensivwoche mit Sukadev Bad Meinberg, 02.-07.01.18

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 der Yogastunden.
Ab 330 € pro Person für 5 Übernachtungen

Spirituelles Retreat mit Sukadev Bad Meinberg, 04.-09.02.18

In diesem Retreat teilt Sukadev seine reichhaltige spirituelle Erfahrung und Weisheit aus 30 Jahren eigener Übungspraxis mit dir. Wie bei vielen Meistern, die schon lange auf dem Weg sind und hohe Bewusstseinsebenen erreichen, verschmelzen auch bei Sukadev Jnana und Bhakti zu einer organischen Einheit. Die gemeinsame Praxis und Anleitung durch Sukadev ist allein schon Inspiration.
Ab 307 € 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. Von mehreren Projekten durftet ihr euch bereits inspirieren lassen.
Wir freuen uns nun sehr, euch das Projekt von Simone Schmid vorstellen zu dürfen, die den ersten Preis bekommen hat.

Adventurecare

von Simone Schmid

Wenn es um die wirklich existentiellen Erfahrungen im Leben geht, treten die Fragen nach Status, Beruf, Alter, Geld, etc. in den Hintergrund. Es zählt das, was unzerstörbar ist von Leid, Krankheit und Tod. Es zählt das, was tief in jedem Herzen wohnt und im Trubel des Alltags oft nicht wahrgenommen wird. Der Zustand des Yoga.

adventurecare und ich

Als ehrenamtliche Helferin habe ich mich in einem Projekt für Familien mit einem an Krebs erkrankten Elternteil engagiert.

Ich bin Yogalehrerin und habe bei Yoga Vidya den ersten Preis für dieses Projekt gewonnen, was mein Herz mit großer Dankbarkeit und Freude erfüllt hat.
Das Projekt nennt sich adventurecare e.V. und wurde 2014 von Birgit Fülscher gegründet. Der Verein ist gemeinnützig und finanziert sich aus Spenden. Ca. 50 Ehrenamtliche tragen inzwischen mit ihren vielfältigen Fähigkeiten zum Gelingen des einwöchigen Camps bei. Sie sind von Unternehmen freigestellt oder über Mundpropaganda darauf aufmerksam geworden. Alle geben mit ihrem Engagement den Funken weiter, sich dem Leben, der Freude und einer gelingenden nachhaltigen Lebensführung zu öffnen und vorhandene Ressourcen zu reaktivieren.

Auszeit aus der Krankheit

In dieser „Abenteuer-Woche“ ermöglicht adventurecare e.V. den Familien eine Auszeit aus der Spirale des Grübelns, der Krankheit und der damit verbundenen Angst. Familien, die durch die Krankheit einer großen Belastung ausgesetzt sind, erfahren im Camp wieder ein „Zu-Sich-Kommen“, ein Innehalten, ein tiefes Aufatmen und ein „Wieder-Zueinander-Finden“. Der Teufelskreis aus Angst, Funktionierenmüssen, Therapie, mangelnder Bedürfnisbefriedigung und Verzweiflung wird unterbrochen.
Das Adventurecare-Camp findet immer inmitten der Natur statt, so können Selbstheilungskräfte zusätzlich aktiviert werden. Der Camp-Alltag ist strukturiert und bietet den Erwachsenen und vor allem den Kindern eine stabile Basis und damit Sicherheit in dieser von Unsicherheit geprägten Phase. Das Programm ist an die Bedürfnisse der teilnehmenden Familien angepasst und setzt in seiner reichen Vielfalt neue Impulse.



Von früh bis spät

Vor dem Frühstück kann man sich entscheiden zwischen einer Morgen-Yogasequenz und Wildkräuter Sammeln für einen Smoothie. Nach dem wunderbaren Frühstücksbuffet mit regionalen und saisonalen Köstlichkeiten gibt es eine Ruhezeit/freie Zeit und danach werden verschiedene Aktivitäten angeboten (Yoga für Männer/Frauen/Paare, Gesprächsrunden, Wandern, Klettern, Kinderaktivitäten... je nach Bedürfnissen und Absprachen).
Ähnlich ist der Nachmittag strukturiert (auch mal mit Wellnessangeboten).
Am Abend besteht die Möglichkeit, am Lagerfeuer zu sitzen, Musik zu hören und/oder an einer Abendsequenz Yoga/Meditation/Bodyscan teilzunehmen.

Im Camp als Yogalehrerin

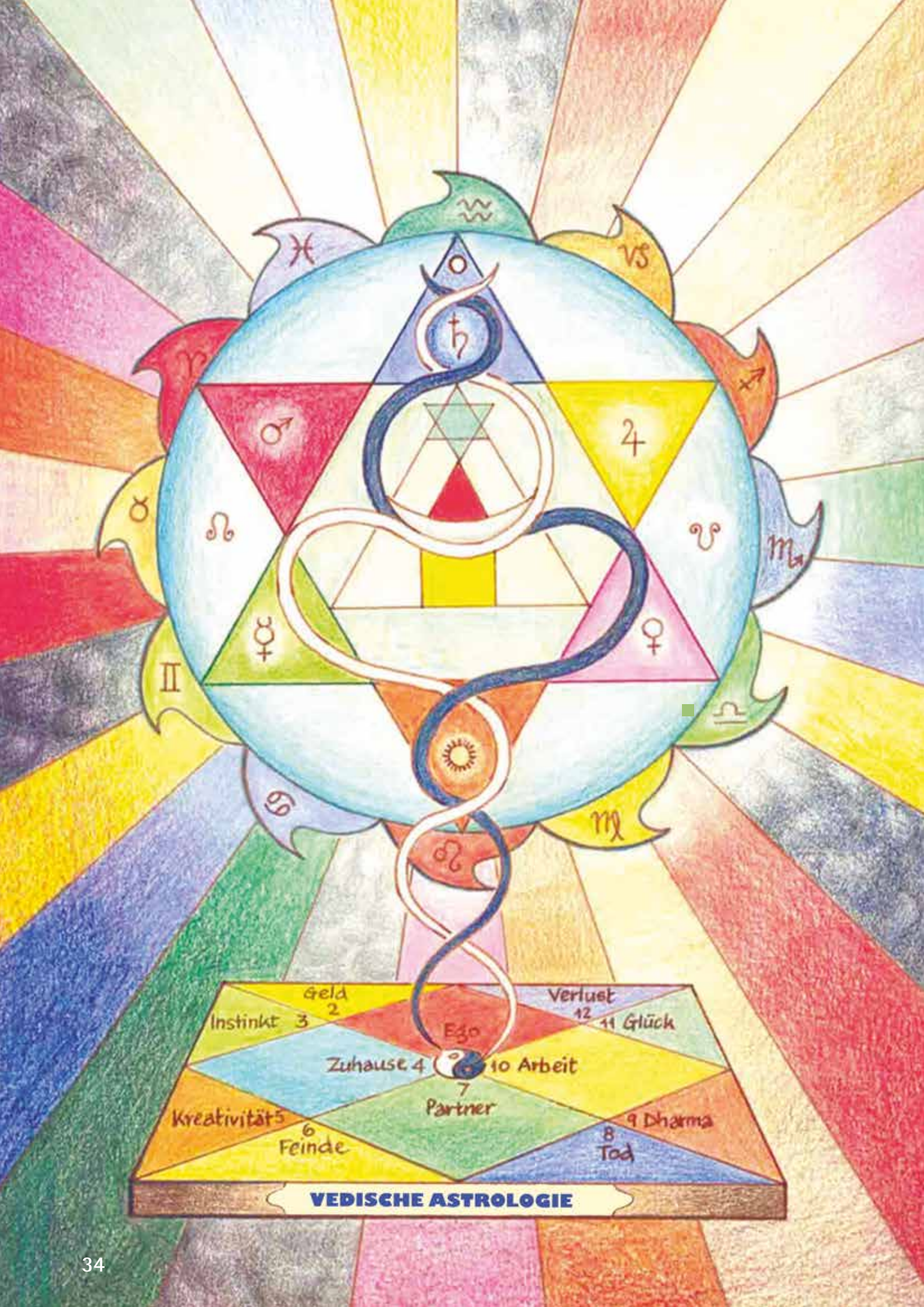
Die Yogalehrertätigkeit im Camp war für mich sehr bereichernd. Die Energie, die von allen TeilnehmerInnen und HelferInnen ausgestrahlt und aufgenommen wird, diese Energie verbindet und trägt. Ich war sehr berührt von Menschen, die zum Teil noch nie Yoga geübt haben und die über die Praxis ihre ganze Kraft, aber auch ihre empfindsame Seite zeigen konnten. Ich habe bei vielen eine Durchlässigkeit wahrgenommen, die es ermöglicht, den Gedanken von Liebe und Achtsamkeit weiterzutragen.
Die Yogapraxis zeigt den Familien einen Weg, der es ermöglicht, im Hier und Jetzt leben zu können, ohne an die belastete Vergangenheit oder an die unsichere Zukunft denken zu müssen. Vielleicht kann das Camp auch Impulse setzen, Kraft und Ruhe in den Alltag zu integrieren.

Wende zum Guten

Ich bin überzeugt, dass die teilnehmenden Kinder seelisch gestärkt aus dem Camp zurückkehren, die Mütter haben uns dies auch als Feedback mitgegeben. Auch wurde das Camp von erkrankten Frauen immer wieder als „Wende zum Guten" beschrieben. Sie konnten sich im Yoga annehmen und akzeptieren und dies hoffentlich auch so mitnehmen. Manche Väter erfahren sich nach dem Yoga weich und offen und es wird von allen akzeptiert. Eine sehr tiefe Erfahrung.
Der ganzheitliche Ansatz setzt neue Energie für die Genesung frei und unterstützt medizinische Therapien.
Ich möchte mich recht herzlich bei Yoga Vidya für den Preis des Yogaprojektes bedanken. Dadurch sind Anschaffungen wie z.B. Matten und Sitzkissen möglich, die dem Camp zu Gute kommen.
Es wäre wunderbar, wenn dieses „Herzensprojekt" durch den Preis eine größere öffentliche Aufmerksamkeit und weitere Unterstützung erfährt. ■

Simone Schmid
ist Yogalehrerin, Meditationskursleiterin und Ergotherapeutin.
Die Entwicklung der individuellen Freiheit ist ihr ein Anliegen und dies lässt sie in ihre Kurse und Workshops mit einfließen. Durch ihre langjährige therapeutische Erfahrung liegt es ihr sehr am Herzen, den Teilnehmern körperliches und geistiges Wohlbefinden auch in herausfordernden Zeiten zu vermitteln und den Blick wieder auf die Freude zu lenken.




Geld
2
Instinkt 3
Verlust
12
11 Glück
Ego
Zuhause 4
10 Arbeit
7
Partner
Kreativität 5
6
Feinde
9 Dharma
8
Tod
VEDISCHE ASTROLOGIE

BEWUSSTSEIN

der Schlüssel zu allen vedischen Disziplinen

von Dr. David Frawley

Die moderne Physik sucht nach einem einheitlichen Feld des Bewusstseins, um den logischen Zusammenhang der Naturgesetze erklären zu können. Solch ein universales Bewusstsein vermutet man hinter und jenseits von Zeit, Raum und Energie, als deren Ursprung und Ende.

Yogische Spiritualität lehrt seit langem, wie man dieses einheitliche Bewusstseinsfeld in uns als wahre Erkenntnis unseres Selbst jenseits von Körper und Geist entdecken kann. Mit dem Wissen, dass man alles Leid transzendiert und Unsterblichkeit erlangt, wie die *Upanishaden* (philosophische Schriften des Hinduismus) so wortgewandt darlegen, gelangen wir jenseits der Auswirkungen von Karma (Schicksal) und Wiedergeburt.

Bewusstsein, die ultimative Heilkraft

Vedisches Wissen basiert auf einer Anerkennung des Primates des Bewusstseins als Grundlage des Einzelnen und des Universums und lehrt uns von verschiedensten Seiten darauf zuzugreifen. Für diejenigen, die in den unterschiedlichen vedischen Bereichen arbeiten, ist Bewusstsein der Hauptfaktor jeglicher ayurvedischer Heilung, Yoga und Mantra Meditation.

Bewusstsein ist die ultimative Heilkraft hinter allen anderen Heilpraktiken. Wo immer wir unsere Bewusstheit hin lenken, darauf richten wir auch unser *Prana* (Energie) und unsere positive geistige Energie, was naturgemäß Heilung fördert.

Der bloße vedische Begriff für Therapie oder *Chikitsa* bedeutet die „Anwendung von Bewusstsein". So ist Pflege vor allem das Anwenden unseres Bewusstseins zum Wohle anderer. Wenn unser Bewusstsein spirituell entwickelt ist, werden wir über die Intelligenz verfügen, eine geeignete Beratung und wirksame Behandlung anbieten zu können.

Vedische Beratung in all ihren Formen basiert auf dem Verstehen und Fördern von Bewusstsein auf jede mögliche Art und Weise. Vedische Beratung ist die Kunst des Teilens und Lehrens von Bewusstsein und das Werkzeug, es in unserem Leben und Handeln zu entwickeln. Bewusstsein ist die ultimative Kraft der Beratung, Führung und Inspiration. Der erste Schritt in der vedischen Beratung ist es, den Klienten zu vermitteln, wie sie den Zugang zu einem tieferen Bewusstsein auf der Ebene ihrer Probleme erlangen, als Grundlage, mit diesen zu arbeiten.

Bewusstsein als Heilfaktor

Ayurveda stellt Bewusstsein als einen Heilfaktor vor, beginnend mit der Empfehlung eines bewussten Lebensstils, der eine engagierte, auf Meditation basierende Bewusstheit beinhaltet. Wir müssen uns bewusst sein darüber, was wir essen und trinken, wie wir mit unserer Umwelt in Verbindung stehen, wie wir üben, was wir durch unsere Sinne aufnehmen, über unsere Arbeit, unsere Art uns auszudrücken und über unseren Umgang mit anderen Menschen. Bewusstsein ist der ultimative innere Arzt, durch welchen wir in nachhaltiger Weise Kontrolle über unsere Gesundheit und unser Wohlbefinden erlangen.

Bewusstsein, die Basis des Yoga

Bewusstsein ist die Basis jeglicher Yoga-Praxis, die eine Wissenschaft der Evolution höherer Bewusstheit ist. Yoga bezieht in allen Hauptfaktoren unseres Lebens Bewusstsein mit ein – wie wir uns bewegen, wie wir atmen, wahrnehmen, denken und reagieren.

Jede yogische Übung arbeitet daran, das Bewusstsein zu erhöhen und hilft dabei, es zu erweitern. ➤

Asana (Körperübung) wurzelt darin, uns unseres Körpers bewusst zu sein und eine Position oder einen Sitz zu schaffen, der unsere Bewusstheit aufrecht erhält und uns von Schmerzen und Anspannung befreit.

Pranayama (Atemübung) bedeutet nicht nur mit dem Atem zu arbeiten, sondern sich des Atems bewusst zu werden, was den Atem in eine Kraft der Transformation verwandelt. Eine der ursprünglichen Formen des *Pranayama* ist das bewusste Atmen, wodurch sowohl der Geist als auch *Prana* (Energie) beruhigt werden kann.

Pratyahara (Zurückziehen der Sinne) bedeutet nicht die Sinne zu verschließen, sondern Bewusstsein in die Sinne zu bringen, indem man die äußeren Sinne mit einer inneren Bewusstheit verbindet – indem man zum Beispiel das äußere mit dem inneren Auge oder das äußere Ohr mit dem inneren Ohr oder einer inneren Kraft des Zuhörens verbindet. Wenn wir unsere Sinne anstatt als Werkzeuge der Genusssucht in einer kontemplativen Art und Weise bewusst gebrauchen, bringen sie unsere Bewusstheit nach innen. Dann verbinden uns unsere Sinne mit dem Geist in der Natur und erlauben unserem Bewusstsein heraus zu scheinen.

Dharana (Konzentration) bedeutet, die Kraft der Aufmerksamkeit zu entwickeln, um unserem Bewusstsein mehr Energie zu verleihen. Konzentration erhöht die Kraft des Bewusstseins, indem sie ihre Energie beständig fokussiert.

Dhyana (Meditation) erhält die Kraft des Bewusstseins hinter allen geistigen Aktivitäten aufrecht, indem es unsere Bewusstheit im Inneren ruhen lässt. Das bedeutet, vielmehr Bewusstsein widerzuspiegeln als sich in Urteilen oder Meinungen, über all das, was wir wahrnehmen, zu verfangen.

Samadhi (Versenkung) ist der Zustand des Einheitsbewusstseins, welches den höchsten Frieden, Erfüllung und Glückseligkeit in sich birgt. Dieser höchste Zustand des Bewusstseins, in dem alles Leiden endet, ist das endgültige Ziel des Yoga.

Mantras als Keim-Kräfte des Bewusstseins

Mantra ist das Hauptinstrument, um Bewusstsein zu entwickeln. Wir nutzen dabei die Kraft kosmischer Klangschwingung aus der das Bewusstsein sowohl Körper als auch Geist erschafft und aufrechterhält. Mantras sind Keim-Kräfte des Bewusstseins, durch welche sich das Bewusstsein selbst erneuern, vertiefen und auf eine höhere Ebene gelangen kann. Je mehr Bewusstsein wir in ein Mantra legen, desto energiegeladener wird das Mantra und desto mehr wird es zu einer Kraft der Integration und des Wohlbefindens.

Jyotish und Vastu

Jyotish oder vedische Astrologie ist gleichermaßen eine Wissenschaft des Bewusstseins, die uns zeigt, wie wir unsere Karmas im Leben verstehen und mittels Selbsterkenntnis hinter sie gelangen können. Bewusstsein ist das erste und beste Werkzeug, um mit unserem Horoskop und seinen Potenzialen zu arbeiten. Derweil zeigt uns *Vastu*, wie wir unsere Wohnstätten mit höherer Bewusstheit gestalten können, sodass naturgemäß mehr Bewusstsein in ihnen erstehen kann.

Als jemand, der seit mehreren Jahrzehnten in all diesen vedischen Bereichen arbeitet, habe ich gelernt, in ihnen allen zuallererst und zuvorderst Bewusstsein zu betonen. Bewusstsein in all das zu bringen, was wir tun, ist viel wichtiger als irgendeine Technik, und ist das größte Geheimnis sowohl von Heilung als auch von spirituellem Wachstum.

Fazit

Wir sind bis zu einem gewissen Grad und auf verschiedene Weise alle bewusst, was erforderlich ist, um im Leben praktisch funktionieren zu können. Die Ebene oder die Art unserer Aufmerksamkeit und Bewusstheit schwankt während der unterschiedlichen Phasen unseres Lebens und entsprechend wechselnder innerer und äußerer Faktoren.
Dennoch verstehen wir die wahre Natur und das Ausmaß unseres Bewusstseins oder wie wir uns damit verbinden können, um Körper und Geist zu unterstützen und zu transformieren, nicht. Wir leben an der Oberfläche eines unergründlichen Ozeans des Bewusstseins und vermögen nicht seiner unbegrenzten Tiefen gewahr zu werden.

In der modernen Medizin bestimmen wir Gehirn, Verstand und Bewusstsein. Wir betrachten den Verstand als eine Funktion des Gehirns und Bewusstsein als die Basis des Verstandes. Wie die Gehirnchemie das Wunder des Bewusstseins erzeugen kann, ist ein großes Rätsel – dennoch wird es als gegeben angenommen.
Im vedischen Verständnis sind Gehirn, Verstand und Bewusstsein drei verbundene, jedoch unterschiedliche Faktoren. Bewusstsein oder *Chit* ist das universale Licht der Erkenntnis. Verstand oder *Manas/Chitta* ist verkörpertes Bewusstsein. Das Gehirn ist das physische Vehikel des Verstandes oder des verkörperten Bewusstseins. Bewusstsein kann selbst ohne Verstand oder Gehirn funktionieren. Es ist ein alldurchdringendes universales Prinzip wie Raum. Es ist der Raum hinter dem Raum und das Licht hinter dem Licht.

Bewusstsein ist etwas sehr Reales, greifbar und kraftvoll. Es ist die unmittelbare Präsenz der Bewusstheit, in der wir leben, aus der heraus Körper und Geist mit einem Bruchteil ihrer Kraft funktionieren. Bewusstsein ist im Hintergrund immer da, damit wir entdecken und Wunder in alles, was wir tun, bringen können.
Um den Zugang zu echtem Bewusstsein zu bekommen, ist es erforderlich, unser Bewusstsein nach innen zu richten. Das spirituelle Herz ist der Sitz des Bewusstseins, das Innerste unseres Seins. Dort weilt die unsterbliche Flamme, das Feuer des Bewusstseins. Alle vedischen Praktiken dienen dazu, dieses innere Feuer, das alle Kräfte der Reinigung, Transformation und Transzendenz enthält, zu entwickeln. Diese Flamme des Bewusstseins sollten wir als unsere vorrangigste Aspiration kultivieren. ■

Übersetzung aus dem Amerikanischen: Ingo Diga
Mit freundlicher Genehmigung von www.vedanet.com

Dr. David Frawley
ist Direktor des Amerikanischen Institutes für Vedische Studien und Autor von über 40 Büchern über Yoga, Ayurveda und vedische Tradition. Um seine herausragende Arbeit als Schriftsteller und vedischer Lehrer zu ehren, wurde ihm im Jahre 2015 vom Präsidenten Indiens der Padma Bhushan, einer der höchsten indischen Zivilorden, verliehen.

Spannende Seminare zum Thema Vedanta und Selbsterforschung:

Vedanta – Weg der Selbsterforschung
Bad Meinberg, 01.–05.01.18
Was ist das Selbst und wie stehen wir als Personen damit in Beziehung? Was ist die Bedeutung von Erleuchtung und Moksha aus klassischer Sicht? Du lernst, deine bisherigen Auffassungen zu hinterfragen, zu einer neuen Sicht zu kommen und den Weg zu innerer Freiheit klarer zu erkennen.
SL: Vedamurti Dr. Olaf Schönert
Ab 245 € pro Person für 4 Übernachtungen

Soham – Vedanta leicht gemacht
Bad Meinberg, 30.03.–02.04.18
Lass Worte und Theorien beiseite! Dies ist ein praxisorientiertes und erlebbares Seminar für Vedanta im Alltag. „Soham" („Ich bin ER", „Ich bin ES") ist der Schlüssel zum Raum von Advaita, der Einheitserfahrung. Mit wirkungsvollen erprobten Übungen und Techniken, so dass „Soham" für dich lebendig und im Alltag anwendbar wird. SL: Narada Macel Turnau
Ab 208 € pro Person für 3 Übernachtungen

Jnana Yoga und Vedanta
Bad Meinberg, 13.–15.04.18
Der Yoga des Wissens führt dich zur Erforschung von Fragen wie: Wer bin ich? Woher komme ich? Was ist das Ziel des Lebens? Was ist das Universum? Meditationsanleitungen. Abstrakte Meditationstechniken, Unterrichtstechniken: Meditation im Yogaunterricht.
SL: Amrita Kabisch
Ab 147 € pro Person für 2 Übernachtungen

ॐ नमः शिवाय

Die Kobra
Bhujangasana

Die Kobra ist die sechste der zwölf Grundstellungen der Yoga Vidya Reihe. Sie stärkt die Rückenmuskulatur und massiert die Bauch- und Unterleibsorgane. Energetisch eine aktivierende Übung, auf der Körpervorder- und Rückseite, die öffnet und befreit.

Körperlich

- Die Rückenmuskeln werden massiert und gestärkt
- Der Druck, der auf den Bauch ausgeübt wird, wirkt gegen Verstopfung
- Auch gut gegen die verschiedenen Krankheiten der weiblichen Geschlechtsorgane
- Gedehnte Muskeln: Pectoralis (Brustmuskeln), Rectus Abdomini (Gerade Bauchmuskeln), Halsmuskeln, eventuell Psoas (Hüftbeuger)
- Gestärkte Muskeln: Longissimus (Rückenstrecker), Trapezius (Kaputzenmuskel), eventuell Latissimus (breite Rückenmuskeln), Gluteus (Gesäßmuskeln), Trizeps (Armstrecker) Energetisch

Energetisch

- Die Kobra aktiviert und energetisiert
- Die Energie fließt sowohl vorne als auch in der Wirbelsäule hoch
- Angesprochene Chakras: *Anahata, Vishuddha, Ajnah*

Geistig

- Öffnet und befreit
- Gibt Mut zu hohen Idealen
- Befreit von Furcht und gibt neues Selbstbewusstsein



Anleitung für die Kobra

1

Du liegst auf dem Bauch, deine Beine sind geschlossen, die Zehen zeigen nach hinten. Gib die Hände unter deine Schultern, die Fingerspitzen schließen mit den Schultern ab. Die Stirn ist am Boden. Drücke sanft die Fußrücken und das Schambein in den Boden.



2

Einatmend schiebe Stirn und Nase sanft nach vorne oben. Ziehe die Schulterblätter hinter dir zusammen und öffne deinen Brustkorb. Die gebeugten Arme sind eng am Körper. Praktiziere achtsam. Dein Kopf ist in Verlängerung der Wirbelsäule. Besonders bei Anfängern ist es ratsam, den Kopf nicht allzu sehr zu heben.



3

Du kannst die Hände auch leicht vom Boden lösen und so überprüfen, dass du dich aus der Kraft des Rückens in der Position hältst.



4

Halte die Kobra einige Atemzüge. Komme ausatmend wieder aus der Position, bilde ein Kissen mit deinen Händen, lege Wange oder Stirn ab und entspanne in der Bauchentspannungslage.



Auszug: Das große Yoga Vidya Hatha Yoga Buch



Der 9.

Kinder Yoga Kongress vom 24. bis 26. März 2017

Veranstalter: Berufsverband der Yoga Vidya Lehrer/innen e.V.

Was wir von Kindern lernen können

Eindrücke von Irene Verena Calin-Clausing

Schaue genau hin wie Kinder noch sind, was Erwachsene längst nicht mehr haben, aber wieder lernen können: Um Kindern etwas beibringen zu können, ist es wichtig von ihnen zu lernen, sie zu verstehen, zu wissen, was es bedeutet, Kind zu sein.

Freitag, 24. März

12:15 Uhr wurde der 9. Kinder Yoga Kongress von Sukadev eröffnet. In seiner Begrüßungsrede erwähnte er zunächst die Vielfalt der Gestaltenden und Vortragenden aus verschiedenen Traditionen, Wissenschaftler und Buchautoren, von denen ein vielschichtiges Programm bestehend aus Workshops, Vorträgen, Yogastunden und diversen Veranstaltungen angeboten werden. Der Schwerpunkt liegt primär beim Kinder-Yoga in Schulen und Kindergärten oder speziellen Angeboten durch Experten mit den Zielen, Empathie und gewaltfreie Kommunikation zu fördern, Verbindung in der Familie zu schaffen und sowohl die Konzentrations- und Lernfähigkeit als auch das körperlich-seelische Wohlbefinden zu stärken. Dazu werden Mut, Stärke und Selbstbewusstsein entwickelt, was in der heutigen Zeit bereits im Kindergarten und später in der Schule, bei immer größerem Leistungsdruck, mehr als wichtig ist und dem immer größeren Bewegungsmangel bereits bei Kindern und Jugendlichen und deren gesundheitlichen Folgen entgegenwirken kann.

Ein großes Lob bekam der Kongress in seiner Botschaft zum einen von der stellvertretenden Landrätin Kerstin Vierecker, welche die alarmierende Zahl von bereits 20% psychischer Erkrankungen bei unter 18- jährigen erwähnte, und zum anderen vom stellvertretenden Bürgermeister Frank Kuhlmann, der sowohl das vielfältige Programm lobte als auch die starke Verbundenheit von der Stadt Lippe und dem Yoga Vidya Zentrum erwähnte.

Die Schauspielerin und Schirmherrin des Kongresses Ines Bjørg David präsentierte (per Videoübertragung) die Vision, dass wenn alle Kinder dieser Welt Yoga praktizieren und meditieren würden, gäbe es in der nächsten Generation Weltfrieden.

Den Abschluss machte der indische Wissenschaftler Nepal Lodh mit einem Einführungsritual für Herz und Seele. Nepal unterrichtet seit 50 Jahren Yoga in Deutschland und setzt sich ganz speziell für das Unterrichten von Kindern ein. Sein Ziel ist es, Kinder in die richtige Bahn zu lenken, kosmische Gesundheit zu bewirken, Motivation auf spielerische Art zu erreichen, Urvertrauen wieder zu wecken und ein Gefühl für alle Lebewesen, für die Ordnung aller Dinge und ein gewaltfreies Miteinander entstehen zu lassen. In seinem Ritual zum Wohle der Kinder, Eltern, Referenten und Lehrer wurde eine Lotusblüte (für reines Bewusstsein) mit Wasser (Ursprung des Lebens) übergossen: „Bringe Licht, wo Dunkelheit herrscht."



Heilung in Familie und Schule

Im Anschluss startete der Kongress gleich mit einem sehr beeindruckenden Vortrag „Unsere Eltern sind unsere Haut" über die Biologie des Schmerzes, der Abhängigkeit und Verbindung von Kindheit an, mit Prof. Dr. Marcus Stück, Psychologe, Psychotherapeut, Yoga-Lehrer und Pionier der Kinderyogaforschung, der sich weltweit für die Integration von Yoga in Bildungsinstitutionen engagiert.

Das Leistungsprinzip in der Schule beinhaltet bereits so gestraffte Zeitpläne, wie bei einem Erwachsenen. Das System ist nicht individuell auf den Schüler anpassbar. Bereits im Kindergarten zählt Erfolg und in der Schule wird das Kind an seinen Noten gemessen. Die Leistungen werden nicht auf die Entwicklung jedes Einzelnen angepasst, sondern an den jeweils Anderen, meist den Besten, gemessen. Das führt zu einem falschen Selbst, Stress, sich Verbiegen und letztendlich zu der schmerzlichen Erkenntnis, ich bin nicht gut genug und der Angst, zu versagen. Dazu kommen die Eltern, die ihre eigenen Versagensängste auf ihre Kinder übertragen und deren Leben durchplanen, ohne ihre Interessen dabei zu berücksichtigen: der Nährboden für Depression, Burnout und Suchtverhalten.
Prof. Dr. Stück stellt hier die Ergebnisse seiner neuesten Studie vor, in der er bewiesen hat, dass unsere Haut, die 1/6 unseres Körpergewichtes ausmacht, u.a. alle Informationen unserer Organe, so auch unserer Psyche enthält und über eine messbare Hypersensibilität, in Form von Spannung, verfügt, die durch die einzelnen Zellen erzeugt wird. So ist folglich auch die Erziehung der ersten Lebensjahre, und somit unsere Eltern, in unserer Haut gespeichert. Ein Kind muss spüren, dass es so wie es ist, richtig ist. Wenn aber ein Kind z.B. das Gefühl hat, nicht vollkommen zu sein, nicht geliebt zu werden bzw. die Liebe an Bedingungen geknüpft ist, Grundbedürfnisse nicht befriedigt werden, verliert es seine Unbekümmertheit, fängt es an sich zu verbiegen; es entstehen Wunden in seiner Seele, welche Schmerzen erzeugen, die zu Spannungen führen und in der Haut gespeichert werden. Dies führt zu einem Ungleichgewicht im Leben des Kindes und als Erwachsener versucht es sich dann ständig anzustrengen, um geliebt und anerkannt zu werden, was dann Bindungsprobleme, Schlafstörungen, Depressionen oder ein gelebtes Suchtverhalten zur Folge haben kann. Damit es nicht soweit kommt, ist es wichtig, Heilung bereits in Familie und Schule, im Idealfall durch Yoga, entstehen zu lassen. In einem anschließenden Workshop demonstrierte Prof. Dr. Stück auf sehr nachhaltige Art und Weise das „Konzept der Empathieschule" durch Vermittlung gewaltfreier Kommunikation in Schulen und Kindergärten, sowohl verbal als auch nonverbal mit „Biodanza (Tanz des Lebens)", die Poesie der Begegnung, wobei die Kinder Erlebnisse im Hier und Jetzt bei Musik und Tanz durch Darstellung ihrer Emotionen zum Ausdruck bringen, was letztendlich zum authentischen Ausdruck der eigenen Identität führen wird. ►



Klangyoga, Biodanza, Lachyoga, Acro Yoga

Gleichzeitig gab es die Möglichkeit Workshops zum Thema „Klangyoga für Kinder", „Lachyoga mit Spiel, Spaß und Toben für unsere Kleinsten" oder „AcroYoga für Eltern mit ihren Kindern" zu besuchen. Im Rahmenprogramm für Kids und Teens wurden Bogenschießen und ein Mandala-Malworkshop angeboten.

Am Nachmittag wurden Workshops zum „Biodanza", „Kinderyoga mit Grundlagen und Praxis", „Yoga in der Übermittagsbetreuung bzw. im Klassenzimmer" und „Yoga für Eltern mit ihren Kindern" angeboten, sowie Vorträge zu den Themen „Kinderyoga an der Schule", „Integrierte Tanz- und Yogapädagogik" und einen besonderen Vortrag zum Thema „Respekt und Achtung der Kinder und ihrer Seelen" von Nepal Lodh gehalten. Auf seine spezielle Art hat er durch gelebte Vermittlung von Ritualen, bestehend aus Mantras in Kombination mit *Asanas* das Hegen und Pflegen kleiner Seelen zu großen glücklichen Seelen vermittelt.

Das Abendprogramm bot für Kinder „Schnellzeichnen" und eine „Götter-Rally", ein Puppentheater. Ein Krishna *Puja*-Ritual und eine Feuershow konnten besucht werden und zum Abschluss gab es entweder eine „Klangmeditation für Klein und Groß" oder der Satsang („gemeinsame Wahrheit") mit Meditation und Mantra singen mit Sukadev. Ein abschließender Vortrag von Sybille Schöppel, einer Kinderyogaexpertin, zum Thema Familien-Yoga über „Familien Yoga in Theorie und Praxis" mit handgemachten Lernmaterialen schloss das Programm.

Samstag, 25. März

Der Tag begann um 5:00 Uhr mit einem *Homa* (Indisches Feuerritual), *Pranayama* (Atemübungen) und dem *Satsang* mit Meditation, Mantra singen und *Arati* (Lichtritual) mit Sukadev.

Nach dem Frühstück hatten die Teilnehmer die Wahl zwischen Workshops zu den Themen „Yoga mit Jugendlichen", „Tanz-Yoga und Naturerfahrung" und „Kinder- Kundalini-Yoga (Yoga der Energie)" oder einigen Musterstunden in „Teenie-Yoga für Jugendliche", „Lach-Yoga mit Spiel, Spaß und Toben" für die Jüngsten und einem Entspannungstraining mit Yogaelementen für Kinder. Im Rahmenprogramm für Kids und Teens einen Trommelworkshop, einen Schamanen-Abenteuerworkshop, Bogenschießen, Schnellzeichnen, ein Filzworkshop, ein neues Puppen-Theater, die „Götter-Rally" ging weiter und eine Gruppe Kinder studierte einen musikalischen Auftritt für den Satsang am Abend ein.

Prof. Dr. Marcus Stück bot einen Vortrag „Entspannungstraining mit Yogaelementen mit Kindern (EMYK)" an. Das Entspannungstraining mit Yogaelementen für Kinder und Jugendliche (EMYK) ist das erste wissenschaftlich standardisierte und evaluierte Yogaprogramm in Deutschland. Es enthält Yoga-, Meditations- und Atemübungen, Phantasiereisen, Massagetechniken und Sinnesübungen für Kinder und Jugendliche von 3 bis 16 Jahren und wird mittlerweile in Schulen und Kindergärten praktiziert.

ADS, ADHS und HSP

Am Nachmittag ging es dann mit weiteren Praxis-Themenstunden wie „Familienyoga mit Klangmassage", „AcroYoga", „Kinderyoga", „Teenie-Yoga" und einer neuen Runde „Biodanza" mit dem Motto „In 80 Tänzen um die Welt" weiter.

Die angebotenen Workshops beinhalteten Themen wie „Jugendliche mit Klang berühren - Klang und Yoga für Jugendliche in Prävention und Therapie", „Wertschätzende Kommunikation nach Marshall Rosenberg", „Einführung in Biodanza für Erwachsene" und „YoBEKA Meditations- und Achtsamkeitsübungen für Kinder in Kita und Grundschule". Der parallel laufende Vortrag zum Thema „Hochsensible Kinder verstehen - Unterstützung, Stressreduktion und Entspannung durch Kinderyoga" von Sabina Pilguj war sehr ergreifend. Sabina ist Heilpraktikerin für Psychotherapie und Yogalehrerin. Die Hochsensibilität bzw. Feinfühligkeit wird oft verwechselt mit ADS oder ADHS. Aber HSP (High Sensitiv Person) ist angeboren. HSP kann nicht weg erzogen werden, ist sehr individuell und auf keinen Fall eine Krankheit. Nein, HSP ist als eine besondere Gabe, als ein Geschenk, zu betrachten. Hochsensible haben ein großes Maß an Empathie, ein hohes Potenzial an Feinfühligkeit, besondere sensible Wesenszüge und ein hohes Gespür für Unehrlichkeit. Als Kind bekommen diese Menschen Sätze wie „Sei nicht so empfindlich", „Stell Dich nicht so an", „ Reiß Dich mal zusammen", „Sei doch mal normal",.... zu hören. Sein Verhalten wird bewertet. Durch das ihnen entgegengebrachte Unverständnis kommt es aufgrund ihrer sehr offenen Wahrnehmung und dem daraus resultierenden stark überforderten Nervensystem zu auffälligem und unerklärbarem Verhalten. Sie sind sehr schnell erschöpft, haben starke Gefühlsschwankungen, wirken arrogant, aggressiv und desinteressiert, was letztendlich zu Konzentrationsstörungen, Müdigkeit, Schlappheit, Schlafstörungen und Infekt-Anfälligkeit führen kann.

Unterstützung, Stressreduktion und Entspannung durch Yoga, das führt zu dem, was diese Kinder brauchen: Glücklich sein, Sicherheit, Geborgenheit, Verständnis, sie bekommen Anerkennung, für das was sie sind, ihre Stärken und Fähigkeiten werden gefördert bis hin zu Berührung und Zuwendung, was wieder zu mehr Lebensfreude und Leichtigkeit führt. So können sie ihre besonderen Fähigkeiten, wie ihre hohe soziale Kompetenz, ihre außergewöhnliche Empathie, ihre globale Erfassung, ihre Kreativität und ihr Sinnen nach mehr Miteinander wieder leben. Denn Hochsensible sind Wegbereiter für mehr Gefühl, sie sind wie bunte zarte Farbtupfer in einer leistungs- und zielorientierten Welt.

Ihr Ruf heißt: „Hilf mir, mich in meiner Gefühlswelt zu verstehen."





Singen, Meditation und den Klängen lauschen…

Der Abend wurde dann wieder mit einem großen hochwertigen Vollwert-Buffet eingeleitet. Im Anschluss gab es eine Krishna *Puja* (Verehrungsritual für Krishna), eine Vorführung mit Clownerie und Artistik für Klein und Groß, und entweder die Klangmeditation für Eltern und ihre Kinder oder die stille Meditation mit Sukadev. Der folgende Satsang beinhaltete ein Kirtansingen mit Kindern und Saradevi, erzählten Geschichten von Sukadev über den kleinen Krishna und dem abschließenden Arati.

Es folgte ein Vortrag von Dr. Nalini Sahay mit dem Thema „Mut, Stärke und Lebensfreude - das Geschenk des Yoga an junge Menschen". Dr. Nalini Sahay aus Delhi, ist Yoga Acharya (Lehrerin, Meisterin), Schülerin von Swami Satyananda Saraswati. Sie ist Leiterin von TORCH, einer Hilfsorganisation, die mit Straßenkindern, HIV-Infizierten und AIDS-Kranken in New Delhi arbeitet. Ihr Bericht über diese Arbeit zeigt ihren Mut und ihre Stärke, die sie an diese Kinder weiter gibt, die teilweise sehr wild, unstrukturiert und somit eine große Herausforderung sind. Besonders wichtig ist die Meditation. Wenn Kinder den Klängen lauschen, macht sie das ruhig und sie können sich besser konzentrieren.

Um dann alle anwesenden Erwachsenen, Eltern und Kinder zur Ruhe zu bringen, gab es zum Abschluss noch ein sehr harmonisches Konzert mit Frauke und Klaus. Als Duo en Camino, begleiteten sie die Zuhörer/innen mit meditativen Klängen auf eine Reise der Seele, die weder Raum noch Zeit kennt. Ihr Anliegen ist es, in dieser besonderen Zeit des Wandels, in der die Transformationskräfte immer spürbarer werden und sich alles neu ordnen darf, mit der Kraft der Musik, durch Stimme, Harfe, Monochord, Gitarre, Klangschalen und Rahmentrommel, ein tiefes Gefühl der Geborgenheit, des Vertrauens und der Verbundenheit herbeizuführen. Schamanische Urklänge treffen dort auf orientalische Klangwelten und Wüstenstille.

Sonntag, 26. März

Ein letztes Mal startet der Kongress mit *Homa, Pranayama* und einem Satsang.

So hatte dann auch der anschließende, beeindruckende Vortrag von Sukadev Bretz das Thema des Kongresses: **Was wir von Kindern lernen können.**

Im Mittelpunkt steht **HaTha**. **Ha** für Sonnenenergie und **Tha** für Enthusiasmus, Aktivität, Regeneration, Lernbereitschaft, offen sein für neues…

So kommen wir auf die Welt, gefüllt mit HaTha, doch es wird weniger, je älter wir werden. Älter werden kann nach Vedanta (indische Philosophierichtung) aber auch heißen, Gelassenheit, Akzeptanz oder Verständnis zu entwickeln. So hält Hatha Yoga uns jung und Kundalini Yoga verhilft zu mehr Prana (Energie). Und mit Hilfe der Kinder können wir lernen spirituell zu wachsen, intensiver und bewusster zu leben, indem wir uns ihrer natürlichen Eigenschaften wieder annehmen. Neugier, Wissbegierde, der Wunsch zu lernen: Kinder fragen: „Warum?" und wollen alles wissen. Wann hast Du das letzte Mal nach dem Warum gefragt? Bewusstsein, Intensität: Kinder machen alles mit ihrem ganzen Sein. Wann warst Du das letzte Mal in Deinem Handeln ganz bei Dir? Ausprobieren, Fallen, Scheitern, neu probieren: Wenn Kinder lernen, sind sie anfangs unbeholfen, aber sie haben die Bereitschaft zu scheitern und wieder von vorne anzufangen. Sie fallen und stehen wieder auf. Wann hast Du das letzte Mal was Neues ausprobiert, bist gescheitert, bist gefallen und wieder aufgestanden? Fähigkeiten entwickeln, sich beweisen, Herausforderungen suchen: Kinder entwickeln ihre Fähigkeiten spielerisch und suchen Herausforderungen auf natürliche Weise. Wann hast Du das letzte Mal eine Herausforderung gesucht? Kontakte knüpfen, Beziehungen aufnehmen, Freunde finden. Kinder können streiten, wieder vergeben und zusammenhalten. Welche Streitigkeit hast Du das letzte Mal vergeben? Kinder können träumen und sie haben Vertrauen. Sie glauben an alles und dass alles gut wird. Hast Du Vertrauen zum Leben, zu Gott und zu Dir selbst?

Flying Yoga, Acro Yoga, Capoeira

Nach dem Frühstück gab es parallele Workshops mit den Themen: „Richte Dich auf" für Erwachsene, „Lernen mit den Yogafröschen" für die Kleinsten, „Yogisches Müsli zubereiten" für Eltern und Kinder, und eine Teenie-Yogastunde „Flying-Yoga", auch DANA AERIAL YOGA genannt. Das Rahmenprogramm für Kids und Teens hatte heute „Capoeira (brasilianischer Kampftanz) und Yoga" und „Klangyoga" für die Jüngsten und ein letztes Mal „Acro Yoga für Eltern mit ihren Kindern" zur Auswahl. Die „Götter-Rally" wurde zum Abschluss gebracht und Nepal Lodh machte noch eine *Homa* für die Kinder.

Die Abschlussworte von Sukadev fassten nochmals zusammen, was wir von Kindern lernen können. Wer Kinder-Yoga unterrichtet, braucht die Eigenschaften der Kinder. Der Traum von einer besseren Welt kann durch die Verbreitung des Kinder-Yoga wahr werden, weil wir mit Hilfe von Yoga Kindern ein gutes Fundament und somit unseren Beitrag für eine bessere und vor allem friedlichere Welt geben können. ■

Irene Verena Calin-Clausing
gebürtige Berlinerin, lebt heute im Schwarzwald. Sie hat mit 57 Jahren ihre Gurukala-Lehrer Ausbildung gemacht. Das hat ihr Leben grundsätzlich verändert. Die tägliche Praxis von Yoga ist zu einem festen Bestandteil ihres Lebens geworden.





Yoga für werdende Mütter

von Vimala Franziska Henschel

Yogastunden für Schwangere zu geben, ist ein großes Geschenk für mich. Es ist wundervoll, die werdenden Mamis durch diese besondere Zeit begleiten zu dürfen.



Ich konnte mir während meiner Yogalehrerausbildung überhaupt nicht vorstellen, Schwangerenstunden zu geben und dachte, dass sei gar nichts für mich, bis eines Tages das Telefon klingelte. Eine Mitarbeiterin von Yoga Vidya Frankfurt fragte mich, ob ich sie in der kommenden Woche in der offenen Schwangerenstunde vertreten könne. So war ich im Zwiespalt, denn ich wollte ja unterrichten und Erfahrungen sammeln, aber Schwangerenyoga? Als ich sie fragte, warum sie dabei ausgerechnet an mich dachte, antwortete sie, dass sie es mir zutraue und ich so eine ruhige Art hätte. Ich gab mir einen Ruck und sagte zu. Nun bereitete ich mich intensiv eine Woche lang auf diese Stunde vor, las sehr viel über die Bedürfnisse von Schwangeren, schaute mir viele Videos an und erarbeitete eine Stunde.

Das Unterrichten beginnt....

Sehr aufgeregt saß ich eine Woche später im Yogaraum und mich schaute eine Gruppe von Frauen mit zum Teil schon recht dicken Bäuchen liebevoll an. So gab ich diese Stunde und hatte dabei sehr viel Spaß. Es war schön für mich zu sehen, wie dankbar die Frauen waren.

Angesteckt von der Atmosphäre der Stunde begann ich, die Stunde regelmäßig als Teilnehmerin zu besuchen. Die Schwangeren akzeptierten, dass ich als angehende Yogalehrerin teilnahm, obwohl ich nicht schwanger war. Es folgten daraufhin gelegentliche Vertretungen dieser Stunde, zum Beispiel wenn die beiden festen Lehrer verhindert waren. Im Laufe der Zeit wurde ich immer vertrauter mit dem Unterrichten von Schwangeren und konnte viele Erfahrungen auch in andere Stunden integrieren, besonders in Anfängerstunden. Ich lernte durch Schwangerenyoga eine Vielzahl von Abwandlungen und Alternativen zu bereits vertrauten *Asanas* (Körperübungen) kennen. Da es meiner Meinung nach wichtig ist zu wissen, was man unterrichtet und welche Schwierigkeiten evtl. auftreten können, besuchte ich folglich nach der Ausbildung auch die entsprechenden Weiterbildungen für Schwangerenyoga und Rückbildungsyoga. Einige Zeit später gab einer der beiden festen Lehrer die Schwangerenyogastunde ab und so übernahm ich sie im vierzehntägigen Wechsel.

Ganzheitlichkeit im Schwangerenyoga

Es ist einfach toll, die Veränderungsprozesse, die im Laufe einer Schwangerschaft sowohl körperlich wie auch seelisch geschehen, unterstützen zu können und einen Raum erschaffen zu dürfen, in dem alles sein darf. So ist mir die anfängliche Gesprächsrunde sehr wichtig, in der jede Frau kurz sagt, wie es ihr im Allgemeinen geht und ob es irgendwelche Besonderheiten gibt. Darüber hinaus lernen sich die Frauen beim Yoga kennen und oft trinken einige von ihnen nach der Stunde noch einen Tee zusammen und tauschen sich aus.

Die Gruppen, die ich unterrichte sind sehr gemischt und vom 3. Monat bis zum Geburtstermin ist alles vertreten. Viele Frauen fangen während ihrer Schwangerschaft zum ersten Mal mit Yoga an. Einige kommen in ihrer zweiten Schwangerschaft erneut zum Yoga, weil sie während der ersten die Erfahrung gemacht haben, dass es ihnen sehr gut tat. Nur wenige haben vorher schon regelmäßig praktiziert. Die Ganzheitlichkeit des

keit des Yoga ist mir auch im Schwangerenyoga sehr wichtig, und so bringe ich auch hier gelegentlich philosophische und spirituelle Themen mit ein und arbeite sehr gerne mit Visualisierungen, Fantasiereisen und kleinen Ritualen. Insbesondere die Rituale finden viele Frauen sehr schön und ich kann nur jeden Yogalehrer dazu ermutigen, dies einfach zu tun. Zudem sind viele Frauen während dieser besonderen Zeit sehr empfänglich für Spiritualität.

Rückbildungsyoga

Meine Erfahrung zeigt mir, dass fast alle Frauen während der Schwangerschaft ein sehr gutes Gefühl dafür haben, was ihnen gut tut und was nicht. Dieses Gefühl ist interessanterweise oft nach dieser Zeit wieder verschwunden und hier muss man die Frauen bremsen, denn den meisten ist nicht bewusst, dass der Körper auch Zeit braucht, um sich nach den Anstrengungen wieder zu regenerieren. Leider habe ich oft mitbekommen, dass hier die Aufklärung von Seiten der Ärzte und Hebammen oft mangelhaft ist. Deshalb bin ich sehr froh, eine fundierte Weiterbildung im Bereich Rückbildungsyoga gemacht zu haben (bei Susanne von Somm und bei Katyayani). Natürlich ist es für das Unterrichten von Schwangeren- und Rückbildungsyoga von Vorteil, selbst Kinder zur Welt gebracht und die Prozesse selbst erfahren zu haben, aber es ist, wie man an mir sieht, nicht zwangsläufig eine Voraussetzung, um diese Stunden anbieten zu können. Ich denke, dass das persönliche Einfühlungsvermögen am wichtigsten ist. Wichtig sind aber auch das persönliche Interesse für die Thematik sowie eine gute Aus- und Weiterbildung. Darüber hinaus ist es hilfreich, sich mit anderen Schwangerenyogalehrern, Hebammen etc. auszutauschen.

Wenn Yoga richtig praktiziert wird, kann es eine wunderbare Unterstützung sein, um mit den nicht gerade unerheblichen Veränderungen während der Schwangerschaft zurechtzukommen. Yoga kann viele der häufigen körperlichen Probleme lindern, z.B. Rückenschmerzen, Sodbrennen, Wassereinlagerungen etc. Yoga wirkt auch stabilisierend auf den emotionalen Bereich. Durch Yoga lernt man, Veränderungen anzunehmen. Ein wesentlicher Bestandteil einer guten Schwangerenstunde ist *Pranayama* (Atemübungen). Die Atemübungen sollte man in ihrer Wirkung nicht unterschätzen und einige eignen sich besonders gut für Schwangere. Aber Achtung, nicht alle sind geeignet und es sollte nie der Atem angehalten werden. Letztens bekam ich eine sehr schöne Rückmeldung von einer ehemaligen Teilnehmerin, die nun in der Rückbildungsphase ist. Sie sagte, das Beste, das sie während des Kurses gelernt habe, sei das Bienensummen gewesen (*Brahmari*). Es habe ihr die Zeit kurz vor der Geburt sehr erleichtert und es sei außerdem wunderbar zur Beruhigung für Mutter und Kind geeignet.

Ich bin froh, dass ich mir damals einen Ruck gegeben habe und über meinen Schatten gesprungen bin, denn die Entwicklung der Frauen während der Schwangerschaft ist einfach toll mitzuerleben. Ich bin mir sicher, Yoga wirkt sich nicht nur positiv auf die Mutter aus, sondern auch auf das kleine Wesen in ihr. ■

Vimala Franziska Henschel
ist Yogalehrerin, Meditations- und Entspannungskursleiterin sowie spirituelle Lebensberaterin. Sie ist glücklich darüber, tief in der Tradition von Swami Sivananda (Yoga Vidya) zu stehen und hier immer wieder neue tiefgreifende Aspekte des Yoga erfahren zu dürfen. Sie unterrichtet die unterschiedlichsten Stunden im Yoga Vidya Center Frankfurt. Darüber hinaus gibt sie regelmäßig Workshops insbesondere zu den Themen *Kundalini Yoga* und *Pranayama*.

Seminare bei Yoga Vidya zum Thema Schwangeren Yoga und Rückbildung

Yoga für Schwangere – Weiterbildung für Yogalehrer
Allgäu, 02.–04.02.18
Du lernst, geeignete *Asana*-Variationen für Schwangere auszuwählen und Atem- und Entspannungstechniken entsprechend anzuleiten.
Ab 147 € pro Person für 2 Übernachtungen

Yoga für Schwangere
Bad Meinberg, 16.–18.02.18
Spezielle Atem- und Körperübungen, Entspannung, Mantra-Singen und eine Mutter-Kind-Meditation führen zu stärkerer Harmonie mit sich selbst und dem heranwachsenden Baby.
Ab 147 € pro Person für 2 Übernachtungen

Rückbildung mit Yoga für junge Mütter und ihre Säuglinge – Yogalehrer-Weiterbildung
Allgäu, 15.–20.04.18
Besonderheiten und Schwerpunkte im Unterrichten von jungen Müttern (oder Vätern) mit ihren Babys: *Asanas* und Variationen, Modifikationen und Hilfsmittel, die besonders geeignet für die Rückbildung sind, um Haltung, Stellung, Ausrichtung und Aufrichtung zu erleichtern.
Ab 307 € pro Person für 5 Übernachtungen

Yoga muss Achtsamkeitspraxis werden

Interview mit Anna Trökes

Wir haben uns sehr gefreut, dass die bekannte Yogalehrerin und Autorin Anna Trökes uns die Gelegenheit zu einem Interview gegeben hat, als sie bei uns in Bad Meinberg zu Besuch war.

Liebe Anna, wie bist Du zum Yoga gekommen?

Ich habe zuerst mit meiner Mutter zu Beginn der 60er Jahre in einem Kurs an der VHS-Berlin-Moabit geübt. Nach einer schweren Verletzung durch einen Sportunfall mit der Prognose, alsbald im Rollstuhl zu landen, habe ich mit 20 Jahren wieder mit dem Yoga begonnen - und zwar in einem Club Med auf Mallorca! Der stellte sich allerdings heraus als das „Ausbildungs- und Praktikanten-Camp" des französischen Berufsverbands der Yogalehrenden (FNEY). Deswegen hatte ich von Anfang an exzellente Lehrer und Lehrerinnen, was mich sehr geprägt hat. Zunehmende Schmerzfreiheit und der Einstieg in die hoch interessanten philosophischen Konzepte des Yoga führten dazu, dass ich sehr schnell gemerkt habe, dass Yoga mein Weg ist. Ende 1974 habe ich dann angefangen, selber Yoga zu unterrichten und zwar für den Hochschulsport der TU und FU Berlin.

Wie kann man Stress reduzieren?

Vor allem durch das Einüben von Achtsamkeit. Da fast der gesamte Stress, den wir in unserem kulturellen Umfeld erfahren, hausgemacht ist, d.h. durch unsere eingeschliffenen Sichtweisen und Denkmuster entsteht, können wir die angemessene Stress-Antwort auch nur aus unserem Geist heraus erkennen und umsetzen. Dazu sind besonders geeignet die Yoga-Mittel der Selbsterkenntnis (*svadhyaya*), des Jñana-Yoga (Entwickeln von Unterscheidungsfähigkeit = *viveka* und das sich Abkoppeln /De-Identifizieren mit dem Ego) und des Karma-Yoga (Handeln, ohne sich vom Erfolg einer Handlung abhängig zu machen).

Was heißt für Dich Achtsamkeit?

Achtsamkeit bedeutet eine bewusste und nicht wertende Wahrnehmung dessen, was gerade jetzt geschieht, also was wir jetzt gerade machen und was wir denken und fühlen. Damit weicht achtsames Wahrnehmen in zwei bedeutsamen Punkten von unserem alltäglichen Wahrnehmen ab:

- zum einen in der Bewusstheit, das heißt in der Kontrolle über unsere Aufmerksamkeit. Unser Gehirn ist so strukturiert, dass es ganz viel von dem, was es wahrzunehmen gäbe, gar nicht wahrnimmt. Es nimmt zum einen ja immer nur das wahr, was ihm



bedeutungsvoll erscheint. Zum anderen ist es bei den meisten Menschen kaum darin geübt, die Aufmerksamkeit zu halten. Achtsam sein heißt also, dass wir unsere Aufmerksamkeit auf jedes äußere oder innere Phänomen richten können und in der Lage sind, in dieser Aufmerksamkeit so lange zu verweilen, wie wir wollen.

- zum zweiten im Nicht-Werten. In seinem reaktiven Modus wertet unser Gehirn automatisch und blitzschnell. Das ist sehr praktisch im täglichen Leben, weil es uns hilft, schnell – und eben »ohne groß nachzudenken« - auf das zu reagieren, was wir wahrnehmen. Nicht wertend zu betrachten heißt, überhaupt erst einmal bewusst das wahrzunehmen, was jetzt da ist. Selbst wenn unser Gehirn rein gewohnheitsmäßig sofort seine (Be-)Wertung präsentiert, können wir uns fragen, ob wir dieser Wertung folgen wollen – oder lieber nicht. Statt einer reaktiven Festlegung durch die Wertung entsteht nun die Möglichkeit, unterschiedliche Sichtweisen zu bedenken und sich für eine zu entscheiden, die uns hilft, den Stress zu mindern oder ihn sogar zu vermeiden. Dadurch wird Energie frei, die wir für das Werten, Analysieren, usw. brauchen und für das Wahrnehmen an sich. Dadurch, dass wir nicht mehr durch die »Brille« unserer Prägungen und vorgefertigter Sichtweisen auf etwas schauen, können wir etwas neu und unvoreingenommen wahrnehmen und das Wahrgenommene hat eine Chance, in seinen »So-Sein« aufzuleuchten.

Wie kann sich Yoga in Zukunft weiter entwickeln?

Yogapraxis muss meiner Ansicht nach Achtsamkeitspraxis werden! Sonst gehen wir mit den Prägungen der Leistungsgesellschaft auf die Yogamatte, zum Zwecke der Selbst- (eigentlich Ego-) Optimierung und um uns wieder fit zu machen für den allgemeinen Konkurrenzkampf.
Yoga braucht Entschleunigung, Achtsamkeitsschulung und Raum für Selbstbesinnung und Stille. Nur dann kann er eine Gegenströmung (*pratipaksha*) zum alltäglichen Stress aufbauen und Menschen helfen, mehr Gelassenheit und Resilienz zu entwickeln. ■

Vielen Dank für das Interview!



Anna Trökes
ist eine Pionierin des deutschen Yoga. Sie bildet seit über 30 Jahren Yogalehrer aus und unterrichtet europaweit Yoga-Philosophie, Pranayama, Meditation und Hatha Yoga. Die bekannte Autorin hat etwas mehr als 30 Bücher geschrieben und veröffentlicht.

Seminare bei Yoga Vidya zur Schulung der Achtsamkeit:

Achtsamkeits-Meditation
Bad Meinberg, 02.–04.02.18, 25.02.–02.03.18
In der Achtsamkeitsmeditation (Vipassana) betrachtest du einfach alle Vorgänge, lässt sie zu, ohne zu vermeiden, zu rechtfertigen usw. Du übst Achtsamkeit im stillen Sitzen, Gehen, bei der Körperarbeit (Yoga, QiGong) und beim Mantra Singen. Mit viel Meditation und Schweigen.
02.–04.02.18 ab 147 € pro Person für 2 Übernachtungen
SL: Jochen Kowalski
25.02.–02.03.18 ab 307 € pro Person für 5 Übernachtungen

Achtsamkeit und Meditation
Bad Meinberg, 06.–08.04.18
Mit Hilfe der Achtsamkeitsmeditation können wir wieder mehr Ausgeglichenheit, Ruhe und Konzentration finden. Basis des Kurses ist der Lehrtext von den vier Grundlagen der Achtsamkeit: Körper, Empfindungen, Emotionen und Geistesobjekte. Wir wechseln zwischen Sitz- und Geh-Meditation.
SL: Bhante Dhammananda
Ab 147 € pro Person für 2 Übernachtungen

Auszüge aus dem Buch „Sivanandas Inspiration und Weisheit für Menschen von heute“



Der Mensch macht ein kleines Geräusch in der kurzen Phase, die man Leben nennt, und verschwindet in einem Augenblick. Was ist der Mensch? Was kann aus ihm werden? Was ist der Geist? Was ist der beste Zustand? Es ist wirklich nützlich für dich, diese Dinge zu untersuchen.

Das Baby weint. Das Kind springt, tanzt und spielt mit seinen Spielsachen. Das Schulkind geht mit seinen Büchern zur Schule. Der junge Mensch macht Prüfungen. Der Jugendliche dreht seinen Schnurrbart, streitet, kämpft und läuft hinter Frauen her. Die meisten Menschen machen sich viele Gedanken um oberflächliche Dinge wie Aussehen, modische Kleider und Flirts. Sie versuchen, Ruhm und Ehre zu erwerben. Sie streben nach Wohlstand und horten Besitz. Sie zeugen und bekommen Kinder. Irgendwann wird der Mensch jedoch alt, trägt Brille, falsche Zähne und stützt sich auf einen Stock. Schließlich macht er seinen letzten Atemzug.

Körper, Geist und Seele

Für den westlichen Menschen ist der Mensch ein physisches Geschöpf, das mit einem Geist versehen ist und über eine Seele verfügt. Für den Inder ist der Mensch im Wesentlichen eine Seele, die sich durch Geist ausdrückt und als Ausdrucksmittel einen Körper hat, um auf der physischen Ebene funktionieren zu können. Der Mensch ist eine Seele mit einem Körper. Der Mensch ist im Wesentlichen ein spirituelles, geistiges Wesen. Der Mensch lebt, weil er vom Wesen her eine Seele und einen Geist hat. Das innerste Wesen des Menschen ist *Atman*, der Göttliche Geist. Die wahre Natur des Menschen ist Gott. Der physische Körper und der Verstand hängen von der Seele im Inneren ab, von der der Mensch wenig oder nichts weiß. Wenn der Mensch das Selbst, den Spirit, erkennt, erlangt er Sicherheit, Gewissheit, Vollkommenheit, Freiheit, Unabhängigkeit, Unsterblichkeit und ewige Wonne.

Alle Menschen sind in ihrer Natur gleich. Ein einziger *Atman* befindet sich auf gleiche Weise in allen Wesen. Durch die Natur des Bewusstseins sind alle Menschen gleich; aber durch die Natur des Geistes und des Lebens sind sie voneinander entfernt.

Der elektrische Strom, der durch verschiedene Glühbirnen fließt, ist ein- und derselbe. Aber er wird auf verschiedene Weise wahrgenommen, weil die Glühbirnen sich voneinander unterscheiden. So sind die Menschen aufgrund der verschiedenen Arten von Geist, Gemüt und Temperament verschieden.

Der Mensch ist eine Dreiheit aus Körper, Geist und Seele. Das reine Bewusstsein ist verschleiert durch Geist und Materie. Daher kann es seine wahre, göttliche Natur nicht erkennen. Solange der Mensch nicht frei ist von der Bindung durch Geist und Materie, kann er keine Kenntnis des Selbst, des *Atman*, haben.

Unsterblichkeit der Seele

Der Mensch ist nicht dieser Körper. Der Mensch ist nicht die Sinne, ja nicht einmal sein Geist. Das sind seine *Upadhis*, seine Vehikel. Körper und Geist unterliegen Veränderungen, Verfall und Tod; wohingegen der wahre Mensch, das unsterbliche Selbst, der *Atman*, immer ist, niemals endet, ewig, ungeboren, vollkommen und uralt ist.

Man besitzt einen Körper, aber man ist nicht der Körper. Man hat einen Geist, aber man ist nicht der Geist. Körper und Geist sind Werkzeuge ähnlich den Werkzeugen eines Tischlers. Dieser Körper ist ein Instrument, ein Diener der Seele und nicht ihr Gefängnis.

Wisse, dass der Körper der Tempel des strahlenden Geistigen ist, der selbstleuchtende *Atman*, die Seele im Inneren, die alle Fähigkeiten des Geistes und des Körpers kontrolliert und bewegt. Wisse, dass du den Atem des Spirit, des Geistigen atmest, nicht physischen Atem.

Der Tod beendet nicht alles. Der Tod bedeutet nicht vollständiges Verlöschen. Der Tod beendet nicht die ständige Abfolge. Das Handelnde, die

Seele im Körper, kann und wird nicht mit dem Körper sterben. Die Seele des Menschen ist unsterblich. So wie ein Mensch einen Mantel ablegt, legt er beim physischen Tod auch den Körper ab. Der Körper ist die Haut der Seele. Die Seele ist der Lenker des Körperwagens. Wenn der Körper aufhört, lebt der Geist weiter. Man hat noch immer Gedanken, Gedächtnis, Willenskraft und einen feinstofflichen Körper.

Der spirituelle Mensch

Ich sage jedem Menschen: „Erneuere dich. Strebe nach Vollkommenheit und Freiheit." Wende dich Gott zu. Wende dich dem göttlichen Licht zu. Du bist geboren worden, um das Licht *Brahmans* (Gottes) durch den Körper zu manifestieren. Ein moralisches Leben führt dich zum großen Tempel der Weisheit. Es gibt in diesem Universum nur einen heiligen Tempel, und dieser ist das Herz eines ethischen und spirituellen Menschen. Das Herz eines guten und frommen Menschen ist der Schrein oder Tempel Gottes in dieser Welt. Daher sei rechtschaffen. Übe Tugend und ethisches Verhalten. Nur ein moralischer Mensch ist wirklich schön. Ein Mensch, der tugendhaft handelt und sanft und angenehm spricht, hat nicht seinesgleichen. Selbst die *Devas* (Götter) und *Brahma* verehren ihn. Wer wahrhaftig ist, sanft, bescheiden, tugendhaft und ehrlich, ist der beste Mensch. Wer keine ethischen Tugenden hat, ist wie eine wilde Blume ohne Duft. Ein Mensch ohne Tugenden ist wie ein lebender Toter. Er ist für die Welt eine schädliche Gattung. Ein rein materiell gesinnter Mensch unterscheidet sich nur in Wenigem vom Tier. Die meisten Menschen sind nicht viel weiter entwickelt als Tiere. Sie sind ausgeschlossen aus dem Reich von Frieden und ewiger Wonne. Daher entwickle sofort tugendhafte Eigenschaften. Barmherzigkeit, Dankbarkeit, Kenntnis der Schriften, Edelmut des Charakters, Selbstbeherrschung und Mut machen einen Menschen ruhmvoll und gefeiert.

Leben

Leben ist der Ausdruck Gottes. Leben ist Freude. Leben ist das Überfließen der Wonne des Geistes.
Leben ist ein stetiger Fluss. Leben schwingt in jedem Atom. Leben ist in allem. Es gibt keine unbelebte Materie. In einem Stück Stein ist Leben. Die Materie schwingt von Leben. Das ist von modernen Wissenschaftlern stichhaltig bewiesen worden. Leben ist eine Reise im unendlichen Ozean der Zeit, wo sich die Szenerie unaufhörlich verändert. Das Leben ist eine Reise von der Unreinheit zur Reinheit, vom Hass zur kosmischen Liebe, vom Tod zur Unsterblichkeit, von der Unvollkommenheit zur Vollkommenheit, von der Sklaverei zur Freiheit, von der Vielfalt zur Einheit, von der Unwissenheit zur ewigen Weisheit, vom Schmerz zur ewigen Wonne und von der Schwäche zur unendlichen Kraft. Leben ist eine großartige Gelegenheit, die Gott seinen Kindern gibt, damit sie sich zu ihm hin entwickeln. Leben ist Dienen und Opfer. Leben ist Liebe. Leben ist Beziehung. Leben ist Poesie, nicht Prosa. Leben ist Kunst und Phantasie, nicht Wissenschaft. Leben ist Verehrung. Wir sind hier als vorüberziehende Pilger. Unser Ziel ist Gott. Wir suchen nach der verlorenen Erbschaft, dem vergessenen Erbe. Das große zentrale Ziel des Lebens ist das Erreichen einer bewussten Verwirklichung unseres Einsseins mit Gott. Leben hat keine Bedeutung als getrenntes Leben. Es hat nur Bedeutung, wenn es voll oder das Ganze wird, wenn die individuelle Seele die höchste Seele erreicht.

Das Ziel des Lebens

Das wahre Ziel des Lebens ist die Rückkehr zu der Quelle, aus der wir kamen. Sowie die Flüsse unaufhörlich fließen, bis sie den Ozean erreichen, die eigentliche Quelle, aus der sie ihr Wasser nehmen, und so wie Feuer züngelt und brennt, bis es in seinem Ursprung aufgeht, so sind auch wir hier ruhelos, bis wir seine Gnade erlangen und eins mit ihm werden. Der einzige Lebenszweck ist das Erreichen von Selbstverwirklichung, absoluter Freiheit. Das Ziel des menschlichen Lebens ist es, die Göttlichkeit zu entfalten und zu manifestieren, die in Ewigkeit in ihm existiert. Der Sinn des Lebens ist es, die Vorstellung der getrennten Persönlichkeit zu verlieren und sich in Gott aufzulösen. Die Erlangung des unendlichen Lebens ist der erhabene Sinn des begrenzten Lebens.

Sichere Wege zu Erfolg im Leben und Gottverwirklichung

Lebe einfach und anspruchslos. Lebe nicht um zu essen, sondern iss, um zu leben. ■



Sivanandas Inspiration und Weisheit für Menschen von heute

Yoga Vidya Sevakas stellen sich vor

von Jana Krützfeldt

Jana ist 33 Jahre jung und Soziologin



Seit knapp zehn Jahren liebt und praktiziert sie Yoga. Sie lebt seit zwei Jahren im Ashram. In Bad Meinberg fühlt sie sich sehr wohl. Sie arbeitet im Event-Team, für Xperience und als Yogalehrerin.

Wie sieht ein typischer Tag im Ashram für dich aus?

„Einen typischen Arbeitstag von mir zu beschreiben, ist gar nicht so einfach, da dieser sehr unterschiedlich sein kann – je nachdem, ob aktuell ein Event ist, Termine anliegen oder wir uns in der Planungsphase befinden. Heute früh habe ich z.B. meinen Tag begonnen, indem ich um 7 Uhr eine Ausdehnungsmeditation angeleitet habe. Fast wäre ich jedoch auch spontan zum „Yoga Gipfel" nach Hamburg gefahren... Nach der Meditation habe ich Einiges an Büroarbeit erledigt und weitere Gestaltungsdetails für das Foyer Café Maya mit der Designerin Claudia besprochen. Neben weiterer Mail- und Büroarbeit habe ich mir anschließend erste Gedanken für ein großes selbstgebasteltes Origami-Mobile für das Xperience-Festival gemacht. Heute Nachmittag werde ich bei Videoaufnahmen einer Yogastunde auf Spanisch mitmachen. Da freue ich mich schon sehr darauf, denn ich habe selbst zwei Jahre in Südamerika gelebt und liebe die spanische Sprache! Abends werde ich in den *Satsang* von Sukadev gehen und freue mich schon auf das Mantra-Singen. Meinen Tag werde ich schließlich mit einer Osho-Meditation abschließen, die eine Freundin von mir als offenes Angebot anbietet."

Was ist deine spirituelle Lieblingspraxis?

„Der integrale Yoga nach Sivananda entspricht meinem vielfältigen Verständnis von Yoga sehr. Zurzeit gefällt es mir sehr zu meditieren, z.B. mit verschiedenen Formen der Energie- oder Ausdehnungsmeditation oder mich mit Klang- oder Fantasiereisen in die Tiefenentspannung zu bringen. *Asanas* (Körperübungen) praktiziere ich gern fließend und variationsreich und freue mich über *Mantras* und Klänge in der Yogastunde. Als spirituelle und dynamische Ergänzung zum Yoga praktiziere ich den brasilianischen Kampftanz Capoeira."

Und hier seht ihr Manuel



Manuel (43 Jahre) lebt seit 3 1/2 Jahren im Bad Meinberger Ashram. Manuel ist ökologischer Agrarwissenschaftler und Schreiner und arbeitet zum einen als Tischler in unsrer hauseigenen Schreinerei. Er hat die tollen Palettensofas und -sessel gebaut im Foyer vom Haus Shanti. Zum anderen gibt er Massagen in unserer Ayurveda-Oase und unterrichtet als Yogalehrer.

Wie hat sich dein Leben verändert, seitdem du im Ashram lebst?

„Seitdem ich im Ashram lebe, fühle ich mich mehr in meiner Mitte. Die Hochs und Tiefs haben sich mehr in der Mitte eingependelt. Meistens habe ich eine Grundzufriedenheit und eine entspannte Einstellung zu den meisten Dingen. Dafür bin ich dankbar."

Was ist deine spirituelle Lieblingspraxis?

„Ich mag den integralen Yoga von Swami Sivananda sehr, da ich alle Yogaarten mag. Müsste ich mich entscheiden, welche spirituelle Praxis ich am liebsten mache, dann sage ich mal *Bhaktivolles Vedanta* (indische Philosophierichtung)."

Und das hier ist Nathalie



ist 30 Jahre alt. Sie lebt seit 1 ¼ Jahren im Ashram und leistet ihren Seva, d.h. ihren Beitrag für die Gemeinschaft, im Yoga Wiki Team und als Yogalehrerin. Sie hat Sportwissenschaften studiert. Gemeinsam mit ihr lebt ihr Hund Barney im Ashram.

Wofür bist du dankbar?

„Ich bin dankbar, dass ich hier das integrale Yoga in allen Facetten leben und lernen darf und dass ich so vielen inspirierenden Menschen hier begegne.
Ich bin auch dankbar für die Erfahrung, in einer so großen Gemeinschaft zu leben. Für mich ist es ein spannendes Feld, das mir auch immer wieder neue Seiten an mir selbst zeigt und mir ständig die Möglichkeit bietet, mich weiter zu entwickeln."

Womit beschäftigst du dich gerade?

„Im Moment arbeite ich am „Bewusst leben – Lexikon", ein Lexikon des Yoga Wiki. Zudem unterstütze ich die Crew der Yogalehrerausbildung im Bereich Anatomie und Physiologie. Privat gehe ich viel mit meinem Hund laufen und spiele auch gerne Handball."

Was ist deine spirituelle Lieblingspraxis?

„Ich mag Mantra-Singen und alles, was mit herzöffnendem Bhakti Yoga (Yoga der Hingabe) zu tun hat.
Bei der *Asana* Praxis liebe ich den fließenden Vinyasa Stil, aber auch die energetisierende Wirkung der Yoga Vidya Grundreihe und der *Kundalini*-Techniken."

Und das ist Sureshwara



Er lebt seit 1 ¼ Jahren im Ashram und leistet seinen Seva im Bereich Social Media und Online-Marketing. Auch gibt er Yogastunden und leitet Seminare. Er organisierte und leitete in diesem Jahr das „Move Camp".

Wie sieht ein ‚typischer' Tag hier im Ashram für dich aus?

„Mein typischer Tag besteht aus vielseitigen Aufgaben wie z.B. die Organisation des Move Camps. Ich mache täglich Yoga, meinen Seva (Dienst) im Büro oder als Yogalehrer. Abends bin ich im *Satsang*, wenn ich keine Kurse gebe oder in Ausbildung bin."

Wie hat sich dein Leben verändert, seitdem du im Ashram lebst?

„Mein ganzer Alltag hat sich geändert. Ich lebe an einem Ort, an dem ständig Faszinierendes geschieht - ob Feste, Feiertage, Themenwochen oder Yoga-VIPs, hier ist immer etwas los. Man nennt Bad Meinberg das „Hollywood des Yoga" –und irgendwie ist das ein ganz guter Vergleich. Die Zeit hier ➤

im Ashram gehört zu den intensivsten in meinem Leben, das Lernen, das Über-sich-selbst-Lernen, das Miteinander und all die vielen Feinheiten, die an diesem einzigartigen Ort entstehen, machen ihn zu etwas ganz, ganz Besonderem."
Das war eine persönliche Entscheidung, welche durch meine Zeit in Afrika sehr vertieft wurde. Ich begann danach nicht nur meine Augen, sondern auch mein Herz zu öffnen und alternative Lebenswege zu suchen - was mich letztlich zu Yoga Vidya geführt hat."

Womit beschäftigst du dich gerade?

„Ich beschäftige mich gerade mit Yoga, in all seinen Formen: *Sadhana* (spirituelle Übungen), *Seva* (Dienst), *Bhakti* (Hingabe). Alles im Leben kann Yoga sein. Ich beschäftige mich damit, dass Gute in der Welt zu mehren. Das ist meiner Meinung nach auch Yoga. Daher mache ich gerade „einfach nur Yoga". Ich habe das vorher schon getan, nur jetzt gibt es eine Bezeichnung dafür."

Was ist deine spirituelle Lieblingspraxis?

„Zu meinen spirituellen Lieblingspraktiken gehört das Meditieren. Es zeigt mir, wer ich wirklich bin, es lässt mich Frieden und Glück erfahren - aus mir heraus. Und natürlich Bhakti Yoga – *Mantra* singen und Mantrayogastunden geben. Die Menschen tief zu berühren und sie zu sich führen - das liebe ich besonders!"

Und das ist unsere Lisa!



Sie ist seit November 2013 bei Yoga Vidya in Bad Meinberg und arbeitet als Teamleiterin an der Rezeption.

Wie hat sich dein Leben verändert, seitdem du im Ashram lebst?

„Ich genieße hier im Ashram das kunterbunte Gemeinschaftsleben - besonders der Austausch in Gesprächen oder über Fähigkeiten, die man miteinander teilen kann. Man kann so viel Neues kennenlernen! Seitdem ich hier lebe, hat sich bei mir viel entwickelt und verändert. Besonders das Vertrauen anderer in mich und das Anvertrauen von mir bisher unbekannten Aufgaben, hat mich innerlich wachsen lassen und mein Selbstvertrauen gestärkt. Auch das Unterrichten von Yoga oder Anleiten von Meditationen bereichert mich. Und ich fühle mich körperlich und geistig fitter."

Wofür bist du dankbar?

„Ich bin für jede bisherige Begegnung in meinem Leben dankbar und für die wundervolle Natur, die uns geschenkt ist! In allem sehe ich eine höhere Kraft und einen Sinn, der oft erst später erkennbar wird."

Womit beschäftigst du dich gerade?

„Ich beschäftige mich in meinem Seva als Teamleiterin seit 1 ½ Jahren damit, ein liebevolles Miteinander, Klarheit, Offenheit, Aufgaben und Zielorientierung mit meinem Team gemeinsam zu verwirklichen und auch Hürden als Entwicklungsstufen gemeinsam zu meistern. Außerdem übernehme ich Vertrauensaufgaben und beratende Tätigkeiten in der Gemeinschaft.
Privat beschäftige ich mich mit der Herausforderung, immer mehr im Hier und Jetzt anzukommen sowie mit Kommunikation, Wildkräuter- und Pflanzenheilkunde. Ich bin gern zu Fuß im Wald oder auf dem Rad unterwegs und lerne momentan das Autofahren."

Was ist deine spirituelle Lieblingspraxis?

„Ich praktiziere die Achtsamkeitsmeditation, außerdem mag ich Yoga, die Herzchakra-Meditation, Ausdruckstanz, Mantras und andere Gesangsformen. Auch das Wandern in der Natur ist eine spirituelle Praxis für mich."

Und hier seht ihr Claudia



Sie lebt als Shanti Vasi und „Yogastädlerin" seit 9 Jahren im Ashram – zeitweise mit eigenem Atelier in Bad Meinberg. Sie arbeitet als selbstständige Designerin und Illustratorin für ihr Label „ Mandalala". Für den Ashram übernimmt sie regelmäßig Gestaltungsaufgaben, wie aktuell bei der Umgestaltung des Cafés Maya z.B. auch die Gestaltung der Fensterfolien.
Auch einen neuen Schriftzug für unser Café Maya hat sie für uns gestaltet.

Wie hat sich dein Leben verändert, seitdem du im Ashram lebst?

„Mhhmmm... das kann ich glaube ich in ein paar Sätzen gar nicht zusammenfassen. Es ist wohl eher ein innerer Prozess, der einsetzt, wenn man hier wohnt. Ich kann viel besser aus-

sieben, was gut und was schlecht für mich ist. Ich kann noch mehr als früher außerhalb der Box denken. Ich empfinde mein Leben als reicher und bunter als zuvor."

Wofür bist du in deinem Leben dankbar?

„In erster Linie immer wieder für alles, was für Viele auf dieser Erde immer noch nicht selbstverständlich ist: sauberes Wasser, ärztliche Versorgung, ein Dach über dem Kopf und Nahrung. Das ist jetzt keine Koketterie. Ich mache mir das wirklich immer wieder klar. Und hier konkret vor Ort? Natürlich die vielen bunten, kreativen Menschen, die ich im Umfeld von Yoga Vidya Bad Meinberg treffe. Das hier ist ein ganz besonderer Ort, an dem ich viel geschenkt bekommen habe. Man bekommt eine Fülle von Werkzeugen an die Hand, die zu einem bewussteren Leben führen können - wenn man sie nutzt. Vielleicht kann man nur einen Bruchteil umsetzen, aber es ist ein Reichtum an Wissen vorhanden und der Wille, es zu teilen."

Womit beschäftigst du dich gerade?

„Als Grafikdesignerin beschäftige ich mich mit illustrativen Projekten. Im Ort Bad Meinberg habe ich ein Atelier, in dem ich meine Kreativität voll leben kann. Das spirituelle Umfeld hier genieße ich als Inspiration und Kraftquelle. Im Moment arbeite ich an Illustrationen für Sunlight Kids Yoga und an einem CD-Design für Karmalicious. Auch für Yoga Vidya habe ich viel gearbeitet, z.B. stammen das Shiva Motiv für die neuen T-Shirts und viele visualisierte Ideen für den nun modernisierten Gästebereich im Haus Shanti von mir. Am liebsten kreiere ich Designs für nachhaltige und ethische Projekte. Wer neugierig ist, kann gern auf meine Website schauen: **www.mandalala.de."**

Und zum Abschluss kommt noch eine zweite Lisa



Sie ist seit Oktober 2016 bei Yoga Vidya in Bad Meinberg und macht ihren Seva in der Grafik. Und: Sie hat die tollen Fotos von uns gemacht – ganz lieben Dank dir, liebe Lisa!

Wofür bist du dankbar?

„Ich bin dankbar dafür, dass ich an einem solchen Ort wie hier mit vielen lieben Menschen zusammen leben und lernen kann. Hier gibt es viele spannende Seminare und Ausbildungsmöglichkeiten. Das finde ich super."

Was ist deine spirituelle Lieblingspraxis?

„Mantras singen, die Mantra-Yogastunde-Spiritualität finde ich sehr schön und faszinierend."

So, jetzt habt ihr einige der tollen Menschen, die hier bei Yoga Vidya Bad Meinberg leben, etwas näher kennengelernt.
Kommt doch einfach mal (wieder) vorbei und überzeugt euch selbst, welch schönen Ort für Yoga, Meditation und wunderbare Begegnungen es hier in Bad Meinberg gibt! ■

Faszinierende Kulturen und atemberaubende Landschaften

Die Welt neu erleben mit Yoga Vidya Reisen

von Tobias Trexler

Seit 2005 organisiert Yoga Vidya jährlich Reisen nach Indien, dem Ursprungsland des Yoga, 2018 erstmals auch in viele andere Länder rund um den Globus.

Sei dabei, wenn erfahrene Yoga- und Meditationslehrer durch wunderschöne Naturlandschaften reisen, an Orten mit besonderen Energien praktizieren und beeindruckende Sehenswürdigkeiten besichtigen. Alle unsere Reisen bieten dir neue Inspiration und tiefe spirituelle Erfahrungen. Yoga Vidya lässt dich die Kultur fremder Länder in einer bisher ungeahnten Weise erfahren und macht deine Reise zu einem unvergesslichen Erlebnis.

Zurück zu den Quellen

Die Indienreise in den Sivananda Ashram gehört zu den klassischen Reisen in unserem Programm und steht ganz im Zeichen der Tradition von Yoga Vidya: Du reist nach Rishikesh in eine der „Hauptstädte" des Yoga. Dort verbringst du einen dreiwöchigen Aufenthalt in einem der größten Ashrams Indiens. Hier lebte und lehrte unserer Meister Swami Sivananda zu Beginn des 20. Jahrhunderts. Am Ufer des Ganges und am Fuße des Himalaya gelegen, ist Rishikesh ein energiegeladener Kraftort mit vielen Yogis und Yoginis. Wenn du Yoga an seinem Ursprungsort erleben möchtest, dann bist du hier genau richtig! Neben dem erlebnisreichen Programm im Sivananda *Ashram* unternimmst du spannende Tagesausflüge, z. B. nach Haridwar, Kujar Puri oder in die Vasishtha-Höhle, die dir die einmalige Schönheit dieser Region Indiens vor Augen führen.



FARBENPRACHT UND ZAUBER DES FERNEN OSTENS

Indien berührt die Seele! Auf drei weiteren Reisen bieten wir allen Interessierten die Möglichkeit, dieses wunderbare Land, seine Spiritualität und kulturelle Vielfalt zu erfahren. Jede dieser Reisen bietet ein individuelles Programm mit vielfältigen Highlights. An der Seite von einheimischen Reiseführern erlebst du auf einzigartige Weise die Wiege des Yoga.

Bei der Yoga-Reise in den Norden Indiens, organisiert vom Yoga Vidya Koop-Center Speyer, erwarten dich faszinierende Landschaften und magische Orte. Erlebe die pulsierende Energie des Ganges, seit Jahrtausenden Lebensquell und rituelle Pilgerstätte der Inder, und durchquere die berauschenden Täler des Himalaya. Spüre die besonderen Energien in Kedarnath und Badrinath oder an dem Ort, an dem *Vyasa* (Name eines indischen Weisen) die *Mahabharata* (indischer Epos) *Ganesha* (indischer Name, auch eine Gottheit) diktierte. Bestaune Wasserfälle und besichtige Indiens letzten Tee-Shop vor der Chinesischen Grenze. In dieser einmaligen Umgebung erwecken Yoga und Meditation wahre Glücksgefühle!

Uralte Tempel, heilige Orte und traumhafte Strände hält dagegen die Yoga-Reise in den Süden Indiens, ebenfalls organisiert vom Yoga Vidya Koop-Center Speyer, für dich bereit. Entlang der idyllischen Mallabar-Küste führt dich die Reise durch ein beeindruckendes Wildlife-Reservat. Du besichtigst u.a. das Unesco Weltkulturerbe in Hampi, den bedeutenden Berg Arunachala und den Ramana Maharshi Ashram in Thiruvanamalai. Am Traumstrand von Arsha Yoga Gayatri lässt du die intensiven Eindrücke genussvoll ausklingen. Die Kultur und die Farbenpracht Südindiens sind ein einzigartiges Erlebnis.

Im Fokus unserer dritten Indienreise steht eine dreiwöchige Kur, die dich von den Zellen her regeneriert und dein Immunsystem stärkt. Die Panchakarma Kur mit Shivakami Bretz und erfahrenen Ayurveda Ärzten stellt eine der wohl bekanntesten und wirkungsvollsten Methoden des Ayurveda zur Reinigung des gesamten Körpers dar. In der südwestindischen Stadt Varkala sorgt aber nicht nur die Kur, sondern auch die dortige wundervolle Natur für wohltuende Entspannung. Weiße Sandstrände, frische Meeresluft und Yoga unter einem großflächigen Pavillon mit prächtigem Ausblick garantieren rundum Erholung für Körper und Geist.









Orient, Magie und Mystik

Dass besondere spirituelle Orte nicht nur im „Land des Yoga" zu finden sind, machen unsere zwei Reisen in den Norden Afrikas deutlich. Hier trifft eine beeindruckende Wüstenlandschaft mit den Spuren der ältesten Menschheitsgeschichte zusammen: Ägypten inmitten der unbegrenzten Weiten der Sahara.

Auf unserer Ägypten Tempel Yogareise erfährst du die Mystik der Pharaonen-Kultur auf eine Weise, wie du sie als „normaler" Tourist nicht erlebst. Eine spirituelle Nilkreuzfahrt führt dich auf einer Dahabeya, dem traditionellen Schiff der Könige und Sultane, von Luxor bis Assuan. Du machst einen inspirierenden Ausflug u.a. zum Karnak Tempel, erkundest die Lichterstadt Luxor und besuchst das berühmte Tal der Könige. Städte zwischen antiker Vergangenheit und lebendiger Moderne, orientalische Basare und die bezaubernde Aura des Morgenlands – all das ist Ägypten!

Wenn es dich in den traumhaften Kulissen des Orients hingegen mehr in die Natur zieht, erfüllt die Sahara Yogareise all deine Wünsche. In den schier endlosen Weiten der Sanddünen tauchst du in die Magie der zauberhaften Wüstenlandschaft ein und lässt deinen Alltag hinter dir. Unser Sahara Camp liegt mitten in den Dünen, wo wir ohne andere touristische Reisegruppen ganz für uns sind. Hier erlebst du prächtige Sonnenspektakel, einen Nachthimmel mit Millionen von Sternen und die alles umfassende Stille. Dank unseres einheimischen Reiseleiters bekommst du einen tiefen Einblick in das Wesen der Wüste. An diesem Ort fühlst du dich beim Yoga auf geheimnisvolle Weise mit allem verbunden.



Sonnenenergie des Südens

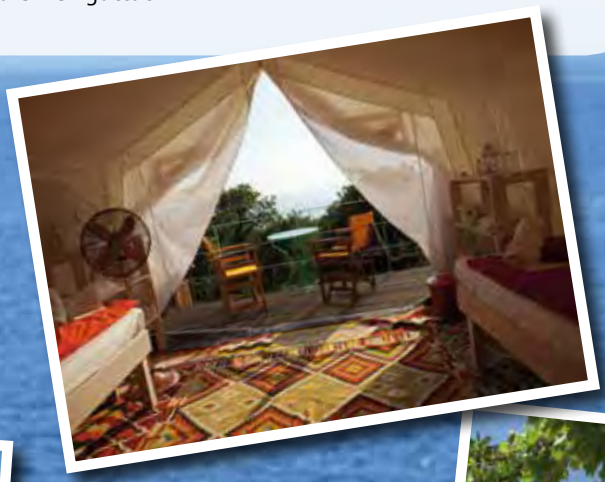
Auch auf unserem Kontinent wollen wir den Menschen die einmalige Verbindung von Yoga und Reisen näher bringen. Denn auch im Abendland gibt es besondere Orte, an denen du inspirierende Erfahrungen sammeln und spirituell wachsen kannst. Derzeit hält unser Angebot drei Reisen durch Südeuropa für dich bereit.

Auf unserer Reise Assisi – Ein mystisches Abenteuer entdeckst du Italien neu und folgst den Spuren des heiligen Franziskus von Assisi. In den Mauern der Geburtsstadt des berühmten Mönchs pulsieren die spirituellen Schwingungen bis heute. Beim Besichtigen der Kathedrale, der Ermitage oder der Basilika San Francesco fühlst du unmittelbar die Kraft der Stille und Nächstenliebe. Unsere Tagesausflüge führen dich durch die malerische Landschaft Umbriens mit ihren Hügeln, Zypressen und alten Olivenbäumen. Yoga und die besondere Aura von Assisi - das bedeutet tiefe Inspiration und heilsame Energie!

Die Griechenland Yogareise beschert dir einen unvergesslichen Urlaub an der traumhaften Küste von Peloponnes. In dem ersten Bio-Veggie Hotel Griechenlands erlebst du ein abwechslungsreiches Yoga Programm mit *Satsang*, Meditationen, Yogastunden, Vorträgen, Ausflügen und vielem mehr. Bei strahlend blauem Himmel und frischer Meeresluft kannst du Körper und Geist vollkommen entspannen. Nahe gelegene Bergdörfer und Strandromantik offenbaren ebenso ihren Charme wie weitläufige Wanderwege und Strände.

Eine Woche zum Abschalten in wundervoller Umgebung findest du auch bei dem Retreat auf der Insel Iz / Kroatien, das unter dem Motto „Kiss your Stress Goodbye" stattfindet. Freue dich auf Yogastunden und Meditationen am Meer sowie Ausflüge und Wanderungen in die herrlichen Buchten der kroatischen Insel. Die Uferpromenade liegt direkt vor der Tür und der romantische Ortskern mit Mini-Yachthafen, kleinen Cafes und Restaurants ist nur 3 Gehminuten entfernt. Alle Nachmittagsangebote sind freiwillig und du nimmst dir dafür so viel Zeit, wie es dir neben Schwimmen, Lesen, Plaudern und Faulenzen guttut.













Frische Meeresluft und unberührte Natur

Nicht nur der Süden, sondern auch der Norden Europas hat einiges zu bieten. Dies zeigen dir unsere dortigen drei Reiseziele.
Die Klang Yogaferien in Dänemark bieten eine wunderbare Woche mit Yoga, Klängen, Meditationen, Mantras, Klangreisen, Herz öffnenden Tönen, Massage-Workshops und vielem mehr. Die schönen Ferienhäuser, die wir bewohnen, befinden sich im Norden des Landes in der Nähe von Aalbæk. Baden, Sonnetanken und Spaziergänge am Strand sorgen dafür, dass du loslassen und ganz bei dir selbst ankommen kannst. Das Meeresrauschen und die frische Luft unterstützen in besonderem Maße die positive körperliche und mentale Wirkung der Klänge. Die Yogaferien in Dänemark sind ein energetischer Hochgenuss!
Vielleicht reizt es dich aber auch, das Galoppieren wild lebender Pferde zu hören, dich an kühlem Quellwasser zu erfrischen und in einer vollkommen unberührten Waldnatur zu verweilen. Dann ist das Yoga Retreat in Schweden genau das, was du suchst. Inmitten der idyllischen Landschaft von Bergslagen bei Skinnskatteberg liegt Shambala Gatherings, Retreat Center und Yoga Lebensgemeinschaft. Das Zentrum ist ein phantastischer Ort und gilt als eine der besten Plätze, an denen du Elche, Wölfe, Bären, Luchse oder Eulen in ihrer natürlichen Umgebung beobachten kannst. Zahlreiche Flüsse und wunderschöne Seen, die die Wälder durchziehen, laden im Sommer zum Baden oder zu einer Bootstour ein. Hier praktizierst du Yoga im direkten Einklang mit der Natur.
Neben all den Reisen ins Ausland kommt auch Deutschland nicht zu kurz. Das Ostsee Yoga Retreat – Spirituelles Aufwachen bringt dich in das OASE-Heilhaus, das in einem großen Garten mit traumhaftem Blick auf die Küste liegt. In 5 Minuten bist du am Strand, wo du an der herrlichen Meeresluft entspannen kannst. Zahlreiche Wanderwege führen vom Haus an Seen entlang, durch weite Felder und beschauliche Wälder. Du besuchst die schönen Städte Eutin, Plön und Lübeck und tankst an der ostholsteinischen Seenplatte bei Malente neue Kraft. An diesem Urlaubsort genießt du wunderbare Natur, maritimes Flair und belebende Yogastunden. Vorträge und Workshops machen deinen Ostsee-Aufenthalt zu einer spirituellen Reise mit Tiefgang. Das Reisen führt dich in die Ferne, Yoga zu dir selbst.





Tobias Trexler
hat Germanistik, Geschichte und Bildungswissenschaften studiert. Seit 2017 unterstützt er als *Sevaka* das Team der Redaktion im *Ashram* in Bad Meinberg. Über die intensive Beschäftigung mit Buddhismus und dem Praktizieren von Zen hat er seinen Weg schließlich auch zum Yoga gefunden.

Unser Reiseprogramm für 2018 auf einen Blick:

Reise Zeitpunkt

Assisi – Ein mystisches Abenteuer 15.-22.04.18

Retreat auf der Insel Iz / Kroatien* 21.-28.05.18

Klang Yogaferien in Dänemark 02.-09.06.18

Schweden Yogareise 12.-19.06.18

Ostsee Yoga Retreat 24.-29.06.18

Nordindien „Himalaya"* 16.09.-05.10.18

Griechenland Yogareise 06.-13.09.18

Sahara Yogareise 21.09.-01.10.18 / 03.-13.10.18

Indienreise in den Sivananda Ashram *vorraussichtlich* am 28.10.-16.11.18

Ägypten Tempel Yogareise 08.-17.11.18 / 19.-28.11.18

Panchakarma Kur 11.11.–02.12.18

Südindien „Ashrams, Tempel & Natur"* 16.12.18 - 04.01.19

Nähere Infos und Anmeldung
www.yoga-vidya.de/yogareisen
oder
E-Mail: rezeption@yoga-vidya.de
Tel.: 05234-87-0

*Reisen unserer Kooperationspartner www.yoga-vidya.de/speyer

Um- und Ausbau
der Ayurveda Oase

von Julia Lang

Von der ersten Idee vom Um- und Ausbau der Ayurveda Oase bis zur Umsetzung sind nun schon einige Jahre ins Land gezogen - in jedem Fall eine gute Gelegenheit sich in der yogischen Tugend der Geduld zu üben.

Und es hat sich gelohnt:

Aus einem ehemaligen Abstellraum im Bereich der Oase wurden 3 neue Räume gezaubert - ein Konsultationszimmer und 2 Behandlungsräume.
Die ökologische Dämmung trägt ebenso zum Wohlfühlambiente bei, wie die mit einer speziellen Wischtechnik aufgetragenen Naturfarben und selbst die Fußleisten sind mit eigens eingefärbtem Bioöl behandelt. Abgerundet wird das Konzept durch liebevoll arrangierte Details, wie die orientalische Beleuchtung oder die selbst konzipierten Holz-Waschtische aus nachhaltiger Forstwirtschaft.

Auch im neu gestalteten Fluz

und im komplett umgebauten Bad- und Svedhanabereich sorgen Naturfarben und orientalische Beleuchtung für einen ganz besonderen Flair. Sei es beim ayurvedischen Schwitzen ohne Kopf oder im Basenbad.

Überall beruhigt die wohltuende Schlichtheit

in Verbindung mit einer klaren Gestaltung die Sinne, bewirkt ein spontanes Wohlgefühl und lädt so zum Loslassen und Entspannen ein.

Mit der Einweihungspuja

wurden alle Räume der Ayurveda Oase noch einmal ganz besonders mit Lichtkraft aufgeladen, perfekte Voraussetzung also für ein besonderes Wohlfühlerlebnis in der jetzt noch schöneren Oase. ■



Basenbad



Basenbad



Flur



Behandlungsraum

Ayurveda:



Julia Lang
seit 15 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.

Ayurvedaseminare zum Wohlfühlen:

Ayurveda Wohlfühl- und Gesundheitswochenende
Bad Meinberg, 12.–14.01.18, 27.–29.04.18
Lerne auf natürliche Weise, zu dir selbst zu kommen und dadurch zu mehr Energie und Lebensfreude zu finden: Grundlagen des Ayurveda, Ölmassage-Workshop, verschiedene Reinigungsmethoden und heilsame Ernährung. Mit Yoga, Meditation, Mantra-Singen.
Ab 147 € pro Person für 2 Übernachtungen

Ayurveda Massage Wochenende
Bad Meinberg, 19.–21.01.18, 23.–25.02.18, 20.–22.04.18
In kleinen wirkungsvollen Schritten erfährst du verschiedene Aspekte der ayurvedischen Massage in Form von Massage-Workshops. Ideal in Kombination mit Yogastunden, Meditation und Mantra-Singen.
Ab 147 € pro Person für 2 Übernachtungen

Ayurveda Verjüngungs-Berater Ausbildung
Bad Meinberg, 08.–13.04.18
Für alle, die Gesundheitskonzepte kennenlernen und sich und andere jung erhalten wollen. Du lernst u.a. Verjüngungstechniken, Kräutermasken, Ayurveda-Anwendungen, Anti-Aging-Mentaltechniken für dich selbst und deine Klienten einzusetzen, Seminare, Gesundheits- und Kosmetikberatungen zu geben.
Ab 401 € pro Person für 5 Übernachtungen

Psychologische Yogatherapie - westliche und östliche Ansätze vereint

Wenn Körper, Seele und Geist heilen dürfen

Von Maike Pranavi Czieschowitz

Der visionäre Held ist die Asana, die Melanie S. heute besonders braucht. Das spürt sie. Und das ist ein großer Erfolg. Sich selbst wahrzunehmen und der Frage nachzugehen, was sie jetzt benötigt, damit es ihr gut geht, das war lange Zeit nicht möglich. „Ich habe mich einfach überhaupt nicht gespürt", erzählt die heute 34-Jährige. „Und das war eine der massiven Folgen meiner Ess- und Alkoholsucht." Gefühle nicht fühlen, sie betäuben um jeden Preis. So funktionierte ihre Sucht.

Sich selbst wahrzunehmen – das gelingt vielen psychisch belasteten Menschen am einfachsten über die Körpererfahrung. Wie atme ich? In welchen Körperpartien empfinde ich Schmerzen, in welchen Wohlbefinden? Nehme ich ein Kribbeln, Wärme oder Kälte wahr? Für Menschen wie Melanie S., die den Zugang zu tiefer liegenden Erlebnissen verloren haben, kann der Körper der erste Anker zur Wiederentdeckung fundamentaler Bedürfnisse sein. Ein Yogatherapeut führt nicht nur in individuell abgestimmte Körperübungen (*Asanas*) ein, sondern leitet über „Spürhilfen" an, die Aufmerksamkeit auf besonders vernachlässigte oder sensible Körperregionen zu richten. Gefühle und Gedanken werden bewusst willkommen geheißen und in der sich anschließenden Einzeltherapie thematisiert. So darf gefühlt werden und heilen, was über Jahre im Verborgenen lag, verdrängt oder abgespalten wurde.

Grenzen achten

Melanie schiebt sich in die Helden-Position hinein. Ihr rechter Oberschenkel arbeitet intensiv. Sie gibt noch mehr Kraft in ihren Körper. Ihr Blick gleitet über ihren Arm hinweg. „Ich bin stabil und kraftvoll. In mir ist Sicherheit" – die Gefühle, die sich einstellen, helfen ihr, ihre morgendliche Angst vor dem Tag zu überwinden. Sie berichtet über ihren therapeutischen Prozess: „Am Anfang brauchte ich viel Unterstützung, nicht zu weit zu gehen in einer Körperstellung. So wie ich im normalen Leben dachte, ich müsse perfekt sein, dachte ich: nur eine perfekte *Asana* ist eine gute *Asana*. Über meine Grenzen zu gehen, war zu Suchtzeiten normaler Alltag für mich." Damit war ein zentrales Thema für die Einzelsitzungen klar: Es ging darum zu lernen, sich in jeder Situation spüren zu üben, um rechtzeitig Stopp sagen zu können. Nur wer den Kontakt nicht zu sich selbst verliert, kann eigene Grenzen achten.



Foto:
2 Sevakas bei Yoga Vidya

Traumatherapie integriert Yoga

Was Melanie selbst an sich erfährt, hat mittlerweile auch Eingang in die psychologische Forschung gefunden. Besonders die amerikanische Traumatherapie hat sich der systematischen Erforschung und Einbeziehung des Yoga geöffnet. Bessel A. van der Kolk MD beschreibt dabei die besondere Rolle des Yogalehrers: „Wenn wir Yoga üben, öffnen wir uns und psychologisch relevante Prägungen werden aktiviert. Yogalehrern muss bewusst sein, dass so etwas während der Yogastunde hochkommen kann. Sie müssen jederzeit darauf vorbereitet sein, den Teilnehmern zu helfen, ihre Körper über geeignete *Asanas* und Atemübungen zu beruhigen. Sie sollten in der Stunde

einen sicheren Raum schaffen. (...) Der Job des Yogalehrers besteht darin, den Schülern zu helfen, sich in jedem Aspekt ihrer Selbsterfahrung sicher zu fühlen." Um solche Fähigkeiten bei posttraumatisierten Menschen einsetzen zu können, haben er und Kollegen wie Dave Emerson ein Trauma-Sensitives Yoga Teacher Training entwickelt.

Skepsis der Wissenschaftler weicht

Auch die Kinder- und Jugendlichenpsychotherapie sowie die Palliativmedizin registrieren ein starkes spirituelles Bedürfnis ihrer Klienten und setzen sich daher zunehmend mit einer therapeutischen Nutzung spiritueller Ressourcen auseinander. Die wissenschaftliche, durch Aufklärung und Säkularisierung geprägte Disziplin öffnet sich der anders fundierten, yogischen Weltsicht ganz allmählich. Verwurzelt in der indischen Philosophie mit ihren magisch-mythisch anmutenden Göttergeschichten und Energiepraktiken, ruft spirituelles Yoga in rationalistisch geprägten Westlern gelegentlich noch Unbehagen hervor. Vielleicht gilt dies aber auch für den Yogi angesichts des westlichen Ansatzes. Doch das hat auch sein Gutes. So haben viele westliche und östliche Modelle ungehindert ihre ganze Wirkungskraft entfalten können. Entstanden ist eine große Bandbreite hoch wirksamer Therapieformen auf der einen, eine Vielfalt an spirituellen Wegen auf der anderen Seite.

Gelungene Symbiose aus beiden Welten

Melanie hat das Glück, eine gelungene Form aus beiden Welten erfahren zu haben. Nach ihrer Psychotherapie hat sie bei Marlene Mendensiek bei Yoga Vidya in Bad Meinberg und Shivakami Bretz im Allgäu eine kontinuierliche Begleitung gefunden. Die Heilpraktikerinnen, die die psychologische Yogatherapie betreuen, sucht sie gerne im Rahmen der Psychologischen Kurzzeittherapie (1 x 90 Min., 2 x 60 Min.) im Rahmen einwöchiger Aufenthalte auf. Dann lässt sich Marlene Mendensiek im Rahmen der klassischen Gesprächstherapie nach Rogers berichten, wo bei Melanie der Schuh drückt und was getan werden kann, um einem Rückfall vorzubeugen. „Wenn keine akute Gefährdungssituation vorliegt, können wir an Themen wie der Selbstliebe arbeiten", berichtet sie. „Im Fisch zu lernen, sich für sich selbst zu öffnen, bevor man sich anderen zuwendet, ist für viele Personen, die über ihre Grenzen gegangen sind, oft eine sehr wichtige Erfahrung." Shivakami Bretz, die die Yogatherapie bei Yoga Vidya begründet hat und heute das Seminarzentrum im Allgäu leitet, ergänzt: „Perfektionistisch ausgerichtete Klienten können über die eigene Körpererfahrung z.B. erlernen, dass eine *Asana*, die mit weniger Anspannung gehalten wird, effektiver sein kann, als mit maximalem Kraftaufwand." Die Gestalttherapie, in der Shivakami ausgebildet ist, hilft Melanie sehr, sich ihren Kindheitserinnerungen anzunähern und den Ursachen ihrer Sucht auf den Grund zu gehen: „Die klare Bergluft, die Meditation, sanfte Atemübungen und die Stille haben mir dabei sehr geholfen." Heute fühlt sie sich so stabil, dass sie sich im Allgäu selber in der Psychologischen Yogatherapie ausbilden lassen möchte. Denn wer kann einem Sucht-Klienten schon besser helfen als jemand, der genesen aus der Sucht hervorgegangen ist? ■



Maike Pranavi Czieschowitz
Czieschowitz ist seit 12 Jahren Pressereferentin und arbeitet als solche seit Februar dieses Jahres bei Yoga Vidya in Bad Meinberg. Vorher war sie als Journalistin für Zeitungen und TV-Sender aktiv. Als Yogalehrerin und Meditationskursleiterin und Dolphin Connection Practitioner liebt sie es, andere über bewusste Wahrnehmung körperlicher, seelischer und mentaler Prozesse zu sich selbst zu führen.

Seminare

Selbstreflexion und psychologische Arbeit mit Hatha Yoga
Allgäu 26.–28.01.18, Bad Meinberg 27.–29.04.18
Durch Aufmerksamkeitslenkung und Selbstreflexionstechniken in den *Asanas* kommst du zu deinen tieferen Gefühlen und Gedanken, zu dir selbst. Du lernst, die starke Symbolik der *Asanas* zu entschlüsseln. Du erhältst machtvolle Techniken, um durch Zugang zur Intelligenz des Körpers bessere Entscheidungen zu treffen, alte Muster zu erkennen und umzustrukturieren.
Ab 147 € pro Person für 2 Übernachtungen

Yoga und achtsame Kommunikation
Allgäu 05.–07.01.18, Westerwald 23.–25.02.18, Nordsee 20.–22.04.18
Lerne, mit dir und deinen Mitmenschen wertschätzend umzugehen: aufrichtig sein, den anderen verstehen lernen, klare Bitten aussprechen, konfliktauslösendes Verhalten konstruktiv ansprechen. Dabei werden dir die theoretischen Grundlagen der „Gewaltfreien Kommunikation" nach Dr. Marshall B. Rosenberg vermittelt und mit praktischen Übungen abgerundet.
Ab 147 € pro Person für 2 Übernachtungen

Selbstvertrauen und Stärke entwickeln mit Shanmug
Bad Meinberg, 30.03.–02.04.18
Shanmug führt dich in diesem Seminar dank seiner immensen Erfahrung als Yogalehrer und praktizierender Psychotherapeut dazu, dein volles Potential zu entfalten, dich aus der Begrenzung durch äußere und innere Konditionierungen zu befreien. Das geht in drei Schritten: 1) dich selbst annehmen 2) deine Stärken finden und 3) dein Leben gestalten. Du wirst ein Gefühl unglaublicher Befreiung erfahren und mit einem ganz neuen Selbstbewusstsein Dinge angehen.
Ab 219 € pro Person für 3 Übernachtungen

Axé CAPOEIRA



von Jana Krützfeldt

Capoeira ist eine wunderbare Ergänzung für alle Yogi(-ni)s, die Tanz, Musik & Moves lieben.
„Capoeira ist Vergnügen. Capoeira ist ein Fest. Capoeira ist große Freude… im richtigen Moment ist sie jedoch auch Verteidigung."
Mestre João Pequeno (Capoeira-Meister)

Auch wenn Capoeira vor allem tänzerische und kämpferische Elemente aufweist, lassen sich viele Parallelen zu Yoga erkennen. In beiden Traditionen geht es um die Weiterentwicklung des spirituellen Selbst und das Erleben von Freude & Liebe - Liebe zwischen den Menschen und Liebe zu allen Lebewesen auf unserem Planeten. Nicht nur deswegen passen die beiden so schön zusammen – auch folgende Gemeinsamkeiten lassen sich entdecken...

Viel „Energía" beim Capoeira

Wird der freie Fluss von Lebensenergie (*Prana*) beim Yoga durch die Fokussierung auf das eigene Selbst und die eigenen inneren Prozesse angestrebt, geht es im Capoeira vor allem um die Freisetzung von Energien im Spiel mit dem Gegenüber bzw. mit allen, die mit Musik und Gesang den beiden

Capoeiristas Energie schicken. In ähnlicher Weise spricht man in unserer Sivananda-Tradition davon, dass der/die Yogalehrer/in mit Liebe und *Prana* unterrichtet und so den Schülerinnen und Schülern Energie geschickt wird.
Eine ähnlich wichtige und zentrale Bedeutung wie der Urlaut der Yogi(nis) „Om" hat der Ausruf „Axé" in der Capoeira-Tradition.
Er wird z.B. zu Beginn oder Ende einer Capoeira-Session gerufen und auch als Begrüßung gewählt. Axé findet sein Pendant in der Bezeichnung *Prana* bzw. Chi und steht für die allumfassende Urkraft oder Lebensenergie, die hinter allem Leben steht. Wenn etwas viel Axé hat, bedeutet es, dass gute und positive Energien spürbar sind.
Das Zusammenbringen und Hochhalten der Energien ist zentraler Bestandteil beim Capoeira-Spiel. Sie macht jedes Spiel einzigartig und für jeden zum besonderen Erlebnis! Hierbei wird nicht selten große Dankbarkeit der Natur entgegengebracht und unseren Vorfahren, die uns den Weg geebnet haben und uns formten. Die einzigartige Energie von Capoeira ist schwer beschreibbar – sie muss einfach selbst erlebt werden!



Capoeira – die Mystik des Kreises ‚Roda'

Aus dem Gruppencharakter erwächst das besondere Gemeinschaftsgefühl im Capoeira. Das In-sich-gekehrt-Sein wie beim Yoga gibt es beim Capoeira jedoch auch, aber nur, wenn versunken musiziert oder gesungen wird und sich der Geist mit den Gesängen der Capoeira-Lieder in ferne Dimensionen hebt. Capoeira kann man zwar auch zu zweit spielen oder einige Bewegungen ganz für sich allein üben, aber in der Regel ist es ein Gruppenerlebnis.
Capoeira findet in einer sogenannten „Roda" statt. Roda, aus dem Portugiesischen, bedeutet Kreis. Der Kreis als Symbol steht an sich schon für Verbundenheit und Gemeinschaft. Den Außenrand des Kreises bilden Capoeiristas, die Instrumente spielen, klatschen und singen. Sie führen keine weiteren Bewegungen aus. Innerhalb des Kreises spielen zwei Capoeiristas miteinander: Ohne Worte tauschen sie sich aus, indem sie Bewegungen, Luftritte, Ausweichbewegungen und akrobatische Elemente tänzerisch und in kreativer Improvisation verbinden. Es wird sich immer am Gegenüber orientiert und jeder Austausch ist einzigartig. Wird ein Lufttritt gemacht, reagiert der/die Partner/in mit einer Ausweichbewegung.
Capoeira kann als mystischer Dialog ohne Worte bezeichnet werden – ein Spiel mit wachen Augen und offenen Ohren… Durch diese Konzentration auf den eigenen Körper und dem Gegenüber können eine große innere Ruhe und ein großes Gefühl der Verbundenheit entstehen, eine Ruhe inmitten von Bewegung, Tanz & Musik. Auf ähnliche Weise spricht man beim Yoga von *Dharana* – der Konzentration auf einen bestimmten Punkt oder einen besonderen Gedanken.

Ladainhas & Cantos – die Mantras der Capoeiristas

Vollkommen improvisiert und frei sind die Bewegungen beim Capoeira jedoch auch nicht. Es gibt verschiedene Rhythmen der Instrumente, so dass ein Spiel schnell und dynamisch oder ruhig und ausgeschmückt sein kann. ➤



Zu den Instrumenten wird eine Vielzahl an Liedern gesungen, die ebenfalls den Charakter der „Roda" prägen. So gibt es Lieder über die Qualitäten bestimmter Tiere, die gepriesen werden oder es wird Dankbarkeit den Vorfahren oder der Natur zum Ausdruck gebracht. Auch gibt es in den Liedern Hinweise, was Capoeira bedeutet und wie gespielt werden sollte. Da Capoeira ursprünglich von den afrikanischen Sklavinnen und Sklaven in Brasilien entwickelt wurde, kommen in vielen Liedern auch der starke Wunsch nach Befreiung zum Ausdruck und eine große Sehnsucht nach der afrikanischen Heimat und Kultur.

Afrika - Wiege der Menschheit & der Capoeira

Die kulturelle Tradition der Capoeira reicht – ähnlich wie die Kultur des Yoga –historisch sehr weit zurück. Capoeira hat ihre Wurzeln in Westafrika, und zwar vor allem in der schamanisch anmutenden Candomblé-Religion. Sie beinhaltet verschiedene Austauschriten zwischen den Menschen und ehrt eine Vielzahl an Gottheiten. Capoeira ist aus verschiedenen rituellen afrikanischen Tänzen heraus entstanden und hat sich dabei mit dem tief verwurzelten Freiheitsdrang der unterdrückten Sklaven in Brasilien verbunden.

Capoeira als Mittel zur Befreiung

Etwa seit dem 18. Jahrhundert spricht man in Brasilien von der Existenz der Capoeira, wobei es unterschiedliche etymologische Deutungsweisen zur Herkunft des Begriffs gibt. Eine geht davon aus, dass der Begriff aus der indigenen Tupi-Sprache stammt. Mit ‚Caá-puêra' wird dabei eine Art Wald bezeichnet, in dem sich geflohene Sklavinnen und Sklaven versteckt hielten. Dort versuchten sie, sich mit Capoeira körperliche und mentale Fähigkeiten anzueignen, um ihre Freiheit zurückzuerobern. Freiheit (*Moksha*) spielt auch im Yoga eine grundlegende Rolle, wenngleich diese anders verstanden wird...



Capoeira heutzutage

Mittlerweile wird Capoeira nicht nur in Brasilien und von Afrobrasilanerinnen und –brasilanern gespielt, sondern von Menschen auf der ganzen Welt – gleich welcher Religion oder Nationalität. Es gibt verschiedene Capoeira-Stile und verschiedene „famílias" (Capoeira-Gruppen) mit oft ganz individuellen Akzenten im Spiel.
In fast jeder größeren Stadt findest du eine Capoeira-Gruppe, die sich über Zuwachs und neue Mitglieder freut. Da viele „famílias" in verschiedenen Städten und Ländern leben, besuchen sich einzelne Gruppen regelmäßig und laden zu großen Workshops ein, zu denen auch die Meister/innen kommen.

Große „Mestres" & „Mestras" geben ihr Wissen weiter

Wie beim Yoga gibt es auch beim Capoeira Meister und mittlerweile auch einige Meisterinnen, die ihr Wissen an ihre Schüler/innen weitergeben, sie trainieren und sie begleiten. Fortgeschrittene Capoeiristas entwickeln ihre körperlichen und geistigen Fähigkeiten, in dem sie selbst unterrichten und sich stark in der Capoeira-Gemeinschaft einbringen. ■



Falls du auch mal Capoeira ausprobieren möchtest, findest du eine Übersicht der Capoeira & Yoga-Seminare bei Yoga Vidya in der Seminarübersicht unter:

www.yoga-vidya.de/seminare
Stichwort „Capoeira"



Jana Krützfeldt
ist Soziologin und Yogalehrerin. Seit 10 Jahren praktiziert sie Hatha Yoga und Meditation. In ihren Yogastunden erlebst du Freude, Herzöffnung und Dynamik. Jana liebt Capoeira und fühlt eine enge Verbundenheit zum lateinamerikanischen Kontinent.

Capoeira Seminar bei Yoga Vidya:

Yoga für Jugendliche – Capoeira und Yoga – ab 12 Jahren
Bad Meinberg 09.–11.02.18, 16.–18.02.18, 30.03.–01.04.18, 06.–08.04.18
Capoeira ist ein afro-brasilianischer Kampf-Tanz. Dabei steht viel Spaß, die Freude an Action und Bewegung, Musikalität sowie das spielerische Miteinander im Vordergrund. Lerne neue Bewegungsabläufe kennen, werde kräftiger und entdecke neue Fähigkeiten und Talente an dir. Besonders das spielerische Miteinander fördert das Gemeinschaftsgefühl und stärkt dein Selbstbewusstsein.
Ab 63 € pro Person für 2 Übernachtungen

Weitere Termine
30.03.–02.04.18
ab 89 € pro Person für 3 Übernachtungen

11.–16.02.18 und 01.–06.04.18
ab 123 € pro Person für 5 Übernachtungen

Capoeira und Yoga für Kinder – 7–12 Jahre
Bad Meinberg, 02.–04.03.18
Ab 63 € pro Person für 2 Übernachtungen

Das neue Yoga Vidya Stadtcenter in Berlin ist eröffnet!

von Bhaskara Alken Harms

Yoga in Berlin: *Nach über einem Jahr Planung und Realisierung wurde am vergangenen April das neue Yoga Vidya Center in Berlin-Wilmersdorf eröffnet. Nun gibt es in Berlin einen weiteren Ort, wo im Yoga Vidya Stil Kurse, Workshops, Satsang, Mantra singen und auch die 2-jährige Yogalehrer Ausbildung angeboten wird.*

Um das Center zu eröffnen, war einiges an Vorarbeit nötig. Es mussten erst einmal Räume gefunden werden und das ist alles andere als einfach in Berlin. Ich habe ein ganzes Jahr gesucht. Nachdem ich schon mehrere Optionen verworfen hatte, habe ich dann doch noch was Passendes gefunden. Die Räume in Berlin Wilmersdorf, Pfalzburger Straße 43/44, erschienen mir ideal.

Jetzt wurde es spannend! Am 15.4 wurden die Räume übergeben und zwei Wochen später sollte Eröffnung sein, da sich kein anderer Termin mit Sukadev, dem Leiter von Yoga Vidya, fand. Er sollte das Center eröffnen.

Nun stand ich da. 342 qm leere Fläche, noch kein Programm und erst mal ganz alleine und in zwei Wochen ist Eröffnung. Da habe ich mich an ein Zitat von Franz von Assisi erinnert: „Tue erst das Notwendigste, dann das Mögliche und das Unmögliche kann geschehen."

Und es ist geschehen! Ich habe einfach angefangen Altäre für die Yogaräume zu bauen, eine Rezeption zu zimmern, viele Dinge zu bestellen und mit Menschen zu reden. Irgendwie hat sich dann alles gefügt und es war, als hätte eine höhere Macht die Zügel in der Hand. Auf einmal kamen Menschen, um uns zu unterstützen, wie aus dem Nichts. Mit dem Programm hatten wir schon etwas früher angefangen und einen Tag vor der Eröffnung kam dann auch tatsächlich noch das Programmheft von der Druckerei. Obwohl das Heft von dem Zusteller irgendwie nicht zugestellt werden konnte, kam dann doch ein Karton mit fünf Heften. ■



Die Eröffnungsfeier

Begonnen hat das Eröffnungswochenende mit einer Mantrayogastunde. Gemeinsam mit befreundeten Musikern konnten die Teilnehmer zu den engelsgleichen Klängen von Janin Devi praktizieren. Danach fanden mehrere Yogastunden auf verschiedenen Levels statt.

Highlight des Samstags war dann das Einweihungsritual mit Sukadev, Gründer und Leiter von Yoga Vidya. Sukadev machte auf Berlin als besonderen Standpunkt aufmerksam. Er erzählte von Swami Vishnu-devananda, der bereits zu Beginn der 1980er Jahre gesehen hatte, dass die Berliner Mauer, die Trennung von Ost und West, die Trennung der Menschheit, bereits in diesem Jahrzehnt aufgehoben würde. 1983 flog Swami Vishnu-devananda mit einem Ultraleichtflugzeug über die Berliner Mauer, um dieser Energie noch mehr Kraft zu geben und löste damit eine kleine Sensation aus, über die weltweit berichtet wurde.

Das Eröffnungswochenende war ein voller Erfolg! Allein am ersten Tag waren mehr als 500 Personen anwesend. Sukadev sagte: „Es war die erfolgreichste Eröffnung eines Centers seit 25 Jahren Yoga Vidya." Es war auch wirklich viel los. Am Eröffnungswochenende kamen ca. 800 Besucher.



Berlin lädt ein

In über 342 qm auf 3 Räume aufgeteilt, mit schöner Ausstattung im schlicht-modernen Stil, bieten Bhaskara, Johannes und viele Mithelfer alles an, was den Yoga Vidya Stil ausmacht. Die beiden größeren Räume können zu einem großen Raum verbunden werden. Das spirituelle Yoga Center bietet Anfänger-, Mittelstufen- und Fortgeschrittenenkurse an. Auch das offene Stundenprogramm bedient unterschiedliche Niveaus. Zusätzlich gibt es regelmäßig Events und Workshops. Alle Infos und Aktuelles kannst du künftig auch auf der eigenen Center-Webseite finden. ■





Bhaskara Alken Harms

ist Leiter des Yoga Vidya Centers in Berlin-Wilmersdorf. Als erfahrener Yogalehrer (BYV) bildet er Yogalehrer aus. Er ist Yin Yogalehrer, Meditationskursleiter, spiritueller Lebensberater. Als Gartenbauunternehmer war er lange Jahre selbstständig tätig.



Johannes Bauer

ist Yogalehrer (BYV), Asana Flow Trainer, Yin Yogalehrer, Ayurveda Masseur und Musiker. Er begleitet Yogastunden gerne musikalisch.

Das Team im Yoga Vidya Stadtcenter in Berlin

Yoga, Run, Enjoy...

von Ramashakti Sikora

Vor fast 10 Jahren fuhr ich zum ersten Mal in einen Yoga Vidya Ashram. Zu dieser Zeit praktizierte ich selbst schon einige Jahre, denn es tat mir gut. Schnell war klar: Das ist mein Ort, mein Weg und ich absolvierte die Yogalehrer- und Yogatherapieausbildung und besuchte einige andere Seminare. Ich war vom Leben im Ashram so fasziniert war, dass es mich immer wieder dorthin zog.

Die ersten Laufschuhe

Vor gut einem Jahr bekam ich dann den Auftrag für einen mehrwöchigen Bürojob. Irgendwann sagte jemand zu mir: „Kauf dir ein paar Laufschuhe und geh mal raus. Du bist nicht auszuhalten." Am Ende der nächsten Tiefenentspannung sah ich mich leichtfüßig durch den Park joggen - mit meinen Hunden, gut gelaunt und kein bisschen angestrengt. Ich fuhr sofort los und kaufte ein paar Laufschuhe, zog sie an und...von Leichtfüßigkeit keine Spur. Nach einem gefühlten Marathon von etwa 800 Metern war ich völlig außer Puste. Der Schweiß lief und unter meinen Füssen hatte ich mehrere mittelschwere Erdbeben ausgelöst. Wie war das möglich? 108 Sonnengrüße, Hanuman-Fitnesstraining waren problemlos für mich und versetzten mich geradezu in Hochstimmung. Wieso konnte ich so etwas Einfaches und Natürliches wie Laufen nicht?

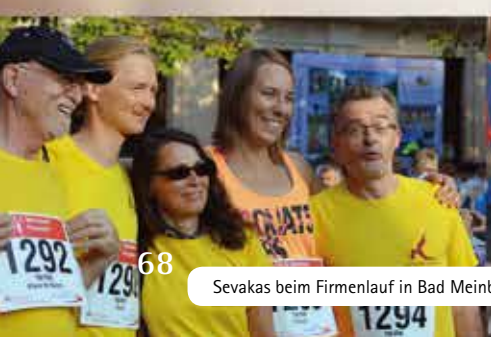
Aus dem Yoga kannte ich das Gefühl der Anstrengung und immer hatte ich es genossen. Lernte Gewebe spüren, von denen ich vorher keine Ahnung hatte, dass sie da waren. Schmerzen, die mich in die Bewegungsarmut zwangen, kannte ich nicht. Egal. Ich trainierte für einen Lauf in Berlin und einen in Dresden. Meine Frage lautet, wie kann man beim Laufen entspannen und was kann ich aus meinem 45-jährigen Körper herausholen? Was muss ich tun, damit laufen tatsächlich meditativ wird? Meine Form wurde besser. Meine km-Zeit hatte sich um 2 Minuten gesteigert. Aber noch immer erinnerte mein Laufstil eher an einen ungeschickten Elefanten, denn an eine Gazelle. Irgendwie kam ich trotzdem ins Ziel.

Der Halbmarathon

Im März wollte ich mich an einen Halbmarathon wagen. Irgendwann buchte ich den Tromsö-Polarnachtlauf. Die Reise war toll. Die 10 km samt Schneehagel und Glatteis schaffte ich in meiner alten Zeit. Die Laufgruppe harmonisierte wunderbar und ich hatte zu keiner Zeit das Gefühl zu wenig zu können oder zu langsam zu sein. Die Nachwirkungen des Laufes ließen leider nicht allzu lange auf sich warten. Die Schmerzen waren da und das Training funktionierte genauso schlecht wie vorher. Malta und der Halbmarathon rückten immer näher. Freude am Laufen? Fehlanzeige. Stürze und Umknicken waren an der Tagesordnung - sogar ohne Lauftraining und ich tröstete mich mit der Hoffnung auf das Wetter in Malta. Und so kam der große Tag.

Ohne Vorbereitung flogen wir los. Und endlich war es soweit. Der Bus brachte unsere Gruppe zum Start. Es wurde ein bisschen über die Strecke gefachsimpelt, Fotos geschossen und viel gelacht. Mit getapten Knien, bandagierten Fußgelenken und Lampenfieber wie schon lange nicht mehr, wartete ich im hinteren Bereich des Läuferfeldes. Dann fiel der Startschuss. Mein Plan: Laufen und walken. Hauptsache ankommen. Mein Mann lief neben mir und ich spürte ein wenig das schlechte Gewissen, denn er ist viel schneller und ausdauernder als ich. Aus Angst vor einem neuen Sturz hatte ich ihn verpflichtet, neben mir zu bleiben. Und da wir beide ständig beruflich unterwegs sind, hatte ich auch eine zweite gute Begründung: Gemeinsam etwas erleben! Nach 12 km zeigte die Laufuhr eine Stunde und 12 Minuten. Wow. Bestzeit. Und die Erkenntnis, dass der Halbmarathon unter 3 Stunden zu schaffen ist, auch wenn der schwierigere Teil der Strecke noch vor uns lag. Nils von Laufreisen.de überholte uns und machte ein Foto.

Kleine Gruppen, die Musik machten standen am Straßenrand. An Steigungen (die ich eigentlich walken wollte) standen Fotografen. Also weiter laufen. Schließlich hatte ich eine rote Startnummer vor dem Bauch und war so als Läufer unterwegs. Die Stimmung war toll. Die Aussicht vor uns einzigartig. Die Sonne strahlte vom Himmel, um uns anzufeuern. Und trotz meines bebenden Laufstils blieb Malta stehen - unglaublich. 3 km vor dem Ziel bekam ich Hunger. Die Überlegung, auf die Zeit unter drei Stunden zu verzichten und einen kurzen Abstecher ins Strassencafe zu unternehmen, wurde drängend. Aber mein Mann blieb an meiner Seite und munterte mich auf. Auf der Ziellinie ein letzter Fotograf. Wir posierten ein bisschen, bis wir feststellten, dass wir genau vor der Ziellinie standen und die Uhr noch lief. Also ein letzter Schritt und die Uhr blieb bei 2:59:50 stehen. Irgendwer hängte mir eine Medaille um den Hals, drückte mir eine Banane und ein Iso-Getränk in die Hand. Das Gedränge hinter der Ziellinie war unglaublich. Alles zog vorüber, ohne dass ich es wahrnehmen konnte. Und plötzlich stand Elke mit der Fahne von Laufreisen.de vor uns und strahlte uns an. „Ihr habt´s geschafft", sagte sie und richtete den Fotoapparat auf uns. Erst jetzt wurde mir klar, dass ich gerade 21 km gelaufen war (und immer noch tierischen Hunger hatte). Jemand mit einem Tablett schlängelte sich durch die Reihen und verteilte Nudeln. Lecker. Nach und nach gesellten sich immer mehr Läufer unserer Gruppe zu der Fahne. Von allen Seiten kamen Glückwünsche, die wir genauso gern und herzlich zurückgaben.



Sevakas beim Firmenlauf in Bad Meinberg



Start im Kur Park von Bad Meinberg



3 Sevaka-Läufer von Yoga Vidya

Der Morgen danach

Am nächsten Morgen hatte ich keine Beine, sondern Baumstämme unter meinem Becken. Unbeweglich, steif und mit schmerzenden Gelenken. Egal. Ich war 21 km gelaufen und die anderen, wesentlich geübteren Läufer staksten auch ziemlich steif durch die Gegend. Okay, viele von Ihnen waren den vollen Marathon gelaufen. Aber irgendeinen Trick, warum meine Gelenke schmerzten und alle anderen einfach nur schwere Beine hatten, musste es geben. Also recherchierte ich, kaum dass wir wieder in Deutschland waren, weiter und stieß nach einigen Tagen auf einen Artikel über Laufstile. Darin wurde beschrieben, dass Fersenläufer häufig mit Gelenkproblemen kämpften und auf langen Strecken das Vorfußlaufen besser wäre. Ich probierte es direkt aus. Bei weniger Anstrengung, gleicher Schrittfrequenz und schmerzfrei.

Verbindung von Yoga und Laufen

„Serve, Love, Give, Purify", sang mir meine Tochter in die Ohren. „Om Bhur Bhurva Swaha", ertönt meine eigene Stimme im Kanon dazu. Es ist ein Ausspruch von Swami Sivananda, dem Begründer der Tradition in der ich Yoga unterrichte: Diene, liebe, gib, reinige dich, meditiere und erreiche die Selbstverwirklichung, ist die Aussage. Das zweite Mantra – das Gayatri Mantra, beschreibt die höheren geistigen Ebenen, die man auf dem Weg zur Selbstverwirklichung durchläuft.
Wenn ich allein laufe, begleitet mich dieses Mantra in Schlaufe aus dem mp3-Player. Das Mantra hat genau den Rhythmus meiner Schrittfrequenz, was das Training viel einfacher macht. Wenn ich nach dem Laufen wieder zu Hause bin und auf die Matte gehe, erlebe ich eine unglaubliche Yogapraxis. Tief und intensiv. Nach der Tiefenentspannung fühle ich jedes Mal, wie die Verbindung aus Yoga und Laufen zu Stille, tiefer innerer Freude und einem Auflösen jeglicher Begrenzungen führt. ■





Nordig Walking bei VY



Wandern bei VY



Ramashakti Sikora
praktiziert Yoga und Meditation seit ihrer Kindheit, ist Yogalehrerin, Yogatherapeutin, Fachtrainerin für Ausdauersport, Lauf- und Marathontrainerin, Musikerin und Krankenschwester mit 20-jähriger interdisziplinärer Berufserfahrung.

Yoga und Laufen
Seminare bei Yoga Vidya Bad Meinberg

Yoga und Laufen – der Durchbruch für deine geistige und körperliche Fitness
Bad Meinberg, 09.-11.03.18
Yoga bietet mit seinen Atem-, Koordinations- und Flexibilitätsübungen eine exzellente Ergänzung zum Konditions- und Krafttraining des Laufens. Mit theoretischen Grundlagen zu Yoga, Lauf- und Trainingslehre.
Ab 147 € pro Person für 2 Übernachtungen

Yoga und Laufen für geübte Läufer – Ruhe, Kraft, Entspannung, Ausdauer, Freude an der Bewegung!
Bad Meinberg, 20.-22.04.18
Du wirst auf wunderschönen, idyllischen Laufstrecken unterwegs sein, von sanft bis fordernd.
Voraussetzung: Regelmäßige Laufpraxis ca. 45 - 60 Minuten.
Ab 147 € pro Person für 2 Übernachtungen

Seminare mit Ramashakti Sikora

Yoga@home
Bad Meinberg, 26.-28.01.18
Du lernst, wie du deine regelmäßige Yogapraxis auch bei wenig Zeit individuell und fantasievoll in deinen Alltag integrieren und aufrecht erhalten kannst: Kurz-Asana-Reihen ab 10 Min., energetisierende Atemtechniken, Blitzentspannung, Meditation für zwischendurch.
Ab 147 € pro Person für 2 Übernachtungen

Sinn und roten Faden erkennen
Bad Meinberg, 09.-11.02.18
Wege zur Standortbestimmung und Neuorientierung. Erlerne Möglichkeiten, mit Herz und Verstand deine Ziele zu verwirklichen. Yogische Methoden der Wahrnehmung und ganzheitliches Coaching zeigen dir deine Ressourcen, aber auch Stolpersteine. Erspüre deine wahren Bedürfnisse.
Ab 147 € pro Person für 2 Übernachtungen

YOGA IM ALLTAG EINER INKLUSIVEN WOHNGEMEINSCHAFT IM SCHWARZWALD

von Laura Boccali

Man kommt die Treppe hoch oder mit dem verglasten Fahrstuhl nach oben gefahren, hat den Blick frei in einen weiten Raum und durch große Fenster hinaus auf die sonnige Terrasse. Dort liegen 7 Yogamatten im Kreis, ein Rollstuhl steht neben einer Yogamatte, Timo hat sein Akkordeon in der Hand, Hündin Selma liegt gemütlich in der Mitte des Kreises, auf jeder Matte sitzt einer von uns, wir singen gemeinsam ...









Das ist die Szenerie von unseren gemeinsamen Yoga Nachmittagen, mittwochs. Oft gesellen sich noch Gäste dazu und wir praktizieren zusammen, singen *Mantras*, gehen in die Tiefenentspannung, meditieren, sprechen über yogische Themen, üben *Asanas* (Körperübungen), Partnerübungen, lassen uns gegenseitig fliegen (*Acroyoga*) oder geben uns eine (Thai-)Massage. 3 Stunden nehmen wir uns dafür Zeit. Timo und Laura sind Yogalehrer, ausgebildet in der Sivananda-Tradition. Sie leiten an, aber jeder bringt sich mit seinen Ideen ein und jeder praktiziert auf seine Weise. So ist Ricardas Version des Sonnengrußes eben im Sitzen auf der Matte. Dass sie nicht auf ihren Beinen stehen kann, hält sie nicht davon ab, auf Lauras Füßen zu fliegen. Die beiden lieben es, zusammen *Acroyoga* zu machen.

Zusammenleben in Vertrauen und Achtsamkeit

Unser gesamtes Zusammenleben basiert auf sehr viel Vertrauen und Achtsamkeit. Wir, das sind 7 junge Menschen mit und ohne Beeinträchtigung, Ricarda, Jörg, William, Timo, Leonie, Matthieu und Laura, haben im Juli 2015 eine inklusive Wohngemeinschaft gegründet. In einer weitläufigen, komplett barrierefreien, lichtdurchfluteten Wohnung ist aus einer Idee, die Timo seit Jahren in sich trug, Wirklichkeit geworden. Kennengelernt haben wir uns über das gemeinsame Tanzen in der inklusiven, zeitgenössischen Tanzkompanie SZENE 2WEI oder übers Yoga. Den Schritt zu gehen, zusammenzuleben, erforderte von uns allen Mut und Offenheit. Denn unser Alltag ist kein Betreuer-Betreute-Verhältnis, sondern von gegenseitigem Respekt, dem Einbringen der Fähigkeiten jedes Einzelnen, sehr viel Freude und gemeinsamem Lachen geprägt. Wir besprechen uns regelmäßig und die Hausarbeiten machen wir in Teams. In nun fast 2 Jahren gemeinsamen Lebens haben sich die Freundschaften vertieft, und es ist für alle völlig natürlich geworden, sich gegenseitig zu unterstützen. Das ist ein Konzept des gemeinsamen Wohnens, das noch nicht sehr geläufig ist.

Inspiration für andere

Wir freuen uns, wenn wir Menschen inspirieren können. 15 Monate lang konnten wir, dank einer Förderung durch das Sozialministerium Baden-Württemberg, viele gemeinsame Aktionen umsetzen, die uns sehr geholfen haben, zusammenzuwachsen und die wir bewusst genutzt haben, um auf uns aufmerksam zu machen und uns interessierten Menschen vorzustellen. In dieser Zeit hat sich noch mehr herauskristallisiert, dass für uns nicht nur der liebevolle Umgang miteinander wichtig ist, sondern insbesondere auch Nachhaltigkeit, Umweltbewusstsein und Yoga. Wir lieben es, gemeinsam gesund vegan/vegetarisch zu kochen. Dabei verwenden wir frisches saisonales Gemüse und Obst von einer Bioland-Gärtnerei aus der Umgebung. Wir bestellen Großpackungen beim Biogroßhändler, um Plastikmüll zu reduzieren. Wir beziehen Öko-Strom, ziehen Küchenkräuter und etwas Gemüse auf der Terrasse und lernen immer wieder gerne voneinander, wie wir unseren schönen Planeten schonen können.

Der yogische Geist

So durchzieht der yogische Geist, der von Achtsamkeit sich selbst, anderen Menschen und der ganzen Natur gegenüber geprägt ist, unser gemeinsames Leben. Nicht selten summt einer beim Gemüseschnippeln ein Mantra.
Im täglichen Training der Tänzer tauchen oft auch *Asanas* und yogische Entspannungstechniken auf, vor Auftritten beruhigen *Pranayama* (Atemübungen) und das gemeinsame Chanten die Nerven. Immer wieder haben uns gemeinsame Aktionen zusammengeschweißt, wie zum Beispiel ein *Acroyoga*-Flashmob in der Lahrer Innenstadt, ein Thaimassage-Kurs. Ein besonderes Highlight war eine Fortbildung im Yoga-Vidya-Ashram an der Nordsee mit einer sehr herzlichen Begegnung mit Keshava und dem ganzen Team.
Dort haben wir von dem Yoga Vidya Preis für innovative Yogaprojekte erfahren. Wir haben uns beworben und wurden zum Yogakongress 2016 nach Bad Meinberg eingeladen. Zu zweit haben wir uns dort stellvertretend vorgestellt. Wir haben uns sehr gefreut, von Keshava einen Sonderpreis zu bekommen, sodass wir dieses Jahr im Mai wieder an die Nordsee fahren konnten. Wir hatten eine schöne Zeit der Entspannung und des gemeinsamen Auftankens.
Wenn ihr mehr über uns, unser Wirken, unsere Projekte und unsere Arbeit erfahren möchtet, kontaktiert uns und kommt gerne mal vorbei. Unsere offene WG freut sich immer über Gäste. Oder schaut euch mal unseren Wohn-Blog und die Seite der Tanzkompanie an: www.unserwohnblog.net und www.szene2wei.de

Laura Boccali
26 Jahre, liebt als Yogalehrerin den verbindenden Aspekt von Yoga. Sie verbindet in ihrem Leben als Bio-Gemüsegärtnerin gesunden, bewussten Umgang mit Natur und Nahrung mit gelebter Gemeinschaft und Yoga. Sie ist Mitbegründerin der inklusiven Wohngemeinschaft in Lahr.

Musik Festival

10.-13.5.18

Freue dich
auf ein Wochenende
voller Harmonie und Energie:
• Zuhören • Mitsingen • Tanzen
• Faszinierende Workshops
• und vieles mehr










Lasse dich ganz ein auf Melodien, Rhythmen und Klangwelten.

Mit
• Swami Gurusharanananda
• Kirtanyas • Sedaa • Mardana
• The Flying Chai Wallahs
• Sundaram • Sri Ram Das
• Der fahrende Tempel
• Paramjyoti • The Love Keys
• Farida and friends
• Duo en Camino • Leela Chitra
• tolles Begleitprogramm
für Klein und Groß

MZ 288 €; DZ 336 €; EZ 386 €; S/Z 251 €

Rezept:

Von Kai Treude

Gefüllte Ofenkartoffel mit Tofu Goulasch

Ein tolles Gericht zum Ausprobieren, einfach lecker!

Zutaten:
4 große Kartoffeln (weich kochend)
250 g Tofu
200 g rote Paprika
Sesam- oder Rapsöl
1 TL frischer Ingwer
1 Aubergine
100 g Tomatenmark
200 ml Gemüsebrühe
Reissirup (Agavendicksaft)
1/2 Zitrone
50 ml Sojasoße
Cumin, Kümmel, Chillipulver, Paprikapulver
Salz
frische Petersilie
Hafer-/Sojasahne
Alufolie

Zubereitung:
Die Kartoffeln waschen und mit etwas Salz in Alufolie wickeln. 60 Min. in den Ofen bei 220 Grad. Den Tofu würfeln und in Öl knusprig anbraten, 1 TL frischen Ingwer einrühren mit 2 EL Reissirup karamellisieren und mit der Sojasoße ablöschen. 1 TL Cumin hinzugeben und ziehen lassen. Die Paprika mit etwas Öl anschwitzen und leicht salzen.

Soße:
Die Aubergine in Öl gut anbraten, Tomatenmark hinzugeben, braun rösten und mit Gemüsebrühe ablöschen. 2 EL Reissirup und den Saft einer halben Zitrone hinzugeben, mit 1/2 TL Kümmel, 1/2 TL Cumin, 1 TL Chilli, 1 EL Paprikapulver, etwas Pfeffer und Salz pikant abschmecken. Pürieren. Die Soße mit Paprika und Tofu mischen, die Kartoffeln aus dem Ofen nehmen, aufbrechen und das Gulasch hineinfüllen. Mit etwas Hafersahne und der Petersilie garnieren.



Tipp: Funktioniert auch mit Pellkartoffeln



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. Kai leitet bei Yoga Vidya jährlich viele Seminare: u.a. zu den Themen Kochen, Bhakti Yoga oder Mantra-Singen, im Internet zu finden unter

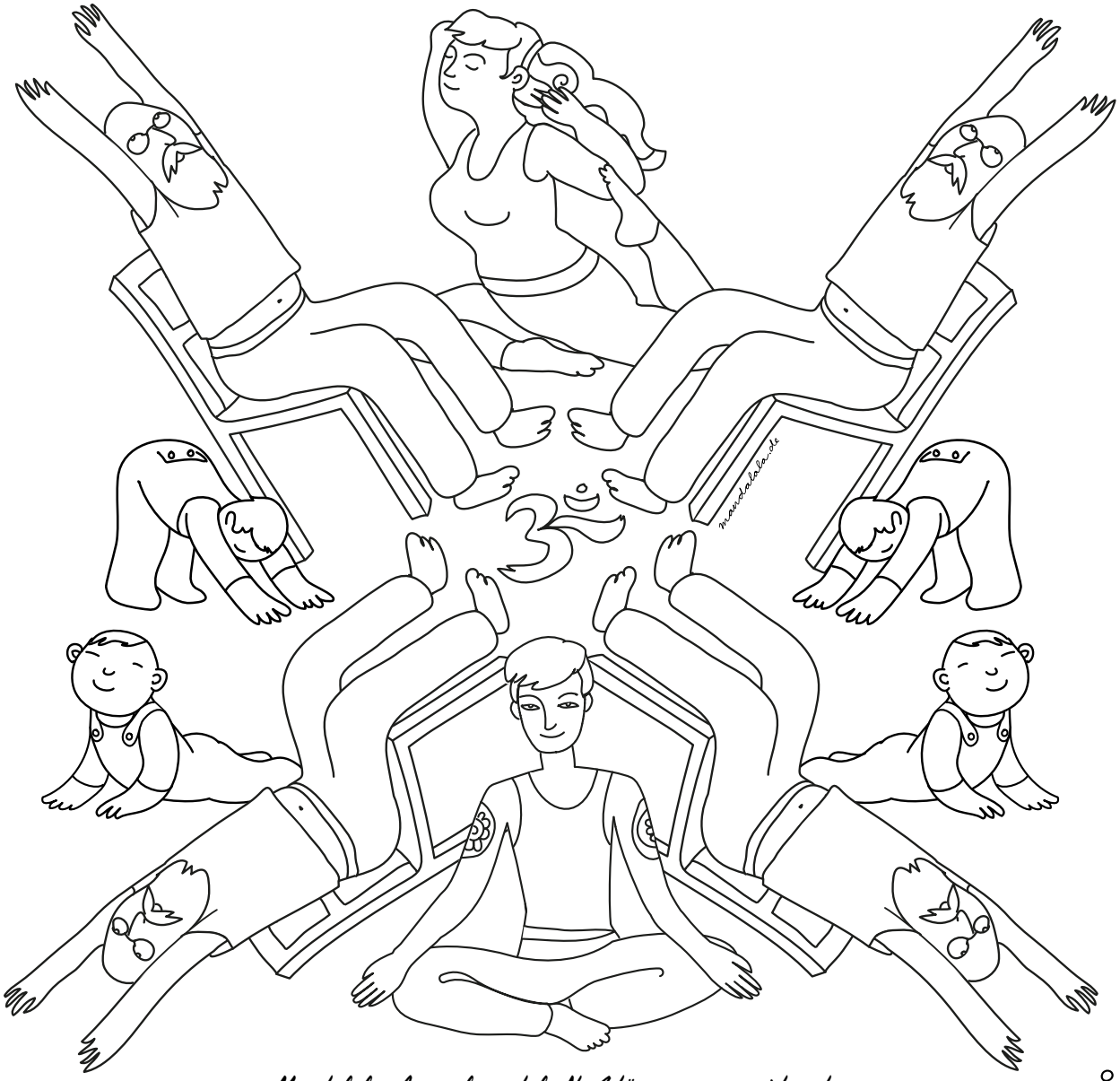
karma-licious.de

Lasse dich von Kai inspirieren in den folgenden Seminaren:

Vegane Kochausbildung
Bad Meinberg, 25.–30.03.18
Spielerisch und genussvoll lernst du die vielfältigen Möglichkeiten einer yogisch-pflanzlichen Ernährung kennen – von deftig bis Rohkost. Steige ein in die Geheimnisse und Grundprinzipien der veganen Küche!
Ab 401 € pro Person für 5 Übernachtungen

Deinem Herzen folgen
Bad Meinberg, 12.–14.01.18
Kopf lauter als das Herz. Im Alltag haben wir verlernt genau zum Herzen zu horchen – entdecke das neu. Schaue, was für Ängste und Kindheitsthemen den Weg zum Herzen blockieren und welche Lösungen es gibt. Yoga hilft zur Selbstliebe, in eine unbeschränkte Ehrlichkeit mit und zu dem, was du wirklich bist.
Ab 147 € pro Person für 2 Übernachtungen

Mandala zum Ausmalen



Mandalalas Ausmalmandala Nr. 4 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.

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.



Mandalas im Advent
Bad Meinberg, 15.–17.12.17
Mandala malen ist eine kreative Entdeckungsreise. Dekorative Motive für Karten zum Verschenken an Weihnachten können entstehen.
Ab 144 € pro Person für 2 Übernachtungen

Mantra meets Yantra
Westerwald 25.–30.03.18
Erfahre die Verbindung von Mantra und Yantra. Erlebe einen Klang-Erfahrungsraum, in dem du dich Yantras als symbolische Darstellung von Göttern annäherst.
Ab 307 € pro Person für 5 Übernachtungen

Mandala Kunstwerkstatt
Nordsee, 20.–25.05.18
Öffne dich für Kreativität und Mandalazauber! Wir legen ein Naturmandala am Strand. Mit verschiedenen Materialien (Farben, Stoff, Steine, Glitzer) kreieren wir wunderschöne kleine Mandalakunstwerke. Aus Modelliermasse lassen sich Mandalabilder, kleine Blüten, Windspiele, Schmuck oder Schalen formen, verzieren und farbig bemalen. Mit Yoga und Meditation.
Ab 307 € pro Person für 5 Übernachtungen

Verlag:

Neues aus dem Yoga Vidya Verlag

Das große Yoga Vidya Hatha Yoga Buch
Der Yoga-Vidya-Stil in seiner Vielfalt gut erklärt mit über 650 farbigen Fotos.
Paperback, 256 Seiten, ISBN 978-3-943376-16-6,
Preis 19,90 € (inkl. 7% MwSt. und zzgl. Versandkosten)

Yoga Vidya Wandkalender für 2018
Wunderbar inspirierende Motive der Meister und Murtis, plus Zitate von Swami Sivananda und Swami Vishnu-devananda. Schon mal ein ideales Weihnachtsgeschenk für die Lieben oder um sich selbst eine kleine Freude zu machen...
Wandkalender mit Spiralbindung im A4-Format,
Preis 9,90 € (inkl. 19% MwSt. und zzgl. Versandkosten)



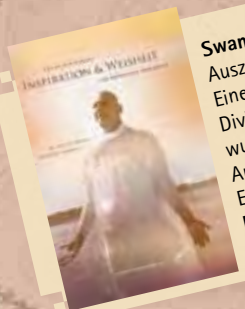


Kirtana: Das langerwartete neue ausführliche Kirtana-Buch ist da! Die Mantras aus dem normalen Yoga Vidya Kirtan-Heft sind in diesem neuen Buch mit wissenschaftlicher Umschrift, genauer Worterklärung und Übersetzung aufgeführt und ermöglichen so das Erlernen der korrekten Rezitation. Vor allem geeignet für Aspiranten, die tiefer in Rezitation und Sanskrit einsteigen möchten, aber auch für Satsang-Leiter, die Wert auf korrekte Aussprache legen.
Softcover, A4-Format mit 288 Seiten, ISBN 978-3-943376-19-7,
Preis 17,90 € (inkl. 7% MwSt. und zzgl. Versandkosten)

Gurupuja – Verehrungsritual für den spirituellen Lehrer. Gesammelt und zusammengefasst von Shri N. V. Karthikeyan
Guru Puja ist ein altes indisches Ritual, mit dem der spirituelle Meister geehrt wird. In diesem Buch wird der Ablauf der Guru Puja und die dazugehörigen Mantras erklärt. Shri Karthikeyan ist ein indischer Yoga Meister aus dem Sivananda Ashram in Rishikesh und ein direkter Schüler von Swami Sivananda.
Softcover, A5-Format mit 68 Seiten, ISBN 978-3-943376-23-4,
Preis 9,90 € (inkl. 7% MwSt. und zzgl. Versandkosten)



Neuer Yoga Vidya Übungsplan Anfänger & Mittelstufe
Es gibt einen neuen Yoga Vidya Übungsplan für Anfänger und Mittelstufe im A3-Format mit Fotos aus dem großen Yoga Vidya Hatha Yoga Buch. Der Übungsplan zeigt auf einer Seite die Abfolge einer typischen sanften Grundreihe für Anfänger im Yoga Vidya Stil. Auf der anderen Seite ist eine klassische Mittelstufenstunde im Yoga Vidya Stil abgebildet. Der Plan dient als Gedächtnisstütze nachdem du die Übungen bei einem erfahrenen Yogalehrer gelernt hast.
Übungsplan A3 (doppelseitig farbig bedruckt)
Stück 0,50€ (inkl. 19% MwSt. und zzgl. Versandkosten)



Swami Sivanandas Inspiration & Weisheit für Menschen von heute
Auszüge aus den Werken von Swami Sivananda
Eine alphabetische Sammlung von Artikeln aus verschiedenen Werken Swami Sivanandas. Es ist an „Bliss Divine" angelehnt, das im Deutschen unter dem Titel „Göttliche Erkenntnis" erschienen ist. In diesem Buch wurden Teile ausgewählt, die für den modernen westlichen Aspiranten besonders inspirierend sind, plus Auszüge aus weiteren Büchern von Swami Sivananda, in modernes Deutsch gefasst und zum Teil aus dem Englischen neu übersetzt.
Hardcover, A5-Format mit 464 Seiten, ISBN 978-3-943376-21-0,
Preis 19,90 € (inkl. 7% MwSt. und zzgl. Versandkosten)

Die Bhagavad Gita für Menschen von heute
Kommentar von Sukadev Bretz.
Hardcover, 600 Seiten, ISBN 978-3-943376-09-8,
Preis 19,90 € (inkl. 7% MwSt. und zzgl. Versandkosten)



Allgemeine Informationen und Teilnahmebedingungen

Seminare, Pakete und Individualgäste: Um den besten Nutzen aus dem Programm zu ziehen, verzichte bitte während der Yogaseminare auf Fleisch, Fisch, Eier, Alkohol und Tabak und nimm an allen Teilen des Kursprogrammes teil. Verpflichtend ist auch für Feriengäste mindestens die Teilnahme an der Morgenmeditation und an einer Yogastunde am Tag. Ausbildungen: Während der Ausbildungen gilt vollständiger Verzicht auf Alkohol, Rauchen, Drogen, Fleisch, Fisch. Die Teilnahme an allen Programmen gemäß des Tagesablaufs ist Pflicht und Voraussetzung für das Abschlusszertifikat, einschließlich morgens und abends Satsang, die Yogastunden sowie täglich 45 Minuten Karma Yoga (Mithilfe) bei den Arbeiten im Haus.

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

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

Bei Nichtbeachten der Teilnahmebedingungen kann der Teilnehmer vom Kurs ausgeschlossen werden. In diesem Fall, wie auch bei vorzeitigem Abbruch des Kurses, besteht kein Anspruch auf Rückerstattung. Wir behalten uns vor, dass Seminare wegen zu niedriger Teilnehmerzahl kurzfristig vorher abgesagt werden. Du kannst dann selbstverständlich in ein anderes Seminar wechseln oder bekommst dein Geld zurück. Falls der Seminarleiter erkrankt bzw. kurzfristig absagt, behalten wir uns vor, einen Ersatz-Seminarleiter einzusetzen, und bemühen uns, einen gleich erfahrenen Seminarleiter zu finden. Falls du das Seminar mit dem Ersatz- Seminarleiter nicht besuchen möchtest, kannst du jederzeit in ein anderes Seminar wechseln oder bekommst dein Geld zurück. Ein Anspruch auf Fahrtkostenerstattung besteht nicht.

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

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

Facebook Google Plus Twitter You Tube



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

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

Tagesablauf der meisten Seminare

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

Anmeldung für Seminare bei Yoga Vidya

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

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

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

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

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

(wenn nicht bei Yoga Vidya bitte Zertifikat beilegen)

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

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

Name, Vorname .....

Anschrift .....

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

Wie hast du von uns gehört? .....

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

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

❍ SEPA-Lastschrift: Ich ermächtige Yoga Vidya e.V. ..... € von meinem Konto einzuziehen. Zugleich weise ich mein Kreditinstitut an, die SEPA-Lastschrift einzulösen.

Name..... Adresse.....

IBAN..... BIC.....

Ich habe die Datenschutzerklärung auf S. 75 gelesen und bin einverstanden

☐ Ich willige ein, dass Yoga Vidya e.V. meine personenbezogenen Daten verarbeitet und nutzt, um mir Yoga Vidya Infos und Mitteilungen per Post zuzusenden. Der Verwendung kann ich jederzeit widersprechen (**datenschutz@yoga-vidya.de** oder postalisch: Datenschutz, **Yoga Vidya e.V., Yogaweg 7, 32805 Horn-Bad Meinberg**).

☐ Ich möchte gerne den Newsletter von Yoga Vidya e.V. bekommen. Meine E-Mail-Adresse lautet:

_____

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

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

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

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

Nordsee ❑ Bahnhof Wilhelmshaven (16 €)

Allgäu ❑ Bahnhof Maria Rain, kostenlos

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

Ort, Datum, Unterschrift .....

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

Bitte schicken oder faxen an:

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

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

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

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

Broschüren-Gutschein

Hiermit fordere ich kostenlos und unverbindlich folgende

❍ **Aktueller Seminarkatalog** (alle Seminare komplett) ❍ Aus- und Weiterbildungen

❍ Yoga erleben! ❍ Yoga und Meditation Einführung ❍ 2-Jahres-Ausbildung Yogalehrer/in

❍ Yoga Vidya Therapie ❍ Ayurveda und Yoga Wellness ❍ Abendkurse Bad Meinberg

❍ Individualgäste ❍ Abendkurse Allgäu ❍ Abendkurse Westerwald ❍ Kundalini Yoga



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

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

April 2018

1) Etwaige Beschwerden?

.....

.....

2) Bisherige Erfahrungen auf dem Gebiet der Ausbildung?



.....

.....

3) Dein Beruf?

.....

Entgelt zahlt Empfänger

Deutsche Post
ANTWORT

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

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



Bitte schicken oder faxen an:

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

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

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

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

Adressbereinigung

April 2018

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

Vorname, Nachname .....

Straße, PLZ, Ort .....



Entgelt zahlt Empfänger

Deutsche Post
ANTWORT

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

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

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

..... (Ort)

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

5. Business Yoga Kongress

16.-18.3.2018



Potenziale für Mitarbeiter, Unternehmen und Gesellschaft"

Der 5-te Business-Yogakongress trägt das Motto „Sport oder Spirit?".
Er verbindet diese Frage mit einer Rückschau auf Entwicklungen im Yoga und im Business, sowie einem Ausblick auf Potenziale für Mitarbeiter, Unternehmen und Gesellschaft.
Namhafte Referenten wie Dr. med. Jochen von Wahlert, Uwe Haardt, Sukadev Bretz, Chaitanya, Kai Romhardt, Katharina Weiß, Siri Prakash Jensen, Christoph Harrach, Claudia Bauer, Franko Loddo, Dr. Hans Kugler, Hans-Peter Bayerl, Dr. med. Jasmina Koncar-Zeh beleuchten wichtige Trends in den Bereichen Gesundheitsförderung und Lebensbewältigung, Wirtschaft und Gemeinwohl.

Rund 30 Plenumsvorträge, Workshops und Praxisstunden wie auch eine Podiumsdiskussion geben vielfältige Impulse und Beispiele. Für Yogalehrende beginnt der Kongress bereits am Freitagnachmittag – mit aktuellen Informationen und einem Forum zum gegenseitigen Erfahrungsaustausch.

Bitte Sonderbroschüre anfordern!

Ab ca. Mai 2018 erhältlich und unter **www.yoga-vidya.de/kongress**

MZ 196 €, DZ 228 €, EZ 261 €, S/Z/Womo 170 €

YOGA Vidya

Yoga im Business

Sport oder Spirit?

yoga aktuell · BYV · yoga biz yoga business partner · Karma Konsum