Nr. 36 Frühling 2018

Yoga Vidya Journal



Tat Tvam Asi

Natürlich Essen,
Prana & Yoga

TULSI
Königin der Kräuter

Innen und Außen

WER BIN ICH?

Yoga & Natur

Yoga Kongress

16. bis 18. November 2018

Yoga – Forschung & Selbsterforschung

Unter der Schirmherrschaft
von Elmar Brok Abgeordneter
im Europa-Parlament



Ganz gleich,

ob du schon lange mit Yoga vertraut bist, oder ob es eher Neuland für dich ist – tauche ein in dieses wundervolle Wochenende voller Leichtigkeit und Freude.
Die segensreichen Wirkungen von Yoga sind hinlänglich bekannt und beschrieben. Das zunehmende öffentliche Interesse an den gesundheitsfördernden Wirkungen des Yoga hat zahlreiche wissenschaftliche Studien zur Folge, die die positiven Wirkungen auf zahlreiche Krankheitsbilder belegen.
Zum Kongress werden viele Wissenschaftler eingeladen, die über die Yoga-Forschung und gesundheitsfördernde Wirkungen des Yoga berichten und natürlich auch viele Yogalehrer und -meister, die den Aspekt der Selbsterforschung durch Yoga in Theorie und Praxis behandeln, u.a. mit Andrei Lobanov, Prof. Dr. Gela Weigelt, Harilal Karanath, Dr. Krzysztof Stec, Nalini Sahay, Shanmug Westley Eckhart.
Mit zahlreichen Themenyogastunden, Vorträgen, Workshops, umrahmt von Meditation und Mantra-Singen.
Weitere Informationen und Anmeldung auch online unter:
www.yoga-vidya.de/yogakongress

Übernachtung inkl. Verpflegung:
Fr.-So. MZ 196 €; DZ 228 €; EZ 261 €; einfaches EZ
ohne WC/Dusche 228 €; Schlafsaal 170 €
Zusätzliche Übernachtungen: MZ 50 €; DZ 66 €; EZ 82 €; Schlafsaal 37 €

Tagespreise ohne Übernachtung:
Fr. und So. je 43 €; nur Sa. 70 €.
10% Ermäßigung für BYV-, BYVG-, BYAT- Mitglieder.

BYV
Berufsverband
der Yoga Vidya
Lehrer/innen e.V

YOGA Vidya

Editorial

Diese Frühjahrsausgabe unseres Journals hat zum Thema „Yoga und Natur". Wie Dr. Frawley in seinem Artikel beschreibt, gilt es die Kräfte unserer eigenen inneren Natur auszugleichen und die Welt der Natur und den kosmischen Geist dahinter in Einklang zu bringen.
Bhajan Noam zeigt uns in seinem Beitrag „Innere und Äußere Natur", wie sich das Innen mit dem Außen verbindet, und er beschenkt uns mit einer wunderbaren Anleitung zum Elemente-Atem, einer Meditation aus der Sufi Tradition.
Im Artikel „Wer bin ich" von Sukadev kannst du mehr über deine wahre Natur erfahren, die Satchidananda ist.
Beim Üben von Hatha Yoga ist es möglich, durch den Atem eine Verbindung zwischen deinem Körper und dem Außen herzustellen. Wir präsentieren in dieser Ausgabe die Stellung der Heuschrecke und deren Wirkungen, wozu die Entwicklung des Selbstbewusstseins, der Willenskraft und des Durchsetzungsvermögen gehören.
Die Naturspiritualität darf natürlich nicht fehlen. Du kannst beim Lesen dieses Journals vieles über Schamanismus erfahren wie auch über das Schwitzhütten Ritual.
Die Natur spielt auch in der Ernährung eine wichtige Rolle, denn je natürlicher unsere Nahrung ist, desto gesünder ist sie für uns. Es gibt wieder eines der beliebten Rezepte von Kai, dieses Mal für eine Schoko-Cashew-Torte.
Außerdem findest du in dieser Ausgabe Beiträge zu Yoga und Pilgern, Yoga und Tauchen, einen sehr interessanten Artikel aus der Yogatherapie über posttraumatische Belastungsstörungen, einen umfassenden Bericht über den Yogakongress 2017 und vieles mehr.

Viel Spaß beim Lesen
Om Namah Shivaya
Dein Redaktionsteam

ॐ नमः शिवाय

Om Namaste

Inhalt

Vorwort 4
Neues aus den Ashrams 5
„Natürliche Ernährung , Prana & Yoga" 7
Warte nicht auf die Erleuchtung 9
Yoga in der Natur 12
Mutter Natur 14
Gedicht 17
Innen und außen 18
Wer bin ich 22
Schamanismus 25
Tulsi 28
Schwitzhütte 30
Verband 32
Erster Preis 33
Externsteine 36
Yogapraxis: Heuschrecke 38
Yoga Kongress 40
Maha Mehru 46
Griechenland 48
YOGA, TAUCHEN und meer 51
Summercamp 55
PTBS 58
Yoga und Pilgern 62
Lotos-Meditation 65
Dr. Frawley 67
Center 70
Rezepte 72
Mandala 73
Verlag 74
Organisatorisches 75

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: 19.000 Erscheinungsweise: 2 x pro Jahr
Jahresabo: 5 € pro Jahr inkl. Versand
Vertrieb: Yoga Vidya Seminarhäuser und Center, BYVG, BYAT, BYV

5 Jahre Yoga Vidya Allgäu
10 Jahre Yoga Vidya Nordsee
15 Jahre Yoga Vidya Bad Meinberg
Jubiläumsjahr 2018

Dieses Jahr haben 3 Ashrams ein Jubiläum: Yoga Vidya Allgäu feiert im August sein 5-jähriges, Nordsee am 20.10. sein 10-jähriges, Bad Meinberg 06.-08.10. sein 15-jähriges Bestehen (Westerwald wird 21). So hat Yoga Vidya eine Weile alle 5 Jahre einen neuen Ashram gegründet... Dieses Jahr steht allerdings keine Neueröffnung an - dafür durch die Renovierung und Inbetriebnahme von Mahameru in Bad Meinberg eine Erweiterung um über 200 Zimmer - und einen ganz großartigen neuen Speisebereich.

Was ist überhaupt ein Ashram? Und warum ist es gut, Yoga im Ashram zu üben - wo es doch inzwischen so viele sehr gut ausgebildete Yogalehrer/innen in (fast) jedem Ort und wunderschöne Yoga Zentren in jeder Stadt gibt?

Das Wort Ashram kommt vom Sanskrit आश्रम āśrama und bedeutet, „das, was zur spirituellen Praxis hinführt". Shrama bedeutet unter anderem „spirituelle Praxis", die Vorsilbe ā (langes a) bedeutet „hin zu". Ashrama (mit langem ā) ist das, was ideal ist für die spirituelle Praxis. Yoga heißt Einheit, Harmonie. Yoga verhilft für Gesundheit und Lebensfreude. Yoga ist aber auch ein Übungssystem, um die Tiefe des Selbst und die Verbindung mit der Weltenseele und allen Geschöpfen zu erfahren. In einem Ashram ist alles darauf ausgerichtet, Körper und Psyche zu erneuern, zu regenerieren, zur Gesundheit zu führen. In einem Ashram wird durch tägliche Praxis, durch Energierituale, Mantrasingen und Meditationen eine Schwingung, eine Energie, eine Atmosphäre erzeugt, die tiefe spirituelle Erfahrung leicht ermöglicht. In einem Ashram bleibt man typischerweise über Nacht. Man ist den ganzen Tag in der spirituellen Schwingung, praktiziert ein großes Spektrum von Yoga Praktiken, genießt die optimale Yoga Ernährung, ist umgeben von Gleichgesinnten.

Vielleicht ist dieses Ashram Jubiläumsjahr für dich ein guter Anlass, erstmals oder wieder ein paar Tage in einem Seminar oder in einer Ferienwoche in die Ashramatmosphäre einzutauchen - und so neue Energie, Gesundheit, Lebensfreude und spirituelle Anbindung zu erfahren.

Om Shanti - Herzliche Grüße

Sukadev

Neues aus den Ashrams

Bad Meinberg:

Purohita Weihe

Am 20.12.2017 wurde Vani Devi Chaitanya bei Yoga Vidya Bad Meinberg nach dem Abendsatsang in einem feierlichen Homa-Ritual zur Yoga Vidya Purohita geweiht. Vani Devi ist damit die erste geweihte Purohita (Priesterin) bei Yoga Vidya, die nach umfangreicher Lehrzeit diesen Yoga Vidya Acharya-Studiengang erfolgreich abgeschlossen hat und nun nach der Weihe berechtigt ist, verschiedenste Rituale wie Puja, Homa, Taufen, spirituelle Hochzeiten u.v.m. durchzuführen.

Shop

Unser Shop arbeitet nun mit Auroville, einer spirituellen, selbstversorgenden großen Gemeinschaft in Indien zusammen. Getestet wird eine kleine Auswahl an Räucherwerk und Geschenkartikeln.

Kinderbetreuung

Unsere Kinderbetreuung sorgt dafür, dass Yoga in Schulen unterrichtet wird.
Es gibt Yogaunterricht an der Grundschule Bad Meinberg in zwei Gruppen, 1.-4. Klasse und an der Sekundarschule in Horn in einer Gruppe, 5.-8. Klasse.

Renovierung/Verschönerung

Damit unser Yogazentrum auch bautechnisch auf dem neuesten Stand bleibt, wurde die Fassade von Haus D, Westseite, saniert. Nun strahlt die Hausfront in den Farben Honig und Vanille.
Es wurden Gästezimmer renoviert, 10 Bäder komplett saniert mit neuen Duschwannen, Duschwänden, WC.
Im Sarasvati Raum und in einigen Gästezimmern wurden neue Teppichböden verlegt und es wurden weitere Brandschutz- und Fluchttüren eingebaut.
Einen Bericht über die Instandsetzung des Maha Mehru findest du in dieser Ausgabe auf S. 46

Westerwald

Renovierung

Zahlreiche Bäder (WCs und Duschen) erstrahlen in neuem Glanz: neue Fliesen, neue Keramik. Alles neu, angenehm und schön.

Anbau geplant

Im nächsten Jahr ist ein größerer Anbau geplant mit Sauna, Wohnzimmer, Massageraum, Rituale Raum, ca. 80 qm großem Yogaraum und weiteren Gäste Einzelzimmern. So geht und wächst auch unser beschaulicher Westerwald Ashram mit der Zeit und passt sich den Bedürfnissen und Wünschen unserer Gäste noch mehr an.

Mantra Sommer Festival

Das Mantra Sommer Festival, ist jedes Jahr ein Highlight. Sei vom 8.- 13. Juli 2018 dabei. Mit Yin Yoga -, Mantra - und Vinyasa Flow Yogastunden. Von Kakao Zeremonie bis Trommelworkshop, Smoothie Bar und Healing Aeria mit Massageangebot ist alles dabei. Konzerte mit den Kirtaniyas, Mantra Tribe, Prema Hara, Gayatrees, Gauravani, Tarana Chaitanya und vielen mehr.

Infos mit Programm erhältst du unter:

www.yoga-vidya.de/westerwald

Anmeldung und Fragen:

anmeldung@westerwald.yoga-vidya.de

Nordsee

Sevaka-Küche

An der Nordsee hat sich viel getan. Die Sevaka Küche wurde umgebaut so dass dort jetzt eine schöne Wohlfühl-Atmosphäre entstanden ist.

Hexenhaus

Ein kleines süßes Hexenhaus gilt als Versuchsobjekt, um neue Übernachtungsmöglichkeiten zu schaffen für die Gäste, denen es zum Zelten zu kalt oder zu nass ist. Im Hexenhaus ist ein Bett und es gibt Strom..

Parkplatz und Kläranlage

Unser Parkplatz wurde erneuert und teilweise gepflastert und eine hauseigene Kläranlage entsteht, die um einiges größer sein wird als die alte.



Allgäu

„Feuerrituale und Yoga"

ist ein neues Seminar im Allgäu. Agnihotra und Homa sind klassische indische Feuerrituale, die eine friedvolle harmonische Schwingung freisetzen. Du erlernst und praktizierst diese Rituale.

Weitere Seminar Neuigkeiten

sind die „Yoga und Jodeln" Seminare. Jodeln an schönen Plätzen in der Natur. Gemeinsam vereinen und erleben wir die unglaubliche „Harmonie" der Naturlaute mit den menschlichen Lauten und spüren, wie wir zusammen klingen.



Natürlich Essen, Prana & Yoga – oder wie alles im Grunde EINS ist

von Kai Treude

Ich laufe durch den Garten und schaue mich um, die Sonne scheint, die Vögel zwitschern, der Duft von frisch gemähtem Rasen liegt in der Luft. Ich schaue zu meinen Füßen und entdecke hier ein Blättchen Basilikum, dort Rosmarin, Brennnessel, Gundermann, Löwenzahn, Brunnenkresse und, und, und.... Ich knabbere mich durch diese Fülle, durch diesen ursprünglichen Reichtum und.... wache auf.

Ein Sommertraum im Winter. Ich strecke mich, blinzle und blicke aus dem vereisten Fenster. Ein Seufzer entkommt mir, kein Sommer weit und breit und das Thermometer zeigt minus 5 Grad. Was ist eigentlich dieses Liebesverhältnis von uns zum Sommer, von uns zur Natur und ihrem satten Grün?

Wir sind ja heutzutage durchaus in der Lage auch den Winter zu genießen, mit warmer Kleidung, Kamin und Doppelverglasung, was ist es also, das uns scheinbar fehlt?

Prana im Winter

Im Winter zieht sich energetisch und biologisch das Leben zurück, die Blätter sind abgeworfen und die Lebensenergie, das *Prana*, das sich auf materieller Ebene sonst so oft als Grün zeigt, liegt gespeichert im Boden. In den Knollen und Wurzeln der Pflanzen gespeichert ist es für uns kaum seh- und spürbar.

Auch die Sonnenstunden sind rar und gezählt. *Prana* in der Form von Licht fehlt und im Körper analog dazu fehlt das Vitamin D. Auch unser Stoffwechsel ist verlangsamt und unsere eigene Energie ist weniger deutlich spürbar.

Sicher gibt es auch eine biologisch- kulturhistorische Komponente, die uns innerlich und auch emotional auf Sparflamme hält, aus Gründen der Versorgungsengpässe der letzten Generationen. Dieses „Sparprogramm" ist in unseren Zellen abgespeichert und macht uns das Leben schwer. Es ist bio-chemisch noch nicht angekommen, dass wir längst in einer Zeit angekommen sind, in der zu jeder Jahreszeit Fülle herrscht, der Globus mit Handelsnetzen überzogen ist und wir zu keiner Jahreszeit in irgendeiner Weise hungern müssen, es sei denn wir fasten oder sind auf irgendeiner *Panchakarma* Kur in Südindien.

Wir sind so satt und reich, dass es weder unser Geist noch unser Körper fassen kann.

Der Mangel an Nahrung ist nicht unser Problem, es ist eher diese unermessliche Fülle.

Ich öffne meine Schränke und schau mich dort um. Einige Biolabel grinsen mich an, das Mandelmusglas lockt mich und die Gewürze duften. Ich sehe Produkte aus 20 verschiedenen quer über den Globus verteilten Ländern und selbst bei den Frische-Produkten im Kühlschrank ist das nicht anders. Irgendwie bekomme ich das Gefühl, dass sich der Sommer in meinem Schrank versteckt.

Ernährung, mein Lebensthema

Nahrung ist seit meiner Kindheit mein Lebensthema. Ich koche für mich und andere seit ich mich erinnern kann und habe viele Jahre in verschiedenen Küchen gearbeitet. 2010 kam ich zu Yoga Vidya Bad Meinberg und habe hier eine ganze Weile die Küche und die Art zu kochen mitgeprägt und tue dies immer noch. ►



In den Jahren zuvor wurde mein Geschmack mit jedem Gericht, mit jeder neuen Küche immer feiner, meine Sensorik ausgeprägter und mein klarster Sinn, mein Geschmackssinn, entwickelte sich. Als ich bei Yoga Vidya ankam, war ich gerade von einer drei monatigen Reise auf den Kanarischen Inseln zurück. Auf den Kanaren bin ich zwecks fehlendem Kühlschrank und der unermesslichen pflanzlichen Vielfalt auf dem noch lebendigen Vulkangestein, quasi „aus Versehen", zu einer veganen Ernährung gekommen.
Meine einzige Bedingung bei der Aufnahme bei Yoga Vidya war, dass ich ausschließlich pflanzlich kochen würde.
Das war, wie an vielen Orten damals, noch eine Seltenheit, und ich musste einige Zeit auf ein klares „Ja" warten.
Mein Argument: wir essen aus yogischer Sicht ja nicht „wirklich" bzw. die dualistische Ebene von Materie und Form (*Maya*) ist nicht die Ebene, worauf wir beim Yoga den Hauptfokus legen. Warum also nicht so natürlich wie möglich essen, auch unter Berücksichtigung philosophischer Grundlagen wie *Ahimsa* (Gewaltlosigkeit)?
Je natürlicher, je friedlicher wir uns ernähren, desto mehr Prana steckt in den Dingen - soweit meine Theorie.
Je weniger Transporte in Flugzeugen, je weniger industrialisierter Anbau, je weniger Pflanzenschutzmittel, desto mehr nützt uns die Nahrung in energetischer Hinsicht.

Alles ist Bewusstsein

Prana ist letztlich überall, doch zuweilen unterschiedlich dicht. Jede Handlung, jeder Gedanke bewegt *Prana*, macht es höher- oder niedrigschwingend und verändert es.
Ich gehe bewusst damit um, dass viele Menschen unser Essen schon berührt, es angebaut, geerntet, verpackt und verschifft haben. Sie haben es mit all ihren Gedanken und Problemen oder auch Freude berührt und es liegt schließlich nach langer Reise vor mir.
Mit Bioprodukten, am besten regional und mit einem Label, wie z. B. Demeter, hat man eine gute Basis für seine Ernährung. Wirklich wichtig und entscheidend sind dann aber der Mind und die eigene Schwingung beim Zubereiten und beim Essen. Energie formt sich, je nachdem, was die Gedanken gerade an Frequenzen aussenden und wir selbst bestimmen im alchemistischen Prozess des Kochens, welche Energie überwiegt. Das betrifft nicht bloß unsere Nahrung. Wir können jeden Wintertag, den Regen, jede Begegnung und jedes Ereignis unseres Lebens transformieren und auf eine höhere Schwingung heben. Auch das ist Yoga.
Ich frage mich: Was ist heutzutage noch natürlich? Und was ist in uns, was das *Prana* formt? Manche Traditionen bezeichnen dies als Seele, höhere Natur, Eins, Gott, Universum. Letztlich ist es aber bloß eins: Bewusstsein. Und Bewusstsein ist schlicht und einfach das, was wir sind. Wir sind also selbst pures *Prana*.

Wie kann mir also heute, an diesem wundervollen Tag, ob Regen, Schnee oder Sonnenschein, wirklich etwas fehlen? ■



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 www.karma-licious.de

Tolle Seminare mit Kai:

Bhakti und Soulfood mit Kai und Jasmin
Bad Meinberg 28.–30.09.18
Bewusst lauschen, singen und tönen – Bhakti. Bewusst bewegen und atmen – Yoga. Bewusst kochen und genießen – Soulfood. Wir verbinden gemeinsam diese 3 Aspekte zu einem hingebungsvollen Ganzen. Mit Mantra Yogastunden, einem Kochworkshop, Singen und Chanten.
Ab 147 € pro Person für 2 Übernachtungen

Bhakti: Die Welt der Herzensklänge
Bad Meinberg, 01.–04.11.18
Entdecke verschiedene Wege, tief in deine innere Stimme einzutauchen, dich mit den spirituellen Klängen deines Selbst zu verbinden. Dieses Seminar ist ein kraftvolles und zugleich subtiles Erlebnis deiner Stimme in Verbindung zu deinen Emotionen. Wir laden dich ein in die Welt der Herzensklänge. Dort, wo Öffnung und Heilung stattfindet. In der Stimme und dem eigenen Ausdruck liegt eine sehr große Lebenskraft verborgen.
Ab 208 € pro Person für 3 Übernachtungen



WARTE NICHT AUF DIE „ERLEUCHTUNG" ZÜNDE „SELBST" EIN LICHT IN DIR AN.

Von Gerrit Kirstein

Wir Frauen und Männer, die wir uns für Yoga interessieren und mit Hingabe praktizieren, gehen auf dem Yoga-Weg durch verschiedene Entwicklungsphasen. Sofern wir die damit verbundene Philosophie ernst nehmen und danach leben, und Yoga nicht nur als amüsante, sportliche Freizeitbeschäftigung betrachten, eint uns ein anspruchsvolles Ziel.

Das, was wir anstreben, sind beständige innere Harmonie und Wohlgefühl, Verbindung zum wahren Selbst und eine erhöhte Betrachtung, Erleuchtung. Wobei ich die Erkenntnis von Buddha bevorzuge, der nicht von der großen „Erleuchtung" sprach, sondern bescheidener, vom „Erwachen". Also einfach ein Zustand des bewussten Seins, im Einklang mit den Gesetzmäßigkeiten der Natur, den kosmischen Gegebenheiten und den alltäglichen Herausforderungen. ►



Überzogene Erwartungen an die Zukunft

Wenn wir in diese Richtung unterwegs sind und uns mit den genannten Zielen identifizieren, dann richten wir unseren Blick nach vorn, in die Zukunft. Wir erwarten, dass ein verheißungsvoller Zustand dauerhafter Akzeptanz und Zufriedenheit auf uns zukommt, uns quasi widerfährt. Also warten wir im Prinzip darauf, dass es eines Tages hoffentlich „Klick" macht, und dass wir dann die große Erkenntnis verspüren, wer wir wirklich in unserem tiefen Wesen sind und was der wahre Sinn unseres Daseins in diesem Leben ist. Dann werden wir endlich glücklich und zufrieden sein, bis ans Ende unserer Tage... „ und wenn sie nicht gestorben sind, dann leben sie noch heute..."
Ich möchte diese bekannte Schlussphrase aus Märchen und Sagen umdrehen, und dann könnte sie lauten: „... und wenn sie heute leben, dann sind sie noch nicht gestorben..." Der Fokus liegt auf dem „Heute" leben, also in der Gegenwart, oder wie man auch gern sagt „ im Hier und Jetzt". Dabei habe ich den Eindruck, dass viele Menschen diese Aussage in ihrer Bedeutung noch nicht wirklich erkannt haben. Im Hier und Jetzt leben, heißt, nicht abwarten und hoffen auf eine überirdische Erscheinung oder auf das, was uns vielleicht Gutes in der Zukunft geschieht. Nein, es verlangt, dass wir ganz bewusst und vor allem auch aktiv jetzt, heute, für einen Befindlichkeitszustand sorgen, der uns innerlich frei und stark sein lässt; damit wir schon in der Gegenwart Wohlgefühl, Geborgenheit und Freude in unserem wahren Wesen genießen können. Wir nehmen also unser Leben selbst in die Hand und folgen der Natur unseres inneren Wesens. Wer sollte es denn sonst für uns tun?
Das setzt aber voraus, dass wir uns von unseren überzogenen Erwartungen an eine Lösung von außen oder an das Wunder einer Erleuchtung oder Befreiung, wie auch immer sie geschehen sollten, verabschieden. Stattdessen können wir unser eigenes Licht in uns anzünden - wenn wir denn für Andere und nicht zuletzt auch für uns selbst, Licht sein wollen -.

Erwachen im Jetzt ist möglich

Diese Entscheidung und die daraus folgenden Handlungen kann und wird uns niemand abnehmen. Das ist unsere ureigene Aufgabe. Wenn wir es nicht tun, werden wir diesen einzigartigen, verlockenden Zustand von Einheit, Freiheit und Harmonie nicht erleben.
Ich bin mir sicher, dass es möglich ist, selbst für die eigene „Erleuchtung" oder das „Erwachen" zu sorgen. Wir sind alle göttliche, auserwählte Wesen, und jeder von uns trägt das strahlende Licht seiner Einzigartigkeit in sich, sonst könnten wir gar nicht existieren. Aber leider haben viele den Zugang zu ihrem inneren, heiligen Raum, wo sie sich geschützt und sicher fühlen können und im Einklang mit sich sind, verloren. Sie haben aufgehört zu leuchten und ihre Ausstrahlung und Lebensfreude ist zugedeckt von Alltagssorgen und enttäuschenden Erfahrungen.
Unsere Gedanken bewegen sich oft im Spannungsfeld zwischen leidvollen, belastenden Erlebnissen der Vergangenheit und sehnsuchtsvollen, freundlichen Zukunftserwartungen. Aber das Leben findet nur in der Gegenwart statt. Sobald wir über Vergangenes nachdenken und es zulassen, dass schmerzhafte Erinnerungen unser Denken und Fühlen bestimmen, haben wir den Kontakt zur Gegenwart und damit zu uns verloren. Und wenn wir uns mit vagen Hoffnungen, Träumen, Wünschen und Zukunftsängsten beschäftigen, blockieren wir ebenfalls den Zugang zu unserem inneren Kern und Wonnegefühl, das die Inder als – Sat-Chid-Ananda – bezeichnen; absolutes Sein, Wissen und Glückseligkeit.

Wege zur harmonischen Einheit und Verbindung

Wie könnte es uns denn gelingen, weitgehend konstant bei uns, sprich gegenwärtig zu bleiben, wenn wir in die Vergangenheits- und Zukunftsfalle geraten sind? Wie können wir wieder aus diesem bedrückenden Zustand herauszukommen? Die Antwort liegt in der natürlichen Weisheit unseres Körpers und der Kontrolle unserer Gedanken. Wenn wir in der Lage sind, möglichst gedankenfrei unseren Körper zu spüren, unsere mentalen Begrenzungen wahrzunehmen und durch Konzentration auf die Atmung in einen erweiterten Bewusstseinszustand zu gelangen, haben wir die Chance, uns intensiv zu spüren und wieder in eine harmonische Verbindung mit uns zu kommen.
Ein hilfreicher Weg ist es, den Körperkontakt nicht nur von außen, durch Bewegung und Berührung herzustellen, sondern sich mental in das Innere des Körpers hineinzuversetzen und aus der Geborgenheit dieses inneren „Zuhauses" die Außenwelt zu betrachten und wahrzunehmen. Idealerweise beginnt man den Weg in den Körper mit einer längeren Meditation, um sich einzustimmen und sich Schritt für Schritt ganz zu öffnen.
Danach konzentriert man sich ganz bewusst auf die Körperwahrnehmung. Man fängt mit einer liebevollen Kontaktaufnahme zu den Füßen an, verbunden mit einem Dank an diese wichtigen Körperteile, die uns durch das Leben tragen und die Verbindung zu unserem „Grounding", zur Erdverbindung, sind. Dann wandert man mit seiner Aufmerksamkeit Schritt für Schritt weiter über die anderen Körperteile – Beine, Becken, Rücken, Brustkorb, Hände, Arme, Schultern, Nacken bis hoch zum Kopf.
Jede Region wird sanft und freundlich mit dankbaren

Worten und Gefühlen gewürdigt. Wir können diesen Kontakt auch mit einer liebevollen Berührung unterstützen und intensivieren.

Körperempfinden und Atmung schaffen Bewusstsein

Aus dieser sanften, einfühlsamen Vorgehensweise wird sich das Gespür entwickeln, über welche Körperregion der Zugang in das Körper-Innere erfolgen kann. Hierbei hilft uns vor allem eine tiefe, gleichmäßige Atmung, die richtige Eingangspforte zu finden. So wie die Atemwelle rhythmisch unseren Körper bewegt, können auch wir uns dieser genuinen Bewegung hingeben und uns in der Schwingungsfrequenz mit dem Körper vereinen und zu einem Gefühl der Ganzheit kommen. Wir bewohnen ganz bewusst unsere körperliche Hülle, verbinden uns mit der ihr innewohnenden Energie und können somit die übliche Dominanz des Verstandes temporär verlassen. Wenn wir uns in unserem eigenen Energiefeld eingerichtet haben und uns an dem, was wir verkörpern und fühlen, erfreuen, sind wir gegenwärtig. Das heißt, wir sind in einem Bewusstseins-Zustand, der uns erlaubt, alles was mit uns und um uns herum geschieht anzunehmen und so zu lassen, wie es ist. Wir empfinden uns im Einklang und damit in Verbindung mit dem Selbst, mit unserer wahren Natur.
Und dann werden wir erkennen, dass wir diese Wahrheit, diese Vollkommenheit, dieses Urwissen, bereits von Anbeginn an in uns getragen haben. Wir spüren wieder das Licht, das in uns brennt und uns wärmt und heil sein lässt. In diesem Zustand brauchen wir nicht mehr nach außen oder hoffnungsvoll in die Zukunft zu schauen, um unseren inneren Frieden und ein bejahendes Lebensgefühl zu finden. Alles, was wir für ein erfülltes Leben brauchen, ist schon in uns und steht uns zur Verfügung. ■





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
Bad Meinberg, 01.–03.06.18
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
Bad Meinberg, 19.–21.10.18
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 Lebenserfahrun-gen entdeckst du gangbare Wege zur Stabilisierung des Gleichgewichts.
Ab 147 € pro Person für 2 Übernachtungen



Yoga in der Natur

yes we can!

von Tino

Die Hektik, der Stress und die Reizüberflutung des Alltags sind Teil der heutigen Herausforderungen. Ich selber tue mich mal einfacher, mal schwieriger damit, diese zu meistern.

Aus diesem Grund ist der direkte Kontakt zur Natur so wichtig für mich. Hier erhalte ich positive, zielbewusste und aufbauende Gedanken. Im Wald, am Bach sitzend beobachte ich das Wasser, wie es fließt und werde immer ruhiger. Manchmal gehe ich dann auch direkt zu der Quelle des kleinen Bachs. Diese Quelle steht für mein eigenes Leben, denn auch ich kann mein Leben mit immer frischem und belebendem Wasser versorgen und daraus schöpfen.
Im vergangenen Jahr habe ich meine Begeisterung für Yoga in der Natur entdeckt. In der Natur erlebe ich die Wirkung von Yoga noch intensiver.
Nach einigen Stunden in der Natur komme ich immer mehr zu mir und besinne mich auf meine innere Klarheit. Mir wird dann bewusst, wie wichtig es ist, ganz bei mir zu bleiben, mich nicht zu verstellen um anderer Willen und mich so anzunehmen, wie ich bin.

Yoga ist Lifestyle
Yoga ist mittlerweile Lifestyle geworden. Dies kann man auch sehr gut an den unzähligen Yogalofts in Deutschlands Großstädten erkennen.
Yogaklamotten, Matten, Kissen und anderes Zubehör sind in allen Varianten, Farben und Preislagen erhältlich. Doch bei allem Äußeren ist es das Innere, das langfristig Wert behält und auf das wir uns im Yoga besinnen.
Ein weiterer Vorzug von Yoga in der Natur ist, dass ich mich auf das absolut Wesentliche konzentrieren kann. Gerade wenn ich ohne Matte auf dem Rasen im direkten Kontakt mit Mutter Erde bin, ist dies ein tolles und in-



tensives Gefühl. Weit ab vom Yoga Raum und sonstigem Zubehör, bin ich einfach bei mir. Gerade Bad Meinberg, mit Europas größtem Yogazentrum und einer traumhaften Naturkulisse, bietet die perfekten Rahmenbedingungen für Yoga und Natur. Wie bei vielen Dingen gilt auch hier: Probieren geht über studieren.
Wer einmal auf den Geschmack gekommen ist, kann jeden Ausflug in die Natur noch mehr genießen. Yoga in der Natur bedeutet für mich das Angenehme mit dem Nützlichen zu verbinden. Da Yoga immer auch Geschick im Handeln bedeutet, liegen ich und jeder andere, der Yoga in der Natur macht, voll im Trend. ■

Bericht:



Tino, 32 Jahre,
ist seit 2 Jahren Bewohner der Yogastadt Bad Meinberg. Nach einer beruflichen Auszeit, in der er sein Buch schrieb, lässt er sich überraschen, was 2018 sonst noch so Gutes bringt.

Unsere Wanderseminare, in denen du die wunderbare Umgebung kennenlernst, und unsere Ausbildung zum Thema Life Style Beratung:

Yoga und Wandern
Bad Meinberg, 17.–22.06.18, 22.–27.07.18, 23.–28.09.18, 14.–19.10.18
Das Lipperland hat wunderschöne Wanderwege zu kraftvollen Plätzen zu bieten, z. B. die Externsteine oder das Silberbachtal. Aufgeladen durch die heilsame Verbindung von Natur, Yoga und Meditation kannst du voller Frische deinen Alltag wieder aufnehmen.
Ab 249 € pro Person für 5 Übernachtungen

Health & Life Style Berater/in Ausbildung
Bad Meinberg, 16.–21.12.18
Diese intensive 5-tägige Ausbildung deckt eine Vielfalt wichtiger Lebensbereiche ab – wie z.B. Ernährung, Bewegung, Prävention, Umweltstoffe, Konsum, Textilien, Bauen. Für ein gesundes, glückliches Leben für dich selbst und um Klienten oder Teilnehmer kompetent zu beraten.
Ab 401 € pro Person für 5 Übernachtungen

Mutter Natur – Shakti Gottes & göttliche Heilerin

Zusammenfassung aus Auszügen aus dem Buch „Practice of Nature Cure" von Swami Sivananda



Die Vorbeugung von Krankheiten und die Gesunderhaltung des Körpers sind die Hauptziele der Naturheilkunde. Die Natur wehrt sich gegen die Einnahme von Medikamenten, um Symptome einer Krankheit zu lindern, ohne die Ursache zu beseitigen.

In alten Zeiten haben alle indischen *Rishis* (Seher) und Yogis die Naturheilkunde ausgeübt. Sie waren Naturheilkundler. Sie übten *Asanas* (Yogastellungen), *Pranayama* (Atemübungen) und aalten sich in der Sonne. Sie benutzten Kräuter, nahmen Bäder, praktizierten *Basti* (Einlauf), Neti (Nasenreinigung), *Dhauti* (Magenreinigung) und *Nauli Kriyas* (Darmreinigung). Sie massierten sich, nahmen einfache natürliche Nahrung zu sich, ernährten sich von Milch und Obst. Sie besaßen eine strahlende Gesundheit und wurden über 100 Jahre alt.

Die Natur ist das intelligente Prinzip von *Tattwa* (höchste Wirklichkeit), voller *Sattwa* (Reinheit). Sie ist die Kraft oder Shakti Gottes. Deshalb ist sie allmächtig und allgegenwärtig.

Shakta (der Besitzer der Kraft) und *Shakti* (Kraft) sind unzertrennlich.

Intelligenz des Körpers

Jede einzelne Zelle besitzt große Intelligenz. Die Zellen sind so intelligent, dass sie sich auf eine bestimmte Art aufstellen können, um ihre Feinde - Keime und Bakterien - zu bekämpfen. Sie kreisen ihre Feinde ein und üben strategische Manöver aus wie Soldaten im Krieg. Die Naturheilkunde lehrt den Menschen, wie er seinen Körper vor Krankheit schützen und wie er sich von Krankheit befreien kann.

Die Natur rekonstruiert und repariert den Körper, baut ihn wieder auf und reinigt ihn.
In der Naturheilkunde betrachtet man Krankheiten als eine Ansammlung von Unreinheiten im Körper. Krankheiten sind Bemühungen der Natur diesen Schmutz zu neutralisieren, ihn aus dem Körper zu entfernen oder zu isolieren.

In der Naturheilkunde werden natürliche Hilfsmittel wie Fasten, Baden, Sonnenlicht, Luft usw. angewendet, um den Selbstreinigungs- und Selbstheilungsprozess zu unterstützen. Krankheiten können vielfach geheilt werden, wenn man alles beseitigt, was den Körper daran hindert, sich selbst zu heilen. Wenn die Unreinheiten beseitigt sind, kann die Natur ihre Heilarbeit leisten und für den Wiederaufbau sorgen.

Wenn der Körper verwundet ist, setzt sofort der natürliche Heilungsprozess ein. Neue Zellen entstehen, um die zerstörten zu ersetzen.

Wenn man die natürliche Heilkraft nutzt, erhält man strahlende Gesundheit und Glückseligkeit.

Naturheilkunde und spirituelles Leben

Gesundheit ist die dem Menschen innewohnende Natur. Krankheit ist ihm fremd. Gesundheit wird nicht erschaffen, sondern enthüllt, indem Blockaden beseitigt werden.

Die Naturheilkunde besagt, dass wir vermeiden sollten, zu viel zu essen, denn das ist die Ursache der meisten Krankheiten. Es ist hilfreich, übermäßiges Essen zu vermeiden, den Konsum von Gewürzen wie Peperoni, Pfeffer usw. aufzugeben und Anregungsmittel wie Tee, Kaffee, Alkohol und Tabak zu vermeiden. Man sollte Kontrolle über seinen Gaumen haben. So steht es auch in den heiligen Schriften. Die *Bhagavata* (heilige Schrift des Hinduismus) sagt, wenn man den Gaumen kontrolliert, können alle anderen Sinnesorgane leicht kontrolliert werden. Der Geist kommt unter Kontrolle und die Gottesverwirklichung wird einfach.

Der Körper ist der Tempel Gottes. Er ist ein Instrument in den Händen des *Sadhaka* (Schüler) um Gott zu verwirklichen. Die Naturheilkunde hilft, den Körper rein und fit zu halten. Die Naturheilkunde sagt, dass man im Einklang mit den Naturgesetzen leben soll. Das Ziel des *Sadhaka* ist es, ein Leben im Einklang mit dem Willen Gottes zu führen.

Gott manifestiert sich auf vielen Ebenen des Bewußtseins. Jede Ebene hat ihre Gesetze. Ein Mensch, der sich bis zu einer gewissen Ebene entwickelt hat, erhält das Wissen dieser Bewusstseinsebene. Die Gesetze der Naturheilkunde sind die göttlichen Gesetze der körperlichen Ebene, *Virat*. ►

Grundsätzliche Prinzipien der Naturheilkunde

Viele Krankheiten haben dieselbe Ursache, nämlich Abfallstoffe oder Unreinheiten im Körper, die sich durch eine falsche Lebensweise wie falsche Ernährung, übermäßiges Essen, Bewegungsmangel und Mangel an frischer Luft, Ruhe und Schlaf, Mangel an Hautpflege usw. angesammelt haben. Wenn diese angesammelten Giftstoffe, die das System verstopfen, durch die richtigen Methoden wie Fasten, Einlauf, Bäder, reine Nahrung, ausgeschieden werden, dann können Krankheiten oft geheilt oder gelindert werden.

Die Natur versucht sich von den Unreinheiten und Bakterien, die gefährlich für den Körper sind, zu befreien. Sie repariert alle Wunden. Sie ist mit der wundervollen Heilkraft Gottes ausgestattet.

Jede akute Krankheit resultiert aus dem Bestreben der Natur, zu reinigen und zu heilen. Die Symptome der Krankheit sind gleichzeitig die Symptome der Heilung.

In der Naturheilkunde sieht man akute Krankheiten als kräftige Körperreinigungen an. Akute Reaktionen bedeuten eine vermehrte Aktivität der Vitalkraft, die in Fieber, Entzündung, Schmerz, Rötung, Schwellung, Hautunreinheiten zeigt. Krisen sind das Bestreben der Natur die Gesundheit wieder herzustellen. Das ist ein Ausdruck des Gesetzes von Ursache und Wirkung. Die Naturheilkunde transformiert den Entzündungs- und Fieberprozess und hilft durch einfache, natürliche Methoden oder Behandlungen. Sie unterdrückt nicht mit giftigen Medikamenten. Die Methoden in der Naturheilkunde sind Fasten, Ernährung, Bäder, feuchte Wickel, Sonnenbaden, Einläufe, Körperübungen, Atemübungen, Erholung und Entspannung je nach Fall.

Methoden der Naturheilkunde gehen in Richtung Reinigung und Regenerierung. Die Heilkraft setzt sich durch und die normale Funktion wird wieder hergestellt. Man wird wieder gesund, voller Freude, Kraft und Vitalität. ■



Tat Tvam Asi

Was in der Vielheit als verschieden von sich selbst erscheint,
ist stets das Absolute, Ganze.
So ist es unzertrennlich Eins –
und doch auch weder Eins noch Zwei noch Drei noch viele.

Im Wissen um die Wirklichkeit, dem unveränderlichen Wesenskern von allem,
vernimmt das Sein den wunderbaren Klang, der friedlich ohne Anschlag schwingt.

Was gibt es hier und dort und anderswo zu kennen,
DAS überall zu jederzeit erhaben ist?
DAS gestern war und morgen sein wird, DAS heute ist –
im Grunde ewig unveränderlich?

Was kommt, das geht.
Was wächst, verdirbt.
Was trocknet, das entzündet sich.
Was fällt, das steigt empor, um abermals herabzufallen.

Was ist DAS, in DESSEN Gegenwart sich alles scheinbar wandelt?

In Anbetracht der heiligen Natur dessen, der du bist, erkenne:
Makellos und frei von allen Gegenteilen, so strahlt in dir das Licht der Lichter.

Absichtslos, allgegenwärtig, ruhend,
so bist du das, was der Verstand des Menschen „Liebe“ oder „Frieden“ nennt.

Empfange was du gibst,
überdies: nichts anderes geschieht,
da ist, was ist, und was nicht ist, ist nicht.

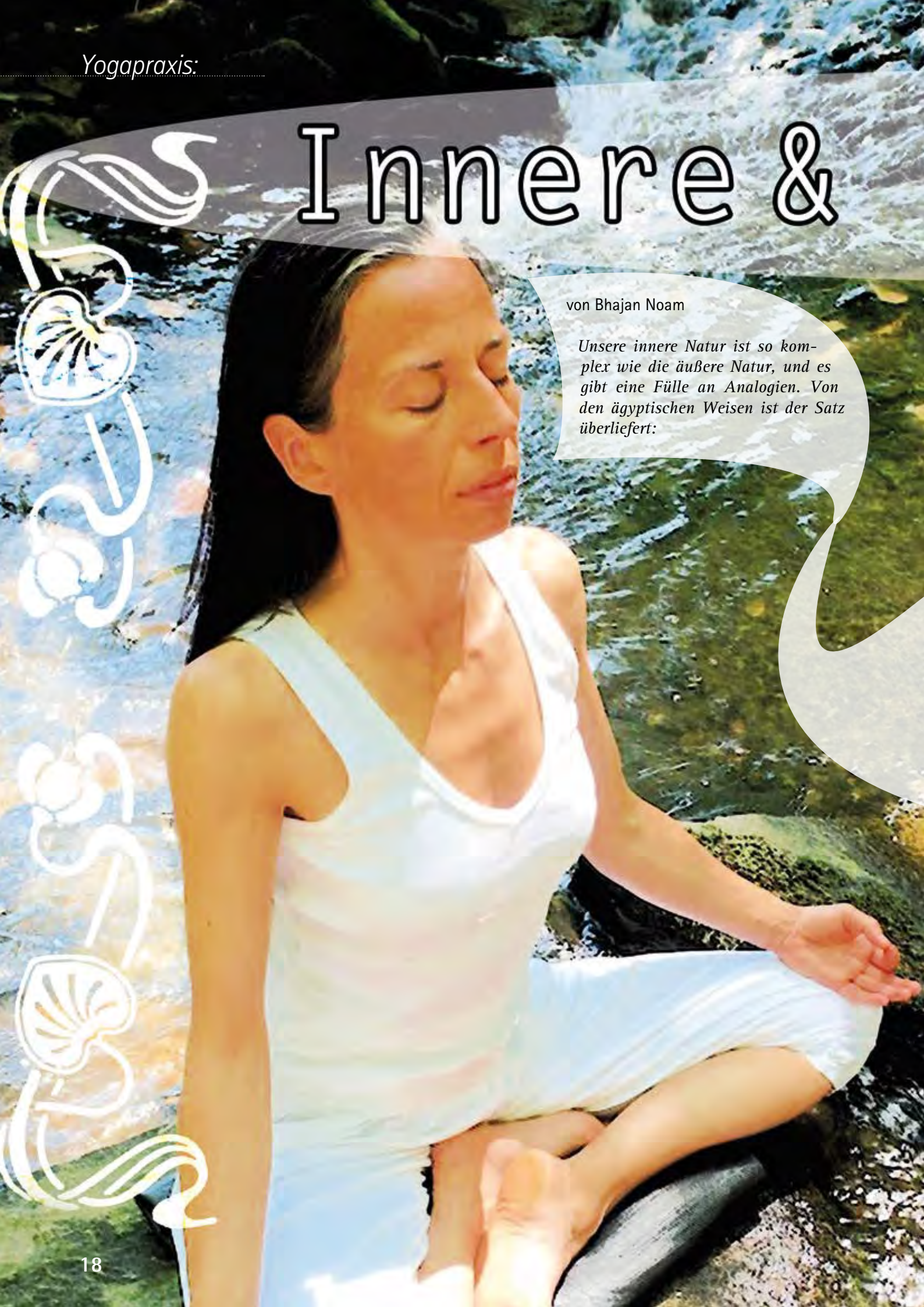
Der Meister also sprach:
„Die Mathematik des Verstandes besagt, dass Eins und Eins stets Zwei ergibt.
Das liebende Herz aber lehrt: Eins und Eins ist Eins.“

Von Dirk Giesselmann

Innere &

von Bhajan Noam

Unsere innere Natur ist so komplex wie die äußere Natur, und es gibt eine Fülle an Analogien. Von den ägyptischen Weisen ist der Satz überliefert:





äußere Natur

„Wie oben, so unten“ auf uns übertragen, kann bedeuten: Wie die Vielfalt der Galaxien und Sterne am Himmel, so vielfältig ist auch unser Geist, ist unsere Phantasie, ist unsere Kreativität. Der Himmel ist grenzenlos. Genauso können auch wir uns grenzenlos entfalten in unserem Denken, in unserem Planen und in unserem Handeln. Doch so wie der Kosmos eine vollkommene Harmonie in sich birgt, so sollten sich auch alle unsere Aktivitäten im Gleichklang mit der natürlichen Ordnung vollziehen und Harmonie in unserem Umfeld erzeugen.

„Wie außen, so innen“ kann uns darauf hinweisen: Das, was du sagst oder tust, so wie du dich im Außen zeigst, ist stets ein Abbild deines Denkens und Fühlens, deiner inneren Schwingungsmuster, die sich in Wellenform nach aussen fortsetzen. Die äußere Welle ist ein Abbild des inneren Impulses, ein Parameter deines seelischen Befindens. Alle Freude und alles Leid, das du in der Welt siehst, sind auch die Freude und das Leid in dir. Lerne von den Spiegelbildern, die dir überall begegnen. Du siehst nicht die Wahrheit, du siehst stets nur deine Wahrheit.

„Wie im Großen, so im Kleinen“ kann dir zeigen: Wie dein Körper sich bewegt, wie er agiert und reagiert, so ist jede deiner kleinsten Zellen schon von deinem Denken, deinen Erfahrungen und deinen Eindrücken programmiert. Zeigt dein Körper Geschmeidigkeit, pulsieren auch deine Nerven wohl abgestimmt, fließt das Blut durch deine Adern ungehemmt, erreichen die Botenstoffe zur rechten Zeit ihr Ziel, diffundieren die Stoffe durch die Zellmembranen in angepasster Weise. Ist dein Körper träge oder hyperaktiv, ist auch der Mineralhaushalt aus seinem sensiblen Gleichgewicht geraten.

„Wie der Geist, so der Körper“ enthüllt dir: Wohlwollende Gedanken, dir selbst und anderen gegenüber, stärken die Gesundheit deiner Organe. Hass, Neid, Eifersucht und Gier übersäuern das innere Milieu, verkrampfen deine Muskeln und schädigen deine Nerven. Ein offener Geist und Positivität entspannen den Körper, verhindern eine Ansammlung von Schlackenstoffen, halten das Blut frisch und verjüngen. Freude belebt alle Sinne, liebevolles Denken weitet das Herz. Ein kreativer Geist erzeugt im Körper einen Eutonus und das Ausschütten von „Glückshormonen“. Das Immunsystem läuft auf Hochtouren und Krankheitserreger haben keine Chance.

Wie Yoga das Innen und Außen verbindet

Yoga kann vieles dazu beitragen, dass uns diese Zusammenhänge immer mehr bewusst werden und dass wir ►

achtsam mit uns selbst und unserer Mitwelt umgehen. Beachte dieses „wie außen, so innen", wenn du *Asanas* (Körperübungen) praktizierst. Was bewirkt eine veränderte Haltung in deinem Denken und Fühlen, in deinem Wohlbefinden oder deinem Schmerzempfinden? Was passiert in der Meditation, wenn du dich für das kosmische Licht öffnest? Spiegeln sich all die Milliarden Sterne jetzt auch in dir? Wie fühlen sich deine Zellen an, wenn du den Atem verstärkst? Beginnen deine Zellwände ähnlich zu pulsieren wie dein Zwerchfell? Wenn du durch *Kapalabhati* (Schnellatmung) deinen Geist anfeuerst, feuerst du natürlich auch in gleicher Weise dein Energiesystem, deinen Puls, deine Sinne und dein ganzes körperliches Empfinden an.

Yoga üben in der Natur

Yoga in der Natur zu üben, ist stets ein besonderes Erlebnis. Äußere und innere Natur können dabei auf wundervolle Weise ineinander verschmelzen. Ich möchte in diesem Zusammenhang einmal den Fisch *(Matsyasana)* besonders hervorheben. Es gibt viele andere Beispiele, aber lasse dich im Augenblick auf dieses ganz ein, beim Lesen und beim späteren Üben. Spüre, während du den Fisch übst oder es dir in Gedanken gerade vorstellst, diese Dynamik, mit welcher ein Fisch durchs Wasser schnellt oder gleitet. Lasse diese Dynamik auch in deinem Inneren geschehen. In deinem Kreislauf, in den Nervenbahnen, im Herzschlag, in den *Nadis* (Energiekanäle) und *Chakras* (Energiezentren). Fühle dich so agil und lebendig wie ein Fisch in seinem klaren Element. Atme intensiv in deinem natürlichen Rhythmus. Nimm diese ungeheure Vitalität in dir wahr, die dich gesund hält, die als Kreativität aus dir heraussprudelt, die dir ein klares Denken verleiht, die dir die Kraft für alle deine Aufgaben in diesem Leben schenkt. Sei in dieser Weise verbunden mit dem Wasser, mit der Erde, mit den Winden und der Sonne. Nutze die äußeren Kräfte als lebendige Nahrung für deine inneren Kräfte. Lasse die Grenzen zwischen innen und außen fallen. Dein Atem sagt es dir in jeder Sekunde, du bist verbunden, du bist in der Einheit. Du empfängst und gibst, dein kleines Leben schwingt perfekt im Rhythmus des großen Lebens. Du kannst es höchstens übersehen, wie der Fisch vielleicht auch nicht das Wasser wahrnimmt, weil er nichts anderes kennt. Als Mensch kannst du lernen, die Dinge bewusst wahrzunehmen und dann auch zu genießen. OM TAT SAT. So möge es sein.

Als eine weitere Übung, um mit der Natur und mit den Elementen außerhalb und innerhalb von dir in Kontakt zu kommen, empfehle ich dir folgende Meditation:

Elemente-Atem – eine Meditation aus der Sufi-Tradition

Nimm bei dieser Übung einen für dich bequemen Meditationssitz ein. Die Wirbelsäule ist dabei gut aufgerichtet, die Schultern sind entspannt. Atme zunächst einige Male sanft und tief in den Bauch. Sammle und zentriere dich auf diese Weise und gehe in eine entspannte, beobachtende Stille. Die Übung ist äußerlich sehr einfach, doch durch deine Achtsamkeit und Wachheit kann sie eine tiefe Wirkung in dir erzielen. Sie kann dich transformieren, sie kann dir vieles über dich bewusst machen. – Atme ganz natürlich ein und aus. Spüre deinen Atem, spüre die Bewegung, das Weite und Schmale. Es ist die Urbewegung allen Lebens vom Kosmos bis zur Zelle.

Der Erdatem

Beim Erdatem atmest du durch die Nase ein und durch die Nase aus. Der Erdatem ist sehr mit deinem Körper verbunden. Er stärkt und nährt deinen Körper. Er gibt ihm seine Dynamik und macht ihn zu einem geborgenen Zuhause für die Seele. Atme langsam ein und aus und nimm diese Qualität wahr. – Der Erdatem ist mit deinen Sinnen verbunden. Mit dem Erdatem sind wir auf der Ebene der sinnlichen Wahrnehmung: Sehen, Hören, Riechen, Schmecken, Tasten. Lenke deinen Atem jetzt in der Vorstellung zu deinen Augen. Der Einatem gibt den Augen Energie, Sehkraft, Sehschärfe. Der Ausatem reinigt deine Augen von allen störenden Einflüssen. Lasse die sanfte Kraft des Atems, dein Sehvermögen, aber auch deine Weitsicht, deinen Durchblick stärken. Atme eine Weile so zu deinen Augen hin. – Dann lenke den Atem in deiner Vorstellung zu deinen Ohren. Jeder Einatem stärkt deine Hörkraft, jeder Ausatem reinigt dein Gehör von allen je erlebten negativen Geräuschen und Einflüssen. Atme so eine Weile zu deinen Ohren. – Lenke den Atem jetzt zu deinem Geruchssinn. Das ist nicht sehr schwierig, denn du atmest mit der Nase. Nimm deine Nase aber diesmal viel feiner wahr. Der Geruchssinn ist sehr sensibel. Und wie leicht haben wir von etwas die Nase voll. Nimm die feinsten Gerüche wahr. Der Geruchssinn ist oft mit unseren frühesten Erinnerungen verbunden, er prägt uns. Lasse die sanfte Atemkraft deinen Geruchssinn neu beleben, erfrischen und von alten unangenehmen Eindrücken reinigen. – Jetzt atme zu deinen Geschmacksknospen. Lass auch ihnen die gute Kraft deines Atems zukommen. Verfeinere deine Wahrnehmung, die oft lebenswichtig ist. Reinige dich auch hier von allem Unangenehmen, das du glaubtest, schlucken zu müssen.
Zuletzt atme für deinen Tastsinn, und das betrifft nicht nur deine Hände. Der Tastsinn befindet sich im gesamten Körper. Auch in jedem Muskel sind Tastnerven, die dessen Spannungsverhältnisse registrieren. Jedes Organ kann von dir gefühlt werden. Du verfeinerst mit deinem bewussten Atem dieses große Wunderwerk der fühlenden Nervenrezeptoren. Gib ihnen positive Energie und reinige sie von negativen Impulsen, denen du sie in der Vergangenheit ausgesetzt hast. – Lasse diesen Teil der Übung eine kleine Weile nachwirken.

Der Wasseratem

Beim Wasseratem atmest du durch die Nase ein und durch den Mund aus. -Tue dies eine Weile... Dann schau, wo etwas nicht fließt in deinem Leben. Atme in dein Herz und schau: Was lebe ich nicht, was ich gerne leben möchte, welchen Gefühlen gebe ich keinen Raum? Wann lasse ich

meine Liebe nicht einfach fließen? Wann bin ich stumm, wenn ich doch gerne etwas sagen möchte? Du kannst dich fragen: „Nach was dürstet mich?" Atme in dein Herz ein und bringe mit dem Ausatmen Stagniertes ins Fließen. – Mit dem Wasseratem bist du in der Welt der Emotionen, die ein ganzes Universum ist. So viele Gefühle schwingen ständig in dir! Sie machen deine Lebendigkeit aus. Lass deinen Atem dieser Lebendigkeit Nahrung geben. – Dann spüre auch, wo in deinem Körper etwas blockiert ist. Atme hin zu dieser Stelle und bringe das Gestaute mit dem Ausatmen in Fluss. Übe so eine Weile für dich. – Jetzt ruhe dich aus und lasse die Übung nachwirken.

Der Feueratem
Beim Feueratem atmest du durch den Mund ein und durch die Nase aus. – Mit dem Feueratem bist du in der Welt der Energie. Mit jedem Einatem kommt dir ungeheuer viel Energie zu, denn wir sind von nichts anderem umgeben als Energie. Mit dem Ausatem lasse deinen ganzen Körper aufleuchten. Der Feueratem hat eine sehr starke Reinigungskraft. Er löst alle Blockierungen auf, er schmeißt alle Gifte raus. – Atme ein zum Solarplexus-Chakra und lasse im Ausatem von hier aus die Energie als strahlend helles Licht sich ausbreiten. Genieße diese Kraft, die in dir entsteht. Du bist ein sehr kraftvolles Wesen, wenn du die Energie in dir zulässt. – Atme ein und nimm die Feuerkraft in dich auf, atme aus und sei ein strahlendes, machtvolles Wesen. – Spüre in dich hinein: „Nach was brenne ich?" Spüre die positiven Leidenschaften in dir, die dich mit dem Leben auf dieser Erde vereinen. – Atme weiter und reichere so in dir diese ungeahnte Lebendigkeit, diese Fülle, dieses kosmische Potential an! Spüre: „Das bin ich in meiner machtvollen Ganzheit". – Lasse nun wieder nachschwingen.

Der Luftatem
Beim Luftatem atmest du durch den Mund ein und durch den Mund aus. – Tue dies eine Weile und spüre diese Qualität des Atems. – Mit dem Luftatem trittst du in die Welt des Bewusstseins ein. Das Bewusstsein ist endlos, raumlos und zeitlos. Es kann sich überall hinbewegen. Es kann sich beliebig ausdehnen und zusammenziehen. – Atme ein und dehne dich mit dem Ausatem weit aus in den Kosmos. Du bist Bewusstsein, du bist das Ganze, nichts weniger. Erfasse deinen eigenen Raum, der grenzenlos ist. Umschließe alle Zeit, die eins ist in der Ewigkeit. Erfahre dich in dieser unfassbaren, unbenennbaren Einheit. – Dann sieh dich auch wieder als Einzelwesen auf diesem Planeten. Die Luft ist die Welt der Träume. Schau in dich hinein: „Was ist mein tiefster Lebenstraum? Was möchte ich verwirklichen?" Lasse dies ganz real vor dir entstehen. Gib diesem Traum die Kraft des Atems, die Kraft deines tiefsten Glaubens und Vertrauens. Wenn dieser Traum in Einklang ist mit dem bewussten Feld, das du selbst bist, wird er sich materialisieren oder auf der spirituellen Ebene verwirklicht werden. Atme noch eine Weile in dieser Weise. – Jetzt lege dich hin und ruhe dich aus. ■



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.

Inspirierende Seminare und Ausbildungen mit Bhajan Noam:

Prana-Yoga
Nordsee, 12.–17.08.18; Bad Meinberg, 07.–09.12.18
Lerne einen kraftvollen neuen Weg im Yoga kennen. Du wirst wie aus einer intensiven Kur erfrischt, gereinigt, gestärkt und mit neuen Ideen nach Hause zurückkehren. Die bewusste Anreicherung und Lenkung von *Prana*, der Lebensenergie, steht im Mittelpunkt. Zusätzliche Meditationen verstärken dein Erleben.
12.-17.08.18 ab 338 € pro Person für 5 Übernachtungen
07.-09.12.18 ab 147 € pro Person für 2 Übernachtungen

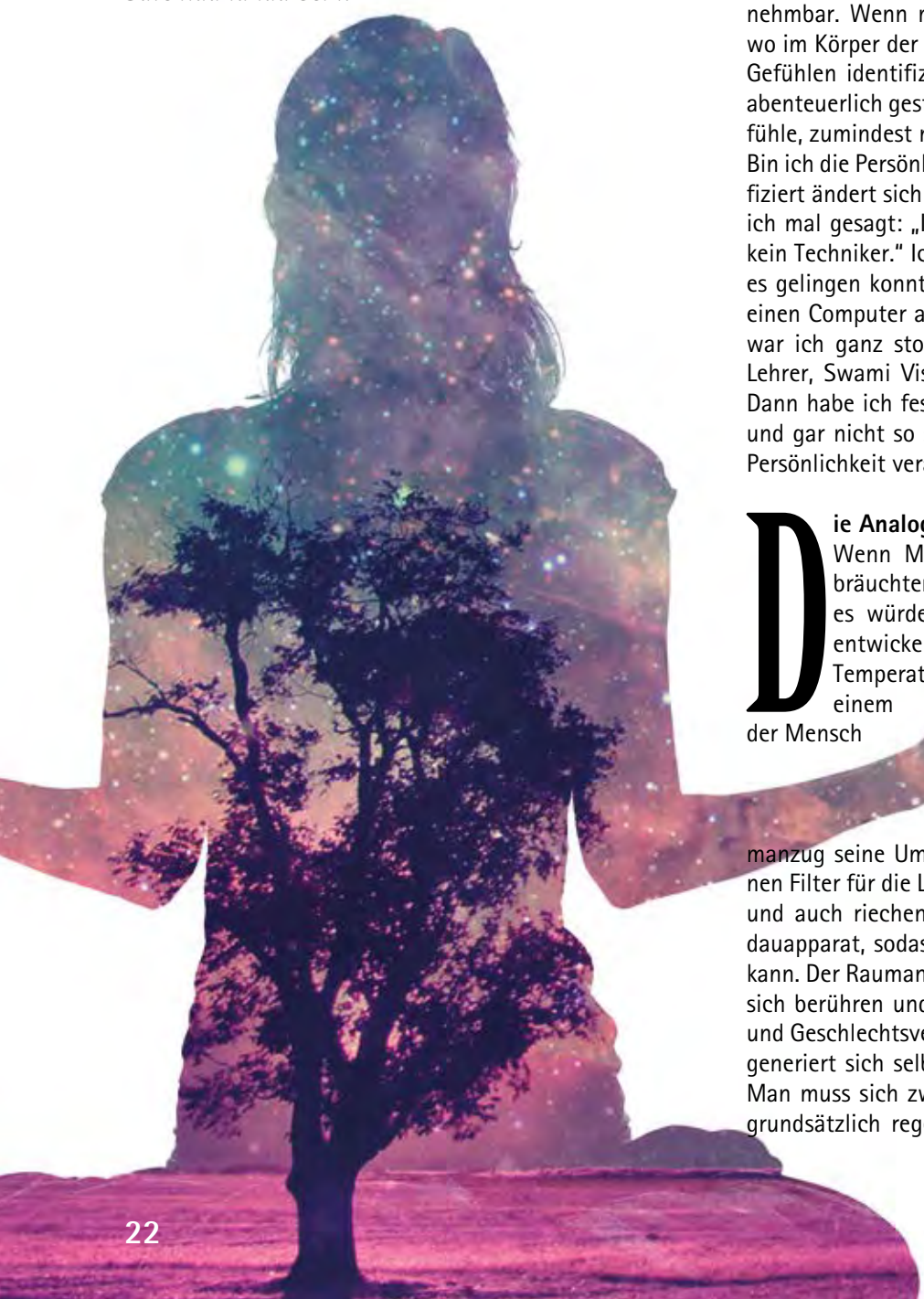
Edelstein- und Kristallheilkunde Ausbildung
Bad Meinberg, 26.–31.08.18
In Theorie und mit viel praktischer Anwendung lernst du die positiven Kräfte und Wirkungen von Edelsteinen und Kristallen kennen, so dass du für dich und deine Klienten die richtige Wahl treffen kannst.
Ab 401 € pro Person für 5 Übernachtungen

Tinnitus-Programm
Bad Meinberg, 12.–14.10.18
Das vom Atemtherapeuten Bhajan Noam entwickelte Tinnitus-Programm vermittelt dir effektive Übungen und Selbstbehandlungsmethoden aus Yoga, Ayurveda und Entspannungstherapie und zeigt dir einfache Lösungsvorschläge auf.
Ab 147 € pro Person für 2 Übernachtungen

WER bin ich?

von Sukadev Bretz

Satchidananda (Sein, Wissen und Glückseligkeit) ist das Einzige, was wir jederzeit sind. Im Alltag nehmen wir verschiedene Rollen ein, die wir nicht wirklich sind. Wir sind, waren und werden immer Satchidananda sein.



„*Sat*" heißt absolutes Sein, „*Chid*" ist Bewusstsein und „*Ananda*" bedeutet Wonne. „Sat" sein bedeutet: „Ich bin". Alles, was nach „ich bin" kommt, sind Attribute, die vergänglich sind. Sie haben keine absolute Wirklichkeit, sondern sind vorübergehend. Ich bin groß, klein, dick, dünn, jung, alt - all das sind Attribute und Identifikationen.

Subjekt – Objekt Beziehung

Viele kennen die Subjekt-Objekt Beziehung. Das Subjekt nimmt wahr und das Objekt ist das, was wahrgenommen wird. Ich bin das Subjekt, denn ich nehme wahr. Ich bin nicht meine Kleidung, denn ich kann sie wahrnehmen und ich kann sie wechseln.
Bin ich mein Körper? Nein, ich bin nicht mein Körper. Der Körper verändert sich und geht durch verschiedene Zustände hindurch, aber das „Ich" bleibt gleich.
Bin ich die Gedanken? Die Gedanken kommen und gehen.
Bin ich die Emotionen, die Gefühle? Die Emotionen und Gefühle kommen und gehen. Gefühle sind auch wahrnehmbar. Wenn man sich ärgert, kann man sich fragen, wo im Körper der Ärger spürbar ist. Ich kann mich mit den Gefühlen identifizieren, was das Leben intensivieren und abenteuerlich gestalten kann, aber ich bin nicht meine Gefühle, zumindest nicht dauerhaft.
Bin ich die Persönlichkeit? Vieles, mit dem man sich identifiziert ändert sich im Laufe der Zeit. Als Jugendlicher habe ich mal gesagt: „Ich bin mehr geistig interessiert, ich bin kein Techniker." Ich gehöre noch zu der Generation, in der es gelingen konnte, ein Betriebswirtschaftsstudium, ohne einen Computer auch nur zu berühren, zu absolvieren. Da war ich ganz stolz darauf. Und irgendwann sagte mein Lehrer, Swami Vishnu, ich solle Computer lieben lernen. Dann habe ich festgestellt, dass ich eine Ader dafür habe und gar nicht so schlecht in technischen Dingen bin. Die Persönlichkeit verändert sich.

Die Analogie eines Raumanzugs

Wenn Menschen den Mars bewohnen wollten, bräuchten sie Raumanzüge. Jetzt nehmen wir an, es würden nahezu perfekte Raumanzüge dafür entwickelt werden: Die Raumanzüge geben die Temperatur weiter, allerdings in einem Spektrum, mit dem der Mensch zurechtkommt.

So kann der Mensch durch den Raumanzug seine Umgebung fühlen. Der Raumanzug hat einen Filter für die Luft - so kann der Mensch die Luft atmen und auch riechen. Der Raumanzug hat eine Art Vorverdauapparat, sodass der Mensch auch Marsnahrung essen kann. Der Raumanzug ist dabei so sensibel, dass Menschen sich berühren und umarmen können. Auch Ausscheidung und Geschlechtsverkehr funktionieren. Der Raumanzug regeneriert sich selbst und muss nie abgenommen werden. Man muss sich zwar um den Raumanzug kümmern, aber grundsätzlich regeneriert und repariert er sich selbst. Er

wird dem Baby angepasst und verbleibt bis zum Tode. Der Raumanzug signalisiert dem Menschen durch Schmerzen, wenn er reparaturbedürftig ist.
Der Mensch würde sich mit seinem Raumanzug identifizieren. Er würde denken, dass er der Raumanzug ist.
So ist dieser Körper in Wahrheit der Raumanzug, den wir für das Leben auf dieser Erde bekommen haben. In Wahrheit bist du die unsterbliche Seele. Um Erfahrungen auf dieser Erde zu machen, dein Dharma zu erfüllen und dich spirituell zu entwickeln, erhältst du den für die Erde geeigneten Raumanzug, genannt „menschlicher Körper". Sei dankbar für diesen wunderbaren Körper. Sei dir aber bewusst: Du bist nicht der Körper. Der Körper ist Alter, Krankheit und Tod unterworfen. Du hast einen gewissen Einfluss auf den Körper - aber irgendwann wirst du ihn verlassen.

Bin ich mein Besitz?
Diese Frage ist leicht zu beantworten: Natürlich bin ich nicht mein Besitz... Dem würde vermutlich jeder zustimmen. Intuitiv weißt du, dass du mehr bist. Wenn du aber in materiellen Identifikationen gefangen bist, wirst du immer mehr Besitz anhäufen wollen, um das „ich" größer erscheinen zu lassen.
Wie überwinde ich die Identifikation und ihre Folgen? Erkenne, dass du nicht dein Besitz bist. Du bist nicht beschränkt auf das, was du hast. Eigentlich gehört dir gar nichts. Alles, was du besitzt ist eine Leihgabe von unbekannter Leihdauer. Alles kann dir jederzeit genommen werden. Wenn du erkannt hast, dass alles in *Parinama* (ständige Veränderung) ist, fällt es dir leicht, dein Glück von äußeren Objekten unabhängiger zu machen. Dir werden Dinge anvertraut, sodass du dich an ihnen erfreuen kannst, mit ihnen einiges bewirken und Erfahrungen machen kannst. Wenn ihr Zweck sich erfüllt hat, werden sie dir wieder genommen. Du hast einen gewissen Einfluss auf die Objekte und eine gewisse Verantwortung. Aber dir gehört nichts. Sei daher dankbar für das, was dir anvertraut wurde. Lächle über das Konzept des „Eigentums", welches als gesellschaftliche Konvention existiert und fühle dich frei.

Geschichte von Janaka und Ashtavakra
Eine alte Geschichte verdeutlicht, wie ein spiritueller Aspirant mit seinem scheinbaren Besitz umgehen kann:
Der junge König Janaka ging zu dem Weisen *Ashtavakra* in die Lehre. Er lernte spirituelle Praktiken, die Bedeutung der Schriften, alles über spirituelles Leben. Im alten Indien war es üblich, dass ein Schüler seinem *Guru* (Lehrer) am Ende seiner Lehrzeit ein *Dakshina* (Gabe) überreichte. Janaka fragte seinen *Guru*, was er ihm als Lehrgeld (*Dakshina*) geben könne. Ashtavakra fragte Janaka: „Ich kann mir alles wünschen?" Janaka: „Ja, soweit es in meiner Macht steht", sagte Ashtavakra. „Dann überschreibe mir das Königreich". So unterschrieb Janaka die Abdankungsurkunde und die Ernennungsurkunde von *Ashtavakra* zum König. Dann sagte Ashtavakra: „So, jetzt gehe zurück in die Hauptstadt des Königreiches. Regiere das Königreich für mich, so als ob es dein Königreich wäre. Sage niemandem, dass du mir das Königreich überschrieben hast. Regiere gut, gerecht und geschickt. Genieße das Leben eines Königs und diene anderen. Aber wisse: Ich habe die Abdankungsurkunde in meiner Hand. In jedem Moment kann ich kommen und mein Königreich selbst regieren." So kehrte Janaka zurück in das Königreich. Nach außen tat er so, als ob er der König sei. Im Inneren wusste er, dass er das Königreich für seinen *Guru* regierte. So war er verhaftungslos. Er erfüllte sein *Dharma* (Pflicht) als Regierender, so gut er konnte. Und er erreichte *Samadhi*, die Gottverwirklichung.
So kannst auch du leben: Aus gesellschaftlichen Gründen kannst du so tun, als ob du Besitz hättest. Im Inneren weißt du, dass alles Gott gehört, und dass dir dein scheinbarer Besitz nur vorübergehend anvertraut ist. Du gehst mit dem scheinbaren Besitz sorgsam um - denn er gehört ja Gott. Du erfüllst deine Aufgaben, lernst Lektionen, machst Erfahrungen, entwickelst dich spirituell. Indem du alles als Besitz Gottes erkennst und Vertrauen in das Wirken Gottes hast, kannst du verhaftungslos, engagiert und glücklich leben.

Die Kraft aus dem „Inneren Selbst"
„Ich bin *Satchidananda*". Wenn wir das verwirklicht haben, bekommen wir eine große Kraft. Wenn wir regelmäßig meditieren, können wir diese in der Meditation fühlen. Auch wenn an einem Tag etwas furchtbar schief gegangen sein mag, gehen wir in die Meditation und lösen uns von Körper, Emotionen und Gedanken. Wir kehren zu diesem Teil in uns zurück, der wir wirklich sind, *Satchidananda*. Es ist immer zugänglich, es ist reines Sein, verbunden mit dem Unendlichen, es ist bewusst und es ist Freude. Diese Freude hängt nicht von irgendetwas ab. Äußere Freude ist nur beschränkt beeinflussbar. Wenn wir aber *Satchidananda* erfahren und lernen, dass unsere wahre Natur Sein, Wissen und Glückseligkeit ist, was auch immer geschieht, dann haben wir eine Festigkeit, eine Sicherheit, aus der heraus wir alles tun können.
Wenn die Sicherheit noch nicht ganz so fest gegründet ist, dann kann man sagen: „Ich weiß es, ich vertraue dem und ich bitte Gott, mir dies zu zeigen."
Wenn man früher in Indien in einen Ashram zu einem *Guru* gegangen ist, dann wurde man getestet und geprüft. Der *Guru* hat alles Mögliche schwierig gemacht. Danach musste man dienen und nach Möglichkeit hat man die Dinge zu tun bekommen, die man überhaupt nicht mochte. Swami Vishnu sollte, obwohl er noch nie in seinem Leben Wäsche gewaschen hatte, die schmutzige Wäsche der Gäste am Ganges waschen.
Wenn ihr in den Ashram kommt, geht es nicht darum, nur an Programmen teilzunehmen. Es geht darum, die Lehren umzusetzen, wenn ihr spirituell wachsen wollt, z.B. dienen, d.h. etwas zu tun, ohne etwas dafür zurückzubekommen. ►

Wenn ihr euch darüber ärgert, dass jemand euch nicht dankt, dann ist es kein reines Dienen. Das Dienen sollte nicht mit Erwartungen verknüpft sein. Immer wieder gilt es zu überlegen, ob du dienst oder arbeitest. Manchmal frage ich: „Dienst du schon oder arbeitest du noch?"
Im Dienen wächst man spirituell.

Dienen mit Liebe
Auch wenn man eine eigene Yogaschule hat, kann man überlegen, ob man sie leitet, um Geld zu verdienen oder um zu dienen. Natürlich braucht der Körper auch etwas, um sich zu erhalten, man muss auch die Räume schön gestalten, auch die Kinder brauchen etwas. Das gehört alles dazu. Wenn man aber nur Kurse gibt, weil sie Geld bringen, dann kommt man spirituell nicht weiter.
Wenn man angefangen hat zu dienen, beginnt man, Liebe hineinzubringen, indem man sich mit dem Meister verbindet, an Gott denkt, betet, vom Herzen her das Herz des anderen fühlt oder sich in andere Menschen hineinversetzt. Wir können Liebe entfalten und das, was wir tun, mit Liebe tun. Oft ist es so, dass Menschen anfangen mit Liebe zu dienen und irgendwann die Liebe weggeht. Dann gilt es, die Liebe wieder in das Dienen hineinzubringen.

Unsere Lehrmeister und die karmische Entwicklung
Die Menschen um uns herum sind so, wie wir es für unsere Entwicklung benötigen. Die Situationen sind so, wie sie für unsere karmische Entwicklung notwendig sind.
Ein Aspirant, der keinen persönlichen *Guru* hat, sollte sich über jeden freuen, der ihn kritisiert oder so tut, als ob er sein Gegner wäre.
Die Aufgabe des persönlichen *Gurus* ist es, den Schüler von seiner Ego-Identifikation zu befreien. Gott und *Guru* sind nicht wirklich voneinander verschieden. Wer sich dem Meister anheimgibt und seine Gnade gewinnt, wird Erlösung finden und nicht verloren sein. Nur muss der Schüler den Weg, den ihm der *Guru* weist, gehen, ohne zu fragen. Sich Gott anheimgeben, ist das Gleiche, wie sich auf das Selbst zu konzentrieren und keinen anderen Gedanken dabei aufkommen zu lassen. Legt man alle Last auf Gott, dann trägt Gott alle Lasten auf seinen Schultern. Sein ist die höchste Kraft, die alle Dinge der Welt leitet. Was grübeln wir und quälen uns, ob wir dies oder das tun sollen, anstatt uns Gott anheimzugeben? Wer mit der Bahn fährt, trägt seinen Koffer nicht mit sich herum, sondern legt ihn ab und sitzt bequem.
Wenn wir keinen persönlichen *Guru* haben, dann brauchen wir andere Menschen, die uns helfen, uns von unseren Ego-Identifikationen zu befreien. Wir können ihnen dankbar sein. Sie sind unsere Gurus und großen Lehrmeister. Sie führen uns schließlich dazu, dass wir unser „Selbst" verwirklichen. Was auch immer geschieht, was auch immer passiert, meine wahre Natur bleibt Sein, Wissen, Glückseligkeit - *Satchidananda*. ■



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.

Lasse dich von Sukadevs vielfältigem Wissen und tiefer Weisheit bereichern:

Yogalehrer Weiterbildung: Yoga für Menschen mit besonderen Beschwerden
Bad Meinberg, 03.–10.08.18
Du lernst, was es zu beachten gilt, wenn Yogaschüler besondere Beschwerden oder körperliche Besonderheiten haben, und die normale Yoga Vidya Reihe nicht beherrschen. Sukadev gibt wertvolle Tipps für gemischte Gruppen, spezialisierte Gruppen sowie Tipps für Privatstunden.
Ab 455 € pro Person für 7 Übernachtungen

Mantra-Meditation Intensivwoche mit Sukadev
Bad Meinberg, 16.–21.09.18
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 den Yogastunden.
Ab 307 € pro Person für 5 Übernachtungen

Gelassenheit entwickeln
Bad Meinberg, 09.–11.11.18
Möchtest du gelassener durchs Leben gehen? Du erlernst machtvolle Techniken, um inmitten einer Welt voller Veränderungen und inmitten der Höhen und Tiefen des Lebens gelassen zu leben. Mit speziellen Blitz-Entspannungstechniken, Atemtechniken für den Alltag. Mit Strategien und Übungen, um emotionelle Energie zu nutzen ohne von ihr überwältigt zu werden, für den Umgang mit Schuld und Ungerechtigkeit, Selbstakzeptanz und Selbstliebe und für praktische Nächstenliebe im Alltag.
Ab 147 € pro Person für 2 Übernachtungen

Schamanismus

von Satyadevi Bretz

Die Natur ist ein Schlüssel, der uns in die Gefilde unserer tiefen Seelenebene führt. Dort können wir unseren Schatz erkennen in dem Sat, Chid und Ananda (Sein, Wissen und Glückseligkeit) darauf warten erkannt zu werden.

Schamanismus ist der Ursprung des Yoga. Die alten Yogis haben ihre Rituale zuerst nur in der Natur ausgeführt und die Naturwesen und Elemente mit einbezogen. Dieses ist in einigen Mantras bis heute noch zu hören, wie z.B. in den Shanti Mantras (Friedensmantras), welche wir oft in unseren Yoga Vidya Ashrams rezitieren.

Schamanismus bedeutet Verbindung mit der Natur. Mit allem Leben, vom Molekül bis hin zu den Engeln und Göttern. Der Schamanismus schließt ALLES mit ein. Außerdem enthält er verschiedene Heilmethoden, um wieder in die göttliche Ordnung zu gelangen und uns zum Höchsten zu transformieren. ►

Sattwiger Schamanismus

Sattwiger Schamanismus bedeutet, dass wir so rein wie möglich in Liebe und Achtsamkeit mit uns, der Natur und ihren Lebewesen umgehen.
Im *sattwigen* (reinen) Schamanismus wollen wir auf reine Weise zu höheren Bewusstseinserweiterungen gelangen, ohne Drogen, ohne psychedelische Pflanzen. Oft führen diese Substanzen in unerwünschte Astralwelten und diese werden dann für die Wirklichkeit gehalten. Dies ist sogar gefährlich.
Deshalb beginne ich in meinen Seminaren zunächst damit, über eine reine Lebensführung zu sprechen: Die Kraft der Gedanken, wie wichtig die tägliche Meditation ist, der „energetische Hausputz", die Herzöffnung und natürlich die Ernährung (Veganismus). Wie kann ich im Frieden mit meiner Umwelt sein, wenn ich zu meinen Mitlebewesen keine Empathie habe und mit einem Tunnelblick durch mein Leben gehe und dadurch die Wahrheit ausblende?
Es bedarf einer langen Vorbereitung und ein scheinbar ewiges Lernen, um die wahre Natur und ihre Geheimnisse zu ergründen und zu erfahren.

Alles fängt bei dir an

Wenn ich durch die Natur gehe und eine Weite spüre...wo spüre ich sie?
Wenn ich mich verliebe...wo spüre ich das Gefühl der Liebe?
Wenn ich mich über jemanden ärgere... wo spüre ich den Ärger?
Alles ist in uns und die Natur ist ein Ausdruck unseres Seins. Doch durchschaue die Welt! Erkenne das Vollkommene in der Welt! Das Ewige in der Natur ist wahr und dies gilt es zu erkennen. Deshalb öffnet der Schamane den heiligen Raum.
Deine Ausrichtung in der Welt ist entscheidend für deine Zukunft. Dorthin geht dein *Prana*, deine Lebenskraft, die umfangreicher ist als du vielleicht annimmst. *Prana* ist die Bewegung, in der die ganze Schöpfung vibriert, und das Feld, welches jeder einzelne mit seinen Gedanken mit seiner Ausrichtung mitgestalten darf. Es ist eine große Gnade, dass wir mitschöpfen dürfen. Doch deshalb ist es umso wichtiger, dass wir in uns und um uns herum die göttliche Gegenwart anrufen: Den Heiligen Raum...

Der heilige Raum

Wir wollen das Unberührbare berühren, das Verborgene sehen, die Zeit transzendieren und die Vielfalt als Einheit wahrnehmen. Durch die Öffnung des heiligen Raumes erfahren wir die Wirklichkeit oder werden zu diesem Ort geführt.

Vorgehensweise:

Beginne mit dreimal OM. Wenn du mit einer Gruppe in der Natur bist, haltet euch an den Händen. Bedankt euch bei dem Engel des Waldes oder bei dem Hüter des Kraftorts, dass ihr hier sein dürft und bittet um gute Führung. „Mögen wir die Wunder und Zeichen erkennen, die uns geschickt werden. So bitten wir um die Öffnung des heiligen Raumes. Danke allen Wesen, denen wir bewusst und auch unbewusst begegnen. Danke." –kurze Pause-
„*Om Shanti Shanti Shanti*. Om Frieden, Frieden, Frieden. *Om Bolo Sadguru Sivananda Maharaj Ji Ki Jay*!"
So oder auch auf deine Weise kannst du den heiligen Raum öffnen.
Im Schamanismus lernst du die Geheimnisse und die Heilkräfte der Natur kennen. So auch ihre geheimnisvollen Kraftorte.

Die Externsteine

Die Externsteine sind ein sehr komplexer, multidimensionaler Kraftort. Sie bestehen nicht nur aus den großen Felsen, die du eventuell von Fotos kennst, sondern es befinden sich rund um die Externsteine noch viele weitere Kraftorte in Form von Felsen, besonderen Kraftbäumen und anderen Naturphänomenen.
Gerne möchte ich dir einen Kraftort auf dem Externstein-Territorium vorstellen:
Es ist der Heil-und Transformationsstein. Jener Stein, zu dem seit Jahrhunderten Menschen hin pilgern, um dort Heilung und kosmische Eingebungen zu erfahren. Bevor du diesen heiligen Platz betrittst, begrüße den Hüter des Platzes. Spreche ein Gebet und setze dich auf den Stein zur Meditation, entweder mit einem leeren Geist oder mit einer Absicht, die du still oder laut formulierst. Bleibe 15 Minuten bis zu einer Stunde auf diesem heiligen Stein sitzen. Danach gehe zu dem Heilbaum, der direkten Kontakt mit dem Stein hat. Umarme ihn oder

berühre mit deiner Stirn die Rinde. Er ist dazu da, um die aufgenommenen Energien in dir gut weiterzuleiten und um dich zu schützen. Es ist erstaunlich, wenn man diesen heiligen Baum beobachtet, wie er segensreich seine Äste über den Stein erstrecken lässt. Bedanke dich für das Erlebte an diesem Ort der Transformation und der Heilung. *Om Shanti Shanti Shanti.*

Wie finde ich den Heil-und Transformationsstein?

Wenn du vom großen Parkplatz auf die Externsteine zugehst, gehe durch sie hindurch und halte dich links auf einem kleinen Pfad, der dich hoch zum Hermannsweg führt. Es gibt kurz bevor du auf dem Höhenweg ankommst einen großen Baum mit einem Baumauge. Er ist der Hüter des heiligen Pfads, an dem sich mehrere Steine reihen. Du erkennst den Stein daran, dass es mehrere flache Steine sind, wo du dich draufsetzen kannst und ganz rechts sich eine Steinwanne befindet. Dieser Platz ist ebenfalls sehr stark und wird in einigen Externstein Büchern als der „Transformationssitz" beschrieben, auf dem man leicht in höhere Bewusstseinsebenen gelangt. ■





Satyadevi Bretz
verhilft in ihren Klangyogastunden und Klangreisen Menschen ihr Innerstes zu spüren. In ihren Natur-Workshops, Seminaren und Ausbildungen kannst du dich auf mystische Weise verzaubern lassen.
Satyadevis besondere Fähigkeit ist es, Menschen zu tiefen spirituellen Erfahrungen zu führen.

Schamanismus, Hellfühlen und Transformation mit Satyadevi:

Hellfühl Ausbildung
Bad Meinberg 17.–22.06.18
Lerne mit deiner Intuition deine schlummernden Fähigkeiten kennen und mit ihnen umzugehen. Du kannst deine Hellfühligkeit entwickeln und nutzen, um andere zu heilen, Kraftorte zu finden und dich selbst durch Handauflegen heilen.
Ab 401 € pro Person für 5 Übernachtungen

Heil- und Transformationsrituale an den Externsteinen
Bad Meinberg, 29.06.–01.07.18
Die Externsteine sind einer der bedeutendsten Kraftorte der Erde: vielseitig, transformierend und heilbringend. Diese Tage sind besonders dem Heil- und Visionsstein gewidmet. Jener Stein, an dem Menschen aus aller Welt Heilung und Visionen bekommen haben, sogar chronische Krankheiten verschwunden sein sollen, und ihnen auf einmal die eigene Bestimmung klar wurde.
Ab 147 € pro Person für 2 Übernachtungen

Schamanische Natur-Rituale Ausbildung
Bad Meinberg 08.–13.07.18
Diese Ausbildung macht dich sensitiver und eröffnet dir höhere Dimensionen in der Natur. Du lernst u.a., in der Natur Heilrituale durchzuführen, mit Bäumen und Kräutern zu sprechen, Waldgeister wahrzunehmen, Kontakt zu den Himmelsrichtungen aufzunehmen und ihre Energien zu nutzen.
Ab 401 € pro Person für 5 Übernachtungen



Tulsi

Königin der Kräuter

von Sukadev Bretz

Tulsi, auch Tulasi , Königsbasilikum oder Heiliges Basilikum genannt, ist eine Pflanzenart aus der Gattung Basilikum und gilt in Indien als Manifestation Vishnus. Tulsi findet auch im Ayurveda Anwendung. Tulasi ist der Sanskrit Begriff und Tulsi das Hindi-Wort.

Die „Königin der Kräuter" wächst in Indien als heilige Pflanze im Garten eines jeden Tempels und Hauses. Das Haus eines Hindus wäre ohne dieses heilsame Kraut einfach unvollständig. Aus der Tulsi-Pflanze werden auch Japa Malas gemacht. Japa Malas sind Gebetsketten mit 108 Perlen. Aus dem Holz der Tulsi-Pflanze werden kleine Perlen geschnitzt, mit denen die Japa Malas hergestellt werden. Tulsi verbreitet eine Aura von Heiligkeit, Heilung und Freude, insbesondere der Freude und Liebe von Vishnu. Die Tulsi-Pflanze wird für die Verehrung von Vishnu, aber auch von Rama und Krishna genutzt.

Legende

Die Göttin Tulasi bzw. Tulsi manifestierte sich in Gestalt dieser Heilpflanze, um die Menschen zu schützen. Allein die Berührung der Pflanze soll von allen Sünden befreien und den Körper reinigen. Man sagt, Tulsi verleihe Moksha (Befreiung) und schütze vor Tod, Krankheit und Unheil, wenn man es Krishna opfere. Man hält Tulsi auch für die Verkörperung Vishnus.

Tulsi in der Religion

Tulsi ist im Hinduismus eine der heiligsten Pflanzen. Die Tulsi-Pflanze wird bei religiösen Zeremonien verwendet und dient der Verehrung *Krishnas*, *Vishnus* und *Lakshmis*. Es werden auch Tulsi *Pujas* (hinduistische Rituale) durchgeführt. Die Tulsi-Pflanze symbolisiert in Hindu-Ritualen Reinheit. Sie besitzt auch medizinische Eigenschaften.
Vaishnavas (Verehrer von Vishnu) verehren Tulsi täglich im Monat *Kartika* (achter Monat im hinduistischen Kalender). Die Pflanze erhält ihren Namen von der Göttin *Tulsi*. Tulsi *Devi* (Göttin) war eine der ewigen Gespielinnen *Krishnas*. Tulsiblätter werden in Tempeln zur Anbetung und bei Gelegenheiten wie Hochzeiten benutzt. Man glaubt, dass die Tulsiblätter langes Leben und lebenslängliche Glückseligkeit fördern. Im Monat *Kartika* vollziehen Hindus spezielle Tulsi *Pujas*, beginnend mit *Sharad Purnima* (Herbstfestival). Während dieser Zeit findet das *Tulsi Vivaah* statt. An diesem Tag wird die Tulsi-Pflanze wie eine Braut geschmückt. Am zwölften Tag des Monats *Kartika* wird Tulsi zeremoniell mit Krishna vermählt. Die Stängel, Blätter, Samen und Erde der Tulsi werden als heilig betrachtet. Die alten religiösen Texte sagen, dass die Tulsi-Pflanze hilft, die Menschen der göttlichen Kraft näher zu bringen.

Tulsi im Ayurveda

Tulsi ist ein ayurvedisches Kraut, welches übersetzt „die Unvergleichliche" heißt. Tulsi spielt in der mehr als 5000-jährigen Geschichte des *Ayurveda* (Wissen vom Leben) eine herausragende Rolle. Tulsi gleicht alle drei *Doshas* (Bioenergien) aus, es reduziert *Kapha* und beruhigt Vata und Pitta. Tulsi dient als Lebenselixier (Rasayana).
Es gibt zwei *Tulsi*arten: *Krishna* Tulsi und *Rama* Tulsi. Wasser mit Tulsiblättern wird Sterbenden gereicht, um die scheidenden Seelen in den Himmel zu heben.

Anwendungsgebiete

Tulsi wird bei Immunschwäche, zur Förderung der Verdauung und des Schlafes, zur Senkung des Cholesterinspiegels, bei Angina, Grippe, Arthritis, Insektenstichen, Hauterkrankungen, Migräne, Kopfschmerzen, Krämpfen, Entzündungen der Mundschleimhaut oder Nasennebenhöhlen, Rheuma und Stress angewandt. Tulsi dient der Beruhigung und Entspannung. Tulsi wirkt antiseptisch, krampflösend und wärmend. ■



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.

Tauche in diesen Ausbildungen mit Sukadev tief in die spirituelle Welt ein:

Spirituelle Lebensberatung Ausbildung
Bad Meinberg, 15.–22.07.18
Lerne, Menschen auf ihrem spirituellen Weg zu begleiten und zu beraten. Ein außergewöhnliches Seminar, um den spirituellen Weg und seine vielfältigen Verzweigungen in der Tiefe zu begreifen.
Ab 538 € pro Person für 7 Übernachtungen

Meditationskursleiter-Ausbildung Kompakt Teil 1+2
Bad Meinberg, 22.07.–03.08.18
Erfahre in dieser Ausbildung die Tiefen der Meditation. Erlerne es, Menschen in die Meditation einzuführen und ihre Meditationspraxis zu begleiten.
Ab 879 € pro Person für 12 Übernachtungen



INIPI
Die indianische Schwitzhütte
ZURÜCK IN DEN SCHOß VON MUTTER ERDE

von Vicara Shakti Müller

Ein kleiner Junge, der an unserem Grundstück vorbeigeht, schaut neugierig auf das Gestell aus Haselzweigen, das ein bisschen aussieht wie ein Iglu. „Was ist das- was machst du damit?“ fragt er neugierig. „Das ist unsere Schwitzhütte“ antworte ich und beginne zu erzählen....

Meine erste Schwitzhütte habe ich in einer Silvesternacht vor zehn Jahren besucht. Wir treffen uns nachmittags und beginnen gemeinsam, eine Schwitzhütte zu bauen. Bevor die Weiden (oder Haseln) für das Gestell geschnitten werden, fragen wir den Baumgeist, ob wir die Ruten schneiden dürfen und ob sie bereit sind, sich für den Bau der Schwitzhütte hinzugeben. Dieser Umgang mit den Geschöpfen von Mutter Natur ist mir erst fremd, eröffnet mir aber seitdem einen wunderbaren Zugang zur Schöpfung. Immer wieder geschehen kleine und große Wunder.

Vorbereitung

Als das Weidengeflecht fertig ist, wird ein Loch in der Mitte der Hütte ausgehoben, in das später die Steine gelegt werden. Die ausgehobene Erde wird in einiger Entfernung vor der Tür als Altar aufgeschichtet. Nun beginnen wir, die Hütte mit Decken zu bedecken - mindestens drei Lagen, damit es später im Inneren richtig dunkel ist.

Danach wird gemeinsam das Holz vorbereitet. Ein wichtiger Bestandteil dieser Zeremonie ist die gemeinsame Vor- und Nachbereitung. Alle Tätigkeiten werden zusammen von allen Teilnehmern ausgeführt.

Wir schichten das Holz in einer bestimmten Weise auf. So entsteht ein weiterer Altar. Die Steine werden nun rituell auf das Holz gelegt, dabei werden verschiedene Kräfte (Mond, Erde, Sterne, Ahnen...) und Eigenschaften (Liebe, Zufriedenheit, Vertrauen...) zur Unterstützung für die Zeit in der Hütte eingeladen.

Die Kraft des Feuers

Das Feuer wird entzündet. Dabei begrüßen wir die Kraft des Feuers mit einem Lied. Von diesem Moment an werden wir gebeten, keine weltlichen Gespräche mehr zu führen, um uns noch besser einzustimmen. Eine sehr wichtige Funktion während jeder Hütte hat der Feuerhüter, der nun die nächsten Stunden auf das Feuer achtet und die Steine später auch in die Hütte trägt.

Ich bin sehr aufgeregt und spüre die Kraft des Feuers in meinem Bauch. Gleichzeitig entsteht eine freudige Erwartung auf das Kommende.

Nach zwei Stunden ruft uns der Wassergießer (der die Hütte anleiten wird) ans Feuer. Die Steine sind nun heiß! Wir werden mit Salbei geräuchert und kriechen nackt und auf allen Vieren in die Hütte .Als wir alle unsere Plätze im Kreis eingenommen haben, bringt der Feuerhüter die ersten Steine herein, danach wird die Tür geschlossen.

Die Aufgabe des Wassergießers

Nun sitze ich hier in absoluter Dunkelheit, nur die Steine glühen lavarot.

Der Wassergießer begrüßt die Steine mit Kräutern und richtet ein Gebet für Schutz und Unterstützung an die Spirits. Danach beginnen wir die erste Runde mit Gesängen und Geschichten, die uns der Wassergießer erzählt. Im Anschluss folgen die Gebete der Teilnehmer.

Klassischerweise hat eine Schwitzhütte vier Runden. Jede Runde ist einer Himmelsrichtung, einem bestimmten Krafttier, einer Jahreszeit gewidmet, die verschiedenen Abschnitte des Lebens (Geburt, Pubertät, Reife, Tod) werden durchlaufen. Somit lehrt uns die Schwitzhütte, dass alle Stadien des Lebens gleichwertig sind und sich das Leben in einem stetigen Kreislauf wandelt und fließt.



In den Hütten, die ich anleite, haben die Teilnehmer außerdem die Möglichkeit zu danken, zu bitten, Sachen loszulassen (zu integrieren) und sich auf Neues auszurichten.
Die Elemente unterstützen uns dabei: Wir sitzen auf der Erde und werden getragen, die Hitze des Feuers wird durch die Steine in die Hütte gebracht, das Wasser wird auf die Steine gegossen, wenn ein Teilnehmer gebetet hat und die Luft (der Wasserdampf) trägt die Gebete zu den Spirits.

Heilung durch das Schwitzhütten-Ritual

Für mich ist die Schwitzhütte das kraftvollste Heil- und Reinigungsritual, das ich kennengelernt habe. Wir treffen uns zu diesem Ritual, im Kreis der Frauen, zu Jahreskreisfesten, in gemischten Gruppen und auch um wichtige Übergänge zu gestalten (Geburtstage, Trennungen, Hochzeiten, Tod eines geliebten Menschen). In Einzelsitzungen können Geburtstraumatas gelöst werden. Jeder Gang in die Schwitzhütte ist ein kleiner Tod, auf den eine Neugeburt folgt.
Ich kann mich noch genau daran erinnern, wie ich nach der vierten Runde in die Weite des Universums entlassen wurde. Das war ein unbeschreibliches Gefühl. Meine Sinne waren ganz weit geöffnet. Es war so, als würde ich die Erde mit neuen Augen sehen. Mein Körper war wunderbar geerdet und durch die Hitze genährt, Verspannungen und Blockaden hatten sich gelöst, und ich konnte die leise Stimme meiner Seele wieder hören.
Dieser Zustand hat damals mehrere Wochen angehalten.

Wie ich begann, Schwitzhütten anzuleiten

Als ich einige Jahre später durch den Tod meines Sohnes in einer schweren Krise war, habe ich mich an das Ritual der Schwitzhütte erinnert und mich aufgemacht, eine WassergießerInnen Ausbildung zu besuchen.
Seitdem begleite ich Menschen durch dieses Ritual. Mit jeder Zeremonie, die ich anleite, ruft auch mich das Leben.
Ich bin sehr dankbar und froh, dass dieses Ritual zu mir gekommen ist. Ich bin meinen Lehrern dankbar, die ihr Wissen mit mir geteilt haben.
Die Schamanen sagen, dass wir mit jeder Hütte auch Heilarbeit für unsere Ahnen und Verwandten machen, somit können wir mit jeder Hütte auch einen kleinen Beitrag zum Frieden auf der Welt leisten. ■

Aho mitakujasin

Für all meine Verwandten





Vicara Shakti Müller
ist Yogalehrerin, Yogatherapeutin, schamanisch Lernende und praktizierende Wassergießerin. Vicara Shakti wird auf dem Xperience Festival 2018 schamanische Rituale und Schwitzhütten anleiten:

yoga-vidya.de/xperience-festival

Seminare, die dich mit dem Schamanismus vertraut machen:

Yoga und Schamanisches Heilen Ausbildung
Bad Meinberg, Teil 1: 03.– 08.06.18,
Teil 2: 11.– 16.11.18
Lerne, die kraftvollen magischen Techniken und Rituale der Schamanen für dich selbst und für die Beratung anderer anzuwenden.
Teil 1 und 2 nur zusammen möglich. Bitte mitbringen: Wetterfeste Kleidung und Rhythmusinstrument (Trommel oder Rassel).
Preis für beide Teile ab 743 € pro Person für 10 Übernachtungen

Töchter, Mütter, Enkelinnen – Heilung der Weiblichkeit im schamanischen Kontext
Nordsee, 15.– 17.06.18
Im Herzen jeder Frau wohnt eine weise Ur-Schamanin mit viel spirituellem Tiefgang. Dieser heilsamen Energie geben wir durch machtvolle schamanische Techniken genügend Frei- und Heilraum. Bitte mitbringen: kleiner Taschenspiegel, Buntstifte, Fotos/Gegenstände „ deiner Frauen", z.B. Oma...; Räucherwerk, Rassel, Trommel, Orakelkarten, Gegenstände wie Federn, Steine, Muscheln...
Ab 147 € pro Person für 2 Übernachtungen

Schamanische Heilarbeit mit dem inneren Kind
Allgäu, 30.11.– 02.12.18
Das verletzte Kind wieder in das spontane, unbeschwerte Kind zurückzuverwandeln, ist eine der zentralen Aufgaben der Schamanen. Verbinde dich wieder mit dem Urvertrauen zu Mutter Erde und finde zurück zu deiner natürlichen Kraft, Unschuld und Lebensfreude. Bitte ein Kinderfoto (3-5 Jahre) von dir mitbringen.
Ab 147 € pro Person für 2 Übernachtungen

Neues aus der Welt der Berufsverbände

von Vicara Shakti Müller

Liebe Verbandsmitglieder und Interessierte,
an dieser Stelle möchte ich die Gelegenheit nutzen, über ein paar Neuerungen zu berichten.

Die Mitgliederzahlen von **BYV, BYVG und BYAT** wachsen langsam, aber stetig. Das ist eine positive Entwicklung, denn die Berufsverbände finden bei Institutionen (wie z.B. dem GKV-Spitzenverband) mehr Gehör, wenn sie viele Mitglieder hinter sich stehen haben.
Nicht nur auf dieser politischen Ebene ist die Arbeit eines Berufsverbandes wichtig, auch für die persönlichen Fragen, stehen wir im Büro in Bad Meinberg mit Rat und Tat zur Seite.

Unsere Verbandsseiten von **BYV, BYAT und BYVG** werden regelmäßig aktualisiert und erweitert. Du findest dort viele wichtige Informationen – von der Gründung eines eigenen Zentrums über Musterverträge, Fragen rund um das Thema Steuern bis hin zu den Unterlagen für deine Zertifizierung als Kursanbieter von Präventionskursen (ZPP). Sollte es dennoch mal ein Thema geben, zu dem du keine Informationen auf den Verbandsseiten findest, wende dich an unser Büro in Bad Meinberg.
Wir recherchieren die Antworten zu deinen Fragen - wenn nötig auch mit der Unterstützung von Spezialisten.
Zusätzlich zu den Verbandsseiten werden regelmäßig Informationsmails und Newsletter an alle Verbandsmitglieder verschickt.

Im letzten Jahr haben wir zwei sehr erfolgreiche **interaktive Webinare** veranstaltet. Dies wollen wir 2018 fortsetzen. Insgesamt haben wir sechs Webinare geplant, um dir als Verbandsmitglied auch Gestaltungsspielraum zu bieten. Es läuft gerade eine Umfrage.

Vergabe des 3. Yoga Vidya Preises für Innovation und Nachhaltigkeit:

Bereits zum 3. Mal wird der Preis während des Yoga Kongresses im November 2018 vergeben. In den letzten zwei Jahren haben wir sehr viele schöne Ideen und Projekte kennengelernt, bei denen Menschen in liebevoller und oft ehrenamtlicher Arbeit Yoga und die Haltung, die durch Yoga entsteht, weitergeben. Wenn auch du ein Projekt hast, das du bei uns einreichen möchtest, findest du das Bewerbungsformular unter folgendem Link:

www.yoga-vidya.de/innovationspreis

Im letzten Jahr hat Steffi Kinter den ersten Preis bekommen.

Hier ihr Bericht: →





Mit YOGA RAUS aus der Sucht!

von Stefanie Kinter

Stefanie Kinter, Yogalehrerin BDY und Leiterin des Yogazentrums Travemünde liebt ihr Yogaprojekt „Mit Yoga raus aus der Sucht", das sie in der Fachklinik für Rehabilitation „Do it!" zweimal pro Woche durchführt, sehr.

Dort treffe ich stets aufs Neue auf junge Männer und Frauen, meist zwischen 20 und 40 Jahren alt, die noch nie in ihrem Leben Kontakt mit Yoga hatten. Das ist natürlich eine Herausforderung, die Rehabiltanten fürs Yoga zu begeistern.
Wenn ich mit OM anfange, kichern sie oft und finden es voll peinlich", berichtet die Yogalehrerin. Einfacher geht es am Ende der Stunde, nachdem sie durch *Pranayama* (Atemübungen), *Asanas* (Körperübungen) und der Endentspannung mehr geerdet und entspannt sind. ►



Suchttherapie und Yoga

Die Patienten der Suchttherapie Klinik „Do it!" haben einen mehrwöchigen klinischen Drogen-Entzug hinter sich und nehmen nun in Travemünde an einer 6 monatigen, stationären Suchttherapie teil. Teile des Klinikkonzeptes sind u.a. Arbeits- und Gruppentherapie, Ergotherapie, Einzeltherapie sowie Freizeitgestaltung, Sport, Musik, Gruppenaktivitäten und Berufsberatung. Die Klinik bereitet die Patienten auf ein anschließendes Praktikum und die Wiedereingliederung in ein selbstständiges Leben vor. Oft gehen die Rehabilitanten danach noch für einige Monate in die „Adaption", ein betreutes Wohnen, bei dem sie weiterhin therapeutische Unterstützung bekommen, um sicher „Fuß zu fassen" in einem suchtfreien Leben.

Yogastunden in der Klinik

Die Yogastunden in der „Do it!" Klinik finden dienstags und donnerstags vor dem Abendessen für jeweils eine Stunde statt. Dienstags liegt der Schwerpunkt auf kraftvollem Yoga, das insbesondere auch Menschen mit Depressionen gut tut. Sie lernen dabei sich wieder zu spüren, jedes Körperteil und die Dehnungsgrenzen wahrzunehmen. Wenn man Drogen konsumiert, verdrängt man das eigene Wahrnehmen von Körper und Gefühlen und läuft vor Situationen weg, die man nicht ertragen oder erleben möchte.
Donnerstags liegt der Schwerpunkt der Yogastunde eher auf der Meditation, dem Wahrnehmen von Gefühlen und Gedanken. Manchmal wird auch getönt oder wir singen Mantras. Die Teilnehmer lernen dabei die inneren Bewegungen, Gefühle und Gedanken zu beobachten, ohne sich mit ihnen zu identifizieren oder reagieren zu müssen. Außerdem üben wir einen liebevollen, annehmenden Umgang mit uns selbst. Oder auch sich etwas Höherem hinzugeben und dem Positiven im Leben zu vertrauen. Dies wird über Affirmationen in den *Asanas* und Visualisierungen erzielt.

Authentisch unterrichten

Für mich als Yogalehrerin hat das Unterrichten von Suchtkranken besonders viel mit der Einstellung authentisch zu sein und ihnen mit offenem Herzen zu begegnen, zu tun. Wahrhaftigkeit und Humor sind auch ein Schlüssel, um die Teilnehmer zum regelmäßigen Yogastundenbesuch zu motivieren. Wir lachen viel, entweder über meine Versprecher beim Ansagen oder wenn wir aus den Balancehaltungen fallen oder wenn jemand einen Lachflash hat. Gefühle sind willkommen, dürfen sein und müssen raus!

Freude über den ersten Preis

Dass dieses Projekt den ersten Preis gewonnen hat auf dem Yogakongress war für mich sehr überraschend und hat mich und meine Yogaschüler sehr gefreut! Wir haben neue Yogamatten (jeder in seiner Lieblingsfarbe), Zubehör und verschiedene Bücher zum Ausleihen von dem Preisgeld gekauft. Eine Kompakt-Yogawoche fand Anfang Januar statt. Das noch übrige Geld wird nun zur Produktion einer Meditations- CD sowie einer DVD mit Yogaübungen, die die Rehabilitanten selbst mitgestalten, verwendet. Damit dieses Projekt nachhaltig weitere ehemalige Suchtkranke begeistern kann.

Laut Vorher-Nachher-Fragebogen der regelmäßigen Yogateilnehmer, wollen alle mit Yoga nach der Klink auf jeden Fall weiter machen, weil sie sehr viel für ihr Leben daraus ziehen. Ein junger Mann interessiert sich z.B. für ein Praktikum in meiner Yogaschule, ein anderer könnte sich vorstellen, später eine Yogalehrer Ausbildung zu machen, um Yoga weiterzugeben. ■



Stefanie Kinter
hat nach 15 Jahren ihren Nebenberuf als Yogalehrerin endlich umgewandelt und an der Ostsee vor 5 Jahren ihren Traum einer eigenen Yogaschule verwirklicht.
Dort bietet sie Yoga Aus- und Weiterbildungen, Kurse für Urlauber und Anwohner, Yoga am Strand und am Meer an. yogazentrum-travemuende.de





#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

Mystische ExternSTEINE

von Sharima Birgit Steffens

Yoga Vidya Bad Meinberg hat das Glück, zwei sehr schöne und interessante Naturkraftplätze im Teutoburger Wald direkt in der Nähe zu haben: Die Externsteine und das Silberbachtal am Velmerstot. Heute beschreiben wir das Mysterium Externsteine.
Nach einem zweijährigen Geomantiestudium, jahrelanger Recherche in Landesarchiven sowie vielen Vorträgen des Forschungskreises Externsteine habe ich mir umfassende Kenntnisse zu diesem Thema angeeignet. Man kann viele Facetten bei den geheimnisvollen Sandsteinfelsen wahrnehmen.

Geschichte der Externsteine

Die Geschichte beginnt vor ca. 70 Mio. Jahren, als durch Erdbewegungen das ehemals flache Gebiet südlich von Münster sich zum Teutoburger Wald auffaltete. Die Felsen der Externsteine bestehen aus dem Osning Sandstein, dem stark verdichteten Meeresboden des Flachlandmeeres im Münsterländer Becken. Durch zahlreiche klimatische Veränderungen und Eiszeiten gab es in Europa diverse Völkerwanderungen von Nord nach Süd und von Ost nach West. So siedelten nach der letzten Eiszeit 3.000 vor Chr. verschiedene Völkerstämme rund um die Externsteine: die Marser, die Teutonen, die Brukterer, die Angrivarer und die Cherusker.

Die Cherusker waren die Hüter der Externsteine und hatten dort auch ihren Hauptversammlungsort (Thingstätte). Von den Kelten übernahmen sie einige Bräuche und geheime Riten, welche oft in Vollmondnächten und an den Jahreskreisfesten zelebriert wurden. Dabei gab es vier Hauptaktivitäten: Fruchtbarkeitsfeste, um den 1. Mai herum, Ahnenverehrung, um den 1. November, Heilrituale bei Voll- oder Neumond am Heilstein sowie Rechtsprechung und politische Versammlungen am Hauptfelsen. Darüber hinaus hielten die weiblichen Priesterinnen ihre geheimen Rituale und Andachten im Sarcellum oben auf dem Fels II ab. Die ganze Anlage gilt bei Experten auch als Einweihungsstätte für Druiden und Logenbrüder (Geheimorden). Ein solcher Eingeweihter war auch unser lokaler Held Hermann (Hermannsdenkmal), von den Römern Arminius genannt. Er brachte mit seiner unorthodoxen Kriegskunst und psychologischen Zermürbungstaktik den römischen Feldherrn Varus im Jahre 9 n.Chr. zur Verzweiflung, was bei letzterem zum Freitod führte.

Externsteine als Touristenattraktion

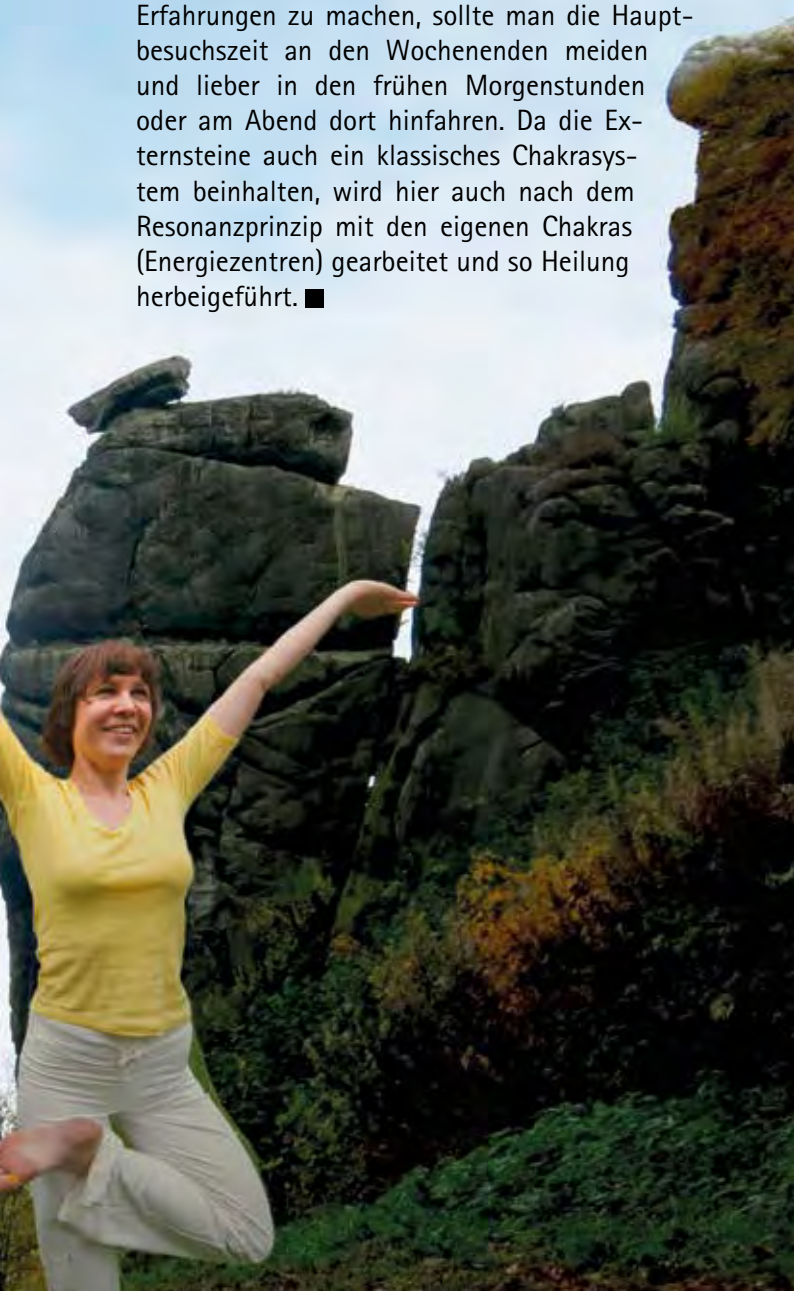
Dass die Externsteine heute hauptsächlich als Touristenattraktion bekannt sind, liegt auch am Verdienst der Fürstin Pauline von Lippe.



Sie hat den kleinen See zu Füßen der Steine anlegen und zwei sehr schöne Jugendstilhotels bauen lassen. Diese wurden leider nach dem zweiten Weltkrieg dem Erdboden gleich gemacht, weil dort zur Nazizeit sehr viele Propagandaaufmärsche und umfangreiche Grabungen stattfanden, wobei die Hotels zum Quartier für die Offiziere und Politiker genutzt wurden.

Externsteine als Kult- und Energieplatz

Auch heute ist die Anziehungskraft der Externsteine ungebrochen.
Durch verschiedenartige unzerstörbare Energielinien und die in dem Quarzgestein eingespeicherte Information vergangener Epochen ziehen die Felsen auch gerade spirituell interessierte Menschen an. So waren schon namhafte Schamanen aus aller Welt und die Indigenen Großmütter hier, um Rituale auszuführen. Die Steine werden auch als neuer spiritueller Mittelpunkt für ganz Europa bezeichnet. Um besondere und heilsame Erfahrungen zu machen, sollte man die Hauptbesuchszeit an den Wochenenden meiden und lieber in den frühen Morgenstunden oder am Abend dort hinfahren. Da die Externsteine auch ein klassisches Chakrasystem beinhalten, wird hier auch nach dem Resonanzprinzip mit den eigenen Chakras (Energiezentren) gearbeitet und so Heilung herbeigeführt. ■





Sharima Birgit Steffens
ist seit 12 Jahren hier in Bad Meinberg. Sie ist ausgebildete Architektin, Geomantin und Yogalehrerin. Ihr 2. Hobby ist die Heilige Geometrie und das Mandala-Malen. Sie arbeitet gerne fachübergreifend und freut sich, wenn sie ihre umfangreichen Kenntnisse an andere Interessierte weitergeben kann.

Themenwochen und Yoga Aktiv Fasten mit Sharima Steffens:

Themenwochen Mysterium Externsteine mit Sharima Birgit Steffens, Elisabeth Steinbeck-Block gestaltet als Erdheilerin das Seminar mit.
Bad Meinberg, 03.–08.06.18 und 09.–14.09.18
Rund um den Standort Yoga Vidya Bad Meinberg gibt es eine Reihe hoch interessanter Naturkraftplätze und historische Kultstätten. Die Externsteine vereinen beide Merkmale und sind darüber hinaus hochschwingende Energieplätze. Bitte wetterfeste Kleidung, geeignetes Schuhwerk und einen Rucksack mitbringen.
Montag bis Freitag ab 37 € pro Person und Tag, Wochenende (Fr-So) ab 88 € pro Person.

Themenwochen Mandalas und Yantras
Bad Meinberg, 24.–29.06.18, 21.–26.10.18
Ein Mandala ist ein auf der Heiligen Geometrie aufgebautes Kreismuster, welches durch Form und Farbe mit deiner Seele kommuniziert. Ein Yantra hat um das innere Mandala ein Quadrat mit vier Toren und korrespondiert direkt mit der göttlichen Daseinsebene. Workshops zum Malen, Meditieren u.v.m.
Montag bis Freitag ab 37 € pro Person und Tag, Wochenende (Fr-So) ab 88 € pro Person.

Yoga Aktiv Fasten
Bad Meinberg, 04.–11.11.18
Fasten entschlackt, reinigt und entlastet den Organismus. Am Ende der Woche fühlst du dich wie neugeboren!
Ab 511 € pro Person für 7 Übernachtungen

ॐ नमः शिवाय

DIE HEUSCHRECKE
SHALABHASANA

Die Heuschrecke ist die siebte der zwölf Grundstellungen der Yoga Vidya Reihe. Wie auch bei der Kobra wird der Druck auf den Bauch verstärkt und gleichzeitig die Rückenmuskulatur gestärkt. Eine sehr aktivierende Stellung, die dich Selbstbewusstsein, Willenskraft und Durchsetzungsvermögen entwickeln lässt.

Körperlich

- Die Rücken- und Gesäßmuskeln werden gestärkt
- Der Druck auf den Bauch wird verstärkt und die Funktion des Darmes reguliert und gestärkt
- Leber, Bauchspeicheldrüse und Nieren werden massiert
- Gedehnte Muskeln: Quadrizeps (Beinstrecker), Psoas (Hüftbeuger), Rectus Abdomini Bauchmuskeln), eventuell Pectoralis (Brustmuskel)
- Gestärkte Muskeln: Longissimus (Rückenstrecker), Gluteus (Gesäßmuskeln), Deltamuskeln (Schultermuskeln), Pectoralis (Brustmuskeln), Trizeps (Armstrecker)

Energetisch

- Wirkt stark aktivierend
- Öffnet die Chakras in der *Sushumna*
- Angesprochene Chakras: besonders *Vishuddha*

Geistige Entsprechungen

- Mein Rücken ist kraftvoll und geschmeidig
- Ich bin stark
- Ich nehme allen Mut zusammen, um Hindernisse zu überwinden
- Mein Wille ist stark, rein und unbesiegbar
- Ich kann fliegen
- Ich besitze Durchhaltevermögen
- Ich habe Kraft und Ausdauer in der Anstrengung
- Ich befreie mich von Verhaftungen



Anleitung für die Heuschrecke

Ausgangsposition



Du liegst auf dem Bauch und bringst deine Arme unter deinen Körper. Die Ellbogen sind so nahe wie möglich zusammen. Das Kinn liegt auf dem Boden. Wähle eine der folgenden Handhaltungen: Hände falten, Fäuste machen, Handflächen am Boden







1

Für die klassische Heuschrecke hebst du einatmend beide Beine nach hinten oben.



2



2. Gib Kraft in die Arme und hebe Beine und Unterkörper weiter nach oben. Spanne dabei deinen Rücken an. Die Beine sind weitgehend gestreckt. Halte die Stellung so lange wie möglich und atme dabei tief und gleichmäßig.

Auszug: Das große Yoga Vidya Hatha Yoga Buch



DER Yogakongress 2017 vom 17. bis 19. November in Bad Meinberg

Eindrücke von Christine Endris (BYV)

Dieser Yogakongress bildet den Abschluss des 25. Jubiläumsjahres von Yoga Vidya. Das Thema **„Yoga – Sinn, Gemeinschaft, Lebensfreude"** finde ich dazu sehr passend. All das, was sich bei Yoga Vidya im Laufe der Jahre entwickelt hat, konnte nonstop erfahren werden - in den Vorträgen, den Konzerten, den Workshops und Yogastunden, *Satsangs*, *Pujas* (Rituale) und Meditationen, den Begegnungen auf den Fluren und beim Essen.
Sukadev blickt bei der Begrüßung auf das Jahr zurück. Zum ersten Xperience Festival im August kamen über 1200 vorwiegend jüngere Menschen, sie alle waren begeistert (dazu gibt es auch Filme auf youtube). Es hat allen eine riesengroße Freude gemacht, den Gästen wie den Mitarbeitern, und soll vom 22. - 26. August 2018 wieder stattfinden.
Wie sonst auch geht es um den Frieden auf allen Ebenen, das verständnisvolle Miteinander der Menschen – praktizierende Yogis inbegriffen! – um Frieden im Bereich Ökologie, mit den Tieren, mit der Erde, mit der ganzen Schöpfung. Das **Brahma Vidya Hilfswerk** in Indien, von Yoga Vidya ins Leben gerufen, unterstützt seit 2005 bedürftige Kinder mit Unterkünften, Essen und Bildung, auch das, ein Beitrag zum Frieden in der Welt.

Seit 2004 ist **Elmar Brok** (Abgeordneter im Europa-Parlament) Schirmherr des Yogakongresses und grüßt mit einer Videobotschaft. Er schätzt das Wirken von Yoga Vidya für das Wohl von Bad Meinberg und der Region. Yoga ist auch ein nicht zu unterschätzender Wirtschaftsfaktor. Zu Hilfeleistungen sei er jederzeit bereit.
Bad Meinbergs **Bürgermeister** lobt die partnerschaftliche Zusammenarbeit, es hat sich inzwischen viel gegenseitiges Vertrauen gebildet. Die Gästezahl des Ortes steigt, darüber freut man sich natürlich. Der evangelisch-reformierte **Pfarrer** nennt die Aspekte „bedingungsloser Respekt" und „Vielfalt erleben" als Bereicherung seiner Beziehung zu Yoga Vidya.

... hat er aber nicht!
Bevor **Nepal Lodh** (indischer Yogameister und Vorsitzender der Deutsch-Indischen Hindu-Gesellschaft) das feine gemeinsame Eröffnungsritual beginnt, weist er auf die klassischen Gebote der *Yamas* und *Niyamas* von Patanjali hin (Nichtverletzen, Wahrhaftigkeit, Nichtstehlen, Enthaltsamkeit, keine Gewinnsucht; Reinheit, Zufriedenheit, Selbstbeherrschung, Selbststudium, Selbsthingabe) und deren Nähe zu den heutigen sozialpsychologischen Problemen, die dringend gelöst werden müssen. Jeder Mensch sollte sagen können: Das Leben ist eine Freude! Nepal Lodh weiter: „Sukadev ist ein Kaufmannssohn, er könnte heute eine große Firma leiten ... hat er aber nicht! Er hat Multiplikatoren in Yoga ausgebildet für ein interkulturelles, friedliches Miteinander." Nepal Lodh ist von Anfang an bei den Yoga Vidya Kongressen aktiv dabei gewesen. Seine Wertschätzung ist unverkennbar sehr groß.

Danach kommt **Sukadevs Vortrag „Yoga – Sinn, Gemeinschaft, Lebensfreude"**.
Yoga bedeutet Einheit, Harmonie, Verbindung. Wer sich für Yoga interessiert, steigt meist wegen der Gesundheit ein. Wer weiter geht, kommt langsam auf den Weg zu sich selbst und dieser führt in die Transformation **– wenn** er/sie sich an die Regeln hält: friedvoller leben, ökologisch bewusst, weniger getrieben und mit mehr Achtsamkeit, auch friedvoller essen (vegetarisch, vegan). Yoga macht uns selbst-bewusster, er kann zeitweise zum Rückzug führen und dann zu völlig neuen Sichtweisen, die auch für andere einen Wert haben, und zu der Erkenntnis: Wir alle sind das Unsterbliche Selbst.
Unsere Erde ist kostbar und die Grundlage unseres physischen Lebens. Nur mit Rücksicht aufeinander, mit ökologischem Landbau und fleischloser Kost, reicht es für alle, satt zu werden. Wir haben die Möglichkeit, den Hunger zu überwinden!
Sukadev erzählt die Geschichte von den zwei Planeten: Sagt der eine zum anderen „Mir geht`s gar nicht gut! Ich habe Homo sapiens!" - Antwortet der andere: „Kein Problem, das geht vorbei!"

Warum ist es im Speisesaal immer so laut?

Sinnvolles Leben gelingt am besten gemeinsam. Swami Vishnu sagte: „Gemeinsam werden wir leben, getrennt werden wir untergehen!" Yoga Vidya strebt zum Beispiel einen Deutschen Yoga Dachverband an für die verschie-

denen deutschen Yogaverbände – hinsichtlich der Mitglieder ist nach oben noch viel Luft!
Sukadev erinnert auch an das schöne Gefühl von Gemeinschaft nach einer Yogastunde. Oder: Warum ist es im Speisesaal immer so laut? Weil der Austausch unendlich wichtig ist. Wir müssen miteinander reden. Und selbst in den Schweigebereichen beim Essen oder im Haus *Shivalaya* ist die Verbundenheit greifbar - Schweigeseminare sind nicht von ungefähr so beliebt.
Der Familienzusammenhalt und viele andere soziale Kontexte fallen in unserer Zeit weg. Bisher hat das Yoga Vidya-Netzwerk gehalten! Es gibt vier große *Ashrams* und viele Kooperationszentren im In- und Ausland, und es werden immer mehr!

Das trojanische Pferd

Anandoham (wörtlich: ich bin Wonne) – die Freude am Leben kann uns niemand nehmen, auch nicht unsere Energie, selbst wenn uns der Zugang zu ihr manchmal fehlt. Dafür haben wir unsere *Hatha* Yoga-Praxis - die übrigens, so Sukadev, der „Einsteigertrick" für Yoga ist, eine Art Trojanisches Pferd .... erst kommt man wegen der Gesundheit, das führt dann zu wichtigen (Selbst-) Erkenntnissen bis hin zur Befreiung! Jede(r) sollte zumindest eine spirituelle Erfahrung in einer Yogastunde haben – die Magie des Yoga erfahren! Für Yogalehrende gilt, wenigstens *Vedantin* und/oder *Bhakti*-Yogi zu sein, gemäß dem bedeutenden vedantischen Lehrsatz „*Tat tvam asi* – Du bis DAS", die Einheit allen Seins. Uneigennütziges Dienen, Gelassenheit, Gleichmut gegenüber den Früchten des Handelns und Lebensfreude brauchen wir, um langfristig gute BotschafterInnen des Yoga zu sein. Das gibt uns Sukadev mit auf den Weg.

Mein erster Workshop heißt **„Be in joy! Mantra-Meditationssystem" mit Dhira Nitai.**
Nur mit Mantras erhalten wir stärkste spirituelle Erfahrung meint Dhira. Er nennt vier Schulungspunkte:

- Die Aufmerksamkeit erhöhen - Atemübungen
- Furchtlos werden – es fällt hierzu der schöne Satz: Alles, was sich im Geist abspielt, ist eine leere Drohung, Maya, Illusion!
- Mit Paradoxien spielen – z.B. bei Panikattacken tief atmen und lächeln
- Die Perspektive ändern

Die Hauptfrage bei allem lautet: Wie fühlt sich das für mich an?

Die **Yogastunde „Ein glücklicher Rücken"** - das ist es, was ich jetzt brauche!
Ich habe die Wahl zwischen Acroyoga, Klangyoga, Lachyoga, Kinderyoga (auch für Erwachsene) und weiteren verlockende Stunden, doch zeitgleich kriege ich es physisch einfach nicht gebacken.... leider. Die Stunde war wunderbar!
Leckeres Abendessen, gemeinsamer *Satsang* mit Meditation und viel Musik, danach der Vortrag
„Yoga ist Verbundenheit, Beziehungswirklichkeit, Einheit" von Swami Nityamuktananda (Dr. Christa-Maria Herrmann). Sie ist ausgebildet in den Bereichen Theologie, Erziehung, Psychologie und Philosophie – vor allem Taoismus und Zen. Sie spricht und lehrt weltweit. Swami Nityamuktananda räumt gleich zu Beginn mit einer „grundlegenden Lüge" auf: wir, die Menschen, seien Individuen, separate Wesen, wir könnten unser Leben absolut selbst gestalten, frei von Grenzen oder Traditionen. „Das ist purer Egoismus, wir sind abhängig und leben von allem, was existiert. Mit jedem Atemzug sind wir mit dem Anderen verbunden!" Die Forschung hat gezeigt, alles ist zerlegt in kleinste Teilchen, die automatisch existieren, jedoch abhängig sind von allen Teilen. Beispiel unsere Leber – wenn sie nicht mehr will, wie lange können wir dann noch leben? Es fehlt die Luft zum Atmen - wo bleibt jetzt unsere Freiheit? Wir leben in einem Energiefeld mit permanenten Veränderungen, als Teil des Ganzen, nichts ist isoliert, nichts ist fixiert! In den Forschungsgebieten Biologie, Chemie und Physik wacht man diesbezüglich langsam auf.

Wir sind die Vorbilder!

Kinder werden so lange „erzogen" oder anderweitig herumgeschubst, bis sie ins System passen. Die Folgen, besonders für die armen Kinder und Jugendlichen, können wir täglich erleben – und ich sage bewusst armen! Sie lernen alles von uns, wir sind die Vorbilder! Junge Menschen wollen wie die anderen sein, die Gefahr dabei: Gruppenbashing, Gangs, Aggression, Intoleranz. Sie brauchen uns und wir müssen ihnen die Zeit, den Raum, Liebe und Respekt geben, selbst erwachsen zu werden. Es gibt Länder, in denen Kinder zusammen mit der ganzen Familie schlafen, das gibt Geborgenheit.

Unser Grundleiden

Wird eine Hand mit einem Riesenmikroskop vergrößert, so erscheint sie nur noch als Raum und flackerndes Licht – wir sind alle aus dem gleichen Stoff gemacht. Wie kann ich da noch andere Menschen schlecht behandeln? Wir sind DAS, nur sind wir uns dessen nicht bewusst. Das ist unser Grundleiden, sagt Swami Nityamuktananda. Wir separieren uns vom Ganzen, jeder von uns hat seine Anteile am Habenwollen, und wenn´s nicht klappt, sind wir enttäuscht und traurig. Gemeinschaft ist fragmentiert, sonst hätte nicht jeder ein Auto vor der Tür stehen, eine eigene Waschmaschine, einen elektrischen Rasenmäher ganz für sich alleine und, und, und. ►

Schauen wir auf die Welt, wie viel Leid entsteht, wenn Menschen glauben, sie könnten unsere Erde für ihre Zwecke ausbeuten und mit Gewalt Macht über andere ergreifen. Massenkommunikation mit ihren gefährlichen Einflüssen wächst, die Auswirkungen auf Erwachsene und Kinder sind noch gar nicht absehbar.

Engagement für Andere macht glücklich

Yoga ist der Aufruf zu spiritueller und sozialer Reform, Yoga ist Frieden mit allem. Menschen mit Engagement für andere leben länger und glücklicher, das ist erwiesen. Unsere *Rishis* (Seher) wussten das und gründeten *Ashrams* und *Sanghas* (Gemeinschaften). Im Kontakt wächst das gegenseitige Verständnis und Mitgefühl – eine Erfahrung, die wir täglich machen können!
Yoga und Meditation sind Bewusstseinszustände unseres Geistes, und diesen Geist sollten wir klug einsetzen, in Verantwortung für das Ganze!
Das war ein sehr eindrucksvoller Vortrag zum Nach-Denken.

Der Vortrag **„Trance – Atem – Kriya" von Andrei Lobanov** wird aus dem Russischen übersetzt. Andrei Lobanov ist Arzt, Yogameister mit über 36 Jahren Lehrerfahrung und Gründer einer Yogaschule in Nischni Nowgorod. Er hat eine auf Yoga basierende Therapie entwickelt zur Heilung des Körpers und der Psyche.
Traumatische, jahrelang unterdrückte Erfahrungen aus der Kindheit, gespeicherte Stressfaktoren, Verletzungen seelischer und körperlicher Art werden mit Hilfe seiner ruhigen bewussten Übungen im Einklang mit dem Atem gelöst. Wenn das Verdrängte zu Tage treten darf, können sich Körper und Geist befreien. Während der Therapie passiert es oft, dass sich Menschen wie in Trance auf ihre ureigene Art bewegen und sich selbst dabei heilen.
Unsere Lebenswelt kann sehr heftig sein, Gefühle von Unzulänglichkeit, Angst, Trauer, Stress, Depression sind permanent interaktiv mit dem energetischen und physischen Körper – die Folgen sind klar: Dysbalance. Muskeln spannen an, die Nerven spielen verrückt, das Herz wird zu Höchstleistungen getrieben, der Stoffwechsel ist gestört. Yoga lehrt uns die Kontrolle von Anspannung und Entspannung. Bewusste Atmung fördert die Blutzirkulation, den Abtransport von Schlacken, die Versorgung der Organe mit Nährstoffen. Zur Heilung muss zudem die emotionale Prägung „umprogrammiert" werden, so Andrei Lobanov.

Yoga Vidya-Lehrerausbildung in Nischni Nowgorod

Lange Zeit war die aktuelle Yogaszene in Russland uns unbekannt, ich freue mich über die zunehmenden Kontakte. Die russische Besuchergruppe wird von Keshava Schütz betreut, der die russisch-deutschen Beziehungen seit 2015 engagiert pflegt (Anm.: Im März 2017 fand im Miraya-Zentrum von Andrei Lobanov die erste Yoga Vidya Yogalehrerausbildung statt mit 21 Teilnehmer/Innen. Wer mehr dazu wissen will, kann das im Internet finden).

Samstag - die Nacht ist kurz für diejenigen, die um fünf Uhr an einer *Homa* (Feuerritual) oder intensivem *Pranayama* (Atemübungen) teilnehmen möchten. Um (gnädige) 6.30 Uhr findet der große gemeinsame *Satsang* statt. Ich glaube, nicht nur für mich ist der gemeinsame *Satsang* das Herzstück des Tages.

Krieger ist eine falsche Übersetzung

Sukadev beschreibt wichtige Aspekte zu den *Raja Yoga Sutras* von Patanjali: Meditation, Selbststudium, ethisches Verhalten, Unterscheidungsvermögen, Vermeiden von Anhaftungen. „Gut, wir haben eine Rolle im Leben zu spielen", meint Sukadev, „dann aber wenigstens humorvoll". Es fallen schöne Sätze wie „Ständiges Lügen schwächt den Geist. Unbestechlichkeit lässt uns intuitiv den Sinn unseres Lebens erfassen. - Es gibt keinen Weg zum Frieden, Frieden ist der Weg (Gandhi)." In dem Zusammenhang korrigiert Sukadev die Bezeichnung „Krieger" für die Heldenstellung. Krieger ist eine falsche Übersetzung, sagt Sukadev und mich freut´s, ich hab´s noch nie gerne gesagt!

Danach hält **Narendra Hübner,** seit zwei Jahren Ashramleiter in Bad Meinberg seinen Vortrag: **„Gott und Evolution – Schicksal oder Gestaltung?"** Unsere biologische Entwicklung ist Voraussetzung für spirituelle Entwicklung zu dem aus sich selbst strahlenden Atman, das wahre Selbst. Daran haben wir aktiv teil, einiges ist aber auch vorbestimmt, Stichwort Karma (Gesetz von Ursache und Wirkung) und Reinkarnation. In der Bibel 1. Korintherbrief Kap. 12 steht, dass wir Glieder des Leibes Christi sind mit einem göttlichen Bewusstsein. Dieses Kapitel liest sich ähnlich wie ein yogischer Text, es lohnt sich, das anzuschauen!

Preisverleihung

Noch in den Morgenstunden findet im *Sivananda* Saal die Preisverleihung des Yoga Vidya Preises für Innovation und Nachhaltigkeit zum zweiten Mal statt. Der Preis soll insbesondere Projekte fördern, die außerhalb des klassischen Yogaunterrichts laufen, sei es in Gefängnissen, mit kranken Menschen, mit Kindern in besonderen Situationen. Dieses Jahr ist eine Preisträgerin dabei, die mit Suchtkranken - die Teilnehmer sind zu etwa 80 % männlich - nach deren Entzug Yoga macht.

... nach der Yogastunde „fluschiger"....

Wenn die Preisträgerin davon erzählt, vom gemeinsamen Tönen, vom Tanzen, von Partner- und Vertrauensübun-

gen, dann wird einem ganz warm ums Herz. Die Teilnehmer spüren ihren Körper wieder, die Selbstliebe wächst, sie finden heraus, was sie machen wollen, sie lernen, die Vergangenheit loszulassen. Ein aussagekräftiges Teilnehmer-Feedback: Sie fühlen sich nach der Yogastunde „fluschiger"! Klingt gut!

Wir haben unseren Anteil daran!

Zehn der eingereichten Projekte präsentieren sich während des ganzen Kongresses an eigens errichteten Ständen. (Anm.: Der Preis ist für 2018 schon wieder ausgeschrieben – s. Internet! Die Preisgelder, die Organisation, alles wird von unserem Berufsverband der Yoga Vidya LehrerInnen-Mitgliedsbeiträgen finanziert, wir haben unseren Anteil an den Projekten und jawohl, dies ist eine Werbung für die Mitgliedschaft im BYV für jährlich 50 Euro! Dafür habt ihr Rechtsberatung, Steuerberatung, Lobbyarbeit und noch ganz viel mehr Unterstützung in allen Bereichen!)

Ich entscheide mich am Samstagmorgen für den Maxi-Workshop
„Trauma-Heilarbeit" mit Jutta Qu´ja Hartmann
Das ist eine Vertrauenssache. Jutta hat schon viele Workshops bei Yoga Vidya gemacht, einer besser als der andere, wie ich finde, also – das mach ich jetzt.
Sie hat eine ruhige, kluge und humorvolle Art.
Zunächst wird der große Sivananda Saal umgestaltet und ausgelegt mit Teppichen, mit Steinen, Federn, Tüchern – vielen symbolträchtigen Dingen. Jutta führt die große Schar der TeilnehmerInnen (100 ?) mit schamanischen Trommeln und Gesängen in ihre Vergangenheit.
Das Suchen und Finden der Plätze im Raum, wo ich mich den weit zurückliegenden Ereignissen noch einmal stellen will, das Verweilen dort, die Bilder und Empfindungen – nicht nur für mich ist das schmerzlich.
Wir können loslassen, Ruhe finden, verzeihen – alles ist möglich und Jutta nimmt jeden, der es braucht, an ihr warmes Herz. Ausreichend Tempos sind vorhanden und werden ordentlich genutzt, auch von mir.
Der große gemeinschaftliche Kreis am Schluss, jeder bekommt einen „Extrablick" von jedem in der Runde: Der dürfte so bald nicht in Vergessenheit geraten, bei niemandem! Ein Geschenk. Vielen Dank, liebe Jutta!
Hari OM

„Risiken und Nebenwirkungen auf dem spirituellen Weg aus religionspsychologischer Sicht" - der Abendvortrag von Prof. **Dr. Michael Utsch,** Dipl.-Psychologe und wissenschaftlicher Referent der Evangelischen Zentralstelle für Weltanschauungsfragen.
Menschen sehnen sich nach Spiritualität. Wo komme ich her? Wo gehe ich hin? Lebenswichtige Fragen, die alle bewegen. Eltern, die den Standpunkt vertreten „Ich glaube nichts und mir fehlt nichts" sollten ihren Kindern zumindest eine Ethik vermitteln – das zeigen die Ergebnisse aus psychotherapeutischer Praxis!
Weisheit, Liebe und Gerechtigkeit sind die Basis großer Religionen, sie erzeugen viel „gesundheitlichen Benefiz". Das Christentum galt zunächst als eine Sekte, weil es sich vom Judentum abspaltete – hier kann man sehen, wie genau wir vor unseren schnell gefällten Urteilen hinschauen müssen! Prof. Utsch zählt ein paar kritische Punkte fanatischer Gruppierungen auf:

- Rückzug nur in die Gemeinde?
- Wie steht es mit der Macht des Leiters?
- Fundamentalismus?
- Spenden?
- Kontrollierte Sexualität?
- Gruppendruck?
- Aufbau der Meditation?
- Was soll erreicht werden?
- Wovor verneigt sich der Lehrende?
- Wird das Wohl der Schüler angestrebt?

Der beste Schutz ist der gesunde Menschenverstand!
Jede Organisation muss sich überprüfen lassen. Das machen wir: Yoga Vidya ist aktives Mitglied im Dachverband Gesundheitsberufe mit seinen Qualitäts- und Ethikrichtlinien - im Internet nachzulesen.

Das Konzert **„Magic of Mantra" mit Sundaram and friends** ist entschieden zu kurz, auch wenn der Tag lang war! Meditativ, lebendig, mitreißend. Sundaram begleitet Yoga Vidya seit den Gründerjahren in Frankfurt, seine Workshops wie auch seine CDs sind legendär! Er hat unsere beliebten Mantra-Yogastunden erdacht und konzipiert.

Am Sonntag **„Heilung im Licht. Dem eigenen Licht auf der Spur durch Yoga, Jesus und Quantenphysik"** Der Vortrag von **Prof. Dr. Gela Weigelt** (Studium der Philosphie, Psychologie und Pädagogik) führt uns in die höheren Sphären der Quantenphysik. Die Zeit ist ein vom Menschen gemachter Begriff, unsere sog. Realität wird erst durch Messung erzeugt. Licht wird „gequantelt" und ist letztendlich Energie und Information – das Material auch unseres Körpers. Die gesunden Informationen sind in diesem unserem Lichtkörper gespeichert, er weiß, wie Heilung geschehen kann.

Schrödingers Katze

Jesus sagte: Ich bin das Licht der Welt. Und Buddha: Leere ist Form und Form ist Leere. Ein Satz fällt, der nicht yogischer sein kann: Schöpfung ist eine Lichtprojektion des absoluten Bewusstseins und wir sind die Strahlen.
PS: Der Begriff „Schrödingers Katze" fiel mehrfach – schaut doch einmal nach! - Für mich hat die Quantenphysik etwas Mystisches. ►

Der Maxi-Workshop **„Selbstregulation der Wirbelsäule – Behandlung und Vorbeugung"** von **Andrei Lobanov** bringt mich auf die körperliche Ebene zurück. Sein Vortrag am ersten Abend hat mich neugierig gemacht. Der praktische Teil besteht aus vielen Krokodil-Variationen in Verbindung mit der Atmung, mit Halten, Entspannen, Nachspüren. Meine Wirbelsäule ist hellauf begeistert. Die Übungen praktiziere ich zu Hause sooft ich kann.

Yoga für alle!

Parallel finden gerade sechs Workshops (z.B. Yoga in Lebenskrisen, Lebens-Lust statt Alltags-Frust) und danach sieben sehr attraktive Yogastunden statt, vom Faszienyoga bis zur Kinderyogastunde für Erwachsene. Ich sage das insbesondere für diejenigen, die glauben, der Kongress sei nur für fortgeschrittene Yoga-OberlehrerInnen! Mitnichten, alle haben ihren Spaß und lernen eine Menge fürs Leben.

„Mit Sinn in die Zukunft – wie Yoga Werte vermittelt" ist Sukadevs Thema zum Abschluss.
Er nennt die wesentlichen Prinzipien, die unser Leben bestimmen: Brahman, das Absolute, ist erfahrbar. Brahman zu verwirklichen ist der Sinn unseres Lebens.
Maya, Illusion, sagt uns, so, wie wir sie erleben, ist die Welt Schein. Unsere Augen sind unvollkommen. Jeder sieht die Welt anders. Es ist gut, wenn wir über uns und unsere Begrenzungen lächeln können – es ist sowieso alles Maya. Sukadev erinnert an das Beispiel mit der stark vergrößerten Hand: Am Ende sehen wir „nur" noch Licht. Den Wahrheitsgehalt von Religionen können wir nicht überprüfen, wichtiger ist die Frage, welche Auswirkungen eine Religion hat. An ihren Früchten sollt ihr sie erkennen sagte Jesus, Yoga müssen wir erfahren, dann wissen wir, was es damit auf sich hat.

In guten Begegnungen leuchtet Gott auf

Das Prinzip *Dukha*, Leiden, ist uns als Menschen sozusagen in die Wiege gelegt: Krankheit, Hunger, Unfälle, Alter, Beziehung, Beruf, Zahn-OPs, pflegebedürftige Eltern (O-Ton Sukadev) – die Lebensumstände ändern sich permanent. Yoga ist Trennung der Verbindung mit dem Schmerz (*Bhagavad Gita*). Freude finden wir nur in *Brahman*.
Moksha, Befreiung, geschieht auch in guten Begegnungen. Da leuchtet Gott auf!
Regelmäßiges Praktizieren, selbstloses Dienen, *Satsang*, *Karma* annehmen, was auch immer geschieht, *Kripa*, das Vertrauen auf die Gnade – das ist der Weg zu *Moksha*.
Wir müssen lernen, mit Enttäuschungen umzugehen - Stichwort: Warum passiert das gerade mir?! Oder: Wie kann Gott so etwas zulassen? - Sukadev hat ein lebensnahes Beispiel parat: In unserem großen Vertrauen haben wir um göttliche Führung gebeten, haben nach bestem Wissen und Gewissen gehandelt – und sind grandios gescheitert! Grandioses Scheitern kann dazu beitragen, allzu große Selbstzufriedenheit zu verhindern. Und – es könnte sein, dass wir in zwei Jahren sagen müssen: Es war gut so, damals!

Wir brauchen acht Erden für Deutschland

Sukadev weiter: Wenn alle Menschen auf dem Niveau leben würden, wie wir es in Deutschland tun, würde das hochgerechnet acht Erden erfordern.
Niemand sollte sich selbst verraten! Wir müssen die Tiefe unseres Wesens und der anderen respektieren und Konflikte – gerade auch die sogenannten kleinen im persönlichen Umfeld – mit gegenseitigem Respekt lösen mit der Prämisse, niemanden verletzen zu wollen.
Danke, Sukadev, an dich. Wir werden versuchen, uns durchs Leben zu lächeln ...

Am Ende des Kongresses Sonntagmittag sind alle glücklich und zufrieden, alles hat harmoniert, ist gut gelaufen. Ein dickes Lob für Sukadev und die Organisation, besonders für Amba, die jedes Jahr das Programm gestaltet. Alle haben an einem Strang gezogen und einander zugearbeitet, viel Herzenswärme war zu spüren. Danke den ehrenamtlichen Dozenten, Kursleitern und Yogalehrern, den Übersetzern, den Musikern, allen Mitarbeitern im Haus und last but not least der Küche für den Dauereinsatz zugunsten unseres körperlichen Wohlbefindens.
Und danke Swami Sivananda. Du warst dabei.
Reich beschenkt werden wir nach Hause fahren! ■

Hari OM



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



Inbetriebnahme des Maha Meru wird Wirklichkeit

von Maike Pranavi Czieschowitz

Die Entscheidung ist gefallen. Die Mitgliederversammlung des Yoga Vidya e.V. hat am 13.12.2017 beschlossen, den mittleren Gebäudekomplex, die ehemalige Lippeklink, instandzusetzen. Für Sanierung und Inbetriebnahme werden rund 7 Mio. Euro veranschlagt. Sobald die Baugenehmigung eingeholt und die Finanzierung sichergestellt ist, könnten dann 2019/2020 Gästen, Mitarbeitern und Bewohnern die größte europäische vegetarische bio-zertifizierte Küche, 228 neue Zimmer und rund 2000 qm für den Ausbau bestehender Angebote zur Verfügung stehen.

„Mich erfüllt es mit tiefer Freude, dass wir nach 25 Jahren Yoga Vidya nun wirklich in der Lage sind, einen Ort für über 1000 Menschen zu schaffen, die sich um Integration und Verständigung im Sinne des Yoga bemühen", erzählt Sukadev Bretz, Gründer von Yoga Vidya. „Was unsere Gäste hier lernen, ist ja mehr als nur bewusste Atmung und achtsame Körperbewegung. Sie tragen den Gedanken des Friedens, der Einheit und der Harmonie in ihren Alltag, unabhängig davon, welcher Religion, politischen Ausrichtung oder welchem Berufsstand sie angehören."

Anstehende bauliche Maßnahmen

Nach eingehender architektonischer und baubiologischer Begutachtung weist das mittlere Gebäude des dreiteiligen Yoga Vidya-Komplexes keine gesundheitsgefährdenden Belastungen durch Schadstoffe wie Asbest, Mineralwolle oder PCB auf. Aktuell wird ein umfassendes Nutzungskonzept für das gesamte Yoga Vidya-Gelände entwickelt. Danach müssen die notwendigen Genehmigungen eingeholt und die Trockenlegung, Entschimmelung und Dachsanierung durch lokale Betriebe vorgenommen werden.
„Mit der Inbetriebnahme von *Maha Meru*, der großen Mitte, entstehen ganz neue Möglichkeiten", berichtet Narendra Hübner, Leiter des Seminarhauses in Bad Meinberg. „Es gilt, die hinzukommenden Kapazitäten möglichst sinnvoll zu nutzen und dabei auch Ideen von Mitarbeitern und Gästen geschickt einzubeziehen."

Nutzung des Maha Meru

Neben Gästezimmern, Büroräumen und Unterkünften für Mitarbeiter dürfen ein großer Raum für die Abendveranstaltungen, neue Yoga-, Meditations-, Kreativ- sowie Aufenthalts- und Begegnungsräume nicht fehlen. Auch über die Einrichtung eines Cafés, einer Bibliothek, eines Musikraums, einem Platz für heilenergetische Behandlungen und die Erweiterung der Yogatherapieabteilung, der *Ayurveda*-Oase oder der Boutique wird nachgedacht. Die optische Verschönerung, wie sie im Rahmen des Xperience Festivals 2017 durch ein beeindruckendes Spray-Bild an der Nordseite des Gebäudes vorgenommen wurde, soll ebenfalls fortgeführt werden.
„Wie wir die Raumaufteilung konkret umsetzen, werden wir in unterschiedlichen Kommitees besprechen und in der Mitgliederversammlung beschließen", berichtet Narendra Hübner. Bezugsfertig könnte *Maha Meru* dann ab 2019/2020 sein. Danach könnten erforderliche Umbauten auf dem Gesamtgelände anvisiert werden.

Vertrauen in den höheren Plan

Projektleiter Keshava Schütz weiß, dass ein Projekt dieser Größenordnung nur durch das persönliche Engagement von Interessierten und Freunden gelingen kann. Er erzählt: „Ehrenamtliche Mithilfe und finanzielle Unterstützung durch unsere Mitglieder haben uns schon bei den Seminarhäusern im Westerwald, an der Nordsee und im Allgäu sehr geholfen."

„Wenn die Instandsetzung die Strahlkraft und die heilsamen Energien, die von Yoga Vidya ausgehen, noch fördert und sich über 1000 Menschen von uns angezogen fühlen, erfüllt sich meine ursprüngliche Eingebung", berichtet Sukadev Bretz, der schon früh an einen Ort diesen Umfangs dachte und beständig nach Realisierungsmöglichkeiten suchte. „Aber letztlich geschieht alles nach einem höheren Plan. Da gilt es immer wieder loszulassen, zu vertrauen und den eigenen kleinen Beitrag zu leisten, den wir in unserer täglichen Arbeit dazutun können."



Maike Pranavi Czieschowitz
ist seit 12 Jahren Pressereferentin und arbeitet als solche 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.


Maha Meru

Ganzheitlicher Yoga und Natur

von Krishnakami Patzig und Sybille Schütz

Welch wunderbare, Symbiose – Yoga und Natur! Wer auf dem Yogaweg ist, der weiß, dass Yoga Einheit und Harmonie bedeutet und unser innigstes Streben die Einheit mit dem Höchsten, die Selbstverwirklichung, ist. Darauf ist unser Leben ausgerichtet und viele Wege führen dorthin.

Swami Sivananda hat uns mit *Hatha*-, *Kundalini*-, *Jnana*-, *Raja*-, *Bhakti*- und *Karmayoga* den wunderbaren ganzheitlichen Yoga gelehrt und uns eine Schatzkiste an Weisheiten hinterlassen.
Allen Yogawegen ist eines gemeinsam: Sie gründen in der uns wesenseigenen Natur:
Mit *Hatha Yoga* (Yoga der Körperübungen) können wir uns immer wieder erden, uns verwurzeln und mit Mutter Erde, die uns versorgt und geduldig trägt, verbinden. Mit *Hatha Yoga* halten wir unser „Fahrzeug", unsere physische Hülle, gesund und fit.
Kundalini Yoga (Yoga der Energie) hilft uns, die uns innewohnende *Shakti*, unsere Urkraft, zu erwecken und uns zugleich mit der universellen *Shakti* zu verbinden.
Durch *Jnana Yoga* (Yoga des Wissens) können wir lernen, die grundlegenden Zusammenhänge des Lebens zu verstehen, und wir bekommen Antworten auf so viele Fragen.
Unseren Geist zu bezähmen, ist ein wichtiges Ziel des *Raja Yoga* (Yoga der Geisteskontrolle). Manchmal ist unser Geist wild und ungestüm wie der Ozean, manchmal ganz spontan, dann wiederum nachdenklich, liebevoll, rücksichtsvoll und tolerant, manchmal schmalspurig oder auch ganz weit und offen. *Raja Yoga* hilft uns, den „Monkey-Mind", der ständig und unentwegt von Ast zu Ast springt und sein Spiel mit uns treibt, zu bezähmen, die Angst abzulegen, *Maya* (Illusion) zu durchschauen, spirituell zu wachsen und in die Liebe zu kommen. ►











Tiefe Verbundenheit - das Herz wird weit

Wenn wir lernen, unseren Geist in all unseren Gedanken, Worten und Handlungen vollkommen auf das Höchste auszurichten und Gedankenkontrolle zu erlangen, dann verliert die illusionäre Kraft „*Maya*" ihren Einfluss auf uns. Ist es uns gelungen, uns immer mehr auf das Göttliche zu konzentrieren, es in allem, was uns umgibt, zu sehen, dann wird das Herz immer weiter, dann ist eine Verbundenheit da, die uns durch alle Höhen und Tiefen trägt. Diese Verbundenheit kommt aus der tiefen Liebe, die aus unseren Herzen zu allem strömt – alles ist einbezogen, nichts ist dann mehr ausgeschlossen. Diese tiefe universelle Liebe, die in allen Wesen angelegt ist, finden wir in allem, was uns umgibt. Sie durchströmt jede Zelle, jeden Organismus, alles Sein. Diese Liebe Gottes ist in so vielen Begebenheiten zu spüren: In einem Sonnenauf- oder -untergang, im Vogelgezwitscher, im Erwachen der Natur aus dem Winterschlaf, im Anblick des Himmeldaches mit den vielen Sternen und Galaxien über uns, im leisen Wind, dem Gurgeln eines Baches und so vielem mehr. Jeder von uns hat dies sicher schon einmal besonders intensiv wahrgenommen. Das Herz wird weit, Freude breitet sich aus, ein tiefer Friede ist wahrnehmbar – ein Innehalten. Warum? Nicht nur die Schönheit und Einzigartigkeit der Natur ist es, die uns staunen lässt, sondern wir spüren unsere Sehnsucht nach dem, was wir wirklich sind. Wir sind diese Weite, die Unendlichkeit, die Schönheit, die Freude, Ur-Natur pur, Mikrokosmos im Makrokosmos, wir sind Liebe. Yoga lässt uns das erkennen und führt uns schrittweise zurück zu unserer wahren Natur. Hier hilft uns die eigene spirituelle Praxis in ihren verschiedenen Facetten. ►



Yoga, Natur und Ferienreise

Diese beiden Aspekte von Yoga und Natur lassen sich besonders gut mit einer Yoga Ferienreise verbinden. Deshalb freuen wir uns besonders, vom **06.–13.09.18** eine solche Reise an eine der schönsten Küstenlandschaften Griechenlands anzubieten. Sie führt uns nach Peloponnes, der griechischen Insel der Götter. Dort werden wir *Hatha-Yoga* praktizieren, die Stille und Weite des Meeres und des Himmels genießen und uns darin üben, uns ganz bewusst mit der Ur-Natur in uns und außerhalb von uns zu verbinden.
Es erwarten dich ursprüngliche Kraftplätze, Yogastunden, Meditationen bei Sonnenaufgang, Vorträge und vieles mehr. Entspanne, lass deine Seele baumeln und tanke neue Kraft für den Alltag.
Wir bieten eine Yogawoche mit Regeneration, Freude, spiritueller Tiefe und Verbundenheit an. Wenn du Lust hast, mit uns das Leben zu feiern, die Zeit sinnvoll zu nutzen und Yoga und Natur bewusst zu erleben, so wirf bitte einen Blick auf folgenden Link:

www.yoga-vidya.de/griechenland

Wir freuen uns auf dich!
Om Shanti



Krishnakami Patzig
ist Yogalehrerin (BYV), Lehrerin für Lachyoga und Yoga Nidra, spirituelle Lebensberaterin, Meditationskursleiterin, Lehrerin für Taijiquan & Qigong , Tibetisches Heil Yoga & Kumnye Energie Massagen, Dozentin der Erwachsenenbildung. Seit mehr als 20 Jahren befasst sie sich intensiv mit ganzheitlicher Spiritualität. Sie unterrichtet mit Leichtigkeit, Herz und Humor.



Sybille Schütz
ist Yogalehrerin (BYV) mit Zusatzausbildung für Rückenyoga, Meditationskursleiterin und spirituelle Lebensberaterin, Realschullehrerin, Personalreferentin, Sie ist schon lange auf dem spirituellen Weg und gibt mit Freude und Hingabe ihre Erfahrungen weiter, u.a. auch auf dem Gebiet der Lichtnahrung und Pranaheilung nach Choa Kok Sui.

Faszinierende Yogareisen:

Yoga Urlaub an Griechenlands Traumküste mit Sybille Schütz und Krishnakami Patzig
06.–13.09.18
Eine einzigartige spirituelle Yoga Reise nach Mani in Griechenland an einer der schönsten Küstenlandschaften von Griechenland auf dem Peloponnes. Es erwarten dich ursprüngliche Kraftplätze, angeleitete Yogastunden, Meditationen bei Sonnenaufgang, Vorträge, Ausflüge und vieles mehr.
Ab 664 € pro Person für 7 Übernachtungen bei eigener Anreise Flughafen Kalamata oder Athen

Sahara Yogareise mit Satyadevi Bretz und Adishakti Stein
21.09.– 01.10.18, 03.–13.10.18
Eine mystische Yoga Reise erwartet dich in den Sanddünen der Sahara.
Mit der Kamelkarawane geht es in unser 1001 Nacht Sahara Yoga Wüstencamp. Abgeschieden von der Welt erleben wir Stille und tiefe Naturerfahrungen mit Himmel und Erde. Angeleitete Yoga Stunden, Satsang und Meditationen sind unsere täglichen Begleiter, abgestimmt auf die Einzigartigkeit der Wüste. Schamanische Rituale und eine rein pflanzliche Ernährung (vegan) helfen dir, die Wüste auf eine subtile Weise und in ihrer reinsten Kraft kennenzulernen.
Ab 1.190 € pro Person für 10 Übernachtungen bei eigener Anreise nach Casablanca

Ägypten Tempel Yogareise mit Satyadevi Bretz
08.–17.11.18, 19.–28.11.18
Erfahre die uralte Mystik Ägyptens unter persönlicher fachkundiger Anleitung. Dabei erschließt sich dir die uralte ägyptische Spiritualität, ihre Mystik und Symbolik auf eine ganz tiefe, authentische Weise – wie du sie als „normaler" Tourist niemals erleben könntest.
Ab 1.090 € pro Person für 9 Übernachtungen bei eigener Anreise zum Flughafen Luxor oder Hurghada

YOGA, TAUCHEN und meer

von Stefan Sikora

Wir schreiben Anfang November, der Wind strömt um das Haus und der Regen prasselt gegen die Scheiben. Um 3 Uhr morgens reißt uns der Wecker hoch. Ein Blick auf das Thermometer weckt nun auch die Gänsehaut: - 4°C. Das lässt die Vorfreude auf milde 20 Grad und Sonne pur ins Unermessliche steigen.

Zum Glück ist das Auto schon beladen. Neben dem Handgepäck und je einem Koffer mit unseren Sachen liegen der Tauchkoffer mit der fast kompletten Ausrüstung und unsere Yoga-Matten.

Pünktlich, drei Stunden vor dem Start, treffen wir in Berlin ein. Zum Glück ist es am Flughafen noch leer. Wir sind sofort an der Reihe. Also alles in die Boxen. Handgepäck in eine zweite Box und ab durch den Metalldetektor. Zum Glück kein Piepen. Die erste Box kommt. Doch die zweite nimmt einen anderen Weg. Toll, wieder einmal eine Nachkontrolle. Ein netter Beamter bittet darum, einen Blick in das Gepäck werfen zu dürfen. Meine Atemregler, Unterwasserfotoausrüstung und der AV-Timer erwecken besonderes Interesse. Sofort ist Ramashakti in ihrem Element und die Zollbeamten bekommen einen Crashkurs in *Pranayama* (Atemtechniken). Wider Erwarten machen alle mit und einige erzählen von ihren Erfahrungen aus Yogastunden.

Reise nach Gozo

Bei starkem Regen, aber immerhin schon 6°C geht es zum Flieger und das Abenteuer beginnt.

2 3/4 Stunden später landen wir bei strahlendem Sonnenschein mitten am Mittelmeer. Auf dem Rollfeld erwarten uns 23°C. Malta zeigt sich wieder von seiner schönsten Seite und verwöhnt uns Sonnenhungrige. Mit dem Auto werden wir quer über die Insel zur Fähre nach Gozo gefahren. Schon bevor wir die Fähre betreten, liegt die kleine Insel vor uns, im ►



strahlenden Sonnenschein. „Weißt du, was Yoga Vidya und Gozo gemeinsam haben?", grinst Ramashakti. Ich schüttle zunächst den Kopf. „Dass du mich auf die Matte schickst?", frage ich zurück. „Ne!", strahlt sie übers ganze Gesicht. „Es ist immer, wie ein bisschen nach Hause kommen." Ich gebe ihr Recht. Während Malta seinen Ruf für Nachtleben, die Shoppingmalls, sportliche Events und die Touristenbusse erfüllt, ist Gozo ländlich. Man kennt sich, nimmt sich so, wie man eben ist, verständigt sich in Englisch (oder einer Mischung aus allen Vokabeln, die einem einfallen - verstanden wird man immer). Die Vorfreude auf dieses Wetter, auf die unberührte Landschaft und die wunderbaren Begegnungen, lassen das Herz weit werden und den Atem fließen.

In Gozo werden wir wieder von einem Fahrer erwartet, der uns nach Marsalforn - einem kleinen Fischer- und Touristenort im Norden der Insel bringt. Noch im Auto bekommen wir den Schlüssel für unsere Ferienwohnung.

Malerische Landschaft

Danach gehe ich ein Stück durch den Ort. Ramashakti will zu ihrer Lieblingsstelle hinter der Strandpromenade und meditieren - um bewusst zu werden, dass wir endlich da sind und um dieses Paradies in allen Details zu erspüren.

Wenn man Ramashakti nach Gozo fragt, schwärmt sie von rauen und steilen Felsküsten, von Höhlen, höhlenartigen Nischen, weiten Tälern, malerischen Felsformationen und den frischen Kräutern, die überall am Wegrand wachsen. Die Landschaft unter der Wasseroberfläche ist ebenso atemberaubend, mit dem kleinen Unterschied, dass diese dem Sporttaucher vorbehalten ist.

Die Landschaft unter Wasser

Eine unbekannte, zauberhafte, aber auch bunte Welt erwartet mich. Die Pflanzen- und Tierwelt sind atemberaubend und lassen die begrenzte Zeit unter Wasser wie im Flug vergehen. Sichtverhältnisse, von denen man in deutschen Gewässern nur träumen kann, lassen alles ganz nah und gleichzeitig unendlich weit erscheinen. Ob man sich in 10, 20 oder 40 Metern Tiefe aufhält, ist in dieser Gegend



Unser erster Weg führt uns in die Tauchbasis. Wir besichtigen die Gegebenheiten vor Ort und treffen erste organisatorische Absprachen. Einer der Tauchlehrer deutet einen Baum an, als er mitbekommt, dass Ramashakti als Yogalehrerin unterwegs ist. Nur Sekunden später steht ein multilingualer „Wald" vor der Tauchbasis. Von Ramashakti höre ich das „Om" und einige der Taucher stimmen mit ein. Scheinbar versteht sie jeder, obwohl sie deutsch spricht und in einer Gruppe aus Italienern, Franzosen, Engländern und Polen steht. In jedem einzelnen Gesicht sehe ich ein Lächeln aufleuchten. So viel Aufgeschlossenheit und Neugierde hätte ich nicht erwartet.

mit bloßem Auge kaum erkennbar. Es ist hell und warm. Auch jetzt im November liegen die Wassertemperaturen bei 20°C.

Jeder Tauchgang ist anders. Die Landschaft wechselt ständig zwischen Sandboden, Graslandschaften und Felsen. Und überall werden wir von den Bewohnern des Mittelmeeres erwartet. Fische in allen Größen und Farben. Muränen sitzen in ihren Höhlen. Tintenfische verstecken sich am Grund und mit ein bisschen Geduld kann man sie sogar anlocken. Wenn man aufmerksam über den Sandboden taucht kann man hier und da die Umrisse von getarnten Sapieren und Plattfischen finden. Einsiedlerkrebse verteidigen ihr Haus.

Nach dem ersten Tauchgang zeige ich Ramashakti stolz meine Fotos. Ich habe versucht jedes einzelne Tier abzulichten. Aber sie bestaunt die Landschaft und einige der bunten Korallen.

Der Rhythmus des Meeres

Am Nachmittag brechen wir auf, um etwas weiter zu laufen und die Umgebung zu erkunden. Wir sind immer wieder überrascht. Die Einfachheit und Genialität der Salzlawinen (Hier bekommt man das reinste Meersalz. Es gab sogar schon Fernsehberichte darüber). Die Kraft mit der das Wasser an die Felsen schlägt und sie unterhöhlt. Eine Welle schlägt sogar über uns. Nur ein paar hundert Meter weiter finden wir einen Canyon und ein Steinfester. Am Azure Window standen wir noch einen Tag vor dem Einsturz. Wir setzen uns auf den gegenüberliegenden Felsen. Ramashakti schlägt, im Rhythmus des Meeres, mit einem Stein auf den Felsen und leitet mich in die Meditation. Es ist unglaublich.

In den Moment „eintauchen“

Am nächsten Morgen stehe ich wieder pünktlich an der Basis. Heute habe ich zwei Tauchgänge geplant. Mittags wird Ramashakti uns begleiten, etwas schnorcheln und die Umgebung der Südküste erkunden. Was ich noch nicht ahne: dieser Tauchgang wird der schönste des Urlaubs. Wir müssen eine Art See durchschwimmen, um dann durch ein Felsentor ins Meer zu kommen. Die Landschaft über und unter Wasser ist wild, ungezähmt und plötzlich ... zum ersten Mal kann ich Seepferdchen in Freiheit beobachten. Es ist einfach da, lässt mich schauen und an dem Moment teilhaben. Ich spüre, wie sich mein Atem beruhigt, mein Geist und mein Herz ganz weit werden. Ramashakti sagt immer: „Meditation geschieht.“ Hier ist sie mir geschehen und es war wunderbar. Es ist eine andere Welt und bei diesen Bedingungen kann man viel erleben. Egal, wie man zum Wasser steht. Überall gibt es Orte, die zum Verweilen, zur Achtsamkeit einladen. Genauso oft empfanden wir Demut und Stolz, Teil dieser Schöpfung zu sein.

Ich freue mich schon riesig auf unser gemeinsames Projekt „Yoga, Wandern, Tauchen und meer“ ab November in Gozo. ■





Stefan & Ramashakti Sikora
ist leidenschaftlicher Taucher, in Ausbildung zum Tauchlehrer. Seine Ehefrau Ramashakti Sikora praktiziert Yoga und Meditation seit ihrer Kindheit. Sie ist Yogalehrerin, Yogatherapeutin. Gemeinsam bauen sie „Yoga, Tauchen und meer“ auf Gozo auf.

Yoga und Meditation im Wald, am Meer und unterwegs:

Yoga unterwegs
Bad Meinberg, 06.–08.07.18
Du möchtest praktizieren, bist aber viel unterwegs? Kein Problem. Dieses Wochenende intensiver, kreativer Praxis mit und ohne Matte zeigt dir viele Möglichkeiten, wie du unterwegs zwischen Hier und Dort Yoga unterbringen kannst.
Ab 147 € pro Person für 2 Übernachtungen

Insel Yoga
Nordsee, 01.–06.07.18, 12.–17.08.18, 23.–28.09.18
Erlebe das Weltnaturerbe Wattenmeer aus der Sicht einer/s *Yogini/Yogis*: Wir besuchen zwei der schönsten Ostfriesischen Inseln, um dort Yoga und Atemübungen mit Meditation am Strand zu üben. Wir „schalten ab“ und „tanken auf“. Im Rhythmus der Natur Ebbe und Flut, Watt und Strand, Wind und Weite erleben. Vorträge über *Yoga*, *Satsang* mit Meditation, *Kirtan*-Singen und Lichtzeremonie sind Teil des Programms. Im Preis sind die Fährkosten enthalten.
01.-06.07.18 und 12.-17.08.18 ab 353 € pro Person für 5 Übernachtungen
23.-28.09.18 ab 328 € pro Person für 5 Übernachtungen

Waldmeditationen
Westerwald, 24.–26.08.18
Draußen sein - nach Innen gehen. Nutze die kraftvolle Energie des naturbelassenen Westerwaldes, um in der unberührten Natur zu verweilen und von der äußeren in die innere Stille einzutauchen. Meditation in der Natur, um zu deiner eigenen, innersten Natur zu finden. Die täglichen Yogastunden sind die ideale Ergänzung, sie bereiten den Körper auf das stille Sitzen vor.
Ab 147 € pro Person für 2 Übernachtungen



YOGA SUMMER CAMP

12. BIS 19. AUGUST 2018

FÜR JUNGE MENSCHEN VON 13 BIS 20 JAHREN

ZELTEN ★ CAPOEIRA ★ BOGENSCHIESSEN
KONZERTE ★ LAGERFREUER ★ MEDITATION
POI ★ JONGLIEREN ★ YOGA ★ TROMMELN
DIDGERIDOO ★ SINGEN ★ TANZEN ★ ACROYOGA
KLANGREISEN ★ GEMEINSCHAFT ★ FEUER-SHOW
BODY-PAINTING ★ FANTASIEREISEN ★ UVM.

AB 298 €

WWW.YOGA-SUMMER-CAMP.DE ★ TEL: 05234 87-0

INKLUSIVE RUNDUMVERSORGUNG

Yoga Vidya • Yogaweg 7 • 32805 Bad Meinberg
rezeption@yoga-vidya.de • www.yoga-vidya.de

YOGA Vidya

YOGA SUMMER CAMP 2018

das größte Yoga-Jugendzeltlager

von Mirabai Andrea Seifert

Der Countdown läuft ...
... und die Vorbereitungen sind längst auf Hochtouren – bald verwandelt sich Yoga Vidya wieder in das größte Yoga-Zeltlager für Jugendliche und junge Erwachsene.
In diesem Jahr erwarten wir bis zu 100 junge Menschen im Alter von 13 bis 20 Jahren – sei auch du dabei!

Das Yoga Summer Camp 2018

Genieße eine aufregende Woche mit dem Rundum-Wohlfühlpaket und einem bunten Programm, bei dem keine Wünsche offen bleiben: Acro Yoga und andere Yoga Stile, Qi Gong Praktiken, Capoeira, Schnitzen, Bogenschießen, Konzerte bei Lagerfeuer, Wildkräuterwanderungen mit Pflanzen- und Kräuterbestimmungen, Waldausflüge, Sinnes- und Wahrnehmungsspiele, Klangreisen, Feuer machen lernen, Löffel brennen und Seife selbst herstellen, kreatives Basteln mit Naturmaterialien, Malen, Poi spielen, Jonglieren, Einrad fahren, Trommeln, Didgeridoo, Singen und Tanzen und jede Menge Spaß beim Yoga Summer Camp 2018.
Erlebe das alles gemeinsam mit anderen jungen Menschen und gemeinsam mit den Teamern, die während der Woche deine Begleiter und Ansprechpartner sind. Ihr übernachtet in euren eigenen Zelten rund um das Yoga Summer Camp Areal, wo auch das 350 m² große, beheizte und mit Teppich ausgelegte und toll ausgestattete Zelt steht, in dem viele der Aktivitäten stattfinden. ►







Natürlich hoffen wir in diesem Jahr auf echtes Yoga-Summerfeeling mit reichlich Sonnenschein, so dass möglichst viele Aktivitäten auf unserem großen Gelände hier in Bad Meinberg stattfinden können: auf unserer Yogaplattform, im Silvaticum-Park, auf dem Yoga Summer Camp Gelände sowie in den umliegenden Wäldern. Du kannst dich auch auf einen Ausflug zu den spektakulären Externsteinen freuen, um die sich fantastische Sagen ranken.

Die Highlights

Das Yoga Summer Camp 2018 bietet eine ganze Woche lang ein tolles und abwechslungsreiches Programm rund um das Thema Yoga und Meditation: Tolle Musiker und Musik, bewusstes Leben, Natur pur, Kreativität und Handwerkliches, gemeinsam Freude teilen und Spaß haben.

So ist die ganze Woche eine bunte Mischung aus Bewegung, Abenteuer, Interaktion, dem Einfach-Sein und gemeinsamen Erleben, Genießen und Entdecken.

Dabei stellst du dir vor Ort dein Programm für die Woche nach deinen eigenen Wünschen zusammen. Du hast dabei die Wahl: So kannst du z.B. entweder an einem der feurigen Trommelworkshops teilnehmen oder auch am intuitiven Bogenschießen. Oder wähle zwischen verschiedenen Yoga Stilen, und, und, und... Wir haben an alles gedacht und es ist für jeden sicher etwas dabei!

Du erfährst auch vieles über die heimische Natur. Wir gehen Wildkräutersammeln und machen daraus gemeinsam frische, tolle und leckere Smoothies. Erlebe vielleicht deine erste Klangreise, Yin-Yoga, gemeinsames Mantra-Singen oder eine Mantra-Yogastunde mit Gänsehaut-Potential.

Darüber hinaus bekommst du einen tieferen Einblick in die Welt des ganzheitlichen Yoga, wozu auch *Pranayama* (Atemübungen), *Kundalini* Yoga (Yoga der Energie) und Meditation gehören.

Ein besonderer Höhepunkt kann vielleicht der Freitagabend sein, an dem ihr das Abendprogramm gemeinsam auf die Beine stellen könnt (wir stehen natürlich trotzdem beratend oder helfend zur Seite). Oder wird dein persönliches Highlight eher eines der abendlichen und manchmal auch romantischen Nightcircle-Konzerte am Lagerfeuer mit Stockbrotessen sein?

Besondere Begegnungen – besondere Erfahrungen

Yoga Vidya in Bad Meinberg ist inzwischen bekannt dafür, ein ganz besonderer Ort des Friedens zu sein, mit vielen wundervollen Menschen, die sich hier täglich mit viel Hingabe, Freude und Liebe einbringen. So auch unsere fleißigen Mithelfer beim diesjährigen Yoga Summer Camp. Wenn du selbst auch eine/r der Mithelfer beim Yoga Summer Camp sein möchtest und volljährig bist, dann wende dich an:

mirabai@yoga-vidya.de



Die besondere Herausforderung

Nicht nur aus pädagogischen Gründen- stellen wir auch dieses Yoga Summer Camp unter das Motto: Technik – so wenig, wie möglich so viel wie nötig.
Wir wollen euch die Möglichkeit geben, ein paar Tage nahezu ohne die Welt der neuen Medien zu leben. Eben nur zu den Zeiten, wo es dringend erforderlich ist, bzw. ausschließlich in euren Pausenzeiten. Und natürlich können wir keine Haftung übernehmen, sollte etwas von deiner Technik wegkommen. Von daher: Beuge du selbst vor, indem du sie am besten gar nicht erst mitbringst.
Mache einfach mal die Erfahrung, dass das Leben auch mit weniger Technik großartig sein kann!

In Kooperation

Partner und Jugendgruppen, die mit uns für das Yoga Summer Camp kooperieren wollen, sind herzlich willkommen. Wenn ihr also denkt, ihr seid ein toller Sponsor für das Camp oder das Camp wäre etwas für eure Schulklasse, für eure Vereinsgruppe oder für euren Jugendverbund, dann schreibt an: marabai@yoga-vidya.de

Weitere Informationen

Erfahre über unsere Webseite
www.experience.yoga-vidya.de/yoga-summer-camp
weitere Einzelheiten und halte dich über alles auf dem Laufenden.
facebook.com/experience.yoga.spirit.you
instagram.com/yoga_summer_camp
Buchung: www.yoga-vidya.de/seminare

Das gesamte Yoga Summer Camp Team freut sich auf einen fantastischen Sommer mit euch!



Die Yoga Summer Camp Organisatoren und Seminarleiter



Mirabai Andrea Seifert
mit ihrem guten Draht zu jungen Menschen und ihrer liebevollen und humorvollen Art bringt sie viel Erfahrung im Umgang mit jungen Menschen und zahlreichen Festivals und Großveranstaltungen mit. Sie ist darüber hinaus Yogalehrerin, Business Yogalehrerin, Ayurvedische Gesundheitsberaterin, gelernte Bankkauffrau und Betriebswirtin und es gibt kaum etwas, was sie nicht schon gemacht oder worin sie nicht schon Erfahrung gesammelt hätte.



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.



Marcel Schereiks
ist Qi Gong Lehrer, Erdbotschafter und hat sich in der Wildnispädagogik weitergebildet. Sein Anliegen ist es, die Beziehung zwischen Mensch und Natur frühzeitig bei jungen Menschen zu stärken.

Darüber hinaus haben viele weitere Seminarleiter und Gast-Workshopleiter, auf deren Unterstützung und tolle Workshops wir uns sehr freuen!

Yoga bei Posttraumatischen Belastungsstörungen

von Marlene Medalasa Mensendiek

Ein Trauma entsteht, wenn in einer sehr bedrohlichen gefahrvollen Situation Kampf oder Flucht nicht möglich sind. Ein Trauma geht einher mit einem extremen Gefühl der Hilflosigkeit, des Ausgeliefertseins, der Überwältigung und Ohnmacht. Die Verletzungen betreffen immer die Seele und den Körper. ►





Unterschieden werden Traumen, die durch schwere Naturkatastrophen oder Unfälle entstehen und Traumen, die durch direkte Einwirkung von Menschen geschehen, wie Kriegseinwirkungen, Vergewaltigung, Missbrauch, Folter, Gewaltkriminalität oder auch extreme Armut. Je näher der Täter/dieTäterin dem Opfer steht und je psychisch unreifer das Opfer in seiner Entwicklung ist, je größer ist der häufig nicht mehr oder nicht mehr vollständig zu heilende Schaden für die Seele.

Symptome der PTBS

Die Symptome einer posttraumatischen Belastungsstörung treten in der Regel nicht sofort auf. Ein Mensch, dem körperliche und/oder psychische Gewalt angetan wurde, und dem eine Flucht oder gar ein Kampf nicht möglich war, zeigt zunächst Schocksymptome, ist wie gelähmt, betäubt. Die Situation kommt ihnen unwirklich vor oder, wenn längerer Missbrauch, z. B. im Familienverbund geschieht, kann die Traumatisierung auch abgespalten und für lange Zeit oder für immer nicht mehr erinnert werden.
Das Ausmaß und die Stärke einer Posttraumatischen Belastungsstörung korreliert meist mit der Dauer, dem psychischen Reifegrad der Betroffenen, der Nähe zum Täter und den schützenden Faktoren nach dem Trauma. Die Folgen traumatischen Ausgeliefertseins treten häufig erst nach Monaten, sehr häufig aber auch erst nach Jahren auf. Häufig treten als Posttraumatische Belastungsstörungen u.a. auf:

- Vegetative Übererregtheit: Schlafstörungen, Reizbarkeit, Konzentrationsschwierigkeiten, erhöhte Wachsamkeit, übermäßige Schreckhaftigkeit
- Belastende, sich plötzlich aufdrängende, immer wiederkehrende Erinnerungen oder Erinnerungsfetzen an das erlebte Trauma (Nachhallerinnerung, Flashbacks), Alpträume, in denen das Trauma oder Teile des Traumas wieder erlebt werden
- Emotionale Anteilslosigkeit sich selbst und anderen gegenüber
- Störungen in zwischenmenschlichen Beziehungen
- Vermeidung von Situationen, die der Situation zum Zeitpunkt des Traumas ähneln
- Wutausbrüche
- Alkoholmissbrauch
- Drogenkonsum
- Selbstverletzendes Verhalten
- Gefährliche Aktivitäten

Die Therapie Posttraumatischer Belastungsstörungen gehört, soweit dies möglich ist, in die Hände von mit diesem Thema geschulten und erfahrenen Therapeutinnen oder Therapeuten.

Wie traumasensibles Yoga wirkt

Traumasensibles Yoga, begleitend neben einer Psychotherapie oder auch für sich angewandt, hilft, Körper, Geist und Seele wieder näher zueinander zu bringen, zusammenzufügen, mit sich selbst mehr verbunden zu sein, mehr im Augenblick sein zu können.
Erinnerungen, aber ganz sicher traumatische Erinnerungen, sind mit einer Körpererinnerung verknüpft. Die Beziehung zum eigenen Körper ist gestört oder der eigene Körper wird überhaupt nicht gespürt. Eine Rückerinnerung an ein Trauma hat eine körperliche, geistige und emotionale Komponente. Yoga kann helfen, diese drei Bestandteile der Erinnerung wieder zusammenzufügen.
Im traumasensiblen Yoga geht es nicht um das perfekte Erreichen einer Asana oder gar um fort-



geschrittene Yogaübungen, sondern darum mit Hilfe einfacher Übungen zu spüren, welche Muskeln bei den einzelnen Übungen angespannt oder gedehnt sind, zu spüren, ob das Herz schnell oder ruhig schlägt, wie die Atmung sich anfühlt oder wie sich die Auflagepunkte des Körpers auf der Matte anfühlen etc. Hier soll das Spüren und Wohlbefinden im Vordergrund stehen, und der/die Übende soll jederzeit im geschützten Raum die Kontrolle behalten.
Durch regelmäßige Yogaübungen entsteht eine neue Qualität der Fürsorglichkeit und Wahrnehmung sich selbst gegenüber. Die Achtsamkeit gegenüber vielen Qualitäten des Lebens, wie Ernährung, Gesundheit und Energiehaushalt wird größer und verbessert sich, z. B. die Achtsamkeit darauf, wie sich die Füße auf dem Boden anfühlen, wie die Dehnung in Brustkorb und Bauch bei tiefer Einatmung sich anfühlt und wie das Wasser auf der Haut beim Duschen gespürt wird usw. Dies alles lässt den Übenden sich lebendiger fühlen. Sich wieder im Körper sicher zu fühlen, ist die Voraussetzung dafür, sich eigene traumatische Erlebnisse im Rahmen einer Therapie ruhig anschauen und bearbeiten zu können. Das Erlernen der Achtsamkeit auf die Atmung bei den Pranayama-Übungen ist ebenfalls ein wichtiger Bestandteil des traumasensiblen Yoga.

Trauma, Folgen und Heilung

Bei von einem Trauma betroffenen Menschen war Kampf oder Flucht nicht möglich. Häufig haben die Betroffenen während des Ereignisses gemeint, sich durch einen sogenannten Totstellreflex schützen zu können. Dauernder Kampf, Flucht und Totstellreflex finden häufig für sehr lange Zeit nach einem oder mehreren Traumaereignissen statt. Trotz aller Schwere des Traumas ist es möglich, am Trauma zu wachsen. Eine notwendige Bearbeitung des Traumas verhindert auch, dass Traumafolgen an die eigenen Kinder weitergegeben werden.
Ein großer Teil der Menschheit ist traumatisiert u. a. durch Krieg, Flucht, Vertreibung, sexueller und körperlicher Gewalt und extremer Arbeit. Nur ein kleiner Teil kann sich den „Luxus" einer Therapie leisten. Aber ein liebevolles und geduldiges Ohr in Verbindung mit Yoga kann grundlegend zur Heilung beitragen.
Eine Sehnsucht sich mehr zu spüren und in sich zu Hause zu sein, ist jedem Menschen eigen. Auf diesem Weg weiter zu kommen, wünsche ich allen Yogaübenden.

Auf unserer Internetseite unter Psychologische Yogatherapie findest du eine Übungsreihe mit der Überschrift „Yoga bei posttraumatischen Belastungsstörungen".
Wenn du eine oder mehrere Psychotherapiestunden bei uns buchen möchtest, schicke uns eine Mail Yogatherapie@yoga-vidya.de oder rufe uns an unter Tel. 05234/872250, wir rufen zurück. ■



Marlene Medalasa Mensendiek ist eine erfahrene Yogalehrerin (BYV), Heilpraktikerin Psychotherapie und Entspannungskursleiterin. Sie studierte Sozialarbeit und Pädagogik und hat viele Jahre in diesem Bereich gearbeitet. Ausbildung in Gesprächspsychotherapie und Ganzheitlichkeit in Ganzheit nach Rogers. In Einzelberatungen und Seminaren möchte sie Menschen auf ihrem Weg zu mehr Ganzheitlichkeit, Gelassenheit und Freude begleiten.

Einige der Seminare aus der psychologischen Yogatherapie in den Yoga Vidya Ashrams:

Praktische Schritte zum inneren Frieden
Allgäu, 31.08.–03.09.18, Bad Meinberg, 14.–16.12.18
Ein sehr wirkungsvolles, transformatorisches Seminar mit vielen Anregungen. Unter anderem zu: Mehr Energie im Alltag – Umgang mit Emotionen – Unverarbeitetes integrieren – Positives Denken – gute Beziehungen zu den Mitmenschen aufbauen – seine Lebensaufgabe finden – Beziehung zu etwas Höherem aufbauen.
Ab 147 € pro Person für 2 Übernachtungen

Burnout? – Mit Yoga zurück ins Leben
Bad Meinberg, 14.–16.09.18
Burnout, was ist das? Wie entsteht Burnout? Wie kann ich es verhindern? Die Ursachen liegen in der Persönlichkeitsstruktur. Du lernst durch Gruppen-, Partner- und Einzelübungen auf deine individuelle Situation zu schauen, deine Stolpersteine im Leben zu erkennen, sie aus dem Weg räumen und neue, gesunde Alternativen zu finden. Du lernst insbesondere angepasste Yogaübungen, Entspannungstechniken und Atemtechniken.
Ab 147 € pro Person für 2 Übernachtungen

Yoga und achtsame Kommunikation
Westerwald, 30.11.– 02.12.18
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

Yoga und Pilgern

Die Seele geht zu Fuß

von Anjali Gundert

Eine Wallfahrt ist eine Reise, um ein heiliges Gebot zu erfüllen oder um eine bestimmte Pilgerstätte mit spiritueller Bedeutung aufzusuchen. Pilgerreisen erfreuen sich in der jüngsten Vergangenheit zunehmender Beliebtheit. Hier der Bericht von Anjali über das Pilgern.

Die Pilgerreise als spirituelle Reise

„Von anderen Pilgern* habe ich gehört…" Die Wissens- und Erfahrungsweitergabe funktioniert hier meist ganz altmodisch über das gesprochene Wort von Angesicht zu Angesicht. Sicherlich gibt es auch Blogs, Erzählungen, Reiseführer… doch ob die Unterkunft am nächsten Tag gut ist oder nicht, offen hat oder belegt ist, erfährst du nur direkt vor Ort von anderen Pilgern.

Von anderen Pilgern habe ich gehört, dass beim Pilgern auf dem spanischen Jakobsweg nach dem Grund der Pilgerreise gefragt, immer „spirituell" geantwortet werden sollte – eventuell gibt es sonst keinen Anspruch auf den Übernachtungsplatz oder es muss mehr bezahlt werden.

Nicht alles, was andere Pilger erzählen, ist wahr…
Doch bei fast allen Pilgern, die ich getroffen habe, stellte sich ihre Pilgerreise als spirituelle Reise heraus. Die Besonderheit daran ist ganz einfach: es ist das tägliche Gehen. Stundenlang. Mal allein, mal in der Gruppe, mal durch unwegsames Gelände, mal über die Straßen einer Großstadt. Es ist Meditation. Es ist Gebet. Es ist Yoga. Ähnlich wie auch Yoga über alle religiösen „Begrenzungen" gelebt und praktiziert werden kann, erfährt auch der Pilgerreisende Spiritualität jenseits von Religion. Wenn auch in Europa vor allem die christlichen Pilgerreisen bekannt sind, so sind sie doch in vielen Religionen und Kulturen religiöser und spiritueller Bestandteil: beispielsweise die alljährliche Pilgerreise nach Mekka im Islam, die jeder Muslim einmal im Leben gemacht haben soll, sofern die Möglich-









keit besteht. Swami Sivananda selbst war Pilgermönch! Gott zu erfahren beim Sitzen vor einem Bildschirm, mag schwer sein. Gott zu erfahren bei tagelangem Gehen - jeden Schritt mit den eigenen Füßen-, ist einfach. Es passiert von selbst. Es gibt dafür nichts zu tun.
Das ist Yoga: nicht die *Asanas* (Körperübungen). Es ist *Bhakti* – die pure Hingabe. Es ist *Raja Yoga* (Yoga der Geisteskontrolle). Selten ist der Geist so still wie nach tagelangem Gehen.

Mit Herz und Fuß

Und so sind es die Füße, die einen tragen, und die Seele, die einen leitet. Der Reisende begibt sich in Gottes Hände. Er lernt, dass es so etwas wie Sicherheit nur begrenzt gibt. Es ist die Erfahrung, dass das Leben auch ohne Netz und doppelten Boden funktioniert – vielleicht sogar besser: denn der Gewinn ist die Freiheit. Es braucht keine Angst mehr, wenn der Reisende das akzeptiert.
Bhakti zeigt sich auch daran, dass es nicht darum geht, etwas zu wollen oder nicht zu wollen – der Weg ist so lang und sieht so aus, wie er ist. Es geht darum, genau dieses anzunehmen, „Ja" zu sagen zu dem, was ist, auch wenn es nicht dem eigenen Mögen, dem *Raga*, entspricht und sich in Akzeptanz und Geduld zu üben. Ohnehin sind Vertrauen, Geduld und Zuversicht die wichtigsten Begleiter auf einer solchen Reise, gerade dann wenn etwas nicht so ist, wie erhofft: der Weg länger ist, das Wasser ausgeht, die Unterkunft geschlossen oder bereits voll ist... Und Umwege! Es bleibt nicht bei einem Umweg und manchmal hilft sogar nur umkehren, beim Pilgern, beim Yoga, auf dem ganzen spirituellen Weg!
Neben dem lauten Singen auf menschenverlassenen Wegen fehlt es nicht selten an Möglichkeiten, *Bhakti* auszudrücken. Denn bis auf das aus Konfirmationszeiten eher ungeliebte „Vater Unser" fehlt es schnell an einem Gebet – vor allem wenn das universelle Gebet von Swami Sivananda noch unbekannt ist. Es ist ein Ringen nach Worten für all das Unglaubliche, das sich vielleicht schon hinter der nächsten Wegbiegung offenbart, das wunderbare Geschenk des Gehens, die tiefe Dankbarkeit im Herzen. Schnell wird klar, dass eigentlich jeder Schritt ein Gebet ist. So wird jeder Schritt zu einem Dank und einer Bitte. Und jede Bitte enthält den kommenden Dank. Und jeder Dank und jede Bitte sind ein Geschenk und ein Abschied zugleich. Denn alles, was zählt, ist immer nur der nächste Schritt. Das ist Meditation.

Pilgern für die Asanapraxis

Mit Yoga wird oft begonnen, weil körperliche Beschwerden auftauchen, der Rücken schmerzt oder sich Stresssymptome zeigen. Yoga hilft. Gehen hilft. Vielleicht wird der Rücken nie mehr so, wie er mal war. Und doch verändert sich was. Etwas darf heilen – beim Gehen und beim Yoga. Der Gehende merkt irgendwann, dass es zwei Arten von Schmerzen gibt, die durchwandert werden wollen: die körperlichen und die seelischen. Er lernt dabei, dass die körperlichen Schmerzen einfacher zu ertragen sind. Und so geht es Schicht für Schicht, Hülle für Hülle, Körper, Geist und Seele. Und doch lehrt dieser Weg so gut, wo die eigenen Grenzen sind – nicht die Grenzen derjenigen, die vor einem gehen und auch nicht derjenigen, die morgens als erste starten oder die zuerst in der Unterkunft sind. Es ist immer nur das eigene Tempo, die eigene Zeit und es sind die eigenen Grenzen.
Wie oft hörst du von deinem Yogalehrer: „Achte auf deine Grenzen?" Gelingt es dir? Beachtest du sie? Gehe! Und du wirst nicht anders können, als auf deine Grenzen zu achten und dann bringe dies zurück in deine Asanapraxis!

Die Krise

Und dann gibt es da auch Momente der Verzweiflung, der Krise, wo es nicht weiter zu gehen scheint. Dann braucht es vielleicht mal eine Hand, eine Melodie, Dinge die sich, ohne zu wissen wie, zum Guten fügen, einen Begleiter, einen Lehrer, einen Freund für einen Tag und mit besonderer Dankbarkeit vielleicht auch ein Bote. Der Yogaweg und der Pilgerweg sind sich da nicht unähnlich. Und wenn niemand da ist, bleibt doch nur eins: weitergehen. Doch immer wieder gibt es Wegmarken, eine Geste, ein Wort. Vielleicht erreichst du eine Kirche. Auch wenn es nicht deine Religion ist, so steht sie doch für unzählige Menschen, die in dieser Kirche bereits Schutz gesucht haben. Nun gewährt auch dir diese Kirche Obdach. Unabhängig davon, ob es nun ein Lied, eine Kirche, ein Gebet, ein Freund war - die Verzweiflung geht und du erkennst: da ist – ob geplant, gedacht, erhofft, befürchtet – immer wieder ein neuer Morgen! ►





Auf dem Weg zum Ziel

Der Pilgerreisende hat nicht viel mit. Er lebt sehr einfach, sehr spartanisch. Er gibt, was er hat, und nimmt, was er bekommt. Es gibt fast nichts, um sich zu verkleiden, nichts, um eine Rolle zu spielen. Er ist nur er selbst. Der Reisende lernt, dass jedes Gramm zu viel eine Belastung ist. Wie wenig es im Leben braucht, um glücklich zu sein!
Beim Pilgern und beim Yoga erlebst du, dass es nicht das Ziel ist, das zählt. Es ist allein der Weg, auch wenn es das Ziel ist, dass dich zum Gehen und zum Yoga veranlasst hat! Und so geht es einfach immer weiter, Schritt für Schritt.

Von anderen Pilgern habe ich oft gehört:

Buen Camino – guten Weg!



* Es sind stets Personen aller Geschlechter gleichermaßen gemeint; wenn eine geschlechtsneutrale Beschreibung nicht möglich erschien, wurde aus Gründen der einfacheren Lesbarkeit die männliche Form verwendet.



Anjali Gundert ist Yogalehrerin (BYV), Soziologin M.A. Erfahrungen als Seminarleiterin hat Anjali bereits an der Universität und im Jugendverband gesammelt. Mit Achtsamkeit und Einfühlungsvermögen holt sie die Teilnehmenden dort ab, wo sie stehen. Dies prägt auch ihren Unterrichtsstil. Anjali ist im Ausbildungsrat und im Hauptunterrichtenden Team tätig.

Wandern und Pilgern im Lipperland mit der Autorin:

Yoga, Wandern und Pilgern
Bad Meinberg, 10.–15.06.18
Die Weite der Felder genießen, im Wald die Stille fühlen, Orte als Ruhe- und Kraftorte erleben, die Erfahrung machen, dass beim Gehen etwas in Bewegung kommt, das Leben entschleunigen, einen Schritt vor den nächsten setzen und nicht fünferlei Dinge gleichzeitig tun..... Das Lipperland hat wunderschöne Pilgerwege zu kraftvollen Plätzen zu bieten.
Ab 307 € pro Person für 5 Übernachtungen

Yoga und Wandern
Bad Meinberg, 23.–28.09.18
Das Lipperland hat wunderschöne Wanderwege zu kraftvollen Plätzen zu bieten, z. B. die Externsteine oder das Silberbachtal. Aufgeladen durch die heilsame Verbindung von Natur, Yoga und Meditation kannst du voller Frische deinen Alltag wieder aufnehmen.
Ab 249 € pro Person für 5 Übernachtungen

Weitere Wanderseminare in unseren Ashrams

Bergwandern und Yoga
Allgäu, 01.–06.07.18, 15.–20.07.18, 29.07.–03.08.18, 26.–31.08.18
Je nach Wetter und Lust unternehmen wir aussichtsreiche Wanderungen in den Bergen und kühlen uns im See ab. Mit Gehmeditation und Schweigeeinheiten. Eine Yogastunde pro Tag, Satsang, Meditation, Mantra-Singen. Bitte mitbringen: Berg- oder Wanderstiefel, Rucksack, Regenkleidung, Sonnenschutz, Badesachen, Trinkflasche, Brotzeitdose.
Ab 307 € pro Person für 5 Übernachtungen

Yoga, Natur und Wattwandern
Nordsee, 24.–29.06.18, 26.–31.08.18
Entdecke deinen Bezug zur Natur im Sommer an der Nordsee. Verbinde Yogapraxis und Naturerlebnis und komme so deiner Natur näher. Wattwanderung, Ausflug auf eine Insel und zu einem Seevogel-Schutzgebiet, Radtouren, Wildkräuter, Meditation im Freien und viele neue Eindrücke aufnehmen. Bitte mitbringen: Fernglas, Shorts, Sonnenhut, geeignetes Schuhwerk.
24.–29.06.18 ab 307 € pro Person für 5 Übernachtungen
26.–31.08.18 ab 338 € pro Person für 5 Übernachtungen



Lotos-Visualisierungs-Meditation

von Swami Nirgunananda

Dies ist eine angeleitete Meditation zur Entfaltung deines vollen Potentials.
Wenn möglich, lege zwei Abbildungen einer Lotosblüte oder einer Seerose vor dich hin: Eines mit einer geschlossenen oder fast geschlossenen Knospe und eines mit einer voll entfalteten Blüte. Wenn du kein Bild hast, kannst du diese Meditation auch rein mit deiner Vorstellung und mit Visualisierung üben.

Überprüfe zunächst deine Sitzhaltung. Schau, ob du bequem sitzt.
Gehe noch einmal kurz mit deiner Achtsamkeit durch deinen Körper hindurch und entspanne alle Körperteile, die du nicht brauchst, um aufrecht zu sitzen. Entspanne Füße, Beine, Bauch, Brustkorb, unteren und oberen Rücken, die Hände, Arme, Schultern, Unterkiefer, Kiefergelenke, Wangen, Augen, Stirn.
Richte die Wirbelsäule auf, lasse den Kopf Richtung Decke wachsen. So wie der Lotos ganz gerade nach oben zum Licht strebt.

Einen Moment Stille

Die geschlossene bzw. leicht geöffnete Lotosknospe – Symbol für das unentfaltete Potential

Öffne jetzt sanft die Augen und schaue dir das Lotosbild an. Schaue dir das Bild an und lasse es erst einmal absichtslos auf dich wirken. Nimm dabei achtsam wahr, welche Art von Empfindung und Assoziation dabei aufkommt. Wie fühlt sich das an?

Du kannst das Bild anschauen, so wie du *Tratak* gewöhnt bist, falls du diese *Tratak*-Technik kennst. Das heißt, du schaust das Bild mit einem ruhigen, weichen Blick, ohne zu blinzeln, an. ►

Dann schließe sanft die Augen. Visualisiere weiter diesen Lotos mit der Knospe und schau, welche Empfindung, welche Eigenschaft, welche Qualität, die dem Lotos zugeschrieben wird – wie Reinheit, Schönheit, Unberührtheit, höchste Verwirklichung - dich jetzt am meisten berührt oder vielleicht ganz spontan kommt.

Und jetzt stelle dir vor, diese halb geöffnete Lotosblüte öffnet sich jetzt weiter, Blüte für Blüte und entfaltet diese Qualitäten, die du besonders wahrgenommen hast oder in dir wahrnimmst. Diese Qualitäten sind in dir vorhanden, so wie die Knospe, die noch geschlossen ist.

Einige Minuten Stille

Die offene voll erblühte Lotosblüte – Symbol für das Entfalten des Potentials

Öffne langsam wieder die Augen und schaue dir jetzt das zweite Bild mit dem voll erblühten Lotos an. Fixiere es mit einem weichen Blick, so, als würdest du durch die Blüte hindurch ins Unendliche schauen.

Schaue nach Möglichkeit bewegungslos darauf, ohne zu blinzeln, solange es für die Augen angenehm bleibt und lasse wieder das Bild für sich sprechen. Spüre einfach hin. Wie fühlt sich das an? Was macht es mit mir? Was bewirkt es in mir?

Jetzt schließe sanft die Augen. Visualisiere weiter diesen voll erblühten Lotos und spüre die eine Lotos-Eigenschaft, die du besonders jetzt fühlen kannst immer stärker und stärker in dir werden – zum Beispiel Reinheit, Unberührtheit, Makellosigkeit, Schönheit, Zartheit – was immer es für dich jetzt besonders symbolisiert. Spüre, wie diese Qualität sich mehr und mehr entfaltet, immer strahlender, immer heller wird, sich in dir und in deinem Leben ausdrücken will und kann.

Jetzt nimm dich selbst, deinen Körper, wahr wie eine Lotosblüte. Du bist diese Lotosblüte, in der sich alles entfaltet, in der alles vorhanden ist. Schönheit, Reinheit, Stille, höchster Frieden, höchste Entfaltung.

Spüre, wie du dich öffnest und dein ganzes Potential sich entfaltet. Spüre wie du weit und strahlend wirst und die Blütenblätter in alle Richtungen ausstrahlen. Du wächst dem Unendlichen entgegen.

Stille





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.

Erlebe die starke spirituelle Ausstrahlung von Swami Nirgunananda in ihren Retreats:

Shivalaya Stille Retreat
Bad Meinberg, 15.–22.07.18
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

Shivalaya Meditationsretreat
Bad Meinberg, 07.–12.10.18
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

YOGA und die UMWELT

von Dr. David Frawley

Authentischer Yoga arbeitet mit der Natur und ist fähig, die höheren Naturkräfte in uns zu erwecken. Es ist nichts, was mit kommerziellen Methoden oder durch Marketing gemessen und ausgewertet werden kann.



Dennoch ist es etwas, das wir in Yoga-Stunden und in den Yoga-Unterricht einbringen können. Die Betonung der ökologischen und planetarischen Bedeutung von Yoga und Ayurveda ist die wahre Aufgabe, die wir annehmen müssen.

Yoga und Natur

Sowohl im Yoga als auch im Ayurveda dreht sich alles um die Arbeit mit den Kräften der Natur, welche nicht nur materielle Energien sind, sondern Kräfte des Bewusstseins. Diese Arbeit mit der Natur erfolgt sowohl auf inneren als auch auf äußeren Ebenen. Innerlich gilt es, die Kräfte unserer eigenen Natur, wie Körper, Geist, Atem und Seele auszugleichen. Äußerlich müssen wir uns mit der Welt der Natur und dem kosmischen Geist dahinter in Einklang bringen. Jeder von uns ist eine Manifestation des gesamten Universums, und nur, wenn wir das Universum in uns selbst entdecken, können wir unsere Aufgabe im Leben wirklich verstehen. Yoga und *Ayurveda* erklären dieses Arbeiten mit den Kräften der Natur entsprechend verschiedener Gesichtspunkte, ►

wie den fünf Elementen, den drei Doshas (Konstitutionstypen), den sieben Chakras (Energiezentren) und den verschiedenen Göttern und Gottheiten, welche die Kräfte der Natur, von der Sexualität bis hin zur Kraft des Bewusstseins selbst, widerspiegeln. Unsere eigene, höhere Natur, der Atman oder Purusha, das wahre Selbst, das eins ist mit dem kosmischen Sein oder Brahman, ist das Ziel und der Mittelpunkt dieses Prozesses.

Traditionelle Yogapraxis und Yoga heute

Yoga wurde traditionell in der Natur praktiziert, in den Bergen oder Wäldern, an Flussufern oder Meeresküsten, wohin man sich zurückzog. Yogaschüler legten Gärten an, kümmerten sich um das Vieh und lernten, wie man in der Wildnis lebt. All das war ein wesentlicher Bestandteil ihres Trainings, der als Teil ihres täglichen Lebens den natürlichen Kräften des Yoga erlaubte, in ihnen zu wachsen.

Indes ist in der modernen Yoga-Bewegung und ihrer städtischen und kommerziellen Orientierung die Verbindung von Yoga und Natur und die Bedeutung der Umwelt in diesem Zusammenhang offenbar vernebelt, wenn nicht verloren gegangen. Solch ein Yoga der Natur ist schwierig einzubinden in unseren modernen hektischen Lebensstil, der wenig Zeit oder Raum dafür bietet, damit sich aus seiner eigenen Triebkraft heraus etwas Heiliges entfalten kann, obwohl ja eigentlich genau dies die wahre Bewegung des Yoga ist.

Beziehung von Yoga und Natur in der jetzigen globalen Krise

Im Zusammenhang mit der jetzigen globalen Krise ist die Beziehung von Yoga und Natur wichtiger als jemals zuvor. Sie ist ein entscheidender Faktor für die Zukunft des Planeten und unserer Spezies. Dieser Yoga der Natur besteht nicht nur darin, jeden dazu zu bringen, Asanas zu praktizieren, sondern auch einen yogischen Weg der Integration in unser Leben zu bringen, der das Äußere und das Innere, Natur und Geist, auf einer planetarischen Ebene ins Gleichgewicht bringt.

Yoga ist ein Verfahren, die verborgenen Kräfte der Natur in uns nutzbar zu machen, um unsere höheren, natürlichen Potenziale für ein größeres Bewusstsein zu realisieren. Dies erfordert eine sehr tiefe Verbindung mit der Welt der Natur in Körper, Geist und Herz. Es kann nicht mechanisch oder en masse und auch nicht zu einem Franchise (Geschäftsmodell) gemacht werden. Es bedarf vielmehr einer individuellen Orientierung hin zur lebendigen Welt, welche nicht nur die menschliche Gesellschaft umfasst, sondern alles, was ist.

Yoga in einer aus dem Gleichgewicht geratenen Welt

Unsere derzeitige Zivilisation ist eine eher umweltfeindliche. Sie begünstigt verschiedene sowohl soziale als auch ökologische Formen der Ausbeutung, was die essentiellen Grundlagen des Lebens für alle Lebewesen auszehrt. Mit ihrer Ausbreitung schwindet das natürliche Gleichgewicht in der Welt um uns herum fortwährend auf dramatische Weise. Einige Menschen meinen, dass sie immun dagegen sind, sich mit der Natur beschäftigen zu müssen und glauben, sie einfach ihren Wünschen entsprechend gestalten zu können. Für sie sind kurzfristige Gewinne viel wichtiger als mögliche langfristige Schäden, die für den Planeten eventuell entstehen. Die Natur erhebt bereits ihre Stimme.

Ob es die globale Erwärmung ist, Flutwellen, Dürren oder Überschwemmungen: Mutter Natur scheint in diesen Tagen zu protestieren, und dieser Trend wird sich wahrscheinlich in den kommenden Jahren und Jahrzehnten verstärken. Einige dieser Probleme mögen entstehen, weil wir heute in Gebieten, die eigentlich nicht zum Wohnen geeignet sind, wie Wüsten, Überflutungsflächen, Strandgebieten oder erdbebengefährdeten Regionen, ausgedehnte menschliche Besiedelung finden. Jedoch erscheint es zunehmend, als würden unsere eigenen menschlichen Aktivitäten die Kräfte von Wetter und Geologie stören und dabei Energien in Bewegung setzen, die wir möglicherweise nicht mehr kontrollieren können. Die Globale Erwärmung ist nur ein Anzeichen einer ganzen Reihe von Ungleichgewichten, die in unserer heutigen Welt vorgehen und uns aufwachen lassen sollten, aktiv zu werden und die Welt zu verändern, so lange das noch möglich ist.

Eine yogische Alternative

Ein yogischer Weg des Handelns, der das natürliche Gleichgewicht wieder herzustellen vermag, ist etwas, dem selten Beachtung geschenkt wird, obwohl sich eigentlich alles im Yoga um Gleichgewicht dreht. Wie die Bhagavad Gita erklärt: „Yoga samatva uchyate", - Yoga ist der Zustand des Gleichgewichts. Wir können nicht ernsthaft yogisch denken oder leben, ohne dies zugleich auch auf umweltverträgliche Weise zu tun.

Bedauerlicherweise hat sich Yoga im Westen mehr zu einer persönlichen Methode entwickelt, die darauf abzielt, Gesundheit und Fitness auf der physischen Ebene zu entwickeln. Manchmal grenzt die fast ausschließliche Betonung von persönlicher Gesundheit, Schönheit und Glück schon beinahe an Narzissmus. Das Gewissen des Yoga, das wir bei den großen Yogis der Vergangenheit finden, scheint heute im Yoga kein bedeutender Faktor mehr zu sein. Man verstand es einst als Essenz des Yoga, Unwissenheit und Ignoranz mit dem Schwert

des Wissens zu beseitigen. Die Idee einer yogischen Weltanschauung oder einer yogischen Kritik der Gesellschaft wird heute leider selbst von Yoga-Lehrern selten angesprochen.

Was ist zu tun?

Natürlich minimiert ein echter yogischer Lebensstil unsere negativen Einflüsse auf die Umwelt. Die yogische Betonung einer vegetarischen Ernährung verringert bedeutend die Quälerei von Tieren, wie auch die Ausbeutung von Natur und Umwelt. Yogische Werte wie Einfachheit und Selbstbeschränkung haben auch äußere Auswirkungen und lösen uns von der Konsumwelt und ihrer Maßlosigkeit.

Jedoch geht es beim Yoga in erster Linie darum, ein höheres Bewusstsein in die Welt zu bringen. Das hat sogar dann einen machtvollen Effekt, wenn es äußerlich nicht von anderen bemerkt wird. Das Prana, das wir durch Yoga einbringen, hat eine Heilwirkung auf unsere Umwelt genau wie auf uns selbst. Indem wir diese höheren Energien hereinholen, erzielt Yoga seinen Nutzen, auch ohne Unterstützung durch äußere Handlungen, obwohl diese natürlich trotzdem von Bedeutung sind. Wenn wir einfach nur meditieren, aber nicht verändern, wie wir leben, mag unsere Meditation möglicherweise nur eine Form von Realitätsflucht oder Genusssucht sein.

Yoga kann zur Unterstützung dieses Prozesses sowohl ein höheres Bewusstsein als auch ein ganzheitliches System zur Arbeit mit den Kräften des Lebens beisteuern. Zudem kann Yoga eine praktische Philosophie sowie eine spirituelle Methodik für die Umweltbewegung bieten. Ayurveda kann zu der Ansicht beitragen, dass sowohl physische als auch psychische Gesundheit auf einer Achtung des natürlichen Gleichgewichts beruht, und uns zeigen, wie wir dieses wiederherstellen können.

Authentischer Yoga

Yogalehrer müssen aus den Fitnessstudios heraus und zurück in eine Verbindung mit der größeren Welt der Natur. Ein guter Yogalehrer wird nicht daran gemessen, wie viele Menschen seine Yogastunden besuchen oder wie gut seine Schüler ein Workout finden. Ein guter Yogalehrer hilft, das Bewusstsein des Yoga zu verbreiten, hinein in das Leben der Menschen und in das, was wir täglich tun, angefangen bei unserem Essen und unserem Schlaf über unsere Gedanken hin zu unseren Gefühlen und sozialen Aktivitäten. Ayurveda bietet ebenfalls wichtige Orientierungshilfen auf diesem Gebiet.

Authentischer Yoga arbeitet mit der Natur und ist fähig die höheren Naturkräfte in uns zu erwecken. Dies ist nichts, was mit kommerziellen Methoden oder durch Marketing gemessen und ausgewertet werden kann. Dennoch ist es etwas, das wir in Yoga-Stunden und in den Yoga-Unterricht einbringen können. Die Betonung der ökologischen und planetarischen Bedeutung von Yoga und Ayurveda ist die wahre Aufgabe, die wir annehmen müssen – und etwas, das weit jenseits irgendwelcher Begrenzungen oder Bemessungen Nutzen hat, nicht nur für uns selbst, sondern auch für spätere Generationen. ■

Übersetzung aus dem Amerikanischen: Ingo Diga
Mit freundlicher Genehmigung des Autors.

(gekürzte Fassung exklusiv für Yoga Vidya Journal. Original erschienen ist der Artikel bei „The Living Wise Projekt")

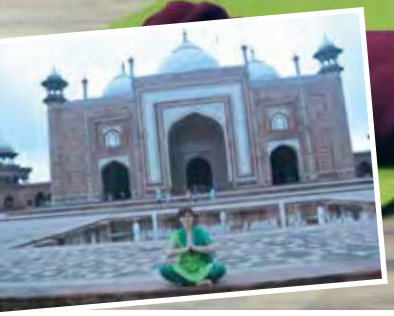


David Frawley ist Gründer und Direktor des Amerikanischen Instituts für vedische Studien, spiritueller Lehrer, vedischer Gelehrter und Autor von über 40 Bücher rund um Themen wie Yoga, Ayurveda und vedische Tradition. Um seine Schriften und seine Arbeit als vedischer Lehrer zu ehren, wurde ihm im Jahr 2015 vom indischen Präsidenten der Padma Bhushan Award, einer der höchsten zivilen Orden Indiens verliehen.



Ich hab die ganze Welt gesehen

.... Aloha heja







von Marina Kassens

Marina hat jahrzehntelang die Welt bereist und berichtet uns nun hier, wie sie dazu kam, ein Yoga Vidya Koopcenter in Osnabrück zu gründen.

Als Flugbegleiterin bei einer großen Fluggesellschaft bereiste ich 27 Jahre die Welt.
Viele glückliche, traurige und ängstliche Menschen habe ich auf meinen Flügen begleitet und immer versucht jedem Einzelnen das Gefühl zu geben, etwas Besonderes zu sein. Oft habe ich mich gefragt, welche Lebensgeschichte sich hinter den Gesichtern verbirgt. Jeder Mensch ist einzigartig! Allerdings ist mir aufgefallen, dass die Menschen, die wenig besitzen, oftmals herzoffen und sehr, sehr freundlich sind. Vielleicht ist das der Grund, warum ich so gerne nach Asien geflogen bin. Besonders hat mich Indien interessiert. Irgendwie fühlte ich mich dort immer wie Zuhause. Egal, ob in Mumbai, Delhi, Kalkutta, Chennai, Bangalore oder Hyderabad - es war für mich immer ein Stück Heimat. Ich liebe die Menschen, das Essen, die Landschaften, die Kultur und natürlich YOGA. Meine Yogamatte war mir auf meinen Flügen immer ein treuer Begleiter. In Indien habe ich die Rishikesh-Reihe kennen und lieben gelernt. Ganz besonders *Pranayama* (Atemübungen) und Meditation hatte ich so bisher noch nicht praktiziert. Wie denn auch, damals gab es bei uns in Osnabrück noch kein Yoga Vidya. Die Atemübungen haben mir sehr oft geholfen, trotz Zeitverschiebung in einen erholsamen Schlaf zu fallen, oder aber auch auf den Nachtflügen wach zu bleiben.

Die Entscheidung, ein Koopcenter zu gründen, fällt

Als ich 2015 mit der Fliegerei aufhörte, wusste ich noch nicht so recht, was ich machen wollte. Bereits in der Zeit als ich noch berufstätig war, hatte ich auf dem Weg, mich zu finden, einige Ausbildungen gemacht u.a. Coaching, Systemische Aufstellungen, Dorn-Massagen und die Yoga-Lehrerausbildung bei Yoga Vidya. Im Januar 2016 besuchte ich in Bad Meinberg das Wochenendseminar „Die Lebenstraumwerkstatt". In dem Seminar thematisierten wir Ziele und Wünsche: Wer bin ich?" und „Wo will ich hin?" Der Stein kam ins Rollen. Ich befand mich derzeit in der Ausbildung zur Heilpraktikerin und wollte eigentlich im März 2017 die Prüfung machen. Dazu ist es nicht mehr gekommen. Da ich unbedingt ganzheitliches Yoga anbieten wollte, entschied ich mich, in Osnabrück ein Yoga Vidya Koopcenter zu eröffnen. Und wenn ich etwas mache, dann richtig. Trotz der 4-wöchigen Yogalehrerausbildung habe ich mich direkt zur 2-jährigen Yogalehrer-Ausbildung angemeldet. Ich wollte noch mehr über Yoga, Meditation, Atmung, körperliche und mentale



Marina Kassens, 56 Jahre, hat zwei 25 jährige Töchter (Zwillinge) und wohnt im Landkreis von Osnabrück. Sie reist gerne, ist aber auch sehr gerne Zuhause. Als Kind war es ihr nicht wichtig Neues zu lernen, vielleicht waren es einfach auch die falschen Sachen, die sie lernen sollte. Heute kann sie gar nicht genug bekommen. Es gibt so unendlich viel, was sie noch machen und lernen möchte. Das Leben ist immer wieder eine Herausforderung und macht trotzdem unendlich viel Spaß und Freude.

Wirkungsweisen wissen. Bereits im Sommer 2017 habe ich das Yoga Vidya in Osnabrück eröffnet.

Menschen aller Altersgruppen ansprechen

Meine beiden Töchter, die mittlerweile auch Yogalehrerinnen sind, haben mich in meiner Entscheidung und auch in der Umsetzung tatkräftig unterstützt. Auf einmal ging alles ganz schnell. Gemeinsam haben wir nach Räumlichkeiten gesucht. Wir haben über Farben, Mattenstärke, Logo, Kurszeiten ... diskutiert. Jede einzelne Entscheidung wurde mehrfach überdacht und von allen Seiten betrachtet. Und es war gut so, denn dadurch haben wir einen wunderbaren Weg gefunden, Menschen in allen Altersgruppen anzusprechen.

Wir haben direkt mit 8 Yogastunden in der Woche begonnen. Auch wenn die Kurse nicht immer ausgebucht waren, hat es auch große Freude gemacht, manchmal sogar in Einzelstunden zu unterrichten. Als Yogalehrer habe ich die Möglichkeit mich frei zu entfalten, mein Wissen weiterzugeben, von anderen Menschen zu lernen, und wenn ich dann in die vielen Gesichter schaue, stelle ich fest, dass es auch bei uns unendlich viele Menschen gibt, die freundlich und herzoffen sind

Vielfältiges Angebot

Inzwischen unterstützen mich meine Töchter Hanna und Lina, sowie andere Yogalehrer beim Unterrichten, so dass wir unser Angebot erweitern konnten. Wir bieten *Hatha*-, *Kundalini*-, Faszien-, Flow- und Kinderyoga, *Satsang*, Workshops und Yogakurse für Anfänger an. Wir sind offen für Neues und ich freue mich schon jetzt auf das, was noch in der nächsten Zeit hinzukommen wird.

Das Studio ist 140 Quadratmeter groß und wir haben sogar Platz für einen Shop mit einer Auswahl an Yoga-Kleidung, -Büchern und –Musik.

Und jetzt, nach (fast) einem Jahr weiß ich, es war die richtige Entscheidung.

Wenn du mal in der Nähe von Osnabrück bist, freuen wir uns sehr über Deinen Besuch.

Gerne kannst du auch zu unserem **Tag der offenen Tür** am 15.07.2018 kommen. ■

Auch wenn du Fragen hast zur Eröffnung eines Koopcenters, kannst du gerne Kontakt mit uns aufnehmen.

yoga-vidya-osnabrueck.de

Schoko-Cashew-Torte

Cashewsahne:

150-200 g Cashews
300 ml Wasser
3-4 EL Agavendicksaft
3 EL Kokosfett/Öl
2 EL Zitronensaft
1/2 TL Vanille
Die Cashews für ein paar Stunden oder über Nacht in den Zutaten einweichen lassen und anschließend gut und gründlich pürieren. Am besten mit einem Powermixer.

Füllung:

3 Avocados
3 EL Schokopulver
2-3 EL Kokosblütenzucker (alternativ: Fruchtsüße oder Xylit)
3 EL Kokosfett/Öl
100 ml Wasser oder Mandelmilch
1/2 TL Vanille
Avocados aus der Schale lösen und mit dem Schokopulver, dem „Zucker", der Vanille mischen und mit dem Wasser im Mixer pürieren. Ggf. je nach Mixer etwas mehr Wasser nehmen. Achtung, die Masse wird umso schöner, je weniger Wasser verwendet wird. Kalt stellen.

Boden:

10 -15 Medjool- Datteln
150 g gemahlene Mandeln
2 EL Kokosfett/Öl
50 g gemahlene Leinsaat
1 Schuss Rosenwasser oder Wasser
Kokosstreusel
Zutaten mit den Händen zu einem Teig kneten, in eine mit Kokosfett ausgeriebene und mit Koksstreusel bestreute Springform drücken, so dass ein guter Rand entsteht. Mind. 1/2 Stunde kalt stellen.

Zubereitung:

250 g Beeren der Saison/Pekannüsse
4 reife Bananen (dünne Scheiben)
4 Birnen (dünne Scheiben)

Den Boden aus der Kühlung holen und mit in dünne Scheiben geschnittenen Bananen lückenfrei belegen. Darauf die Schokocreme verteilen und mit der Hälfte der Birne dicht belegen. Die Cashewsahne darauf gleichmäßig verteilen und mit Beeren und Nüssen nach Belieben garnieren.
Möglichst lange kalt stellen. (4 – 24 Stunden)
Vorsichtig in kleine Kuchenstücke schneiden und servieren.

Tipp:

Schmeckt auch angefroren



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 www.karma-licious.de

Vegan Kochen lernen mit Kai:

Vegane Kochausbildung
Bad Meinberg, 09.–14.09.18
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

Ayurveda-Vegan Koch Ausbildung
Bad Meinberg, 07.–14.10.18
Steige ein in die Geheimnisse und Grundprinzipien der Ayurveda Küche! In einer bewährten Kombination aus Theorie und praktischen Kochworkshops unter fachkundiger Anleitung.
Ab 538 € pro Person für 7 Übernachtungen



Mandala zum Ausmalen



Mandalalas Ausmalmandala Nr.5 für www.yoga-vidya.de

Das Thema dieser Journal Ausgabe ist diesmal „Yoga und Natur". Ich dachte sofort an die unglaublichen Geschichten aus dem Yoga *Vasishtha*, eines der bedeutendsten Werke indischer Philosophie - ein Lehrgespräch zwischen dem legendären Rishi (Seher) *Vasishtha* und dem Königssohn Rama. Die Erzählungen sind sehr bildhaft und beschreiben auch den Rückzug eines Yogi in die Wälder. Vor ein paar Jahren hatte ich die Freude, diese Geschichten zu bebildern. Im Yoga Vidya Verlag sind zwei Bände der Yoga *Vashishtha* von Swami Venkatesananda erschienen. Eine lohnenswerte Lektüre, die geistige Räume öffnet.



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. Auch die bezaubernden Mandala Karten im Yoga Vidya Shop und die Motive der Meistergalerie am Ananda Saal des Hauses Shanti stammen aus Claudias Hand.

Claudia

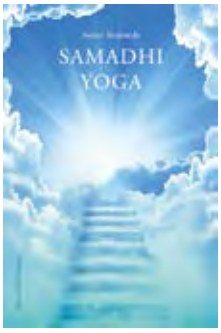


Kreativ-Seminare mit Claudia:

Om Gam Ganapataye Namaha
Westerwald 27.-29.07.18
Beschäftige dich spirituell mit dem Gott Ganesha: Was bedeuten Insignien, Farben und Haltungen? In Meditationen und auch auf der malerischen Ebene wird Ganesha geradezu lebendig, spürbar und erfahrbar. Mit Yoga und Meditation.
Ab 147 € pro Person für 2 Übernachtungen

Chakra Yoga meets Mandala
Westerwald 12.-17.08.18
Für wen das Thema Chakras bis dato zu unfassbar schien, für den ist dies genau das richtige Seminar. Wir schaffen in dieser Woche einen multisensualen Erfahrungsraum, indem wir uns den Energiezentren auf der körperlichen und auf der kreativen Ebene annähern und sie dadurch erlebbarer machen. Eine bunte, tiefe und kreative Reise!
Ab 307 € pro Person für 5 Übernachtungen

Neues aus dem **Yoga Vidya Verlag**



Samadhi Yoga

von Swami Sivananda
Eine der wertvollsten Schriften von Swami Sivananda für den ernsthaften Aspiranten. Hier beschreibt der große Yogameister aus eigener Erfahrung, wie das höchste Ziel des Yoga, Samadhi, erreicht werden kann. Praktische Anweisungen zum Sadhana, Erläuterungen der unterschiedlichen Arten von Samadhi und inspirierende Lieder und Gedichte.
Hardcover Ausgabe mit 408 Seiten, Format 21,5 x 14,8 cm, ISBN 978-3-943376-24-1
16,90 € (inkl. 7% MwSt. und zzgl. Versandkosten)



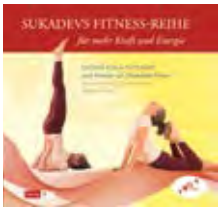
Das große Yoga Vidya Puja Buch

Was ist eine Puja und wie ist der genaue Ablauf? Hier werden indische Verehrungsrituale erklärt, wie sie bei Yoga Vidya praktiziert werden. Aus dem Inhalt: „Große Yoga Vidya Puja", bei der Krishna und Swami Sivananda geehrt werden, „Kleine Krishna Puja", wie sie bei Yoga Vidya in Bad Meinberg jeden Abend ausgeführt wird, sowie die 108 Namen von Shiva und Lakshmi zur Verwendung für Pujas, die diesen göttlichen Aspekten gewidmet sind.
Softcover Ausgabe mit 108 Seiten, Format 21,5 x 14,8 cm, ISBN 978-3-943376-25-8
9,90 € (inkl. 7% MwSt. und zzgl. Versandkosten)



Neue Ausgabe – Die Wissenschaft des Pranayama

Durch tägliche Pranayama-Übungen kann die Konzentration erhöht, der Geist zur Ruhe gebracht und Lebensenergien bewusst gelenkt werden. Hintergrundwissen über Prana, Pranayama und Kundalini-Yoga, plus praktische Techniken. Der Klassiker nun in einer neuen überarbeiteten Ausgabe.
Softcover Ausgabe mit 160 Seiten, Format 21 x 14,8 cm, ISBN 978-3-943376-29-6
9,90 € (inkl. 7% MwSt. und zzgl. Versandkosten)



Sanskrit-CD - Aussprache des Sanskrit-Alphabets, wichtiger Begriffe des Yoga und gängiger Mantras

Eine neue Audio-CD zum Erlernen der korrekten Aussprache von Sanskrit-Begriffen, elementar für alle angehenden Yogalehrer und Unterrichtende. Gesprochen von Prof. Dr. Catharina Kiehnle, Indologin mit besonderem Faible für Mantras und Rezitation. Inkl. 18-seitiges Büchlein. Aus dem Inhalt: Sanskrit-Alphabet, S rya-namask ra-mantra-s, Yoga-vidy - sana-Reihe, Gaj nanam, G yatr -mantra
Audio-CD mit zirka 20 Minuten Gesamtspielzeit und 18-seitigem Booklet, ISBN 978-3-943376-27-2
9,90 € (inkl. 19% MwSt. und zzgl. Versandkosten)



Neue Ausgabe – CD Karma und Reinkarnation

Neuauflage dieses wichtigen Vortrags von Sukadev aus dem Jahre 2002 jetzt mit neuem Cover. Sukadev widmet sich hier dem Thema Tod und Sterben. Verschiedene Theorien zum Leben nach dem Tod werden erläutert. Aus der yogischen Sicht erklärt er, wie wir uns auf den Tod vorbereiten und anderen beim Sterbevorgang helfen können.
Audio-CD mit zirka 80 Minuten Gesamtspielzeit, ISBN 978-3-943376-30-2
9,80 € (inkl. 19% MwSt. und zzgl. Versandkosten)

Alle Titel erhältlich im Yoga Vidya Online Shop: **www.shop.yoga-vidya.de**
oder zu bestellen per Email **shop@yoga-vidya.de**

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. Sollte ein Seminar abgesagt werden müssen, kannst du wählen: du kannst kostenlos umbuchen, eine Gutschrift oder eine Rückerstattung bereits bezahlter Beträge bekommen.
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.
Bei Yoga Reisen bis 30 Tage vor Reisebeginn Rückerstattung des Gesamtbetrags abzüglich der Anzahlung von 250 €. Ab dem 29. bis 20. Tag vor Abreise 50 % der Kosten. Ab dem 20. Tag ist keine Rückerstattung mehr möglich. Wir empfehlen eine Reiserücktrittsversicherung.

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 €, für ein Handtuch 2 €.

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



Yogalehrer/innen Ausbildung

in Europas bekanntestem Ausbildungszentrum
Lerne, bei uns Yoga zu unterrichten nach dem bewährtem Yoga Vidya Ausbildungssystem

Jeden Monat Vorbereitungsseminare zur Yogalehrer/innen Ausbildung zum Kennenlernen
Ab 113 € pro Person
für 2 Übernachtungen

4 Wochen intensiv
Erlebe die Tiefe des Yoga. Ca 400 UE, auch 2x2 Wochen oder 4x 1 Woche buchbar ab € 1.972 €

2 Jahres-Ausbildung
723 UE, in 57 Stadtzentren möglich ab 177 € im Monat im MZ

Gurukula Yogalehrer Ausbildung
8 Wochen intensiv, ca 400 UE ab 1.972 €

3 Jahresausbildung
mit Intensivwochen und individueller Begleitung ab 134 € Monat im MZ

Yoga Vidya Bad Meinberg
Yogaweg 7 • 32805 Horn-Bad Meinberg
Tel. 05234/87-0 • Fax -1875
rezeption@yoga-vidya.de

Yoga Vidya Westerwald
Gut Hoffnungstal • 57641 Oberlahr
Tel. 02685/8002-0 • Fax 20
westerwald@yoga-vidya.de

Yoga Vidya Nordsee
Wiarder Altendeich 10 • 26434 Horumersie
Tel. 04426/90416-10 • Fax -140
nordsee@yoga-vidya.de

Yoga Vidya Allgäu
Lärchenweg 3 • 87466 Oy Mittelberg/ Maria Rain
Tel. 08361/92530-0 • Fax -29
allgaeu@yoga-vidya.de