Nr. 37 Herbst 2018

Yoga Vidya Journal



Hatha Yoga

„Keep cool and trust Ganesha"

LEBEN als buddhistischer Mönch

Solare und lunare Atemtypen

Prana Yoga

Pranayama & DOSHAS

KUNDALINI & Pranayama

Yoga Vidya Bad Meinberg
Yogaweg 7 • 32805 Horn-Bad Meinberg
Tel. 05234/87-0 • Fax -1675
rezeption@yoga-vidya.de

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

JUBILÄUMSJAHR 2018 bei Yoga Vidya

Nach dem 25-jährigen Gesamt-Jubiläum von Yoga Vidya im letzten Jahr gab und gibt es 2018 gleich drei Jubiläen zu feiern:

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

Ein großes DANKE an alle treuen Yoga Vidyaner, die seit Jahren Teil der großen Yoga Vidya Family und Community sind und so diese ganz besonderen Kraftorte mittragen und mitgestalten. Die Ashrams sind für dich da und du trägst sie durch deine Treue und deine Beständigkeit auf dem Yoga- und dem spirituellen Weg mit.





Falls du uns noch nicht kennst: Komm einfach mal in einen unserer Ashrams, erlebe Yoga, Meditation, Mantrasingen und den Yoga Vidya Spirit, das ganz besondere Yoga Vidya Feeling in „Little India".





Editorial

Diese Winterausgabe unseres Journals hat als Hauptthema „*Pranayama und Kundalini*". Neben Yoga und Meditation ist Pranayama/Kundalini das dritte Kernstück der Yoga Vidya Tradition. Sukadev wurde von seinem Meister Swami Vishnu-devananda zu intensiven fortgeschrittenen Praktiken angeleitet und autorisiert, diese weiter zu geben. Die Kundalini-Intensivseminare über Weihnachten, Ostern und im Sommer folgen auch der Tradition von Swami Sivananda, wo um diese Zeit immer intensive Sadhana-Wochen im Sivananda Ashram in Rishikesh stattfinden. Kundalini Yoga ist ein faszinierendes Gebiet: Es zeigt uns in Theorie und Praxis, wie wir das riesige latente Potential an Fähigkeiten, Talenten und Möglichkeiten in uns aktivieren können und uns verbinden können mit der kosmischen Urenergie und die Einheit mit dem absoluten reinen Bewusstsein verwirklichen können. Darum geht es in Sukadevs Artikel.

Hagit Noam zeigt auf, wie du eine perfekte Balance zwischen Körperhaltung, Atem und Stimme finden und so das Göttliche in dir erwecken kannst. Die Atempraxis im Theravada Buddhismus führt dich in die Stille. Schon mal etwas von solaren und lunaren Atemtypen gehört? – Janaki stellt sie vor. Im Prana-Artikel von Bhajan Noam geht es unter anderem auch darum, wie selbst bloße Ideen die Lebensenergie aktivieren und fördern können. Auch im Hatha Yoga ist die Atmung in den Asanas eines deiner Werkzeuge. Als Yogaübung findest du heute den Bogen, eine befreiende und stark öffnende Asana, die dir Selbstvertrauen schenkt.

Meditation wird immer wertvoller und wichtiger für viele Menschen in unserer Gesellschaft – daher gibt es 2019 ein neues Yoga-Vidya-Konzept mit vielen Meditationskursen und Spezialausbildungen, um dich in deiner Praxis und deiner Unterrichtstätigkeit zu fördern und zu unterstützen.

Wie inspirierend eine Pilgerreise nach Assisi sein kann und wie entspannend es ist, dich in der wundervollen Natur Schwedens mit neuer Kraft aufzuladen, kannst du in unseren Reiseberichten lesen. Für Gourmets und Genießer gibt es natürlich auch wieder eines der leckeren Rezepte von Kai. Die vegane Gemüse-Lasagne ist eine absolute Köstlichkeit. Außerdem findest du Beiträge zum Musikfestival und zum Yoga Council 2018, wie immer ein Ausmalmandala u.v.m.

Viel Spaß beim Lesen
Om Namah Shivaya
Dein Redaktionsteam

Inhalt

Vorwort 04
Neues aus den Ashrams 04
Inspiration: Dein Herz ist dein Kompass 07
Bericht: Die Devi Shakti 08
Geschichte: Das Vogelpaar 10
Hatha Yoga: Keep cool and trust Ganesha 12
Spiritualität: Ujjayi - das siegreiche Pranayama 14
Praxis: Prana 16
Erzählung: Die Geschichte von der Taube 19
Bericht: Hilfe für Krebskranke und Opfer der Flutkatastrophe . . . 20
Spiritualität: Über Entsagung 22
Ayurveda: Welches Pranayama passt für welches Dosha? 25
Praxis: Kundalini eine überwältigende Erfahrung 28
Atmung: Wie der Buddha den Atem für dich nutzte 30
Berufsverband: Neues aus der Welt der Berufsverbände 32
Chakras: Chakra-Rad und Lotos 35
Yogapraxis: Der Bogen 38
Bericht: 14. Yoga Vidya Musik Festival 40
Mantra: Mantraweihe und spirituelle Namensgebung 42
Praxis: Atem, Achtsamkeit und Alltag: It's Buddha Time 44
Center: Wenn Yoga an deine Tür klopft 47
Yogareise: Assisi 48
Bericht: Blind Yoga lerne „wirklich" zu sehen 50
Kundalini: Was ist Kundalini 52
Praxis: „Kol Haneshama" Die Seelenstimme 56
Yogatheraphie: Adhi und Vyadhi 58
Atmung: Solare und lunare Atemtypen 60
Bericht: Yoga Council 2018 62
Meditation: Meditation dein Freund und Helfer 66
Yogareise: Auftanken in der Geborgenheit der Natur 69
Rezepte: Vegane Gemüse-Lasagne 72
Mandala: Mandala zum Ausmalen 73
Verlag: Die Kraft der Worte und Klänge 74

Impressum

Herausgeber:
(V.i.S.d.P): Berufsverband der Yoga Vidya Lehrer/innen e.V. (BYV) und Yoga Vidya e.V.

Anschrift der Redaktion: Yoga Vidya e.V., Yogaweg 7, 32805 Horn-Bad Meinberg

Bisherige Ausgaben als PDF: yoga-vidya.de/journal

Redaktion: journal@yoga-vidya.de, Tel.: 05234/87-2215

Layout/Satz: Claus Beck, Manuela Winkelbauer

Fotos: Yoga Vidya e.V., Harald Schnauder

Druckerei: Bösmann Medien und Druck GmbH und CO. KG

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

Von Sukadev Bretz

Mahameru - *die Mitte beleben: So lautet das Konzept für die Inbetriebnahme des mittleren Gebäudekomplexes bei Yoga Vidya Bad Meinberg.*

Keshava und sein Team sind voll engagiert - und bis Dezember wird fast alles gebäudemäßig eingerichtet sein:

- Heizung erneuert, ökologisch an die bestehende Biogasanlage angeschlossen, sodass diese effektiver genutzt werden kann
- Zig Kilometer Elektoleitungen gelegt
- Böden, Decken, Wände getrocknet, erneuert, ökologische Linoleumböden eingesetzt
- Bäder erneuert, Sanitäranlagen erneuert
- Dächer erneuert, Zugänge erneuert, alle Fensterscheiben erneuert (Energiesanierung) und und und...

Die besonderen Schmuckstücke werden sein:

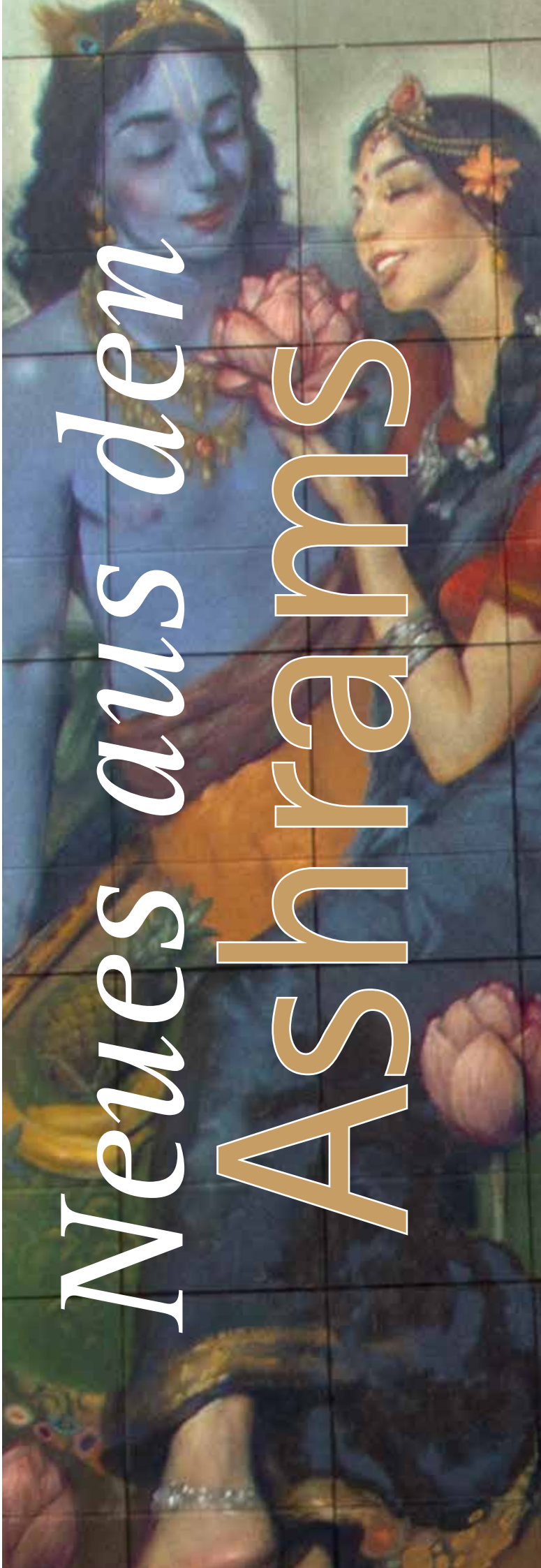
- Die Küche wird vermutlich die weltweit größte vegetarische Bioküche sein: Auf drei Mal so viel Raum wird das Küchenteam leckere, gesunde, die Mitte belebende Mahlzeiten zubereiten.
- Es wird ein halbes Dutzend verschiedene Speisesäle geben.
- Mit drei Mal so viel Fläche wie bisher. Ausreichend Platz für alle, ruhigere Räume, schöne Farben, angenehme Atmosphäre
- Shiva Tempelraum und Rajeshwari Tempelraum mit besonderer spiritueller Kraft
- Einige große indische Tempel-Murtis wurden extra für uns angefertigt und sind auf dem Weg zu uns.

Bemerkenswert: Inmitten aller Bauarbeiten wurde täglich Agnihotra (Feuerzeremonie) praktiziert, auch Meditation und Kirtan. So ist Mitte auf allen Ebenen belebt worden.

Im Januar bis März wird alles eingerichtet (Mithelfer willkommen!). Und am 7. April wird es dann soweit sein: In einem großen Tag der offenen Tür wird Mahameru feierlich eröffnet. Ab da wird im Yoga Vidya Ashram Bad Meinberg eine neue Epoche anbrechen - freue dich mit uns darauf!

Danke an Keshava und das ganze Mahameru Projekt-Team, an die vielen Handerwerksunternehmen, an die finanzierende GLS B ank - und an Swami Nirgunananda, Thomas K. und Atmamitra, die das Projekt ja vor 3 Jahren initiiert haben.

Om Shanti, in großer Dankbarkeit,
Sukadev



Bad Meinberg

Das Projekt **Mahameru** schreitet sehr gut voran. Es ist in der entscheidenden Bauphase. Die **Eröffnung und Einweihung** wird am **7. April 2019**, an unserem Tag der offenen Tür, sein. Ein besonderes Highlight ist die Verschönerung der Fassade mit einem wundervollen Radha-Krishna Bild, erstellt von Nasimo, einem international bekannten Künstler.

Im Haus Shanti sind wir dabei den ehemaligen Speisesaal (der zwischenzeitlich als Möbellager diente) zu einem großen Yogaraum umzubauen. Der neue **Tripurasaal** wird mit 530 m² der größte Yogaraum des Ashrams werden und wohl auch zu den größten Yogaräumen in Deutschland gehören. Damit haben wir auch Platz für größere Gastgruppen, für besonders beliebte Yogastunden und andere besondere Veranstaltungen.

Auf dem Yoga Vidya **Experience Festival** mit ca. 800 Gästen, herrschte auch in diesem Jahr eine bunte und ausgelassene Stimmung im Ashram.





Westerwald

Neues:



Auf unserer 108 m² großen **Yoga-Plattform** tanzt der Nataraj im neuen Gewand. Unsere liebe Mitarbeiterin und Künstlerin Premala hat den Nataraj mit viel Hingabe und Liebe neu bemalt.

Unser Garten ist wunderschön. Mitten im Wald ist auf unserem Grundstück ein neuer **„Schamanenplatz"** für die eigene Asanapraxis und Meditation entstanden. Satyadevi hat mit fleißigen Helfern den Platz vorbereitet und energetisch aufgeladen.

Wir haben jetzt sogar einen eigenen **Sandstrand**. Ein toller Ort, um zu meditieren, die Natur zu spüren und die Seele baumeln zu lassen.





Wir laden dich ein zum **Mantra Sommer Festival 2019** vom 07.07.-12.07! Mit dabei sind viele tolle Künstler (z.B. Prema Hara, Mantra Tribe, Kirtaniyas, Gaiatrees, Tarana Chaitanya), die schon das Mantra Sommer Festival in diesem Jahr unvergesslich gemacht haben.
Sei im nächsten Jahr dabei und erlebe Bhakti pur!

mantrasommerfestival.com







YOGA VIDYA WESTERWALD

Nordsee

Im Oktober wurde der Nordsee Ashram 10 Jahre alt und das wurde gefeiert mit einem Wochenendfestseminar und vielen **tollen Gästen** und Lehrern wie z.B. Sukadev, Devadas, Gruppe Mudita u.v.m.

Im Haus hat ein weiteres Zimmer ein neues Badezimmer im modernen Stil bekommen um noch mehr Wohlfühl-Atmosphäre zu schaffen.

Eines unserer Ashramautos hat sich nach 2 Jahren treuer Arbeit verabschiedet und wollte neu inkarnieren. Nun gibt es ein neues Auto, das unsere Gäste sicher von A nach B transportiert.

Und natürlich verändern wir immer wieder viele Kleinigkeiten im Haus, um dieses noch schöner werden zu lassen.





Allgäu

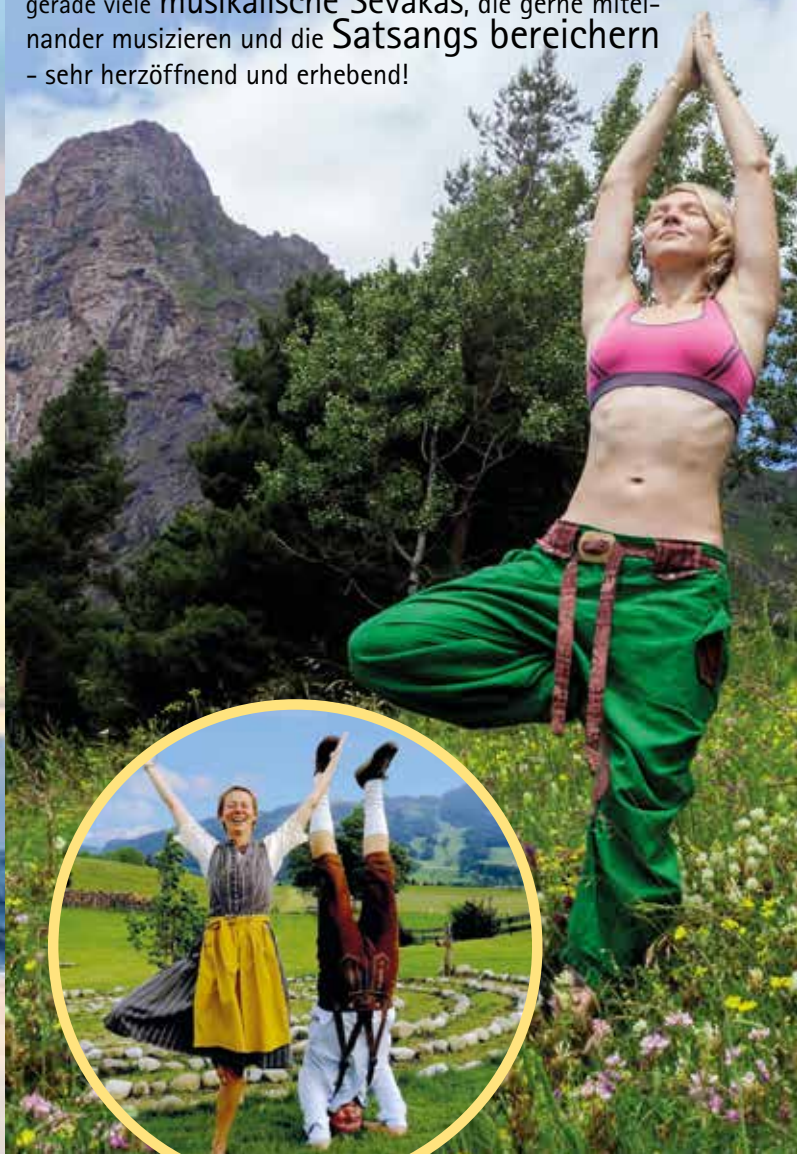
Seit August ist Yoga Vidya Allgäu jetzt genau 5 Jahre alt.

Die Fertigstellung des Anbaus wird im nächsten Jahr ein wichtiges Ereignis sein, welches wir mit euch groß feiern möchten. Baubeginn ist wahrscheinlich April 2019 – sobald kein Schnee mehr fällt. Im Herbst könnte der Anbau fertig sein.

Im letzten halben Jahr ist viel geschehen. Mit besonderen Seminaren, auch mit regionalen Themen wie Yoga und Jodeln, bieten wir unseren Gästen immer wieder etwas Neues.

Im November findet die erste von uns organisierte und begleitete Panchakarma-Kurreise ins Ursprungsland, nach Südindien, statt. Die Reise war mit 21 Teilnehmern sehr schnell ausgebucht. Wenn du 2019 mitkommen willst, kannst du jetzt schon buchen.

Durch eine starke spirituelle Gruppenschwingung wächst das Teamgefühl im Allgäu immer mehr. Wir haben gerade viele musikalische Sevakas, die gerne miteinander musizieren und die Satsangs bereichern - sehr herzöffnend und erhebend!





Dein Herz ist ein Kompass

Atme ein.
Atme aus.

Dir deiner innewohnenden Lebensenergie bewusst,
lenke deine Aufmerksamkeit…
ganz auf dich!

Verbinde dich mit diesem Fluss des Seins in Harmonie.

Einfühlsam folge der Stimme deines Herzens.

Damit ist nicht das körperliche Organ gemeint.
Dein wahres Herz ist der Sitz deiner Heiligkeit;
es ist die Mitte des ganzen Universums.

Dieses Herz ist ein Kompass.
Richte dein Leben danach aus.

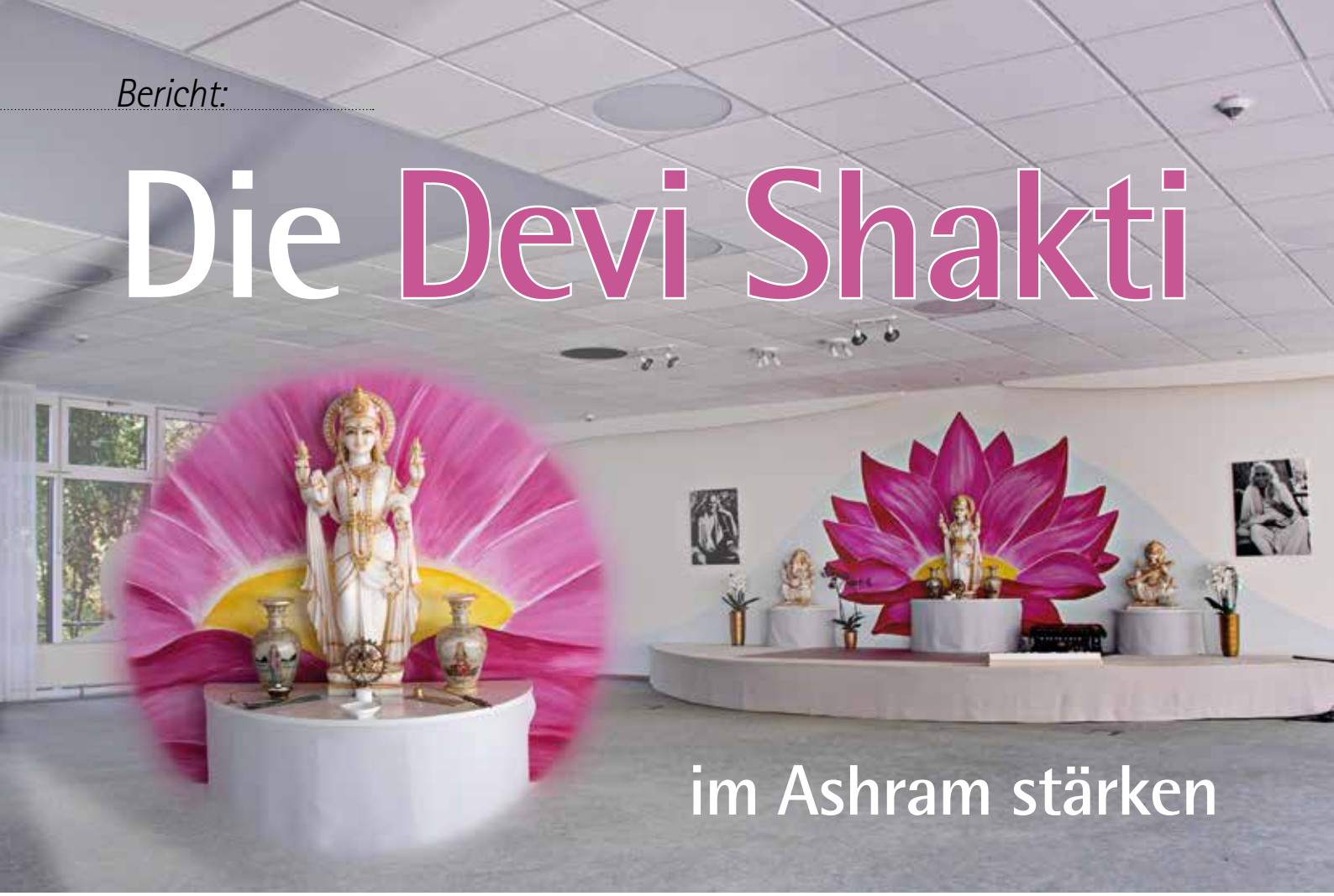
Vertraue.

Strahle – oh Atman!
Leuchte in dir,
inmitten all deiner Herrlichkeit.

von Dirk Gießelmann

Bericht:

Die Devi Shakti



im Ashram stärken

von Corinna Shivani Grote

Bereits 2016 in Indien wurde die Vision geboren die Devi Shakti, also die Kraft der Göttin im Yoga Vidya Ashram Bad Meinberg zu stärken. Zu dieser Zeit bereisten Sukadev und unter anderen auch Adishakti Rishikesh.

Hier verliebten sie sich beide in die wunderschöne *Lakshmi Murti* (Statue), die du jetzt im Shanti Devi Raum bewundern kannst. Mit einer *Murti* lädt man die Gottheit ein, bei einem zu wohnen. Eine Göttin wie Lakshmi braucht ein gutes Umfeld, damit sie aufblühen kann. Dies sollte der Shanti Devi Raum werden.

Die Verwandlung

Wer schon öfter hier war, kennt den Shanti Devi Raum noch aus der Zeit, als er mit seinen holzvertäfelten Wänden noch den Charme eines ehemaligen Konferenzraumes versprühte. So wurde entschieden, dem Raum eine neue klare, weibliche Note zu geben.

Ein super Team fand sich zügig, so dass der Raum im Februar 2018 binnen 3 Wochen ein neues Gewand erhielt, in dem er pünktlich zum Business Yoga Kongress im März erstrahlen konnte.

Die ersten Vorbereitungen traf Claus in der Grafik mit einer 3D-Simulation des Raums, nach deren Vorlage die Neugestaltung erfolgen konnte. Claus gestaltet alle unsere Kataloge und das Yoga Vidya Journal und ist ein wirklicher Experte in seinem Fach.

Für alles Technische und die Koordination übernahm Nanda aus dem Nada Rupa Team als Projektleiter die Verantwortung. Er hat, wie schon vorab bei der Renovierung des Sivananda-Saals, auch hier wieder Großartiges vollbracht. Zur Zeit leitet er schon wieder das nächste Projekt, nämlich die Umgestaltung des ehemaligen Speisesaals im Haus Shanti in einen neuen großen Yogaraum mit Namen Tripura. Er wird mit Sicherheit wieder mit Herz und Seele einen edlen Raum schaffen. Adishakti, die unsere Seminarleiter aus dem Ausland betreut und wunderbare Yogastunden gibt, bereicherte das Team mit einem klaren geschmackvollen Raumkonzept. Umgesetzt wurde es vor allem von Benjamin Christ durch die kunstvollen Schreinerarbeiten und der begabten Künstlerin Cesomina, mit den wundervollen Wandbildern.

Der Verwandlungsprozess

Zunächst einmal musste alles Alte aus dem Raum entfernt werden, die Verkleidungen der Wände, alte Wandfarben und die Deckenbeleuchtung. Beim ganzen Renovierungsprojekt haben uns viele Karma Yogis unterstützt. So wurden zum Beispiel in einer tollen Aktion alle Fenster von Karma Yogis aus der Yogalehrer/in Ausbildung intensiv gereinigt und die Fensterrahmen weiß gestrichen.

Bei dem neuen Wandanstrich half besonders das Vishnu-Team. Im Zentrum der Bühne ist eine große Lotosblüte „gewachsen" - ein Symbol für Reinheit, Schönheit und die


Vorher


Nachher

Chakras. Die Devi-Statue davor erblüht so aus der Lotosblüte. Soweit möglich wurden runde Formen gewählt, um an das Weibliche und die Kraft des Mondes zu erinnern. So ist die Bühne zu einem großen Halbkreis erweitert und auch die Deckenlampen sind rund.
An den beleuchteten Säulen finden sich eher schlicht gehaltene Darstellungen der Göttinnen und ihrer verschiedenen Aspekte: *Kali*, *Durga*, *Lakshmi*, *Radha*, *Saraswati*, *Mama Gaia*, *Tara* und *Annapurna*. Lasse sie einfach auf dich wirken – der eine oder andere Aspekt wird dich sicher inspirieren.

Beleuchtung und Sound

Ein großes Highlight ist das moderne Sound- und Beleuchtungskonzept mit dimmbaren Lampen, einem Deckenpaneel mit Farbwechsel uvm. So kann man stimmungsvolles Licht im Raum erzeugen und Klang, Sound und Musik individuell auf Yogaklassen und Seminare abstimmen.

Die Devi Shakti findet ihren Platz

Nach großem Einsatz vieler Menschen, wurde der Raum Mitte März als liebevoll hell gestalteter Raum mit einer großen *Puja* (hinduistisches Ritual) von Sukadev eingeweiht. So hat die *Devi* einen schönen Raum und unser Seminarbetrieb einen hellen weiblichen Raum, der die *Devi Shakti* im Ashram Bad Meinberg stärkt. ■



Corinna Shivani Grote

studierte Kommunikations-Wissenschaften in Berlin. Sie ist eine enthusiastische Yogalehrerin. Bereits als Jugendliche setzte sie sich mit Themen, wie dem Körperbild von Frauen, Weiblichkeit und Feminismus auseinander und schreibt eigene Texte zum Thema Weiblichkeit und Spiritualität. Mit ihrem natürlichen und ermutigenden Wesen begleitet sie dich ganz zu dir selbst.

Seminare mit Corinna Shivani Grote:

Kommunikationstrainer/in Ausbildung
Bad Meinberg, 12.–19.04.19

Überall wo wir Menschen uns begegnen spielt Kommunikation eine entscheidende Rolle. Eine gelungene Kommunikation, wie du sie in dieser Ausbildung lernen kannst, ist es immer, wenn sich jeder Mensch verstanden und gesehen fühlt. Sie ist wichtig für deinen Erfolg.
Ab 549 € pro Person für 7 Übernachtungen

Liebe deinen Körper und dich!
Bad Meinberg, 01.–03.05.19, 01.–05.05.19

Du findest dich nicht beweglich genug, zu dick, zu hässlich und erzeugst in dir Scham-, Schuld- und Minderwertigkeitsgefühle? Dieses Seminar zeigt dir, wie du aus dem Kreislauf von Selbstverurteilung, Scham und Minderwertigkeit aussteigen und dein Leben bewusst und liebevoll nach den Wünschen des Herzens gestalten kannst.
01.-03.05.19 ab 125 € pro Person für 2 Übernachtungen
01.-05.05.19 ab 275 € pro Person für 4 Übernachtungen

Frau-Sein lieben und leben
Bad Meinberg, 10.–12.05.19

Viele Frauen wollten es anders machen als ihre Mütter, die viel für andere leisteten, sich aufopferten, litten, jammerten und die Männer verurteilten. Viele Frauen haben sich die Rolle des Mannes „mitangezogen". Körper und Seele signalisieren dann oft: So geht es nicht weiter! Du öffnest jetzt dein Herz für die Liebe und die tiefe Kraft und Schönheit des Weiblichen in dir.
Ab 150 € pro Person für 2 Übernachtungen

Das Vogelpaar

Eine alte indische Weisheitsgeschichte, erzählt von Sukadev Bretz

Mit dieser Geschichte veranschaulicht Sukadev, der Gründer von Yoga Vidya, wie stark und mächtig die Kraft der Gedanken sein kann.



Es war einmal ein Vogelpaar, das gerade ein Nest gebaut und Eier hinein gelegt hatte. Es war an einem Strand am Meer. Eines Tages kam plötzlich eine Springflut und riss das Nest mit sich. Die beiden Vögel waren ganz verzweifelt und traurig und überlegten fieberhaft, was sie tun könnten, um ihr Nest zu retten. Schließlich beschlossen sie, einfach den ganzen Ozean zu leeren. Sie machten sich an die Arbeit: Jeder von ihnen nahm ein paar Tropfen Wasser in den Schnabel. Dann flogen sie auf die andere Seite des Berges, wo sie das Wasser herunter fallen ließen. Dann kehrten sie wieder zurück, nahmen wieder einige Tropfen in den Schnabel und flogen abermals zur anderen Seite des Berges. So flogen sie stundenlang hin und her.

Zu der Zeit befand sich dort der Weise Agastya, der am Meer meditierte. Als er gerade die Augen öffnete, sah er die Vögel hin- und herziehen. Nach einer Weile fragte er sie: „Was macht ihr denn da?"

„Siehst du das nicht? Wir leeren den Ozean."

„Warum denn das?"

„Der Ozean hat unser Nest mit unseren Eiern weggenommen. Und jetzt leeren wir den Ozean, um das Nest wieder zu bekommen."

Agastya verschlingt das Meer

Agastya hatte Mitleid mit den Vögeln. Mit einer bestimmten *Mudra* (Handgeste) und Mantras stellte er sich ans Meer. Plötzlich floss der ganze Ozean in seinen Mund und er verschluckte ihn. Der Ozean sank Meter für Meter immer tiefer. Da tauchte der Meeresgott auf und fragte Agastya ganz empört: „Was machst du denn da?"

„Ich schlucke dein Wasser."

„Warum denn das?"

„Weil du den Vögeln ihr Nest weggespült hast. Ich leere dich so lange, bis das Nest wieder auftaucht."

„Weißt du denn nicht, dass es in ihrem Karma liegt, das Nest und die Eier zu verlieren?"

Darauf antwortete Agastya: „Und dein Karma ist es, auszutrocknen, wenn du nicht sofort das Nest und die Eier zurückgibst."

So gab der Meeresgott das Nest zurück und Agastya spuckte das Wasser wieder aus.



Die Macht der Gedanken

Das war übrigens ein sehr vollständiges *Kunjar Kriya* (eine yogische Reinigungsübung mit Salzwasser für den Magen-/Darmtrakt)... Es heißt, dass das Wasser der Meere durch diesen Akt des großen Heiligen gesegnet wurde - weshalb am Meer eine besonders gute Schwingung und heilende Luft herrscht. Natürlich wäre es für die Vögel unmöglich gewesen, den Ozean zu leeren. Aber die Geschichte soll zeigen, dass konzentrierte Gedanken- und Willenskraft auch das Unmögliche möglich machen kann. Agastya symbolisiert die voll entwickelte starke Gedankenkraft.■



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

Erlebe Sukadev in seinen inspirierenden Seminaren:

Spirituelles Retreat mit Sukadev
Bad Meinberg, 10.–15.02.19

In diesem Retreat teilt Sukadev seine reichhaltige spirituelle Erfahrung und Weisheit aus 30 Jahren eigener Übungspraxis mit dir. Wie bei vielen Meistern, die schon lange auf dem Weg sind und hohe Bewusstseinsebenen erreichen, verschmelzen auch bei Sukadev Jnana und Bhakti zu einer organischen Einheit.
Ab 313 € pro Person für 5 Übernachtungen

Erfolg im Leben und Selbstverwirklichung
Bad Meinberg, 15.–17.02.19

Erlerne wirksame Techniken für Erfolg und höhere Leistungsfähigkeit. Für ein glückliches Leben in Harmonie mit dem Göttlichen und dir selbst. Anleitungen zur Meditation, Entspannung und Bewusstseinskontrolle. Stärkung von Konzentration, Gedächtnis und Willenskraft; Entwicklung von Intuition und Kreativität; Überwindung von Schüchternheit, Depression, Angst und anderen seelischen Zuständen, die materiellen und spirituellen Erfolg verhindern.
Ab 150 € pro Person für 2 Übernachtungen

Vertrauen entwickeln mit Sukadev
Bad Meinberg, 03.–05.05.19

Lerne Übungen und Ansätze aus verschiedenen Yogawegen, um dein Vertrauen zu entwickeln und zu stärken: Vertrauen zu dir selbst, in deine eigenen Fähigkeiten. Vertrauen in andere, in das Gute in anderen. Gottvertrauen. Deiner Intuition vertrauen. Ein Wochenende, das dein Leben entscheidend verändern und dir viele neue Impulse geben kann.
Ab 150 € pro Person für 2 Übernachtungen

„Keep cool and trust Ganesha“

Sequencing und Playlisten im Vinyasa Yoga Flow – im Fluss mit dem Yoga Vidya Stil

von Marco Büscher

Das Vinyasa Yoga Flow Sequencing, also der Aufbau und Struktur von Yogaklassen mit einem “rotem Faden” und der Einsatz von Musik und Mantras im Yogaunterricht werden immer beliebter. Vinyasa Yoga Flow lässt sich wunderbar mit der Yoga Vidya Grundreihe kombinieren.

Prinzipien:

Im Vinyasa Yoga Flow werden *Asanas* (Yogastellungen) auf harmonische Weise miteinander verbunden und vom natürlichen Atemrhythmus getragen. Eine Asana gleitet ohne Unterbrechung in die Nächste über, synchron begleitet von der Ein- und Ausatmung. Es entstehen fließende Sequenzen dynamischer, aber auch gehaltener Asanas in Verbindung mit *Pranayama* (Atmung), um den Fluss der Lebensenergie zu erhöhen – also dasselbe Prinzip, nach dem auch die Yoga Vidya Reihe aufgebaut ist.

Vinyasa Yoga Flow ist eine Weiterentwicklung des *Vinyasa Krama* Yogastils des Inders T. Krishnamacharya. Viele moderne *Hatha-Yoga*-Stile (alle „dynamischen“, „Power“, „Vinyasa“, „Flow“ etc. Stile) leiten sich daraus ab. Das *Vinyasa*-Prinzip beruht auf *Hatha-Yoga*-Übungen, die um dynamische Elemente ergänzt wurden, um Atem und Bewegung in Einklang zu bringen. Besonderheit ist, dass die *Asanas* aus dem „*Vinyasa*“ heraus, d.h. aus der Bewegung heraus ausgeführt werden. Die Grundbewegung ist meist die Auftaktsequenz des Sonnengrußes bis hin zu dynamischen Kriegervariationen.

Wie im *Ashtanga Yoga* werden die *Chakras* von „unten nach oben“ aktiviert, d.h. dass z.B. Umkehrhaltungen wie Pflug und Kopfstand erst zum Ende einer Sequenz kommen. Die Stunde schließt oft mit Umkehrhaltung wie dem Kopfstand und einer Entspannungssequenz ab.

Vinyasa Yoga Flow Sequencing

Eine Besonderheit des Vinyasa Yoga ist das sogenannte „Sequencing“. Im Gegensatz zum *Ashtanga Yoga*, bei dem die Übungsserien einem festen Ablauf folgen, werden im Vinyasa Yoga im Hauptteil der Stunde die Asanas immer wieder neu kombiniert. Zudem wird in manchen Stunden auf eine sogenannte Hauptasana wie z.B. der Skorpion (*Vrishchikasana*) oder Handstand (*Vrikshasana*) hingearbeitet. Dies ermöglicht dem/der Yogalehrer/in eine persönliche Gestaltung der Übungsstunde. Die Kombination der Übungen richtet sich nach dem Können der Gruppe. Die Bewegungssequenzen helfen, die eigene Kraft in Fluss zu bringen, um die Lebensenergie zu aktivieren und auch tänzerische Elemente zum Ausdruck zu bringen. Das Ziel ist die Entspannung in der Bewegung und auch Spaß am Yoga und seinem kreativen Flow zu haben. Die Prinzipien des Vinyasa Flow Yogas können wunderbar in die Abläufe und Prinzipien der Yoga Vidya Grundreihe im Speziellen und des Yoga Vidya Stils im Gesamten integriert werden. Das bedeutet dann unter anderem, dass der Kopfstand nach *Surya Namaskar* (Sonnengebet) zu Beginn der Stunde kommt, und es auch mindestens eine Asana in der Stunde gibt, welche möglichst länger als 5 Minuten statisch gehalten wird. So kann die Yogastunde energetisch tief wirken.

Vinyasa Yoga Flow Playlisten

Oft werden Vinyasa Yoga Flow Stunden musikalisch durch hippe Playlists unterstützt. Es werden aber auch Klanginstrumente, Trommeln und begleitende *Mantras* auf dem Harmonium mit eingebracht. Hier als Anregung einige Punkte, die dir als Yogalehrer/in zur Abstimmung deiner Musik auf deinen „Yoga Vidya meets Vinyasa Yoga Flow“-Kurs hilfreich sein können:





- Welches Level hat deine Klasse?
- In welcher Stimmung ist deine Klasse?
- Was ist dein spiritueller Fokus?
- Was ist dein körperlicher Fokus?
- Was wäre dein Titelsong oder der Titel deiner Yogastunde als "Roter Faden"?

In meinen Seminaren werde ich oft gefragt:

- "Wie kann ich den integralen Yoga, meinen kreativen Fluss, meine Begeisterung und Inspiration raus in die Gesellschaft tragen?"

Hierzu einige hilfreiche Fragen zur Überlegung für deinen Kurs:

- Wie wird das Thema meiner Kurse lebendig in meiner eigenen Praxis im täglichen Leben?
- Wie spürst du, wie diese Praxis in deinem eigenen Körper lebendig wird?
- Was begeistert dich daran, das zu teilen?
- Wie kann diese Klasse meiner Yoga Community dienen?

Praxisbericht von Teilnehmerin Syndi Schatte (Radhakrishna)

Vinyasa Flow Sequencing Workshop 3. – 5. November 2017 im Yoga Vidya Westerwald Ashram, geleitet von Marco Büscher
„Keep cool and trust Ganesha" unter diesem Motto stand der Seminarvormittag. Und tatsächlich habe ich noch nie so eine spirituelle Kraft gespürt, wie in diesem wunderbaren Workshop. Mit viel Musik, Gesang und anspruchsvollen Vinyasa Flow Sequenzen leitete uns Marco durch das Wochenende. Eine ganz neue Erfahrung den eigenen Körper mit allen Sinnen zu spüren, bis hin zur Schwerelosigkeit. Meine Erwartungen, meine eigene Praxis und auch meinen Unterricht aufzupeppen, neue Ideen zu sammeln wurden mehr als erfüllt. Ich konnte nicht mehr aufhören zu lächeln. Mit klopfendem Herzen war ich für dieses Wochenende in den Yoga Vidya Ashram Westerwald zurückgekehrt, wo ich vor über einem Jahr meine 4-wöchige Intensiv-Yogalehrerausbildung absolviert hatte. Diese vier Wochen waren wirklich intensiv und der Ashram war für diese Zeit mein zu Hause. Dabei habe ich meine eigene Spiritualität entdeckt und bin sehr dankbar für die Zeit mit den Menschen dort.
Es ist gut, einen Ort zu kennen, an den man immer wieder zurückkehren kann, um Kraft und Licht zu tanken. Das Essen war wie immer sehr gut - vor allem das leckere Dessert am Samstagabend. Vielen Dank an Swami Divyananda, Marco und das gesamte Westerwald Team. ■



Marco Alexander Büscher
ist Deutsch-Amerikaner, Yogalehrer (BYY), Meditationslehrer, Mantramusiker und Betriebswirt (FH). Er lebte in seiner Kindheit für 3 Jahre im tibetisch-buddhistischen Kamalashila Kloster in der Eifel. Marco ist praktizierender Buddhist in zweiter Generation und studierte in den USA „Contemplative Psychology and Buddhism". Marco begegnete und lernte mehrmals mit dem Dalai Lama und dem vietnamesischen Zen-Lehrer Thich Nhat Hanh, dessen Achtsamkeits-Lehren ihn sehr beeindrucken. Er absolvierte diverse Yogalehrer-Ausbildungen und unterrichtet in allen vier Yoga Vidya Ashrams. Es ist ihm ein Herzensanliegen, Menschen auf ihrem Weg zu mehr Klarheit, Leichtigkeit und Selbstfürsorge zu begleiten.

Vinyasa Seminare mit Marco Büscher:

Vinyasa Flow Sequencing
Westerwald, 04.–06.01.19, 31.05.–02.06.19, Bad Meinberg, 15.–17.03.19

Lerne Vinyasa Flow in Theorie und Praxis kennen sowie in deiner Praxis und im Unterricht einzusetzen, Aufbau und Struktur von "Sequencing" zu verfeinern und deinen Stunden/deiner eigenen Praxis einen roten Faden zu geben.
Ab 150 € pro Person für 2 Übernachtungen

Vinyasa Flow - Yogalehrer Weiterbildung
Westerwald, 21.–26.04.19

Du lernst den Vinyasa Flow Yogastil zu praktizieren und zu unterrichten. Harmonisch-fließende Asanas. Aufbau und Struktur von Vinyasa Yoga Stunden. Einsatz von Musik und Mantras im Yoga Unterricht.
Ab 313 € pro Person für 5 Übernachtungen

Vinyasa Mantra Flow
Nordsee, 10.–12.05.19

Lasse dein inneres Licht strahlen, öffne dein Herz, gehe auf eine Vinyasa Mantra-Yoga-Reise. Mit Pranayama, fließenden Asana-Flows, Klängen, Mantras auf dem Harmonium bis hin zu Live-Bhakti-Yoga-Harmonium-Chants. Auch tänzerische Elemente, um die Lebensenergie zu aktivieren und auszudrücken.
Ab 150 € pro Person für 2 Übernachtungen



Ujjayi ... das siegreiche Pranayama

Auszug aus dem Buch „Kundalini Yoga" von Swami Sivananda

Shiva-Shakti

Im *Kundalini Yoga* wird die schöpferische und erhaltende *Shakti* (Energie, Kraft) des ganzen Körpers und der kosmischen Energie mit Shiva, dem reinen Bewusstsein, vereint. Das Erwachen der *Kundalini* und die Verbindung mit *Shiva* führt zu *Samadhi*, (Bewusstseinserweiterung, Ekstase) und *Anubava* (Einheitserfahrung). Sie gewährt Weisheit (*Jnana*). *Kundalini* bringt dem Yogi/der Yogini, der sie erweckt hat, Erkenntnis.

...

Wird die *Kundalini* durch Yogaübungen erweckt, beginnt sie ihren Aufstieg durch die verschiedenen *Chakras*. Während ihres Aufstiegs öffnet sie Schicht für Schicht des Bewusstseins und die Hindernisse, Ursachen von Leiden (*Kleshas*) schwinden. Der/die Übende erfährt Visionen, Kräfte, Glückseligkeit und Erkenntnis verschiedenster Art.

Berührt die Kundalini das *Sahasrara* Chakra am Scheitel des Kopfes, hat der Yogi/die Yogini das höchste Maß an Wissen, Glückseligkeit, Macht und Vollendung (*Siddhi*) erlangt und die höchste Stufe auf der Leiter des Yoga erreicht. Er ist von Körper und Ich-Bewusstsein vollkommen gelöst und in jeder Beziehung frei geworden.

Um die Bedeutung der Worte von Swami Sivananda zu erfahren, probiere doch die folgende kraftvolle Kundalini Energiemeditation

Ujjayi Meditation = Kleiner Kriya Yoga

Eine kraftvolle Energiemeditation aus dem *Kundalini Yoga*, die alle *Chakras* auflädt und harmonisiert. Dadurch werden der *Prana*fluss und die *Chakras* ganz ausgeglichen, harmonisch und subtil, so dass der Geist in eine tiefe Ruhe und Stille kommen kann.

Praxisanleitung: Ujjayi Meditation

Mit einer einfachen Form der *Ujjayi* Meditation kannst du alle *Chakras* aktivieren und dann in die Stille gehen.

Setze dich gerade hin, Wirbelsäule aufgerichtet. Finde eine Sitzhaltung, in der du möglichst 15-25 Minuten ruhig sitzen kannst.



Gib dabei die Hände in *Chinmudra* - Handrücken auf Knie oder Oberschenkel, Daumen und Zeigefinger berühren sich - oder in eine andere Handhaltung, die dir angenehm ist.

Atme ein paar Mal tief ein und aus. Dann erzeuge den typischen *Ujjayi*-Atem, den sanft hörbaren Kehllaut beim Ein- und Ausatmen. Rolle dabei die Zunge nach hinten, die Zungenspitze geht vom weichen Teil des Gaumens noch weiter nach hinten Richtung Kehle. Sanftes Lächeln.

1-2 Minuten

1 Atme weiter tief ein und aus mit dem *Ujjayi*-Klang und erzeuge jetzt einen gewissen Atemrhythmus: Atme recht langsam ein mit *Ujjayi*; danach halte kurz die Luft an mit *Mula Bandha*. Dann atme langsam und vollständig aus; danach halte die Luft kurz an mit leeren Lungen.

2 Beim Einatmen mit *Ujjayi*-Klang gehe mit deinem Bewusstsein vorne, an der Vorderseite des Körpers, hinunter zum *Muladhara Chakra*.



Halte kurz die Luft; *Mula Bandha*; Konzentration in die Erde.
Beim Ausatmen mit *Ujjayi*-Klang schicke deine Bewusstheit über die Wirbelsäule hoch bis zum Scheitel.
Halte kurz die Luft an; Bewusstheit nach oben ausdehnen.
Etwa 1 Minute

3 Einatmen mit *Ujjayi*: Von oben strömt Licht in dich hinein und vorn hinunter bis zum *Muladhara* Chakra.
Luft anhalten: *Mula Bandha*. Konzentration Erde, Muladhara *Chakra*.
Ausatmen mit *Ujjayi*: Durch die Wirbelsäule nach oben zur Scheitelgegend, *Sahasrara*.
Anhalten: *Sahasrara*, Bewusstheit nach oben.
Etwa 1 Minute

4 Einatmen mit *Ujjayi*: Bewusstheit vorn hinunter schicken mit *om-ham-yam-ram-vam*.
Anhalten: *Muladhara*; *lam-lam-lam.*
Ausatmen mit *Ujjayi*: Bewusstheit durch die Wirbelsäule hoch mit *vam-ram-yam-ham-om*.
Anhalten: *Sahasrara*; *hrim-hrim-hrim.*

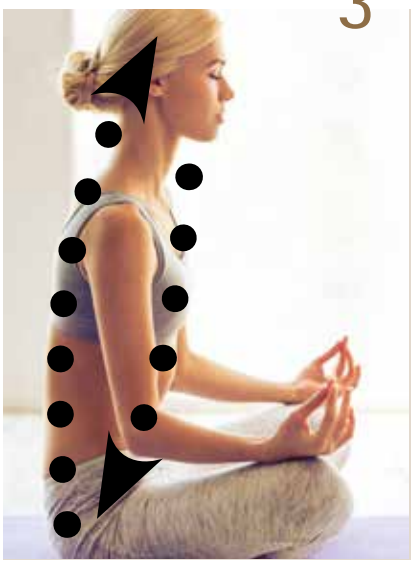
5 Einatmen: *om-ham-yam-ram-vam*.
Anhalten: l*am-lam-lam*.
Ausatmen: *vam-ram-yam-ham-om.*
Anhalten: *hrim-hrim-hrim oder om-om-om.*

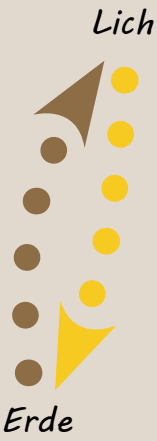
6 Atme so ein paar Mal weiter in deinem eigenen Rhythmus. Erzeuge diesen machtvollen makrokosmischen Kreislauf mit dem *Ujjayi*-Klang, deiner Bewusstheit und der geistigen Wiederholung der *Bija Mantras*. Alle Chakren werden dadurch miteinander verbunden und du bist verbunden mit dem Energiefeld von Erde und Himmel.
2-3 Minuten

7 *Khechari Mudra*
Jetzt lasse den Atem ganz ruhig werden und sanft fließen. Entspanne Zunge und Kehle einen Moment.
Komme zur großen *Khechari Mudra*: Gib die Zungenspitze den Gaumen entlang zur Kehle, zum weichen Teil des Gaumens und nach hinten Richtung Kehle. Gib den Kopf leicht nach hinten (Achtung, nicht forcieren!). Schaue bei offenen, halb offenen oder geschlossenen Augen durch den Punkt zwischen den Augenbrauen nach oben zum Himmel, zum Unendlichen, zum Ewigen.

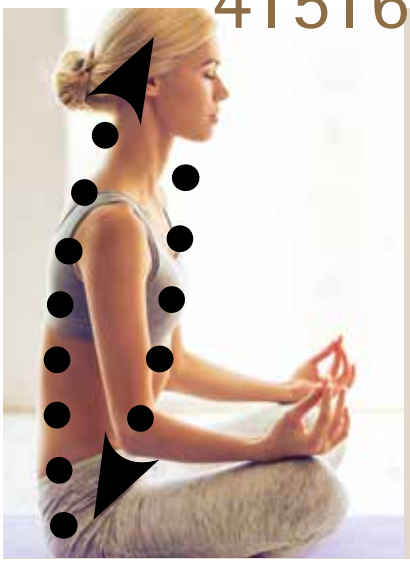
8 Wenn du willst, kannst du nach ein paar Minuten zu deiner eigenen Meditationstechnik übergehen. Aber mindestens die ersten paar Minuten oder auch die ganze Zeit während dieser Meditation halte den Kopf leicht oder stärker in *Khechari Mudra*, Zunge nach hinten, schaue durch den Punkt zwischen den Augenbrauen nach oben zum Unendlichen.
Ganz sanfter Atem.
Fühle Unendlichkeit und Weite. Vielleicht hörst du innere Klänge (*Anahata*-Klänge), vielleicht spürst du Weite, vielleicht spürst du ein sanftes Pulsieren oder siehst ein inneres Licht oder einfach nur Frieden, Freude, Stille.
5-15 Minuten stille Meditation

3



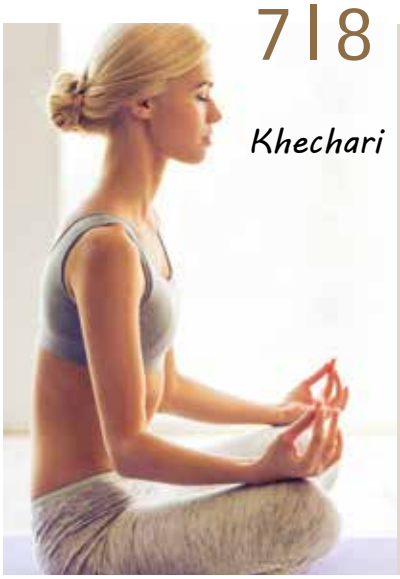


4|5|6



hrim hrim hrim
om
ham
yam
ram
vaam
lam lam lam

7|8



Khechari Mudra

Von der Philosophie zur gelebten Wirklichkeit

von Bhajan Noam

Prana ist ein Begriff, der im Kern „Leben", „Lebenskraft", „Lebensenergie" bedeutet, dem wir aber diesen Inhalt erst durch bewusste Nutzung, im wahrsten Sinn des Wortes, „einhauchen" müssen.

Die gesamte Natur ist Prana

Einer der Träger von *Prana* ist der Atem. Die Autoren des etymologischen Wörterbuchs Duden gestehen ein, dass sie den letzten Ursprung des Begriffs „Atem" nicht kennen. Sie weisen aber zumindest darauf hin, dass „Atem" mit dem Sanskritwort „*atman*" (Hauch, Seele) verwandt ist. Der Begriff „Odem", den Martin Luther durch seine Bibelübersetzung verbreitete, meint den göttlichen Atem, aus dem heraus alle Wesen existieren. Shankara (788-820), einer der großen Philosophen und Heiligen Indiens, schrieb in seinem Werk Vivekacudamani: „Der spirituelle Aspirant widmet sich der Kontemplation und meditiert über den *Atman* in sich selbst als *Atman* in allen Wesen. So löscht er nach und nach das Gefühl der Trennung und wird eins mit *Brahman* (Gott)."

Prana besteht aus den zwei Silben *Pra* und *Ana*. „*Pra*" bedeutet wörtlich „schöpfen", „zeugen", „hervorbringen", auch „gebären" (schwedisch „bara") – und „*Ana*" mit der Wurzel „an" (atmen) ist der Atem. *Prana* ist also das, was zeugt, was das Leben hervorbringt, was schöpft und geschöpft werden möchte. Zwischen Geben und Nehmen verschwinden im *Prana* die Unterschiede, es ist einfach ein Fließen oder ein beständig fließender und sich wandelnder Austausch.

Die vedische Klangdeutung der Wirkungen des Wortes **PRANA**, die ich bei einem meiner Meister lernte, zeigt uns folgendes:

P = Anregung und Öffnung des Kehlchakras (*Vishuddha*)

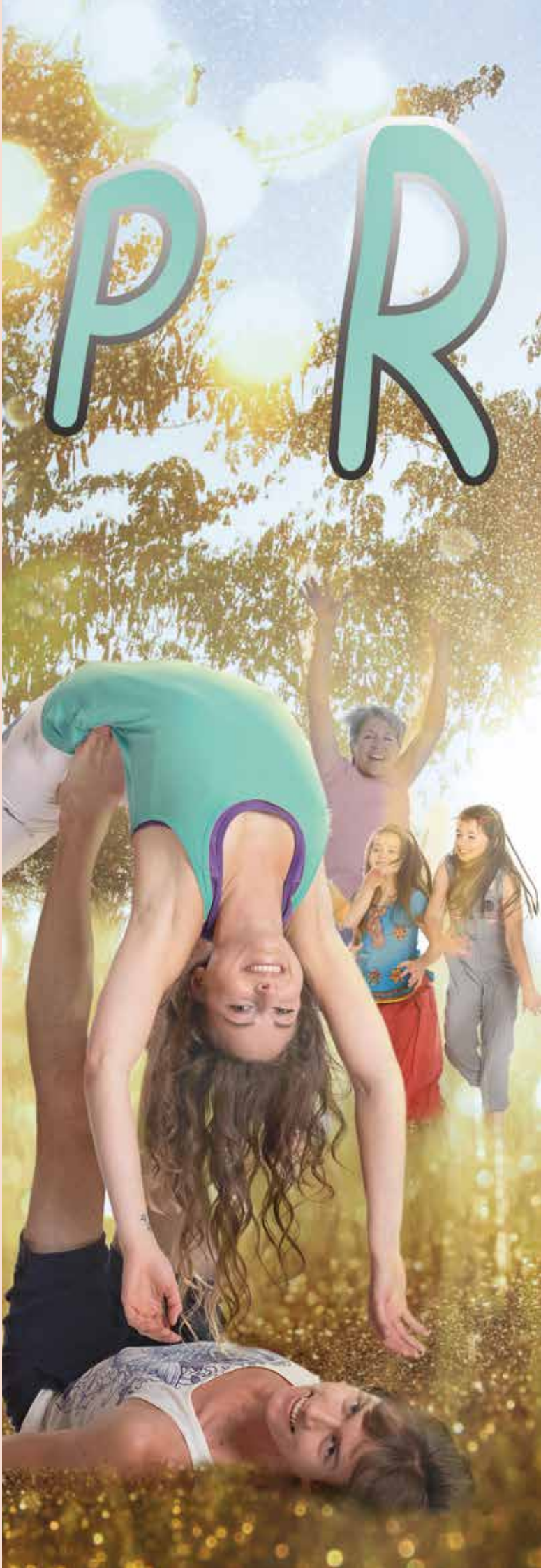
R = starke Anregung der *Sushumna*, des zentralen Energiekanals

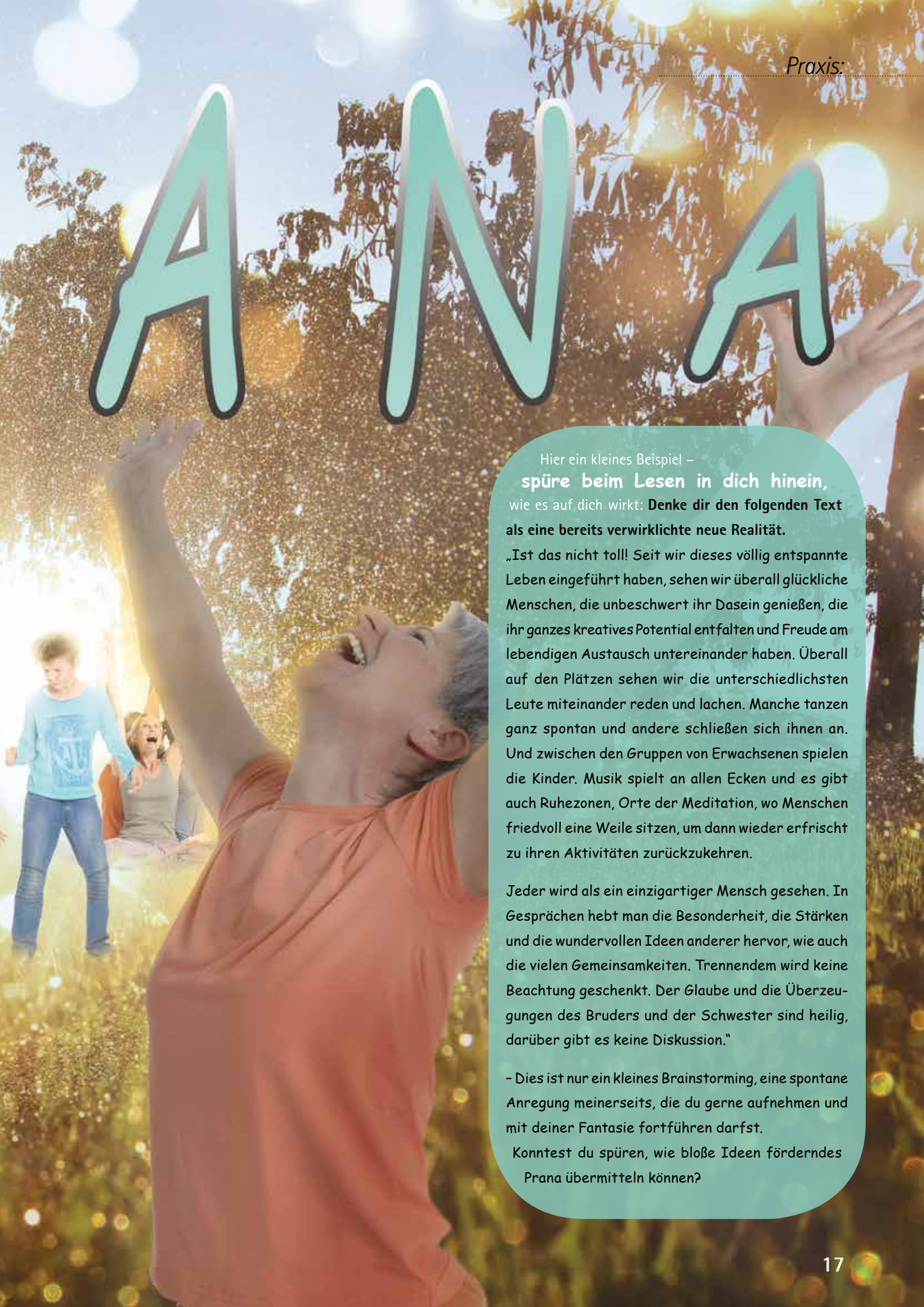
A = aus dem Atemzentrum heraus mit allem verbunden sein, Anregung von Solarplexus

N = Durchlässigkeit erzeugend im Nasenraum für den Atem, für die feinstofflichen Kräfte, ein Öffnen von *Ajna* (Stirnchakra) und *Sahasrara* (Scheitelchakra)

A = siehe oben

Der Atem ist nicht das alleinige Medium, über das wir *Prana* empfangen und austauschen, da alles in diesem Universum ein Träger von Energie ist. Deshalb wird uns geraten unser Hiersein so bewusst wie möglich zu gestalten und zu leben: Bewusst zu denken, zu planen, zu handeln, bewusst unsere Nahrung aufzunehmen, die Natur anzuschauen, anderen Menschen zu begegnen, Dinge zu kreieren. Gedanken, Worte, Blicke, Berührungen, Farben, Klänge, Nahrung, die gesamte Natur - all das übermittelt *Prana* und besteht letztlich einzig aus *Prana*.
Auch Geschichten, Fantasien, Vorstellungen, Visionen können uns positives *Prana* übermitteln.





Hier ein kleines Beispiel –
spüre beim Lesen in dich hinein,
wie es auf dich wirkt: **Denke dir den folgenden Text als eine bereits verwirklichte neue Realität.**

„Ist das nicht toll! Seit wir dieses völlig entspannte Leben eingeführt haben, sehen wir überall glückliche Menschen, die unbeschwert ihr Dasein genießen, die ihr ganzes kreatives Potential entfalten und Freude am lebendigen Austausch untereinander haben. Überall auf den Plätzen sehen wir die unterschiedlichsten Leute miteinander reden und lachen. Manche tanzen ganz spontan und andere schließen sich ihnen an. Und zwischen den Gruppen von Erwachsenen spielen die Kinder. Musik spielt an allen Ecken und es gibt auch Ruhezonen, Orte der Meditation, wo Menschen friedvoll eine Weile sitzen, um dann wieder erfrischt zu ihren Aktivitäten zurückzukehren.

Jeder wird als ein einzigartiger Mensch gesehen. In Gesprächen hebt man die Besonderheit, die Stärken und die wundervollen Ideen anderer hervor, wie auch die vielen Gemeinsamkeiten. Trennendem wird keine Beachtung geschenkt. Der Glaube und die Überzeugungen des Bruders und der Schwester sind heilig, darüber gibt es keine Diskussion."

- Dies ist nur ein kleines Brainstorming, eine spontane Anregung meinerseits, die du gerne aufnehmen und mit deiner Fantasie fortführen darfst.
Konntest du spüren, wie bloße Ideen förderndes Prana übermitteln können?

Kumbhaka – als ein Beispiel aus zahlreichen Pranayama-Übungen

Kumbhaka wird im *Pranayama* das Anhalten des Atems genannt. Dadurch kann aufgenommenes *Prana* sich über die *Nadis* (Energiekanäle) in den Muskeln, Gelenken, Nervenbahnen und übrigen Geweben ausbreiten und als agierende und regenerierende Kraft wirken.
Die meisten *Yoga-Asanas* sind Dehnübungen. Ein Dehnreiz erzeugt einerseits Entspannung im betroffenen Gewebe und andererseits wirkt er wie ein Magnet auf den Atem- und Pranafluss. Das heißt, ganz natürlich strömen Atem und *Prana* in gedehnte Körperbereiche, sofern sie nicht durch Blockierungen und Konditionierungen gehindert werden. Mit *Kumbhaka* unterstützen und vertiefen wir diesen Prozess und machen ihn uns dabei auch richtig bewusst.

Praxistipp

Ein Üben mit *Kumbhaka* kann so aussehen: Egal mit welchem Körperteil wir gerade eine Dehnung durchführen - mit den Armen, den Beinen, dem Rumpf, dem Hals oder auch nur mit den Fingern oder Zehen -, wir begleiten dieses Dehnen mit einem vertieften Einatem, den wir zugleich bewusst in den gedehnten Bereich lenken. Und während wir die Dehnung halten, halten wir auch den Einatem und spüren dabei, wie sich *Prana* heilsam ausbreitet oder von dieser Region wie ein Schwamm aufgesogen wird, sie stärkt oder gesundet.

Bewusstheit

Alles was wir tun, nicht nur im Yoga, sollten wir mit Bewusstheit tun. Bewusstheit ist die lichtvolle Präsenz in uns, die auch nach außen wirkt und für andere sichtbar oder spürbar wird. Wo wir bewusst sind, ist es hell in uns, fließt *Prana*, bewegt uns ein lebendiger Atem. Sind wir unbewusst, bleibt es dunkel, herrschen nur wenig Lebendigkeit und Atemfluss, ist der Energiestrom gering.
Vollkommene Bewusstheit heißt: Wahrnehmen, lenken, zulassen und genießen. Diese Aufmerksamkeit wird mit zunehmender Übung immer mehr zu etwas Selbstverständlichem. In Wahrheit ist Bewusstheit unser ursprünglicher natürlicher Zustand. Kein Tier kann es sich leisten, nicht wach, nicht bewusst zu sein. Der Mensch hingegen hat sich ein gewisses Umfeld erschaffen, in dem er scheinbar gefahrlos dahindämmern kann.
Bewusstheit ist machtvolle Lebendigkeit, unsere Präsenz ist selbst reines *Prana*. Mit Bewusstheit können wir unser Leben in die Hand nehmen, unsere Gesundheit stärken und erhalten und vor allem den tiefen Grund unseres Hierseins erkennen und so unser Leben mit Sinnhaftigkeit ausfüllen.

Bewusstes Üben verändert Schritt für Schritt unser Leben. Ein kraftvoller Atem macht es bald zu einem genussvollen Dasein, lässt es uns in seiner ganzen Vielfalt, Offenheit und Leichtigkeit gewahr werden. Wir fühlen uns bald fröhlicher, beschwingter und verspielter. Und genauso, meine ich, war das Leben einst von Gott gedacht, denn einzig aus seiner höchsten Freude heraus hat er uns erschaffen. Wir beleidigen ihn, wenn wir mit saurer Miene, verkrampften Muskeln und engem Denken durch seine Schöpfung stolpern!



Bhajan Noam

ist Dozent, Buchautor und Autor von Fachartikeln, Seminarleiter, Yoga- und Meditationslehrer, Atemtherapeut, Mystiker. Praktiziert seit frühester Jugend Yoga und Meditation, unterrichtet seit 30 Jahren an renommierten Einrichtungen in Deutschland und der Schweiz und ist Dozent an der Physiotherapieschule in Ulm.

Seminare mit Bhajan Noam:

Prana Yoga
Bad Meinberg, 7.–9.12.18, 3.–5.5.19

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.
7.-9.12.18 ab 147 € pro Person für 2 Übernachtungen
3.-5.5.19 ab 150 € pro Person für 2 Übernachtungen

Meditative Einstimmung auf die Weihnachtszeit
Westerwald, 21.–23.12.18

Alle großen Meister unterrichten keine komplizierten Methoden, sondern betonen die Schlichtheit des spirituellen Weges. Alles an Weisheit ist bereits in unserem tiefsten Herzen vorhanden. Mit Meditation, Stille, Lesungen weiser Texte und Gebet stimmen wir uns auf eine lichtvolle Zeit ein.
Ab 147 € pro Person für 2 Übernachtungen

Weihnachtsretreat
Westerwald, 23.–28.12.18

Die Weihnachtszeit ist eine Zeit der stillen Einkehr und des kindlichen Staunens. Bhajan setzt verschiedene Meditationen, Atemübungen, Rituale, Tanz und Weisheitsgeschichten ein, um dich in deine Mitte zu führen und dein Herz zu öffnen. Dann entdeckst du jenen unverletzbaren Ort des Friedens, der Stille und des Lichts in dir.
Ab 307 € pro Person für 5 Übernachtungen

Wandlung und Neubeginn
Bad Meinberg, 28.12.18–02.01.19

Ein Ferienworkshop zum Start ins Neue Jahr, mit Meditation, Atem- und Körpererfahrung, Tanz, gegenseitigem Massieren und Yoga. Mit spielerischer Leichtigkeit werden die Teilnehmer von Bhajan Noam in tiefgehende Erfahrungen geführt und dabei behutsam begleitet. Lasse dich ein auf eine entspannende und erlebnisreiche Woche, die dir völlig neue Facetten von dir zeigen kann.
Ab 330 € pro Person für 5 Übernachtungen

Die Geschichte von der Taube

Eine Momentaufnahme von Christine Endris
Beim Shivalaya-Meditations-Retreat in Bad Meinberg

In den Tannenbäumen vor der Terrasse hüpfen kleine Wald- und Wiesenvögelchen kreuz und quer durch die Wipfel. Fröhliches Zwitschern. Plötzlich – panisches Geflatter und Geschrei - eine Taube kommt angesegelt. Die kleinen Piepmätze suchen das Weite, so rasch sie können.

Alle Bäume sind wie ausgestorben, die Taube hat die freie Platzwahl.
Sie wählt die allerhöchste Spitze des allerdünnsten Tannenbaumes, den es weit und breit gibt. (Ich bin im 4. Stock des Shivalaya Retreatzentrums in Bad Meinberg und habe die Tannenspitzen direkt vor mir.)

Bei der versuchten Landung erweist sich das Täubchen als zu schwer für den schmächtigen Ast. Er dreht ab, immer tiefer und tiefer und fängt dann an zu wippen, hoch, runter, hoch runter.
Auch Tauben haben ihren Stolz! Diese versucht als erstes, Haltung zu bewahren! Sie klammert sich verzweifelt an ihr Zweiglein. Aber – die Reise geht im Sturzflug nach unten, dann wieder pfeilschnell nach oben, kopfüber runter, ganz, ganz tief, dann wieder hoch, dann auch noch leicht schräg. Schon beim Hinsehen kann es einem schlecht werden! - Es sieht sehr lustig aus!

Endlich keine Bewegung mehr.
Da sitzt sie nun, die Taube. Niemand da, der oder die ihre Schmach petzen könnte, bei den kleinen Piepmätzen womöglich noch! Oder sie gar auslachen!
Sie putzt sich dezent die Federn. Dann bleibt sie ganz still sitzen. Kein Mucks, nichts.

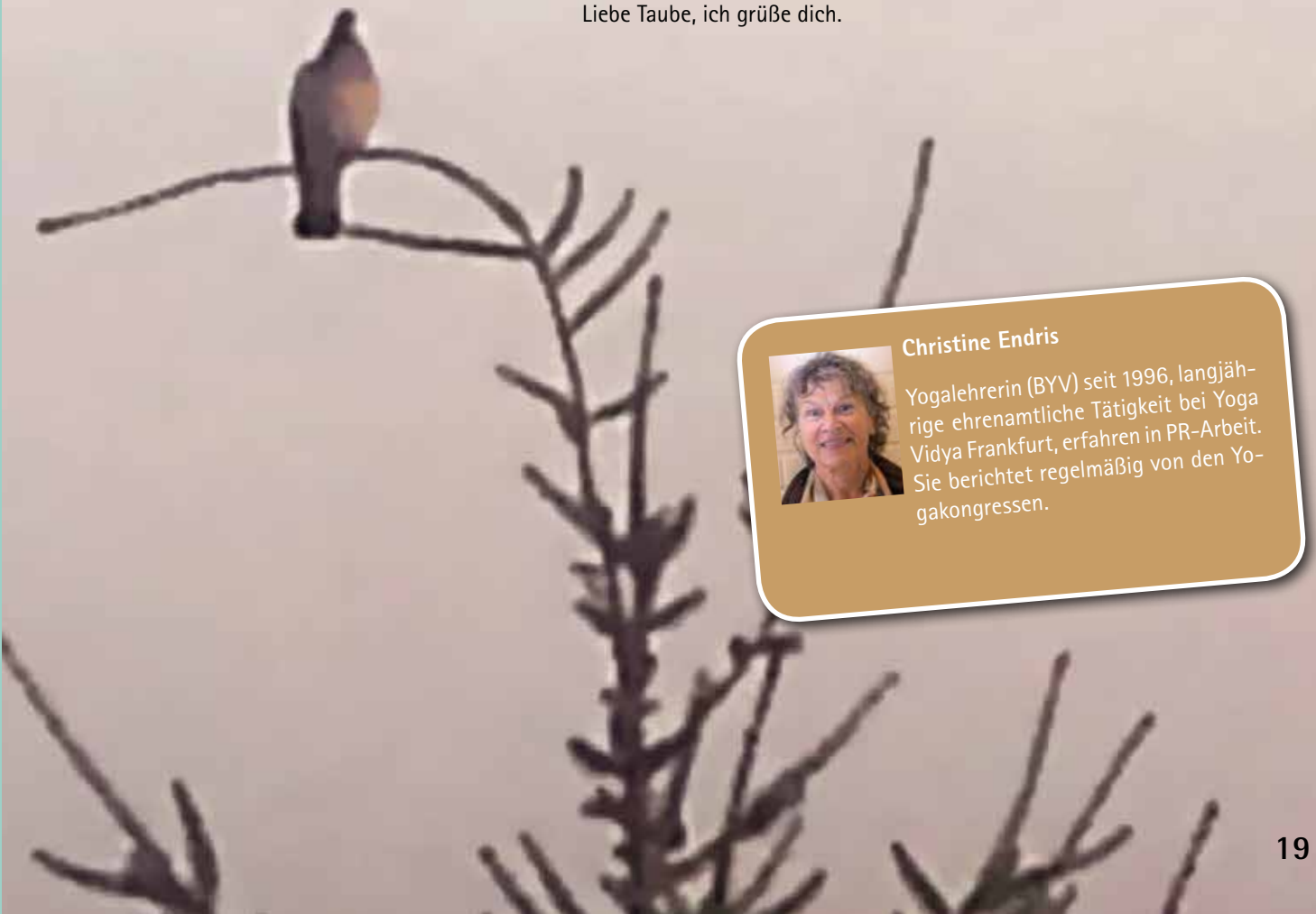
Vielleicht hat sie mich doch wahrgenommen? Vielleicht war sie extra für mich, die kleine Flugshow?

Ich bin so fröhlich, innerlich. Vorhin musste ich unwillkürlich sogar lauthals lachen. Habe ich jetzt mein meditatives Schweigen gebrochen? Andererseits, ein spontanes Lachen hat etwas Himmlisches. Natürlich: „Lachen ist die Musik der Seele."

Ausgelacht habe ich sie jedenfalls auf gar keinen Fall!
Und ich darf sie sogar fotografieren.

Irgendwann fliegt sie weg, die Taube, in hohem Bogen und mit zwei ganz besonders gelungenen Schlenkern.

Liebe Taube, ich grüße dich.



Christine Endris

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



Brahma Vidya e.V.

Hilfe für Krebskranke und Opfer der Flutkatastrophe

von Shambhavi Mareike Hansen

Das Brahma Vidya Hilfswerk e. V. ist ein Yoga Vidya Hilfswerk, das vor allem Schulen, Krankenhäuser und Waisenhäuser in Indien und in Rußland finanziell unterstützt.

„Weep not, I love you" waren die Worte des indischen Weisen Swami Nityananda, einem Gründer der Hilfsorganisation. In diesem Satz steckt die tiefe Weisheit, dass *Karma Yoga* (selbstloses Dienen) ohne den Yoga der Liebe und Hingabe unvollkommen ist. Swami Nityanandas Lebensaufgabe war es, Bedürftigen zu helfen. Besonderes Augenmerk galt dabei den Kindern und ihrer Ausbildung, da nur hier ein Grundstein für Veränderungen gesetzt werden kann.

„*Lokah Samastah Sukhino Bhavantu*" - „Sieh Gott in allen Namen und Formen und in jedem, der in deiner Nähe ist", lautet seine Aufforderung an uns. Alle spirituellen Wege und Religionen legen uns nahe, Menschen zu helfen, denen es schlecht geht, die unglücklich sind. Unser Herz wird dadurch gereinigt und wir erkennen unser wahres Selbst.

DasGangaPremHospiz – Dem Sterben ein Zuhause geben

Die Zahl der Krebserkrankungen in Indien steigt, derzeit können nur ungefähr 1% der Patienten palliativ versorgt werden. Palliativpflege und die Behandlung von Krebserkrankungen sind auch in Indien kostspielig.

Das Ganga Prem Hospiz hat das Ziel, die Versorgung von Tumorerkrankten zu verbessern. Das ganzheitliche Konzept orientiert sich an westlichen Vorbildern. Die Behandlung im Hospiz ist kostenfrei, unabhängig von Alter, Rasse, Religion und Geschlecht.

Gemeinsam mit Swami Sarvamangalananda vom Sivananda Ashram, eine engagierte Unterstützerin und Patin des Hospizes, besuchten wir das Krankenhaus südlich von Rishikesh. Es liegt inmitten von Reisfeldern in ländlicher Struktur direkt am Ganges. Das Haus ist ganz neu, moderne Bauweise, liebevoll ausgestattet. Ein Künstler hat wunderschöne Bilder gestiftet. Die offene Bauweise verbindet alle Zimmer mit einer überdachten Terrasse, mit Blick auf den Ganges und die nahen Berge. „Peaceful" ist das passende Wort für diesen Ort. Im Hospiz habe ich gelernt, dass es um mehr geht, als den Patienten zu ermöglichen, schmerzfrei zu sterben. Gerade die schöne Lage in der Natur ist für Menschen in der letzten Phase ihres Lebens besonders wertvoll. Ebenso wichtig ist es, die spirituellen Bedürfnisse der Patienten zu erfüllen. Es gibt einen wunderschönen kleinen Tempel, Unterweisung für Yoga, Musik und Kunst und eine Bibliothek.

Die Leiterin und das Pflegepersonal

Nani Ma leitet das Krankenhaus, ohne ihr großes Engagement gäbe es diesen Ort nicht. Ursprünglich ist sie Engländerin und lebt seit ungefähr 40 Jahren in Indien. Mit ihren kurzgeschorenen Haaren, dem einfachen weißen Sari und ihrer unendlich gütigen Ausstrahlung ist sie die „gute Seele" des Hospizes. Vielleicht sind Menschen wie Nani Ma die neuen „Saints".

Das Pflegepersonal erlebte ich als liebevoll und zugewandt. Nani Ma sagte: „Krankenschwestern und -pfleger sind wie Engel, wie Heilige. Sie gehen mit einem Lächeln zu ihren Patienten, auch wenn die Patienten oft in einer schwierigen Situation sind." Noch mehr geht es darum, mitzufühlen und zu erkennen, woran der Sterbende leidet und was ihm wichtig ist. Auch die



Seele möchte in jedem Stadium des Lebens genährt werden. Jyotishko ist ein Landarbeiter mittleren Alters, der sich im letzten Stadium seiner Krebserkrankung auf eine 800 km weite Reise ins Hospiz aufgemacht hat. Er kann nicht mehr geheilt werden, aber er kann sicher sein, dass er hier bis zum Schluss palliativ gut versorgt wird. Seine Frau hat ihn begleitet und wird die letzten Monate dort mit ihm gemeinsam verbringen. Seine Geschichte und die Sorge um seine Familie haben mich sehr berührt. In diesem Fall werden die Hinterbliebenen finanzielle Unterstützung vom Verein erhalten. Trotz seiner schweren Erkrankung erzählte mir dieser Patient lächelnd, dass er unendlich dankbar für den Platz in der Klinik sei.

Unterstützung des Ganga Prem durch Brahma Vidya

Brahma Vidya ist derzeit der größte Unterstützer von Ganga Prem und ich war während meines Besuches stolz, durch meine Spenden einen kleinen Anteil an diesem großartigen Projekt zu haben. Der Verein hat den Kauf eines Kleinbusses ermöglicht, der die Ausweitung der Palliativpflege in die umliegenden Städte gewährleistet. Patienten können nach ausführlicher Diagnostik zu Hause ambulant versorgt werden, derzeit sind das 75 Patienten. In den Bergen besteht großer Bedarf.

Es gibt weitere Unterstützer von Ganga Prem, einen möchte ich nennen: Krishna Das veranstaltet einmal im Jahr in Rishikesh ein Riesen-Benefizkonzert für Ganga Prem.

Größte Sorge von Nani Ma ist es, qualifiziertes Personal zu halten. Ein Verein kann keine hohen Löhne zahlen. Ehrenamtliche Fachkräfte und Volontäre sind daher wertvoller Bestandteil des Konzeptes.

Hitzewelle und Monsun Sommer 2018

Nach der extremen Hitzewelle fiel der Monsunregen so heftig, dass von der schlimmsten Flut seit 100 Jahren gesprochen wird. Das Hospiz lag Ende August wie auf einer Insel und war nur mit einem Schlauchboot erreichbar.

Schlimmer traf es die Menschen in Kerala: Dämme sind gebrochen und die Zahl der Todesopfer, die die Jahrhundertflut forderte, stieg über Tausend. Leider ist auch die Schule (Girl's Gurukula) und Umgebung von Swami Tattvarupananda in Kerala betroffen und wurde Zufluchtsort für Menschen, die ihre gesamte Existenz verloren haben.

Brahma Vidya unterstützt auch dieses Projekt und konnte hier kurzfristig eine Summe im fünfstelligen Bereich als Akuthilfe zur Verfügung stellen. So konnte für viele Betroffene ein Start-Kit für die nötigsten Dinge bereitgestellt werden. ■

Unterstütze diese wertvollen humanitären Initiativen! Wir freuen uns über jede Spende.

Wir kümmern uns persönlich auch vor Ort darum, dass sie sinnvoll und hilfreich eingesetzt wird.
Brahma Vidya e.V.
Westerwald Bank eG
IBAN: DE 94 5739 1800 0001 5265 10
BIC: GENODE51WW1





Shambhavi Mareike Hansen

lebt in Mainz und verbindet beruflich westliche Psychotherapie mit altem Yogawissen. Mit Hingabe und Leidenschaft versucht sie, in Seminaren und Ausbildungen, Menschen für den Yogaweg zu begeistern. Gemeinsam mit Keshava Schütz ist Shambhavi im Vorstand von Brahma Vidya e.V.
Infos: mareike_hansen@posteo.de

Über Entsagung



von Dirk Gießelmann

„No want is the greatest bliss", so Ramana Maharshi, was so viel heißt wie „Wunschlosigkeit ist das höchste Glück".

Wunschlos glücklich, das kennt man hierzulande auch – jedenfalls als Redensart.
Entsagung kann im weiteren Sinne einfach nur bedeuten, all den zahlreichen Wünschen des Geistes nicht augenblicklich und impulsiv nachzukommen. Es bedeutet auch mit den eigenen Vorlieben und Abneigungen gelassen und geschickt umzugehen und Geduld aufzubringen. Das Leben darf sich entfalten, ohne dabei in allen Einzelheiten „die Kontrolle" darüber haben zu müssen. Man entsagt der Vehemenz des Egos – der zentralen Ich-Bezogenheit, die sich am Lauf der Welt und an allem immer wieder ächzend reibt.

Geistige Stärke entwickeln

Entsagung bedeutet, geistige Stärke zu entwickeln. Man bedenke, dass ein Mensch zum Opfer seiner Wünsche wird, wenn er sich nicht selbst erzieht. Ein Mensch, der „bewusst entsagt", ist mit dem, was er hat, zufrieden – mag es viel oder wenig sein. Ein bekanntes Sprichwort lautet „weniger ist mehr". Es muss nicht immer anders, besser oder mehr werden – auf welcher Ebene auch immer, physisch oder psychisch. Sowieso: Das Leben selbst bringt den Menschen zur Entsagung – nicht selten unfreiwillig – indem er nicht immer das bekommt, was er will. Stets handelt es sich dabei um einen Segen, obgleich nur selten als ein solcher gedeutet und erlebt.
Ja: Das Wesen der Entsagung ist Freiwilligkeit. Und ebenso ist sie es nicht. In eines reifen Menschen Leben wird Entsagung irgendwann zur Pflicht. Dann wieder nicht. Entsagung als Reaktion auf Mangel schmerzt. Entsagung als ein freier Akt ist Ausdruck einer starken Seele. Der Entsagende schont die Frucht zum Wohl der Ernte.

Lösung von Bindungen

Entsagung löst uns von den Bindungen der Welt. Und weil es immer weiter geht im Leben, erfahren wir, dass es auch weitergeht, ohne die Dinge oder Umstände, die wir als ach so notwendig erachtet haben, obwohl sie es nicht sind. Entsagung ist Achtung des Lebens um des Lebens willen in Anbetracht des Wohles aller, nicht um des Einzelnen Bequemlichkeit. „No want is the greatest bliss", so Ramana Maharshi, was so viel heißt wie „Wunschlosigkeit ist das höchste Glück". Wunschlos glücklich, das kennt man hierzulande auch – jedenfalls als Redensart.

Wer demnach das, was er braucht, primär in sich selbst und in seinem Leben zu finden vermag, ist glücklich. Mit dem Vertrauen in das Wunderwerk des Lebens verhält es sich so: Was ich brauche kommt zu mir auf einfache, natürliche Art und Weise. Dergestalt ist die Kraft der Entsagung, dass sie das Leben bereichert und erfüllt, indem sie den Drang nach „immer mehr" unter Kontrolle bringt und dadurch eine Gesinnung der Bedürftigkeit in ein Gefühl der Fülle transformiert. Entsagung ist gelebte Meisterschaft. Entsagung ist Erziehung für den Geist. Entsagung ist Geborgenheit bei Gott.
Entsagung ist eine Schwester der Güte. Bescheidenheit ist ein Kind der Entsagung – Zufriedenheit ihr Kindeskind. Die Familie der Entsagung lebt heiter und gelassen, fröhlich und frei.

Entsagung als Akt der Liebe

Entsagung ist kein Krieg gegen die Welt, keine Ablehnung der Schönheit des Lebens – obgleich sie anfänglich ein offensiver Akt der Abkehr von „weltlichen Begierden" sein kann – ja vermutlich sogar sein muss. Damit verhält es sich in etwa so: „Der Feind meines Feindes ist mein Freund".

Mit Entsagung hat ein Geplagter zu Beginn die Schwächung übersteigerter Ich-Bezogenheit (Ego) im Sinn. Danach ist Raum für mehr... Offenheit. Mit der Zeit ist Entsagung ein Akt der Liebe im Bewusstsein der Fülle.

Der Entsagte ist im Frieden mit sich selbst. Im Einklang mit der Welt. Das Ziel aufrichtiger Entsagung ist Harmonie. Schließlich wird der Entsagung entsagt – das Leben spontan und ohne Widerspenstigkeit erlebt.

Entsagung bedeutet, nichts zu suchen und alles zu haben.

Entsagung bedeutet Reichtum an Einfachheit.

Entsagung bedeutet, den eigenen Willen entbehren zu können, und doch auch weiterhin zu wollen und gleichermaßen zu empfangen – weil es der Wille Gottes ist, der sich so in allem zeigt.

Entsagung bezweckt Freiheit; die Unabhängigkeit von Abhängigkeit.

Entsagung bedeutet Kultivierung des Zufriedenseins mit dem, was ist.

Von der Welt entsagt, ist die **Entsagung** ein Ausdruck der Genügsamkeit.

Dem Entsagenden gehört die Welt – sie liegt ihm zu Füßen.

Entsagung ist eine Idee. Ein Konzept. Entsage der Definition und übrig bleibt Freiheit.

Ein Ideal frei von Ideal.



Dirk Gießelmann

hat seinen Lebensmittelpunkt im Yoga-Vidya Zentrum Bad Meinberg. Dort genießt er die Kombination von Spiritualität und Weltoffenheit. Dirk möchte andere gerne an seinen Erfahrungen und an seinem Wissen teilhaben lassen. Offenheit, Freundlichkeit und eine liebevolle Akzeptanz liegen ihm dabei sehr am Herzen.

Inspirierende Seminare mit Dirk

Mein Dharma – meine Lebensaufgabe
Bad Meinberg, 08.–10.03.19

Im Dharma zu sein bedeutet, auf dem Weg der eigenen persönlichen Lebensaufgabe zu gehen. Du wirst die tiefere Bedeutung des Dharma-Konzeptes kennen lernen und auf dein Leben anwenden. Durch praktische Übungen kommst du deiner inneren Lebensvision näher und gewinnst Klarheit; gerade auch dann, wenn aktuell wichtige Entscheidungen anstehen.
Ab 150 € pro Person für 2 Übernachtungen

Themenwoche:
Ein Kurs in Wundern
mit Dirk Gießelmann und Russell Derbidge
Bad Meinberg, 10.–15.02.19

Angelehnt an den bekannten „Ein Kurs in Wundern® " (EKIW®), der von der Essenz her höchstes Jnana Yoga und Vedanta ist. Mit Übungen, die dir helfen, deine Denk- und Sichtweise neu zu formen und zu berichtigen. Dein Geist wird „geheilt" von allen möglichen Vorstellungen. Ein so „geheilter" Geist hilft dir zu einem glücklicheren Leben. So kannst du deinen Ferien-/Individualgastaufenthalt zusätzlich bereichern, auch ohne ein spezielles Seminar zu buchen. Natürlich stehen dir auch die anderen Individualgastangebote frei: tägliche Yogastunden, Meditationen, geführte Spaziergänge, Rezitationen, Klangyogastunde, Mandala-Malen u.v.m.
Ab 38 € pro Tag, pro Person



Sehnsucht nach Stille und Einkehr,

das alte Jahr spirituell ausklingen zu lassen und das neue Jahr in einer kraftvollen Schwingung mit viel Inspiration zu beginnen?

In allen 4 Yoga Vidya Ashrams gibt es am **24.12. ein buntes Weihnachtsprogramm** Yogastunden, Festessen, Mantra-Singen, Weihnachtslieder-Singen, Kurzvorträge, zum Teil Konzerte, Kerzenlicht-Zeremonie, Mitternachtsmeditation, Überraschungen.

Und am 31.12.

eine spirituelle Silvesterfeier mit Puja und Meditation ins Neue Jahr.

In Bad Meinberg:

28.12.18 - 01.01.19	Klangreise ins Neue Jahr mit Kai Treude
30.12.18 - 02. / 04.01.19	Neujahrs-Meditation mit Swami Nirgunananda
30.12.18 - 03.01.19	Die Rauhnächte - eine geheimnisvolle Zeit, ein Tor zur Anderswelt mit Satyadevi Bretz
30.12.18 - 04.01.19	Themenwoche: Gesundheit aus ganzheitlicher Sicht

31.12. Silvester

Große Silvesterfeier mit Puja, Homa, Mitternachtsmeditation, Lichterzeremonie.
Dazu: Silvester-Mantra - Konzert mit The Love Keys

Welches Pranayama passt für welches Dosha?

von Julia Lang

Über die Kontrolle des Atems und damit der Lebensenergie in den Nadis können gezielt Ungleichgewichte in den Doshas ausgeglichen werden.

Überschuss an Sonnenenergie

Gibt es einen Überschuss an Sonnenenergie, der sich auf psychischer Ebene als Zorn, Kritiklust oder Wunsch zu manipulieren, auf physischer Ebene als Fieber, Entzündung oder Hitze allgemein, also in *Pitta* Störungen äußert, kann über *Chandra Bhedana* (Mondatmung) gezielt *Ida Nadi* (eine der drei wichtigsten Energiebahnen) angesprochen werden.

Praxisübung Chandra Bhedana

Hierzu verschließt du die rechte Nasenöffnung, atmest links ein, hältst die Luft ggf. kurz an und atmest rechts aus. (wiki.yoga-vidya.de/Chandra_Bhedana).

Ida Nadi, der linke Haupt-Energiekanal, ist weiß, von wässriger Natur und daher der Mondin, dem Weiblichen und *Kapha* zugeordnet. Im Chinesischen entspricht es dem Yin. Es ist kühl, feucht und beruhigend, nährt, erfrischt und inspiriert. Die Essenz von *Kapha*, also *Ojas* (Lebenskraft), wird bei der Atmung durch den linken Nasenflügel erhöht und damit der Gewebeaufbau gefördert, was eine verjüngende Wirkung mit sich bringt.

Auch *Murccha*, eine fortgeschrittene *Pranayama*-Übung, eignet sich gut, um *Pitta* zu besänftigen.

Praxisübung Murccha

Eine einfache Form, nämlich tiefes Einatmen und doppelt so lang ausatmen kannst du auch praktizieren, wenn du mit *Pranayama* (Atemübungen) noch nicht so vertraut bist.

Dadurch wird der Parasympathikus angeregt und es entstehen innere Ruhe und Gelassenheit.

Schnelle Abhilfe bei zu viel Hitze bringt auch das Praktizieren von *Shitali* (wiki.yoga-vidya.de/Shitali) und *Sitkari*, wobei die Luft über die längs oder quer gerollte Zunge zischend eingesogen und über die Nase ausgeatmet wird.

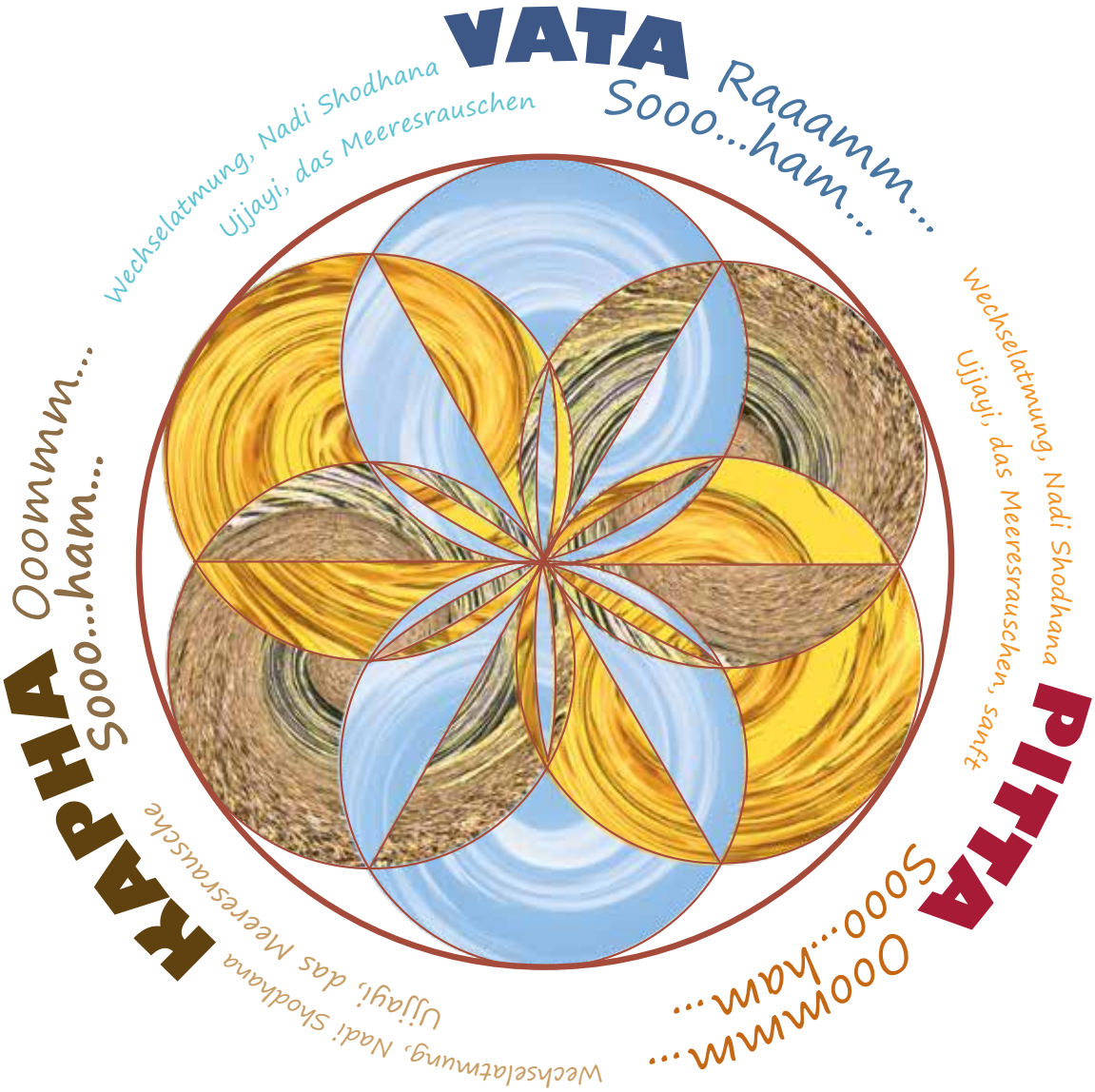
Überschuss an Mondenergie

Bei einem Überschuss an Mondenergie, der sich auf psychischer Ebene ggf. als Verletzlichkeit, gestörte Vorstellungskraft, Gier und Beeinflussbarkeit, auf physischer Ebene z.B. als übermäßiges Bedürfnis nach Schlaf, durch Ödeme, Gewichtszunahme oder Verstopfung, also in *Kapha* Störungen äußert, kann über *Surya Bedhana* (Sonnenatmung) (wiki.yoga-vidya.de/Surya_Bheda) gezielt *Pingala Nadi* (eine der drei wichtigsten Energiebahnen) aktiviert werden.

Praxisübung Surya Bedhana

Atme jeweils rechts ein und links aus.

Pingala Nadi, der rechte Hauptenergiekanal, ist rot, von feuriger Natur, der Sonne, dem Männlichen und *Pitta* zugeordnet. Im Chinesischen entspricht es dem Yang. Es ist heiß, trocken und anregend, verleiht Wachheit und Aktivität. Bei Atmung durch den rechten Nasenflügel wird *Tejas* (Feuer), die Essenz von *Pitta* erhöht und damit Mut, Motivation, Intelligenz, die Verdauung und der Blutkreislauf gestärkt. ►



Überschuss an Vata

Bei erhöhtem *Vata* eignet sich die Wechselatmung, *Nadi Shodhana*, also die Aktivierung beider Nasendurchgänge, besonders gut zur Harmonisierung. Auch für die beiden anderen *Doshas* (die drei Bioenergien im Ayurveda) wirkt sie ausgleichend (wiki.yoga-vidya.de/Nadi_Shodhana).

Praxisübung Wechselatmung

Verschließe rechts und atme links ein. – Halte die Luft kurz oder auch etwas länger an, soweit angenehm. - Verschließe links und atme rechts aus. – Halte die Luft an. - Atme rechts ein und links aus.

Durch die Wechselatmung wird *Prana* (Lebensenergie), die Essenz von *Vata*, gestärkt und das Unterbewusstsein *(Chitta)* harmonisiert. Ängste, Furchtsamkeit, Unentschlossenheit, innere Unruhe und Verwirrung können so, ggf. ebenso wie Schlafstörungen und Gewichtsverlust, positiv beeinflusst werden.

Auch langsames, festes *Kapalabhati* (Schnellatmung) hilft *Vata* zu harmonisieren, während sich für *Pitta* eher langsames, sanftes und für *Kapha* schnelles sanftes Kapalabhati eignet.

Ins Gleichgewicht kommen

Ujjayi, das Meeresrauschen, das durch eine Verengung der Stimmritze entsteht, wirkt wärmend, beruhigend, harmonisierend, energetisierend und eignet sich daher besonders zur Harmonisierung von *Vata* und *Kapha*. In seiner sanften, kaum hörbaren Form, steht die beruhigende Wirkung im Vordergrund, wodurch es auch *Pitta* positiv beeinflussen kann.

Praxisübung Ujjayi

Ziehe die Kehle sanft zusammen und atme mit einem leicht hörbaren Klang ein und aus. – So ähnlich, als wolltest du bei geschlossenem Mund „h" sagen. – Es ist kein Schnarchton, sondern ein ganz sanft hörbarer Klang.

Wirkungen von Pranayama und Mantra auf die Doshas

Pranayama fördert einen ausgeglichenen Säure- Basenhaushalt und die Aufnahme von Nährstoffen und Wasser, besonders, wenn sie möglichst unverarbeitet, Bio und vegan sowie in ausreichender Menge zugeführt werden. Leitungswasser ist geeignet, wenn es gefiltert, remineralisiert und energetisiert ist.

Da emotionale Störungen eng mit der falschen Ausrichtung des *Prana* verknüpft sind, können diese durch *Pranayama* positiv beeinflusst werden, besonders in Verbindung mit einem *Mantra*. Menschen mit *Vata* Dominanz sollten *Mantras* allerdings nicht zu lange laut, sondern nach einigen Minuten leise bzw. geistig wiederholen, da sich ihre Energie sonst schnell erschöpft.
Während das Ur-Mantra *Om* vom *Vata*-Typ nicht allzu oft wiederholt werden sollte, da es den Raum im Geist noch mehr erhöht, ist es für *Pitta* und *Kapha* sehr gut geeignet.
Ram - wärmend, beruhigend und schützend, ist hingegen für *Vata* ideal. Das Mantra *Soham* („Er ist ich") - *so* beim Einatmen, *ham* beim Ausatmen -, harmonisiert alle *Doshas*, da es uns sanft zurück nach Hause, zu unserem innersten Wesen führt. ■





Julia Lang

seit 16 Jahren als Heilpraktikerin tätig, leitet den seit 2012 rein veganen Ayurveda Wellness- und Therapiebereich bei Yoga Vidya Bad Meinberg. Neben ihrer Tätigkeit als Yoga- und Ayurvedatherapeutin hat sie eine Ausbildung zum zur veganen Ernährungsberater/in kreiert. Seit vielen Jahren gibt sie Vorträge, Seminare und Ausbildungen.

Seminare mit Julia Lang, Leiterin des Yoga Vidya Ayurveda-Bereichs in Bad Meinberg:

Reise ins Licht
Bad Meinberg, 01.–03.02.19

Mit Übungen aus Yoga, Buddhismus und energetischer Heilarbeit kannst du deine Wahrnehmungsfähigkeit erweitern, so dass du Zugang zu deiner inneren Lichtnatur finden und den ursprünglichen Grund der Existenz erfahren kannst. Leicht in den Alltag integrierbar, so dass du Schritt für Schritt dein Leben danach ausrichten kannst.
Ab 150 € pro Person für 2 Übernachtungen

Vegane Ernährungsberater/in Ausbildung
Bad Meinberg, 22.02.–01.03.19

Auf der Basis neuester wissenschaftlicher Erkenntnisse lernst du Einzelne und Gruppen bezüglich einer veganen Lebensweise zu beraten und auch auf die Bedürfnisse in besonderen Lebensphasen einzugehen.
Ab 549 € pro Person für 7 Übernachtungen

Mental Yin Yoga
Bad Meinberg, 15.–17.03.19

Mental Yin Yoga ist eine Synthese aus Yin Yoga, mentalen Ausrichtungs-Prinzipien, Pranayama, Energielenkung, Achtsamkeit und Meditation. Du lernst die wichtigsten Yin Yoga Stellungen und wie du sie in die Yoga Vidya -Reihe oder andere Übungssequenzen einbauen kannst. In den anschließenden Meditationen wird die Wirkung des Yin Yoga vertieft und intensiviert.
Ab 150 € pro Person für 2 Übernachtungen



Kundalini
eine überwältigende

von Tripura Kati Voß

„Im Kundalini-Yoga ist das wichtigste die Erfahrung. Deine Erfahrung geht direkt in dein Herz. Keine Worte können das ausdrücken.“ (Yogi Bhajan)

Ein Aktivwerden der *Kundalini* (Schlangenkraft) kann auch schon in einer Anfangsphase zu einer – allerdings noch nicht dauerhaften – überwältigenden Erfahrung führen, die sich nicht in Worte fassen lässt. Dennoch ist sie so großartig, dass man versucht ist, sie trotzdem irgendwie mitzuteilen. Vielleicht berührt dieser Beitrag etwas in dir.
Wenn dein Hauch durch die Lüfte fliegt, ist es dir egal, ob sie von Glück oder von Erleuchtung reden. Im Gefühl da zu sein wo du bist, ganz im Augenblick, ganz im Element des Luftigen, im *Prana* (Lebensenergie), verlierst du deine normale Sinneswahrnehmung und bist doch ganz klar bei Verstand. Dieser Hauch durchzieht deinen Körper - den physischen, emotionalen, psychischen, energetischen. Das Leben hält mehr denn je Einzug. Auch wenn du dachtest, du wurdest schon vor längerer Zeit geboren, so erneuerst du dich jetzt jeden Tag aufs Neue. Du lässt in dir eine Tiefe entstehen, die hauchend, atmend, fließend, sprudelnd, klopfend, prickelnd... von sich erzählt.

Loslassen, Fließen lassen, Stille

In deinem Inneren spürbar, kannst du – nach dem anfänglichen Schreck über dieses erste Fühlen – es an dir vorüberziehen lassen und der Stille Raum geben, ohne dich zu sorgen oder dich über andere zu erheben. Eine Stille, die der inneren Stimme lauscht, diese Schöpfung und diese göttliche Weisheit anerkennend.
Wenn du zudem deinem Atem fühlend begegnest, deinen Geist außen vor lässt und dich einfach ins Geschehen einlässt, wird der Fluss, der deinen Körper mit deinem Atem verbindet, tiefer werden. Atme und lebe diese Energie, diese göttliche Kraft.

Jedem Ausatmen folgt immer ein Einatmen. Jedem Gewahrsein folgt eine Freude, die auch im Unerfreulichen steckt. Der Atem kommt und geht - wie auch Freud- und Leidvolles. Die feiner werdenden Sinne folgen konzentriert deinem Atem. Und so verliert in dieser „zeitlosen Zeit“das Werten seinen Reiz. Langsam aber stetig erkennst du dein Ich in seinem vollen Potential. Und wenn du dich doch wieder in einem Augenblick der Unbewusstheit verlierst, erinnerst du dich wieder an den Aspekt von *Shiva*, dem absoluten reinen Bewusstsein in dir, das sich verbinden möchte mit *Shakti*, der kosmischen Urenergie. Und du weißt, dass sie, obgleich dem Anschein nach zwei, in Wahrheit doch eins sind.

Erfahrung

Alles ist im Fluss

Nichts bleibt wie es ist. Alles ist im Fluss, im Fluss des Lebens. Und durch deinen Atemhauch kannst du dein Leben steuern. Es kann sich entfalten wie eine Blume, die sich dem Sonnenlicht öffnet. Du verfängst dich so manches Mal im Suchen und Staunen, im Streben nach etwas, dass dir unbekannt und höher erscheint als das, was dein Verstand schon kennt. Indem du diese Energie zulässt, den Atem kommen und gehen lässt, kannst du dich für das Höchste, die Einheit mit dem Absoluten, öffnen.
Wach auf! Erwecke dich! Fühle über deinen Atemhauch stetig in dich hinein. Und wenn deine Fragen und jegliches Verlangen nach Antworten verklungen sind, dann lässt dich der noch so kleinste Atemhauch deine Ganzheit erblicken. Sieh hin, fühle, atme, lasse geschehen ohne Zwang.
Erlaube dir, dich auch mal um dich selbst zu drehen, zu tanzen, zu schimpfen, zu jammern, zu schweigen. All dies lässt dich Mensch sein und gleichzeitig der tieferen Wirklichkeit bewusst sein.

Praxisübung: Bhramari - Ujjayi

Dieses Eine lässt sich in deinem stetigen Atemhauch wahrnehmen. Du spürst das Kommen und Gehen des fließenden Seins und schickst es achtsam hinter deinen Solarplexus-Bereich.
Atme ein mit einem sanft hörbaren Schnarchton und atme mit einem Summton aus – *Bhramari*, die Biene. Erlebe dich in einem Bienennest. Bleibe ruhig und achtsam und spüre, wie dieser ruhige schnarchend-summende Atem dein Ganzes zum Vibrieren und zur Harmonie bringt.
Dann lasse deinen Atem einem Meeresrauschen ähnlich erklingen. Atme ein und mit einem sanft hörbaren Klang, indem du die Stimmritze leicht verschließt - *Ujjayi*. Auch dies harmonisiert und zentriert, macht den Pranafluss subtil und damit auch den Geist. Seine Energie erfüllt dich in dem entstehenden Umschließen deines Seins.... *Ujjayi*.

Mit dem Mantra „*soham*" („Er ist ich") verbindet sich dein „So-Sein" mit dem unendlichen Sein durch *Puraka* (Einatmung), *Rechaka* (Ausatmung) und *Khumbaka* (Atempause zwischen Ein- und Ausatmung) und weckt in dir die schlafende *Kundalini*. Ihr Aufsteigen durch die *Chakras* ins oberste *Chakra*, das *Sahasrara*, führt zur Vereinigung des kosmischen Bewusstseins (*Shiva*) mit der göttlichen Energie (*Shakti*). Deine wahre Identität findest du, wenn du dich auf diese Reise einlässt. ■



Kati Tripura Voß

Mutter dreier Kinder, Heilpraktikerin in Ausbildung, mit verschiedensten Ausbildungen im Bereich Yoga, Ayurveda, Meditation, Coaching und Heilung, arbeitet als Beraterin, Coach, Trauerrednerin, Ausbilderin und freie Dozentin in eigener Praxis, an den Paracelsus Schulen, bei Yoga Vidya und in anderen Einrichtungen.

Seminare mit der Autorin:

Angst loslassen und das Herz öffnen
Bad Meinberg, 15.–17.02.19

Löse die dichte schwarze Wolke der Angst auf. Du wirst dich selbst besser verstehen, lernen, gut mit Angst umzugehen, sie aufzulösen und dein inneres Selbst strahlen zu lassen. Öffne dich zu einem erfüllten Leben, entfalte die ganze Liebe und Freiheit, die dein Geburtsrecht ist.
Ab 150 € pro Person für 2 Übernachtungen

Energetische Wirbelsäulenaufrichtung
Bad Meinberg, 01.–03.03.19

Die Wirbelsäule ist das tragende Gerüst unseres Körpers, die nicht nur körperliche, sondern auch seelisch emotionale Lasten trägt, was zu einer Fehlhaltung im gesamten System führen kann. Durch die energetische Wirbelsäulenaufrichtung bekommt deine Haltung eine neue Ausrichtung, nicht nur körperlich.
Ab 150 € pro Person für 2 Übernachtungen

Ayurveda bei Burnout
Bad Meinberg, 22.–24.03.19

Nahezu jeder 10. Deutsche leidet an Burnout - mit steigender Tendenz. Ayurveda bietet dir wertvolle Hilfen zur Vorbeugung und Auswege aus Erschöpfungszuständen; u.a.: Zur Steigerung deiner Lebensenergie, Ernährung, Selbstmassage Workshop. Ein wertvolles Seminar für mehr Gesundheit, Wohlbefinden, Prävention und Lebensqualität!
Ab 150 € pro Person für 2 Übernachtungen

WIE DER BUDDHA DEN ATEM FÜR SICH NUTZTE

von Alex Holzer



Der Atem spielt auch im Buddhismus eine zentrale Rolle, da er einer der wichtigsten Ankerpunkte für den Geist sein kann. Der Buddha lehrte seinen Mönchen die Methode „Anapanasati" (die Achtsamkeit auf den Atem) – ein 16 Stufen Weg, der einen bis zur Erleuchtung führen kann, gesetzt den Fall man folgt ihm bis zum Schluss!



Als Theravada Mönch habe ich viele Monate mit dieser Meditationsmethode verbracht, und es ist faszinierend wie direkt und tief der Geist dabei gehen kann. „Kann", weil es leichter klingt als es in Wirklichkeit ist, den Körper entlang der 16 Punkte loszulassen und bis in die tiefsten Tiefen des Geistes zu schauen. Es braucht dazu ein Umfeld von hoher Achtsamkeit und man lebt vorzugsweise sehr zurückgezogen, ansonsten hat man keine Chance, die Aufmerksamkeit für lange Zeit einpünktig auf den Atem zu lenken. Mitreißend ist, wie genau der Buddha vor ca. 2500 Jahren die 16 einzelnen Stufen beschrieben hat, die sich dann ganz genau so vor einem manifestieren, wenn man sich an die Anleitung des Meisters hält!

Höchste Glückseligkeit

Sich für lange Phasen einpünktig nur auf den Ein - und Ausatem zu konzentrieren löst teilweise ein sehr erregendes Gefühl der Freude aus (zum Beispiel die Freude tiefer Einsicht) oder wir erfahren Angst (nicht zu wissen, wohin es mich führt). Beide Zustände sind die Haupthindernisse um tiefer zu gehen. Es heißt immer wieder von beiden Extremen abzulassen und sich dem mittleren Weg der Gelassenheit und des einfachen „Nichts Tun" zuzuwenden.
Nach einer gewissen Zeit verschwindet der Atem komplett, da auch der Körper verschwindet. Das heißt, dass wir so tief in der Meditation sind, dass wir uns nur noch im geistigen Aspekt des Daseins befinden.
Jeder der annähernd so weit gekommen ist, wird die tiefe Glückseligkeit solcher meditativen Momente kennenlernen und merken, dass das sicherlich der Weg zur höheren Weisheit und damit Erleuchtung sein muss. Für mich persönlich kam nichts Weltliches jemals dieser Glückseligkeit auch nur nahe, und es war auch der Grund damals Mönch zu werden.

Diese Vertiefungen, in Pali *„Jhanas"* genannt, sind das eigentliche Ziel eines jeden Theravada Mönches. Denn erst nach der Erfahrung eines *Jhanas* hat der Geist die Möglichkeit die „Illusion des Selbst" zu erkennen und unwiderruflich in den Strom der Erleuchtung einzutreten. Tatsächlich sagt der Buddha folgen nach jener Erkenntnis maximal noch bis zu sieben Wiedergeburten. Dann aber ist das Ziel *„Nirvana"*, die komplette Befreiung von „*Samsara*" des Kreislaufes von Geburt, Tod und Wiedergeburt erreicht.



Die eigentlichen Ziele im Hinduismus und Buddhismus

Auch im Yoga sollten wir uns immer wieder daran erinnern, dass das eigentliche Ziel „Samadhi" ist. „Samadhi" bedeutet im Yoga so viel wie Einssein mit Gott, Aufgehen im Unendlichen. Ich persönlich übersetzte es mit „Tiefer Stille" und der Pali Kanon (die Schriften des Buddha) beschreibt „Samadhi" als die bisher erwähnten Zustände tiefer Meditation. So zielen beide Traditionen, Buddhismus und Hinduismus komplett in dieselbe Richtung, wenn auch das Gedankengut oft verschieden zu scheinen mag. ■

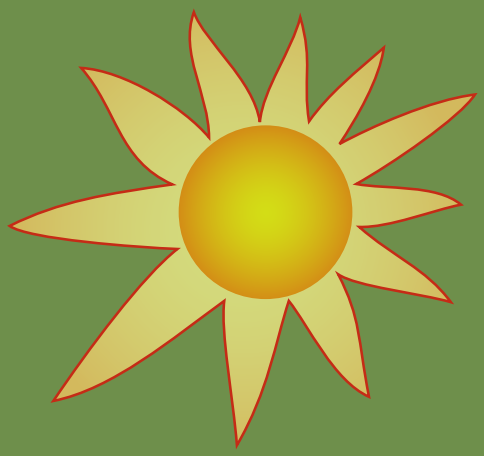






Alex Holzer

39 Jahre, kommt aus Südtirol und lebte 3,5 Jahre als Buddhistischer Theravada Mönch in Südostasien. Über seine Erfahrungen als Buddhistischer Theravada Mönch in Burma und Thailand spricht er auch auf seinem YouTube-Kanal „Vidhayo" (Vision on Dhamma und Yoga), der seit September 2018 online gegangen ist.



Meditationsseminare nach der Vipassana Methode des Theravada Buddhismus:

Vipassana-Meditations-Schweigekurs Bad Meinberg, 16.–23.12.18

Im stillen Sitzen führt dich Vipassana, die Einsichts- oder Achtsamkeitsmeditation,
zu Klarheit und intuitivem Wissen. Die Atembetrachtung beruhigt Körper, Geist und Seele. Du übst Sitz- und Gehmeditationen, Qi Gong, Yoga, morgens und abends Satsang. Absolutes Schweigen, Essen im Schweigeraum, keine Ablenkungen durch Lesen, Musik, Einkaufen, usw.
Ab 455 € pro Person für 5 Übernachtungen

Vipassana Meditation und sanfte Yoga Flows Bad Meinberg, 08.–10.03.19

Einführung in die Methoden der Vipassana Meditation und Achtsamkeitspraxis, unterstützt von fließenden und sanften Yoga Asanas. Du wirst Sitzmeditation, achtsame Körperarbeit, Entspannungstechniken, Atemübungen und Body Scan intensiv selber praktizieren.
Ab 150 € pro Person für 2 Übernachtungen

Neues aus der Welt der Berufsverbände

- Berufsverband der Yoga Vidya Lehrer/innen (BYV)
- Berufsverband der Yoga Vidya Gesundheitsberater, Kursleiter und Therapeuten (BYVG)
- Berufsverband der Yoga und Ayurveda Therapeuten (BYAT)

von Vicara Shakti Müller

Liebe Verbandsmitglieder und Interessierte,

die Zahlen unser Mitglieder in den drei Berufsverbänden BYV, BYAT und BYVG steigen. Auch die Informationen, die wir für unsere Mitglieder auf den Mitglieder-Service-Seiten zur Verfügung stellen werden immer umfangreicher.

An dieser Stelle möchte ich noch einmal darauf hinweisen, dass wir sehr **umfangreiche Unterlagen für die Krankenkassen-Zertifizierung deiner Yoga- und Entspannungs-Kurse auf den Mitglieder Seiten haben**. Es gibt Stundenbilder für (fast) alle erdenklichen Zielgruppen (Anfänger, Kinder, Jugendliche, Senioren, Frauen ....) und viele verschiedene Stundenformate.
Hast du noch einen Kurs, der durch die **ZPP** zertifiziert wurde und den wir noch nicht auf den Seiten stehen haben? Dann freuen wir uns sehr darüber, wenn du ihn mit uns teilst.

Ein weiterer wichtiger Schwerpunkt unserer Verbandsarbeit war die **Information über die Änderung der Datenschutz Verordnung** und die damit einhergehende Verunsicherung vieler YogalehrerInnen und Yoga Studio BesitzerInnen. Im Rahmen unserer Möglichkeiten haben wir dazu die wichtigsten Informationen zusammengestellt, um dich bei diesem sehr komplexen Thema zu unterstützen.

Die Aufgabe eines Berufsverbandes sehen wir an dieser Stelle als eine „Informationspflicht". Falls du diese Informationen noch nicht bekommen hast, wende dich gerne noch einmal an unser Team.

Die Mitgliedschaft in einem der Yoga Vidya Berufsverbände bietet viele weitere Möglichkeiten für dich. An dieser Stelle möchte ich auf einige Möglichkeiten aufmerksam machen:

Zweigverbände

Hast du in letzter Zeit eine Zusatz-Aus- oder Weiterbildung besucht? Dann hast du die Möglichkeit, dich in dem entsprechenden Zweigverband kostenlos anzumelden.

Durch die Zweigverbände haben wir unsere Verbandsstrukturen des BYV (Yogalehrer-Verband) und des BYVG (Kursleiter/Gesundheitsberater Verband) erweitert.

Der BYV-Hauptverband bietet im Moment die Möglichkeit der kostenlosen Registrierung in den folgenden Zweigverbänden:

- Business Yoga
- Hormon Yoga
- Kinderyoga
- Lachyoga
- Rückenyoga
- Yin Yoga

Wenn du im Hauptverband BYVG bist und entsprechende Aus- und Weiterbildungen besucht hast, kannst du dich in folgenden Zweigverbänden kostenlos registrieren lassen:

- Ayurveda
- ganzheitliche Massage
- Entspannungstechniken und
- Meditationstechniken



Es lohnt sich für dich, denn du kannst dadurch deine Kompetenzen und deine entsprechenden Weiterbildungen in einem spezifischen Bereich sehr genau bewerben, und dich auch in dem entsprechenden Verzeichnis listen lassen.

Schicke einfach dein entsprechendes Zertifikat an unser Team (berufsverband@yoga-vidya.de), dann nehmen wir dich in dem Zweigverband auf.

Günstigere Mitgliedschaft in mehreren Hauptverbänden

Übrigens ist die Mitgliedschaft in jedem weiteren Hauptverband günstiger. Sobald du die Qualifikation für die Mitgliedschaft für einen der anderen Hauptverbände (BYV; BYVG; BYAT) hast, beträgt der Mitgliedsbeitrag für den zweiten und dritten Hauptverband jeweils nur 15 Euro.



Deine Einträge in den Yoga Vidya Internet Mitgliederverzeichnissen

Deine Einträge in den Mitgliederverzeichnissen sind eine wirksame Möglichkeit, auf dich und dein Angebot im Internet aufmerksam zu machen- denn du wirst nicht nur gefunden, wenn dich jemand direkt im Verzeichnis sucht, sondern auch, wenn jemand ein Schlagwort im Internet eingibt, das in deinem Eintrag enthalten ist.



Die Einträge dazu können nur direkt von uns (Yoga Vidya) vorgenommen werden, Änderungen und Ergänzungen sind jederzeit möglich- eine kurze Mail an berufsverband@yoga-vidya.de mit deinen Wünschen genügt. Der Platz im Mitgliederverzeichnis ist begrenzt, doch wir können den Eintrag mit deiner Hilfe oftmals noch so ergänzen, dass mehr rüberkommt als nur der Name und die Anschrift.

Mitgliederversammlungen

Mitgliederversammlungen sind eine gute Gelegenheit sich auszutauschen und aktiv an der Entwicklung eines Verbandes teilzunehmen und mitzuwirken. Die Mitgliederversammlungen finden in Bad Meinberg statt. Wir versuchen sie immer terminlich in Kombination mit einem der verschiedenen Kongresse zu legen, damit du es mit dem Kongress verbinden kannst und mehr Mitglieder an den Versammlungen teilnehmen können. Vor den Versammlungen werden die offiziellen Einladungen verschickt. In der Einladung gibt es auch jedes Mal wieder die Aufforderung, gern eigene Themen für die Versammlungen einzureichen oder dich für Posten im Verband (z.B. Rechnungsprüfer) zu bewerben. Wir freuen uns über eine aktive Mitgestaltung deinerseits.



Yoga und Studien

In den letzten Jahren gab es erfreulich viele Studien, die die Wirkungen von Yoga und Meditation bei bestimmten Krankheitsbildern erforscht haben. Eine Zusammenfassung, der von uns als wichtig erachteten Studien findest du auf den BYV Mitgliederseiten.



Auch Dr. Holger Cramer hat eine wichtige Meta-Studie zum Thema Yoga-Forschung veröffentlicht. Dass Sport und Bewegung besonders bei Stress wichtig sind, ist auch in der Schulmedizin schon lange bekannt. Warum wird Yoga gerade bei Stresspatienten immer populärer? Der Unterschied zu „normalem" Sport liegt darin, dass Yoga über die körperliche Ebene hinausgeht. Auch der Geist und die Schulung der Achtsamkeit werden mit einbezogen. Die Körperkoordination wird mit der Atmung verbunden. Während der Tiefenentspannung kann sich die durch die Asanas aktivierte Energie ganz fein im Körper verteilen.

Über eine sehr interessante Studie zur Meditation, die wir durchgeführt haben, berichten wir im nächsten Journal ausführlich.

Yoga: Prävention Entspannung – bald auch Bewegung und Ernährung?

Da wir bei Yoga Vidya den ganzheitlichen Yoga unterrichten, erfolgt auch eine Spiritualisierung des Alltags und eine Verbesserung der Lebens- und Ernährungsgewohnheiten. Körper, Geist und die Seele werden wieder verbunden und in Einklang gebracht.
Trotz dieser wissenschaftlich belegten positiven Wirkungen von Yoga, werden zum jetzigen Zeitpunkt nur Präventionskurse für Anfänger mit dem Schwerpunkt Entspannung durch die Krankenkassen bezuschusst. Yudhisthira Franko Loddo verhandelt schon seit Jahren mit Vertretern des GKV Spitzenverbandes, damit Yoga auch in die anderen Handlungsfelder wie Bewegung und Ernährung als Heilmethode aufgenommen wird. Umso erfreulicher ist es, dass es nun so scheint als ob ein Umdenken stattfinden würde.



Zusammenfassung zum Stand der Yoga Forschung

Wenn du an einer umfangreichen Zusammenfassung über den Stand der Yogaforschung interessiert bist, um dich mit dem Thema etwas mehr zu beschäftigen oder auch um die wissenschaftlichen Wirkungen von Yoga öffentlichen Institutionen, Kursteilnehmern usw. zu belegen, findest du die Informationen im BYV Mitglieder Bereich unter „Aktuelles". ■



Vicara Shakti Müller ist seit vielen Jahren Teamleiterin der Teams Berufsverband und Studien. Sie arbeitet als externe Mitarbeiterin bei Yoga Vidya und ist außerdem als selbstständige Yogalehrerin tätig. In ihrer Freizeit beschäftigt sie sich mit Schamanismus und leitet gerne Schwitzhütten Zeremonien.

Dein Bildungsurlaub bei Yoga Vidya – 5 Tage, die dein Leben verändern



Fünf Tage Bildungsurlaub stehen dem Arbeitnehmer pro Jahr zu - zusätzlich zum Urlaub (bzw. zehn Tage innerhalb zweier Kalenderjahre). Viele Arbeitnehmer kennen diesen Rechtsanspruch nicht oder nehmen ihn nicht wahr. Das ist schade. Ich möchte dich daher ermutigen, dein Recht auf fünf Tage bezahlte Freistellung zur Weiterbildung einzufordern. Der folgende Text möchte dich informieren, was du für deine „Bildungs-Auszeit" bei Yoga Vidya tun musst.

Wer kann Bildungsurlaub beantragen?

Ein Recht auf Bildungsurlaub haben alle Arbeitnehmer, die in einem Bundesland arbeiten, in dem es ein Bildungsurlaubsgesetz gibt – dies ist in allen Bundesländern außer Bayern und Sachsen der Fall.
Bildungsurlaub beantragen können Arbeiter, Angestellte und Auszubildende, die in Unternehmen mit mehr als 10 Beschäftigten arbeiten und seit mindestens sechs Monaten in einem Beschäftigungsverhältnis sind. Bildungsurlaub ist allerdings Ländersache. Das bedeutet, dass die gesetzlichen Regelungen je nach Bundesland variieren können.

Bis wann musst du einen Antrag stellen?

In den meisten Ländern muss der (formlose) Antrag mindestens sechs Wochen vor Beginn der Bildungsmaßnahme schriftlich zusammen mit dem Anerkennungsbescheid der Weiterbildung beim Arbeitgeber eingehen. Der Arbeitgeber muss innerhalb von drei Wochen nach der Mitteilung schriftlich über den Antrag entscheiden. Wenn der Arbeitgeber in dieser Zeit nicht abgelehnt hat, gilt der Antrag als genehmigt.

Wer zahlt?

Die Kosten teilen sich Arbeitnehmer (Gebühren der Weiterbildung) und Arbeitgeber (Lohnfortzahlung). Arbeitnehmer können sich aber informieren, ob etwa eine Bildungsprämie oder Förderprogramme der Bundesländer für sie infrage kommen (foerderungen@yoga-vidya.de).

Darf der Arbeitgeber den Bildungsurlaub ablehnen?

Nur dann, wenn zwingende betriebliche Gründe gegen das Fernbleiben eines Mitarbeiters sprechen oder wenn der Zeitraum mit den Urlaubsanträgen anderer Arbeitnehmer kollidiert.

Darf der Arbeitgeber die gewünschte Weiterbildung ablehnen?

Unter Umständen schon. So kann der Arbeitgeber darauf bestehen, dass eine berufliche Weiterbildung einen Mindestnutzen für den Arbeitgeber haben muss. Allerdings liegt ein Schwerpunkt des Bildungsurlaubs auch auf der (gesellschafts-) politischen und kulturellen Bildung, die in erster Linie der Persönlichkeitsentwicklung des Arbeitnehmers dient. Ein Mindestnutzen für den Arbeitgeber ist in diesem Falle nicht zwingend notwendig.

Welche Yoga Vidya-Aus-und Weiterbildungen sind anerkannt?

In den meisten Bundesländern ist die Anerkennung einer Weiterbildung durch das jeweilige Ministerium entscheidend, hier muss jede Ausbildung einzeln bei den zuständigen Ministerien beantragt werden, weshalb die uns vorliegenden Anerkennungen von Bundesland zu Bundesland stark variieren. Die Bedingungen dafür regelt jedes Land selbst.
In den Bundesländern Nordrhein-Westfalen, Hessen und im Saarland gibt es eine Besonderheit. Dort ermöglicht unsere Kooperation mit der Akademie der Kulturen, dass wir fast alle Yoga Vidya Aus- und Weiterbildungen (> 4 Tage) als Bildungsurlaub anbieten können.
Unsere Hauptausbildungen (Entspannungskursleiter, Meditationskursleiter, Atemkursleiter und unsere 4 wöchige Intensiv-Yogalehrerausbildung) haben jedoch in fast allen Bundesländern eine Anerkennung.
Bitte schreib mir, wenn du wissen möchtest, ob mir für deine gewünschte Weiterbildung eine Anerkennung aus deinem Bundesland vorliegt, du einen Anerkennungsbescheid benötigst oder weitere Fragen hast: bildungsurlaub@yoga-vidya.de
Ich wünsche dir viel Erfolg!

Deine Hanna

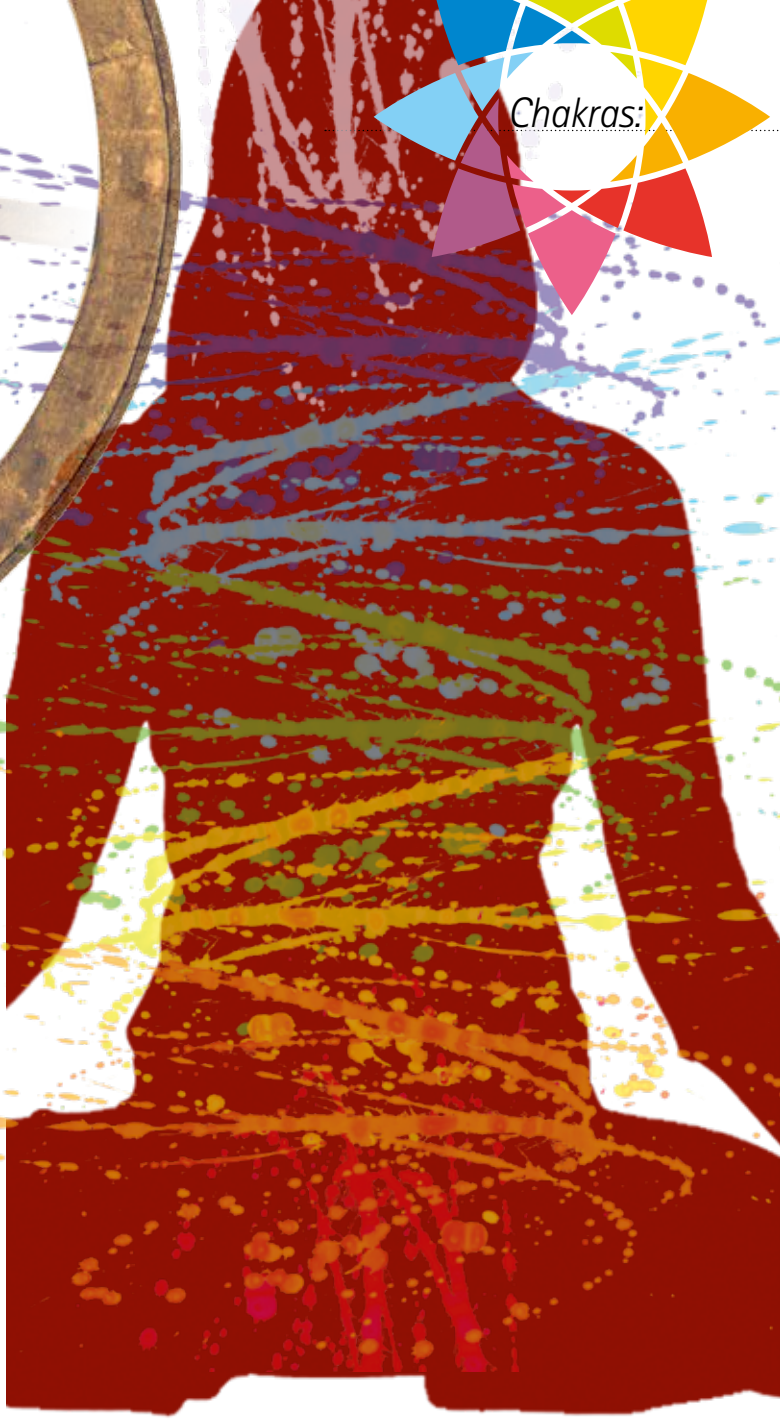
Weitere Informationen:
yoga-vidya.de/bildungsurlaub



Hanna Mayer

ist u.a. Yogalehrerin, Lehrerin für Achtsamkeitspraxis und Dipl. Volkswirtin. Sie betreut bei Yoga Vidya den Bereich Bildungsurlaub.

CHAKRA-RAD UND LOTOS



von Sukadev Bretz

Chakra heißt Rad und steht im Kundalini Yoga für die feinstofflichen Energiezentren. Ein Rad ist rund und dreht sich und das drückt sehr gut aus, was Chakras sind: Energiewirbel, „Räder", die schneller oder langsamer drehen und so das Energie- und Befindlichkeitsniveau bestimmen können.

DIE 7 HAUPTCHAKRAS

Wir unterscheiden im Yoga sieben Hauptchakras (von oben nach unten):

- *Sahasrara* - Scheitel
- *Ajna* – Stirn/Mitte des Kopfes; „Drittes Auge"
- *Vishuddha* – Halswirbelsäule bis Kehle; Kehlchakra
- *Anahata* – Brustwirbelsäule bis Herz; Herzchakra
- *Manipura* – Lendenwirbelsäule bis Bauchbereich; Nabelchakra
- *Svadhishthana* – Kreuzbein bis Schambeingegend; Sakral-/Sexualchakra
- *Muladhara* – Wurzelchakra, Steißbeinbereich

MÖGLICHKEITEN, MIT CHAKRAS ZU ARBEITEN

Jedes *Chakra* hat seine vorherrschende Charakteristik:
- Jedes *Chakra* wird durch ein Tier repräsentiert, was bedeutet, dass das *Chakra* die entsprechenden Eigenschaft und Qualitäten hat.
- *Muladhara* bis *Vishuddha* sind die Zentren der fünf Elemente: Erde, Wasser, Feuer, Luft, Äther. Auch diese repräsentieren die entsprechenden Eigenschaften bzw. Lebens-, Bedürfnis- und Bewusstseinsebenen in uns.
- Die sieben Hauptchakras entsprechen den sieben *Lokas* (Bewusstseinsebenen, Welten)
- und den verschiedenen Körpern (*Shariras*) und Hüllen (*Koshas*) des menschlichen Systems.
- Jedem *Chakra* sind bestimmte Farben, Klangsilben (*Bija*-Mantras) und geometrische Symbole (*Yantras*) zugeordnet
- Von jedem *Chakra* gehen mehrere „Blütenblätter" aus. Sie symbolisieren die Anzahl der wichtigsten Energiekanäle, die von diesem *Chakra* ausgehen. Daher werden die *Chakras* oft auch als „Lotos" (*padma*) gesehen und dargestellt.

Sie können durch verschiedene Konzentration- und Bewusstseinslenkungen angeregt werden, zum Beispiel durch reine Achtsamkeit, oder auch kombiniert mit Visualierung auf Farbe, *Yantra*, Blütenblätter und/oder kombiniert mit *Mantras*.

DISBALANCEN AUSGLEICHEN

Ein *Chakra* hat viele Dimensionen und ist mit allen *Chakras* gleichzeitig verbunden. Wenn du eine Disbalance in einem *Chakra* hast, entspricht es der westlichen Sicht, für dieses gezielt etwas machen zu wollen. Da aber alle *Chakras* miteinander verknüpft sind und zusammenwirken, lässt sich dies nicht so isoliert betrachten. Daher wählt man besser einen ganzheitlichen Ansatz, der auf alle *Chakras* gleichzeitig wirkt. Neben *Pranayama* (Atemübungen) und Meditation wirken natürlich auch die *Asanas* (Körperübungen) auf energetischer Ebene auf die *Chakras*. Bei Disbalancen würdest du trotzdem alle Yogastellungen gleichermaßen üben, mit Gelassenheit und Konstanz. Man kann aber bestimmte *Asanas*, die auf bestimmte *Chakras* besonders wirken, innerhalb dieser Gesamtpraxis gezielter einsetzen, indem man sie etwas länger hält, mit entsprechender Konzentrationslenkung, Visualisierung und Mantra. ►

Gerade weil *Kundalini Yoga* (Yoga der Energie) uns soviele unterschiedliche Techniken gibt, an unseren Energien zu arbeiten, sie zu aktivieren, zu harmonisieren und darüber unser Bewusstsein zu erweitern und zu wachsen, gilt *Kundalini Yoga* als ein besonders praktischer und wirkungsvoller Weg.

DIE SYMBOLIK DES RADS

„Rad" bedeutet: Es dreht sich. Ein Teil ist manchmal oben, manchmal unten. So steht das Rad auch für den ständigen Wandel auf der relativen Ebene: Mal geht es uns sehr gut, mal weniger gut.

Mal sind wir in Hochstimmung, mal eher depressiv.

Das Rad gibt uns den Trost: Es dreht sich weiter und irgendwann ist auch die andere Seite wieder oben. Und natürlich hängt unsere Stimmung, unsere Wirkfähigkeit im Alltag, mit unserem Energieniveau, also vom Standpunkt des *Kundalini Yoga* mit dem Zustand unserer *Chakras*, zusammen.

Das „*Dharmachakra*" (das „Rad des Gesetzes") ist im Buddhismus das Symbol der Lehre von Buddha. Seine acht Speichen stehen für den Achtfachen Pfad, die acht Tugenden, nach denen Buddhisten leben sollen.





Auch in der indischen Nationalflagge findet sich ein Rad – blau mit 24 Speichen. Dieses Chakrarad symbolisiert „die Unvermeidlichkeit des Daseins" und somit das *Samsara Chakra*, den Kreislauf von Geburt und Tod. Sein Blau symbolisiert die Meere und den Himmel, die 24 Radspeichen verkörpern die 24 Stunden des Tages.

SAMSARA CHAKRA — DER KREISLAUF DES LEBENS, VON GEBURT UND TOD

In den indischen Schriften wird von *Samsara Chakra* gesprochen, dem Kreislauf von Geburt und Tod, dem Rad der Wiedergeburt.

So wie sich ein Rad dreht, dreht sich dein Leben:

Du wirst geboren, wächst, befindest dich auf dem Höhepunkt deines Lebens, dann geht es wieder nach unten, und dann Alter, Krankheit, Tod, Leben nach dem Tod.

Danach geht das Rad wieder von neuem los mit Geburt-Wachstum-Höhepunkt-Verfall usw.

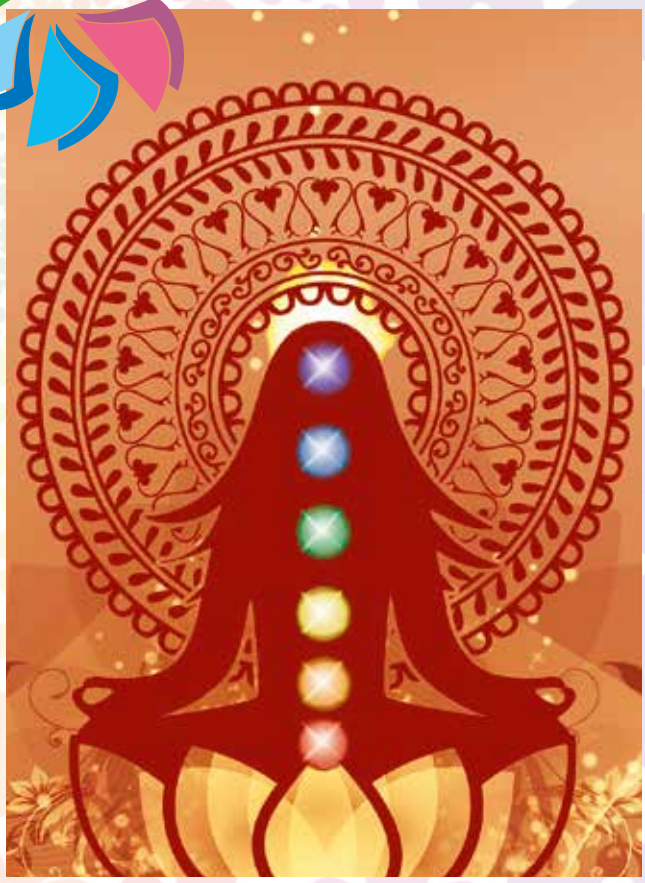
Aus Sicht der Yogaphilosophie ist es aber nicht einfach nur ein sich ewig wiederholender Kreislauf, sondern eine Spirale – und hoffentlich eine aufwärtsgerichtete Spirale: Du wächst im Laufe des Lebens bzw. mehrerer Leben, lernst von Inkarnation zu Inkarnation. Oder, wenn du dich mit dem Reinkarnationsgedanken nicht anfreunden möchtest: Du wächst in diesem Leben

an Fähigkeiten, Erkenntnis, Einsicht. Das höchste, eigentliche Ziel aller spirituellen Praxis - mindestens in klassischer Yoga-spiritualität und im Buddhismus –, ist es,

diesen Kreislauf von Geburt und Tod zu durchbrechen

– „Erleuchtung", „Freiheit", „*Moksha*", „*Nirwana*". Oft denken Menschen: „Aber warum denn? Das Leben ist doch schön!". – Ja, das Leben schenkt uns viele schöne Momente und Erfahrungen. Aber wenn du tiefer darüber nachdenkst, kommst du vielleicht zum Schluss: Ja, aber sooo schön ist es dauerhaft wohl doch nicht, wenn du Bilanz ziehst. Und selbst wenn du jetzt gerade ein schönes Leben hast – wie sich das Rad ständig dreht, so gibt es auch auf dieser physischen und psychischen Ebene immer wieder auch Leiden, Enttäuschungen, Probleme, Sorgen, Krankheit, Tod. Und du weißt nicht, ob du immer in diesem Leben und in einem nächsten Leben in positiven gesicherten Umständen sein wirst. Daher nutze deine Zeit, um spirituell voranzuschreiten.





WACHSE UND LEBE BEWUSST

Lasse dein Leben nicht einfach nur ein Rad sein, das abläuft sondern lebe bewusst. Nutze *Samsara Chakra*, um spirituell zu wachsen. Nimm dieses Leben als eine Gelegenheit, eine höhere Wirklichkeit, „Gott", zu erfahren. Dann ist *Samsara Chakra* kein Rad sondern eine Spirale der Weiterentwicklung.

Das Rad ist auch ein Symbol für die Höhen und Tiefen des Lebens, für den ewigen Wandel, den du in der ganzen Natur, im ganzen Universum beobachten kannst. Daher lasse dein Lebenschakra sich drehen, lasse die *Chakras* des Lebens sich drehen. Hafte an nichts, beobachte, reflektiere, lerne aus allem, wachse an allem.

Sei dir immer bewusst: Die höchste Wirklichkeit, Gott, bleibt gleich inmitten aller Veränderung. Und das ist dein wahrer Kern, deine Essenz, der Ruhepol wie die Nabe des Rades.



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.

Noch mehr Inspiration von Sukadev zum Thema, findest du u. a. in seinem Buch:
„Die Kundalini Energie erwecken"
Yoga Vidya Verlag
ISBN: 3931854914



ॐ नमः शिवाय

Der Bogen
Dhanurasana

Der Bogen ist die achte der zwölf Grundstellungen der Yoga Vidya Reihe. Diese Asana verbindet Kobra und Heuschrecke und ist eine intensive Rückbeuge, gut für die gesamte Wirbelsäule. Die Übung aktiviert das Sonnengeflecht und hilft dir, Selbstvertrauen zu entwickeln.

Körperlich

- Gut für die ganze Wirbelsäule, von den Halswirbeln, über Brust-, Lenden- bis hin zu den Sakralwirbeln
- Kombiniert die Wirkungen der Kobra und der Heuschrecke: Rückenmuskeln werden gestärkt, Bauch-organe erhalten eine Massage
- Kann helfen, Verstopfung zu beseitigen und Magenverstimmung, Rheuma und Magen-Darmkrankheiten zu heilen
- Reduziert Fett, regt die Verdauung an und löst Blutstauungen im Bauchbereich
- Gedehnte Muskeln: Pectoralis (Brustmuskeln), Rectus Abdomini (Bauchmuskeln), Psoas (Hüftbeuger), Quadrizeps (Beinstrecker)
- Gestärkte Muskeln: Longissimus (Rückenstrecker), Trapezius (Kapuzenmuskel), Quadrizeps (Beinstrecker), Unterarmmuskeln, Gluteus (Gesäßmuskeln)

Energetisch

- Aktiviert das Sonnengeflecht
- Angesprochene Chakras: Manipura, Anahata, Vishuddha, Ajna

Geistige Entsprechungen

- Entwickelt Selbstvertrauen
- Erhebt den Geist und führt zu einem Gefühl der Erhabenheit



Anleitung für Den Bogen

1

Ausgehend von der Bauchlage, die Stirn zunächst am Boden, beuge deine Knie und umfasse mit deinen Händen die Fußgelenke.



2

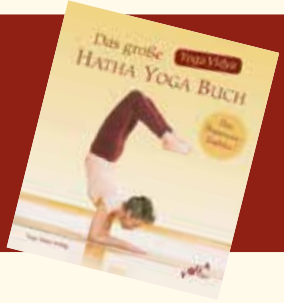
Hebe einatmend Kopf, Oberkörper, Füße und Knie an. Die Arme sind gestreckt und die Schultern weit weg von den Ohren.



Schaukel-Bogen

Du kannst im Bogen durch tiefe Atmung in ein sanftes Schaukeln kommen. Einatmend Brustkorb heben, ausatmend nach vorne schaukeln. Einige Rund

Auszug: Das große Yoga Vidya Hatha Yoga Buch



14. YOGA VIDYA Musik-Festival







10. – 13.05.2018

Das Wunder der heilenden Töne

von Pranavi Maike Czieschowitz

Wie kein anderes Medium vermag Musik Menschen miteinander zu verbinden. Sie ist eine universelle Sprache, die mit dem Herzen verstanden wird.

An Christi Himmelfahrt war es wieder soweit. Mit Gesang, Tanz und ungewöhnlichen Instrumenten wurde das **Yoga Vidya Musikfestival in Bad Meinberg eingeläutet**.
Das durch die Musik unterschiedlichster Kulturen geprägte Programm begann am Donnerstag mit der Eröffnungsrede von Sukadev Bretz, dem Gründer von Yoga Vidya, und einem Grußwort des Schirmherrn Swami Gurusharadananda. Der Hatha Yoga Meister leitet den Ma Sharanam Ashram in Mittelindien und eine Schule für unterprivilegierte Kinder.
Beim ersten Hauptkonzert entführte die Gruppe **Sedaa** am Donnerstag in die archaische Klangwelt der traditionellen mongolischen Musik, die sie mit orientalischen Harmonien und Rhythmen verbindet.

Mantradance und Bollywood

Am Freitagabend holte die Belgierin Gwenda Vander Steene Menschen jeden Alters hüftschwingend in die Gegenwart – mit Bollywood-Dance. Daneben zeigte sie in Workshops, die Yoga mit klassischem indischen Tanz, Chakra- und Bauchtanz kombinieren, freudevolle Wege auf, um sich bewusst mit sich selbst und anderen zu verbinden. Im Abendkonzert bezauberten „The Love Keys" ihre Fans.
Parallel dazu konnte beim Mantradance mit DJ Maya überschüssige Energie abgetanzt werden. Bevor die Kirtaniyas aus Kalifornien die Gäste am Samstagabend bei ihrer Chant- und









Dance-Experience mitreißen konnten, versprühten Krishna-Mönche aus Europa, Australien und Amerika, **„Der fahrende Tempel“**, gute Laune mit ihren Mantra-Improvisationen. Vor ihrem bei Yoga Vidya parkenden Oldtimer-Bus spielten sie in den Programmpausen spontan auf und brachten die Menge zum Tanzen. Als der Schirmherr beim Abschlusskonzert selbst zum Harmonium griff und mit viel Herz *Bhajans* und *Kirtans (religiöse Volkslieder)* sang, wurde der Grundgedanke des Yoga – die Entdeckung der Einheit mit sich selbst und anderen – unmittelbar erfahrbar.

Yoga, Musik, Heilung

Frauke Richter, Mardana und **Faridah und Friends** weckten Frühaufsteher ab 8 Uhr morgens mit heilenden Eigenkompositionen, meditativen Klangteppichen und spiritueller, zeitgenössischer Sufi-Musik, aus dem wohlverdienten Schlaf. Bei den Mittagskonzerten entspannten Harfenklänge im Schweigegarten die ZuhörerInnen. Judith Maria Günzl sang Heimatlieder der Seele, die vom Ursprung unseres Lebens erzählten und die uns halfen uns zu erinnern, wer wir wirklich sind.

Vormittags war Entscheidungsfreude gefragt: Zur Wahl standen täglich vier bis fünf besondere Klang- und Themenyogastunden, die von den Künstlern selbst gegeben werden, z.B. Mantra-Yoga mit Sundaram, Riccardo Monti, Leela Chitra, Shamana Om und Katyayani und vielen anderen. Dass auch Kinder mit einer geschickten Mischung aus Yoga und Musik begeistert werden können, zeigte Tina Buch mit ihrem Familienyoga. Atmamitra Mack sprach mit Yoga on Beats, der Asana Flow-Yogastunde zu Elektro und House, Teens und Twens besonders an.

Nachmittags konnten in zahlreichen Workshops Tanz-Meditationen zu Gongklängen (**Carla Kaiser**), Obertongesang (**Eva Struck und Werner Rüdiger**), Klangyogamassage, Sufi-Tanz und Tanz des Herzens (**Paramjyoti**), Trommeln (**Bernardo Juni**), Contact Improvisation (**Irene Merbitz-Flentje**), die medizinische Qualität des Gesangs (**Shamana OM**) und unterschiedliche Formen der Tanz-Improvisation und heiliger Tanzrituale (**Lalita Sarasvati Devi**) ausprobiert werden. Wer sich bei Klang- und Fantasiereisen erholen wollte, der konnte mithilfe von Atemübungen regenerieren und an typisch indischen Zeremonien teilnehmen.

Ein voller Erfolg

So war das Musikfestival auch in diesem Jahr ein voller Erfolg mit vielen Konzerten, **Klang-Yogastunden und Workshops**, Feuershow, Bogenschießen, Klangspielwiese, Offener Bühne, Sufi Chants und Drehtanz, Trommeln, Obertongesang, Bollywood Tanz.

Vegetarische und vegane Vollwert-Köstlichkeiten am größten bio-zertifizierten Buffet Europas sorgten für das leibliche Wohl unserer Gäste.

Außerdem gab es für die kleinen Yogis und Yoginis ein **erlebnisreiches Kinderprogramm**, das den Kids eigene Zugänge zu Tanz, Musik und Bewegung eröffnete.

Wir freuen uns schon jetzt auf das Musikfestival 2019 und darauf, dass wieder viele Menschen zusammen kommen werden, um durch die universelle Sprache der Musik zu kommunizieren, ihr zu lauschen oder um miteinander zu musizieren, zu singen und zu tanzen. ■

PS: 15 Jahre Yoga Vidya Musik Festival – das feiern wir vom 30.05. bis 02.06.2019 mit viel wundervoller Mantra- und spiritueller Musik, einem bunten Workshop Programm und berührenden Klangyogastunden. Wir freuen uns sehr, wenn du mitfeierst! Infos und Anmeldung: yoga-vidya.de/musikfestival



Auch im Westerwald gibt es ein jährliches Sommerfestival mit viel Musik und tollen Workshops:





Maike Pranavi Czieschowitz

leistet ihren Seva als PR-Referentin und Yogalehrerin bei Yoga Vidya in Bad Meinberg. Als psychologische Yogatherapeutin, Meditationskursleiterin und Dolphin Connection Practitioner liebt sie es, andere über bewusste Wahrnehmung körperlicher, seelischer und mentaler Prozesse zu sich selbst zu führen.





Mantraweihe und spirituelle Namensgebung

von Vimala Franziska Henschel

Eine Mantraweihe sollte ein Bund für das Leben sein. Man sollte sich bewusst für sie entscheiden und sich darüber im Klaren sein, welches Versprechen man mit ihr, vor allem gegenüber sich selbst, eingeht.

Das Mantra sollte einen tief berühren und es sollte die Gewissheit da sein, dass es das Mantra der Mantras für einen persönlich ist. Bei mir lag das Mantra so offensichtlich auf der Hand, dass ich nicht darüber nachdenken musste, ob es passt, ich wusste es einfach.

Der Same aus dem der Baum erwächst

Mir tat die Mantrameditation sehr gut und so wollte ich mir mit der Weihe das Versprechen geben, jeden Tag zu meditieren. Ich erlebte die Mantraweihe wirklich als Kraftübertragung, und meine spirituelle Praxis war danach deutlich geerdeter und gleichzeitig kraftvoller als vorher. Es hat alles mehr Tiefe bekommen, und es fühlt sich noch heute total richtig an. Das Mantra ist wie ein Samen und die Weihe der Prozess des Pflanzens. Damit aus dem Samen nach und nach ein Baum erwächst, braucht er regelmäßige Pflege durch Meditation. Ein Mantra ist eine sehr persönliche Sache und sollte nicht nach außen getragen werden.

Während Meditation und Mantra innere Prozesse sind, ist der spirituelle Name auch ein äußerer Prozess. Sobald man diesen Namen verwendet, bekennt man sich offen zur Spiritualität, wird nach der Bedeutung gefragt, kommt um Erklärungen nicht herum. Darüber hinaus hat der Name selbst Mantra-Charakter, und indem man sich von anderen mit dem Namen ansprechen lässt, haben sie auch Anteil an der Mantra-Klangschwingung.

Der spirituelle Name in der Yoga Vidya Tradition

In unserer Tradition (Yoga Vidya) kann man sich in der Regel nur einen spirituellen Namen geben lassen, wenn man bereits eine Mantraweihe hat. Der Name hat oft einen Bezug zum persönlichen Mantra, und normalerweise sucht man sich ihn nicht selbst aus (im Gegensatz zum Mantra).

Mir war von vornherein klar: Wenn Mantraweihe, dann auch direkt mit Namen. Ich mag meinen bürgerlichen Namen sehr, doch trotzdem wollte ich einen spirituellen Namen haben. Sie passen auch sehr gut zusammen: Franziska, die Freie und Vimala, die Makellose.
Der spirituelle Name erinnert mich daran, regelmäßig zu meditieren und darüber hinaus erinnert er mich daran, nach dem Makellosen, Reinen zu streben. Genau wie das Mantra arbeitet auch der Name mit mir. Er erinnert mich, Wunschlosigkeit anzustreben und daran, dass materielle Dinge kein wahres Glück bringen. Seitdem ich den Namen Vimala habe, hat sich mein Einkaufsverhalten positiv verändert. Natürlich werde ich noch oft genug schwach, wenn ich schöne Dinge sehe, aber alles in allem bin ich mittlerweile deutlich vernünftiger geworden.

Bedeutung von „Vimala"
Der Name erinnert mich an die Reinheit, Schönheit und Unberührtheit eines Lotos. Der Lotos wurzelt in der Erde, im Schlamm und hat die Kraft sich zu erheben, zu erblühen und von nichts beschmutzt zu werden. Diese Kraft und Unberührtheit möchte ich entwickeln. Allerdings zeigt mir mein Alltag oft genug, wie weit ich von meinem Ideal noch entfernt bin.

Jeder ist im Lotos seines Herzens rein und makellos. Egal wie die Schichten um uns herum sein mögen, im Herzen sind wir alle gleich. Wir sind alle aus demselben Ursprung und irgendwann gehen wir alle zu diesem zurück.

Vimala ist übrigens einer der 108 Namen sowohl von Lakshmi, des Aspekts von Wohlergehen, Fülle und Schönheit wie auch von Saraswati, des Aspekts der Kunst, Kreativität und Weisheit. Vimala ist die pure Kraft der Göttin Gayatri. So weiß ich, dass Kraft und Licht immer da sind. Manchmal frage ich mich, wie ich neben einem Vollzeitjob noch Yogastunden geben und Vorträge halten kann, doch ich bin im vollen Vertrauen, dass immer genügend Energie vorhanden ist.

Die ganzen Bedeutungen meines Namens offenbarten sich mir nach und nach über einige Jahre hinweg. Vielleicht gibt es auch noch weitere Bedeutungen?

Wie schnell sich der Name ausbreitet war mir am Anfang nicht klar. Er war wie ein Selbstläufer und plötzlich nannte mich bei Yoga Vidya fast jeder so. Nach einiger Zeit begann ich den Namen auch außerhalb von Yoga Vidya zu benutzen, wenn der Rahmen stimmte. Mittlerweile nennen mich so gut wie alle Freunde Vimala und die Kollegen und Familie Franziska. Bei meinem Yogakurs auf dem Lande, mit überwiegend älteren Teilnehmern, stelle ich mich allerdings lieber mit Franziska vor. Doch auch hier steht in jedem Newsletter und auf jedem Flyer Vimala mit drauf. Dank einer lustigen Fügung bin ich sogar bei der Zentralen Prüfstelle Prävention mit Vimala registriert und so steht dieser Name auf jeder Teilnahmebescheingung drauf.

Möge aus dem Samen ein Baum wachsen und möge der Baum von reinem makellosem Licht durchflutet sein. ■





Vimala Franziska Henschel

ist Yogalehrerin, Meditations- und Entspannungskursleiterin sowie spirituelle Lebensberaterin. Sie unterrichtet die unterschiedlichsten Stunden im Yoga Vidya Center Frankfurt. Darüber hinaus gibt sie regelmäßig Workshops, insbesondere zu den Themen Kundalini Yoga und Pranayama.

Mantras für die Meditation und mit Musik:

Gitarrenbegleitung zu Mantras spielen lernen
Bad Meinberg, 17.–19.05.19
Für Anfänger, die erste Erfahrungen auf der Gitarre gemacht haben und nun lernen möchten Mantras zu begleiten. Du lernst einfache Akkorde und Schlagtechniken, so dass du schon nach kurzer Zeit Mantras auf der Gitarre begleiten kannst. Du lernst Akkorde, Anschlagtechniken, gemeinsames Spielen und Singen. Bitte Gitarre und Kapodaster mitbringen.
Ab 150 € pro Person für 2 Übernachtungen

Themenwoche: Mahamantra Meditation und Geschichten aus der Srimad Bhagavatam
Bad Meinberg, 07.–12.04.19
Hochspirituelle Tage ganz in der Krishna Energie erwarten dich. Meditiere mit dem Mahamantra und lausche Geschichten aus der Srimad Bhagavatam.
Mo.-Fr. ab 38 € pro Tag, pro Person; Fr.-So. ab 90 € pro Tag, pro Person

Atem, Achtsamkeit und Alltag: It`s Buddha Time

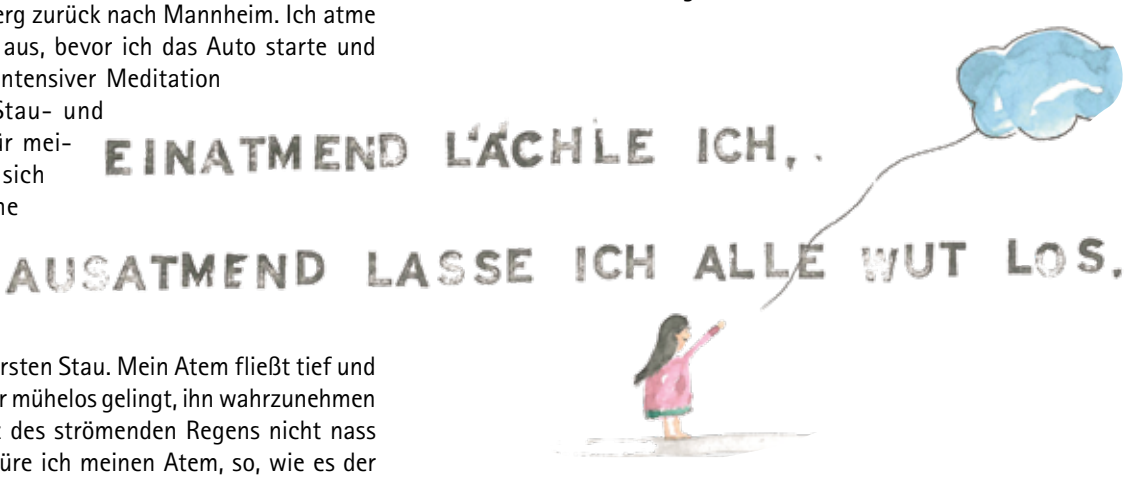
von Dr. Daniela Heidtmann

Die Aufmerksamkeit auf den Atem zu lenken, hilft in vielen Situationen des Alltags, bewusster zu handeln und gelassener zu bleiben. Ob beim Einkaufen, auf dem Meditationskissen oder beim Zu-Bett-Bringen der Kinder, der Atem ist unser bester Freund.

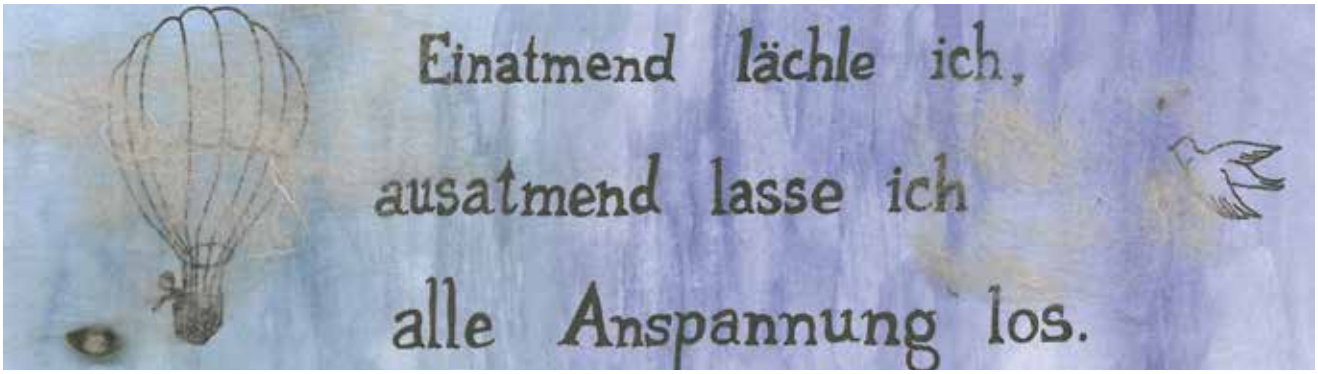
Friedvoll mache ich mich nach einem Yoga-Wochenende auf den Weg von Bad Meinberg zurück nach Mannheim. Ich atme einmal bewusst ein und aus, bevor ich das Auto starte und fühle mich nach Tagen intensiver Meditation wie neu geboren. Die Stau- und Unwettervorhersagen für meine Rückfahrt erweisen sich als richtig und so mache ich diese Bedingungen kurzerhand zu meinem Übungsfeld: Ich nehme sie an, wie sie sind.
Bald schon stehe ich im ersten Stau. Mein Atem fließt tief und lang. Ich lächle, weil es mir mühelos gelingt, ihn wahrzunehmen (und auch, weil ich trotz des strömenden Regens nicht nass werde). Immer wieder spüre ich meinen Atem, so, wie es der Buddha vor über 2500 Jahren gelehrt hat. Freies Fließen, nicht verändern, nur beobachten. „Wie fließt der Atem jetzt?" frage ich mich. Wenn es mir gelingt, den Atem zu spüren, komme ich bald auch in der Wahrnehmung des Körpers an, entspanne tiefer und berühre den gegenwärtigen Augenblick. Statt mich über den Stau und das Wetter zu ärgern, fühle ich nun Zufriedenheit.

Der Atem ist mein Anker

Zugegeben: So einfach, präsent zu sein, wie nach ein paar Tagen im Ashram, ist es im Alltag beileibe nicht immer: Wenn sich die Termine genauso stapeln, wie der Abwasch und sich meine Kinder benehmen wie Virabhadra auf Dakshas Opfer-Fest, braucht es manchmal viel Geduld – oder einen „Anker". Mein Anker ist die Beobachtung des Atems.



Der Atem hilft mir, mich nicht von Emotionen durcheinanderwirbeln zu lassen, er weist mir den Weg heraus aus dem Grübeln über Vergangenheit und Zukunft direkt zu mir selbst und zur Gegenwart.



Während des Fahrens zwischen den Stauphasen setze ich mich immer wieder aufrecht hin und atme. Ich fahre mitfühlend-vorausschauend und komme trotz einiger Stunden Verspätung gut gelaunt Zuhause an. Wenn es doch nur immer so einfach wäre!

„Zurück nach Hause",

wie Zen-Meister Thich Nhat Hanh sagen würde.
Mein tägliches Übungsfeld, um zu mir „nach Hause" zu kommen, ist nicht nur die Yogamatte, sondern besonders der Alltag mit all seinen Überraschungen, mit Beruf und Kind und Kegel.

Das Yoga-Abend-Ritual ist mein Retter

Und tatsächlich, nach Jahren des stetigen Übens gibt es mittlerweile viele Momente in meinem Alltag, die von Präsenz durchdrungen sind und mich glücklich machen. Manchmal aber, besonders an Tagen, die aus langen To-Do-Listen bestehen, vergesse ich meinen Atem-Anker schlichtweg. Dann stelle ich fest: Es ist schon Abend und ich war bis dato noch fast gar nicht bewusst „da", zu Hause im wundervollen Augenblick. An solchen Abenden rettet mich mein Yoga-Abend-Ritual, das irgendwann spontan in unserer Familie entstanden ist, weil wir es dringend brauchten ...
Wer mit Kindern lebt, weiß, wie anstrengend es gerade am Abend sein kann. Wenn innerlich die Akkus längst leer sind, wird es besonders schwierig, die Lieben in die Nacht zu verabschieden. „Ich hab` aber noch Hunger!" („Wieso, wir kommen doch gerade vom gemeinsamen Abendessen?"),



„Ich muss nochmal auf`s Klo!" („Warum, du warst doch eben erst im Bad?"), „Ich kann nicht einschlafen, unter meinem Bett ist ein Krokodil!" (oh!). Was dann? Erst einmal tief ein- und ausatmen, bewusst entspannen. Neuer Anlauf, die Kinder ins Bett zu bringen.

Aber wie?

Die Liebe ist mein Wegweiser

Was kann ich tun, damit sich meine Lieben am Abend so fühlen, wie ich nach einer Yogastunde oder – noch besser – einem Wochenende im Ashram? Meine Lösung: Sie brauchen körperliche Spür-Impulse, viel Aufmerksamkeit und eine echte Herz-zu-Herz-Begegnung, um den Tag mit Liebe gesättigt loslassen zu können.
Und was brauche ich selbst am Abend nach getaner Arbeit? Ich brauche sehr dringend meine Meditation. Deshalb habe ich aus diesen Zutaten eine kleine Seelennahrung kreiert. Ein dreiteiliges Yoga-Abend-Ritual, das nur 15 Minuten dauert.

Bed-Time ist Buddha-Time

Ich übe abends mit meinen Kindern direkt vorm Schlafengehen achtsames Yoga.
Dazu habe ich kurze Asana-Übungsreihen entwickelt, die an die Stimmung meiner Kinder am Abend angepasst sind.
Da erschöpfte Kinder ganz andere Bedürfnisse haben, als unruhige, gibt es bei uns „maßgeschneiderte Asanas" für alle Lebenslagen. Wir üben gemeinsam und haben richtig viel Spaß dabei!
Dem aktiven Asana-Teil folgt im Ritual ein passiver Entspannungs-Teil. Hier begleite ich meine Kinder mit Traumreisen, Impulsen zum positiven Denken oder Spür-Übungen in die Stille. ►

Dem aktiven Asana-Teil folgt im Ritual ein passiver Entspannungs-Teil. Hier begleite ich meine Kinder mit Traumreisen, Impulsen zum positiven Denken oder Spür-Übungen in die Stille.



„Mama, deine Hand ist so lieb!"

findet meine kleine Tochter, die ruhig und entspannt beobachtet, wie sich meine Hand auf ihrem Bauch durch ihren feinen Atem hebt und senkt. Wir atmen gemeinsam, im natürlichen Fluss. Und dann kommt meine Zeit – für mich alleine! Die geliebte Stille im turbulenten Alltag ist der dritte Teil des Rituals. Während die Kinder behütet einschlafen, beginne ich meine Meditation noch im Kinderzimmer auf dem Boden sitzend, vor ihrem Bett. „Einatmend spüre ich diesen Augenblick meines Lebens, ausatmend lächle ich. Einatmend bin ich mir meiner Kinder bewusst, ausatmend spüre ich das Wunder der Liebe." Atmen in Dankbarkeit. ■

„Einatmend spüre ich diesen Augenblick meines Lebens, ausatmend lächle ich. Einatmend bin ich mir meiner Kinder bewusst, ausatmend spüre ich das Wunder der Liebe."

Illustrationen: Maren Engel (aus: Karten-Set: It`s Buddha Time)

It`s Buddha Time

Mit Yoga die Kinder glücklich ins Bett und endlich Stille für mich ist Danielas Ratgeber für alle, die abends gemeinsam mit ihren Lieben entspannen und den Tag freudvoll ausklingen lassen möchten. Dort sind Weisheiten des Buddha, Meditationsanleitungen und Grundlagen der Achtsamkeitspraxis anhand von Beispielen aus dem täglichen Leben beschrieben. Das Yoga-Abendritual wird erklärt, wie man es am besten beginnen, als Abendpraxis etablieren und auf die Bedürfnisse seiner Kinder zuschneiden kann. Eine Inspiration auch für Yoga-Fans, die keine Kinder (mehr) ins Bett bringen ...



Highline Verlag. 25,00 €. Inkl. 28-teiligem Kartenset zur Achtsamkeit. Erhältlich im Buchhandel und im Yoga Vidya Shop.
Handsignierte Exemplare mit persönlicher Widmung sind bei der Autorin unter info@yoga-neckarau.de zu bestellen.



Dr. Daniela Heidtmann
ist dreifache Mutter, Kommunikationswissenschaftlerin und seit 2001 Yogalehrerin (BYV). Sie übt sich täglich in Achtsamkeit, unterrichtet in Mannheim (yoga-neckarau.de), bildet Yogalehrer(innen) aus und schreibt über achtsames Yoga im Alltag.

Wenn Yoga an deine Tür klopft





von Cornelia Fliege

Der Bedarf ist riesig. Vor dem Hintergrund stetig steigender Herausforderungen in einer immer dynamischeren und komplexeren Arbeits- und Familienwelt sind die positiven Effekte von Yoga bei der Gesundheitsprävention nicht mehr zu leugnen. Das Problem ist nur: Es fehlt vielen die Zeit, sich dieses Mittels zu bedienen.

An diesem Punkt setzt das Yoga Vidya Mobil Berlin an. Das erste mobile Yoga-Vidya-Konzept in Berlin - kommt zu euch ins Büro, in die Schule, in Kliniken, Firmen, Kindergärten, Fitnessstudios und Hotels. Ich biete Yoga, Entspannungs- und Meditationsübungen an, kurze Yoga Einheiten am Arbeitsplatz in normaler Kleidung im Stehen und Sitzen mit den wichtigsten Elementen einer klassischen Yogastunde.

Meine Yoga Bausteine

Seit 16 Jahren begleitet mich nun Yoga, erst als Schülerin und seit drei Jahren gebe ich meine Erfahrungen weiter. Ich bin ausgebildet und unterrichte nach dem ganzheitlichen Yogastil von Yoga Vidya, mit Krankenkassenzertifizierung. Der ganzheitliche Yogaweg befasst sich mit fünf Hauptbausteinen: Körper-, Atem-, Entspannungs- und Mental/Meditationsübungen sowie Ernährung. Für mich ist es wie eine große bunte Legokiste, voll mit vielen großen und kleinen Bausteinen, aus der ich mich ganz individuell bedienen kann. Meine wichtigsten Bausteine sind die zur Stressreduktion und Energiegewinnung.

Yoga Vidya Mobil

Meine Vision ist, mit dem Yoga Vidya Mobil viele Menschen zu erreichen, und die Idee des mobilen Yoga-Vidya mit möglichst vielen Yogalehrern voranzutreiben, damit Yoga an viele Türen in Berlin klopft.

Wenn du neugierig geworden bist, du gern Aktivpausen auf deinem Arbeitsplatz einführen möchtest, oder mit mir dieses Projekt vorantreiben willst, dann kannst du gerne Kontakt mit mir aufnehmen.

Ich freue mich auf dich. Namaste!

berlin.mobil@yoga-vidya.de, Tel. 0175 1277703



Cornelia Fliege

ist Yogalehrerin mit Herz. Ihre Unterrichtsstunden zeichnen sich durch ihre Liebe zur Musik aus. Mit viel Humor und Spirit, verbindet Sie klassische Asanas mit Mantras und Harmoniumbegleitung. Jeder, der mehr in Yoga sieht als nur körperliche Ertüchtigung, ist in ihren Unterrichtsstunden sicherlich sehr gut aufgehoben.

Bildquelle: depositphotos



ASSISI

Yoga und Natur-spiritualität in der malerischen Schönheit Umbriens

von Satyadevi Bretz

Yoga in Kombination mit Naturspiritualität bringt dich in deine Seelenruhe, schenkt dir Kraft und Inspiration.

Yoga in seiner Ganzheitlichkeit macht dich sensibler für deine Umwelt und natürlich für die Phänomene der Natur, die wir bei dieser Reise intensiv spüren und erfahren wollen. Jeden Tag gibt es eine Yogastunde, unter anderem auch Mantrayogastunden.

Eine Yogastunde findet auf einem heiligen Hügel nahe unserer Unterkunft statt. Bei dieser Yogastunde unter freiem Himmel kam bei der diesjährigen Reise zu Beginn eine weiße Taube angeflogen, gefolgt von einer schwarzen Taube. Sie kamen aus der Richtung von Assisi und kreisten zwei Mal über uns. Am Ende der Stunde kamen sie noch einmal vorbei und zogen einen letzten Kreis. Die weiße Taube ist ja gewißermassen das Symboltier des heiligen Franziskus. Ihr Erscheinen war ein Segen für uns alle und auch mir standen Tränen in den Augen. Es zeigt, wie sehr wir mit allem Sein, mit dem Sichtbaren und dem Unsichtbaren, verbunden sind. Die Liebe, die Gnade und der unermessliche Schatz, den die Natur bereit ist zu geben, warten nur auf unsere Offenheit und Bereitschaft, diesen Reichtum zu empfangen. Ohne Anfang, ohne Ende. In diesem Moment sind wir bereit uns auf die Ewigkeit einzulassen.

Heilige Orte in Assisi

Heilige Orte, an denen Franziskus gewirkt hat, seien es die alten ursprünglichen Kirchen, sein Geburtshaus oder die mittelalterliche Stadt an sich, werden dich verzaubern und dich liebevoll in eine andere Welt führen, wo das Weltliche sich aufzulösen scheint. Dies ist mein Herzensanliegen: Dass wir gemeinsam die Gegenwart, die mystische Präsenz erspüren und auf uns wirken lassen. So gehen wir viel in die Stille und erfahren, dass es mehr gibt als nur was die physischen Augen erblicken.



Franziskus hat viel meditiert. Besonders bei den Höhlen Emerito delle Carceri. Auch dort gehen wir in Versenkung.

Ein Herzchakra der Erde

Es gibt auch zwei weniger bekannte Kraftorte, die ich dieses Jahr finden durfte: Einmal ein wichtiges Herzchakra der Erde, wo es sehr leicht fällt mit dem heiligen Franziskus in Kontakt zu treten. Dort führen wir ein Heilritual für alle aus. Und dann gibt es einen Fluss, der sich in seiner türkisen wilden Schönheit nahe des Herzchakras durch sein verträumtes Tal zieht. Dort bildet sich ein Becken, wo man in das kalte klare Wasser eintauchen kann – am besten drei Mal. Danach fühlt man sich wie neu geboren.

Diese Reise ist vegan. Keine Drogen, kein Alkohol, kein Rauchen - für unsere körperliche und geistige Reinheit. Gute Voraussetzungen für einen tieferen Einblick hinter die Kulissen eines heiligen Ortes. ■



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.

Reise nach Assisi und Seminare mit Satyadevi Bretz

Assisi – Ein mystisches Abenteuer 11.–18.05.19

Spirituelle Reise zum Hl. Franz von Assisi. Entdecke Italien ganz neu. Wandle auf den Spuren des hl. Franz von Assisi. Ein sehr spirituelles Yogaprogramm mit Yogastunden, Meditation, Vorträgen, Besuch der heiligen Stätten, wie z.B. der Kathedrale von Assisi, der Basilika San Francesco, der Kirche San Damiano und der Einsiedelei Eremo delle Carceri mit den Höhlen, leckerer veganer italienischer Küche und liebevoll-kompetente Seminarleitung erwarten dich.
Ab 760 € pro Person

Lichtarbeit mit deinen Händen Bad Meinberg, 08.–10.02.19

Öffne deine Handchakras. Lasse die unendliche Weisheit durch sie hindurchströmen. Du wirst deine Hellfühligkeit ausbauen und deine Intuition erweitern. Du kannst deine Hände nutzen, um Blockaden in Menschen, Tieren und Gegenständen zu finden und aufzulösen. Du verbindest dich mit einer höheren Kraft und lässt sie durch dich wirken. Eine heilsame, lichtvolle Erfahrung!
Ab 150 € pro Person für 2 Übernachtungen

Heil- und Transformationsrituale an den Externsteinen Bad Meinberg, 01.–04.03.19

Die Externsteine sind einer der bedeutendsten Kraftorte der Erde: vielseitig, transformierend und heilbringend. Durch Öffnung des heiligen Raumes und das bewusste Durchschreiten der Baumtore an diesem sagenumwobenen Platz kommst du wie von selbst in die Magie der Steine. Das Besondere: Der Heil- und Visionsstein, wo Menschen aus aller Welt Heilung und Visionen bekommen haben oder auf einmal die eigene Bestimmung klar wurde. Also auch hilfreich, wenn du an einem Wendepunkt in deinem Leben stehst.
Ab 212 € pro Person für 3 Übernachtungen

Blind Yoga

lerne „wirklich“ zu sehen

von Tobias Weber

Während meiner Arbeit mit sehenden Seminar- und Kursteilnehmern entstand der Wunsch, einen gemeinsamen Erfahrungsraum für Menschen mit und ohne Seheinschränkung zu schaffen. Denn „wir“ können viel von „denen“ und „die“ auch viel von „uns“ lernen.

In der yogischen Praxis geht es darum, nach innen zu schauen und erst einmal sich selbst mit allem, was da ist, wahrzunehmen. Das geschieht auf allen Ebenen – auf der physischen, der geistig-emotionalen wie auch auf der höheren mentalen Ebene. Dieses nach innen Schauen gelingt den Sehenden meist nicht so gut wie uns sehbehinderten oder blinden Menschen. Allein das macht den Austausch absolut wertvoll und bereichernd.

Wie die Idee von Blind Yoga entstand

Ein solcher Erfahrungsraum ist das von mir kreierte „Blind Yoga“. Dabei haben Sehende und nicht oder nicht gut sehende Menschen die Chance, einfach zu sein und beim Yoga voneinander und miteinander zu lernen.
Diese Idee setzte ich erstmalig Ende April 2018 in Europas größtem Yoga- Seminarhaus in Horn-Bad Meinberg in die Tat um. Es war für alle Beteiligte eine sehr inspirierende und gleichzeitig erholsame Zeit. Mir wurde schnell klar, weitere solcher Seminare und Workshops anbieten zu wollen. Diese richten sich an Menschen mit egal wie viel Prozent physischer Sehstärke.

Entdecke dich, deine Umgebung, die ganze Welt völlig neu, beginne zu „sehen“ was wirklich ist.

Ich selbst habe von ehemals 100 Prozent Sehkraft in einem Alter von 13 Jahren bis zum momentanen Alter von 30 Jahren immer mehr physische Sehkraft verloren. So bin ich jetzt mit einer Sehkraft von weit unter einem Prozent auf der physischen Ebene blind. Mein Leben hat mich im Laufe der Jahre dennoch an innerer Sehkraft immer weiter wachsen lassen. Mein Studium der Psychologie und zahlreiche weitere Ausbildungen liefern nur einen kleinen Einblick in die große Welt der Erfahrungen, welche fortwährend meine inneren Augen zum Leuchten bringen. Frage dich selbst zwischendurch, während du das liest: „Wie tief geht mein Atem gerade“ und vertiefe ihn gegebenenfalls, denn Yoga hat ganz viel zu tun mit Bewusstwerdung, bewusst werden darüber, was wir spüren mit unseren Sinnen, aber auch Bewusstheit über innere Sinne, Bewusstheit über unseren Atem, denn nur durch Bewusstheit auf allen Ebenen bist du wirklich, siehst du wirklich, spürst das Fließen der Energie immer weiter hinauf Richtung Krone und weit darüber hinaus.





Auf der Himmelsleiter zum wahren Glück

Neben „Blind Yoga" gebe ich noch diverse andere Seminare und Yogastunden, so liebe ich es auch zu musizieren und das auch gerne mit anderen. Immer wieder Räume zu öffnen, in denen man sich - mit allem was gerade ist - entfalten kann, ist das, worum es mir immer geht, egal welchen Titel das eine oder andere Seminar trägt. „Blind Yoga" ist eines dieser Seminare, mit welchen ich diene, welches ich liebe, und welches ich auch gerne weiter gebe.

Blindenvereine haben großes Interesse bekundet und sind auch stetig dabei, die Welt der Sehenden und Anders-Sehenden näher zusammen zu bringen und vor allem auch, gegenseitiges Verstehen zu ermöglichen. Genau da passt „Blind Yoga" perfekt und das von einem Yogalehrer, der selbst mal physisch gesehen hat und jetzt anders sieht. Ich werde sentimental beim Schreiben dieser Worte. Schon diverse Ärzte auf dieser Welt meinten: „Dieser Weg wird kein leichter sein, dieser Weg wird steinig und schwer". Dabei geht es um den Umgang mit Herausforderungen, das Einlassen auf diesen Weg, denn er führt, egal über welche Umwege, immer weiter hinauf auf der Himmelsleiter zum wahren Glück, und das kann man wirklich sehen, auch ein Blinder kann das.

Ich möchte einfach nur teilen, einfach miteinander sein, einfach genießen, was gerade ist. Wenn du dich davon angesprochen fühlst, bist du bei mir genau richtig. ■



Tobias Weber
ist Diplom-Psychologe, Yogalehrer und Lightgrid-Practitioner. Weiterhin ist er Entspannungskursleiter, Masseur und leidenschaftlicher Musiker. Tobias ist mit einer Sehkraft von unter zwei Prozent gesetzlich blind und geht damit sehr achtsam durchs Leben. Diese Achtsamkeit und das Loslassen von Gewohntem möchte er in seinen Seminaren weitergeben. weberyoga.de

Hier ein kleiner Überblick der Seminare mit Tobias bis Mai 2019:

Sanftes Yoga mit Mantra und Klangmeditation
Westerwald, 01.–04.01.19
Klänge, Musik und Stimme führen dich zu tiefer Entspannung. Tief entspannend und gleichzeitig erhebend erlebst du die Asanas ganz besonders bewusst, eine bewusstseinserweiternde Reise zu dir selbst. Im zweiten Teil Chanten wir sanft bis kraftvoll und intensiv verschiedene Sanskrit Mantras.
Ab 188 € pro Person für 3 Übernachtungen

Vertrauen entwickeln und führen lassen
Bad Meinberg, 15.–17.03.19
An diesem Seminar Wochenende lernst du bewusst, was es heißt, Kontrolle abzugeben und dich einfach führen zu lassen. Wir arbeiten mit Aussagen von Swami Sivananda zu diesem Thema. Dieses Führen lassen ist auch alltagstauglich und so sprechen wir in einem Workshop darüber, welche Techniken uns dabei unterstützen können, der Führung zu vertrauen.
Ab 150 € pro Person für 2 Übernachtungen

Blind Yoga mit Tobias Weber und Nirmala Erös
Bad Meinberg, 12.–14.04.19
Du erlebst, wie es sich anfühlt, Yoga mit komplett geschlossenen Augen zu praktizieren und zu erfahren. Dabei sind sowohl Menschen mit oder ohne Sehbeeinträchtigung bzw. Blindheit eingeladen. Es ist eine große Bereicherung auch für normalsichtige Menschen, in die Welt der „Blinden" einzutauchen. Für Betroffene und alle Interessierten. Auch geeignet für Yogalehrende, die mit sehbehinderten Menschen arbeiten wollen.
Ab 150 € pro Person für 2 Übernachtungen

Kundalini:



Was ist





Auszug aus dem Buch „Was ist Kundalini" von Sukadev Bretz

Die Kundalini-Yoga-Meister sagen, dass im Menschen ein riesiges Potential an Fähigkeiten, Talenten und Möglichkeiten latent vorhanden ist.

Demnach ist der Mensch absolutes, reines Bewusstsein – *Shiva* oder *Parama Shiva* genannt – und verfügt über die gesamte kosmische Urenergie, die als *Shakti* bezeichnet wird.
Diese kosmische Urenergie hat das Leben zur Entfaltung gebracht und sie wirkt weiter in der kontinuierlichen Evolution der gesamten Schöpfung. Es ist diese Urenergie, die aus der Mineralwelt die Pflanzen hat entstehen lassen, aus den Pflanzen die Tiere, aus den Tieren den Menschen. Es ist diese Energie, die den Menschen ruhelos werden, suchen und nach etwas Höherem streben lässt. Es ist schließlich auch diese Energie, die dem Menschen verhilft, das Höchste, die Einheit mit dem Absoluten, zu erreichen.

Kundalini Yoga und Evolution

Diese *Kundalini Yoga* (Yoga der Energie)-Theorie lässt sich auch gut mit der Darwin'schen Evolutionstheorie verbinden. Darwin postulierte die Theorie des »Survival of the Fittest«, des Überlebens des am besten an Umweltgegebenheiten Angepassten. Diese Theorie mag erklären, wieso Menschen am Äquator (mit erhöhter Sonneneinstrahlung) eine dunklere Hautfarbe haben, warum in trockeneren Gegenden Hartlaubgewächse überwiegen etc. Aber wie Leben überhaupt entsteht und wie aus einfachen Lebensformen komplexe Lebensformen entstehen, wird durch die Darwin'sche Evolutionstheorie nur unzureichend erklärt. Im *Kundalini Yoga* sagt man, dass in jedem Lebewesen die *Kundalini Shakti* (Shakti= Kraft) als evolutionäre Energie wohnt. Dass diese Energie das innewohnende Bewusstsein immer mehr zur Entfaltung bringen will und daher im Lauf der Zeit immer komplexere Formen von Leben erscheinen lässt. Die Darwin'sche Evolutionstheorie kann dann erklären, wie sich Lebensformen an die Umweltgegebenheiten anpassen. *Kundalini Yoga* kann auch erklären, warum sich nach großen Katastrophen (beispielsweise dem Aussterben der Dinosaurier und der meisten anderen Lebewesen vor etwa 60 Millionen Jahren) das Leben immer wieder neu entfaltet hat und schließlich komplexer wurde als zuvor: Die *Kundalini Shakti* ist allem innewohnend und wird immer wieder das Leben zur Entfaltung bringen. Daher würden die *Kundalini Yogis* annehmen, dass es Leben auch auf anderen Planeten geben müsste. Wenn die äußeren Umweltgegebenheiten nur annähernd geeignet sind, wird sich Leben entfalten wollen.

Erwachen der Kundalini

Die *Kundalini*-Energie gilt im Menschen als schlafend (*Kundalini* bedeutet »die Aufgerollte« – symbolisch für eine schlafende Schlange), aber nicht als tot, beziehungsweise nicht existent. Sie kann in verschiedenen Stufen schrittweise erwachen. Ein erstes Zeichen für dieses Erwachen ist es, wenn man sich Fragen stellt: »Wer bin ich«? »Woher komme ich«? »Wohin gehe ich«? »Was ist der Zweck des Lebens«? Je weiter die Kundalini erwacht, desto intensiver treibt sie den Suchenden dazu, nicht bei diesen Fragen stehen zu bleiben, sondern etwas zu tun – spirituell zu suchen, zu praktizieren.

Kundalini



Kundalini ist die Kraft hinter Genies, hinter Menschen mit großartigen Begabungen wie Leonardo da Vinci, Mozart, Goethe, Newton, Einstein und vielen anderen, hinter allen großen charismatischen Persönlichkeiten. Nicht umsonst findet man in den Tagebüchern und persönlichen Briefen vieler Genies Berichte über Energieerweckungen, heiße Wirbelsäulen, Klopfen und Erschütterungen in der unteren Wirbelsäule, besondere Erfahrungen im Herzen, in der Mitte der Stirn oder an der Schädeldecke, Bewusstseinserweiterungen. Einstein selbst sagte, dass er sich ein Leben ohne Gotteserfahrung kaum vorstellen könne.

Letztlich ist *Kundalini* die Energie hinter jeder spirituellen Erfahrung und die evolutionäre Energie hinter der ganzen Menschheit. Diese *Kundalini*-Energie bringt Einzelne in immer neuen kreativen Schüben zu neuen Erfindungen und kulturellen Höchstleistungen.

Erfahrungen bei der Erweckung der Kundalini

Die *Kundalini*-Energie ist in jedem Wesen mehr oder weniger aktiv. Bei den meisten ist sie schlafend und nur sehr gedämpft aktiv. Ihr Erwachen vollzieht sich schrittweise und, außer in vorübergehenden plötzlichen und scheinbar unbegründbaren psychischen Krisen und biografischen Brüchen, kaum merklich. Ist die Energie stärker und sind die Energiekanäle noch nicht ausreichend gereinigt, kann sie zu diversen Energieerweckungserfahrungen führen: starke Hitze, besonders in der Wirbelsäule, Erschütterungen und Zittern im ganzen Körper, Energieempfinden im ganzen Körper, Reduzierung des Schlafbedürfnisses, automatisches Einnehmen von diversen Körperhaltungen (*Asanas*), Hand-, Zungen- und Kopfhaltungen (*Mudras*), automatisches Ausführen von Atemübungen, Wahrnehmung subtilerer Welten, Manifestation diverser feinstofflicher Phänomene, Bewusstseinserweiterungserfahrungen, Wonnegefühle.

Bei manchen Menschen ist die Energie von Kindheit an besonders aktiv. Bei einigen kommt es unvermutet oder aus diversen Anlässen zu einer spontanen Erweckung. Ich kenne Menschen, die morgens aufgewacht sind, plötzlich eine *Kundalini*-Erweckungserfahrung hatten – und ihr Leben war nicht mehr dasselbe. Jemand hat berichtet, er sei auf den Hintern gestürzt, dann sei die Wirbelsäule heiß geworden, alles hätte sich gedreht, die Welt sei in Licht gehüllt, er sei von Liebe erfüllt worden und von da an wäre er ein richtiges Energiebündel gewesen. Andere berichten, ihre *Kundalini*-Erfahrungen hätten während eines Geschlechtsakts, nach Drogeneinnahme, während eines klassischen Konzerts oder eines Rockkonzerts begonnen. Viele bekommen Erweckungserfahrungen nach der Übung diverser spiritueller oder auch psychotherapeutischer Praktiken. Normalerweise sind diese *Kundalini*-Erweckungserfahrungen mit Wonne, mit großen Glücksgefühlen verbunden. ►



Schwierigkeiten bei der Erweckung der Kundalini

Schwierig wird es dann, wenn Menschen nicht wissen, was ihnen geschieht, oder sie falsche Ratschläge bekommen. Oft hören sie die Warnung, sie müssten das sofort abstellen (was nicht möglich ist), sonst würden sie verrückt, oder jemand sagt ihnen, sie seien bereits verrückt geworden. Solche Ratschläge und Behauptungen, allein aus der Unwissenheit geäußert, führen zu Ängsten. Und da *Kundalini* eine machtvolle Energie ist, die alles verstärkt, womit man sich beschäftigt, kann sie auch Ängste verstärken.

Hilfreich ist, Vertrauen und Mut zu haben und es geschehen zu lassen. Außerdem ist es wichtig, reinigende, erdende und kühlende Praktiken zu üben, aktivierende Praktiken zu reduzieren, die Ernährung sehr rein (*sattwig*) zu gestalten und Zuflucht zu Gott, zur kosmischen Energie oder zu einem Meister zu suchen.

Kundalini Yoga

Grundsätzlich lässt sich die *Kundalini* durch jede Art von spiritueller Erfahrung und Praxis erwecken. Der spezielle Weg des *Kundalini Yoga* bietet jedoch Techniken für eine systematische Vorbereitung, Reinigung und Stärkung des gesamten Körper-Geist-Systems sowie die Erweckung und Lenkung der Energien. So ist *Kundalini Yoga* eigentlich mit der sicherste aller spirituellen Wege, wenn man ihn korrekt geht.

Kundalini Yoga bedeutet also nicht Soforterweckung der *Kundalini*. Die Schritte sind vielmehr:

- Zunahme des *Prana*, der feinstofflichen Lebensenergie
- Reinigung der *Nadis* (Energiekanäle), des Körpers und des Gefühlslebens
- Stärkung des Körpers, des Geistes und der intellektuellen Klarheit
- Öffnung der *Chakras*
- Entfaltung verschiedener Talente
- Spiritualisierung aller Aspekte des Lebens
- Verschiedene spirituelle Erfahrungen
- Erweckung der *Kundalini*
- Schrittweises Hochführen der *Kundalini* bis zum *Sahasrara*, dem höchsten der *Chakras* (Energiezentren)

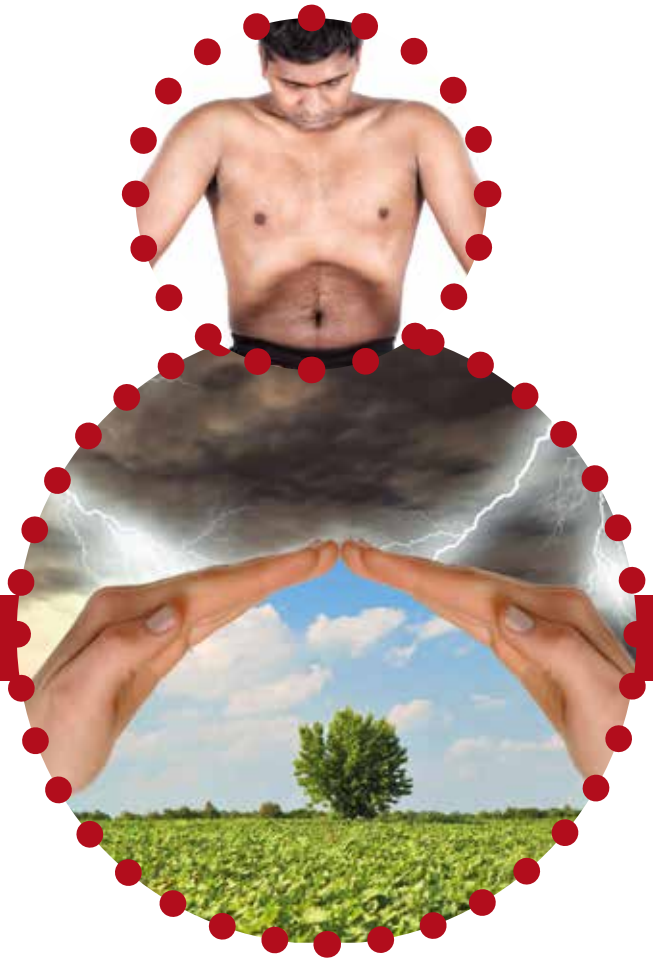
So ist die Erweckung der *Kundalini* in jedem Fall ein spirituelles inneres Abenteuer, das das Leben verändern wird. Wenn sie spontan geschieht, ist es wichtig, zügig die richtigen Ratschläge zu bekommen. Wenn sie durch Praktiken des *Kundalini Yoga* unter Beachtung der verschiedenen Schritte und unter kompetenter Anleitung und Beachtung aller Vorsichtsregeln erweckt wird, ist dies ein sicherer Weg ohne größere Gefahren. *Kundalini* Erweckung ist der Schlüssel für tiefe Meditation, geistige Ausstrahlung, Lebensenergie, tiefe Liebe und Bewusstseinserweiterung. Nicht jeder wird dabei zu einem Genie. Aber jeder wird die selbsteingebildeten Grenzen transzendieren und die Einheit mit dem Göttlichen erfahren können.





Shiva-Shakti-Philosophie

Kundalini Yoga hat eine sehr detaillierte philosophische Grundlage. Im *Kundalini Yoga* wird die *Shiva-Shakti*-Philosophie auch *Tantra*-Philosophie genannt. Diese beschreibt das Universum als ein Zusammenspiel zweier göttlicher Prinzipien, nämlich *Shiva* (Bewusstsein) und *Shakti* (Kosmische Energie). Die *Tantra*-Philosophie enthält eine ganze Kosmologie, eine Schöpfungstheorie und eine sehr detaillierte Feinstofflehre. Wie der *Raja Yoga* kennt *Kundalini Yoga* eine Fülle von Praktiken und ist ein Erfahrungsweg. Ausgefeilte Praktiken führen zu vorhersehbaren Wirkungen. Die Übungen setzen nur an anderer Stelle an: Der *Raja Yogi* bemüht sich, die Gedanken zu beherrschen. Wenn er beispielsweise einen Gedanken des Ärgers entdeckt, kann er diesen durch Rückführung auf seinen Ursprung zum Verlöschen bringen oder durch Meditation über Geduld umwandeln. Die Schwierigkeit beim *Raja Yoga* ist jedoch oft, dass man sich zu sehr mit seinen Gedanken identifiziert, man also denkt: »Ich bin ärgerlich«. Und wenn ich ärgerlich bin, hieße das ja, dass das bewusste Ändern des Ärgergedankens mich ändern würde. Und genau das will man in dem Moment nicht. *Kundalini Yoga* setzt an einer anderen Stelle an: Entdeckt der Aspirant, dass er ärgerlich ist, weiß er, dass dies Unruhe in seinem Prana in einem niederen Schwingungszustand bedeutet. Also macht er eine Energieübung (beispielsweise eine Atemübung), um die Energie zu harmonisieren und den Schwingungszustand zu heben. Und ehe er sich versieht, ist der Ärger wie von selbst verschwunden. Denn in einem harmonischen erhabenen Energiezustand kann es keinen Ärger geben. ■





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.

Auf dem Weg zur inneren Weisheit mit Sukadev:

Hilfen auf dem spirituellen Weg für den erfahrenen Aspiranten
Bad Meinberg, 22.–24.02.19

Der Weg zur Selbstverwirklichung steckt voller Überraschungen, Prüfungen, Versuchungen und Aufgaben. Lerne von einem erfahrenen Yoga Meister, wie du auf dem Weg gut voranschreiten, in Krisen neue Inspiration erhalten, typische Verirrungen vermeiden und dich stets von Gottes Führung getragen fühlen kannst. Ein sehr hilfreiches Seminar für jeden ernsthaften Aspiranten, der/die auf seinem/ihrem Weg wirklich vorankommen will.
Ab 150 € pro Person für 2 Übernachtungen

Sadhana Intensiv – Fortgeschrittene Praxis für den erfahrenen Übenden
Bad Meinberg, 14.–28.06.19

Ein speziell von Swami Vishnu-devananda zusammengestelltes, von Sukadev angepasstes mehrwöchiges Hatha-Yoga-Intensivprogramm für Energie-Erweckung, spirituelle Entwicklung und Entfaltung deiner geistigen Fähigkeiten. Intensives Praktizieren von Pranayama, Mudras und Bandhas, zusammen mit Asanas, Mantra-Singen und Meditation. Studium einer der klassischen Hatha Yoga Schriften.
Ab 724 € pro Person für 14 Übernachtungen

Mantra-Meditation Intensivwoche
Bad Meinberg, 02.–07.01.19

Wertvolle Hinweise und Techniken für alle, die mit einem Mantra meditieren, um ihre Meditation tiefer und machtvoller werden zu lassen. Gerade wer schon viele Monate oder Jahre mit einem Mantra arbeitet, braucht neue Anleitung und Tipps, um weiter zu kommen.
Ab 337 € pro Person für 5 Übernachtungen



„קול הנשמה"

„Kol Haneshama" Die Seelenstimme

Wie Stimme, Atem, Körperhaltung und Befindlichkeit zusammenhängen

von Hagit Noam

Der Atem ist die Lebenskraft, die uns das Leben schenkt. Von Geburt an und weiter durch das Leben bis zum letzten Atemzug beinhaltet jeder neue Atemzug ein Geschenk, der alle Lebewesen mit neuem Prana und Lebensenergie beschenkt.

Atem und Seele

In der jüdischen spirituellen mystischen Kabala Bewegung haben Seele und Geist dieselbe Wurzel wie der Atem."*Neshama*" = Seele – Geist = Atem (Moses 2/7). *Vayipach be'apo Ruach chayim vayehi ha'adam lenefesh Chaya*" – „Da machte Gott der HERR den Menschen aus Staub von der Erde und blies ihm den Odem des Lebens in seine Nase. Und so ward der Mensch ein lebendiges Wesen".

Menschen und auch alle Säugtiere sind mit der angeborenen Fähigkeit eine perfekte Balance zwischen Körperhaltung, Atem und Stimme zu finden, auf die Welt gekommen. Alles ist harmonisch miteinander in einem organischen Zusammenspiel koordiniert, und bei jedem Atemzug wird das volle Potenzial benutzt und der Körper wird mit *Prana* (Lebensenergie) versorgt. Jede Zelle lebt und wird belebt. Genauso verhält es sich mit unserer Stimme. Jedes Lebenswesen hat eine einmalige individuelle Stimme, die ihn durch das ganze Leben begleitet, so wie ein Fingerabdruck, der alle Informationen über uns enthält. Alle Informationen über diese Lebenswesen werden durch die Stimme ausgedrückt und erreichen die Welt im Außen.

Die Stimme enthält Informationen über den Menschen (auch über Säugtiere) sowie eine einmalige und persönliche DNA. Sie zeigt uns alle Feinheiten, alle Lebenseigenschaften genauso wie bei einem Fingerabdruck.

Die Stimme bringt diese Information nach außen, in die Welt, und gleichzeitig nähren die Schwingungen der Stimme unser Selbst. Sie lassen die Informationen in uns fließen. Sie verbreiten die Eigenschaften im Raum, der ständig transformiert werden kann.

Von der Einheit zum Ich

Das Leben wird in der Körperhaltung ausgedrückt, im Atem und in der Stimme, geformt aus unseren Lebenserfahrungen, unserer Kultur, unseren menschlichen Begegnungen und natürlich unserer Kindheit. Die Körperhaltung, das Atemmuster und die Nutzung der Stimme werden instinktiv nachgeahmt, ob wir nun unsere Eltern, Lehrer oder die Gesellschaft nachahmen, in der wir aufwachsen. Lebenserfahrungen werden auch in körperliche Muster übersetzt, und so wird das Grenzenlose, die Verbindung (Einheit) zwischen dem Göttlichen und des Menschen durch die Identifikation mit dem Ich geformt und damit begrenzt.

„Am Anfang war das Wort, und das Wort war bei Gott, und Gott war das Wort" (Johannes1/1)

Die Göttliche Sprache ist jenseits von allen Sprachen. Sie enthält alle Möglichkeiten, die die Vokale und Konsonanten in ihrem Ursprung besitzen.



Die menschliche Stimme kommt beim Baby zum Ausdruck als freie Expression aller Vokale und Konsonanten von A über E, I, O, U und von M (mit dem Worte in mehreren Sprachen beginnen wie Mutter, Mother, Mama, Madre, Mere usw.) über alle anderen Konsonanten. Frei von Form ist die Babysprache die Sprache in ihrer Ursprungsform direkt, grenzenlos und authentisch.

Stimme, Erwachen und Bewusstheit

Als Erwachsene haben wir uns aus dem "Garten Eden" wegbewegt wegen der Identifikation mit dem „Ich", unserem Ego und unserer Identifikation mit dem Körper, den Verhaltensmustern und dem irdischen Charakter. Unser Atem und unsere Stimme zeigen sich in unserem Gemüt, in unserer Körperhaltung, dem Atemstrom, in der Stimme selbst.

Wenn man auf Hebräisch fragen möchte: "Wie geht es Dir?" drückt man sich so aus: "*Ma Mazav Haruach?*". Ruach heißt Atem, auch Seele. Die Übersetzung würde dann lauten: „Wie ist dein Atem bzw. deine Seele?" Die Seele wird durch den Atem wie durch einen Seismographen verändert. Unser Befinden ist der Spiegel unserer Seele.

Stimme und Stimmung

Die Vielfältigkeit von Bewegungsmöglichkeiten und -kapazitäten werden mit den Jahren zu bekannten Bewegungsmustern. Sie sind so, wie der Mensch die Identifikation mit seinem Charakter in Einklang bringt. Genauso verhält es sich mit Atem und Stimme.
Bei Traurigkeit und Depression ist der Atem flach. Die Stimme ist dünn, schwach, lebenslos bzw. tasmasig.
Bei Groll, Wut und Aufregung neigt die Stimme zum Kreischen, ist schrill und unausgewogen bzw. rajasig.
Es gibt sehr viele Feinheiten von Gemütszuständen, die zwischen absolutem Tamas oder Rajas liegen. Man entwickelt eine besondere Wahrnehmung, wenn man sich auf dem spirituellen Weg befindet. Die Stimme authentisch zu vernehmen ist ein Lebensweg, eine Lebenslehre. Die absolute *sattwige* (reine) Stimme ist ein Geschenk, das wir als Erwachsene empfangen dürfen, durch Bewusstheit. Es ist eine Reise durch alle Emotionen und alle Energiezentren.

Stimme und Chakras

Die Schulung der Wahrnehmung und Aktivierung der *Chakras* (Energiezentren) bis hin zum Ausströmen der *Kundalini* über die gesamte Wirbelsäule und die Freiwerdung der *Chakras* sind ein bedeutender spiritueller Prozess.
Du lernst jeden Bereich der Wirbelsäule über das Nervensystem und Muskeln zu überprüfen und wahrzunehmen. Du reist durch viele verschiedene Lebenserfahrungen, manchmal auch durch Traumata, über einen Regenbogen von Emotionen, die du kennenlernst, vom Unbewussten zur Bewusstheit, von Starrheit zu Beweglichkeit, von Schmerz zur Freiheit und vom Verborgenen ins Licht.
Der Prozess beginnt im Steißbein, im Bereich des *Muladhara Chakras* (Wurzelchakra), der Basis für Erdung, Gleichgewicht, Stabilität und Lebenskraft. Der Beckenboden ist der Ursprung der Aktivität von Atem und Stimme. Aus diesem Punkt entspringt die Kraft der Stimme.
Der Prozess fließt weiter durch den Bereich des *Svadhisthana Chakras* (Sakralchakra), wo wir die Schöpferkraft in uns sowie Lebenskraft aktivieren. Dann weiter aufwärts über das *Manipura Chakra* (Nabelchakra), wo Willenskraft, Durchsetzungsvermögen und Ehrgeiz angeregt werden. In diesem Bereich liegt das Zwerchfell, der größte Muskel des Körpers, der den Atem regelt und die Lungenaktivität ermöglicht.
Im *Anahata Chakra* (Herzchakra) befinden sich die Fähigkeiten zu Empathie, wahrer Liebe und Mitgefühl. Den Bereich schwingen zu lassen kann viele blockierte Emotionen berühren und lösen.
Im *Vishudda Chakra* (Kehlchakra) liegen die Stimmmbänder und der Kehlkopf. Das Aktivieren dieses Bereichs durch Atem und Stimme steht für Kommunikation, Selbstausdruck und künstlerischem Ausdruck über die Stimme.
Im *Ajna Chakra* (Stirnchakra) ist die Hauptresonanz unserer Stimme. Aus diesem Bereich, zwischen den Augenbrauen, aus dem Intuition und die Erweiterung des Bewusstseins liegen wird die freie Stimme strahlen und fließen. Die Schwingung der Stimme wird hier besonders in ihrer Vollständigkeit entfaltet bis hin zum *Sahasrara Chakra* (Scheitelchakra) und darüber hinaus. Die Stimme erfüllt den gesamten Schädel und die Schwingung verbindet uns mit der Unendlichkeit.

Der Weg zum Erwachen

Der Weg zum Erwachen, zur Erkenntnis , zur Verbundenheit mit dem Unendlichen in uns durch die bewusste Stimme, den bewussten Atem und die bewusste Körperwahrnehmung führt uns über das Versteckte und das Unbewusste, die Emotionen, Lebenserfahrungen, Blockaden hin in das Licht der „strahlenden, freien" Stimme, die transformiert, uns mit Lebensenergie und Lebensfreude füllt.
Je authentischer es durch uns fließt, desto mehr wird es zum göttlichen Ausdrucksmittel. Das Göttliche in uns wird erweckt, kommt ins Fließen kommen und schwingt durch uns in das Jenseits. ■



Hagit Noam

Hagit Noam ist Sängerin (auf Opern und Alte Musik spezialisiert), Gesangspädagogin mit langjähriger Erfahrung, Musiktherapeutin, Feldenkrais-Lehrerin, Reiki-Meisterin und Biographie-Therapeutin nach R. Steiner. Hagit arbeitet therapeutisch und gibt ihr Wissen in Seminaren und Konzerten international weiter, vor allem in Deutschland in der Schweiz, Italien und Israel.

Erfahre mehr über Schwingung und die Bedeutung der Stimme in Hagits Seminaren:

Koni se Ani – Meine Stimme bin ich
Allgäu, 26.–28.12.18
Die Stimme ist dein persönliches Kennzeichen mit ihrer eigenen DNA. Du drückst mit ihr deine Lebenserfahrungen aus. Nutze die Gelegenheit mit deinem Atem, Körper und Stimme in einen tieferen Kontakt zu kommen und die Zusammenhänge zwischen Emotionen, Seele, deiner Stimme und die Art deines Seins neu zu entdecken. Erforsche Vokale und singe Mantras.
Ab 123 € pro Person für 2 Übernachtungen

Kirtan und Mantrasingen Kursleiter-Ausbildung mit Hagit Noam und Narendra Hübner
Bad Meinberg, 01.–06.01.19
Du erlernst Menschen ins Mantra-Singen einzuführen, Kirtangruppen zu etablieren, Mantraseminare zu geben und Menschen Freude am Singen zu vermitteln.
Ab 409 € pro Person für 5 Übernachtungen.

Prana, Atem und Stimme
Allgäu, 18.–20.01.19
Du erfährst jedes Element (Prana, Atem, Stimme) in seiner Besonderheit, lernst durch viele bunte Experimente mehr und mehr deine eigene authentische Schwingung zu erkennen und sie in dein Leben sprudeln zu lassen.
Ab 150 € pro Person für 2 Übernachtungen



Adhi und Vyadhi

von Ruth Gaßmann

Yoga ist ein wunderbarer Weg, das menschliche Potential zu entfalten. Der ganzheitliche Yoga hat zum Ziel Krankheiten vorzubeugen und Körper, Geist und Seele gesund zu halten, geht aber noch darüber hinaus.

Das höchste Ziel ist *Moksha*, die Befreiung oder Selbstverwirklichung. Bei Beschwerden und Bewegungseinschränkungen können oft die klassischen Yogatechniken nicht geübt werden. Dann kann die Yogatherapie der Weg sein.
In der ganzheitlichen Yogatherapie werden die klassischen Yogatechniken abgewandelt und angepasst für Menschen, die Beschwerden haben, seien es Rückenschmerzen, Verspannungen, Atembeschwerden, Stress usw. In der Yogatherapie geschieht die Behandlung unter aktiver Teilnahme des Klienten. Du lernst bei uns, wie du deine Selbstheilungskräfte eigenständig aktivieren kannst.

Konzept von Adhi und Vyadhi

Unter *Adhi* versteht man einen beschleunigten Geisteszustand. Als Folge davon bringt dieser Stress den Geist aus dem Gleichgewicht. Dieses Ungleichgewicht wirkt sich auf den Atem und auf das Nervensystem aus. Wenn das Nervensystem längere Zeit im Ungleichgewicht ist, wirkt sich das auf die Organe aus. Es kommt zu psychosomatischen Beschwerden.

Wenn wir in der klassischen Yogatherapie von Krankheit (*Vyadhi*) allgemein sprechen, stellen wir fest, dass es eine Form gibt, bei der wir Einfluss nehmen können und eine andere Form, die weniger durch natürliche Methoden beeinflussbar scheint. Bei stressbedingter Krankheit spricht man von *Adhija Vyadhi*. Nicht stressbedingte Krankheiten wie Infektionen und Verletzungen nennt man *Anadhija Vyadhi*. In Fällen von *Anadhija Vyadhi* sind Medikamente und Operationen notwendig, die jedoch auch von der Yogatherapie begleitet werden können.



Ursachen von Krankheiten in den Koshas

Da die Krankheiten und Ursachen auf allen Ebenen der menschlichen Existenz zu finden sind, arbeiten wir in der ganzheitlichen Yogatherapie in allen *Koshas* (Körperhüllen). Der *Hatha Yoga* geht von fünf Schichten oder Ebenen des Körpers aus. Diese sind nicht voneinander getrennt, sondern gehen vom Groben ins Feine. Genau wie Krankheit auf allen fünf *Koshas* beginnen kann, kann auch Gesundheit auf allen fünf Ebenen wieder hergestellt werden - auf der physischen, energetischen, emotionalen, geistigen und spirituellen Ebene. Heilung kann also auf allen fünf Ebenen ansetzen.

Atman

Wirkungsweise der Yogatherapie

Die ganzheitliche Yogatherapie ist eine individuelle Herangehensweise, bei der man alle Ebenen der menschlichen Existenz berücksichtigt. Sie wirkt bei stressbedingten und psychosomatischen Erkrankungen (*Adhija Vyadhi*) und begleitet die Rehabilitation von nicht stressbedingten Krankheiten (*Anadhija Vyadhi*).
Die Wirkung erfolgt durch
- Lebensstiländerung,
- Ernährungsumstellung,





Ruth Gaßmann

Yogalehrerin und Yogatherapeutin hat die Yogatherapie Ausbildung bei Archarya Harilalji nach dem System des bekannten Instituts SVYASA – Yoga-Universität Bangalore/Indien- absolviert.

- Praktizieren abgewandelter Formen der klassischen Yogatechniken je nach Einschränkung und Persönlichkeitstyp.

Bei *Adhi*, dem extrem beschleunigten Geisteszustand kann die psychologische Yogatherapie sehr hilfreich sein. *Adhi* beginnt in der *Manomaya Kosha* (Geisthülle) und so sind Gesprächstherapie und Entspannung geeignet, um den Geist wieder zur Ruhe zu bringen. Im Rahmen der psychologischen Yogatherapie werden sowohl psychotherapeutische Methoden angewendet wie auch *Asanas* (Yogastellungen), Meditation, Affirmation, *Pranayama* (Atemübungen), Entspannung, Ernährung und speziell abgestimmte Übungen.
In der körperorientierten Yogatherapie geht es darum, einen Yoga-Übungsplan zu entwickeln, der auf die individuellen Bedürfnisse abgestimmt ist.

Wenn es durch das seelisch geistige Ungleichgewicht zu körperlichen Beschwerden gekommen ist (*Adhija Vyadhi*), könnte eine Kombination aus psychologischer und körperorientierter Yogatherapie sehr hilfreich sein.

Ziel der Yogatherapie

Ziel der Yogatherapie ist, den Menschen in die Lage zu versetzen, anschließend die erlernten Übungen selbst regelmäßig zu Hause zu üben. Anschließend, wenn die Krankheit oder die Beschwerden unter Kontrolle sind, kann er wieder normal Yoga üben zur Verbesserung der Lebensqualität und Aufrechterhaltung eines guten Gesundheitszustandes.
Die Yogatherapie ist nach Absprache sehr gut mit der Schulmedizin und anderen Naturheilverfahren kombinierbar. Yogatherapie ist sowohl für Yoga-Anfänger als auch für erfahrene Übende geeignet.

Yogatherapie in Bad Meinberg

In unserer Yogatherapie Abteilung bei Yoga Vidya in Bad Meinberg kannst du von erfahrenen Yogatherapeuten/innen beraten werden, die ein auf dich zugeschnittenes Programm entwickeln. Du hast auch die Möglichkeit bei uns Seminare mit Themen aus der Yogatherapie zu besuchen oder auch eine Ausbildung zum/r Yogatherapeuten/in zu machen. ■

Seminare und Ausbildungen bei Yoga Vidya zum Thema Yogatherapie:

Intensive Yogatherapie 4-Wochen-Ausbildung mit Harilalji und Meera Karanath Bad Meinberg, 04.08.–01.09.19

Intensive Yogatherapie-Ausbildung nach dem System des renommierten SVYASA-Instituts in Karnataka/ Südindien, das sich am Aufbau der 3 Körper und 5 Hüllen orientiert. Du lernst kompetent auf bestimmte Zielgruppen mit körperlichen Beschwerden einzugehen und Yogastunden für bestimmte Gruppen anzubieten.
Ab 2.011 € pro Person

Yogatherapie für die Atemwege Bad Meinberg, 01.–03.02.19

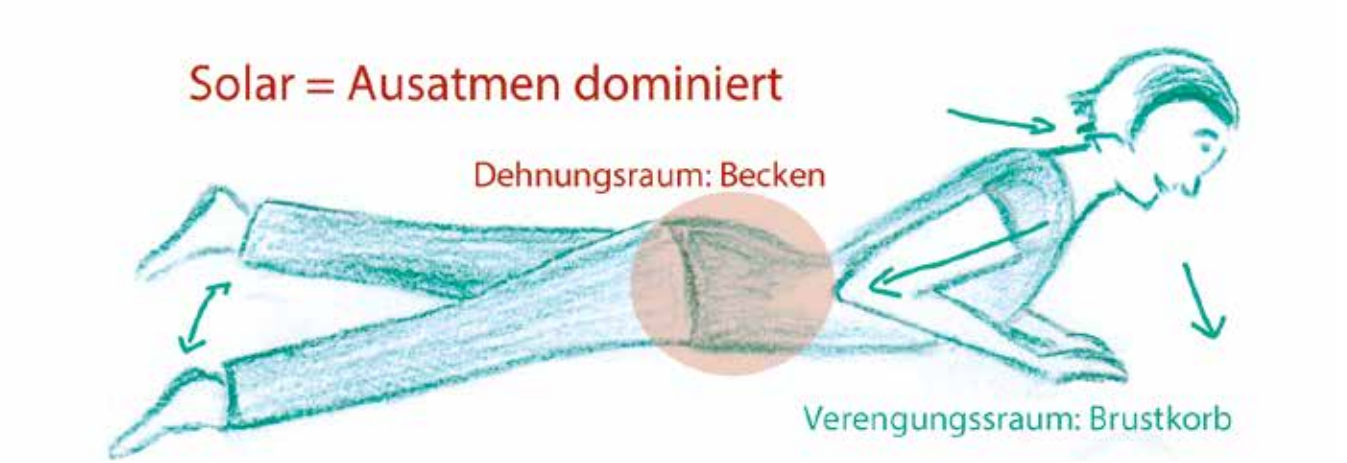
Durch die yogatherapeutische Herangehensweise lernst du die verändernde, positive Kraft des Atems ganz neu kennen und schätzen. Mit vielen praktischen Tipps und Übungen für den Alltag. Für Menschen mit und ohne Atembeschwerden.
Ab 150 € pro Person für 2 Übernachtungen

Yogatherapie für den Rücken Bad Meinberg, 31.03.–05.04.19

Du lernst aus ganzheitlicher Sicht, welche Ursachen Rückenbeschwerden haben können und erhältst damit die Möglichkeit, bestehende Rückenprobleme effektiv und nachhaltig zum Positiven zu beeinflussen, u.a.:. Geschickter Umgang mit deinem Rücken bei Alltagstätigkeiten, Rückenübungsprogramm, Stärkung und Entspannung der Muskeln.
Ab 313 € pro Person für 5 Übernachtungen

Solare und lunare

Tief ein- oder ausatmen in der Kobra – das ist die Frage!



von Janaki Hofmann

Seit Jahren geht es mir so, dass ich mit vielen Anweisungen von anderen Yogalehrern nicht klar komme. Der Fisch ist dabei zu meiner Problem-Stellung geworden.

Während ich feststellen musste, dass viele wie ein Fisch im Wasser sich ausdehnen können und tief einatmen, ist genau das mir sehr schwer gefallen und ich merkte sogar trotz Kissen im Rücken, dass ich lieber tief ausatmen wollte und dann lange die Rückbeuge halten konnte.
Auch als jahrelange Yogalehrerin und -ausbilderin war es meinem scharfen Auge nicht entgangen, dass viele oft einen gepressten Atem hatten - ja sogar die Luft anhielten, und es unterschiedliche Atempräferenzen gab, was manchmal sogar in Diskussionen endete. Soll ich nun verstärkt ein- oder ausatmen im Hund oder der Vorwärtsbeuge? Es gab viele Meinungen dafür und dagegen, bis irgendwann das Zauberwort „Spürgenauigkeit" entworfen war.
Endlich konnten alle aufatmen - ab jetzt durfte man sich individuell in der *Asana* (Körperhaltung) recken und strecken und frei atmen!

Als mir dann vor ca. zwei Jahren von dem Buch: „Yoga und Atemtypen" von Anna Trökes und Margarete Seid erzählt wurde, war dies wie eine Offenbarung für mich! Da war sie nun, die Erklärung für sämtliche Fragezeichen in meinem Kopf: „Ach so - ich bin eine Ausatmerin!"

Dieses Konzept, entdeckt von dem Musiker Erich Wilk (1915-2000), geht von der kosmischen Beobachtung aus, dass es zwei Atem- bzw. Konstitutionstypen gibt:
- „Lunarer" Atemtyp (= Einatem-betonter Typ)
- „Solarer" Atemtyp (= Ausatem-betonter Typ)
Das heißt konkret, die Atem- und Haltungsmuster für Aus- und Einatmer sind vollkommen verschieden! Als Folge davon unterscheiden sie sich auch in Körperschwerpunkt, Motorik und Stoffwechsel, und das nicht nur in den *Asanas*, sondern auch im Stehen, Gehen und Sitzen.

Ein kleines Beispiel für den Meditationssitz:

- die Einatmer sitzen gerne mit Schwerpunkt hinten (hinter den Sitzbeinhöckern), als wäre der Hinterkopf leicht angelehnt, unterer Rücken leicht rund, Kinn leicht gehoben.
- die Ausatmer sitzen gern mit Schwerpunkt vorn (vor Sitzbeinhöckern), als wäre die Stirn angelehnt, unterer Rücken gerade, Kinn sinkt leicht nach unten.

Und nun zum Yoga:

Bei den Yogaübungen atmet der aktive Einatmer (lunar) immer aktiv ein, während er in eine „anstrengende" Übung hineingeht - die Ausatmung geschieht passiv ausströmend. Die Einatmer lieben es sich aufzuspannen, entgegen der Schwerkraft. Aktiver Dehnungsraum ist der Brustkorb, passiv bleibt das Becken!
Ganz im Gegensatz dazu der aktive Ausatmer (solar): Er atmet während der „anstrengenden" Phase aktiv und lange aus, und lässt die Luft von selbst einströmen ohne Kraftaufwand. Er läßt einatmen! Auf diese Weise atmet er sogar bei anstrengenden Rückbeugen! Die Ausatmer lieben es ihren Schwerpunkt vorne zu haben, in den Boden zu sinken. Aktiver Dehnungsraum ist das Becken, Brustkorb ist passiv.

Die Atemtypen solar/lunar sind keine neue Atemlehre - nein es ist eher ein Ausrichtungsprinzip und ergänzt wunderbar die Yogapraxis. Und ja - es stimmt, sie stellen einige Überzeugungen auf den Kopf!

Das Ziel ist eine individuelle Anpassung in den *Asanas* gemäß einem frei fließenden Atem. Die *Asana* ist dann viel

Atemtypen

Lunar = Einatmen dominiert



leichter und anstrengungsloser zu halten - die Energie fließt müheloser, was sofort spürbar ist. Das kann auch schon mal ein richtiges A-ha Erlebnis auslösen!

Ein Tipp fürs *Pranayama* (Atemübung): Den Rhythmus des Ein- und Ausatems individuell anpassen - einzelne Phasen verkürzen oder verlängern. Die Atempause je nach Prägung nur nach dem Ein- oder Ausatmen forcieren.

Denn: Angemessen ist das, was unseren Körper frei und spannkräftig durchströmen lässt!

Haltungsbeispiel in der Kobra - bhujangasana :

Einatmer (lunar)	Ausatmer (solar)
Einatmen dominiert, Ausatmung passiv	Ausatmung dominiert, Einatmung passiv
Kinn gehoben - Blick geht nach oben	Lange Halswirbelsäule und Kinn gesenkt
Dehnungsraum ist Brustkorb, deshalb Schultern weit und Ellenbogen leicht nach außen streben lassen. Hände leicht vor den Schultern. Dies öffnet die Atmung!	Brustkorb ist Verengungsraum, deshalb klassischerweise Ellenbogen eng an Körper angelehnt. Hände unter Schultern. Dies fördert die Ausatmung!
Gesäß angespannt, Beine eng oder Hüftbreit gestreckt	Gesäß locker, Beine und Füße viel weiter geöffnet. Dies fördert den freien Fluss ins Becken und die Ausatmung wird erleichtert.
Gefühl sich vom Boden wegzudrücken - nach oben	Gefühl sich in Boden schieben zu können - nach unten



Janaki Hofmann

Langjährige Yogalehrerin und -therapeutin, Entspannungs- und Meditationskursleiterin, Ayurveda Gesundheitspraktikerin, Resilienztrainerin, Dipl. Grafikdesignerin. Als ganzheitliche NLP- und Hypnose-Coacherin ist es ihre Berufung, Menschen zu mehr Lebensglück und Gesundheit zu verhelfen.

Seminare mit Janaki Hofmann:

Die Lebenstraum-Werkstatt - finde deine Berufung
Bad Meinberg, 25.-27.01.19
Bin ich einzigartig? Was finde ich sinnvoll? Mit Hilfe von 8 Tools entdeckst du deine Überzeugungen und Lebensmotive und wie du Selbstsabotage-Muster überwindest. Du lernst deine Blockaden zu besiegen und findest zu starker Selbstmotivation.
Ab 150 € pro Person für 2 Übernachtungen

Resilienz Training - Widerstände transformieren
Bad Meinberg, 22.-24.02.19
Stärke deine Widerstandskraft durch einen klareren Fokus und lerne dazu die 7 Resilienzstrategien kennen. Komme in deine Kraft!
Ab 150 € pro Person für 2 Übernachtungen

Yoga bei Allergie und Heuschnupfen
Bad Meinberg, 12.-14.04.19
Keine Lust mehr auf juckende Augen und laufende Nase? Bei allen Arten von Allergien ist es wichtig, die inneren Organe zu stimulieren um die Verdauung zu aktivieren und die Ausscheidungsprozesse anzuregen. Gezielte Atemübungen stärken das Immunsystem. Darüber hinaus enthält die Reihe Übungen für die Entspannung und Regenerationsfähigkeit.
Ab 150 € pro Person für 2 Übernachtungen



– die Zukunftswerkstatt von Yoga Vidya ging dieses Jahr in die zweite Runde - jayyy!

von Jana Krützfeldt

Namaste! Im Mai fand zum mittlerweile zweiten Mal unser Yoga Council statt und es war wieder super kreativ!

Es sind innovative Yogaprojekte, die sehr ausgefeilt waren mit großer Liebe zum Detail. „Erstaunlich konkret und extrem kreativ", so eine junge Wissenschaftlerin, die an der Uni über Yoga forscht.

Eine weitere Teilnehmerin reflektiert das Council auf diese Weise: „Wow, es war wirklich ein tolles Council mit engagierten Expertinnen und Experten! Wer konnte vorher ahnen, dass über 20 Leute aus den unterschiedlichsten Teilen Deutschlands, derart gut zusammen harmonieren? Und dass drei tolle Projekte entstehen, die tatsächlich in Schulen, Jugendzentren oder in der Nachmittagsbetreuung greifen können. Spannend, was so ein Design Thinking-Prozess bewirken kann!"

Was wir beim Council genau gemacht haben, möchte ich euch nun etwas näher darstellen...die Fragen zum Council hat mir Jasmin gestellt, die – zusammen mit Dusty und Kai – unser Xperience-Festival organisiert. Im nächsten Jahr wird sie vielleicht eine tolle Yogastunde für die Council-Teilnehmer/innen geben... – jippih! Also, los geht's mit den Fragen, die mir Jasmin zum Council gestellt hat und meinen Antworten, die sicher auch für euch interessant sind:

Was war das diesjährige Thema des Councils und wer hat mitgemacht?

In einem kreativen Austauschprozess fand das diesjährige Yoga Council als viertägiger Ideenworkshop zu folgender Frage statt: **"Wie kann Yoga Kinder und Jugendliche bei der gesunden Persönlichkeitsentwicklung unterstützen und welche Kooperationen und Angebote braucht es dazu?"**

Am Yoga Council haben sowohl **Praktiker/innen aus der Jugendarbeit, Wissenschaftler/innen und Schulprofis als auch Yogalehrer/innen** teilgenommen und in insgesamt drei Gruppen innovative Gedanken zum Thema entwickelt und daraus lebensnahe und gesellschaftsrelevante Projekte erarbeitet.



„Design-Thinking" – Was ist das? Und wie wurde es beim Council integriert?

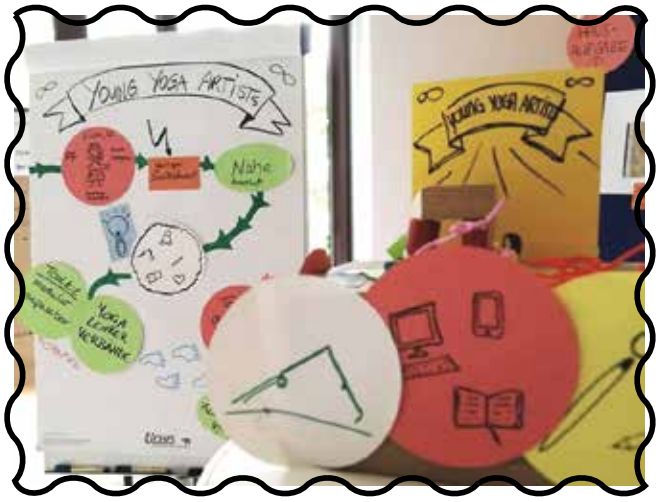
Ursprünglich aus den USA kommend, wird die **kreative Innovationsmethode** „Design-Thinking" an vielen Universitäten gelehrt und in zahlreichen internationalen Unternehmen und Organisationen als **Entwicklungsmethode von Projekten** genutzt.

Design-Thinking beruht auf der Annahme, dass **Probleme besser gelöst werden, wenn Menschen unterschiedlicher Fachrichtungen kreativ zusammenarbeiten** und die Bedürfnisse und Motivationen ihrer jeweiligen Zielgruppen im Fokus haben. Mit der Methode des Design-Thinkings vertraut, leitete **Christoph Ramdas Harrach** die Council-Teilnehmer/innen charmant und empathisch durch ihre kreativen Ideenentwicklungsprozesse. Das **Ziel** des Councils war dabei stets klar: die **Entwicklung zukunftsträchtiger Yogaprojekte**, die eng an die individuellen Lebenswelten von Kindern und Jugendlichen andocken.

Stellvertretend für die Zielgruppe (= Kinder und Jugendliche) hat jede der drei Gruppen zunächst eine **fiktive Person** kreiert. Für diese wurde in mehreren Schritten ein innovatives und auf die jeweilige Person **zugeschnittenes Yogaprojekt** entworfen. Diese Yogaprojekte sind im Laufe des viertägigen Yoga Councils mit der Design-Thinking Methode zunehmend konzeptionell verfeinert worden.

Welche Projekte sind beim Council entstanden?

Insgesamt wurden drei Projekte entwickelt:



1. Das Projekt „Young Yoga Artists"- ein Crossover aus Yoga und Kunst

Die erste Gruppe hat für die fiktive „Lisa" - eine einzelgängerische, introvertierte Zwölfjährige, die gerne kreativ arbeitet, aber wenig soziale Kontakte hat - das **Projekt „Young Yoga Artists"** entwickelt. Entweder im Nachmittagsprogramm ihrer Schule oder im lokalen Jugendzentrum angesiedelt, können Jugendliche wie Lisa bei diesem Projekt einen spannenden **Crossover aus Yoga und Kunst** erleben! Durch die Asanapraxis und Meditationsübungen lernen die Jugendlichen zudem „ganz nebenbei", eigene körperliche, emotionale und geistige Prozesse wahr- und anzunehmen und für sich zu transformieren. Über diese Erfahrungen gibt es verschiedene Austauschmöglichkeiten und Themen, die sich daraus ergeben. Diese können mit unterschiedlichen Kunstformen zum Ausdruck gebracht werden. Neben Einzelwerken werden beim „Young Yoga Artists"-Projekt insbesondere kreative groupworks ermöglicht, an denen mehrere Jugendliche gemeinsam arbeiten und die neben Malerei auch Fotografie oder Videokunst umfassen. Vor allem diese Gruppenarbeiten stärken den sozialen Zusammenhalt und den Austausch untereinander und ermöglichen, dass Jugendliche untereinander Probleme lösen. Angeleitet wird „Young Yoga Artists" von Yogalehrenden mit künstlerischer Zusatzausbildung im kunstpädagogischen Bereich und/oder Pädagogen mit Yogalehrerausbildung. Regelmäßige Kunstausstellungen sollen die Jugendlichen motivieren, an den eigenen Kunstprojekten dranzubleiben und den eigenen Selbstwert zu stärken. Auch hierbei unterstützt das regelmäßige Yogaprogramm im Projekt!



2. Das Metakonzept „Yoga an der Schule"

In einer weiteren Gruppe wurde ein **Metakonzept** entwickelt zum Thema „Yoga an Schulen". Es wurden Ansätze erarbeitet, wie sich **Yoga- und Crossover-Angebote im Nachmittagsbereich an Schulen** etablieren lassen und welche Einrichtungen und Personengruppen dafür unterstützend tätig werden sollten. Ziel ist dabei, die Gesundheit und den Selbstwert von Kindern und Jugendlichen - wie am Beispiel des Mädchens „Kim" - zu stärken. Denn Kim ist sehr schüchtern, erfährt wenig elterliche Unterstützung, wohnt sehr ländlich und sozial isoliert und verfügt über kaum bis gar keine Möglichkeiten, an sozialen Angeboten teilzunehmen. Das geplante Metakonzept umfasst den Aufbau eines Kompetenz-Netzwerkes, in dem Lehrkräfte, therapeutische Fachkräfte, Kursanbieter/innen und externe Gruppenleiter/innen zielgruppenorientiert Angebote für den schulischen Nachmittagsbereich entwickeln und durchführen. Das Netzwerk dient zudem als Wissens- und Entwicklungsplattform und vernetzt sich mit Fortbildungs- und Fördereinrichtungen. Auch arbeitet es eng mit einer pädagogischen Hochschule zusammen, die einen Schwerpunkt auf die Vermittlung und Erforschung von Entspannungsverfahren gesetzt hat. Studierende, die an dieser Hochschule (in höheren Fachsemestern) studieren, können im Rahmen von Praxismodulen – und unter Supervision ihrer Dozenten – selbst Angebote für die Schüler/innen durchführen. ►



3. Die Initiative „Brotherhood“ mit dem Projekt „Bro’Camps“ –Yoga und Selbsterfahrung nur für Jungs

Bei der entwickelten **Initiative „Brotherhood“** wird schließlich der coole 13-jährige Deutsch-Türke „Deniz“ im **Projekt „Bro‘ Camp“** genau dort abgeholt, wo er steht. Er ist vor allem an Spaß und Action interessiert und verbringt viel Zeit mit seiner „Gang“, die ihm (zumindest teilweise) Anerkennung gibt, die im Elternhaus fehlt.

Das „Bro‘ Camp“ findet im Rahmen einer schulischen Projektwoche statt. Projektwochen werden an Schulen gemäß Lehrplan regelmäßig angeboten und häufig suchen Lehrer/innen nach innovativen Formaten. So hat das „Bro’Camp“ eine hohe Chance, umgesetzt zu werden. Mit dem „Bro‘ Camp“ können Deniz und seine Freunde, die (wie er) an dieselbe Schule eines sozial schwachen Stadtviertels gehen, im Rahmen ihrer Projektwoche ein einwöchiges Naturcamp für Jungs erleben. Rund um das Thema „Mann-Sein“ gibt es während des Camps viele gemeinsame Aktivitäten, bei denen Yoga, Achtsamkeit, Selbsterfahrung, Selbstwirksamkeit, Identitätsbildung, Gesundheitsförderung und Gewaltprävention im Mittelpunkt stehen. Beim Camp sind ausschließlich männliche Betreuer (= „Guides“) dabei – es ist schließlich ein Camp für Jungs und Männer !

Die Guides sind pädagogisch ausgebildet und verfügen über Zusatzqualifikationen in den Bereichen Yoga/Meditation und Natur-/Erlebnispädagogik.

Einzelne Aktivitäten des „Bro‘ Camps“ können von den Jungs in einer vorgelagerten Nachmittags-AG (die im Schuljahr vor der Projektwoche stattfindet) von den Jugendlichen festgelegt und im Detail vorbereitet und geplant werden. Diese AG wird von einem Pädagogen, der später auch einer der Guides des Camps ist, angeleitet. Auf diese Weise bauen sich Vertrauen und Interesse am Camp schon früh auf, da die Jungs merken, wie sie selbst das Camp aktiv mitbestimmen und mitgestalten können (Selbstwirksamkeit).

Das „Bro‘ Camp“ ermöglicht, (wieder) in Kontakt mit dem eigenen Körper und mit der Natur zu kommen. Gemeinsame Erlebniserfahrungen (wie z.B. Bogenschießen, Floßbauen und Feuermachen) sind genauso wichtig wie körperorientiertes Yoga und dynamische Meditationen. Naturmeditationen leiten die action- und erlebnisreichen Tage morgens ein und lassen die Jungs abends zur Ruhe kommen. So werden eigene natürliche Kraftquellen (wieder-)entdeckt. Visionsarbeit wird bewusst in die Aktivitäten eingebunden, so dass die Jungs im Camp auch konkrete Zukunftspläne entwickeln und diskutieren können. Durch Vertrauensübungen wird Gemeinschaft erfahrbar, und zwar eine Gemeinschaft, die sich nicht über Besitz, Gewalt oder Suchtverhalten definiert.

In einer an die Projektwoche anschließende AG können ehemalige „Bro‘ Camp“-Teilnehmer sich weiter qualifizieren und bei der Planung zukünftiger „Bro‘ Camps“ aktiv mitwirken und selbst Verantwortung übernehmen. Mittelfristig gibt es zudem die Möglichkeit, sich durch entsprechende Weiterbildungs-Workshops als Guide ausbilden zu lassen, wenn beabsichtigt wird, beruflich im (sozial-) pädagogischen Umfeld tätig zu werden.

Falls ihr Interesse habt, selbst aktiv am „Bro‘ Camp“ dabei zu sein und das Camp als Guide mitzugestalten: Aktuell bin ich auf der Suche nach geeigneten (männlichen!) Guides. Das erste „Bro‘ Camp“ wird vielleicht schon im Sommer 2019 stattfinden…
Wir freuen uns über eure Zuschriften und schicken euch gern nähere Infos zu. Mailt einfach an: council@yoga-vidya.de.

Wenn das „Bro‘ Camp“ gut angelaufen ist, können sich daran anknüpfend weitere Projekte für sozial benachteiligte Jungs - im Rahmen der Initiative „Brotherhood“ - entwickeln.





Was macht das Yoga Council noch so besonders?
Eigene Yogastunden, Meditationen, Spaziergänge sowie der vielfältige **persönliche Austausch** sorgen für ausreichend Abwechslung bei den Yoga Councils. So wird die besondere **spirituelle Atmosphäre** in unserem Ashram für alle erfahrbar und fließt direkt in die kreativen Prozesse mit ein.
Die **Teilnahme** beim Yoga Council ist **kostenlos** und erfolgt über eine **persönliche Einladung bzw. Bewerbung**. Wenn du am Yoga Council mitmachst, erhältst du – neben dem kostenfreien Aufenthalt – die Möglichkeit, an innovativen Yogaprojekten mitzuwirken und somit die **Gesellschaft positiv** zu **verändern**.
Für viele, die Yoga Vidya noch nicht kennen, stellt das Yoga Council zudem eine tolle Möglichkeit dar, Yoga Vidya als größten Bildungsträger für Yoga in Europa kennenzulernen und mit uns Sevakas in Kontakt zu kommen.
Das **Networking** untereinander, der Austausch in **interdisziplinären Gruppen** sowie die **Vertiefung der eigenen Yogapraxis** sind weitere Aspekte, die das Yoga Council so attraktiv machen.

...und wie sieht's aus: Wann findet das Yoga Council 2019 statt? Gibt es schon ein Thema? Welche Teilnehmer/innen werden kommen?

Das **Yoga Council 2019** findet vom **24.–27. März 2019** statt. Zum **Thema „Ethik in Business und Politik"** werden wir uns dieser Fragestellung widmen: **„Wie können yogische Prinzipien und Achtsamkeit junge Führungskräfte unterstützen, verantwortungsvoll für Mensch und Umwelt zu handeln? Welche Angebote braucht es dazu?"**

Es werden einerseits Yogalehrer/innen teilnehmen, die u.a. im Bereich Business Yoga aktiv sind. Andererseits werden junge Führungskräfte dabei sein, die yogische Prinzipien, Meditationen und Aspekte der Achtsamkeit in ihren Firmen etabliert haben oder dies für die Zukunft planen. Auch werden Coaching-Profis kommen, die im Bereich Yoga und Achtsamkeit in Unternehmen über gute Erfahrungen verfügen.
Der Hintergrund: Neben den Mitarbeiterinnen und Mitarbeitern (die häufig schon privat Yoga und Meditation praktizieren), sind es vor allem Führungskräfte, die Räume und Strukturen schaffen können, die Yoga in die Unternehmenskultur und somit in den Arbeitsalltag integrieren.

Schickt uns gern eure Ideen, wenn ihr jemanden kennt, die/den wir unbedingt zum Yoga Council 2019 einladen sollten!

Vielen Dank an Jasmin für die Fragen zum Interview!
So, ich denke, ihr seid nun gut informiert über das Yoga Council. Falls ihr mehr über das Council erfahren möchtet, findet ihr hier **weitere Infos**: experience.yoga-vidya.de/yoga-council
Und wenn ihr bei der **Umsetzung der Projekte** mitmachen möchtet (z.B. beim Projekt „Bro'Camp") oder weitere **Fragen oder Anregungen** habt, schreibe uns gern eine **Mail** an: council@yoga-vidya.de
Ramdas und ich sind voller Vorfreude auf die Umsetzung der Projekte und freuen uns schon jetzt auf das Yoga Council 2019! ●

Om Namah Shivaya
Eure Jana



Jana Krützfeldt

ist Soziologin und Yogalehrerin und lebt seit 2015 im Ashram. Seit 10 Jahren praktiziert sie Hatha Yoga und liebt Meditation. In ihren vielfältigen Yogastunden erlebst du Freude, Herzöffnung und Dynamik. Neben Yoga ist Copoeira ihre zweite große Leidenschaft.

Diese Seminare mit Jana kannst du besuchen:

Aqua Yoga mit Jana und Ravi
Bad Meinberg, 05.–07.04.19
Aqua Yoga bringt den Yoga Vidya Stil innovativ ins Wasser! Du nutzt die verschiedenen Qualitäten des Wasser-Elements wie Auftriebskraft und Widerstände, um mit Yogaübungen im Wasser auf spielerische wie auch therapeutische Weise deine Gelenke zu entlasten und Muskeln zu kräftigen.
Zusätzlich zum Yoga im Wasser gibt es seminarspezifische Yogastunden nach den Bedürfnissen der Teilnehmer/innen.
Ab 150 € pro Person für 2 Übernachtungen

Gopitanz – feel your spirit mit Jana und Radharani
Bad Meinberg, 28. 04.–01.05.19
Die „Gopis" sind in der indischen Tradition die Tänzerinnen, die Krishna aus ganzem Herzen verehren. Ihre Liebe und sinnliche Lebensfreude bringen sie in Form von spielerischen Tänzen zum Ausdruck. Heilsamer Tanzworkshop. Du kannst sehr gerne Tanzaccessoires mitbringen: Lange Röcke, Tücher oder auch Schmuck.
Ab 188 € pro Person für 3 Übernachtungen

Weiteres Special Event von Yoga Vidya:

Yoga Summer Camp
Bad Meinberg, 11.–18.08.19
Jugendfreizeit voller Abenteuer, Freiheit, Naturverbundenheit und Bewusstsein entführen: Zelten, Capoeira, Bogenschießen, Poi spielen, Jonglieren, Trommeln, Didgeridoo, Singen, Tanzen, Feuershow, Bodypainting, Yoga, AcroYoga und Workout Yoga und und und.... Du bist draußen in der Natur, lebst Verbundenheit, Gemeinschaft und jede Menge Fun. Early Birds zahlen weniger!
Early Bird bis 30.04.19: 202 € pro Person



Meditation dein Freund und Helfer

von Swami Nirgunananda

Deutschlandweit gibt es nach einer Erhebung des Berufsverbands der Yogalehrenden (BDY) 11,3 Millionen Menschen, die schon mal Yoga geübt haben oder ab und zu oder regelmäßig Yoga üben. Wusstest du, dass es noch erheblich mehr Menschen gibt, die regelmäßig oder gelegentlich meditieren?

Meditation übt gerade in der heutigen Zeit auf viele Menschen eine große Faszination aus: Menschen sehnen sich intuitiv nach Ruhe, nach innerer Gelassenheit, letztlich bewusst oder unbewusst nach dem tieferen Kern, der tieferen Essenz.
Wenn du schon viele Jahre meditierst, weißt du inzwischen: Sich einfach hinzusetzen und der Geist ist still und alles ist Frieden und Freude – das funktioniert nicht ganz so. Aber du hast auch Momente – kurze oder längere – oder auch längere Phasen in deinem Leben erfahren, wo du diese innere Ruhe, diesen tiefen inneren Friedens, dieses innere Glücksgefühl, die deine wahre Natur sind, ohne äußeren Anlass erfahren hast.

Lasse dich nicht entmutigen – Tipps für eine erfolgreiche Meditation

Wer neu mit Meditation beginnt, lässt sich leicht von den Anfangsschwierigkeiten abschrecken:
- Sitzen geht nicht so einfach, der Körper macht sich bemerkbar
Tipp: Yoga üben! Hüftflexibilität trainieren. Rückenmuskeln stärken. Auf einen Stuhl setzen – kein falscher Ehrgeiz.
- Plötzlich scheinen noch mehr Gedanken als sonst da zu sein. Du wälzt Probleme, du verarbeitest die Vergangenheit, du planst den nächsten Tag oder die Zukunft, während du da sitzt und versuchst zu meditieren und den Geist zur Ruhe zu bringen. Das ist völlig normal. Du agierst zum ersten Mal bewusst nicht im außen. Dadurch wird dir erst mal überhaupt bewusst, was ununterbrochen in deinem Geist vor sich geht.

Tipp: Einfach weitermachen. Jeden Tag ein paar Minuten hinsetzen. Die Gedanken immer wieder zurück bringen zu (d)einer Meditationstechnik – und wenn der Geist nur eine Sekunde dort bleibt und dann wieder herumspringt – lenke ihn geduldig immer wieder zurück zu deiner Konzentrationstechnik – sei es der Atem, ein Mantra, reine Beobachtung/Achtsamkeit, Visualisierung oder eine andere Technik. Beobachte einfach, ärgere dich nicht darüber.
Im Laufe der Zeit werden neue Spuren/Eindrücke im Geist geschaffen und es wird dir leichter fallen.
Und, ein großer Trost: Unabhängig davon, ob du subjektiv das Gefühl hast, „meditieren" zu können oder „Fortschritte in der Meditation" zu machen: Allein regelmäßig jeden Tags ein paar Minuten oder auch etwas länger ruhig zu sitzen, den Geist auf eine Sache zu fokussieren hat eine beruhigende, erholsame Wirkung. Und wenn du eine Weile regelmäßig dabei bleibst, wirst du diese Wirkung spüren.

Meditations- und Konzentrationstechniken

Es gibt sehr viele Konzentrations-/Meditationstechniken aus unterschiedlichen spirituellen Traditionen: Es gibt die christliche Kontemplation, buddhistische Achtsamkeitstechniken, Vipassana-, Metta-, Zen-Meditationen und allein schon im Yoga gibt es eine unüberschaubare Fülle von Techniken:
- *Raja Yoga* Meditationen, Mantra-Meditation, *Maitri-Bhava*-Meditation der liebenden Güte, *Samprajnata Asamprajnata* Meditation, *Samyama*, uvm.
- *Jnana* Yoga Meditationen – abstrakte Techniken wie *Sakshi Bhav* (entspricht in etwa der Vipassana-Technik), *Mahavakyas* („großartigen Aussagen"), *Nadi* Harmonisierung, *Laya Chintana*, u.v.m.
- *Bhakti* Yoga Techniken – Konzentration auf einen göttlichen Aspekt als Repräsentation der einen umfassenden höheren Wirklichkeit mit Visualisierung, *Mantra* usw.
- *Kundalini Yoga* Techniken – Energiemeditation, *Ujjayi*-Technik, *Chakra*-und Klang Meditationen, um nur einige zu nennen.

Eine Grundtechnik finden und beibehalten

Es gibt so viele Techniken, denn nicht jedem liegt jede Technik. So ist es gut, verschiedene Techniken auszuprobieren, bis du eine gefunden hast, die dir besonders liegt und wo du merkst, dass sie dich am ehesten zur Konzentration und Ruhe führen kann. Wenn du einmal deine Technik gefunden hast, bleibe dabei als Grundtechnik – wechsle dann nicht ständig, so dass sich im Geist wirklich ein neues Verhalten festigen kann.
Wenn du schon längere Zeit meditierst, merkst du vielleicht, dass der Geist doch ab und zu eine Abwechslung braucht. Dann kannst du ab und zu mal eine andere Technik ausprobieren – zum Beispiel die ersten Minuten während deiner täglichen Meditation und dann zu deiner Grundtechnik übergehen. Oder wenn du eine Tagesroutine hast, wo du vielleicht morgens deine Hauptmeditation hast und abends noch ein paar Minuten dich hinsetzt zum Abschluss des Tages, dann kannst du dort eine andere Technik ausprobieren.
Und natürlich als Yogalehrer/in oder wenn du Meditationskurse leitest, ist es gut, wenn du viele verschiedene Techniken kennst und so besonders gut auf deine Teilnehmer/innen eingehen kannst und sie auch beraten kannst.

Dharana, Dhyana und Samadhi

Bei alledem sei dir immer bewusst: Die Technik ist nur ein Mittel, sie ist nicht Hauptzweck. Du verwendest sie als Hilfsmittel, um den Geist zu konzentrieren (*Dharana*). Wenn der Geist dann wirklich absorbiert ist (*Dhyana*) – also der Geist ist hellwach und klar, aber es sind keine konkreten Gedanken da, dann zwingst du dich natürlich nicht, weiter an deine Konzentrationstechnik zu denken. Sondern du bleibst in diesem Flow, dieser Absorption (*Dhyana*) – wo vielleicht noch eine innere Vision da ist, vielleicht eine Intuition, eine Erkenntnis, aber kein bewusstes angestrengtes Denken. Und wenn das noch tiefer wird, fällst du in *Samadhi*, den überbewussten Zustand. Und wenn du die *Dhyana* und *Samadhi* Stufe dauerhaft jederzeit herbeiführen kannst und auch im Alltag in diesem Einheitsbewusstsein bleibst, dann bist du selbstverwirklicht. – Und Meditation ist ein Mittel dorthin. Dann wird „Meditation" zu einem selbstverständlichen Grundzustand, auch, während du im Alltag handelst. ►

Meditationsanleitung

Eine Kurzvariante der *Samprajnata-Asamprajnata*-Meditation aus dem *Raja Yoga*:
Sie besteht aus mehreren Schritten und will uns zu der Erfahrung verhelfen, dass wir nicht so getrennt sind, wie wir es normalerweise als unser Lebensgefühl empfinden – hier bin ich und da ist die Außenwelt/der Rest der Welt/die Natur – sondern dass wir erfahren können: Alles hängt zusammen, ich bin organisch mit allem und allen verbunden.

Sitze ruhig und gerade.
Schließe sanft die Augen.
Atme ein paar Mal tief ein und aus. Mit jeder Einatmung nimm bewusst Luft, Lebensenergie, Licht in dich auf. Mit jeder Ausatmung lasse dieses Prana weit ausstrahlen – dein ganzes System erfüllen und in alle Richtungen ausstrahlen.
Dann lasse den Atem ruhig werden und so fließen, wie er von selbst fließen will.

Spüre deinen Körper, wie er auf dem Boden, Kissen, Stuhl, der Erde sitzt. Und werde dir bewusst:
- Die Erde trägt dich.
- Die Erde schenkt dir Nahrung.
- Dein Körper besteht aus denselben Elementen wie die Erde und die Natur, das Universum: Erde, Wasser, Feuer (Sonne, Licht, Strahlen), Luft, Äther (Raum).
- Und alle anderen Menschen, Pflanzen, Tiere bestehen aus denselben Elementen – in unterschiedlicher Zusammensetzung und Ausprägung, aber in der Essenz gleich.

Meditiere darüber ein paar Momente, zunächst indem Du darüber nachdenkst.
Und dann, indem Du diese Vorstellung intuitiv auf Dich wirken lässt. Lasse geschehen, was dabei vielleicht entsteht: Ein Bild, ein Gefühl, eine Verbundenheit, eine Herzensöffnung, eine Freude, eine Liebe – oder was auch immer. Ohne zu werten und zu urteilen.
Und vielleicht fühlst Du Dich über diese Vorstellung von Verbundenheit auch geborgen und tatsächlich von Herzen mit allem und allen verbunden in einer überpersönlichen Liebe.

Weil das Bedürfnis nach innerer Stille gerade heutzutage für Menschen so wichtig ist, haben wir unser Meditationsangebot **2019** erheblich erweitert:

z.B. unsere spezialisierten 5-Tages-Meditations Kursleiter/in Ausbildungen zu Techniken aus verschiedenen Traditionen:

- **17.–22.02.** Achtsamkeitsmeditation
- **03.–08.03.** Bhakti Meditation
- **24.–29.03.** Gelassenheitsmeditation
- **07.–12.04.** Mantra Meditation
- **28.04.–03.05.** Samyama Meditation
- **02.–07.06.** Vedanta Meditationen
- **11.–16.08.** Kundalini Yoga Meditation
- **22.–27.09.** Christliche Kontemplation und Meditation
- **13.–18.10.** Meditation der Liebenden Güte
- **03.–08.11.** Bodyscan Entspannung und Meditation
- **10.–15.11.** Buddhistische Meditation

Natürlich haben wir auch weiterhin unsere bewährten Vipassana und Shivalaya Schweige- und Meditationsretreats (z.B. 06.-11.01.) und Seminare zum Thema Stille und Achtsamkeit. So findest du sowohl als Einsteiger als auch als Fortgeschrittener neue Impulse für deine Praxis. Auch als Lehrende/r kannst du so dein Spektrum erweitern und vertiefen.

- **01.–03.02.** Meditation lernen
- **03.–08.02.** Meditationsretreat für Wiedereinsteiger
- **08.–10.02.** Achtsamkeitsmeditation
- **15.–17.02.** Meditation Grundtechniken
- **05.–07.04.** Meditationen aus dem Vijnana Bhairava Tantra
- **14.–16.06.** Meditation Grundtechniken
- **19.–23.06.** Achtsamkeitsmeditation
- **30.–05.07.** Meditationsretreat für Wiedereinsteiger
- **08.–10.11.** Meditation Grundtechniken



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.

Auftanken in der Geborgenheit der Natur: Yoga Retreat Schweden 2018

von Michaela Rau

Wer sich das traut, wird redlich belohnt, denn die schwedische Natur ist großartig und der Juni 2018 besonders angenehm. Nicht zu heiß, nicht zu kalt und an jeder Ecke findet sich ein Wald oder See, der zum Abkühlen einlädt.

Außerdem kann man von den Schweden mindestens eine Sache lernen: sie leben nach dem yogischen Prinzip des Maßhaltens und haben sogar einen Begriff dafür: „Lagom". Der meint: von allem nicht zu viel, aber auch nicht zu wenig. Arbeiten, aber auch Pausen einlegen und genießen. Anstrengen, aber auch rechtzeitig wieder entspannen. Und vor allem, sich selbst und das Leben nicht so ernst nehmen. „Lagom" entwickelt sich aktuell weltweit zur Bewegung. Denn Menschen in allen Industrieländern kämpfen mit Überlastung und Stress und suchen nach Auswegen. Einen, den wir als ganz besonders wirksam kennengelernt haben, ist der ganzheitliche Yoga. Und der wurde in Schweden in der Mittsommer-Zeit, wo es nachts nur für ein paar Stunden dunkel wird, mit viel Licht und besonderer Schwingung unterstützt.

Die Unterkunft

Das Retreat Center erwartet uns nahe dem Ort Skinnskatteberg. Der liegt etwa 200 km nordwestlich der Hauptstadt Stockholm im Landesinneren. Die Anreise ist per Auto, Fähre, Bahn oder Flugzeug möglich. Eine schöne Möglichkeit gleich intensive Kontakte auf der Anreise zu knüpfen, sind sicherlich Fahrgemeinschaften mit dem Auto. Das lohnt sich auch finanziell und der ökologische Fußabdruck lässt sich so am geringsten halten. Außerdem ist der Weg das Ziel. Schon auf der Anreise beeindruckt Schweden mit imposanten Brücken und weiten Landschaften mit nur wenigen, meist schwedenroten Häusern. Etwas abgelegen vom Ortsrand Skinnskatteberg liegt idyllisch eingebettet zwischen Wäldern und Seen unser Refugium für eine Woche „Shambala Gatherings".

Kleine Wortkunde:

Retreat (Englisch) = Rückzug, Zufluchtsort, Refugium.
Shambala (Sanskrit) = ist im tibetischen Buddhismus ein mythisches Königreich, im Hinduismus der mythologische Geburtsort der Inkarnation *Kalki* (letzte Inkarnation von Vishnu)
Gatherings (Englisch) = Zusammenkunft, Treffen, Begegnung oder Ansammlung. ►





In Shambala angekommen sind die ersten Schritte barfuß über weiches, warmes Gras zum See hinunter einfach großartig. Es ist, als würde sich die Erde uns entgegenbewegen, nur gehen müssen wir selbst. Und mit jedem Schritt ein bisschen mehr von dem Ballast loslassen, den wir mitgebracht haben, um Platz zu schaffen für mehr Liebe und Hingabe an den Fluss des Lebens. Auf dem hauseigenen Holzsteg sitzend, baumeln die Füße im herrlich kühlen See und die Füße regenerieren nach der Anreise. Einige Mutige trauen sich gleich mit einem Sprung ganz ins Wasser. Für die meisten braucht es dafür noch eine Aufwärmphase...

Erst mal die Retreat-Gruppe kennenlernen

Alle erzählen, wie sehr sie sich auf eine Auszeit und auf die Natur in Schweden und natürlich Yoga freuen und teilweise welche Fragen sie mitgebracht haben. Dann die erste Yoga-Stunde: Anfangsentspannung, Mantra, *Pranayama* (Atemübung), *Asanas* (Körperübung), Endentspannung, kurze Meditation, Mantra. Ein vertrauter Ablauf, unterrichtet in deutscher Sprache, das Öffnen und Loslassen fällt leicht.

Eine Glocke wird außen vor dem „Yoga Sala" geläutet: es gibt Abendessen. Wir sitzen auf der schönen Sonnenterrasse und genießen das vegane glutenfreie Buffet mit Blick auf den See.

Mit geöffneten Herzen ergeben sich gute Gespräche und wir spüren schnell die Gemeinsamkeiten, die uns verbinden. Auf den weitläufigen Waldwegen um das Gelände lassen sich einige Gespräche ganz wunderbar vertiefen und das Retreat lässt echte Nähe entstehen. Selbst die gefürchteten Stechmücken bringen uns nicht aus der Ruhe.

Unsere Praxis in Schweden

Zur inneren Ruhe verhilft die intensive Yoga Praxis und der spirituelle Tagesablauf, wie in den Yoga Vidya Ashrams üblich: intensives *Pranayama, Hatha Yoga*, Meditation, Mantra singen und Satsang. Der Geist wird frei und klar. Die Verbindung zur eigenen und zur allumfassenden, göttlichen Kraft wird stark. Shambala Gatherings unterstützt mit Geborgenheit und wundervollem Essen, herrlicher Natur und herzlichen Menschen - Raum für ganz neue Wege.

Einen großen Anteil daran haben auch die beiden Lehrer, die das Retreat mit viel Inspiration und Herz begleiten. Chandrashekara, aus dem Yoga Vidya Ashram Bad Meinberg, hat mit seinen Schwerpunkten *Kundalini Yoga* und *Pranayama* viel in uns bewegt. Und wenn wir auch nur eine Sache aus dieser transformierenden Woche mitnehmen würden, sollte das die tägliche Praxis von 20 Minuten *Nadi Shodhana*, Wechselatmung sein. So bleiben die *Nadis*, Energiekanäle, gereinigt und das Selbst im Fluss. In seinen *Hatha Yoga* Stunden war viel Raum für das Erleben göttlicher Energie und einem Gefühl von Getragensein.

Der zweite Yogalehrer Parameshvara aus Lüneburg spielte voller Hingabe und Leidenschaft Harmonium und Didgeridoo und fand immer das richtige Maß an Forderungen in den Yogastunden am Nachmittag.

Ein weiteres Highlight war der *Satsang* mit Meditation und *Kirtan*-Singen in großer Runde am Samstagabend. Alle *Sevakas* des Hauses und alle Teilnehmer der beiden Yoga Seminare sitzen im Kreis und geben sich der Schwingung der Mantras hin. Das *Hare Krishna* dieses Abends wird uns sicher noch lange in den Herzen und Ohren bleiben.



Ergebnis nach 7 Yoga-Tagen in Schweden: wir kommen entspannt, gereinigt, achtsam, bewusst und mit randvollen Energietanks nach Hause – unsere Herzen weit geöffnet und voller Liebe zu uns selbst und allen anderen Wesen. Wir haben einfach umgesetzt, was der Schirmherr Swami Sivananda vorgeben hat: „diene, liebe, gib, reinige dich, meditiere und verwirkliche".

Wer mehr Zeit für Schweden mitgebracht hat...

... kann in der Hauptstadt Stockholm nach Herzenslust Kultur erleben, bummeln und gut essen. Zum Beispiel im Altstadtviertel „Gamla Stan": die schmalen Gässchen laden zum Spaziergang zwischen alten Häusern ein, Mittagessen im veganen Restaurant „Hermitage" ist sehr zu empfehlen und Souvenirs kann man hier auch an jeder Ecke kaufen. Stockholm bietet außerdem in seinen über 100 Museen viel Wissen und Kultur für jede Interessenslage. Unter anderem lohnt das Fotografiemuseum mit wechselnden Ausstellungen und einer grandiosen Aussicht auf die Stadt.

Um Land und Leute besser kennenzulernen...

... empfiehlt sich ein Road-Trip von Skinnskatteberg aus zum Beispiel entlang der Ostküste Richtung Norden. Eine absolute Empfehlung auf diesem Weg ist der Skuleskogen Nationalpark. Er verbindet Sandstrand, Wald, Klippen und Seen. Wer zur richtigen Zeit am richtigen Ort ist, kann hier sogar Elche und andere einheimische Tiere beobachten. In jedem Fall bietet der Park einen grandiosen Fernblick von den hohen Klippen über den dort verlaufenden Bottnischen Meerbusen.

Schweden und Energietanken hört sich gut an? Melde dich gleich für 2019 an: 04.–11. Juni 2019: yoga-vidya.de/schweden





Reieseleiter: Chandrashekara Burandt

ist Yogalehrer (BYV), dessen Schwerpunkte Kundalini Yoga und Pranayama sind. Bei Yoga Vidya Bad Meinberg ist er als Bereichsleiter verantwortlich für den Online-Auftritt und Online-Aktivitäten..

Schöpfe neue Energie mit Chandrashekara:

Yoga Retreat in Schweden mit Chandrashekara
04.–11.06.19

Genieße unendliche Weite, Stille und magisch lange Tage und schöpfe damit Energie aus der Urkraft der Natur Schwedens.
825 € pro Person für 7 Übernachtungen

Burn-out – spirituelle Krise?
Bad Meinberg, 18.–20.01.19

Wenn die einfachsten Aufgaben zu viel werden, wenn der Schlaf nicht mehr ausreicht und du keine Ruhe mehr findest, kann das ein Hinweis auf einen Burn-out sein. Mit Konzentrations-, Entspannungs- und Körperübungen lernst du Wege, wieder zurück in die Kraft zu kommen.
Ab 150 € pro Person für 2 Übernachtungen



Autorin: Michaela Rau

ist Yogalehrerin. Um sich voll und ganz dem Yoga zu widmen ist sie seit Oktober diesen Jahres Sevaka bei Yoga Vidya Bad Meinberg.







Rezept:

VEGANE GEMÜSE-LASAGNE

Von Kai Treude



Tomatensoße:

130 ml Gemüsebrühe
200 g Tomaten gehackt (Dose)
200 g frische Tomaten gewürfelt
100 g Tomatenmark
1 EL Trockentomaten
2 EL Reissirup
2 EL Basilikum
etwas Salz, Pfeffer, Asant, etwas Reismehl zum Andicken

- alle Zutaten mischen und kurz aufkochen. Warm stellen.

1 Aubergine (dünne Scheiben)
2 kl. Zucchini (Würfel)
1 Möhre (feine Würfel)
1 kl. Sellerie (feine Würfel)
2-4 EL Olivenöl

- Zutaten anbraten; zuerst die Aubergine, bis diese weich und der Rest bissfest ist. Salzen, pfeffern und mit Pizzagewürz: Oregano, Thymian, Salbei, Basilikum abschmecken, unter Tomatensoße heben.

Béchamel:

50 g Alsana-Margarine
50 g Mehl (Weizen, Dinkel oder Kamut)
500 ml Reismilch
1 Prise Muskat, Salz
100 ml Hafersahne

- Margarine in der Pfanne schmelzen, das Mehl rührend hinzugeben. Rösten bis es gut braun wird. Mit Reismilch ablöschen, einmal aufkochen lassen. Mit Muskat und Salz abschmecken. Hafersahne untermischen. Etwas abkühlen lassen.

„Cashew-Käse“:

50 g Räuchertofu
50 g Tofu
50 g Sonnenblumenkerne
100 g Cashewnüsse
70 ml geschmacksneutrales (gedämpftes) Öl
100 ml Wasser
1/2 TL Curcuma
1 gestrichener TL Salz
2 EL Hefeflocken

- Tofu mit etwas Wasser und Öl mit Pürierstab mixen und in eine Schüssel füllen. Kerne und Nüsse, restliches Wasser und Öl, Curcuma, Salz und Hefeflocken pürieren. Mit der Tofupaste durchmengen. Die Konsistenz sollte streichfähig sein. Ggf. etwas Wasser oder Öl dazugeben.

Das Schichten liegt dann natürlich auch an der Auflaufform, die ihr verwendet. 6 Schichten Soße und 5 Lagen Lasagne Platten sind unser Favorit.

Beginnend mit einem 1/3 der Tomatensoße, ca. 200 ml im Wechsel: Tomatensoße, Lasagne Platten, 1/3 Béchamel. Mit der Béchamel abschließen und „Käse“ gut darauf verteilen. Im vorgeheizten Ofen bei 170 °C (Umluft ca. 160 °) 40-45 Min. backen. Bräune zwischendurch prüfen und ggf. mit einem Topfdeckel abdecken. Lasagne noch ca. 10 Min. ziehen lassen. Mit etwas frischem Basilikum garnieren. Veganer Genuss PUR



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, lass dich von ihm inspirieren z.B. zu den Themen Veganes Kochen, Bhakti Yoga oder Mantra-Singen.

karma-licious.de

Kochen mit Kai und ganz viel Bhakti:

Vegane Kochausbildung
Bad Meinberg, 06.–11.01.19 und 14.–19.04.19

Spielerisch und genussvoll – von deftig bis Rohkost. Geheimnisse und Grundprinzipien der veganen Küche!
Ab 409 € pro Person für 5 Übernachtungen

Bhakti und Soulfood mit Kai und Jasmin
Bad Meinberg, 08.–10.02.19

Bewusst lauschen, singen und tönen – Bhakti. Bewusst bewegen und atmen – Yoga. Bewusst kochen und genießen – Soulfood.
Ab 150 € pro Person für 2 Übernachtungen.

Mandala zum Ausmalen



Mandalalas Ausmalmandala Nr.6 für yoga-vidya.de

Dieses Mandala zeigt einen kleinen Löwen, der eine dynamische Faszienübung macht, die den Körper mit viel Energie ganzheitlich aktiviert. Auch die Herzenergie wird mobilisiert. Das Bild ist Teil eines Ausmalbuches, das *mandalala* (Claudia Uckel), für die Kinderyogalehrerin Claudia Rühle (sunlight kids yoga) gestaltet hat. Die Übungen sind vom Bowspring sowie Faszienyoga inspiriert und in Mandalaform visualisiert. Es sind achtsame, dynamische Bewegungen, die Tieren nachempfunden sind. Auch auf dem Yoga Kongress gab Claudia Rühle einen Workshop und Yogastunden zum Thema.
Das Buch gibt es übrigens auch im Yoga Vidya Shop.
sunlightkids-yoga.com



Claudia Uckel (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

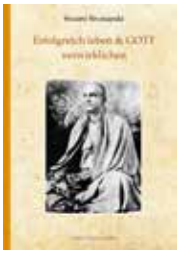
Entdecke die Welt der Mandalas:

Mandalas im Advent
Bad Meinberg, 14.–16.12.18
Mandala malen ist eine kreative Entdeckungsreise. Dekorative Motive für Karten zum Verschenken an Weihnachten können entstehen.
Ab 147 € pro Person für 2 Übernachtungen

Themenwoche: Mandalas und Yantras
Bad Meinberg, 19.–24.05.19
Ein Mandala kommuniziert mit deiner Seele durch Form und Farbe. Ein Yantra korrespondiert direkt mit der göttlichen Daseinsebene. Workshops zum Malen, Meditieren
Ab 38 € pro Tag pro Person

Die Kraft der Worte, Klänge und Bilder

Neues aus dem Yoga Vidya Verlag



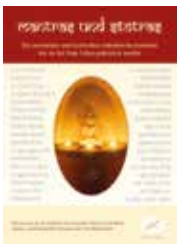
Erfolgreich leben und GOTT verwirklichen

Worauf kommt es im Leben wirklich an? Lies und finde Antwort, die deinen Geist erhebt, dein Herz berührt und in dir das Feuer zum Schmieden wahren Glücks entfacht. Dieser absolute Klassiker von Swami Sivananda gibt wertvolle Ratschläge, wie du dich persönlich und spirituell entwickeln kannst, um ein erfolgreiches, selbstverwirklichtes Leben in GOTT zu erfahren.
Softcover (A5), 234 Seiten, ISBN 978-3-943376-34-0,
Preis 9,90 € (inkl. 7% MwSt. und zzgl. Versandkosten)



Sanskrit-Aussprache-CD

Eine neue Audio-CD zum Erlernen der korrekten Aussprache wichtiger Begriffe des Yoga und gängiger Mantras, elementar für alle angehenden Yogalehrer und Unterrichtenden. Gesprochen von Prof. Dr. Catharina Kiehnle. Mit 18-seitigem Büchlein, in dem das Alphabet und alle Übungen erklärt werden. Aus dem Inhalt: Sanskrit-Alphabet, Sūrya-namaskāra-mantra-s, Yoga-vidyā-āsana-Reihe, Gajānanam, Gāyatrī-mantra ...
Audio-CD, ca. 20 Min. Gesamtspielzeit, Booklet, ISBN 978-3-943376-27-2,
Preis 9,90 € (inkl. 19% MwSt. und zzgl. Versandkosten)



„Mantras und Stotras" – neue Doppel-CD mit Sitaram

Ein idealer Begleiter für die Ausbildungen „Yogalehrer/in" und „Indische Rituale" bei Yoga Vidya!
Mit viel Hingabe rezitiert Sitaram die bekannten kraftvollen Mantras und Stotras aus der Tradition des Sivananda Ashrams in Rishikesh, wie sie bei Yoga Vidya regelmäßig praktiziert werden.
Audio-Doppel-CD, ca. 76 Min. Gesamtspielzeit, ISBN 978-3-943376-33-3,
Preis 14,80 € (inkl. 19% MwSt. und zzgl. Versandkosten)



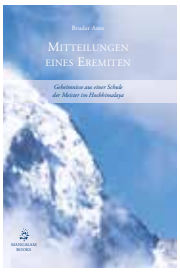
„Puja und Homa" – neue Doppel-CD mit Sitaram

Die mystischen indischen Rituale „Guru Puja" (Verehrung des spirituellen Lehrers) und „Homa" (Feuerzeremonie) aus der Tradition des Sivananda Ashrams in Rishikesh, gesprochen von Sitaram Kube. Sein außergewöhnliches Gefühl für das Rezitieren des Sanskrit macht jedes Ritual zu einem besonderen Erlebnis! Eine tolle Unterstützung bei deinen Ausbildungen „Yogalehrer/in" und „Indische Rituale" bei Yoga Vidya!
Audio-Doppel-CD, ca. 102 Min. Gesamtspielzeit, ISBN 978-3-943376-32-6,
Preis 14,80 € (inkl. 19% MwSt. und zzgl. Versandkosten)



Kundalini-Meditation – neue CD mit Vani Devi

Diese Meditation ist besonders kraftvoll durch Vani Devis Rezitation der Bija-Mantras (Samen-Mantras), welche die einzelnen Blütenblätter der Chakras ansprechen. Durch die hohe Schwingung dieser Mantras werden die Energiezentren aktiviert und Energien zum Fließen gebracht, ein sattwiger (reiner) Lebensstil vorausgesetzt. Untermalt mit wunderbarer Harfenmusik von Klaus Heitz.
Audio-CD, ca. 43 Min. Gesamtspielzeit, ISBN 9783943376371,
Preis 9,80 € (inkl. 19% MwSt. und zzgl. Versandkosten)



Mitteilungen eines Eremiten – überarbeitete Auflage!

Ende des letzten Jahrhunderts reist Bruder Amo, ein junger Deutscher, nach Indien und Kaschmir und zieht sich in ein Kloster im Hochhimalaya zurück, um als Schüler den Weg der Initiierten zu beschreiten. Dort wird ihm der jahrelange, intensive Unterricht eines großen Meisters zuteil, der ihn auch in viele Geheimnisse einweiht. Eine authentische Geschichte, die interessante Einblicke in die geistigen Gesetze und feinstofflichen Ebenen gewährt.
Softcover (A5), 180 Seiten, ISBN 978-3-943376-33-3,
Preis 9,90 € (inkl. 7% MwSt. und zzgl. Versandkosten)

Alle Titel erhältlich im Yoga Vidya Online Shop:
shop.yoga-vidya.de
oder zu bestellen unter
shop@yoga-vidya.de

Immer mehr E-Books unter
shop.yoga-vidya.de/de/e-books
Neue Verlagsbroschüre erhältlich – Print oder Online:
yoga-vidya.de/fileadmin/download/pdf/Yoga_Vidya_Gesamt/Verlagsprogramm.pdf

SEVAKAS GESUCHT!

„DIENE, LIEBE, GIB, REINIGE DICH, MEDITIERE UND VERWIRKLICHE DICH“

SWAMI SIVANANDA





DU MÖCHTEST

- DICH FÜR EINE SINNVOLLE AUFGABE ENGAGIEREN
- LICHT UND FRIEDEN IN DIE WELT TRAGEN
- TÄGLICH YOGA UND SPIRITUALITÄT LEBEN
- YOGALEHRER/IN WERDEN UND UNTERRICHTSERFAHRUNG SAMMELN
- IN EINER SPIRITUELLEN GEMEINSCHAFT LIEBEVOLL, TOLERANT UND IN GEGENSEITIGER ACHTUNG ZUSAMMENWACHSEN

DANN WERDE SEVAKA BEI YOGA VIDYA!

YOGA-VIDYA.DE/GEMEINSCHAFT/SEVAKA-WERDEN



10. AYURVEDA KONGRESS

21.–23.06.2019

Glück, Gesundheit, geistiges Wachstum- Ayurveda als Schlüssel zu emotionalem und körperlichem Wohlbefinden von Geburt bis ins hohe Alter

Spannende Expertenvorträge und Workshops, unter anderem zu

- Neurodermitis
- ADHS
- Stressbewältigung
- Wechseljahre
- Ernährung

Preise: MZ 200 €; DZ 232 €; EZ 267 €; S/Z/Womo 174 €

Neu:
Kochshow, Stände, Tischgespräche - ganz nah an den Experten

Freitag
Ayurvedaprogramm (Einführungsvorträge und Workshops) für interessierte Laien

Mit Dr. med.
Wiebke Mohme, Kerstin Rosenberg, Amadio Bianchi, Dr. Hans Heinrich Rhyner u.v.m.

Mit Ayuryogastunden, Konzert, Sonnenwendfeuer, vegan-ayurvedischen Speisen und vielen weiteren Attraktionen.

yoga-vidya.de/ayurveda-kongress

YOGA Vidya