Nr.: 43 II/2021

Yoga Vidya Journal



Soham
„Ich bin Das"

Das HERZ weiten

Meditation des Lächelns

Yamas und Nyamas

MARMA Therapie

YOGA verantwortungsvolles Miteinander!

Bis 25 Jahre:
50 % Ermäßigung
bei Übernachtung im Zelt

17. Yoga Vidya

Musik Festival

26.5. – 29.5.2022
in Bad Meinberg

Mit bekannten internationalen Interpreten.

Du kannst zuhören, mitsingen, tanzen, selbst lernen, wie man ein Instrument spielt und vieles mehr.

Tageskarten:
Do. 17 €, Fr. 98 €, Sa. 98 €, So. 49 €
Preise 26.–29.5. ab 264 €;
27.7.–29.5. ab 191 €

Highlights
Mirabai Ceiba
Satyaa & Pari
Ashraf Sharif Khan
Yopi Jay & friends
Sundaram

Aktuelle Hygienemaßnahmen gelten

International bekannte KünstlerInnen,
Kirtan, Klang-Yoga, und Workshops

YOGA Vidya

Editorial

Das Thema dieser Ausgabe lautet „Yoga – verantwortungsvolles Miteinander." Wir beziehen uns hier darauf für sich selbst einzustehen, auch für eventuelle Fehler die man gemacht hat. Die Verantwortung solltest du nie an andere abgeben, so sagte Sukadev beim Yogakongress. Aber es ist wichtig Unterscheidungskraft zu besitzen: Wenn dir von außen ein großes Unrecht widerfährt, solltest du klar erkennen, dass du für die Fehler und Versäumnisse anderer keine Verantwortung trägst, sondern diejenigen, die sich nicht korrekt verhalten haben. Oft denken wir, dass wir aus dem Fehlverhalten anderer lernen sollen - ja aber nur, dass wir so nicht behandelt werden möchten und auch andere so nicht behandeln wollen.
Zu diesem Thema haben wir interessante und spannende Artikel für dich zusammengestellt.
Du findest einen ausführlichen Bericht von Sukadev über Verantwortung und du kannst dich mit neuen Betrachtungsweisen in einer Zeit des Wandels im Text „Soham- Ich bin das" von Veronica Madhavi Broszinski befassen. Pranavi Deventer beschreibt wie im Mantrayoga das „Ich und wir" zusammenfließen, und Ute Freyaldenhofen leitet uns dazu an, wie wir Energie eine Richtung geben können, damit sie heilsam wirkt. Tamara Mainz definiert das verantwortliche Miteinander als adäquates Handeln, das friedliches Zusammenleben ermöglicht unter der bestmöglichen Berücksichtigung der Interessen aller. Die Yamas und Nyamas dürfen natürlich auch nicht fehlen, denn Ethik ist die Basis von Yoga und aller spirituellen Richtungen und dem Leben an sich. Sie werden auf interessante Weise von Gauri Daniela Reich beschrieben.
In unserer Ayurveda Rubrik teilt der hier vor Ort lebende indische Ayurveda Arzt, Dr. Devendra, mit uns sein profundes Wissen. In seinem Artikel über die Marma Therapie erläutert er, dass diese Punkte verwendet werden können, um die Funktion der inneren Organe zu beeinflussen (zu stimulieren oder zu hemmen).
Einige der Autoren wie Kaivalya Maike Schönknecht, Swami Sivananda Radha und Marco Büscher geben uns wertvolle Tipps für die Yogapraxis und ermuntern dich mit ihrem Enthusiasmus für Yoga, falls du noch nicht damit angefangen hast, damit zu beginnen.
In unserer Yogatherapie Rubrik findest du einen sehr aufschlussreichen Beitrag über das Nervensystem und einen weiteren über die psychologische Yogatherapie.
Wie großartig das Xperience Festival verlief kannst du im Bericht von Doris Maria Wenk lesen. Weitere spannende Artikel rund um das Thema Verantwortung, sei es in Partnerschaften, füreinander und für sich selbst, respektvollem Umgang mit sich und anderen, mit der Umwelt, den Tieren und auch mit Trauer und Tod und der Verbundenheit, die somit gefühlt werden kann, findest du im Inneren.
Auch viele Texte der deutschen klassischen Literatur sind sehr spirituell, was du in Nietzsches Gedicht „dem unbekannten Gotte" leicht erkennen magst. Das Gleichnis „Von den Schwierigkeiten des Lebens" von Dirk Gießelmann macht deutlich, dass jeder es auf seiner Reise durchs Leben mit besonderen Schwierigkeiten zu tun hat und wir somit Verständnis füreinander aufbringen sollten.
Wie immer gibt es ein tolles Rezept und ein Mandala zum Ausmalen.
Lass dich inspirieren und finde deinen eigenen Weg.
.

Viel Spaß beim Lesen

Om Namah Shivaya
Dein Redaktionsteam

Inhalt

Vorwort 4
Neues aus den Ashrams 4
Meditation des Lächelns 7
Verantwortung und Verantwortungsbewusstsein 9
Das Herz weiten 13
Soham – „Ich bin Das" 14
Gedicht: Verantwortungsvolles Miteinander 16
Mantrayoga 17
Mensch sein heißt verantwortlich sein 20
Energie zu unserem Wohl und somit zum Wohl aller fühlenden Wesen 22
Yamas und Nyamas 24
Marma Therapie 27
Wenn sich Menschen begegnen 30
Krishna und Arjuna auf Pilgerreise 32
Fundraising und Artikel 34
Xperience Festival 36
Yogapraxis: Schulterstand/Reflexionen 38
Bhakti Vinyasa Yoga 40
Yoga - verantwortungsvolles Miteinander 44
Sei ein Licht in der Welt 46
Hatha-Yogapraxis zum.Thema „Verantwortungsvolles Miteinander" 48
Unsere Aufgaben und Möglichkeiten in dieser Zeit 50
Musikfestival Online 2021 52
Musikfestival 54
3 einfache Yoga-Tricks 56
Der Trauer begegnen 58
Verantwortungsvoller Umgang Miteinander 60
Ich wollt, ich wär' (k)ein Huhn... 64
Von den Schwierigkeiten des Lebens 66
Yoga für das Nervensystem 67
Vom Finden einer Antwort 70
Rezept: Frühstücksbrei 72
Mandala 73
Verlag 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: Ruth Gassmann, journal@yoga-vidya.de

Layout/Satz: Claus Sagasser

Bildbearbeitung: Claus Sagasser

Fotos: Yoga Vidya e.V., deposit

Jahresabo: 5 € pro Jahr inkl. Versand

Vertrieb: Yoga Vidya Seminarhäuser und Center, BYVG, BYAT, BYV

Spiritualität als Krisenmanager

Es sind nun wirklich keine einfachen Zeiten für uns hier in Deutschland und auch in anderen Ländern der Welt. Aber wichtig ist, wie wir damit umgehen.
„Yoga ist das zur Ruhe bringen der Gedanken im Geist", so Patanjali. Und auf einmal werden wir wieder mit Negativmeldungen überflutet, erneute Corona Höchststände, eventuelle Lockdowns. So werden wir, wenn wir uns damit identifizieren, von eigenen negativen Gedanken überrollt. Anstelle uns mit diesen negativen Gedanken zu identifizieren, können wir uns durch unseren Atem mit dem inneren Selbst, dem Atman, verbinden, der unerschöpflichen Quelle der Kraft in uns.
Es kann geschehen, dass wir uns in diesen unruhigen Zeiten von unserem inneren Selbst entfremden, aber das innere Selbst ist immer da und führt uns. Je stärker dein Vertrauen, umso mehr kannst du/es leuchten. Wir sind alle vor große Herausforderungen gestellt und trotzdem ist es gerade jetzt wichtig, an dich zu glauben, an die gute geistige Welt, mit der du verbunden bist und deiner inneren Führung zu vertrauen, nach innen zu fühlen und zu lauschen.
Es ist eine Art Schulung, auch mit weniger angenehmen Situationen umgehen zu lernen und trotzdem in sich selbst zu ruhen. Die Praxis von Yoga und Meditation hilft dir auf dem spirituellen Weg des nach innen Gehens und des Lauschens, und ganzheitlicher Yoga stärkt nicht nur den Geist, sondern auch den Körper und die Gesundheit.
Wir laden dich ein, gemeinsam mit uns zu praktizieren, vor Ort oder online. Wir freuen uns auf dich.

Mögen alle fühlenden Wesen glücklich, gesund und in Frieden sein.

Om shanti, shanti, shanti

Herzlichst
Eure Redaktion



Neues aus den Ashrams

Bad Meinberg

Der Ashram in Bad Meinberg ist weiterhin besonders von der Pandemie und den damit verbundenen Bedingungen betroffen. Wir haben deutlich weniger Gäste im Haus.
Da wir finanzielle Verluste haben benötigen wir weiterhin Spenden.
Besonderer Dank geht an die bisherigen ca. 12.000 Spender, die Yoga Vidya sehr helfen, die Zeit zu überstehen!



Im August fand die Experience Conference mit begrenzter Teilnehmerzahl statt: Die Stimmung im Ashram war sehr schön. Die Gäste freuten sich, dass es wieder etwas mit Spaß und Freude gab.



Es lohnt sich, den Ashram zu besuchen!
Wir schauen optimistisch in die Zukunft!



Westerwald

Ostara Intensivwoche mit Omkari Tara Waibel 20.–25.3.22
Ankommensritual zur Frühlings Tag- und Nachtgleiche
Moksha Yoga II, Runa Flows, Kraftvoller Erdentanz in 24 Bildern
Kuschelthron Meditationen I, Ankommensritual zur Frühlings Tag- und Nachtgleiche
Golden Detox

Atem-, Wasser-, Vitalitätstraining: Kältetherapie mit Eric Vis Dieperink 27.3.–1.4.22
Durch spezielle Atemtechniken lernst du, deinen Geist zu beherrschen und zu regulieren, um dich trotz der Kälte zu entspannen und deinen Körper fit zu machen und fit zu halten. Die Technik, mit der du die großen Vorteile erfährst: Eintauchen ins kalte Wasser - dafür gibt es im Westerwald die schönen Flüsschen vor der Tür.
Ab 323 € pro Person für 5 Übernachtungen



Einführung ins Ayurveda mit Pulsdiagnose und Dosha-Bestimmung mit Dr. Sivakaran Namboothiri 31.7.–5.8.22
Nach der Einführung in die Grundlagen des Ayurveda werden deine Doshas bestimmt und auf dieser Basis erhältst du Tipps für deine Gesundheit auf allen Ebenen, für eine typgerechte Ernährung - für mehr Lebensqualität und ein Leben in Einklang mit den natürlichen Gesetzen.
Ab 323 € pro Person für 5 Übernachtungen



Nordsee

Ananda hat sich nach langjähriger Ashramleitung verabschiedet.
Das Haus wird im Augenblick von Shivakami Bretz geleitet.

Neue Sevakas bringen frischen Wind ins Team. Dennoch suchen wir noch weitere Teammitglieder, besonders für Küche, Rezeption und Büro.



Wir mieten gerade eine mobile Fass-Sauna, und sollte diese gut angenommen werden, werden wir uns auch langfristig eine Sauna zulegen. Wir haben Neubepflanzungen im großen Garten vorgenommen und so ein wunderschönes Naturerlebnis ums Haus herum.



Wir freuen uns auf dich!



Allgäu

Noch beschäftigen uns die Covid 19 Maßnahmen. Wie auch die anderen Yoga-Vidya-Ashrams und - Center haben wir die jeweiligen Vorgaben, so gut es möglich ist, umgesetzt und halten uns daran. Zwischen den Lockdowns durften wir wieder Kontakt mit zufriedenen, mit neuer Energie aufgeladenen Teilnehmern haben.

Die Lockdown-Zeiten konnten wir für die Renovierung des Altbaus nutzen. Drei neue, helle, größere Yogaräume stehen uns nun zur Verfügung, was in Zeiten von „Abstandhalten müssen" ein großer Vorteil ist. Die neuen sieben Einzelzimmer und ein Doppelzimmer stehen unseren Teilnehmern schon zur Verfügung und finden großen Anklang. Die Außenanlagen und vor allem Feuerwehrzufahrt und dergleichen sind in Arbeit. Unser Anbau kann schon genutzt werden und ist belebt.
Unser „alter" kleiner Ganesharaum ist jetzt eine Yajna-Shala mit einem Homa-Kunt für Homa-Rituale und Agni Hotras.



Wir freuen uns, dass wir die kommenden Yogalehrer-Ausbildungen im neuen, hellen, großen Lakshmi-Raum stattfinden lassen dürfen.

Hari Om!



Meditation

des Lächelns und der Dankbarkeit

von Swami Nirgunananda

Wir freuen uns euch diese wunderbare Meditation von Swami Nirgunananda vorstellen zu können. Probiere einfach aus, wie sich das anfühlt, dir selber zuzulächeln.

1. Sitze aufrecht und gerade.

2. Gehe mit deiner Achtsamkeit durch den Körper und entspanne bewusst die Körperteile soweit du sie nicht brauchst um aufrecht sitzen zu können.

3. Entspanne die Füße, die Beine, die Waden, den Brustkorb. Gib die Schultern nach hinten unten. Entspanne die Hände und die Arme, entspanne die Schultern soweit möglich. Entspanne besonders Unterkiefer, Kiefergelenke, Wangen, Augen, Stirn.

4. Jetzt lächle dir innerlich zu. Du kannst dabei auch die Lippen ganz leicht zu einem sanften Lächeln nach oben geben. Die Mundwinkel ein bisschen nach oben.

5. Spüre zunächst deine Füße und Beine und schicke dieses Lächeln zu deinen Füßen und Beinen. Lächle deinen Füssen und Beinen zu mit Freude und Dankbarkeit. „Liebe Füße, liebe Beine, danke, dass ihr mich durchs Leben tragt. Dass ihr mir die Möglichkeit gebt meinen Weg zu gehen im Leben."

6. Bringe deine Achtsamkeit und Bewusstheit jetzt zu deinen Händen und Armen. Lächle deinen Händen und Armen zu. Schicke dieses Lächeln in Hände und Arme in Freude und Dankbarkeit. „Liebe Hände, liebe Arme, ich danke euch, dass ihr mich handeln lasst, mich ausdrücken lasst in dieser Welt." ➔



7 Schicke deine Aufmerksamkeit und Achtsamkeit, heilendes bewusstes Gewahrsein in den ganzen Becken-, Bauchraum und den Brustkorb. Lasse den Unter- und Oberkörper ganz erfüllt sein von diesem Lächeln der Dankbarkeit. Lächle all deinen inneren Organen zu, in Freude und Dankbarkeit. „Danke, dass ihr so treu und gut eure Aufgaben erfüllt und mir so erlaubt mit diesem Körper in der Welt aktiv zu sein."

8 Schicke deine heilende Aufmerksamkeit, der Reihe nach den Organen von unten nach oben und schicke ihnen dieses innere Lächeln: Geschlechtsorgane, Bauch, den ganzen Magen, dem ganzen Darm, Blase, Nieren. Es macht nichts wenn du nicht genau die Organe lokalisieren kannst. Allein durch deine Achtsamkeit und das Lächeln werden sie dein Wohlwollen spüren. Milz, Leber, Lungen, Herz. „Liebes Herz, ich danke dir, dass du so unermüdlich und beständig für mich schlägst."

9 Lächle den Venen und Arterien zu, durch die das Blut, der Strom des Lebens fließt. Lächle den Nervenbahnen zu, besonders auch der Wirbelsäule und dem Gehirn.

10 Lächle deiner Zunge zu. „Danke, dass du mir hilfst mich sprachlich auszudrücken in der Welt."

11 Lächle deinen Augen zu. „Danke, dass ihr mir helft die Welt zu sehen, die Schönheit der Welt wahrzunehmen."

12 Lächle deinen Ohren zu. „Danke, dass ihr mir erlaubt zu hören und über das Hören verbunden zu sein mit dem Raum, mit anderen Wesen."

13 Spüre jetzt deinen ganzen Körper; nimm dich als Ganzes wahr. Von den Füßen über die Hüften, Hände, bis zum Kopf, und lächle deinem Körper als Ganzes zu. Schick dieses Lächeln der Dankbarkeit in alle Körperregionen, in alle Zellen. „Lieber Körper, ich danke dir, dass du deine Aufgaben so wunderbar erfüllst. So dass ich wirken kann in dieser Welt."

14 Jetzt lächle nach oben. „Lieber Gott/Göttin, kosmische Intelligenz, allumfassendes Sein, ich danke dir, dass du dieses Wunderwerk dieses Körpers geschaffen hast und ich danke dir dafür, dass du durch dieses dein Instrument einen kleinen Teil des Göttlichen in die Welt bringen willst, durch diesen Körper hindurch in der Welt wirksam werden willst." ■



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

Erlebe die spirituelle Kraft von Swami Nirgunananda in ihren Retreats.

Shivalaya Stille Retreat mit Swami Nirgunananda und Rukmini
Bad Meinberg, 9.–14.1.22
Mit intensiver Meditations- und Yogapraxis findest du zu Ruhe, Entspannung und tiefer Begegnung mit dir. Täglich 3 lange Meditationssitzungen, kurze Gehmeditationen, Rezitation, systematische Anleitung und Begleitung, meditative Yogastunden. Achtsam-meditatives Karma Yoga als spirituelle Praxis.
Ab 323 € pro Person für 5 Übernachtungen

Shivalaya Meditationsretreat mit Swami Nirgunananda und Rukmini
Bad Meinberg, 17.–22.7.22
Stille – Schweigen – Sein. Mit intensiver Meditations- und Yogapraxis findest du zu Ruhe, Entspannung und tiefer Begegnung mit dir. Lange Meditationen, inspirierende Vorträge, Rezitation, Yogastunden und intensives Schweigen helfen dir, deinen innersten Kern zu finden, Vertrauen in dich und das Leben zu entwickeln, Bewusstsein und Achtsamkeit zu schulen sowie deine Gedanken zu klären.
Ab 323 € pro Person für 5 Übernachtungen





Verantwortung und Verantwortungsbewusstsein

Aus einem Vortrag von Sukadev Bretz

Verantwortung ist ein wesentlicher Aspekt der Persönlichkeit und im eigenen Leben und Zusammenleben mit anderen. Verantwortungsbereitschaft und Verantwortungsbewusstsein sind etwas sehr Wichtiges im zwischenmenschlichen, sozialen und gesellschaftlichen Umgang, aber auch in Bezug auf unseren Lebensraum. ➔



Pflicht-/Verantwortungsgefühl
hat verschiedene Ausprägungen:
❶ Man hat bestimmte Aufgaben im Leben und diese gilt es, so gut wie möglich zu erfüllen, sie ernst zu nehmen.
❷ Es gilt, Verlässlichkeit zu zeigen
❸ und seinen Pflichten und Aufgaben gerecht zu werden.

Ein paar Beispiele
❶ Wenn du ein Kind hast, dann hast du eine Verantwortung für das Kind.
❷ Wenn du einen bestimmten Job angenommen hast, dann hast du Verantwortung gegenüber deinen Kunden und deinem Arbeitgeber.
❸ Auch mit deiner Zugehörigkeit als Bürger/in eines Landes sind bestimmte Verantwortungen verbunden.
❹ Als Mensch auf der Erde hast du auch eine gewisse Verantwortung für diesen Planeten, für die Ökologie, für Tiere und Pflanzen
❺ und für die Menschen in deiner Umgebung.
❻ Auch ehrenamtlich übernommenes Engagement solltest du ernst nehmen.

Versprechen halten und verantwortlich handeln
Es ist eine wichtige Eigenschaft allgemein und insbesondere, wenn du auf dem spirituellen Weg bist, übernommene Verantwortungen auch zu erfüllen. Was man versprochen hat, gilt es auch zu halten, denn andere verlassen sich darauf.

Svadhyaya, Selbstreflexion
Verantwortlich zu handeln heißt auch, immer wieder seinen Geist zu kontrollieren, denn der menschliche Geist mag mal dieses und mag mal jenes, er ist mal in Stimmung, etwas Bestimmtes zu tun, dann ist er mal nicht in Stimmung dazu. Als spiritueller Aspirant/in solltest du dir dessen bewusst sein und nicht jeder Regung des Geistes nachgeben, sondern abzuwägen.

☞ **Praxistipp**
Wenn du magst, überlege für dich:
- Was habe ich für Verantwortungen?
- Neige ich eher dazu, Sachen etwas zu leicht zu nehmen und deshalb andere in Probleme zu bringen?
- Folge ich zu sehr meinen Emotionen und bin deshalb unzuverlässig?
- Oder bin ich im Gegenteil zu perfektionistisch, mit einem zu starken Verantwortungsgefühl und bereite mir deshalb unnötigen Stress?
- Bin ich unter Umständen zu starr oder gefalle mir in der Opferrolle und kann keine Grenzen setzen?

Das ist ja auch wieder das Interessante bei diesen Tugenden: Wann immer etwas übertrieben wird, ist es auch wiederum nicht gut. Manchmal braucht es auch Spontanität, manchmal muss man Krummes gerade sein lassen und natürlich auch aus dem Herzen, der Liebe, aus der Stimmung und aus der Intuition heraus handeln.

Verantwortung geschickt wahrnehmen
Es gilt auch, seine Aufgaben zu strukturieren und zu priorisieren. Swami Sivananda, der Meister, in dessen Tradition wir bei Yoga Vidya stehen, hat gerne sinngemäß gesagt: „Achte darauf, welche Verantwortungen du besonders wichtig nimmst." Und er hat gerne gesagt: „Deine wichtigste Verantwortung ist gegenüber Gott. Deine nächste wichtige Verantwortung ist gegenüber der ganzen Schöpfung. Die nächste wichtige Verantwortung ist gegenüber der ganzen Welt. Dann folgt die Verantwortung gegenüber den Menschen, die direkt um dich herum sind."

Schaue, dass du der höchsten Verantwortung gerecht wirst und sei dir bewusst, die Verantwortungen auf anderen Ebenen sind dieser untergeordnet und ergeben sich letztlich daraus.

☞ **Praxistipp**
Überlege dir: Was ist für dich Verantwortung? Wo sind deine Prioritäten und welcher Verantwortung wirst du gerecht?

Verantwortung und Loslassen in der Bhagavad Gita
In der Bhagavad Gita spricht Krishna immer wieder davon, dass sowohl Verantwortung als auch Loslassen wichtig sind. Diese beiden Prinzipien gilt es immer wieder abzuwägen. Und natürlich ist ein Hauptthema in der Bhagavad Gita das Handeln im Alltag, Karma Yoga im Geist des Dienens und der Nächstenliebe:
❶ im Bewusstsein seines Dharmas, also seiner Aufgaben, dieses so gut wie möglich zu erfüllen,
❷ gleichzeitig innerlich nicht daran zu hängen,
❸ nicht an einem bestimmten Ergebnis zu hängen
❹ und alles Gott darzubringen.

Karma
„Karma" hat verschiedene Bedeutungen:
❶ Karma heißt zum einen „Handlung". Du willst dieses und jenes tun. Du hast etwas begonnen und möchtest es beenden.
❷ Karma bedeutet auch das, was dir geschieht - die Konsequenzen deiner Handlung.
❸ Karma ist auch die Lebenssituation, in der du dich befindest und die eben mit bestimmten Verantwortungen verbunden ist. Dieser Verantwortung nicht gerecht zu werden, zieht logischerweise neue Konsequenzen nach sich.

Die Lebenssituation bringt Verschiedenes mit sich: Manchmal ist eine Person freundlich oder unfreundlich. Mal hast du Erfolg, ein anderes Mal Misserfolg. Dir werden Dinge geschenkt oder genommen und so weiter.
Und wie auf Knopfdruck bewegst du dich ständig auf und ab. Menschen sind freundlich und du freust dich. Menschen sind unfreundlich und du ärgerst dich oder versinkst in Depression. Die Dinge verlaufen gut – du bist voller Enthusiasmus. Die Dinge gehen schief – du bist traurig, wütend, oder ängstlich.

Unwissenheit und Identifikation halten dich gebunden
Mache dich frei von dieser Abhängigkeit von äußeren Verhältnissen. Kultiviere die richtige Sichtweise, um über Bindung hinauszugehen. Aus der Sicht des *Jnana Yoga* und *Vedanta* ist *Avidya*, die ursprüngliche Unwissenheit darüber, dass du in Wirklichkeit, in deiner Essenz unendlich und frei bist und die daraus resultierende Identifikation mit Körper und Psyche die Ursache für kamas, alle möglichen Wünsche und Vorstellungen, was du brauchst oder was du vermeiden willst. Diese halten dich in der Bindung.
Du haftest an deinen Wünschen und Begierden. Es ist schwierig dort herauszukommen. Du willst dieses und jenes. Aus diesen Begierden heraus entsteht Angst: „Bekomme ich das, was ich will? Und wenn ich es bekomme, bleibt es auch?"

Wenn du das Gefühl hast, nicht das zu bekommen, was dir zusteht, kann daraus Resignation oder Depression entstehen

❶ „alles hat keinen Sinn"
❷ oder auch Aggression.
Dasselbe geschieht, wenn dich deiner Meinung nach Menschen nicht genügend beachten oder wertschätzen.

Somit identifizierst du dich mit diesen drei Anhaftungen: *Avidya*, *Kama* und *Karma* - Unwissenheit, Wünsche und karmische Situationen. Aus diesen musst du herauskommen, um innerlich frei zu sein. Das kannst und musst es selbst tun. Mache nicht andere dafür verantwortlich.

Übernimm Verantwortung für dein Handeln und für deinen spirituellen Fortschritt
Mache nicht deine Eltern mit ihrer Erziehung, auch nicht deine Lehrer mit ihren Lehren, deine Familie mit ihrer Ablenkung, den Staat oder deinen Chef mit seiner Unfreundlichkeit verantwortlich.

Selbstverantwortung und Selbstwirksamkeit sind auf dem spirituellen Weg wichtig. Warte nicht darauf, dass die Umstände optimal sind, deine Mitmenschen dich ausreichend inspirieren, oder auf den richtigen spirituellen Lehrer, der dich endlich richtig unterrichtet. Sondern bemühe dich selbst, an dir zu arbeiten, Unwissenheit und unreflektierte Wünsche zu überwinden und nicht von äußeren Umständen abhängig zu sein.

Beispiel: Umgang mit einer Beförderung aus Vedanta-Sicht
Vielleicht wirst du befördert, bekommst den idealen Job, den du gerne hättest, verbunden mit mehr Gehalt, einem höheren Ansehen, vielleicht einem Dienstwagen, einem schönen oder größeren Büro, mehr Verantwortung, mehr Anforderungen. Wie solltest du damit umgehen?
Shankara rät im Viveka Chudamani:
„Weder im Schlaf noch in Gedanken an weltliche Dinge oder an Sinnesobjekte dich verlierend, vergiss keinen Augenblick das Höchste Selbst! Verweile stets über atman in atman."
(Viveka Chudamani Vers 286)

Wenn du also eine Beförderung bekommst, eine außergewöhnliche Aufgabe, weder jubiliere zu sehr, noch mache dir zu viel Sorgen oder überlege, ob du geeignet bist, noch überlege, ob dich das in deiner spirituellen Praxis behindern würde.

Karma gibt dir die passenden Aufgaben
Stattdessen sage dir: „Ich bin das unsterbliche Selbst. Körper und Psyche haben jetzt besondere Aufgaben bekommen. Das ist in ihrem Karma oder das ist der Wille des Göttlichen. Ich werde es so gut tun, wie ich kann. Körper und Psyche werden auch diese Rolle gut erfüllen, aber ich muss mir keine Sorgen machen. Sorgen sind überflüssig. Ich bin das unsterbliche Selbst, der Atman. Daher mache ich es, so gut ich kann und lasse los."

Verweile stets im Selbst
Vielleicht machst du dir trotzdem Sorgen, beobachtest die Aufregung. Das ist in Ordnung. Aber zwischendurch verweile im Selbst. Neue Aufgabe, neue Aufregung, neue Sorgen, neues Gefordert-Werden, das ist alles schön und gut. Der Körper und die Psyche reagieren darauf, aber du bist das unsterbliche Selbst. Und wenn du weißt, dass du das unsterbliche Selbst bist, dann hat das auch eine Wirkung auf Körper und Psyche und spüre dich zumindest zwischendurch als das unsterbliche Selbst hinter allen Wesen. ■





Sukadev Volker 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.

Inspiration durch Sukadev in Seminaren und Retreats.

Was wirklich wichtig ist im Leben
Bad Meinberg, 14.–16.1.22
Hast du manchmal den Eindruck, das Leben vergeht immer schneller und es bleibt wenig Zeit, dich mit sinngebenden Fragen zu beschäftigen? „Welche Ziele möchte ich in meinem Leben erreichen?", „Was würde gern ich in meinem Leben ändern?", „Was bedeuten Glück und Zufriedenheit für mich?". Yoga kann Denkanstöße und Anregungen geben.
Ab 155 € pro Person für 2 Übernachtungen

Gelassenheit entwickeln
Bad Meinberg, 11.–13.2.22
Möchtest du gelassener durchs Leben gehen? Du erlernst machtvolle Techniken, um inmitten einer Welt voller Veränderungen und inmitten der Höhen und Tiefen des Lebens gelassen zu leben. Mit speziellen Blitz-Entspannungstechniken, Atemtechniken für den Alltag. Mit Strategien und Übungen, um emotionelle Energie zu nutzen ohne von ihr überwältigt zu werden, für den Umgang mit Schuld und Ungerechtigkeit, Selbstakzeptanz und Selbstliebe und für praktische Nächstenliebe im Alltag.
Ab 155 € pro Person für 2 übernachtungen

Spirituelles Retreat mit Sukadev
Bad Meinberg, 20.–25.2.22
In diesem Retreat teilt Sukadev seine reichhaltige spirituelle Erfahrung und Weisheit aus 40 Jahren eigener Übungspraxis mit dir. Wie bei vielen Meistern, die schon lange auf dem Weg sind und hohe Bewusstseinsebenen erreichen, verschmelzen auch bei Sukadev Jnana und Bhakti zu einer organischen Einheit. Die gemeinsame Praxis und Anleitung durch Sukadev ist allein schon Inspiration. Allein durch seine persönliche Ausstrahlung entsteht eine starke Schwingung, Kanäle der Intuition werden geöffnet. Sukadev wird spezielle Meditationen anleiten, spirituellen Input geben und natürlich auf Fragen eingehen.
Ab 323 € pro Person für 5 Übernachtungen





Spenden für Yoga Vidya

Von den Schließungen der Geschäfte und Unternehmen sind auch wir finanziell sehr getroffen.
Bitte unterstütze unseren Auftrag zur Mitgestaltung unserer Gesellschaft durch die Verbreitung von Yoga - für eine friedliche, gesunde und nachhaltige gesellschaftliche Entwicklung.

Die Einnahmen aus dem eingeschränkten Seminarbetrieb reichen bei Weitem nicht aus, um unsere laufenden Kosten zu decken. Als gemeinnütziger Verein können wir diese Kosten nur mit Hilfe von Spenden begleichen. Bitte hilf uns dabei.

Überweisung: Yoga Vidya e.V.
IBAN: DE14 4726 0121 2150 0784 01
BIC: DGPBDE3MXXX

Spenden sind von der Steuer absetzbar. Bei Spenden bis zu 200 € wird auch ein vereinfachter Spendennachweis in Verbindung mit ihrem Kontoauszug als Zuwendungsbestätigung vom Finanzamt akzeptiert.



Live Online Seminare & Ausbildungen

Unser vielfältiges Online-Angebot, macht es dir ab jetzt möglich, Yoga- und Meditationsstunden sowie Aus- und Weiterbildungen gemeinsam mit anderen direkt und bequem von Zuhause aus zu besuchen.
Die Seminare werden live übertragen, sodass du auch während des Kurses die Möglichkeit hast Fragen zu stellen. So kannst du dich trotz social distancing ideal an die Hand genommen fühlen.

Unser Online Programm findest du unter yoga-vidya.de/seminare/ort/live-online

Das Herz weiten

Auszug aus dem Buch Sivanandas Botschaft vom Göttlichen Leben. Es enthält Aufzeichnungen von Begegnungen und Gesprächen.

Aus Unwissenheit meinst du, dass du selbst alles tust. Du solltest fühlen, dass Gott allein es ist, der alles tut."

Der Meister fuhr fort: „Indem du Gottes Namen wiederholst, indem du *Kirtan* praktizierst, bekommst du Stärke, der Geist verändert sich, und *Rajas* **(Qualität der Aktivität)** und *Tamas* **(Qualität der Trägheit)** werden zerstört. Du gewinnst mehr Reinheit und Unterscheidungsfähigkeit. Du musst viele Werte kultivieren wie Bescheidenheit, Toleranz, Mut und *Ahimsa* **(Gewaltlosigkeit, Nicht-Verletzen)**. Du musst deinen Geist beobachten und deinen Ärger kontrollieren. Viel Energie wird verschwendet durch Ärger. Warum solltest du dich über andere ärgern? Alles ist eins.

Ein Leben vibriert in allen. Aus Unwissenheit denkst du, dass dieser Mensch hier *Gupta* **(ind. Familienname)** ist und jener dort Bannerji **(ind. Familienname)**, aber alle sind eins. Liebe alle.

Teile mit anderen, was immer du hast. Schließe nicht deine Tür, um alleine zu essen. Durch Teilen dehnt sich dein Herz aus. Menschen behalten normalerweise die besten Dinge für sich selbst, die mittleren Qualitäten für Freunde und Verwandte und die schlechten für die Bediensteten. Die faulen Früchte werden den Dienern gegeben. Ihnen aber solltest du die besten Dinge geben und freundlich zu ihnen sprechen; dann wird dein Herz sich ausdehnen. Es ist nicht leicht, das Herz zu erweitern, wenn es hart wie Stein geworden ist. Es muss schmelzen wie Butter, wann immer ein Leidender an deine Tür klopft. Du solltest eilen, um ihm Milch zu geben. Das ist Mitgefühl. Das ist wirkliches *Advaita* **(Nicht-Zweiheit, Nicht-Dualität)**. Deswegen solltest du Freundlichkeit, Mitgefühl und Liebe entwickeln. Liebe verbindet und Liebe schweißt zusammen."

Um seine Instruktionen abzuschließen, sagte der Meister: „Nächstes Mal komm und bleib hier. Komm in deinen Ferien hier her." Alle Besucher waren sehr glücklich, solch wertvolle Information erhalten zu haben, und mit Freude im Herzen verbeugten sie sich vor dem Meister und gingen. ■



Soham „Ich bin Das“

von Madhavi Veronika Broszinski, gechannelter Text

*„Sie (*die Weisen**)** sprechen vom unzerstörbaren Feigenbaum; seine Wurzeln sind nach oben und seine Zweige nach unten gerichtet, und seine Blätter sind die Metren oder Hymnen: wer ihn kennt, kennt die Veden.“ (*Bhagavad Gita*)*

Die neuen Betrachtungsweisen in einer Zeit des Wandels

Alles ist in Bewegung, alles in einer ständigen Veränderung. Somit gibt uns das Leben vor, uns dem Wandel anzupassen und uns in dieser Energie weiterzuentwickeln.
Das bedeutet, in Konfliktsituationen achtsam mit sich selbst umzugehen und in eine Sichtweise zu kommen, den anderen so zu respektieren wie er ist.
Dieses Thema beinhaltet Toleranz und Akzeptanz eines Jeden. Voraussetzung dafür ist es, die Verantwortung zunächst für uns selbst gegenüber zu übernehmen. In der Betrachtung der *Yamas* und *Niyamas* legen wir dabei einen Grundstein, für ein verantwortungsvolles Miteinander.

Liebe und Achtung – eine Möglichkeit, sich selbst neu zu begegnen

Liebe und Achtsamkeit für uns selbst im Leben zu integrieren, gibt neue Impulse, das Außen zu transformieren, was im untransformierten Zustand sich darstellt.
Geschehnisse im Außen anzunehmen wie sie sind und diese zu verbinden mit der Liebe die in uns steckt, ist eine große Aufgabe für Jeden.
Diese Betrachtungsweise gibt uns die Möglichkeit in den Bewußtseinszustand des Gleichmuts zu gehen.

Ahimsa – die Yamas in die Anwendung des täglichen Lebens bringen

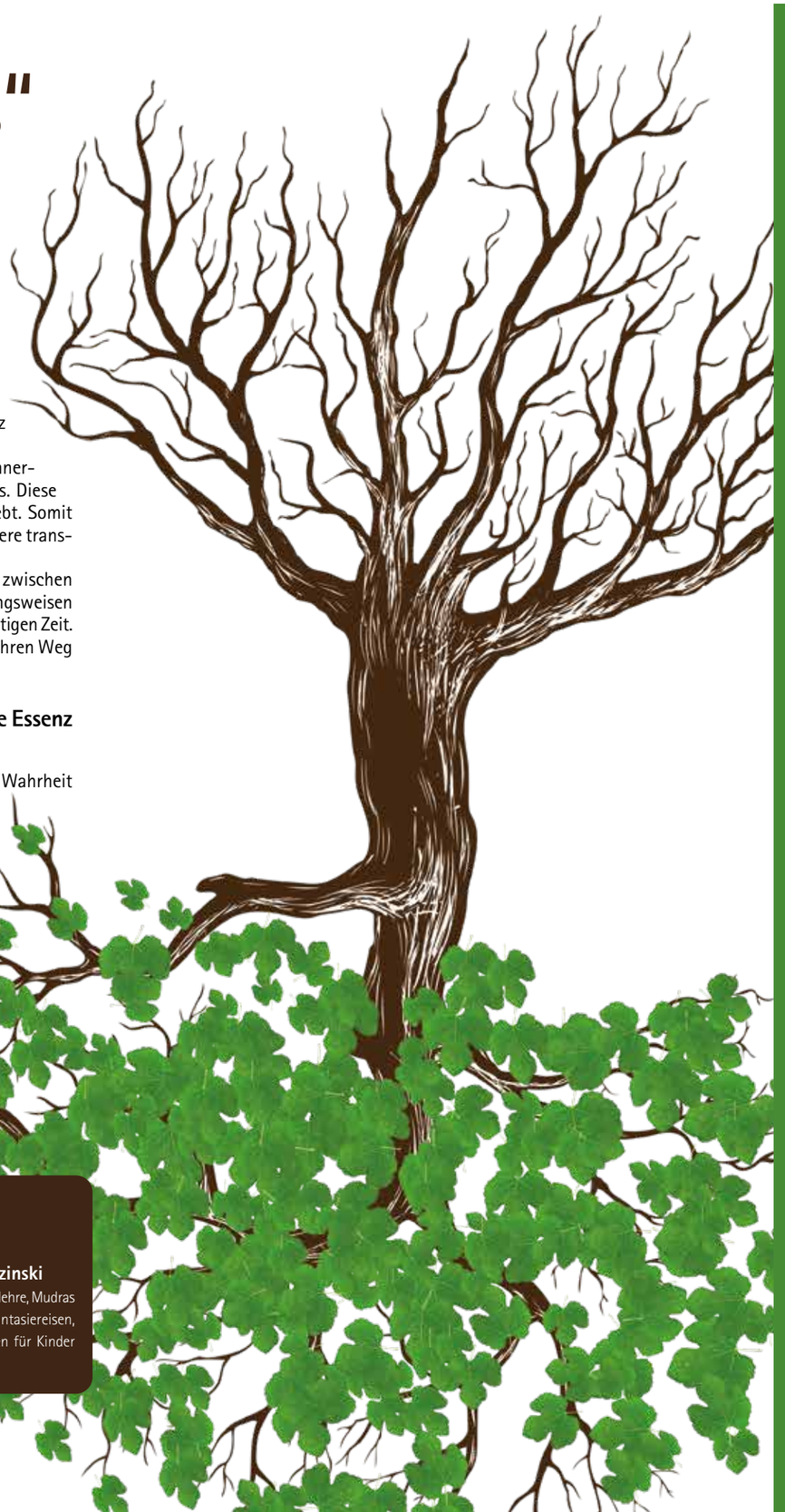
Der achtgliedrige Weg des Yoga nach Patanjali zeigt uns einen sogenannten Leitfaden im Leben, wie der Yogaübende Hindernisse positiv überwinden kann.
Als Essenz wird der Umgang mit allem angesprochen.
Positive Verhaltensweisen, welche integriert werden dürfen, das eigene Leben selbstbestimmt auszurichten, eigenverantwortlch zu leben, ist das Hauptanliegen der Yamas.
Ahimsa bedeutet friedvoll sein, ohne Gewalt, nicht verletzen. Es sind nicht nur die Taten, welche wir anderen antun, hier geht es auch um Worte und Gedanken.
Denken wir negativ, dann kommt dies auch gefühlt bei anderen Menschen so an. Ebenso wirken Worte auf der direkten Ebene. Alles was wir denken, aussprechen und wie wir handeln, kommt zu uns zurück. Das gilt für Positives ebenso, wie auch für Negatives.

Kapitel 15 der Bhagavad Gita – eine Reliquie für Alle

Dieses Kapitel zeigt im Besonderen die Essenz der gesamten Bhagavad Gita auf. Alles ist verbunden oben wie unten, Himmel und Erde.
So ist es auch, dass das Allerhöchste in uns Selbst ist. Das Hohe Selbst durchdringt unser Sein in seiner Wahrnehmung.
Diese Wahrnehmung zu interpretieren, ist ein Schatz des inneren allumfassenden Göttlichen.
Die Zeit sich zu nehmen um diese Weisheit zu verinnerlichen, bringt den Einzelnen in eine tiefe Erkenntnis. Diese Erkenntnis wird auf den verschiedenen Ebenen erlebt. Somit steht fest, dass je nach Seelenplan das Eine oder Andere transformiert werden kann.
Yoga heißt auch Einheit zu schaffen, die Verbindung zwischen Himmel und Erde herzustellen. Aus diesen Betrachtungsweisen geschieht mehr und mehr ein großer Wandel in der heutigen Zeit. Viele Menschen sind sich dessen gewahr und gehen ihren Weg der Erkenntnis und der Selbstverwirklichung.

In der Weisheit liegt der Schatz – die innere Essenz des Soham „Ich bin Das“

Das Erkennen, ist der Schlüssel des Seins. Die innere Wahrheit gibt uns das vor, was wir sind.
Leben wir in diesem Bewusstseinszustand, so sind wir auf unserem Weg durchströmt mit göttlichem Licht und der Liebe allen Seins. *Soham* ist in der Verwirklichung auf Erden und in der Verbindung zum Göttlichen eins. ■





„Ding Dong“
Yoga fängt an
von Madhavi Veronika Broszinski
Asanas, Pranayama, Meditation, Chakralehre, Mudras und Mantras, gesunde Ernährung, Fantasiereisen, Yogageschichten und intuitives Malen für Kinder ab 6 Jahren.



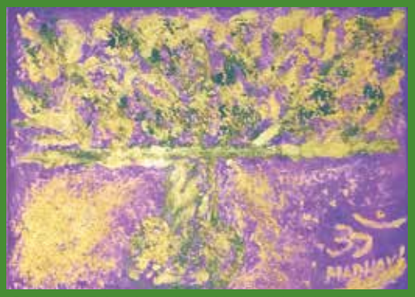
Madhavi Veronika Broszinski
ist ausgebildete Hatha Yogalehrerin (**BYV**), Kinder Yogalehrerin (**BYV**) und Bhakti Yogalehrerin. Sie ist Diplom Rechtspflegerin und kam über verschiedene Lebensumstände zur ganzheitlichen Ausrichtung.
In Sri Lanka wurde sie in Ayurveda und ayurvedischen Massagen ausgebildet. Die Energiearbeit im ganzheitlichen Betrachtungssystem wird durch sie als Reiki Meister/Lehrerin und Spirituelle Lehrerin umgesetzt.
Seit 2009 wirkt sie in ihrer Berufung in eigener Praxis und hat daraus ein System im Regenbogen Licht Coaching/Heilung entwickelt.

Erlebe Madhavi in ihren Seminaren

Yoga Retreat – Yoga aus dem Herzen
Nordsee, 29.4.–1.5.22
Finde in der Achtsamkeit mit dir selbst deinen Weg, den du schon lange suchst. Verbinde Hatha mit Bhakti Yoga und Mantra-Singen. Erfahre die Kraft der Farben der Chakrenlehre. Mit Meditationstechniken von Patanjali. Harmonie und Balance zu fühlen, den eigenen Weg zu finden und diesen in Liebe aus dem Herzen zu folgen ist das Ziel.
Ab 155 € pro Person für 2 Übernachtungen

Yoga im Licht des Regenbogens
Bad Meinberg, 13.–15.5.22
Bringe das Spektrum des Regenbogens in die tägliche Anwendung. Farb- und Lichtmeditationen ermöglichen dir eine Weitsicht in die Kraft der Farben. Finde über Farben deinen eigenen Weg und fühle Harmonie und Balance. Kombiniere Hatha Yoga mit Bhakti Yoga und Mantra-Singen und stelle so eine Verbindung zum Herzen her.
Ab 155 € pro Person für 2 Übernachtungen

Familienyoga mit Yoga für Eltern und Kinder
Nordsee, 7.– 12.8.22
Yoga Übungen (**Asanas**) werden mit Pranayama (**Atemtechniken**) verbunden, in Yogageschichten mit Übungen aus dem Tier- und Pflanzenreich. So spüren Erwachsene und Kinder schon eine beruhigende Wirkung für Körper, Geist und Seele. Mantra-Singen wird mit intuitiver SeelenMalerei kombiniert, um eine Verbindung zum Herzen herzustellen. Kinder ab 3 Jahren.
Ab 357 € pro Person für 5 Übernachtungen



Seelenbild **„Feigenbaum“** von Madhavi Veronika Broszinski

Verantwortungsvolles Miteinander –

Begeisterung für den spirituellen Weg

von Wolfgang Seemann

Für das Leben in einer spirituellen Gemeinschaft, einem Ashram, ist ein verantwortungsvolles Miteinander von ganz besonderer Bedeutung. Swami Sivananda hat dafür die Grundzüge unseres Handelns kurz und knapp definiert: Serve, love, give, purify, meditate, realize.

An erster Stelle steht hier das Dienen, ein Wort, das vielen Menschen heute recht altmodisch erscheint, ein Anachronismus. Wörter wie Dienen und Diener scheinen längst vergangenen Zeiten anzugehören. Zwar wird man in einem Restaurant noch bedient, dabei denkt man aber nicht an das Dienen im ursprünglichen Sinne, sondern eher an eine Dienstleistung, für die man bezahlt. Eine Dienstleistung, die erbracht wird, wird entlohnt, so ist das in unserer Arbeitsgesellschaft. Das Dienen in einer spirituellen Gemeinschaft ist aber von ganz anderer Qualität. Swami Sivananda sagt dazu in seinem Buch Practice of Karma Yoga: „Durch Dienen (**Seva**) reinigst du dein Herz. Egoismus, Hass, Eifersucht, die Vorstellung von Überlegenheit und alle ähnlichen negativen Eigenschaften verschwinden. Demut, reine Liebe, Mitgefühl, Toleranz und Barmherzigkeit entwickeln sich. Du erhältst einen umfassenden und freien Blick auf das Leben und beginnst Einklang und Einheit zu spüren. Schließlich erfährst du das Selbst." Dienen in diesem Sinne führt zu einer Art Gotteserfahrung, denn, so Swami Sivananda: "**Du dienst Gott** in allem". Dass Dienen mit Begeisterung und Leidenschaft praktiziert werden sollte, ist eine wichtige Voraussetzung für jeden spirituellen Aspiranten. Im folgenden Gedicht, das Friedrich Nietzsche (**1844–1900**) als 19-jähriger Schüler verfasst hat, kommt dieser große Enthusiasmus des spirituellen Aspiranten besonders stark zum Ausdruck. Der Text vermittelt die Botschaft, wie ein junger Mensch nach seiner Schulausbildung und vor seinem Studium diese tiefe Sehnsucht nach dem Göttlichen spürt und sprachlich überzeugend zum Ausdruck bringt. ■



Dem unbekannten Gotte
Noch einmal, eh ich weiterziehe
Und meine Blicke vorwärts sende,
heb ich vereinsamt meine Hände
zu dir empor, zu dem ich fliehe,
dem ich in tiefster Herzenstiefe
Altäre feierlich geweiht,
daß allezeit
mich deine Stimme wieder riefe.

Darauf erglüht
tief eingeschrieben das Wort:
Dem unbekannten Gotte.
Sein bin ich, ob ich in der Frevler Rotte
auch bis zur Stunde bin geblieben:
Sein bin ich - und fühl die Schlingen,
die mich im Kampf darniederziehn
und, mag ich fliehn,
mich doch zu seinem Dienste zwingen.

Ich will dich kennen, Unbekannter,
du tief in meine Seele Greifender,
mein Leben wie ein Sturm Durchschweifender,
du Unfaßbarer, mir Verwandter!
Ich will dich kennen, will dir dienen.

Friedrich Nietzsche (*** 15.10.1844, † 25.08.1900**)
Rezitation von Lutz Görner auf youtube: **youtu.be/fLrnbyn4OoA**



Wolfgang Seemann
Oberstudienrat a.D. mit den Fächern Französisch, Deutsch, Sozialwissenschaften und Politik. Seit 2007 Yogalehrer. Spielt Gitarre seit 35 Jahren, hat an der Musikschule Bielefeld mehrere Jahre klassische Gitarre gelernt und hat 25 Jahre in einem Gitarrenorchester gespielt. Außerdem war er 20 Jahre lang selbst als Gitarrenlehrer an der Musikschule von Bad Driburg tätig.

Lerne Wolfgang persönlich kennen in diesen Seminaren!

Gitarrenbegleitung zu Mantras spielen lernen
Bad Meinberg, 21.–23.1.22
Für Anfänger, die erste Erfahrungen auf der Gitarre gemacht haben und nun lernen möchten Mantras zu begleiten. Bitte Gitarre und Kapodaster mitbringen.
Ab 155 € pro Person für 2 Übernachtungen

Hatha Yoga Prävention für Anfänger mit Ingrid und Wolfgang Seemann
Bad Meinberg, 4.-6.3.22, , 1.-3.4.22, 13.-15-5-22, 17.-19.6.22
Yoga beugt auf umfassende Weise Krankheiten vor. Dieser Präventionskurs fördert mittels Asanas, Pranayama, Tiefentspannung und Meditation dein Körperbewusstsein und ist von den Krankenkassen anerkannt.
Ab 110 € pro Person für 2 Übernachtungen

Hatha Yoga Prävention Ferienwoche
Bad Meinberg, 13.-18.2.22, 6.-11.3.22, 3.-8.7.22, 21.-26.8.22
Ab 263 € pro Person für 5 Übernachtungen

Mantrayoga

wenn ICH und WIR zusammenfließen

von Pranavi Verena Deventer

Mantrayoga kann auf verschiedene Weisen praktiziert werden, die alle etwas gemeinsam haben: Sie können uns zur Einheit mit uns selbst leiten und so auch zu einem kollektiven Einheitserleben – sind wir doch im Kern alle verbunden.

Soweit ist uns das im Yoga ziemlich klar, oder? Doch was machen wir daraus? Wie setzen wir diese tiefe Verbundenheit um? Und wie steht es dabei um unsere Verantwortung für die Schöpfung?

Mantrayoga – was ist das eigentlich?
Im *Mantrayoga* sind die *Mantras* das Vehikel, welches uns trägt – zu uns selbst, zur Einheit mit allem, zu universellen Erkenntnissen und über all das hinaus. Dem *Mantra* können wir uns voller Vertrauen hingeben und uns ganz seiner Führung überlassen. Denn *Mantras* sind uralte Klangschwingungen, die wohl schon unzählige andere Wesen in Erkenntnisprozesse und zur Erleuchtung begleitet haben. Auf *Mantras* treffen wir in verschiedenen Kontexten:

- In der *Mantra*-Meditation können wir beispielsweise ein *Mantra* mit dem Atem synchronisieren und so den Geist unterstützen, zur Ruhe zu kommen.
- In der Mantrayogapraxis in Verbindung mit *Asanas* können *Mantras* die spezifischen Wirkungen der *Asanas* auf körperlicher, geistiger und emotionaler Ebene besonders gut verstärken, wenn sie gezielt auf die *Asanas* und das Thema der Stunde ausgewählt sind. Diese Art *Mantrayoga* mit *Asanas* zu verbinden geht besonders auf die Arbeit von Sundaram zurück, der auch in besonderem Maße die Mantrayoga-Ausbildung bei Yoga Vidya geprägt hat. ➔



ICH und WIR im Einklang mit dem großen Ganzen durch Mantrayoga
Die Praxis des *Mantrayoga* kann uns voll in die Verbindung mit der universellen Einheit bringen. Der Raum, den ein Mantra öffnen kann, enthält keine Fragen mehr und bietet doch alle Antworten. In dieser Einheit existiert wohl nichts als eine in sich verbundene und vernetzte Schöpfung, in der alles existierende gleichermaßen wichtig ist. Alles was ist, leistet in Co-Kreation so ganz natürlich einen Beitrag für die Existenz des Gesamten. Und vielleicht ist diese Verbundenheit des Ganzen gerade in der aktuellen Weltsituation besonders erfahrbar.
Gleichzeitig hat *Mantrayoga* das Potenzial uns mit unserer eigenen Individualität zu verbinden. Dies kann wunderbar über die verschiedenen Aspekte des jeweiligen *Mantras* passieren. Jedem *Mantra* liegen bestimmte Eigenschaften inne, die in Resonanz sein können mit den Anteilen unserer Persönlichkeit. So können wir Klarheit über unsere irdische Identität und unser wahres Selbst gleichermaßen erhalten. Und so auch erkennen, dass wir das Potenzial haben, in dieser Welt im Sinne des Höchsten für alle Wesen zu wirken. „*Lokah samastah sukhino bhavantu*". Mögen alle Wesen Glück und Harmonie erfahren. Mit diesem Mantra können wir jede unserer Handlungen betrachten und fragen: Ist das, was ich vorhabe, zum Wohl aller Wesen (mich selbst eingeschlossen)? Und wenn es ein klares „Ja" auf diese Frage gibt, dann heißt es wohl: Loslegen und dranbleiben.

Basiswissen „Mantrayoga und Mantrameditation" und die Frage „Was hat das mit mir zu tun?"
Doch ist *Mantrayoga* und Mantrameditation noch nicht so sehr verbreitet und es gibt viele Fragen. Daher habe ich ein Basisseminar zu *Mantrayoga* und Mantrameditation entwickelt, dass auch von den Krankenkassen anerkannt ist.
In dem Seminar lernen wir grundlegende *Mantras* aus der Yoga Vidya Tradition kennen und haben im Rahmen von Mantrayogastunden die Chance, ihre Bedeutung ganzheitlich zu erfahren. In einem *Mantra Sharing Circle* kommen wir darüber hinaus zusammen und geben uns Raum, diese Erfahrungen in uns selbst und mit der Gruppe zu integrieren. So können wir auch herausfinden, zu welchen Mantras wir eine besondere Resonanz verspüren und warum. Außerdem gebe ich Informationen über die Mantraweihe – also die Möglichkeit in ein spezifisches *Mantra* eingeweiht zu werden - und wir tauchen gemeinsam mit Mantrameditationen tief in die universelle *Mantra*-Energie ein.

Zum Wohle und im Sinne des großen Ganzen. „*Lokah samastah sukhino bhavantu*". Mögen alle Wesen Glück und Harmonie erfahren.

„Unser Weg nach Hause wird beleuchtet von dem Licht, das aus unserem Herzen in die Welt strahlt"

4 Fragen von Pranavi an Sundaram:

Sundaram, du hast die Mantrayoga-Ausbildung für Yoga Vidya maßgeblich geprägt. Was ist dir in Bezug auf Mantrayoga besonders wichtig?
Grundsätzlich ist alles, was im *Yoga* wichtig ist, auch im *Mantrayoga* wichtig. Yoga ist ein wunderbares Instrument der Begegnung und Verbindung (**mit mir selbst und mit der Welt**) und der Erfahrung, wo alles integriert werden kann. Integriertes Leben ist gelungenes Leben. Konkret im *Mantrayoga* ist mir besonders wichtig, dass eine Mantrayogastunde kein verkapptes Konzert ist, sondern dass alle Ebenen und Werkzeuge zusammenfließen. Wir haben die *Asanas*, die *Mantras/Kirtans* und die Affirmationen. Alle drei sind essentielle Elemente wie bei einem Dreiklang und wenn in einem Dreiklang ein Ton nicht stimmt, dann können die anderen noch so gut sein, der Dreiklang passt nicht.

Warum ist das so wichtig?
Weil wir in einer Zeit leben, die uns viele Möglichkeiten gibt uns zu desintegrieren. Wir sitzen z.B. im Zug und unterhalten uns ja oft nicht mehr, sondern spielen mit dem Smartphone herum. Dann sind wir körperlich alle in diesem Zug anwesend, aber mental und emotional ganz wo anders. Das führt zu einem starken Gefühl der Zerrissenheit, des Nicht-Aufgehoben-Seins, insbesondere wenn wir in unserer Beschäftigung mit dem Smartphone noch verschiedene Sachen gleichzeitig bespielen. Von daher ist es notwendig, dass ich Zeiten und Räume schaffe, wo ich ganz bewusst in die Integration gehe – integrales Yoga. Hier setzt *Mantrayoga* an, indem ganz gezielt die verschiedenen Ebenen (**körperlich, mental, emotional**) zusammengebracht werden. Dass es vorrangig eben nicht darum geht in der Asana noch mal ein bisschen weiter oder tiefer zu kommen, sondern dass ich das, was ich in der *Asana* erlebe auf allen Ebenen erlebe und diese somit integriere. Genauso wie ich meine eigenen verschiedenen Ebenen integrieren kann, kann ich auch versuchen die verschiedenen Ebenen (**in**) der Welt – ihre Vielfalt und Vielschichtigkeit - zu integrieren und dann verantwortungsvoll handeln.

Was bedeutet denn verantwortungsvolles Handeln für dich?
Verantwortung beginnt zunächst mit mir selbst und gelingt, indem ich all meinen Ebenen aufmerksam zuhöre und in Resonanz gehe. Die wichtigsten Informationen haben wir also immer dabei. Verantwortungsvolles Handeln beginnt mit mir selbst, geht aber darüber hinaus. Damit meine ich auch, immer wieder von mir (**von meiner permanenten inneren Erzählung**) absehen zu können. Dazu bin ich in der Lage, wenn ich die Fähigkeit bzw. Möglichkeit habe, mich adäquat um mich selbst zu kümmern. Beides bedingt sich gegenseitig. Wenn ich immer das Gefühl habe ich komme zu kurz, dann fällt es mir schwerer anderem oder anderen Raum zu geben. Gerade in der heutigen Zeit braucht es diese Balance: Ich bin bei mir, aber ich schotte mich nicht ab. Ich bin in der Welt, aber ich verliere mich nicht in ihr.

Und was kann man nun tun?
Man kann immer etwas tun und es lohnt sich immer! Wenn wir auf die Herausforderungen der Zeit (**z.B. die ökologische Situation**) schauen, brauchen wir den integrativen Blick, also dass wir die Zusammenhänge und Abhängigkeiten der verschiedenen Ebenen erkennen, und genauso dass wir ein „Wir" ohne ein „die Anderen" entstehen lassen. Wir brauchen aber auch Resilienz. Das bedeutet, dass wir das Licht erkennen und die Hoffnung nicht verlieren, auch wenn es erst mal so erscheint, als wenn es überhaupt keine Hoffnung gäbe. Dass wir Vertrauen haben in unsere Antwortfähigkeit wie auch immer die Situation sein mag. Und nicht einer Verfügbarkeits- und Kontrollierbarkeitslogik hinterherrennen. Dass wir darauf vertrauen, dass Verbundenheit immer wieder neu erlebt werden kann. Unsere Verbundenheit ist kein „nice to have", sondern physikalische Realität und biologische Notwendigkeit. Im Mantrayoga können wir diese Verbundenheit spüren und haben das Gefühl, nach Hause zu kommen. Das ist eins unserer Grundbedürfnisse. Wir sind in unserem ganzen Leben letztendlich auf dem Weg nach Hause. Manchmal ist es so, dass wir das Gefühl haben, wir finden den Weg nicht, weil es so dunkel ist. Aber unser Weg nach Hause wird beleuchtet von dem Licht, das aus unserem Herzen in die Welt strahlt. ■

Das ganze Gespräch mit Sundaram hier der QR Code:







Pranavi Verena Deventer



Yoga Lehrerin (BYV), Yin Yoga Lehrerin, Yogatherapeutin, spirituelle Lebensberaterin, Meditationslehrerin und Mantra Yoga Lehrerin. mantrayogameditation.de / instagram: pranavi.mantrayoga.meditation

Sundaram



Sundaram nutzt das Mantra- und Kirtansingen als Werkzeug, um uns in Resonanz mit unserem Herzen zu bringen. www.sundaram.de

---

HATHA Mantrayoga und Meditation Präventionswochenende (Krankenkassen anerkannt)
Bad Meinberg, 14.-16.1.22, 23.-25.9.22
Mantrayoga und Mantrameditation mit Hatha Yoga von Grund auf kennen und lieben lernen. Die Mantras sind in diesem Mantrayoga thematisch mit den Asanas und Meditationen verknüpft und können so ihre Wirkung intensiv entfalten. Wir gelangen mit ihnen auf natürliche Weise in einen harmonischen Zustand.
Ab 155 € pro Person für 2 Übernachtungen

Mantrayoga und Bewegung – von Selbstliebe und Weltliebe
Bad Meinberg, 6.-11.2.22
Eine Brücke bauen von der inneren Bewegtheit zum Selbstausdruck in die Welt. Zuerst hören wir uns selbst zu: Im Innehalten und in der Bewegung, im Tanz und im Halten der Asanas verwoben mit Mantra. Welches innere Potenzial wirst du finden? Und wie bringst Du dies wirkungsvoll in die Welt? Inhalt: Mantrayogastunden, Mantrasingen, Bewegung und Tanz mit Mantramusik, Selbstreflektion, gruppendynamischer Austausch.
Ab 323 € für 5 Übernachtungen

Mantra Yogalehrer/in Ausbildung Intensivwoche mit Sundaram
Bad Meinberg, 17.-24.4.22
Lerne systematisch Yogastunden mit Mantra-Begleitung zu geben. Wie kannst du Mantras in den Yogaunterricht einbauen, Themenyogastunden mit Mantras konzipieren, Mantras gezielt auswählen und einsetzen, je nach Zielsetzung. Mantras zur Harmonisierung, Mantras für bestimmte Eigenschaften u.v.m.
Ab 568 € pro Person für 7 Übernachtungen



Mensch sein – verantwortlich sein

„Wer ist der Busfahrer in Deinem Leben?"

von Tamara Mainz

Zunächst lässt sich intuitiv eingrenzen, was verantwortliches Miteinander nicht ist: Ausgrenzung, Isolation oder Neid. Geht man vom Wortlaut aus, geht es darum, auf jemanden oder etwas eine Antwort zu geben oder etwas zu überantworten, aus seinem Einflussbereich zu geben, für etwas einzustehen.

Jeder von uns strebt nach kurz- oder langfristigen Zielen und Sinnhaftigkeiten und entwickelt eine unterschiedliche Persönlichkeit. Dabei wird das Ziel als angestrebter Endpunkt verstanden, den es nach langer Reise zu erreichen gilt. Je nachdem, wie ich aufgewachsen bin, welche Erfahrungen ich gesammelt habe, formen sich meine Werte. Unberücksichtigt gelassen wird jedoch, dass das „Wie" entscheidender ist als das „Wann". Im Prozess, dem Übergang des Seins ins Werden, finden wir das verantwortliche Miteinander, welches als die Frage nach dem gebotenen Handeln, friedlichem Zusammenleben oder der bestmöglichen Berücksichtigung der Interessen aller verstanden werden kann.

Was ist verantwortliches Miteinander?

Nach Nietzsche ist ein Mensch mit Verantwortungsbewusstsein das „von der Sittlichkeit der Sitte wieder losgekommene, das autonome übersittliche Individuum".[1] Dort, wo ich dazu verpflichtet bin, Verantwortung zu übernehmen, endet doch aber meine Freiheit. Oder? Im Gegenteil: Dies meint kein aufopferndes Verhalten. Ohne unser permanentes Wechselwirken gäbe es keine kulturelle Identität oder ein Verantwortungsgefühl. Dort, wo ich über mich selbst hinauswachse, erweitere ich einen Handlungsspielraum. Ich trete in Aktion durch Aufgabenübernahme. Verantwortliches Mit- oder Durcheinander (**wir wirken in Einigung durch Einander**) lehrt uns also, das Glück der anderen zu respektieren (**passiv**) und zu fördern (**aktiv**). Auch ohne gläubig zu sein (**für diese gibt es die transzendente, über das Irdische hinausgehende Selbstverantwortung**), versteht man die Goldene Regel und verbindet sie mit Kann-, Soll-, Muss- oder Darf-Normen. Diese sozialen Leitsätze begleiten uns im Alltag, indem man Anteil nimmt, sich die Hände reicht, fremde Sphären beachtet, die mit der eigenen verknotet sind, Achtung schenkt. In der Wissenschaft finden sich Begriffe wie Umwelt- oder Unternehmensethik und damit verbunden ist ewiges Rede-und-Antwort-Stehen.

Was Yoga damit zu tun hat

Yoga ist eine integrative Disziplin, d. h., verschiedene Lebens- und Empfindungsbereiche wie Körper und Geist werden vereinigt und führen zu einer individualisierten Totalheit. Dennoch ist sie generalisiert, weil sie jeden gleichermaßen betrifft. Der Stress scheint in unserer Leistungsgesellschaft Protagonist zu werden. Um sich nicht verschlucken zu lassen, hilft die Soll-Norm, einen Gegenpol zu schaffen. Um Gefühle und Verstand, Konzentration und Entspannung, gemachte und anstehende Erfahrungen, Aktionen und Reaktionen in Einklang zu bringen. Um Konstanz und Kontrolle zu erlangen: Du bist nicht der Gelebte, sondern derjenige, der das Leben steuernd vorgibt. Damit verbunden sind das Bewusstsein und Selbstvertrauen, sich von gesellschaftlichen Normen zu lösen. So kannst du bei dir bleiben und authentisch, du in deiner ursprünglichen innersten Form sein. Um nach Kant Mut zu haben und Grenzen zu verschieben. So wie die Harmonie Gegensätzliches vereint.

Dieser Zustand des Innehaltens wird im buddhistischen Glauben durch die Erleuchtung –*Nirwana* – zugespitzt. Sie soll stets nur als (**metaphorisches**) Ideal des dynamischen Kreislaufs (*Samsara*) betrachtet werden. Dies wiederum stärkt die Wertschätzung kleiner Dinge wie einer guten Mahlzeit. Denn oft tun wir etwas nebenbei, ohne uns tatsächlich über Bedeutung und Folgen klar zu sein. Ohne reflektiert zu haben. Nicht selten spielen Ängste wie Versagensangst mit. Greifen wir daher zur Prävention, bevor wir zur Migränepille greifen! Lerne, wie ein Baum zu wachsen: Setze deine Wurzeln dort, wo sie am nötigsten sind, um aufblühen und out of the box denken zu können. Dieses Jonglieren mit der eigenen Perspektive gilt es, aufrechtzuerhalten.

3 x L: Was wir aus dem Lernen über unser Lernen lernen können

Wir sollten uns vergegenwärtigen, dass das Begehen von Fehlern keine Schande ist. Dass die Abweichung vom Gewünschten eminenter Standard ist. Stattdessen können sie uns vorantreiben und produktiv werden lassen, eine Produktion in Gang setzen. Sie können befreiend wirken und die Relevanz von Makeln hervorbringen. Hast du dich länger nicht wohl gefühlt, dann war es gut, einen Schlussstrich zu setzen. Und so ist es mit der Verantwortung: Wage jetzt den ersten Schritt und im nächsten Moment werden deine Schritte größer werden! Es gibt nicht nur ein Land, in das du reisen kannst: Lerne Kulturen kennen und mix dir deine eigene. Wagst du etwas, weißt du, wie es war, und du kannst das Subjekt deiner inneren Stimme oder Objekt einer fremden werden. Du entscheidest.

Häufig verbinden wir Verantwortung mit Rechtfertigung und Schuld. Du bist mir etwas schuldig! Im Recht spricht man vom normativen Anspruch. Kant spricht von der Zurechnung (**imputatio**) einer Handlung durch einen bestimmbaren Urheber (**factum**).[2] Das Gewissen ist der Richter. Gefolgert wird dies aus der Willensfreiheit, die dem Determinismus gegenübersteht. Dies zeigt uns, dass das Leben asymmetrisch ist.

Um einen Bogen zum Erstgesagten zu spannen: Auch wenn dein Zielhorizont nicht sichtbar am Himmel ist, ist es sinnvoll, den Zweck regelmäßig zu hinterfragen: Was bringt dies mir? Wie schaffe ich das Vorhaben? Wie kann ich damit für meine Mitmenschen positive Beiträge leisten?

Geraten meine Ziele in Konflikt miteinander? Und wie schaffe ich es, Harmonie zurückzuerlangen? Was ist realistisch und realisierbar? Aus der studentischen Perspektive hört man von der SMART-Analyse. Kleine Ziele in Häppchen.

Spürt dieser innergesellschaftlich verankerte Wertemaßstab Rückenwind, kann man von einem Volltreffer sprechen. ■

[1] Nietzsche, Friedrich, Zur Genealogie der Moral, Zweite Abhandlung, aus: Werke in drei Bänden, München 1954, Band 2, S. 799 f.

[2] Kant, Immanuel, Die Metaphysik der Sitten, Reclam-Ausgabe, S. 63.



Tamara Mainz
hat sich nach vier Semestern Rechtswissenschaft an der Universität Heidelberg intensiv mit Recht und philosophischen Fragestellungen auseinandergesetzt. In ihrer Freizeit findet sie einen Gegenpol zum Studium im Tanzen und Reitsport.

ENERGIE zu unserem Wohl und somit zum Wohl aller fühlenden Wesen

von Ute Freyaldenhoven

Alles ist Energie und Energie heißt Bewegung. Wir können die Energie, die uns durchströmt bewegen – ihr eine Richtung geben. Schenken wir uns Impulse einer bestimmten Richtung, arbeitet die Energie für uns und nicht gegen uns.

Ich gebe dir einen bildhaften Vergleich: Stell dir vor deine Energie ist ein Hund – dein Hund. Er ist sehr kontaktfreudig und möchte mit allem und jedem kommunizieren, dem er begegnet. Dieser Hund macht was er will und du folgst mehr dem Hund, als dass er dir folgt. Das ist anstrengend, es macht dich unzufrieden und der Hundespaziergang dauert gefühlt eine Ewigkeit. Mit einer Leine gibst du deinem Hund den ersten Impuls, dass er nur begrenzt das tun kann, was er will. Mit Übungen machst du dich interessant und der Hund folgt mehr und mehr deinem Weg, den du gehen willst. Wir haben die Möglichkeit mit regelmäßigen Impulsgebungen unsere Energie zu führen. Dies schenkt uns ein klares Energiefeld, da wir Schritt für Schritt unser Innerstes entrümpeln. Je mehr wir entrümpeln, desto freier kann die Lebensenergie fließen. Wir erkennen dies durch klare Gedanken, Zentriertheit, klare Worte, Konzentration, Vitalität, Zufriedenheit u.v.m.
Es gibt viele Möglichkeiten der Impulsgebung wie zum Beispiel Naturzeremonien, Mantras, Mudras, Asanas, Essenzen, Affirmationen, Morgen- und Abendrituale oder eine Kombination dessen. Es ist wie ein Buffet, wir nehmen das, was wir mögen/was zu uns passt und beginnen unsere Energie zu unserem Wohl und somit zum Wohl aller fühlenden Wesen zu lenken.



Es folgt ein Auszug aus meinem Buch:
„60 Sekunden Dankbarkeit"

Klare Energieausrichtung
Kennen Sie das? Sie stehen morgens auf, gehen ins Badezimmer, lassen sich schon von den Informationen Ihres Handys berieseln, waschen sich, ziehen sich an, frühstücken und gehen aus dem Haus.
Wo sind Sie hier präsent? Sie sind hier nirgends präsent, Sie folgen hier einem inneren Automatismus und funktionieren irgendwie.

Wie aus ayurvedischer Sicht beschrieben, steht alles mit Ihnen in einem energetischen Austausch. Alle Informationen, die Sie über Ihr Handy erhalten haben, gehen schon am Morgen mit Ihrem Energiefeld in Kommunikation. Sind es negative Informationen gewesen, werden Sie am Morgen schon negativ geladen sein. Dann brauchen Sie sich auch nicht zu wundern, dass Ihnen nur negative Menschen begegnen oder dass Sie das Gefühl haben, Sie wären mit dem falschen Bein aufgestanden.

Werden Sie sich der Tatsache bewusst, dass Sie von den Informationen, die Sie über Ihr Handy oder über das Radio oder über den Fernseher oder über die Zeitung erhalten, nicht getrennt sind. Die Meldungen gehen mit Ihrem Energiefeld in Resonanz.

Aus diesem Grund möchte ich Sie bitten, achtsam und bewusst mit den Informationen umzugehen. Sollten Sie spüren, dass Sie sich innerlich aufregen oder Sie sich innerlich anspannen, dann tun Sie sich schon am frühen Morgen diese Informationsflut nicht an. Es liegt ganz bei Ihnen, Sie selbst können die Dosis bestimmen.

Vielleicht sagen oder denken Sie: „Es sind wichtige E-Mails oder Nachrichten von meinen Kunden, die ich bearbeiten muss." Ja, natürlich müssen Sie das, doch wirklich schon im Badezimmer oder beim Frühstück? Ich möchte Sie dafür sensibilisieren, dass Sie entscheiden können, wann das Internet mit Ihnen in Korrespondenz geht, und nicht umgekehrt.

Der Mensch ist ein Gewohnheitstier. Versuchen Sie, sich zu beobachten, und verändern Sie Ihre Gewohnheiten Schritt für Schritt.

Ich persönlich schaue um 8.00 Uhr erst auf mein Handy, vorher ist es meine Zeit. Ich schalte mein Handy nach 21:00 Uhr aus.

Es ist gut möglich, dass Sie anfangs das Gefühl haben, dass Ihnen etwas fehlt oder dass Sie etwas verpassen könnten. Doch dies nur, weil es als eine Gewohnheit in Ihnen gespeichert ist. Gewohnheiten möchte man beibehalten, doch wie ich es schon einmal erwähnte, müssen Sie aus dieser Komfortzone heraustreten, denn Veränderungen können nur entstehen, wenn Sie Veränderungen in Ihrem Leben zulassen.

Wenn Sie sich nun bewusst Ihre freie Zeit gewählt haben, können Sie bewusst Gedanken kreieren, sodass Ihre Energie nicht kreuz und quer schießt. sondern eine Richtung zugewiesen bekommt. Denn Ihre Energie folgt immer Ihrer Ausrichtung. Das wollen Sie bestimmt positiv für sich nutzen.

Energie Ausrichtungsideen
Natürlich können Sie auch für bestimmte Ereignisse Ihre Energie lichtvoll ausrichten
Hier sind ein paar Energie-Ausrichtungsideen:

- Die Fete, zu der ich eingeladen bin wird für mich und alle Anwesenden bestmöglich verlaufen.
- Der Flug, den ich gebucht habe, wird bestmöglich verlaufen.
- Ich werde den bestmöglichen Parkplatz erhalten.
- Ich werde die bestmögliche Geschenkidee erhalten.
- Ich werde den bestmöglichen neuen Job erhalten.

Sicherlich ist Ihnen aufgefallen, dass ich das Wort "bestmöglich" in jeder Energieausrichtung verwende. Mit diesem Wort überlassen Sie es dem Universum, was das Bestmögliche für Sie ist. Und glauben Sie mir, das Ergebnis ist oft viel besser, als Sie es sich erträumt hätten.

Haben Sie den Mut, Ihre Kontrolle zu verlassen und dem Universum zu vertrauen, auch wenn Sie keine Ahnung haben, wie das Universum dies umsetzt. ■



Ute Freyaldenhoven
Schamanin, Energetikerin, Ayurvedamassagetherapeutin a.D., Mentorin, Yogalehrerin und Dozentin. Mit ihrer empathischen und humorvollen Art vermittelt sie ihr Wissen über die Kraft der Gedanken mit Leichtigkeit und alltagstauglich. Sie zeigt schamanische, yogische und energetische Wege auf, wie Gedankenmuster zum eigenen Wohl und somit zum Wohl aller fühlenden Wesen verändert werden können.

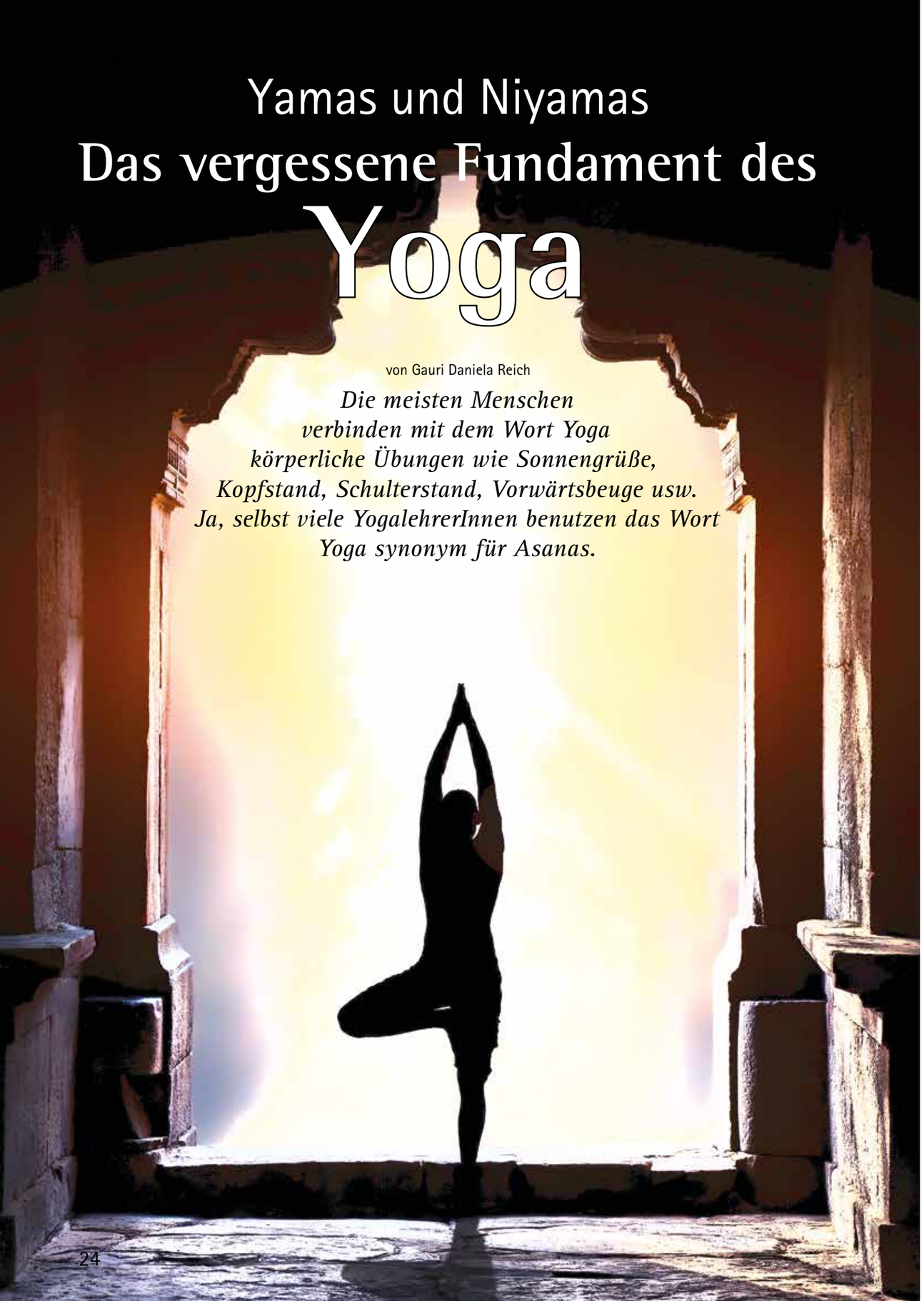


Auf meiner neuen Webseite **wegezudeinemherzen.de** kannst du mehr über den Inhalt des Buches erfahren. Es geht u.a. um die sattwige Denkweise und was es bedeutet, dass alles miteinander in Wechselwirkung steht, wie Mantras uns unterstützen und wie die Natur uns unterstützt.

Yamas und Niyamas
Das vergessene Fundament des Yoga

von Gauri Daniela Reich

Die meisten Menschen verbinden mit dem Wort Yoga körperliche Übungen wie Sonnengrüße, Kopfstand, Schulterstand, Vorwärtsbeuge usw. Ja, selbst viele YogalehrerInnen benutzen das Wort Yoga synonym für Asanas.



Wenn wir jedoch genauer hinschauen und einen Blick in die *Yoga Sutras* von Patanjali –eine der wichtigsten Schriften des *Yoga* – werfen, stoßen wir gleich im zweiten Vers des ersten Kapitels auf die Definition von *Yoga*. Yoga ist der Zustand, in dem die Gedanken im Geist zur Ruhe gekommen sind.
Später im zweiten Kapitel zeigt uns Patanjali ein ganzheitliches Übungssystem auf, mit dessen Hilfe wir diesen Zustand erreichen können, wenn wir ihn nicht willentlich einfach so herbeiführen können.

Dieses Übungssystem nennt sich *Ashtanga Yoga* und beinhaltet unter anderem die uns so gut bekannten *Asanas*, *Pranayama* und Meditation. Dieses System besteht aus acht Stufen, von denen die *Yamas* und *Niyamas* die ersten beiden darstellen (**danach kommen Asana, Pranayama, Dharana, Dhyana und Samadhi**). Sie sind also die Basis unserer spirituellen Praxis und begleiten uns nicht nur auf der Yoga-Matte, sondern durch unser ganzes Leben.

Die Yamas sind Regeln für den Umgang mit unseren Mitmenschen:

- *ahimsa*
  Gewaltfreiheit in Gedanken, Worten und Taten
- *satya*
  Wahrhaftigkeit in Gedanken, Worten und Taten
- *astheya*
  Nicht stehlen, kein Neid
- *brahmachariya*
  sexuelle Zurückhaltung
- *aparigraha*
  keine Habgier, nichts horten

Niyamas sind Regeln für die eigene Lebensführung:

- *shaucha*
  körperliche, geistige und emotionale Hygiene
- *santosha*
  Zufriedenheit
- *tapas*
  die Fähigkeit, die Yoga-Praxis auch unter schwierigen Umständen aufrecht zu erhalten, einfache Lebensführung, Disziplin
- *svadhyaya*
  Studium der Schriften
- *ishvara pranidhana*
  sich in den Dienst des Höchsten stellen, dem Wohl der Menschheit und allen Lebens dienen, einen Beitrag zum Leben auf der Erde leisten

Warum sind die Yamas und Niyamas so wichtig?

Die *Yamas* und *Niyamas* hauchen unserer Praxis Leben ein und geben ihr eine Richtung.
Sie geben uns einen Rahmen, anhand dessen wir uns selbst hinterfragen und beobachten und dadurch unsere Beziehung zu anderen Menschen und zu uns selbst reinigen können.
Dazu ist es hilfreich zu verstehen, dass *Yoga* eine geistige Praxis ist. Man kann sagen, *Yoga* ist ganzheitliche Psychologie, die einen körperlichen (*Asanas*), einen energetischen (*Pranayama*) und einen geistigen Aspekt (*Meditation*) beinhaltet.

Unser Geist wurde seit frühester Kindheit permanent mit Eindrücken gefüttert, die alle im Unterbewusstsein gespeichert sind und unsere Wahrnehmung und unser Verhalten in der Gegenwart beeinflussen.

Diese Eindrücke im Unterbewusstsein werden *Samskaras* genannt. Positiv bewertete *Samskaras* bewirken, dass wir etwas immer wieder haben oder tun wollen, negative, dass wir etwas vermeiden möchten oder sogar Angst davor haben.

So wird unser Leben mehr und mehr zu einem Spießrutenlauf, in dem wir versuchen, das, was mir mögen, zu bekommen und das, was wir nicht mögen, zu vermeiden. Mit Freiheit hat das natürlich nichts zu tun. Unser Leben wird zu großen Teilen von Eindrücken aus der Vergangenheit bestimmt.

Durch die Yoga-Praxis befreien wir uns von den Samskaras und werden wieder zu freieren Menschen, die in der Gegenwart leben. Die Samskaras werden zwar zunächst im Geist gespeichert, zeigen sich jedoch mit der Zeit auch in unserem Energiesystem und im Körper, z.B. durch Störungen der Chakras und Krankheiten verschiedenster Art.

Deshalb beinhaltet eine ganzheitliche Yoga-Praxis *Asanas*, *Pranyama* und Meditation, um auf allen diesen drei Ebenen simultan von *Samskaras* zu befeien. *Asanas* reinigen und heilen den Körper. *Pranayama* tut das Gleiche für unser Energiesystem und Meditation reinigt den Geist. ➔



Aber wie findet man die störenden Samskaras? – Durch die Yamas und Niyamas!

Die *Yamas* zwingen uns zu ehrlicher Selbstreflektion und zeigen uns, wo unsere Beziehungen durch Gewalt, Lügen, Neid, Lust und Gier vergiftet sind. Wenn wir merken, dass wir gegen eine oder mehrere der Regeln verstoßen und ehrlich darüber nachdenken, warum wir das tun, kommen unsere verborgenen Wünsche und Ängste schnell ans Licht und wir können uns bewusst damit auseinander setzen.

Wenn du ein Thema gefunden hast, kannst du ganz konkret eine Intention für deine *Asana*-, *Pranyama*- und Meditations-Praxis setzen, indem du beispielsweise die kosmische Intelligenz darum bittest, dich von deiner Angst, Gier, Stolz, Verurteilung etc. zu befreien.

In diesem Moment bekommt die Praxis einen konkreten Inhalt und eine Richtung. Und wir wissen ja: Die Energie folgt der Aufmerksamkeit.

Zusätzlich zeigen uns die *Niyamas* Unreinheiten in unserem Geist in Form von unheilsamen Gedanken und Gefühlen sowie das Fehlen von Dankbarkeit und Durchhaltevermögen.

Tapas zeigt uns, wenn unser Leben zu kompliziert ist und macht Körper und Geist stark.
Das Studium der Schriften gibt uns intellektuelles Verständnis über die Zusammenhänge und zu guter Letzt finden wir durch *ishwara pranidhana* unsere göttliche Bestimmung, den Sinn unseres Lebens.

Wichtig ist noch zu sagen, dass es bei den Yamas und Niyamas nicht darum geht, sich selbst zu verurteilen, wenn man sich dabei erwischt, dass man schlecht über sich oder einen anderen Menschen denkt, auf die coolen Schuhe der Nachbarin neidisch ist oder mal wieder ein kleines bisschen geflunkert hat.

Das macht dich zu keinem schlechten Menschen. Du kannst dir sicher sein, dass es den meisten Menschen so geht. Jetzt hast du mit den *Yamas* und *Niyamas* und deiner *Yoga*-Praxis jedoch die Möglichkeit, das zu verändern!

Wenn dir auffällt, dass du gegen eine Regel verstoßen hast, kannst du dich freuen, dass du es gemerkt hast! Wie oft ist es schon passiert, ohne dass du dir dessen bewusst warst?

Einsicht ist bekanntlich der erste Schritt zur Besserung und so kannst du dich jetzt auf den Weg nach Innen begeben und schauen, welche Samskaras, Glaubenssätze und Gedankenmuster dazu geführt haben und sie auflösen. ■

Quellen:
Ashtanga Yoga & Philosophie, Gregor Maehle

Patanjalis Yogasutra, Ralph Skuban

How to find your life's divine purpose, Gregor Maehle





Gauri Daniela Reich
Yogalehrerin (BYV), Ayurveda Gesundheitsberaterin (BYVG), Vegane Ernährungsberaterin, ausgebildet in Yoga Personal Training, Vinyasa Sequenzing, Thai Yoga Massage und Yin Yoga, Lehrerin für Prävention und Gesundheitsförderung (BSA), Fitnesstrainer B-Lizenz, Cardiofitness- und Entspannungstrainerin, Diplom Betriebswirtin (BA). „Yoga hat mein Leben von Grund auf verändert."

Seminare zum Intensivieren deiner Yoga Praxis mit Gauri:

Asana Intensiv – Die 84 Hauptasanas
Bad Meinberg, 11.–13.3.22
Erweitere deine Yogapraxis um die Übungsreihe der 84 Hauptasanas. Diese werden in den alten Überlieferungen als besonders wirksam für den Menschen empfohlen. Es heißt, es gibt insgesamt 8.400.000 Yogastellungen! In diesem Praxisseminar lernst und übst du die wichtigsten 84 davon!
Ab 119 € pro Person für 2 Übernachtungen

Asana intensiv Frühlingserwachen
Bad Meinberg, 25.–27.3.22
Lasse den Winter und die Frühjahrsmüdigkeit hinter dir und finde zu neuer Energie und Lebensfreude. Standhaltungen erwecken neue Kraft und inneres Gleichgewicht. Dynamische Variationen holen dich aus dem gewohnten Trott und du bekommst neue Impulse für deine Yogapraxis.
Ab 119 € pro Person für 2 Übernachtungen

Fundamental Yoga
Bad Meinberg, 29.4.–1.5.22
Arbeite mit deinem Fundament, zentraler Fokus auf deinen Füßen und deren Muskulatur. Asanas bauen sich von selbst auf und du wirst zum Beobachter. Durch diese Praxis entstehen Harmonie und Balance. Erlebe, wie sich neue Räume entfalten. Der Körper richtet sich wieder natürlich aus und der Geist wird ruhig und klar.
Ab 155 € pro Person für 2 Übernachtungen

Marma THERAPIE

von Dr. Devendra Prasad Mishra, Übersetzung aus dem Englischen von Raphael Mousa

Ayurveda, eines der ältesten Heilsysteme der Welt, bietet unzählige Ansätze und Konzepte für die Behandlung aller Arten von gesundheitlichen Problemen. Eines davon sind die Marmas. ➔

Das Konzept der *Marmas* im *Ayurveda*, der *Chakras* im *Yoga* und des Meridiansystems in der Akupunktur ähneln einander sehr. *Ayurveda*, wörtlich übersetzt die „Wissenschaft vom Leben", glaubt an die ganzheitliche Behandlung von Körper, Geist und Seele, um einen vollkommenen Gesundheitszustand zu gewährleisten und diese uralte Weisheit spiegelt sich auch im einzigartigen Konzept und der Zusammensetzung der *Marmas* wider. Ein anderes, sich gleichzeitig entwickelndes Heilsystem, das *Yoga*, basiert auf der Annahme einer Hierarchie von sieben Hauptenergiezentren im Körper, den *Chakras*, die mit den inneren Organen über ein Netz von Tausenden von Kanälen **(oder Meridianen)**, den *Nadis*, in Verbindung stehen, während das chinesische Medizinsystem und die Akupunktur, auf einem ähnlichen Konzept bioenergetischer Kanäle in Form von Meridianen beruht.

Die Zusammensetzung der Marmas:
Abgesehen von der groben anatomischen Beschreibung werden in der ayurvedischen Literatur 107 oberflächlich und tief gelegene Stellen am menschlichen Körper genannt, an denen sich die Pranakanäle *Dhamani*, *Sira*, *Asthi*, *Kandara*, *Mamsa*, *Snayu* oder *Sandhi* kreuzen oder verbinden und an denen 12 Pranas **(die Komponenten der Lebens- oder Vitalenergie)** wohnen oder durch sie fließen. Diese Zusammensetzung und die Lage dieser lebenswichtigen Punkte machen sie zu hochgradig gefährdeten Bereichen, die als *Marma* **(Marmapunkte)** oder *Jeevasthana* oder *Pranayatana* bezeichnet werden.

Historische Verwendung der Marmas:
Siravedhan und die Beachtung der Marmapunkte bei chirurgischen oder parasitären Eingriffen **(als Karnavedhana)** waren in der fast 5000 Jahre alten vedischen und der folgenden *Samhita*-Periode verbreitet. Lord Dhanvantari hatte diese Methoden in einer sehr einfachen und praktischen Form ausgearbeitet, wie in der *Sushruta Samhita* beschrieben. Während dieser Periode war die Behandlung durch *Dhamani*, *Sira* und *Marma* in ihrem am höchsten entwickelten Zustand. Danach wurden jedoch keine weiteren Fortschritte in der *Marma*-Therapie beobachtet, stattdessen ging ihre Anwendung in Indien aufgrund der häufigen ausländischen Invasionen und der Kolonialherrschaft allmählich zurück.

Therapeutisches Potenzial der Marmas:
Durch die ihnen innewohnenden Pranakanäle stehen die Marmapunkte in Beziehung zu verschiedenen inneren Organen, *Doshas* und *Srotas*. Daher können diese Punkte verwendet werden, um die Funktion der inneren Organe zu beeinflussen **(zu stimulieren oder zu hemmen)**. So kann einerseits jede Verletzung an diesen Punkten zu schweren Schmerzen, Behinderung, Funktionsverlust, Verlust von Empfindungen oder Tod führen **(d. h., Krankheiten an diesen Punkten haben eine schlechte Prognose)**; andererseits kann eine vernünftige Anwendung eines angemessenen therapeutischen Verfahrens an den spezifischen *Marma*-Punkten zur Behandlung verschiedener Krankheitszustände und zur Förderung der Gesundheit eingesetzt werden.

Therapeutisches Spektrum der Marma-Therapie:
Viele wissenschaftliche Forscher haben nachgewiesen, dass während verschiedener yogischer Haltungen (*Asanas*) und Atemtechniken (*Pranayamas*) Hormone im Körper ausgeschüttet werden, die bei der Heilung vieler Krankheiten hilfreich sind. *Marma*-Punkte sind ebenso nützliche bioenergetische Punkte, die sich auf der Körperoberfläche befinden und die, sobald sie gedrückt/punktiert werden, eine therapeutisch nützliche Kette von Sequenzen stimulieren können, indem sie das oberste *Chakra*-System über das *Dhamani*-, *Sira*- und *Srotas*-System des *Ayurveda* beeinflussen. *Marma Chikitsa* **(Marma-Therapie)** kann somit die Funktion der Körperorgane verbessern, indem es eine Homöostase erreicht, was es zu einem der vielseitigsten und praktischsten ayurvedischen und yogischen Werkzeuge zur Behandlung aller Arten von Gesundheitsproblemen macht. In der Tat können die *Marma*-Therapie, die yogischen *Chakras* und das chinesische Meridiansystem in einer sich gegenseitig ergänzenden Weise verwendet werden.

Methoden der Marma-Therapie:
Es gibt viele Behandlungsmethoden, die direkt oder indirekt durch die Beeinflussung der *Marmas* wirken, aber alle erfordern im Grunde die Anwendung einer Art von Druck oder / und geeigneter Medikamente auf die verschiedenen Marmapunkte. Im Allgemeinen kann eine Anwendung von Druck auf die entsprechenden Marmas die normale Funktion des *Pranas* **(Lebenskraft)** in kranken Körperteilen wiederherstellen. Daher hat *Marma*-Therapie weitreichende Indikationen, wie z. B. zum Ausgleich der *Tridoshas*, zur Steigerung des *Agnis* **(Verdauungs- und/oder Stoffwechselfeuer)**, zur Förderung der Heilung, zur Beseitigung von *Ama* **(Schlacken)**, sowie zur Förderung von Gesundheit und Vitalität (*Rasayana*- **und Vajikarana-Effekte**). Bei richtiger Anwendung kann sie eine fast sofortige Schmerzlinderung bewirken, wohingegen ihre unsachgemäße Anwendung zu schweren Schmerzen, Behinderungen oder zum Tod führen kann - wie es in den Kampfkünsten wissentlich geschieht! Es sollte also immer daran gedacht werden, dass diese Therapien nicht wahllos auf alle Marmapunkte **(insbesondere den *Sadyahapranahara* und die *Trimarmas*)** angewendet werden sollten.
Gegenwärtig verwenden viele Therapeuten die Marmapunkte während der *Abhyanga* **(Massage)**, zusammen mit der Anwendung verschiedener ayurvedischer und aromatischer Öle, je nach den Symptomen der Patienten.





Die spirituellen Aspekte der Marmas:
Meiner Meinung nach **(in erster Linie basierend auf dem Wissen der Sushruta Samhita)** können *Marma*-Punkte verwendet werden, um die *Tridoshas* auf der körperlichen Ebene und die *Trigunas* auf der geistigen Ebene auszugleichen, da 12 *Pranas* [nämlich *Soma*, *Vayu*, *Agni*, *Sattva*, *Rajas*, *Tamas*; fünf Sinnesorgane oder ihre Elemente (*Panchamahabhutas*); und besonders *Atma* **(Seele)**] in den *Marmas* residieren. Das wiederum bedeutet, dass körperliche und nicht-körperliche Symptome über verschiedene Marmapunkte gefühlt werden können, da alle inneren Organe mit einem oder mehreren Marmapunkten verbunden sind. So können *Marmas* sowohl zur Heilung als auch zu diagnostischen Zwecken verwendet werden. Die *Trigunas* sind die psychologische Manifestation des *Tridosha*-Aspekts des Menschen, daher kann *Marma*-Therapie sowohl zur Behandlung physischer als auch psychologischer Krankheiten eingesetzt werden. Da Ayurveda auch den spirituellen Aspekt von *Marma* bekräftigt, indem es *Triguna* und *Atma* in Betracht zieht, ist es sehr wahrscheinlich, dass *Marmas* auch Verbindungen zu den subtilen *Nadis* haben, was sie mit dem *Chakra*-System verbindet, der höheren Energiequelle **(gemäß den yogischen Wissenschaften)**. Die *Marmas* stehen also direkt oder indirekt mit den *Doshas*, den *Sapta-Chakras* und den *Nadis* in Verbindung, und man kann davon ausgehen, dass sie wichtige Sitze der psycho-neuro-endokrino-immunologischen Bahnen sind, die beeinflusst werden können, um die physischen, mentalen und spirituellen Funktionen zu regulieren und so die Herstellung bzw. Wiederherstellung eines vollständigen Zustands von Gesundheit und Vitalität zu ermöglichen. Die *Marma*-Therapie kann also helfen, die körperlichen, geistigen und spirituellen Energien zu steigern oder wieder aufzuladen.

Fazit:
An dieser Stelle ist es wichtig zu betonen, dass eine genaue theoretische und praktische Kenntnis der oben genannten Aspekte notwendig ist, ohne die therapeutische Effekte unmöglich sind und sogar Komplikationen auftreten können. Der Einsatz der *Marmas* kann bei extremen Altersgruppen **(Kinder und ältere Menschen)** und bei Krankheiten, bei denen die innere Verabreichung von Medikamenten mit höheren Risiken verbunden ist **(z. B. Nierenversagen)**, von großer Bedeutung sein. Somit stehen *Marmas* als nahezu instrumentenlose, aber wirksame Methode zur Behandlung aller Arten von Erkrankungen, ob akut oder chronisch, zur Verfügung. Sie können zumindest als Notfallbehandlung oder als ergänzende Therapie eingesetzt werden, um die Ergebnisse einer für eine bestimmte Krankheit empfohlenen Standardtherapie zu verstärken.

Marmas können als das Meridianpunktsystem des *Ayurveda* betrachtet werden, das verschiedenen Organen, Nerven und Körpersystemen **(inneren Organen)** entspricht. Die *Marma*-Punkte befinden sich in der Regel in der Nähe der Hautoberfläche und werden von *Prana*, der Lebensenergie, durchströmt. Ursprünglich wurden sie erwähnt, um die Chirurgen vorsichtig zu machen, wenn sie sich diesen Bereichen näherten, und so wurde dieses Wissen später in den Kampfkünsten genutzt. Heute wird sowohl in Indien als auch im Ausland zunehmend erkannt, dass eine vernünftige Anwendung von Druck und/oder geeigneten Medikamenten auf die Marmapunkte das normale Funktionieren von *Prana* **(in den entsprechenden kranken Körperteilen)** wiederherstellen und sogar eine fast sofortige Linderung von Schmerzen und Leiden bewirken kann. ■



Dr. Devendra Prasad Mishra
B.A.M.S., M.S.(Ay), Dip(Yoga), P.D.C.R. Bachelor und Master in Ayurveda Medizin, mit Schwerpunkten im traditionellen Ayurveda sowie der westlichen Medizin. Im Himalaya aufgewachsen, ist er besonders der Naturheilkunde und der spirituellen Dimension ärztlichen Wirkens zugeneigt. Dr. Devendra leitete zuletzt eine Ayurveda Praxis in Rishikesh/Indien und die Kewalya Nature Care Society. Er unterrichtete weltweit Ayurveda, Marma Therapie, Panchakarma Kuren und Phytotherapie. Seit 2020 lebt er in Bad Meinberg, gibt Vorträge und Konsultationen und leitet Studien, Seminare und Ausbildungen im Rahmen des Centers of Excellence Ayurveda Vegan.



Raphael Mousa
ist Ayurveda-Gesundheitsberater, Yogalehrer und Yogatherapeut und schreibt seine Doktorarbeit über den Austausch von Yoga und Psychotherapie. Bei Yoga Vidya Bad Meinberg ist Raphael Sevaka in den Abteilungen für Yogatherapie und Ayurveda und gibt dort u. a. yogatherapeutische Einzelsitzungen, Yogastunden, Pranayama, und ayurvedische Konsultationen und Massagen.

Lasse dich von unserem Ayurveda Fachmann Dr. Devendra in die Welt der traditionellen indischen Heilkunst führen

Ayurveda Lymphmassage Ausbildung
17.–22.4.22
Massagetechniken, Anwendung von Ölen, Lymphe im Ayurveda. Erfahre wie du eine Massage durchführst, wie sie wirkt und wo du sie einsetzen kannst.
Ab 423 € pro Person für 5 Übernachtungen

Panchakarma Gruppen Kur
Bad Meinberg, 26.6.–3.7.22
Panchakarma stellt die wohl bekannteste und wirkungsvollste Methode zur Reinigung und Entgiftung des gesamten Körpers dar. Eine Kur, die dich von der Zelle her regenerieren und vitalisieren wird und dein Immunsystem stärkt.
Ab 560 € pro Person für 7 Übernachtungen

Ayurveda Marma Therapie Ausbildung
Bad Meinberg, 7.–14.8.21
Unter der erfahrenen kompetenten Anleitung von Dr. Devendra lernst du, wie über die Marmas das Prana gesteuert werden kann, um Blockaden zu lösen und den Energiefluss zu stimulieren.
Ab 568 € pro Person für 7 Übernachtungen

YOGA VIDYA
YOGATHERAPIE

Wenn sich Menschen begegnen.

Ein Einblick in die Psychologische Yogatherapie.

von Sundari Lena Kuhlmann

Eine übliche Konversation im Alltag: Wie geht es dir? Gut. Was passiert gerade? Das und das. Warum? Weil. Ein reiner Austausch von Gedanken. Oder auch: Ein rein kognitiver Prozess. Was heißt denn eigentlich „gut gehen“? Und kannst du die Geschehnisse in deinem Leben wirklich so rational mit einem „Weil“ erklären?



Bei genau solchen Fragen setzt die psychologische Yogatherapie an. Bei ihr steht das Fühlen im Vordergrund. Das Fühlen und Wahrnehmen über den gesamten Körper. Im Alltag wird der Mensch oft auf sein Rationales reduziert. Auf seine Denkzelle. Doch der Mensch besteht aus all seinen Zellen. Alle Zellen erleben, leiden, freuen sich. Und wenn etwas nicht aufgearbeitet wurde, erinnern sich auch alle Zellen daran. Und wenn etwas wirklich aufgearbeitet werden möchte, dann müssen alle Zellen mitgenommen werden. Das rein rationale Verstehen reicht dafür nicht aus.

Einen Menschen durch einen solchen Prozess zu führen, das möchten die TeilnehmerInnen der Ausbildung Psychologische Yogatherapie lernen. Der dritte Baustein Einzelberatung in der Psychologischen Yogatherapie hat genau diesen Prozess im Fokus. In diesem Baustein geht es vor allem darum, in die TherapeutInnen Rolle hineinzuwachsen. Herzstück dieses Bausteins ist die Triadenarbeit. In dieser sind drei TeilnehmerInnen zusammen und nehmen täglich wechselnde Rollen ein:

KlientIn: Diese/r kommt in den Genuss, selbst an einem eigenen Thema arbeiten zu können. Diese Rolle ist auch eine wichtige auf dem Weg zum/r TherapeutIn. Denn nur wer selbst an sich gearbeitet hat, kennt seine eigenen Themen und kann sie vom therapeutischen Prozess mit dem/r eigenen KlientIn differenzieren.

TherapeutIn: Zum ersten Mal innerhalb der Ausbildung werden die TeilnehmerInnen selbst zum/r TherapeutIn. Sie führen in einer Kurzsitzung ihre/n KlientIn durch einen therapeutischen Prozess. Besonders wichtig ist dabei Vertrauen aufzubauen, sodass der/ die KlientIn sich auf den therapeutischen Prozess einlassen kann. Doch genauso geht es darum, die richtigen Fragen zur richtigen Zeit zu stellen, im richtigen Moment zu schweigen, zu spiegeln, zu verstärken oder den/die KlientIn einfach nur mit der eigenen Präsenz zu halten.

BeobachterIn: Diese Person beobachtet die therapeutische Sitzung. Ohne Worte und ohne Wertung. Und genau darum geht es auch in dieser Rolle: Wahrnehmen ohne bewerten und interpretieren. Denn eine wichtige Fähigkeit als TherapeutIn ist, seinen/ ihre KlientIn genau zu beobachten und beobachtetes Verhalten zurückzumelden. Ganz ohne es selbst zu interpretieren. So hat der/die KlientIn die Möglichkeit, selbst tiefer in sich das zu erkunden, was hinter diesem Verhalten liegt.

Voneinander lernen

Am ersten Nachmittag der Triadenarbeit ist der/die BeobachterIn die begehrteste Rolle. Manche möchten noch nicht an ihr eigenes Thema, andere trauen sich noch nicht in die TherapeutInnen Rolle. Doch jeder wird jeden Tag jede Rolle ausüben. Und in den nächsten drei Tagen werden die Rollen nicht nur geübt, sondern gelebt worden sein. Die Rolle wird immer weniger eine Rolle und immer mehr ein integriertes Dasein geworden sein.

Der/die jeweilige TherapeutIn wird innerlich gearbeitet haben und Blockaden überwunden und Mut gezeigt haben. Er/Sie wird festgestellt haben, dass die eigene Intuition das beste Werkzeug ist, das er/sie als TherapeutIn hat. Und er/sie wird feststellen, dass die Techniken des Yogas sowie der Yogatherapie so einfach und doch so wirkungsvoll sind, sodass die Kombination aus Intuition und Techniken sie bereits befähigen, eine/n KlientIn durch die innere Arbeit zu führen.

Der/die jeweilige BeobachterIn wird festgestellt haben, dass es eine echte Herausforderung ist, nur zu beobachten ohne zu bewerten. Doch wird gleichzeitig merken, dass es besonders kraftvoll ist, genau dies zu tun. Da es das Gegenüber in eine eigene, innere Reflexion bringt, ohne ihm/ihr etwas überzustülpen.

Und der/die KlientIn wird einen weiteren Stolperstein bearbeitet haben auf dem Weg zum freien inneren Selbst. Und damit auch zum/r TherapeutIn. Denn was diese Rolle insbesondere zeigt: Ob TherapeutIn oder KlientIn – beide sind Menschen auf dem Weg. Beide lernen voneinander und von sich selbst.

Wahre Begegnung

Am Ende haben alle TeilnehmerInnen in allen Rollen vor allem eins erfahren: Bei der Yogatherapie geht es um eine zutiefst menschliche Begegnung. Zwei Menschen mit all ihren Themen, Gefühlen, ihrer Vergangenheit und all ihren Zellen begegnen sich und muten sich einander zu.

Genau das können wir auch in den Alltag übertragen. Lasst uns wahrhaftig begegnen, uns wirklich sehen und wahrnehmen, uns wirklich zeigen. So kann auch ein alltägliches Miteinander zu einem heilvollen Miteinander werden. So können wir ein förderliches Miteinander schaffen und Verantwortung für uns selbst und jede/n Einzelnen gemeinsam übernehmen.

Wenn sich beide mit ihrem ganzen Sein aufeinander einlassen, kann jede Begegnung zu einer der kostbarsten Situationen werden, die wir als Mensch erleben können. Denn dann darf alles sein. Alles genau so, wie es ist. So schrecklich oder schön es auch ist. Und wenn etwas erst einmal sein darf, dann kann es auch heilen. Es kann integriert, losgelassen oder transformiert werden. Doch nur wenn sich zwei Menschen begegnen. Mit all ihren Zellen wahrlich begegnen. ■



Sundari Lena Kuhlmann
geht es stets um die innere Freiheit. Bei sich und ihren Klient/innen. Sundari Lena ist psychologische Yogatherapeutin Yoga Vidya BM, Emotionscoach, Kommunikationsstrategin und Yogalehrerin. All das ist zu erleben in ihrem selbstgegründeten Zentrum für Selbstheilung und inneres Wachstum: **yomio.de**

Psychologische Yogatherapie Jahresgruppe mit Shivakami Bretz
Bad Meinberg, 25.3.- 9.10.22

Du setzt die intensive Entdeckungsreise zu dir Selbst fort, indem du weiter deine Wahrnehmung für dich selbst und für andere schulst und sensibilisierst. Die Techniken, die in der Weiterbildung zum Psychologischen Yogatherapeuten gelehrt wurden, werden hier vertieft, so dass du noch mehr Sicherheit in der Begleitung von Einzelberatung bekommst und sich dir noch mehr Möglichkeiten aus dem Erlebten erschließen.

Es handelt sich um eine feste geschlossene Jahresgruppe, daher kannst du dich nur für das Gesamtpaket mit folgenden Seminaren anmelden:

25.-27.03.2022 Psychologische Yogatherapie Jahresgruppe Einstiegswochenende - Arbeit mit Körpersymptomen
13.-15.05.2022 Triadenarbeit
26.-28.08.2022 Polaritätenarbeit
07.-09.10.2022 Die Kraft der Imagination nutzen

Gesamtpreis für alle 4 Seminare. MZ 576 €, DZ 691 €, EZ 803 €, S/Z/WOMO 496 €.



Krishna und Arjuna auf Pilgerreise

Eine Yoga Geschichte nacherzählt von Sukadev Bretz

Krishna und Arjuna gingen einst auf Pilgerreise. Beide waren durchaus machtvolle Kämpfer. Krishna war ein König und eine Inkarnation Gottes und Arjuna ein Prinz. Aber ab und zu gingen sie eben auch auf ganz einfache Pilgerfahrt.

Eine Pilgerreise hilft, vom normalen Leben Abstand zu gewinnen. Man kommt an spirituelle Kraftorte, zu Weisen, die einem Rat geben können und man lernt, ob man tatsächlich an den Dingen hängt oder nicht. Es gibt verschiedene Arten von Pilgerreisen. Bei der strengsten Form nimmt man kein Geld mit, sondern lebt allein von Bettelgaben. Und da ist es in Indien genauso wie überall: Manche Menschen geben etwas und manche schimpfen.

Sie waren nun den ganzen Tag gewandert. Am Abend waren beide sehr müde und hungrig. Da sahen sie, dass in einem Haus von reichen Leuten ein großes Fest im Gang war. Große Mengen an Nahrungsmitteln waren übrig geblieben und so wollten sie dort hingehen. Sie klopften an und sagten: „Wir sind hungrige Pilger. Können wir etwas zu essen bekommen?"

„Verschwindet!", rief ihnen jedoch der Reiche zu. „Was wollt ihr hier überhaupt? Wenn ihr Essen wollt, dann müsst ihr arbeiten!"

„Es ist aber doch so viel übrig. Wir sind auch mit Resten zufrieden."

„Verschwindet", rief der Reiche erneut. Und da die beiden ihn nochmals nach Essen fragten, rief er seine Leibwächter. Diese warfen Krishna und Arjuna in hohem Bogen heraus. Krishna und Arjuna wären natürlich stark genug gewesen, mit einer Hand die Leibwächter zu besiegen, aber sie befanden sich ja auf Pilgerfahrt und übten sich in Ahimsa (Gewaltlosigkeit).

Mit Prellungen und Schürfwunden gingen sie also weiter und kamen in einen anderen Teil des Dorfes, wo ein ganz armer Mensch lebte. Er hatte nur einen Besitz, nämlich seine Kuh. Die Kuh gab Milch, aus der er Käse machte. Den Käse verkaufte er, und davon bestritt er seinen dürftigen Lebensunterhalt.

Krishna ging zielstrebig auf das Haus zu. Als sie ankamen, drehte er sich um und sagte: „Möge sich der Reichtum des reichen Mannes vervielfältigen. Möge

‚Yoga Geschichten'
ist bei uns im Yoga Vidya Shop und Onlineshop erhältlich **6,80 €**
ISBN: 978-3-9



sein Gold sich verzehnfachen, seine Getreideernte sich verzwanzigfachen und möge er dreißig Mal so viele Kühe haben."

Arjuna wunderte sich. Dann ging Krishna bei dem armen Mann hinein. Arjuna versuchte ihn festzuhalten: „Aber Krishna", sagte er, „hier sieht es doch so arm aus, hier können wir nicht hineingehen."

Krishna klopfte jedoch einfach an und fragte den Mann: „Wir sind arme Pilger. Bitte, können wir etwas zu Essen haben?"

„Ich habe zwar nicht viel, aber was ich habe, teile ich gerne mit euch", antwortete er.

Er hatte sich gerade Essen zubereitet und teilte es in drei Teile. Arjuna war zwar hungrig, aber er traute sich trotzdem nicht, etwas zu essen. Krishna aß seine Portion und sagte: „Arjuna, iss doch!"

Währenddessen hielt sich der Gastgeber zurück, und als er sah, dass Krishna mit seinem Teller fertig war, gab er ihm auch noch seinen Teil. Krishna sagte: „Ich bin noch etwas hungrig. Hast du noch etwas?"

Der Mann hatte noch etwas Mehl, was er aufbewahrt hatte, um am nächsten Morgen einen Brei zu machen. Das gab er ihm, und Krishna aß es auf. Dann gab er ihm auch noch den Käse, den er eigentlich am nächsten Morgen hatte verkaufen wollen, um sich für den nächsten Abend etwas zu essen kaufen zu können. Auch die Milch, aus der er am nächsten Tag neuen Käse hatte machen wollen, gab er ihm.

Arjuna wäre dabei vor Scham fast in den Boden versunken. Schließlich, als es nichts Essbares mehr im Haus gab, bedankte sich Krishna und die beiden gingen. Da drehte Krishna sich um, und sagte: „Möge die Kuh dieses Mannes heute Nacht sterben!"

„Mit dir will ich nichts mehr zu tun haben!", rief Arjuna da. „Du bist keine Inkarnation Gottes, du bist ein Dämon!" Denn Arjuna wusste: was Krishna sagte, das würde auch eintreffen.

Gnade Gottes

Da lächelte Krishna: „Du verstehst die Gnade Gottes nicht, Arjuna. Beide Menschen haben um etwas gebeten. Der reiche Mann hat ab und zu schon einmal bereut und bittet, ein besserer Mensch zu werden. Und da gibt es für ihn nur eine Möglichkeit: Er muss ganz deutlich erkennen, dass Reichtum wirklich nicht glücklich macht. Er hat sowieso schon mehr als er braucht. Mit jeder zusätzlichen Goldmünze steigen seine Sorgen ins Unendliche. Er wird niemanden mehr in der Familie haben, dem er trauen kann. In reichen Familien gibt es ständig Streit um die Erbschaft. Und dann wird er merken, dass es keine echten Freunde gibt. Alle sind nur hinter seinem Geld her. So wird er tief im Innern erkennen, dass Geld nicht glücklich macht. Erst dann kann er wirklich auf den spirituellen Weg kommen. Aber dieser arme Mann hier meditiert seit Jahren und ist ein gottesfürchtiger Mensch. Er sagt: ‚Gott, du bist mein Ein und Alles, dein Wille geschehe.' Aber in der Hinterhand hält er zur Sicherheit noch seine Kuh, falls es mit Gott nicht ganz klappen sollte. In dem Moment, wo er die Kuh verliert, bekommt er die Gelegenheit, sich Gott wirklich ganz ohne Vorbehalt, ohne Rückversicherung hinzugeben: „Gott, jetzt habe ich nur noch dich." Wenn er das schafft, dann erreicht er die Selbstverwirklichung. Und dann werde ich dafür sorgen, dass er alles hat, was er braucht."

So kann die Gnade Gotte sein. Die Menschen erwarten die Gnade Gottes auf großartige Weise, aber sie kann eben auch ganz anders kommen. ■



Sukadev Volker 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.

Intensive Begegnung mit Sukadev in seinen Ausbildungen und Seminaren.

Erfolg im Leben und Selbstverwirklichung
Bad Meinberg, 28.1.–30.1.22
Konkrete Techniken für größeren Erfolg und höhere Leistungsfähigkeit. Für ein Leben in Harmonie mit dem Göttlichen und dir selbst. Übungen zur Kontrolle des Geistes, zur Überwindung von Schüchternheit und Depression, zur Stärkung von Konzentration, Gedächtnis und Willenskraft, für die Entwicklung von Intuition und Kreativität.
Ab 155 € pro Person für 2 Übernachtungen

Pranayama – Yogalehrer Weiterbildung
Bad Meinberg, 10.–15.4.22
Erweitere deine Kenntnisse in Pranayama und bereichere deine Yogastunden durch spezielle und hochwirksame Atemübungen.
Ab 323 € pro Person für 5 Übernachtungen



Sadhana Intensiv – Fortgeschrittene Praxis für den erfahrenen Übenden
Bad Meinberg, 17.6.–1.7.22
Ein zweiwöchiges Hatha-Yoga-Intensivprogramm für Energie-Erweckung, spirituelle Entwicklung und Entfaltung deiner geistigen Fähigkeiten, aufbauend auf fortgeschrittenem Pranayama wie es Swami Vishnudevananda gelehrt hatte. Intensives Praktizieren von Pranayama, Mudras und Bandhas, zusammen mit Asanas, Mantra-Singen und Meditation. Studium einer der klassischen Hatha Yoga Schriften.
Ab 748 € pro Person für 14 Übernachtungen



Yoga Vidya bittet um deine Spende!

Spendenkonto: Yoga Vidya e.V.
IBAN: DE14 4726 0121 2150 0784 01
BIC: DGPBDE3MXXX

Spenden an Yoga Vidya sind von der Steuer absetzbar:
yoga-vidya.de/spenden

Yoga Vidya e.V. • Yogaweg 7 • 32805 Horn-Bad Meinberg
spendenservice@yoga-vidya.de • Tel: 05234-87 20 40
Vereinssitz: 32805 Horn-Bad Meinberg
Amtsgericht Lemgo - Vereinsregister-Nr. VR 1274 - Vertreten durch Volker Bretz

Spenden an Yoga Vidya sind von der Steuer absetzbar. Weitere Infos findest du unter:
yoga-vidya.de/spenden

Danke für deine Unterstützung

Mit viel Erstaunen und großer Dankbarkeit blicken wir auf diese verrückte Zeit des vergangenen Jahres zurück. Manche erinnern sich vielleicht nur an ein Krisenjahr, wir durften aber auch sehr viel Solidarität, Unterstützung und Engagement durch Spenden erfahren. Auch außerhalb der ärgsten Not sind wir auf Spenden angewiesen. Als gemeinnütziger Verein sind wir dazu angehalten, alle erhaltenen Mittel in den Verein zu investieren.

Dank der vielen Spenden die uns erreicht haben, ist es uns möglich die Auswirkungen der Pandemie auf unseren Verein zu reduzieren und diese zu überstehen.
Jeden hat diese Situation hart getroffen und wir sind sehr froh darüber, so viele Menschen davon überzeugt zu haben, dass Yoga Vidya einen großen Beitrag für die persönliche Entwicklung und Selbstfindung leistet.

Sonnengrußmarathon

Daher haben wir uns dazu entschlossen, aktiv Fundraising zu betreiben und werden mit verschiedenen Aktionen zum Yoga praktizieren und zum Spenden aufrufen! Yoga Vidya hat bereits den ersten 24 Stunden Sonnengruß Marathon veranstaltet, welcher als Spendenmarathon gedacht war und super ankam. Dies ist die erste Aktion von vielen weiteren spannenden Angeboten, die für jedermann kostenfrei sind und zum Unterstützen animieren sollen, ob du dich durch Yoga bei der Selbstfindung unterstützt oder unseren Verein mit einer Spende – oder eben beides, das überlassen wir dir und deinem Herzen. Jede Spende zählt, sowie jede Minute die für den inneren Frieden aufgewendet wird - denn so wie im Innern so auch im Außen.



Wie wir Spenden nutzen

Nicht nur in der Krise sind Spenden für unseren gemeinnützigen Verein wichtig, denn diese helfen uns in vielen Bereichen. Wir halten durch Spenden unsere Gebäude instand und decken teilweise die Kosten für Sevakas, welche die Lebenskraft von Yoga Vidya sind und alles was du bei uns erfahren darfst ermöglichen. Außerdem engagieren wir uns für den Erhalt der Natur, wie beispielsweise mit der Pflege des Silvaticum Parks und der Vermittlung von Baumpatenschaften.
In Zukunft hoffen wir weiterhin auf Spenden, da sie uns außerhalb der Pandemie die Möglichkeit geben, besser zu wachsen und unseren Online Seminarbetrieb weiter ausbauen zu können. Auf diese Weise werden auch Menschen, die nicht die Zeit besitzen als Gast anzureisen, die Gelegenheit haben an den Seminaren teilzunehmen und das bequem von Zuhause!





Spenden

Spenden eröffnen Yoga Vidya großen Raum für Neuerungen und tragen zur Entwicklung und Förderung einer nachhaltigen und friedvollen Gemeinschaft bei.
Gemeinsam können und haben wir schon viel erreicht und wir machen weiter! Es werden noch viele Projekte entstehen und noch viele schöne Aktionen gestartet. Lasst uns alles daran setzen Yoga zu verbreiten und Frieden in uns zu schaffen und dadurch auch in der Welt! Zusammen bewegen wir Großes und schaffen neue Lichtpunkte im Lichtnetz der Erde.

OB NATIONAL ODER INTERNATIONAL

Einfach immer ein Unikat!

von Doris Maria (Dusty) Wenk

Die Xperience Conference **18. – 21.08.2021** *hat bewiesen, was wir insgeheim gehofft haben: Egal welchen äußeren Herausforderungen und Veränderungen wir uns stellen müssen, sie ist und bleibt ein Unikat mit ganz besonderer Atmosphäre, außerordentlichen Künstlern und intensiven zwischenmenschlichen Begegnungen.*

Das spezielle Xperience Feeling transportiert sich unabhängig davon, ob Masken getragen werden, Abstandsregeln eingehalten und die zulässige Gästezahl verhältnismäßig kleingehalten werden muss. Denn der Grundgedanke stimmt: „vereinen statt spalten". Diversität zuzulassen und dabei gleichzeitig rechtskonform zu handeln, ist möglich. Das macht Mut für 2022, egal wie die Rahmenbedingungen dann aussehen. Nach dem Xperience ist vor dem Xperience und so gehen wir optimistisch in die Planung für ein wundervolles, außergewöhnliches, begeisterndes Event im nächsten Jahr!

Dynamisch und facettenreich, interdisziplinär und integrierend, so soll die Xperience 2022 werden. Dabei stehen Yoga, Healing, Arts, Aktivismus, Konzerte, Workshops, Vegan Food und nachhaltiger Lifestyle wieder ganz oben auf unserer Agenda. Doris Maria Wenk und ihr Planungsteam stehen bereits wieder in den Startlöchern, um unter anderem auch die Künstler, die in diesem Jahr in Ländern mit strikten Ausreiseregeln festsaßen und deshalb nicht anreisen konnten, zu engagieren. So manchem Top Act, darunter für dieses Jahr anvisierte Headliner aus den Vereinigten Staaten, war der Aufwand hierher zu kommen unter der Aussicht auf drohende Quarantäne nach Ein- oder Ausreise doch zu aufwändig. Und so stehen die Chancen gut, dass die nächste Xperience wieder internationaler und größer, als sie es diesmal bereits war, werden kann.

Live-on-stage-Events

Schon jetzt zeigt sich aber: Dass alle großen Live-on-stage-Events auch online per Live-Streaming übertragen werden, ist wunderbar geeignet, um Menschen aus aller Welt an diesem einzigartigen Ereignis teilhaben zu lassen. Vor Ort ist es natürlich noch intensiver, denn nichts geht über das unmittelbare physische Erlebnis von Ritualen, Meditationen, Satsangs oder Entspannungsangeboten gemeinsam mit Gleichgesinnten. Doch das Online Angebot ist eine wundervolle Alternative für die Gäste, die nicht anreisen können. Und so ist es sehr wahrscheinlich, dass auch 2022 Interessierte zwischen der Online-Teilnahme und einem Aufenthalt vor Ort wählen können.
Wer ein wenig in Erinnerungen schwelgen oder wer sich, falls noch nicht dagewesen, einen ersten Eindruck anhand von Bildern und Videos der diesjährigen Conference verschaffen möchte, schaut einfach unter:
xperience-festival.de
facebook.com/XperienceFestival
instagram.com/xperiencefestival

Freut euch auf 2022, teilt eure Erfahrungen und nehmt beim nächsten Mal am besten gleich noch ein paar Freunde mehr mit. So maximiert sich der Bliss, der von diesem Event ausgeht, gleich um ein Vielfaches und trägt seine guten Schwingungen in die Welt hinaus. Denn von guten Schwingungen können wir – und ihr vielleicht auch – nicht genug bekommen! ■



Doris Maria (Dusty) Wenk
ausgebildete Yogalehrerin (BYV). Spirituelle Lebensberaterin. Sie hat sich in vielen Traditionen der Heilarbeit wie dem Schamanismus, dem Reiki, der Prana Heilung sowie der Energetischen Heilung ausbilden lassen. Auch durch mehrjährige Aufenthalte in den USA, die sie mitunter in Mastermind Teams verbrachte, hat sie ihr Wissen und ihre Gabe vertieft. Doris Maria ist die Organisatorin und Projektleitung des Xperience Festivals.

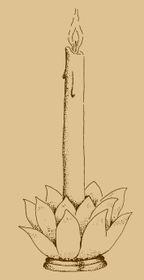




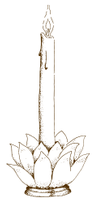


„Stelle dir bei Pashchimottānāsana das Göttliche am Boden vor, bei Sarvāngāsana an der Decke des Raumes. In gleicher Weise kannst du dir auch das Einströmen und Ausströmen des Atems bei Kumbhaka so vorstellen, als ob das Göttliche in seiner Gesamtheit deinen ganzen Körper in sich aufgenommen hätte."
– B.K.S. Iyengar

Der Schulterstand
Sarvāngāsana



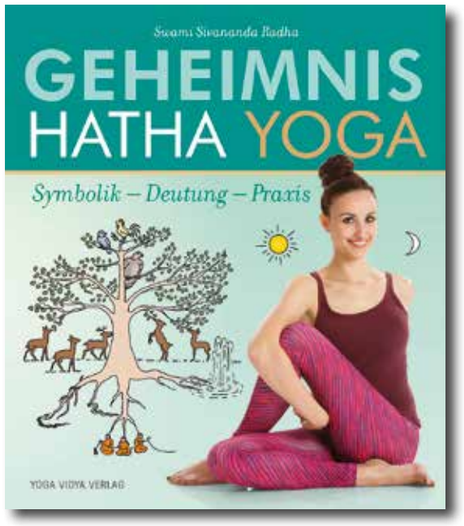
Auch Sālamba Sarvāngāsana (*sālamba-sarvāngāsana*). „Sālamba" bedeutet „mit Unterstützung", „Sarva" bedeutet „ganz, vollständig", „Anga" sind die Gliedmaßen oder der Körper. Aus der entspannten Liegestellung werden Beine und Rumpf in eine senkrechte Position gehoben, wobei das Gewicht auf den Schultern und dem Kopf ruht. Wenn erforderlich, können die Hände den Rücken abstützen. Gegebenenfalls können die Arme zu beiden Seiten entlang des Körpers nach oben ausgestreckt werden. Der Schulterstand wird manchmal auch „Kerze" genannt.



Geheimnis Hatha Yoga
von Swami Sivananda Radha

ISBN 978-3-943376-46-3
Preis 19,90 € (zzgl. Versandkosten)

Erhältlich im Yoga Vidya Shop shop.yoga-vidya.de und über shop@yoga-vidya.de oder den Buchhandel



Swami Sivananda Radha
wurde 1911 als Sylvia Hellman in Deutschland geboren Die Ereignisse des zweiten Weltkrieges verstärkten ihr Verlangen nach einem sinnerfüllten Leben.
Eine Vision führte sie zu ihrem Guru Swami Sivananda Saraswati nach Rishikesh in Indien. Sie wurde 1956 zur Sannyasini (Nonne) geweiht und nahm den Namen Swami Sivananda Radha an.
Sie verbrachte den größten Teil ihrer Zeit mit Schreiben und der Unterweisung von spirituell Suchenden.



Prinzipien, Sequencing, Bhakti und spiritueller Fokus im Bhakti Vinyasa Yoga

von Marco Büscher

Mit Meditation und Spiritualität kam ich schon sehr früh in Kontakt, als ich in den frühen Achtzigern für drei Jahre als kleiner Junge mit meiner amerikanischen Mutter in einem tibetischen Kloster in der Eifel lebte.



Später kamen Yoga und das Singen von *Mantras* dazu, was einen immer größeren Platz in meinem Leben und meiner täglichen Praxis einnahm. Nach einigen Jahren als Yoga- und Meditationslehrer und vielen weiteren Aus- und Fortbildungen in den USA und Deutschland ließ mich die Vision, die traditionellen Praktiken mit unserem modernen Alltag und auch der sich immer weiter entwickelnden Yoga-Welt zu verbinden, nicht mehr los. Die Fülle, die hierdurch entstehen kann, möchte ich teilen. Sie hat mich dazu gebracht diesen Yoga Stil zu entwickeln.
So ergab sich die Vision best of "both worlds", also die Verbindung des modernen Vinyasa Flow und dem traditionellen Bhakti Yoga in die Yogawelt zu tragen.

Der Bhakti Vinyasa Yoga steht für fließende, dynamische Asanasequenzen verbunden mit den *Mantras* und der Hingabe des Bhakti Yoga. Er setzt sich zusammen aus dem Vinyasa Yoga Flow Sequencing, also dem Aufbau und der Struktur von Yogakursen, mit einem roten Faden und dem Einsatz von Musik und Playlisten. Im Bhakti Vinyasa Yoga erhält man ebenfalls Einblicke in das Spielen des Harmoniums, Mantras und die Göttergeschichten des Bhakti Yoga.
Im Bhakti Yoga wird das Singen von Mantras als Praxis mit viel Hingabe, Liebe erlebt. Die Stimme ist dabei ein wichtiges Instrument.
Es entsteht ein kreativer Mix aus Vinyasa Asana Flows, Metta **(liebende Güte)** Meditation und Mantra-Begleitung auf dem Harmonium, der dir hilft dein Herz zu öffnen, in deiner Mitte anzukommen und in tiefe und wohlige Entspannung zu gelangen und diese Ruhe und Kreativität auch weiterzugeben.
Der Bhakti Vinyasa Yoga lässt sich wunderbar mit der Yoga Vidya Grundreihe kombinieren.
Im Vordergrund steht immer wieder der Fokus: How can I serve my community?

Prinzipien des Vinyasa Yoga Flows:

Im Vinyasa Yoga Flow werden *Asanas* 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*, um den Fluss der Lebensenergie, ähnlich wie bei der Yoga Vidya Grundreihe, zu erhöhen.
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 aus diesem Yoga 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.
Eine Besonderheit des Vinyasa Yoga ist das sogenannte „Sequencing". Im Gegensatz zum Ashtanga Yoga, bei dem die Übungsserien einem festen Ablauf folgen, werden im Bhakti Vinyasa Yoga im Hauptteil die *Asanas* immer wieder neu kombiniert und der/die Lehrende hat hier viele Möglichkeiten ihre Kreativität bzw. ihr eigenes Yoga einzubringen und der Stunde eine eigene Note oder Stimmung zu geben. Zudem wird in manchen Stunden auf eine Haupt- Asana wie z.B. ➔

















der Skorpion (*Vrishchikasana*) oder Handstand (*Vrikshasana*) hingearbeitet. Dies ermöglicht dem/der Yogalehrer/in eine persönliche Gestaltung der Übungsstunde.

Das Besondere:

Das Außergewöhnliche am Bhakti Vinyasa Yoga ist die Verbindung des modernen Vinyasa Flow und dem traditionellen Bhakti Yoga sowie ein systematischer Aufbau der Stunden. Zudem lernst du in der Bhakti Vinyasa Yoga Ausbildung, wie du Mantras und Musik in Yogastunden integrieren kannst. Du lernst, Schüler zu begeistern und deinen eigenen Yoga reinzubringen und dadurch das zu teilen, was für dich wahr ist.

Lehrinhalte:

- Integration von Bhakti Vinyasa Yoga in die Hatha Yoga Grundreihe
- Grundlagenverständnis des Vinyasa-Aspektes im Yoga
- Aufbau, Struktur und Sequencing von Yoga-Klassen
- Einsatz von Musik und Mantras und Harmonium im Yogaunterricht
- Wording, Marketing, Positionierung
- Abstimmung deiner Musik und Playlisten auf deine Bhakti Vinyasa Yoga Kurse
- Abstimmung deines spirituellen Fokus auf deine Kurse und deine Community

Bhakti, Harmonium und Mantras

Im Alltag sind Mantra und Kirtan hilfreiche Mittel, um Bhakti Yoga in das Leben zu integrieren. Diese Ausbildung bietet einen ersten Harmonium-Einstieg für Yoga Übende inklusive Mantra Noten. Bei Kirtan - Singen und entspannenden Bhakti Vinyasa Yogastunden kannst du tief in den Ozean des Klanges eintauchen und dein Herz öffnen. Keinerlei musikalische Vorkenntnisse sind hier notwendig.

Vermittelt werden insbesondere:

- klassische Mantras für Yogastunden, Meditation und Satsang
- Anfangs- und Endentspannung instrumentell begleiten
- Lila-Erzählungen mit Musikuntermalung
- Kurze Einführung in die Mantra-Meditation und Japa Meditation
- Vertiefung und Training in Gesang und Stimmbildung
- Teilnahme an Mantra Konzerten
- Unterrichten von Metta, Liebende Güte Meditationen
- Harmonium spielen lernen

Spiritueller Fokus – Dharma Talk, Metta, und Chakras

Bring in your own yoga!
Im Bhakti Vinyasa Yoga nehmen wir die Yoga Teilnehmer mit auf eine persönliche Reise. Durch das Teilen deines eigenes *Yogas* und *Dharmas* wird die Community inspiriert mitzuwirken und zu wachsen.
Durch den Aufbau und die Struktur von „Sequencing" wird die „storyline " der Stunde klarer und authentischer. Ganz nach dem Motto: Bring in your own yoga!
Wichtiger Bestandteil der Yogastunde ist am Anfang der sogenannte Dharma Talk, wo eine klare Ausrichtung und Motivation für den Kurs geschaffen wird. Zudem werden Elemente aus dem Buddhismus wie Metta, also Liebende Güte Meditationen für herzöffnende Stunden eingebaut. Als roter Faden dient die Orientierung am Chakra System in Kombination mit Gottheiten durch Singen der dazu gehörigen Mantras oder Erzählungen. Es geht darum eine bestimmte Stimmung oder „storytelling" zu kreieren wo auch mit Tanz, Mudras oder transformierenden Aspekten gearbeitet werden darf. Die Yogalehrenden dürfen begeistern und ihren einen eigenen Yoga einbringen!

Wie ist die Bhakti Vinyasa Ausbildung aufgebaut?

Die Bhakti Vinyasa Ausbildung wird momentan in Köln, Heidelberg und im Yoga Vidya Westerwald angeboten.
Im Yoga Vidya Westerwald wirst Du im Sommer 2022 in 6 Monaten lernen, den fließenden Bhakti Vinyasa Flow Yoga Stil selbst zu praktizieren und zu unterrichten.
Es wird 5 Präsenz / Online Seminare und drei Online Zoom Termine geben.
Neben Aufbau und Struktur von Vinyasa Yoga Stunden und dem Einsatz von Musik und Mantras im Yogaunterricht wird es auch viel Gruppenarbeit, Journaling und diverse Projekte geben.

Warum sollte man die Bhakti Vinyasa Yoga Ausbildung machen?

Die Ausbildung ist ideal als nächster Schritt für alle Yogalehrenden, die sich einerseits kreativ ausleben, aber auch ihre Hingabe zum Bhakti Yoga und Mantra singen vertiefen wollen. Wenn du dich als Yogalehrerin klarer positionieren möchtest, neuen Stoff für deine Yoga Stunden brauchst und es liebst, aus dem Herzen zu singen, wirst du dich in dieser Ausbildung in der Gemeinschaft weiterentwickeln. Du wirst wachsen und dich sehr wohl fühlen. ■

Teilnehmer Stimmen

Edda-Marie Kipp (BYV)
Meine Yogalehrer Prüfung habe ich bei Yoga Vidya an der Nordsee abgeschlossen.
Schon in der Ausbildungszeit wurde mein Herz für das Musikinstrument Harmonium geöffnet, wodurch ich dann auch zu Marco Büscher gelangte.
Per Zoom konnte ich dann entspannt aus Leer (Ostfriesland) an der Bhakti Vinyasa Yoga Ausbildung in Köln teilnehmen und dabei sein.
Eine Großartige Weiterbildung!
Die Kombination von Bhakti und Vinyasa ist super, so kreativ und lebendig, es macht einfach sehr, sehr viel Spaß!

Alexandra Chamundi
Die Bhakti Vinyasa Flow Ausbildung war für mich der wöchentliche Lichtpunkt im vergangenen Winter.
Diese Ausbildung hat mir sehr geholfen, mehr Kreativität in meine Yogastunden zu bringen. Die Yoga Vidya Reihe lässt sich sehr gut mit dem Bhakti Vinyasa Flow Stil kombinieren.



Marco Büscher
Yogalehrer (BYY), Gründer von Bhakti Vinyasa Yoga, Mantramusiker und Betriebswirt (FH). Marco Alexander Büscher ist Deutsch-Amerikaner. Er lebte in seiner Kindheit für drei Jahre im tibetisch-buddhistischen Kamalashila Kloster in der Eifel. Marco ist praktizierender Buddhist. Marco ist es ein Herzensanliegen, Menschen auf ihrem Weg zu mehr Klarheit, Leichtigkeit und Selbstfürsorge zu begleiten. www.marcobuescher.de

---

Lerne den fließenden Vinyasa Flow Yogastil selbst zu praktizieren und zu unterrichten mit harmonisch fließenden Asana-Sequenzen.

Bhakti Vinyasa Flow Ausbildung und Seminare bei Yoga Vidya mit Marco Büscher:

Bhakti Vinyasa Flow® Ausbildung
Westerwald 10.4. – 18.9.2022
Während 6 Monaten lernst du, den fließenden Bhakti Vinyasa Flow Yogastil selbst zu praktizieren und zu unterrichten. Kreative Vinyasa Asana Flows, Metta Meditation und Mantra-Begleitung auf dem Harmonium öffnen dein Herz und lassen dich in deiner Mitte ankommen und in tiefe Entspannung kommen. Du lernst diese Ruhe und Kreativität weiterzugeben.
Besonders geeignet für alle Yogalehrer, selbständig Tätige und alle, die ihr Kursangebot erweitern wollen und auch selbst neue Inspiration suchen.
Nur im Gesamtpaket mit allen 5 Präsenz Seminaren und 3 Online Terminen buchbar.
Gesamtpreis für alle Präsenz Seminare und Online Termine:
MZ 1.400 €; DZ 1.648 €; EZ 1.901 €; Z/Womo 1.210 €

Vinyasa Mantra Flow
Westerwald, 7.–9.1.22
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 155 € pro Person für 2 Übernachtungen

Asana Intensiv – Mantra Flow
Westerwald, 18.–20.2.22
Klang, Rhythmus und Melodie in Verbindung mit langem Halten der Stellungen sowie kreativen Asana Flows verhelfen dir, deinen Geist zu zentrieren und zu tiefen inneren Erfahrungen zu kommen. Täglich 4-6 Stunden Asanas, ergänzt durch Vorträge, Mantrarezitation, Meditation und Mantra-Singen helfen dir, dein Herz zu öffnen, in deiner Mitte anzukommen und in tiefe und wohlige Entspannung zu gelangen.
Ab 119 € pro Person für 2 Übernachtungen

YOGA verantwortungsvolles Miteinander

von Jochen Kowalski und Eva Schlüter

Mai 2021, wir sind in Frankreich, am atlantischen Meer. – endlich – !
Hinter uns liegen Monate von unfreiwilliger persönlicher und beruflicher Isolation, eine verwirrende Fülle von besorgniserregenden bis angstmachenden Zahlen und Regelwerken.

Angereist war ich noch mit den Gedanken an die sich regional verbreitende Deltavariante des Virus. Doch langsam befreie ich mich aus dem Kokon, in den ich eingesponnen schien, gewinne Unbeschwertheit zurück. Diese Monate, in denen es um die Gestaltung von Distanzräumen ging, Nähe als Gefahr erlebt wurde, die Sicht auf die Welt in der öffentlichen Diskussion überwiegend auf die der Virologen beschränkt war, diese Zeit war schmerzhaft.

Zeit für Heilung

Also jetzt ist die Zeit für Heilung. Ein paar Frauen finden sich für eine tägliche Yogapraxis zusammen. Wir treffen uns auf einer Holzterrasse hinter der Düne. Da ist Florence, die immer eine kluge Frau war und ist. Jetzt mit 78 Jahren findet sie oft nicht mehr ihren Weg - nicht zur Yogaterrasse und auch nicht durch ihre eigenen Gedanken und Erinnerungen. Irme, die von Geburt an sehbeeinträchtigt ist. Sie leitet die Übungen an. Angelique, sehr erschöpft, weil sie alleine ein altes Haus renoviert hat. Sie hat von uns allen in den Coronamonaten vielleicht die größte Einsamkeit erlebt und war phasenweise recht verzweifelt. Und ich, Gast im Kreise der französischen Freundinnen.
Auf dem Weg zu unserer Terrasse holen wir Florence ab, zeigen ihr den Weg, den sie dann später auch alleine finden kann.
Wir beginnen mit der Praxis. Alle sind geübt. Ich allerdings verstehe zu Beginn kein Wort und bin kognitiv sehr mit Übersetzungsaspekten beschäftigt.

Gemeinsam praktizieren

Tu as compris? Relâche! On respire - wir atmen. Und wir praktizieren die *Asanas* und irgendwann folge ich etwas anderem als den Worten. Florence´ suchender Blick beruhigt sich in der Sicherheit und Ruhe der Praxis. Irme arbeitet viel mit Visualierungen von Licht und Farben; sie, die keine Farben sehen kann. Wie kommen die Farben zu ihr?
Jeden Tag fühlen wir uns besser, gestärkt. Wir üben in langen Sequenzen. Angelique, mit den italienischen Wurzeln und dem strapazierten Rücken, gibt irgendwann ein Signal: Finito! Noch einige mit Inbrunst gesungene Mantras und das große Om, unter dem gelben Dach des Sonnenschirms, resonierend in unseren Herzen.
Und dann begehen wir die letzte Phase unserer Yogapraxis: Das Bad im pulsierenden Wasser. Wir tauchen ein in die schäumenden, lebendigen Fluten des Atlantiks. Wir passen aufeinander auf; alle finden ihren Weg hinunter zum Meer, alle tauchen sicher wieder aus den wilden Wellen auf. Wir sind voller Freude und Glück, dass wir uns so mit uns selbst, den anderen, der Schöpfung verbunden fühlen dürfen und dass so deutlich spürbar Heilung geschieht.
Yoga- verantwortungsvolles Miteinander- diese gemeinsame Erfahrung ist das, was mir spontan zu diesem Thema einfiel. Es ist nur eine kleine Episode, aber für mich repräsentiert sie Wichtiges.



In Verantwortung liegt Antwort

Im Yoga Vidya Journal von Herbst 2019 steht als Vorwort: Verantwortung bedeutet Pflicht und Aufgabe. Verantwortung für sich selbst, die anderen, die Schöpfung und das, was darüber hinausgeht. Angelique sagt, die Hatha-Yogapraxis, die Mantrarezitation und das Bad im ewigen Meer, dies sei ihr eine heilige Pflicht.
In dem Wort „Verantwortung“ ist als zentraler Wortbestandteil der Begriff „Antworten“ enthalten. Antworten, in Resonanz treten mit den Erscheinungen, den Herausforderungen einer jeweiligen Zeit.
Wie kann meine vom Yoga geprägte Antwort bezogen auf das Miteinander in dieser, der jetzigen Zeit sein?
„Wir fühlen uns am lebendigsten, wenn wir alle unsere Sinne nutzen und mit unserer Umwelt in Verbindung treten“. Das sagte einmal der Autor Fritz Habekuß.
Leben, Entwicklung, findet in Verbindung statt und braucht Verbindung zum Lebendigsein. Dies belegen eine Vielzahl von wissenschaftlichen Untersuchungen aus unterschiedlichen Fachbereichen. Menschen, die so verbunden sind, leben gesünder an Körper, Geist und Seele und helfen durch ihr So-Sein auch anderen.

Verbundenheit

Wir haben seit März 2020 viel Trennendes erlebt, forciert durch die Pandemie, aber nicht durch sie allein geschaffen. Was wir brauchen ist Verbindung - und das kann unsere Antwort, unsere Verantwortung sein. *Yoga* bedeutet ja schon vom Begriff her Verbindung. In unserer Yogapraxis finden wir eine Antwort, die auch Befreiung sein kann.
Du kannst frei sein, doch der Preis dafür ist, vollkommene Verantwortung zu übernehmen. **(Osho)**
Der Häuptling der Hopis, White Eagle, soll im April 2021 bezogen auf die Pandemie – sinngemäß - gesagt haben:
„Dieser Moment, den die Menschheit gerade erlebt, birgt die Möglichkeit in ein tiefes Loch zu fallen oder sie gibt eine große Gelegenheit zur Weiterentwicklung. Wenn wir uns selbst betrachten, Leben und Tod bedenken, für uns und andere Sorge tragen, dann liegt darin eine große Chance.... Nehmt die Perspektive eines Adlers ein, der von oben auf das Ganze sieht mit erweitertem Blick... Ihr seid gut vorbereitet, nimm deinen Werkzeugkasten und verwende die Werkzeuge, die dir zur Verfügung stehen.“
Gehen wir in die nächste Yogastunde – ob als Lehrer-in oder Teilnehmer-in – mit offenem Herzen, mit der Bereitschaft zu akzeptieren und zu tolerieren, erleben wir die Verbundenheit. ■

Eine kleine Übung:
Nimm dir ein paar Minuten Zeit und reflektiere: Wo liegt deine Verantwortung im Hinblick auf das Miteinander in dieser Zeit? Wie sieht deine Antwort aus? Es kann von Vorteil sein, beim Reflektieren die Augen zu schließen. Wenn du magst, kannst du aufschreiben, was dir dazu einfällt bzw. welche Assoziationen du hast.

Nimm nun deinen Meditationssitz ein, richte die Achtsamkeit auf die Atmung, lass zu, was geschieht, schau es dir an und lass es los.
Gehe in die Stille.

Lokah samasta sukhino bhavantu, mögen alle Lebewesen glücklich sein.
Om shanti



Jochen Kowalski
Pädagoge M.A., Meditationslehrer, Yoga-, QiGong- und Entspannungskursleiter, Shiatsu-Praktiker, Vipassana-Lehrauftrag 1998 in der Tradition des thailändischen Meditationslehrers Dhiravamsa.



Eva Schlüter
Juristin (1. und 2. Staatsexamen), Supervisorin (FiS), Mediation und Gewaltfreie Kommunikation, NLP- Practicioner Atemkursleiterin Erwachsenenbildung, Supervision und Mediation, eigene Seminarreihe mit den Schwerpunktthemen Kommunikation, Umgang mit Konflikten und Selbststärkung. Meditations- und Yogapraxis seit 1991, Retreats u.a. bei Dhiravamsa, Thich Nhat Tan, Dalai Lama

Meditation mit Jochen:

Achtsamkeits-Meditation
Bad Meinberg, 13.-18.2.22
In der Achtsamkeitsmeditation (Vipassana) betrachtest du einfach alle Vorgänge, lässt sie zu, ohne zu vermeiden, zu rechtfertigen usw. Du übst Achtsamkeit im stillen Sitzen, Gehen, bei der Körperarbeit (Yoga, QiGong) und beim Mantrasingen.
Ab 323 € pro Person für 5 Übernachtungen

Vipassana-Meditations-Schweigekurs
Bad Meinberg, 27.3.-3.4.22
Im stillen Sitzen führt dich Vipassana, die Einsichts- oder Achtsamkeitsmeditation,
zu Klarheit und intuitivem Wissen. Die Atembetrachtung beruhigt Körper, Geist und Seele.
Ab 480 € pro Person für 7 Übernachtungen

Seminare mit Eva:

Life Balance
Bad Meinberg, 28.-30.1.22
Entdecke deine Kraftquellen (wieder), um in eine gute Balance von Leistungsfähigkeit und Regeneration zu kommen.
Ab 155 € pro Person für 2 Übernachtungen

Zum Glück mit Kopf und Herz – Was wir für unser Wohlergehen tun können
Bad Meinberg, 18.-20.2.22
Was kannst du für dein Glück tun? Erkenne deine Einflussmöglichkeiten, lerne Werkzeuge zur positiven Selbststeuerung kennen und einzusetzen.
Ab 155 € pro Person für 2 Übernachtungen



Sei ein Licht in der Welt

Verantwortungsvolles Miteinander



von Gopi Jana Kretschmer

Freiheit vs. Verantwortung?

Jeder kennt es und Kinder lernen es bereits in der Grundschule: Verantwortung für das eigene Handeln zu tragen. Dies kann manchmal ein schmerzhafter Prozess sein, denn nicht selten kommen wir in Konflikte und wir fühlen uns in unserem freien Handeln eingeschränkt.

Gerade wenn wir uns auf dem spirituellen Weg befinden und uns durch Yoga, Meditation und anderen Techniken unserer Umwelt und uns selber immer bewusster werden, kann es sein, dass die Zwickmühlen im alltäglichen Leben immer stärker auffallen. Wir streben nach Selbst- und Gottesverwirklichung und nicht selten ist der Motor dahinter frei von Leid zu sein. Ob physischer- oder psychischer Natur, wir wollen als Wesen Glücklich sein und Leid vermeiden. Wenn wir uns das Leben großer verwirklichter MeisterInnen anschauen, dann können wir jedoch immer feststellen, dass auch sie, von außen betrachtet, immer mit Leid zu tun hatten.

Selbstermächtigung

Auf Swami Sivananda wurde einmal mitten im Satsang fast ein Attentat verübt. Ein Mann wollte ihn mit einer Axt töten. Als der Täter mit der Axt auf den Meister losging, wurde er von einem Schüler aufgehalten. Zu wissen, dass es einen Menschen gibt, der einen töten will und nach dem Leben trachtet, kann große Unsicherheit und Leid erzeugen. Sivananda jedoch, besuchte den Mann im Gefängnis und bot ihm dort an, seine Tat zu Ende zu bringen. Er trat dem Täter mit großem Mitgefühl und Liebe gegenüber. Der Angreifer erkannte in diesem Moment seine Tat und konnte vom Herzen her bereuen und wurde damit ein Stück weit von seiner Verblendung geheilt. Swami Sivananda hat sich nicht mit der Situation identifiziert, ein Opfer eines Mordsanschlages zu sein, sondern er hat so gehandelt, dass es am Ende sogar heilbringend für den Angreifer sein konnte **(Geschichte aus dem Satsang, Yoga Vidya BM)**.

Diese Selbstermächtigung nicht in die Opferrolle zu fallen, sondern die hohen Ideale, welche wir im Yoga anstreben wie Frieden, Harmonie und Liebe zu entwickeln und mit unseren Mitmenschen zu teilen, lebt uns Swami Sivananda mit diesem Beispiel vor.

An jedem Tag, gerade in Zeiten der Corona Pandemie, haben wir die Chance, unsere hohen Idealen zu stärken bzw. ihnen näher zu kommen. Denn gerade in Krisen Situationen zeigt sich, wie „weit" wir im Yoga gefestigt sind. Liebevoll können wir dann wahrnehmen, dass wir vielleicht doch noch unsere Mitmenschen für das Verurteilen, was sie denken und machen. Manchmal können sogar Freundschaften und Familien in Streit auseinander gehen, aufgrund unterschiedlicher Meinungen.

Verantwortung durch Freiheit

Wir können uns mehr Freiheiten erlauben, indem wir unsere Meinung vertreten und gleichzeitig darum wissen, dass unser Gegenüber eine komplett andere Realität und Meinung davon haben kann. Dies zu wissen, zu akzeptieren und gleichberechtigt neben der eigenen Meinung gelten zu lassen, ohne den Drang den anderen in Grund und Boden zu diskutieren oder umstimmen zu wollen, ist eine Art Freiheit und schafft inneren Frieden.

Wir übernehmen Verantwortung für unser Handeln und erlauben dies auch unserem Gegenüber. Das heißt auch, dass wir jeden als vollmündig respektieren und somit seine Selbstverantwortung und seine Entscheidungen voll akzeptieren. Dies muss deswegen nicht heißen, dass wir dessen Meinung sind, doch wir haben dann die innere Weite und Freiheit, diese andere Meinung voll und ganz neben der unseren Existieren zu lassen.

So finden wir zu unserer eigenen Haltung, welche uns verantwortungsvoll selbstermächtigt. Wir werden freier davon andere Meinungen zu adaptieren, ohne diese vorher selbstständig durchdacht zu haben, aus Angst davor verurteilt oder gar ausgeschlossen zu werden. Denn wenn wir unseren Mitmenschen ihre Ansichten und Meinungen lassen können, gewinnen wir selbst auch immer mehr an Kraft und Selbstvertrauen, uns unserer eigenen Meinungen und Ansichten gewahr zu werden und zu erlauben.

Yoga Karmasu Kaushalam – Yoga ist Geschick im Handeln

Sein Handeln in Einklang mit unseren Mitmenschen und der Umwelt zu bringen, erfordert auch immer wieder Geschick. So lehrt uns Shri Krishna in der Bhagavad Gita bereits, dass Yoga Geschick im Handeln ist „Yoga Karmasu Kaushalam (**Bhagavad Gita für Menschen von heute, S. 79,2.50**).

So geht es doch darum, gerade in diesen Zeiten der vielen Informationen, Meinungen und Unsicherheiten, sich der Verbindung und Einheit zu unseren Mitmenschen immer wieder bewusst zu werden und die trennenden Gedanken und Meinungen nicht als letztendliche Wahrheit bestehen zu lassen. Dies bedarf einer Entscheidung woraus ein Handeln entsteht, welches mit Geschick und Nächstenliebe Verbindungen statt Trennungen schafft.

Statt sich mit Negativschlagzeilen zu beschäftigen, können wir *Mantren* singen, tanzen, Yoga praktizieren, in den Wald spazieren gehen oder spirituelle Bücher lesen. Sich auf das Göttliche auszurichten und den Geist zu erheben, hilft uns dabei das Lichtvolle in der Welt wahrzunehmen und selbst ein Licht in der Welt zu werden.

Die Freiheit Entscheidungen treffen zu können, bringt Verantwortung mit sich, die wir immer wieder neu für uns überprüfen dürfen.

Ein Licht in der Welt zu sein, Frieden und Liebe zu teilen, empfinde ich als meine natürliche Verantwortung dem Leben gegenüber, daraus resultiert für mich ein verantwortungsvolles Miteinander. ■



Gopi Jana Kretschmer
unterrichtet Yoga u.a. in sozialen Einrichtungen für Menschen mit psychischen Erkrankungen und geistigen Behinderungen. In ihren Seminaren lässt sie das einfließen, was sie inspiriert und praktiziert. Yoga, Meditation, Mantren, Klänge und Tanz.
Sie ist Yoga-/ Mantrayogalehrerin, Meditationskursleiterin, Trance Tanz Leiterin und Gestalt-/ Musiktherapeutin (i.A.).

Eindrucksvolle Seminare mit Gopi Jana Kretschmer

Asana Intensiv - Shiva & Shakti
Bad Meinberg, 27.2.- 4.3.22
Kraftvolle Asanas. Geschichten von Shiva und Shakti im Bezug auf Sadhana, Tapas und Lila. Tandava Tanz. Mit Mantra-Singen und Begleitung während der Asanas.
Ab 263 € pro Person für 5 Übernachtungen

Yoga für Menschen mit geistiger Behinderung
Yogalehrer Weiterbildung
Bad Meinberg, 18.-20.2.22
Wie finde ich das richtige Yoga Angebot für Menschen mit geistiger Behinderung? Welche Herausforderungen gilt es zu meistern?
Ab 155 € pro Person für 2 Übernachtungen

Yin Yoga und Trance
Nordsee, 18.-20.3.22
Bad Meinberg, 29.7.-31.7.22
Bewege dich zwischen tiefer Stille und ekstatischer Trance – dabei bleibst du immer Herr deiner Sinne. Erfahre Raum für Intuition, Kreativität und Lust am Leben. Lerne Trance und die Verbindung zum Yin Yoga in Theorie und Praxis kennen (viel mit Augenbinde). Voraussetzung: Psychische Stabilität.
Ab 155 € pro Person für 2 Übernachtungen



Hatha-Yogapraxis zum Thema „Verantwortungsvolles Miteinander“

von Kaivalya Meike Schönknecht

Als ich vom Thema dieses Yoga Vidya Journals gehört habe, war mein erster Gedanke „Kommunikation“. Besonders in den letzten Monaten hat es mich persönlich oft beschäftigt, wie wir – mit all unseren (Meinungs-)Verschiedenheiten – miteinander umgehen und zu einander sprechen.

Um eine verantwortungs- und liebevolle Kommunikation in uns zu kultivieren, können wir in unserer Yogapraxis den Fokus besonders auf die drei Energiezentren (*Chakras*) Herz (*Anahata*), Kehle (*Vishuddha*) und Kopf (*Ajna*) lenken. Ich vergegenwärtige mir immer wieder gerne, dass unser *Vishuddha-Chakra*, das Energiezentrum im Kehlraum, was unsere Kommunikation und die Verbundenheit mit anderen beeinflusst, zwischen Herz und Kopf sitzt. Die Energien des kopfgesteuerten Intellekts fließen mit denen der herzgesteuerten Liebe im Kehlzentrum zusammen und beeinflussen unsere Ausdrucksweise.

Mit einigen Yogaübungen kannst du die drei genannten *Chakras* besonders aktivieren und harmonisieren. Diese kurze Praxiseinheit enthält die Kernelemente der Yoga Vidya Reihe: eine Atemübung und die vier Hauptbestandteile Umkehrstellung, Vorwärtsbeuge, Rückbeuge und Drehung.



Pranayama-Übung: *Ujjayi*-**Atem**
Bei dieser Atemtechnik verengst du deine Stimmritze leicht, sodass ein sanfter Hauchlaut entsteht. Du atmest sehr kontrolliert durch die Nase ein und aus. Lenke dabei deine Konzentration auf den Klang des *Ujjayi*-Atems und visualisiere ein Licht im *Vishuddha-Chakra*. Mithilfe der Technik und durch den Fokus auf die Kehle stärkst du dein *Vishuddha-Chakra* und deine Stimme kann durch regelmäßiges Üben kraftvoller und ausdrucksstärker werden.



Der Sonnengruß – *Surya-Namaskara*
Klassische Aufwärmübung, die alle Chakras aktiviert.



Kopfstand – *Shirshasana*
Lenke im klassischen Kopfstand oder auch einer Variation deinen Fokus zum Punkt zwischen den Augenbrauen, dem *Ajna-Chakra*, und visualisiere dort ein helles Licht.



Vorwärtsbeuge – *Pashchimottanasana*
Auch in der Vorwärtsbeuge stimulierst du dein *Ajna-Chakra*. Gleichzeitig kultivierst du beim Längeren Halten der Stellung Geduld und Demut in dir.



Kobra – *Bhujangasana*
Schlichtweg die Übung für Herz, Kehle, Kopf: alle drei Chakras werden hier gleichzeitig stimuliert. Du öffnest dich und strebst hinauf zum Licht.



Heuschrecke – *Shalabhasana*
Du aktivierst hier dein Vishuddha-Chakra und stärkst gleichzeitig Eigenschaften wie Willenskraft und Durchsetzungsvermögen, um so Gutes bewirken zu können.



Kamel – *Ustrasana*
Eine intensive Rückbeuge für Weite im Herzen und Öffnung im Kehlraum. Gleichzeitig stelle dir Licht und Segen von oben vor, wie diese in dein *Ajna-*, *Vishuddha-* und *Anahata-Chakra* fließen.



Drehsitz – *Ardha Matsyendrasana*
In der „Namaste“-Variation lenke die Aufmerksamkeit auf die sanfte Berührung deiner Handflächen vor deinem Herzraum und spüre dein *Anahata-Chakra*. Du bist aufrecht, flexibel und anpassungsfähig.



Partnerübung Herz
Du kannst eine sanfte Rückbeuge mit Konzentration auf Herz, Kehle und Stirn auch gemeinsam mit einer/einem Partner/in praktizieren, indem ihr euch rückseitig etwa eine Fußlänge auseinander stellt und an den Händen fasst, um dann mit den Hüften nach vorne und dem Kopf sanft zurückzugehen. So formt ihr ein Herz und könnt Offen- und Verbundenheit gemeinsam erfahren. ■





Kaivalya Meike Schönknecht
ist Yoga Vidya Acharya, ausgebildete Sivananda Yoga Vedanta Lehrerin, Mantra- und Business-Yogalehrerin, Meditations-, Entspannungs- und Atemkursleiterin. Sie hat viele Jahre in England gelebt, wo sie nach ihrem Studium in der Verlagsbranche tätig war. Kaivalya ist 2013 zu Yoga Vidya nach Bad Meinberg gekommen, leitet das Verlagsteam und unterrichtet mit viel Freude.

Seminare mit Kaivalya in 2022

How to teach an English yoga class
Yogalehrer Weiterbildung
Bad Meinberg 29.4.–1.5.22
Lerne Yoga auf Englisch zu unterrichten. Du bist Yogalehrer/in und möchtest gerne im internationalen Kontext englische Yogastunden anbieten? Hier bekommst du wertvolle Tipps und Material mit gängigem Vokabular mit an die Hand. Du nimmst an zwei englischen Yogastunden teil und erhältst Vorlagen für englische Musterstunden im Yoga Vidya Stil.
Ab 155 € pro Person für 2 Übernachtungen

Chakra Harmonisierung mit Klang, Mantra und Mudra mit Ram und Kaivalya
Bad Meinberg, 22.–24.7.22
Ein ganz besonderes Erlebnis: Asanas zu den klassischen Klängen der Sitar, dazu kraftvolle Mantras und Mudras harmonisieren die Chakras. Ram ist ein Meister der Sitar und Mantras. Er und Kaivalya begleiten dich auf deiner Reise durch die Chakras.
Ab 155 € pro Person für 2 Übernachtungen



Yoga for you!
Bad Meinberg, 24.–29.7.22
Enjoy a week of inspiring yoga classes, meditations, lectures and workshops at Germany's largest yoga centre. You will take part in daily asana classes and have the opportunity to dive deeper into your practice by using mantras, mudras and pranayama techniques. Recharge your batteries.
Ab 263 € pro Person für 5 Übernachtungen

Om namah shivaya
liebe Unterrichtende, Praktizierende Yogi*inis

An dieser Stelle habe ich die Möglichkeit euch über die neusten Entwicklungen der Yoga Vidya Berufsverbände zu informieren.

Ich könnte jetzt wieder einmal darauf hinweisen, dass wir unsere Seiten den neuen Richtlinien des Präventionsleitfadens angepasst haben. Oder auch auf die Online Angebote aufmerksam machen, die wir dir kostenlos anbieten.

Auch ein Hinweis auf den Yoga Vidya Preis für Innovation und Nachhaltigkeit darf nicht fehlen:
yoga-vidya.de/netzwerk/berufsverbaende/der-yv-preis-fuer-innovation-und-nachhaltigkeit

Wenn du aber regelmäßig unsere Verbands-Newsletter liest, bist du gut über das stetig wachsende Angebot informiert oder du schaust einfach auf die Mitgliederseiten der Verbände und findest alle Informationen, die du benötigst.
Ich habe mich stattdessen entschieden, ein paar Zeilen über meine Beobachtungen zum Thema „Yogis und Corona" aufzuschreiben. ➔



Unsere Aufgaben und Möglichkeiten in dieser Zeit



von Vicara Shakti Müller

Da ich mit euch durch Telefon oder Mail im regen Kontakt bin, höre ich viele persönliche Geschichten: Da gibt es Geschichten von Menschen, die ihre Studios schließen mussten und durch Corona in ihrer Existenz bedroht sind, weil sie ihren geliebten Job monatelang nicht mehr ausführen konnten.

Da gibt es Geschichten von Menschen, die die Rettungsgelder zurückzahlen mussten oder erst gar kein Rettungsgeld bekommen haben. Da gibt es aber auch Geschichten von Menschen, die durch den Online Unterricht mehr Teilnehmer*innen hatten als vor Corona und sich neue Zielgruppen erschlossen haben. Wenn ich noch etwas tiefer schaue, sehe ich auch die Reaktionen auf unsere Arbeit.

Einige Menschen sind aus dem Verband ausgetreten, weil wir uns als Seminarhaus an die geltenden Infektionsschutzgesetze gehalten haben, andere sind ausgetreten, weil ihnen die Position von Yoga Vidya in Bezug auf Corona zu „lasch" war.

Das gesamte Thema ist sehr emotionsgeladen und wurde oft nicht sachlich mit mir oder meinen Mitarbeiter*innen besprochen. Da gab es auch schon mal Beleidigungen oder Anfeindungen in unsere Richtung.

Warum reagieren Menschen, die Yoga praktizieren oder weitergeben so?

Im Yoga geht es ja eigentlich darum, sein Ego zu transzendieren und in seiner eigenen Mitte anzukommen- so wird es uns in den Ausbildungen zumindest vermittelt.

Ich beobachte aber leider oft, dass Menschen durch die eigene Praxis erst mal beginnen ein spirituelles Ego aufzubauen- da gelten dann plötzlich die Meinungen von anderen Menschen nicht mehr.

„Nur mein Standpunkt ist der Richtige" - dieser wird dann manchmal fast missionarisch oder eben auch mit Beleidigungen versucht durchzusetzen (siehe Facebook und Co.).

Eine These dazu wäre: Wenn ich immer nur um mich und meine Befindlichkeiten kreise, verliere ich leider oft den Blick für meine Umwelt und meine Mitmenschen.

Was uns verbindet

Für mich persönlich ist Yoga aber auch die Möglichkeit mich in andere Menschen hinein zu fühlen oder wenn ich etwas nicht verstehe, nachzufragen und ins Gespräch zu gehen.

Ein Mensch mit einer anderen Position ist auch nicht gleich mein Feind- es besteht die Möglichkeit unterschiedlicher Meinung zu sein und trotzdem in Kontakt zu bleiben, weil es neben diesem Gegensatz bestimmt auch vieles gibt, was mich mit dem anderen Menschen verbindet.

Mit diesen Worten möchte ich nicht anklagen, sondern zum Nachdenken anregen.

Frieden beginnt in uns selbst.
Unsere Haltung kultivieren wir in uns selbst.
Unsere Ethik und Moral wählen wir selbst.

Respektvolles Miteinander

Ich wünsche mir eine Welt, in der wir respektvoll miteinander umgehen und uns auf Augenhöhe begegnen. In der wir sachlich diskutieren können ohne uns zu beleidigen oder anzuschreien. Und wenn jetzt wieder einige Menschen, die meine Zeilen lesen aufschreien, möchte ich an die Yamas und Niyamas erinnern- dies ist ein gutes System, um sich in der Welt zu verorten und einen inneren Kompass zu kultivieren.

In diesem Sinne wünsche ich uns allen, dass es wieder etwas mehr Wir, Miteinander und Gemeinschaft geben wird und weniger Trennung und Abgrenzung. ■

Om shanti



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.

Berufsverband der Yoga Vidya Lehrer/innen e.V.
Niddastrasse 76, 60329 Frankfurt/Main
info@byv.de • byv.de • yoga-vidya.de

Erstes Musik Festival Online 2021

von Karunamayi Devi Dasi Arnold

Das Musikfestival bei Yoga Vidya findet im klassischen Sinne bereits seit 16 Jahren statt. Normalerweise wird der gesamte Ashram vom Klang verschiedener Mantras durchdringt – das gesamte Haus schwingt in einer wohligen musikalischen Atmosphäre.

Doch das Jahr 2021 hatte etwas anderes mit uns vor. Kein Live Musikfestival, keine Bühnen, keine persönlichen Begegnungen. Christian Einsiedel, zu der Zeit noch Organisator des Musikfestivals, hat sich den Umständen hingegeben und ist kreativ geworden: das Musikfestival Online wurde geboren.

Ein Festival online? Ist das überhaupt möglich?

Christian und Team, samt aller Künstler, haben dies möglich gemacht! Und die Menschen zeigten sich offen für dieses außergewöhnliche neue Angebot.
Jeder Gast bekam die freie Wahl das ganze Festival zu genießen oder nur ausgewählte Konzerte zu erleben. Teilweise wurden die Konzerte aus dem Sivananda Saal im Ashram Bad Meinberg übertragen, andere Künstler funktionierten ihr Zuhause kurzum zur Bühne um. Aus dieser Kreativität heraus ist ein vielfältiges Festival entstanden in dem die Menschen in Verbindung gehen durften. Nach den Konzerten blieb immer noch ein Raum offen für Jubel und einen Austausch. Die Emotionen wurden über die Bildschirme geteilt.
Und trotz der physischen Distanz hat jeder die Verbindung zueinander gespürt. Energetisch und auf der Schwingungsebene der Mantras waren wir alle miteinander verbunden.
Mitsingen? Kein Problem! Alle durften ihrer Stimme freien Lauf lassen. Mithilfe der eingeblendeten Texte konnten die Teilnehmer mitmachen.
Tanzen, Singen und Feiern von Zuhause aus! All das hat wurde den Menschen mit dem Yoga Vidya Musikfestival ermöglicht.

Musikalischer Tiefgang

Den musikalischen Auftakt machte Ana Hata – eine Künstlerin mit viel Tiefgang in ihren Texten. Mit ihrer Medicine Music eröffnete sie ein Feld der Heilung und Liebe. Den Abschluss des ersten Tages kreierten Christian Bollmann & Judith Maria Günzl mit ihren heilsamen Klängen.
Die Konzerte am Wochenende wurden von wunderschönen Klang/Mantrayogastunden eingeleitet. Jeden Tag konnten sich die Teilnehmer aufladen und von Klängen während ihrer *Asana* Praxis begleiten lassen. Jeannine & Maik Hofmeister, Satyadevi, Sarada & Christian und Radha Prema führten sie über den Stream Live aus dem Yoga Vidya Sivananda Saal in Bad Meinberg in die Tiefe ihres Seins.
Der Freitag war ein Tag des Tiefgangs. Viel Herzöffnung mit Shankari Hill – unsere zukünftige Veranstalterin des Musikfestivals. Das anschließende Konzert von Aleah Gandharvika & Shanti Manpreet öffnete die Herzen noch weiter. Die zauberhaften Stimmen der beiden Frauen und ihre Leichtigkeit haben die Teilnehmer sehr berührt.
Den Samstag haben Yogendra & Ravi Srinivasan mit ihren besonderen Klängen der Sitar und Tabla gefüllt. So konnten die Teilnehmer über den Bildschirm in die Welt der typisch indischen Klänge eintauchen. Die Gaiatrees haben den Abschluss am Freitag mit ihrer einzigartigen Musik der Mantras gemacht. Am Samstag durften sich die Teilnehmer von den heilsamen Klängen der Mantras von Sarada in tiefe und sanfte Dehnungen in der Yin Yogastunde führen lassen. Am Abend war das Konzert von Aquario (Erik Manouz). Viel Tiefgang und Innehalten. Den Abschluss dieses Abends hat Sundaram mit seiner Band gemacht. Pures *Bhakti* – reine Hingabe und Herzöffnung für alle. Der letzte Tag des Yoga Vidya Musikfestivals begann am frühen Morgen mit einer berührenden *Mantra* Yogastunde von Radha Prema. Danach hat Sundaram auf dem Klavier mit einem Piano-Matinee die Menschen tief in ihren Herzen berührt. Johannes Vogt hat das Abschlusskonzert des Musikfestivals gegeben. Viel Liebe durfte fließen. Die Resonanz der Teilnehmer war besonders groß. Das Musikfestival hat den Menschen die Möglichkeit gegeben trotz der Umstände zusammenzukommen. Liebe und Herzöffnung zu erfahren und sich wieder zu verbinden.
Wir freuen uns auf das kommende Musikfestival und hoffen, dass wir dann wieder in physischer Form zusammenkommen können. ■

Hari Bol!





Karunamayi Devi Dasi Arnold
Yogalehrerin, Meditationslehrerin, Mantra Yogalehrerin und Sevaka im Yoga Vidya Ashram in Bad Meinberg. Sie hat einen Bachelor in Slavistik und Kunstgeschichte. Ihr liegt es besonders am Herzen, die Menschen nach innen zu führen und sie dabei zu unterstützen, ihr Herz wieder zu öffnen. Denn in unseren Herzen liegt eine unendliche Kraft, die zum Ausdruck gebracht werden möchte. Naturverbunden und authentisch bringt Karunamayi ihre Liebe zum Leben am liebsten über das Singen, Schreiben und Tanzen zum Ausdruck.

Inspirierende Seminare mit Karunamayi

Die Kraft der Vergebung
Bad Meinberg, 7.–9.1.22
Vergebung ist der Schlüssel zu Heilung. Vergebung kann dir dabei helfen mehr Leichtigkeit im Leben zu spüren. Du kannst Altes loslassen und Raum für Neues kreieren. Mit schamanischen Heiltechniken und Trommelreisen.
Ab 155 € pro Person für 2 Übernachtungen

Ayurveda Meditationstechniken
Bad Meinberg, 25.–27.2.22
Du lernst: Meditationstechniken für bestimmte Doshas, Kräuter, Ernährung und Lebensstil für mehr Sattwa und Tiefe mit vielen praktischen hochwirksamen speziellen Meditationstechniken.
Ab 155 € pro Person für 2 Übernachtungen

Yoga und Shakti Dance®
Bad Meinberg, 8.–10.4.22
Shakti Dance® ist Yoga des Tanzens. Jede Shakti Dance® Sequenz führt durch 8 Phasen: Einstimmung, Shakti-Stretches, stehende Übungen und Schrittfolgen, freier Ausdruck im Tanz, Tiefenentspannung, Celestial Communication (Mantra-Meditation), stille Meditation und Abschluss. Mit entspannenden Yogastunden.
Ab 155 € pro Person für 2 Übernachtungen

Yoga verantwortungsvolles Miteinander

Shankari Susanne Hill wird das nächste Yoga Vidya Musikfestival organisieren. Im Interview erzählt sie uns, wie sie dazu gekommen ist, wie ihre eigene Verbindung zu Yoga und Musik ist und wie das Musikfestival ein achtsames, verantwortungsvolles Miteinander kreieren kann.

Liebe Shankari, du hast ganz frisch die Organisation des nächsten Yoga Vidya Musikfestivals übernommen. Kannst du uns kurz erzählen, wie es dazu gekommen ist und wie deine Verbindung zu Yoga Vidya ist?

Ja, gerne. Mit Yoga Vidya bin ich schon seit Jahren verbunden und schätze die Angebote, die Arbeit und das gesamte Engagement rund um Yoga sehr. Ich habe in Bad Meinberg von 2017-2019 meine Yogalehrerausbildung gemacht und immer wieder zahlreiche Seminare und Festivals besucht. Außerdem spiele ich dort seit einigen Jahren regelmäßig Konzerte. Das Yoga Vidya Musikfestival habe ich zunächst als Besucherin kennengelernt. Die Mischung aus wirklich abwechslungsreichen Konzerten und Yogastunden mit Musik hat mir auf Anhieb gefallen. 2019 durfte ich dann selbst auf der Open Stage spielen und dieses Jahr sogar ein Abendkonzert im Sivananda Saal, was wirklich toll war. Christian Einsiedel, der das Musikfestival bislang organisiert hat, kennt mein künstlerisches Wirken und begleitet mich auch als Coach. Daher empfahl er mich als seine Nachfolgerin. Als er mich dann allerdings fragte, ob ich mir vorstellen könne, die Organisation des Musikfestivals von ihm zu übernehmen, habe ich erstmal gedacht: Wow, was für eine große Aufgabe. Ob ich mir das zutraue? Da ich aber bereits maßgeblich an der Organisation des Herforder Theater- und Musikfestivals "Augenblick Mal!" beteiligt gewesen bin, gerne neue Dinge ausprobiere und Herausforderungen mag, habe ich nach reiflicher Überlegung zugesagt. Ich schätze Christians Arbeit sehr und freue mich darauf, sie auf meine Art und Weise weiterführen zu dürfen.

Du hast eben deine Konzerte erwähnt. Für die, die dich noch nicht kennen: Erzähl uns doch mal etwas über deine Musik.

Ich bezeichne meinen Stil als Modern Mantra Music – eine Verbindung aus uralten, indischen Mantras und meiner eigenen Musik. Eine Art yogischer Singer-/Songwriter Stil. Das Ganze klingt modern und unterhaltsam, ist gleichzeitig spirituell und hat immer eine gewisse Lebensfreude und Leichtigkeit. Für Herz und Seele eben. Ich bin musikalisch schon in vielen verschiedenen Stilrichtungen unterwegs gewesen. Habe einerseits klassische Geige und Komposition studiert, aber auch sieben Jahre lang in Irland gelebt und Irish Traditional Music gemacht. Dazu noch diverse Rock, Jazz, Swing und Folk Projekte. Das alles schlägt sich natürlich in meiner Musik nieder. Durch meine langjährige Tätigkeit im Theaterbereich und als Klinikclownin bin ich dann zur Ukulele gekommen, die ich mittlerweile live am häufigsten spiele. Meine Musik mit meiner Liebe zu Yoga und den Mantras zu verbinden, kam dann irgendwann von ganz alleine. Mittlerweile gibt es zwei *Mantra* CDs von mir, die im Yoga Vidya Shop und als Download auch über meine Webseite **forheartnsoul.com** erhältlich sind.

Das Musikfestival ist eine Verbindung von Musik und Yoga. Was genau bedeutet das für dich?

Zunächst einmal finde ich es immer wieder faszinierend, was eigentlich alles Yoga ist und sein kann. Achtsamkeit im Alltag, bewusste Atmung, eine meditative Haltung und eben auch Musik. Dass es sich nicht nur auf die *Asanas* beschränkt, die deinen Körper fit halten, sondern alle Ebenen des Seins angesprochen werden. Mich hat da sehr schnell der ganzheitliche Yogaweg nach Swami Sivananda bzw. Yoga Vidya angesprochen. Und Bhakti Yoga mit seinem *Chanten*, *Kirtan* und den *Mantras* hat es mir besonders angetan. Die *Mantras* und die *Mantra* Musik berühren auf eine sehr direkte Weise eine ganz tiefe Ebene. Das geht nicht über den Kopf, sondern spricht direkt das Herz an. Und das schafft sofort eine Verbindung – zu einem selbst und zu allen anderen Menschen um einen herum. So entsteht in kürzester Zeit ein sehr schönes Miteinander. Während des Musikfestivals erlebt man das Ganze sogar noch intensiver und es hallt lange nach. Was mich angeht, kann ich sagen, Yoga ist mittlerweile zu einer Art Lebenseinstellung geworden. Und gerade die Verbindung von Yoga und Musik empfinde ich als besonders erfüllend.

Thema dieses Heftes ist ja "Yoga – verantwortungsvolles Miteinander". Wie kann deiner Meinung nach Musik und vor allem das Musikfestival dazu beitragen?

Gerade in der Musik und vor allem beim gemeinsamen Musizieren geht es gar nicht ohne ein verantwortungsvolles Miteinander. Wenn ich z.B. im Orchester spiele und meinen Einsatz verpasse, weil ich einfach nicht auf die anderen gehört oder geachtet habe, wird das ganze Stück schnell disharmonisch. Irgendwann funktioniert es einfach nicht mehr und fällt auseinander. Jede Stimme hat ihre Funktion und ist wichtig, aber erst im achtsamen Zusammenspiel entsteht die große Harmonie, das große Ganze. Musik vereint die Menschen, und das Musikfestival ist ein wunderbares Event, um das zu erleben und zu praktizieren. Wenn man dann im Konzert mit seiner Stimme in den gemeinsamen Chor eintaucht, will man ja mit den anderen singen und nicht gegeneinander. So entsteht automatisch ein verantwortungsvolles Miteinander. Gemeinsames Singen ist also eines der einfachsten Mittel, das zu erreichen. Aber auch das sich vorurteilsfreie Einlassen auf die unterschiedlichsten musikalischen Angebote, die das Yoga Vidya Musikfestival bietet, trägt dazu bei. Ich freue mich auf alle Fälle schon sehr darauf und hoffe, dass möglichst viele mit dabei sein werden.

Liebe Shankari, vielen Dank für das schöne Gespräch. Wir freuen uns auch schon sehr! ■







Shankari Susanne Hill
arbeitet als Musikerin, Musikpädagogin und Yogalehrerin (BYV/Yin Yoga). Außerdem ist sie als Seminarleiterin für die Eckart von Hirschhausen Stiftung HUMOR HILFT HEILEN tätig. Sie liebt es, ihre Begeisterung für Musik, Mantras und Yoga auf eine humorvolle und herzöffnende Art und Weise mit anderen Menschen zu teilen. Sie organisiert ab jetzt das Yoga Vidya Musikfestival.

Infos: forheartnsoul.com

Konzerte mit Shankari Susanne Hill

Tag der offenen Tür
So, 9.1.22 13:30-14:30

Sa, 29.1.22 18:45-19:45
Sa, 26.2.22 18:45-19:45
Sa, 26.3.22 18:45-19:45

Karfreitag Konzert
15.4.22 21:10-22:00

Sa, 7.5.22 18:45-19:45
Sa, 25.6.22 18:45-19:45



3 einfache Yoga-Tricks, die mein Leben verändert haben – und auch deins verändern werden

von Julia Backhaus

Es war der Tag, an dem ich mal wieder humpelnd eine Yogastunde verließ. Ich wusste, dass es Tage oder Wochen dauern würde, bis sich der Schmerz verzieht. Ich übte zu dem Zeitpunkt schon 13 Jahre Yoga und lernte bei den unterschiedlichsten Lehrern. Und noch immer fehlten mir umfassende Kenntnisse darüber, was mein Körper wirklich braucht.

Manches Ziel wird erst durch Umwege erreicht

Ich fand ihn. Den Menschen, der mich dabei unterstützte, herauszufinden, was mein Körper wirklich braucht. In meiner Ausbildung zur *Ayur*-Yogatherapeutin lernte ich meine persönlichen Körperhaltungs- und Bewegungsmuster näher kennen. Ich nahm meine Haltung bewusst wahr und spürte, was gut für mich ist und in welchen Körperbereichen es noch mehr Muskulatur oder Flexibilität braucht. Dies setzt die Offenheit voraus, die eigene Haltung sowie innere Konzepte immer wieder aufs Neue zu überprüfen. Das ist gar nicht so einfach wie es klingt.

Warum es so wichtig ist, Yoga individuell angepasst zu üben.

Ich erkannte, dass ich mich erst einmal selbstverantwortlich um mich kümmern muss, bevor ich im Miteinander in die Verantwortung gehen kann. Ein entscheidender Schlüssel dabei ist die **Anpassung**, wie sie im *Ayur-Yoga* einprägsam gelebt wird. *Ayur-Yoga* ist ein angepasster, achtsamer, atembetonter, **anatomisch fundierter** und abwechslungsreicher *Yoga*.

Ich spürte, dass ich als Mensch mit meinen Ressourcen im Vordergrund stehe. Es ging nicht um die perfekte Haltung, sondern darum, meinen ständigen Fortschritt und die Entwicklung meiner körperlichen und geistigen Gesundheit zu fördern. Die Aufmerksamkeit wird voll auf die positiven Wirkungen gerichtet. Der Heilprozess erfordert Achtsamkeit, Disziplin beim Üben und unendlich viel Geduld mit sich selbst.
Gezielte Übungsreihen, systematisch aufgebaut und mit der passenden Atmung und geistigen Ausrichtung ausgeführt, halfen mir, meine körperlichen und geistigen Dysbalancen auszugleichen. Ich wurde inspiriert, die Verantwortung für meine Gesundheit, Heilung und spirituelle Entwicklung zu übernehmen.

Wie es mir gelang, meine Schmerzen durch Anpassung aufzulösen

Spürst du ein „Zuviel"? Nimmst du wahr, wenn du etwas Anderes brauchst? Hast du erkannt, dass du was verändern solltest? In unserem Leben geht es fortwährend um eine sinnvolle Anpassung. Die Kunst besteht darin, sich zu fordern, ohne sich dabei zu überfordern. Jeder Mensch ist einzigartig, und so sollte beim Konzipieren eines *Yoga*-Programms berücksichtigt werden, in welcher körperlichen und geistigen Konstitution sich der Mensch gerade befindet, was er bisher erlebt hat, welche Erkrankungen oder Einschränkungen er mitbringt, wie er sich fühlt, welche Lebensgewohnheiten er hat, wie er sich ernährt und verdaut, welchen Beruf er ausübt, wie seine familiäre Situation ist, wie hoch die Bereitschaft ist zu einer regelmäßigen *Yoga*-Praxis und wie er spirituell ausgerichtet ist. Ein Yoga-Programm sollte darüber hinaus auch der Tagesform angepasst werden. Wenn du achtsam wahrnimmst, spürst du, was dir gut tut und welche Übungen eher kontraproduktiv sind. EinE YogalehrerIn sollte in der Lage sein, auf jeden Menschen individuell einzugehen. So können Anpassungen für Körper, Atem und Geist angeboten werden, um bestimmte Wirkungen zu erzielen. Dies entwickelt tiefes Vertrauen in der Beziehung zwischen LehrerIn und SchülerIn. Und jetzt verrate ich dir, wie ich meine Ressourcen mit 3 einfachen Tricks besser kennen gelernt habe:

Trick Nr. 1: Bewegung in und aus der Haltung

Je nach körperlichen Beschwerden kann es Sinn machen, sowohl beim Hineingehen in die Übung als auch beim Herausgehen aus der Übung eine Anpassung vorzunehmen, damit keine zusätzliche Spannung entsteht. Wenn du beispielsweise einen sehr verspannten Nacken hast, ist es beim Hinein- und Hinausgehen in die stehende Vorbeuge vorteilhaft, den Nacken lang zu halten und eine Nackenstauchung zu vermeiden.

Trick Nr. 2: Form der Haltung

Es geht nicht darum, etwas nachzumachen, sondern **die eigene passende Form der Übung** im Jetzt zu entdecken. Du nimmst deine Haltung bewusst wahr und spürst, was gut für dich ist und in welchen Körperbereichen es noch mehr Muskulatur oder Flexibilität braucht. Für jede Übung gibt es unzählige Alternativen und Anpassungsmöglichkeiten. Fördere deine Eigenwahrnehmung und -verantwortung und öffne dich für individuelle Anpassungen.

Trick Nr. 3: Intensität der Übung

Du bestimmst die Intensität der Übung! Wenn die Kraft noch fehlt oder Schmerzen spürbar sind, gehst du nur so weit in die Haltung hinein, bis du dich ausreichend gefordert fühlst. Als YogalehrerIn solltest du das Fingerspitzengefühl entwickeln, deine Schülerinnen und Schüler weder zu extrem zu pushen, noch sie zurückzuhalten beim Üben.
Nach dem Verständnis von *Ayur-Yoga* soll Yoga in erster Linie Menschen miteinander verbinden, um Harmonie und Frieden zu fördern für ein verantwortungsvolles Miteinander. Dies beginnt stets bei uns selbst und erfordert jederzeit eine neue Anpassung. ■



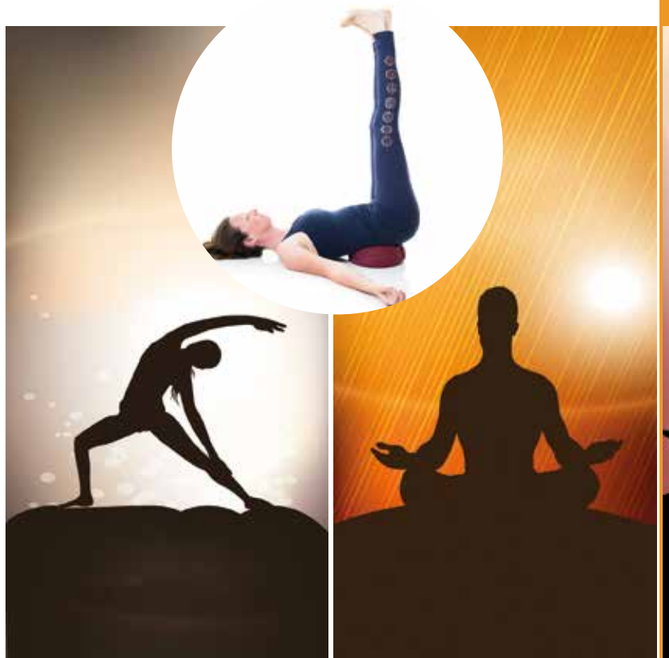
Julia Backhaus - Yogalehrerin (BYV), Shiatsu Masseurin (BYV), Entspannungspädagogin (BTB), Thai Yoga Masseurin (Tobias Frank) sowie Ayur Yogatherapeutin nach Remo Rittiner. Sie gibt seit 2006 mit viel Enthusiasmus, Freude und Klarheit Yogakurse, Privatstunden, Workshops, Weiterbildungen, Massagen und Yogareisen.

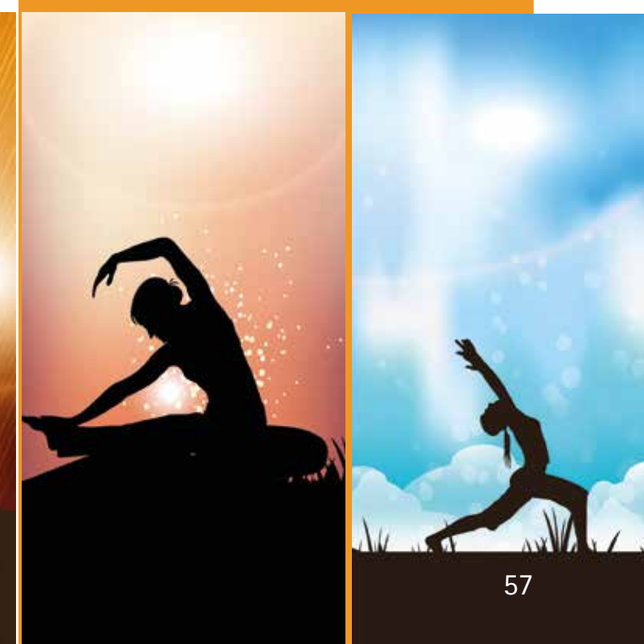
Ayur-Yogatherapie für den ganzen Körper
Nordsee, 29.7.–31.7.22
Lerne dich und deine persönlichen Körperhaltungs- und Bewegungsmuster näher kennen! Durch das therapeutische Yoga nimmst du deine Haltung bewusst wahr und spürst, in welchen Körperbereichen es noch mehr Muskulatur oder Flexibilität braucht. Du übst auch, wie du gesund stehst und gehst.
Ab 170 € pro Person für 2 Übernachtungen

Ayur-Yogatherapie für den ganzen Körper
Yogalehrer Weiterbildung
Bad Meinberg, 21.–26.8.22
Du lernst dich und deine Körperhaltungs- und Bewegungsmuster näher kennen. Während du durch therapeutische Yogasequenzen geführt wirst, nimmst du deine Haltung bewusst wahr und spürst, was für dich gut ist und in welchen Körperbereichen es noch mehr Muskulatur oder Flexibilität braucht. Dies setzt die Offenheit voraus, deine Haltung sowie innere Konzepte zu überprüfen.
Ab 323 € pro Person für 5 Übernachtungen









Der Trauer begegnen

Achtsamer Umgang bei Verlust, Tod und Abschied

von Premala Wachtel

Der Tod gehört zum Leben

Leben ist ständige Veränderung, *parinama*. Dazu gehören auch Ende und Anfang neuer Lebensabschnitte, Verluste, Lebenskrisen, schwere Krankheiten, das Sterben und der Tod, der Übergang in höhere Welten. Sterben ist ein natürlicher Prozess, der erfahren werden will. Verbunden damit sind intensive Gefühle wie Trauer, Wut, Angst, Scham, Schuld, Ohnmacht, Verzweiflung, Hoffnungslosigkeit. Gefühle, die durchlebt, erfahren werden wollen.

Einfach nur da sein

Der Trauerprozess ist weder linear noch vorhersehbar – jeder Mensch geht seinen eigenen, ganz persönlichen Trauerweg. Im Umgang mit Trauer begegnen wir oft der Ohnmacht und der Sprachlosigkeit – der eigenen und die der anderen.
Man selbst weiß kaum, wie einem geschieht und das Umfeld reagiert mitunter mit gut gemeinten Ratschlägen oder Rückzug. Kaum jemand möchte den Gefühlen der Hilflosigkeit und der Ohnmacht wirklich begegnen. Weder bei sich selbst noch bei dem anderen.
Hier haben wir die wundervolle Möglichkeit, Mitgefühl - Karma und Bhakti Yoga - zu praktizieren für Menschen, die in Trauer sind. Einen respektvollen Umgang im Miteinander einzuüben. Auf den trauernden Menschen zugehen, unser Mitgefühl ausdrücken. Fragen, ob wir etwas tun können und ob der Mensch etwas benötigt. Uns Zeit nehmen, da sein, zuhören. Oder einfach nur still da sein und so unsere Verbundenheit und unser Mitgefühl ausdrücken.

Die Trauer will gelebt werden

Denn genau darum geht es: Der Trauer begegnen. Die Trauer verschmerzen. Gewahr werden all dessen, was gerade ist. Alle Gefühle und Gedanken wahrnehmen. Dem Schmerz nachspüren. Ankommen im Hier und Jetzt.
Zeit und Raum schaffen für alles, was sich zeigen mag und dieses achtsam und liebevoll annehmen. Sich Zeit nehmen, um der Trauer und mir selbst in meiner Trauer zu begegnen.

In dem Moment, wo ich meine Gefühle annehme, ist Integration, Transformation und Heilung möglich. Gefühle kommen und gehen – wie Wolken am Himmel. Unser innerster Wesenskern bleibt davon unberührt – wir sind der Himmel, nicht die Wolken. Körper, Seele und Geist kommen wieder in Harmonie, in Einklang. Wir erfahren mit und in der Trauer und dem Schmerz auch Einheit, Ganzheit, Heil-Sein, Frieden und Verbundenheit mit allem.

Wir sind hier nur auf dem Transit

Im Bhakti Yoga praktizieren wir Hingabe, Loslassen, Mitgefühl. Wir vertrauen auf die Lebensgesetze, das universelle Da-Seins-Prinzip und darauf, dass alles, was geschieht, uns auf unserem spirituellen Weg weiterbringen wird. Dazu gehört auch das Durchleben von Verlust, Tod und Abschied. Das achtsame Annehmen der Trauer – uns hingeben. Mitgefühl entwickeln und liebevoll umgehen mit der Trauer, mit unserer eigenen und die der anderen.

Und immer dann, wenn es keine Antworten mehr gibt, wir scheinbar nicht mehr weiterwissen, können wir uns an das Göttliche, das Universelle, wenden und Zuflucht nehmen – Mantras rezitieren - abgeben und loslassen.
Und uns dabei immer wieder bewusst machen, dass wir spirituelle Wesen sind, die menschlichen Erfahrungen machen. Wir sind hier nur auf der Durchreise, auf dem Transit. Unser Innerstes wird den Trauerprozess unbeschadet überstehen. Alles geschieht, um uns daran zu erinnern wer und was wir wirklich sind: *sat-chid-ananda*: Sein-Wissen-Glückseligkeit - Reines Bewusstsein. ■

Mantras, die den Trauerprozess unterstützen können:

- *Saranagata*
  Trost bei emotionalem Leiden.
- *Om Namah Shivaya*
  Hilft nach innen zu gehen und sich von immer wiederkehrenden Gedanken zu lösen.
- *Om Sri Mahakalikayai Namaha*
  Trost, besonders in Zeiten von Leid. Bei Schuldgefühlen, zur Transformation, Loslassen von Negativem.
- *Om Sri Hanumate Namaha*
  Stärkt Hingabe, Vertrauen und Glaube
- *Om Tryambakam*
  Heilenergien für sich selbst und für andere. Für „Verstorbene", um ihnen den Weg in die höheren Welten zu erleichtern.
- *Om Namoh Baghavate Vasuedevaya*
  für Liebe und Freude.





Premala Wachtel
Yogalehrerin (BYV), Spirituelle Lebensberaterin (BYVG). Trauerbegleiterin (BVT). Reiki 2. Grad. Sie praktiziert Karma Yoga in einem stationären Hospiz und Trauercafé. Als Fährfrau bietet sie spirituelle Begleitung im Übergang an. Seit Oktober 2018 lebt sie in Bad Meinberg, unterrichtet regelmäßig Yoga und gibt Seminare zu unterschiedlichen Aspekten des Yoga. www.yoga-spezial.de

Lerne Abschiednehmen und Loslassen mit Premala

Zeit für Trauer
Allgäu, 27.3.– 1.4.22
Tod, Abschied und Übergänge sind zutiefst menschlichen Erfahrungen. Die Transformation braucht Zeit und Raum und will ins Leben integriert sein. Mit verschiedenen Methoden und Yogapraktiken beschäftigen wir uns mit Tod, Trauer und abschiedlichem Leben und nähern uns der Frage, wie Loslassen gelingen kann. Zeit für Austausch, Rückzug und Erholung.
Ab 323 € pro Person für 5 Übernachtungen

Abschied und Neubeginn – Übergänge gestalten
Bad Meinberg, 9.9.–11.9.22
Das Leben ist beständige Veränderung – Parinama. Dazu gehören Umbrüche, Abschiede, Neuanfänge – und die Zeit dazwischen. Was brauchst du, um die Übergänge zu leben? Wie kannst du gut in dem Dazwischen sein? Was bedarf es, damit du dich dem Wandel, der Transformation im Hier und Jetzt übergeben kannst?
Ab 155 € pro Person für 2 Übernachtungen



Verantwortungsvoller
Umgang Miteinander

von Radhika Siegenbruk und Maik Piorek von Amara Yoga, Darmstadt

In der heutigen Zeit ist es wichtiger denn je verantwortungsvoll miteinander umzugehen. Doch wie mache ich das? Was kann mir dabei helfen? Wer kann mir dabei helfen und welche Tools kann ich benutzen? Maik und Radhika stellen sich gegenseitig in einem kleinen Interview diese Fragen.

Was bedeutet für dich ein verantwortungsvoller Umgang miteinander?

Radhika: Wenn wir uns die Wurzel unserer Probleme anschauen, werden wir immer wieder erkennen, dass Leiden die Ursache aller unserer Probleme ist. Wir streben so sehr danach glücklich zu sein, dass wir an der falschen Stelle suchen. Anstatt danach zu schauen, was uns miteinander verbindet, schauen wir immer wieder danach was uns nicht miteinander verbindet. Jeder Mensch möchte einfach glücklich sein. Glück ist unsere wahre Natur, deshalb suchen wir es ja so innig und wenn wir erkennen, dass jeder Mensch auf dieser Suche ist, dann sehen wir was uns miteinander verbindet.
Für mich bedeutet das Kompromisse einzugehen, ohne dabei die eigenen Bedürfnisse aus den Augen zu verlieren. Bei sich selbst zu schauen, sich selbst zu reflektieren und die Verantwortung für das eigene Verhalten zu übernehmen. Dabei immer wieder mit der Sicht darauf, dass wir uns alle danach sehnen, uns liebevoll, achtsam und respektvoll zu begegnen. Den Umgang so zu leben, dass er mir selbst und auch meinem Gegenüber nicht schadet. Das ist die Kunst des Lebens: Versuchen den anderen einfach so sein zu lassen wie er ist und sich dabei der eigenen Bedürfnisse bewusst sein.

Maik: Ein verantwortungsvoller Umgang bedeutet für mich ein Umgang, in welchem sich beide wohlfühlen und sich zugewandt sind und jeder der beiden eine Verantwortung trägt, sodass ein Wohlfühlklima entstehen kann. So kann ein Miteinander entstehen. Ich habe die Verantwortung, genauso wie mein Gegenüber, ein Miteinander entstehen zu lassen. Oftmals machen wir das Gegenüber dafür verantwortlich, wenn kein Miteinander vorhanden ist. Und das können wir in der aktuellen Zeit gerade sehr gut beobachten. Ein positives Miteinander äußert sich, indem jeder so sein darf wie er ist, sich wohlfühlt und man sich frei fühlen darf. Ich glaube nicht, dass man dafür Kompromisse eingehen muss, ich denke es ist wichtiger, Interesse an dem anderen zu haben und ihn wirklich verstehen zu wollen, ohne ihn zu verändern. Und vielleicht erkenne ich dadurch, dass meine begrenzte Sicht sich etwas verändert durch die Sichtweise des anderen. Wenn dem nicht so ist, habe ich die Chance den anderen mit seiner Sichtweise genauso zu respektieren, ohne dass ich diese teile. Ich denke auch, dass sich dadurch Vertrauen einstellt. Es entsteht eben ein Raum, in dem der Andere er selbst sein kann und sich öffnen kann. Und daraus entsteht Freiheit. „Freiheit ist immer Freiheit der Andersdenkenden". (Rosa Luxemburg)
Meine Freiheit endet an dem Punkt, wo die Freiheit des anderen eingeschränkt wird. Und wenn ich das realisiere, bin ich verantwortungsvoll miteinander unterwegs.

Wie äußert sich das im Umgang mit anderen Menschen?

Maik: Mir ist aufgefallen, dass ich im Alltag oft sehr stark damit beschäftigt bin meine eigene Meinung repräsentieren zu wollen. Es ist gut zuzuhören und den anderen verstehen zu wollen. Durch interessiertes Nachfragen kann mein Gegenüber sich äußern und fühlt sich auch angenommen.



Beide können sich öffnen und dann entsteht eine wirkliche Verbindung. Im *Yoga* gibt es manchmal den scheinbaren Konflikt zwischen *Sathya* (**Wahrhaftigkeit**) und *Ahimsa* (**Gewaltlosigkeit**) der sich nicht richtig auflösen will. Es geht darum, sowohl friedlich zu bleiben und den anderen nicht zu verletzen, weder mit Worten, Taten noch mit den Gedanken, aber eben auch wahrhaftig zu sein. Dieses Spannungsfeld aufzulösen kann kompliziert sein, es ist aber nicht unmöglich. Und wenn man dann noch *Pratyahara* - also die Achtsamkeit nach innen zu kehren – mit einbringt, sollte das machbar sein und so öffnet sich ein großes Selbsterkennungsfeld, was mir zeigt, wo ich gerade stehe und wie ich mit gewissen Situationen umgehen kann. Ein Spruch der mich seit einiger Zeit begleitet ist „Happiness is an inside job". Ich habe mein Glück oft im Außen und im Miteinander gesucht und bin dann eben immer enttäuscht worden, bis ich erkannt habe, dass der andere in mir nur eine Reaktion auslöst, die in mir liegt. Und dadurch habe ich begonnen diese alten Geschichten, die da kamen, mir nochmal anzuschauen und aufzulösen. Und je mehr ich mit mir arbeite, wird aus dem Gegeneinander, ein Miteinander.

Radhika: Wenn wir jemanden treffen, dem wir nicht so nahe stehen, lässt sich dieses gewaltfreie Miteinander leichter umsetzen, als wenn wir jemandem sehr nahe stehen. Wie zum Beispiel in einer Partnerschaft, Freundschaft oder zu unseren Eltern. Hier spiegeln wir uns tagtäglich unser gegenseitiges Verhalten und können uns schwer aus dem Weg gehen. Wir haben die Wahl uns zu öffnen mit all unseren Schmerzen, Sehnsüchten und Bedürfnissen oder uns innerlich zu verstecken. Beides birgt ein großes Konfliktpotenzial. Wichtig ist dabei zu erkennen, dass Konflikte sein dürfen und das diese bereichernd sein können. Für mich war das lange Zeit sehr schwierig zu respektieren. Meine Eltern sind seit 57 Jahren glücklich verheiratet, Konflikte haben sie friedlich geklärt, nachdem wir Kinder im Bett waren. Ich sollte also wissen wie es geht...Ich kannte dadurch aber keinen Streit in einer Partnerschaft, und umso mehr hat es mich erschüttert, als ich erkennen musste, dass dieser dazu gehört.
Wichtig ist, dass wir lernen unsere Bedürfnisse ohne Schuldzuweisungen und ohne Rechthaberei zu äußern. Dass wir beginnen aus dem Herzen zu sprechen, die GfK nennt es die Sprache des Herzens. Dies ist oftmals schwer, denn wenn wir beginnen aus dem Herzen zu sprechen und zu handeln, sehen wir erstmal unsere eigenen Verletzungen. Und diese können sehr schmerzhaft sein. Und hier entscheidet sich welchen Weg wir erstmal nehmen. Ziehen wir uns zurück, kämpfen wir dagegen an oder versuchen wir sie so zu nehmen wie sie sind und sehen den verletzten Menschen dahinter. Oftmals haben wir zu hohe Anforderungen an uns selbst oder unser Gegenüber und das führt zu neuem Konfliktpotenzial. Wichtig ist dabei zu erkennen, dass ich nur an mir arbeiten kann und dass ich nicht versuche das Gegenüber zu verändern. Schauen wir doch mal genau hin: wie oft gelingt es wirklich, dass wir das Gegenüber so sein lassen können wie es ist. Und wie oft können wir uns selbst so sein lassen wie wir sind.

Kannst du mal ein Beispiel geben. Wie äußert sich das bei dir?

Radhika: Für mich ist es schwer mit Kritik umzugehen. Ich fühle mich dann traurig, da ich immer versuche einhundert Prozent zu geben. Es kann dann passieren, dass ich etwas anderes verstehe als mein Gegenüber mir mitteilt. Ich fühle mich dann frustriert und bin auch schon Mal mürrisch. Manchmal versuche ich mich zu verteidigen und bin ganz ärgerlich. Interessant ist, wenn ich dies beobachten kann, keinen Zeitdruck habe und mir den Raum dafür nehmen kann, erkenne ich ganz schnell, dass die Kritik angebracht war oder nicht, aber nichts mit mir persönlich zu tun hat, sondern mit meinem eigenen Perfektionismus. Diese Bewertung eben von „Mögen" und „Nicht Mögen". Die Identifizierung führt eben dann dazu, den Fehler erstmal nicht dankbar und lächelnd zu beheben. Dieses Streben nach dem Perfekten und Suchen in den äußeren Objekten lässt uns leider nicht erkennen, dass wir schon perfekt sind. Und hier hilft eben diese permanente Erinnerung daran, dass wir ganz sind, dass wir göttlich sind, dass wir alle eins sind. Vielleicht sogar in Form eines kurzen, stillen Gebetes.

Maik: Kritik... (lacht)...Kritik liebe ich! Je nachdem wie sehr ich gerade mit meiner eigenen Praxis verbunden bin, kann ich diese mal besser. mal schlechter annehmen. Manchmal fühle ich mich verletzt und angegriffen und es hängt auch davon ab wie die Kritik geäußert wird. Ist sie wertschätzend funktioniert das ganz gut. Fühle ich mich ungerecht behandelt, weil mir etwas an den Kopf geknallt wird, ist das natürlich auch für mich verletzend. Und dann kann es schon mal passieren, dass ein typisches „Ping-Pong-Spiel" entsteht, das ist aber eher seltener geworden, seit ich Yoga praktiziere. ➔



Wie hilft dir Yoga dabei? Und welche Hilfsmittel nutzt du dafür

Radhika: Mir hilft es, mich täglich mit den Schriften auseinander zu setzen. In der Bhagavad Gita finde ich alles was ich brauche. Ich besuche regelmäßig *Satsangs*, spreche mit Swami Gurusharanananda, lese Geschichten und Mitschriften der göttlichen Mutter Ma Ananda Mayima. Yoga findet nicht nur in Form von Hatha Yoga statt. Hatha Yoga ist eine gute Möglichkeit den Körper zu spüren und wahrzunehmen, wo sich die Gefühle zeigen. Karma Yoga hilft dir dein *Dharma* zu erkennen und es liebevoll zu leben. Meditation lässt dich erkennen wer du bist und bereitet dich darauf vor, die weisen Worte aus den heiligen Schriften zu verinnerlichen und *Avidya* **(Unwissenheit)** zu beseitigen. Die *Kriyas* beruhigen den Geist und halten den Körper gesund. Ein wichtiges Element in der Praxis ist für mich die Metta Meditation. Sie hilft mir, mich wahrhaftig zu lieben und anzunehmen, und wenn mir das gelingt kann ich das auch mit meinem Umfeld und daraus entsteht ein Umgang den ich verantwortungsvoll, achtsam und liebevoll nennen möchte. Wir müssen bei uns selbst beginnen, denn wir sind uns selbst der größte Feind und Freund. Wenn ich verantwortungsvoll mit mir umgehe, tue ich das auch mit meinem Gegenüber und somit schenkt mir das auch mein Gegenüber.
In der Bhagavad Gita wird geschrieben, dass es zwei Wege gibt, um das dauerhafte und ewige Glück zu erkennen. Der eine Weg ist der Weg der Entsagung und der andere ist der Weg der Handlung. Den Weg der Entsagung kann nur derjenige gehen der das vollständige Wissen kennt, denn er sieht sich nicht mehr als Handelnden, somit gibt es auch nichts dem er entsagen kann. Für alle anderen gibt es den Weg der Handlung, also Karma Yoga. In den Yoga Sutren des Patanjali finden wir alles was wir benötigen um uns verantwortungsvoll zu begegnen. So wird hier von den *Yamas* und *Niyamas* gesprochen. Dies steht ganz eng in Verbindung mit Karma Yoga. Beginne ich meine Handlungen so auszuführen, dass sie niemanden schaden, beginne ich zu begreifen, dass ich nicht der Handelnde bin, dass ich eins bin mit meinem Gegenüber, dass ich nicht getrennt bin und dass ich solange ich mich als Handelnden sehe, getrieben bin von den Gunas (den Eigenschaften der Natur). Erst dann kann ich mich entsprechend der Yamas verhalten. Denn wenn ich dir schade, schade ich auch mir. *Ahimsa* **(das Nichtverletzen)** und *Satya* **(die Wahrhaftigkeit)** liegen nah beinander. Beginne ich, mich selbst nicht zu verletzen, verletze ich auch nicht den anderen. Beginne ich mir selbst gegenüber ehrlich zu sein, bin ich das auch meinem Gegenüber.

Maik: *Asana*, *Pranayama* und Meditation ist die Praxis die mich unterstützt. Regelmäßiges Sadhana diszipliniert, morgens und auch am Tag das Yoga Nidra helfen mir da sehr gut.

Wie kann man achtsames Miteinander bei dir im Yogaunterricht erleben?

Maik: „Jeder trägt eine Verantwortung für sich selbst", das ist das erste was ich in den Yogastunden lehre. Indem der Teilnehmer seine eigenen Grenzen erkennt und auf sich selbst achtet, kann er auch für sich selbst Verantwortung übernehmen. Und wenn ich erkenne, dass jemand während der Praxis sehr viel Zwang und Verbissenheit zeigt, weise ich ihn nochmal darauf hin. Das habe ich in meiner eigenen Yoga Praxis auch erkennen dürfen und dadurch konnte ich mehr Leichtigkeit herein bringen. Also schon diszipliniert üben, aber eben dabei mit sich selbst in Kontakt sein ohne irgendetwas zu erzwingen. Und genau das kann ich übertragen auf den Umgang miteinander. Wenn ich etwas versuche bei meinem Gegenüber zu erzwingen, muss ich sehr schnell erkennen, dass ich auf dem Holzweg bin, dann schränke ich die Freiheit des Gegenübers ein. Also nicht mich und mein Gegenüber in Handlungsdruck oder Rechtfertigung bringen und das kann ich wunderbar in der Asana Praxis erlernen. Manchmal reicht es aus, kleine Schritte in die richtige Richtung zu gehen.



Radhika: In den Yogastunden möchte ich einen gemütlichen Raum schaffen, damit der/die TeilnehmerIn sich öffnen kann und ich begleiten kann. Fester Bestandteil im Yogaunterricht ist für mich die Arbeit mit den Koshas. So kann ich jeden TeilnehmerIn da abholen, wo er/sie sich gerade befindet. Das bedeutet körperliche Arbeit mit den Asanas, reinigende und energetische Arbeit mit Pranayama und gezielte Mantra- und Meditationspraxis. Nur ein gesunder, zufriedener Geist ist bereit, verantwortungsvoll miteinander umzugehen.

Durch dieses Interview wird mir gerade bewusst, dass ich Maik mal drücken möchte und ihm sagen möchte wie dankbar ich bin, dass er in meinem Leben ist. Auch wenn der Alltag nicht immer leicht ist und Konflikte sich zeigen, möchte ich ihm von ganzem Herzen einen liebevollen und respektvollen Umgang schenken. Ich bin dankbar dafür, dass ich das, was ich gelernt habe jeden Tag weitergeben kann und ich wünsche mir, dass noch mehr Menschen von diesen alten, yogischen Weisheiten profitieren können und so ein gesundes und glückliches Leben führen können. ■

Hari Om Tat Sat





Radhika Siegenbruk
Gründerin und Leiterin von Amara Yoga, Darmstadt. Marketing Vertriebs Ökonomin, Trainerin für Gewaltprävention von Kindern und Jugendlichen. Yogalehrerin **(BYV)**, Senioren-Yoga-Übungsleiterin **(BYV)**, Kinder-Yogalehrerin **(BYV)**, Meditationskursleiterin **(BYVG)**, Passive Yoga /Ayur Thai Massage **(AYV)**, Reiki 1 und 2. Den Unterricht gestaltet sie facettenreich, musikalisch, meditativ, fordernd, intensiv, aber auch sanft und liebevoll oder mal spielerisch.



Maik Piorek
Nach einer intensiven Lebensphase begab Maik sich auf die Suche nach einer neuen Wahrheit. Aus der ursprünglich geplanten Auszeit der Beginn einer neuen Lebensphase. Im Amara Yoga Studio Darmstadt hilft er dabei, Yoga weiter zu verbreiten und die Schüler bei ihrer Praxis zu unterstützen. „Gib dein Bestes, mache alles so gut du kannst, und übergib den Rest in Gottes Hände."

Praktiziere intensiv mit Radhika!

Asana Intensiv – Musikalisch-Meditativ mit Radhika
Allgäu, 18.–20.2.22
Klangschwingungen harmonisieren, entspannen und ermöglichen dir neue Erfahrungen in deiner Praxis. Lass dich durch das Hören von Klängen tief nach innen führen. In verschiedenen Stellungen wirst du auch deine eigene Stimme einsetzen und beobachten, wie Singen und Tönen dein Körpergefühl und deine Geisteshaltung beeinflussen.
Ab 119 € pro Person für 2 Übernachtungen

Seminare mit Radhika und Maik

Hilfe! Alltag! Yoga für Eltern mit ihren Kindern
Allgäu 22.7.–24.7.22, Nordsee 12.–14.8.22
Eltern und ihre Kinder brauchen Momente der Entspannung um sich selbst spüren zu können. In der heutigen Zeit bleibt neben den vielen Terminen oft nur wenig Zeit für gemeinsame Ruhemomente und Spiele. In lustigen Yoga-Übungen, Spielen, Tanzen, gegenseitigen Massagen und Fantasiereisen kannst du mit deinem Kind Stabilität, Kraft, Mut und Liebe tanken, entspannen, kuscheln....

Allgäu:	**22.–24.7. ab 155 € pro Person für 2 Übernachtungen**
Nordsee:	**12.–14.8.22 ab 170 € pro Person für 2 Übernachtungen**

Sati Zen
Ällgäu 29.–31.7.22, Westerwald 23.–26.10.22
Metta - Liebe, Mitgefühl und Achtsamkeit entwickeln. Stille, Ruhe und heitere Gelassenheit sind der Weg, der durch Mitfreude und Mitgefühl getragen wird. Komme so näher zu dir und deinen Mitmenschen. In Yoga und Meditation lenkst du die Aufmerksamkeit auf deinen Herzraum und schenkst dir tiefen Frieden.

Ällgäu	**29.–31.7. ab 155 € pro Person für 2 Übernachtungen**
Westerwald	**23.–26.10.: ab 195 € pro Person für 3 Übernachtungen**

Ich wollt, ich wär' (k)ein Huhn...

Verantwortungsvolles Handeln gegenüber Tieren

von Nicole Neumann

Es ist Sommer. Wir sind auf den Bocksberg im Harz gewandert. Dort gibt es im Kaffee Donauwellen. Ich freue mich, denn ich liebe Donauwellen. Gleichzeitig weiß ich, wenn ich sie kaufe, verstärke ich ein System, was ca. 50 Millionen Lebewesen Leid zufügt – den Hennen in der Eierindustrie.

Ich entscheide mich trotzdem dafür, aber merke, wie mein Unwohlsein wächst. Doch es ist nicht leicht, Gewohnheiten aufzugeben. Ich setze mich mit Cappuccino und Donauwelle auf die Terrasse in die Sonne. Gleichzeitig beschließe ich in diesem Moment, den Konsum von Genussmitteln auf Kosten anderer Lebewesen immer weniger werden zu lassen und erneut eine Spende an den Verein „Rettet das Huhn e.V." zu tätigen. Der Verein schenkt Leben, denn er rettet die Hennen in der Massentierhaltung im Moment des Abtransports zum Schlachthof. Dabei sind es Hochleistungsmaschinen, die Supertalente in der Eierindustrie. Ihr Leben dauert dort maximal 1,5 Jahre. In dieser Zeit machen sie das, wofür der Mensch sie gezüchtet hat: Jeden Tag ein Ei legen. Das kostet die Tiere Kraft. Aber sie machen das, was ihrem Dharma (**Pflicht**) entspricht und sie kennen nichts anderes. Sie kennen kein Tageslicht, denn in den abgeschlossenen Ställen der Bodenhaltung teilen sich ca. neun Hennen einen Quadratmeter und dieser ist nicht am Boden, was man bei dieser Bodenhaltungsform ja vermuten könnte, sondern kann bis über vier Etagen aufgeteilt sein. In dieser Enge, dem künstlichen Licht, dem Gestank spielt sich der tägliche Kampf der Tiere um Futter, Wasser und Ruheplätze ab – und zwar für uns Menschen. Für unsere Donauwellen, Nudeln und Mayonnaise etc. Diese Hühner geben jeden Tag Alles und wenn sie dann nach ca. 1,5 Jahren erschöpft sind und nur noch 120 statt 150 % geben können, sind sie unrentabel und zum Dank für ihre unglaublichen Leistungen treten sie den Weg zum Schlachthof an, damit eine neue Generation Hennen das gleiche Schicksal erleiden muss. Dies ist - genau wie die Haltungsform - völlig legal.

Wunder gibt es – auch für Hühner – immer wieder...

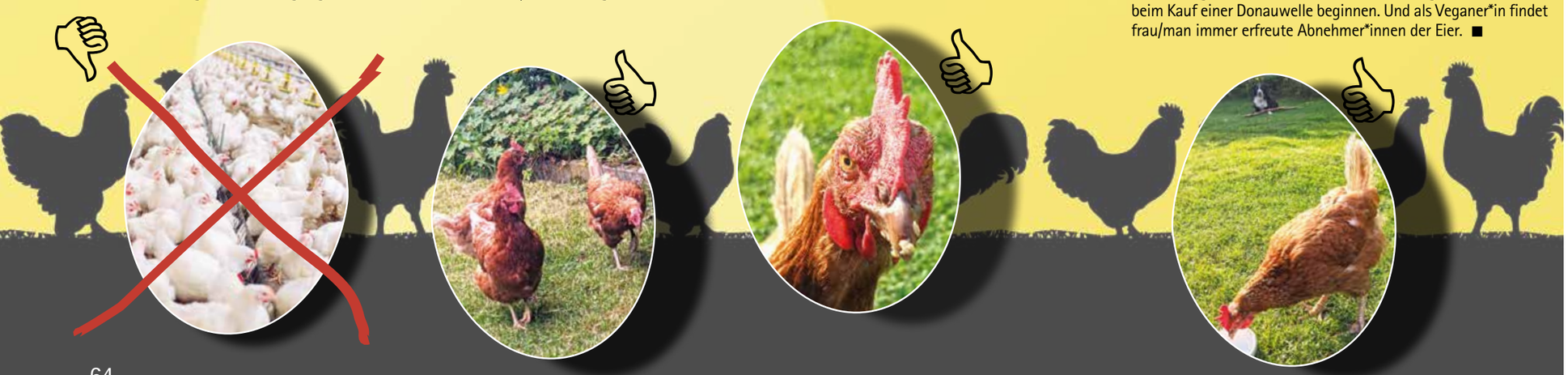
Doch an diesem Punkt ahnen einige dieser fleißigen Geschöpfe noch nicht, dass für sie eventuell ein Wunder geschehen kann. Wenn sie Glück haben und die/der Inhaber*in des Betriebs mit dem Verein kooperiert, dann machen sich kurz vor der Ausstallung enthusiastische Menschen auf dem Weg, um die Hennen vor dem unnötig verfrühten Tod zu retten. Und dies kann erst dann funktionieren, wenn der Verein alle Hennen aus dem Betrieb übernimmt, andernfalls wartet auf alle der Tod. Von diesem Verein hörte ich vor einigen Jahren und schaute mir damals die Seite an (**rettetdashuhn.de**). Ich war schockiert über das was ich dort sah und musste leider aber für mich feststellen, dass ich es mir nicht zutrauen würde, diese möglicherweise kranken, verletzten, traumatisierten Hühner aufzunehmen. Zumal mein Mann und ich überhaupt keine Erfahrung mit Hühnern hatten. Anfang letzten Jahres berichtete mir eine Freundin dann zufällig, dass sie bald Hühner bekämen und zwar von Rettet das Huhn. Ich war baff. Sie leben in einem Neubaugebiet, ernähren sich vegan und hatten auch keine Erfahrung mit Hühnern. Wir beschlossen genau zu beobachten, welche Erfahrungen sie machten. Was geschah? Vier muntere Hennen zogen mitten im Lockdown dort ein und außer frischen Eiern (**die im Übrigen nicht befruchtet sind und so daraus kein Lebewesen entstehen kann**), etwas Angezicke der Hennen untereinander gab es nun zwei Menschen mehr, die 70% ihres Gartens in Hühnergehege umgewandelt hatten und nun die Tiere gemeinsam mit Hund und Katze von der Terrasse aus beobachten.

Mit Mut (Abhaya) geht's auf in unbekanntes Land!

Jetzt war für uns auch klar, wenn unsere Freunde so mutig sind und es so gut klappt, probieren wir es auch. So zogen im Juni 2020 auch unsere drei Hennen ein, die wir von „Rettet das Huhn" übernommen hatten. Etwas zerrupft sahen sie aus, als sie sich aus ihren Transportkisten trauten. Ungewohnt blinzelten sie zum ersten Mal ins Tageslicht, fühlten zum ersten Mal die Sonne auf dem Gefieder und teilweise auf den kahlen Hälsen und Flügeln, wo die Federn fehlten. Zutraulich waren sie, haben sie ja auch fast nie Menschen gesehen. In Hühnerställen, in denen Tausende von Hennen arbeiten, bekommt kein Mensch mit, ob eine krank ist oder sogar stirbt. Unsere Hühner waren still, man hörte keinen Pieps von Ihnen, aber schon in der ersten Stunde fingen sie an zu scharren und nach Würmern zu suchen. Aufmerksam wurde jedes Geräusch wahrgenommen und schon am zweiten Tag wurden Kuhlen gegraben, um ein Sandbad zu nehmen. Über die Zeit wuchsen die Federn nach, das Gehake untereinander hörte auf, sie fingen an zu gackern und über die Monate wurden sie immer entspannter. Der Verein veröffentlichte weiter Berichte über die Rettungen und ich bekam immer mehr Einblick in die Grausamkeit der Eierindustrie. Aber dies ist für unsere Hennen vorbei. Sie genießen es, die Jahreszeiten zu erleben, in einer kleinen Gruppe eine Hierarchie vorzufinden, die sie zur Ruhe kommen lässt und dass sie gesehen werden, falls sie krank werden. Und wir freuen uns über die Eier und das gute Gefühl, selbstgebackenen Kuchen genießen zu können, während die Hühner durch den Garten streifen und unser Hund und der Kater dem Treiben zusehen und dabei noch Leben gerettet zu haben.

Der Kopf ist rund, damit das Denken die Richtung ändern kann – ein Ei ist es irgendwie auch

Für die Hühnerhaltung braucht es wenig: ca. 30 qm Platz reichen, um die Hennen vor dem Tod zu bewahren. Besondere Auflagen für die Hühnerhaltung gibt es in der Regel nicht und sie ist auch in Wohngebieten erlaubt. Heute, am 31.8.2021, haben die angeblich unproduktiven Hühner uns 704 Eier geschenkt und zu einer veränderten Sichtweise auf die Welt beigetragen: zuerst wollte ich die Hühner auch retten, weil sie Eier legen. Als mir klar wurde, wie undankbar die Menschen sich ihnen gegenüber zeigen und sie ihre Existenzberechtigung verlieren in dem Moment, wo sie als nicht mehr produktiv gelten, war ich empört. Ich möchte nicht in einer Welt leben, in der Lebewesen nur sein dürfen, wenn sie produktiv sind. Auch dem Satz „Da können sie ja jetzt froh sein, dass sie es jetzt so guthaben" habe ich am Anfang zugestimmt – irgendwann wurde mir klar, dass sie überhaupt nicht froh sein können, dass es Ihnen jetzt so gut geht, sondern dass es ein Grundrecht dieser Hühner und aller Lebewesen ist, vom ersten Tag an die besten Bedingungen vorzufinden. Es ist beschämend, dass es diesen Tieren (und auch anderen Tieren und Menschen) vorenthalten wird. Leider ist eine Henne bereits verstorben, aber es ist klar - egal, ob sie Eier legen oder nicht - bei der nächsten Hühnerrettungsaktion werden zwei neue Hennen die Chance auf lebenswerte Bedingungen bekommen, damit auch sie vielleicht noch ein paar Tage/Wochen/Monate/Jahre das Leben führen können, was sie von Anbeginn verdient gehabt hätten. Und für uns gibt es nebenbei vielleicht jeden Morgen auch noch ein Ei. Fazit: Hühnerhaltung macht auch ohne Erfahrung Spaß und verantwortungsvolles Handeln kann schon im eigenen Garten und beim Kauf einer Donauwelle beginnen. Und als Veganer*in findet frau/man immer erfreute Abnehmer*innen der Eier. ■





Nicole Neumann
Yogalehrerin und Lachyoga Trainerin. Studium der Sozialpsychologie, Soziologie, Rechtswissenschaften, außerdem Zusatzausbildungen in systemischer lösungsorientierter Beratung, Supervision, Coaching, Notfallpsychologie. Sie unterrichtet wertschätzend, ruhig und humorvoll. Yoga ist für sie ein Mittel, Selbstfürsorge und Frieden zu erleben.

Yoga und Meditation Einführung mit Nicole
Bad Meinberg, 7.–9.1., 1.–3.4., 15.–17.7
Erfahre Yoga und Meditation in allen Aspekten
Ab 110 € pro Person für 2 Übernachtungen

Weitere Yoga und Meditation Einführungstage und Seminare findest du in unserem Hauptkatalog und im Internet.



Themenwoche mit Nicole
Time out statt Burnout – Weg vom Stress, hin zur gesunden Selbstfürsorge
Bad Meinberg, 14.–19.8.22
Du darfst die Pausentaste drücken. Wir beschäftigen uns mit Stress, warum er entsteht und so hartnäckig bleiben kann. Dabei entdecken wir unsere Antreiber. Du erhältst einen Einblick, wie du dem inneren Antreibern begegnen und so Lust auf einen zufriedeneren Alltag bekommen kannst. Freu dich auf eine kleine Auszeit mit Reflexionen, kleinen Wanderungen und Zeit für dich.
Montag bis Freitag pro Tag MZ 53 €; DZ 69 €; EZ 87 €; S/Z/Womo 39 €.



Von den Schwierigkeiten *des Lebens*



Der Meister erzählte seinen Schülern ein Gleichnis:
„Drei Wanderer trafen an einem Fluss zufällig aufeinander und beschlossen kurzerhand, eine gemeinsame Rast einzulegen.
Der Jüngste von ihnen ließ seinen Rucksack zu Boden gleiten und ächzte: »Gott sei Dank! Endlich sind meine Schultern von dieser schweren Last befreit. Seit Tagen nun schleppe ich schon einen großen Stein mit mir herum, den sich der Vater meines Vaters zum Gedenkstein auserkoren hat und den ich in die benachbarte Provinz zu einem kunstfertigen Steinmetz bringen soll.«
Der älteste Wanderer zog sich mit gestocktem Atem einen Schuh vom Fuß, schüttelte einen Kieselstein heraus und sprach: »Das tut gut! Seit vielen Wochen bin ich unterwegs, habe Höhen und Tiefen beschritten, und dieser Stein hier hat mir auf den letzten Metern wirklich sehr zu schaffen gemacht.«
Der dritte Mann rieb sich die Augen, tauchte mit dem Kopf kurz in den Fluss hinein, wusch sein Gesicht und meinte daraufhin erleichtert: »Der grässliche Sand, den mir der Wind auf meiner Route in die Augen trieb, war wahrhaftig eine Plage. Klein und fein und doch beharrlich war der Staub mir eine Qual, indem er Tag für Tag unter meinen Lidern brannte. Nun bin ich wieder imstande, einwandfrei zu sehen. Welch Freude.«
Nach einer unbeschwerten Zeit der Ruhe und Gemütlichkeit machten sich die Wanderer wieder auf – jeder zog seines Weges, mit erhobenem Haupt und das Ziel fest im Sinn."
„Ihr seht", sprach der Meister zu seinen Schülern, „dass jeder der Männer es auf seiner Reise mit besonderen Schwierigkeiten zu tun hatte. Mag auch so manches groß erscheinen und anderes hingegen klein, so sind Beschwerlichkeiten immer unliebsam für den, der sie erfährt. Urteilt daher nicht, weder über die scheinbare Größe oder vermeintliche Nichtigkeit einer Last noch über das Unbehagen eines Bruders. Bedenkt vielmehr, dass jedes Lebewesen frei sein will von Ungemach, in welcher Form auch immer es sich zeigt. So habt Verständnis füreinander. Sprecht euch gut zu und seid einander freundlich zugetan. Denn es ist niemand unter uns, der sich nicht beizeiten nach Erleichterung sehnt."

Von Dirk Gießelmann

Yoga für das Nervensystem

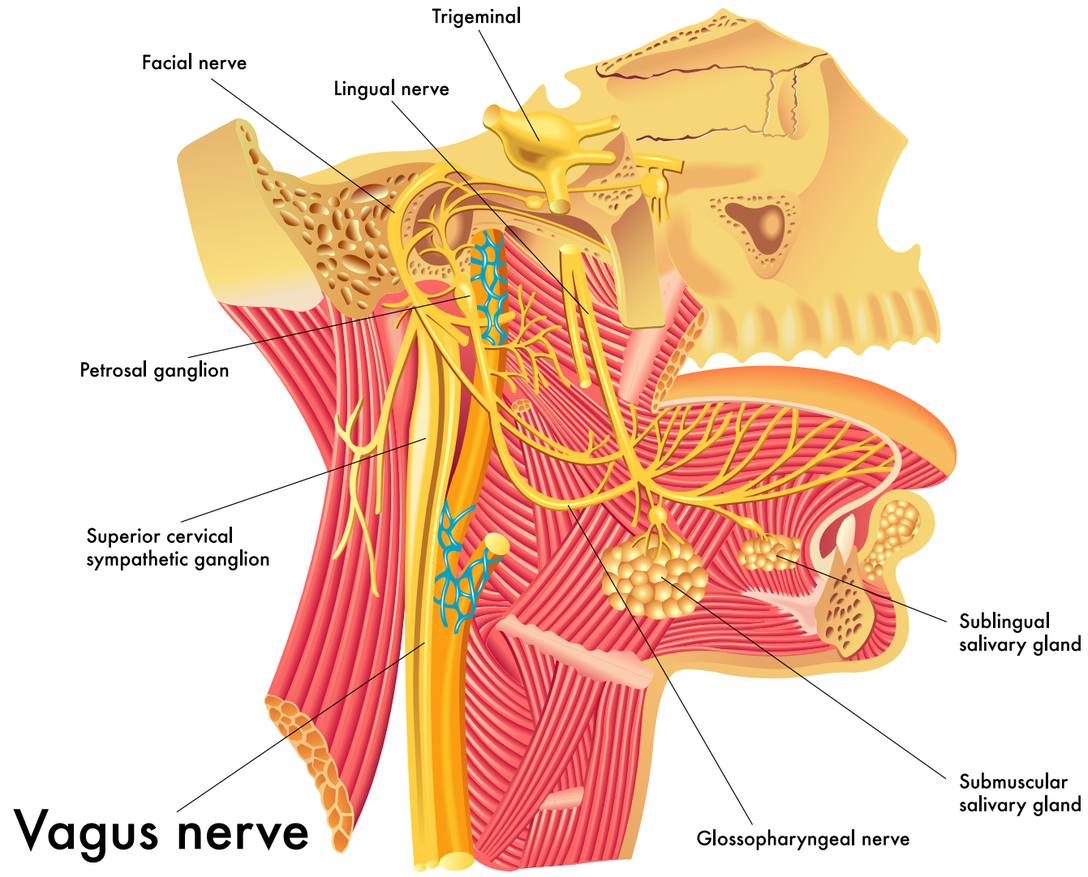
(Für diesen Aufsatz wurde das Buch:
Der Selbstheilungsnerv; Stanley Rosenberg herangezogen)

von Premajyoti Edith Schumann

„Unser Wohlbefinden hängt von einem funktionierenden und anpassungsfähigen Nervensystem ab. Im Mittelpunkt unserer Anpassungsfähigkeit, insbesondere in Bezug auf Stress, steht der Vagus-Nerv."

Dieser Hirnnerv ist Teil unserer gesamten physischen und neurologischen Matrix. Der paarige Nervus vagus ist an der Regulation der Tätigkeit fast aller inneren Organe beteiligt. Sein großes Verbreitungsgebiet war auch namensgebend, der Name leitet sich von lat. vagari ab. Wörtlich übersetzt heißt er also „der umherschweifende Nerv".

Der Vagus ist für jeden Aspekt unseres Lebens von zentraler Bedeutung. Er kann für Tiefenentspannung sorgen, ebenso wie für eine unmittelbare Reaktion auf Situationen, in denen es um Leben und Tod geht. Er kann sowohl Ursache zahlloser Erkrankungen sein als auch ihre Lösung. Darüber hinaus kann der Vagus für die notwendige tiefe persönliche Verbundenheit mit anderen Menschen und mit unserer Umgebung sorgen. ➔



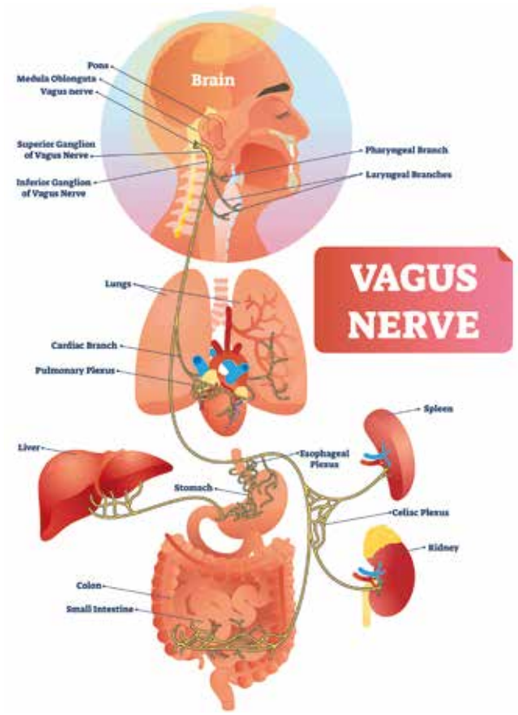
Hier ein paar Beispiele für Probleme durch eine Funktionsstörung von Hirnnerven:

- **Chronische körperliche Verspannungszustände** wie eine schmerzende Nacken – und Schultermuskulatur
- **Psychische Probleme** wie Ruhelosigkeit und Schlafstörungen
- **Herz- und Lungenprobleme** wie Kurzatmigkeit und Bluthochdruck
- **Probleme mit dem Immunsystem** wie Infektanfälligkeit und Allergien
- **Zwischenmenschliche Probleme** wie Misstrauen oder mangelnde Kompromissbereitschaft
- **Mentale Probleme** wie Konzentrationsschwierigkeiten oder Entscheidungsunfähigkeit

Alle aufgelisteten Probleme treten zumindest teilweise aufgrund der Aktivität des hinteren Vagus-Astes auf und sie können durch Wiederherstellung des vorderen Vagus-Astes und anderer Nerven in Angriff genommen werden.
Der Gedanke, dass Hirnnerven bei einem dieser Gesundheitsprobleme eine Rolle spielen können, wird von der modernen Medizin nahezu durchgängig übersehen. Die meisten Menschen wissen nicht viel über den Hirnstamm, wo diese Nerven entspringen, und auch nicht über die Hirnnerven selbst.

Die Blut-Hirn-Schranke

Die Nervenzellen des Gehirns und des Rückenmarks werden nicht direkt durchblutet, stattdessen sind die Gewebe dieser Strukturen von der farblosen Gehirn-Rückenmarks-Flüssigkeit umgeben, durch deren Zirkulation die notwendigen Nährstoffe in die Zellen von Gehirn und Rückenmark gebracht und die Abfallstoffe des Zellstoffwechsels abtransportiert werden, bevor sie wieder ins Blut gelangen.



Die Blutversorgung des Stammhirns und der Nerven ist für die Funktion der Hirnnerven von entscheidender Bedeutung, zu denen auch der ventrale Ast des Nervus Vagus gehört und deren Funktion für den Zustand des sozialen Engagement-Systems (**SES**) wichtig ist. Dieses soziale Engagement ist aus neurologischer Sicht ein auf der Aktivität von fünf Hirnnerven beruhender Zustand, dem vorderen Ast des Vagus und vier weiterer Hirnnerven. Arbeiten diese Nerven ordnungsgemäß zusammen, begünstigen sie einen Zustand, der zu Sozialverhalten, Kommunikation und angemessenen selbstberuhigenden Verhaltensweisen befähigt. Sind wir sozial zugewandt, können wir Gefühle von Liebe und Freundschaft erleben, kümmern uns umeinander, arbeiten zusammen und ziehen Kinder auf, singen und tanzen und feiern gemeinsam.
Im Kontakt mit sozial zugewandten Menschen fühlen wir uns besser. Haben wir dagegen nicht genügend positiven sozialen Austausch, können wir leicht unter Stress geraten, deprimiert oder einzelgängerisch werden oder sogar gemeinschaftswidriges Verhalten entwickeln.

Der **Nervus Vagus** ist Teil des vegetativen Nervensystems, das die autonom ablaufenden Prozesse des Körpers steuert. Über das vegetative Nervensystem werden lebenswichtige Vitalfunktionen des Körpers, u.a. Herzschlag, Atmung, Verdauung und Stoffwechsel, kontrolliert und gesteuert. Auch andere Organsysteme werden von diesem Nervensystem innerviert, z.B. Sexualorgane, Blutgefäße sowie Drüsen.
Zum Nervus Vagus gehört auch der **Parasympathikus**, der dafür sorgt, dass sich der Körper nach Stress entspannt und wir uns erholen können. Sein Gegenspieler ist der **Sympathikus**, der dafür Sorge trägt, dass wir uns in Sicherheit bringen können. Als Beispiel sei hier die Jagd einer Gazelle durch einen Löwen in der afrikanische Savanne genannt. Der Sympathikus signalisiert der Gazelle, dass sie in Lebensgefahr schwebt, was das vegetative Nervensystem dazu veranlasst, Stresshormone auszuschütten, die es ermöglichen, alle Reserven der Gazelle zu mobilisieren, um ihr Leben zu retten. Ist dies gelungen, schüttelt sie sich und äst weiter. Der Überlebenskampf ist vorüber.
Nicht nur die Gazelle will ihr Überleben sichern, sondern wir Menschen tun dies täglich auch, wenn auch auf eine andere Weise. Stress haben wir nicht, weil uns ein Löwe jagt, sondern weil wir zu viel arbeiten und uns aufregen oder im Stau stehen und uns ärgern. Werden die Stresshormone nicht abgebaut (abgeschüttelt), verbleiben sie in unserem Körper und führen zu Verspannungen, organischen Problemen oder zwischenmenschlichen Problemen.

Der Parasympathikus aus Sicht des Yoga

Jetzt kommt Yoga ins Spiel. Yoga ist ein spirituelles, Jahrtausende altes, ganzheitliches Übungssystem. Das heißt, dass es sowohl den Körper, als auch den Geist, das Energiesystem und die Psyche eines Menschen beeinflusst. Wenn weiter oben von körperlichen, mentalen und zwischenmenschlichen Problemen die Rede war, dann hat Yoga schon immer einen positiven Einfluss auf unser Menschsein gehabt. Bei „Yoga für das Nervensystem" werden deshalb spezielle Übungen angeboten, die dafür Sorge tragen, dass das vegetative Nervensystem wieder gut funktioniert und so Stresshormone in unserem Körper abgebaut werden.
Der weise Seher Patanjali beschreibt in den Yoga-*Sutras* das Ziel des Yoga als „*yogas-citta-vrtti-nirodhah*". Übersetzt: „Yoga ist das zur Ruhe kommen der Gedanken im Geist". Sind die Bewegungen der Gedanken zur Ruhe gekommen, so kann der Yoga-Übende in sein Inneres schauen, ohne von äußeren Ereignissen abgelenkt zu sein. Er ruht in sich.
Diese Beruhigung wird durch *Yoga* herbeigeführt. Das ganzheitliche System des *Yoga* umfasst verschiedene Komponenten, um den Geist zur Ruhe zu bringen wie: Körperstellungen (*Asanas*), Atemtechniken (*Pranayama*), Konzentration (*Dharana*) und Meditation (*Dhyana*). Alle Bereiche des *Yoga* wirken zusammen und unterstützen den Vorgang der Ruhigstellung der Gedanken und damit auch des Nervensystems.
Insbesondere wird das parasympathische Nervensystem durch die Übungen des *Yoga* aktiviert und der Sympathikus harmonisiert. Überwiegen die Funktionen des Parasympathikus, wird der Mensch ruhig, entspannt und kann sich regenerieren. Entgegen der heutigen Devise „höher, schneller, weiter" dreht der Yogi den „Spieß" um und möchte Ruhe und Tiefe erleben. Diese Art der Umkehr beschreibt den Weg des Yogi – nicht zu sehr in der äußeren Welt von Stress und Hektik gefangen zu sein, sondern mehr sich und das eigene Wesen kennenzulernen. Das klassische Symbol der Umkehr finden wir in der Körperübung Kopfstand. Man stellt das Leben sozusagen auf den Kopf. Durch *Yoga* werden auch die Körperfunktionen von Unruhe und Nervosität „umgedreht", hin zu einem inneren Zustand der Ruhe.
Da geistig-seelische Vorgänge für viele Menschen schwer greifbar sind, ist es einfacher, mit körperlichen Übungen zu beginnen. Über die verschiedenen Körperstellungen, Atemtechniken und Verschlüsse wird das parasympathische Nervensystem aktiviert, und dieses bringt bestimmte Körpervorgänge und die Geistesaktivität zur Ruhe. Der wichtigste Nerv des Parasympathikus ist der Nervus vagus, der zehnte Hirnnerv. Er verläuft vom Kopf aus durch den Hals, den Brustkorb, den Bauch bis in den Unterleib. Mittels Yogaübungen wird dieser Nerv aktiviert. Er reduziert die Körperabläufe. Der Blutfluss verlangsamt sich, sodass Organe vermehrt Sauerstoff und Nährstoffe aus dem Blut aufnehmen können. So funktionieren die Organe besser und der Körper kann sich regenerieren.
Der Nervus Vagus als Teil des parasympathischen Nervensystems ist ein wichtiger Faktor in der Praxis des Yoga. Seine Aktivierung führt zu Ruhe, Gelassenheit und innerem Frieden. Die Harmonisierung des Nervensystems verhilft zur spirituellen Entwicklung des Menschen, um sich mehr und mehr vom Unbewussten zum Bewussten zu erheben. ■





Premajyoti Edith Schumann
ist Yogalehrerin (**BYV**), Yogatherapeutin (**BYAT**), Traumatherapeutin, Gesundheitsberaterin (**GGB**), NLP-Practitioner, Tanztherapeutin, Meditations-und Entspannungskursleiterin, Fastenkursleiterin u.v.m. Ihre Stärken sind eine klare Unterrichtsstruktur und die therapeutische Unterstützung Ratsuchender.

Inspirierende Seminare mit Edith

Yoga für den Vagusnerv
Bad Meinberg, 11.–13.2.22
Erfahre, wie du den Vagusnerv, den größten Nerv des Parasympathikus, ins Gleichgewicht und so dauerhaft mehr Lebendigkeit und Freude in dein Leben bringen kannst. Der Vagusnerv reguliert die inneren Organe. Mit Techniken aus dem Yoga, Jin Shin Jyutsu und EFT-Klopfen.
Ab 155 € pro Person für 2 Übernachtungen



Entspannungskursleiter Ausbildung
Bad Meinberg 20.–25.3.22
Lerne Entspannungskurse anzuleiten, Menschen kompetent und sicher in die Entspannung zu führen und sie auf ihrem Prozess zu mehr innerer Ruhe zu begleiten. Theorie und Praxis der Entspannung aus westlicher Psychologie und Yoga.
Ab 423 € pro Person für 5 Übernachtungen

Yoga zum „Aufwachen"
Bad Meinberg, 1.–6.5.22
Lerne loszulassen und dich deinen Gefühlen zu nähern. Dich durch das „Tor" von Bewusstheit und Gefühlen fallen zu lassen hilft dir, gewahr zu sein. Befreie dich von Verstrickungen und Verhaftungen. Aufeinander aufbauende Übungen helfen dir, in deine eigene Tiefe und Essenz einzutauchen.
Ab 323 € pro Person für 5 Übernachtungen



Vom Finden einer ANTWORT

von Carina Pirra

Zugegeben, manchmal ist es schwierig, sehr schwierig. So schwierig, dass es ausweglos erscheint. Das Leben stellt uns vor Herausforderungen und damit vor Fragen. Zum Beispiel: Warum und was nun?
Das „Warum?“ bleibt häufig ein Geheimnis, das „Was nun?“ darf von uns entdeckt werden.

Alles enthält Möglichkeiten

Mit dieser einfachen Formel lassen sich sämtliche Situationen des Lebens zusammenfassen. Eine Situation ist etwas, das mir Möglichkeiten bietet. Das tut sie von sich aus, ohne mein Zutun. Und so offenbaren sich diese von selbst, wenn ich mich dafür öffne. Allein der Entschluss ist ausreichend. Eine der wichtigsten Fähigkeiten, die man dafür entwickeln kann, ist die des Lauschens. Beginne, zuzuhören. Dir selbst, den Anderen, dem Leben.

Komme ins Lauschen – die 5 Arten des Zuhörens

„Wenn Du die Qualität deines Zuhörens veränderst, veränderst du dein Leben. Wenn du die Art des Zuhörens veränderst, bedeutet das, dass du die Beziehung zu deiner Erfahrung veränderst. Und wenn du das veränderst, dann verändert sich … ALLES.“, schreibt Scharmer in seiner „Theorie U“. Unser Zuhören kann 5 Formen annehmen, die immer feiner werden, bis wir schließlich ins Lauschen kommen.

Zuhören mit verschlossenem Verstand

Dies dient der Bestätigung der eigenen Vorstellungen und Muster. Diese Form des Zuhörens lässt mich die Möglichkeiten erkennen, die ich bereits kenne und den Erfahrungen meiner Vergangenheit entsprechen. Damit bleibe ich bei Altbekanntem, Neues wird ausgeblendet. Ich sehe neue mögliche Türen nicht, allein deshalb, weil ich bei meinen alten Mustern und Konditionierungen verbleibe. Ist die Erfahrung gänzlich neu und habe ich für sie keine passende Antwort aus der Vergangenheit parat, wird sie mir mit dieser Form des Zuhörens wahrscheinlich ausweglos erscheinen. Ich sitze in der Echokammer meines eigenen Denkens fest.

Zuhören mit offenem Verstand

Die zweite Möglichkeit besteht darin, so zu lauschen, dass mir Unterschiede auffallen zwischen dem, was ich Neues höre und meinen eigenen Mustern. Ich sehe neue Türen. Eventuell habe ich so ein „Aha-Erlebnis“, da sich das Denken geöffnet hat. Allerdings heißt dies nicht, dass ich diese neuen Wege auch gehe. Die neuen Türen erscheinen eventuell als zu gefährlich, der Verstand findet gerne passende Argumente, und ich gehe lieber durch altbekannte Türen. Dennoch: Mein Bewusstsein hat sich geweitet. Zumindest theoretisch sind mir neue, andere Möglichkeiten auf Verstandesebene bekannt.

Zuhören mit dem Herzen

Befinde ich mich in unübersichtlichen, sich wandelnden Situationen ist der Verstand meist überfordert. Dieser bevorzugt das Bekannte. So bin ich schlicht nicht in der Lage, vielschichtige Situationen gut und vollständig einzig mit dem Verstand ein- und Konsequenzen richtig abzuschätzen. Wandel ist eine dieser Dualität innewohnende Eigenschaft. Der Wunsch nach Stabilität entspringt dem Verstand, der auf Sicherheit bedacht ist. Eine weitere Instanz wird demnach benötigt, die die nötige Flexibilität und Offenheit besitzt, das Herz. Wenn ich mit dem Herzen zuhöre, öffne ich mich für die tiefere Wahrheit einer Situation, ich fühle mich ein. Reflexartige, konditionierte Beurteilungen werden aufgegeben. Mein Zuhören ist nicht mehr nur auf die Faktenebene begrenzt oder schließt Unbekanntes aus. Hier wird mein Zuhören zum Lauschen, Empathie wird entwickelt und Sinnhaftigkeit offenbart sich. Dies ist die dritte Möglichkeit des Zuhörens. Woraus erwächst die Kraft für Neues? Aus Mut, auch sprachlich. Manchmal hören wir auch das Wort Courage. Dieses leitet sich aus dem lateinischen Wort für Herz ab. Allein das Herz hilft mir Neues beherzt zu wagen. Eine Öffnung des Herzen setzt also gleichzeitig die Kraft für eine Öffnung des Willens frei: Ich weiß um neue Möglichkeiten und ich wähle sie.



Der Körper als Wahrnehmungsorgan

Dieses Lauschen ist nicht auf das Herz begrenzt, das ein Bereich unseres Körper ist. Ich darf dieses Lauschen auf den ganzen Körper ausdehnen. Er ist das Organ, in dem sich unsere Gefühle manifestieren. Erst durch körperliche Empfindungen werde ich mir meiner Emotionen bewusst. Diesen Umstand vergessen wir gerne und „überspringen“ den Körper. Dabei liegt der Vorteil auf der Hand: Durch die Lenkung der Wahrnehmung in den Körper, verankere ich mich dort, „fahre nicht aus der Haut“ und „bleibe bei mir“. Ich werde mir meiner tiefer liegenden Gefühle bewusst. Sie stehen mir nun als Informationen zur Verfügung und tragen so zu einer holistischen Entscheidungsfindung bei. So wird die mit der Emotion gelieferte Energie nutzbar, aus der heraus ich handeln kann, unter Berücksichtigung der Intelligenz des Verstandes und der Intuition des Körpers.
Das Postulat der Herrschaft des Geistes über den Körper ist damit hinfällig. Beide sind für ein ganzheitliches Lauschen auf die „richtige“ und umfassende Antwort in komplexen Situationen wichtig.

Schöpferisches Lauschen von der Zukunft her

In diesen Prozess des holistischen Lauschens mit offenem Herz und Verstand kann ich eine weitere Komponente einladen. Dies versetzt mich in die Lage, von der Betrachtung meiner Vorstellung und Wünschen zu einer Betrachtung der Gesamtsituation zu kommen. Wohin möchte die Situation als Summe aller Möglichkeiten und unter Berücksichtigung aller Beteiligten wachsen? Meine eigene Vorstellung darüber, welche Möglichkeit gewählt wird, tritt in den Hintergrund. Nicht mehr mein Wille geschehe, vielmehr übergebe ich die Wahl einer bestimmten Möglichkeit an eine höhere Ebene, von der aus von der Zukunft her schöpferisch und gemeinsam mit anderen wirklich Neues zum Besten aller geboren werden kann. So ist in die Entscheidung für eine bestimmte Möglichkeit nicht nur das jetzige, sondern auch das zukünftige Potenzial einer Situation und aller daran Beteiligten berücksichtigt. Wir säen heute bewusst gemeinsam, was wir morgen ernten wollen. ■



Carina Pirra
ist Mitgründerin und -leiterin und Ausbildungsleiterin von Yoga Vidya Mannheim. Die Entwicklung der Verbindung zwischen Herz und Verstand, Intuition und Intelligenz ist eines ihrer Hauptthemen.
Sie erst ermöglicht uns ein freudvolles Sein und die Entfaltung unseres Potenzials. Wir kommen zu mehr Bewusstheit, die die Liebe und das Leben in uns nährt und uns in die Freiheit führt.

Praktiziere Asanas exakt mit Carina!

Asana Exakt
Bad Meinberg 18.3.–20.3.22, 12.–14.8.22
Genaues Erklären, Praktizieren und Korrigieren der Asanas. Erlebe, wie kleine Unterschiede enorme Auswirkungen haben können. Mit neuen Inspirationen kannst du deine eigene Praxis beleben und verfeinern. Täglich 4-6 Stunden Asanas, ergänzt durch Meditation und Mantra-Singen. Vorkenntnisse in Yoga und Meditation erforderlich.
Ab 119 € pro Person für 2 Übernachtungen

Weitere Seminare mit Carina auf unserer Yoga Vidya Website





FRÜHSTÜCKSBREI

ZUTATEN FÜR 2 PERSONEN:

125 g	Haferflocken
400 ml	Hirsemilch
400 ml	Reismilch
1 Stange	Zimt
3 Kapseln	Kardamom
1/2 gestr. EL	Ingwer, geraspelt oder gemahlen
1 Prise	Salz

Wahlweise kannst du Äpfel oder Bananen klein schneiden und vor dem Kochen hinzugeben. So ist das Obst zum Beispiel auch für „luftige" Vata-Typen (Ayurveda) geeignet.



Anleitung

Gib alle Zutaten in einen Topf und koche sie gemeinsam auf. Lass den Brei für 2-3 min köcheln und anschließend für etwa 10 min ziehen.
Du hast auch die Möglichkeit die Haferflocken am Vorabend einzuweichen, die Gewürze am Morgen kurz in einer Pfanne anzubraten und dann unter den Brei zu mischen. In diesem Fall ist der Brei etwas rohköstlicher, falls dies deinem Typ mehr entspricht.

Wusstest du schon?

Kardamom unterstützt deinen Körper beim Entsäuern.

Unser Tipp:
Als Toppings kannst du Nüsse und Samen verwenden, wie z.B. Kokosraspeln, Haselnüsse, Walnüsse, Hanfsamen und Leinsamen



Unser Yoga Vidya Kochbuch
Autorin: **Julienne Purna Devi Brembach**
Klappenbroschur mit 96 Seiten
ISBN 978-3-943376-51-7, 12,90 €



Annapurna Team:
Yoga Vidya Allgäu

Vielfältige Koch-Seminare bei Yoga Vidya

Ayurveda Kochen für die Winterzeit mit Dr. Devendra
Bad Meinberg, 21.–23.1.22
Die Ayurveda Küche bietet leckere und abwechslungsreiche Köstlichkeiten für diese besondere Zeit.
Ab 155 € pro Person für 2 Übernachtungen

Kochen wie bei Yoga Vidya mit Rishi Heidt
Bad Meinberg, 25.–27.3.22
Lerne u.a. unsere ayurvedischen Gerichte und leckeren Rohkost Salate kennen. Erfahre, welche Elemente bei einer vollwertigen, veganen Ernährung wichtig sind. Mit Tipps für Zuhause!
Ab 155 € pro Person für 2 Übernachtungen

Indisch-vegetarischer Kochkurs und Yoga mit Dr. Nalini Sahay
Bad Meinberg, 10.–13.4.22
Du erhältst Einblicke in die yogische Ernährungslehre, lernst die harmonische Zusammenstellung und Zubereitung von Mahlzeiten u.v.m. Für zu Hause und die professionelle Gastronomie.
Ab 240 € pro Person für 3 Übernachtungen



Mandala zum Ausmalen



Mandalalas Ausmalmandala Nr.12 für www.yoga-vidya.de

Das Thema dieses Yoga Vidya Journals ist verantwortungsvolles Miteinander. Acro Yoga (akrobatisches Yoga) ist eine Möglichkeit diesen Umgang miteinander zu erfahren. Es ist eine Mischung aus Yoga, Akrobatik und Thaimassage. Für die Partner- und Gruppenübungen sind Vertrauen und Achtsamkeit im Umgang essentiell. Neben diesen Softskills werden Körperspannung, Kraft, Balance und Koordination trainiert. Probiere es einmal selbst!



Claudia Uckel
(mandalala.de) ist freischaffende Illustratorin und Grafikdesignerin aus Berlin. Sie hat sich vor 12 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.
Für das Yoga Vidya Journal illustriert sie für jede Ausgabe ein Ausmalbild passend zum Thema des Heftes

Acro Yoga

Bad Meinberg, 26.–28.8.22 mit Vishnu-Shakti Wende und Felix Kaufmann

Mit Elementen aus der Akrobatik, dem Partneryoga und der Improvisation brichst du feste Strukturen von Asanas sowie Gesetze der Erdanziehungskraft auf. So eröffnet sich dir eine neue Weite in Körper und Geist. Der Workshop eignet sich wunderbar als Weiterbildung für Yogalehrende, sowie für alle Yoga- und Bewegungsfreudigen.

Ab 155 € pro Person für 2 Übernachtungen

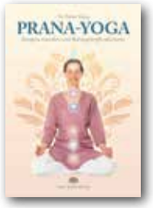
Neues aus dem Yoga Vidya Verlag



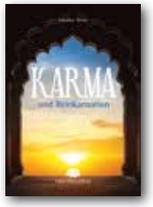
Geheimnis Hatha Yoga
Swami Sivananda Radha, direkte Schülerin von Swami Sivananda, versteht es, die Symbolik der Asanas (Yogastellungen) zu erklären. So erhält die Hatha Yoga Praxis noch mehr Tiefe. Mit zahlreichen farbigen Fotos und Illustrationen.
Klappenbroschur mit 240 Seiten
ISBN 978-3-943376-46-3, 19,90 €



Yogisch Kochen für Genießer
Vegane Leckereien aus der Küche des Yoga Vidya Allgäu Ashrams. Rein – pflanzlich – yogisch! Ob zum Frühstück, Mittag- oder Abendessen bzw. auch Desserts und Aufstriche – die wunderbaren Fotos inspirieren zum Nachkochen.
Klappenbroschur mit 96 Seiten
ISBN 978-3-943376-51-7, 12,90 €



Prana-Yoga
Dr. Nalini Sahay hat über viele Jahre ein spezielles Übungsprogramm entwickelt, das dir ermöglicht, dein Prana (Lebensenergie) zu erhöhen und gezielt zu lenken. So kannst du Energien erwecken und Heilungskräfte aktivieren.
Klappenbroschur mit 224 Seiten
ISBN 978-3-943376-43-2, 12,90 €



Karma und Reinkarnation
Gibt es ein Leben nach dem Tod? Wie sieht das Leben nach dem Tod aus? Was kann ich tun, wenn ich selbst sterbe oder jemand anderes stirbt? In dieser überarbeiteten Neuauflage erläutert Sukadev Bretz Hintergrundwissen und gibt praktische Tipps.
Softcover mit 176 Seiten
ISBN 978-3-943376-53-1, 9,90 €



Die wichtigsten Upanishaden
Swami Sivananda erläutert die wichtigsten Upanishaden: Ishavasya, Kena, Katha, Prasna, Mundaka, Mandukya, Taittiriya, Aitareya und Svetasvatara. Mit Originalversen in Devanagari, wissenschaftlicher Umschrift, Worterklärungen und Erläuterungen.
Hardcover mit 560 Seiten
ISBN 978-3-943376-28-9, 24,90 €

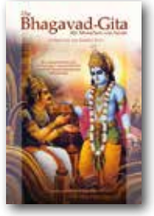


Yoga Vidya Postkartenkalender 2022
Eine schöne Inspiration auf deinem Weg und in deinem persönlichen Jahr 2022. Die einzelnen Monatsbilder lassen sich leicht abtrennen und als Postkarte verschicken. So kannst du liebe Grüße und Einsichten ganz einfach an andere Menschen weitergeben.
Spiralbindung zum Aufhängen und Aufstellen mit 12 Postkarten, 9,90 €

Unsere Bestseller!



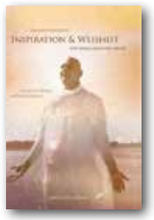
Das große Yoga Vidya Hatha Yoga Buch
Der Yoga Vidya Stil in seiner Vielfalt gut erklärt mit über 650 farbigen Fotos.
Klappenbroschur mit 256 Seiten
ISBN 978-3-943376-16-6, Preis 19,90 €



Die Bhagavad Gita für Menschen von heute
Kommentar von Sukadev Bretz .
Hardcover mit 600 Seiten
ISBN 978-3-943376-09-8, Preis 19,90 €



Meditieren lernen in 10 Wochen
Illustriertes Buch inkl. MP3-CD mit angeleiteten Meditationen von Sukadev.
Klappenbroschur mit 224 Seiten
ISBN 978-3-943376-38-8, Preis 19,90 €



Inspiration und Weisheit
Eine Sammlung von Artikeln aus verschiedenen Werken von Swami Sivananda.
Hardcover mit 464 Seiten
ISBN 978-3-943376-21-0, 19,90 €

Alle Titel erhältlich im Yoga Vidya Online Shop **shop.yoga-vidya.de**
Und zu bestellen unter shop@yoga-vidya.de oder Tel. 05234 / 87 22 09

*Preise sind inkl. Mehrwertsteuer und zzgl. Versandkosten.

11. Ayurveda Kongress
24.–26. Juni 2022

Vorträge und Workshops über alle Aspekte des Ayurveda. Mit national und international bekannten Referenten und Ayurveda Therapeuten.



Preise: MZ 207 €, DZ 240 €, EZ 276 €, S/Z/Womo 180 €

yoga-vidya.de/ayurvedakongress

Yogalehrer/innen Ausbildung

in Europas bekanntestem Ausbildungszentrum

Lerne, bei uns Yoga zu unterrichten nach dem bewährtem Yoga Vidya Ausbildungssystem.

Jeden Monat
Vorbereitungsseminare zur Yogalehrer/innen Ausbildung zum Kennenlernen
Ab 119,- € pro Person für 2 Übernachtungen

Wenn du schon Yogalehrer/in bist, erwartet dich ein vielseitiges Angebot an hervorragenden Aus- und Weiterbildungen rund ums Yoga, aber auch in den Bereichen Ayurveda und Yogatherapie hier bei uns.



Gurukula Yogalehrer Ausbildung
8 Wochen intensiv, ca 400 UE ab 2.080,- €

4 Wochen intensiv
Erlebe die Tiefe des Yoga. Ca 400 UE, auch 2 x 2 Wochen oder 4 x 1 Woche buchbar ab 2.080,- €

2 Jahres-Ausbildung
723 UE, in 58 Stadtzentren möglich, ab 191,- € im Monat im MZ an den AB-Wochenenden

3 Jahres-Ausbildung
mit Intensivwochen und individueller Begleitung ab 120,- € im Monat im MZ

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

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

Yoga Vidya Nordsee
Wiarder Altendeich 10 • 26434 Horumersiel
Tel. 04426/904161 0 • Fax -140
nordsee@yoga-vidya.de

Yoga Vidya Allgäu
Lärchenweg 3 • 87466 Oy-Mittelberg/Maria Rain
Tel. 08361/925300 • Fax -29
allgaeu@yoga-vidya.de