Nr.: 50 I/2025

Yoga Vidya Journal

Yoga als HKS-Training

Instagram erfolgreich nutzen

Neti Neti - Wer bin ich?

Ehrfürchtiges Staunen

Die Magie der Freundlichkeit

Purohita bei Yoga Vidya



Jnana und Bhakti zwei Seiten einer Medaille

10.7.25 Guru Purnima in Bad Meinberg

SPIRITUELLE FESTE
BEI YOGA VIDYA

• SEHNSUCHT
• FREUDE
• TIEFE
• BERÜHRUNG

14.7.25 - Mahasamadhi Swami Sivananda
16.8.25 - Krishna Jayanti
27.8.25 - Ganesha Chaturti
8.9.25 - Sivanandas Geburtstag
23.9.-2.10. - Navaratri
21.10.25 - Diwali
1.12.25 - Gita Jayanti

Genieße Pujas, Homas, 24-Stunden Mantra-Singen, geführte Meditationen, mythologische Geschichten und Yoga-Sessions, die Körper, Geist und Seele berühren.
Öffne dein Herz und erfahre Gott.

Anmeldung und weitere Informationen:
rezeption@yoga-vidya.de

yoga-vidya.de/events



FEIERE MIT UNS AUF YOGISCHE ART!

Editorial

Liebe Leser:innen,

in unserem neuen Journal erfährst du alles Wissenswerte und Spannende rund um das Thema:
„Jnana und Bhakti – die zwei Seiten einer Medaille“.

Wer bin ich? Was nützt ehrfürchtiges Staunen und wie nutze ich Instagram erfolgreich für meinen Yoga Unterricht, sind einige spannende Fragen, denen wir auf den Grund gehen.

Du erfährst ebenso wie Menschen auf den Spuren Swami Sivanandas Wandeln, wie heilbringend Massagen oder Homöopathie sein können und ob dynamische Yoga Stile sich für Herz-Kreislauftraining eignen und vieles mehr.

Viel Spaß beim Lesen
Om Namah Shivaya
Dein Redaktionsteam

Inhalt

Vorwort 4
Neues aus den Ashrams 4
Ethik im Vedanta 7
Kleine Übungspraxis für den Alltag 13
Direkter Weg zur Erkenntnis: Mythos oder Realität? 14
Purohita Einweihung 16
Berufsverband der Yoga Vidya Lehrer:innen 20
Wie Yoga-Lehrer*innen Instagram erfolgreich nutzen können 22
Vedanta & Meditation im Jnana Yoga 24
Schamanismus: Holunderblüten Zeremonie 28
Ein Weg zu Mitgefühl, Dankbarkeit und Gesundheit 30
Bhakti und wie man Hingabe pflegt 33
Übungsanleitung: Chakrasana – Das Rad 34
Die Magie der Freundlichkeit 36
Inspiration aus Rishikesh 38
Abhyanga Massieren: Meditation in Bewegung 40
Stadtcenter: Center Münster 42
Alltag in der Matrix 43
Yoga Festival 45
Chakra-Raum - Ein Raum der Energie 46
Jnana und Bhakti im Geiste der Schriften 48
Yin Yoga – meditative und sanfte Yogapraxis für Selbstreflexion, Hingabe und Wohlbefinden 50
Yoga, Integrative Medizin, Homöopathie und eine neue Allianz 52
Karma Yoga – eine Synthese aus Bhakti und Jnana Yoga 54
Mantra: Bansuri 57
Eignen sich dynamische Yoga-Stile als Herz-Kreislauf-Training? 58
Rezept: Gurkensuppe 61
Kinderyoga in der Praxis 62
Jnana und Bhakti, die zwei Seiten einer Medaille 64
Mandala zum Ausmalen 66
Neues aus dem Yoga Vidya Verlag 67

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: Rukmini Keilbar
Mail: **journal@yoga-vidya.de**
Layout/Satz, Bildbearbeitung: Claus Sagasser
Fotos: Yoga Vidya e.V., deposit, Claus Sagasser
Vertrieb: Yoga Vidya Seminarhäuser und Center, BYVG, BYAT, BYV

Vorwort

von Sukadev Bretz

In einer Zeit voller äußerer Unsicherheit, Krisen und Veränderungen wächst in vielen Menschen der Wunsch nach innerer Verankerung, nach etwas, das Bestand hat – unabhängig von äußeren Umständen. Yoga bietet diesen inneren Halt. Er führt dich zu einer tieferen Wirklichkeit, zu deinem wahren Selbst.

Jnana Yoga, der Weg des Wissens, lädt dich ein, nach innen zu schauen und die Frage zu stellen: Wer bin ich wirklich? Du bist nicht nur Körper, Gedanken oder Emotionen. Du bist das unvergängliche, ewige Selbst – reines Sein, reines Bewusstsein, reine Freude. Wenn du dies durch Selbstbefragung und Meditation erkennst, entsteht eine tiefe innere Sicherheit, unabhängig von allem, was im Außen geschieht.

Gleichzeitig braucht es in unserer Zeit ein **tiefes Vertrauen**, dass hinter der scheinbar chaotischen Welt ein göttliches Prinzip wirkt – voller Liebe, Weisheit und Führung. Dieses Vertrauen schenkt dir **Bhakti Yoga**, der Yoga der Hingabe. Durch Gebet, Mantrasingen, Rituale und die Öffnung deines Herzens kannst du das Göttliche erfahren – als schützende, liebende Kraft, die dich trägt, auch wenn du sie nicht immer verstehen kannst.

Jnana und Bhakti sind keine Gegensätze. Sie ergänzen sich auf wunderbare Weise. Die Erkenntnis deines wahren Selbst führt zur Erfahrung des Göttlichen in allem. Und die Liebe zum Göttlichen lässt dich dein Selbst tiefer erkennen. Beide Wege führen dich zur Freiheit.

Möge dieses Journal dich inspirieren, beides in dir zu kultivieren: die Klarheit der Erkenntnis und die Tiefe der Hingabe. Gehe nach innen, erfahre dein Selbst. Öffne dich für eine höhere Wirklichkeit. Lass dich führen.

Om Shanti

Sukadev Bretz
Gründer und spiritueller Leiter von Yoga Vidya

Neues aus den Ashrams

BAD MEINBERG

Unser Ashram

Zu Beginn des Jahres hatten wir ein großartiges **Shamanic Winter Festival**, wo Menschen tief berührt worden sind und Heilung erfahren haben. Schamanen vieler Traditionen haben Workshops gegeben und Rituale mit uns zelebriert und so das alte Heilwissen erfahrbar gemacht. Danke an euch alle, die ihr gegeben und teilgenommen habt für dieses freudevolle Miteinander.



Unsere **Waldfrüchtchen** vergrößern sich. Auf unserem Gelände befindet der Waldkindergarten, der für Kinder aus dem Ort und Ashramkinder zugängig ist. In diesem Jahr gibt es dort ein neues Tipi und eine 3. Kindergruppe, da die Anfragen sehr gewachsen sind.



Viele neue **Adhikaris** leben im Ashram und sorgen dafür, dass das Ashramleben noch bunter und vielfältiger wird. Mit ihren Fähigkeiten und Talenten unterstützen sie die verschiedenen Teams im Haus.



WESTERWALD

Unsere Gemeinschaft!

Unsere Gemeinschaft ist in den letzten Monaten wieder gewachsen.

Wir haben einzelne Sevakas, die schon ein paar Jahre da sind und auch welche, die grade erst kurze Zeit im Ashram sind.

Es ist eine richtig schöne Gruppenharmonie entstanden. Die Menschen sind sehr interessiert und fröhlich, es wird viel gelacht und wir haben Freude an der spirituellen Praxis.

Ganz besonders viel Freude macht uns auch der Samstagabend Satsang, welcher bei uns im Westerwald meistens sehr musikalisch ist.

In nächster Zeit ….

Planen wir das Mantra Sommer Festival, welches vom 6.-13. Juli bei uns stattfindet.
Künstler wie Dave Stringer und Janin Devi stehen schon fest.



Auch kommen bald wieder die englischsprachigen Seminarleiter:innen zu uns wie z. B. Swami Bodhichitananda, Narayani, Swami Nivedanananda und weitere, um ihre langjährige Erfahrung und ihr tiefes Wissen mit uns zu teilen.

Ihr könnt auch wieder zu uns kommen und unsere tolle Zeltwiese nutzen, um so nachts den wunderschönen Sommerhimmel betrachten zu können.

Wir freuen uns auf den Sommer!



NORDSEE

Die Homa ist bei unseren Gästen sehr beliebt. So sind wir sehr froh, dass letzten Sommer die **Homahütte** so erweitert wurde, dass auch Gäste vor der Hütte unter dem Dach sitzen und teilnehmen können.



3 Sevakas freuen sich, dass sie Anfang des Jahres das neue Haus „**Matsyendranath**“ beziehen konnten. Das Haus wurde mit einer Puja eingeweiht. Jeder Raum wurde mit der Pujamilch, Räucherwerk und Licht gesegnet.



Herzlichen Dank sagen wir den Menschen, die uns mit ihren **Spenden** unterstützt haben, die in folgende Projekte geflossen sind:
Unser großer Yoga-Raum (Radha-Krshna-Raum), Flure, Sevaka-Zimmer u.a. erstrahlen in neuem Licht – sind dank eurer Spenden renoviert. Außerdem wurde die gesamte Elektrik überholt.



ALLGÄU

Eingebettet in die wunderschöne Landschaft des Allgäus mit ihren verschiedenen Facetten von eiskalt bis herrlich warm, strahlendblauer Himmel bis dichtem Nebel, windig-nassen Herbsttagen bis eingeschneiten Wintertagen, erfreut sich der Allgäuer Ashram weiterhin großer Beliebtheit. Dieses Jahr sogar mit weißen Weihnachten (oder Keih-nachten, wie es bei uns im Allgäu heißt) bei Sonne pur und glitzerndem Schnee.



Beliebte Seminare wie „Bergwandern und Yoga“ und „Ski-Langlauf und Yoga“ bringen Shiva und Shakti – die ruhige, meditative Energie und die dynamisch-aktive Kraft – mit-einander in Einklang und integrieren unser Seminarangebot perfekt in die Landschaft der Allgäuer Alpen.
Die umrahmenden Berge geben diesem Ort Ruhe, Aus-geglichenheit, Frieden und Stabilität, wohingegen die Menschen diesen Ort mit Lebendigkeit, Lebensfreude und Liebe erfüllen.



Der Allgäu Ashram – deine spirituelle Oase.



Ethik im Vedanta

„Wer Jnana Yoga praktizieren möchte, sollte immer fröhlich sein und lächeln. Nur Menschen mit Viveka (Unterscheidungskraft) sind für den Jnana Yoga Weg geeignet.“

Zitat aus dem Buch „Vedanta für Anfänger“ von Swami Sivananda

von Rukmini Keilbar

Ich lächle selten, bin nicht immer fröhlich, bin ich deshalb nicht für den Weg des Jnana Yoga geeignet? Was ist Jnana Yoga überhaupt? Was ist Vedanta? Warum kann es so schwer sein, Vedanta in den Alltag zu integrieren? Was ist Bhakti Yoga? Welcher Weg ist der richtige?

Diesen Fragen möchte ich in diesem Artikel auf den Grund gehen.

Jnana Yoga ist ein Yoga Weg, der sich mit Theorie, Philosophie und essenziellen Fragen des Lebens beschäftigt. Er ist besonders geeignet für Menschen, die gern tief nachdenken, über Sachverhalte meditieren und den tieferen Sinn des Lebens erfahren wollen. Oft vermitteln Jnana Yoga Lehrer:innen anhand von Geschichten und Analogien Wahrheiten, die Schüler:innen mittels Meditationen dann verinnerlichen können.

Im Jnana Yoga gibt es *Vedanta*, ein Philosophiesystem der Non-Dualität. *Vedanta* ist wie Sukadev immer sagt „ein Rezept für ein glückliches Leben, ein Weg zur Erleuchtung". Mithilfe von *Vedanta* kann man sich von Identifikationen lösen, selbst gesetzte Grenzen überwinden und die Welt aus einem neuen Blickwinkel sehen, heiter werden, Verbundenheit erfahren.

Vedanta kann einem helfen, den Alltag gelassen und heiter zu meistern und dem Leben einen höheren Sinn zu verleihen. Insgesamt kann *Vedanta* einem helfen, glücklich und entspannt zu leben. Und wer möchte das nicht?

Chandra Cohen, emeritierter Uniprofessor und *Vedanta* Lehrer bei Yoga Vidya, versucht alljährlich seinen Student:innen klar zu machen, dass Jnana Yoga der einzige, richtige und einfachste Weg des Yoga ist und es nichts außer der Verinnerlichung der Lehren der Schriften braucht, um wahrhaft glücklich zu sein. Hören, Nachdenken, darüber meditieren und verwirklichen und schon hat man das Ziel des Lebens erreicht.

Doch irgendwas muss ich da falsch machen. Ich finde es recht schwierig, *Vedanta* in den Alltag zu integrieren. Vielleicht liegt es an den komplexen, nicht immer sofort verständlichen Aussagen des *Vedanta*?

Vielleicht hast du auch schon die Erfahrung gemacht, dass du eine heilige Schrift aufschlägst, dich an der Poesie der Worte erfreust dich etwas berührt auf einer Ebene, die du nicht greifen kannst und dir die Wahrheit der Aussagen trotzdem verschlossen bleibt? Dann herzlich willkommen im Klub.

Doch es muss nicht so sein. Es können immer wieder Menschen, Yoga Meister, Weise oder Heilige in dein Leben treten, die dich erinnern an das, was du wirklich bist, die dir die Aussagen der *Upanishaden*, des Viveka *Chudamani*, *Atma Bodha*, *Aparoksha Anubhuti* und vielen anderen Schriften nahebringen, Deutungen anbieten, dir in Geschichten die Lehren vermitteln, dir ein Buch in die Hand drücken, mit dir meditieren oder Meditationstechniken anbieten, die dir helfen, den Geist auf das Höchste auszurichten und Grenzen zu transzendieren. Und wenn sich neue Erkenntnis einstellen, man etwas plötzlich wirklich verstanden hat, dann kommt die wahre Freude, das innere Lächeln der Jnana Yogis und Dankbarkeit.

Das wiederum kannst du als Gnade erleben, dankbar sein, dafür dein Herz öffnen und aufrichtiges *Bhakti* entwickeln. *Vedantins* sagen oft: „Gehe den Weg des Jnana Yoga, mehr braucht es nicht."

Bhaktas sehen das anders. *Bhaktas* sind Menschen, die den Pfad des *Bhakti* Yoga, den Yoga der Hingabe, beschreiten. Die Hingabe an Gott, die Verehrung von etwas Höherem erfüllt die Herzen der Praktizierenden. Mittels Ritualen, wie z.B. *Pujas* (indisches Verehrungsritual), Homa (Feuerritual), *Arati* (Lichtzeremonie), Mantra-Singen (spirituelle Lieder) und vielen anderen Ritualen widmet der *Bhakta* das eigene Leben ganz Gott und geht darin auf. Er findet seine Erfüllung in der Verehrung Gottes.

Es gibt viele einfache Rituale oder Möglichkeiten, Gott im Alltag zu verehren. Du kannst Gott in einem Bild, einer Blume der Natur, einem Regenbogen, einer Ameise, einem Menschen, einer Schrift, einem besonderen Moment verehren.

Es gibt auch ausgefeilte, traditionelle Rituale wie Puja oder Homa, die schwieriger auszuführen sind und erlernt werden müssen, weil sie komplexere *Mantren* haben und rituelle Handlungen erfordern.

In der Vorbereitung und Durchführung solcher einfachen und schwierigeren Rituale und Verehrung lebt der *Bhakta* seine Hingabe aus und erfährt Gott. Er wird glücklich.

Während ein *Jnani* sich intellektuell mit heiligen Schriften beschäftigt und meditativ versenkt, agiert ein *Bhakta*. Fragt man einen *Jnani*, welches der richtige Weg zur Verwirklichung ist, antwortet dieser: „Jnana Yoga natürlich." Fragt man umgekehrt einen *Bhakta*, was der richtige Weg ist, antwortet dieser: „*Bhakti* Yoga natürlich."

Hast du dich schon mal gefragt, ob du ein *Jnani* oder ein *Bhakta* bist? Oder, ob es dir, wie mir geht und deine Antwortet lautet: „Weder noch. Ich bin eine den integralen Yoga nach Swami Sivananda praktizierende Yogini." ■



Rukmini Keilbar
Suchende auf dem integralen Weg des Yoga. Yoga- und Meditationslehrerin, mit zahlreichen Aus- und Weiterbildungen im Massage Bereich. Sevaka im Ashram in Bad Meinberg.



Wenn du mehr über Jnana Yoga, Vedanta und Bhakti erfahren willst, dann empfehle ich dir das Studium der heiligen Schriften oder auch das Lernen indischer Rituale, wie du es in unseren Seminaren, Aus- und Weiterbildungen erleben kannst.

Viel Freude dabei.

Seminare rund um Jnana Yoga

Yogalehrer Weiterbildung Intensiv A6 – Aparoksha Anubhuti
– Die direkte Verwirklichung des Selbst
1.–10.8.25, Bad Meinberg
Jnana Yoga, Vedanta und der direkte Weg zur Verwirklichung der Einheit anhand des Jnana Yoga Werkes „Aparoksha Anubhuti" („Die direkte Verwirklichung des Selbst"). Mit einer metaphysischen Jnana Yoga Interpretation der 8 Ashtangas des Raja Yoga.
Ab 690 € pro Person für 9 Übernachtungen

Yogalehrer Weiterbildung Intensiv F4 – Viveka Chudamani und Asanas Intensiv
12.–21.9.25, Bad Meinberg
Themen: Jnana Yoga, Vedanta und der spirituelle Weg anhand des "Viveka Chudamani" (Das Kleinod der Unterscheidung) von Shankaracharya sowie Asanas intensiv und exakt.
Ab 690 € pro Person für 9 Übernachtungen

Indische Rituale Ausbildung
26.12.25–2.1.26, Bad Meinberg
Lerne klassische indische Rituale auszuführen und andere dazu anzuleiten: kleine Puja, große Puja, Agnihotra, Homa, Yajna, Arati. Mit diesen Ritualen kannst du dein Herz und das Herz der Teilnehmer öffnen und eine Beziehung zu Gott herstellen, die Atmosphäre reinigen und Lichtwesen anziehen.
Ab 652 € für 7 Übernachtungen





Neti Neti Vichāra Meditation

„Wer bin ich“

von Sukadev Bretz

Du möchtest erfahren, wer du wirklich bist? Dann probiere doch mal diese Meditationstechnik aus. Du findest sie im Buch „Vedanta Meditation und Jnana Yoga“

Diese Meditation hilft dir, automatische Identifikationen zu transzendieren und zu tiefer Einsicht zu kommen, wer oder was du in deiner tiefsten Essenz deiner innersten Natur bist. Indem du alles beobachtest und mit der Neti Neti-Technik hinterfragst, lernst du, dich von allem zu lösen.

Der Ablauf
- Körperregionen von unten nach oben durchgehen und spüren
- danach Psyche, Gefühle usw.
- Bei jedem Schritt geistig fragen: „Bin ich das? – Wer bin ich? - Neti Neti – nicht dies, nicht dies.“

1. Schritt: Sitzhaltung
Sitze aufrecht und bequem.

2. Schritt: Atmung und Einstimmung
Atme ein paar Mal tief ein und aus und wiederhole eine Affirmation oder Gebet.

3. Schritt: Durch den Körper hindurchgehen
Zunächst gehe durch deinen Körper hindurch, jeweils die einzelnen Körperteile von unten nach oben einzeln und dann den ganzen Bereich:

3.1 Füße, Beine – erst detailliert, dann als Ganzes
Spüre von Zehen über Füße bis zu den Hüften.
Mache dir bewusst, so fühlen sich die Beine an.
Frage dich „Bin ich die Beine?“ - „Neti Neti – nicht dies, nicht dies.“
Ich bin nicht die Beine. Ich beobachte die Beine. Ich bin mir der Beine bewusst.

3.2 Hände, Arme – erst die einzelnen Teile, dann als Ganzes
Spüre die Arme von den Fingern bis zu den Schultern.
Mache dir bewusst, da sind die Arme. So fühlen sich die Arme an.
Frage dich: „Bin ich diese Arme?“ – „Neti Neti – nicht dies, nicht dies.“
Ich bin nicht die Arme. Ich nehme die Arme wahr. Ich bin das Bewusstsein, welches die Arme spürt.
Fahre so mit den folgenden Körperteilen fort:

3.3 Körperrückseite – erst detailliert, einzeln, dann als Ganzes

3.4 Körpervorderseite - erst detailliert, einzeln, dann als Ganzes

3.5 Kopf – erst einzelne Teile, dann als Ganzes

3.6 Ganzer Körper

4. Schritt: Energie
Jetzt nimm bewusst wahr, ob Energien im Körper zu spüren sind:
Vielleicht spürst du Energieausstrahlung in Bauch oder Brust, Kehle, Stirn, Scheitel.
Oder ein Pulsieren in den Händen, den Augen oder den Ohren.
Vielleicht spürst du Wärme oder ein anderes Energiegefühl in der Wirbelsäule.
Oder mache dir bewusst: Ruhiger *Prāna* oder unruhiger; wenig oder viel *Prāna*.
Sei dir bewusst: So ist der *Prāna*-Zustand momentan. So fühlt sich mein *Prāna* an.
„Bin ich der *Prāna*? – Neti Neti – nicht dies, nicht dies.“
Ich bin der Beobachter. Ich bin das Bewusstsein, welches den *Prāna* wahrnimmt.
Ich bin derjenige, der sich der Energien bewusst ist.
Ich bin nicht die Energie.
„Wer bin ich, der ich mir der Energien bewusst bin?“

5. Schritt: Emotionen, Gefühle
Spüre, ob jetzt besondere Emotionen oder Gefühle wahrnehmbar sind.
Vielleicht im Bauch- oder Brustbereich oder in der Kehle?
Und sage dir: So fühlt sich der emotiale Zustand jetzt an. So fühlt sich meine Gefühlsregion an.
„Bin ich die Gefühle? Bin ich die Emotion? – Neti Neti – nicht dies, nicht dies.“
Ich bin nicht die Gefühle. Ich bin der Beobachter.
Ich bin das Bewusstsein, das wahrnimmt.
Gefühle und Emotionen kommen und gehen.
„Wer bin ich, der/die gleich bleibt inmitten der Emotionen?“

6. Schritt: Gedanken
Nun werde dir deiner Gedanken bewusst:

6.1 Wortgedanken
Worte kommen, Worte gehen.
Manche Wortgedanken kommen auf, ohne dass du dich darum bemühst.
Andere Wortgedanken kannst du bewusst hervorrufen.

6.2 Bildgedanken
Bilder kommen, Bilder gehen.
Manche Bildgedanken kommen von selbst.
Andere kannst du bewusst hervorrufen.
Frage dich: „Bin ich die Gedanken? Bin ich Worte und Bilder? – Neti Neti – nicht dies, nicht dies.“
Ich bin nicht die Worte. Ich bin nicht die Bilder. - Ich nehme Gedanken wahr als Worte, als Bilder.
Und inmitten der kommenden und gehenden Gedanken, Worte und Bilder bin ich gleich.
„Wer bin ich, der/die ich Gedanken und Worte beeinflussen kann, aber doch außerhalb dessen bin?
Wer bin ich?“

7. Schritt: Stille
Während der nächsten Minuten kannst du dich immer dann fragen „Wer bin ich?“, wenn dein Geist an etwas Konkretes denkt.
Mache dir bewusst, was du denkst, was du wahrnimmst.
Und mache dir bewusst: „Ich bin nicht das Wahrgenommene.“
Und dann frage dich „Wer bin ich, der/die dieses Wahrnehmbare wahrnimmt?“
Spüre nochmals den Körper als Ganzes, von den Füßen bis zum Scheitel.
Spüre das Prāna-Feld als Ganzes von unten nach oben, von vorne bis hinten.
Spüre das Emotionsfeld.
Mache dir das Feld der Wortgedanken bewusst, das Feld der Bildgedanken,
das Feld der Wahrnehmungen.
Mache dir bewusst: „Neti Neti – ich bin nicht dies, nicht dies. Nicht dieses Feld des Körpers, des Prānas, der Gefühle, der Gedanken, der Wahrnehmungen.“
„Ich bin das unsterbliche Selbst. Bewusstsein, unendlich, ewig und reine Freude.“
Stille .....
Etwa 5-10 Minuten Stille

8. Schritt: Abschluss

Vertiefe wieder den Atem. Nimm wieder Kontakt auf zum Körper, zum Atem.
Der Körper ist dein äußeres Instrument, die Psyche das innere Instrument.
Du nimmst mit Körper und Psyche die Welt wahr und machst Erfahrungen.
Du hast Aufgaben auf dieser Welt. - Aber du bist immer das unsterbliche Selbst.

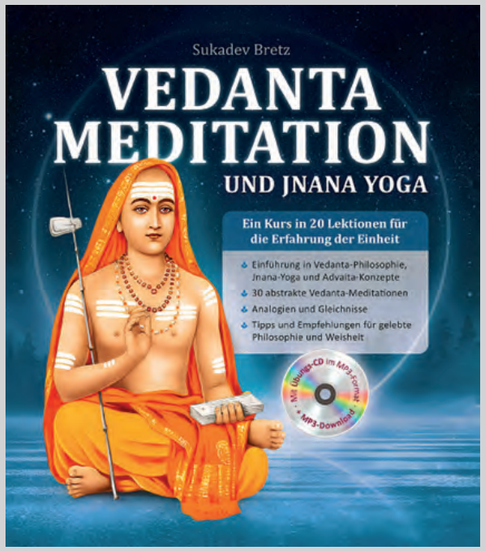
In diesem Bewusstsein beende die Meditation mit 3 x om und Mantra

oṃ oṃ oṃ
So'ham haṃsa paramahaṃsa/paramātmā cinmayo'ham
saccidānanda svarūpo'ham/so'ham brahma oṃ
oṃ śāntiḥ śāntiḥ śāntiḥ
oṃ Frieden Frieden Frieden

Vedanta Meditation und Jnana Yoga

Ein Kurs in 20 Lektionen für die Erfahrung von Einheit.
Erschienen im Yoga Vidya Verlag
Softcover mit 288 Seiten,
Umschlagcover und Übungs-CD
mit angeleiteten Meditationen,

ISBN 978-3-943376-64-7
Preis 24,90 €





Sukadev Bretz
Gründer und Leiter von Yoga Vidya, eines inzwischen international verbreiteten Netzwerkes. Er ist Ausbildungsleiter, beliebter Vortragsredner und Autor von Büchern, Yoga-CDs, DVDs sowie Podcasts rund um die Themen Yoga, Meditation, praktische Psychologie, Spiritualität und ganzheitliche Gesundheit. Er lehrt den Integralen Yoga und umfassende Spiritualität in der Tradition des indischen Yogameisters Swami Sivananda.

Seminare mit Sukadev

Sadhana Intensiv – Fortgeschrittene Praxis für den erfahrenen Übenden
27.6.–11.7.25, Bad Meinberg
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 874 € pro Person für 14 Übernachtungen

Meditationskursleiter-Ausbildung Kompakt Teil 1+2
27.7.–8.8.25, Bad Meinberg
Lerne in dieser Meditationskursleiter Ausbildung Menschen in die Meditation einzuführen und ihre Meditationspraxis zu begleiten. In dieser Ausbildung tauchst du in die innere Welt ein, gehst jenseits des Körper- und Gedankenbewusstseins und erfährst die Einheit des Selbst mit dem Kosmischen
Ab 1.064 € pro Person für 12 Übernachtungen

Erfolg im Leben und Selbstverwirklichung
26.9.–28.9.25, Bad Meinberg
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 181 € für 2 Übernachtungen





Kleine Übungspraxis für den Alltag

Hallo, du hältst gerade das Yoga Vidya Journal in deinen Händen und bist auf diesen Praxisartikel gestoßen? Dann kann er in dieser Minute genau das sein, was du brauchst.

Von Rukmini Keilbar

Wenn du im Moment mit der Bahn unterwegs bist oder auch zu Hause gemütlich in deinem Sessel sitzt und ein paar Minuten Zeit hast, dann probiere doch mal diese Übung aus.

Du wirst staunen, was sich da alles zeigen kann.

Schließe für einen Moment lang die Augen, atme ein paar tief und gleichmäßig ein und aus und dann mache dir bewusst:

- wo Ich-Identifikation entsteht – *Asmitā*
- wo Mein-Identifikation da ist – *Mamatā*
- worauf du vielleicht besonders stolz bist – *Abhimāna*
- wo du dich gekränkt fühlst.

Angenommen zum Beispiel, du bist gerade wirklich mit der Bahn unterwegs und denkst: „Am nächsten Bahnhof muss ich aussteigen, weil ich da parke." Schon ist *Asmita* entstanden, denn nicht du, sondern dein Auto parkt da. Wenn du es anders formulierst und denkst: „Am nächsten Bahnhof muss ich aussteigen, weil mein Auto dort parkt." Dann ist *Mamata* entstanden.

Völlig glücklich einen Parkplatz gefunden zu haben und stolz darauf eine gute Autofahrerin zu sein, schon bist du in *Abhimana* gefangen.

Und wenn dann jemand auf dich zukommt und sagt: „Sie parken aber völlig schief", fühlst du dich gekränkt.

Doch anstatt gekränkt zu sein, an dir zu zweifeln oder gar den Kopf in den Sand zu stecken, kannst du dir dieser Identifikationen bewusst werden. Du kannst der Person, die dich gekränkt hat, dankbar sein, dass sie dich auf deine Identifikationen aufmerksam gemacht hat und dir hilft, freier davon zu werden.

Vielleicht hast du ja auch gerade ein kleines Heft oder Kladde bei dir, wo du deine Antworten/ Erkenntnisse aus dieser Übung notieren kannst. Es kann hilfreich sein, sich das zu einem späteren Zeitpunkt wieder durchzulesen und zu überprüfen, ob es immer noch so ist oder ob du bereits Fortschritte auf dem Weg gemacht hast.

Und mache dir immer wieder bewusst: Neti neti – nicht dies, nicht dies.

Viel Freude beim Erforschen deines Selbst!



Rukmini Keilbar
Suchende auf dem integralen Weg des Yoga. Yoga- und Meditationslehrerin, mit zahlreichen Aus- und Weiterbildungen im Massage Bereich. Sevaka im Ashram in Bad Meinberg.

Direkter Weg zur Erkenntnis

Mythos oder Realität?

Von Kavi Daniel Roth

„Einfach Erleuchtet sein. Im spirituellen Lotto gewinnen. Wie einfach geht Erleuchtung? Gibt es den direkten Pfad, das geheime Mantra, die spezielle Erfahrung, mit der dir alles auf magische Weise zufällt? Saraswati klärt dich auf. Aber Vorsicht: Deine spirituelle Seifenblase könnte zerplatzen.“

Direkter Weg zur Erkenntnis: Mythos oder Realität?

„Ich bin bereits reif und habe die Erkenntnis erlangt. Meine wahre Natur ist grenzenloses Bewusstsein, daher spielt es keine Rolle, wenn ich vor Wut explodiere. Es ist lediglich der Geist, der wütend wird. All das berührt mich nicht. Warum sollte ich überhaupt ein Gebet sprechen? Ishvara existiert nur in einer abhängigen Realität, während ich als reines Bewusstsein darüber erhaben bin.

Schau dir nur all diese naiven Anhänger an, wie sie sich bemühen, Ishvara zufriedenzustellen. Und was soll ich zu diesen uninspirierten Akademikern sagen? Sie lernen Sanskrit, studieren Schriften und rezitieren sie sogar, um ihre Ignoranz zu beseitigen. Dabei ist es doch so offensichtlich: Alles ist nur Wasser und diese Fische schwimmen im Ozean, ohne seine Essenz zu erkennen.“

So sprach mein Freund Arun, mit dem ich gemeinsam in einer Online-Studiengruppe die Bhagavad Gita studierte. Arun war nicht nur ein erfolgreicher Unternehmer und Kandidat für das kalifornische Gouverneursamt, sondern hatte auch das verzweifelte Bedürfnis, immer zu den Siegern zu gehören. Jedoch missfiel ihm, dass Vedanta ein Wissen war, das sich einem nicht unmittelbar erschloss und für das man normalerweise jahrelange Vorbereitung, Hingabe, Demut und gewissenhafte Arbeit an sich selbst benötigte.

Geht Erleuchtung einfach?

Eines Tages brachte er mich wirklich zum Nachdenken. Wenn ich bereits jetzt Sat Chit Ananda (Sein-Wissen-Unbegrenztheit) bin, warum verbringe ich dann einen Großteil meiner freien Zeit mit vorbereitenden Praktiken wie Yoga, Rezitation und Sanskrit? Wäre es nicht eleganter, direkt zur intuitiven Erkenntnis meiner wahren Natur zu gelangen und darauf zu warten, dass alles andere mir auf magische Weise zufällt?

Bald darauf konfrontierte ich meine gute Freundin und Vedanta-Lehrerin Saraswati Devi mit diesen Bedenken. Ihre übliche heitere Jovialität wich einer ernsten Dringlichkeit. Sie sprach mich an: „Dein Geist kann dir vieles vormachen, sogar, dass du deine wahre Natur als Brahman verstanden hast. Wenn du dich bereits unter den Erleuchteten wähnst, ohne die Wahrheit wirklich gesehen zu haben, beraubst du dich jeglicher Möglichkeit für weiteres emotionales Wachstum.“

Sie fuhr fort: „Sag mir nicht, dass du Vedanta verstanden hast und nur ab und zu deine wahre Natur vergisst. Das würde bedeuten, dass du immer noch Brahman mit den Veränderungen des Geistes verbindest. Wenn du es wirklich verstanden hättest, könntest du es genauso wenig vergessen wie deinen eigenen Namen.“

Ein direkter Weg zur Erkenntnis?

Gab es eine Abkürzung zur Erleuchtung oder war diese Frage nur der schnellste Weg zur Vergeblichkeit? Vor einigen Jahren las ich die Bücher von Eckhart Tolle und war auch sehr beeindruckt von der Geschichte Sri Ramana Maharshis. Die Möglichkeit eines direkten Weges zur Erkenntnis faszinierte mich. Es war wie ein spiritueller Lottogewinn.
„Das Problem liegt darin, dass das Unterrichten von "tat tvam asi", der höchsten Lehre des *Advaita* Vedanta, ohne die Anwendung ihrer traditionellen Methodologie vergleichbar mit dem Versuch ist, Einsteins berühmte Gleichung E = mc2 zu unterrichten, ohne grundlegende mathematische und physikalische Kenntnisse zu besitzen.“ Saraswati äußerte sich nüchtern und fügte hinzu: "Es gibt keinen direkten Pfad. Wenn du den Weg zur Bergspitze über den Berghang wählst, besteht eine hohe Wahrscheinlichkeit, dass du auf dem Weg verunglückst."

Erkenntnis erfolgt nur über Ishvara

„Saraswati, wenn ich Brahman bin und Ishvara von meiner Existenz abhängt, wieso sollte ich dann Gebete sprechen?“
„Ob es dir gefällt oder nicht: Ishvara ist hier der Boss, nicht du. Ishvara ist die Allmacht und Allwissenheit, von der dein ganzes Leben abhängt. Von Brahman kommt nichts, alles kommt von Ishvara. Es hält dich am Leben, bringt dich zum Denken, Handeln, Entscheiden. Ohne Ishvara passiert gar nichts.“

Irgendwie erschien mir das paradox. Ich fragte nach: „Wenn mein endgültiges Ziel Brahman ist, wieso sollte ich mich dann an Ishvara wenden?“ Saraswati lächelte geduldig und sagte: „Jegliches Wissen kommt von Ishvara und findet innerhalb von Ishvaras Ordnung statt. Mit dieser Ordnung kannst du arbeiten. Du kannst keine Beziehung zu Brahman aufbauen, weil es kein Objekt ist.“

Langsam wurde mir klar, dass ich die Ebenen der Realität vertauschte, wenn ich mich als Person in meiner Vorstellung über Ishvara positionierte. Ishvara hatte eine Schlüsselposition für das Verständnis der Schriften inne. Die Erkenntnis von Brahman als meiner eigenen Natur war zwar das Ziel, doch ich musste es als die Wahrheit von Ishvara begreifen. Ich war wie die Welle, die nur über die Kontemplation ihrer essenziellen Einheit mit dem Ozean ihrer Natur als Wasser gewahr sein konnte. Und das brauchte seine Zeit. ■



Kavi Daniel Roth
Kavi ist leidenschaftlicher Astrologe und begeistert von vedischer Rezitation und Advaita Vedanta. Er hat intensiv in der Dayananda-Tradition studiert und verfügt über mehrere Jahre Erfahrung im Integrationsbereich als Sprachwissenschaftler. Nach seiner Zeit als Sevaka in Bad Meinberg machte er sich nun erfolgreich als Berater selbstständig. Kontakt: **kavi-astrology.com**



Purohita Einweihung

Von Sukadev Bretz und Rukmini Keilbar

Viele Jahre, viele Ausbildungsbesuche, viele selber durchgeführte Pujas, Homas, Havans, Aratis, später ist es endlich so weit: Karuna, Ashramleiterin Yoga Vidya Allgäu und Dana, Ashramleiterin Yoga Vidya Westerwald, werden zu Purohitas ernannt.

Zu Beginn des Jahres 2025 feierten wir mit Sevakas, Karma Yogis und Gästen zusammen eine großartige Zeremonie im Ashram in Bad Meinberg: Eine Purohita-Weihe.

Wusstest du schon, dass Yoga Vidya eine Einweihungstradition ist?

Wir bieten Mantra Einweihungen, Namenseinweihungen, *Brahmacharya* Einweihungen, *Sannyasa* Einweihungen. In unserer Yoga Vidya Tradition, ein Zweig der Sivananda Tradition, welcher wieder ein Zweig der Yoga Vedanta Shankaracharya Tradition ist, spielen Rituale eine besondere Rolle. So ist Yoga Vidya nicht nur eine *Sadhana* (spirituelle Praxis) Tradition, sondern auch eine monastische Tradition und eine Tradition in der Rituale besonders wichtig sind.

Viele Menschen bei Yoga Vidya haben Rituale schrittweise gelernt und ausgeführt. Sei es in ihrer Zeit als *Sevaka* beim Assistieren und persönlichem Unterricht oder als Ausbildungsteilnehmer:in in der Indischen Rituale Ausbildung. Wir glauben, dass jeder Mensch lernen kann, *Arati*, *Pujas* und *Homas* auszuführen.

Doch wenn jemand eine rituelle Einweihung dafür bekommt, dann fließt eine besondere Segenskraft durch diesen Menschen.

Purohita-Priesterschaft bedeutet,
einen besonderen Segen bekommen zu haben, um göttliche Kraft durch Rituale und heilige Handlungen manifest werden zu lassen.

Purohita (Sanskrit: पुरोहित *purohita* adj. u. m.) wörtl.: "der vorne (*Puras*) hingesetzt (*Hita*)"; beauftragt, aufgestellt bestimmt wird. *Purohita* ist ein besonders Autorisierter und die Bezeichnung für den Hauspriester einer Familie, der alle häuslichen Riten ausführt.

In Ashrams ist der *Purohita* derjenige, der die Rituale des Ashrams ausführt, also der Ashram-Priester. Die weibliche Form heißt *Purohitaa*.

Purohita ist der Priester eines Ortes, eines Ashrams oder auch einer Familie.

Im Sanskrit gibt es verschiedene Ausdrücke, die man im Deutschen alle als Priester übersetzen kann:

- ***Brahmana*** (ein in einer Prieserfamilie geborener Mensch). Im Idealfall lebt er die spirituellen Werte seiner Familie, ist Vegetarier, übt *Shaucha* und *Sattwa* (Reinheit), verehrt Gott mit *Pujas*, kennt einige der heiligen Schriften und geht ansonsten einem normalen Berufsleben nach.
- ***Pandit*** (Schriftgelehrter Wissenschaftler). Er kennt sich besonders gut mit den Schriften aus und ist sehr gebildet.
- ***Pujari*** - Er ist ausgebildet *Pujas* (Verehrungsritual) durchzuführen.
- ***Hotri*** - Der *Hotri* ist derjenige, der besonders Feuerrituale, *Homas* oder *Yajnas*, ausführt und sich darauf spezialisiert hat.



Was ist also jetzt der Purohita?

Der *Purohita* ist der-/diejenige, der/die dazu ausgebildet, ernannt worden ist und eine Weihe und Autorisierung bekommen hat, Rituale auszuführen in einer speziellen Tradition, in einem bestimmten Tempel oder Ashram oder auch für eine bestimmte Familie.

Ein *Pujari* und ein *Hotri* können Rituale für sich selbst machen. Ein *Pandit* weiß von ihnen, aber er muss sie nicht unbedingt praktizieren, ein *Brahmana* ist einfach in der Kaste. Der *Purohita* ist jedoch derjenige, der offiziell die Rituale in der Öffentlichkeit, im Ashram etc., ausführt.

Wie ein *Purohita* bestimmt wird, hängt von der entsprechenden Familie, vom entsprechenden Ashram ab. Bei Yoga Vidya haben wir eine spezielle Form der *Purohita* Ausbildung und *Purohita* Weihe entwickelt, die sich natürlich an die klassischen indischen Vorbilder anlehnt - aber letztlich etwas Yoga-Vidya-eigenständiges ist.

Was sind die Aufgaben eines Purohita?

Der Yoga Vidya *Purohita* hat folgende Aufgaben, zu denen du durch den Yoga Vidya *Purohita* Studiengang befähigt wirst:



Durchführung von:
- Kleiner und großer Puja, einschl. Krishna Puja und Guru Puja
- Kleiner und großer Homa/Yajna/Havan
- Satsang leiten
- Arati ausführen
- Mantraweihe, spirituelle Namensweihung (Mantra Diksha, Nama Diksha)
- Taufritual
- Kleinem Hochzeitssegen, großer spiritueller Hochzeit
- Kindersegen
- Einschulungssegen
- Schulabschlusssegen
- Scheidungsritual
- Ritualen für Verstorbene
- Beerdigung
- Raumeinweihung, Centereinweihung
- Segen zu bestimmten Anlässen, z.B. intensive Sadhana Zeit, spirituellen Retreat etc.
- Jahresfeste zelebrieren: Shivaratri, Guru Purnima, Krishna Jayanti, Sivanandas Geburtstag, Navaratri, Diwali
- Heilungsritualen
- Jeder Art von Segensritualen

Anleitung von Sevakas für die Durchführung folgender Rituale:
- Puja
- Homa
- Yajna
- Yogacenter Einweihung, Einweihung von Räumen
- Jahresfeste zelebrieren

Assistenz und Organisation von:
- Brahmacharya Weihen
- Sannyasa Weihen

Rezitation:
- Moksha Mantras unserer Tradition
- Siddhi Mantras unserer Tradition
- wichtigste Veda Texte (Shri Sukta, Purusha Sukta, Narayana Sukta)
- Bhagavad Gita

Purohita als eine Art „Priesteramt“ beinhaltet auch „Seelsorge“ von spirituellen Aspiranten, sowohl *Sevakas* wie auch Teilnehmern/Gästen.

Wie werde ich ein Purohita bei Yoga Vidya?

Hat der Artikel dich angesprochen? Deine Sehnsucht geweckt, auch *Purohita* werden zu wollen? Dann erfahre mehr darüber, wie du es werden kannst.

Unser Yoga Vidya Purohita Studiengang – Inhalte, Curriculum

Der Purohita Studiengang beinhaltet:
- 3 Jahre Vollzeit Sevaka
- Mindestens 2 Jahre Mitwirken im Ritualeteam
- Meditationslehrer-Ausbildung
- Rituale Ausbildung
- Mindestens 50 kleine Pujas der Yoga Vidya Tradition selbst durchgeführt
- Mindestens 20 Guru Pujas selbst durchgeführt
- Mindestens 50 Homas der Yoga Vidya Tradition selbst durchgeführt
- Mindestens 50 Satsangs geleitet
- Teilnahme an der Yoga Vidya Reise in den Sivananda Ashram
- Assistenz bei Hochzeits-, Taufritualen etc., die Sukadev oder eine von ihm autorisierte Person durchführte
- muss Hochzeits-, Tauf- und Beerdigungsrituale durchführen können
- Rezitation der Veda-Mantras: Der/die Purohita muss die Shanti Mantras, Guru Shlokas, Guru Puja-Mantras, Sri Suktam, Narayana Suktam, Purusha Suktam auswendig können.
- Abschluss mit einer Homa und Puja, wo der-/diejenige offiziell und feierlich zum/r Yoga Vidya Purohita geweiht und ernannt wird

Interessiert?
Dann bewirb dich als Sevaka bei

seva@yoga-vidya.de

Neue Purohitas: Dana und Karuna

Seid Anfang Januar haben Dana und Karuna die offizielle *Purohita* Weihe während einer *Homa* empfangen. Es fließt der besondere Segen von Shankaracharya, Swami Sivananda, *Vashishta* und *Vyasa* durch die beiden, wann immer sie ein Ritual ausführen.
Vielleicht spürst du auch im Herzen, das du gern mal ein Ritual für dich hättest, für einen neuen Lebensabschnitt, eine Hochzeit oder anderes? Dann wende dich gern und vertrauensvoll an unsere neuen *Purohitas*, Dana oder Karuna, oder weitere *Purohitas*, wie Jagadishvari, Shankari, Vani Devi oder Nada. Sie helfen dir gern bei deinem Anliegen. ■



Seminare mit Sukadev

Spirituelle Lebensberatung Ausbildung
20.–27.7.25, Bad Meinberg
Lerne, Menschen auf ihrem spirituellen Weg zu begleiten und zu beraten. Ein außergewöhnliches Seminar, um den spirituellen Weg und seine vielfältigen Verzweigungen in der Tiefe zu begreifen.
Ab 652 € für 7 Übernachtungen

Sadhana Intensiv – Fortgeschrittene Praxis für den erfahrenen Übenden
27.6.–11.7.25, Bad Meinberg
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 874 € für 14 Übernachtungen

Maha-Samadhi Swami Sivananda
14.7.25, Bad Meinberg
Festliche Zeremonie mit Puja, Mantra-Singen und Meditation. Alles kostenlos. Spende willkommen.



Liebe Verbandsmitglieder, Unterrichtende und Therapeut:innen

von Vicara Müller

Das Jahr 2024 liegt hinter uns, aber die Energie des Winters ist immer noch sehr spürbar, während ich diese Zeilen schreibe. Und so möchte ich diese Qualität der Einkehr und der Stille nutzen, um das letzte Jahr aus Sicht des Berufsverbands noch einmal zu reflektieren.

Mitglied im BYV

Das Jahr war aus unserer Sicht sehr bunt, aber es gab auch einige Herausforderungen zu bewältigen:

Berufsverband der Yoga Vidya Lehrer/innen e.V.



ZPP (Zentrale Prüfstelle für Prävention)

Yogalehrer*innen, die im Rahmen der Übergangsfrist bis Ende 2024 ihre Kursleiter*innen Erfahrungen gesammelt haben, können noch bis Ende 2025 ihren Antrag auf Zertifizierung bei der ZPP machen. Bei Yoga Vidya laufen schon seit einigen Jahren die umfangreicheren Yogalehrer*innen Ausbildungen nach den neuen Standards der ZPP.

Bei der Zertifizierung von online IKT Kursen gibt es vonseiten der ZPP leider wieder eine Änderung- wir sind gerade dabei, unsere alten vorbereiteten Unterlagen zu überarbeiten und stellen sie dann wieder in den Mitgliederbereich!

Falls du noch Unterstützung bei deiner Zertifizierung benötigst, helfen das Team des Berufsverbands oder das Ausbildungsteam dabei. Schick uns dazu eine Mail

berufsverband@yoga-vidya.de

Mitglieder im BYV

Die Zahlen der Mitglieder des BYV sind weiterhin konstant steigend- hierfür einen Dank an alle, die die Arbeit und Mitgliedschaft in unserem Berufsverband für Yogalehrer*innen schätzen und uns unterstützen! Wir sind seit 2024 der mitgliederstärkste Berufsverband für Yogalehrer*innen in Deutschland.

Online Angebote

Auch im letzten Jahr gab es eine bunte Mischung von kostenlosen Online Workshops für unsere Mitglieder- wenn du einen Wunsch für ein bestimmtes Thema hast, schick uns gerne eine Anfrage dafür.

Themen wie Social Media, Selbstfürsorge als Yogalehrer*in oder Therapeut*in, Ayurveda Grundkenntnisse oder die Regelungen der Rentenkasse zur Statusfeststellung wurden behandelt.

Das Format Yudhisthiras Sprechstunde wird auch 2025 weiter angeboten: Yudhisthira ist für den BYV im Bereich Lobby Arbeit tätig und auch selbstständig als Yogalehrer tätig.

In seiner Sprechstunde bespricht er Themen rund um das Thema **Selbstständigkeit** und kann aufgrund seiner eigenen Erfahrung hilfreiche Tipps geben.

Anne Jansson wird auch weiterhin mit Tipps und Tricks im Bereich Social Media und **Online Marketing Online Workshops** anbieten. Ihren Artikel findest du hier im Journal.

Dominik Graf hat es tatsächlich geschafft, einen **Rücken Yoga Kurs bei der ZPP** zertifizieren zu lassen- auch hierzu wird es weitere Schulungen geben. Mehr über ihn und seine Arbeit erfährst du im nächsten Journal.

Unsere Anwältin Dana Schneider hat verschiedene Online Schulungen zum Thema **Sozialversicherungspflicht für Yogalehrer*innen** gegeben.

Im Februar wird endlich der ersehnte Termin mit der Rentenversicherungsanstalt stattfinden, um über die Statusfeststellung für Yogalehrer*innen und die damit verbundenen Neuerungen und Schwierigkeiten für Unterrichtende zu sprechen- wir halten dich in den nächsten Newslettern auf dem Laufenden!

Falls du nicht an den Online Angeboten von Dana teilnehmen konntest, findest du im BYV Mitgliederbereich eine gute Zusammenfassung ihrer Informationen.

Yoga Vidya Innovationspreis

Auf der letzten Jahresversammlung wurde entschieden, dass der Yoga Vidya Innovationspreis erst mal ruhen soll.

Vielleicht hast du eine Idee für ein neues Format, um weiterhin innovative und nachhaltige Projekte zu unterstützen, dann schreib uns gerne!

Die Preisvergabe während des alljährlichen Yoga Kongresses und die Ausstellungen der zehn ersten Preisträger*innen war unter anderem dazu gedacht, die Projekte als Inspiration für andere Yogalehrer*innen vorzustellen. Es wäre schade, wenn diese Möglichkeit der Vernetzung nicht mehr stattfinden könnte. ■



Vicara Shakti Müller
Vicara lebte 10 Jahre im Ashram Bad Meinberg und hat dort Ausbildungen und Seminare im Bereich Bodywork, Hatha- und Kundalini Yoga unterrichtet. Sie ist psychologische und physiologische Yogatherapeutin, Kinder- und Yin Yogalehrerin. In den letzten 10 Jahren hat sie sich intensiv mit Schamanismus, Tantra- und Übergangsritualen beschäftigt. Sie leitet das Team Berufsverband und Studien.



Mit Herz und Strategie: Wie Yoga-Lehrer*innen Instagram erfolgreich nutzen können

Von Anne Jansson

Tauche ein in die Tiefen erfolgreicher Werbung und erfahre, wie du dich und dein Yoga mit Instagram in die Welt tragen kannst.

Yoga ist mehr als Übungen – es ist ein Geschenk an die Welt. Es vereint Körper, Geist und Seele, bringt Heilung und Klarheit, wo Chaos herrscht, und schenkt Menschen in herausfordernden Zeiten ein Gefühl von Frieden und Verbindung.

Als Yoga-Lehrer*in hast du die wundervolle Aufgabe, diese Kraft in die Welt zu tragen. Instagram bietet dir genau dafür eine Bühne, wenn du es bewusst, professionell und mit einer wertbasierten Haltung nutzt.

Was gehört alles zu einem erfolgreichen Instagram-Profil?

Dein Instagram-Profil ist der erste Eindruck, den Menschen online von dir und deiner Arbeit gewinnen. Es sollte nicht nur ästhetisch ansprechend, sondern vor allem klar und einladend sein. Deine Besucher sollten sofort spüren, was du als Yoga-Lehrer*in verkörperst und welchen Mehrwert du bieten kannst.

Eines der entscheidendsten Elemente für ein erfolgreiches Profil ist eine klare Positionierung. Je präziser du zeigst, wer du bist, was dich einzigartig macht und wie du helfen kannst, desto eher fühlen sich die richtigen Menschen angesprochen.

Profil & Bio: Deine Bio ist wie eine Begrüßung – kurz, klar und auf den Punkt. Sie sollte den Besucher*innen sofort zeigen:

- **Wer du bist**
  (z. B. "Yin-Yoga-Lehrerin für mehr Balance & innere Stärke").
- **Was sie bei dir finden**
  (z. B. "Mini-Flows, Inspiration & Retreat-Angebote").
- **Wie sie mit dir in Kontakt treten können**
  (z. B. ein Link zu deinen Angeboten oder Kursen).

Ein professionelles Profilbild – idealerweise ein freundliches, helles Foto von dir – und ein gut gewählter Benutzername machen den Einstieg leicht.

Posts: Deine Beiträge sollten deine Werte und deine Arbeit zeigen. Nutze sie, um Yoga-Flows zu teilen, persönliche Einblicke zu geben oder inspirierende Botschaften zu posten.

Stories & Reels: Stories und Reels sind ideale Formate, um Nähe zu schaffen und dynamische Inhalte zu teilen. Ob Einblicke in deinen Alltag, kurze Sequenzen oder inspirierende Botschaften – diese Formate helfen dir, deine Community anzusprechen und deine Werte lebendig zu machen.

Engagement: Likes und Kommentare sind nicht das Ziel – echte Verbindungen schon. Nimm dir Zeit, um auf Kommentare zu antworten, Fragen zu stellen und mit deinen Followern in den DMs zu interagieren.

Wie startest du erfolgreich auf Instagram?

Der erste Schritt zu einem erfolgreichen Instagram-Auftritt ist Klarheit. Klarheit darüber, wen du erreichen möchtest, welche Botschaften du vermitteln willst und wie du dabei authentisch bleibst. Instagram ist kein Sprint, sondern ein Marathon – starte also mit einem Plan, der Dich langfristig trägt.

Zielgruppe definieren: Bevor du Inhalte erstellst, überlege, welche Menschen am meisten von deinem Yoga profitieren. Verstehe ihre Bedürfnisse, sprich ihre Sprache und zeige, dass du ihre Herausforderungen verstehst.

Deine Message finden: Deine Einzigartigkeit ist deine größte Stärke. Definiere, warum du Yoga lehrst, welche Botschaft du vermitteln möchtest und wie du wahrgenommen werden willst.

Planen & Posten: Nutze einen Content-Kalender, um deine Ideen zu strukturieren. Plane Themenwochen (z. B. Achtsamkeit oder Morgenrituale) und variiere die Formate (Posts, Reels, Stories).

Experimentieren: Probiere unterschiedliche Formate und Themen aus, um herauszufinden, was bei deinen Followern gut ankommt.

Erfolgsfaktoren für langfristiges Wachstum

Ein nachhaltiger Erfolg auf Instagram kommt nicht von heute auf morgen. Es braucht Geduld, Strategie und vor allem Authentizität.

Die folgenden Erfolgsfaktoren helfen dir dabei, eine magnetische Präsenz aufzubauen und langfristig die Menschen zu erreichen, die wirklich von deiner Arbeit profitieren.

1. Authentizität: Zeige dich so, wie du bist, ohne den Anspruch, perfekt zu sein. Teile auch deine Herausforderungen oder persönliche Momente – das macht dich nahbar und sympathisch.

2. Konstanz: Regelmäßigkeit ist der Schlüssel, um Vertrauen aufzubauen und sichtbar zu bleiben. Finde deinen Rhythmus und bleib präsent, auch wenn es mal ruhiger wird.

3. Vertrauen: Baue echte Verbindungen auf, indem du aktiv interagierst und Mehrwert bietest. Deine Community bleibt, wenn sie Inspiration und Nutzen aus deinen Inhalten zieht.

Fazit: Mit Herz und Strategie erfolgreich sein
Instagram bietet dir die Möglichkeit, deine Botschaften mit der Welt zu teilen und echte Verbindungen zu schaffen. Mit Herz, Strategie und einer klaren Positionierung wird es zur Bühne, auf der du dein Licht strahlen lassen kannst. ■

Verbinde dich mit mir auf Instagram unter

@annejanssoncoaching

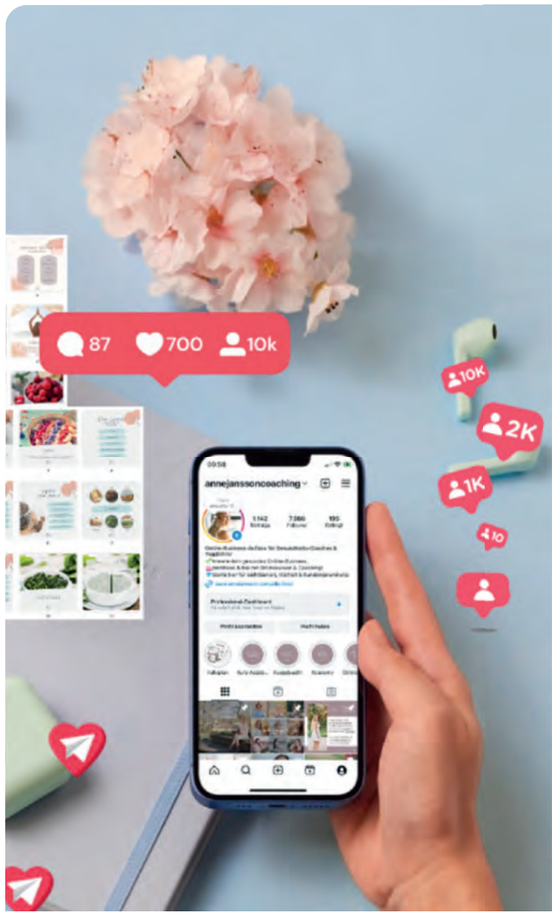
und melde dich zu meiner Masterclass **„Health Business Fahrplan“** an:

annejansson.com/business-fahrplan-2025.

Gemeinsam machen wir deine Berufung sichtbar.



Anne Jansson
zeigt Yoga-Lehrer*innen, wie sie eine einzigartige Positionierung finden, online sichtbar werden und Kunden gewinnen – ohne Stress, sondern mit Klarheit, Strategie und Herz.



Vedanta und Meditation im Jnana Yoga

Von Sebastian Gajendra Niekrens

Jnana Yoga ist der Yogaweg der Erkenntnis. Die Grundlage für Jnana Yoga ist die Vedanta-Lehre. Vedanta bedeutet wörtlich „das Ende des Wissens“ (Veda-Wissen, Anta-Ende). Vedanta ist die Lehre der Upanishaden. Die 108 Upanishaden sind der letzte Teil der Veden. Die Veden sind die ältesten heiligen, indischen Schriften. Der letzte Teil der Veden (Upanishaden) besteht aus philosophischen Dialogen zwischen Lehrern und Schülern. Sie thematisieren die Erkenntnis des höchsten Selbst. Vedanta ist somit in zweifacher Hinsicht das Ende des Wissens. Zum einem besteht Vedanta aus den Upanishaden und somit aus dem Ende der Veden, zum anderem ist Vedanta das Ende des Wissens, da es kein Wissen geben kann, dass über die Weisheit des Vedanta hinausgeht.

Funktionsweise des Vedanta

◊ **Das fundamentale Problem**
Der Mensch besitzt die Gabe und die Fähigkeit, sich seiner Selbst bewusst zu sein. Dieses Selbst wird jedoch als bedürftig und unvollständig erlebt. Aus dem Gefühl der Unzulänglichkeit heraus entstehen Bedürftigkeit und ein Streben nach Glück. Es besteht das Gefühl, nicht ausreichend zu sein. Dementsprechend muss etwas unternommen werden, um ausreichend zu werden und glücklich sein zu können. Im Streben nach Objekten oder dem Ausrichten des Verhaltens an höhere Prinzipien versuchen Menschen dieses Gefühl der Unzulänglichkeit zu reduzieren. Dieses ist jedoch nicht dauerhaft möglich und ist an strikte Bedingungen geknüpft. In diesem andauernden bzw. wiederkehrenden Gefühl der Unzulänglichkeit besteht das fundamentale Problem des Menschen.

◊ ***Purusharthas*** – die 4 Lebensziele
Es werden 4 Lebensziele des Menschen unterschieden:
- ***Artha*** – Sicherheit
- ***Kama*** – weltlicher Genuss
- ***Dharma*** – ethische Lebensführung
- ***Moksha*** – Befreiung

Alle vier *Purusharthas* sind legitime Lebensziele. Sie beschreiben eine bestimmte Erkenntnisentwicklung. *Moksha*, die Befreiung, ist das höchste Ziel und das einzige, dass aus dem Gefühl der Unzulänglichkeit befreit. Jedoch nicht, indem es zur Vollkommenheit führt, sondern indem es die bereits bestehende Vollkommenheit bewusst werden lässt.

Glück in Objekten

Artha, das Suchen von materieller und finanzieller Sicherheit, ist ein Grundbedürfnis des Menschen. Ist Sicherheit gegeben, kann der Mensch sich dem *Kama*, der Freude an weltlichen Genüssen, hingeben. Doch dauerhaftes Glück wird er hier nicht finden können. Glück, das auf Objekten basiert, ist vergänglich. Sonst bräuchte nur ein gewünschtes Objekt erhalten werden, um dauerhaften Seelenfrieden zu erreichen. Die Erfahrung zeigt, dass Objekte nur kurzfristig befriedigen und schnell durch neue Wünsche ersetzt werden. Der Besitz vieler Objekte geht häufig mit der Angst von Verlust einher. Auch macht ein Objekt nicht jeden Menschen gleichsam glücklich. Das kurzfristige Glück durch Objekte entsteht, indem ein einengender Wunsch vergeht. Nun kann das Glück des Selbst als Reflexion wahrgenommen werden, bis *Avidya*, die Unwissenheit, wieder den Zugang zum Glück des Selbst verhüllt.



Objekte und Realität

Nach der *Vedanta*-Lehre ist nur das real, was sich niemals verändert. Objekte sind vergänglich und somit nicht real. Dies bedeutet nicht, dass sie auf einer relativen Ebene nicht doch existieren. Alles, was in das Bewusstsein tritt, existiert. Sobald an etwas gedacht wird, existiert es, aber dadurch ist es nicht real. Jedes Objekt existiert nur als Wahrnehmung im Bewusstsein.

Das Ausrichten an Dharma

Das Ausrichten des Verhaltens an ethischen Richtlinien (*Dharma*) ist auch für befreite Menschen verpflichtend, um das Gesetz des Nicht-Verletzens (*Ahimsa*) aufrechtzuerhalten. Wird die Orientierung des Handelns an ein Wertesystem jedoch aufrechterhalten, um das Gefühl der eigenen Unzulänglichkeit zu reduzieren, bestätigt sie nur das Selbst als mangelhaftes Wesen, das nur unter bestimmten Voraussetzungen ausreichend sein kann. Personen sind tatsächlich begrenzte Konstrukte. Sie verfügen über ein bestimmtes Potenzial von Wissen und Fähigkeiten. Auch ihre Handlungen haben somit begrenzte Wirkungen. Handlungen können etwas loswerden, erreichen/, erhalten oder verändern. Durch Handlungen kann jedoch nicht erreicht oder erworben werden, was bereits besteht oder was man bereits ist.

Die Begrenztheit der Handlungen bezieht sich auch auf die spirituelle Praxis. Sie kann sogar noch stärker an die Vorstellung binden, ein begrenzter Handelnder zu sein, wenn sie zur Selbstoptimierung angewandt wird, wie es heute leider häufig der Fall ist. Spirituelle Praxis wie *Asanas*, *Pranayama* und Meditation sind nichts Schlechtes. Sie sind notwendig, um den Geist zur Erkenntnis vorzubereiten. Spirituelle Praxis ohne Erkenntnis führt jedoch nicht zur Befreiung.

Moksha – Befreiung durch Erkenntnis

Moksha, die Befreiung, steht hinter allen anderen Motivationen. Dauerhaftes Glück ist unabhängig von Objekten. Auch ist die Freiheit kein weiteres Objekt, das wir unserer Sammlung von Objekten hinzufügen können. *Moksha* ist im *Vedanta* keine vorübergehend beglückende Erfahrung der tiefen Meditation. Es ist die Erkenntnis und die feste Überzeugung des Selbst als unendliches, unbegrenztes Bewusstsein. Das Wissen darum, dass das Selbst *Brahman* (göttlich) ist.

Diese Erkenntnis basiert auf Wissen. Die Freiheit, die gesucht wird, ist das Bewusstsein. Dieses Bewusstsein ist das Selbst und es ist immer da. Erfahrungen von Glückseligkeit sind vergänglich. Das Selbst ist kein Objekt und somit nicht direkt erfahrbar. Was erfahren wird, sind Reflexionen des Selbst im Kausalkörper. Nur Erkenntnis des wahren Selbst führt zu dauerhaften Frieden, unabhängig von äußeren Geschehnissen und Veränderungen.

Vedanta-Meditation

Das Selbst wird in einem Prozess enthüllt. Es kann nicht nur über die Verstandesebene allein ergründet werden. *Avidya*, die Unwissenheit, ist immer aktiv, auch während des Studiums der Schriften. Der Erkenntnis- oder Lernprozess erfolgt über *Shravana* (Hören), *Manana* (Reflektieren), *Nididhyasana* (Meditieren) und *Anubhava* (Verwirklichen/ Integrieren).



- ***Shravana***:
  Informationen werden ohne voreilige Bewertungen oder impulsives Denken aufgenommen.
- ***Manana***:
  Damit Informationen zu Wissen werden können, müssen sie geprüft und reflektiert werden. Alte Vorstellungen müssen verworfen werden.
- ***Nididhyasana***:
  Durch Meditation über das wahre Selbst entsteht ein tieferes intuitives Wissen, welches über das intellektuelle Wissen hinausgeht.
- ***Anubhava***
  Die Lehre wird auch nach *Moksha* (der Befreiung) fest in das Denken und Handeln integriert.

Es erfolgt ein Wechsel der Perspektive. Während zuvor die Person versucht hat, das Selbst zu erfahren, so beobachtet nun das Selbst die Regungen der Person als Objekt.
Die *Vedanta*-Meditationspraxis besteht u. a. in der Meditation über die Erkenntnis des wahren Selbst, wie sie durch die drei Sätze des Shankaracharya zum Ausdruck gebracht wird.

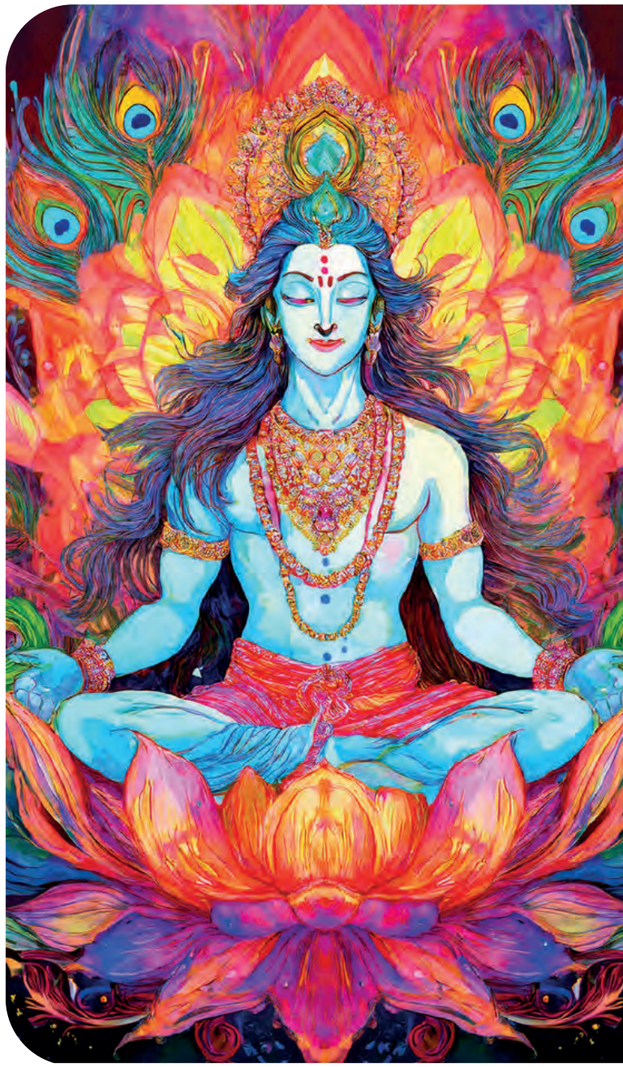
Die drei Sätze des Shankaracharya

Shankaracarya (788 – 820) war ein großer Lehrer des *Vedanta*. Er gilt als der Begründer der *Advaita Vedanta*-Tradition. *Advaita* bedeutet „nicht Zweiheit“, bzw. nondualität. Bedeutende Werke von Shankaracharya sind u.a. die Atma Bodha, Tattva Bodha, Viveka Chudamani und Aparoksha Anubhuti.

Shankaracarya fasste die Lehre der Veden in 3 Merksätze zusammen.

1. ***Brahma Satyam*** - *Brahman* ist die Wirklichkeit. (Nur das göttliche Bewusstsein ist unendlich und somit real).
2. ***Jagan Mitya*** - Das Universum ist Unwirklichkeit. (Die Welt, wie wir sie erfahren, ist vergänglich.)
3. ***Jivo Brahmaiva Napara*** -*Brahman* und *Atman* sind eins. ■

Das Individuum und das Göttliche
sind eins. Trennung ist Illusion.
Alles ist eins.
Alles ist *Brahman*.





Sebastian Gajendra Niekrens
Yogalehrer, Meditations- und Vedanta Meditationskursleiter, Ausbildungsleiter. Leiter des Yoga Vidya Center Arnsberg.
Ganz nach dem Motto „Entspannung in der Anspannung“ lehrt Gajendra traditionellen Hatha Yoga nach Swami Sivanada. Seine Yogastunden wechseln zwischen körperlicher Herausforderung und tiefer, bewusster Entspannung. Die eigentlichen Ziele seiner Yogastunden sind dabei stets das zur Ruhe bringen der Gedanken im Geist und tiefe Selbsterkenntnis.
Neben der körperlichen Ebene ist die Vermittlung von Meditationstechniken aus dem Raja Yoga, dem Vedanta und dem Buddhismus fester Bestandteil seiner Yogastunden.

Holunder-blüten

Von Satyadevi Bretz

Der Holunderbusch zählt zu den spirituellsten Pflanzen der Welt. In Deutschland haben wir das Glück, dass er fast überall wächst. Er gilt als Mittler der Welten. Deshalb hatte schon im Mittelalter jeder Bauernhof einen Holunderbusch. Er war bekannt für seinen guten Geist. Von ihm geht eine direkte Verbindung zu Mutter Erde und man bat damals den heiligen Busch um reiche Ernten.

Der Name Holla und Frau Holle leiten sich vom Holunder ab. Eine weibliche Urkraft liegt in ihm verborgen. Geduldig steht er da, bis ein Suchender an seiner Magie teilhaben möchte. Dann wird er verzaubert und wird in das Hollereich eingeführt.
In der hinduistischen Mythologie entspricht Frau Holle der Göttin Kali. Kali ist die dunkle Göttin, die uns versteckte Schattenanteile aufzeigt und uns auf alte Muster hinweist, die wir liebevoll loslassen können. Zuerst sind die Holunderblüten schneeweiß. Die Beeren sind später dunkel-lila, fast schwarz. Eine hohe, transformierende Kraft birgt der Holunder.
Eine sehr schöne und sattwige Methode ist es, sich ihm über eine Holunderblüten Zeremonie zu nähern.

Spirituelle Wirkungen einer Holunderblüten Zeremonie:
- Öffnung des 3. Auges
- Herzöffnung
- Hellfühligkeit und Hellsichtigkeit werden erhöht.
- Du fühlst dich verbunden mit allen Wesen.
- Offenbarung deiner Schattenanteile mit Transformation ins Licht

Hier einige Tipps wie du diese Zeremonie zelebrieren kannst:
Vorbereitung:
1. Natürlich sind frische Holunderblüten kraft- und wirkungsvoller als getrocknete. So kannst du z.B. zwischen Ende Mai bis circa Anfang Juli Rituale mit frischen Blüten ausführen. In den anderen Monaten kannst du getrocknete Blüten nehmen.
   Ernte sie an einem trockenen und sonnigen Tag. So ist das herzerwärmende Aroma ebenfalls in seiner vollsten Blüte.
2. Nehme einen großen Topf oder Hexenkessel (optisch schöner) mit 3 Liter Wasser und gebe dort circa 9 Holunderdolden hinein. Achte darauf, dass die großen Stängel abgeschnitten sind. Sie enthalten Giftstoffe. Gebe ein paar Scheiben Ingwer und 3 Zimtstangen hinein.
   Einmal aufkochen lassen und fertig ist der Zaubersaft!
3. Bereite einen Sitzkreis für deine Zeremonie vor. Zünde ein paar Kerzen an. Stelle den heißen Kessel in die Mitte. Drum herum die Becher für die Teilnehmer.

Die Holunderblüten Zeremonie beginnt

Ihr tönt gemeinsam 3-mal Om. Der Leiter öffnet den heiligen Raum mit Anrufungen:
„Lieber Holundergeist, danke, dass es uns in dieser kraftvollen Runde zusammengeführt hat. Wir bitten um die Öffnung des heiligen Raums. Möge dein Segen fließen. Mögen wir offen sein für deine heiligen und heilenden Kräfte.“ Dabei können die Handchakren Richtung Kessel zeigen. Die Teilnehmer können sich vorstellen, wie Licht durch ihre Kronenchakren strömen, durch Arme und Hände bis in den Kessel. Man geht in eine Art Meditation mit dieser Vorstellung und verbindet sich mit dem Holundergeist.
Nach circa 8 Minuten steht der Leiter auf und schenkt den Teilnehmern den gesegneten Holunderblütentee ein. Wenn alle Teilnehmer den gefüllten Becher in den Händen halten, erheben sie den Becher z. B. mit dem Gayatri Mantra. Langsam Schluck für Schluck wird der Tee getrunken. Dabei können *Mantren* und Lieder gesungen werden.

Am Ende kann eine schamanische Reise zum Holunderbusch oder zu Mutter Erde angeleitet werden. Oder es wird eine bestimmte Meditation angeleitet, die zum Tag passt. Z. B. zum Voll- oder Neumond. Folge deiner Intuition.

Selbstverständlich kannst du deine Holunderzeremonie nach deiner Art und Weise gestalten. Hier habe ich dir ein paar Anregungen gegeben, mit einer heimischen Pflanze eine Zeremonie anzuleiten. ■

Viel Freude

OM Shanti

Zeremonie





Satyadevi Bretz
ihr Herzensanliegen ist es, Menschen authentische, spirituelle Erlebnisse zu ermöglichen. In ihren schamanischen Wochenangeboten und Seminaren verhilft sie Menschen, ihr Innerstes zu spüren und sich auf mystische Weise verzaubern zu lassen. Außerdem ist sie Yoga Acharya.

Seminare und Ausbildungen mit Satyadevi

Schamanische Intuition Ausbildung
8.6.–15.6.25, Bad Meinberg
Erfahre den Umgang mit der Kundalini und den Chakras und lerne, andere intuitiv zu führen sowie schamanische Reisen anzuleiten.
Ab 652 € für 7 Übernachtungen

Schamanische Erdheiler Ausbildung
4.7.–11.7.25, Bad Meinberg
Lerne, dich als Lichtarbeiter/in der Erde zur Verfügung zu stellen, um dir, anderen und Mutter Erde etwas Gutes zu tun.
Ab 652 € für 7 Übernachtungen

Kali–Die liebende Göttin
24.10.–26.10.25, Bad Meinberg
Verbinde dich mit Kali und sei offen für ihre transformatorischen Prozesse. Sie möchte dich wieder auf deinen Schicksalsweg führen, wenn du von ihm abgekommen bist. Liebevoll - manchmal auch mit dem nötigen Druck - weist sie dir den Weg, bringt Klarheit in dein Leben. Mit Ritual an den Externsteinen, Meditation, Yogastunden.
Ab 181 € für 2 Übernachtungen

satyadevi.de

EHRFÜRCHTIGES STAUNEN

Ein Weg zu Mitgefühl, Dankbarkeit und Gesundheit

Von Sukadev Bretz

In einer Welt voller Hektik, Herausforderungen und Unsicherheiten scheint es, als hätten wir den Zugang zu bestimmten tiefgehenden Emotionen verloren: ehrfürchtiges Staunen, Mitgefühl und Dankbarkeit. Diese sogenannten transzendenten Emotionen sind jedoch essenziell für unser Wohlbefinden und unsere Fähigkeit, schwierige Zeiten kreativ und vertrauensvoll zu meistern. Yoga bietet einen Weg, diese Gefühle wieder zu entdecken und in den Alltag zu integrieren.

Die Kraft der transzendenten Emotionen

Paul Ekman, ein bedeutender Forscher im Bereich der menschlichen Emotionen, hat sieben Grundemotionen identifiziert: Freude, Trauer, Überraschung, Angst, Ärger, Ekel und Verachtung. Doch es gibt auch höhere Emotionen, die uns nicht nur bewegen, sondern uns innerlich aufrichten: ehrfürchtiges Staunen, Mitgefühl und Dankbarkeit. Diese Emotionen öffnen uns für etwas Größeres, verbinden uns mit anderen und mit der Natur.

Wer schon einmal inmitten großer Natur gestanden hat – sei es vor einem majestätischen Berg, einem sternenklaren Himmel oder einem endlosen Ozean – weiß, wie tiefgreifend das Gefühl von Ehrfurcht sein kann. In solchen Momenten erfahren wir Geborgenheit, Verbundenheit und eine höhere Wirklichkeit. Yogis würden sagen: Diese Emotionen öffnen uns für das Erfassen des Übersinnlichen. Insbesondere in staunender Ehrfurcht kann man das Göttliche erfahren.



Auf einer Ebene der psychischen und körperlichen Gesundheit gibt es immer mehr Hinweise, dass Menschen, die häufiger Gefühle von Ehrfurcht, Dankbarkeit und Mitgefühle haben, höhere psychische und körperliche Resilienz haben, insbesondere mit Unsicherheit, Stress, sich radikal verändernden Lebenssituationen besser umgehen können. Prof. Arndt Büssing ist in Deutschland einer der Pioniere der empirischen Forschung in „Staunende Ehrfurcht“ und „Dankbarkeit“. Er hat Trainingsprogramme zur Entwicklung dieser Emotionen entwickelt.

Yoga als Wegbereiter

Heutzutage ist der Zugang zu den transzendenten Gefühlen oft blockiert. Stress, Sorgen und der Fokus auf materielle Errungenschaften lenken uns von der natürlichen Verbindung zu uns selbst und unserer Umwelt ab. Doch Yoga kann helfen, diese Blockaden zu lösen. Durch die Kombination von körperlicher Praxis, Atmung und Meditation werden sowohl Körper als auch Geist gestärkt, entspannt und harmonisiert. Wenn man aus einer Yogastunde in die Natur geht, entsteht fast von selbst ein Gefühl des Staunens über Schönheit, Ehrfurcht vor der Schöpfung, ein Gefühl der Weite und Verbundenheit.

Yoga an sich kann als „Trainingsprogramm für höhere Emotionen angesehen werden. Daher ist in unserer heutigen schnelllebigen Welt Yoga als „Training der transzendenten Emotionen“ ganz besonders wichtig. Was im Yoga oft als „spirituelle Erfahrung“ bezeichnet wird, könnte in unserer schnelllebigen und risikobehafteten Zeit essenziell sein für Gelassenheit und Lebensfreude.

Yoga für ehrfürchtiges Staunen

Bestimmte Yogapraktiken können das Gefühl von Ehrfurcht besonders intensivieren.

- *Kapalabhati* (Lichtschädelatmung): Diese Atemtechnik aktiviert den Geist, verleiht Energie und weitet das Bewusstsein.
- Rückbeugen wie *Matsyasana* (der Fisch) oder Anjaneyasana (der tief kniende Held): Diese Übungen öffnen das Herz und den Brustkorb, was symbolisch und physisch für eine Ausdehnung des Bewusstseins steht.

Mitgefühl

Mitgefühl entsteht aus einer tiefen Verbundenheit mit uns selbst und anderen.

- Konzentration auf das Herz: Meditationen, die sich auf das Herzchakra (*Anahata*) konzentrieren, lassen uns Liebe und Mitgefühl verspüren.
- nach innen gehen: Durch Selbstreflexion und Achtsamkeit entwickeln wir Selbstliebe, die wiederum als Grundlage für Mitgefühl dient.

Dankbarkeit

Dankbarkeit ist eine der kraftvollsten Emotionen, die inneren Frieden und Zufriedenheit bringen.

- Vorwärtsbeugen und Tiefenentspannung (*Shavasana*): Diese Übungen fördern ein Gefühl von Loslassen und innerer Ruhe, wodurch wir empfänglicher für Dankbarkeit werden.
- Stellung des Kindes (*Balasana*): Diese Haltung vermittelt ein Gefühl von Geborgenheit und Rückkehr zu unseren Wurzeln.
- nach der Yogapraxis: Nimm dir nach der Yogapraxis ein paar Momente, um Natur, Himmel, einen Baum, ein Bild eines Meisters oder ein Symbol des Göttlichen anzuschauen – oder einen geliebten Menschen. Gib dich dem dabei entstehenden Gefühl hin – Ehrfurcht und Dankbarkeit kommen von selbst.

Warum wirkt Yoga so tiefgreifend?

Dass Yoga starke positive Wirkung auf Gesundheit und Psyche hat, zeigen zahllose Studien. In der Medizin und Psychologie werden u. a. drei verschiedene Mechanismen diskutiert, warum Yoga wirkt.



◊ Entspannung: Yoga aktiviert den Parasympathikus – insbesondere den Vagusnerv – und löst so Stress und Anspannungen.
◊ Sportliches Training: Yoga kombiniert Kraft-, Dehn- und Koordinationstraining, was für den Körper ganzheitlich förderlich ist.
◊ Selbstwahrnehmung: Achtsamkeit und Selbstwahrnehmen hilft, die Signale unseres Körpers und Geistes wahrzunehmen und entsprechend zu handeln.

Praktische Tipps für den Alltag

Auch außerhalb der Yogastunde können wir transzendente Emotionen kultivieren:

◊ *Samyama* auf die Natur: Verweile bewusst bei einem Sonnenuntergang oder einem Sternenhimmel und lass dich von ihrer Größe und Schönheit berühren.
◊ Dankbarkeit üben: Notiere dir jeden Tag drei Dinge, für die du dankbar bist. Drücke deine Dankbarkeit gegenüber anderen aus.
◊ Mitgefühl praktizieren: Versuche, dich in die Gedanken und Gefühle anderer einzufühlen. Die Yoga Sutras empfehlen Meditationen auf den Klang der Wesen oder das Herz eines anderen Menschen. ■

Die Weisheit der Bhagavad Gita

Die *Bhagavad Gita*, eines der grundlegenden Werke der Yoga-Philosophie, ermutigt uns insbesondere im 10. Kapitel, das Großartige im Leben zu sehen – sei es in der Natur, in anderen Menschen oder in von Menschen Geschaffenem. Diese Perspektive öffnet uns für ehrfürchtiges Staunen, Mitgefühl und Dankbarkeit.

Fazit

Ehrfurcht, Mitgefühl und Dankbarkeit sind nicht nur schöne Gefühle, sondern essenzielle Bestandteile eines glücklichen und gesunden Lebens. Sie helfen uns, Herausforderungen zu meistern, Heilung zu erfahren und tiefe Zufriedenheit zu spüren. Yoga ist ein wirkungsvolles Mittel, um diese transzendenten Emotionen wieder in unser Leben zu bringen und sie in unserem Alltag zu verankern.





Sukadev Bretz
Gründer und Leiter von Yoga Vidya, eines inzwischen international verbreiteten Netzwerkes. Er ist Ausbildungsleiter, beliebter Vortragsredner und Autor von Büchern, Yoga-CDs, DVDs sowie Podcasts rund um die Themen Yoga, Meditation, praktische Psychologie, Spiritualität und ganzheitliche Gesundheit. Er lehrt den Integralen Yoga und umfassende Spiritualität in der Tradition des indischen Yogameisters Swami Sivananda.

Seminare mit Sukadev

Upanishad – Frag den Yogi
30.5.–1.6.25, Allgäu
Angelehnt an das bereits bestehende Format vom x-perience-Festival und you tube, kannst du hier bei uns ganz nahe bei Sukadev sitzen (upanisad) und all deine Fragen rund um Yoga loswerden. Lass dich inspirieren von Sukadevs immensen Wissens- und Erfahrungsschatz und stelle ihm deine Fragen. Frei nach dem Motto – was schon immer gefragt werden wollte. Natürlich auch mit viel Yoga, Meditation und Mantrasingen.
Ab 235 € für 2 Übernachtungen

Krishna Jayanti
16.8.25, Bad Meinberg
Feier zum Geburtstag von Krishna mit Puja und Mantra-Singen. Alles kostenlos. Spende willkommen.

Mantra-Meditation Intensivwoche mit Sukadev
31.8.–5.9.25, Bad Meinberg
Wer schon viele Monate oder Jahre mit einem Mantra arbeitet, braucht neue Anleitung und Tipps, um weiter zu kommen. Sukadev zeigt dir Techniken, um die Meditation tiefer und machtvoller werden zu lassen. Täglich mind. 3 Stunden Mantra-Meditation und geistige Mantra-Wiederholungen während den Yogastunden. Bitte mitbringen: Japa Mala und Götterbild (über den Aspekt deines Mantras).
Ab 408 € für 5 Übernachtungen



Bhakti

und wie man Hingabe pflegt

Auszug aus dem Buch „Inspiration und Weisheit“ von Swami Sivananda

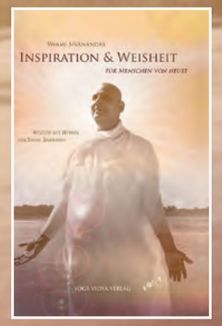
„*Bhakti* heißt in Gott sein. *Bhakti* ist das Fließen von Hingabe wie das Fließen eines Flusses. *Bhakti* ist Kontinuität von Hingabe, so wie Öl kontinuierlich aus einem Gefäß in ein anderes fließt. *Bhakti* ist das Hingezogen sein des *Jivas* zu Gott, so wie die Nadel zum Magnet hingezogen wird. *Bhakti* ist Liebe um der Liebe willen und steht jedem offen.

Manche Menschen fragen:
“Wie können wir Gott lieben, den wir nie gesehen haben?”

Lebe in der Gesellschaft von Heiligen. Höre die *Lilas* (Geschichten der Spiele) Gottes. Lies die heiligen Schriften. Verehre Ihn zuerst in Seinen verschiedenen Formen, die in der Welt offenbar sind. Verehre jedes Bild von Gott oder dem *Guru*. Wiederhole Seinen Namen. Singe Seinen Ruhm. Besuche Ashrams und Tempel. Du wirst Liebe zu Gott entwickeln.

Alles muss getan werden, um das Gefühl von *Bhakti* zu erwecken. Baue einen Altar in deinem Zimmer auf. Halte ihn sauber. Schmücke ihn mit Blumen, Pflanzen, Statuen, Bildern, Symbolen. Brenne Räucherwerk ab. Zünde eine Öl-Lampe an. Trage eine *Rudrasksha*- oder *Tulsimala*. All das wirkt günstig auf den Geist und erhebt ihn. All das erzeugt Hingabe. Es hilft, das nötige *Bhava* oder Gefühl zu erzeugen, um die Gottheit, die verehrt werden soll, anzurufen. Der Geist wird sich dann leicht konzentrieren.

Die Praxis rechten Verhaltens von *Satsang*, *Japa* (Wiederholung des Mantras), *Smarana* (Erinnern an Gott), *Kirtan* (Mantra-Singen), Gebet, Gottesdienst und Rituale, der Dienst an Heiligen, der Aufenthalt an Wallfahrtsorten, der Dienst an Armen und Kranken mit göttlichem *Bhava* (Gefühl, Hingabe), die Einhaltung der Pflichten des täglichen Lebens, das Opfern aller Handlungen und deren Früchte an Gott, das Gefühl der Gegenwart Gottes in allen Wesen, das Verneigen vor dem Bild und vor Heiligen, der Verzicht auf weltliche Freuden und weltlichen Reichtum, Wohltätigkeit, Mäßigung und Gelübde, das Praktizieren von *Ahimsa*, *Satyam* und *Brahmacharya* - all das wird dir helfen, *Bhakti* zu entwickeln.“ ■



„Inspiration und Weisheit“
von Swami Sivananda
Yoga Vidya Verlag
Art.Nr.: 100061
EAN: 9783943376210
24,90 € *

Yoga Vidya Online Shop
shop.yoga-vidya.de

Übungsanleitung:

Du willst fortgeschritten üben?
Dann probiere doch mal *Chakrasana*, das Rad aus.
Eine Asana, die Arme, Beine und Rücken stärkt. Sie entwickelt die Flexibilität der Wirbelsäule, der Schultern, Hüfte und Oberschenkel. Sie nimmt Spannungen aus der Wirbelsäule und stärkt Handgelenke und Gesäß. Sie öffnet das *Manipura, Anahata und Vishuddha Chakra* und schenkt dir das Gefühl von Weite und Leichtigkeit. Übe sie am besten nach dem Pflug (*Halasana*). Gräme dich nicht, wenn die Übung nicht sofort klappt: Sie stärkt deine Willenskraft und die Fähigkeit, über dich selbst hinauszuwachsen.

Chakrasana

Das Rad



Anleitung

Lege dich auf den Rücken und setze die Füße am Gesäß auf.



1

Setze deine Hände dicht neben deinen Ohren und so nah wie möglich bei den Schultern auf dem Boden auf. Die Fingerspitzen zeigen dabei in Richtung Schultern und die Handflächen haben einen guten Kontakt zum Boden. Hebe nun die Hüften und den Oberkörper vom Boden.



2

Verlagere das Gewicht auf die Hände. Schiebe die Hüften so weit nach oben, bis du deine Schädeldecke auf dem Boden aufsetzen kannst.



3

5

Wenn deine Armmuskulatur noch nicht stark genug ist, kannst du in dieser Position bleiben. Wenn du weitergehen willst, strecke Arme und Beine soweit wie möglich durch.



4

Um die Position abzubauen, solltest du langsam und kontrolliert erst den Scheitelpunkt aufsetzen und dann Wirbel für Wirbel den Rücken wieder auf dem Boden ablegen.

Die Magie der FREUNDLICHKEIT

von Gerrit Kirstein

Wir machen uns oft Gedanken, wie wir unser Leben besser, erfüllender, erfolgreicher gestalten können. Es gibt dazu zahlreiche Ratgeber in den Medien und Buchläden, die eine kaum überschaubare Fülle an klugen Ratschlägen und Konzepten bieten. Wahrscheinlich habt Ihr auch schon solche Ratgeber genutzt.

Ich möchte euch ein Geheimrezept vorstellen, welches jeder von uns in sich trägt und womit wir selbst auf ganz einfache Weise zu einem zufriedenen, erfolgreichen und weitgehend entspannten Leben beitragen können. Das Rezept heißt: FREUNDLICHKEIT.

Freundlichkeit ist nicht nur etwas Positives, was wir in unsere Beziehungen und Gemeinschaften hineintragen können, sondern wenn wir freundlich zu anderen sind, tun wir uns damit selbst etwas Gutes. Medizinische Studien belegen, dass Freundlichkeit den Blutdruck und den Pegel der Stresshormone senken kann, es verbessert die Schlafqualität und aktiviert die Ausschüttung von Glückshormonen, die wiederum Gefühle der Verbundenheit und des Vertrauens wecken. Langfristig wird sogar das Kreislaufsystem gestärkt, die Wundheilung beschleunigt und auch der Alterungsprozess verlangsamt. Eine Studie der Universität Oxford hat ergeben, dass die Lebenszufriedenheit von Menschen bereits messbar ansteigt, wenn sie nur eine Woche lang jeden Tag ganz bewusst freundlich zu ihren Mitmenschen sind.

Interessant ist, dass schon kleine freundliche Gesten positive Emotionen bei anderen wecken und den eigenen Gemütszustand nachhaltig positiv beeinflussen. Es müssen gar nicht die großen Gesten sein; von einem freundlichen, wertschätzenden Miteinander profitieren beide Seiten, der Geber und der Empfänger.

Dabei wissen wir, dass die menschliche Natur ein Doppelgesicht hat. Wir tragen eine egoistische, rücksichtslose, neidische und teilweise brutale Seite ebenso in uns wie ein freundliches, hilfsbereites, mitfühlendes und wertschätzendes Verhalten. Je nach den Umständen, in denen ein Mensch lebt, und je nachdem, wie er selbst sein Leben gestaltet hat, kommt manchmal die eine oder die andere Seite zum Vorschein. Hierzu eine kleine Geschichte, die einige von euch vielleicht schon kennen, die ich aber immer wieder gern erzähle:



„Die Geschichte von den zwei Wölfen“

Einmal saßen der alte Indianerhäuptling und sein kleiner Enkel im Zelt beieinander. Gern hörte der Junge seinem weisen Großvater zu. Heute erzählte er ihm folgende Geschichte. „In jedem Menschen wohnen zwei Wölfe, die miteinander kämpfen. Der eine Wolf hat negative Eigenschaften: Er ist voll von Egoismus, Pessimismus, Habsucht, Grausamkeit, Unglaube, Gier, Hass, Wut, Missgunst und Neid.

Der andere Wolf ist das genaue Gegenteil: Er ist voll von Liebe, Vertrauen, Glaube, Hoffnung, Freude, Wärme, Freundlichkeit, Mitgefühl und Zuneigung.“

Der kleine Indianerjunge überlegte lange. Dann fragte er seinen Großvater: „Wenn jeder von uns diese beiden Wölfe in sich trägt, die miteinander kämpfen, welcher von beiden siegt dann am Schluss?“ Da lächelte der alte Mann und antwortete:

“Der, den du fütterst. Es siegt immer der, den du fütterst.“ Denkt bitte daran: „Freundlichkeit gebiert Freundlichkeit. Wer sie gibt, bekommt sie normalerweise auch zurück.“ Freundlichkeit ist ansteckend und fördert positive Stimmungen. Ich erinnere mich gern an einen Hinweis meines Schwiegervaters, er sagte oft: „Man schaut lieber in ein freundliches Gesicht als in ein griesgrämiges.“ Das Schöne und Mutmachende daran ist, wir können uns ganz bewusst entscheiden. Wir haben es jeden Tag und zu jeder Stunde selbst in der Hand bzw. im Gesicht und in unserem Verhalten, ob wir unsere kleine Welt, in der wir leben und arbeiten, etwas freundlicher, friedvoller und lebenswerter gestalten.

Kleine Übung für zwischendurch

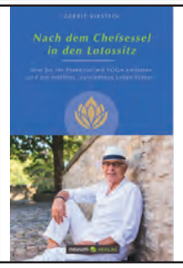
Und ihr wisst doch alle, womit man anfängt. Oder? Es beginnt mit einem kleinen, sympathischen Lächeln. Schließe mal deine Augen. Spüre deinen Mund – ziehe die Mundwinkel leicht zur Seite und etwas nach oben. Nun konzentriere dich auf deine Augen und versuche, mit geschlossenen Augen zu lächeln. Lass ein feines, freundliches, warmes Lächeln in deinen Augen entstehen. Und spüre dann mal hin zu deinem Herzen und stelle dir vor, dass sich der lächelnde Mund, die leuchtenden Augen und dein liebevolles Herz miteinander verbinden. - Spüre die Energie, das Licht und die Ausstrahlung, die du so in dir entfacht hast – schenke dir selbst ein freundliches Lächeln und nimm wahr, wie gut es dir tut.

In meinen Yogakursen fordere ich die Teilnehmer immer wieder auf, während der *Asanas* zu lächeln. Denn Lächeln entspannt Körper und Geist und auch den Atem. So vertieft sich die Hingabe an die Übung und damit die Wirksamkeit für uns selbst.

Hilfreich kann dabei der Gedanke an eine schöne Buddha-Figur sein. Versuche doch mal wie ein Buddha zu lächeln und erinnere dich dabei an die Ruhe und Weisheit, die ein Buddha ausstrahlt. Dieses sich selbst genügen und über den nervenden weltlichen Dingen stehen – entdecke den Zauber heiterer Gelassenheit. Wir Alle tragen tatsächlich die Fähigkeit in uns, diesen glückseligen Zustand mit einem bewussten Lächeln immer wieder für uns selbst zu kreieren, und wir können andere Menschen daran teilhaben lassen und einen Beitrag für eine freundlichere Welt leisten. ■



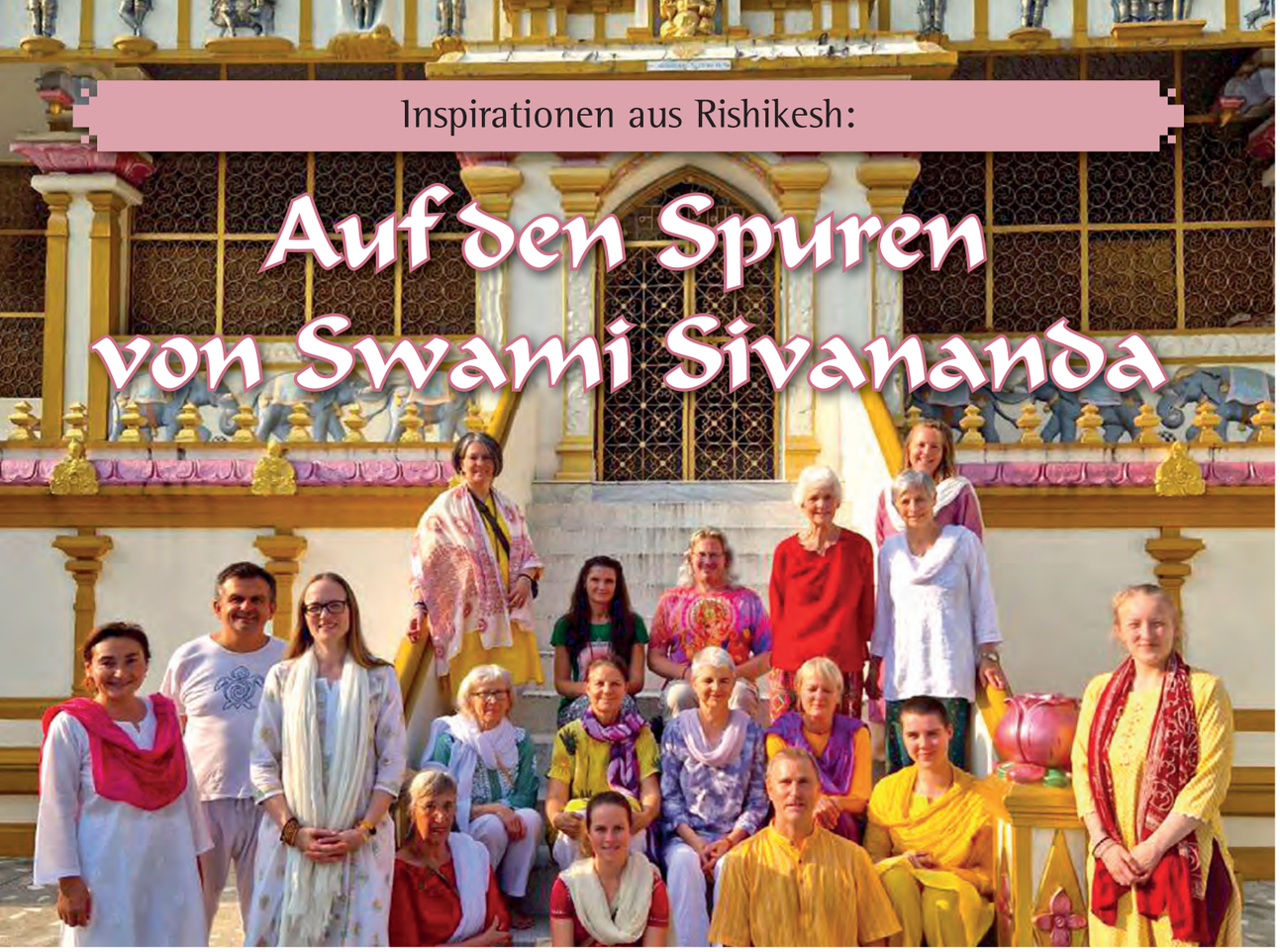
Gerrit Kirstein
blickt auf eine langjährige Managementkarriere im Bereich Finanzdienstleistungen zurück. Mit Eintritt in den Ruhestand hat er sich bei Yoga Vidya zum Yogalehrer ausbilden lassen. Er ist heute ein Yogalehrer, Seminarleiter, Redner und gefragter Autor.



Buch im NOVUM-VERLAG:
„Nach dem Chefsessel in den Lotossitz“
Wie Sie Ihr Potenzial mit YOGA entfalten und ein erfülltes, zufriedenes Leben führen.
ISBN-Nr. 978-3-99064-947-3,
ist im Yoga Vidya Shop erhältlich.

Inspirationen aus Rishikesh:

Auf den Spuren von Swami Sivananda



von Ananta Heussler

Seit vielen Jahren organisiert Yoga Vidya eine Reise in den Sivananda Ashram Rishikesh. Dort hat Swami Sivananda von 1934 – 1963 gelebt und gewirkt. Als ich 2023 gefragt wurde, ob ich diese Reise leiten will, habe ich mich sehr gefreut. Da ich schon oft in Indien war und gut englisch sprechen kann, fühlte ich mich „prepared". Zusammen mit Irina, die viele Jahre in Südindien gelebt hat, haben wir bisher 3 Gruppen dorthin begleitet.

Diese Reise ist eine *Sadhana* Reise, keine Sightseeing-Tour. Wir übernachten die ganze Zeit im Sivananda Ashram und praktizieren sehr viel Mantrasingen, Mantrarezitationen, *Pujas*, Meditation und täglich eine Yogastunde. Zwischendurch gibt es auch Ausflüge.

Täglich 5:00-6:00 Uhr Morgenmeditation

Die Atmosphäre ist voller spiritueller Schwingungen und auf dem Weg zur *Mahasamadhi* Halle kann man sich auch den klaren Sternenhimmel ansehen. Diese Halle hat eine besondere Energie, da dort der Körper von Swami Sivananda in einem Marmorschrein aufbewahrt wird. An diesem Schrein werden täglich seit über 50 Jahren *Pujas* zelebriert und man kann nach dem Satsang dort auch *Abhishekam* (rituelles Übergießen einer Statue) mit Gangeswasser an einem Shivalingam ausführen. Das ist sehr meditativ und füllt den Geist mit Gedanken Swami Sivananda. Während der Meditation herrscht meistens Stille, aber kurzzeitig wird diese unterbrochen, weil der Gemüselieferant das Gemüse anliefert. Das ist eine besondere Möglichkeit *Pratyahara* (das Zurückziehen der Sinne) zu praktizieren.

Pujas und Mahamantra Halle

Nach dem Morgensatsang gibt es die Möglichkeit entweder zur *Puja* zu gehen (Rituelle Zeremonie zur Verehrung Gottes), die gleich neben der *Satsanghalle* stattfindet, in einer Halle, die *Vishwanath Mandir* genannt wird. Oder man kann auch das *Mahamantra* singen, das in der *Bhajanhalle* stattfindet. Auch hier wird während des Singen eine Art kleine *Puja* zelebriert. Während man in einer kleinen Gruppe das *Mahamantra* singt, dekoriert ein *Swami* (Mönch) die Bilder und Statuen der Gottheiten mit Blumen, Sandelholzpaste, u.a. Mir gefällt besonders die große Saraswati Statue. In diesem Raum hat Swami Sivananda viele Jahre mit seinen Schülern meditiert und *Satsangs* abgehalten. Nach der *Puja* und dem Singen gibt es ein großes *Arati* mit Trommeln, Glocken und einer gigantischen Aratilampe.

Yogastunde und Frühstück

Leckeres, schmackhaftes, würziges und reichhaltiges Frühstuck gibt es um 7:15 Uhr. Danach Pause und von 9:00-10:30 Yogastunde mit Besuch der Nashornvögel, die sich unsere *Asanas* angeschaut haben. Diese imposanten Vögel haben einen riesigen, bunten Schnabel, ein extra Horn auf dem Schnabel und sind immer mit einen lauten Knall am Fenster gelandet, als wollten sie die Scheibe zerbrechen. Bestimmt haben sie darüber reflektiert, wie es ist im nächsten Leben als Yogis wiedergeboren zu werden und *Asanas* zu praktizieren. Und wie Menschen ohne Schnabel und Flügel leben können.

Natur

Die Natur ist in Indien so nah und so lebendig, was der Reise einen speziellen Charme verleiht. Denn im Ashram und überall in Rishikesh leben Affen, die mit ihren Babys am Bauch von Baum zu Baum springen und dieselben Wege wie Menschen benutzen. Beim Überqueren der Ganges Brücke sitzen Kühe auf dem Weg, um die man sich den Weg herum bahnen muss. Der Wasser des Ganges ist noch ganz klar und sauber, und oft konnten wir in dem heiligen Fluss untertauchen und auch etwas schwimmen. Inzwischen kennen wir die Stellen, wo es kaum Strömung gibt und man ungestört baden kann. Auch haben wir die *Vashishta* Höhle besucht, in der der heilige *Vashishta* meditiert haben soll. Es hat etwas Geheimnisvolles in einer Höhle zu meditieren. An diesem Ort gibt es Natur, Ruhe, Ganges, eine 2. Höhle und die Kombination aus Ganges Bad, Meditation, Natur und Affen beobachten und Kirtan singen hat die Teilnehmer der Reise sehr berührt. Auch andere Ausflüge und Wanderungen haben uns die Möglichkeit gegeben, die Berge und Tempel um Rishikesh herum zu sehen und einmal konnten wir auch in einem Wasserfall baden.

Vorträge mit Swami Yogaswarupananda

Das Herz unseres Tages waren die 11 Uhr Vorträge mit Swami Yogaswarupananda in der *Satsanghalle*. Swamiji hat uns den Kern der Yogapraxis erklärt, Fragen beantwortet, Geschichten erzählt aus der indischen Mythologie und uns beim Mantrasingen angeleitet. Um uns herum haben wir die Bilder aus Swami Sivananda´s Leben anschaut – Beides gleichzeitig! Auch andere Swamis haben uns Vorträge gegeben, jeder an einem anderen Ort im Ashram. Wir konnten so auch die *Likitha Japa* Bank, genannt *Divya Nama Mandir* besuchen, wo 30 Millionen Mantras in kleinen Heften aufgeschrieben sind. Diese *Likitha Japa* Hefte haben Menschen aus der ganzen Welt zum Ashram geschickt. Später haben wir selbst *Likita Japa* praktiziert.
Der Abendsatsang hat immer den Tag abgerundet; hier haben wir auch *Bhagavad Gita* und andere *Mantren* rezitiert, *Kirtan* gesungen und Vorträgen gelauscht. Alles in allem haben wir sowohl die Präsenz von Swami Sivananda gespürt, indische Kultur erfahren und Natur genossen. Wir freuen uns schon aufs nächste Mal!! Unser Herz wurde berührt und wir haben die Energie von Meister Sivananda, Indien, Bhakti und Yoga haben mit nach Europa genommen. Om Namo Bhagavate Sivanandaya! Om Shanti. ■



Ananta Heussler
Yogapraktizierender seit 1988. Yogalehrer und Kursleiter, zahlreiche Weiterbildungen in Europa, Indien und Kanada. Internationaler Yogalehrerausbilder. Er war auch 14 Jahre Swami (2000 – 2014) und verfügt über tiefe Yogapraxis in allen 4 Yogawegen. Seit 2020 ist er bei Yoga Vidya tätig.

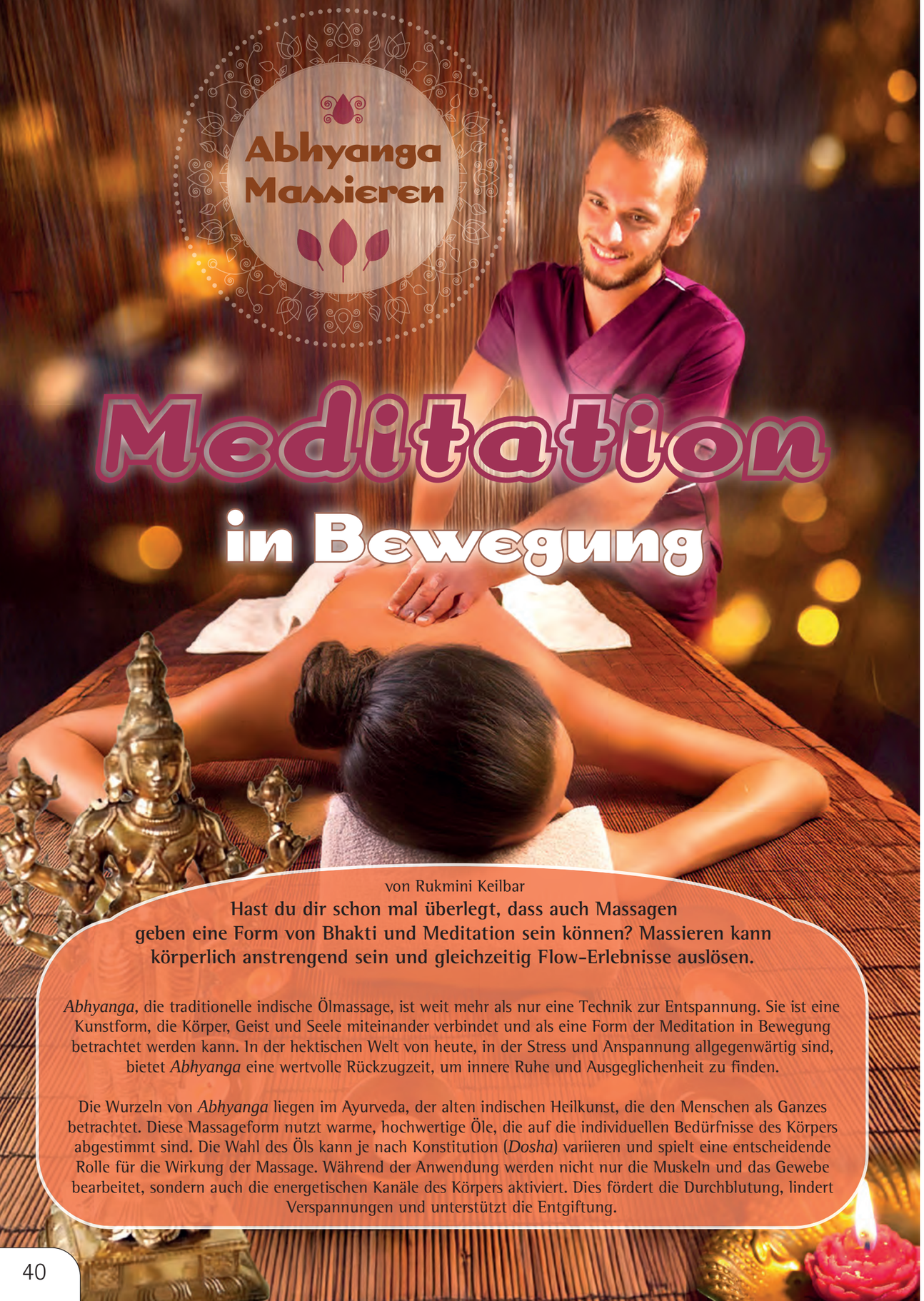
Seminare mit Ananta

Yoga, Prana und Inspiration
8.–13.6.25, Nordsee
Tanke neue Energie mit Asanas, Pranayama, Meditation, Kirtansingen. Ein in sich stimmiges Programm, das die klassische Praxis verbindet mit Vorträgen und Workshops zum Thema Energieerhöhung. Es wird viel im Freien praktiziert, Ananta lädt dich ein zu einer tiefen Erfahrung des Yoga in seinen verschiedenen Facetten.
Ab 388 € für 5 Übernachtungen

Yoga mit Klanginspiration
20.–22.6.25, Bad Meinberg
Wir werden Asanastunden mit Klang, Klangreisen und Klangmeditationen verbinden. Ebenso gibt es Vorträge über Prana, Nadis und Chakras, Stressmanagement, Satsangs und meditative Spaziergänge. Ananta unterrichtet seit 30 Jahren Yoga und Shivani spielt die Klanginstrumente.
Ab 181 € für 2 Übernachtungen



Indienreise in den Sivananda-Ashram, Rishikesh
Oktober/November 2025 auf Anfrage
Ab 2500 €



von Rukmini Keilbar

Hast du dir schon mal überlegt, dass auch Massagen geben eine Form von Bhakti und Meditation sein können? Massieren kann körperlich anstrengend sein und gleichzeitig Flow-Erlebnisse auslösen.

Abhyanga, die traditionelle indische Ölmassage, ist weit mehr als nur eine Technik zur Entspannung. Sie ist eine Kunstform, die Körper, Geist und Seele miteinander verbindet und als eine Form der Meditation in Bewegung betrachtet werden kann. In der hektischen Welt von heute, in der Stress und Anspannung allgegenwärtig sind, bietet *Abhyanga* eine wertvolle Rückzugzeit, um innere Ruhe und Ausgeglichenheit zu finden.

Die Wurzeln von *Abhyanga* liegen im Ayurveda, der alten indischen Heilkunst, die den Menschen als Ganzes betrachtet. Diese Massageform nutzt warme, hochwertige Öle, die auf die individuellen Bedürfnisse des Körpers abgestimmt sind. Die Wahl des Öls kann je nach Konstitution (*Dosha*) variieren und spielt eine entscheidende Rolle für die Wirkung der Massage. Während der Anwendung werden nicht nur die Muskeln und das Gewebe bearbeitet, sondern auch die energetischen Kanäle des Körpers aktiviert. Dies fördert die Durchblutung, lindert Verspannungen und unterstützt die Entgiftung.

Was *Abhyanga* jedoch besonders macht, ist die meditative Qualität, die sie in sich trägt. Während der Massage wird der Praktizierende in einen Zustand der Achtsamkeit versetzt. Die rhythmischen Bewegungen und der Kontakt mit dem warmen Öl schaffen eine Atmosphäre der Ruhe und des Wohlbefindens. Der Masseur oder die Masseurin wird zum Kanal, durch den die heilende Energie fließt. Diese Verbindung zwischen dem Behandler und dem Empfänger ist essenziell und fördert ein Gefühl der Einheit.

Die meditative Komponente von *Abhyanga* zeigt sich auch in der Art und Weise, wie die Massage durchgeführt wird. Die Bewegungen sind sanft, fließend und bewusst. Jeder Handgriff wird mit Achtsamkeit und Intention ausgeführt. Dies ermöglicht es dem Empfänger, sich vollständig zu entspannen und den Moment zu genießen. Die Gedanken kommen zur Ruhe, und der Geist kann sich auf die Empfindungen im Körper konzentrieren. In diesem Zustand der Präsenz wird die Massage zu einer Form der aktiven Meditation.

Darüber hinaus hat *Abhyanga* auch tiefgreifende Auswirkungen auf das emotionale Wohlbefinden. Die Berührung hat eine beruhigende Wirkung auf das Nervensystem und kann helfen, Stress abzubauen und emotionale Blockaden zu lösen. Viele Menschen berichten von einem Gefühl der Leichtigkeit und inneren Klarheit nach einer *Abhyanga*-Sitzung. Diese emotionale Befreiung ist ein weiterer Aspekt, der die Massage zu einer Form der Meditation macht – sie ermöglicht es, sich von belastenden Gedanken und Gefühlen zu befreien und Raum für neue Perspektiven zu schaffen.

Die Integration von *Abhyanga* in die tägliche Routine kann auch langfristige Vorteile mit sich bringen. Regelmäßige Massagen fördern nicht nur die körperliche Gesundheit, sondern auch das geistige und emotionale Gleichgewicht. Sie helfen, die Verbindung zum eigenen Körper zu stärken und ein tieferes Verständnis für die eigenen Bedürfnisse zu entwickeln. In einer Welt, die oft von Hektik und Ablenkungen geprägt ist, bietet *Abhyanga* einen wertvollen Raum für Selbstfürsorge und Achtsamkeit. ■

Zusammenfassend lässt sich sagen,
dass *Abhyanga* nicht nur eine Massageform ist, sondern eine ganzheitliche Erfahrung, die Körper, Geist und Seele miteinander verbindet. Sie ist eine Einladung, in die eigene Mitte zu finden und die heilende Kraft der Berührung zu erleben. In der Stille und Achtsamkeit der *Abhyanga* offenbart sich die wahre Essenz der Meditation in Bewegung – eine Reise zu sich selbst, die sowohl entspannend als auch transformierend ist.



Rukmini Keilbar
Ayurveda Masseurin (BYVG), Lomi Lomi und 5 Elemente Masseurin, Yoga- und Meditationslehrerin, und Sonderpädagogin. Als Bereichsleiterin trägt sie viel dazu bei, dass alles reibungslos läuft und du bei Fragen nicht allzu lange auf Antworten warten musst. Sie hat mit Leidenschaft einige Jahre in der Ayurveda Oase massiert.

Na, hast du Lust bekommen, selbst eine Abhyanga Massage zu empfangen? – Dann besuche doch unsere Ayurveda Oase in Bad Meinberg. Unsere Masseur:innen massieren dich mit Bhakti, Herz und Liebe.

Mehr Infos unter:
yoga-vidya.de/ayurveda/die-ayurveda-oase/ayurveda-massage-und-mehr

Oder hast du Lust selbst zu lernen, wie du Abhyanga oder andere Massagen geben kannst, dann besuche doch eine unserer Massage Ausbildungen.

Ayurveda Massage Ausbildung
25.7.–3.8.25 oder 17.–26.10.25, Bad Meinberg
Fundierte, gründliche Ausbildung in Abhyanga, der traditionellen ayurvedischen Ganzkörper-Massage.
Ab 815 € für 8 Übernachtungen

Breuss Massage Ausbildung
13.–16.7.25, Westerwald
Einfach zu erlernende Massagegriffe für den Rücken, die du sofort im beruflichen und privaten Umfeld anwenden kannst. Einführung, Demo und eigene Praxis.
Ab 319 € für 3 Übernachtungen

Hot Stone Massage-Ausbildung
16.11.–21.11.25, Bad Meinberg
Du lernst, mit heißen Steinen zu arbeiten und eine vollständige Hot Stone Massage zu geben.
Ab 485 € für 5 Übernachtungen.





YOGALEHRER AUSBILDUNG JETZT IN 48 STÄDTEN

YOGACENTER

Center Münster

Nach 12 Jahren in der Innenstadt von Münster hat das Yoga Vidya Center Münster ein neues (altes) Zuhause in Münster Gremmendorf gefunden. Die gemütliche Atmosphäre in den Räumen der Naturheilpraxis Mangala Stefanie Klein begeistert die Teilnehmenden. Vogelgezwitscher statt Straßenmusik und keine lautstarken Demos mehr unter dem Fenster – mit dieser angenehmen Geräuschkulisse wird das Üben zu einem wunderbaren Erlebnis.

Jetzt ist alles kleiner, dafür persönlicher





Bitte melde deinen Besuch immer an: dann steht der Tee für dich bereit!



Abwechlugsreiches Programm z. B.:

- Hatha Yoga-Kurse und Präventionskurse
- Verschiedene Mediationsangebote für alle Übungsstufen
- Yoga und Klang (Klangschalen und Gongs)
- Yogatherapie
- Yoga-Ausbildung (die nächste Ausbildung beginnt im Januar 2026)
- Regelmäßiger Satsang
- Workshops rund um Yoga, Meditation, Naturheilkunde und verwandten Themen



Centerleiterin: Mangala Stefanie Klein
Diplomtheologin, Heilpraktikerin, Yogalehrerin, Meditationslehrerin, Spirituelle Lebensberaterin.

Kontakt:
Yoga Vidya Münster Mangala Stefanie Klein
Angelmodder Weg 65 • 48167 Münster
Telefon: 0251 2870922 • muenster@yoga-vidya.de



yoga-vidya.de/muenster • yoga-naturheilkunde.de

Yoga Center u. Naturheilpraxis

Der Alltag ist die Matrix

Ob Yoga wirkt, zeigt sich jenseits der Matte

Von Mangala Stefanie Klein

Swami Sivananda formuliert sehr deutlich in seinen Schriften, dass eine wirksame Yogapraxis sich auf den Alltag auswirkt. Das ist das Maß der 6 Yogawege.



Manchmal ist es schön auf der Matte (*Hatha Yoga*). Manchmal berührt mich ein Ritual (*Bhakti Yoga*), manchmal fällt eine Einsicht an den richtigen Platz (*Jnana Yoga*). Und manchmal erkenne ich, in welchen Konzepten mein Geist verhaftet ist (*Raja Yoga*). Das hört sich gut an – oder?

Das ist auch gut und für die Motivation weiter zu üben unerlässlich. Das sind sozusagen die Zuckerstückchen für den Geist. Aber die wahre Wirksamkeit der Praxis zeigt sich, wie sich das auf meinen Alltag auswirkt, unabhängig davon, welcher der Yogawege im Vordergrund steht.
Manchmal höre ich von Teilnehmenden aus Gesundheitskursen (*Hatha Yoga*), die einmal in der Woche zum Yoga kommen Sätze wie:
„Mein Mann sagt, ich gehe gar nicht mehr so schnell in die Luft“ oder „Ich habe genauso viel zu tun wie sonst auch, es stresst mich aber nicht so“ oder „Ich schlafe besser“.
Diese Sätze sind O-Töne meiner Teilnehmenden. Sie gehen einmal die Woche in einen Yogakurs und der Alltag verändert sich. Das ist es, woran sich ablesen lässt, ob und wie Yoga wirkt.
Deswegen werden *Hatha Yogakurse* von den Krankenkassen in sehr großem Umfang gefördert. Diese Wirkungen lassen sich in wissenschaftlichen Studien belegen. Also ein Gewinn für den übenden Menschen, das Umfeld und das Gesundheitssystem.
Aber! An diesem Punkt geht es erst richtig los. In dem Buch „Göttliche Erkenntnis“ beginnt Swami Sivananda den Abschnitt, in dem er darüber schreibt, was Yoga ist, mit folgenden Worten: „In Gott leben und mit Gott verbunden sein ist Yoga. Leben in Gott bringt ewige Wonne. Yoga zeigt den Weg. Yoga vereint dich mit Gott.“
An dieser Stelle habe ich die Wahl, bin ich mit den vielen positiven Wirkungen meiner Yogapraxis auf den Alltag zufrieden oder wecken diese Erfahrungen die Sehnsucht in mir, mein Menschsein, meine Beziehung zur Welt und zum Göttlichen tiefer zu erfahren.
Es ist ein Vorurteil, dass die Entscheidung, mein spirituelles Menschsein zu leben und zu erforschen, nicht mit einem normalen Alltag in Beruf und Familie möglich ist.

Swami Sivananda schreibt dazu:“ Yoga ist nicht Weglaufen von Heim und menschlicher Behausung, sondern ein Vorgang der Entwicklung einer Einstellung Heim und Gesellschaft gegenüber mit neuem Verständnis.“
Es ist aber leider auch ein Vorurteil, dass mir die spirituelle Entwicklung meiner Persönlichkeit in den Schoß fällt. Menschen sind unterschiedlich und die verschiedenen Yoga-Wege halten eine Fülle von Techniken bereit. Das heißt, ohne Disziplin und beständiges Üben entwickle ich mich nicht weiter. Da hilft die völlige Hingabe, wie sie im *Bhakti Yoga* beschrieben wird, den Fokus zu halten. Gleichzeitig ist das Erforschen der Wirklichkeit auf dem Weg des *Jnana Yoga* wie eine Landkarte für die Orientierung, ein innerer Kompass. Gemeinsam ist allen Yoga Wegen, dass, wenn der übende Mensch bereit ist, die Erfahrung der Wirklichkeit als Geschenk und Gnade erfahren wird.
Das ist so ähnlich, als wenn ich ständig Kopfhörer trage, die mich mit lauter Musik beschallen. Wenn ich erkenne, dass die laute Musik die Umwelt überdeckt, kann ich die Kopfhörer abnehmen und die Welt neu hören lernen. Dazu braucht es das Wissen, dass es mehr zu hören gibt als die Musik aus den Kopfhörern und den Willen, die Kopfhörer abzusetzen und mich auf neue Erfahrungen einzulassen.
Swami Sivananda schreibt: „Es liegt in der Kraft eines jeden Menschen Erfolg im Yoga zu haben. Es verlangt ernsthafte und aufrichtige Hingabe und dauerndes und beständiges *Abhyasa* (Übung).
Also mach dich auf den Weg – es lohnt sich! ■

P.S. Wenn du nicht weißt, wie du anfangen sollst, dann stehen dir meine kostenlosen Übungsaudios zur Verfügung:

open.spotify.com/show/2752II4N8qW-fmHHmCYVW0B?si=Bh1-VTW5SmqoBWN_1QiLOA



Mangala Stefanie Klein
Diplomtheologin, Heilpraktikerin, Meditationslehrerin (BYVG), Yogalehrerin (BYV) und Spirituelle Lebensberaterin (BYVG). Gründerin, Leiterin und Ausbildungsleitung vom Yoga Vidya Center Münster. Mangala bringt über 20 Jahre Erfahrungen ein. In ihren Seminaren verbindet sie den Wissensschatz verschiedener spiritueller Traditionen mit erfahrungsorientierten, praktischen Methoden, die Menschen helfen können, ihren ureigenen, individuellen Weg zu finden.

Seminare mit Mangala

Christliche Kontemplation und Meditation – Grundlagenseminar
23.–25.5.25, Bad Meinberg
Praxisseminar, indem du verschiedene christliche Meditationstechniken kennenlernst. Das Seminar eignet sich besonders auch für Yoga Übende mit einem christlichen Hintergrund. Einführungsseminar mit großem Praxisanteil. Erfahrung in Meditation von Vorteil.
Ab 181 € für 2 Übernachtungen

Jnana Yoga, Vedanta, Meditation und Schweigen
26.–28.9.25, Bad Meinberg
Abstrakte Meditationstechniken über die höchste Weisheit. Intensivseminar mit täglich bis zu 6 Meditationssitzungen zu je 20-40 Minuten, 2 Yogastunden und Mantra-Singen.
Ab 181 € für 2 Übernachtungen



Das Yoga-Festival ruft!

**Namasté, liebe Yogafreundin,
lieber Yogafreund,**

mein Name ist Amari, und ich möchte dir heute gern unser Yoga-Festival vorstellen. Es findet im November 2025 statt und ist ein Wochenende voller Inspiration, Wärme und Licht.

Getragen werden wir hier von den Worten Swami Sivanandas:

„Liebe ist das goldene Band, welches Herz an Herz und Seele an Seele bindet.“

Genau diese verbindende Kraft der Liebe und des Lichts möchten wir in der dunkleren Jahreszeit spürbar machen: Jede Yogastunde, jedes Mantra und jeder Moment der Stille ist ein kleiner Lichtstrahl, der uns wärmt und erleuchtet.

Wir gestalten ein vielseitiges Programm für Körper, Geist und Seele:
Yogastunden, die neue Energie schenken, Meditationen und Vorträge mit wertvollen Impulsen sowie Konzerte, deren Klänge Geborgenheit schaffen. Es wird auch Tanz geben, um das Leben und die Freude auszudrücken, und Rituale, die Heilung und Segen spenden.

Etwas Besonderes haben wir uns schon letztes Jahr ausgedacht: Unseren Chakra-Raum – mehr dazu findest du in unserem Extra-Beitrag.

Dieses Festival ist für mich eine Feier des Lebens - eine Einladung, die Liebe und das Licht zu entdecken und als innere Kraftquelle zu nutzen. Gemeinsam schaffen wir einen Raum, in dem sich jeder mit sich selbst und anderen verbunden fühlen kann.

Ich freue mich darauf, dich dort zu sehen und mit dir die warmen Momente des Herbstes zu feiern.

Herzliche Grüße
deine Amari

P.S.: Bleib auf dem Laufenden – alle aktuellen Programminfos findest du auf unserer Webseite:

yoga-vidya.de/events/yoga-festival





Amari
Yoga Vidya Archarya, Meditationslehrerin (BYV), spirituelle Lebensberaterin (BYV), Ayurveda Gesundheitsberaterin (BYVG). Sie hat langjährige Erfahrung als Ausbilderin von YogalehrernInnen und gibt Seminare und Ausbildungen einfühlsam und klar.

Chakra-Raum

EIN RAUM DER ENERGIE

Der Chakra Raum beim Yoga Vidya Festival 2024 war besonderer Ort der Energie und Transformation. Hier drehte sich alles um die 7 Hauptchakren, die Energiezentren im Körper. Die Teilnehmer:innen hatten die Möglichkeit, sich intensiv mit den verschiedenen Chakren auseinanderzusetzen und deren Bedeutung für das körperliche, emotionale und spirituelle Wohlbefinden zu erkunden.



Jedes Chakra repräsentiert einen bestimmten Energiepunkt im Körper, verbunden mit Themen wie Sicherheit, Kreativität, innerer Stärke oder Spiritualität. Der Chakra-Raum machte diese oft abstrakten Konzepte greifbar, indem er für jedes Chakra eine Station bot, die Körper und Sinne ansprach.

Ob für Neugierige, die mehr über Chakren erfahren mochten, oder für erfahrene Meditierende – dieser Chakra-Raum bot eine Gelegenheit, die innere Welt zu erforschen und zu stärken.



Begleitet wurde der Raum von Vani Devi, unserer Chakra-Expertin, die vor Ort für Fragen und Anleitungen zur Verfügung stand. Im Interview gibt sie Einblicke in ihre Arbeit:

Amari: Wie machen die Mitmach-Stationen die Chakren für Besucher:innen erlebbar?

Vani Devi:
Die Teilnehmer:innen können sich Zeit und Raum nehmen, ihren Bedürfnissen entsprechend und an den jeweiligen Stationen einfach verweilen oder auch meditieren - so kann sich jeder seinem Tempo gemäß den Weg durch die Chakra Leiter nach oben gestalten oder auch zwischendrin unterbrechen und erst mal einen Test mitmachen für die Chakras, um deutlich zu erkennen, welches der 7 Hauptchakren aktuell besondere Aufmerksamkeit benötigt.

Amari: Welche Rückmeldungen hast du beim letzten Mal erhalten?

Vani Devi:
Vor allem der Chakra Test hat die Teilnehmer:innen sehr begeistert, aber auch die entspannende Musik und die verschiedenen Duft-Kostproben wurden begeistert angenommen - so wurde der Chakra Raum zu einer kleinen Oase inmitten von Yoga Vidya.

Amari: Wie hat sich deine Erfahrung im Chakra-Raum widergespiegelt?

Vani Devi:
Meine Erfahrungen aus vielen Jahren Chakra Arbeit hat mich motiviert, bestimmte Ideen einfließen zu lassen, wobei letztes Jahr leider nicht alles umsetzbar war: ein echtes Lager-Feuer an der Manipura Station z. B. wäre mein Traum gewesen, doch all dieses, ein Feuer, einen Wasserfall, Wolken am blauen Himmel etc. kann man ja auch wunderbar visualisieren.

Amari: Vielen Dank. Vielleicht nehmen wir das als Inspiration für die Planung fürs kommende Festival.

Na, bist du neugierig geworden, was sich mittels Duft, Musik, Visualisierungen alles machen lässt? Neugierig geworden, welches deiner Chakren Unterstützung braucht? Oder was es für spannende Neuheiten im Chakra Raum 2025 geben wird? – dann besuche uns doch zum nächsten Yoga Vidya Festival vom 14.-16.11.2025. Wir freuen uns auf dich. ■



Amari Tober
Yoga Vidya Archarya, Meditationslehrerin (BYV), spirituelle Lebensberaterin (BYV), Ayurveda Gesundheitsberaterin (BYVG). Sie hat langjährige Erfahrung als Ausbilderin von YogalehrernInnen und gibt Seminare und Ausbildungen einfühlsam und klar.



Vani Devi Beldzik
Ehemals Krankenschwester, nun seit 2008 bei Yoga Vidya glücklich auf dem Yogaweg als Brahmacharini, Acharya und Purohita. Ihre Erfahrungen und ihr Wissen teilt sie gerne mit anderen.

Seminare mit Vani Devi

Kundalini Yoga Einführung
4.-6.7.25, Bad Meinberg
Gründliche Einführung in die Theorie und Praxis des Kundalini Yoga, Yoga der Energie. Pranayama, Bandhas, Mantras, Energie-Meditationen und Asanas in Verbindung mit besonderen Energietechniken. Kundalini Yoga dient der Erhöhung deines Energieniveaus, der Reinigung deines Astralkörpers und der Erweiterung deines Bewusstseins.
Ab 139 € für 2 Übernachtungen

Asana meditativ mit Klangschalen
29.-31.8.25, Bad Meinberg
Mit Chakren orientiertem Einsatz von Klangschalen und Mantren. Durch intensives Sonnengebet, langes Halten der Asanas mit dem Einsatz von Klangschalen, öffnest du dich sehr weit in den Stellungen, entspannst dich und bringst die Lebensenergie harmonisch zum Fließen.
Ab 139 € für 2 Übernachtungen





Von Sanatani Eisen

Die spirituelle Reise hat unterschiedliche Ausdrucksformen, doch alle führen zur gleichen Quelle. *Jnana Yoga* (der Weg des Wissens) und *Bhakti Yoga* (der Weg der Hingabe) sind scheinbar gegensätzliche Ansätze, doch in ihrer Essenz ergänzen sie sich und offenbaren dieselbe Wahrheit.

1. Jnana Yoga – Der Weg des Wissens

"Wer bin ich? Das ist die Frage, die zu Selbsterkenntnis und Befreiung führt." Adi Shankaracharya

Jnana Yoga ist der analytische Weg, der durch intellektuelle Reflexion und Selbsterforschung zur Wahrheit führt. Es betont die Unterscheidungskraft (*Viveka*) zwischen dem Vergänglichen und dem Ewigen. Ziel ist die Erkenntnis, dass das Selbst (*Atman*) eins ist mit dem Absoluten (*Brahman*).

◊ „*Brahman* ist die Wahrheit, die Welt ist eine Illusion, das Selbst ist nichts anderes als *Brahman*." *Viveka* Chudamani, Vers 20

2. Bhakti Yoga – Der Weg der Hingabe

Bhakti Yoga ist der Weg der Liebe, Hingabe und des Vertrauens. Es lehrt, dass durch emotionale Verbundenheit mit dem Göttlichen die Barrieren des Egos überwunden werden und der Suchende Einheit mit Gott erfährt.

◊ „Bhakti ist tiefe Liebe (*Paramaprema*) zu Diesem (Göttlichen)" Narada Bhakti Sutra, 2

3. Jnana und Bhakti in der Bhagavad Gita

Die *Bhagavad Gita*, eines der zentralen Werke der indischen Weisheit, vereint in beeindruckender Weise die Wege des Wissens und der Hingabe.

Jnana Yoga wird in der Gita als der Weg der Selbsterkenntnis und Unterscheidung beschrieben. Krishna lehrt Arjuna, die vergänglichen Bindungen der Welt zu durchschauen und die wahre Natur des Selbst (*Atman*) zu erkennen:

◊ "Es wurde nicht geboren und stirbt auch niemals; nachdem Es gewesen ist, hört Es wiederum nicht auf zu sein; da Es ungeboren, ewig, unveränderlich und uralt ist, wird Es nicht getötet, wenn der Körper getötet wird." (2.20)

Die Gita hebt jedoch auch die transformative Kraft der Hingabe hervor. *Bhakti* ist der Weg der Liebe und des Vertrauens in Gott. Krishna sagt:

◊ "Den Menschen, die nur Mich allein verehren, an nichts anderes denken und immer die Einheit fühlen, gebe ich mit Sicherheit das, was sie noch nicht haben und bewahre ihnen, was sie bereits besitzen." (9.22)

Die *Bhagavad Gita* zeigt, dass *Jnana* und *Bhakti* nicht getrennte Pfade sind, sondern wie zwei Flügel eines Vogels – nur in ihrer Harmonie kann der Suchende zur höchsten Befreiung gelangen. Krishna betont das wahre Hingabe auf der Erkenntnis der göttlichen Einheit, in der Wissen und Liebe verschmelzen, beruht:

◊ "Am Ende zahlreicher Geburten kommt der Weise zu Mir und verwirklicht, dass all das *Vasudeva* ist; solch eine große Seele ist sehr selten zu finden." (7.19)

Die Vereinigung von *Jnana* und *Bhakti* wird im folgenden Vers der *Bhagavad Gita* ausgedrückt:

◊ "Ich bin der Ursprung von allem; aus Mir entwickelt sich alles; in diesem Wissen verehren Mich die Weisen in Meditation." (10.8)

Krishna selbst verkörpert diese Verbindung, indem er Arjuna lehrt, mit Weisheit zu handeln und mit Liebe zu leben:

◊ " Wer überall Mich und alles in Mir sieht, kann niemals von Mir getrennt werden und auch Ich werde nicht von ihm getrennt." (6.30)

4. Gemeinsamkeiten und Verbindungen

"Der vertrauensvolle Mensch, der sich ihr widmet und die Sinne beherrscht, erlangt (diese) Erkenntnis; und sobald er Erkenntnis erlangt hat, erreicht er sofort den höchsten Frieden." – BG (4.39)

Obwohl *Jnana* und Bhakti unterschiedliche Ansätze verfolgen, haben sie ein gemeinsames Ziel: die Befreiung (*Moksha*). Die tiefere Weisheit der spirituellen Tradition zeigt, dass sie einander ergänzen und sogar untrennbar sind.

Verbindungen zwischen *Jnana* und *Bhakti*:

1. **Reinigung des Geistes:** *Bhakti* reinigt das Herz, so dass *Jnana* leichter aufkeimen kann.
   - „Nur ein reines Herz kann die Wahrheit erkennen."– Chandogya Upanishad, 7.26
2. **Tiefe des Wissens durch Liebe:** *Bhakti* kann *Jnana* vertiefen, indem die Liebe zu Gott in universelles Wissen übergeht.
   - „Andere sagen, dass sich Hingabe und Wissen als Ursache und Wirkung gegenseitig bedingen." Narada Bhakti Sutra, 29

5. Integration in die Praxis

In der Praxis ist die Kombination von *Jnana* und *Bhakti* oft der effektivste Weg. Einige konkrete Beispiele:

1. Meditation (*Jnana*): Reflektiere über die wahre Natur des Selbst und erkenne, dass das Göttliche in allem gegenwärtig ist.
2. Hingabe (*Bhakti*): Verehre das Göttliche in allen Formen, sei es durch Gebet, Mantra- singen, Rituale oder selbstlosen Dienst (*Seva*).
3. *Karma Yoga*: Handle ohne Anhaftung und widme alle Handlungen dem Göttlichen, *Jnana* und *Bhakti* in der Praxis vereint.
4. Studium der Schriften: Während der *Jnani* intellektuell die Schriften ergründet, tut der *Bhakta* dies mit Liebe und Ehrfurcht.

6. Fazit – Zwei Seiten derselben Wahrheit

Jnana und *Bhakti Yoga* sind keine Gegensätze, sondern zwei Aspekte der spirituellen Suche. Der eine Ansatz klärt den Verstand, der andere öffnet das Herz. In der Erkenntnis wirst du die Wahrheit sehen, und in der Liebe wirst du sie umarmen. Dies bedeutet das *Jnana* und *Bhakti* zusammen zur Verwirklichung der höchsten Einheit führen, in der Wissen und Liebe zu einem verschmelzen.

Schlusszitat:

„Durch Hingabe erkennt er Mich in Wahrheit, erkennt, was und wer Ich bin; wenn er Mich dann in Wahrheit erkannt hat, geht er unverzüglich in das Höchste ein. BG 18.55
Swami Sivananda: Erläuterung in der BG 18.55: Hingabe gipfelt in Erkenntnis. Hingabe beginnt mit zwei und endet in einem. *Para Bhakti* (höchste Hingabe) und *Jnana* sind eins.... Es erkennen heißt Es werden. ■

Hari Om Tat Sat



Sanatani Eisen
Yoga Vidya Acharya - 14 Jahre Yoga Vidya Sevaka – Leitidee: Sanatani zu sein, bedeutet, den Pfad des Sanatana Dharma zu gehen. In der Essenz ist Sanatani jemand, die das Göttliche in allem sieht und in Harmonie mit der kosmischen Ordnung lebt.



Yin Yoga

meditative und sanfte Yogapraxis für Selbstreflexion, Hingabe und Wohlbefinden



Von Shanti Grit Wade

Vor 10 Jahren bin ich mit Yin Yoga das erste Mal in Berührung gekommen und seitdem ist eine tiefe Liebe zu diesem sanften und entspannenden Yogastil entstanden.

Als Ausgleich zu meinem Hauptberuf als selbständige Yogalehrerin ist die Yin Yoga Praxis zwischendurch immer wie ein Kurzurlaub. Ich lasse den Alltag für diesen Moment hinter mir, genieße die sanfte Dehnung und gebe meinen Atem Aufmerksamkeit. Dabei schenke ich nicht nur meinem Körper viel Gutes, sondern bringe auch meinen Geist zur Ruhe und tanke neue Energie. Das intuitive Erspüren einer Wohlfühlposition bekommt in meiner eigenen Praxis aber auch beim Unterrichten viel Raum. Sinnvoll unterstützt mit Hilfsmitteln, wie Bolster, Kissen, Gurt und Block, führt die Yin Asana zu tiefer Entspannung und setzt dabei gezielt wertvolle Heilungsprozesse auf allen Ebenen in Gang. Deshalb gebe ich Yin Yoga auch so leidenschaftlich in Ausbildungen, Seminaren und Retreats weiter.

Yin Yoga – altes traditionelles Wissen in neuer Form

Yin Yoga ist eine relativ junge Form des Yoga mit alten Wurzeln, die das traditionelle indische *Hatha Yoga* und die chinesische daoistische Philosophie verbindet.
Namensgeber dieses Yogastils ist der Amerikaner und Yogalehrer Paul Grilley, der Ende der 80er Jahre durch seine Studien und Ausbildungen Yin Yoga weltweit bekannt gemacht hat. Inspiriert wurde Paul Grilley von dem Kampfkunst Champion Pauli Zink, der damals „DaoYin Übungen" zur Vorbereitung seiner Trainingseinheiten praktiziert hatte. Grilley wurde Zinks Schüler und entwickelte den Stil weiter, unterstützt durch anatomische Studien mit Dr. Motoyama und Dr. Garry Parker. Er erkannte, dass die sichere Ausführung einer Yogahaltung nicht alleine von der intensiven und häufigen Praxis des Yogaschülers abhängig ist, sondern auch vom Bewegungsspielraum des einzelnen Menschen, der durch die individuelle Skelettstruktur vorgegeben ist.
Dies bedeutet, dass zwei Menschen die gleiche Haltung unterschiedlich ausführen werden.
Durch die Dominanz von eher Yang-geprägten Yogastilen wie *Asthanga*, *Vinyasa* oder *Birkram* Yoga in unserer heutigen schnelllebigen Zeit, war es ein notwendiger und natürlicher Ausgleich, dass die entschleunigende, passive Yin Qualität auch im Yoga Einzug hielt.

3 Wirkungsebenen von Yin Yoga

Auf körperlicher Ebene ermöglichen es die lang und entspannt gehaltenen *Asanas* (ca. 3-5 min), insbesondere die tiefen Muskelfaszien und viszeralen Organstrukturen durch Dehnung zu erreichen. Verspannungen und fasziale Verklebungen werden gelöst und der Bewegungsspielraum erhöht. Zudem werden die Gelenkstrukturen durch die moderate Beanspruchung durch Druck (Kompression) und Zug (Dehnung) gestärkt und stabiler.
Ist das Gewebe entspannt, wird auch die Nervenaktivität reguliert und das Gehirn entlastet. Somit können diese freien Kapazitäten im Körper genutzt werden um z. B. Verdauungs- und Stoffwechselprozesse zu fördern und das Immunsystem zu unterstützen.

Auf geistig mentaler Ebene fördert Yin Yoga die Achtsamkeit und Selbstreflexion. Die meditative Qualität der Praxis ermöglicht es den Praktizierenden, in einen Zustand der inneren Ruhe und Gelassenheit einzutauchen. Durch das lange Halten der Positionen können Gedanken und Emotionen besser beobachtet und reflektiert werden, was zu einer tieferen Selbstkenntnis und mentaler Klarheit führen kann.

Auf energetischer Ebene ist Yin Yoga eng mit dem Konzept der Meridiane aus der Traditionellen Chinesischen Medizin (ähnlich der *Nadis*) und der Lebensenergie verbunden. Im Yoga sprechen wir von „*Prana*" und in der TCM von „Chi". Das Netz der Meridiane durchzieht den gesamten Körper, versorgt alle Organe, Gewebe, Sinnesorgane und die Psyche mit Chi und sorgt so für unsere Gesundheit und unser Wohlbefinden.

Durch das Dehnen und Komprimieren bestimmter Zielbereiche in den Yin Yoga Positionen wird der Energiefluss im ganzen Körper stimuliert und harmonisiert. Dies kann subjektiv als angenehmes Kribbeln, als sich auflösender Druck, sich ausbreitende Wärme oder ein Gefühl von Leichtigkeit und Ruhe erfahren werden.

Yin Yoga in Bezug auf Jnana Yoga und Bhakti Yoga

Yin Yoga hat auch zu den 6 Yogawegen einen engen Bezug, insbesondere zum *Jnana Yoga* und *Bhakti Yoga*. *Jnana Yoga* betont das Studium der Schriften, die Selbstreflexion und das Streben nach Wahrheit durch Wissen und Erkenntnis. *Yin Yoga* kann in diesem Kontext als eine Praxis gesehen werden, die es den Praktizierenden während des langen Haltens ermöglicht, durch Achtsamkeit und innere Stille tiefere Einsichten über sich selbst zu gewinnen. Die meditative Qualität von Yin Yoga schafft Raum für eigenen Gedanken und Emotionen, was zu einem klareren Bewusstsein und einer tieferen Erkenntnis im Streben nach der Wahrheit führen kann.

Bhakti Yoga ist der Weg der Hingabe und der Liebe zu einem höheren Bewusstsein oder dem Göttlichen. Yin Yoga kann auch als eine Form der Hingabe betrachtet werden, da die Praktizierenden in den lang gehaltenen Positionen Raum haben, sich dem gegenwärtigen Moment hingeben zu können. Durch das Beobachten und Annehmen was gerade ist, kann das Gefühl der Verbundenheit mit sich selbst und anderen als Teil des universellen Bewusstseins gestärkt werden. ■



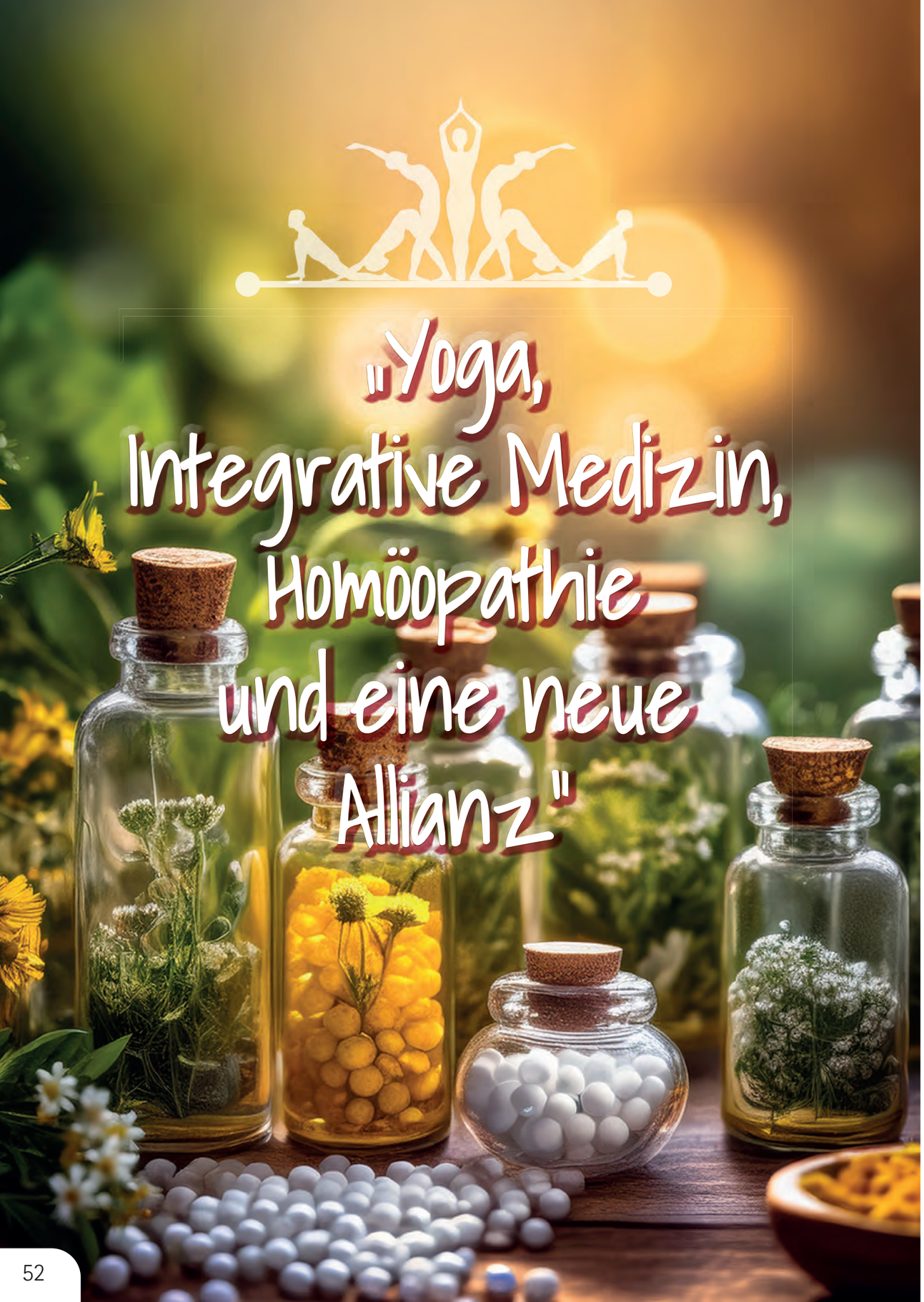
Shanti Grit Wade
Shanti unterrichtete als Sevaka 10 Jahre lang viele Yogastunden, Seminare und Yogalehrer Ausbildungen im Yoga Vidya Ashram in Bad Meinberg. Als sie vor 8 Jahren Yin Yoga für sich entdeckt und lieben gelernt hat, gibt sie seitdem als Freiberuflerin diesen sanften Yogastil in vielen Yin Yoga Aus- und Weiterbildungen sowie Retreats an ihre Yogaschüler*innen mit Herz und Leidenschaft weiter. Mit ihrer Familie lebt sie in der Nähe der Externsteine

Seminar mit Shanti

Yin Yoga – Yogalehrer Weiterbildung
17.8.–22.8.25 oder 14.–19.12.25, Bad Meinberg
Ideal, um als Yogalehrer/in dein Wissen in Theorie und Praxis um Yin Yoga zu erweitern und in deinen Yogastunden einzusetzen. Inhalt u.a.: Verständnis des Yin-Aspektes im Yoga; funktionelle Anatomie von Muskeln, Knochen, Faszien; Yin Yoga Asanas und ihre Wirkungen; Einsatz von Hilfsmitteln; Anpassung an die individuelle Konstitution des Schülers; Yin Yoga Stunden anleiten; Yin Yoga in die Yoga Vidya Reihe integrieren.
Ab 378 € für 5 Übernachtungen

Yin Yoga und Akupressur Punkte – Online Workshop
19.5.25, Live Online, Uhrzeit: 18:30 – 21:30 Uhr
Wir erkunden praxisorientiert die faszinierenden Zusammenhänge zwischen Yoga und Akupressur. Dieser Workshop bietet dir wertvolle Werkzeuge, um deine Praxis zu vertiefen und ein besseres Verständnis für die energetischen Aspekte deines Körpers zu entwickeln.
Ab 37 €.





Von Prof. Dr. med. Jorgos Kavouras

Seit einem Jahr nehme ich an der Yogatrainerausbildung bei Yoga Vidya teil, um mich fit und gelenkig zu halten und andere anzuleiten. Als Arzt mit 40 Jahren Erfahrung bin ich beeindruckt, wie Yoga Vidya den Menschen ganzheitlich unterstützt – körperlich, seelisch und geistig. Ich habe nicht nur an Beweglichkeit und Koordination gewonnen, sondern auch ein besseres Körpergefühl und Freude am Mantra-Singen entwickelt. Diese Ausbildung hat mir gezeigt, wie sehr Yoga die Gesundheit fördern kann. Yoga ist ein wesentlicher Bestandteil der Integrativen Medizin, die auf die Verbindung unterschiedlicher Therapieformen setzt, um das Wohl der Patienten zu maximieren.

Was ist Integrative Medizin (IM)?

Integrative Medizin bedeutet dass der Patient im Mittelpunkt steht, die Beziehung zu seinem Behandler betont wird und die Kombination evidenzbasierter Therapien, die die ganze Person – Körper, Geist und Seele – berücksichtigen. Ziel ist es, mit geeigneten Methoden eine optimale Gesundheit und Heilung zu erreichen. Yoga ist ein wichtiger Bestandteil der IM, da es seit Jahrtausenden bekannt ist, dass es auf allen drei Ebenen wirkt und für viele Menschen relativ einfach zugänglich ist. Ebenso gehört Ayurveda dazu, eine weitere ganzheitliche Methode mit langer Tradition.

Die Allianz für Homöopathie und wie man sich beteiligen kann

Die Integrative Medizin steht vor Herausforderungen. So gab es 2024 den Versuch, die Erstattungsfähigkeit der Homöopathie durch Krankenkassen zu verbieten. Dies konnte dank einer großen Petition abgewendet werden. Um den Erhalt der Homöopathie und der Integrativen Medizin langfristig zu sichern, wurde die Allianz für Homöopathie gegründet. Ziel ist es, mehr als eine Million Stimmen zu sammeln, um die öffentliche Wahrnehmung zu stärken. Jeder kann sich beteiligen, indem er die Website **allianz-homoeopathie.com** besucht, seine Stimme abgibt, den Newsletter abonniert oder kleine Spenden leistet und seine Freunde motiviert. Die Stärke dieser Initiative liegt in der breiten Unterstützung der Bevölkerung.

Yoga und Integrative Medizin

Yoga ist eine essenzielle Säule der IM, da es die Heilung auf körperlicher, seelischer und geistiger Ebene unterstützt. Es ergänzt andere komplementäre Methoden wie Homöopathie, Naturheilkunde und Ayurveda. Die Vielfalt der Therapien in der Integrativen Medizin ermöglicht es Patienten und Therapeuten, individuell passende Kombinationen zu wählen. Diese Vielfalt zu erhalten und auszubauen, ist entscheidend für die Zukunft der Medizin. ■

Ich lade euch ein, die Allianz für Homöopathie zu unterstützen und so zur Erhaltung einer pluralistischen Medizin beizutragen. Yoga hat mir persönlich sehr geholfen, und ich bin überzeugt, dass es ein wertvoller Teil der modernen Gesundheitsversorgung ist.



Danke für eure Unterstützung! Den vollständigen Artikel und Informationen zum Autor findest du auch in unserem Wiki

wiki.yoga-vidya.de/YIMH

wiki.yoga-vidya.de/Jorgos_Kavouras



Prof. Dr. med. Jorgos Kavouras ist eine prägende Persönlichkeit in der Welt der Medizin und Homöopathie. Mit seinem Engagement für ganzheitliche Ansätze, seiner internationalen Lehrtätigkeit und seiner Arbeit als Arzt in Pödeldorf (bei Bamberg) inspiriert er Menschen weltweit. Sein Wirken ist ein Beispiel für die transformative Kraft von Wissenschaft und Spiritualität im Dienst der Gesundheit.

Karma Yoga

Eine Synthese aus Bhakti und Jnana Yoga

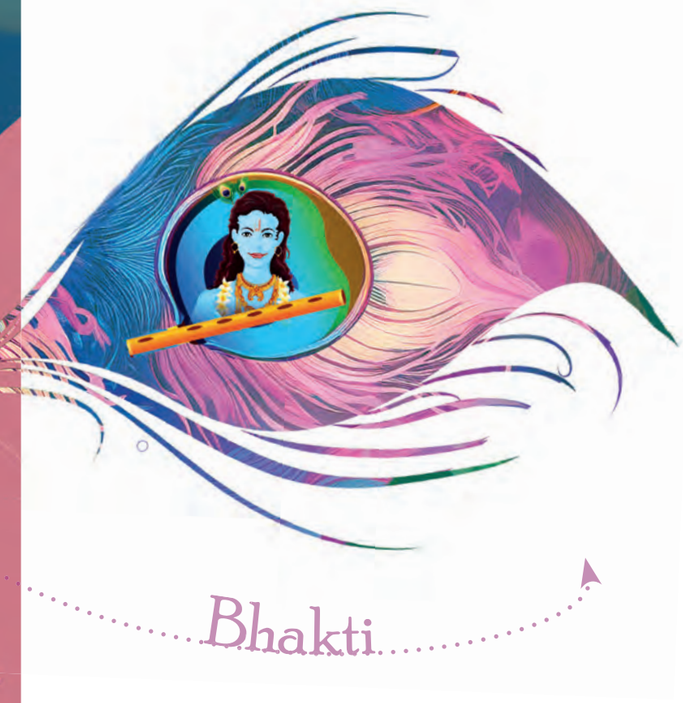
Von Nitya Devi Lina Skarabis

In unserer Tradition unterscheiden wir in der Regel zwischen 6 Yogawegen. Bei näherer Betrachtung wird allerdings deutlich, dass sich zwischen den einzelnen Wegen keine klaren Trennlinien ziehen lassen. So auch bei Karma, Bhakti und Jnana Yoga. Wir können sagen, dass Karma Yoga der Ausdruck von Bhakti und Jnana Yoga im Alltag ist und dass es ohne Bhakti und Jnana Yoga kein Karma Yoga gibt.

Was ist Karma Yoga?

Karma Yoga das Handeln in Pflichterfüllung, ohne an die Früchte der Handlung zu haften. Die Handlung an sich spielt dabei eine untergeordnete Rolle. Vielmehr geht es um die innere Einstellung hinter der Handlung. Eine Einstellung geprägt von Hingabe für (*Bhakti*) und Verständnis des (*Jnana*) Großen und Ganzen in Form von *Ishvara*.

Ohne an den Früchten der Handlung zu haften“ (*Prasada Buddhi*)



Wenn ich einen wachsamen Blick auf das Geflecht aus Handlung und Ergebnis der Handlung werfe, dann kann mir bewusst werden, dass das Ergebnis einer Handlung nicht allein von meinem Tun als Handelnder abhängig ist. Auch wenn ich nach bestem Wissen und Gewissen handle, mir Mühe geben und in meinen Augen alles richtigmache, gibt es trotzdem noch viele weitere Faktoren neben meinem Tun, die das Ergebnis der Handlung beeinflussen. Dies können andere Menschen, Naturgesetze oder die karmischen Gesetze sein. Zum Beispiel kann ich eine sehr umsichtige Autofahrerin sein und mich im Straßenverkehr an alle geltenden Regeln halten. Ich nähere mich in angemessenem Tempo einer roten Ampel, halte mit genügend Abstand hinter dem Auto vor mir ... und trotzdem fährt mir der Fahrer hinter mir auf. Die Erkenntnis, dass ich nicht allein für das Ergebnis der Handlung verantwortlich bin und es noch viele weitere Faktoren gibt, kann mir helfen, mich von dem Ergebnis der Handlung ein Stück weit zu distanzieren und nicht an ihm zu haften.

Im Kontext von Yoga kommt hier allerdings noch eine wichtige Komponente hinzu: *Ishvara*. Man kann *Ishvara* mit vielen verschieden Wörtern übersetzen: Gott, das personifizierte Absolute (*Brahman*), das Universum... Letztendlich kann *Ishvara* als die Gesamtheit all der Faktoren verstanden werden, die zum Ergebnis der Handlung führen (inkl. mir selbst und meiner Handlung). So entsteht eine innere Haltung, die als *Prasada Buddhi* bezeichnet wird. Eine Haltung, die mir erlaubt, alle Ergebnisse der Handlungen (und auch alles andere, was nicht als direktes Ergebnis einer Handlung zu mir kommt) als Geschenke von *Ishvara* anzunehmen – mit Dankbarkeit, Demut und dem Wissen, das es genau so richtig ist, wie es ist. Durch die herrschenden Gesetzmäßigkeiten hält sich das Große und Ganze in jedem Augenblick in Balance und so kann jedes Ergebnis der Handlung aufgrund dieser Gesetzmäßigkeiten nicht anders kommen, als es kommt und ist auch immer zum Wohle dieses Ganzen.

So hilft mir dieses Verständnis, mit mehr Gelassenheit und Gleichmut durch das Leben zu gehen und schenkt mir gleichzeitig mehr Klarheit und Ruhe im Geist.

Handeln in Pflichterfüllung (*Apana Buddhi*)

Zum *Karma Yoga* gehört aber noch ein weiterer Aspekt: Die eigene Pflicht so gut man kann zu erfüllen. Dies bedeutet auch, ethisch und moralisch entsprechend der *Yamas* und *Nyamas* zu handeln. Wenn ich Hingabe zu *Ishvara* entwickelt habe und mich als Teil dieses wundervollen Geflechts des Lebens erkenne, dann wird meine Handlung Verehrung (*Apana*), indem ich die Aufgaben gewissenhaft erfülle, die sich mir auf meinem persönlichen Weg stellen. Jede Gemeinschaft beruht auf Pflichten/Verantwortungen und Rechten. Familienmitglieder haben sich gegenüber gewisse Pflichten, aus denen sich Rechte des anderen ergeben. Im Kontext der Arbeit haben wir Verantwortungen und Rechte und letztendlich auch als Teil der Gemeinschaft dieser Erde. Im Sinne des *Karma Yoga* sollten also alle Aufgaben, die mir im Rahmen meiner sozialen, beruflichen, familiären und privaten Situation begegnen (mir quasi vor die Füße fallen) so gut ich kann erledigt werden.

So gilt es, in jeder Situation und während jeder Handlung mein Bestes zu geben, das Ergebnis dann aber sogleich wieder loszulassen und was auch immer kommt, als ein Geschenk von *Ishvara* anzunehmen.

Den Alltag spiritualisieren

Wenn ich dieses Wissen und die Hingabe an das Große und Ganze in den Handlungen meines Alltags integrieren kann, dann kann jede Handlung im Alltag Yoga sein, ganz unabhängig davon, in welchem Lebensstadium ich mich gerade befinde und wie viel Zeit ich für andere spirituelle Praktiken habe. Dies macht für mich die „Schönheit" dieses Yogaweges als einzigartige Integration von *Jnana* und *Bhakti Yoga* aus.

Natürlich ist diese Einstellung nichts, was ich von heute auf morgen hundertprozentig in meinem Handeln, Denken und Fühlen integrieren kann. Vor allem jedes Ergebnis der Handlung und alle Erfahrungen, die mir das Leben präsentiert, gleichmütig oder sogar dankbar annehmen zu können, benötigt viel Übung und Zeit. Aber ich kann mir die Vision hinter der Karma-Yoga-Einstellung immer wieder ins Gedächtnis rufen. Angefangen bei kleineren Ereignissen in meinem Leben, kann ich diese Einstellung dann auch auf immer größere Ereignisse bis hin zu „Schicksalsschlägen" ausweiten.

Das „Ziel" von Karma Yoga ist Erkenntnis (Jnana)

Die Botschaft im *Vedanta* des *Jnana Yoga* besteht darin, zu erkennen, dass das Selbst bereits immer frei und ungebunden ist und das jene Vollkommenheit, die ich in den Dingen der Welt und Handlungen (inkl. spiritueller Praktiken) suche, bereits immer im Selbst ist. Aber durch Unwissenheit über die wahre Natur des eigenen Selbst bleibt dies vor mir verborgen und nur durch das korrekte Wissen allein, kann die eigene Vollkommenheit verwirklicht werden. In diesem Kontext ist das Ziel von *Karma Yoga* einen reinen (*sattvigen*) Geist herbeizuführen, in dem ich mich von Mögen und Nicht-Mögen, Anziehung und Abneigung, Lob und Tadel löse und mehr und mehr Gleichmut, Frieden und Ruhe kultiviere. Dieser Geist steht dann für Reflexion und Introspektion zur Verfügung und lässt mich schließlich erkennen, dass ich jenes handlungslose, unbegrenzte, unberührbare und ewige Bewusstsein bin, von dem die heiligen Schriften und großen Meister sprechen. ■





Nitya Devi Lina Skarabis
Nitya ist seit 2020 Sevaka und lebt seit Sommer 2023 im Allgäu Ashram. Nitya ist Yogalehrerin (BYV-Level 4). Ihr Schwerpunkt liegt v.a. in den Bereichen Pranayama & Kundalini Yoga und Vedanta.

Seminare mit Nitya
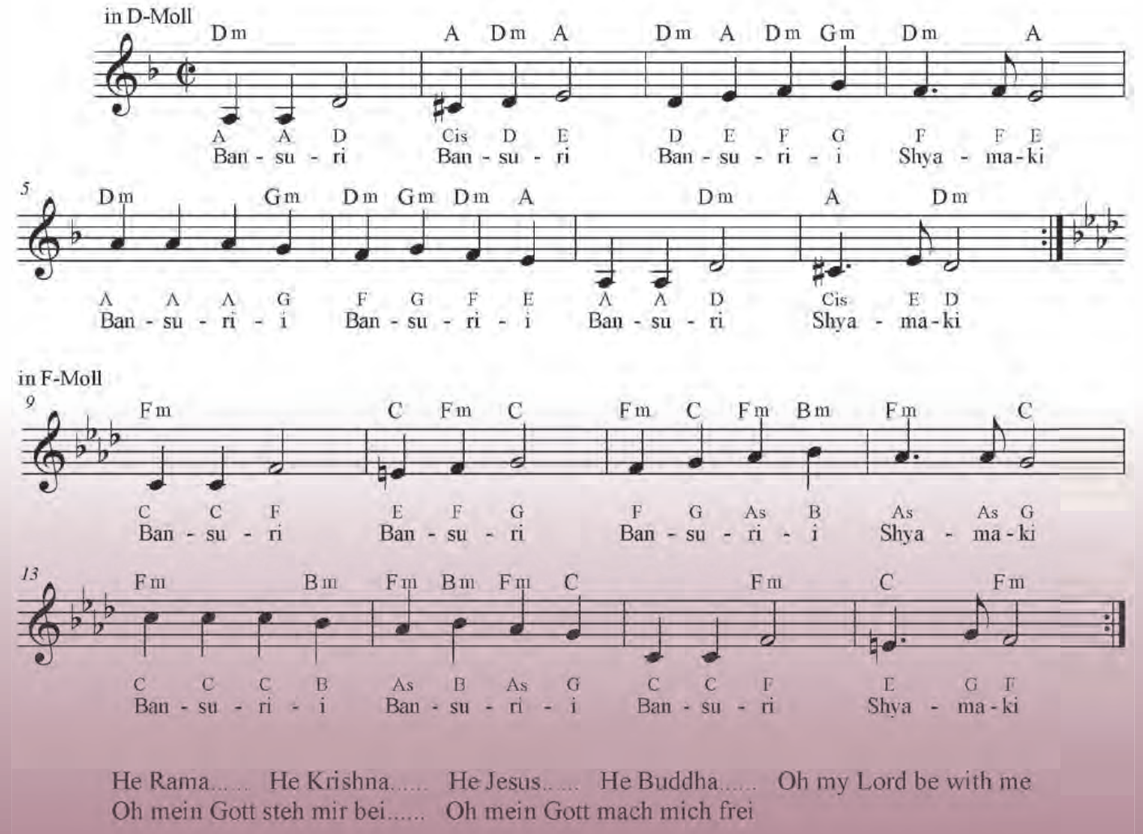
Kundalini Yoga Mittelstufe
13.–15.6.25, Allgäu
Intensives Seminar zur Erweiterung des Bewusstseins und Erweckung deiner Energie.
Ab 235 € für 2 Übernachtungen.



Asana meditativ und Vedanta
29.8.–31.8.25, Allgäu
Anhand des Mahavakyas (großer Ausspruch) „Tat tvam asi" wollen wir uns dem Vedanta, der Methode zur Selbsterkenntnis, widmen. Während dem meditativen Halten der Asanas ist Raum, um dem Gehörten nachzuspüren und es auch auf emotionaler Ebene zu verankern. Ein Wochenende zur Vertiefung des philosophischen Aspektes des Yoga und zum neuen Erfahren der Asanas.
Ab 193 € für 2 Übernachtungen.



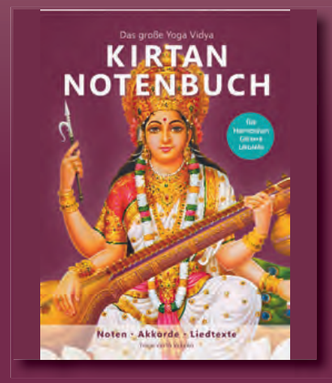
162 Bansuri



„Oh Krishna, oh Shyama, spiele auf mir als deine Flöte. Oh unendliche göttliche Wirklichkeit, du manifestierst dich in so vielen Namen und Gestalten. Alle Religionsstifter, alle Heiligen, sind deine Verkörperungen."

Bansuri ist ein Kirtan zur Verehrung von Krishna. Bansuri bedeutet Flöte und die Flöte symbolisiert den Ruf der Seele, die Schönheit des Universums zu erfahren, die Aufforderung, hohl zu werden, damit Gott auf uns spielen kann wie auf einer Flöte.

Aus dem Yoga Vidya Kirtan Notenheft



Das große Yoga Vidya Kirtan-Notenbuch

Art.Nr.: 100082

EAN: 9783943376746

24,90 € *

Eignen sich dynamische Yoga-Stile als Herz-Kreislauf-Training?

Von Martin Prelop

Von den verschiedenen Yoga-Wegen hat sich *Hatha Yoga* als weltweit überwiegend angewandtes Yoga-System etabliert, wozu alle Yoga-Stile gezählt werden können, bei denen die Körperpraxis im Vordergrund steht. Dabei wird der Yoga, welcher sich ab dem 20. Jahrhundert global verbreitet hat, von der Yogawissenschaft als Modern Yoga bezeichnet und körperzentrierte Yoga-Stile werden gerne als Modern Postural Yoga (MPY) deklariert. Seit dem amerikanischen Fitnessboom der 1970-er Jahre erfreuen sich besonders dynamische Formen wie Vinyāsa-Yoga großer Beliebtheit. Die bisherige Ansicht, dass bei körperorientierten Yoga-Formen das Herz-Kreislauf-System (HKS) wenig bis maximal mittelmäßig belastet wird, trifft für klassisches *Hatha Yoga* und diverse Yoga-Stile im Hatha-System durchaus zu, da keine zeitlich ausreichend zyklisch-dynamische Bewegungsform stattfindet. Einige Untersuchungen legen jedoch nahe, dass durch dynamische Āsana-Sequenzen eine ausreichende Belastungsintensität für ein kardiovaskuläres Training erreichet werden kann.



Hintergrund und Forschungsfrage

Insbesondere die dynamische Beanspruchung ausreichend großer Muskelgruppen in Form von Ausdauertraining ist aufgrund seiner positiven Effekte auf das HKS und den Stoffwechsel ein wichtiger Bestandteil im Fitness- und Gesundheitstraining. Die Beanspruchung des HKS durch körperliche Aktivität wird anhand der Herzfrequenz (HF) gemessen. Ein Grundlagenausdauertraining erfordert eine HF zwischen 55-75 % der maximalen Herzfrequenz (HFmax) und in dieser Studie wurde untersucht, ob sich dynamische Yoga-Stile mit aerob gestalteten Bewegungssequenzen als Herz-Kreislauf-Training eignen.

Methodik

Für das Forschungsdesign wurden die HF-Werte von 8 Probanden des Yoga Vidya e. V. in einer explorativen Feldstudie beim Ausüben verschiedener Yoga-Praktiken gemessen. Die Probandengruppe praktizierte einmal klassisches *Hatha Yoga* sowie Yin Yoga. Zudem 108 Sonnengrüße (*Sūrya Namaskāra*, SN) in 37 Minuten. Die Messungen erfolgten mit dem Polar Team^2 System; die HFmax wurde nach der Formel 220 - Lebensalter bestimmt. Zusätzlich wurde das subjektive Belastungsempfindungen (RPE) mithilfe der Borg-Skala (6-20) erfasst.

Hypothesen

1. Wenn 108 Sonnengrüße ausgeführt werden, dann steigt die Beanspruchung auf mindestens 55% der HFmax über eine Mindestdauer von 10 Minuten.
2. Es gibt einen deutlichen Unterschied der HF zwischen 108 SN (dynamische Āsana Praxis) gegenüber Hatha- und Yin Yoga (statische Āsana-Praxis).

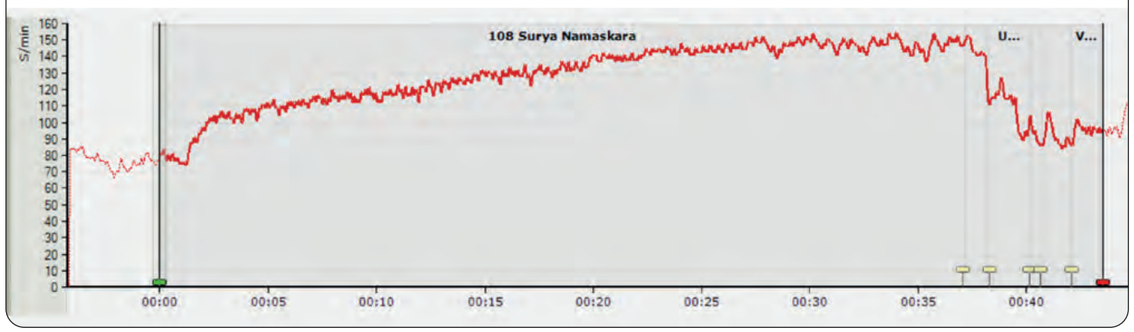
Ergebnisse

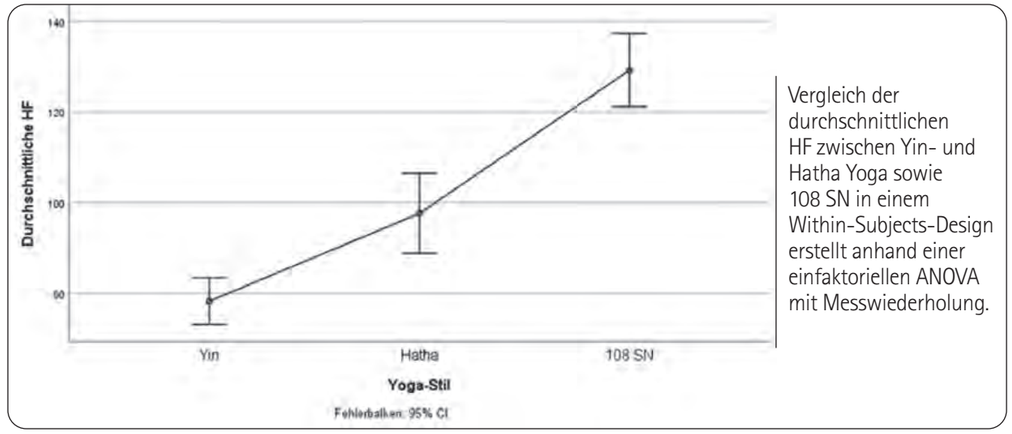
Die durchschnittlichen HF-Werte für die untersuchten Yoga-Stile betrugen:

- **Yin Yoga:** 41,75 % der HFmax (RPE: 7.38)
- **Hatha Yoga:** 51,87 % der HFmax (RPE: 11.00)
- **108 Sonnengrüße:** 69,00 % der HFmax (RPE: 15.00)

Bei der Ausführung von 108 SN im Sivananda-Stil mit 12 Posen und einer Pace von durchschnittlich 1.72 Sekunden pro Āsana (20.64s/Runde SN) ist für ein Herz-Kreislauf-Training ausreichender Intensitätsbereich von im Mittel 69 % der HFmax erreichbar. Die statistische Analyse ergibt signifikante Unterschiede zwischen den Yoga-Stilen ($p < .001$). Die Beanspruchung des HKS während der Sonnengrüße entsprach einem aeroben Training. Die subjektive Belastung lag bei den Sonnengrüßen signifikant höher als bei den anderen Yoga-Stilen ($p < .001$). Die mittlere HF der Probandengruppe lag bei 108 SN zu 95 % der Übungszeit über 55 % der HFmax.

Polar Team²-Trainingsbericht für eine Person bei der Praxis von 108 Surya Namaskara. Abgebildet ist der Herzfrequenz-Verlauf





Vergleich der durchschnittlichen HF zwischen Yin- und Hatha Yoga sowie 108 SN in einem Within-Subjects-Design erstellt anhand einer einfaktoriellen ANOVA mit Messwiederholung.

Eine einfaktorielle ANOVA mit Messwiederholung ergab, dass sich die durchschnittliche HF für alle drei Yoga-Stile statistisch signifikant unterscheidet, $F(2, 14) = 132.26$, $p < .001$, partielles $\eta^2 = .95$). Post-hoc-Tests zeigten signifikant höhere HF-Werte für Sonnengrüße im Vergleich zu Yin Yoga und *Hatha Yoga*.

Vergleich mit internationalen Empfehlungen

Die Weltgesundheitsorganisation (WHO) empfiehlt für Erwachsene mindestens 150 Minuten mäßig intensive oder 75 Minuten intensive körperliche Aktivität pro Woche. Hinsichtlich muskelstärkender Aktivitäten wird empfohlen diese an mindestens zwei oder mehr Tagen pro Woche für alle große Muskelgruppen auszuüben. Die Ergebnisse dieser Studie legen nahe, dass dynamisches Yoga eine sinnvolle Alternative zu herkömmlichem Ausdauertraining sein kann. Das American College of Sports Medicine (ACSM) zählt Yoga mittlerweile zu den anerkannten muskelstärkenden sowie aeroben Aktivitäten.

Fazit

Die Daten dieser Studie bestätigen, dass eine dynamisch ausgeführte Āsana-Praxis wie beim Sonnengruß bei nicht spezifisch ausdauertrainierten Personen dem Intensitätsbereich (≥ 55 % der HFmax) für ein ausdauerorientiertes Fitness- und Gesundheitstraining entsprechen kann. Dies gilt bei ausreichend langer Übungsdauer (> 10 Minuten) in fließend-dynamischen Sequenzen, wobei eine kontinuierliche Bewegungsabfolge im Vordergrund steht. In Kombination mit den Erkenntnissen aus der internationalen Studienlage lässt sich insgesamt aus den Befunden dieser Arbeit schlussfolgern, dass sich dynamische Yoga-Stile als Herz-Kreislauf-Training eignen. Weitere Studien mit größeren Stichproben sind erforderlich, um die Ergebnisse zu bestätigen.

Durch die Vielseitigkeit des *Hatha Yoga* Systems, mit seinen unterschiedlichen Yoga-Stilen und Praktiken, können alle gängigen Gesundheitsempfehlungen durch Yoga erfüllt werden. Eine moderne Yogapraxis stellt daher eine wertvolle Ergänzung sowie Alternative zu klassischen Trainingsmethoden dar. Denn durch die Praxis wird ebenfalls die Beweglichkeit gefördert und das Muskelskelettsystem gestärkt, weshalb Yoga seinem ganzheitlichen Anspruch gerecht wird. Mehr ist von einem sinnvollen Gesundheitssport eigentlich nicht zu erwarten. Hari Om Tat Sat! ■



Martin Prelop
Martin studiert derzeit den internationalen Masterstudiengang - Sport Science: Movement & Wellbeing an der Johannes-Gutenberg-Universität. Nach mehr als über einem Jahr in Nepal und Indien mit einer Multistyle-Yogalehrerausbildung sowie Yoga Nidra Weiterbildung fokussiert er sich hauptsächlich auf Hatha Yoga, den körperlichen Übungsweg und erforscht die Verschmelzung von westlicher und indischer Körperkultur. Gerne unterstützt Martin als Karma Yogi das Stadtcenter von Yoga Vidya in Mainz. Dort führt er durch die Yoga Nidra Stunden, unterrichtet Hatha sowie Yin Yoga und leitet die Praxis von 108 Surya Namaskara an. Dafür entwickelte er eigens ein Übungsprogramm, das auf - mixcloud.com/MC_Mhanti/ - unter "Music for 108 Surya Namaskara" abrufbar ist.

Mehr zur Forschungsarbeit von Martin findet ihr im:
Yoga Vidya Wissenschaftsbereich



Gurkensuppe

Wusstest du schon, dass Gurken botanisch gesehen Früchte sind?

Sie enthalten wenig Kalorien, viel Wasser, Mineralstoffe und Antioxidantien. Sie reinigen den Körper, senken den Blutzucker, fördern die mentale Gesundheit, beugen Entzündungen und Herz-Kreislauferkrankungen vor und schmecken obendrein noch lecker!
Wenn du keine Lust auf Kochen und obendrein noch wenig Zeit hast, dann versuche doch mal diesen leckeren Sommer-Hit:



Zutaten für die Gurkensuppe:

- 1 mittelgroße Salatgurke
- 1 kleiner Apfel
- 1 eingeweichte Dattel
- 2 EL frischer klein geschnittener Dill
- 1 TL Olivenöl und/oder
- 1 EL Sojasahne
- Salz und Pfeffer nach Geschmack

Zubereitung

Die Gurke mit dem Apfel, der Dattel und dem frischen Dill im Mixer pürieren, mit Salz und Pfeffer abschmecken und mit etwas Olivenöl und/oder Sojasahne verfeinern. Wenn du magst, kannst du auch weitere Kräuter wie Petersilie oder – für den besonderen Frischekick – Minze hinzufügen.

Kinderyoga

in der Praxis

von Madhavi Veronika Broszinski

Aus der Ruhe heraus den inneren Impulsen folgen

Seelenbild
Madhavi Veronika Broszinski

Ruhe und Gelassenheit

In meiner täglichen Praxis unterrichte ich Erwachsene und Kinder. Ein besonderes Geschenk ist es, die Entwicklung der Kinder und Jugendlichen zu sehen, welche an einer Förderschule lernen. Der *Hatha Yoga* (körperorientiertes Yoga) Unterricht gibt bei den geistig/körperlichen sowie sozialen/emotionalen Beeinträchtigungen positive Veränderungen. Ruhe und Gelassenheit sind wichtige Aspekte dabei. Bessere Mobilität und Konzentration geben Halt und Stabilität. Für eine Yoga Einheit mit *Asanas* (Körperhaltungen), *Pranayama* (Atemübungen), Tiefenentspannung, Meditation, Affirmation und der Vermittlung positiven Denkens wird der Grundstein für eine ganzheitliche Wirkungsweise gelegt.



Der Weg ist das Ziel - Konfuzius

Hatha Yoga in seiner Gesamtheit zu unterrichten, führt über unterschiedliche Erfahrungen zum Ziel. Ein ganz besonderer Aspekt liegt hierbei in der Geduld, was Yoga verändert.



So zum Beispiel ein Mädchen, welches körperlich und geistig stark eingeschränkt ist, praktiziert seit ca. 2 Jahren Yoga im Yogaunterricht. Heute ist sie in der Lage, *Asanas* durchzuführen, was vorher nicht oder nur selten möglich gewesen ist. Der Zeitpunkt, wann etwas bewirkt wird, ist nicht voraussehbar. Der Weg zeigt uns verschiedene Etappen, wie Veränderungen in der Präsenz sichtbar werden.



So üben wir in jedem gemeinsamen Yogakurs die „Blumenatmung“ und das *Hakini-Mudra* (Handgeste für die Göttin des Dritten Auges, *Ajna Chakra*). Das Feedback der Kinder und Jugendlichen zeigt Ruhe und Leichtigkeit. Darüber hinaus werden die Farben aus dem Inneren sowie die Elemente wahrgenommen. Ebenso wurden verschiedene Rückmeldungen wie „Die Zeit vergeht langsamer, fast wie in Zeitlupe“ zum Ausdruck gebracht. Diese Wahrnehmungen, welche aus dem Inneren in die Präsenz ins Außen gebracht werden, bringen Vertrauen und Stärke. Das Erlebte kann auch durch intuitives Malen als Seelenbild zum Ausdruck gebracht werden.



Ich danke dem Leben und vor allem der Möglichkeit, Yoga unterrichten zu dürfen. Die Beispiele in der täglichen Praxis mit Kindern, Jugendlichen und Erwachsenen geben den sichtbaren Erfolg, dass alles zu seiner Zeit am richtigen Ort geschehen darf.





Madhavi Veronika Broszinski
Sie unterrichtet Hatha Yoga für Kinder mit Eltern vor Ort in Präsenzkursen, wie auch in Retreats in den Sommerferien, Yoga Vidya Nordsee. Für die Erwachsenen und Kinder werden die Asanas und Pranayama in Form von Übungen aus dem Tier- und Pflanzenreich in Yogageschichten verbunden. Die Endentspannung wird mit Fantasiereise oder Mantra komplettiert. Anschließend folgt ein kurzer Austausch. Das Erlebte kann auch durch intuitives Malen als Seelenbild zum Ausdruck gebracht werden.

Seminare mit Madhavi

Yoga Retreat – Yoga aus dem Herzen
13.–18.7.25, Nordsee
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 diesem in Liebe aus dem Herzen zu folgen ist das Ziel.
Ab 408 € für 5 Übernachtungen

Familienyoga mit Yoga für Eltern und Kinder
20.–25.7.25, Nordsee
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 6 Jahren.
Ab 408 € für 5 Übernachtungen

DING DONG
Yoga fängt an

Ratgeber
für Kinderyoga
ISBN-13: 9783754308691



buchshop.bod.de/ding-dong-yoga-faengt-an-madhavi-veronika-broszinski-9783754308691



„Jnana und Bhakti, die zwei Seiten einer Medaille"

Aus der Perspektive des Ayurveda

Von Dr. Devendra Prasad Mishra

Jnana und _Bhakti_ sind die beiden Wege der Selbstverwirklichung. Es stellt sich jedoch die Frage, ob beide gleich oder verschieden sind und wie?

Jnana ist ein Sanskrit-Wort und bedeutet Wissen, das wahre Wissen, wie es genau ist. Dieses Wissen kann Wissen über das menschliche Leben, die Welt, das Universum usw. sein. Laut Ayurveda gibt es vier Hauptmittel, um die Wahrheit oder *Jnana* zu finden. Diese sind als *Pramana* bekannt.

Die vier *Pramanas* lauten:

1. ***Pratyksha*** – direkte Beobachtung
2. ***Anumana*** - Schlussfolgerung
3. ***Aptopadesha*** – erworbenes Wissen
4. ***Upamana*** - Analogien

In dieser Welt gibt es Dinge, die wir durch unsere direkte Beobachtung mit Hilfe der Kombination unserer Sinne und unserer Seele verstehen können, und es gibt Dinge, die wir nicht direkt mit unseren Sinnen beobachten können, beide existieren und sind Quellen des Wissens. Die erste ist bekannt als *Pratyksha* oder direkte Beobachtung, basierend auf unseren Sinnen, und die zweite ist *Anumana*, was Schlussfolgerung bedeutet, basierend auf vergangenen Beobachtungen und Erfahrungen. *Aptopadesh* bedeutet Wissen, das vom *Guru* und den Veden erworben wurde, und *Upmana* bedeutet Wissen, das auf dem Vergleich zwischen zwei Objekten auf der Grundlage von Ähnlichkeit oder Unähnlichkeit beruht. Der Weg des *Jnana* (*Jnana Marga*) ist lang und erfordert viel Hingabe und Disziplin über einen langen Zeitraum.

Die Stufen des Wissens

Das Wissen kann in zwei Stufen unterteilt werden:

1. ***Adhibhautik*** (Materielle Welt)
2. ***Aadhyatmik*** (Spirituell)

Adhibhautik bedeutet Wissen über die Elemente, ihre Bildung und Kombination und die Bildung von Welt und Universum danach.

Aadhyatmik bedeutet Wissen über das Selbst, die Seele und ihre Reise in diesem Leben und darüber hinaus. *Jnana Marga* hilft uns, zwischen der materiellen Welt und der spirituellen Welt zu unterscheiden, indem wir sie richtig verstehen.

Bhakti ist ebenfalls ein Sanskritwort und bedeutet Hingabe. Diese Hingabe kann sich auf verschiedene Lebensbereiche beziehen, angefangen von der Hingabe, zu einer bestimmten Gottheit zu beten, über die Hingabe an einen Guru, um Wissen zu erlangen, bis hin zur Hingabe, Menschen zu dienen. Die am weitesten verbreitete Form von *Bhakti* ist die Hingabe an eine bestimmte Gottheit wie Rama, Krishna, Shiva usw. Diese Hingabe geht so weit, dass man seine eigene Identität und sein Ego vergisst und sich dem Höchsten (Gottheit) hingibt. Wenn ein *Bhakta* (eine Person, die auf dem Pfad von *Bhakti Marga* wandelt) sein Ego und seine Identität aufgibt, wird er frei von den Bindungen und Anhaftungen der Welt und erreicht den höchsten Zustand der Selbstverwirklichung. Jemand, der diesen Zustand erreicht, ist voller Liebe und Fürsorge für die Menschheit, ohne Vorurteile und Parteilichkeit, und lebt in einem Zustand des ewigen inneren Friedens.

Das Ziel der Margas

Auch wenn *Jnana* und *Bhakti Marga* unterschiedlich zu sein scheinen, so nähern sie sich doch demselben Ziel, nämlich der Selbstverwirklichung.

Jnana geht den Weg, zuerst die Welt, um uns herum zu verstehen und dann in unseren subtilen Körper den spirituellen Aspekt unseres Selbst einzutreten, während *Bhakti Marga* direkt darauf abzielt, unsere physische Einheit und Anhaftung aufzugeben, um unser inneres Selbst zu verwirklichen.

Es gibt Überschneidungen auf der Ebene von *Aptopadesha* und der Hingabe an einen *Guru* oder eine Gottheit. Auf dieser Ebene erhält ein Schüler das Wissen über die Unterscheidung zwischen der materiellen und der spirituellen Welt, und in diesem Prozess des Verstehens taucht er so tief ein, dass er beginnt, die Eigenschaften seines *Gurus* oder die Eigenschaften seiner Gottheit anzunehmen und mit dem Höchsten eins zu werden. Diese Erkenntnis kann man erreichen, wenn man den Pfad des *Jnana* oder der *Bhakti* beschreitet. Deshalb sind *Jnana* und *Bhakti*, auch wenn es so scheint, dass sie unterschiedlich sind, die zwei Seiten derselben Medaille, die uns hilft, frei zu leben, ohne an *Sukha* (Wohlstand), *Dukha* (Traurigkeit), *Labha* (Gewinn) und *Hani* (Verlust) zu hängen, und weiter zu gehen, um Selbstverwirklichung zu erlangen.

Auf dem Gebiet der yogischen Wissenschaften erwerben wir dieses Wissen von einem Lehrer, *Guru*, Büchern, *Upanishaden*, *Purana*, *Bhagavad Gita* usw., um auf dem Pfad von *Jnana* und *Bhakti* zu wandeln und den tiefen inneren Frieden oder die Selbstverwirklichung zu erlangen. ■





Dr. Devendra Prasad Mishra
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. 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 Ausbildungen.

Seminare mit Dr. Devendra

Panchakarma Ausbildung
24.8.–31.8.25, Bad Meinberg
Du lernst therapeutische Techniken des Panchakarma kennen. Wie plant man Panchakarma? Welche Arten von ayurvedischen Kräutern, Ölen und Gewürzen werden benötigt? Welche unerwünschten Nebenwirkungen sind möglich, wenn Panchakarma nicht richtig durchgeführt wird?
Ab 652 € für 7 Übernachtungen.

Panchakarma Gruppen Kur mit Dr. Devendra Mishra
14.9.–21.9.25, oder 28.9.–5.10.25 Bad Meinberg
Die bekannteste und wirkungsvollste Methode zur Reinigung und Entgiftung des gesamten Körpers! Eine Kur, die dich von der Zelle her regenerieren und vitalisieren wird und dein Immunsystem stärkt. Tiefsitzende Blockaden in den Körperkanälen werden gelöst, der gesamte Organismus wird entgiftet und verjüngt, destruktive Denk- und Verhaltensmuster können sich auflösen.
Ab 846 € für 7 Übernachtungen.

Ayurveda Lymphmassage Ausbildung
23.–30.11.25 Bad Meinberg
Lass dich in die Geheimnisse der Lymphmassage einführen: Massagetechniken, Anwendung von Ölen, Lymphe im Ayurveda. Erfahre wie du eine Massage durchführst, wie sie wirkt und wo du sie einsetzen kannst.
Ab 652 € für 7 Übernachtungen.



Das Sonnen-Horoskop

Der Repräsentant deiner Persönlichkeit

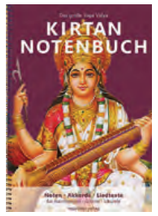
Das Sonnenhoroskop basiert auf dem Stand der Sonne zum Zeitpunkt deiner Geburt. Es zeigt deine grundlegenden Eigenschaften, Persönlichkeit und Lebensziele. Es ist der Schlüssel zu deinem astrologischen Profil! Während des Ausmalens kannst du über deine Eigenschaften und Lebensziele nachdenken, was zu einem tieferen Verständnis deiner selbst führt. Probiere es aus!

Themenwoche: Mandalas und Yantras, 5.–10.10.2025 und 21.–26.12.2025
Bad Meinberg
Ein Mandala ist ein auf der Heiligen Geometrie aufgebautes Kreismuster. Der Kreis symbolisiert dabei die Einheit mit dem Göttlichen und wirkt dadurch harmonisierend,. Workshops zum Malen, Meditieren u.v.m.
Ab 230 € für 5 Übernachtungen



Sharima Steffens
Dipl.-Architektin mit Zusatzqualifikation in Baubiologie und Geomantie, Yogalehrerin und Gesundheitsberaterin. Sharima ist Expertin für die Geschichte und Bedeutung der Externsteine. Sie beschäftigt sich seit Jahren u.a. intensiv mit der Bedeutung und Konstruktion von Mandalas. Buchautorin:
Faszination Mandalas – Mandalas und Yantras selbst konstruieren
ISBN 978-3-943376-66-1.

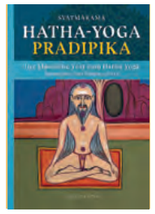
NEUES
aus dem Yoga Vidya Verlag



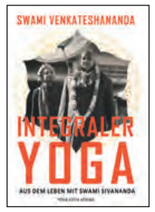
Das große Yoga Vidya Kirtan Notenbuch
Dieses umfassende Notenbuch enthält Noten, Akkorde und Texte fast aller Kirtans, Lieder und Rezitationen aus Das kleine Yoga Vidya Kirtan-Buch mit Fokus auf traditionelle Kirtan-Melodien wie sie bei Yoga Vidya im Satsang gesungen werden. Inkl. Akkordübersicht für Harmonium, Gitarre und Ukulele, sowie Erläuterungen zur instrumentalen Begleitung.
Ringgebunden mit 190 Seiten
ISBN 9-783943376-74-6 24,90 €



Was passiert mit der Seele nach dem Tod?
Swami Sivananda beantwortet in diesem Buch eine der ganz großen Fragen aus der Sicht des Yoga-Vedanta und mit Bezug auf die heiligen Schriften. Es ist nicht nur eine Betrachtung der Natur der Seele und des Zyklus von Leben und Tod, sondern auch ein Aufruf, dass wir jetzt praktizieren und die Unsterblichkeit der Seele erkennen.
Softcover mit 240 Seiten
ISBN 978-3-943376-75-3 16,90 €



Hatha-Yoga-Pradipika
Die umfangreichste Ausgabe dieser wichtigen Schrift des Hatha-Yoga im deutschsprachigen Raum mit Sanskrit-Versen (Devanagari, wissenschaftlicher Umschrift/IAST), Worterklärungen, Übersetzung, zeitgemäßem praxisnahem Kommentar von Sukadev Bretz und Fotos ausgewählter Übungen.
Hardcover mit 624 Seiten
ISBN 9-783943376-72-2 24,90 €



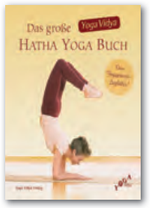
Integraler Yoga
Swami Venkateshananda war viele Jahre enger Schüler von Swami Sivananda. Er veranschaulicht in diesem Buch den ganzheitlichen Yoga seines Meisters mit berührenden Anekdoten aus der gemeinsamen Zeit und seine lebendigen Beschreibungen zeichnen sich durch große Hingabe für seinen Meister aus.
A5-Format mit ca. 200 Seiten
ISBN 978-3-943376-83-8 Preis 14,90 €



E-Books

Viele unserer Titel sind als E-Book über die üblichen Anbieter und direkt über den Yoga Vidya Online-Shop erhältlich.

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 €



Das große Yoga Vidya Pranayama Buch
Illustriertes Buch inkl. MP3-CD mit Anleitungen von Sukadev
Klappenbroschur mit 320 Seiten
ISBN 978-3-943376-55-5
Preis 24,90 €



Die Bhagavad Gita für Menschen von heute
Devanagari, wissenschaftliche Umschrift, Übersetzung, Kommentar von Sukadev Bretz
Hardcover, 600 Seiten
ISBN 978-3-943376-09-8
Preis 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.



XPERIENCE FESTIVAL

>>> 13.-17.08.2025 <<<

32805 HORN-BAD MEINBERG

MUSIC • HEALING • ART • DANCE • ACTIVISM • VEGAN • YOGA

WERDE MITHELFER
UND ERLEBE DAS FESTIVAL KOSTENFREI

INKLUSIVE
ZELTPLATZ

2 X TÄGL. INKLUSIVE
VEGANEM BIO-BUFFET

SOWIE KOSTENFREIEM SHUTTLE VOM BAHNHOF HBM

WWW.XPERIENCE-FESTIVAL.DE