Nr.: 38 I/2019

Yoga Vidya Journal

Die eigene Vision
EINE HERAUSFORDERUNG

Rückbildungsyoga
für verwaiste Mütter

Lebenstraum
von Sukadev Bretz

gelebte VISIONEN

Yoga Kongress

15. bis 17. November 2019

Yoga-Weisheit & Dynamik

Yoga heißt Vereinigung:

Yoga heißt Vereinigung: Die Verschmelzung von Weisheit und Dynamik, die Zusammenkunft von Alt und Jung, Fusion von Spiritualität und Sport, die Symbiose von Tradition und Moderne. Fundierte Theorie und viel Praxis mit:

- Sukadev
- Narayani
- Prof. Dr. Wilfried Belschner
- Prof. Dr. Andreas Michalsen
- Prof. Dr. Joachim Bauer
- Andrei Lobanov
- Harilal
- und vielen mehr

Bitte Sonderbroschüre anfordern!
Preise: MZ 200 €; DZ 232 €; EZ 267 €; S/Z 174 €
yoga-vidya.de/ kongress

BYV
Berufsverband
der Yoga Vidya
Lehrer/innen e.V

Yoga Vidya

Editorial

Wir alle träumen – von materiellem Reichtum, einer glücklichen Familie, einer besseren Welt ... Ob ein Traum Wirklichkeit wird, hängt auch von seiner Intensität ab. Ist er bloß ein vager Gedankenstrom, der bald in Vergessenheit gerät? Oder brennt er sich als glasklare Vision ins innere Auge ein – unwiderruflich und so kraftvoll, dass das Leben sich ganz auf seine Erfüllung ausrichtet?

Begegne in dieser Ausgabe Menschen, die sich von „Gelebten Visionen" zu neuen Horizonten tragen lassen: Sukadev erzählt, wie eine fantastische Vision von der Zukunft des Yoga im Westen ihn einst zur Gründung von Yoga Vidya bewog. Aus dieser Eingebung ist eine große spirituelle Gemeinschaft entstanden, die Menschen inspiriert und zur Umsetzung eigener Ideen ermutigt: Beteiligte berichten aus mehreren Perspektiven über die Realisierung und Eröffnung von Mahameru, dem mittleren Gebäudekomplex im Bad Meinberger Ashram.

Und im Haus Shanti entsteht ein eindrucksvoller, dreigeteilter Yogasaal, der den Namen der Göttin Tripura trägt. Julia Lang schildert, wie eine frühe Vision sie intuitiv durchs Leben und viele Jahre später in Bad Meinbergs Ayurveda Oase geführt hat. Eine andere bemerkenswerte Vision erhielt den Yoga Vidya Preis für Innovation und Nachhaltigkeit: Mit dem „Rückbildungsyoga für verwaiste Mütter" hilft Julia Schmidt, den Verlust eines Kindes zu bewältigen. Diese und weitere spannende Beispiele zeugen von der Kraft „Gelebter Visionen".

Viel Spaß beim Lesen
Om Namah Shivaya
Dein Redaktionsteam

Für unser
nächstes Journal mit dem Thema
„Yoga - die Verbindung zwischen Himmel
und Erde" freuen wir uns über die
Zusendung von Artikeln bis spätestens
01. August 2019 an:
journal@yoga-vidya.de

Inhalt

Vorwort 04
Neues aus den Ashrams 04
Lebenstraum 07
Eröfnung von Mahameru 10
Mahameru: Die Mitte beleben 12
Tripura Raum 16
Visionen für mögliche Formen von Gemeinschaften 20
Die eigene Vision 22
Meditation der liebenden Güte 24
Urlaub für die linke Gerhinhälfte 26
Jahresrückblick: Yoga Vidya Kooperationscenter 2018 29
Berufsverband: Meditationsstudie 32
Rückbildungsyoga für verwaiste Mütter 34
Yogapraxis: Der Drehsitz 38
Tanz: Die Sprache meines Herz 40
Madrasah: Islamischer Verein zu Gast bei Yoga Vidya 42
Yoga Kongress: 44
Yoga lehren ist Herzenssache 49
Sich selber Leben 52
Die Stimme des Herzens wieder hören 54
Üder Gott und die Liebe 56
Yogareise: Yoga zum Aufwachen 59
Das Schiff des Lebens 63
Geschichten: Es ist alles zum Besten 66
Die Yogatherapie stellt sich vor 68
Mithilfe: Die Yoga Vidya Community 70
Rezept: 72
Mandala 73
Verlag 74

Impressum

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

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

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

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

Layout/Satz: Claus Beck, Manuela Winkelbauer

Fotos: Yoga Vidya e.V., Harald Schnauder

Druckerei: Bösmann Medien und Druck GmbH und CO. KG

Papier: 100 % Recyclingpapier

Auflage: 19.000, Erscheinungsweise: 2 x pro Jahr

Jahresabo: 5 € pro Jahr inkl. Versand

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

Neues aus dem ASHRAMS

Was ist deine Vision für eine bessere Welt?

Visionen haben ihre eigene Kraft. Visionen zu haben, kann Energie geben, Aufmerksamkeit fokussieren, und ermöglichen über kleinere und größere Schwierigkeiten hinauszuwachsen. Statt sich über die Gegenwart zu beklagen, ist es gut, eine Zukunft zu entwerfen. So hast du Kriterien, anhand derer du Entscheidungen treffen, Schicksalsschläge interpretieren und Lernaufgaben definieren kannst. Es gibt den schönen Ausdruck „Serendipidität". Damit ist gemeint, dass man scheinbare zufällige Begebenheiten, z.T. auch scheinbares Scheitern, nutzt, um auf dem Weg zu dem langfristigen Ziel, zur Vision, voranzuschreiten. Jemand, der einen weit entfernten hohen Berg ohne Landkarte und Navi erklimmen will, wird immer wieder den Weg neu erkunden, bei Hindernissen die Richtung wechseln, ein paar Schritte zurückgehen, eventuell sein Equipment verbessern, sich Ratschläge geben lassen. Und irgendwann wird er den Gipfel erreichen.

Was ist deine Vision für eine bessere Welt im Jahr 2040?
Überlege: Wie wäre eine wünschenswerte Welt? Was kannst du dazu beitragen? Welche Entscheidungen und welche Lebensweise können dazu beitragen?

Was ist deine Vision für dein eigenes Leben?
Wie willst du dich entwickeln? Was willst du in 10, in 20 Jahren erreichen? Was sollte jemand als Grabesrede über dich nach deinem physischen Tod sagen können?

Was ist deine Vision für das, wofür du dich engagierst?
Hast du ein Yoga-Center - welche Vision hast du dafür?
Bist du engagiert in einer gemeinnützigen Initiative - wie würde eine ideale Entwicklung aussehen?
Bist du selbständig tätig - was soll da langfristig daraus werden?

Was ist deine Vision für deine spirituelle Entwicklung? Meinst du, du kannst die Erleuchtung erlangen? Was solltest du tun, um auf dem Weg zur Erleuchtung voranzuschreiten?

Wie stehst du überhaupt zum Thema Vision? Man kann ja auch ohne Vision leben: „Go with the flow". „Lebe im Jetzt". „Nimm die Dinge wie sie kommen". „Vertraue Gott". Tatsächlich kannst du auch so leben und glücklich sein. Im Hier und Jetzt ist letztlich Gott zu erfahren. Im Hier und Jetzt kannst du immer wieder von neuem um Führung bitten und Entscheidungen treffen.

Nicht jeder hat eine „große Vision". Viele Menschen haben viele kleine Herzensanliegen, Aufgaben und Verpflichtungen. Manche Menschen sind die großen Visionäre, die andere mitreißen und die viel bewirken können. Fühlst du dich als Teil einer großartigen Vision, vielleicht von mehreren großartigen Visionen?

Manchmal ist es gut, etwas tiefer darüber nachzudenken, wie dein Leben gerade verläuft und dich zu fragen, ob du wirklich gemäß deiner Ideale lebst.

Tägliche Praxis von Yoga und Meditation sind notwendig. Ab und zu brauchst du etwas Abstand vom Alltag, um über tiefere Fragen nachzudenken - vielleicht bei deinem nächsten Besuch eines Yoga Vidya Seminars im Ashram.

Om Shanti - Herzlichst,
dein Sukadev Bretz

Bad Meinberg

In der Chakrapyramide gibt es nach der Eröffnung des Mahameru viel Neues. So werden der ehemalige große und kleine Speisesaal umgestaltet in Yogaräume. Der ehemalige große Speisesaal wird den Namen Nadabrahma erhalten, der ehemalige kleine Speisesaal wird zum Lakshmi-Raum.

Der Shop wird in den Vimali Devi Raum ins Haus Shanti umziehen. Die jetzige Boutique wird zum Yogaraum umgewandelt und heißt dann Muladhara-Raum. Der neue Shop wird direkt gegenüber vom Cafè Maya sein, so dass dort ein Ort für Begegnungen im Zentrum des Ashrams entstehen wird.

Im Inneren des Heftes findest du noch einige spannende Artikel über die Eröffnung des Mahameru und das Raumkonzept.

Westerwald

Veganer Ashram Yoga Vidya Westerwald
– 7 Tage die Woche – 100% Vegan –
Yoga Vidya Westerwald ist nun RICHTIG Vegan und testet statt der kürzlich beschlossenen 5 veganen Tage sogar 7 VEGANE TAGE aus. Jeder Tag ein Veganer Tag, mehr Ahimsa ist nicht möglich!
Ahimsa ist die höchste Aufgabe. Und Ahimsa heißt heutzutage, Vegan zu leben.

In dem Sinne gehen wir den Veganen Weg, motiviert und innerlich gestärkt. Wissend, dass wir mit unserem Handeln nun 100%ig im Einklang mit unserem inneren, höchsten yogischen Wert Ahimsa, dem „**Nichtverletzen**" sind.

Veganes Essen im Ashram
Manchmal wird an uns folgende Sorge herangetragen, dass durch die vegane Ernährung weniger als vorher auf den Tisch kommen könnte und daher zu wenig in den Magen kommt. Da können wir beruhigen, denn Vegan heißt nicht, dass es weniger zu essen gibt. Ganz im Gegenteil. Statt Käse gibt es zum Beispiel selbstgemachten veganen Käse oder geröstete Nüsse und Avocadocreme. Beim Frühstücksbuffet findest du tolle, frische Aufstriche, verschiedene selbstgezogene Sprossen, abends öfter Tofugerichte, vegane Falafel und viele andere leckere Speisen, die es vorher zu „Käsezeiten" nicht gab. So wird unser Buffet im Westerwald durch den Wechsel zu Vegan wesentlich reichhaltiger und um vieles gesünder!

Nordsee

Nachdem wir im Haus Verschiedenes renoviert und neu gestaltet haben, erwartet uns 2019 wieder ein heißer Yogasommer - sehr vielseitig und abwechslungsreich gestaltet:

- dieses Jahr ist **Sundaram** wieder bei uns mit seiner beliebten Mantra-Ferienwoche

- **Swami Gurusharananda** bringt uns als direkter Schüler von **Shri Anandamayi Ma** den Kern ihrer Lehre ganz besonders nahe.

- **Swami Yatidharmananda**, direkter Schüler von **Swami Chidananda** erzählt Erlebnisse und Anekdoten, die er mit seinem Meister hatte, auf humorvolle Art und Weise
- Neu ist Hormon Yoga mit **Larissa Gärtner**
- Neu bei uns dabei ist **Bernado Juni** – seine mitreißenden Trommelklänge erzeugen neuen Schwung und dadurch ganz viel Freude!

Tradition ist inzwischen bei uns die **108 Stunden Yajna mit Sitaram**. Dieses Feuerritual rund um die Uhr schafft eine ganz besondere Atmosphäre im Ashram und in uns selbst.

Begeistern wird uns die **Gruppe Mudita** mit ihren Mantragesängen voller Hingabe. So entwickelt sich der Yogaraum schnell zu einem Tanzsaal, wo jeder seinen Bewegungen freien Lauf lassen kann! Alle Spannungen und Blockaden loslassen und einfach nur „**Sein**"...

Allgäu

Bei uns im Allgäu-Ashram ist wieder Aufbruchsstimmung. Es kann endlich losgehen. Wir gehen in die Detailplanungen und können voraussichtlich April oder spätestens Mai mit dem **Anbau** von **3 schönen zusätzlichen Yogaräumen** und **8 Gästezimmern** beginnen. Vorher haben wir noch viele Sanierungsarbeiten im Altbau zu erledigen, die auch für das neue Gebäude bzw. für den Gesamtkomplex wichtig sind, z.B. neue Fenster einbauen, für eine bessere Isolierung. Vieles ist schon seit Monaten im Gang.

Später, wenn der Neubau steht, soll in unserem momentanen **Haupt-Yoga-Raum**, dem Lakshmi-Raum, eine schöne **Yoga-Boutique** entstehen, und im vorderen Bereich werden der Speisesaal und ein gemütliches Wohnzimmer sein.

Wir können jeden handwerklich geschickten **Karma-Yogi** gebrauchen. Bitte komm und hilf mit, dass unser aller Allgäu-Ashram bald in neuem Licht erstrahlen kann.

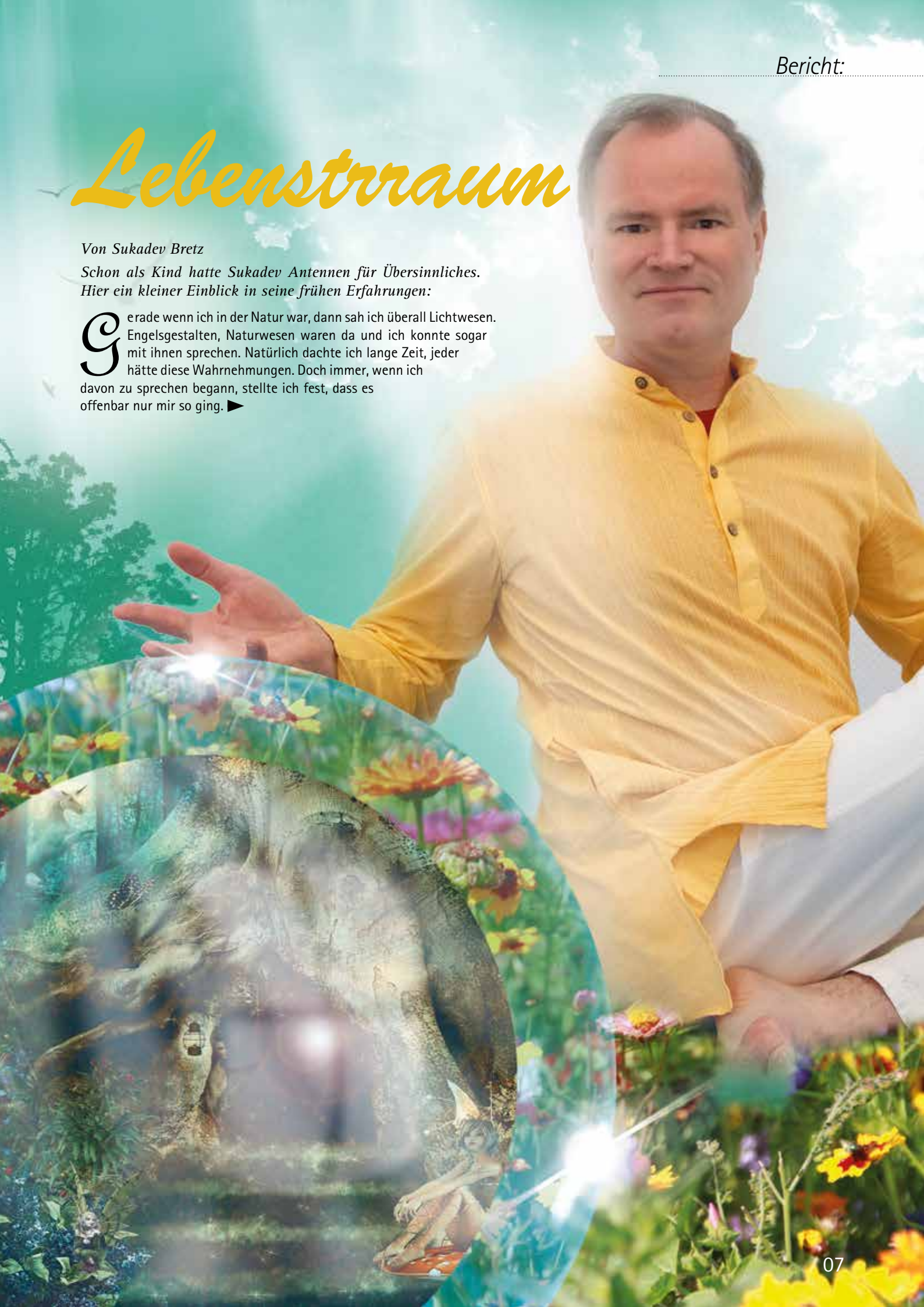
Kirill beantwortet dir gerne deine Fragen für Mithilfe
Tel.: 08361/92 53 02 7
Fax: 08361/92 53 02 9

Lebenstraum

Von Sukadev Bretz

Schon als Kind hatte Sukadev Antennen für Übersinnliches. Hier ein kleiner Einblick in seine frühen Erfahrungen:

Gerade wenn ich in der Natur war, dann sah ich überall Lichtwesen. Engelsgestalten, Naturwesen waren da und ich konnte sogar mit ihnen sprechen. Natürlich dachte ich lange Zeit, jeder hätte diese Wahrnehmungen. Doch immer, wenn ich davon zu sprechen begann, stellte ich fest, dass es offenbar nur mir so ging. ►



Eine ungewöhnliche Erfahrung für ein Kind ist das, zumal wir uns doch alle danach sehnen, „normal" zu sein, – wir alle wollen doch besondere Erfahrungen mit unseren Mitmenschen teilen. Ich merkte schnell, dass ich mit so einem Thema auch bei den Erwachsenen nicht gut ankam. So lernte ich früh, dass es besser ist, manche Dinge für sich zu behalten. Damals, und gerade auch in unserer Familie war es einfach nicht üblich, Kinder in solchen Sachen zu ermutigen. Im Gegenteil, man bügelte das eher ab.

Einsame Ausflüge in eine andere Welt

Abends, vor dem Einschlafen sah ich in einer bestimmten Himmelsrichtung immer ein strahlendes Licht, von dem eine große Freude ausging. Das war sehr schön. Zuweilen hatten meine Visionen aber auch skurrile Situationen zur Folge. So ging ich einmal mit meiner Oma spazieren und es kamen in mir Bilder aus einem früheren Leben hoch. Ich hatte Leute gesehen, die ich von damals kannte. „Die Dame kenne ich, sie war früher mal meine Nachbarin", erklärte ich meiner Großmutter. „Hör auf mit dem Unsinn", meinte sie nur und ging dann, um mir die Absurdität meiner Behauptung vor Augen zu führen, auf die fremde Frau zu. „Kennen Sie das Kind?" – die Frau verneinte. Für meine Oma war die Geschichte damit erledigt.

Ich war mehrere Nächte hintereinander mit Jesus und Engeln unterwegs. Das war wie ein Abenteuer, wie bei einer Serie gab es mehrere Folgen. Ich freute mich meistens auf die Fortsetzung, denn der überwiegende Teil dieser Träume war schön. In dieser Welt konnte ich Kraft schöpfen. Leider legte sich das alles, als ich etwa zehn Jahre alt war.

Verbundenheit mit allem

Ich selbst war behütet und in wohlhabendem Hause aufgewachsen. Aber ich las viel und informierte mich. Das Leid in Afrika und in Äthiopien, der Hunger in der Dritten Welt machte mich betroffen und ich war entsetzt darüber, was sich in Deutschland zu Zeiten des Holocaust ereignet hatte. Gleichzeitig fühlte ich mich hilflos, ich konnte doch gegen so viel Unheil nichts ausrichten. Es ergab sich, dass ich mit dem Reiten begann. Aber auch hier war mein Zugang zu diesem Sport ein komplett anderer als üblich. Für mich ging es darum, eins zu werden mit einem anderen Lebewesen. Ich versuchte, telepathisch mit dem Pferd zu kommunizieren und irgendwann ist mir das auch gelungen.

Wenn das Pferd auf der Weide war, stand ich daneben und nahm mit dem Tier Kontakt auf. Ich spürte irgendwann genau, wo es als nächstes hingehen wollte und was es vorhatte. Dann fing ich damit an, ihm kleine Befehle zu geben und das Pferd folgte. Oft bin ich auch ohne Sattel und Trense geritten. Dann habe ich aufgehört zu denken und das Pferd laufen lassen. Das waren meditative Erfahrungen. Ich konnte die Welt mit den Augen des Pferdes sehen. Doch eben diese große Verbundenheit war es dann auch, die mir letztlich das Reiten wieder verleidete. Weil hier der Mensch der Chef ist, der, der die Befehle gibt. So erschien mir dadurch diese große Verbundenheit auf gleicher Ebene wieder gestört.

Ich fing an zu lesen. Vielleicht hat es auf andere geradezu besessen gewirkt, ich fand es aber klasse, mit einer speziellen Methode, dem „speed reading", innerhalb kürzester Zeit Werke der klassischen deutschen Literatur, Lessing, Goethe, Schiller und Hermann Hesse zu verschlingen. Das Werk von C.G. Jung faszinierte mich und mein Interesse an Mystik und Spiritualität erwachte.

Auf der Suche nach dem Lebenssinn

Bereits mit 17 Jahren war ich auf der Uni, ich hatte mit 16 schon damit begonnen, zu meditieren und mich intensiv damit beschäftigt, wie man sein geistiges Potenzial optimal nutzen kann. Als ich das Abitur in der Tasche hatte, wusste ich, dass ich etwas anderes machen wollte, als das, was die Menschen in meiner Umgebung so taten. Doch ich wusste noch nicht genau, was das sein könnte. Also begann ich nach einem mehrmonatigen Praktikum im elterlichen Betrieb, einer Möbelmanufaktur, zuerst mal ein BWL-Studium in München. Ich hatte plötzlich viel Zeit nebenher und irgendwann geriet ich eher zufällig zu einem Vortrag von einem Swami, einem Yogamönch. Es wurden dabei auch Mantras gesungen und das ergriff mich so sehr, dass ich mich zum ersten Mal so richtig zuhause fühlte. Ich spürte beim Klang dieser Mantras, dass genau hier meine Aufgabe liegen könnte. Ich wurde immer sicherer: Yoga ist mein Weg.

Yoga und BWL müssen kein Widerspruch sein

Immer öfter hielt ich mich im Yogazentrum München auf. Immer mehr lernte ich darüber und meine Leidenschaft wurde zur Gewissheit, dass ich hier innerlich angekommen war. Während der Beschäftigung mit Yoga in München hat sich mein Vater aber dann doch Sorgen gemacht. Wie er mir allerdings erst vor kurzem, an meinem 50. Geburtstag erzählte, hatte er wohl damals Kontakt mit einem Sektenbeauftragten aufgenommen und außerdem mal meinen älteren Bruder zum Spionieren geschickt. Tatsächlich gab der Sektenbeauftragte aber Entwarnung, die Yogis seien harmlos. Und mein Bruder, der bei seinem Besuch auch eine Yogastunde erlebte, hatte währenddessen eine spirituelle Erfahrung. Von da an ging er auch gelegentlich dorthin und konnte meinen Vater beruhigen, dass das nicht gefährlich sei. Auch meine Mutter konnte ich für Yoga begeistern, sie ließ sich sogar zur Lehrerin ausbilden und lebte fortan vegetarisch. In Kanada setzte ich meine Ausbildung zum Yogalehrer fort. Ich lernte und lehrte zwölf Jahre als Schüler unter Swami Vishnu-devananda. Ich dachte, das sei meine Aufgabe und Bestimmung und dabei würde es jetzt für immer bleiben.

Verstorbener Yogameister erscheint in der Nacht

Es war die Nacht, als wir seines 100. Geburtstages gedachten, damals, 1987 in Kanada. Ich wachte um 3 Uhr auf und ging zum Meditieren in unseren Hauptraum. Nach vielleicht einer halben Stunde sah ich ihn dann. Swami Sivananda stand vor mir, leuchtend, strahlend und streckte seine Hand nach mir aus. Dieses Gefühl kann ich nur als einen Zustand von Wonne und Weite beschreiben. Er gab mir den Auftrag, Yoga zu verbreiten, denn dadurch könnte eine friedvolle und mitfühlende Welt entstehen. Eine ökologische Welt, die in verschiedenen Traditionen ihre Basis hat. Ich sollte aber kein Swami mehr sein, kein Mönch, und ich sollte das Yoga mit einem größeren Anteil von westlichen Philosophien verbinden. Werte aus Humanismus und Demokratie müssten dabei sein.

Leitung von Yogazentren auf der ganzen Welt – Bad Meinberg wird „Yoga-Stadt“

In den folgenden Jahren war diese Vision fest in meinem Bewusstsein. Ich leitete Yogazentren weltweit, bis mir im März 1992 der Meister ein zweites Mal erschien. „Ich sollte zurück nach Deutschland gehen“, sagte er und in Frankfurt ein Yogazentrum und einen Ashram aufbauen. Mittlerweile ist daraus ein großes Netzwerk geworden. Mein Lebenstraum hat sich in Bad Meinberg erfüllt und in den vielen tausend Ablegern in ganz Deutschland. Beim Yoga geht es um drei Ebenen: Zuerst verhilft es einem persönlich zur Harmonie, Gesundheit und Entspannung. Man fühlt sich besser und kann daher auch besser mit anderen umgehen. Die zweite Ebene betrifft die inneren Erweckungserfahrungen. Viele Menschen erreichen dabei andere Ebenen ihres Bewusstseins und lernen viel über ihr Innerstes. Dann kommt irgendwann die dritte Ebene. Hier geht es um Transzendenz. Man macht im besten Fall die Erfahrung, dass man eben nicht nur Körper und Psyche ist, sondern mehr als das. Man spürt sich selbst als göttliche Kraft im Weltgeschehen. Auch bin ich davon überzeugt, dass unser Leben von einer höheren Warte aus gesteuert wird – was einen freilich nicht von der eigenen Verantwortung dafür entbindet. Ich fühle mich glücklich, dass ich ein Instrument sein kann, dass ich helfen kann, dass sich Yoga in der Welt immer mehr manifestiert.“

Entnommen aus einem Artikel im Magazin Lebens-t-räume (*lebens-t-raeume.de*), Abdruck mit freundlicher Genehmigung des Verlags. ■

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

Lasse dich von Sukadev in seinen Seminaren und Ausbildungen inspirieren:

Erfolg im Leben und Selbstverwirklichung
Allgäu, 07.–10.06.19
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 212 € pro Person für 3 Übernachtungen

Spirituelle Lebensberatung Ausbildung
Bad Meinberg, 21.–28.07.19
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 549 € pro Person für 7 Übernachtungen

Den Tod annehmen
Bad Meinberg, 06.–08.12.19
Tod und Geburt sind Erfahrungen der Seele auf ihrer Reise zur Befreiung (moksha). Man braucht den Tod nicht fürchten oder verdrängen, sondern verstehen und annehmen. Anhand alter Texte erschließen wir uns deren Weisheiten und neue Erkenntnisse, so dass wir den Tod furchtlos und bewusst verstehen können: Wie stirbt man bewusst? Wie bereitet man sich auf den Tod vor? Was passiert zum Zeitpunkt des Todes und danach? Wie helfen wir der Seele, sich vom Körper zu lösen? Rituale vor und nach dem Tod. Mantras. Gesprächsrunden.
Ab 150 € pro Person für 2 Übernachtungen

Eröffnung von Mahameru

von Pranavi Maike Czieschowitz

Nach nur anderthalb Jahren Sanierungsdauer eröffnete Yoga Vidya e.V. am 7. April 2019 mit einem großen Tag der offenen Tür seinen mittleren Gebäudekomplex.

Der Hauptsitz des größten Yoga-Anbieters außerhalb Indiens erweitert sich damit auf insgesamt drei aktiv genutzte Gebäudekomplexe. "Mahameru", Sanskrit für "Die große Mitte", steht seitdem Gästen, Seminarteilnehmer*innen und Vereinsmitgliedern mit der größten europäischen vegan-vegetarischen Bio-Küche, 228 neuen Zimmern und rund 10.000 qm hinzugewonnener Fläche für erweiterte Angebote rund um Yoga, Meditation, Ayurveda und ganzheitliches Wohlbefinden zur Verfügung.

Die offizielle Eröffnung fand am 7.April 2019 statt. Ab 10.00 Uhr zogen Yoga-Vorführungen, Festansprachen der Ehrengäste und ein Vortrag von Yoga Vidya Gründer Sukadev Bretz die Gäste in ihren Bann. Besonders spektakulär: die Abseilaktion des Mahameru-Teams! In Raum- und Arbeitsanzügen seilten sich Teammitglieder aus luftigen Höhen auf die Erde ab. Führungen durch das neue Gebäude, ein außergewöhnlich breites Spektrum an Themen-, Klang- und Yinyogastunden, besondere Meditationen, Fantasiereisen, Konzerte, Atemübungen, Tänze, Vorträge sowie Eröffnungsspecials lockten mehrere hundert Gäste zu uns. Parallel zum Programm der Erwachsenen fand ein gesondertes Kinderprogramm mit Trommelworkshops, Kinderschminken u.v.a. statt. Nach der feierlichen Puja konnten alle Gäste Sukadev - einer Prozession gleich - in die neuen Räume folgen und die besondere Energie der "großen Mitte" auf sich wirken lassen. Und das Beste: Alle Veranstaltungspunkte waren kostenlos, nur die Übernachtung musste getragen werden.

Die Inbetriebnahme von Mahameru

"Mich erfüllt es mit tiefer Freude, dass wir nach 26 Jahren Yoga Vidya nun wirklich in der Lage sind, einen Ort für über 1000 Menschen zu schaffen, die sich um Integration und Verständigung im Sinne des Yoga bemühen", erzählt Sukadev Bretz, Gründer von Yoga Vidya. "Denn was unsere Gäste hier lernen, ist ja mehr als nur bewusste Atmung und achtsame Körperbewegung. Sie tragen den Gedanken des Friedens, der Einheit und der Harmonie in ihren Alltag, unabhängig davon, welcher Religion, politischen Ausrichtung oder welchem Berufsstand sie angehören."

Kostenrahmen wurde eingehalten

Erst im Dezember 2017 hatte Yoga Vidya nach umfassender architektonischer und baubiologischer Begutachtung beschlossen, den mittleren Gebäudekomplex, die ehemalige Klinik Lippe, instandzusetzen. Das Vorhaben konnte durch einen Kredit der sozial-ökologischen GLS Gemeinschaftsbank, den Verkauf von Wohnrechten auf Lebenszeit sowie die tatkräftige Unterstützung der Vereinsmitglieder und ehrenamtlichen Mithelfer*innen verwirklicht werden. Der für die Sanierung und Inbetriebnahme veranschlagte Kostenrahmen von 7 Mio. Euro wurde eingehalten. "Die Voraussetzungen waren günstig", berichtet Narendra Godehard Hübner, Leiter des Bad Meinberger Seminarzentrums. "Denn Mahameru wies von vornherein keine gesundheitsgefährdenden Belastungen durch Schadstoffe wie Asbest, Mineralwolle oder PCB auf. Als dann auch die Baugenehmigung vorlag und die Prüfungen zur Kostensicherheit positiv ausfielen, wussten wir, es kann losgehen."

Küche zieht als erstes um

Als einer der ersten Bereiche zog die Küche aus der Chakrapyramide ins Erdgeschoss von Mahameru um. Die frei werdenden Räumlichkeiten werden dann zu Yogaräumen und Räumen für Abendveranstaltungen und Kongresse umgebaut. „Insgesamt haben wir rund 50 % mehr Yoga- und Veranstaltungsräume dazugewonnen und rund 20 % mehr Gästezimmer", berichtet Sukadev Bretz über die neuen Dimensionen. Auch lange Schlangen im Speisesaal gehören nun der Vergangenheit an.

Mehr Raum für Küche und Speisesäle war auch eines der größten Anliegen von Küchen- und Betriebsleiterin Jasmin Iranpour. Sie leitet mit 32 Jahren Europas größte Bio-zertifizierte, vegan-vegetarische Küche. Die staatlich geprüfte Betriebswirtin für Verpflegungssysteme und Catering plant seit langem den Umbau der Lagerkapazitäten, der Speisesäle und Küchenräumlichkeiten. Von der ersten Präsentation 2015 bis zum heutigen Tage trifft sie in enger Zusammenarbeit mit den Seminarhaus- und Projektleitern die planerischen Entscheidungen rund um das Herzstück Yoga Vidyas. Ihr liegt besonders viel an veganer, durchweg bio-zertifizierter Ernährung. Dennoch hält sie es für wesentlich sinnvoller, die Gäste selber entscheiden zu lassen, ob sie sich lieber vegetarisch oder vegan ernähren möchten. „Wir zeigen mit zahlreichen frischen und besonders leckeren veganen Speisen unseren Gästen Alternativen zu einer vegetarischen Ernährung auf", erzählt Jasmin Iranpour. „Es ist uns aber wichtig, ihnen die Freiheit der Wahl zu lassen. Für viele ist der Schritt zu fleisch- und fischfreiem Essen schon eine enorm große Umstellung. Und wenn unsere Besucher dann aus freien Stücken sogar die vegetarische Variante beiseite lassen und stattdessen z.B. zu unseren köstlichen veganen Aufstrichen greifen, dann ist das doch viel mehr wert, als wenn wir unsere Gäste förmlich durch ein rein veganes Angebot dazu ‚zwingen' würden."

Um den Umbau für ein Seminarzentrum zu organisieren, das in Festivalzeiten bis zu 2000 Menschen an einem Tag in Schichten verpflegen kann, bedarf es viel Erfahrung, Wissen und Fingerspitzengefühl. Statt zweien wird es in Mahameru nun 9 Speisesäale, statt zweien 4 Kühlhäuser und natürlich wesentlich mehr hochmodernes Equipment geben – von Öfen, Herden, eingelassenen Kesseln, gusseisernen Bratpfannen bis hin zu vitaminschonend herunterkühlenden Freezern und einer Fließbandspülmaschine. Sogar das Element Feuer hat über einen Gasherd wieder Einzug gehalten - eine für moderne Großküchen untypische Maßnahme, die Jasmin aber sehr wichtig war. „Mit den höheren Bestellmengen werden wir wohl auch den Verpackungsmüll noch stärker reduzieren können als jetzt schon", freut sich die Halbiranerin. So viele Produkte wie möglich bezieht das 19-köpfige Küchen-Kernteam von guten, regional ansässigen Biobauern. Die 10 bis 15 täglich in der Küche aktiven Mithelfer/innen freuen sich besonders, wenn sie gelegentlich selbst die Waren auf dem Biohof Kuhlmann oder in Kiels Sonnengarten in Empfang nehmen können. Der Rest wird von Großhändlern wie Landlinie, Engmann, Naturkost Bode oder Gut Rosenkranz eingekauft. Damit in der modernen Großküche zukünftig mit genauso viel Liebe wie bisher und mit noch mehr Gelassenheit in angenehmer Arbeitsatmosphäre gekocht werden

kann, hat die Küchenchefin nicht nur auf mehr Platz in den Speisesälen (1000 qm) und großzügigere Lagerflächen geachtet, sondern auch auf mehr Bewegungsspielraum in der Küche selbst (Küche und Lagerräume: 500 qm).
„Unsere Küchenmitarbeiter und Mitarbeiterinnen leisten täglich eine Mammutaufgabe", weiß Jasmin Iranpour. „Meine Vision ist, dass die Arbeit so effizient und so entspannt wie möglich vonstattengehen kann. Denn es ist nicht zu unterschätzen, welchen Stressoren die Psyche in einer Großküche ausgesetzt ist. Da ist es immens wichtig, genügend Platz für die eigenen Tätigkeiten zu haben, auch wenn es hektisch wird, nicht angerempelt zu werden und einem geringeren Lärmpegel ausgesetzt zu sein. Die neue Küche wird diesen Anforderungen mit eigenen Küchenräumen für das Frühstück, das Salatbuffet und die warmen Speisen entsprechen."

Neuplanung der Raumnutzung für das gesamte Gelände
„Mit der Inbetriebnahme von Mahameru, der großen Mitte, entstehen ganz neue Möglichkeiten", berichtet Narendra Hübner, Leiter des Seminarhauses in Bad Meinberg. „Es gilt, die hinzukommenden Kapazitäten möglichst sinnvoll zu nutzen. Dabei beziehen wir natürlich auch Ideen von Mitarbeitern und Gästen mit ein." Neben Küche und Speisesälen sind auch das Planungsbüro, das Online-, Event- und das Wiki-Team sowie andere Bereiche in Mahameru umgezogen. Gäste und Mitarbeiter/innen pendeln durch einen bisher nicht zugänglichen Gang zwischen Chakrapyramide und Mahameru hin und her. In den darüber liegenden Etagen wurden neue Gästezimmer, Büroräume und Unterkünfte für Vereinsmitglieder bis hoch in die 7. Etage eingerichtet. „Unser Shop zieht dagegen ins Haus Shanti um, schräg gegenüber von unserem Café Maya", berichtet Narendra Hübner über den derzeitigen Stand der Planungen. Neben der im Haus Shanti bereits ansässigen Yogatherapie werden sich besondere „Centers of Excellence" ansiedeln, wie z.B. ein Experten-Center für Sanskrit und ein Center of Creative Arts. Ein ehemaliges Lager wird derzeit in einen großen, dreiteiligen Yoga-Raum umgebaut. Auch über eine Bibliothek für yogisch-philosophische Literatur, einen Bereich für Klangtherapie u.v.a. wird nachgedacht.
Projektleiter Keshava Schütz ist besonders stolz auf sein großes Team. „Nur durch das persönliche Engagement jedes einzelnen konnten wir diese Aufgabe überhaupt stemmen. Es ist faszinierend zu sehen, was möglich ist, wenn alle von einer Sache überzeugt sind."
„Wenn Mahameru die Strahlkraft und die heilsamen Energien, die von Yoga Vidya ausgehen, noch befördert und sich über 1000 Menschen von uns angezogen fühlen, erfüllt sich meine ursprüngliche Eingebung", berichtet Sukadev Bretz, der schon früh an einen Ort diesen Umfangs dachte und beständig nach Realisierungsmöglichkeiten suchte. „Aber letztlich geschieht alles nach einem höheren Plan. Da gilt es immer wieder loszulassen, zu vertrauen und den eigenen kleinen Beitrag zu leisten, den wir in unserer täglichen Arbeit dazutun können." ■

Maike Pranavi Czieschowitz
liebt es, als Yogalehrerin, Meditationskursleiterin, Dolphin Connection Practitioner, psychologische Yogatherapeutin und angehende Meditationslehrerin, andere über bewusste Wahrnehmung körperlicher, seelischer und mentaler Prozesse zu sich selbst zu führen. Sie ist sie als PR-Referentin bei Yoga Vidya in Bad Meinberg tätig.

Mahameru

von Sarada Drautzburg

Ich wurde gebeten, über Mahameru, seine Entstehungsgeschichte und Bedeutung, die Bauhistorie und das gesamte Drumherum zu schreiben. Um das alles in Einzelheiten zu beschreiben, müsste man allerdings eine mehrbändige Enzyklopädie verfassen. Was ich schreiben kann, ist ein sehr subjektiver Bericht darüber, wie ich Yoga Vidyas bisher aufwendigstes Bauprojekt erlebt habe.

Der Mittelpunkt des Universums

Nicht mehr und nicht weniger als das Zentrum des Universums, das ist der sagenumwobene Berg der Hindu-Mythologie, genannt Mahameru. Ganz aus Gold bildet er den Mittelpunkt, die Achse der Welt, die Verbindung aller Ebenen – Himmelsreich, Erdreich, Unterwelt. Ähnlich wie der griechische Olymp ist hier der Sitz der Götter, Schauplatz zahlreicher Geschichten, hier werden die Kämpfe der *Devas* (Götter) gegen die *Asuras* (Dämonen) ausgetragen und so die Kräfte der Welt im Gleichgewicht gehalten. Hier hat die spirituelle Strahlkraft ihren Ausgangspunkt.

Aus Kurkliniken wird ein Ashram

Vielleicht ist Bad Meinberg nicht der Mittelpunkt des Universums, aber sicher das Zentrum der Spiritualität in Deutschland, und einer der großen spirituellen Lichtpunkte der Welt. Was heute ein Ashram in der Tradition des integralen Yoga ist, hat eine wechselhafte Geschichte. Mitte der 1970er Jahre gebaut, wurden die drei großen Kurkliniken, die „Kurklinik Silvaticum", die „Lippeklinik" und die „Klinik am Park" in den 90er Jahren im Zuge von Gesundheitsreformen und dadurch mangelnden Gästezahlen stillgelegt. Für die Stadt Bad Meinberg waren die drei klotzigen Gebäude schwer vermittelbar – niemand hatte Bedarf für die mehrere tausend Quadratmeter großen Einrichtungen.

Anfang des neuen Jahrtausends kam Yoga Vidya mit einer Vision. Die alten Klinikkomplexe eigneten sich hervorragend als Ashramgebäude, mit ausreichend Platz für Gästezimmer, Yogaräume, Speisesäle und vieles mehr. So verwandelte sich zunächst die Kurklinik Silvaticum in die Chakrapyramide, später folge die Klinik am Park als heutiges Haus Shanti. Dazwischen, versteckt hinter hohen Bäumen und einer moosbewachsenen Fassade, lag die ehemalige Lippeklinik. Mit 7.000 m² Nutzfläche ist sie das kleinste der drei Gebäude (im Vergleich dazu: Chakrapyramide 14.000 m², Haus Shanti 28.000 m²). Schäden an den Dächern, die dadurch entstehende Feuchtigkeit und Schimmel sowie eine mögliche Asbestbelastung der Bausubstanz machten die Renovierung hier deutlich aufwändiger als in den anderen Häusern. Und so blieb Mahameru fast 20 Jahre in seinem Dornröschenschlaf.

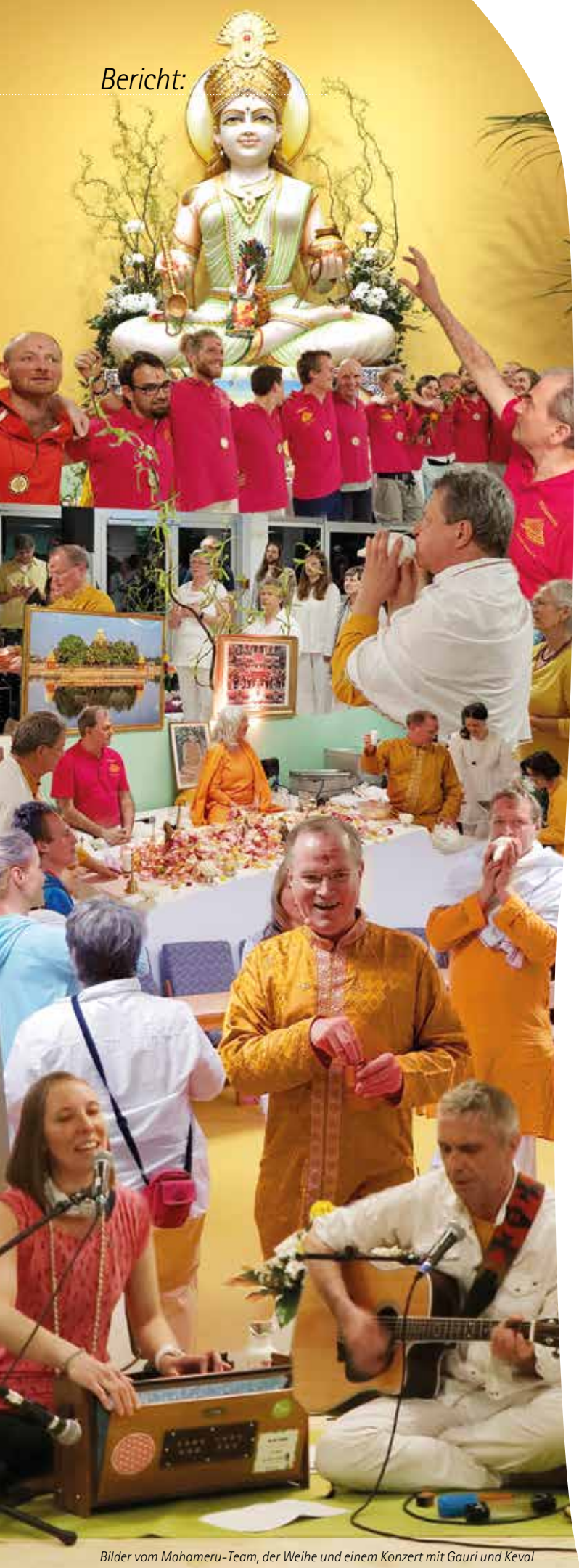
Die Mitte beleben

Im Gegensatz zu den beiden anderen Häusern, die ihn rechts und links umgeben, mag der Mahameru verhältnismäßig klein wirken. Aber 7.000 m², die noch dazu durch den Leerstand und das undichte Dach ziemlich gelitten haben, sind keine Kleinigkeit. Für ein Projekt dieser Größenordnung gestaltete sich der Anfang sehr bescheiden. Ende Oktober 2017 begann Keshava mit einer Handvoll *Karma Yogis* (Mithelfer), die alte Inneneinrichtung zu entsorgen – Vorhänge, Betten, Matratzen, Schränke, Teppiche, Lampen und mehr wanderten in die blauen Container der Firma Freise, die seitdem das Bild auf dem Vorplatz des Mahameru prägten. Auch Teile der Heizung, Kanäle und Schächte des veralteten Entlüftungssystems und Sanitäreinrichtungen wurden nach und nach entfernt. Karma Yogi Thomas war vom ersten Tag an dabei und damit zusammen mit Keshava der Einzige, der während der gesamten Bauphase dabei war. Ebenfalls vom ersten Tag an dabei war Heinz, Keshavas Bruder, der schon viele Bauunterfangen sowohl im Westerwald, als auch an der Nordsee tatkräftig unterstützt hat – zum Beispiel den großen Radhakrishna-Raum im Nordsee-Ashram. Er blieb auch bis zum Schluss ein regelmäßiger Gast und gern gesehener Unterstützer bei den Bauarbeiten. Ich selbst kam etwa einen Monat später dazu, als das Ausräumen in vollem Gange war. An der Wand hing ein Kalender von 1995, auf dem Boden fand ich eine D-Mark und in jedem Zimmer war ein damals gerade in aktueller Auflage erschienenes Neues Testament zu finden.

Knapp zwei Monate nach Beginn der ersten Räumungsarbeiten war es endlich so weit: Das Thema Mahameru wurde zum Tagesordnungspunkt bei der Jahreshauptversammlung des Yoga Vidya e.V. Natürlich hatte man sich über die Jahre immer wieder Gedanken über Alternativen zu der Reaktivierung des Gebäudes gemacht. Zum Beispiel ein Abriss, um Platz zu schaffen für eine große Yoga- und Zeltwiese. Dringender benötigt wurden allerdings Gästezimmer, große Yogaräume und mehr Platz für Küche und Speisesäle. Auch ein kompletter Neubau mit Naturmaterialien, nach höchsten Energiestandards und ganz selbst gestaltet, wäre eine schöne Idee gewesen, aber nicht finanzierbar. Es blieb also die Renovierung als Option, und auch hier spielte der ökologische Gedanke eine große Rolle: Das Alte sollte erhalten werden, aber bei der Instandsetzung sollten möglichst umweltverträgliche Materialien zum Einsatz kommen.

Mahameru erwacht aus dem Dornröschenschlaf

So stand Mitte Dezember 2017 die Entscheidung an, ob wir Mahameru aus seinem Dornröschenschlaf aufwecken wollten. Dem vorausgegangen war die Prüfung des Gebäudes auf Herz und Nieren – Asbest und andere potenzielle Schadstoffe, Schimmelbelastung, Feuchtigkeit und einiges mehr. ►



Bilder vom Mahameru-Team, der Weihe und einem Konzert mit Gauri und Keval

Pläne waren erstellt worden, und natürlich Kalkulationen. Die eingehende Bauanalyse war von dem Architekten Thomas Kotthoff durchgeführt worden, der als Shantivasi selbst seit Jahren mit Yoga Vidya vertraut ist. Seine Berechnungen enthielten einen in Zahlen nicht auszudrückenden Faktor. Erfahrungswerte aus den letzten Jahren zeigten vor allem eines: Was wir als Gemeinschaft anpacken, das wird auch ein Erfolg. In dem Vertrauen darauf, dass Swami Sivananda uns bei unseren Aufgaben führt und mit dem Enthusiasmus, der Gemeinschaft zu dienen mit dem gemeinsamen Ziel, Yoga möglichst vielen Menschen zugänglich zu machen. Kurz gesagt: Wir rechneten mit dem Sivananda Bonus.

Die Kalkulationen beliefen sich auf verhältnismäßig „überschaubare" sieben Millionen Euro. Der Schimmelbefall würde sich laut Experten rückstandslos entfernen lassen, und das Haus enthielt entgegen der Befürchtungen keine gefährlichen, losen Asbestbestandteile. Alles in allem war das eine sehr positive Ausgangslage, aber natürlich kein risikofreies Unterfangen. Die meisten Großbaustellen enden schließlich teurer und mit einer deutlich längeren Bauzeit als geplant. Yoga heißt aber auch positives Denken und so entschied sich die Yoga Vidya Gemeinschaft mit großer Mehrheit für das Abenteuer Mahameru, das in der Folge noch viele Bauunternehmer und andere Experten zum Staunen brachte.

Denn die „weltlichen" Bauherren waren nicht vertraut mit den Geheimnissen des Yoga, die auf unserer Baustelle natürlich neben allen professionellen Handwerksarbeiten zum Einsatz kamen. Schon während der Planungsphase - das Haus war damals nur mit Schutzanzügen und Atemschutzmasken betretbar, - hatte Keshava den energetischen Grundstein für die Renovierung und Aktivierung des Gebäudes gelegt. In jedem einzelnen der über 200 Räume waren kleine *Homas* (Feuerzeremonien)und *Pujas* (Verehrungsrituale) ausgeführt worden. Mit Beginn der Abbruchs- und Bauarbeiten fand zweimal täglich eine *Agni Hotra*, ein Feuerritual zum Sonnenauf- und untergang statt, und es wurden mehrere schamanische Rituale mit Räucherwerk und Trommeln, u.a. von Bernardo Juni und Bhajan Noam, durchgeführt. Alle Räume wurden mit einer Kalkmischung besprüht, die zusätzlich Homa Asche enthielt und unter beständiger Rezitation von Mantras im ganzen Haus verteilt wurde. All das führte dazu, dass die Experten nach wenigen Wochen über den Zustand des Hauses und die enorme Verbesserung des Klimas in so kurzer Zeit mehr als erstaunt waren.

Positive Schwingung, die das Bauprojekt begleitet

Die positive Schwingung sollte den Mahameru die ganze Zeit über begleiten. Natürlich ging auch in unserem Bauprojekt nicht alles glatt. Aber es war doch erstaunlich, nicht nur für uns, sondern auch für alle beteiligten Firmen, wie schnell die Arbeiten vorangingen. Letztendlich ging vieles schneller und mehr Geld konnte eingespart werden, als es im ursprünglichen Plan vorgesehen war. Neben Keshava waren zwischenzeitlich 15 *Sevakas* Teil des Teams, das diese Leistung vollbracht hat. Das ist besonders Madhava zu verdanken, der im Februar als Teamleiter und stellvertretender Bauleiter dazustieß und sich für die persönlichen Belange der *Sevakas* und *Karma Yogis* einsetzte. Immerhin ging es um teils sehr harte Bedingungen: monatelange Tätigkeiten in Lärm, Staub und Dreck, im Winter bei eisiger Kälte, im Sommer bei großer Hitze. Da war von allen Beteiligten Durchhaltevermögen gefragt.

So klein wie das Team angefangen hatte, so waren später doch eine ganze Menge Menschen dabei. Spätestens ab dem Frühling kamen noch unzählige Fachfirmen dazu, so dass bald regelmäßig ein ganzer Fuhrpark verschiedenster Transporter das Rondell um den Vorplatz umgab. Insbesondere für die Böden, Wandfarben und Vorhänge wurde die Firma Cramer aus dem Wangerland hinzugezogen, die sich schon im Nordsee-Ashram bewährt hatte.

Der Großteil der Firmen kam aber aus der direkteren Umgebung, zum Beispiel die Firma Rulle für Elektrik, die Firma Tille für die Heizung aus Bad Meinberg und die Sanitärfirma Martin Maurer aus Detmold. Spannend war es zu sehen, wie unser internes Team mit den externen Handwerkern zusammenarbeitete, die von der tatkräftigen Unterstützung begeistert waren und die yogische Einstellung des Dienens sehr zu schätzen wussten. So gab es auch für den einen oder anderen Arbeiter unerwartete Berührungspunkte mit der Yogaphilosophie.

Finanzierung des Projekts

Wie finanziert man eine so aufwändige Renovierung? Natürlich auch als Gemeinschaft. Wie schon in der Chakra Pyramide und im Haus Shanti wurde im Mahameru Platz für Shantivasi-Zimmer geschaffen. *Shantivasis*, wörtlich Friedensbewohner, haben ein lebenslanges Wohnrecht in ihrem Zimmer, das sie als Gästezimmer wie auch als festen Wohnsitz nutzen können. So verbringen immer mehr Menschen ihren Lebensabend in einer yogischen Gemeinschaft, zu der sie mit ihrer Berufs- und Lebenserfahrung aus unterschiedlichsten Bereichen einen wertvollen Beitrag leisten. Zusammen mit Spendengeldern und Krediten konnte so die Grundlage für einen größeren Kredit der GLS-Bank gelegt werden. Ende Dezember 2018 war es dann soweit. Die Fertigstellung rückte spürbar näher. Einer der Räume, die im Gebäudeteil mit Feuchtigkeit lagen, wurde zum Zuhause eines neuen Schatzes für den gesamten Ashram: Die *Murtis* (Götterstatuen), die Sukadev bei seiner letzten Indienreise in Auftrag gegeben hatte, waren endlich angekommen - viele von kleiner und mittlerer Größe, die sowohl im Mahameru als auch in den anderen Gebäuden ihren Platz bekommen sollten. Und dazu war noch eine ganz spezielle Göttin angereist: Annapurna, die Inkarnation Lakshmis, die die Welt nährt und uns mit allem versorgt, was wir brauchen. 1,40 m hoch und von unendlich großer Ausstrahlung, wird sie zukünftig die Besucher im Eingangsbereich des Mahameru auf dem Weg zu den Speisesälen mit ihrer Energie segnen.

Neue Dimensionen

Man muss kein Experte für *Vastu* (indische Architekturlehre) sein, um die Bedeutung der Reaktivierung der ehemaligen Lippeklinik als Mahameru zu verstehen. Dass der tote Punkt zwischen der Chakrapyramide und dem Haus Shanti verhinderte, dass Energie fließen konnte, war deutlich zu sehen und zu spüren. Insbesondere ab dem Sommer, als Gehölze entfernt und Fassaden gereinigt wurden, bemerkte jeder, der dort vorbei ging, das neue Strahlen, das von dem Gebäude ausging. Spätestens da war klar, dass hier nicht einfach nur ein Haus renoviert wurde, sondern dass hier ein energetisches Verbindungsstück geschaffen wurde.

Der Ashram in Bad Meinberg wird zu einem Ort, an dem mehr als 1.000 Menschen leben und Yoga praktizieren können. Dort hat künftig Europas größte bio-zertifizierte vegetarisch-vegane Küche ihren Platz. Der gesamte Ashram-Bereich wird so nach der Eröffnung des Mahameru ein neues Gesicht bekommen. Nach dem vollständigen Umzug der Küche und der Speisesäle wird an dieser Stelle ein neuer, großer Yogaraum entstehen, so dass noch mehr Menschen gemeinsam *Satsang* (Gemeinsame Wahrheit) feiern und Yogastunden genießen können.

Dabei ist für mich besonders die Energie Swami Sivanandas spürbar, die diese Entwicklung möglich gemacht hat, und die dafür sorgt, dass Yoga in Bad Meinberg in neuen Dimensionen sowohl weiter verbreitet wird, als auch noch mehr in die Tiefe gehen kann. ■

Sarada Drautzburg
Yogalehrerin, Meditationskursleiterin, Psychologische Yogatherapeutin i.A.; Schwerpunkte: Kundalini Yoga, geistige Wirkungen der Asanas. Begeisterte Kirtansängerin, die mit Herz und Hingabe Yogastunden, Pranayama und Satsangs anleitet.

Mit Sarada kannst du ganz tief in die Welt der Asanas eintauchen:

Asanas und die Kraft der Affirmationen
Bad Meinberg, 12.–14.07.19

Vertiefe deine Yogapraxis durch das Wissen um die geistigen Wirkungen der Asanas. Gemeinsam erarbeiten wir Formulierungen, mit denen du dein Leben positiv verändern kannst. Am Ende dieser Tage nimmst du deine persönlichen Affirmationen für die Haltungen der Yoga Vidya Grundreihe mit nach Hause.
Ab 150 € pro Person für 2 Übernachtungen

Asana meditativ – mit Mantrabegleitung
Bad Meinberg, 08.–13.09.19

Durch unterschiedliche Arten von Mantras, deren Rezitation und Begleitung werden verschiedene Bewusstseinsschichten angesprochen. Klang, Rhythmus und Melodie in Verbindung mit langem Halten der Stellungen verhelfen dir zu Entspannung, Zentrierung des Geistes und tiefen inneren Erfahrungen. Täglich 4-6 Stunden Asanas, ergänzt durch Vorträge, Mantra Rezitation, Meditation und Mantra-Singen.
Ab 313 € pro Person für 5 Übernachtungen

TRIPURA

Vom ehemaligen Möbellager zum Yogaraum

von Ganapati Klaus Nathaus

Im Haus Shanti gibt es einen großen Raum, der als Möbellager diente. Hier fanden sich Stühle und Tische der Gastgruppenbetreuung, eine „Zwischenparkmöglichkeit für Möbel“ von Sevakas für eine begrenzte Zeit und so etwas wie ein kleiner Möbelflohmarkt. Man konnte Möbelstücke abstellen, die man nicht mehr benötigte, die aber für andere noch brauchbar sein konnten oder man konnte selbst nach brauchbaren Möbelstücken schauen.

Dann kam die Idee auf, dort einen Yogaraum entstehen zu lassen. Aber nicht nur einen Yogaraum, sondern **den** größten Yogaraum bei Yoga Vidya. Ein Raum, so groß, dass man zwei Trennwände integrieren und drei Räume daraus machen kann. Ein, zwei, drei Räume mit dem Namen Tripura.

Die Göttin Tripura

Tripura ist eine Göttin im Hinduismus und eine der zehn *Mahavidyas* (tantrische Göttinnen). In Südindien wird sie als *Tripurasundari* verehrt. Das Sanskrit Wort "*Tripura*" ist eine Kombination zweier Wörter: „*Tri*" steht für drei und „*Pura*" für Stadt. Tripura ist die Bezeichnung für drei Städte aus Gold, Silber und Eisen, die Maya, der Baumeister der Dämonen, im Himmel, dem Luftraum und auf der Erde erbaute. Diese drei Städte wurden schließlich von Shiva zerstört. Sie können als eine Symbolisierung der drei *Gunas* (Qualitäten, Eigenschaften) *Sattva* (Reinheit), *Rajas* (Unruhe) und *Tamas* (Trägheit) verstanden werden, die den Menschen in der Knechtschaft der weltlichen Existenz halten. Shiva verbrannte die drei Städte mit dem Feuer, das aus seinem dritten Auge kam. *Tripura* steht auch symbolisch für die drei Welten. Es gibt die

physische Welt, die Astralwelt, die Kausalwelt, und es gibt Vergangenheit, Gegenwart und Zukunft. Das sind die *Tripuras*. Und letztlich ist *Tripura* die göttliche Mutter. Sie durchdringt alle drei Welten, sie ist *Tripura Sundari*, die Schöne hinter allen drei Welten.

Der neue Yogaraum und Beginn meiner Tätigkeit

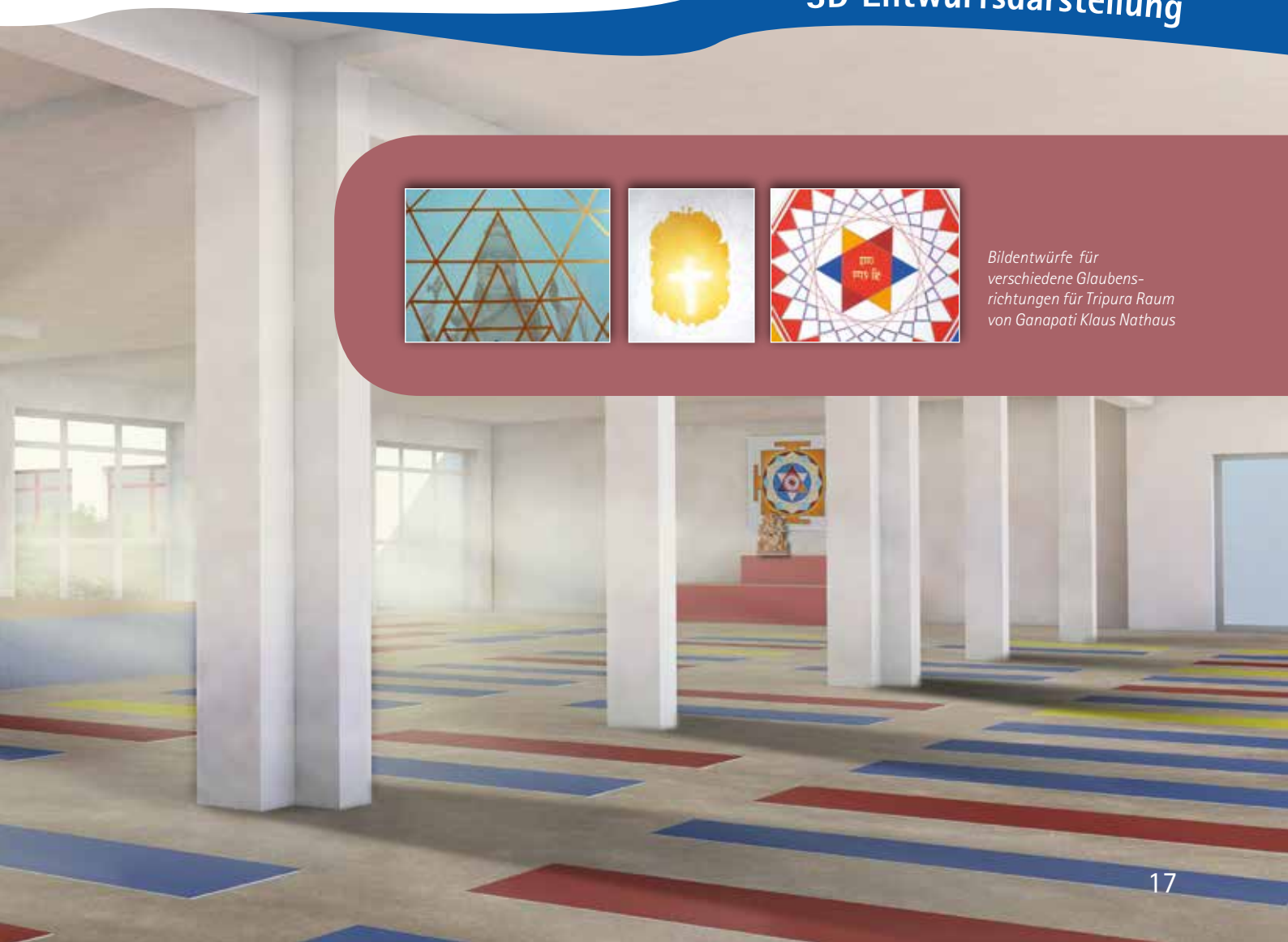
Damit aus dem Raum ein Yogaraum werden konnte, war es nötig, für die Stühle und Tische der Gastgruppenbetreuung einen neuen Platz zu finden. Der „Möbelflohmarkt" und der „Zwischenparkplatz für Möbel der Sevakas" wurden aufgelöst. So war erst einmal eine Menge Arbeit nötig, um überhaupt mit den Umbauarbeiten beginnen zu können.

Meine Liebe zur Kalligrafie führte mich über Umwege und durch einen Zufall (wobei es ja keine Zufälle gibt) zu der Anfrage, ob ich nicht den Tripura Raum mit Bildern ausstatten könnte. Auslöser war ein selbstgebundenes Buch mit kalligrafierten Übungsarbeiten. Die Dinge nahmen dann ihren Lauf ... So bekam ich die Aufgabe, drei *Yantras* (rituelle Diagramme) für die Altäre zu malen. Das Hauptyantra sollte das *Shri-Yantra* sein, in Kombination mit der Göttin Tripura Sundari. Tripura Sundari, die Göttliche Mutter oder wörtlich „die Schöne der drei Welten", sollte jedoch nicht das *Yantra* dominieren, sondern mehr im „Hintergrund" anwesend sein. Nach dem O.K. für den Entwurf ging es an die Arbeit. Für die zwei *Yantras* der „Seitenaltäre" bekam ich einen Entwurf, den ich in entsprechender Größe umsetzen durfte. Die erste Herausforderung war, die Tripura Sundari ins *Shri-Yantra* zu integrieren, ohne dass sie dominant in Erscheinung tritt. Diese Herausforderung war schnell gelöst. Die nächste Herausforderung war, den Entwurf entsprechend zu vergrößern. Eine Holzplatte in einer Größe von 1,5 m x 1,5 m bzw. 1,3 m x 1,3 m zählte bis dahin nicht zu meinen gewohnten Größen ... alleine schon aus platztechnischen Gründen nicht. Aber ich bekam dafür einen Raum, in dem das möglich war. Gesagt, getan. Der Entwurf war auf der Holzplatte vorgezeichnet und es konnte losgehen ... Nun war die Frage, welche Technik wende ich an. Ich entschied mich für einen Mix aus verschiedenen Techniken. In mehreren Arbeitsschritten entstand das erste Yantra, das *Shri-Yantra*, in dem auch Gold, Silber und Grau nicht fehlen. Silber ist zwar nur bei genauerer Betrachtung erkennbar, aber es ist da. Warum diese drei Farben dort erscheinen, folgt später. Das *Shri-Yantra* soll seinen Platz auf dem mittleren Altar einnehmen, welcher auch der größte in diesem Raum ist. Wenn der Raum als Ganzes genutzt wird (über 500 qm), dient er als Hauptaltar. Anschließend folgte die Umsetzung der Vorlagen für die zwei *Yantras*, die jeweils ihren Platz auf den Altären der seitlichen Räume einnehmen sollen.

Integration verschiedener Glaubensrichtungen

Eine Besonderheit in diesem Raum sind Säulen in unterschiedlicher Größe, die es zu integrieren gilt. Im hinteren Bereich gibt es z.B. drei große bzw. breite Säulen, die sich gut dafür eignen, weitere Bilder unterzubringen. Durch den vermehrten Zulauf von Gastgruppen verschiedenster Glaubensrichtungen entstand die Idee, dort Bilder ►

3D Entwurfsdarstellung



Bildentwürfe für verschiedene Glaubensrichtungen für Tripura Raum von Ganapati Klaus Nathaus

mit Mantras verschiedener Weltreligionen zu entwerfen. Der Raum ist im Haus *Shanti* und *Shanti* heißt Frieden. Yoga Vidya kann damit Offenheit für andere Glaubensrichtungen bzw. Kulturen zeigen. So kommen noch sechs weitere Bilder dazu. Bei fünf Weltreligionen bleibt noch eines übrig. Das wird ein Bild, das alles verbindet, mehr werde ich nicht verraten. Bei der farblichen Umsetzung ist mir die Wirkung der Farben wichtig und nicht so sehr der persönliche Geschmack. Geschmäcker sind verschieden und es wird immer jemanden geben, dem etwas nicht gefällt. Daher steht für mich die Wirkung der Farben im Vordergrund bzw. die Farben, die in der jeweiligen Glaubensrichtung häufig verwendet werden. Gold, Silber und Grau sind hier die Ausnahmen. Diese Farben habe ich der Bedeutung von Tripura entnommen, drei Städte aus Gold, Silber und Eisen, wobei das Grau für das Eisen steht. Die Mantras sollen auch Symbole der jeweiligen Religion enthalten. Hierfür stehe ich im Austausch mit Gastgruppen bzw. Personen der verschiedenen Glaubensrichtungen. Bei dieser Gelegenheit möchte ich mich schon mal ganz herzlich für die Unterstützung bedanken. Vielen lieben Dank dafür. So ist zumindest der Plan. Und wie es bei Planungen so ist, kann es nachher doch wieder anders werden. Es ist eine Menge Arbeit, Entwürfe zu erstellen, Material zu beschaffen, und sich zu überlegen, wie das umgesetzt werden kann.

Aber wenn das getan ist und es an die Umsetzung geht, wenn man dabei alles um sich herum vergisst, gar nicht mitbekommt, dass jemand zuschaut, wenn man ganz in das Bild „hineintaucht" und abschalten kann, und alles nur noch um den Moment geht, dann ist das auch eine Art von Meditation ... ■

Meditation bedeutet, bei allem, was man tut, völlig aufmerksam zu sein - beispielsweise darauf zu achten, wie man mit jemandem spricht, wie man geht, wie man denkt, was man denkt.

(aus: Das Licht in dir
Jiddu Krishnamurti)

Ganapati Klaus Nathaus
Reiki-Meister/-Lehrer, Klangmassage-Therapeut, Yogalehrer und Yogatherapeut. Als er einen Bericht über das ganzheitliche Yoga in der Tradition von Swami Sivananda sah, hatte er das Gefühl, gefunden zu haben, was er suchte und dass sich alle Pfade dort vereinen. Ganapati unterstützt den Zahlungsverkehr.

Seminare, in denen du noch vieles über Yantras erfahren kannst:

Das Sri Yantra – Mystik, Symbolik und Arbeiten mit diesem mächtigsten Symbol des Tantra mit Dr. Nalini Sahay

Bad Meinberg, 16.–18.08.19

Das Sri Yantra ist die Mutter aller Yantras, das mächigste Symbol aus dem Tantra. Es erzeugt einen spirituellen Raum, in dem negative Energien aufgelöst und transformiert werden. Du lernst, wie du mit dem Sri Yantra arbeiten kannst, für mehr Energie, innere Ruhe, Selbstvertrauen Auflösen negativer Gefühle.
Englisch mit deutscher Übersetzung
Ab 162 € pro Person für 2 Übernachtungen

Yantra – Erwecke deine Selbstheilungskräfte mit Ram Vakkalanka

Bad Meinberg, 02.–07.06.19

Ein großartiges Seminar, um Yantras, die heiligen Geometrien heilender Energien, näher kennenzulernen. Du lernst die verschiedenen Manifestationen der kosmischen Energien kennen - wie du dich mit ihnen durch die geometrischen Strukturen und Farben verbinden kannst. Eine kraftvolle heilende Erfahrung.
Ab 313 € pro Person für 5 Übernachtungen

VISIONEN

für mögliche Formen von (spirituellen) Gemeinschaften

von Daniel Bolinth

Ursprung dieser persönlichen Vision ist der Wunsch in mir und zahlreichen anderen, ein Gemeinschaftsleben auf Selbstversorgungsbasis und gelebter Spiritualität abseits der konventionellen Zivilisation aufzubauen.

Immer mehr Menschen in dieser Zeit verspüren den Durst nach Spiritualität, Selbstverantwortlichkeit und Unabhängigkeit, kombiniert mit einem Leben in Einklang mit der Natur; für viele bietet die konventionelle Gesellschaft nicht den entsprechenden Raum und die Möglichkeiten.

Die Zielrichtung ist, soweit wie möglich autark im Einklang sowie im achtsamen Umgang mit jeglichen Wesen zu existieren und einen Lichtpunkt im Netz der Erde zu schaffen. Dieser kann vor allem von gesellschaftlichen Aussteigern, Aspiranten, Reisenden, aber auch Interessenten jeder Form und Art von nah und fern aufgesucht werden.
Hinzugezogen werden können alte und neue umweltfreundliche, auf Recycling basierende und mit den Elementen zusammenspielende Methoden und Bauweisen wie Zisternensysteme, „Earthships" und Permakultur, im Zusammenwirken in einem spirituellen Rahmen.

Yoga Vidya, Anlaufstelle für Aspiranten und Suchende

Die Yoga Vidya Zentren und vor allem Ashrams sind Anlaufstellen für viele spirituell Suchende, die sich auf ihren Reisen um den Globus vermehrt an solchen Orten aufladen, etwas hinterlassen, aber auch gerne mitwirken.

„Woofing" oder „Travel and Work" haben sich zu Trends der modernen Reisenden gemacht, die für Kost und Logis einem Projekt dienlich sind, ähnlich wie *Karma-Yoga* (Yoga des Dienens), welches man ebenfalls für solche Besiedlungsprojekte anwenden könnte.
Ein Besiedlungskonzept kann auf die Errichtung eines spirituellen Zentrums wie eines Ashrams abzielen, um welches sich die Siedlung bildet.

Ein Gebäude wird benötigt, in dem sich eine Gemeinde treffen kann und in dem gemeinsame (heilbringende) Aktivitäten wie Satsang, Rituale und Musizieren stattfinden. So etwas ist fundamental für eine Gemeinschaft und stärkt deren Wurzel.
Durch meine Teilhabe am Mahameru Projekt bin ich mir der Möglichkeiten gewahr geworden, dass man aus alten Gebäuden wie Klöstern und Missionseinrichtungen, aber auch Fabrikanlagen, Bauernhöfen sowie sonstigen geeigneten Gebäudekomplexen, Einrichtungen für gelebte Spiritualität schaffen könnte. Dazu sind Prozesse wie Sanieren und energetische Aufladung des Gebäudes bzw. Standortes vonnöten, oder wie der Aspirant sagen würde: Es bedarf der Transformation.

Es ist zudem eine Organisation erforderlich, welche sich auf ein Fundament aus aktiven, möglichst lang bleibenden Mitwirkenden und auf gewisse Regeln stützt.

Permakultur

Permakultur ist im modernen Sprachgebrauch ein vielfach erwähnter und umschwärmter Begriff alternativ gesinnter Kreise, bei Aussteigern und Biobauern. Paradoxerweise war das, was wir heute als Permakultur im Dorfstil ansehen, zu früheren Zeiten gang und gäbe; jetzt ist es eine Sehnsucht vieler.

Das „Perma" bezieht sich auf permanent, was zum Ausdruck bringen soll, dass zu jeder Zeit des Jahres Erträge eingefahren bzw. Lebensmittel durch Weiterverarbeitung konserviert werden. Das Konzept sollte auf biologische und altbewährte Mittel zurückgreifen, wodurch eine Gesellschaft nachhaltig versorgt werden kann (zunächst in begrenztem Rahmen).

Vom Geld versucht man sich weitestgehend innerhalb der Gemeinde loszulösen und sich auf alternative Tausch- und Handelsweisen zu besinnen, sowie auf Konzepte wie den selbstlosen Dienst (Seva).

Besiedelungskonzept

Erstbesiedlungen würden sich wahrscheinlich durch Zeltgemeinschaften oder Improvisationsunterkünfte wie Jurten, Wohnmobile, Vans etc. ergeben. Man würde saisonale Arbeiten verrichten und landwirtschaftliche (Selbst-)Versorgung in die Wege leiten. Die Begründung der Siedlung sollte aus einem „Kernteam" bestehen, aus Versierten in verschiedenen Tätigkeits- und Wissensgebieten wie Hausbau, ökologische Landwirtschaft, Ayurveda, Vedanta, Musik. Durch dieses Kernteam sollte sich im fortwährenden Verlauf der Dorfentwicklung die soziale Ordnung hinsichtlich Regelungen, Verantwortungs- und Eigentumsverteilung etablieren, und sonstige Strukturen und Instanzen zum Erhalt und Fortbestehen der Gemeinde auf demokratischer Basis geschaffen werden.
Im Wesentlichen soll das Besiedlungskonzept Ansatzpunkte aus verschiedenen Yogawegen und Kulturen schaffen. ■

Daniel Bolinth
23 Jahre, seit Juni 2018 Seva-ka bei Yoga Vidya Bad Meinberg. Als einst rastloser Reisender mit naturkundlichem Wissen, spirituellem Durst sowie künstlerischen Veranlagungen, verschlug es Daniel zu Yoga Vidya, wo er seit März 2018 Teil des „ Mahameru"-Projektes ist. Statt wie bisher mit Gitarre und Gesang auf Straßen hantiert er auf dem Bau mit schwerem Werkzeug, Lärm und Staub.

Die eigene Vision – eine Herausforderung

von Tino

Vision ist für mich persönlich ein wirklich großes Wort. Unternehmer wie die Gründer von Microsoft oder Apple haben mit ihren Visionen große und bedeutende Konzerne geschaffen, deren Produkte und Dienstleistungen heute unser Leben bereichern oder manchmal auch bestimmen, je nach Sichtweise.

Auch der Gründer und spirituelle Leiter von Yoga Vidya hatte vor 30 Jahren eine Vision. Diese bestand darin, Yoga in der Mitte der Gesellschaft zu etablieren und die Faszination und den Nutzen von Yoga jedermann / jederfrau näherzubringen und zugänglich zu machen, unabhängig von den jeweiligen finanziellen Möglichkeiten.
Alles hatte seinerzeit mit dem ersten Yogastudio in Frankfurt angefangen und aus der gedanklichen Vision wurde über die Jahre und Jahrzehnte eine gelebte Vision. Heute gehören zu Yoga Vidya vier Ashrams und weit mehr als 80 Stadtzentren, in denen deutschland- und europaweit Yoga praktiziert wird.

Die eigene Vison ausleben
Das Ausleben unserer eigenen Vision ist aber auch immer mit Herausforderungen und Widerständen verbunden, die es zu bewältigen gilt. Ich bin mir sicher, dass jeder Mensch im kleinen oder manchmal im größeren Rahmen seine eigenen Träume, seine eigene Vision hat, für sich, für sein Leben, ob dies im privaten oder auch beruflichen Kontext sein mag.
Seine Vision auszuleben in allen Facetten, ist sicher eine schöne Vorstellung. Dies stellt jedoch umgekehrt auch eine der größten Künste und Herausforderungen dar, welche das Leben für uns bereithält. Trotzdem finde ich es absolut lohnenswert, diesen Schritt zu gehen,

Tino, 32
lebt seit drei Jahren in der Yogastadt Bad Meinberg. In dieser Zeit schrieb er sein erstes Buch. Tino lebt nach dem Motto:
„Das Entspannte mit dem Nützlichen verbinden"
Yoga ist hierfür die perfekte Kombination!

da es sicher eine unglaubliche Erfüllung und Bereicherung ist, wenn man seine eigene Vision realisieren kann. Jedoch setzt dies voraus, dass man eine gewisse Klarheit hat, um nicht die Visionen oder Vorstellungen anderer Menschen zu leben, etwa die der Eltern oder anderer wichtiger Bezugspersonen wie Freunde oder Ehepartner.
Die wirkliche Kunst und Herausforderung ist es, sich zu erkennen und sich bewusst zu werden, was man selber aus tiefstem Herzen anstrebt und diesem inneren Antrieb zu folgen.

Kreatives Potential entfalten
Yoga und Meditation sind hier sicher sehr hilfreiche und nützliche Werkzeuge. Sie helfen uns, Klarheit zu erhalten, was man als individuelle Persönlichkeit, unabhängig von äußeren Einflüssen, wirklich will, das kreative Potential zu entdecken und zu entfalten. Es ist ein schönes Gefühl, wenn man diese für sich stimmige Vision gefunden hat. Man kann sich im zweiten Schritt in aller Ruhe daran machen, sie umzusetzen und auszuleben.
Wir können mit Leidenschaft, Einsatz, Freude und Hingabe unseren Weg gehen und aus der gedanklichen Vision über die Jahre und Jahrzehnte eine gelebte Vision werden lassen, in der wir immer mehr aufgehen und alle Herausforderungen und Widerstände, die uns auf diesem Weg begegnen, meistern. Dies ist eine schöne und sehr interessante Aussicht. Unsere eigene Gelebte Vision wahr werden zu lassen, ermöglicht uns enormes Wachstum.
Ein weiterer positiver Aspekt besteht darin, dass wir eine Vorbildfunktion für andere Menschen einnehmen, für diejenigen, die auch danach streben, ihre individuelle Vision auszuleben. Wir erweisen somit uns, aber auch unseren Mitmenschen einen Gefallen.

Zusammenfassend kann man sagen, wer seine gedankliche Vision in eine gelebte Vision verwandeln will, für den ist der Weg das Ziel. Machen wir uns auf den Weg, denn wir haben es jederzeit in unserer Hand! Ganz nach dem Motto: **Yes we can.** ■

Meditation der liebenden Güte

(Maitri Bhavana)

von Swami Nirgunananda

1. Setze dich gerade hin

2. Atme tief und bewusst in den Bauch. Öffne dich nach oben, sei offen und empfangsbereit.

3. Stelle dir einen wunderschönen Sternenhimmel vor – eine klare Nacht, der Himmel ist übersät von unzähligen Sternen. Lasse die Majestät dieses Sternenhimmels einen Moment auf dich wirken, und suche dir dann einen Stern aus – deinen ganz persönlichen Stern.

1-3 Minuten Stille.

4. Richte nun das goldene, warme, strahlende, heilende Licht deines Sterns auf dich selbst und sprich innerlich die folgenden Segenswünsche: „Ich schicke mir selbst Licht und Liebe. Ich wünsche mir selbst alles Gute. Möge es mir immer gut gehen. Möge ich stets eine Quelle des Lichtes, der Liebe und der Freude für andere sein."

Sieh dich ganz eingehüllt in dieses goldene, warme, strahlende Licht deines Sterns und spüre, wie es dich segensreich und heilend durchströmt. Wiederhole die Segenswünsche ein paar Mal mit tiefem Gefühl und Vertrauen.

1-3 Minuten Stille.

5. Vielleicht gibt es einen Menschen, der dir nahe steht oder von dem du weißt, dass es ihm körperlich oder psychisch gerade nicht so gut geht. Dann denke jetzt intensiv an diesen Menschen und stelle ihn/sie dir so deutlich wie möglich vor.

Das Licht deines Sterns ergießt sich über diesen Menschen. Sieh ihn vor dir, stelle ihn dir vor deinem inneren Auge so deutlich wie möglich vor, ganz eingehüllt in dieses warme, goldene, strahlende heilende Licht.

Und sprich innerlich die folgenden Segenswünsche: „Lieber/liebe ... (Name), ich schicke dir Licht und Liebe. Ich wünsche dir alles Gute. Möge es dir immer gut gehen. Mögest du stets eine Quelle des Lichtes, der Liebe und der Freude für andere sein." – Ein paar Mal wiederholen, mit tiefem Gefühl und Vertrauen.

1-3 Minuten Stille.

6. Vielleicht gibt es einen Menschen, mit dem du in letzter Zeit nicht so gut ausgekommen bist oder nicht so gut zusammenarbeiten konntest oder irgendwelche Differenzen hattest.

Das Licht deines Sterns ergießt sich über diesen Menschen. Sieh ihn vor dir, stelle ihn/sie dir so deutlich wie möglich vor deinem inneren Auge vor, ganz in dieses warme, goldene, strahlende Licht getaucht.

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

Und sprich innerlich die folgenden Segenswünsche: „Lieber, liebe ... (Name), ich schicke dir Licht und Liebe. Ich wünsche dir alles Gute. Möge es dir immer gut gehen. Mögest du stets eine Quelle des Lichtes, der Liebe und der Freude für andere sein." – Ein paar Mal wiederholen.

1-3 Minuten Stille.

7. Stelle dir jetzt die ganze Erde vor – wie eine strahlende Kugel im Weltall, ganz eingetaucht in das warme, goldene, strahlende Licht deines Sterns.

Und sprich innerlich die folgenden Segenswünsche: „Liebe Erde, ich schicke dir Licht und Liebe. Möge es dir und all deinen Wesen immer gut gehen. Mögen alle Wesen und alle Menschen in gegenseitiger Achtung und Liebe zusammenleben."

1-3 Minuten Stille.

8. Bleibe bei der Vorstellung von Licht und Segen für die ganze Erde und ihre Wesen, oder schicke zum Schluss nochmals dir selbst das Licht und den Segen deines Sterns – oder einem Menschen, dem du es jetzt gern schicken möchtest, oder einer Situation oder einer, die jetzt spontan in deinem Geist auftaucht. ■

Erlebe die spirituelle Kraft von Swami Nirgunananda in ihren Retreats.

Shivalaya Stille Retreat
Bad Meinberg, 21.–28.07.19
Mit intensiver Meditations- und Yogapraxis findest du zu Ruhe, Entspannung und tiefer Begegnung mit dir. Täglich 3 lange Meditationssitzungen, kurze Gehmeditationen, Rezitation, systematische Anleitung und Begleitung, meditative Yogastunden. Achtsam-meditatives Karma Yoga als spirituelle Praxis. Die längere Mittagspause lässt Raum zum Nachwirken und Ausruhen. Möglichkeit zu täglichen, persönlichen Beratungsgesprächen. Du bist in unmittelbarer Nähe des Retreatzentrums untergebracht.
Ab 464 € pro Person für 7 Übernachtungen

Shivalaya Meditationsretreat
Bad Meinberg, 06.–11.10.19
Stille – Schweigen – Sein. Mit intensiver Meditations- und Yogapraxis findest du zu Ruhe, Entspannung und tiefer Begegnung mit dir. Lange Meditationen, inspirierende Vorträge, Rezitation, Yogastunden und intensives Schweigen helfen dir, deinen innersten Kern zu finden, Vertrauen in dich und das Leben zu entwickeln, Bewusstsein und Achtsamkeit zu schulen sowie deine Gedanken zu klären.
Ab 313 € für 5 Übernachtungen

URLAUB

FÜR DIE LINKE GEHIRNHÄLFTE

- VON GEDANKLICHEN GLITZERPARTYS UND DÜSTEREN DENKDEBATTEN –

von Stefanie Oberländer

Dies ist ein Versuch, das Schweige-Retreat im Westerwald-Ashram im November 2018 - fünf erkenntnisreiche, emotionale und erquickende Tage - zusammenzufassen.

Ich sitze auf meinem Meditationskissen und schaue in die Runde. 24 andere Mutige: Männer und Frauen, jünger und älter, alles bunt durchmischt. In der kurzen Vorstellrunde wird klar, die Bandbreite reicht von langjährigen Retreat-Wiederholungstätern über treue Yoga-(Vidya)ner bis hin zu blutigen Schweige- und Yogaanfängern.

Alle haben wir unserer linken Gehirnhälfte, der eher logisch-analytischen Hälfte, für die kommenden Tage Urlaub verordnet. Wir werden schweigen! Da dieser Teil des Gehirns vorwiegend über Worte und Schrift gespeist wird, gilt natürlich auch die Empfehlung, keine Bücher zu lesen. Dass mein Kopf nach rationalem Stoff lechzt wie ein Süchtiger, soll ich dann am nächsten Abend realisieren, als ich mich beim Duschen dabei ertappe, wie ich die Shampoo-Inhaltsstoffe exzessiv studiere. 21.47 Uhr. Es wird ernst. Wir erhalten alle unsere Schweige-Anstecker.

Morgenstund´ hat Gold im Mund

Ich fühle mich getragen von der Gruppe. Es fällt mir ungewöhnlich leicht, morgens 5:30 Uhr aus dem Bett zu schleichen. Pünktlich um 6 Uhr sitze ich auf meinem Mediationskissen und harre der Dinge, die da kommen.
„Endlich still!", denke ich.
Nett gedacht ... Ich schrecke auf vom wiederholten Zucken meines Kopfes nach vorn. Da bin ich wohl im wahrsten Sinne des Wortes weggenickt. Erschrocken stelle ich fest, dass mein Körper trotz erholsamen acht Stunden Schlafs von der Idee, nicht mehr zu liegen, nicht gerade der größte Fan ist. Das hatte ich mir augenscheinlich anders vorgestellt. Schon fast will ich mich meinem Frust darüber hingeben, da erläutert unser Seminarleiter Maheshwara Mario Illgen „zufällig", wie sich bei vielen Menschen anfangs eine unglaubliche Müdigkeit aufbäumt.

Eine Mattheit, die, einmal eingeladen, unaufhaltsam ihren Raum fordert. Es ist diese unterschwellige Abgespanntheit, die „wir" erzeugen durch das ständige Hin- und Herspringen zwischen Rajas und Tamas im Alltag.

Es ist diese tiefsitzende Angst, funktionieren zu müssen, um geliebt zu werden. Es ist dieser festsitzende Glaubenssatz, ich dürfe mir ein Nichtstun nicht erlauben. Es überfällt mich eine dunkle Schwere, als mir die inneren Kämpfe dämmern, die meine Erschöpfung erklären könnten.

„Was ist, wenn ich diesen Moment einfach genauso annehme, wie er ist?"

Reden ist Silber, Schweigen eine Herausforderung

Durchzogen mit zwei Yogastunden, zwei Satsangs und zweimal super, leckerem Essen, tiefberührenden Mantras und inspirierenden Kurzvorträgen, meditieren wir ca. 4 ½ Stunden am Tag. Wir stellen uns immer wieder innerlich die Frage:

„Was ist, wenn ich diesen Moment einfach genauso annehme, wie er ist?" Wir praktizieren eine reine, pure Form der Aufmerksamkeit, wobei wir unseren Fokus nicht auf Erfahrungsobjekte richten. Wir versuchen, uns als stets anwesende Bewusstheit zu erfahren. Ewiglich und unvergänglich. Denn das ist unsere wahre Natur.
An Tag 2 hat scheinbar jede/r seine/ihre Strategie entwickelt, um sich nicht vom schmerzenden Rücken oder ziehenden Beinen unterkriegen zu lassen. Es werden Kissenburgen gebaut, Stühle mit Decken gepolstert und Mediationsbänke präpariert. Mein eher hyperaktiver Körper jubelt über die Möglichkeit kurzer Geh-Meditationen zwischen den einzelnen Sitzungen.

Ich fühle mich sowohl gefordert als auch unglaublich unterhalten.

Eine Mischung ganz nach meinem Geschmack

Maheshwara schafft es, die ganze Gruppe an die Hand zu nehmen. In der Feedbackrunde wird klar, dass er tatsächlich das quasi Unmögliche schaffte: jeden genau an dem Punkt abzuholen, an dem er/ sie vor dem Retreat stand. Er bringt lebensnahe, witzige Beispiele, vermengt mit tiefem spirituellem Wissen. Auf schriftliche Fragen zitiert er spontan eine passende Stelle aus der Bhagavad Gita inklusive Kapitel und Vers. Ich fühle mich sowohl gefordert als auch unglaublich unterhalten. Eine Mischung ganz nach meinem Geschmack. Er spricht ehrlich und authentisch aus, was sich wahrscheinlich jede/r schon mal gefragt hat: wie man wieder zurückfindet, wenn es scheinbar einfach nicht funktionieren will mit dieser Meditation. Wenn man stundenlang dasitzt und sich fragt, ob man jetzt eigentlich schon meditiert. Und warum man das hier eigentlich tut. Oder ob die anderen schon bemerkt haben, dass man keinen Schimmer hat, was man hier tut.

Stille Gewässer sind sehr tief – und schlammig

Versunken im Universum meiner Gedanken holt mich Maheshwaras angenehme Stimme ruhig aber bestimmt zurück ins Hier und Jetzt: „Und wenn dein Geist abdriftet, dann bringe ihn ganz einfach wieder zurück in diesen Moment. " Ich stelle mir meinen Geist als alte, verwirrte, ein wenig verrückte Dame vor. Eine dieser Omis, der man einfach nicht böse sein kann, dass sie schon wieder, zum hundertsten Male, eine ihrer verrückten Flunker-Geschichten von damals ausschmückt. Meine alte Dame ist sehr redselig und berichtet von früheren Liebhabern, Kindheitsträumen und Schabernack in der Jugend. Weinerlich berichtet sie auch von meinen alten Narben, vergessenen Wunden und Erinnerungen, die bis jetzt tief vergraben waren. Mir rollt eine Salzkuller über die Wange ... Ich nehme die Alte verständnisvoll in den Arm, nicke ihr ganz nett zu. Dann begleite ich sie aber konsequent wieder zurück in die Stille.

„Endlich still!", denke ich.

Nichts mehr sagen müssen.

Nicht mehr gegenreden müssen.

Nichts mehr müssen. Sein dürfen. Sein.

Nett gedacht! Es wird unglaublich laut. Da ist diese scheinbar unerträgliche, schreiende Stille. Mein innerer Kommentator sitzt in einer düsteren Eckkneipe in meinem Kopf und hat sich zusammen mit meinem inneren Kritiker verschworen.

Wenn man nach ganzen vier vergangenen Minuten schon wieder auf die Uhr schaut. Und sich fragt, wie es denn der Nachbar hinbekommt, so gelassen auszusehen, dem Samadhi nah. Ich fühle mich verstanden. Gesehen.

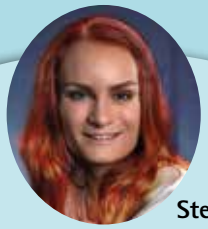
Ich fühle mich verstanden, Gesehen.

Sie malen schwarz. Am Nachbartisch führen Fräulein Mut und Herr Selbstzweifel eine hitzige Debatte über hohe eigene Ansprüche, den Drang, perfekt zu sein und die Angst, nicht zu genügen. Der Seminarbeschreibungstext hält, was er verspricht: eine tiefe Begegnung mit mir selbst! In meinem Kopf kreist unaufhörlich ein Gedanken-Karussell: limitierende Glaubenssätze, vergangene Gespräche, vergessene Geister ... tief sitzende Selbstzweifel, schmerzhafte Schuldgefühle, dunkle Schatten ...

Dann gibt es aber auch Momente, in denen scheinbar mein inneres Kind, meine Krafttiere, Fräulein Leichtigkeit, Frau SelbstLIEBE und Herr Mut eine glitzernde Tanzparty in meinem Kopf schmeißen. Es blitzt der Vorgeschmack der Wahrheit ans Licht. Und allmählich, zaghaft und leise, vernehme ich einen süßlich-lieblichen Klang. Die Stimme aus meinem tiefsten Innersten.

Dann gibt es da Momente, in denen scheinbar mein inneres Kind, meine Krafttiere, Fräulein Leichtigkeit, Frau SelbstLIEBE und Herr Mut eine glitzernde Tanzparty in meinem Kopf schmeißen.

Am fünften und letzten Tag lädt uns Maheshwara ein, unsere ersten Worte bewusst und für uns bedeutsam zu wählen. Ich spüre kurz in mich hinein und nehme dann seine Einladung an, das allumfassende Gebet mitzusprechen. Als bei „und befreie uns von Selbstsucht, Gier, Zorn und Hass!" eine salzige Krokodilsträne sich ihren Weg auf meiner Wange bahnt, bin ich mir sicher, die richtige Wahl getroffen zu haben. Und als die letzte Träne meine Wange runterrollt, fühle ich mich auf einmal so klar. Geklärt, gereinigt und neu ... als hätte jemand eine schwere Last von meinem Herzen genommen und die Gewitterwolke über meinem Kopf in Sonnenschein transformiert ... ■



Stefanie Oberländer
hatte 10 Jahre eine On-off-Beziehung mit ihrer Yoga-Matte. Doch seit ihrem intensiven, berührenden Sommer 2017 als Mithelferin im Ashram Bad Meinberg hat sie sich mit ganzem Herzen, Haut und Haar dem Yoga-Weg gewidmet. Sie möchte mehr Menschen durch Yoga zur SelbstHEILUNG und zum ZuFRIEDENsein inspirieren.

In diesen Seminaren kannst du deine Meditationspraxis vertiefen:

Spirituelle Heilmeditation – Entkomme dem Burnout mit Nepal Lodh
Nordsee, 23.–28.06.19

Fühlst du dich erschöpft? Immer wieder geraten wir aus unserer Mitte, fühlen uns genervt, besorgt, frustriert. Um dem vorzubeugen, lernst du durch alltagstaugliche Meditation, Entspannung, Atem- und Yogaübungen, auf deine innere Stimme zu hören und wieder mit deinem höheren Selbst in Kontakt zu kommen. Du wirst ausgeglichener, energievoller und kannst besser mit Stress umgehen.
Ab 313 € pro Person für 5 Übernachtungen

Advaita Meditations-Praxis mit Chandra Cohen
Bad Meinberg 28.07.–02.08.19

Die Upanishaden und die Bhagavad Gita enthalten Dutzende von Meditationen und Gebeten, die Upasanas genannt werden und dafür gedacht sind, unseren Geist zu konzentrieren und zu reinigen. Diese Meditationen sind als Tore zum inneren Frieden gedacht, um Selbsterkenntnis zu erlangen. In jeder Stunde wird eine neue klassische Meditation gelehrt.
Ab 313 € pro Person für 5 Übernachtungen

Schweige-Retreat mit Maheshwara Mario Ilgen
Westerwald, 01.–06.12.19

Stille – Schweigen – Sein. Eingebettet in die wunderschöne Natur im Westerwald findest du zu Ruhe, Entspannung und tiefer Begegnung mit dir. Lange Meditationen, inspirierende Vorträge, Mantra-Singen, Yogastunden und intensives Schweigen. Mehr Lebensfreude, Energie und Positivität können sich nach und nach einstellen.
Ab 313 € pro Person für 5 Übernachtungen

Jahresrückblick 2018
Yoga Vidya Kooperationscenter

von Melanie Sagasser

In der Centerbetreuung Bad Meinberg haben wir uns die Zeit genommen, einmal das Jahr 2018 Revue passieren zu lassen.

Was macht die Centerbetreuung?

Die Centerbetreuung in Bad Meinberg kümmert sich um die Belange der derzeit 83 Yoga Vidya Kooperationscenter europaweit, und zwar von der Eröffnung eines neuen Kooperationscenters bis zu allen Belangen, die im laufenden Betrieb anfallen. Das beinhaltet die Ausarbeitung der Kooperationsvereinbarungen, das Durchführen einer Eröffnungs-Puja im Center, Hilfe beim Marketing und Internetauftritt, Versenden von Newslettern für das Center, und

wenn das Center eine Yogalehrerausbildung anbietet, dann auch Unterstützung bei dabei aufkommenden Fragen, Umbuchungen, Bereitstellung der erforderlichen Unterlagen und vieles mehr. Die Centerbetreuung ist dabei der zentrale Ansprechpartner für die Centerleiter, und da in Bad Meinberg auch unsere Expertenteams vom Berufsverband, Ausbildungsrat, Zertifikatebüro, Messe, und viele mehr sitzen, finden wir auch immer eine Antwort auf die vielfältigen Fragen, die rund um den Betrieb eines Centers anfallen können. Als Yoga Vidya Kooperationspartner erhalten die Centerleiter somit umfangreiche Unterstützung aus dem ganzen Haus Yoga Vidya. So haben z.B. 2018 verschiedene Teams die Datenschutzgrundverordnung auf den Webseiten der Yoga Vidya Kooperationspartner umgesetzt und weitere fachliche Hinweise und Formulare bereitgestellt, so dass unsere Yoga Vidya Center direkt davon profitieren konnten.

Was bedeutet es, Yoga Vidya Kooperationspartner zu sein?

Als Yoga Vidya Kooperationspartner hilfst du dem gemeinnützigen Verein Yoga Vidya e.V., Yoga zu verbreiten. Du unterstützt dadurch viele Menschen auf ihrem Yogaweg und verhilfst ihnen so zu mehr Gesundheit, Entspannung und Wohlbefinden. Und hilfst so letztlich auch, einen weiteren Lichtpunkt im Lichternetz der Erde zu setzen und ein wenig mehr Frieden in der Welt zu verbreiten. Das Unterrichten von Yoga, das Leiten eines Centers und die damit verbundenen vielfältigen Aufgaben und Herausforderungen verhelfen dir zu einem schnellen und tiefen, spirituellen Wachstum. Durch die Kooperation mit Yoga Vidya kannst du auf 25 Jahre Erfahrung in der Verbreitung von Yoga und der Kooperation mit mehr als 80 Centern zugreifen.

Und so haben sich auch 2018 viele begeisterte Yogis und Yoginis dazu entschlossen, sich auf einer noch tieferen Ebene mit der Yoga- Vidya- Familie zu verbinden und zur Verbreitung von Yoga beizutragen, indem sie eine Kooperation mit Yoga Vidya eingegangen sind und ein Yoga Vidya Kooperationscenter oder ein Yoga Vidya Mobil eröffnet haben.

Viele wissen gar nicht, dass wir diese 2 Modelle zur Kooperation haben:

- Als Yoga Vidya Kooperationscenter im „klassischen" Modell hast du deine eigenen Räumlichkeiten als festes Yogastudio, zu dem deine Kunden zu Yogastunden und Workshops kommen. Zu diesem Modell haben sich Anfang 2018 Chaitanya und Tara Devi in Wesel entschieden und dort ihr Yoga Vidya Center eröffnet, das sie seitdem mit viel Freude leiten. Ebenfalls zu Beginn letzten Jahres hat Sabine in Kleve ein Yoga Vidya Center in eigenen Räumlichkeiten eröffnet.
- Als Yoga Vidya Mobil hingegen hast du keine eigenen Räumlichkeiten, sondern unterrichtest direkt bei deinen Kunden vor Ort – das heißt, du unterrichtest in den Räumlichkeiten der VHS, von Kindergärten, Schulen, Fitnessstudios oder Unternehmen. Der Vorteil der mobilen Kooperation ist, dass weniger Startkapital erforderlich ist, da du keine Mietkaution zahlen und dich auch nicht an einen langjährigen Mietvertrag binden musst. Gerade für junge Leute oder solche, die weiterhin nebenbei noch einen Halbtagsjob ausüben möchten, ein tolles Modell, das sich besonderer Beliebtheit erfreut. Allein 2018 haben drei neue mobile Kooperationspartner dieses Modell gewählt: Sudevi mit Berlin Mobil, Para Shakti mit Bad Zwesten Mobil, Verena und Nick mit Rosenheim Mobil.

Wenn Mobile sesshaft werden ...

Wenn nach einiger Zeit doch der Wunsch nach eigenen festen Räumlichkeiten aufkommt oder wenn sich aus anderen Gründen die Gelegenheit dazu ergibt, kann aus dem Yoga Vidya Mobil auch ein klassisches Yoga Vidya Kooperationscenter mit eigenen Räumlichkeiten werden. So hat sich Lakshmana, Leiter des Yoga Vidya Mobil Göttingen, Mitte des Jahres mit Shankara zusammengetan. Shankara hatte bereits ein Yogastudio in Göttingen, und genauso wie Lakshmana den brennenden Wunsch, mit Yoga Vidya zu kooperieren. So haben sich beide zusammengeschlossen und leiten nun mit viel Begeisterung das Yoga Vidya Center in Göttingen. Das ist also auch möglich – ein bestehendes Yogastudio in ein Yoga Vidya Kooperationscenter umzuwandeln. Diese Möglichkeit hat auch Maitri genutzt, die mit ihrer bereits bestehenden Yogaschule Passau zum Yoga Vidya Kooperationspartner geworden ist. Sie fühlt sich sehr mit unserer Tradition verbunden und es war für sie daher ein folgerichtiger Schritt, dies auch in ihrem Yogacenter umzusetzen.

Bilder verschiedener Eröffnungs-Pujas

Yoga Vidya im Ausland

Auch im Ausland haben wir Kooperationscenter: momentan in den Niederlanden (Rotterdam), Österreich (Seekirchen), und ganz neu 2018 dazugekommen, in der Schweiz - dort hat Patricia in Schaffhausen ein Yoga Vidya Center eröffnet. Nah an der deutschen Grenze gelegen, finden sowohl Schweizer als auch deutsche Anwohner aus der Umgebung zu ihr. Ein Yogacenter im Ausland reizt sicherlich einige, die sich mit Yoga selbständig machen möchten. Doch damit ein Kooperationscenter im Ausland erfolgreich ist, ist es erforderlich, auch die Landessprache zu sprechen und mit der Kultur gut vertraut zu sein, damit man weiß, wie man spirituellen Yoga auch den Einheimischen vermitteln kann. Was nicht vielversprechend ist, ist einfach in einem Urlaubsland eröffnen zu wollen, weil man dort selbst hin und wieder Urlaub gemacht hat – oder machen möchte. Davon raten wir eher ab. Nur wenn man mit der Kultur gut vertraut ist – und auch von der einheimischen Bevölkerung akzeptiert wird, kann es mit dem Auslands-Kooperationscenter klappen. Denn letzten Endes ist es unser Ziel, den Menschen vor Ort Yoga näher zu bringen, und nicht nur den deutschsprachigen Touristen.

Ausbildungen im Center

Viele Centerleiter nutzen zudem die Möglichkeit, in Kooperation mit Yoga Vidya auch Ausbildungen im Center anzubieten. Die 2-jährige Yogalehrerausbildung wird zum Beispiel besonders gern angeboten. Es ist ein unvergleichlich erhebendes Gefühl, eine feste Gruppe über 2 Jahre auf ihrem spirituellen Weg zu begleiten und die Entwicklung der einzelnen Teilnehmer mitzuerleben. Auch für den Centerleiter selbst ist es eine wunderbare Möglichkeit, die verschiedenen Yogawege für sich selbst noch einmal zu vertiefen und so das eigene Verständnis von Yoga auf ein höheres Level zu heben. Dabei profitieren unsere Kooperationspartner von der langjährigen Erfahrung Yoga Vidyas im Leiten von Yogalehrer-Ausbildungen. Dadurch kann Yoga Vidya nicht nur ein strukturiertes Unterrichtskonzept und umfassende Ausbildungsunterlagen bereitstellen, sondern steht auch bei allen Fragen rund um die Ausbildung mit Rat und Tat zur Seite.
Aber auch andere Ausbildungen zu Themen wie Ayurveda-Massage, Yogatherapie und Entspannungstherapie werden in manchen Centern angeboten. Hier erfahren unsere Kooperationspartner vielfältige Unterstützung durch Yoga Vidya.

Yoga-Vidya-Kooperation – auch etwas für dich?

Du siehst also: Eine Kooperation mit Yoga Vidya ist eine spannende Möglichkeit, Yoga weiter zu verbreiten. Du profitierst von der einmaligen Unterstützung durch Europas größten Seminar-Anbieter und von der Bekanntheit Yoga Vidyas. Du bindest dich direkt über die Traditionslinie Yoga Vidyas an die Meister und Swami Sivananda an und erhältst so Rückhalt und geistige Führung. Zudem erhältst du umfassende Unterstützung von langjährig erfahrenen Teams. Du profitierst vom Netzwerk der rund 80 Centerleiter und erfährst so die Stärke der Gemeinschaft. Des Weiteren erhältst du Rabatte auf alle Aus- und Weiterbildungen im Haus Yoga Vidya, um deine eigene Praxis und Erfahrung als Yogalehrer/in weiter auszubauen. Wenn also auch du deine Leidenschaft zum Beruf machen und jeden Tag etwas Sinnvolles tun möchtest, warum dann nicht mit Yoga Vidya gemeinsam in das Abenteuer starten?
Falls du dich für weitergehende Informationen interessierst oder vielleicht schon konkrete Pläne zur Eröffnung eines Yogacenters hast, das du in Kooperation mit Yoga Vidya leiten möchtest, melde dich doch bei der Centerbetreuung unter service@yoga-vidya.de. Wir freuen uns auf dich! ■

Melanie Sagasser
Yogalehrerin (BYV) und Power-Vinyasa-Yogalehrerin, unterrichtet seit 2009. Sie hat eine einjährige Wildkräuterausbildung absolviert, war in der Koop-Centerbetreuung im Bad Meinberger Ashram tätig und ist nun in der Ayurveda Oase.

Liebe/s Verbandsmitglied/er, liebe/r Unterrichtende/r,

der Berufsverband der Yoga Vidya Gesundheitsberater, Kursleiter und Therapeuten (BYVG) hat 2018 eine Umfrage über den Stand der deutschen Meditationsszene bei der Gesellschaft für Konsumforschung (GfK) in Auftrag gegeben. Für diese Umfrage wurden 2000 Personen durch ein Zufallsprinzip ausgewählt und befragt. Besonders interessant ist, dass es eine Überschneidung zwischen Yoga – und Meditations-Praktizierenden gibt, wobei sogar mehr Menschen Meditation als Yoga üben.
Die Studie bestätigt, dass Meditationspraxis zur Verbesserung der geistigen Befindlichkeit führt und deshalb auch motiviert, weiter zu meditieren, aber lies selbst ...

Bericht von Maike Pranavi Czieschowitz:

Ergebnisse der ersten national repräsentativen Studie zur Meditation in Deutschland liegen vor

Aus klinisch-wissenschaftlicher Perspektive deutet vieles auf positive Gesundheitswirkungen der Meditation, besonders in der begleitenden Behandlung psychischer Erkrankungen wie Depressivität oder Angststörungen, hin. Offensichtlich stellt sie ein sicheres Verfahren dar, das zu Klarheit, Ruhe, Präsenz, Fokussierung und Bewusstheit führen kann. Doch auch bei kardiologischen, gastroenterologischen, gynäkologischen und neurologischen Erkrankungen scheint Meditation effektiv zu sein. Regelmäßige Meditationspraxis kann den Blutdruck und Cortisolspiegel senken sowie zu einer Verschiebung des Gleichgewichts im vegetativen Nervensystem zugunsten des Parasympathikus führen. Während für die USA große repräsentative Studien zur Meditationspraxis vorliegen, fehlten bislang entsprechende Daten für den deutschen Sprachraum. Das erstaunt umso mehr, als Meditation als Kernelement des Yoga betrachtet werden darf. Der Berufsverband der Yoga Vidya Yogalehrer/innen (BYV) hat daher eine Umfrage zur Meditationspraxis in der deutschen Allgemeinbevölkerung in Auftrag gegeben. Die Ergebnisse liegen jetzt vor.

In der national repräsentativen Querschnittstudie befragte die Gesellschaft für Konsumforschung (GfK) im April und Mai dieses Jahres 2.126 Teilnehmer/innen ab 14 Jahren zu ihrer derzeitigen und früheren Meditations-Praxis. Die Ergebnisse sprechen eine beredte Sprache: Meditation verhilft zu positiven Veränderungen, insbesondere zu einer größeren Ausgeglichenheit, Entspannung und einem umfassenderen Wohlbefinden. Das stellen 95,8% aller befragten Studienteilnehmer/innen an sich fest. Wöchentlich oder häufiger Meditierende berichten zusätzlich über eine gesteigerte Konzentrationsfähigkeit und besseren Schlaf.

Meditation in Deutschland

Von 82,7 Millionen Menschen in Deutschland meditieren geschätzte 15,7 Millionen aktuell oder sind daran interessiert, mit Meditation zu beginnen. 6,6% meditieren derzeit, meist mindestens einmal wöchentlich. Die durchschnittliche Dauer der Meditationspraxis beträgt rund vier Jahre. Gebildete und berufstätige Personen im erwerbsfähigen Alter, insbesondere Frauen, meditieren häufiger. 71,1% der Studienteilnehmer/innen führen als Hauptgrund für die Aufnahme und Beibehaltung der Meditationspraxis Verbesserungen des geistigen Befindens an. Motivation für 50,3% der Befragten ist die Verbesserung der geistigen Leistungsfähigkeit, und zwar unabhängig von der Häufigkeit der Meditation. Hingegen werden körperliche Gründe wie die Verbesserung des körperlichen Befindens oder der körperlichen Leistungsfähigkeit häufiger von Befragten angegeben, die mindestens wöchentlich meditieren als von solchen, die seltener meditieren (59,3%). Weitere 12,4% der aktuell nicht meditierenden Befragten können sich vorstellen, in den nächsten 12 Monaten mit Meditation zu beginnen, 0,9% sind sich sogar

sicher, dies zu tun. Insgesamt praktizieren 5,6% der Befragten Yoga; 46,6% der aktuell Yoga Praktizierenden meditieren auch, 39% der aktuell Meditierenden übten auch Yoga.

In Deutschland scheint es deutliche Überschneidungen zwischen Yoga- und Meditations-Praxis zu geben. Für viele womöglich eher unerwartet: Die aktuelle Studie spricht dafür, dass hierzulande mehr Menschen Meditation als Yoga praktizieren.

Im Vergleich zu früheren Jahren

Ein Vergleich mit einer im Jahr 2014 durchgeführten Umfrage zur Yoganutzung, die die gleiche Methodik und eine ähnliche Stichprobengröße wie die vorliegende Umfrage verwendet, ergibt, dass die Yoga-Praxis weiter zugenommen hat. So übten 2014 noch 3,3% der Befragten Yoga, vier Jahre später – zum Zeitpunkt dieser Studie – sind es schon 5,6%. Dies stimmt mit amerikanischen Umfragen überein, die über eine rund 86% - Steigerung im Zeitraum von 2002 bis 2012 berichten.

Die Befragung zeigt in Teilen der deutschen Bevölkerung ein umfangreiches Interesse an Meditationspraktiken, insbesondere als Methode zur Gesundheitsförderung. Eine stärkere gesundheitspolitische Integration und Förderung dieser Techniken wäre aus wissenschaftlicher Perspektive daher sinnvoll. So könnten die positiven Wirkungen der Meditation auf psychische und physische Krankheitsbilder durch weitere große national repräsentative Surveys noch besser untersucht und für Patient/innen/Klient/innen noch effektiver eingesetzt werden. Die USA machen es bereits vor: Dort gehört Meditation zu den am häufigsten genutzten Verfahren der Komplementärmedizin.

Detailangaben zum Studiendesign und zur Stichprobe:

Im Studienprotokoll wurde von vornherein festgelegt, dass mindestens 2000 Frauen und Männer ab 14 Jahren in die Studie eingeschlossen werden. Um eine nationale Repräsentativität in Bezug auf Geschlecht, Alter, Bundesland, Ortsgröße, Haushaltsgröße und Beruf sicherzustellen, wurde eine repräsentative Quotenstichprobe auf Basis des Mikrozensus 2016 gezogen. Iterative Gewichtung glich mögliche Abweichungen aus. Die Befragung erfolgte persönlich mittels CAM-Quest-Methode im Rahmen deutschlandweiter Mehrthemenumfragen. Unterschiede zwischen soziodemographischen Subgruppen wurden mittels Chi-Quadrat-Tests analysiert. Die Interviewfragen wurden sowohl schriftlich vorgelegt, als auch durch den Interviewer vorgelesen. Meditation wurde definiert als „Meditationspraxis im eigentlichen Sinne, also z.B. Meditation im Sitzen in Stille, im Sitzen mit Mantra, Geh- oder Bewegungsmeditation, Achtsamkeitsmeditation etc. Es geht NICHT um Autogenes Training, Bodyscan, Progressive Muskelrelaxation o.ä.". ■

Maike Pranavi Czieschowitz

liebt es, als Yogalehrerin, Meditationskursleiterin, Dolphin Connection Practitioner, psychologische Yogatherapeutin und angehende Meditationslehrerin, andere über bewusste Wahrnehmung körperlicher, seelischer und mentaler Prozesse zu sich selbst zu führen. Sie ist sie als PR-Referentin bei Yoga Vidya in Bad Meinberg tätig.

Vicara Shakti Müller

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

Rückbildungsyoga für verwaiste Mütter

Interview mit Julia Schmidt

Der Berufsverband der Yoga Vidya LehrerInnen e.V. (BYV) hat zum dritten Mal den Preis für ganz besonders innovative und nachhaltige Yoga-Projekte verliehen.
Alle Preisträger der Plätze 1 bis 10 nahmen kostenlos am gesamten Yoga Kongress 2018 in Bad Meinberg teil, inklusive Übernachtung und Verpflegung. Der BYV stellte dort vom 16. bis 18.11.2018 einen Raum zur Verfügung, in dem alle zehn Gewinner ihre Arbeiten ausstellen und so andere Yogalehrer/innen und Yogaschulen inspirieren konnten.

Die Herzenswärme der Gewinnerin **Julia Schmidt** und ihr Projekt **„Rückbildungsyoga für verwaiste Mütter"** berührten viele der Anwesenden und so freuen wir uns besonders, dass wir sie interviewen durften.

– **Liebe Julia, was ist nun genau Rückbildungsyoga für verwaiste Mütter?**
Rückbildungsyoga ist darauf abgestimmt, Mütter, die ihr Kind/ihre Kinder in der Schwangerschaft, bei der Geburt oder in den ersten Lebensmonaten wieder aus diesem Leben in den Tod verabschieden mussten, zu begleiten. Es geht dabei weniger um eine genau strukturierte Stunde, die immer denselben Verlauf hat. Inhalt ist vielmehr, immer wieder aufs Neue zu schauen, was die Frauen in der Zeit der Ohnmacht, Trauer und Perspektivlosigkeit brauchen.

– **Was hat dich inspiriert, so ein sensibles Thema anzusprechen?**
Ich selbst bin betroffen. Mein Sohn starb im Alter von drei Wochen. Ich bin also selbst durch all diese Prozesse gegangen, die ich jetzt begleiten darf.

Es gibt Wege zum Überleben einer solch tiefen Verlusterfahrung. Im Inneren kann es in dieser Zeit so dunkel sein, dass es wohltut, eine Begleitung zur Seite zu haben. Impulse, die zunächst von außen angestoßen werden, können Wegbereiter sein. Ganz wichtig: positive, bejahende Impulse ohne den Frauen zu vermitteln, dass alles halb so schlimm ist, oder im Gegenteil, dass alles so schlimm ist, dass es nicht möglich erscheint, wieder gerne zu leben. Die Balance zwischen beiden Polen ist ungemein wichtig.

– **Wie sieht Rückbildungsyoga für verwaiste Mütter in der Praxis aus?**

Den Beginn einer Stunde symbolisiert das Entzünden einer Kerze für alle verstorbenen Kinder und alle betroffenen Mütter dieser Welt. Jede Frau kann dann für ihr Kind/ihre Kinder und sich ebenso eine Kerze entzünden.
Darauf folgt eine Anfangsentspannung, je nach Stimmungslage. Aus dieser begeben wir uns in eine Atemübung und von dort in die Asanapraxis, die ganz unterschiedlich ausfallen kann. Zum Abschluss üben wir die Tiefenentspannung in *Savasana* (Totenstellung). Auch hier können die Inhalte stark variieren. Von Klangreisen über Körperspüren bis Phantasiereisen ist alles möglich. Den Abschied gestalten wir über das dreimalige Om und im Anschluss daran gibt es die Möglichkeit, mit dem verstorbenen Kind oder sich selbst für einige Momente des Innehaltens in Zwiesprache zu treten.
Nach der Yogapraxis gibt es immer die Möglichkeit, miteinander zu sprechen und sich auszutauschen.

– **Welche Übungen würdest du besonders empfehlen?**

Atmen, immer wieder atmen. Ganz tief bis in den Bauch hinein, bis zur Gebärmutter, in den Unterleib, Körper spüren - progressive Muskelentspannung nach Jacobson.
Bei den Übungen muss immer die körperliche Belastbarkeit vorrangig sein. War die Geburt spontan, gibt es noch Verletzungen, war es ein Kaiserschnitt, wie sieht es mit der Brust aus, ist die von der Muttermilch noch geschwollen, liegt eine Rektusdiastase vor - also eine Auseinanderschiebung der geraden Bauchmuskulatur? Ansonsten: mit den *Bandhas* (Körperverschlüsse) arbeiten - *Mula* und *Uddiyana*; Übungen für den Beckenboden; Weite, Raum im Körper schaffen durch Dehnungen; Muskulatur aufbauen durch Muskelkettenarbeit bei Standhaltungen; langsame, behutsame Arbeit am Brustraum und im Schultergürtel; Körpermitte aktivieren, wenn es an der Zeit ist.
Und ganz wichtig: gemütliches Savasana mit allen Möglichkeiten zur Unterstützung – Kissen, Decken, Klötze ... Liegen, da sein, geschehen lassen.

– **Gibst du Kurse oder Seminare in Rückbildungsyoga, oder können Betroffene zu offenen Stunden kommen?**

Ich gebe an zwei unterschiedlichen Standorten das Jahr über durchlaufende Kurse. Sie haben den Charakter von offenen Stunden. Die Frauen nehmen Kontakt zu mir, zu unserem Verein (siehe weiter unten) auf. Sie können die Stunden so lange besuchen, wie sie es für sich selber richtig und wichtig finden. Es gibt von Seite der Frauen keine Verpflichtung, zu kommen. Die Konstante bin ich, die Frauen die Variablen. Es genügt, bis kurz vorher abzusagen, d.h. bis zu zwei Stunden vorher – auch ohne Grund. In der Trauer muss in keinem Fall funktioniert werden. Erklärungen, Festlegungen o.ä. sind für einige Betroffene sehr anstrengend und deshalb nicht nötig. Die Stunden sind für die Frauen kostenfrei, die entstehenden Kosten trägt der Verein „Neunkirchner Steine e.V."

– **Seit wann bist du mit Yoga Vidya verbunden und praktizierst selbst Yoga?**

Yoga Vidya Frankfurt war das erste Yogastudio, welches ich jemals besucht habe. Dort liegen die Anfänge. Das war 2011. Im Jahr 2013 entschied ich mich zu einer traditionsübergreifenden YogalehrerInnenausbildung bei Shiva-Yoga in Frankfurt am Main. Verbunden blieb ich aber auch in dieser Zeit mit Yoga-Vidya. Eine meiner zwei großartigen Ausbildungsleiterinnen war Amba Popiel-Hofmann von Yoga-Vidya. Ihre radikal liebevolle Hinwendung an die Weiblichkeit habe ich als große Bereicherung in meinem persönlichen Leben, aber auch in Bezug auf meine Tätigkeit als Yogalehrerin wahrgenommen. An einigen Tagen habe ich das Gefühl: „Oh, da spricht ja wieder Amba aus mir ..." und das ist ein zutiefst beruhigendes, ermutigendes und verbundenes Gefühl. Auf diesem Weg: Danke Amba!

– **Hast du dein eigenes Yogastudio?**

Ja, ein kleines, feines Yogastudio auf der Neunkircher Höhe im Odenwald. Platz ist dort für 8 Menschen pro Kurs. Wer Genaueres wissen möchte: www.yoga-auf-dem-berg.de

– **Wie bist du auf die Preisverleihung aufmerksam geworden und war sofort klar, dass du dich bewerben wirst?**

Bei Yoga Vidya in Dortmund war im Juli 2018 Surinder Singh zu Gast, einer meiner hochgeschätzten Yogalehrer aus Rishikesh. In der Pause lag auf dem Tisch ausgebreitet u. a. der Informationsflyer des Innovations- und Nachhaltigkeitspreises 2018. Eine Art Geschenk. ►

– **Was hast du gefühlt, als du vom 1. Platz erfahren hast?**
Emotion pur – zwischen überwältigender Freude und Überforderung!

– **Gibt es Rituale, Techniken, die du Müttern zusätzlich zum Yoga an die Hand geben würdest, um mit der Trauer umzugehen?**
Es gibt so unterschiedliche und vielfältige Arten, mit Trauer umzugehen, wie es Menschen gibt, die das tun müssen. Jeder muss den für ihn/sie stimmigen Weg finden. Dabei gibt es Menschen wie mich, denen die Natur viel zu geben vermag. Andere bevorzugen andere Rahmenbedingungen, die ihr Herz erreichen. Wichtig allein erscheint mir, sich auf den Weg zu begeben. Die Trauer zuzulassen, wenn sie kommt und sich aktiv umzuschauen nach Menschen, Tieren, Dingen, Worten, die für den Moment hilfreich erscheinen. Es ist ein Gehen von ganz kleinen Schritten, wie laufen lernen.

– **Gibt es weiterführende Bücher und Institutionen, die du empfiehlst?**
Natürlich empfehle ich von Herzen unseren Verein. Auf der Seite: *neunkirchner-steine.de* könnt ihr euch über andere Hilfsangebote und auch Literatur informieren. Ein großes Anliegen unseres Vereins ist es, die breite Palette von Möglichkeiten, die es gibt, sichtbar zu machen, um mit der Trauer um ein Kind umzugehen. Über weitere Tipps und Hinweise auf andere Projekte – vor allem regional – freuen wir uns sehr.

– **Wie fängst du starke Emotionen von Teilnehmerinnen auf?**
Zulassen, zulassen, zulassen ... und da sein.

– **Wie hat dich die Zusammenarbeit mit verwaisten Müttern/die Auseinandersetzung mit diesem Thema verändert?**
Ich habe eine andere Perspektive aufs Leben entwickelt. Ich sehe mich, uns, alles, was lebt, mehr denn je in einen größeren Zusammenhang eingebettet. In den natürlichen Zyklus der Natur von Werden und Vergehen. Und ich erlebe mich, uns alle angebunden an eine große Quelle, an etwas, das uns führt und lenkt, wenn wir nur darauf vertrauen und uns hineingeben in dieses Leben.

– **Zeitmaschine – X Jahre zurück ... Was würdest du noch einmal anders machen?**
Gar nichts. Vielmehr übe ich jeden Tag Dankbarkeit und bitte darum, alle gemachten Erfahrungen mit der Qualität des Annehmens und der Liebe in mein Leben integrieren zu können. Alle bisherigen Erlebnisse bedürfen der Würdigung und Anerkennung, denn sie bereiten den Boden, auf dem ich in diesem Leben stehe. Negiere ich sie, entziehe ich meinem Boden mehr und mehr Wurzeln und stehe unsicher.

– **Trauer mit all seinen Facetten und Phasen ist ja eine sehr kraftvolle, intensive Emotion ... Wie schöpfst du jeden Tag deine Kraft für die Arbeit mit diesem Thema?**
Ich schöpfe durch die gute Verbindung zu meinem verstorbenen Sohn immer wieder Kraft und Mut für diese Arbeit. Außerdem habe ich das Glück, eine wunderbare Großfamilie ... Mann, Eltern, Geschwister, Neffen, Tanten, Cousinen, Freunde ... und einen lieben Hund um mich versammelt zu wissen. Ein oft turbulenter, aber höchst erfüllter Alltag mit entsprechenden Auszeiten: Einsame Spaziergänge, Sauna, Massagen, Yoga und Meditation geben mir alles, was dazu nötig ist.

– **Wirst du auch bei Yoga Vidya Workshops zum Thema anbieten?**
Wenn gewünscht, sehr gerne! ■

Julia Schmidt
Yogalehrerin, Dipl.-Sozialarbeiterin, erlebnisorientierte Beraterin und Pädagogin; seit 2015 eigenes Yogastudio „Yoga auf dem Berg" auf der Neunkircher Höhe, Kreis Darmstadt/Dieburg, seit 2017 Vereinsvorsitzende des Vereins „Neunkirchner Steine e.V.", Inhalt der Vereinsarbeit ist die zur Heilung beitragende Auseinandersetzung eines jeden mit dem Tod, auf der Grundlage eines tiefen „JA" zum Leben; seit 2018 Yogakurse für „verwaiste Mütter"

DEIN PREIS FÜR DEIN INNOVATIVES ODER NACHHALTIGES YOGAPROJEKT 2019

www.yoga-vidya.de/innovationspreis

EINSENDESCHLUSS 30. SEPTEMBER 2019

Berufsverband der YV Lehrer/innen e.V.
Vicara Shakti Müller

BYV

Yogaweg 7, 32805 Bad Meinberg
vicara@yoga-vidya.de

ॐ नमः शिवाय

Der Drehsitz
Ardha Matsyendrasana

Der Drehsitz ist die neunte der zwölf Grundstellungen der Yoga Vidya Reihe. Sie ist eine der energetisch wichtigsten Übungen, die auf geistiger Ebene stressabbauend und harmonisierend wirkt. Durch die Drehbewegung wird nicht nur deine Wirbelsäule gedreht und flexibler, sondern auch dein Geist

Körperlich
- Die Drehung des Oberkörpers hält die Wirbelsäule flexibel
- Das sympathische Nervensystem wird gestärkt
- Die Rückenmuskeln werden massiert
- Die Bauchorgane werden massiert, die Verdauung angeregt und Gifte können abgeführt werden
- Gedehnte Muskeln: Gluteus, Obliquus und Transversus Abdomini (schräge Bauchmuskeln), Latissimus (breite Rückenmuskeln), Lendenmuskeln, Pectoralis (Brustmuskeln)
- Gestärkte Muskeln (jeweils auf der gegenüberliegenden Seite der gedehnten Muskeln): Latissimus, Obliquus und Transversus Abdomini (schräge Bauchmuskeln), Lendenmuskeln

Energetisch
- Eine der energetisch wichtigsten Übungen
- Aktiviert das Sonnengeflecht und öffnet die Sushumna, die feinstoffliche Wirbelsäule
- Angesprochene Chakras: Muladhara, Ajna, Sahasrara

Geistig
- Wirkt stressabbauend, nervenstärkend, beruhigend und harmonisierend
- Gibt dir die Kraft, im inneren Gleichgewicht zu bleiben, auch wenn äußere Umstände sich ändern

Anleitung für den Drehsitz

1 Ausgangsposition ist der Fersensitz

2 Setz dich links neben deine Fersen.

3 Stelle den rechten Fuß links außen neben dem linken Knie auf. Umfasse dann das rechte Knie, um dich daran in eine aufrechte Sitzhaltung zu ziehen.

Überprüfe hier, ob beide Gesässhälften fest am Boden sind. Falls das nicht der Fall ist, praktiziere die Variante mit ausgestrecktem Bein

4 Für die Grundstellung drehst du ausatmend den Oberkörper nach rechts und positionierst den linken Arm außen am rechten Unterschenkel entlang bis zum Fuß. Achte darauf, dass du dabei die Aufrichtung der Wirbelsäule beibehältst. Die rechte Hand ist hinter deinem Rücken am Boden. Auf ihr lastet kaum Gewicht.

Um wieder aus der Stellung zu kommen, hebst du einatmend den rechten Arm, drehst dich ausatmend zur Mitte zurück und senkst den Arm.
Übe im Anschluss auf der anderen Seite.
Praktiziere immer auf beiden Seiten.

Auszug: Das große Yoga Vidya Hatha Yoga Buch

Tanz

Die Sprache meines Herzens

Impressionen vom Xperience Festival 2018

von Stefanie Oberländer

Als ich das Zelt betrete, spielt die Band bereits. Sachte schlängele ich mich durch all die sitzenden, liegenden und tänzelnden Yogis zu einem erspähten freien Platz. Hier lasse ich mich nieder.

Schon kündigt die Sängerin den nächsten Song an. Das Harmonium spielt die ersten Klänge. Dann die Drums. Gitarre. Gesang ... Wunderschön. Intensiv. Ja, schon fast vertraut. Mein Herz macht einen Freudensprung. Als würde es die Töne wiedererkennen. Sich aus der Tiefe erinnern.

Und beim nächsten Wimpernschlag erwärmt mich ein wohlig warmes Gefühl der Gewissheit.

Ich fühle den pulsierenden Bass in meinem Bauch, passend zu meinem Herzschlag. Die Energie nimmt mich bei der Hand und zieht mich aus meinem Sitz. Mitgerissen vom Beat reiße ich die Arme in die Luft. Tauche tief ein in das Meer aus Klangfarben.

Die Musik ergreift Besitz von meinem Körper. Ich verschmelze mit dem Nebel aus Klängen und lasse mich fallen.

Alle um mich herum tanzen oder springen. Es wird kraftvoll gestampft und gesprungen. Spielerisch getänzelt und gedreht. In den Gesichtern Entspannung ... ZuFRIEDENheit ... Warmes, ansteckendes Lächeln ... Funkelnde Augen. Ihre Körper schwingen ganz unbeschwert, voller lieblicher Leichtigkeit ... Grazil. Anmutig. Wahrhaftig ... Sinnlich, Intuitiv, Rein ... wie ein Gebet.

Plötzlich überwältigt mich eine Welle der Emotionen. Und auf einmal spüre ich so viel ... So viel mehr.

Diese Facette der Freiheit habe ich schon lang nicht mehr wahrgenommen.

Die Magie dieses Moments. Einzigartig. Nie wiederkehrend. Intensiv und lebendig.

Mein Körper bebt. Ekstase. EinKlang. Erfüllung.

Ganz vernebelt und trotzdem so klar möchte ich die Welt umarmen ... nach den Sternen greifen...meine Freude in den Himmel schreien.

Mein Herz hämmert wie verrückt.

Es droht zu explodieren.

Ein Feuerwerk der Gefühle.

Alles scheint möglich.

All meine verborgenen Herzenswünsche. Meine erträumten Wunder.

Ich bin inspiriert: Die Luft glitzert vor Begeisterung, Schönheit und Anmut, knistert spannungsgeladen vor Energie. Sinnestrunken tanze ich herzwärts. Als gäbe es keinen Morgen. Fühle mich beflügelt. Befreit. Getragen.

Ganz überwältigt von einem Gefühl tiefster Dankbarkeit, fängt mein Herz an zu strahlen. Und plötzlich weiß ich wieder ganz genau, warum ich lebe.

#XPF

XPERIENCE FESTIVAL

MUSIC
VEGAN FOOD
INDOOR
OUTDOOR

21.–25. AUGUST
HORN-BAD MEINBERG
2019

YOGA
ART
DANCE
ACTIVISM

TICKETS UNTER:
WWW.XPERIENCE-FESTIVAL.DE

YOGA Vidya

MADRASAH

Verein für islamische Bildung und interkulturellen Dialog, zu Gast im Haus Shanti

von Hamza Hamouda

Das Seminarhaus Shanti ist eine Oase der Transformation und des Friedens. Es bietet den idealen Raum für Events, Retreats und Kongresse. Wir freuen uns, dass wir auch immer wieder islamische Gastgruppen begrüßen dürfen und heute wollen wir euch eine davon vorstellen. Die Gruppe des Vereins Madrasah war im September 2017, Mai 2018 und im Juli 2018 bei uns zu Gast.

Madrasah ist ein arabisches Wort, das der Wortwurzel darasa entstammt und lernen bedeutet. In der islamischen Tradition wird Wissen nicht auf eine Ansammlung von Informationen reduziert, vielmehr wird es als ein Licht erachtet, das Allah – das arabische Wort für Gott – in das menschliche Herz schimmern lässt.
Begriffe wie „Licht" oder „Herz" zeigen, dass hier nicht von einer rein akademischen Tradition, sondern einer tief spirituellen Lehre die Rede ist, die das Gleichgewicht zwischen Kopf, Körper und „Herz" sucht. Manche nennen diesen Weg auch Sufismus.

Gedenken, Gesang und spirituelle Übungen

Dass die Ausbildung eines solchen Gleichgewichts Mühe und Kraft fordert, ist selbstverständlich. Das Ziel verschiedener spiritueller Traditionen ist dasselbe, jedoch sind die Wege unterschiedlich. Manche finden den Weg im Dienste der Schöpfung, manch andere in einem Gleichgewicht von Wissen und Praxis, wieder andere durch spirituelle Rückzüge und intensive Gottesandacht. Alle sind jedoch bemüht darum, die Tugend der Hoffnung, Dankbarkeit, Geduld, Reue, Genügsamkeit, Zufriedenheit und Liebe zu verwirklichen. Diese sind Eigenschaften der Seele, die Neid, Hass, Hochmut, Arroganz, Geiz und weitere destruktive Züge des Herzens vertreiben. Ein solches Lebenskonzept sollte nicht an einen Ort gebunden sein, jedoch können geeignete Umgebungen äußerst förderlich für ein besonnenes Wegbestreiten sein.

Das Seminarhaus Shanti und Madrasah

Das Seminarhaus Shanti ist ein solcher Ort, der in schöner Natur nicht nur fern von dem städtischen Stress ist, sondern auch viele Menschen beherbergt, die auf spirituellen und meditativen Pfaden wandeln. So war es für uns sehr angenehm und bereichernd, sich mit Sevakas und Gästen des Seminarhauses zu unterhalten. Als besonders wertschätzend haben wir ihren Besuch bei unserem musikalischen Event „Klänge des Sufismus" wahrgenommen. Dort konnten wir gemeinsam Gesängen lauschen, beten und uns austauschen. Auch die Rahmenbedingungen des Seminarhauses sind deckungsgleich mit dem, was wir uns unter einem spirituellen Retreat vorstellen. ■

Hamza Hamouda ist 1993 in Berlin geboren und als Sohn tunesischer Eltern dort aufgewachsen. Nach dem Abitur studierte er Germanistik und Islamische Religionspädagogik an der Universität Osnabrück. Derzeit arbeitet er an seiner Masterarbeit und erteilt an einer Schule in kirchlicher Trägerschaft den islamischen Religionsunterricht. Bei Madrasah ist er für die Öffentlichkeitsarbeit und Gesang zuständig. In seiner Freizeit reitet er gern und übt sich in der Kunst des TA Wing Tsun.

Der Yoga Kongress 2018

vom 16. bis 18. November in Bad Meinberg
Thema: Yoga – Forschung und Selbsterforschung

Eindrücke von Christine Endris (BYV)

Freitag

Es gibt immer wieder gute Gründe, zurückzublicken und sich zu erinnern. Mir fällt der erste Yoga Kongress im Gut Hoffnungstal ein vom 30. Oktober bis zum 1. November 1998 im Westerwald: Das ganze Programm samt Fotos und Vorstellung der 10 Referenten passte auf ein gelbes DIN-A4 Blatt, beidseitig bedruckt. Ich habe damals die Teilnehmerzahl auf 70 bis 80 Personen geschätzt. Angeboten wurden jeweils drei parallele Yogastunden, Vorträge, Workshops und natürlich Meditation, *Satsang* und Mantra singen. Wie heute. Und ein Eröffnungsritual mit Nepal Lodh, auch noch wie heute. Den Bund der Yoga Vidya Lehrerinnen und Lehrer und den Yoga Vidya e.V. gab es schon seit 1992, gegründet in Frankfurt am Main. So fing es an mit den Yoga Kongressen! Das Programm ist umfangreicher geworden, die Essenz ist geblieben.

Zur Eröffnung des 21. Yoga Kongresses beschreibt **Sukadev** die seit Jahrtausenden bestehende, vedantische Philosophie als das optimistischste aller Weltbilder. In der Tiefe seines Herzens trägt jeder Mensch die Sehnsucht nach seinem göttlichen Kern, ob Schüler oder Lehrer.

Schirmherr **Elmar Brok** (Abgeordneter im Europa-Parlament) spricht seine diesjährige Videobotschaft sehr einfühlsam - über die Konzentration bis an die Grenze des Möglichen, auch in der Politik, und von der Notwendigkeit, Geist und Körper in Einklang zu bringen. Lebensfreude und Wohlgefühl erwachen wieder. „Das Beste ist, gleich bei sich selbst anzufangen!" sagt Elmar Brok. Wir werden ihn möglicherweise in Bälde als (Eröffnungs-)Gast begrüßen dürfen!? Auch die übrigen Ehrengäste erweisen sich als Kenner/innen grundlegenden Yogawissens: Einige von ihnen praktizieren täglich *Asanas* (Körperübungen).

Es fällt der kluge Satz: Jedes Auto muss regelmäßig zur Inspektion und wird hoffentlich repariert. Und – was machen wir?

Was man im *Hatha* Yoga alles machen kann, zeigt **Fabian Belsner** in einer höchst akrobatischen Vorführung. Manchem mag bereits beim Zuschauen der Atem gestockt haben. Auch ich habe „mitgelitten", obwohl er wahrscheinlich mein Mitleid gar nicht brauchte!

Nepal Lodhs Eröffnungsritual führt stets in eine große Bewusstheit, zur Reinheit des Geistes, zu Symbolen, zu den Elementen, zum gemeinsamen Ankommen.

Sukadev sagt ein paar Einführungsworte: Menschen sehnen sich nach Gesundheit, Freude und Frieden. Wir wissen nicht, wer wir wirklich sind. Woher komme ich, wohin gehe ich? Was ist wirklich? Wie kann ich die höhere Wirklichkeit erfahren?

Mit *Raja Yoga* (Yoga der Geistesbeherrschung) können wir diesen Weg gehen, aber Theorie und Bücher lesen allein reichen nicht aus, es zählt die eigene Erfahrung damit. Indische Philosophie hat die Stoa, Kyniker sowie Kant, Schopenhauer, Nietzsche und Goethe stark beeinflusst. Der amerikanische Philosoph William James sagte: „Wir können den Wahrheitsgehalt von Religionen nicht überprüfen, aber die Auswirkungen derselben!" C.G. Jung lud indische Yogis zu einem Kongress in Ascona ein, wohingegen Sigmund Freud solche Ideen abwehrte.

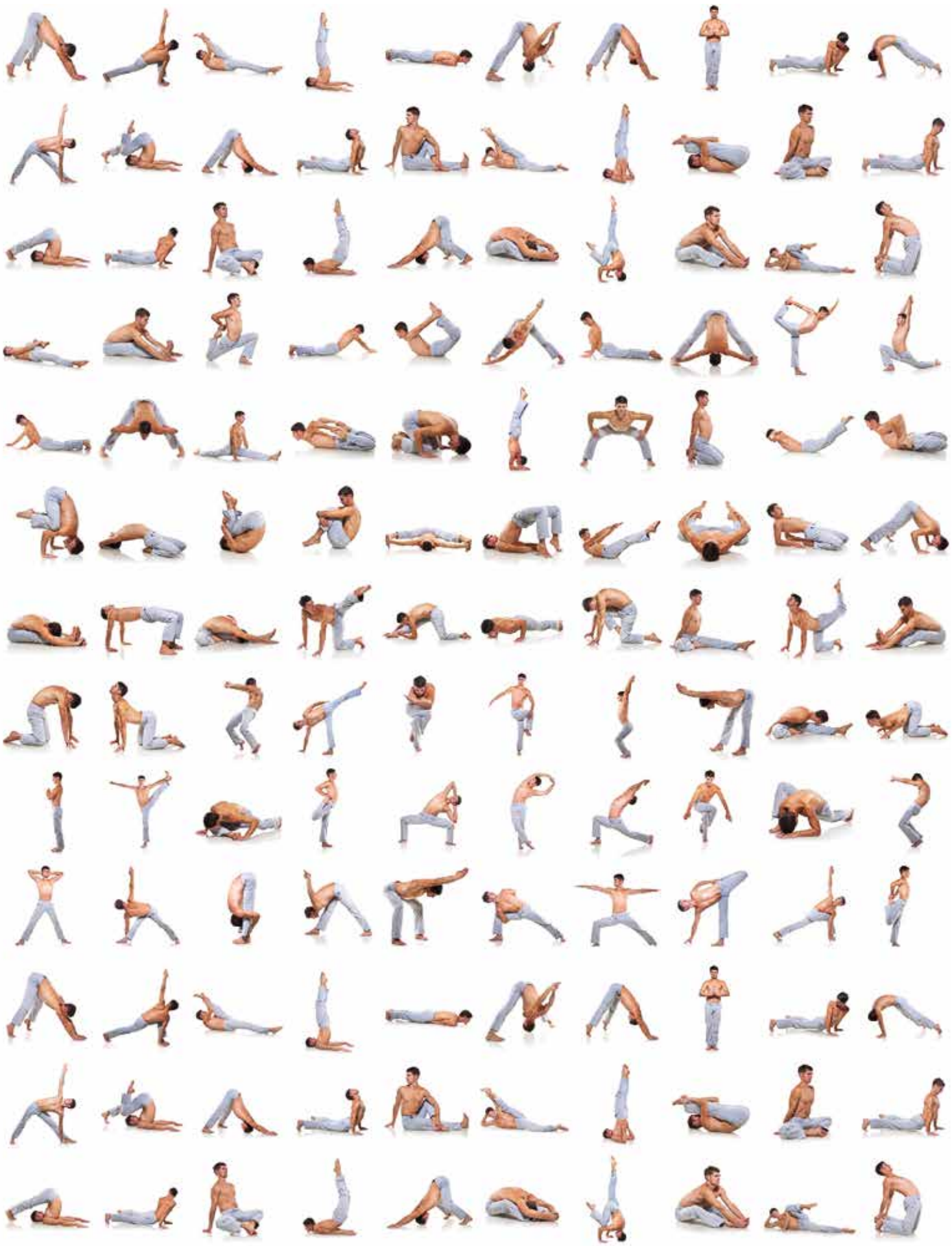
Heute hat der Begriff „Achtsamkeit" viele Wissenschaftsbereiche erfasst, insbesondere Medizin und Biologie.

Wir sind alle aus dem gleichen Stoff

Der erste Vortrag von **Chandra Cohen**, einem Schüler von Swami Vishnu: **Die Verwirrung des Selbst und seine Lösung – eine Erfahrung in Vedanta**. Er schickt voraus, er habe sein ganzes Leben lang die *Upanishaden* (indische Schriften) studiert und nun solle er die Essenz innerhalb von 45 Minuten wiedergeben ... er will es probieren! Es geht um das wissende Selbst, um unser Bewusstsein, um die Erfahrung in der Stille, um das Loslassen aller unserer Vorstellungen. Wir sind zu Beginn allen Lebens aus einer „Ursuppe" entstanden und somit alle aus dem gleichen Stoff. Dann kommen die Identifikationen mit dem Körper, den Gedanken und Wünschen, unserem sogenannten Besitz, den Emotionen, dem Mögen und Nichtmögen. Wir verlieren uns im Außen! Den Geist nach innen gerichtet, in der Stille, erfahren wir unsere wahre Natur: bedingungslose Wonne in der göttlichen Gegenwart. - Wir brauchen für das richtige Wissen und die Schulung der Unterscheidungskraft kompetente Lehrer. (Anm.: Dafür gibt es klare Kriterien! Schaut nach bei yoga-wiki von Yoga Vidya, Stichwort Yoga und Meister.)

Traditionelle yogische Praktiken aus der Gheranda Samhita vs. moderne Abwandlungen mit **Veda Chaitanya**, einem indischen Yogameister. Er sagt: Yoga ist seit 3000 Jahren integral und: Jede klassische Yogastellung ist statisch, *Asana* übersetzt er mit Ankommen bei dir selbst; *Pranayama* ist die Fähigkeit, den Atem zu kontrollieren, was natürlich positive Auswirkungen auf Körper und Psyche hat. Swami Sivananda ist Teil der klassischen Yogatradition in Praxis und Schrift, er schrieb seine Texte stets gemäß den *Upanishaden* und der *Bhagavad Gita*, die man nie verändert hat. In Indien lernte der Schüler früher wie sein Lehrer zuvor die alten Texte auswendig (!) und wurde dann über die Umsetzung der Inhalte belehrt. Leider hätte ich bei dieser Methode nicht annähernd so viel gelernt wie heute!

Noch einmal **Veda Chaitanya** zum Thema **Yoga-Praktiken und gesundheitliche Vorteile**: Yoga hilft uns in allen Lebenslagen, je nachdem, wie wir ihn anwenden, was und wieviel wir praktizieren. (Ich sehe das selbst im Lauf der Jahre bei meinen Schülern - Bankern, Lehrern, Sportlern, Kaufleuen usw., die mit *Asanas* anfangen und dann plötzlich Dinge sagen, die von einer unglaublich starken spirituellen Klarheit zeugen.) Ergänzend zum Yoga gibt es die Ayurvedische Heilkunst für Lebensstil und Ernährung. *Hatha Yoga* und Meditation sind gleichermaßen wertvoll für unser Wohlbefinden. Am Abend im *Satsang* geht **Sukadev** ausführlicher auf das Thema des Kongresses **Yoga – Forschung und Selbsterforschung** ein. Wir müssen uns den Geist der Neugier und der Achtsamkeit bewahren, besonders im Praktizieren. Das Unbewusste ist schnell mit Ausreden dabei: Ah ja, *Pranayama*, 1000mal gemacht - ok, alles klar - wird erledigt ... Meditieren sollten wir mindestens 20 Minuten täglich. Und uns die Frage stellen: Kenne ich schon alles? **Sukadev** hat die *Bhagavad Gita* bestimmt schon 50mal gelesen und 20 bis 30mal kommentiert. Beim Lesen von Patanjalis Yoga Sutras entdeckt er jedesmal neue Aspekte. Das gerne gebrauchte Argument „So bin ich halt, das ist nicht mein Ding!" bedeutet im Klartext das Ende der Neugier! Die (Er-)Forschung ist abgehakt! ►



Sukadev schließt mit einer kleinen Geschichte: Die Frau sagt: Ich brauche immer meinen geregelten Tagesablauf, der muss genau so und so sein! Und dann wurde sie schwanger ... Das Leben ist halt anders!

Martin Mittwede, Religionswissenschaftler, Psychotherapeut, Herausgeber des Spirituellen Wörterbuchs Sanskrit-Deutsch, thematisiert **Selbsterfahrung im Licht der altindischen Philosophie und modernen Psychologie**. Die Spiritualität hat einen Siegeszug durch alle therapeutischen Anwendungen gemacht. Der westliche Mensch ist bemüht, alles unter Kontrolle zu haben, und Kontrolle ist der beste Weg zur Neurose, sagt er. Viele unserer Ziele erreichen wir letztendlich durch das Aufheben des Willens. Die *Bhagavad Gita* beginnt mit dem Zusammenbruch Arjunas, er will nicht kämpfen und nicht töten, er führt mit Krishna einen konfrontativen Dialog. Krishna erklärt Arjuna die Lage ausführlich und lässt ihm Zeit, seinen Weg selbst zu finden. Dann kämpft Arjuna, nach bestem Wissen und Gewissen (Anm.: Es lohnt sich, die *Bhagavad Gita* wieder einmal zu lesen! Spannend! Swami Sivananda hat einen gut lesbaren Kommentar geschrieben). In Kapitel 6 Vers 5 heißt es: Allein das Selbst ist dein Freund und allein das Selbst ist dein Feind - und zwar dann, wenn wir gegen unsere wahre Natur leben. Deshalb ist es so wichtig, mit reinem Geist zu schauen: das physische Leben und die Spiritualität haben ihren Stellenwert. Wir leben in der Dualität und sollten sie akzeptieren! Martin Mittwede hat dazu einen guten Anschauungs-Tipp: Ein ganzes Wochenende in der eigenen Familie verbringen, alle zusammen ... Andererseits birgt die Abwendung von der Welt auch ihre Gefahren: Der „spirituelle Einheitsbrei", der in manchen Gemeinschaften gepflegt wird oder auch das Streben zur Erkenntnis mit Hochdruck gehen meist schief. Die Erkenntnis muss von innen her wachsen, durch alle Zweifel und Krisen. Er warnt vor selbstherrlichen *Gurus* (Lehrer) mit zu großen Egos, vor Gruppenhierarchien und vor der Diskriminierung von Frauen. Auch hier, im Osten wie im Westen, findet Missbrauch statt!

Interessant: 70 Prozent der Probanden des Psychotherapeuten **Martin Mittwede** haben spirituelle Fragen. Moderne Selbsterfahrung aktiviert unsere Ressourcen zum Jasagen zu uns selbst, zum Loslassen von Gewalt gegen uns und andere, zum Finden von innerer Stärke und innerem Frieden.

Die Heiligkeit des Lebens

Ein ereignisreicher Tag! Der zweite Abendvortrag von **Marcus Stück**: **Epigenetische und psychobiologische Veränderungen durch bewusstseinserweiternde Methoden** erfordert noch einmal volle Aufmerksamkeit. Der Mensch ist von außen betrachtet eine organische, psychologische und kosmische Einheit. Er lebt ständig in der Relation zu anderen und zur Natur. Wir erleben, dass die Vielfalt (Diversität) auf unserer Erde verloren geht oder gar zerstört wird. Viele sind auf der Suche nach dem richtigen Verhältnis zueinander. Schon lange nicht mehr sind wir die „Herren der Welt", eher die Wesen, die sich durch (Selbst-)Zerstörung besonders hervortun. Verloren gegangen ist die Demut vor den Grundprozessen der natürlichen Selbstorganisation. **Marcus Stück** nennt diese Selbstorganisation die „Heiligkeit des Lebens".

Er berichtet von den Forschungen, die er und andere Wissenschaftler in den Bereichen Epigenetik und Psychologie durchgeführt haben. Die Grundbausteine aller Wesen sind von einer bestimmten Rhythmik beherrscht. Es entstehen Resonanzen, die mit anderen in Kommunikation treten. Zellen verändern sich durch innere und äußere Einflüsse wie z.B. meditative Zustände, Singen und Tanzen oder das Erleben von Liebe, aber auch Angst, soziale Isolation, fehlende Wertschätzung. Solche Zustände können sich für Generationen im epigenetischen Gedächtnis festsetzen. Das ist wissenschaftlich dokumentiert, muss aber noch mehr erforscht werden - für das Glück der Menschheit steht viel auf dem Spiel! (Es ist ein hochinteressantes Thema, ich kann das nur in bescheidenen Worten wiedergeben. Im Internet findet ihr unter Epigenetik wie auch dem Namen des Referenten mehr zum Thema.)

Warum aber ging die Heiligkeit des Lebens verloren? Der Mensch besitzt eine ihm eigene arrogante Egozentrik, die durch bewusstseinserweiternde Prozesse reduziert werden muss, damit er seine eigene Heiligkeit wieder erkennt - so **Marcus Stück**. Das mag esoterisch klingen, aber - was lehrt uns denn unsere Erfahrung beim Meditieren, beim Singen, in den Yogastunden? Meditation hat Einfluss auf das Hormonsystem und Immunsystem und somit auf das Unterbewusste. Das ist das Besondere. Es entsteht eine instinktive Infrastruktur zur Bewahrung der Identität.

Wie das gemeinsame Tanzen wirkt, wird sich später im Workshop Biodanza eindrucksvoll erweisen!

Das ist nicht einfach vom Himmel gefallen!

Ich freue mich darüber, dass Yoga Vidya (zur Erinnerung: *Vidya* heisst Wissen) aktiv zu solchen Forschungen beiträgt, u.a. auch mit Versuchspersonen. Es ist noch gar nicht lange her, da wurde Yoga überhaupt nicht von Krankenkassen bezuschusst, im Gegensatz zu heute. Das ist nicht einfach vom Himmel gefallen! Von alleine hätte sich nichts getan. Politisch und mit den Kassen wurde und wird permanent kommuniziert und verhandelt, um Yoga für jede/n zugänglich zu machen. Gar mancher hat sich nicht nur von verrosteten Gelenken, sondern auch von Rücken- und diversen anderen Schmerzen nachhaltig befreit ...

Ein erfrischender, spätherbstlicher Nachtspaziergang zum Haus Shanti, und schon bin ich im Land der Träume.

Samstag

Am Samstag früh herrscht, wie sonst auch im *Ashram*, Schweigen bis nach der Meditation. Ich denke mir, dass dies hier zwar längst eine Selbstverständlichkeit ist, dass es aber auch ein Teil der Übung ist, Yoga in den Tag zu integrieren! Schweigen inmitten mehrerer hundert Gäste, beim Aufstehen, auf dem Flur, beim Türaufhalten, beim Teetrinken.

Sukadev liest einen Brief von Swami Sivananda aus dem Jahr 1942 vor, zu dem Satz „*Tat Twam Asi*" aus den *Upanishaden*. Das bist du! Du bist das Unendliche, Ewige, Absolute. Der Schüler antwortet: *Aham Brahmasmi* – Ich bin dieses Brahman, das unsterbliche Selbst. Es ist eine der höchsten Wahrheiten im Yoga! Für mehr schaut nach bei Yoga-Wiki. Nun können wir ganz gelassen in den 2. Kongresstag starten.

Zu ungewöhnlicher Zeit um 7.10 Uhr höre ich **Prof. Dr. Gela Weigelts** Vortrag über **Mystik und Wissenschaft**. Sie hat Philosophie, Psychologie und Pädagogik studiert und eine Fülle von Hinweisen auf Literatur und Zitate mitgebracht. Hier einige Gedanken:
Echte Realität ist die transzendierte Wirklichkeit. -
Oder: Jesus sagt: Ich bin das Licht der Welt, wer mir nachfolgt ... wird das Licht des Lebens haben. -

Diese Welt ist eine Idee. Sie existiert in unseren jeweiligen Vorstellungen, sie wird vom Beobachtenden geprägt. Wer beobachtet? Wer fragt? Wer bin ich? Das reine Bewusstsein entdeckt sich in sich selbst, Beobachter und Welt sind Eins. Und: Bewusstsein erzeugt Realität. Das bedeutet, wir können auch die Schöpfer der von uns gewünschten Realität sein. Eine gute Übung, meint **Gela Weigelt**.

Neue Forschungsergebnisse im Bereich seelische und körperliche Gesunderhaltung: **Ulrich Ott** (Neurowissenschaftler) und **Janika Epe** (Psychologin) legen in ihrem gemeinsamen Vortrag **Wirkungen von Pranayama auf Psyche und Nervensystem** neue Forschungsergebnisse vor. Die Atmung aktiviert, reguliert, die Denkfähigkeit wird angeregt, kognitive Funktionen und Stresserleben verändern sich zum Positiven. In der Psychotherapie eingesetzt, erweisen sich mit *Anuloma Viloma* (Wechselatmung) klare positive Ergebnisse, die Anhaltephase des Atems erzeugt geistige Ruhe. Physisch bewirkt das wechselweise Rechts-links-Verschließen der Nasenlöcher einen Ausgleich beider Körperhälften einschließlich des Gehirns. Wir haben wohl alle schon die Erfahrung gemacht, wie die tiefe Bauchatmung beim Loslassen hilft, wie tief wir atmen können, wenn sich das Herz öffnet, wie frei wir sind, wenn der Kopf das Grübeln einstellt. Bei Epilepsien wird die Wechselatmung mit guten Ergebnissen angewendet. (Anm.: Wer mehr erfahren will, hier das Buch der beiden Referenten: Gesund durch Atmen, erschienen im Verlag O.W. Barth).

Zum Abschluss die phantastische Schlottermaschine ....

Dann mache ich erst einmal Pause für den Kopf und Faszien-Yoga mit **Susan Holze-Apell** (Physiotherapeutin, Kynesiologin und Yogatherapeutin). Darauf freue ich mich! Faszienyoga hat mich praxisbedingt überzeugt und ich baue gerne in meinen Yogastunden ein paar Elemente ein. Der sog. Ganzkörperanzug aus Faszingewebe vom Scheitel bis zur Sohle dürfte hinlänglich bekannt sein – dass dieses Gewebe bei zu wenig Bewegung austrocknet und verfilzt. Dass sich in den Faszien Schmerzrezeptoren befinden, ist eine neuere Erkenntnis und erklärt Vieles. (Schaut nach unter Dr. Robert Schleip!) Die gute Nachricht: Faszienzellen erneuern sich und Faszienyoga beschleunigt die Zellerneuerung. Hier ist auch im Yoga das Federn erlaubt und erwünscht. Schon beim *Pranayama* können die Schultern aktiv „mitatmen". Seid kreativ! Hüpfen, beugen, dehnen, drehen, wippen, schlenkern. Aus dem Sprinter die Arme schwingen. Das Brett auf den Ellebogen vor- und zurückschieben und bei der Kobra rechts und links über die Schulter schauen ... äh ... ihr wisst schon, was ich meine! Den Hund rechts und links bewegen, nach vorn und hinten springen. Nicht zu vergessen, den pinkelnden und den wippenden Hund, letzterer auf dem Fußrücken! Im Vogel Arme und Beine bewegen und drehen und die Katze im Vierfüßlerstand bietet Möglichkeiten ohne Ende. Zum Abschluss die phantastische Schlottermaschine .... Ich bin wie neugeboren!

Viele hundert Gäste sind am Samstag beim Kongress. Zwischen 8 und 13 Uhr gibt es vegetarisches Frühstück und Mittagsbuffet mit allem, was das Herz begehrt. Dies alles verläuft sehr entspannt, erfordert allerdings auch einen Dauereinsatz in der Küche. In meinen Augen werden hier Höchstleistungen erbracht – das richtige Timing, die rechte Menge und zudem der vorzügliche Geschmack. Daneben noch permanent Tee kochen und Tassen spülen, Tische decken und abräumen, spülen, wegräumen, saubermachen – das ist enorm! Vielen Dank dafür!

Wir sind unsere Schutzengel

Im Workshop Biodanza praktizieren wir das, was **Marcus Stück** uns am Vorabend über Rhythmik, Resonanz, Tanz und die Heiligkeit des Lebens aufgezeigt hat. Das klingt außergewöhnlich, aber die meisten haben es an diesem Mittag erlebt. 40 oder 50 Menschen stehen im Kreis, reichen sich die Hände und fangen an, ein paar gemeinsame Schritte zu Musik zu machen. Irgendwann wird es zum Suchen und Finden von 2,3,4 zusätzlichen Partnern, zu ganz langen und dann wieder kurzen Schlangen, die sich kreuzen und durchkriechen, die sich finden und loslassen und ihren Spaß dabei haben. Atemlos und strahlend - so ist das! Und dann gemeinsame Stille. - Es folgt der nächste Akt: Mit geschlossenen Augen tanzen wir für eine längere Zeit bei ruhiger Musik durch den Raum, blind, also achtsam. Es ist eine Frage der Ehre, nicht zu kucken! Viele Emotionen kommen dabei hoch, ich bewege mich hier ganz alleine, aber doch tanzen überall um mich herum noch viele andere im gleichen Rhythmus, mit ähnlichen Emotionen. Die Resonanz ist deutlich zu spüren. - Irgendwann kommt die nächste Aufgabe. Wir werden uns eine/n Partner/in suchen und uns mit erhobenen, aufeinanderliegenden Handflächen gegenseitig führen. Wir sind unsere Schutzengel. Ein klassisches Adagio mit Klavier begleitet uns dabei, etwas Einfühlsameres kann ich mir in diesem Moment und auch danach nicht vorstellen. Wir finden uns gleich, wie sollte man blind auswählen? Da ist ein Mensch, der mich durch den Raum begleitet und mit seinen Händen ganz genau spürt, was in mir gerade passiert. Das hat mit Vertrauen zu tun, mit Liebe und Mitgefühl, aber auch mit Ängsten aus der Vergangenheit. Es ist ein Geben und Nehmen, wir sind verbunden und wir achten aufeinander. Das ist unbeschreiblich schön und hat zum Glück eine längere Zeit gedauert. Es ist einfach kein Wollen mehr da. Und auch kein Müssen. Und keine Angst. Marcus meinte später, auch er habe eine Träne verdrückt bei unserem Anblick. Das glaube ich wirklich unbesehen!! Vielen Dank, lieber Marcus! Biodanza könnt ihr schon an vielen Orten machen. (Marcus ist zu finden unter Bildungsgesundheit.de)

Bei **Mahashakti Engeln** (Heilpraktikerin und Yogatherapeutin) in der Yogastunde komme ich ganz in Ruhe zu mir zurück. Natürlich mache ich jetzt nur das, was mir gut tut.

Rückbildungsyoga für verwaiste Mütter

Nach dem Abendsatsang erfolgt die **Preisverleihung des Yoga Vidya Preises für Nachhaltigkeit und Innovation**. Jeder Yoga-Lehrende konnte sich bewerben, Preisgelder für den 3. und 2. Preis betragen je 500 Euro, für den 1. Preis 1.000 Euro. Einige der Bewerber haben sich mit Filmen und Fotos im Haus Shanti präsentiert.

- Den 3. Preis erhält das Projekt „Gemeinsames Fahrradfahren" und an schönen Stellen Yoga machen, ganz ohne Matte. Es kommt sehr gut an!
- Den 2. Preis erhält das Projekt „Achtsamkeitstraining für zukünftige Lehrer im Referendariat", dazu begleitende Messungen mit Auswertung für eine Dissertation. Stichwort zu den Lehrern: Sie sind Multiplikatoren!
- Der 1. Preis: Ein Projekt in Neunkirchen im Odenwald namens „Rückbildungsyoga für verwaiste Mütter" von Julia Schmidt. Es ist für Mütter, deren Babys während der Schwangerschaft oder nach der Geburt gestorben sind und es gibt ihnen die Möglichkeit zu trauern. Es ist herauszuhören, dass großer Bedarf besteht. Nachahmer/innen werden gesucht!

Der BYV hat für nächstes Jahr einen neuen Wettbewerb ausgelobt!

Zur Guten Nacht bekommen wir eine **Klangschalenreise** geschenkt. Wir können in die Tiefe gehen und loslassen.

Sonntag

Am frühen Morgen bringt **Sukadev** Wichtiges auf den Punkt: Alles verliert seine Bedeutung, wenn wahrhaftige Leidenschaftslosigkeit zu dämmern beginnt und das kleine Ich sich von seinen (all-) täglichen Wünschen löst. Sie sind es, die uns binden. Wir wissen es eigentlich - nichts bleibt, es kommt, es geht, alles ist vorübergehend. Nur die Sehnsucht nach Befreiung sitzt am ▶

tiefsten in unserem Herzen. Die Frage muss lauten: Welche Aufgabe habe ich vom Kosmischen bekommen? Da heißt es hinhören!

Am Morgen 8 parallele Workshops und es ist ungeheuer schwer, das Richtige für diesen Moment auszuwählen. Zum Verständnis, wovon hier die Rede ist, hier die Angebote:

- Eine Einführung in die Achtsamkeit
- Yoga-Psychologie
- Mit Kinderyoga zum ganzheitlichen Lernerfolg
- Vedanta als Mittel der Selbsterkenntnis
- Lachyoga
- Harmonie als Schlüssel zu Erfolg und Glück
- Shiva Tandava

Ich möchte auch aufzeigen, dass die Angebote beim Yoga Kongress für jeden gedacht sind. Man lernt fürs Leben!

Im April 2019 wird es mehr Räume geben, denn Yoga Vidya hat ein weiteres Gebäude in Bad Meinberg gekauft und saniert. **Haus Mahameru** wird viele Gästezimmer und Wohneinheiten haben, sowie vor allem einen großen Küchenbereich und verschiedene Speisesäle. Die feierliche Einweihung findet am 7. April 2019 statt.

Ich gehe zu **Techniken des Prana-Channelizing** mit **Harilal**. Er ist Yogameister und Yogatherapeut, kommt aus Indien und lehrt weltweit. Alles Leben ist vom *Prana* (Lebensenergie) bestimmt. *Prana* steuert unsere Aktivitäten. Es ist das Bindeglied zwischen Körper und Geist. Es ist nicht sichtbar, sondern erfahrbar. Mit Atemübungen können wir ausgleichen und harmonisieren. Bei psychosomatischen Störungen, aber auch bei Multipler Sklereose, Autoimmunerkrankungen und Muskelschwund hat **Harilal** gute Erfolge erzielt. Er arbeitet zusammen mit einer Klinik in Bad Griesbach bei Passau. Das Wichtigste ist die liebevolle Hinwendung zu uns selbst und Achtsamkeit für alles, was geschieht. Wenn wir keinen „Lebensodem" mehr haben, stirbt unser Körper.

Wir machen unter seiner Anleitung viele praktische Übungen wie Bodyscan, Affirmationen und ganz gezielte Atmung.

Meine letzte Yogastunde ist sehr ungewöhnlich, sie besteht aus drei **Yoga-Tänzen**, angeleitet von **Swami Dada Madhuvidyananda**. Mit 19 Jahren wurde er Yoga-Mönch und unterrichtet weltweit. Er selbst tanzt täglich zu Kirtanmusik, weil sie eine starke Kraft besitzt und den Geist reinigt. Diese Tänze sind immer eine Verehrung des Göttlichen und sind über Generationen überliefert.

Der erste ist ein gemeinsamer Tanz für Frauen und Männer, der zweite ein Tanz nur für Frauen, der dritte nur für Männer. Wir gehen in unsere Tänze und spüren dabei die Unterschiede. Die Männer tanzen mit hohen Sprüngen, gehen in die Hocke, werfen Arme und Beine hoch – es sieht schon etwas anstrengend aus. Wir sind auch beim Zuschauen mit einer großen Ernsthaftigkeit dabei, denn **Swami Dada** erklärt alles sehr gut und überzeugt mit seiner eigenen Haltung. Und er verfügt über einen gesunden Humor!

Was wirklich ist, muss auch ewig sein!

Zum Abschluss fasst **Sukadev** das Kongressthema zusammen: Die Forschung auf der einen Seite haben wir gehört, erlebt, erfahren bei Themen wie Genetik, Epigenetik, Hormone, Stress, Atemtechniken, Bewusstsein. Den anderen Weg nennt **Sukadev „Back to the roots"** und meint die klassischen Yogawege:

Jnana Yoga umfasst Forschung, *Buddhi* (Intellekt), *Vidya* (Wissen), *Viveka* (Unterscheidungskraft). Shankaracharya sagte: „Halte dich nicht mit Kleinigkeiten auf! Mache deinen Geist ruhig - was ist wirklich, was unwirklich? Unterscheide zwischen ewig und vergänglich! Was wirklich ist, muss auch ewig sein." - Es folgt wieder einmal der schöne Satz: „Brahman ist wirklich, die Welt ist Schein, nichts ist wirklich als Brahman allein." Daraus entsteht große Gelassenheit: In der Tiefe meines Wesens bin ich Brahman, das Allumfassende! Dem Maus-will-in-ihrem-Loch-bleiben / ich-bin so-allein-ich-weiß-gar-nicht-was-ich-soll erteilt Sukadev eine Absage. Auch Sachen wie: Das Baby schreit - „Lass es schreien, es muss seine Frustrationsgrenze erlernen!" sind lediglich evolutionsbiologische Programme, kommen aus der Psyche und sind für den direkten Weg nicht geeignet! Wir sollten uns von unserem Wissen und unseren Erfahrungen überzeugen lassen!

... dann lauft ganz weit weg!

Raja Yoga: **Patanjali** war sehr pragmatisch, man denke allein an die ersten drei *Sutras* (Lehrsätze)! Wenn jemand zu euch sagt „Befreiung hat ihren Preis", dann lauft ganz weit weg, so **Sukadev**. Durch Hingabe an Gott wird *Samadhi* (Versenkung) schnell erreicht - Unwissenheit und Verhaftungen sind das Problem. Wir sind dort kränkbar, wo wir uns besonders identifizieren. Also die Frage, was macht mein Ego? Wir haben ein Selbstbild und lassen es nicht gerne ankratzen.

- *Bhakti* Yoga fragt: Wie kann ich in allem Gott sehen? Durch Hingabe und Achtsamkeit wird sich der Weg zeigen!
- *Karma* Yoga, der Yoga der Tat, fordert uns dazu auf, das größtmöglich Gute zu bewirken, ungehobene Fähigkeiten zu erschließen, Ängste zurückzulassen.
- *Kundalini* Yoga erhöht unser *Prana*, wir können mehr bewirken, die Psyche stabilisiert sich. Frage dich, welche Praxis dir zusagt!
- *Hatha* Yoga: Wie weit kann ich kommen? Weder unterfordern noch überfordern! *Asanas* abwandeln für uns selbst und für den Unterricht, täglich üben. Yogastile kommen zunächst dynamisch daher, dann dämmern sie langsam hinunter – soweit Sukadev zum Mainstream in der Yogaszene. Stimmt, was habe ich schon für Erfindungen und Namen gehört! Irgendwann war's vorbei.

Aufmerksam und neugierig bleiben und den Humor nicht vergessen! Das geht mit auf den Weg. Danke, lieber **Sukadev**, und danke an Alle! **Amba**, die großartige Organisatorin der Kongresse seit vielen Jahren, fordert speziell die Frauen auf, ihr Potenzial zu leben, zu zeigen. Hier bieten sich weite Felder an ...

Nächstes Jahr in größeren Räumen – **alles ist im Fluss**.

Hare OM tat sat ■

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

Yoga lehren ist Herzenssache

Was es bedeutet, Yogalehrer zu sein

von Gerrit Kirstein

Als ich vor einigen Jahren mit der Ausbildung zum Yogalehrer begann, war mir nicht bewusst, welch großen Veränderungsprozess ich damit in meinem Leben einleiten würde. Ich wollte einfach nur meine Leidenschaft für Yoga vertiefen, die Praxis intensivieren und einige der in meinem vorherigen Berufsleben erworbenen Fähigkeiten und Kenntnisse in eine sinnerfüllende, neue Tätigkeit übertragen.

Dass das ganzheitliche Denk- und Übungssystem Yoga ein Weg zu wahrer Lebenskunst ist und von einem angehenden Lehrer ganz viel Demut, Respekt, Disziplin, Hingabe, Verantwortung, Liebe und Selbstmotivation verlangt, war dann eine überraschende Erkenntnis und für mich wahrscheinlich die wertvollste Erfahrung in meiner Ausbildung.

Die Bedeutung dieser Aufgabe wurde mir so richtig bewusst, als ich an einem schönen Wintersonntag im Januar in einer feierlichen Zeremonie zum Yogalehrer geweiht wurde. Eigentlich hatte ich nur erwartet, dass man uns mit netten Worten unsere Zertifikate übergibt, und dass wir dann in unserer Ausbildungsgruppe dieses Ereignis feiern würden. Doch die im großen Sivananda-Ashram stattfindende Weihe-Zeremonie hat mich in ihrer festlichen Tradition und Würde beeindruckt und tief bewegt.

Im Laufe der verschiedenen erhabenen Rituale, Mantras und Botschaften, die unsere Ausbilder hingebungsvoll zelebrierten, wurde mir auf einmal klar, dass auch ich jetzt auserkoren war, mein weiteres Leben in einen spirituellen Dienst zu stellen. Und dass ich von nun an zu einer jahrtausendalten Kette von Menschen gehören würde, die dazu berufen sind, das breite Wissen und die Energie, die uns durch die Schriften von Patanjali, Bhagavad Gita, Hatha Yoga Pradipika u.v.a. zur Verfügung stehen, an die folgenden Generationen von Schülern weiterzugeben. Und damit Menschen, die auf der Suche nach Wahrheit, Harmonie, Verständnis und Zuversicht sind, eine Orientierung zu geben und ihnen zu dienen. Die Inder haben diesem, seit den Ursprüngen des Yoga ungebrochenen Entwicklungsprozess der Lehrer-Schüler-Linie, den schönen Namen *Guru Parampara* gegeben. ►

Yoga lehren, eine Herzensangelegenheit

Yogalehrer zu sein und Yoga zu unterrichten, das sei hier noch einmal betont, ist kein Beruf im üblichen Sinne. Hier wird nicht nur Wissen vermittelt, wie es zum Beispiel in der Schule in den typischen Unterrichtsfächern erfolgt. Hauptaufgabe eines Yogalehrers ist es, Voraussetzungen zu schaffen, damit die Schüler in sich die Erfahrung von Einheit, Harmonie und Vollkommenheit machen können. Der Yoga-Weg soll sie dahin führen, dass sie sich so annehmen, wie sie sind und die Vorstellung davon, wie sie gern wären oder sein sollten, loslassen.

Natürlich wird durch den Unterricht auch eine Dienstleistung erbracht. Diese unterscheidet sich jedoch von anderen Dienstleistungen vor allem dadurch, dass es eine Tätigkeit des Herzens ist und nicht nur des Verstandes.

Das hört sich für manche vielleicht abgehoben und übertrieben selbstlos an, aber es soll daran erinnern, dass der Yogalehrer primär die Aufgabe hat, sich in den Dienst der Schüler zu stellen und sein eigenes Ego zurückzunehmen. Dies verlangt von ihm oder von ihr eine hohe persönliche Reife und Qualifikation. Denn der Yogalehrer ist derjenige, der gibt und zwar erwartungs- und absichtslos. Nur so wird es ihm im Unterricht gelingen, dass sich die Schüler angenommen fühlen und bereit sind, sich für eine tiefere Selbsterfahrung zu öffnen.

Was ist es nun, was einen guten Yogalehrer auszeichnet und woran man ihn erkennt? Nach meiner Auffassung müssen im Alphabet eines geeigneten Yogalehrers vor allem die Wesensmerkmale **Authentizität, Bewusstsein, Charakter, Demut** und **Empathie** vorhanden sein. Sie bilden das Fundament seiner Persönlichkeit und geben ihm damit die Chance, an seinen Aufgaben zu wachsen.

Das kleine Yogalehrer Alphabet

Authentizität bedeutet in diesem Zusammenhang, dass er selbst keine Rollenerwartungen an seine Lehraufgabe stellt und auch keinen Rollenerwartungen nachgeht, die möglicherweise von den Schülern an ihn herangetragen werden. Authentisch sein, heißt „echt" sein. Sich im Einklang mit dem eigenen, wahren Wesen zu befinden und sich auf natürliche Art und Weise in all seinen Gedanken, Gefühlen und Handlungen auszudrücken. So kann der Yogalehrer ein Bild von sich vermitteln, das seinen Schülern eine Orientierung gibt und von diesen als ehrlich, stimmig und glaubhaft wahrgenommen wird.

Wenn ein Yogalehrer wirklich authentisch ist, wird es ihm leicht fallen, in seiner genuinen Kraft zu bleiben und positive Energien fließen zu lassen. Sobald er ein vermeintliches Seins-Ideal anstrebt und versucht, sich zu inszenieren, oder wenn er sich selbst als großartig, auserwählt und besonders empfindet, läuft er Gefahr, an Glaubwürdigkeit und Akzeptanz zu verlieren und seine spirituelle Kraft schnell zu verbrauchen.

Bewusstsein hat verschiedene Aspekte, die für die Lehrtätigkeit essentiell sind.

Einer ist das Wissen und das Beherrschen der fachlichen Kenntnisse als Voraussetzung für einen guten Unterricht. Ein anderer ist das Wissen um die hohe Verantwortung gegenüber den Schülern, die vor ihm sitzen oder auf der Matte liegen und sich vertrauensvoll in seine Hände begeben haben. Der dritte Aspekt ist ebenso wichtig. Hier geht es nämlich darum, dass er aus dem bewussten Sein heraus handelt und lehrt, also selbst mit seinem einzigartigen Wesen gut verbunden sein muss. Dort hinzukommen und damit in die Tiefen der eigenen Seele hinabzusteigen, ist sicher eine der wichtigsten Herausforderungen für alle, die sich zum Yogalehrer berufen fühlen.

Charakterliche Eigenschaften, die aus meiner Sicht unerlässlich sind, betreffen die innere Einstellung zu den Schülern. Von Sharon Gannon, der bekannten Jivamukti-Lehrerin kommt die Aufforderung, dass der Yogalehrer seine Schüler als „heilige Wesen" betrachten soll. Dies setzt eine grundsätzliche Wertschätzung voraus, die sich auch darin ausdrückt, dass der Yogalehrer sich nicht über seine Schüler stellt, sondern sich stets daran erinnert, dass er selbst immer Übender bleibt und an seiner Weiterentwicklung arbeiten sollte. Darüber hinaus ist es natürlich wichtig, dass er zuverlässig ist, d.h. im engeren Sinn des Wortes, dass man sich auf ihn verlassen und ihm vertrauen kann. Weitere Persönlichkeitsmerkmale, über die ein guter Yogalehrer verfügen sollte, sind Geduld, Freude, Humor, Optimismus und die Fähigkeit zur Selbstmotivation. Dies ist für Tage, an denen er selbst „nicht gut drauf" ist, eine notwendige Tugend. Es ist auch seine Aufgabe, im Yoga-Raum eine angenehme Atmosphäre zu schaffen, in der sich die Schüler wohl, sicher und geborgen fühlen. Denn nur so können sie richtig entspannen und alles loslassen, was sie während des Tages beschäftigt und beschwert hat. Ganz bedeutend ist ferner, dass er keine „Lieblinge" hat, sondern alle Schüler mit gleicher Aufmerksamkeit behandelt. Dazu wird empfohlen, über den Unterrichtskontakt hinaus grundsätzlich keine privaten Kontakte zu Schülern zu pflegen. Denn sonst besteht die Gefahr, dass er in persönliche Verstrickungen geraten könnte, die irgendwann seine Neutralität und Unabhängigkeit einschränken würden.

Demut ist eine innere Haltung, die auf ehrliche Selbsterkenntnis gründet und Ehrfurcht vor der Schöpfung und den gestellten Aufgaben ausdrückt. Dazu gehört, dass sich der Yogalehrer seiner eigenen Wahrheit stellt und auch die Schattenseiten seiner Person annimmt und in sein Denken und Handeln integriert. Nach C.G. Jung führt dieser Mut zur eigenen Wahrheit zu innerer Gelassenheit. Denn wenn man keine Angst vor seinen Defiziten haben muss und vor sich selbst zu seiner Begrenztheit stehen kann, dann braucht man keine Energien aufzuwenden, um sich hinter einer Fassade zu verstecken. Man kann sich so zeigen, wie man wirklich ist.

Empathie ist die Fähigkeit und die Bereitschaft, sich in die Befindlichkeit der Schüler einzufühlen. Das heißt, ein Gespür dafür zu entwickeln, was sie aktuell brauchen. Daraus folgt, dass der Yogalehrer keinen Standardunterricht „von der Stange" anbietet, sondern seinen Unterricht an den Bedürfnissen der Schüler ausrichtet. Auch wenn er das Ziel verfolgt, eine perfekte Stunde zu geben, so sollte er doch die Fähigkeit und Bereitschaft haben, spontan zu reagieren und auch mal zu improvisieren. Schüler haben meist gar nicht die Erwartung, einen perfekten Yogalehrer vor sich stehen oder sitzen zu haben.
Für sie ist es wichtiger, von einer freundlichen, kompetenten, sympathischen Persönlichkeit angeleitet zu werden, an deren Stunden man mit Freude und Hingabe teilnimmt.

Ich bereite mich auf meine Kursstunden stets sorgfältig vor und gehe in jede Yogastunde mit einem klaren Konzept hinein. Und doch nimmt der Unterrichtsverlauf oft eine andere Entwicklung als geplant, weil ich spüre, dass den Schülern heute etwas anderes gut tun würde. An manchen Tagen kann ich bereits aus dem Gleichklang des Mantras OM zu Beginn der Unterrichtseinheit hören, in welcher Verfassung die Gruppe ist.

Ein hohes empathisches Empfinden ist sicher vorteilhaft für einen gelingenden Unterricht. Dennoch ist es auch wichtig, dass der Yogalehrer in der Lage ist, Distanz zu wahren, sich abzugrenzen und „bei sich" bleiben kann. Diese Achtsamkeit und Fürsorge für sich selbst, hilft ihm dabei, seine Energiequellen immer wieder zu erneuern und sich mit Vorfreude auf die nächste Übungseinheit vorzubereiten.

Empfehlungen für die Praxis

Zum Schluss ein Appell aus eigener Erfahrung an alle und insbesondere diejenigen, die gerade ihre Ausbildung abgeschlossen haben und mit ihrer Yogalehrer-Tätigkeit beginnen: „Achtet auf eure eigene Yogapraxis!" Wenn man unterrichtet, läuft man schnell Gefahr, die eigene Übungspraxis zu vernachlässigen, weil man glaubt, durch die Unterrichtsstunden schon genug getan zu haben. Wer sich auf seinen Lorbeeren ausruht und darauf verzichtet, selbst zu üben, wird nach und nach die Leidenschaft für Yoga verlieren und sich nicht mehr persönlich weiter entwickeln. Yoga ist und bleibt für einen Yogalehrer ein ständiger Erfahrungs- und Entwicklungsprozess.

Und wenn dieser erfolgreich verlaufen soll, muss der Yogalehrer das, was er lehrt, auch selbst vorleben. „Teach what you practise. Practise what you teach." Das sollte das Credo seiner Denk- und Handlungsweise sein. Es bedeutet jedoch nicht, dass er selbst alle *Asanas* (Körperübungen) in voller Perfektion beherrschen und besonders beweglich und athletisch sein muss. Entscheidend ist, dass er weiß, wie man bewusst in die richtige Haltung kommt und dass er in der Lage ist, seine Schülerinnen und Schüler entsprechend anzuleiten und Hilfestellung zu geben.

Für seine persönliche Entwicklung ist es darüber hinaus notwendig, sich weiterzubilden, Kurse zu besuchen, Erfahrungen bei anderen Yogalehrern zu sammeln. Auch das Internet kann hier wertvolle Beiträge leisten, denn es bietet eine Fülle von Anregungen für eine abwechslungsreiche Unterrichtsgestaltung.

Yoga ist ein unendlich vielseitiges Entdeckungsgebiet, in dem sich immer wieder neue Türen öffnen, durch die man gehen kann. Wer diesen Weg konsequent beschreitet, dem wird es gelingen, die Qualität des Unterrichts sukzessive zu verbessern und selbst an Kompetenz, Reife, Akzeptanz und damit an Persönlichkeit zu gewinnen. ■

Gerrit Kirstein blickt auf eine langjährige Managementkarriere zurück. Mit Eintritt in den Ruhestand hat er sich bei Yoga Vidya zum Yogalehrer ausbilden lassen und ist heute als Autor, Redner, Seminarleiter, Coach und Yogalehrer tätig.

Sich selber Leben

von Satyadevi Bretz

Hast du dich schon mal gefragt, ob du dich selber lebst? Oder lebt irgend jemand oder irgendetwas durch dich hindurch? Das sind große Fragen des Vedanta, dem Yoga der Philosophie.

Geprägt von Eindrücken, Erziehung, Familie und Freunden, Büchern und Filmen, entwickeln wir unser scheinbares Selbst mit den verschiedensten Mustern. Wie sieht dein Muster aus? Lebst du dein Leben? Erheben dich die Menschen in deinem Umfeld oder ziehen sie dich eher runter?

Aufbruch in die Freiheit

Wenn wir uns selber leben, schöpfen wir aus unserer eigenen Quelle. In ihr ist ein unermessliches Potenzial. Wir können Vieles bewirken und bekommen den Raum dafür. Alles, was im Leben geschieht, seien es auch Schicksalsschläge, sind Sprungbretter in deine Freiheit.
Wenn du erst mal bei ihr angekommen bist, heißt es nicht, dass alles einfacher ist, aber du lebst aus dir selbst heraus. Du bist dir deines Selbst bewusst und gleichzeitig selbstbewusst! Du bist der/die Handelnde, aber gleichzeitig der/die stille Beobachter/in, der/die die Zusammenhänge des Lebens erkennt und meistert.
Deine Intuition führt dich gemeinsam mit deinen geistigen Helfern in deine Lebensthemen und hilft dir, sie zu meistern.
Sich selbst zu leben heißt auch, sein Karma abzuarbeiten und aufzulösen. Und ganz wichtig:
Wir dürfen auch unsere Träume leben! Hast du noch irgendwelche Lebensträume? LEBE SIE!

Ablenkungen

Nachrichten, Filme, Bücher, Klatsch und Tratsch können große Hindernisse auf dem Weg zu dir selbst sein. Du brauchst dich nicht ganz von der Welt abzuwenden, doch vergeuden viele Menschen viel zu viel Zeit mit Problemen und Schicksalen anderer und vergessen dabei, ihr Leben zu leben. Schon gleich beim Eintreffen auf der Arbeit wird über die letzte Sendung im Fernsehen gesprochen oder über den aktuellen Buch-Besteller oder über die Arbeitskollegin, die jetzt mit einem jüngeren Mann zusammen ist usw.
Wo bleibt das Wesentliche im Leben, wo die Vergeistigung, wo die grenzenlose Kreativität und wo die Stille ...?

Suche den Schatz in dir

Wenn du von oben auf einen See herunterschaust, siehst du nur die Wellen. Sie sind aufregend und du kannst dich auf ihnen bewegen. Doch sie machen mit dir, was sie wollen, und du erkennst nicht, was für ein wertvoller Schatz auf dem Grund strahlt. Die erste Erkenntnis ist: Da ist ein See. Die zweite Erkenntnis ist: Da sind Bewegungen. Die dritte Erkenntnis ist: Ich bin nicht die Wellen (Gedankenwellen). Die vierte Erkenntnis – bei Gedankenruhe – ist: Dieser Schatz, dieses Strahlen auf dem Grund bin ich.

Wie bringe ich meinen See zur Ruhe?

Wir haben diverse Muster und sind Meister/innen in Ablenkungen. Wir tun alles, um nicht in den Spiegel zu schauen.
Doch eines Tages kommen sie, die lieben Herausforderungen und Lebensthemen. Durchleben wir sie bewusst?
Es erfordert am Anfang sehr viel Mut, sich selbst in die Augen zu schauen.
Bis man zum Selbst durchdringt, gibt es diverse Emotionen, Ängste oder Zwänge. Je mehr ich mich im Leben ablenke, umso mehr weiß ich, dass ich nicht bereit bin, mich selbst zu leben.
Bringe deinen See zur Ruhe, indem du erst mal anfängst, ruhiger und bewusster zu atmen. Es ist ein Irrtum, zu glauben, dass wir uns mit unseren Ängsten und Unannehmlichkeiten intensiv auseinandersetzen müssen.
Einfacher und angenehmer ist es, neben unseren Ängsten und Herausforderungen ein Pflänzchen der Tugend zu kultivieren. Irgendwann ist es so groß, dass es die Unannehmlichkeiten in unserem Leben überragt. Die Ängste lösen sich dann oft von selber auf.
Somit wird der See automatisch ruhiger. Tägliche Meditation und tägliches Reflektieren unserer Handlungen ersparen so manchen Nachwind.
Achte auf deine Gedanken, denn sie werden zu deinen Worten. Achte auf deine Worte, denn sie werden zu deinen Handlungen. Achte auf deine Handlungen, denn sie werden zu deinen Gewohnheiten. Achte auf deine Gewohnheiten, denn sie werden zu deinem Schicksal!
Ein Satz aus dem Talmud sagt: Dort, wo du deine Energie hin ausrichtest, das nährst du in dir. Beuge schon vor, indem du Gedankenhygiene betreibst.
So bekommt deine Intuition immer mehr Raum und dein Leben fühlt sich immer geführter und immer freier an, durchdrungen von Liebe, Verbundenheit mit dir und dem ganzen **SEIN.** ■

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

Inspirierende Seminare mit Satyadevi:

Schamanismus, Naturspiritualität und Yoga im Westerwald
Westerwald, 21.-26.07.19
Komme zu intensiven Natur-Erlebnissen. Spüre Herzens-Öffnung, Heilung, Verbindung mit den Elementen und den Feinstoffwesen. Du lernst Wahrnehmungsübungen; Natur-Rituale an Kraftplätzen in der Umgebung. Diese Praktiken werden dir auch künftig Erdung, Heilung und große Freude durch Natur-Verbindung ermöglichen.
Ab 313 € pro Person für 5 Übernachtungen

Kali – die liebende Göttin
Bad Meinberg, 30.08.-01.09.19
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 150 € pro Person für 2 Übernachtungen

Engelmedium Ausbildung
Bad Meinberg, 24.-29.11.19
Du lernst die Hierarchie der Engel, ihre Antworten wahrzunehmen und diese an andere zu vermitteln. Therapeuten verstärken durch diese Ausbildung oft ihre Fähigkeiten.
Ab 409 € pro Person für 5 Übernachtungen

Mögen alle Wesen Glück erfahren

Die Stimme des Herzens wieder hören

von Julia Lang

Mit 21 Jahren hörte ich auf, Tiere zu essen. Ich hatte mir einen Film über Antibiotika in der Tierhaltung zugemutet, ohne wie üblich bei entsprechenden Szenen wegzuschauen. Das ermöglichte dem ursprünglichen Mitgefühl in mir, wieder an die Oberfläche zu kommen und alte Gewohnheiten aufzulösen.

Noch heute empfehle ich deshalb Menschen, die eigentlich aufhören möchten, Tiere und ihre Produkte zu essen, deren Gier aber noch zu stark ist, einen Film wie „Earthlings". Es ist ja immer nur das Wegschauen, Weghören, das es uns Menschen möglich macht, grausam zu sein oder Grausamkeit in Auftrag zu geben. Wir müssen dafür unser ursprüngliches Wesen, die ursprüngliche Gutheit in uns verleugnen. Wissenschaftliche Forschungen haben eindeutig ergeben, dass wir von Grund auf mitfühlende Wesen sind. Ahimsa, Nichtverletzen, entspricht also unserer ursprünglichen Natur. Wenn wir wieder lernen, unserer inneren Stimme, der Stimme des Herzens zu lauschen, erkennen wir mehr und mehr die Manipulationen einer mächtigen Fleisch- Milch- und Eierindustrie, die uns von klein auf mit Vorstellungen - wie Fleisch oder Milch sei gesund - aufwachsen lässt. Diese frühen Prägungen in Frage zu stellen, ist nicht leicht. Der inneren Stimme lauschen zu lernen, hilft.

Vegan und schwanger – was nun?

Kurze Zeit nachdem ich beschlossen hatte, keine Tiere mehr zu essen, wurde ich konsequenterweise vegan - und schwanger. Meine damalige naturheilkundliche Frauenärztin schaffte es allerdings, mir solch eine Angst zu machen, dass ich wieder Milchprodukte aß, um mein Kind nicht zu gefährden ... und dann ging es so weiter: Kinder brauchen Milch, Milchprodukte etc.
Erst seit 2006 lebe ich wieder konsequent vegan.

Yogisch-ayurvedisch-vegan: die Ausbildung

Meine eigene Hilflosigkeit in der Schwangerschaft und die Unsicherheiten und Ängste meiner Klienten brachten mich schließlich dazu, Deutschlands erste Ausbildung zum/zur veganen Ernährungsberater/in zu konzipieren. Sie vermittelt ein klares Wissen darüber, wie eine gesunde, genüssliche pflanzliche Ernährung in allen Lebensphasen gewährleistet werden kann und wie man Ratsuchende liebevoll und effektiv berät. Inzwischen haben etwa 200 wundervolle Menschen diese Ausbildung bei Yoga Vidya absolviert, was ich voller Dankbarkeit als großen Segen empfinde. Außerdem durfte ich im Laufe der Jahre mehrere Tausend Menschen in meinen Beratungen darin unterstützen, zu ihrem eigenen sowie dem Wohl aller Wesen und dem von Mutter Erde, eine gesunde yogisch-ayurvedisch-vegane Lebensweise kennenzulernen.

Ein unüberhörbarer Ruf

Das Gefühl, geführt zu sein, hat mich an diesem magischen Ort von Anfang an begleitet; schon wie ich überhaupt hierher kam, war faszinierend für mich. Obwohl ich mich eigentlich nach einem vierwöchigen Praktikum in einem anderen Ashram schon gegen ein Leben bei Yoga Vidya entschieden hatte, ließen mir meine Gedanken einfach keine Ruhe. Immer wieder kam es mir in den Sinn, bis ich schließlich entnervt kapitulierte und nach Bad Meinberg fuhr, um die Sache endlich abzuschließen. Kaum war ich jedoch hier, war klar, dass dies der Ort ist, an dem ich sein sollte, und als ich nach Hause fuhr, sah ich ein Banner an einer Autobahnbrücke, worauf stand:

Ich bin ein Teil von wir

3 Monate später fragte man mich, ob ich es mir vorstellen könnte, als Heilpraktikerin den Ayurvedabereich zu leiten. Völlig überrascht schlief ich eine Nacht darüber, um am nächsten Tag diese Herausforderung anzunehmen - natürlich unter der Voraussetzung, ausschließlich vegan zu arbeiten. Ich hatte keine Ahnung, was mich erwartete, da ich zwar selbstständig 10 Jahre meine Heilpraktiker-Praxis und Seminare, aber nie ein Team geleitet hatte. Es war ein Sprung ins kalte Wasser, durch den ich unglaublich viel lernen durfte. Diese Lernprozesse haben dazu geführt, dass ich `Leitung´ heute völlig anders definiere als damals, vor ziemlich genau 7 Jahren.

Der Segen echter Gemeinschaft

In einem Team kann der Segen echter Gemeinschaft erfahrbar

werden, wenn ein Schwarmbewusstsein entsteht. Und damit das überhaupt möglich wird, braucht es Instrumente wie die Techniken der gewaltfreien Kommunikation nach Marshall Rosenberg, die immer wieder geübt werden dürfen. In der Regel wird uns offenes, liebevolles Kommunizieren nicht beigebracht. Das führt zu vielen Missverständnissen und unnötigem Leid. Mit ein wenig Übung können wir jedoch lernen, Gefühle und Bedürfnisse klar wahrzunehmen und unsere Anliegen so zu kommunizieren, dass es nicht verletzend ist. Letztlich kann so Verständnis füreinander entstehen und eine Lösung gefunden werden, die die Bedürfnisse aller berücksichtigt.

Die Liebe zu allem, was ist

Seit ich Anfang 20 war, begleitete mich die Vision, in einer Gemeinschaft mit Freunden zu leben, dort Seminare zu geben, sowie Artikel und wenigstens ein Buch zu schreiben. Damals hatte ich zwar noch keinerlei Ausbildung dieser Art, sondern studierte Philosophie, aber es war klar, dass es einmal so sein sollte. Heute dienen all meine Beratungen, energetischen Heilsitzungen, Yogastunden, Ausbildungen, Seminare und eine Pilgerreise dazu, Menschen auf ihrem Weg zur Transformation und zur Befreiung ihres innewohnenden Potentials zu unterstützen. Dazu gehört natürlich auch die Integration von Schattenanteilen, ebenso wie die Bewusstwerdung von Traumata, und schließlich Vergebungsarbeit. Eine yogisch-ayurvedisch-vegane Lebensweise bildet die grundlegende Basis für all diese Prozesse. Letztlich ist es eine Begleitung auf dem Weg in die Selbstliebe und in die Liebe zu allem, was ist. Auch das Thema des diesjährigen Ayurvedakongresses: Glück, Gesundheit und geistiges Wachstum, weist in diese Richtung und es ist mir eine große Freude, erstmals als Organisatorin in diesem Feld wirken zu können. Die Broschüren sind zwar gedruckt, aber das ohnehin schon so reiche Programm wächst in großartiger Weise immer noch weiter und so wird es noch weitere Workshops, tägliche Dhanvantari- Pujas und ein heiliges Sonnenwendfeuer geben. Den jeweils aktuellen Stand gibt es hier:
yoga-vidya.de/ayurveda-kongress
Und wann ich denn endlich ein Buch schreibe, werde ich in letzter Zeit auch immer häufiger gefragt ;) ■

Julia Lang
ist seit 16 Jahren als Heilpraktikerin tätig, leitet den seit 2012 rein veganen Ayurveda Wellness- und Therapiebereich bei Yoga Vidya Bad Meinberg. Neben ihrer Tätigkeit als Yoga- und Ayurvedatherapeutin hat sie eine Ausbildung zum/zur veganen Ernährungsberater/in kreiert und vereint das Wissen aus diesen Bereichen mit dem der europäischen Naturheilkunde und der energetischen Medizin. Seit vielen Jahren hält sie Vorträge und leitet Seminare und Ausbildungen.

Erfahre mehr über vegane Ernährung und Ayurveda mit Julia in ihren Seminaren:

Vegane Ernährungsberater/in Ausbildung
Bad Meinberg, 25.08.–01.09.19

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

Ayurveda und Yoga Wellness Wochenende
Bad Meinberg, 22.–24.11.19

Du eignest dir Grundkenntnisse in Entspannungstechniken, Ayurveda und Aromatherapie an und lernst einfache Anwendungen für dich und andere. Du wirst entspannt und voller Energie in deinen Alltag zurückkehren. Inkl. ayurvedischem Massage-Workshop.
Ab 150 € pro Person für 2 Übernachtungen

Über Gott und die Liebe

Auszüge aus dem Buch Bhakti und Sankirtan
von Swami Sivanada,
übersetzt von Ruth Gaßmann

Die Existenz Gottes (Brahman) oder des Selbst wird festgelegt oder gezeigt durch die Existenz der Upadhis, sprich Körper, Geist, Prana und Sinne. Hinter den mit ihnen im Zusammenhang stehenden Aktivitäten muss ein Bewusstsein über dem Selbst stehen.

Trotz deiner Besitztümer und dem sonstigen Komfort, den du genießt, hast du ständig das Gefühl, irgendetwas zu brauchen. Es gibt kein Gefühl der Vollkommenheit. Nur wenn du zu dir den vollkommenen Gott hinzufügst, fühlst du diese Fülle.

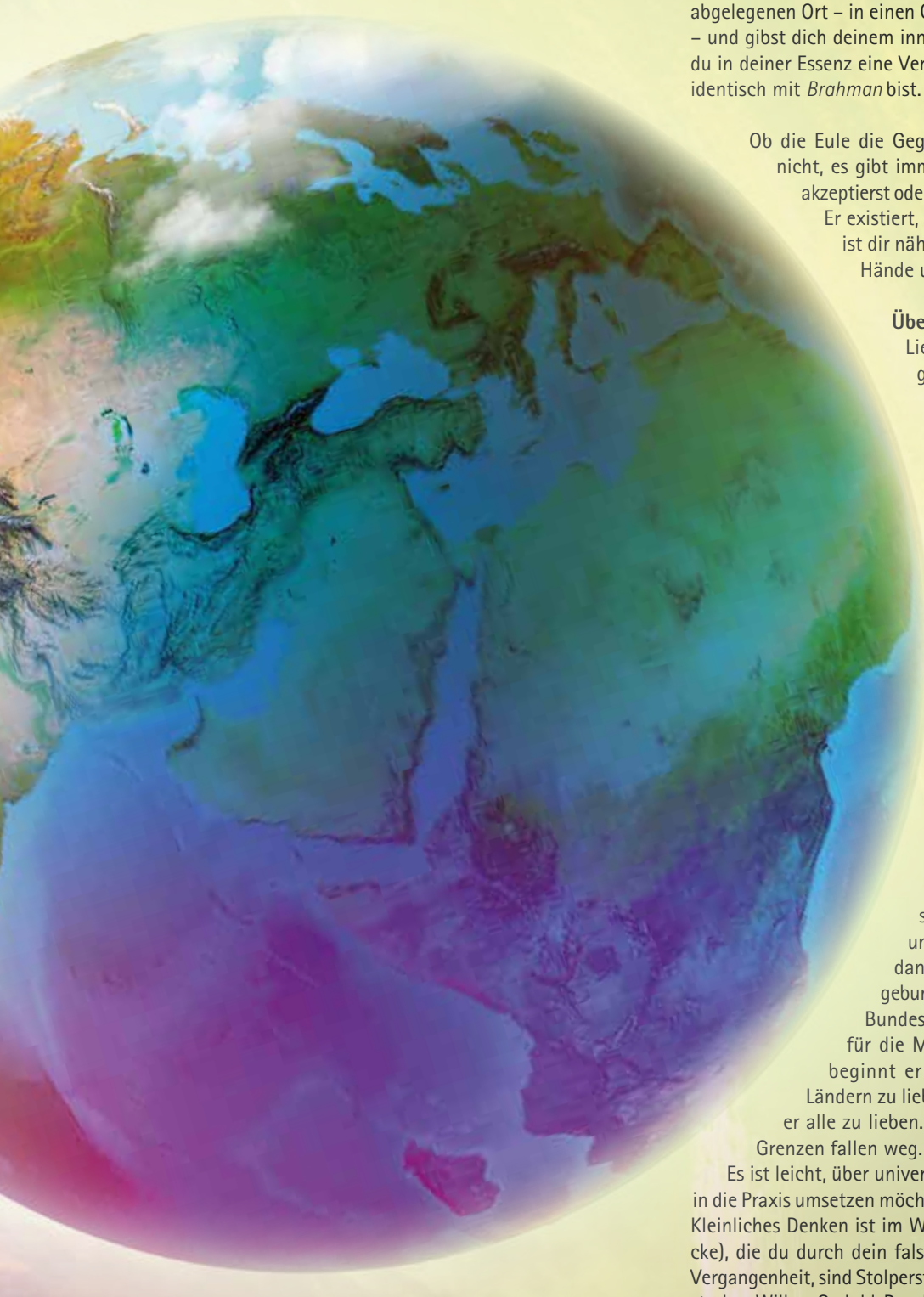
Wenn du etwas Böses tust, hast du Angst. Dein Gewissen schaltet sich ein. Das ist ein Beweis dafür, dass Gott existiert und all deine Gedanken und Handlungen bezeugt.

Brahman

Brahman - das Selbst oder der Innewohnende Gott kann nicht erklärt werden, denn Er ist jenseits der Sinne und des Geistes. Seine Existenz kann jedoch durch bestimmte alltägliche Erfahrungen im Leben belegt werden. Eine Frau fiel aus der dritten Etage eines Hauses auf einen mit scharfkantigen Steinen übersäten Boden. Eigentlich hätte sie schwerwiegende Verletzungen von diesem Sturz davontragen müssen, aber auf wundervolle Art und Weise kam sie unversehrt davon. Sie selbst sagte: „Ich fühlte die schützende und wärmende Umarmung von unsichtbaren Händen. Eine wundervolle Kraft hat mich gerettet." Zwischenfälle wie diese sind nicht unüblich.

Manchmal befindest du dich in deinem Leben in finanziellen Schwierigkeiten oder sonstigen schwierigen Situationen. Dann auf einmal wird dir Hilfe auf wundersame Art und Weise zuteil. Du bekommst das Geld genau dann, wann du es brauchst. Jeder von euch hat so etwas schon einmal erlebt. In einem solchen Moment platzt es aus dir heraus: „Gottes Wege sind tatsächlich voller Wunder. Ich habe nun vollstes Vertrauen in Gott. Bis zu diesem Moment hatte ich dies nicht."

Selbst die besten Ärzte der Welt werden einen sterbenden König nicht vor dem Tod bewahren können. Schon oft werdet ihr Geschichten von Menschen gehört haben, die todkrank waren und auf wundersame Weise geheilt wurden, obwohl die fähigsten Ärzte den Fall als hoffnungslos abgeschrieben hatten. Diese Geschichten zeigen uns, dass bei allen Heilungen die göttliche Hand mit im Spiel ist.



Es gibt Momente, in denen du die Gesellschaft von Menschen nicht erträgst und du allein sein möchtest. Du gehst an einen abgelegenen Ort – in einen Garten oder an das Ufer eines Flusses – und gibst dich deinem inneren Frieden hin. Dies zeigt dir, dass du in deiner Essenz eine Verkörperung des Friedens bist, dass du identisch mit *Brahman* bist.

Ob die Eule die Gegenwart des Lichtes akzeptiert oder nicht, es gibt immer Licht. Ob du die Existenz Gottes akzeptierst oder nicht, Er ist immer da. Er strahlt ewig. Er existiert, bevor du beginnst, ihn zu suchen. Er ist dir näher als dein Atem und näher als deine Hände und Füße.

Über die Liebe

Liebe vereint alle Herzen. Sie ist ein göttlicher Heilbalsam von hochwirksamer Kraft. Ein Leben ohne Glauben, Liebe, Hingabe ist eine trostlose Verschwendung. Das ist der wirkliche Tod. Die Liebe ist göttlich. Liebe ist die größte Kraft auf Erden. Sie ist unwiderstehlich. Allein die Liebe kann das Herz der Menschen erobern. Liebe besiegt einen Feind. Liebe kann wilde Tiere zähmen. Ihre Kraft ist unendlich. Ihre Tiefe ist unergründlich. Ihre Natur ist unsagbar. Ihre Herrlichkeit ist unbeschreiblich.

Wir müssen die universelle Liebe schrittweise entwickeln durch selbstlosen Dienst, Satsang mit den Mahatmas, Gebet, Rezitation des Guru Mantras usw. Wenn das Herz zu Beginn verschlossen ist durch Egoismus, dann liebt der Mann nur seine Frau, seine Kinder, einige Freunde und Verwandte. Wenn er sich entwickelt, dann liebt er die Menschen in seiner Umgebung, dann die Menschen, die im gleichen Bundesland leben. Dann entwickelt er Liebe für die Menschen in seinem Land. Vielleicht beginnt er sogar die Menschen aus anderen Ländern zu lieben. Auf lange Sicht gesehen beginnt er alle zu lieben. Er entwickelt universelle Liebe. Alle Grenzen fallen weg. Das Herz weitet sich unendlich aus.

Es ist leicht, über universelle Liebe zu sprechen. Wenn du sie in die Praxis umsetzen möchtest, dann wird das extrem schwierig. Kleinliches Denken ist im Weg. Alte, falsche *Samskaras* (Eindrücke), die du durch dein falsches Denken geschaffen hast in der Vergangenheit, sind Stolpersteine. Durch eiserne Entschlossenheit, starken Willen, Geduld, Durchhaltevermögen und *Vichara* (rechtes Befragen), kannst du alle Hindernisse beseitigen. Der Segen Gottes wird über dich kommen, wenn du aufrichtig bist. ■

Mantra Sommer Festival

7. - 12. Juli 2019 Yoga Vidya Westerwald

Konzerte
Workshops

Soul Food * Healing Area
Vinyasa Flow Yoga

Mantra Yogastunden ... und vieles mehr!

Anmeldung & Infos: westerwald@yoga-vidya.de &
mantrasommerfestival.com

Yoga zum „Aufwachen“

5-Tage-Retreat im Oase-Heilhaus an der Ostsee 2018

von Premajyoti Schumann und Shivadas Oelker

Auf vielfachen Wunsch unserer Gäste hat Yoga Vidya sein Yoga-Reise-Programm erweitert. Ging es in der Vergangenheit schwerpunktmäßig zum Mutter-Ashram nach Rishikesh, werden zwischenzeitlich auch andere spirituelle Kraftorte angeboten.

Aus diesem Grunde wurde in 2018 zum 1. Mal das 5-Tage-Retreat „Yoga zum Aufwachen“ an der Ostsee angeboten. Leiter waren Premajyoti und Shivadas, die beide eine spirituell-psychologische Ausbildung bei dem Berliner Psychologen und spirituellen Lehrer Christian Meyer gemacht haben. Dabei nutzt man klassische Methoden der Psychologie, wie das Enneagramm, Körpertherapie, NLP, Hypnose, Familienaufstellungen, Gestalttherapie und Vedanta-Philosophie-Ansätze. ►

Der Veranstaltungsort in Rettin an der Ostsee
Im Oase-Heilhaus in Rettin an der Ostsee findet man sich an einem idealen Ort wieder, an dem man sich in individuell und biologisch eingerichteten Zimmern erholen kann. Die Verpflegung erfolgt durch die Hausbesitzerin und ist biologisch, vegetarisch und vollwertig. Die Ostsee ist fußläufig erreichbar, ein Wald in unmittelbarer Nähe. An den weiten Stränden der Ostsee die Seele baumeln lassen – Luft, Wasser, Natur erleben und genießen – gemeinsame Spaziergänge und Meditationen am Strand in atemberaubender Landschaft – weites Meer – Zeit zum Loslassen und Entspannen – und auf dem Weg zum „Aufwachen".

Yoga zum „Aufwachen"
Was bedeutet eigentlich Yoga zum „Aufwachen"? Damit war nicht gemeint, wie man vielleicht vermuten mag, eine Yogastunde am Morgen, die einen fit machen sollte für den Tag, sondern es waren darunter Übungen zu verstehen, die dem „Aufwachen" dienten. Dazu gehörten die sogenannten „Tonübungen " und die „Bewusstheitsübungen". Während der Tonübung, die Gelegenheit gibt, vorhandene Gefühle wahrzunehmen und sich in sie hinein sinken zu lassen, ermöglicht die Bewusstheitsübung ein Ankommen im Hier und Jetzt. Das ist besonders wichtig, weil wir meist gar nicht bewusst bei dem sind, was wir gerade tun. So wird auch im Zen erklärt, dass wir schon gehen, wenn wir noch sitzen oder geistig mit Problemen von morgen beschäftigt sind.
Neben den Übungen zum „Aufwachen" gab es täglich Satsang mit einer Meditation und Yogastunden.

Selbsterforschung
Der ganzheitliche Yoga lockt mit dem größten Abenteuer des Lebens, das uns Menschen möglich ist: Dem Weg zur Selbstverwirklichung. Der besondere Schwerpunkt lag auf *Swadhyaya* – der Selbsterforschung, der Selbsterkenntnis. Dies ist ein möglicher Weg von vielen.
Dieses Retreat bot die Gelegenheit, uns selbst zu erforschen, uns selbst zu erkennen und immer bewusster zu werden. Wir entdeckten: Wir befinden uns auf dem Weg zu unserem Selbst. Wir kommen unserem spirituellen Aufwachen näher, können uns der Gnade öffnen, werden lebendiger, finden inneren Frieden. Das geschieht durch Loslassen, geschehen lassen, Gefühle fühlen und Annehmen dessen, was ist, damit sich das zeigen und ausdrücken kann, was uns wirklich entspricht. Dazu gehört, dass wir unseren inneren Ballast, den wir schon jahrelang mit uns herumtragen, abstreifen und hinter uns lassen. Wirksame Übungen in Achtsamkeit und Bewusstheit lassen uns gelassener und friedvoller sein.

Das Abenteuer des Lebens
Für jeden war es eine gute Gelegenheit, immer wieder innezuhalten, um wahrzunehmen, was gerade war, das da sein zu lassen, was gerade gefühlt wurde. Das Abenteuer bestand darin, sich ganz auf die unbekannte Situation einzulassen, offen zu sein für das, was sich zeigen und innerlich Raum haben wollte. Das vollzog sich Augenblick für Augenblick.
Wunderbar war es zu sehen, wie wir uns im vertrauenswürdigen Rahmen dem öffneten, was im Inneren vorhanden war, das da

sein lassen konnten, was aufstieg, sich gerade meldete und sich zeigte. Größere Tiefen konnten erkundet werden, bis hin zu tieferen Erfahrungen: Dankbarkeit, Frieden, Freude und Weite tauchten auf in der Annahme dessen, was ist. Aufwachen zur eigenen Wesensnatur von Liebe, Stille, Leere, Offenheit, Sein, Bewusstsein. Dies ist unser Geburtsrecht, und daher ist es ganz natürlich und mühelos, so zu leben.

„Nicht-Wissen" und „Nicht-Tun"
Im Bewusstsein als Zustand des Seins können wir mühelos bewusst und achtsam das leben, was wir wirklich sind. In den Augenblicken des „Nicht-Wissens" und des „Nicht-Tuns" findet persönliches Wachstum im beschleunigten Tempo statt. Loslassen des Scheins, Erfahren des Seins. Eine Reise zu sich selbst in einem intensiven, spirituellen Programm, das auch Freiraum für eigene Unternehmungen ließ, zum stillen Nachwirken lassen.

Ein Fallbeispiel:
„Ich befinde mich auf einer Bahnreise. Ich bin ungeduldig, weil die Reise wegen Verspätung erheblich länger dauert als geplant. Ich spüre der Ungeduld nach und entdecke Ärger darüber, dass die Bahn „nie" pünktlich sein kann. Unter dem Ärger steckt Wut. Ich bin wütend, weil es anders sein sollte, als es ist. Ohne mir weitere Gedanken zu machen, spüre ich die Wut, und ich erkenne sie als ein Muster, bleibe aber beim Fühlen. Ich gebe der Wut Raum, lasse mich in sie hineinfallen und könnte „überkochen". Langsam „verbrennt" die Wut, und ich setze meine Reise in Ruhe fort. Ich habe Frieden mit der Situation gefunden. ■

Premajyoti Schumann
Yogalehrerin (BYV), Yogatherapeutin, Gesundheitsberaterin (GGB), NLP-Practitioner, Tanztherapeutin, Meditations-und Entspannungskursleiterin, Fastenkursleiterin. Ihre Stärken sind eine klare Unterrichtsstruktur und die therapeutische Unterstützung Ratsuchender. Letztlich hat sie sich auf Yin- und Slow Down Yoga spezialisiert.

Shivadas Oelker
Yogalehrer (BYV); Gestalttherapeutisch-Psychologischer Begleiter, Trauerbegleiter, verinnerlichte Spiritualität der Einheit und Liebe allen Seins, unermüdliches, lebenslanges Suchen und Finden der Wahrheit, langjähriges Mitglied der Yoga-Vidya-Ashram-Gemeinschaft.

Yogareise an die Ostsee und ein Seminar mit Premajyoti und Shivadas:

Yoga-Retreat an der Ostsee – Finde zu dir
25. – 30.08.19

Atemberaubende Landschaft - weites Meer – Zeit für Yoga und Erwachen – Finde im Yoga Retreat zu dir.
An den weiten Stränden der Ostsee die Seele baumeln lassen, Luft, Wasser, Natur erleben und genießen – Spaziergänge und Meditationen am Strand, Satsangs, Vorträge und Workshops unter dem Motto „Finde im Yoga Retreat zu dir" in der Verbindung von Psychologie mit Spiritualität.
Ab 590 € pro Person

Emotionale Blockaden lösen – der geschickte Umgang mit Gefühlen
Bad Meinberg, 25. – 27.10.19

Kehre zurück zur Leichtigkeit deines Wesens und lasse dich nicht mehr von destruktiven, automatischen Emotionen beherrschen! – Du bekommst ein tiefes Selbstbewusstsein, den Schlüssel zum Verständnis, Annehmen und Heilen. Mit speziellen Meditationstechniken für die Auflösung von emotionalen Blockaden und damit zur Befreiung der Seele
Ab 150 € pro Person für 2 Übernachtungen

LEBE DIE BESTE WOCHE DEINES LEBENS

AUFREGEND ◉ SPANNEND ◉ NEU ◉ AUFREGEND ◉ SPANNEND ◉ NEU ◉

Workout Yoga, Flow Art, Acro Yoga,Trommeln, Didgeridoo, Capoeira,Meditation, Chillen, Entspannung,Poi spielen, Jonglieren, Feuershow Bogenschießen,Outdoor Experience, Facepainting, Malen, Henna, Fantasiereise, Klangreise, Mantra Abend, Lagerfeuer, Ernährungsworkshop, Kochworkshops, Singing and Dancing und einiges mehr!

AUFREGEND ◉ SPANNEND ◉ NEU ◉ AUFREGEND ◉ SPANNEND

facebook.com/YogaSummerCampGER
Instagram.com/yoga-summer-camp
yoga-summer-camp.de

Gleich reservieren, am besten zusammen mit ein paar Freunden.

Ab 13 Jahre

Ab 304 €, inkl. vegan-vegetarisches Bio Buffet

YOGA SUMMER CAMP

11.–18.8.2019

Sei dabei – Mach mit – erlebe ABENTEUER, YOGA und DICH!

Das SCHIFF des Lebens

von Dirk Gießelmann

Gut oder schlecht, richtig oder falsch, hilfreich oder hinderlich? Im Regelfall scheint die Welt eine Welt der Polarität, eine Welt der Gegensätze zu sein. Dadurch zeichnet sie sich aus. Es gibt auch Abstufungen, Nuancen, Teil-Aspekte, Zwischenschritte. Neben heiß und kalt gibt es kühl und warm, zwischen gut und schlecht liegen weniger gut und besser; Tag und Nacht sind verbunden durch die Dämmerung. Jahreszeiten gibt es vier. Und an Monaten zählen wir zwölf. Also ist doch nicht alles schwarz und/oder weiß?

Feld der Veränderung

Das irdische Sein ist ein Feld der Veränderungen zwischen den Extremen. Der Mensch wird durch den Intellekt motiviert, die Geschehnisse und Prozesse seines Erlebens zu bewerten, einzuordnen und sie zu definieren. Genau hier liegt die Ursache eines fundamentalen Spannungsfeldes, das sich z.B. auch in der Frage „Ist das Glas halb voll oder halb leer?" wiederfinden lässt.

Wir können uns die Relativität des irdischen Seins immer wieder vor Augen führen, um uns von radikalen, starren Glaubensmustern zu lösen und in eingefahrenen Situationen offen für Lösungen zu sein, die uns der Verstand vordergründig nicht bietet. Hier sei der Einwurf erlaubt: Die Welt wird zum Dilemma, wenn man sie dazu macht. Eine Weisheit aus Indien besagt: „Nimm es als Vergnügen und es ist Vergnügen. Nimm es als Qual und es ist Qual."

Das, was ich „die Welt" nenne, ist lediglich eine Deutung, eine Interpretation. Mein inneres Verständnis erzeugt ein Bild, das als solches für mich als „Welt" erscheint. Die Psyche (im Yoga-*Vedanta* auch *Antahkarana*) projiziert sozusagen (m)eine innere Deutung auf die äußeren Gegebenheiten. Wahrheit wird für das Individuum subjektiv erfahren. Ein chinesisches Sprichwort lautet daher: „Es gibt drei Wahrheiten: deine Wahrheit, meine Wahrheit und die Wahrheit."

Leben ist Verbindung von Gegensätzen

Ein Baum ist ein Lebewesen. Als ein im Erdboden gekeimter Same strebt er sodann seiner Wesensnatur entsprechend hin zum Licht, während sein Wurzelwerk in die Tiefe wächst. Das Wachstum findet dahingehend statt, dass der Baum sich fest mit der Erde verbindet, sich gründet und dadurch Halt und Stabilität bekommt. Die inhärente Lebenskraft *(Prana, Shakti)* schickt ihn gleichzeitig nach oben, damit er mit wachsendem Umfang mehr Licht aufnehmen kann. Wachstum bedeutet Ausdehnung. Wachstum ist Grenzüberschreitung. Dieses lebensinnewohnende Prinzip verursacht innerhalb menschlicher Bewusstseins-Erfahrung oftmals Spannung. Kinder weinen, wenn Zähne wachsen. Wenn Schule, Studium, Job oder Partnerschaft ihn fordern, ächzt der Mensch. Trotzdem: Wachstum ist ein Segen.

Einheit und Da-Sein

In unserer natürlichen Umwelt befinden sich die Gegensätze, ebenso wie alle anderen Elemente, in einer Einheit. Wir erinnern uns an den Baum. Wachsend und sich ausdehnend, verbindet er als Einheit die Gegensätze oben und unten, hell und dunkel. Liegt es da nicht auf der Hand, das Gegensätzliche im Verbund zu sehen und das Sein als ein Bündnis verschiedener Aspekte zu deuten? Im asiatischen Raum wird diese Idee durch das Yin und Yang-Symbol repräsentiert. Aktiv und passiv, männlich und weiblich sind Teile einer Einheit. Das eine wird bedingt durch das andere. Das Ganze ist die Summe seiner Teile.

Es zeigt sich, dass das Leben, die Natur und somit auch das menschliche Da-Sein nicht lediglich eine Sache von entweder-oder ist, sondern gleichermaßen von sowohl-als-auch. Auch hier haben wir es wieder mit einem scheinbaren Gegensatz zu tun. Wenn wir aber die Gültigkeit des einen UND des anderen voraussetzen, wird der Gegensatz nicht dadurch aufgehoben? Das verbindende Element ist somit Anerkennung. Anerkennung kommt im spirituellen Kontext u.a. auch mit Worten wie Liebe oder Vergebung zum Ausdruck.

Wenn ich etwas akzeptieren kann, wie es ist, schwindet dadurch die Spannung gegensätzlicher Kräfte. Ärgere ich mich zum Beispiel darüber, dass ich den Job nicht bekomme, für den ich mich beworben habe, dann erlebe ich einen inneren Konflikt. Kann ich hingegen gelassen mit der Situation umgehen, indem ich das Ergebnis gut annehmen kann, dann habe ich Spannung zwischen dem, was ich will, und dem, was sich ereignet, reduziert. Dies ist eine wichtige Voraussetzung für die persönliche Zufriedenheit. Annehmen-Können und Gelassenheit tragen fundamental zur Erfahrung geistigen Friedens bei. *Raja Yoga* (Yoga der Geisteskontrolle) und *Karma Yoga* (Yoga des Handelns) bieten uns dahingehend hervorragende Werkzeuge für ein erfülltes, zufriedenes Leben. ►

Frieden

Man kann sagen: Gegensatz ist Einheit und Einheit ist Gegensatz. Und: Gegensatz ist Gegensatz und Einheit ist Einheit. Wer darin seinen Frieden findet, ist wahrlich weit gekommen. Damit wäre eigentlich alles gesagt, oder?

Natürlich ist das recht vage formuliert. Aber innerhalb der Gegensätze gleichzeitig etwas Verbindendes wahrzunehmen und dazwischenliegende Aspekte mit einzubeziehen, verhilft zu einer objektiveren Sichtweise. Und durch Objektivität relativieren wir unser persönliches Schicksal, das u.a. aus einer emotionalen Mischung von Höhen und Tiefen besteht. Die Achterbahnfahrt des Lebens verliert beachtlich an Dramatik, wenn sie in einen übergeordneten Kontext eingeordnet werden kann. Hier helfen uns ganz klar die Betrachtungsweisen aus dem *Jnana* Yoga (Yoga der Weisheit) und *Bhakti*, die Hingabe an Gott.

So, so und so! Oder so?

Sind wir in unserem Denken festgefahren und zu sehr auf spezielle Sichtweisen fixiert, für nur eine bestimmte Möglichkeit oder einen einzigen Standpunkt offen und wollen dieser Perspektive dann Allgemeingültigkeit zuschreiben, so kollidiert eine starre Einstellung früher oder später mit unseren praktischen Erfahrungen, die wir machen. Dann gibt uns das Leben zu verstehen: Keine Regel ohne Ausnahme. Das gilt für einen Großteil unserer Alltagserfahrungen und verlangt Kompromissbereitschaft. Ein Offen-Sein. Toleranz und Flexibilität. Wie im *(Hatha)* Yoga.

Das Schiff des Lebens auf dem Ozean der Welt

„Yoga ist Geschick im Handeln", verrät Lord Krishna seinem Schüler Arjuna in der *Bhagavad Gita* (indisches Heldenepos). Dieses Geschick anzuwenden bedeutet auch, den Anforderungen des Lebens gekonnt beizuwohnen – sozusagen das Schiff des Lebens auf dem weiten Ozean der (relativen) Welt verantwortlich zu navigieren – mit Anerkennung eines entscheidenden Faktors: Gott.

Das Meer und der Wind sind gottgegeben. Mein Leben, das Schiff, ist zu einem gewissen Grad mir überlassen und ich kann Segel und Ruder sinnvoll nutzen. Schlussendlich jedoch tragen alle Faktoren dazu bei, wie die Reise vonstattengeht. Einiges kann ich beeinflussen, anderes wiederum nicht. Weisheit besteht in der Verbindung (Yoga) von Kenntnis *(Jnana)* und Anerkennung *(Bhakti)*. Leben innerhalb der Gegensätze bedeutet Vielfalt – und Vielfalt ist (auch) Einheit, wie oben ausgeführt.

Die Wahrheit, und nichts als die Wahrheit?

Feuer ist heiß und Zucker ist süß. Ohne Hitze kein Feuer, kein Zucker ohne Süße. Es gilt zu erkennen, was essenziell ist, und was nicht. Auch hier hat uns *Jnana* Yoga *(Vedanta)* mehrere wertvolle Ansätze zu bieten. Laut *Vedanta* (indische Philosophie) ist nur wirklich, was einen unabhängigen und unveränderlichen Status hat. Und wenn wir ehrlich sind, dann bleibt nicht viel übrig, auf das diese Definition zutrifft. Laut *Jnana* Yoga ist da im Grunde genommen nur Eines, das ohne etwas anderes es selbst sein kann: Reines Sein (Existenz-Bewusstsein-Unendlichkeit). Dieses Eine ist gleichzeitig Alles, so wie Gold in verschiedenen Formen, z.B. als Ring, als Armreif oder als Brosche in Erscheinung treten kann und die Schmuckstücke vom Gold, also dem essenziellen Faktor, abhängig sind, das Gold jedoch nicht von den verschiedenen Formen seiner Erscheinung.

Das Essenzielle bleibt und verbleibt unbeeinträchtigt. Namen und Formen hingegen sind zeitweilig. Das allgegenwärtige (Bewusst-) Sein ist die ewige, unabänderliche Konstante und Grundlage aller Geschehnisse und Objekte. DAS, durch das alles, was ist, gekannt werden kann. Das Licht aller Lichter. Der Urgrund aller Erscheinungen. Das sich selbst kennende Selbst. Es gibt viele Umschreibungen dafür – eine davon lautet *Brahman*. Das Eine ohne ein Zweites. Das alldurchdringende, allumfassende, absolute Sein. Hier stehen wir sozusagen am Anfang und am Ende unserer Suche nach einer Antwort auf die Frage nach dem Sinn und Werdegang des Lebens.

Yoga der Synthese

Integraler Yoga, die sechs Yogawege, bieten uns Einblicke und Hilfsmöglichkeiten, um unser Leben zu harmonisieren, es praktisch, gesund und zufriedenstellend auszurichten und den menschlichen Bedürfnissen auf den Grund zu gehen. Yoga ist keine Religion. Spiritualität erwächst aus der menschlichen Wesensnatur. Yoga ist ein altes, traditionelles System zur Harmonisierung von Körper, Geist und Seele. Je mehr Raum wir dem Yoga mit all seiner Vielfalt in unserem Leben bieten, desto mehr Verständnis und Lernen kann stattfinden. Entwicklung wird vollzogen. Wachstum geschieht, begleitet von wertvollen Einsichten und wichtigen Erkenntnissen. Frieden und Harmonie festigen sich mit dem Wissen darüber, wer ich wirklich bin. Mich selbst zu kennen hilft mir dabei, das Leben, so wie es ist, anzunehmen und sinnvoll zu gestalten. Dies ist auch ein Zusammenspiel von *Dharma* (Gesetz) und *Svadharma* (Pflicht), wie es z.B. in der *Bhagavad Gita* auf meisterhafte Weise thematisiert wird, was ganz sicher ein eigenes Kapitel im Buch des Lebens wert ist. ■

Om Shanti

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

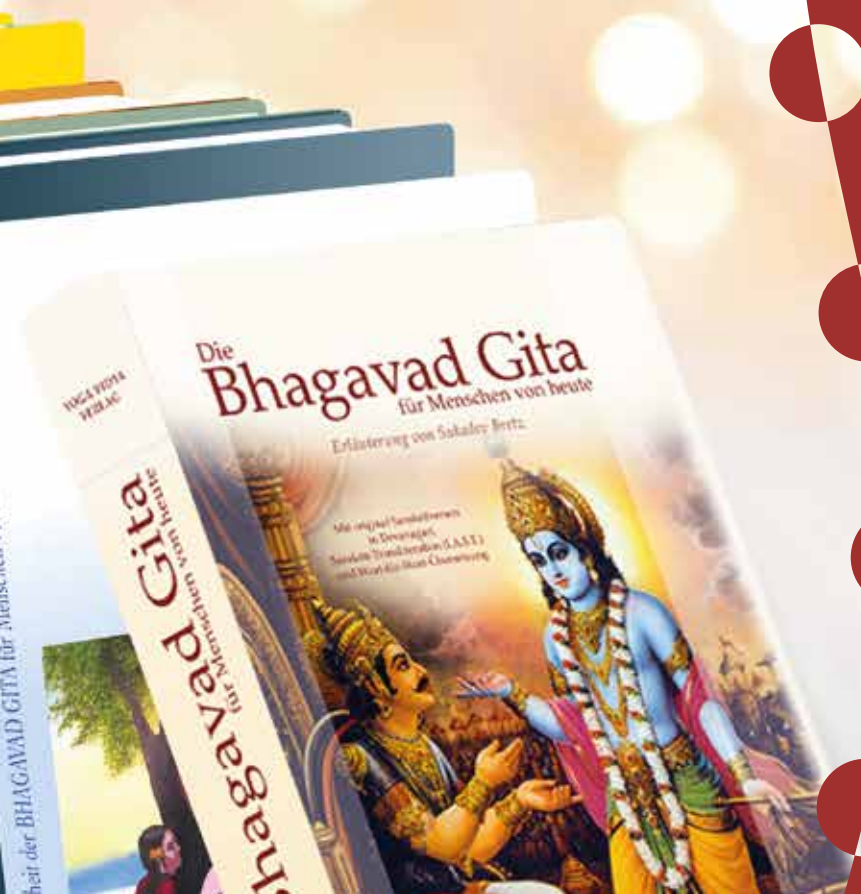
Dirk leitet zusammen mit Rama Schwab unsere Sahara Yogareise vom 02.–12.10.19:

Eine mystische Yoga Reise erwartet dich in den Sanddünen der Sahara.
Mit der Kamelkarawane geht es in unser „1001 Nacht Sahara Yoga Wüstencamp". Abgeschieden von der Welt erleben wir Stille und tiefe Naturerfahrungen mit Himmel und Erde. Angeleitete Yoga Stunden, Satsang und Meditationen sind unsere täglichen Begleiter, abgestimmt auf die Einzigartigkeit der Wüste.
Ab 1.190 € pro Person

Seminare zum Thema Einheit:

Tanz der Einheit – Entschleunigen in der Bewegung
Bad Meinberg, 11.–13.10.19
Im Augenblick achtsam dahinfließen. Erhalte neue Impulse für dein Jnana Yoga. Du erlernst Bewegungssequenzen aus der Kampfkunst Taikyokuken, die du auch auf kleinstem Raum ausführen kannst. So schulst du deine koordinative Fähigkeit, entspannst sowie vitalisierst Körper und Geist für Gelassenheit und Präsenz im Alltag.
Ab 150 € pro Person für 2 Übernachtungen

Bewusstseinstechniken aus dem Vijnana Bhairava Tantra
Westerwald, 02.–04.10.19
Tantra benutzt alle Sinne, um durch Achtsamkeits- und Meditationstechniken den Schleier der materiellen Welt zu lüften und hinter allen Erscheinungen reines Bewusstsein - unser wahres Selbst - zu entdecken. Der Workshop stellt eine breite Auswahl meditativer Techniken vor und führt mit praktischen Übungen in die Grundlagen der tantrischen Sichtweise ein.
Ab 125 € pro Person für 2 Übernachtungen



Geschichten über Gelassenheit

Es ist alles zum Besten

erzählt von Sukadev Bretz

Was kannst du machen, um eine positive Lebenseinstellung zu bekommen, so dass du nicht zu schnell beurteilst, „gut“ oder „schlecht“, sondern dass du sagst, „gutes Schicksal, schlechtes Schicksal, wer weiß ...“

Glück oder Pech?

Diese Geschichte ist eine Geschichte aus dem alten Russland. Ein Bauer hatte ein Pferd, einen Hengst. Und eines Tages ist der Hengst über die Koppel gesprungen und war weg. Dann kamen die Nachbarn und bedauerten ihn: „Oh, du Armer, was für ein Pech, dass dir dein Zuchthengst weggelaufen ist.“ Der Bauer sagte: „Glück oder Pech, wer weiß.“ Ein paar Tage später kam der Hengst wieder zurück – zusammen mit sechs oder sieben Stuten. Sagten die Nachbarn: „Oh, du hast ein Glück, jetzt hast du so viel mehr Pferde.“ Sagte der Bauer: „Glück oder Pech, wer weiß.“ Der Bauer hatte einen Sohn, und der musste die Wildstuten einreiten. Dabei hat eine Stute ihn abgeworfen und er brach sich ein Bein. Sagten die Nachbarn: „Oh, was hast du für ein Pech.“ Sagte der Bauer: „Glück oder Pech, wer weiß.“ Ein paar Tage später kamen die Militärwerber und sie nahmen alle jungen Männer aus dem Dorf mit für den Krieg, aber den Sohn nicht, denn der hatte ein gebrochenes Bein. Sagten die Nachbarn: „Oh, was hast du für ein Glück.“ Und unser Bauer sagte: „Glück oder Pech, wer weiß.“ Man kann auch sagen: Wer weiß, wozu es gut ist.

König und Minister

In dieser Geschichte geht es um einen König und seinen Minister. Der Minister war ein optimistischer Mensch und sagte dem König immer wieder: „Was auch immer geschieht, es ist zum Besten.“ Wenn Katastrophen kamen, hat der Minister gesagt: „Eure Majestät, Ihr werdet noch sehen, es ist zum Besten.“ Und der König hat es geliebt, von einem solchen Optimisten umgeben zu sein. Eines Tages sind sie auf die Jagd gegangen. Der König hatte gerade einen Pfeil losgeschossen und nicht aufgepasst. Die Sehne des Bogens ist an den kleinen Finger geraten und hat diesen abgetrennt. Der Minister kümmerte sich darum, desinfizierte die Wunde und verband sie und sagte dann: „Eure Majestät, ihr werdet sehen, das wird zum Besten sein.“

Es gibt Situationen, in denen man besser schweigt. Der König hat sich jedenfalls furchtbar aufgeregt: „Wie kannst du sagen, das soll zu meinem Besten sein? Du hast überhaupt kein Mitgefühl. Ich werde dir zeigen, was für dich am besten ist.“ Und er ließ ihn in ein Verlies sperren. Zwei Wochen später, die Wunde war andeutungsweise geheilt, ergriff den König wieder das Jagdfieber. Er ging in den Wald und verirrte sich.

Im Wald gab es eine Gruppe von Dämonenverehrern, die auf der Suche nach einem Menschenopfer waren. Sie fanden den König. Der Priester wollte gerade sein Beil nehmen, um ihm den Kopf

abzuschlagen, als er sah, dass diesem ein Finger fehlte. Da sagte der Priester: „Nein, einen unvollkommenen Menschen können wir den Dämonen nicht opfern. Aber weil er jetzt schon dem Opfer gewidmet wurde, können wir ihn auch nicht umbringen. Verbindet ihm die Augen und führt ihn wieder raus."

Der König war überglücklich, dass er überlebt hatte. Er rannte zurück zum Gefängnis. Persönlich, mit seinen eigenen Händen öffnete er die Tür zum Verlies des Ministers und sagte: „Oh, Minister, du hattest Recht gehabt. Es war zu meinem Besten, dass ich den Finger verloren hatte." Leicht verschmitzt fragte er den Minister: „Aber Minister, wenn alles zum Besten ist, dann muss es ja auch für dich zum Besten gewesen sein, dass ich dich ins Verlies gesperrt habe." Da sagte der Minister: „Wenn Ihr mich nicht ins Gefängnis geworfen hättet, dann wäre ich Euch hinterhergeritten und die Dämonenverehrer hätten uns beide aufgegriffen. Und wenn sie festgestellt hätten, dass Euch ein Finger fehlte, hätten sie anstatt Euch mich geopfert. Daher, Eure Majestät, vielen Dank, dass Ihr mich ins Gefängnis geworfen habt."

Aus allem kannst du lernen. Wer weiß, wofür es gut ist. Gehe von der Lebenseinstellung aus, dass langfristig alles zum Besten ist. ■

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

Erlebe Sukadev in seinen Seminaren

Gelassenheit entwickeln
Bad Meinberg, 29.11.-01.12.19
Möchtest du gelassener durchs Leben gehen? Du erlernst machtvolle Techniken, um inmitten einer Welt voller Veränderungen und inmitten der Höhen und Tiefen des Lebens gelassen zu leben.
Ab 150 € pro Person für 2 Übernachtungen

Sadhana Intensiv - Fortgeschrittene Praxis für den erfahrenen Übenden
Bad Meinberg, 14.-28.06.19
Ein speziell von Swami Vishnu-devananda zusammengestelltes, von Sukadev angepasstes, mehrwöchiges Hatha-Yoga-Intensivprogramm für Energie-Erweckung, spirituelle Entwicklung und Entfaltung deiner geistigen Fähigkeiten. Intensives Praktizieren von Pranayama, Mudras und Bandhas, zusammen mit Asanas, Mantra-Singen und Meditation. Studium einer der klassischen Hatha Yoga Schriften.
Ab 724 € pro Person für 14 Übernachtungen

Yogalehrer Weiterbildung: Yoga für Menschen mit besonderen Beschwerden
Bad Meinberg, 09.-16.08.19
Du lernst, was es zu beachten gilt, wenn Yogaschüler besondere Beschwerden oder körperliche Besonderheiten haben und die normale Yoga Vidya Reihe nicht beherrschen. Sukadev gibt wertvolle Tipps für gemischte Gruppen, spezialisierte Gruppen sowie Tipps für Privatstunden.
Ab 464 € pro Person für 7 Übernachtungen

Der Königsweg zur Gelassenheit
Buch von Sukadev Volker Bretz und Ulrike Schöber

Das Yogatherapieteam stellt neue Angebote vor

von Udo Demmig

Die Yogatherapie in Bad Meinberg ist bei vielen unserer Teilnehmer sehr beliebt für konkrete Beratung und Tipps für die Anpassung der Yogapraxis an bestimmte Beschwerdebilder. Der ganzheitliche Ansatz steht im Vordergrund. Ergänzend zur klassischen Yogatherapie Sitzung bietet dir unser kompetentes Yogatherapieteam nun viele neue Angebote:

Dana® Aerial Yoga – Eine ganz neue Art, Yoga zu erleben!

Du hängst mittels eines großen Tuches in der Luft, wodurch du ein Gefühl von Schwerelosigkeit erfährst. Mit Hilfe der Schwerkraft lassen sich die üblichen Asanas ganz neu erfahren! Beim DANA® AERIAL YOGA geht es um einen spielerischen Umgang mit der Schwerkraft. Das Abgeben des eigenen Körpergewichtes an das Tuch, das viel mit Loslassen und Vertrauen zu tun hat, das Arbeiten an der Flexibilität und der Stärkung des eigenen Körpers sind zentraler Inhalt dieses Yogas.

Prana Heilung

Die Prana Heilung nach Grandmaster Chao Kok Sui ist eine berührungslose und verblüffend einfache Methode, die auf den Gesetzen der kosmischen Lebensenergie – Prana – beruht. Prana lässt den Körper lebendig und gesund erstrahlen. Durch falsche Ernährung, Stress, negative Gedanken und aufgestaute Emotionen können wir aus dem Gleichgewicht geraten. Die Anwendung der Prana Heilung aktiviert und unterstützt die Selbstheilung ohne Nebenwirkungen.

Chakra Aura Balance

Reinigen und Harmonisieren der einzelnen Chakras von den Füßen, Beinen, den sieben Hauptchakras, Armen und Händen. Reinigen der Hauptenergiekanäle von Kopf bis Fuß und in den Händen. Harmonisierung der 7 Energiekörper (Auraschichten). Der Körper wird auf allen Ebenen gut energetisiert und harmonisiert. Die Energie kann besser fließen und die Selbstheilungskräfte werden unterstützt.

Mantra Therapie

Die Unterstützung bekommst du hauptsächlich durch auf dein Thema abgestimmte Mantras.
Durch regelmäßiges Wiederholen deiner dir empfohlenen Mantras baust du nach und nach eine machtvolle Schwingung auf, die dich dabei unterstützt, das Gewünschte zu erreichen.

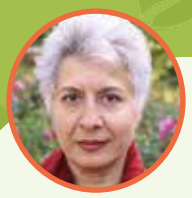
Akupressur Behandlung

Individuell auf dich abgestimmte Akupressurpunkte werden intensiv behandelt, Verspannungen sowie energetische Blockaden können sich lösen. Das Nervensystem kann sich beruhigen, ein Zustand tiefer Entspannung kann entstehen. Du erlernst, die für dich wirkungsvollsten Punkte selbst zu behandeln. ■

„Ich bin glücklich, den ganzheitlichen Yogastil von Yoga Vidya mit Leib und Seele zu leben und weiterzugeben."

Udo Demmig
Bühnentänzer, Yogalehrer und Yogatherapeut, Rücken-Yoga Lehrer, Entspannungstrainer (Autogenes Training, Yoga Nidra, Progressive Muskelentspannung), Yin Yoga Lehrer, Business Yoga Lehrer, Lach-Yoga Lehrer, Aerial Yoga Lehrer. Teamleitung der Yogatherapie.

„In Yogatherapie Einzelsitzungen, therapeutischen Yogastunden und Seminaren begleite ich Dich kompetent und liebevoll. Mein gesamtes Wissen fließt mit ein."



Ruzan Davtyan
Yogalehrerin und Yogatherapeutin, staatlich anerkannte Physiotherapeutin, Vojta Therapeutin, spezialisiert auf Säuglinge, Kinder, Jugendliche und Erwachsene. Lymphdrainage- und Ödem Therapeutin, Craniosacral Therapeutin, Fußreflexzonentherapeutin, Mantra Yogalehrerin, Meditations-Kursleiterin, Ayurveda Lebensberaterin, Asana Flow Trainerin, Mentalschlaf-Couch.

„Ich begleite und unterstütze Dich gerne einfühlsam auf deinem Weg des Heilwerdens."

Saradevi Heyer
Yogalehrerin, Kinderyogalehrerin und Yogatherapeutin, Masseurin und med. Bademeisterin mit Weiterbildungen in Ayurveda, Fußreflexzonen-Massage, Klangmassage und Klangreisen, Colonmassage und Akupressur.

„Dank mehrerer Ausbildungen und langjähriger Erfahrung in eigener spiritueller Praxis bin ich der ideale Ansprechpartner für Dich zu Themen eines ganzheitlichen (Körper-Geist-Seele), gesunden Lebensstils."

Jyotidas Neugebauer
Yogalehrer (BYV), Yogatherapeut und Yoga Vidya Acharya mit viel Fachkompetenz und Einfühlungsvermögen. Er ist ausgebildeter psychologischer Berater, hat mit behinderten Kindern gearbeitet und leitet die Ganesha Kinderwelt in Bad Meinberg.

Yoga Therapie Anmeldung

Telefon: 05234/87 22 50
Anrufbeantworter ist geschaltet, wir rufen so schnell wie möglich zurück.
Persönlich in der Yoga Therapie Haus Shanti
tägl. von 13:00-14:00 Uhr
oder per E-mail
yogatherapie@yoga-vidya.de
yoga-vidya.de/yogatherapie

oder: Täglich 14:30-16:00 Uhr
Tel.: 05234/87 21 23
ayurveda@yoga-vidya.de

Zusätzlich besteht die Möglichkeit zur Buchung über die Ayurveda- und Yoga-Therapieanmeldung, direkt neben unserer Ayurveda Oase.

Die Yoga Vidya Community:

von Marcus Graupner

Dazugehören! *Das ist es doch, was wir uns alle immer wieder wünschen, oder nicht? Wir alle wissen: Eine verlässliche Gruppe gibt uns als sozialen Wesen grundlegend Sinn und Sicherheit im Leben. Doch genau diese Gruppe ist nicht immer leicht zu finden und wir fragen uns: Wer teilt meine Werte wirklich? Wer meine Ziele? Mit wem kann ich an einem Strang ziehen? In der Yoga Vidya Gemeinschaft kann diese Zugehörigkeit erfahren werden – immer wieder.*

Dies findet sich auch in den drei Grundzielen von Yoga Vidya wieder: Es geht um Persönlichkeitsentfaltung, das Erwecken des eigenen Potentials und spirituelles Wachstum in einer Gemeinschaft von Menschen mit denen ich mich „gemeinsam" fühle. Diese Gemeinschaft ist tief verwurzelt in der Yoga-Tradition nach Swami Sivananda und Swami Vishnu-Devananda und somit sehr bodenständig. „Ein Gramm Praxis ist mehr wert als eine Tonne Theorie", das sagte Swami Sivananda. Das bestärkt, dass es auf das Handeln ankommt. In diesem Sinne auf das gemeinsame Handeln, um das Positive auf der Erde, die Kräfte des Friedens, das Göttliche für alle zu verstärken. So gehören „ich" und „wir" zusammen. Und das ist doch eine der Grundaussagen des Yoga: Wir sind eins – wir gehören zusammen.

Dabei haben bestimmt auch Konflikte ihren Raum, doch besteht gerade im Yogakontext die Möglichkeit, Interessenskonflikte als dialektische Ebenen des Seins zu belassen. Zwar gilt es sie als widersprüchlich wahrzunehmen, doch sich dann mit Bezug zu Ahimsa, dem Nicht-Verletzen, zu fragen: Wie kann ich nun trotz aller Schwierigkeiten so gut wie möglich zum Wohl aller handeln? Wichtig ist, dabei nicht zu vergessen, dass das „Wohl aller" einen selbst miteinschließt!

Durch das gemeinsame Handeln, das gemeinsame Tun wird diese Zusammengehörigkeit, die des eigenen Wohls und die des Wohlergehens der anderen, erfahrbar. Das Beste daran ist: Alle können mitmachen! Bei Yoga Vidya sind alle erst einmal willkommen. Und die Möglichkeiten sich einzubringen sind vielfältig. Wer mal einen Sommer lang in der Küche helfen möchte, um einen Ausgleich zum Bürojob zu schaffen ist genauso willkommen, wie Menschen, die Interesse haben, sich zu Führungskräften zu entwickeln und Verantwortung zu übernehmen. Menschen, die dran bleiben wollen und nicht so schnell aufgeben und Yoga Vidya als dieses große Yoga Projekt authentisch mittragen möchten.

Was es dafür braucht, ist den richtigen Platz in der Gemeinschaft für sich zu finden.

Marcus ist Sevaka bei Yoga Vidya und Mithelferbetreuer in Bad Meinberg. Als er zum ersten Mal von Yoga Vidya hörte, lebte er in Portugal, hatte einen gutbezahlten Job, eine portugiesische Freundin und seine Wohnung war nicht weit vom Strand. „Viele Freunde beneideten mich für dieses Leben. Nur ich selbst war innerlich nicht erfüllt. Ich wusste, dass dieses Leben nicht sinnstiftend ist. Insbesondere mein Job war mir ein Dorn im Auge. Ich wollte nicht länger für einen multinationalen Konzern arbeiten, dessen Hauptziel Gewinnmaximierung ist. Ich hatte sehr starke Sehnsucht danach etwas Sinnvolles, Gemeinnütziges zu tun." Die Idee zu Yoga Vidya zu kommen reifte bei Marcus ein halbes Jahr lang. „Es war nicht einfach, dass alte Leben aufzugeben. Wenn es konkret wird, spürt man die Verhaftung. Plötzlich wird dir bewusst, wie wichtig dir deine gewohnte Umgebung ist. Meine Eltern fragten mich, ob ich verrückt geworden sei und auch meine Freunde waren alle sehr skeptisch. Es kommen Zweifel und Fragen. Wie geht es mit meiner Karriere weiter? Was passiert, wenn ich wieder in das alte Leben zurück will? Doch ich wusste, dass es eine einzigartige Entscheidung sein würde, die nur sehr wenige, mutige Menschen treffen können. Bei mir war die Sehnsucht sehr groß. Ich spürte einen Ruf. Deswegen fällte ich die Entscheidung zu Yoga Vidya kommen. Dieser Tag war befreiend. Ich spürte, dass es die richtige Entscheidung war, denn ich kann mich total mit den Zielen von Yoga Vidya identifizieren. Die Verbreitung von Yoga und das Mehren der Lichtenergie auf diesem Planeten sind für mich so wichtig. Das war der Hauptgrund, warum ich gegangen bin. Yoga Vidya ist die beste Plattform, um alles was mir am Herzen lag miteinander zu verbinden:

☺ **Vegetarische Bio-Ernährung**
☺ **Gemeinschaft mit anderen spirituell interessierten Menschen**
☺ **Yoga-Praxis**
☺ **Seva für eine gute Sache**

Wo „ich“ und „wir“ zusammengehören.

Leben und Mithelfen im Yoga Vidya Ashram
Die ehrenamtliche Mithilfe in Form von Karma Yoga ist ein wesentlicher Aspekt im ganzheitlichen Yoga nach Swami Sivananda. So hast du im Yoga Vidya Ashram die Möglichkeit über die ehrenamtliche Mithilfe an einem Leben in einer spirituellen Gemeinschaft teilzuhaben und Yoga zu praktizieren.

„Diene, liebe, reinige dich, meditiere, und verwirkliche“
(Swami Sivananda)
Als Mithelfer praktizierst du täglich Yoga z.B. in den offenen Yogastunden. Durch Meditation und gemeinsames Mantra singen öffnest du dein Herz. Du ernährst dich gesund mit biologisch-vegetarischer /veganer Vollwertkost. Als Teil einer spirituellen Gemeinschaft, die auf ethischen Grundwerten basiert und von Achtsamkeit, Respekt, Rücksicht und Hilfsbereitschaft im Miteinander geprägt ist, entwickelst du dich körperlich, geistig und spirituell. Durch den fantastischen Szenenwechsel vom Alltag in den Ashram erlebst du eine andere Perspektive auf das Ashramleben.

Voraussetzung für die Mithilfe
Um als Mithelfer in der spirituellen Gemeinschaft zu leben und zu dienen, bist du krankenversichert und bereit, dich während deiner gesamten Mithilfe sowohl innerhalb als auch außerhalb des Ashrams an folgende Regeln zu halten, welche als grundlegende Basis der spirituellen Gemeinschaft gelten:

- ☺ streng vegetarische Ernährung (kein Fleisch, kein Fisch, keine Eier)
- ☺ kein Alkohol, keine Zigaretten, keine anderen Drogen
- ☺ tägliches Praktizieren von Yoga Körper- und Atemübungen (Asanas und Pranayama)
- ☺ tägliche Teilnahme am Satsang (Meditation und Mantra singen)

Wenn du mit unserem Haus noch nicht vertraut bist, empfehlen wir zuvor den Besuch des „Yoga und Meditation-Einführungsseminars“

Möglichkeiten der Mithilfe
Du hast die Möglichkeit, drei Stunden pro Tag als Individualgast mitzuhelfen. Dabei bist du Gast im Haus und zahlst die Hälfte des Preises der Zimmerkategorie, in der du eingebucht bist. Dies ist jedoch nicht möglich während eines Seminars oder einer Ausbildung. Als Vereinsmitglied zahlst du einen Beitrag von 15 € pro Jahr und bringst dich sechs Stunden täglich in einem Team ein. Hierbei ist die Unterbringung in einem Mehrbettzimmer kostenfrei, bei Zuzahlungen kannst du eine andere Zimmerkategorie wählen.

So kann Schritt für Schritt das Zentrum des eigenen Lebens vom eigenen Ich in das eigene Selbst finden, welches dann alle anderen miteinschließt. Ein auf authentischer Erfahrung beruhendes Gefühl von Miteinander-Verbundensein. Und das Gefühl von Getrennt-Sein darf verschwinden! So passiert es auch, dass man intuitiv in anderen das „Gemeinsame“ wahrnimmt und nicht mehr vorrangig das „Anders sein“. So kann man gemeinsam zu einem Katalysator werden – ein Katalysator für eine neue Gemeinschaft, eine neue Gesellschaft, in der sich alle wertvoll fühlen und ganz. ■

Marcus Graupner hat Psychologie studiert, ist Diplom-Kaufmann und begeisterter Karma Yogi und Mithelferbetreuer bei Yoga Vidya.

BROKKOLISALAT MEDITERRAN

Von Kai Treude

Brokkolisalat:

1	großer Brokkoli
50 ml	Olivenöl oder gutes Rapsöl
100 - 150 g	Kürbiskerne
100 g	getrocknete Tomaten (eingeweicht)
1	Bund Petersilie
	etwas frisches Basilikum
	Saft einer Zitrone
	Salz nach Geschmack
1	Prise weißer Pfeffer
1/2 TL	Senfmehl
Optional: 1	TL Reissirup

Suche dir einen schönen Brokkoli aus.

Entferne großzügig den Strunk (aus ihm kannst du eine super Brühe kochen), sodass die einzelnen Röschen abfallen. Schneide die Röschen längs durch und dann in Scheiben, je nach Belieben dick. Fülle die Brokkolistücke in eine Salatschüssel und gebe schon jetzt das Öl direkt darüber und vermenge es, so dass der Brokkoli gut durchziehen kann.

Gebe die Kürbiskerne in eine Pfanne und röste sie bei niedriger Hitze gut an.

Schneide die getrockneten Tomaten in sehr kleine Stücke, etwa in Sonnenblumenkörnergröße und gebe sie zum Brokkoli hinzu.
Hacke die glatte Petersilie und das Basilikum fein und gebe auch sie dazu.

Gebe den Zitronensaft, Salz, weißen Pfeffer (oder schwarzen, wenn du ihn lieber magst) und das gemahlene Senfmehl dazu.
Zum Schluss die gerösteten Kürbiskerne - fertig!
Je nach Belieben kannst du den Salat mit roter und gelber Paprika, frischen Tomatenstücken oder was dir noch so einfällt verfeinern.

PS: Dasselbe Rezept geht auch mit Blumenkohl und Sonennblumenkernen

Kai Treude
ist ein kreatives Multi-Talent. Yoga, Musik und Kochen liegen ihm ganz besonders am Herzen. Im Teamwork oder solo begeistert er regelmäßig als Yogalehrer und Musiker die Gäste bei Yoga Vidya Bad Meinberg mit seinen beliebten Mantra-Yogastunden. Kai leitet bei Yoga Vidya jährlich viele Seminare, verschiedene Kochausbildungen und ist **Co-Leiter des Xperience Festivals.**

Hier ist Kai mit dabei:

Xperience Festival

Bad Meinberg, 23.-25.08.19
Unter freiem Himmel, in Zelten und unseren schönsten Yogaräumen erlebst du den Spirit einer Community, die ein nachhaltiges, wertebasiertes Leben anstrebt.
Ab 239 € pro Person

Mantra Yoga in (e-)motion

Bad Meinberg, 07.-10.06.19
An diesen Tagen gehst du noch eine ganze Ebene tiefer und wirst mit Flow Yoga und Hatha Yoga, kraftvollen Yang- und tiefenentspannten Yin- Aspekten eintauchen in die pure Lebensfreude.
Ab 212 € pro Person für 3 Übernachtungen

Ayurveda-Vegan Koch Ausbildung

Bad Meinberg, 27.10. - 03.11.19
Steige ein in die Geheimnisse und Grundprinzipien der Ayurveda Küche in einer bewährten Kombination aus Theorie und praktischen Kochworkshops unter fachkundiger Anleitung.
Ab 549 € pro Person für 7 Übernachtungen

Mandala zum Ausmalen

Mandalalas Ausmalmandala Nr.7 für www.yoga-vidya.de

Diese Ausgabe des Yoga Vidya Journals steht unter der Überschrift „Gelebte Visionen". Sehr interessant ist es, die Wurzeln der Tradition in denen bei Yoga Vidya gelehrt wird, sichtbar zu machen. Das Ausmalbild in diesem Heft zeigt Shankaracharya. Er war ein großer indischer Philosoph (ca. 800 A.D.), Lehrer des Vedanta und Begründers der Advaita-Vedanta-Tradition. Willst du mehr über ihn erfahren? Dann lohnt sich ein Blick ins Yoga Wiki. Unter dem Stichwort Vedanta findest du auf der Yoga Vidya Seminarseite im Internet auch viele Weiterbildungen und Seminare zum Thema.

Claudia Uckel (mandalala.de) ist freischaffende Illustratorin und Grafikdesignerin aus Berlin. Sie hat sich vor 10 Jahren für Yoga und für Bad Meinberg als Arbeits- und Lebenszentrum entschieden. Auch die bezaubernden Mandala Karten im Yoga Vidya Shop und die Motive der Meistergalerie am Ananda Saal des Hauses Shanti stammen aus Claudias Hand.

Claudia

Seminare zu Mandalas und Yantras:

Themenwoche: Mandalas und Yantras
Bad Meinberg, 11.-16.08.19
Ein Mandala ist ein auf der Heiligen Geometrie aufgebautes Kreismuster, welches durch Form und Farbe mit deiner Seele kommuniziert. Übernachtung inkl. Vollpension, Yogastunden etc.: Montag bis Freitag ab 38 € pro Person; Wochenende (Fr-So) ab 90 € pro Person.

Kundalini, Tantra & Yantra
Westerwald, 11.-16.08.19
Das Erwecken der Kundalini-Kraft ist der Schlüssel zum höheren Yoga. Swami Bodhichidananda als erfahrener Yogameister führt dich durch Theorie und Praxis des Kundalini Yoga und Tantra. Englisch mit deutscher Übersetzung
Ab 335 € pro Person für 5 Übernachtungen

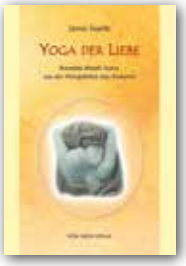
Das Sri Yantra – Mystik, Symbolik und Arbeiten mit diesem mächtigsten Symbol des Tantra
Bad Meinberg, 16.-18.08.19
Du lernst, wie du mit dem Sri Yantra arbeiten kannst, für mehr Energie, innere Ruhe, Selbstvertrauen, Auflösen negativer Gefühle. Englisch mit deutscher Übersetzung
Ab 162 € pro Person für 2 Übernachtungen

Die Kraft der Worte, Klänge und Bilder

Neues aus dem Yoga Vidya Verlag

Meditieren lernen in 10 Wochen

In diesem Meditationskurs für Anfänger erlernst du systematisch verschiedene Meditationstechniken, die dir im Alltag zu mehr Ausgeglichenheit, Kraft und Kreativität verhelfen können. Meditation bringt uns zudem in Verbindung mit unserem wahren Selbst.
Sukadev teilt in diesem Buch viele Anregungen, wie du eine regelmäßige Meditationspraxis in deinen Alltag integrieren kannst. Ein umfangreiches, farbig illustriertes Buch inkl. CD und Downloads mit angeleiteten Meditationen von Sukadev.
Preis 19,90 € (inkl. 7% MwSt. und zzgl. Versandkosten)



Yoga der Liebe von James Swartz

Jedes Wesen ist von Natur aus eine Manifestation bedingungsloser, reiner Liebe. Wie wir diese Liebe erkennen und bewusst im Alltag leben können, ist Gegenstand dieses Buches. James Swartz greift hierbei zurück auf das Bhakti Sūtra von Nārada, einen klassischen indischen Text und Leitfaden für Bhakti Yoga, den Yoga der Hingabe. Dabei kommentiert er jeden Sanskrit-Vers aus der Sicht der Vedanta-Philosophie und zeigt uns, wie wir mit Kopf und Herz ein erfülltes Leben und das Höchste, die Selbstverwirklichung, erreichen können.
Softcover (A5) mit 240 Seiten, ISBN 978-3-943376-35-7
Preis 14,90 € (inkl. 7% MwSt. und zzgl. Versandkosten)

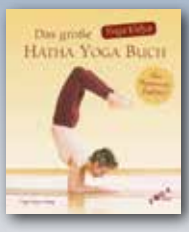
Ein moderner Heiliger – Biografie über Swami Sivananda

Dieser Klassiker über das Leben des großen Meisters wurde neu überarbeitet und bietet einen Schatz an Inspiration und Weisheit. Erzählt von seinen engsten Schülern schildern diese auf persönliche Weise Leben und Lehre ihres Gurus. Wir erhalten Einblicke in Swami Sivanandas Alltag und lernen Schilderungen seiner z. T. ungewöhnlichen Methoden kennen, wie er seine Schüler auf ihrem Weg unterstützt hat. Mit vielen alten schwarz-weiß Fotos.
Softcover (A5) mit 516 Seiten, ISBN 978-3-943376-39-5
Preis 16,90 € (inkl. 7% MwSt. und zzgl. Versandkosten)

Die Geheimlehre des Eremiten

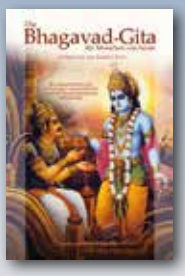
Nach dem ersten Band, „Mitteilungen eines Eremiten", teilt Bruder Amo in dieser überarbeiteten Ausgabe des zweiten Bandes weitere Einblicke, die er während seines Aufenthaltes in einem Kloster im Himalaya gesammelt hat. Er spricht über das Große Jenseits, den Himmel unbegrenzter Freude, die Zusammengehörigkeit aller Nationen dieser Welt und wahren Frieden.
Softcover (A5), 104 Seiten, ISBN 978-3-943376-36-4
Preis 9,90 € (inkl. 7% MwSt. und zzgl. Versandkosten)

Unsere Bestseller:



Das große Yoga Vidya Hatha Yoga Buch

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



Die Bhagavad Gita für Menschen von heute

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

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

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

SEVAKAS GESUCHT!

DU MÖCHTEST

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

DANN WERDE SEVAKA BEI YOGA VIDYA!

„DIENE, LIEBE, GIB, REINIGE DICH, MEDITIERE UND VERWIRKLICHE DICH"
SWAMI SIVANANDA

Bitte melde dich gern unter 05234-872104

Yogalehrer/innen Ausbildung

in Europas bekanntestem Ausbildungszentrum

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

Jeden Monat Vorbereitungsseminare zur Yogalehrer/innen Ausbildung zum Kennenlernen

Ab 115,- € pro Person

für 2 Übernachtungen

2 Jahres-Ausbildung
723 UE, in 57 Stadtzentren möglich, ab 181,- € im Monat
im MZ an den AB-wochenenden

Gurukula Yoga-lehrer Ausbildung
8 Wochen intensiv, ca 400 UE ab 2.011,- €

4 Wochen intensiv
Erlebe die Tiefe des Yoga. Ca 400 UE, auch 2x2 Wochen oder 4x 1 Woche buchbar ab 2.011,- €

3 Jahresausbildung
mit Intensivwochen und individueller Begleitung ab 137,- € Monat im MZ

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

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

Yoga Vidya Nordsee
Wiarder Altendeich 10 • 26434 Horumersie
Tel. 04426/9041610 • Fax -140
nordsee@yoga-vidya.de

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