

Nr.: 51 II/ 2025

Journal YOGA VIDYA



Sadhana im ganzheitlichen Yoga

Traumsensibles Yoga

.....
*Nada Japa
Meditation*

.....
*Samadhi
Ziel des Yoga*

*Gott erfahren
im weltlichen Leben*

.....
*Die 10 Mudras
der Hatha Yoga
Pradipika*

YOGA
Vidya

Jahresteste bei Yoga Vidya

Wann?

15.-16.02.26	Shivaratri
02.04.26	Hanuman Jayanti
19.04.26	Akshaya Tritiya
21.04.26	Shankaracharya Jayanti
14.07.26	Mahasamadhi Swami Sivananda
29.07.26	Guru Purnima
04.09.26	Krishna Jayanti
08.09.26	Sivanandas Geburtstag
14.09.26	Ganesha Chaturti
11.-20.10.26	Navaratri
08.11.26	Diwali

Wo?

Yoga Vidya Ashram Bad Meinberg

Was?

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

**Öffne dein Herz
und erfahre
Gott.**

**Melde dich jetzt an
und sichere dir deinen Platz
für ein unvergessliches Erlebnis!**

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

**Feiere
mit uns
auf yogische
Art!**

YOGA
Vidya

Editorial

Liebe Leser:innen,

herzlich willkommen in unserer neuen Ausgabe: „Sadhana im ganzheitlichen Yoga“. *Sadhana*, die spirituelle Praxis, ist der Weg zu Gott, zu höheren Erfahrungen und Erkenntnissen. Wie diese Praxis im ganzheitlichen Yoga nach Swami Sivananda aussehen kann, möchten wir dir in diesem Journal nahebringen.

Zielorientiert, alltagsnah und praktisch umsetzbar, teilen Autor:innen ihre Erfahrungen, Ansichten, Praktiken mit dir. Lass dich inspirieren von Hatha-Yoga-Übungen, *Kriyas*, von Mantras und Musik und erfahre, wie *Sadhana* aus der Perspektive des Ayurveda dich unterstützen kann. Daneben gibt es auch wieder ein leckeres Rezept, ein Mandala zum Ausmalen und dieses Mal ganz neu auch etwas für die Rätselfreunde unter euch.

Ich wünsche euch viel Spaß beim Lesen und Praktizieren.

Om Shanti, herzlich
Rukmini



Inhalt

Vorwort	4	Shatkriyas und Neti-Anleitung	60
Neues aus den Ashrams	4	Jala Neti: Salzspülung mit Anleitung	62
Verstehe das Leben	7	Rezept: Marzipanstollen	63
Sadhana im ganzheitlichen Yoga	8	Yogische Rätsel	64
Wie man den spirituellen Weg praktisch geht	10	Mandala zum Ausmalen	66
Samadhi – Ziel des Sadhana	13	Neues aus dem Yoga Vidya Verlag	67
Traumatisches Yoga	16		
Erfolgreich mit ZPP zertifizierten (Rücken-) Yogakursen	19		
Raus aus dem Trott	22		
Körper und die Wahrnehmungsebenen in der spirituellen Arbeit	24		
Gott erfahren im weltlichen Leben	28		
Sadhana in den Zyklen des Lebens	32		
Yoga-Nidrasana	34		
Yoga Tiefenentspannung	36		
Sadhana im ganzheitlichen Yoga	40		
Entdecke und verstehe die Musik in dir	43		
Samadhi oder was?	46		
Mantra: Bansuri	49		
Im Licht des inneren Friedens	50		
Die 10 Mudras der Hatha Yoga Pradipika	52		
Lebenshilfe von Swami Sivanananda	56		
Fall into harmony with Shiva	58		

Impressum

Herausgeber:

(V.i.S.d.P.):

Berufsverband der Yoga Vidya Lehrer/innen e.V. (BYV)
und Yoga Vidya e.V.

Anschrift der Redaktion:

Yoga Vidya e.V., Yogaweg 7, 32805 Horn-Bad Meinberg

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

Redaktion: Rukmini Keilbar

Mail: journal@yoga-vidya.de

Layout/Satz, Bildbearbeitung: Claus Sagasser

Fotos: Yoga Vidya e.V., deposit, Claus Sagasser

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

Vorwort

von Sukadev Bretz

1992 entstand die Vision von Yoga Vidya und die Gründung des ersten Yoga Vidya Centers in Frankfurt. Drei Jahre später, 1995, folgte die Gründung von Yoga Vidya e.V. als gemeinnütziger Verein und des Berufsverbands der Yoga Vidya Lehrer/innen (BYV) – zwei Organisationen, deren 30-jähriges Jubiläum wir in diesem Jahr feiern dürfen.

Aus kleinen Anfängen ist in drei Jahrzehnten ein lebendiges Netzwerk gewachsen: vier Ashrams, zahlreiche Stadtzentren, ein starker Berufsverband, vielfältige Ausbildungen und eine große Gemeinschaft von Yogapraktizierenden in Deutschland und weit darüber hinaus.

Die letzten fünf Jahre brachten uns manche Herausforderungen. Gerade in dieser Zeit habe ich tief gespürt, wie viel Kraft in Gemeinschaft und spiritueller Verbundenheit liegt. Mein herzlicher Dank gilt allen, die uns unterstützt haben – Sevakas, Mitglieder, Förderer und Freund:innen. Ganz besonders danke ich auch den spirituellen Gemeinschaften, Tempeln, Ashrams, hinduistischen Würdenträgern und Freund:innen in Deutschland, Indien, den USA, Portugal, Italien, Spanien, dem Vereinigten Königreich und weltweit. In dieser Zeit ist eine noch engere Verbundenheit entstanden, die uns stärkt und inspiriert.

Wenn wir nun nach vorn blicken, bleiben Swami Sivanandas Worte unser Leitstern:

"Diene, liebe, gib,
reinige dich, meditiere, verwirkliche."

Möge Yoga Vidya auch in den kommenden Jahrzehnten vielen Menschen Licht, Freude und Orientierung schenken.

Om Shanti

Sukadev Bretz

Gründer und spiritueller Leiter von Yoga Vidya



Neues aus den Ashrams

BAD MEINBERG

Diesen Sommer,

hatten wir Dr. Nagendra, den Präsidenten und Dr. N K Manjunath, den Vizekanzler der Swami Vivekananda Yoga Anusadhana Samsthana (kurz S-VYASA Universität) in Bangalore zu Gast. Die Universität S-VYASA widmet sich dem Yoga-Studium auf der Basis der Lehren von Swami Vivekananda.



Dr. N K Manjunath



Dr. Nagendra

Die Doktoren sind auf zwei Studienbereiche spezialisiert: Yoga-Forschung und Yogatherapie und sie haben beeindruckende Vorträge zu den Wirkungen von Pranayama gehalten. Dr. Nagendra wurde auch die Ehrenmitgliedschaft im BYV verliehen. Wir sind in Gesprächen für Kooperationen mit ihnen.



Im August gab es zum 2. Mal ein großartiges Fest mit Puja zu Ganesha Chaturti mit Priester Siva Sri Arumugam Paskarakurukkal, Sukadev und Gopi V. Prasad am Sri Vidya Ganapati Mandapa. Ganesha wurde mit Südfrüchten, Joghurt und vielen Mantras zur Freude von allen verehrt.



WESTERWALD

Neue Seminarkonzepte
im Jahr 2026 geplant

Ab nächstes Jahr haben wir unser Seminarprogramm um 3 Formate erweitert. Endlich bietet auch unser indischer Koch Mani bei uns im Ashram Kochseminare an.

Erlebe außerdem Dana@Aerial Yoga jetzt auch als Wochenendseminar, als Basic-Kurs für Neueinsteiger sowie auch für Menschen, die schon Erfahrungen mit dem Tuch gesammelt haben.

Außerdem die Seminarreihe „Yoga im Wechsel der Jahreszeiten“, was du im Gesamtpaket buchen kannst aber auch einzeln (z. B. „Yoga für den Frühling“). So kannst du dich mit Yoga perfekt auf die neuen Jahreszeiten einstellen.



Mehr Rituale und Segnungen...

Seitdem unsere Ashramleiterin Dana ihre Priesterweihe erhalten hat, gibt es immer mehr (spontane und auch geplante) Anfragen für rituelle Segnungen bezüglich Neuanfänge, Taufen, Hochzeitstage oder auch einfach so.

So freuen wir uns über frischen Wind im Hoffnungst(h)a!



NORDSEE

Im Nordsee Ashram hat es einen Ashramleiterinnenwechsel gegeben. Am 23.09.25 gab es eine feierliche Homa mit Sukadev, bei der Shivakami sich als Ashramleiterin an der Nordsee verabschiedete und Karuna M. Wapke ihren Segen als neue Ashramleiterin empfangen hat.



Shivakami kehrt zurück zu unserem Hauptsitz in Bad Meinberg für eine kleine Auszeit. Shivakami sagt: „Ich bin gespannt, welche Impulse kommen werden, wenn ich mal still werde – eine Zeit lang ganz ohne Pläne bin. Nur eins ist sicher, die psychologische Yogatherapie ist meine Herzensangelegenheit und ich werde sie in alle Ashrams tragen.“ Wir bedanken uns bei Shivakami für ihr langjähriges Engagement als Leiterin und wünschen ihr eine erholsame und inspirierende Auszeit.

Unserer neuen Ashramleiterin Karuna M. Wapke wünschen wir gutes Gelingen und Freude an ihrer Aufgabe. Sie ist begeistert von der Möglichkeit, Yoga ganzheitlich zu leben, im Team gemeinsam zu wirken und viele Menschen auf dem Yogaweg begleiten zu dürfen.



ALLGÄU

Hari Om aus dem Allgäu. Der Sommer war da, ob mit oder ohne Regen, wir waren wieder begleitet bei jeder Meditation von Kuhglockengebimmel und jedes Om wird unterstützt von einem lautstarken Mooro – das Om der Kühe. Alles war grün und in voller Blüte. Shiva bewacht unseren Eingangsbereich, begrüßt mit edler Gelassenheit jeden Gast. Und er wird geehrt mit kleinen Opfergaben; eine Feder, ein Stein, ein Blümchen wird ihm dargebracht. Die Leitung unseres Ashrams hat gewechselt. Karuna, unsere bisherige Leiterin, ist in den Nordsee Ashram gewechselt, um dort ihr Wirken fortzusetzen. Wir bedanken uns bei ihr für ihr langjähriges Engagement. Jagadishvari hat nun mit viel Liebe, Herz und Hingabe die Leitung des Allgäu Ashrams übernommen.



Außerdem haben wir nun eine sehr ausladende Fluchttreppe, für den Erhalt von Leib und Leben ist somit gesorgt...Es ist jedoch nur eine vorübergehende Brandschutzmaßnahme, die wir dringend erfüllen mussten, während die etwas schlankere Variante, die auch an einem etwas dezenteren Platz schließlich bald gebaut werden wird (bzw. muss) in Planung ist.

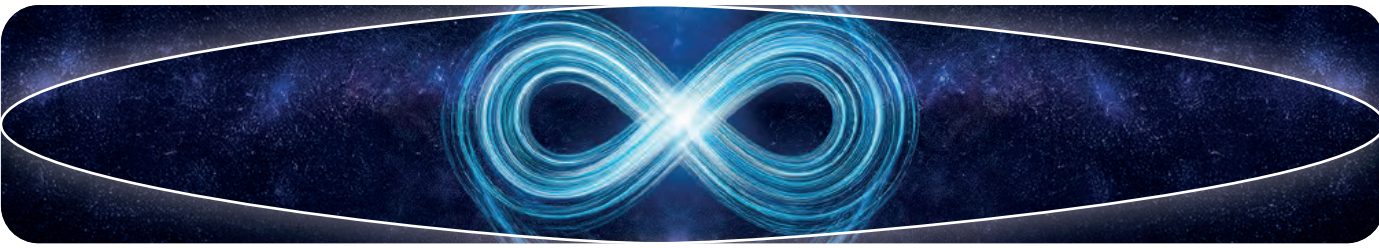
Unser 108-Stunden-Yajña, den wir im Juni wieder zelebrieren durften, war ein sehr erhebendes, inspirierendes und das ganze Haus erfüllendes Ereignis. Es haben sich so viele Menschen beteiligt, gechantet, geopfert, genossen und sich von der Kraft Agnis berühren lassen. Der Gayatri Mantra aus dem Rig-Veda wurde dazu 108 Stunden rezitiert. Ein Feuer wurde 108 Stunden genährt. Wie es bei Swami Sivananda oft heißt: es kann mit Worten kaum beschrieben werden, erfahre es selbst.



VERSTEHE DAS LEBEN

Auszug aus dem Buch „Sivanandas Botschaft vom göttlichen Leben“

1. Das Leben ist nichts anderes als ein Spiel. Spiele deine Rolle gut in diesem Drama.
2. Wenn du gut bist, ist die ganze Welt gut zu dir.
3. Die Welt existiert, weil der Geist auf einer dualistischen Basis funktioniert.
4. Es gibt nichts Gutes oder Böses; das Denken macht es dazu.
5. Mehr als Essen, Wasser und Feuer braucht der Mensch Freundlichkeit, Sympathie und Gemeinschaft.
6. Durch Gefühl erlebt man Freude und Schmerz.
7. Die Eroberung der niedrigen Natur, das Überwinden der Schwäche, ist der Weg zum Glück.
8. Der von den Sinnen angestiftete Kampf ist schrecklich. Kämpfe tapfer. Du musst die Sinne überwinden.
9. Die Verlockung des Fleisches ist dein unverwundbarer Feind. Lebe durch konstante Meditation im Geist und vernichte diesen Feind.
10. Gehe in dich. Beobachte deinen Geist. Er wird allmählich ruhig werden. Du wirst in der Lage sein, deine Fehler zu entdecken.
11. Göttliches Leben ist voll, unendlich, perfekt und glückselig. Führe also das göttliche Leben.
12. Denke richtig. Entscheide vorsichtig. Arbeite gewissenhaft.
13. Oh Mensch, korrigiere dich selbst! Steige hoch hinauf. Werde weise. Erkenne dein Selbst und werde frei.
14. In dem Moment, in dem du dein Denken auf Gott ausrichtest, gewinnst du immense Stärke und Frieden.
15. Wünsche allen Wesen Gutes. Das bereichert dein Leben und füllt dich mit Glück und Frieden.
16. Wache auf! Stehe auf! Erkenne das Selbst und sei frei.
17. Oh Ram! Freiheit ist dein Ziel. Dein Ziel ist hier und jetzt. Da gibt es unendliche Stärke. Gehe dahinter und betrete die tiefe Stille.
18. Führe ein göttliches Leben der Wahrheit, Liebe und Reinheit.
19. Lebe, um der Menschheit zu dienen.
20. Sei gut und tue Gutes. Diene, liebe, gib, reinige dich, meditiere, verwirkliche – das ist Shivas Religion.



SIVANANDAS BOTSCHAFT VOM GÖTTLICHEN LEBEN
Hersteller: Yoga Vidya Verlag
Art.Nr.: 100038
EAN: 9783931854867
19,80 €



Sadhana im ganzheitlichen Yoga

von Rukmini Keilbar

Sadhana, die spirituelle Praxis, ist das Kernstück auf dem spirituellen Weg eines jeden ernsthaften Aspiranten. Swami Sivananda hat immer gesagt: „Ein Gramm Praxis ist besser als Tonnen von Theorie.“ Und daraufhin gefragt, warum er Hunderte von Büchern geschrieben hat, antwortete er: „Weil Menschen oft Tonnen von Theorie für ein Gramm Praxis brauchen.“

Der ganzheitliche Yoga nach Swami Sivananda, wie wir ihn bei Yoga Vidya lehren, ist einer der bekanntesten und umfangreichsten Yogastile im Westen. Swami Sivananda integrierte alle 6 Yogawege in ihm und zeigt uns auf, mit welchen Übungen wir auf dem spirituellen Weg vorankommen:

- **Bhakti Yoga:**
Mantra-Rezitation, Klangyoga, Kirtan, Puja, Homa
- **Raja Yoga:**
Positiv denken, Gelassenheit entwickeln, Angst überwinden, im Vertrauen sein, geistige Fähigkeiten entwickeln, Meditation
- **Kundalini Yoga:**
Neue Lebensenergie, neue Power für den Alltag gewinnen mittels Pranayama, Mudras, Bhandas, langem Halten von Asanas
- **Jnana Yoga:**
Sinn im Leben finden, wer bin ich? Philosophie und Spiritualität durch Studium der Schriften oder der eigenen Natur erfahren

• Karma Yoga:

Seine Natur finden, seine Bestimmung finden, Kraft für Engagement im Alltag, was ist mein Karma? Was ist meine Aufgabe? Sich verschiedenen Aufgaben widmen, sie nach bestem Wissen und Gewissen erledigen, ohne an den Früchten der Handlung zu hängen, jedem zu dienen, Gutes zu tun, zu spenden etc.

• Hatha Yoga:

Gesund werden und bleiben; Flexibilität und Muskelkraft; Freude an Körperarbeit; Tiefenentspannung, Yoga Nidra; Pranayama, Kriyas, Asanas üben, sich gesund ernähren.

Ziel des *Sadhana* soll *Samadhi*, das Erreichen des überbewussten Zustandes, sein. Doch bis wir den Zustand erreicht haben, ist es ein sehr langer Weg.

Nutzen von Sadhana

bzw. wie ich meinen Alltag besser meistere

Das *Sadhana* an sich kann uns auch in der relativen Welt helfen, unseren Alltag besser zu meistern.

Als Yoga Vidyaner und im Ashramlebende haben wir bei unserer Aufnahme in die Ashram Community versprochen, uns an die 4 S und 5 K immer und überall zu halten.

- 4 S: *Satsangteilnahme*, tägliches *Sadhana* (*Asana/Pranayama*), *Seva* (selbstloser Dienst), *Sattva* (reiner Lebensstil)
- 5 K: Kein Fleisch, kein Fisch, kein Tabak, kein Alkohol, keine legalen/illegalen Drogen

Die Einhaltung der 4 S und 5 K helfen, den Körper reiner werden zu lassen, gesünder zu werden, mehr Energie zu haben, leichter spirituelle Erfahrungen machen zu können. Wenn du das selbst regelmäßig übst, wirst du es feststellen.

Vielleicht stellst du aber auch fest, dass du gerade auf deinem spirituellen Weg stehenbleibst? Dann versuche doch mal eine Kleinigkeit in einem oder mehreren Bereichen deines Lebens zu verändern. Es muss ja nicht gleich der Bereich sein, wo es für dich am schwierigsten ist, etwas zu ändern, auch wenn es sich dort vermutlich am meisten lohnt.

Du kannst z. B. folgendes tun:

- Nimm dir vor, mal eine Woche lang vegetarisch zu leben.
- Räume eine Schublade in deinem Zimmer auf, wenn dir die Motivation für das ganze Zimmer fehlt.
- Übe täglich 5-10 Minuten Asanas – wenn du es nicht schaffst in eine lange Yogastunde zu gehen.
- Schau dir einen Online-Satsang von Yoga Vidya auf Youtube an.
- Trinke auf der nächsten Party mal keinen Alkohol.
- Sing ein Mantra, während du an der roten Ampel warten musst – wenn es dir nicht gelingt den ganzen Tag ein Mantra zu wiederholen.
- Setze dich 5-10 Minuten zur Meditation hin und beruhige den Geist – anstatt dich gleich eine Stunde hinzusetzen und zu versuchen an nichts zu denken.
- Lerne einen Vers aus einer Schrift auswendig – anstatt gleich das ganze Buch zu lesen.
- Engagiere dich stundenweise ehrenamtlich in einem Verein – anstatt die nächste App auszuprobieren.

Egal, welches *Yoga Sadhana* du übst oder wie klein die Schritte sind, die du gehst, es wird dir helfen, wieder auf deinem spirituellen Weg voranzukommen.

Der ganzheitliche Yoga von Swami Sivananda bietet Yogis eine spirituelle Heimat, ein Übungssystem, mit dem du dich systematisch schulen kannst über Lieder, Bücher, Gebete, Yogastunden, Besuche im Ashram und vieles mehr.



Rukmini Keilbar

Suchende auf dem ganzheitlichen Weg des Yoga. Yoga- und Meditationslehrerin, mit zahlreichen Aus- und Weiterbildungen im Massagebereich. Sevaka im Ashram in Bad Meinberg.

Seminare mit Rukmini

Shivalaya Meditationsretreat mit Swami Nirgunananda und Rukmini Keilbar 18.-23.10.26, Bad Meinberg

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 386 € pro Person für 5 Übernachtungen

Shivalaya Stille Retreat mit Swami Nirgunananda und Rukmini Keilbar 4.-9.1.26, 26.7.-2.8.26, Bad Meinberg

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 386/572 € pro Person für 5/7 Übernachtungen

Shivalaya
Kloster- und Retreatzentrum



Probiere es doch
einfach mal aus



Wie man den spirituellen Weg praktisch geht

von Sukadev Bretz

Jede Reise beginnt mit dem ersten Schritt und geschieht genau da, wo du jetzt bist. Der spirituelle Weg ist kein fernes Ideal. Er beginnt in diesem Moment – mit deinem nächsten Atemzug. Du musst nicht erst perfekt werden, dich von deiner Familie zurückziehen oder jahrelang in den Himalaya gehen. Alles, was du brauchst, ist die Bereitschaft, dich dem Höchsten zuzuwenden – immer wieder, inmitten des Alltags.

In den alten Yoga-Schriften heißt es:

Abhyasa (beständiges Üben) und *Vairagya* (Loslassen) sind die Schlüssel für spirituellen Fortschritt.

Und so möchte ich dir heute zeigen, wie du diesen Weg praktisch gehen kannst – Tag für Tag, Schritt für Schritt, voller Freude und Hingabe.

1 Beginne deinen Tag mit Gott

Der Morgen ist heilig. Wenn du aufwachst, bevor du zum Handy greifst oder in Gedanken springst – halte inne. Spüre deinen Atem. Spüre: Du bist lebendig. Und du bist nicht allein.

Praktische Übung:

- **Erwache mit einem Mantra:**
„Om Namah Shivaya“ oder
„Om Shri Ramaya Namah“
- **Sitze 5–10 Minuten still** –
spüre den Atem oder wiederhole dein Herzensmantra
- **Verneige dich innerlich vor dem Tag und sage:**
„Oh Gott, möge ich heute in deinem Licht handeln.“

2 Übe täglich Sadhana

Sadhana ist deine tägliche spirituelle Praxis. Sie muss nicht lang sein – aber regelmäßig. Wie beim Zähneputzen: Nicht spektakulär, aber entscheidend.

Vorschlag für ein einfaches *Sadhana* (20–30 Minuten):

- **Asanas (5–10 Min):**
Surya Namaskar oder einfache Yogaübungen
- **Pranayama (5 Min):**
Kapalabhati, Wechselatmung
- **Meditation (10–15 Min):**
Stille oder Mantra-Meditation
- **Abschluss:**
3x Om, *Loka Samastha Sukhino Bhavantu*
(Möge die Welt glücklich sein)

Wenn du weniger Zeit hast – beginne mit 5 Minuten. Wichtig ist: Mach es täglich.

3 Bring Licht in deine Handlungen – Karma Yoga

Oft denken Menschen: „Ich kann mich nicht entwickeln – ich muss so viel arbeiten, habe Familie, Verpflichtungen.“ Doch gerade im Alltag, im Dienen, in der Arbeit, im Geben, liegt ein machtvolles Tor zur Befreiung. Übung:

- **Beginne jeden Tag mit der Haltung**
„Ich diene dem Göttlichen in allen Wesen.“
- **Erledige auch kleine Aufgaben** –
spülen, E-Mails, Kinder wickeln – mit Liebe und Achtsamkeit
- **Wiederhole innerlich Mantras beim Handeln**
(z. B. Om Namah Shivaya)

So wird dein Alltag zum Ashram, dein Zuhause zum Tempel.

4 Entwickle Bhakti – Hingabe an das Göttliche

Ohne Liebe bleibt Spiritualität trocken. Öffne dein Herz. Entwickle *Bhakti*, liebende Hingabe zu Gott und seiner Schöpfung.

Praktische Wege:

- **Singe täglich**
(oder höre) *Kirtan*, *Bhajans* oder *Mantras*
- **Richte dir einen kleinen Altar ein** –
mit Bild, Kerze, Blume
- **Sprich zum Göttlichen** –
wie zu einem Freund, einem Vater, einer Mutter
- **Lies täglich 1–2 Verse aus einer heiligen Schrift**
(z. B. Bhagavad Gita)

5 Wiederhole ein Mantra – Japa Yoga

Das Mantra ist ein machtvolles Werkzeug, um den Geist zu beruhigen und das Herz zu öffnen. Wähle ein *Mantra*, das dich ruft – wiederhole es innerlich oder mit der *Japa-Mala* (Gebetskette).

Praxis:

- Setze dich jeden Tag 5–20 Minuten zur Mantra-Wiederholung
- Wiederhole innerlich mit Konzentration und Hingabe
- **Alternativ:**
Wiederhole das *Mantra* während des Gehens, Wartens, Haushalts
Zum Beispiel:
„Om Namah Shivaya“ – Ich verneige mich vor Shiva, dem göttlichen Selbst
„So Ham“ – Ich bin das (unendliche Bewusstsein).

6 Gehe bewusst mit deinen Gedanken um – Raja Yoga

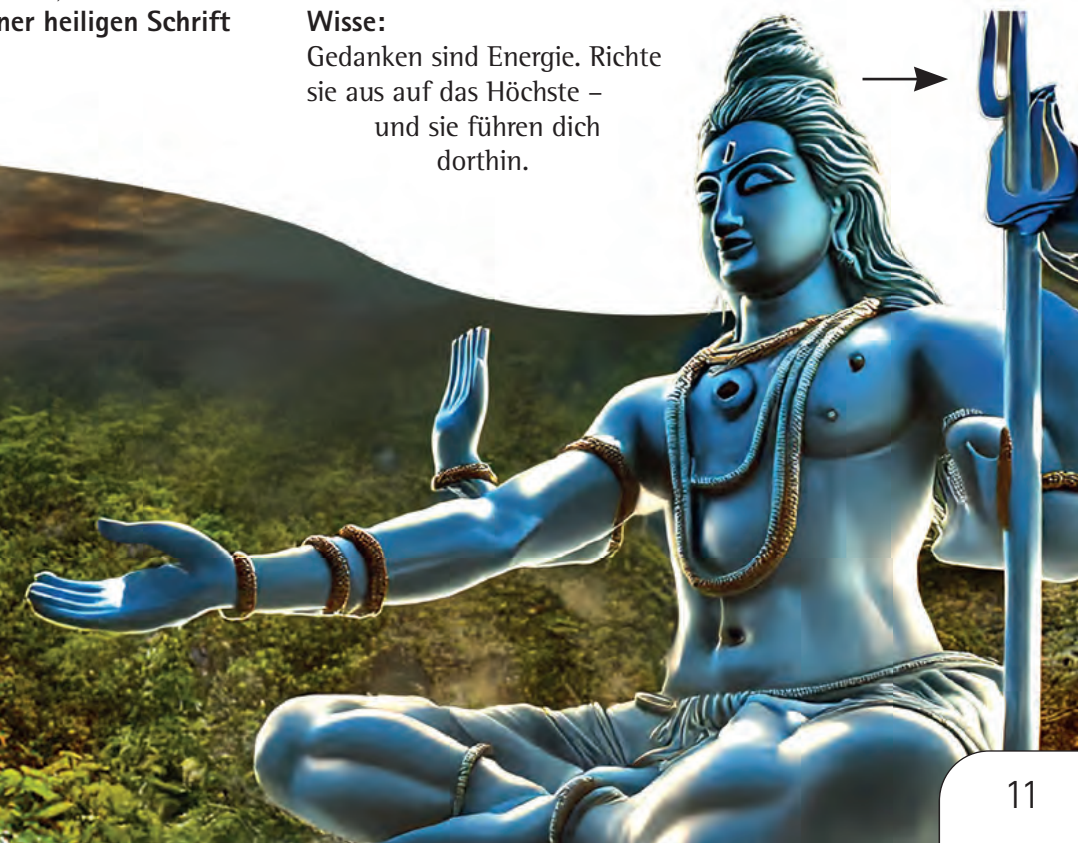
Deine Gedanken formen deine Wirklichkeit. Lerne, dein Denken zu beobachten – und zu lenken.

Praktische Übung:

- **Beobachte deinen Geist 1x täglich für 5 Minuten**
(Gedanken-Tagebuch oder stille Beobachtung)
- **Ersetze negative Gedanken durch positive *Sankalpas***
(Entschlüsse)
Zum Beispiel:
– „Ich bin in Frieden.“
– „Ich vertraue dem Leben.“
– „Ich bin Liebe.“

Wisse:

Gedanken sind Energie. Richte sie aus auf das Höchste – und sie führen dich dorthin.



7 Übe Vairagya – Loslassen lernen

Spirituelle Fortschritt bedeutet auch, sich zu lösen – von Bindungen, Erwartungen, alten Geschichten. Nicht mit Härte – sondern mit Vertrauen.

Alltagspraxis:

- **Beobachte:**
Wo halte ich fest? Woran hafte ich?
- **Übe bewusstes Loslassen** –
durch den Atem, durch ein Gebet, durch innere Hingabe:
„Nicht mein Wille,
sondern Dein Wille geschehe.“

Vairagya ist nicht Verzicht – sondern Freiheit.

8 Lebe für das Wohl aller Wesen – Seva und Mitgefühl

Die höchste Spiritualität ist Leben im Dienst an anderen. Jeder Mensch ist ein Ausdruck Gottes. Wenn du gibst, wächst dein Herz – und du erfährst Einheit.

Übung:

- Tue täglich eine gute Tat, ohne etwas zu erwarten
- Höre jemandem liebevoll zu
- Spende Zeit, Aufmerksamkeit, ein freundliches Wort.
Wiederhole:
„Ich sehe das Göttliche in allen Wesen.“

So wird dein ganzes Leben ein Gebet.

Fazit:

Gehe den Weg mit Liebe, Geduld und Vertrauen. Spirituelles Leben heißt nicht, perfekt zu sein – sondern ehrlich, liebevoll, hingebungsvoll zu sein. Der Weg ist nicht irgendwo da draußen. Er ist in dir – in deinem Herzen, in deinem Atem, in deinem täglichen Tun. Wenn du dich jeden Tag ein kleines Stück Gott näherst – wirst du spüren, dass du ihm nie fern warst.

Eine kleine Tagesroutine (15–30 Minuten)

1. **Morgens:** 3–5 Min still sitzen + Mantra
2. **Tagsüber:** 1 gute Tat, Mantra innerlich wiederholen
3. **Abends:** Kurze Reflexion:
 - Wofür bin ich dankbar?
 - Wo war ich heute verbunden mit dem Höchsten?

Möge dein Weg gesegnet sein –
voller Licht, Tiefe und innerer Freude.
Du bist geführt. Du bist getragen.
Du bist das Licht selbst.



Sukadev Bretz

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

Seminare mit Sukadev

Indische Rituale Ausbildung

26.12.25–2.1.26, Bad Meinberg

Lerne klassische indische Rituale auszuführen und andere dazu anzuleiten: kleine Puja, große Puja, Agnihotra, Homa, Yajna, Arati. Mit diesen Ritualen kannst du dein Herz und das Herz der Teilnehmer öffnen und eine Beziehung zu Gott herstellen, die Atmosphäre reinigen und Lichtwesen anziehen.

Ab 652 € für 7 Übernachtungen

Mantra-Meditation Intensivwoche mit Sukadev

1.1.–6.1.26 Bad Meinberg

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

Ab 416 € für 5 Übernachtungen

Spirituelles Retreat mit Sukadev

8.–13.2.26, Bad Meinberg

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

Ab 386 € für 5 Übernachtungen



Samadhi

Das höchste Ziel im Sadhana

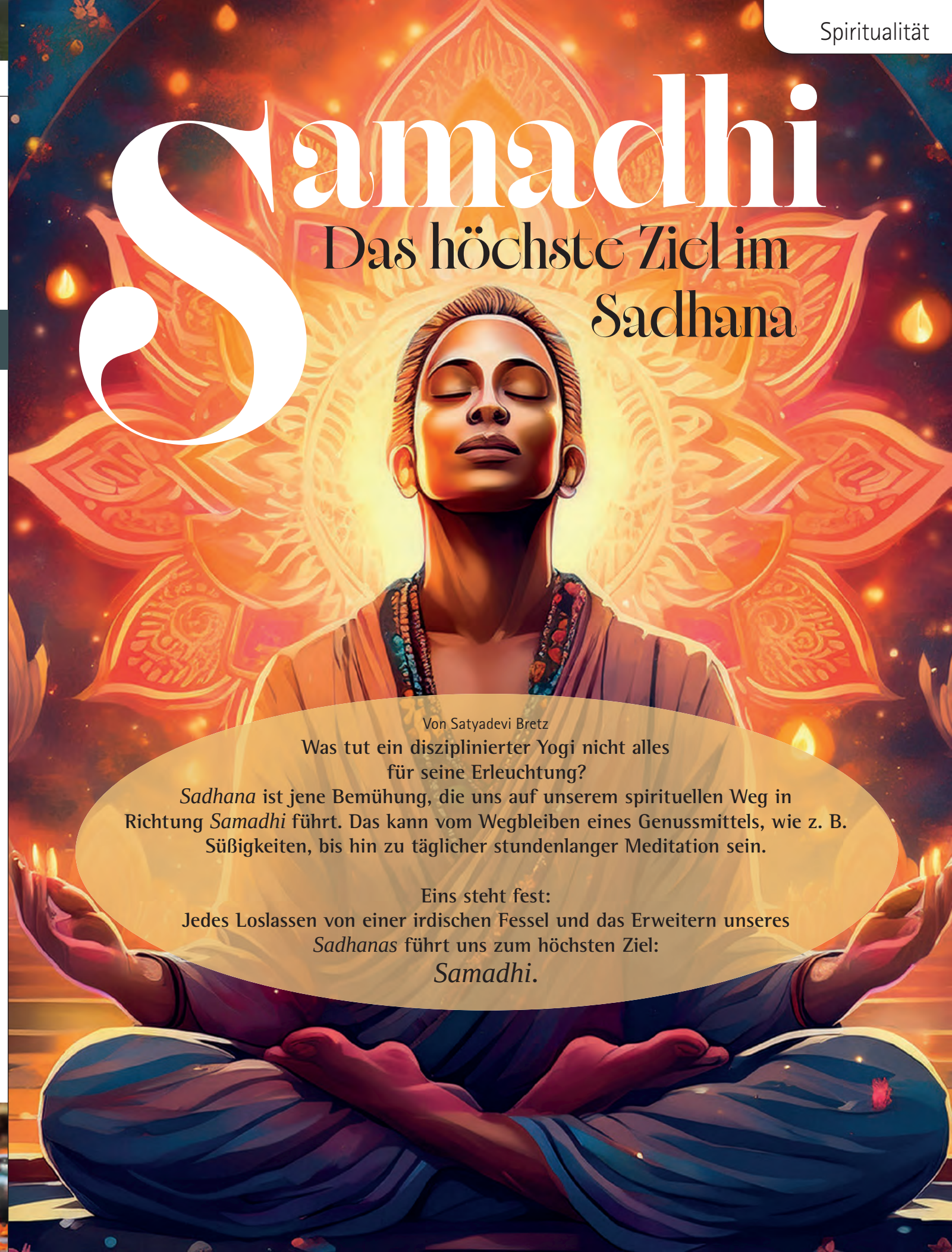
Von Satyadevi Bretz

Was tut ein disziplinierter Yogi nicht alles
für seine Erleuchtung?

Sadhana ist jene Bemühung, die uns auf unserem spirituellen Weg in
Richtung *Samadhi* führt. Das kann vom Wegbleiben eines Genussmittels, wie z. B.
Süßigkeiten, bis hin zu täglicher stundenlanger Meditation sein.

Eins steht fest:

Jedes Loslassen von einer irdischen Fessel und das Erweitern unseres
Sadhanas führt uns zum höchsten Ziel:
Samadhi.



Der Kampf mit dem Ego

Wie oft ist es schon passiert, dass wir vor einem Regal im Supermarkt stehen, ein Produkt unserer Begierde sehen, innehalten und uns die Fragen entstellen: Soll ich oder soll ich nicht? Tut mir diese Nahrung wirklich gut?

Wenn du an diesem Punkt schon angekommen bist, kannst du dich freuen. Denn du hast deinem höheren Selbst und deiner Intuition Raum gegeben, mitzureden. Wie stark ist mein Geist? Selbsthinterfragung bei allem, was wir in dieser Welt tun, ist eine konsequente und glücksverheißende Tugend, die es uns ermöglicht einer Kraft in uns Raum zu geben, um uns zu läutern. Weitere Fragen, die du dir stellen kannst sind: Was ist wahre Freiheit? Dass ich mir alles kaufen kann? Oder dass ich allen Verführungen widerstehen kann?

Wenn die Stimme der Göttlichkeit in uns lauter wird, erfahren wir immer mehr Führung und eine Selbstbestimmung, die uns wiederum hilft, aus den Stürmen der *Maya* (Illusion), zu entkommen. Warum *Sadhana* immer populärer, aber für viele als mühselig empfunden wird, liegt an der Tatsache, dass wir mitten im *Kali Yuga* stecken.

Dem dunklen Zeitalter, in dem Egoismus, Wünsche und Unwissenheit wie eine Nebelwolke sind, die sich mehr oder weniger unentwegt durch die Köpfe der Menschen bewegt. Wenn man mit diesem Nebel schon aufwächst und nicht das Glück hat, in eine spirituelle und liebevolle Familie hineingeboren zu werden, muss man sich irgendwann allein auf den Weg machen, um auf tiefsinnige Fragen Antworten zu finden. Manchmal geschieht dies durch Schicksalsschläge oder durch mystische Begebenheiten. Und genau da kann der Same des eigenen *Sadhanas* aufgehen.

Freundlichkeit, Demut und Reinheit

Das sind 3 Tugenden, die Swami Sivananda sehr hoch gepriesen hat. So schreibt er in seinem Buch *Sadhana*: „Wo Freundlichkeit, Demut und Reinheit herrschen, entspringt Spiritualität, Heiligkeit erstrahlt, Göttlichkeit kommt hernieder, und Vollendung manifestiert sich von selbst.“

Freundlichkeit

bezieht sich nicht nur auf andere, sondern auch auf uns selbst. Wie oft bringen wir uns durch ungünstige Umstände aus der Lebensbahn? Projizieren auf andere Menschen unser mürrisches Fehlverhalten? Suchen nicht in uns die Wurzel des Übels? Wenn wir unfreundlich zu anderen sind, sind wir gleichzeitig unfreundlich zu uns selbst. So sind spirituelle *Sadhakas* (*Sadhana*-Praktizierende) in leidvollen Umständen herausgefordert, die wahre Ursache zu ergründen und anschließend zu korrigieren. Und genau dabei hilft *Sadhana*. Oft ist es so, wenn uns etwas bei anderen triggert, dass das von uns selbst eine Schattenseite ist, die angeschaut werden möchte. Wenn sich bei vermehrtem *Sadhana* die Intuition erhöht, werden wir immer schneller die Wahrheit hinter unserem Handeln, sogar hinter unseren Gedanken erkennen, bis wir schließlich irgendwann im Einklang mit dem SEIN sind. Machst du dich oft selber schlecht? Oder bist du in einer Opferrolle? Dies und vieles gilt es auf dem Weg zu *Samadhi* zu ergründen, um sein höchstes Potenzial zu nutzen. Das heißt: Schritt für Schritt an sich arbeiten für ein freundliches Miteinander.

Demut

spielt bei unserem Bewusstwerdungsprozess eine wesentliche Rolle. Wenn wir nicht demütig sind, halten wir vieles für selbstverständlich. Und wenn etwas mal nicht so läuft wie erwartet, sind wir enttäuscht, vielleicht sogar frustriert. Wir sehen nicht mehr unser Schicksal als Chance und machen vielleicht andere für unser Unglück verantwortlich. Wenn der *Sadhaka* lernt, demütiger zu werden, öffnet er sich für eine höhere Wirklichkeit und ist dankbar für das, was ist. Verantwortung und Vertrauen werden dabei eingeladen und ein Funke, dass alles einen tieferen Sinn hat im Hier und Jetzt wird entfacht. Das Ego wird gedemütigt. Nur wer sich selbst erniedrigt, kommt in den friedlichen, heiligen Raum.

Reinheit

auf allen 3 Ebenen ist unerlässlich auf dem spirituellen Weg. Nur wer so klar und rein ist wie ein hochgelegener Gebirgssee kann den glänzenden goldenen Schatz auf seinem Grund erkennen. Die 1. Ebene ist die physische Ebene. Durch eine gesunde, vegane Ernährung halten wir unseren Körper gesund. Auch sollten wir darauf achten, dass wir nicht zu viel essen, zu spät essen usw. Eine gesunde Ernährung wirkt sich auch auf die 2. Ebene aus. Sie besteht aus unserem Astralkörper mit unseren Emotionen, Gedanken und Gefühlen. Um den Astralkörper zu reinigen sind *Raja Yoga* Techniken sehr hilfreich. Die 8 Glieder des *Raja Yogas*: *Yamas* (Umgang mit der Welt, Umwelt), *Niyamas* (Umgang mit sich selbst), *Asanas* (Körperübungen), *Pranayama* (Atemtechniken), *Pratyahara* (Umgang mit den Sinnen), *Dharana* (Konzentration), *Dhyana* (Meditation) und die Beherrschung bzw. Verwirklichung dieser 7 Glieder führen direkt zum 8. Glied der Erleuchtung: **Samadhi**.

Dann gibt es noch die 3. Ebene. Das ist die *Ananda*-Ebene. Zu dieser Ebene gelangen wir sicher, wenn die ersten beiden Ebenen durch die 7 Glieder des *Raja Yogas* gereinigt sind. Die 3. Ebene braucht nicht gereinigt werden, denn sie ist schon rein. Wenn wir aus ihr heraus leben, führen wir ein Leben in absoluter Wonne. Dann haben wir es geschafft:

Samadhi



Satyadevi Bretz

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

Seminare mit Satyadevi passend zu diesem Thema:

Samadhi Yoga Digital Detox Jahresgruppe 13.03.–20.12.26, Bad Meinberg

In diesem Jahr widmest du dein Leben der Suche nach der Wahrheit in einem Kreis ernsthaft suchender, spiritueller Aspiranten. An 5 Terminen im Jahr erfährst du mittels Meditationen und Vorträgen, wie du Bindungen auflöst und Freiheit erfahren kannst. Eine Handy-freie Zeit erwartet dich.

Ab 1.040 € für 13 Übernachtungen

Schamanisches Digital Detox Stille Retreat 12.4.–17.04.26, Nordsee

Mit digitalem Detox wieder mehr zu dir kommen, mehr Achtsamkeit und Bewusstsein erleben und das kostbare Gut der Stille in dir zum Erblühen bringen. Vertrauen ins Leben kultivieren und herausfinden, was dir wirklich wichtig ist. Kein Handy, keine Anrufe.

AB 479 € für 5 Übernachtungen

Schamanisches Kundalini Retreat 23.08.–28.08.26, Nordsee

Bekomme Zugang zu deinem Urpotenzial. Erweitere deine Intuition. Gelange in höhere Bewusstseinsstufen und wecke verborgene Fähigkeiten, die dir helfen sollen das Höchste Samadhi zu erreichen. Mit vielen Tipps und Praxis, um gut mit deiner Kundalini Shakti durchs Leben zu gehen. Bitte mitbringen: Badesachen, Sitzkissen für draußen und eine Decke zum Umhängen.

Ab 504 € für 5 Übernachtungen





Traumasesibles Yoga

Eine Bereicherung für deine Yogastunde

Der Begriff Trauma
ist in der Mitte unserer Gesellschaft angekommen.

von Vicara Müller

Einige Philosophen sprechen von einer höchst traumatisierten Gesellschaft – das mag zum einen daran liegen, dass unser immer schneller werdender Alltag unser Nervensystem stark beansprucht und dadurch die Fähigkeit uns selbst zu regulieren verloren geht, zum anderen ist die Sensibilität für das Thema Trauma und die daraus entstehenden Folgen für die Betroffenen gestiegen.

Doch was ist eigentlich ein Trauma und welche Folgen hat es für Menschen, die ein Trauma haben?

Der Begriff Trauma kommt ursprünglich aus dem Griechischen und bedeutet Wunde – eine Wunde die immer wieder aufreißt. In der Psychologie wird Trauma wie folgt definiert: Trauma ist eine seelische Verletzung, die mit einer starken psychischen Erschütterung einhergeht und durch sehr verschiedene Erlebnisse hervorgerufen werden kann. Der Begriff ist unspezifisch und wird verwendet für das Erleben einer Diskrepanz zwischen einem bedrohlichen bzw. als bedrohlich erlebten Ereignis und den individuellen

Möglichkeiten, das Erlebte zu verarbeiten. Die Möglichkeit der Verarbeitung und die individuelle Resilienzfähigkeit spielen hierbei eine entscheidende Rolle.

Kann ein Trauma nicht verarbeitet werden, hat dies schwerwiegenden Einfluss auf Psyche und Physis. PTBS (Posttraumatische Belastungsstörung), kPTBS (komplexe posttraumatische Belastungsstörung) bis hin zu Depression und Sucht können Folgeerscheinungen sein. Damit gehen oft Schlafstörungen, Nacken-Schulter-Schmerzen, Magen-Darm- und Herzprobleme sowie unspezifische Nervenschmerzen (Fibromyalgie und Fatigue), Flashbacks und Dissoziationen einher, da sich das unverarbeitete Traumaerleben auf körperlicher Ebene manifestiert.



Hier kommt aus meiner Sicht Yoga ins Spiel, denn es bietet neben einem klassischen Therapieverfahren die Möglichkeit wieder mit dem Körper in Kontakt zu kommen. Peter Levin ist mit seinem Somatic Experience ein Vorreiter gewesen und hat schon sehr früh erkannt, dass auch der Körper und das Körpererleben mit in die Therapie einbezogen werden sollten.

Denn für viele traumatisierte Menschen ist es sehr schwierig mit dem Körper und den damit verbundenen abgespeicherten Gefühlen in Kontakt zu sein; manchmal wird der Körper sogar als Feind wahrgenommen.

Mit diesem Artikel möchte ich die Yogalehrenden etwas sensibilisieren, denn es kann durchaus passieren, dass ein traumatisierter Mensch den Weg in eine nicht-traumasesible Yogastunde findet. Grundsätzlich haben wir durch die umfangreiche Yoga Vidya Yoga Lehrer:innen Ausbildung schon viele Tools, um einen achtsamen, sicheren Raum zu schaffen, in dem wir unseren Schüler:innen mit Respekt begegnen.

Es gibt Ethikrichtlinien, Unterrichtsprinzipien, eine Ombudsstelle und vieles mehr; einige Yogalehrer:innen arbeiten schon mit Karten, die von den Schüler:innen neben die Matte gelegt werden können, um anzuzeigen, dass kein Körperkontakt oder Korrekturen erwünscht sind.

Wenn wir neue Gruppen unterrichten ist es sicherlich sinnvoll am Anfang nicht nur die körperlichen Beeinträchtigungen abzufragen, sondern auch, ob Menschen Berührungen haben möchten oder nicht.

Trotzdem kann es vielleicht passieren, dass ein:e Teilnehmer:in während einer Stunde an einen Punkt kommt, an dem er/sie getriggert wird (hierbei möchte ich noch einmal darauf hinweisen, dass das Wort Trigger in unserem Sprachgebrauch sehr inflationär benutzt wird. Ein Trigger ist ein Schlüsselreiz der bei einem traumatisierten Menschen das Wiedererleben einer vergangenen Situation auslöst und dieses Erleben so stark ist, als würde das vergangene in diesem Augenblick geschehen).

In solchen Situationen gibt es viele selbstregulierende Übungen, die dem Betroffenen angeboten werden können: z. B. die Verortung im Raum, in dem sich umgeschaut wird und alle Gegenstände innerlich benannt werden. Auch als regulierend empfundene Atmung kann wieder im Jetzt verankern.

Des Weiteren ist zu beachten, dass traumatisierte Menschen eventuell nicht in alle Körperstellungen hineingehen möchten (z. B. Rückenlage, Bauchlage); hier sollten dann alternative Haltungen angeboten werden. Oft benötigen sie eine andere Form der Anfangs- und Abschlussentspannung und möchten diese mit geöffneten Augen ausführen. Auch zu restriktive Ansagen sind manchmal hinderlich – besser ist es verschiedene Möglichkeiten anzubieten, damit das Gefühl der Selbstbestimmung und Selbstermächtigung erhalten bleibt.

Wenn du tiefer in dieses Thema einsteigen möchtest und vielleicht sogar auch traumasesible Yogakurse anbieten möchtest, bietet Yoga Vidya im Bereich der psychologischen Yogatherapie viele Angebote. →



Traumasensibles Yoga ist eine achtsame und unterstützende Yoga-Praxis, die speziell darauf ausgerichtet ist, Menschen mit Traumaerfahrungen Sicherheit, Selbstbestimmung und Körperbewusstsein zu vermitteln. Es unterscheidet sich von herkömmlichem Yoga durch folgende Merkmale:

1. Fokus auf Sicherheit und Selbstbestimmung

- Kein körperlicher Zwang oder korrigierende Berührungen durch Lehrende
- Einladung statt Anweisung: Teilnehmende entscheiden selbst, welche Bewegungen für sie stimmig sind
- Betonung darauf, dass jede Haltung und jeder Atemzug optional sind

(z. B. intensive Atemtechniken, die Flashbacks auslösen könnten)

- Integration von Ressourcen, die Stabilität und Erdung fördern

4.

Sensibler Umgang mit Triggern

- Keine erzwungene Augenschließung oder lange stille Phasen, um Kontrolle und Sicherheit zu gewährleisten
- Kein invasiver Blickkontakt oder unerwartete körperliche Nähe
- Sprache, die sanft und unterstützend ist, ohne autoritäre Anweisungen

2.

Langsame, sanfte Bewegungen

- Kein Leistungsdruck, keine fordernden Positionen
- Bewegungen die helfen, Körperempfindungen bewusst wahrzunehmen
- Bewusst gestaltete Übergänge zwischen den Haltungen

3.

Regulation des Nervensystems

- Atemübungen werden sanft und ohne Zwang angeboten
- Keine bewusst retraumatisierenden Elemente

5.

Integration von Achtsamkeit und Körperwahrnehmung

- Förderung der Verbindung zum eigenen Körper durch behutsame Erkundung von Empfindungen
- Kein Zwang zu spirituellen oder philosophischen Konzepten, sondern ein erfahrungsorientierter Ansatz
- Möglichkeit, den Körper als sicheren Ort zu erleben

Traumasensibles Yoga kann ein wertvolles Werkzeug sein, um Selbstregulation zu fördern und eine neue, positive Beziehung zum eigenen Körper aufzubauen. Es eignet sich besonders für Menschen mit Entwicklungsstrauma, Bindungstrauma oder Missbrauchserfahrungen, da es Raum für Selbstbestimmung und sanfte Heilung bietet. ■



Vicara Shakti Müller

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

Erfolgreich mit ZPP zertifizierten (Rücken-) Yogakursen

Meine eigene Transformation

Mit 12 Jahren hatte ich bereits chronische Rücken- und Nackenschmerzen. Jedes Jahr besuchte ich mehrmals Orthopäden, Physiotherapeuten, Osteopathen. Viele Ratschläge gab es nicht. Sport sollte ich machen. Mich mehr bewegen... Ich habe mich schon immer viel bewegt. Sechs Mal in der Woche bin ich zum Fitnesstraining, Kampfsport und Laufen gegangen. Es wurde nicht besser. Vom Steißbein bis zum ersten Halswirbel wurden vier chronische Diagnosen festgestellt, die mich für immer begleiten sollten und sehr schmerzhaft waren. Irgendwann kannte ich alle Griffe meiner Physiotherapeuten auswendig und renkte meine Freunde ein, wenn sie Probleme hatten. Ich wollte unbedingt raus aus der Schmerzspirale, trainierte jahrelang, wurde Fitnesstrainer. Es wurde mal besser und mal wieder schlimmer. Von einem Meister des Sufismus lernte ich Bewegungsmethoden, die mir wirklich halfen. Sie lassen sich mit Yoga harmonisch vereinen. Und das Beste: Sie widersprechen unserer aktuellen Trainingslehre gar nicht. Sie stimmen damit überein. Aber irgendwie hatte ich sie bisher bei den Experten nie kennen gelernt.

Von Dominik Graf

Yogakurse, die von der ZPP (Zentrale Prüfstelle für Prävention) zertifiziert sind, erleichtern für Yogalehrer:innen sichere Einnahmen und ermöglichen Yogapraktizierenden wahre Gesundheitsprävention. Yoga hat eine unglaublich vielseitige Wirkung auf unsere Gesundheit. Es wirkt körperlich und geistig auf unterschiedlichen Ebenen. Und ZPP-zertifizierte Kurse werden von Krankenkassen anteilig bezahlt. Als Yogalehrer:in hast du durch die ZPP die Möglichkeit, auf einfache Weise finanziell frei zu werden und gleichzeitig Yoga für unglaublich viele Menschen anzubieten. Weil es sich so jeder leisten kann!

Es gibt so viele Yogakurse. Aber die meisten bemühen sich nicht darum, den Rücken belastbar und elastisch zu machen, sondern wirken eher „rückenschonend“. Ist es nicht viel schöner, die Teilnehmer in eine wirkliche Transformation zu bringen und ihnen auf ihrem Weg voran zu helfen?



Probleme mit der ZPP?

Mit den Bewegungsmethoden konnte ich nicht nur mich von Schmerzen befreien, sondern auch meinen Yogateilnehmer:innen helfen. Jahrelang habe ich die Übungen bei vielen Yogateilnehmer:innen mit unterschiedlichsten Beschwerden getestet. Jetzt wollte ich daraus endlich einen ZPP-zertifizierten Kurs machen.

Ich habe einen Kurs eingereicht, bei dem man lernt, wie man seine Gelenke und Wirbelkörper gut ernährt und pflegt. Man sollte lernen, wie körperliche Fehlstellungen erkannt und beseitigt werden und wie gezielt die Körperhaltung begradigt wird. Immer wieder sollte man Blockaden sanft lösen.

Die ZPP fand das gar nicht gut: Zu viel „Rücken“; zu wenig Entspannung.

Ich war verzweifelt. Wo ist denn das Problem? Yoga ist doch immer Entspannung. Jede Asana, jede Anfangs- und Endentspannung, jede Atemübung...alles ist doch Entspannung! Tatsächlich musste ich lernen, dass die ZPP das anders sieht.

Verstehe die Sichtweise der ZPP und komme mit Leichtigkeit durch den Zertifizierungsprozess

Das Problem, wenn du einen Kurs genehmigen lassen willst ist: Die ZPP bietet unglaublich viele Unterlagen an, in denen sie Hinweise gibt, was wichtig ist. Das macht das ganze Verfahren sehr unübersichtlich. Ich habe das alles gelesen und am Ende nicht mehr gewusst, was die ZPP eigentlich von mir will.

Wenn du dann ins Internet schaust, findest du teure Onlineseminare. Die Anbieter versprechen dir, dass du nach dem Onlineseminar ganz einfach weißt, wie du deinen Yogakurs bei der ZPP genehmigen lässt. Ich finde, das ist die Bestätigung, dass sich die ZPP hier sehr kompliziert aufgestellt hat. Wenn sie es klar und einfach machen würde, dann hätten diese Kursanbieter nicht so einen großen Erfolg. Bei meinen Recherchen habe ich herausgefunden, wie du am besten deinen Kurs gestaltest.

Schwerpunkt auf Stress- und Ressourcenmanagement

Eine Kernforderung der ZPP ist, dass bei Yogakursen der Schwerpunkt, also mindestens 60% auf Stress- und Ressourcenmanagement gelegt wird. Jetzt sehen wir uns mal an, was das für deine Unterlagen bedeutet:

Kursdetails:

Online bei der Plattform der ZPP gibst du einen Überblick in die Kursdetails. Auf diesen Überblick haben sämtliche Krankenkassen Zugriff und können sich einen Eindruck von deinem Kurs verschaffen. Besonders wichtig sind hier unter anderem die Punkte „Kursbeschreibung“ und „Zielgruppe“. In der Kursbeschreibung machst du deutlich, dass du in deinem Kurs Entspannungstechniken, wie die progressive

Muskelentspannung, Autogenes Training, Phantasiereise etc. anbietest. Du beschreibst, wie sich die von dir gelehrt Übungen und Asanas auf die Entspannung des Teilnehmers auswirken, bspw. Muskelbereiche, Körperbewusstsein usw.

Außerdem beschreibst du, dass du in deinem Kurs Hintergrundwissen zum Thema Stress vermittelst und dass sich dein Angebot auch an Kursteilnehmer richtet, die noch keine Vorerfahrung mitbringen.

Dein Stundenverlaufsplan:

Im Stundenverlaufsplan solltest du in mindestens einer Kurseinheit Wissen zum Thema Stress und Ressourcenmanagement vermitteln. Außerdem solltest du in den Zielen deiner Übungen darauf eingehen, wie sie die Entspannung deiner Teilnehmer fördern. Übungen sind z. B. Atemübungen, Asanas und Anfangs- und Endentspannung.

Ziele können beispielsweise sein, dass sich Muskeln, Sehnen und Bänder entspannen. Ein gesteigertes Körperbewusstsein führt ebenfalls zu Entspannung. Außerdem können mentale Entspannungsübungen den Parasympathikus anregen.

Wenn du diese Tipps beachtest, hast du auf jeden Fall den Schwerpunkt auf Entspannung und Ressourcenmanagement. Dann wird keiner deiner Kurse mehr abgelehnt.

Deine Teilnehmerunterlagen:

Hier ist weniger oft mehr. Wenn du z. B. jeden Tag und jeden einzelnen Programmpunkt erläuterst, dann kann es sein, dass das Thema „Stressbewältigung“ zu kurz kommt. Das ist z. B. dann der Fall, wenn du auf Stress und Stressbewältigungsmethoden zwar jeden Tag während den Übungen eingehst, in deinen Teilnehmerunterlagen das Thema aber nur ganz zu Beginn erwähnst.

Einerseits macht das Sinn. Du willst dich ja nicht wiederholen. Andererseits nimmt das Thema quantitativ viel weniger Raum ein. Gestalte deine Teilnehmerunterlagen also so, dass mindestens 50% der Seiten Stressbewältigung und Entspannungsmethoden beinhalten.

Begriffe, die du in deinen Kursunterlagen unbedingt vermeiden solltest

Es gibt vier Handlungsfelder, in denen die ZPP Prüfsiegel vergibt: Bewegung, Ernährung, Stress- und Ressourcenmanagement und Suchtmittelkonsum. Hatha Yoga gehört zum Handlungsfeld Stress- und Ressourcenmanagement.

Ich weiß. Du denkst dir jetzt vielleicht das gleiche wie ich: „Aber in den fünf Säulen von Hatha Yoga ist doch auch die Ernährung und Bewegung enthalten!“ Ja, das mag sein. Für die ZPP ist das aber nicht relevant. Für die ZPP

ist nur relevant, welche Studien belegen, dass Hatha Yoga einen gesundheitlichen Mehrwert bietet. Und hier sieht die ZPP vor allem im Bereich von Stress- und Ressourcenmanagement einen Nachweis.

Weil Hatha Yoga und Bewegung trotzdem so eng zusammenliegen, reagiert die ZPP „allergisch“ auf Begriffe wie „Wirbelsäule“ oder „Rücken“. Du solltest also unbedingt vermeiden, diese Begriffe in deinen Kursunterlagen oder deiner Kursbeschreibung zu erwähnen. Deshalb darf dein Kurs auf keinen Fall „Yoga für den Rücken“ heißen. So bin ich zu meinem Kursnamen „Hatha Yoga – Aufrecht und Entspannt“ gekommen.

Wie du dir die ZPP zum Freund machst

Nun möchte ich dir noch einen Tipp mitgeben, wie du dir das viele Hin und Her mit der ZPP sparst und deine Kurse möglichst schnell zertifiziert werden. Das ist nämlich nicht immer so einfach. Eine Seminarteilnehmerin, die gleichzeitig ZPP-zertifizierte Yogalehrerin war, hat mir mal erzählt, dass sie 1,5 Jahre benötigt hat, bis ihr Kurs genehmigt wurde.

Das ist schon echt lange! Damit das bei dir wesentlich schneller geht, kannst du meine Technik verwenden: Nehmen wir an, du hast deinen Kurs eingereicht und die ZPP ist nicht zufrieden. Dann schickt sie dir eine E-Mail, in der ein Mitarbeiter der ZPP auflistet, was geändert werden muss.

Der ZPP-Mitarbeiter ist auch nur ein Mensch und es gibt wohl nichts Nervigeres, als wenn nicht alle bemängelten Punkte überarbeitet werden und das unfertige Konzept einfach wieder zurückgeschickt wird. Deshalb hat sich für mich folgende Methode bewährt:

Unter jeden Kritikpunkt der ZPP schreibst du in einer anderen Farbe, wie du damit umgegangen bist.

Zeitgleich mit der Neubeantragung deines Kurses sendest du die Antwort-E-Mail mit deinen Anmerkungen.

So gibst du dem Mitarbeiter bei der ZPP eine schöne Struktur an die Hand, mit der er dein Werk überprüfen kann.

Mit dieser Methode habe ich jeden Kurs nach einmaliger Überarbeitung genehmigt bekommen! Für die Überarbeitung waren immer 10 Tage Zeit. Du bist also weit entfernt von 1,5 Jahren und sparst dir damit unglaublich viel Aufwand und Zeit.

Dein eigener (Rücken-) Yoga-ZPP-Kurs

Wenn du möchtest, lass uns gemeinsam eine Reise zu deinem persönlichen Rücken-Yogakurs starten. Für Mitglieder des Yoga Vidya Berufsverbands biete ich bald wieder ein Onlineseminar über die oben genannten Tipps an. In dem Seminar gehen wir alles Schritt für Schritt durch. Ich teile dabei meinen Bildschirm und gewähre dir Einblick in meinen ZPP-Bereich und meine persönlichen Kursunterlagen.

Außerdem hast du als Teilnehmer meines Retreats „Hatha Yoga – Aufrecht und Entspannt“ die Möglichkeit, alle meine Kursunterlagen zu erhalten und für deinen Kurs anzuwenden. Den Retreatpreis kannst du natürlich bei deiner Krankenkasse angeben. ■



Dominik Graf

Dominik hatte selbst seit seiner Kindheit chronische Rückenbeschwerden. Vier Krankheitsbilder galten laut unterschiedlicher Spezialisten als "unheilbar". Heute ist er vollkommen beschwerdefrei und kann problemlos 8 Stunden ohne Lehne sitzen. Er bringt Yogalehrern bei, wie sie ihren eigenen Kurs für mehr Aufrichtung bei der ZPP zertifizieren lassen können. Außerdem zeigt er allen Interessierten in einem Wochenendkurs, wie sie zu einer gesunden Körperhaltung gelangen. In dem Kurs ist sein gesamtes Wissen aus über 20 Jahren Erfahrung in diesem Bereich enthalten. dominikgraf.com



Raus aus dem Wie — Trott —

Bildungsurlaub
bei Bore-out neue
Wege eröffnen kann

Kennst Du
dieses Gefühl, dass sich Dein Leben
irgendwie leer anfühlt?

Von Janine Lippelt

Das Gefühl, Tag für Tag das Gleiche zu tun – ohne Sinn, ohne Herz, ohne echte Lebendigkeit? Du gehst zur Arbeit, funktionierst, erfüllst deine Aufgaben – aber am Ende des Tages bist du erschöpft, obwohl du nichts wirklich Bedeutungsvolles getan hast.

Du spürst nur eines ganz deutlich:
So kann es nicht ewig weitergehen.

Vielleicht langweilt dich dein Job, obwohl du dankbar sein willst. Oder du trägst diesen stillen Wunsch in dir: Einmal raus. Luft holen. Dich selbst wieder spüren.

Was du gerade erlebst, könnte ein Bore-out sein – der leise Bruder des Burn-outs. Dann ist es nicht der Stress, der dich müde macht, sondern die Monotonie.

Bore-out Wenn Unterforderung krank macht

Ein Bore-out entsteht nicht durch Überlastung, sondern durch Langeweile, fehlende Sinnhaftigkeit und innere Leere. Du erkennst ihn daran, dass du...

- dich permanent müde oder energielos fühlst
- dich innerlich leer oder nutzlos empfindest
- dich nur noch durch den Alltag schleppst
- kaum noch Motivation für irgendetwas hast
- dich fragst: War das schon alles?

Viele Menschen bleiben lange in dieser Schleife – aus Angst, etwas zu verändern oder weil sie glauben, eh nichts ändern zu können. Aber genau hier kann Bildungsurlaub ein erster, sanfter Ausstieg sein, der neue Impulse schenkt.

Warum Bildungsurlaub so viel mehr ist als „Urlaub“

Bildungsurlaub ist eine großartige Möglichkeit, dir ganz offiziell eine Auszeit vom Job zu gönnen – und gleichzeitig etwas für dich und deine Entwicklung zu tun. Die meisten Bundesländer in Deutschland stellen Arbeitnehmer:innen dafür bis zu fünf zusätzliche Urlaubstage pro Jahr zur Verfügung.

Ein Bildungsurlaub kann:

- neue Perspektiven eröffnen
- dich mit Gleichgesinnten verbinden
- verborgene Talente wecken
- neue Wege aufzeigen
- das Vertrauen in dich selbst stärken
- Lernen neu und positiv erfahren – ganz ohne Leistungsdruck

Gerade wenn du das Gefühl hast, festzustecken, können ein paar Tage Auszeit in einem inspirierenden Umfeld wahre Wunder bewirken.

Allerdings:

Die Regelungen unterscheiden sich je nach Bundesland. In einigen Ländern dürfen auch persönlichkeitsbildende oder gesundheitsfördernde Seminare besucht werden – wie Yoga, Achtsamkeit oder Entspannung. In anderen wiederum muss ein klarer beruflicher Bezug gegeben sein.

Unser Team unterstützt dich gerne dabei, das passende Angebot für dich und Dein Bundesland zu finden – damit deine kleine Auszeit nicht nur wohltuend ist, sondern auch ganz offiziell genehmigt wird. Nimm am besten noch heute Kontakt per E-Mail auf: bildungsurlaub@yoga-vidya.de

Drei Ausbildungen, die dich zurück zu dir führen können

Du bist neugierig geworden, was Bildungsurlaub für dich verändern kann? Dann lass dich von diesen drei Ausbildungen inspirieren – sie haben schon viele Menschen gestärkt, berührt und auf neue Wege gebracht:

1. Achtsamkeitstrainer/in Ausbildung – Finde zurück in den Moment

In dieser Ausbildung lernst du, bewusster zu leben, Deine Gedanken zu beruhigen und wieder bei dir anzukommen. Für viele ist das der erste Schritt raus aus dem Autopilot – rein ins echte Leben. Und: Was du hier lernst, kannst du auch anderen weitergeben.

2. Thai Yoga Massage Ausbildung – Berühren und berührt werden

Diese intensive Woche ist mehr als nur eine Massage-Ausbildung. Sie verbindet Achtsamkeit, Körperarbeit und Präsenz. Du lernst, wie heilend bewusste Berührung sein kann – für dich und andere. Ideal für alle, die körperlich arbeiten und dabei gleichzeitig innerlich wachsen wollen.

3. Vegane Koch Ausbildung – Entdecke die Lust am Genießen neu

Kochen kann heilsam sein. In dieser Ausbildung geht es nicht nur ums Rezept, sondern um die Verbindung zu dir selbst, zu Lebensmitteln und zur Kreativität. Viele entdecken hier ein ganz neues Hobby – oder sogar eine neue berufliche Richtung.

Dein nächster Schritt: Hör auf dein Gefühl

Diese drei Vorschläge sind übrigens nur ein kleiner Ausschnitt aus unserem gesamten Seminarangebot. Ob Massage, Ernährung, Kochen oder Kommunikation – bei uns findest du eine große Auswahl an Aus- und Weiterbildungen, die Körper, Geist und Seele nähren. Viele davon sind als Bildungsurlaub anerkannt und bieten dir die Chance, neue Fähigkeiten zu entdecken, die dich auch im Alltag stärken.

Wenn du also das Gefühl hast, dass dein Alltag dich nicht mehr nährt, dann schenke dir selbst die Chance auf Veränderung. Du musst nicht sofort alles hinter dir lassen. Aber du darfst dir erlauben, innezuhalten. Neues zu lernen. Dich selbst wieder zu spüren.

„Manchmal braucht es nur einen Schritt zur Seite, um wieder einen klaren Blick nach vorn zu gewinnen“

Neugierig geworden?

Alle Infos zum Bildungsurlaub bei Yoga Vidya sowie ein Antragsformular findest Du unter: yoga-vidya.de/bildungsurlaub



Janine Lippelt

Janine ist Yogalehrerin und Entspannungstrainerin. Seit 2019 ist sie als kaufmännische Mitarbeiterin in Bad Meinberg angestellt und betreut seit einigen Jahren den Bereich Bildungsurlaub. Besonders freut sie sich, wenn ihre Arbeit dazu beiträgt, dass Menschen sich beruflich weiterentwickeln und gleichzeitig innerlich wachsen können.

BILDUNGSURLAUB bei Yoga Vidya

5 Tage, die
dein Leben
verändern
können

Der Körper und die Wahrnehmungsebenen in der spirituellen Arbeit

Von Michael Büchel

In der spirituellen Arbeit wird der Körper je nach Tradition und spirituellem Fortschritt unterschiedlich gesehen, vom Gefängnis, das überwunden werden muss, bis zum Palast der Seele, der gepflegt werden sollte, von einer unbelebten Ansammlung von Materie, die von Bedürfnissen, Trieben, Hormonen getrieben wird, bis zum Ausdruck, dass jede Zelle im Körper nicht nur direkter Ausdruck des Göttlichen, sondern eine direkte Manifestation des Göttlichen ist.



Äußere Wahrnehmungsebenen

Auch wenn es einfach klingt: Solange wir auf dieser physischen Welt sind, haben wir einen irdischen Körper, der auf unterschiedlichen Ebenen mit dieser Welt verknüpft ist und mit dem wir die Welt erleben. Wir erleben Wärme, Kälte, Schwere, Leichtigkeit, Hunger, Durst, Sättigung und Fülle, aber auch Freud und Leid. Der Körper ist das Instrument, mit dem wir die Welt durch unsere nach Außen gerichteten Sinnesorgane (Auge, Ohren, Nase, Mund und Haut) erleben und uns aber auch in diesen Sinneswahrnehmungen verfangen – besonders dann, wenn wir uns der Sinneswahrnehmungen, ob sie grob, mittel oder fein oder subtil sind, nicht bewusst sind. Um hier vom Unbewussten zum Bewussten zu kommen, wird im Raja Yoga das Zurückziehen der Sinne von den äußeren Sinnesobjekten empfohlen (äußeres *Pratyahara*). Wir haben allerdings nicht nur äußere Sinnesorgane, sondern – da wir von Sinnesobjekten umgeben sind – auch Sinneseindrücke.

Die Sinneseindrücke, also das, was wir mit unseren Sinnesorganen wahrnehmen, vergleichen wir mit den Erinnerungen aus unserem Gedächtnisspeicher (*Raja Yoga - Chitta*) und verarbeiten dann die Wahrnehmung verbunden mit der Erinnerung im einfachen Denkprinzip (*Raja Yoga - Manas*).

Manomaya Kosha

Im 5-Hüllen-Modell (drei Körper und fünf Hüllen) der Yogaphilosophie, genauer aus der *Taittiriya Upanishad* finden wir im Astralkörper die *Manomaya Kosha* (die emotionale Hülle oder Geisthülle). Zur Hülle dazugehörig sind der Geist (*Manas*), das Unterbewusstsein (*Chitta*), die 5 Handlungsorgane *Karma Indriya*'s (Hand, Bein, Anus, Genitalbereich und Mund) und die fünf Wahrnehmungsorgane *Jnana Indriya*'s (Auge, Ohr, Nase, Zunge, Haut). Wir können sagen, wir erleben die äußere Welt in und durch die *Manomaya Kosha*.

Innere Wahrnehmungsebenen

Unsere Wahrnehmung bezieht sich nicht nur auf äußere Wahrnehmungsobjekte, wie Gegenstände (Bäume, Menschen, Tiere) und verschiedene Eindrücke wie hell-dunkel, laut-leise oder z. B. auf die Wahrnehmung von Interaktionsmustern usw., sondern auch auf das, was wir innerlich wahrnehmen.



Die inneren Wahrnehmungen (Wahrnehmungsebene) umfassen direkte sensorische Wahrnehmungen wie Wärme, Kälte, Schwere, Leichtigkeit, körperlichen Schmerz. Direkte sensorische Wahrnehmungen können wir zum Beispiel durch Spürgenauigkeit in den *Asanas* lernen, aber auch im Körperkreisen bei *Yoga Nidra* entwickeln.

Wir haben aber auch, wie jedem von uns bewusst ist, innere Wahrnehmungen, in denen Wahrnehmung, Gefühle, Emotionen und Denken zusammenfließen. Innere Wahrnehmungen umfassen alles, was ich in mir selbst spüre und erlebe: Muskelverspannungen/-anspannungen, Bewegung, Gefühle, Gedanken und Fantasien. Diese Eindrücke sind häufig miteinander verquickt, wie es auch Patanjali im dritten Kapitel (III.17) in Bezug auf äußeren Klang erklärt:

Klang, Bedeutung und geistige Vorstellung sind normalerweise im Geist miteinander vermengt; durch *samyama* (Sammlung des Geistes auf den Klang) entwirren sie sich und man erlangt Wissen der Klänge aller lebenden Wesen.

Zudem werden innere und äußere Welt als einander bedingend wahrgenommen. Ein schöner Geruch z. B. ruft eine Erinnerung hervor. Der Anblick von einem Eis lässt uns das Wasser im Mund zusammenlaufen.

Unterscheidungskraft

In der äußeren Wahrnehmung fällt es unserem Alltagsbewusstsein leicht zwischen Wahrnehmungsobjekten, dem Wahrnehmungsprozess und dem Wahrnehmenden zu unterscheiden, da sich die Wahrnehmungsobjekte außerhalb unseres Körpers befinden.

Hier ist die erste Ebene, auf der wir unsere Wahrnehmung und Unterscheidungskraft (*Viveka*) schulen können.

Bei der inneren Wahrnehmung ist die Unterscheidung wesentlich komplizierter, da sie sich innerlich abspielt. Das Wahrnehmungsobjekt, der Wahrnehmungsprozess und der Wahrnehmende lassen sich schwer voneinander trennen, insbesondere da sie sich immer wieder gegenseitig beeinflussen. Auch, dass der Wahrnehmende ein ruhender Pol ist, der von nichts berührt ist, in sich selbst ruht, ist in der meisten Zeit der spirituellen Arbeit einfach nicht gegeben.

Um diese Vermischung in der inneren Wahrnehmung aufzuweichen, braucht es das innere *Pratyahara*, das Zurückziehen von den inneren Sinnesobjekten. Wenn der Geist dann zur Ruhe kommt, sich die Eindrücke in der *Manomaya Kosha* verlangsamen und weniger intensiv werden, ist wieder unsere Unterscheidungskraft (*Viveka*) gefragt.

Wahrnehmungsebenen und Wahrnehmungsinhalte

Mit Unterscheidungskraft (*Viveka*) können wir Wahrnehmungsebenen und Wahrnehmungsinhalte unterscheiden.

Wir haben in der inneren Wahrnehmung einmal die sensomotorische Wahrnehmungsebene, hier spüren wir körperliche Empfindungen und Befindlichkeiten (der Körper ist z. B. müde und schmerzt).

Die nächste Wahrnehmungsebene entsteht aus der Verbindung von körperlicher Wahrnehmung, Gefühlen und Emotionen. Ich habe Bauchdrücken und habe das Gefühl irgendetwas ist mir auf die Psyche oder auf den Bauch geschlagen. Häufig wissen wir nicht genau: Habe ich Bauchschmerzen, weil mir meine psychische Befindlichkeit auf den Magen schlägt, oder habe ich Magenschmerzen und interpretiere, mir ist was auf die Seele geschlagen?

Die zweite Schlussfolgerung entspricht der Emotionstheorie von William James: Zittere ich, weil ich Angst habe oder habe ich Angst, weil ich zittere. Hier hilft wie bei den anderen Wahrnehmungsebenen nur Unterscheidungskraft und das Studieren der Befindlichkeiten (*Svadyaya*).

Bis zu dieser Wahrnehmungsebene können wir unsere Wahrnehmungen, unsere geistigen und emotionalen Reaktionen noch mit unserem Alltagsgeist, Intellekt und Alltagsbewusstsein untersuchen. Hier lernen wir uns nicht nur besser kennen, können unser Verhalten und Verstehen verändern, sondern wir verfeinern auch unsere innere und äußere Wahrnehmung.

Direkte intuitive Wahrnehmung

Die subtilste Wahrnehmungsebene ist die direkte intuitive Wahrnehmung, die sich auch in unserem Körper direkt erleben lässt, was nicht verwunderlich ist, wenn wir dem Modell des Geistes nach Patanjali folgen.

In diesem Modell wird dargestellt, dass intuitive Wahrnehmung im *Manas* oder wie schon geschlussfolgert in der *Manomaya Kosha* stattfindet. Diese Wahrnehmung findet direkt in *Manas*, ohne die Sinnesorgane *Jnana Indriyas* statt. Wir können Leere, Raum, kosmische Weite, Wonne, göttliche Gegenwart, kosmisches Gewahrsein, kosmische Liebe direkt im Körper als lebendiges dynamisches Dasein, als Präsenz erleben. Wie dieses mystische und doch klare Erleben von statuten geht, entzieht sich den Möglichkeiten des Geistes, dem Intellekt und dem Denkapparat.

Zweite Strophe der Pratah-smarana-stotra

Pratar Bhajami
Manasam Vachasam
Aganyam
Vacho Vibhanti Nikhila
Yad-anugrahena /
Yan Neti-neti-vachanair
Nigama Avochuh
Tam Deva Devam
Ajam Achyutam Ahur
Agyam // 2 //

Am Morgen verehere ich dasjenige, welches Denken und Worten unzugänglich ist, durch wessen Gnade alle Worte aufleuchten, welches die heiligen Schriften mit „nicht das, nicht das“ benannten: diesen Gott der Götter haben sie, als ungeboren und unveränderlich, als Höchstes bezeichnet.



Michael Büchel

Michael wurde geboren 1958. Dipl. Päd. – Erwachsenenbildung, Wissenschaftlicher Yoga Vidya Lehrer (SHB) und Centerleiter Yoga Vidya Osthau-derfehn. Seit 1996 in der spirituellen Arbeit, war Schüler von Tenzin Wangyal Rinpoche, ist seit 1998 Schüler in der Ridhwan School, ab 2000 gehört auch Yoga Vidya zu seiner spirituellen Heimat.

Seminare mit Michael

Selbstheilungskräfte aktivieren mit Yoga 2.-7.11.26 Allgäu

Aktiviere deine Selbstheilungskräfte mit Yoga. Mit Techniken aus dem Raja und Hatha Yoga lernst du die subtilen Wirkungsweisen einzelner Asanas und Yogapraktiken genauer kennen. Praktische Beispiele aus dem psychosomatischen Bereich helfen, ein tieferes Verständnis von Krankheitsursachen zu bekommen. In den Yogastunden erhältst du präzise Anleitungen, um die feineren Wirkungen der Asanas zu erspüren.

Ab 512 € für 5 Übernachtungen

Meditation und Qi Gong 6.-8.2.26 Allgäu

Einführung in die zahlreichen Aspekte der yogischen Meditation verbunden mit den acht edlen Übungen aus dem Qi Gong. Diese Kombination ist ideal zum Entspannen und Aufladen mit neuer Kraft und Positivität in Ruhe und Bewegung. Lerne zudem kurze Achtsamkeits- und Aufladeübungen.

Ab 240 € für 2 Übernachtungen

Yoga Nidra Ausbildung 8.2.-13.2.26 Allgäu

Lerne das kompetente Anleiten, mit Schwerpunkt der Vermittlung als Entspannungstechnik. Mache praktische Erfahrungen in der Teilnehmerrolle und erlerne, Kleingruppen systematisch anzuleiten. Wertvolle Erkenntnisse für eine stressfreiere, gesündere Bewältigung deines Alltags und den deiner Kursteilnehmer:innen.

Ab 612 € für 5 Übernachtungen

Autogenes Training Kursleiter Ausbildung 3.-8.5.26 Bad Meinberg

Lerne, Menschen in Kursen und Seminaren mit dem Autogenen Training in die Entspannung zu führen.

Ab 495 € für 5 Übernachtungen

Gott

erfahren

im weltlichen Leben

WAS

bedeutet Sadhana im ganzheitlichen Yoga im 21. Jahrhundert?

WAS

bedeutet eigentlich Sadhana?

WIE

zeitgemäß ist die traditionelle (religiöse) Praxis noch?

Von Aziza Lena Alemi

Sadhana ist nichts anderes als der praktische Weg, den ein Mensch auf sich nimmt, um Spiritualität zu erfahren bzw. ein spirituelles Ziel zu erreichen. Traditionell ist dieses Ziel meist die Erleuchtung, die Befreiung, *Moksha*, das Nirwana wie es in den unterschiedlichen Traditionen genannt wird. Viele Wege würden zu diesem Ziel führen, so sagen es die großen Religionen: Während im Buddhismus die Meditation als Praktik klar im Vordergrund steht, sieht das in anderen indischen Glaubensrichtungen vielfältiger aus. Und da sind wir beim ganzheitlichen Yoga, wie ihn Swami Sivananda neu definiert hat. Diese Wege reichen von Asana-Praxis (*Hatha Yoga*), der Herzöffnung und Hingabe zu Gott, zum Beispiel durch Rituale oder dem Mantrasingen (*Bhakti Yoga*), dem Lesen von spirituellen und philosophischen Schriften (*Jnana Yoga*), dem selbstlosen Dienst (*Karma Yoga*), bis hin zu Meditation und dem Üben von *Kundalini Yoga* (Yoga der Energien). Aber wie zeitgemäß sind zum einen das Ziel der Erleuchtung und zum anderen die stark reglementierten Wege, die uns dorthin führen sollen?

Im Tantra (dt. „Gewebe“, „Zusammenhang“) beispielsweise, aus dem auch das *Hatha Yoga* entspringt, wird beschrieben: zwischen Yoga und Tantra gäbe es „einen Unterschied, wenn auch einen sehr feinen. Während im Yoga eine Menge Einschränkungen existieren, gibt es diese in Tantra nicht“ (Paramahansa Satyananda 2008:19). Im Tantra geht es um Einheit, darum, zu verstehen, dass alles von zwei Polen durchdrungen ist, dem Shiva (Bewusstsein) und Shakti (Energie) Prinzip. Das bedeutet, das Göttliche manifestiert sich im Universum – in Allem. Es geht also nicht um Illusion oder Wahrheit, um gut oder schlecht, um falsch oder richtig, sondern darum das Göttliche in allem zu erkennen. Während *Jnana Yoga* beispielsweise eine Praktik für Gelehrte und höher Gestellte war, war Tantra die gelebte Spiritualität der einfachen Menschen. „Man könnte sagen, dass Tantra für den gewöhnlichen Menschen [...] ist“ (ebd.).

dass der persönliche Ausgangspunkt entscheidend ist. Sie müssen Ihren Lebensstil nicht verändern [...]. Tantra akzeptiert, dass drei Billionen Menschen nicht in ein einziges Lebensmuster hineingehängt werden können“ (ebd.: 19 f.) [...]. Wir entwickeln uns [...]; die Evolution ist kontinuierlich und unaufhaltsam“ (ebd.: 20). Wenn wir davon ausgehen, dass das Göttliche sich in allem manifestiert und dass uns alles zu einer Begegnung mit Gott führen kann, müsste der Begriff des *Sadhana* dann nicht ausgeweitet und neu gedacht werden? Neu, im Sinne der Gen Z, der Globalisierung, der Schnelligkeit, der Digitalisierung und des heutigen Rhythmus der Welt. Brauchen wir noch Abbildungen von Gottheiten und festgeschriebene Glaubensriten? Reicht es nicht aus, die Erkenntnis zu gewinnen, dass eine spirituelle Praxis darin besteht, das Göttliche in allem zu erkennen? Wohin würde uns dieses Bewusstsein führen?

Eine neue Perspektive auf spirituelles Bewusstsein

Braucht es unter dem Gesichtspunkt also wirklich noch festgeschriebene, alte Praktiken, wenn doch alles dem Wandel, der Evolution, Veränderung und Entwicklung anzupassen ist? Sicherlich hilft es der Einen oder dem Anderen das Göttliche mit einem klaren Leitfaden zu erfahren oder sein ganzes Leben ausschließlich auf eine bestimmte Form der Spiritualität auszulegen. Aber wie lässt sich das mit dem heutigen weltlichen Leben wirklich vereinen? „Die tantrische Lehre gibt deutlich zu verstehen,

Viele suchen heutzutage nach einem tieferen Sinn, nach einer Antwort ihrer Fragen nach dem menschlichen Sein. Nicht nur Menschen, die durch individuelle Krisen gegangen sind und sich daher häufiger mal auf einen traditionellen Weg der spirituellen Praxis machen, sondern auch junge Menschen,



ohne individuelle krisenhafte Erfahrungen. Sie jedoch sind konfrontiert mit den Folgen der universalen Krisen dieser Welt – Klimakrise, soziale Krisen, Kriege, Rechtsdruck, psychischen Belastungen u.v.m. Während sich auf der einen Seite viele Krisen weiter zuspitzen, wächst auf der anderen Seite das Bewusstsein dafür, dass die Welt ein Ort ist, in dem jede:r Einzelne eine Stimme hat. Eine Welt, in der es auf unser Bewusstsein ankommt, auf unsere Gedanken und Handlungen, die daraus resultieren. Viele (junge) Menschen leben ein Leben, das nicht in die klassische *Sadhana*-Praxis passen würde. Es ist digital, schnell, urban, wirtschaftlich, exzessiv. Dennoch erleben sie eine Form des universellen Bewusstseins, suchen sich ihre Orte, an denen sie Erfahrungen sammeln, die vielleicht sogar als Begegnungen mit Gott beschrieben werden können. Die Welt ist spirituell und es geht darum, das mehr und mehr zu erkennen ohne sie zu negieren. Wie könnte sie aussehen, wenn wir einen ganz normalen weltlichen Alltag führen, mit dem Bewusstsein, dass in uns selbst, in unseren Gedanken, unseren Handlungen, in unseren Beziehungen, in Allem, das sich um uns manifestiert, das Göttliche inhärent ist? Bräuchten wir dann noch ein Regelwerk einer spirituellen Praxis, wenn wir feststellen, dass Spiritualität alles durchdringt?

Natürlich lässt sich die Frage stellen, wie es denn zu diesem Bewusstsein kommen soll, wenn nicht durch *Sadhana* im klassischen Sinne. Nun, darauf gibt es Antworten, die ein Buch füllen würden. Aber Bewusstsein erlangen erfordert viele Schritte im Leben. Die einen gelangen durch Meditation zu Erkenntnissen, die anderen durch künstlerische Prozesse, Musik, das Studieren, Bewegung, wieder andere durch Erfahrungen in der Natur oder ekstatische Momente beim Feiern – durchs Leben eben. Bewusstsein ist vorhanden und jeder Mensch hat einen anderen Zugang dazu, sich diesem Bewusstsein gewahr zu werden und es sein selbst zu nennen. Was als spirituell im engeren Sinne beschrieben wird, ist ein Weg, den viele bereits erfolgreich gegangen sind. Aber vielleicht ist es nicht mehr der, den heutzutage die Mehrheit bereit ist zu gehen, weil er schlichtweg einen Teil des Menschseins negiert: das sich stetig verändernde Weltliche. ■

Quellenangabe

Paramahansa Satyananda Saraswati
(Hg. Satyananda Yoga Zentrum e.V.)
(2008), Tantra und Yoga –
Panorama, 2. Aufl., Hergensweiler



Aziza Lena Alemi

Aziza ist Musikerin, Kulturwissenschaftlerin und Yogalehrerin. Ein Jahr lebte sie bei Yoga Vidya Nordsee im Ashram. Ihre beruflichen Erfahrungen sammelte sie vor allem in Berlin und ist nach wie vor mit dem Puls der Stadt verbunden. „Yoga ist für mich die Brücke zwischen dem Spirituellen und dem Weltlichen. Mein Ziel ist es zu zeigen, dass das kein Widerspruch ist.“

Seminare mit Aziza

Ayurvedisches Fasten für Pitta und Vata 10.5.–15.5.26, Nordsee

Durch ayurvedisches Fasten lösen sich Stauungen und Hitze auf, das Agni wird sanft gestärkt und der Körper kann sich besser auf die kältere Jahreszeit umstellen. Der Körper wird mit Hilfe von Suppen und Getränken gereinigt und Schlacken werden ausgeschieden. Es ist eine sanftere Herangehensweise um den Körper zu reinigen.

Ab 479 € für 5 Übernachtungen

Ayurveda Wellness-Wochenende 26.–28.6.26, Nordsee

Lerne auf natürliche Weise, zu dir selbst zu kommen und dadurch zu mehr Energie und Lebensfreude zu finden. Du lernst etwas über die Philosophie des Ayurveda und Ayurvedamassagen kennen. Du erlebst verschiedene Reinigungsmethoden und erhältst ayurvedische Tipps für den Alltag. Yogastunden, Meditation und Mantra-Singen sowie eine vollwertige vegetarische Ernährung runden diese erholsamen Tage ab.

Ab 220 € für 2 Übernachtungen

Kite Surfen meets Inner Flow Yoga 19.–24.7.26, Nordsee

Kiten ist die totale Hingabe an Wind und Wasser. Die Inner-Flow-Yoga-Stunden runden diese Erfahrung auf eine ganz besondere Weise ab und geben so die Möglichkeit, tief in die Einheit mit der Natur und mit dir selbst einzutauchen. Zusätzliche Kosten für den Kitekurs (ca. 299,- €).

Ab 504 € für 5 Übernachtungen

FÜHLEN statt SCROLLLEN

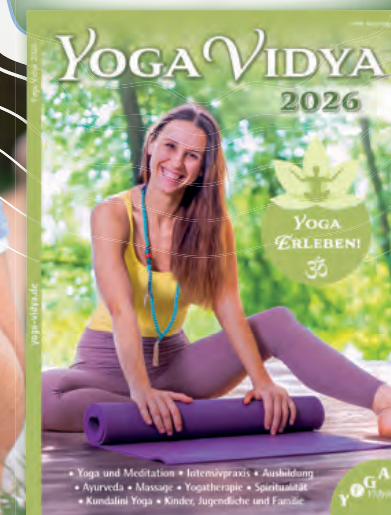
Während Online-Inhalte oft flüchtig sind, schenkt dir ein gedruckter Katalog Raum zur Achtsamkeit. Er lädt zum Innehalten ein und ermöglicht dir immer wieder zu deinem Wunschangebot zurückzukehren.

Gedruckt auf umweltfreundlichem Papier, in sanften Farben und ruhigem Design, hilft er dir dein passendes Seminar zu finden.

Vielleicht entdeckst du auch das eine oder andere bekannte Gesicht in diesem Katalog. Bewahre ihn auf, gib ihn weiter, nimm ihn immer wieder zur Hand – in jedem Fall nutze ihn zur Planung und Buchung für deine Seminare, Aus- und Weiterbildungen

im Jahr 2026.

In
der Stille
liegt die Kraft –
**GANZ OHNE
BILDSCHIRM-
STRESS**



Wir freuen uns auf deinen Besuch in unseren Ashrams.
Anfordern bei: adressen@yoga-vidya.de

Sadhana in den Zyklen des Lebens

Von Rukmini Keilbar

Manchmal begegne ich Menschen im Ashram, die traurig darüber sind, dass sie nicht mehr so praktizieren können, wie sie es vielleicht noch vor 10 Jahren oder auch nur vor 5 Jahren getan haben.

Vielleicht hast du auch schon festgestellt, dass dein *Sadhana* sich im Laufe deines Lebens verändert hat? Dass es in jungen Jahren anders war als im Alter? In Zeiten der Fülle anders als in Zeiten der Leere? Dass der weibliche Zyklus Trauer, Übergänge, dein *Sadhana* beeinflussen können?

All das ist völlig normal. Sei nicht traurig darüber, wenn du heute vielleicht nicht mehr so gelenkig bist und beide Beine entspannt hinter dem Rücken ablegen kannst, wie du es vielleicht im Alter von 20 Jahren noch gekonnt hast.

Dein *Sadhana* darf sich verändern. Erlaube dir selbst die Form deines Sadhanas deinem Leben anzupassen. Wichtig ist, dass du dir deine innere Einstellung bewahrst, mehr als deine Gedanken und Gefühle zu sein. Praktiziere immer im Bewusstsein, dass du *Sat Chid Ananda* – Sein, Wissen, Glückseligkeit bist.

Sadhana, die spirituelle Praxis, das kontinuierliche Üben auf dem Yogaweg ist kein statischer Zustand.

Sadhana entfaltet sich in den Zyklen des Lebens – Kindheit, Jugend, Erwachsenenalter, Alter und Sterben – und passt sich den jeweiligen Herausforderungen, Chancen und Lernschritten an. Im Wesentlichen geht es darum, eine regelmäßige Praxis zu entwickeln, die inneres Wachstum fördert, Achtsamkeit stärkt und ein tieferes Verständnis für dich selbst ermöglicht.

1 Kindheit – Neugier und Spontaneität:

Als Kind bist du eher neugierig, dein *Sadhana* ist noch spielerisch und spontan. Kleine Konzentrationsübungen, Rituale mit deinen Eltern oder in der Schule am Morgen oder Abend legen den Grundstein. Du erlebst Fantasiereisen, übst einfache Atemübungen, wirst aufmerksamer und bekommst mehr Vertrauen in deine eigenen Fähigkeiten.

2 Jugend – Heranwachsen und Identitätsfindung:

Als Jugendliche/r geht es dir darum, deine Identität zu finden. Du stellst Fragen nach dem Sinn des Lebens. In dieser Phase wird *Sadhana* oft intensiver, weil Fragen nach Sinn, Beruf, Beziehungen und Identität stärker hervortreten. Eine regelmäßige Praxis kann dir helfen, trotz äußeren Turbulenzen ruhig zu bleiben. Strukturierte Routinen, regelmäßige Meditation, Tagebuchführung und das Studium heiliger Texte oder inspirierender Lehren unterstützen dich. Sei geduldig mit deiner Entwicklung. Du schreitest langsam auf dem spirituellen Weg voran.

3 Erwachsenenalter – Verantwortung, Alltag und Vertiefung:

Berufliche Verpflichtungen, Familienleben und soziale Verantwortung fordern deine Energie. *Sadhana* wird oft wie ein kompaktes Übungsprogramm: kurze, aber regelmäßige Praxisfenster, Integration von Achtsamkeit ins Alltagsleben (achtsames Essen, bewusstes Zuhören, langsames Atmen in stressigen Momenten). Tiefergehende Praktiken wie längere Meditationseinheiten, Mantra-Rezitation oder Selbstreflexion helfen dir, deine inneren Werte zu klären und Stress abzubauen. Lerne deine Praxis nicht als Belastung, sondern als Quelle von Stabilität und Mitgefühl zu sehen.

4 Alter – Tiefe Verbindung, Weisheit und Geben:

Im Alter kann *Sadhana* eine Quelle von Weisheit, Gelassenheit und Mitgefühl sein. Das Üben wird oft weniger zielgerichtet auf äußere Ergebnisse, mehr auf das Bewahren von innerem Frieden, das Teilen von Wissen/Erkenntnissen mit anderen und das Pflegen von Beziehungen. Rituale der Dankbarkeit, stille Kontemplation und das Führen eines sinnzentrierten Lebensstils werden wichtiger. *Sadhana* kann dir helfen mit Verlust, Veränderungen und Tod besser umzugehen.

5 Übergänge, Abschied und Neuanfang:

Zyklen schließen sich, neue Zyklen beginnen. *Sadhana* in diesen Übergängen bedeutet, loszulassen, was nicht mehr dient, und sich offen für kommende Erfahrungen zu halten. Praktiken wie achtsame Atmung, Bodyscan, geführte Visualisierungen helfen, dein inneres Gleichgewicht zu bewahren. Selbstmitgefühl wird besonders wichtig.

Praktische Hinweise für dein Sadhana

- Beginne klein: 5–10 Minuten tägliche Praxis reichen oft, um Stabilität aufzubauen.
- Bleibe flexibel: Passe Zeiten, Methoden und Intensität an deine Lebensphase an.
- Integriere Rituale: Morgen- oder Abendrituale, kurze Pausen für Atemübungen, Dankbarkeit.
- Halte Eselsbrücken fest: Notiere kurze Ziele oder Erkenntnisse, um die Praxis zu verankern.
- Suche Unterstützung: Eine Gemeinschaft, Lehrende oder ein Guru können Motivation und Klarheit geben.
- Übe mit Freundlichkeit: Sei geduldig mit dir selbst; *Sadhana* ist ein Weg, kein Ziel.

Fazit

Sadhana in den Zyklen des Lebens bedeutet, dich kontinuierlich zu schulen, aus den jeweiligen Lebensphasen Lernfelder zu ziehen und die Praxis an die eigene Situation anzupassen. Durch regelmäßiges Üben, Achtsamkeit und Mitgefühl verwandelt sich Alltag oft in eine stille, doch kraftvolle Reise zu mehr Klarheit, innerem Frieden und Verbundenheit.



Rukmini Keilbar

Suchende auf dem ganzheitlichen Weg des Yoga. Yoga- und Meditationslehrerin, mit zahlreichen Aus- und Weiterbildungen im Massagebereich. Sevaka im Ashram in Bad Meinberg.

Seminare für dich

Mit Yoga ins Neue Jahr – Yoga für Kinder 26.–31.12.25, Bad Meinberg

Spiele, kreatives Gestalten, Singen, Abenteuer in der Natur und Yogastunden. Gemeinsam erleben wir eine tolle Zeit! Änderungen vorbehalten.

Ab 170 € für 5 Übernachtungen

Yoga für Jugendliche 19.–21.12.25, 26.–28.12.25, 2.–4.1.26 Bad Meinberg

Wir werden Yogaübungen und Meditationstechniken kennenlernen, singen und quatschen. Du wirst erlebnisreiche Tage verbringen! Mindestalter: 13 Jahre.

Ab 77 € für 2 Übernachtungen

Seniorenwellness im Yoga 2.–4.10.26, Bad Meinberg

Sanfte Yogaübungen mit Einsatz von Düften, Klängen und Entspannungsübungen erwarten dich. Lass dich berühren und spüre die Geborgenheit, in der Gruppe mit Gleichaltrigen zu sein.

Ab 185 € für 2 Übernachtungen



Yoga Nidrasana

Die Schlafstellung des Yogis

Wusstest du,
dass es aber auch eine fortgeschrittene Asana sein kann? Eine Asana für Flexibilität der Beine, für innere Ruhe und Rückzug der Sinne nach innen. Sonnen- und Mondenergie werden harmonisiert. Die Abwehrkräfte gestärkt und die Wirbelsäule flexibel. Doch es kann auch eine Herausforderung sein, wie ein Yogi zu schlafen. Versuche es doch selbst einmal und lasse dich nicht entmutigen, wenn es nicht sofort klappt.

Yoga Nidra
gilt u.a. als sanfte
Entspannungstechnik

Übung macht den
Meister



Anleitung:

Bringe in der Rückenlage einen Fuß in Richtung Nabel, Brustbein, Stirn...und lege schließlich den Fuß hinter den Kopf.
Lege dann das andere Bein dazu. Falte die Hände hinter dem Rücken.



Gute Nacht!

YOGA- Tiefenentspannung

Von Sukadev Bretz

Ich möchte dich dazu einladen, dich richtig zu entspannen. Gerade in einem stressbelasteten Leben sind Entspannungstechniken sehr wichtig. Die Natur hat dir die Fähigkeit zu zwei Mechanismen gegeben: Die Stressreaktionen und die Entspannungsreaktionen. Beide sind lebensnotwendig.

In der Stresssituation:

- wird der Sympathikus aktiviert
- spannen sich Muskeln an
- beschleunigt der Herzschlag sich
- wird der Geist hellwach
- bist du bereit zu handeln.

Die Stressreaktion ist eigentlich etwas Gutes. Nur wenn sie zu oft aktiviert wird und nicht durch regelmäßige Tiefenentspannung ausgeglichen wird führt sie zum so genannten Stresssyndrom.

Symptome des Stresssyndroms sind:

- dauernde Muskelverspannungen
- Muskelschmerzen insbesondere in den Schultern
- falsche Atmung
- Nacken- und Rückenverspannungen
- geistige und körperliche Müdigkeit
- Reizbarkeit
- Mangel an Konzentration und Krankheitsanfälligkeit.

In der Medizin nimmt man an, dass fast alle Krankheiten von einem Übermaß an Stress mit verursacht werden. Dies kannst du vermeiden, indem du mit geeigneten Techniken entgegenwirkst.



Glücklicherweise hat dir nämlich die Natur die Fähigkeit zur Entspannungsreaktion gegeben. Sie wirkt der Stressreaktion entgegen und harmonisiert Körper und Geist.

In der Tiefenentspannung:

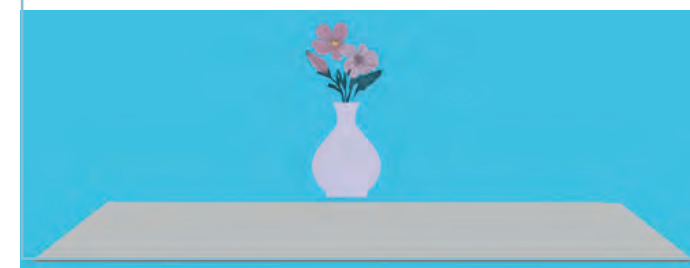
- wird der Parasympathikus aktiviert
- wird das Herz-Kreislaufsystem beruhigt
- werden Stresshormone abgebaut
- werden Endorphine, so genannte Glückshormone ausgeschüttet.

Der Körper kann sich regenerieren, Krankheitserreger beseitigen, das Immunsystem aktivieren, die Zellen regenerieren. Wenn du lernst, diese Entspannungsreaktionen in dir regelmäßig hervorzurufen, hast du mehr Energie, innere Kraft und Ruhe. Viele Krankheiten werden verschwinden und du wirst in die Lage versetzt werden, auf äußere Veränderungen angemessen zu reagieren.

Entspannung heißt aber nicht, einfach nur dem Stress entgegenzuwirken. Entspannung ist ein positiver, erhebender Zustand mit gesteigertem Glücksgefühl und Nähe zu sich selbst.

Eine wirkliche Entspannung:

- führt zu Alphawellen im Gehirn
- führt zur Harmonisierung von rechter und linker Hemisphäre
- führt zu besserem Zugang zu deiner Intuition
- aktiviert deine kreativen und künstlerischen Fähigkeiten
- erleichtert das Erlernen neuer Sprachen
- hilft dir bei allen Techniken des mentalen Trainings, Autosuggestion, Affirmation und Visualisierung.



Yogis haben die Entspannungstechniken als Vorbereitung für die Meditation entwickelt, um in der Meditation den Geist in höhere Bewusstseinsebenen bringen zu können. Um in Verbindung mit dem Kosmischen zu treten, ist es Vorbedingung Körper und Geist vollkommen entspannen zu können.

Wie ich anfangs geschrieben habe hat jeder Mensch die Fähigkeit zu diesem Entspannungszustand. Für Naturvölker gehört er zum Bestandteil des täglichen Lebens. Wir in der industrialisierten Gesellschaft müssen ihn erst wieder neu entdecken. Fernsehen, Kino, Sport und andere Freizeitaktivitäten mögen ihren Platz im Leben haben. Zur wirklichen Entspannung brauchst du aber etwas Anderes.

Wann übe ich Tiefenentspannung am besten?

Tiefenentspannung kannst du machen, wenn es dir am besten in den Tag passt. Morgens, um dich für den Tag positiv zu stimmen, tagsüber, oder in der Pause, um den weiteren Tag mit Elan angehen zu können. Abends nach der Arbeit, denn 15 Minuten Tiefenentspannung kann dir mehr Entspannung bringen als ein Nickerchen von 1-2 Stunden. Es ist überflüssig, den Abend müde zu verbringen. 15 Minuten Tiefenentspannung und du fühlst dich wie neu geboren. Manche machen die Tiefenentspannung vor dem Schlafengehen. Dies hat sich als effektive Methode erwiesen, um Schlafstörungen zu überwinden.

Wie übe ich Tiefenentspannung?

Tiefenentspannung machst du am besten im Liegen auf dem Rücken auf einem Teppich oder einer Decke. In der Rückenlage gibst du die Arme neben den Körper, Handflächen nach oben, Daumen nach außen, Beine auseinander, Kopf in der Mitte. Es ist jedoch auch möglich, diese Entspannungsübungen im Sitzen auf einem Stuhl oder einem Sessel zu machen. Probiere selbst aus, was für dich am praktischsten ist. Je öfter du übst, desto schneller kommst du zur Entspannung. Am besten übst du täglich zu einem festen Zeitpunkt, um die Entspannung zu einem Teil des täglichen Lebens werden zu lassen. Jedoch selbst wenn du nur einmal pro Woche übst, wirst du einen Nutzen spüren. Bald wirst du in der Lage sein, jederzeit, egal wo, zu entspannen, wenn und wann du es willst.



Du wirst lernen, Teile der Entspannungsübungen für dich als Kurzentspannungstechniken zu benutzen. Lasse dich von deiner Intuition leiten. Denn Tiefenentspannung führt dich zu deinem wahren Wesen.

Anleitung zur kombinierten Yoga-Tiefenentspannung



Dies ist eine Entspannungstechnik, welche verschiedene Elemente vereinigt. Sie beginnt, indem wir verschiedene Körperteile von unten nach oben anspannen, lockerlassen, dann folgt eine Autosuggestion wo wir die Muskeln bitten, sich zu entspannen. Und eine Visualisierungsphase.

Mache dich bereit:

- Lege dich auf den Rücken zur Entspannungslage.
- Gib die Beine auseinander.
- Lege die Arme neben den Körper
- Drehe die Handflächen nach oben
- Atme zunächst ein paar Mal tief ein und aus. Beim Einatmen hebt sich der Bauch, beim Ausatmen senkt sich der Bauch. Einatmen - Bauch hinaus, ausatmen - Bauch hinein. Einatmen - Bauch hinaus, ausatmen - Bauch hinein.

Praktiziere die Technik – die Anspannungsphase:

- Spüre dein rechtes Bein.
- Hebe dein rechtes Bein ein paar Zentimeter hoch, spanne es feste an und fallenlassen. Spüre der Entspannung des rechten Beines nach.
- Hebe das linke Bein einige Zentimeter hoch, spanne es feste an und fallenlassen, nachspüren.

Bitte beachte:

Bei dieser Entspannungstechnik ist es wichtig, dass das Fallenlassen plötzlich geschieht. Du senkst das Bein nicht langsam ab, sondern du lässt es fallen.

- Hebe die Hüften ein paar Zentimeter hoch, spanne sie feste an, Gesäß spüren, lockerlassen, nachspüren.
- Hebe den Brustkorb hoch, oberen Rücken feste anspannen und lockerlassen, nachspüren.
- Bauchmuskeln feste anspannen, unteren Rücken in den Boden hineindrücken, lockerlassen.
- Hebe den rechten Arm ein paar Zentimeter hoch. Mache eine Faust mit der Hand, spüre die Anspannung der Muskeln, lockerlassen, nachspüren.

- Hebe den linken Arm ein paar Zentimeter hoch, Faust machen, den Arm feste anspannen, spüre die Anspannung und lockerlassen. Spüre die Entspannung.
- Ziehe die Schultern hoch zu den Ohren, feste anspannen, spüren, lockerlassen, nachspüren.
- Ziehe das Gesicht zur Nasenspitze hin zusammen, mache ein hässliches Gesicht. Alle Muskeln zur Nasenspitze hin lockerlassen.
- Öffne den Mund, strecke die Zunge raus, öffne die Augen, schaue zurück, lockerlassen.
- Drehe den Kopf langsam nach rechts, spüre die Dehnung in der linken Seite des Halses.
- Drehe den Kopf langsam nach links, spüre die Dehnung in der rechten Seite des Halses.
- Bringe den Kopf zurück zur Mitte.

- Prüfe noch einmal, ob die Entspannungslage entspannt ist. Achte darauf, dass die Beine auseinander sind, Arme neben dem Körper, Handflächen nach oben, Kopf ist in der Mitte, Schultern weg von den Ohren. Wenn es dir angenehmer ist, kannst du jetzt auch die Knie beugen und die Fußsohlen auf den Boden setzen. Nimm eine Haltung ein, die du während der nächsten zehn Minuten beibehalten kannst.



Sprich zu dir selbst - Phase der Autosuggestion

Wir kommen jetzt zur Autosuggestion. Wir werden die verschiedenen Körperteile bitten, sich zu entspannen. Spüre dabei den betreffenden Körperteil, du kannst dir auch vorstellen, dass du in diesen Körperteil hineinatmest.

Autosuggestion wirkt über das Unterbewusstsein. Die nächsten 10 Minuten nach der Autosuggestion wird das Unterbewusstsein diesen Körperteil weiter tief entspannen auch ohne, dass du es merkst.

Füße:

Spüre jetzt deine Füße, ohne sie zu bewegen. Und wiederhole geistig die Autosuggestionsformel dreimal: „Ich entspanne meine Füße.“ Wiederhole geistig: „Ich entspanne meine Füße.“

Waden:

Spüre jetzt deine Waden und wiederhole die Autosuggestionsformel dreimal: „Ich entspanne meine Waden.“

Fahre so mit allen Körperteilen fort:

- „Ich entspanne meine Oberschenkel.“
- „Ich entspanne Hüften und Gesäß.“
- „Ich entspanne meinen unteren Rücken.“
- „Ich entspanne meinen oberen Rücken.“
- „Ich entspanne meinen Bauch.“
- „Ich entspanne meine Brust.“
- „Ich entspanne meine Hände.“
- „Ich entspanne meine Unterarme.“
- „Ich entspanne meine Oberarme.“
- „Ich entspanne Schultern, Hals und Nacken.“
- „Ich entspanne das Gesicht.“
- „Ich entspanne den Unterkiefer.“
- „Ich entspanne die Lippen.“
- „Ich entspanne meine Zunge.“
- „Ich entspanne meine Wangen.“
- „Ich entspanne meine Nase.“
- „Ich entspanne meine Augen.“
Meine Augen sind ganz entspannt.“
- „Ich entspanne meine Stirn.“
- „Mein ganzer Körper ist vollkommen entspannt.“

Entspannung der Organe

Wir entspannen jetzt die inneren Organe mit der Autosuggestion. Wenn du weißt, wo die Organe sind kannst du sie dir vorstellen. Aber die Autosuggestion allein reicht auch schon aus, da das Unterbewusstsein weiß, wo sich diese Organe befinden und wie es diese Organe entspannen kann.

Wiederhole die Affirmationen:

- „Ich entspanne meinen Magen.“
- „Ich entspanne meine Leber.“
- „Ich entspanne meine Nieren.“
- „Ich entspanne meine Blase.“
- „Ich entspanne meine Geschlechtsorgane.“
- „Ich entspanne meinen Darm.“
- „Ich entspanne Herz und Lungen.“
- „Ich entspanne mein Gehirn.“
- „Meine Organe sind vollkommen entspannt.“

Du hast jetzt alle Teile des Körpers mit der Autosuggestion entspannt und das Unterbewusstsein wird fortfahren, diese Organe weiter zu entspannen.

Entspanne deinen Geist – Phase der Visualisierungen

Entspanne jetzt den Geist. Stelle dir vor, du liegst in einer wunderschönen Umgebung an einem See, in den Bergen, im Wald.

Stelle dir die Natur um dich herum vor. Male dir alle Einzelheiten selbst aus. Sehe in den Himmel über dir. Höre den Boden unter dir. Deine Entspannung wird immer tiefer und tiefer. Du fühlst dich immer wohler. Immer entspannter.

Zurückkommen – Phase der Affirmation und Rückkehr

Om, vertiefe langsam wieder deinen Atem, bleibe aber noch ruhig liegen. Du kannst jetzt noch eine Affirmation deiner Wahl sprechen, z. B. „Ich schicke heilende Energie zu meinem unteren Rücken.“ oder „Ich bin voller Kraft und Energie.“

Bewege jetzt langsam deine Füße und deine Hände. Strecke die Arme hinter dir aus. Atme ganz tief. Strecke, räkele dich, drehe dich auf eine Seite und setze dich langsam auf.

Wiederhole dreimal Om und stelle dir vor, wie du diese Entspannung und Energie in deinen Tag hineinnehmen willst.

Om, Om, Om.
Shanti, Shanti, Shanti, Om
Frieden, Frieden, Frieden.



Sukadev Bretz

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



Sādhana im ganzheitlichen Yoga

Eine ayurvedische Perspektive

Was ist Sādhana?

Von Dr. Devendra Prasad Mishra

Das Wort *Sādhana* stammt aus dem Sanskrit-Wortstamm „*sadh*“, was „etwas erreichen“ oder „auf ein Ziel zugehen“ bedeutet. In der indischen Tradition hat es eine tiefgreifende Bedeutung – nicht nur als Praxis, sondern als Weg innerer Transformation.

Sādhana kann bedeuten:

- Eine Methode, um ein Ziel zu erreichen
- Eine stetige und achtsame spirituelle oder meditative Praxis
- Eine Lebensweise, die Klarheit, Ausrichtung und Sinn schenkt
- Ein persönlicher Weg zu Heilung und Selbstverwirklichung

In Yoga und Ayurveda ist *Sādhana* nicht auf das beschränkt, was wir auf der Matte oder in der Meditation tun. Es umfasst, wie wir aufwachen, wie wir essen, denken, dienen und jeden Tag wachsen. *Sādhana* bringt Disziplin, aber auch Hingabe. Es geht nicht um Perfektion – sondern um Beständigkeit und Aufrichtigkeit.

Aus ayurvedischer Sicht ist *Sādhana* ein Leben im Einklang mit unserer Natur (*Prakriti*), mit den Elementen um uns herum und mit unserem inneren Zweck (*Dharma*). Wenn unser Lebensstil Balance und Bewusstsein unterstützt, wird *Sādhana* ein Weg, wieder bei uns selbst anzukommen.

Sādhana im Yoga: Die äußeren und inneren Wege

Im Yoga ist *Sādhana* das Herz der persönlichen Praxis. Sie hält uns mit unserem höheren Selbst verbunden – durch äußere Bemühung und innere Einkehr. Traditionell unterscheidet man zwei Formen:

A. Bahiranga Sādhana (Äußere Disziplin)

Dies umfasst die sichtbaren, strukturierten Praktiken, die Körper und Geist reinigen und vorbereiten. Im Yogasystem sind dies die ersten vier Glieder des Ashtanga Yoga:

- **Yama:** Ethische Prinzipien (z. B. Gewaltlosigkeit, Wahrhaftigkeit)
- **Niyama:** Persönliche Disziplin (z. B. Reinheit, Zufriedenheit)
- **Asana:** Körperhaltungen für Gesundheit und Stabilität
- **Prāṇāyāma:** Atemregulation für Energie und Klarheit

Im Ayurveda und in spirituellen Traditionen umfasst Bahiranga Sādhana außerdem:

- **Japa** – Wiederholung eines heiligen Mantras
- **Tapa** – Entsagung und Selbstdisziplin
- **Yajña** – Ritualopfer, insbesondere Feuerrituale
- **Vrata** – Gelübde oder Fasten mit spiritueller Ausrichtung
- **Upavāsa** – Achtsames Fasten
- **Dāna** – Uneigennützigte Wohltätigkeit
- **Seva** – Selbstloser Dienst an anderen
- **Homa** – Heilige Feuerrituale mit Kräutern und Mantras
- **Tīrtha Yātra** – Pilgerreisen zu heiligen Orten
- **Upāsana** – Hingebungsvolle Verehrung
- **Vichāra** – Tiefe Selbstreflexion und Kontemplation

Diese Praktiken erden uns. Sie fördern Demut, Selbstbeherrschung und die Verbindung zu etwas Höherem. Äußere Disziplin bereitet den Boden für inneres Wachstum.

B. Antaranga Sādhana (Innere Disziplin)

Dies ist die feine, nach innen gerichtete Praxis – die Aufmerksamkeit wendet sich vom Außen zum Selbst im Inneren. Sie entspricht den letzten vier Gliedern des Ashtanga Yoga:

- **Pratyāhāra** – Zurückziehen der Sinne von äußeren Reizen
- **Dhāraṇā** – Konzentration auf einen Punkt
- **Dhyāna** – Meditation
- **Samādhi** – Versenkung in höheres Bewusstsein

In vedantischen Traditionen gibt es zudem drei zentrale innere Schritte:

- **Śravaṇa** – Hören von heiligen Lehren
- **Manana** – Tiefes Nachdenken über das Gehörte
- **Nididhyāsana** – Stille Meditation über die Wahrheit

Diese Stufen führen dazu, dass Wissen zur inneren Verwirklichung wird. Zuerst hören wir mit offenem Herzen, dann reflektieren wir, und schließlich meditieren wir so lange, bis die Wahrheit lebendig in uns erfahrbar wird.

Bahiranga und Antaranga

sind gleich wichtig. Äußere Praktiken bereiten den Weg – innere Praktiken führen uns zur spirituellen Verwirklichung.

„Äußere Disziplin formt das Gefäß.
Innere Praxis füllt es mit Licht.“



Wie ayurvedisches Sādhana den ganzheitlichen Yoga unterstützt

Ganzheitlicher Yoga sieht den Menschen als Einheit aus Körper, Geist, Seele und Natur. Während Yoga die Werkzeuge zur inneren Erkenntnis bietet, gibt Ayurveda den Rhythmus und die körperliche Harmonie, um diesen Weg zu unterstützen.

Ayurvedisches Sādhana umfasst einfache, aber kraftvolle Routinen zur Wiederherstellung von Balance und Vitalität:

- **Dinacharya** (Tagesroutine):
Früh aufstehen, Sinnesreinigung, Selbstmassage, regelmäßige Mahlzeiten, gesunder Schlafrhythmus
- **Ritucharya** (Jahreszeitenpflege):
Ernährung, Aktivitäten und Gewohnheiten an die Jahreszeiten anpassen
- **Reinigung** (Shodhana & Shamana):
Sanfte Entgiftung, Nasenpflege mit Öl, Zungenreinigung, Verdauungsunterstützung mit Kräutern
- **Mentales Sādhana:**
Kultivierung von Sattva – Klarheit und Ruhe – durch Naturspaziergänge, Mantras, Tagebuchschreiben und inspirierende Lektüre

Diese Praktiken reduzieren innere Reibung. Sie halten *Agni* (Verdauungsfeuer) stark, *Ojas* (Lebenskraft) hoch und den Geist klar – alles wichtige Grundlagen für eine stabile Yogapraxis.

Wenn der Körper schwer ist, die Verdauung schwach oder der Geist unruhig, sind selbst die besten Yogatechniken schwer umzusetzen. Ayurveda bereitet uns sanft und liebevoll vor, damit wir tiefer in den yogischen Weg eintauchen können. „Ayurveda reinigt und stärkt das Gefäß. Yoga erfüllt es mit Bewusstsein.“

Fazit: Ein Leben in Sādhana führen

Sādhana ist kein starrer Ablauf. Es ist ein lebendiger Rhythmus – eine bewusste Art, durch das Leben zu gehen. Ob wir Asanas üben, ein Gebet sprechen, mit Liebe kochen oder still in der Natur sitzen – wenn wir mit Achtsamkeit handeln, sind wir in Sādhana. Im integrierten Weg von Ayurveda und Yoga wird Sādhana sowohl zur Reise als auch zum Ziel. Es ist der Weg, wie wir heilen, wachsen und uns mit dem Höheren verbinden.

Wir müssen uns nicht in die Berge zurückziehen oder isolieren, um tief zu praktizieren. Unser Alltag – wenn wir ihn mit Ehrfurcht und Regelmäßigkeit gestalten – wird zu unserem heiligen Boden.

„Wenn der Körper genährt ist, wird der Geist still. Wenn der Geist still ist, spricht die Seele. Und wenn wir zuhören – das ist Sādhana.“



Dr. Devendra Prasad Mishra – Bachelor und Master in Ayurvedamedizin, mit Schwerpunkten im traditionellen Ayurveda sowie der westlichen Medizin. Im Himalaya aufgewachsen, ist er besonders der Naturheilkunde und der spirituellen Dimension ärztlichen Wirkens zugeneigt. Devendra leitete zuletzt eine Ayurveda-Praxis in Rishikesh/Indien und die Kewalya Nature Care Society. Er unterrichtete weltweit Ayurveda, Marma Therapie, Panchakarma-Kuren und Phytotherapie. Seit 2020 lebt er in Bad Meinberg, gibt Vorträge und Konsultationen und leitet Ausbildungen.

Seminare mit Dr. Devendra:

Ayurveda Lymphmassage Ausbildung 23.–30.11.25, Bad Meinberg

Lass dich in die Geheimnisse der Lymphmassage einführen: Massagetechniken, Anwendung von Ölen, Lymphe im Ayurveda. Erfahre wie du eine Massage durchführst, wie sie wirkt und wo du sie einsetzen kannst.

Ab 652 € für 7 Übernachtungen

Panchakarma Gruppen Kur mit Dr. Devendra Mishra 11.–18.1. oder 6.–15.2.26 oder 10.–19.4.26, Bad Meinberg

Die bekannteste und wirkungsvollste Methode zur Reinigung und Entgiftung des gesamten Körpers! Eine Kur, die dich von der Zelle her regenerieren und vitalisieren wird und dein Immunsystem stärkt. Tiefsitzende Blockaden in den Körperkanälen werden gelöst, der gesamte Organismus wird entgiftet und verjüngt, destruktive Denk- und Verhaltensmuster können sich auflösen.

Ab 863 /988 € für 7/9 Übernachtungen

Ayurveda Marma Therapie Ausbildung 26.4.–3.5.26, Bad Meinberg

Unter der erfahrenen kompetenten Anleitung eines indischen Ayurvedaarztes lernst du, wie über die Marmas das Prana gesteuert werden kann, um Blockaden zu lösen und den Energiefluss zu stimulieren.

Ab 665 € für 7 Übernachtungen



von Jnanadev David Ianni

Warum berührt uns Musik so tief?

Musik begleitet und durch alle Phasen unseres Lebens und spricht etwas in uns an, das tiefer reicht als Worte. Was macht die Strahlkraft der Töne aus? Was ist das Geheimnis jener Klänge, die unsere Seele magisch anziehen? Um Antworten zu finden, wenden wir uns dem Ursprung der Musik und dem Ton als ihrer Grundlage zu. Wir betrachten die Funktionsweise von Musik und erkennen sieben Prinzipien, die die Wirkung von Musik auf unser inneres Wesen erhellen.

Prinzip 1:

Jeder Klang existiert nur im Kontext der Stille, die der Musik vorausgeht, ihrem Verklingen folgt und ewig im Hintergrund mitschwingt.

Wie in der Meditation führt uns achtsames Musizieren zu einem Zustand innerer Klarheit. Und wie im Yoga die Stille uns mit unserem Innersten verbindet, so öffnen auch die Pausen zwischen den Tönen – das Innehalten, das bewusste Hören – den Raum zu unserem wahren Wesen. Musik wird so zum Tor zur Gegenwärtigkeit und zur inneren Wahrheit.



1 Der Ursprung aller Musik: Die Stille

Musik beginnt nicht mit dem ersten Ton, sondern mit der Stille davor. Ohne Stille ist Musik nicht erfahrbar, weder im Hören noch im Spielen. Stille ist der Urgrund aller Klänge, das Feld, aus dem sie hervorgehen und in das sie zurückkehren. Deshalb sollten wir das Hören und Spielen von Musik immer mit einem bewussten Atemzug in der Stille beginnen und enden.



2 Klingende Einheit: Der Ton als Mikrokosmos

Ein gespielter oder gesungener Ton enthält nicht nur eine Frequenz, sondern eine Vielzahl von Obertönen. Diese höher schwingenden, unsichtbaren Klänge bilden – geordnet nach natürlichen physikalischen Gesetzen – einen harmonischen Kosmos innerhalb des einzelnen Tons.



Prinzip 2:

In jedem Ton schwingt ein Universum von Obertönen mit, die uns mit der feinstofflichen Welt verbinden.

Diese Obertöne sind nicht nur klanglich relevant, sie sind symbolisch: Wie in einem einzigen Samen das ganze Wesen der Pflanze angelegt ist, so trägt auch ein Ton das Potenzial eines ganzen musikalischen Kosmos in sich.



3 Die Ordnung der Töne: Tonleiter und Tonarten

Die sieben Töne der Dur-Tonleiter – C, D, E, F, G, A, H oder Do, Re, Mi, Fa, Sol, La, Si – beruhen auf physikalischen Gesetzmäßigkeiten und verweisen zugleich auf archetypische Strukturen. Sie spiegeln universelle Ordnungen wider, ähnlich den sieben Chakren oder Wochentagen.

Das Intervall zwischen zwei Tönen, die acht Schritte auseinanderliegen, nennt man Oktave. Die Oktave bildet einen Klangraum, der sich beliebig nach oben oder unten transponieren lässt. Sie kann sowohl in sieben diatonische Schritte – also die Ganz- und Halbtonschritte einer natürlichen Tonleiter – unterteilt werden, als auch in zwölf gleich große Halbtonschritte, die an weitere archetypische Ordnungen wie die zwölf Tierkreiszeichen oder zwölf Monate erinnern. Jeder dieser Töne kann zum Zentrum einer Tonart werden.

Durch die Verbindung von zwölf Halbtönen mit der Polarität von Dur und Moll – etwa vergleichbar mit Tag und Nacht oder dem Zusammenspiel von *Shiva* (Bewusstsein) und *Shakti* (Energie) – entstehen vierundzwanzig Tonarten.

Prinzip 3:

Die westliche Musiktradition basiert auf zwölf Halbtönen, aus denen sich vierundzwanzig Tonarten ergeben – je zwölf in Dur und zwölf in Moll.



4 Musik als Spiegel und Resonanz unseres Energiesystems

So wie ein Raum durch Licht und Farbe unterschiedlich wirkt, verleiht die Tonart einem Musikstück seine emotionale Färbung, sei es heiter, melancholisch, lichtvoll oder tiefgründig.

Prinzip 4:

Die Tonart eines Musikstücks ist entscheidend für die emotionale und energetische Wirkung auf die Zuhörenden.

Töne sind Frequenzschwingungen, die direkt auf unser Energiesystem, die Chakren und den feinstofflichen Körper wirken. Jede Tonart resoniert mit bestimmten Aspekten unseres Seins. Musik kann dabei emotionale Prozesse anregen und Veränderung fördern. In der Yogapraxis wird das innere Gleichgewicht durch Bewegung, Atem und Achtsamkeit unterstützt, während Musik dies durch Klang, Rhythmus und Stille erreicht.



5 Die Bestandteile der Musik: Rhythmus, Melodie, Harmonie

Musik entfaltet sich in der Zeit. Drei Elemente strukturieren diese Entfaltung:

- Rhythmus – die zeitliche Ordnung von Klang und Pause
- Melodie – die Abfolge von Tonhöhen in Bewegung
- Harmonie – das vertikale Zusammenspiel mehrerer Töne

Prinzip 5:

Musik ist Klang gewordene Ewigkeit, die sich in der Dimension von Raum und Zeit durch Rhythmus, Melodie und Harmonie entfaltet.

Große Musik schöpft aus diesen drei Urkräften und berührt unser Fühlen, Denken und Sein, auf körperlicher, geistiger und seelischer Ebene.



6 Musik als Brücke zwischen innen und außen

In ihrem tiefsten Wesen ist Musik nicht Unterhaltung, sondern Verbindung. Sie verbindet das äußere Ohr mit dem inneren Raum des Herzens, unsere Ratio mit unserem Gefühl, unseren Körper mit unserer Seele.

Prinzip 6:

Musik wirkt als Brücke zwischen der äußeren Welt der Klänge und der inneren Welt der Seele.

Wenn wir Musik wirklich hören, begegnen wir uns selbst. Wir erleben eine Wahrheit, die nicht erklärbar, aber erfahrbare ist – eine Erinnerung an das, was wir im Grunde sind.



7 Die Rückkehr zur Quelle

Musik ist ein geistiger Weg. Sie kann uns heimbringen – nicht an einen Ort, sondern in einen Zustand: zum Ursprung des Friedens, zur Quelle allen Seins, zur Erfahrung des Göttlichen.

Prinzip 7:

Der Musik wohnt die Kraft inne, uns durch das Hören zur Quelle zurückzuführen – zur Stille in unserem Herzen.

Musik beginnt in der Stille und kehrt dorthin zurück. Sie existiert im Raum-Zeit-Kontinuum und transzendiert es zugleich. Sie verbindet Himmel und Erde, Gefühl und Verstand. Sie erinnert uns an das Ewige in uns, an unsere göttliche Herkunft. Alles, was du tun musst, um ihre verwandelnde Kraft zu erfahren, ist dich dem Lauschen der Musik immer wieder ganz hinzugeben und dich von ihr nach Hause geleiten zu lassen.

DIE 7 PRINZIPIEN DER SPIRITUELLEN MUSIKLEHRE

Prinzip 1

Jeder Klang existiert nur im Kontext der Stille, die der Musik vorausgeht, ihrem Verklingen folgt und ewig im Hintergrund mitschwingt.

Prinzip 2

In jedem Ton schwingt ein Universum von Obertönen mit, die uns mit der feinstofflichen Welt verbinden.

Prinzip 3

Die westliche Musiktradition basiert auf zwölf Halbtönen, aus denen sich vierundzwanzig Tonarten ergeben – je zwölf in Dur und zwölf in Moll.

Prinzip 4

Die Tonart eines Musikstücks ist entscheidend für die emotionale und energetische Wirkung auf die Zuhörenden.

Prinzip 5

Musik ist Klang gewordene Ewigkeit, die sich in der Dimension von Raum und Zeit durch Rhythmus, Melodie und Harmonie entfaltet.

Prinzip 6

Musik wirkt als Brücke zwischen der äußeren Welt der Klänge und der inneren Welt der Seele.

Prinzip 7

Der Musik wohnt die Kraft inne, uns durch das Hören zur Quelle zurückzuführen – zur Stille in unserem Herzen.



Jnanadev David Ianni

Jnanadev ist Pianist, Komponist und Yoga-Lehrer (BYV) mit Weiterbildungen in Yin Yoga und Senioren yoga. Seit seiner Jugend spielt er Konzerte und komponiert Musik, die

Ausdruck einer tiefen Sehnsucht nach dem Göttlichen ist. Als Yogalehrer und Seminarleiter verbindet er das Geschenk des Yoga mit seiner Musik. Seine beiden Klavierzyklen Songs of Love, Vol. 1 und Vol. 2 bestehen jeweils aus 24 Stücken, die die 24 Tonarten erfahrbar machen. Der Zyklus Songs of Hope durchschreitet in 12 Kompositionen die 12 Moll-Tonarten. Jnanadevs Musik ist unter „David Ianni“ auf allen Streaming-Plattformen zu finden.

- jnana.dev | davidianni.com
- [instagram.com/davidianni](https://www.instagram.com/davidianni)
- [facebook.com/davidianniofficial](https://www.facebook.com/davidianniofficial)
- [youtube.com/@davidianni](https://www.youtube.com/@davidianni)

Erlebe Jnanadev live

Entdecke und verstehe die Musik in dir 27.-29.11.25, 27.-29.11.26 Bad Meinberg

Du liebst Yoga und Klaviermusik? Dann lass dich von herzöffnenden Klavierkompositionen in deiner Yogapraxis berühren. Erfahre, wie die Harmonien ihre tiefe Wirkung auf den physischen und die feinstofflichen Körper ausüben. Du erlernst die Grundlagen der spirituellen Musiktheorie. Praktische Übungen runden dein Verständnis für die Wirkungsweise von Musik ab.

Ab 185 € für 2 Übernachtungen

Der Yoga-Chor – Stimme als Gebet 29.3.-3.4.26, Bad Meinberg

Wie klingt deine Stimme, wenn du ganz bei dir bist? Verbinde Körper, Atem und Klang zu einer lebendigen Praxis. Mit einfachen Asanas, bewusster Atemführung und mehrstimmigem Gesang entsteht ein Chor, der nicht nur nach außen klingt, sondern nach innen wirkt.

Ab 386 € für 5 Übernachtungen

Spirituelle Musiklehre – Musik als Weg nach innen 30.8.-4.9.26, Bad Meinberg

Was berührt dich tief, wenn du Musik hörst? Du erfährst, wie Klänge, Intervalle und Schwingungen auf Körper, Geist und Seele wirken, und wie sie dich in deiner Yogapraxis unterstützen können. Mit Klangmeditationen, Live-Klaviermusik und praxisnaher Einführung in die spirituelle Musiklehre.

Ab 386 € für 5 Übernachtungen

Samadhi

oder was?



Von Balacandra Holub

Was ist das Ziel im Yoga, wenn es eines gibt? Der Weg? Die Praxis an sich? Die Einheit mit sich, mit dem höchsten Bewusstsein? Die Erfahrung, dass es eine lebenslange Suche bleibt? Oder für jede/n etwas Anderes?

Um es anfangs vorwegzunehmen, egal mit welcher Intention ich spirituell praktiziere – *Sadhana* hatte und wird umfassende Veränderungen meiner Sichtweise auf die Welt, auf andere Menschen und mich selbst zur Folge haben. Erkenne dein wahres Selbst – durch *Sadhana* erfahre ich ein tiefer und tiefer gehendes Verständnis über *svarupa*, wer bin ich und auch, dass ich mehr bin als all meine Glaubenssätze, Vorstellungen, Emotionen, Gefühle und Überlegungen.

Satchidananda svarupoham

– meine wahre Natur ist Sein, Wissen, Glückseligkeit –

Suche nach dem Licht – Nimm deine Schatten an

In einem Satsang in Bad Meinberg hörte ich einmal die inspirierende Geschichte einer Yogini, die in Nepal oder Tibet gewesen ist. Ein dort lebender Mönch fragte sie, warum sie Yoga praktiziert. Sie antwortete: „Um das Licht zu erkennen.“ Er sagte: „Ihr westlichen Menschen sucht ständig nach dem Licht. Was macht ihr eigentlich mit eurem Schatten?“ Durch innere Reinigung lerne ich meinen Schatten und verborgene (Schutz-)Mechanismen kennen, die ich hinterfragen und lösen darf. Für mich bedeutet der Weg zum wahren Selbst auch Seiten an mir zu sehen, die ich vielleicht nicht so gerne mag und diese liebevoll anzunehmen. Durch Selbstliebe eröffnet sich mir eine erweiterte Sichtweise auf diese Welt.

Das wirklich Schöne im integralen Yoga ist dabei: Auch wenn ich Zeiten hatte in denen ich nicht oder nur sehr wenig zu praktizieren glaubte, bin ich doch auf einem der sechs Yogawege gewandelt. Mir fällt dies insbesondere auf, wenn ich eine Zeitlang spirituelles Tagebuch führe. Einerseits erinnert mich dies an *Sadhana*, zum Beispiel daran eine positive Eigenschaft zu kultivieren. Andererseits bemerke ich, dass ich schon wirklich viel *Sadhana* mache, ohne es bewusst wahrzunehmen – im *Satsang*, beim *Seva*, beim Kirtansingen, dass ich bewusst geschwiegen, etwas gespendet, anderen geholfen und nebenbei in einem spirituellen Buch gelesen habe...Eine schöne Erkenntnis!

Die Essenz des ganzheitlichen Yoga

„Serve, Love, Give, Purify, Meditate, Realise.“ So knapp hat Swami Sivananda die Essenz des ganzheitlichen Yoga ausgedrückt. Er hat es sogar noch knapper formuliert. In einer Anekdote über ihn wird erzählt, dass ihn einmal ein Reisender im Ashram in Rishikesh besuchte. Der Besucher war tief beeindruckt von der Philosophie des Yoga, fühlte sich zugleich aber auch von ihrer Vielfalt überwältigt: *Vedanta, Bhakti, Jnana, Hatha, Raja* und *Karma Yoga* – so viele Wege, so viele Begriffe, Rituale und Praktiken. Er fragte Swami Sivananda sinngemäß: „Swamiji, können Sie mir die Essenz des Yoga in einem einzigen Satz ausdrücken?“

Etwas, das ich mir merken und praktizieren kann?“ Swami Sivananda lächelte, überlegte kurz und sagte:

„Detach and Attach.“ „Löse dich von der Welt der Sinne, vom Ego, von Verhaftung an das Vergängliche – und verbinde dich mit dem Göttlichen, mit Gott. Das ist der ganze Yoga.“ Löse dich (vom Weltlichen). Binde dich (an das Göttliche).

Wie das Leben sinnerfüllt sein kann

Liebe, Bewusstsein, Wahrheit, *Brahman*...Namen des Göttlichen gibt es viele. Mithilfe von *Sadhana* Licht und Liebe zu kultivieren bedeutet auch, dass es nach außen wirkt. Das ist eine wunderschöne und befreiende Erfahrung. Das Licht weitergeben. Und da andere Menschen ebenfalls *Sadhana* praktizieren komme ich selbst oft „in den Genuss“ von Licht, Liebe und Freude anderer. Wahrer Friede beginnt im Inneren, das habe ich inzwischen gelernt. Und noch etwas durfte ich lernen: *Mumukshutva* (die Sehnsucht nach *Moksha*, nach Befreiung als höchstes Ziel im Leben eines Menschen und das Streben nach Erleuchtung) war mir in meinen frühen Jahren spiritueller Praxis fremd und eigenartig erschienen.

Auch heute noch setze ich meine Prioritäten immer wieder etwas anders: Auf Erlangen von Wohlstand und kreativer Selbstverwirklichung (*artha*); auf *sattviges* Erfüllen meiner Sinnesbedürfnisse, auf den Wunsch nach Familienleben beziehungsweise einer erwachsenen, erfüllten, befreiten, bewussten Partnerschaft (*kama*) sowie intensiver Suche und Bitten um (m)einen Lebenssinn, einer Aufgabe, (m)einem *dharma*. Ohne die Suche nach Gott ist mein Leben jedoch nicht sinnerfüllt. *Sadhana* mit dem aufrichtigen Wunsch zu *Brahman* zu finden erfüllt mein Leben sukzessive mit einer tiefen Sinnhaftigkeit. Wie Sukadev immer wieder sagt: Mit *Sadhana* und Hingabe an etwas Höheres wird eine vage Ahnung einer Erfahrung von Gottesbewusstsein mit der Zeit greifbarer und Zweifel werden geringer. Ich erfahre Verbundenheit und ein Leben inmitten eines allumfassenden Bewusstseins. Yoga. Einheit. Alles ist eins. Hat denselben Ursprung und wird dahin zurückgehen. *Aham Brahmanasi*. Ich bin dieses Göttliche. Ich bin. Und noch etwas lerne ich auf dem spirituellen Weg: Je mehr ich lerne, umso weniger scheine ich wirklich zu wissen. Ich darf erkennen: Ich bin. Und auch – ich bin noch nicht soweit. Aber ich möchte nicht mehr aufhören, das Licht weitergeben zu dürfen. Und eines Tages erkenne ich möglicherweise:

**Ich bin das Licht.
Namaste!**



Balacandra Holub

Balacandra praktiziert Yoga seit 2013 – und je tiefer er geht, desto mehr berührt ihn der Reichtum des Integralen Yoga. Körper, Atem, Geist, Herz und spirituelle Erkenntnis verbinden sich hier zu einem ganzheitlichen Pfad. Er liebt es, immer weiter darin einzutauchen und diese lebendige Praxis mit anderen zu teilen.

Seminare mit Balacandra

Die Magie des Mannseins: Entdecke deine innere Stärke und Spiritualität

4.–9.1.26, Allgäu

‘Zeig dich, lass dich sehen.’ Ein Seminar der Sonderklasse, das sich an Männer mit Interesse an integralem Yoga, Spiritualität und Selbstentfaltung richtet. Das Herz öffnen und ins Vertrauen gehen in einer unterstützenden Gemeinschaft, in der die eigene Souveränität gewahrt wird.

Ab 522 € für 5 Übernachtungen

Yoga & Didgeridoo

19.–21.6.26, Allgäu

Lerne auf einfache Weise Didgeridoo spielen. Die wichtigsten Klänge, Rhythmen und Techniken, wie das Spielen ohne Atempause. Didgeridoo spielen hat viele positive Wirkungen, u. a. beruhigt es den Geist, bringt dich in meditatives Erleben mit bewusster Atemwahrnehmung. Bring dein eigenes Didgeridoo mit oder bekomme von uns ein Bambusdidgeridoo geliehen, das bitte bei Anmeldung angeben.

Ab 240 € für 2 Übernachtungen

Mantra aus dem Yoga Vidya KIRTAN NOTENBUCH

für
Harmonium
Gitarre
Ukulele

54. Serve, Love, Give, ... (deutsche Übersetzung)

Bordun g

G C G

Die-ne, lie-be, gib, rei-ni-ge dich, me-di-tiere und ver-wirk-lich-e. Sei-i gü-tig, tu-e Gu-tes,

D D G D C

1. 2. sei mit-füh-lend. lend. Ver-söh-ne dich, sei fle-xi-bel und geh’ auf an-dre

D G D C D

e d Tra-ge Krän-kung, tra-ge Schmä-hung, höchs-tes Yo-og-a-a.

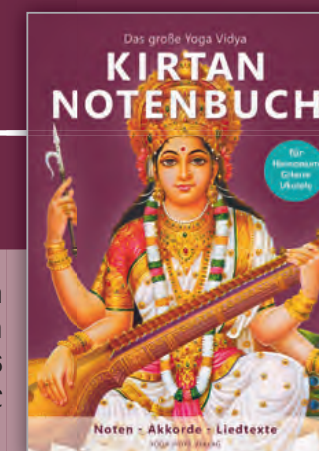
Diene, liebe, gib, reinige dich,
meditiere und verwirkliche.
Sei gütig, tue Gutes, sei mitfühlend.

Versöhne dich, sei flexibel
und geh’ auf andere ein.
Trage Kränkung, trage
Schmähung, höchster Yoga.
Trage Kränkung, trage
Schmähung, höchstes sādhanā.

Frag’ „Wer bin ich?“,
erkenn’ dein Selbst und sei frei.

om tat sat, om tat sat,
om tat sad om
om śāntiḥ om Shalom
om Frieden om

Brahman ist die einzige
Wirklichkeit.
Herr So-und-So ist eine falsche
nicht-Identität.



Das große Yoga Vidya
Kirtan-Notenbuch
ISBN: 9783943376746
24,90 €



Im Licht des inneren Friedens – ein Pfad durch Japa, Yoga, Meditation und den Ruf des Herzens

Von Darshini Schwirz

In einer Welt voller Lärm, Bewegung und ständiger Reizüberflutung sehnt sich die Seele nach einem Ort der Stille – einem heiligen Raum, in dem sie sich erinnern darf, wer sie wirklich ist. Frieden ist kein ferner Ort, keine abstrakte Idee, sondern ein lebendiges Licht, das im innersten Herzen wohnt. Es ruft uns – leise, doch eindringlich – wie der Klang einer uralten Melodie, die wir längst vergessen glaubten.

Jeder Mensch trägt in sich den Ruf des Herzens, eine feine, kaum hörbare Stimme, die uns zum Erwachen ruft. Es ist die Sprache der Seele, die uns auffordert, dem Äußeren zu entwachsen und in das Innere zu lauschen. Dieser Ruf zeigt sich oft in Momenten der Stille, der Sehnsucht, der inneren Leere – und lädt uns ein, zurückzukehren zur Quelle allen Seins. *Japa* ist die Wiederholung eines heiligen *Mantras* – ein uralter Weg, um den Geist zu reinigen und das Herz zu öffnen. Durch das stetige Rezitieren heiliger Silben, wie *Om*, *So'ham* oder *Om Shanti*, wird das innere Vibrieren der Seele hörbar. Der Klang wird zum Träger des Bewusstseins, durchdringt die Schleier des Denkens und berührt den Raum reinen Seins. *Japa* führt uns zur Einheit mit dem Höheren – sanft, doch kraftvoll.

Der heilige Tanz zum wahren Selbst

Yoga bedeutet Einheit – nicht nur die Verbindung von Körperhaltungen, sondern die Rückkehr zur Ganzheit. Es ist der heilige Tanz von Atem, Bewegung und Achtsamkeit, in dem der Körper zur Gebetsstätte wird. Yoga öffnet die Tür zum wahren Selbst – jenseits von Rollen, Bewertungen und Ängsten. In diesem Zustand beginnt der innere Frieden ganz natürlich zu fließen und führt in die stille Mitte, in der Frieden wohnt.

Meditation ist das stille Verweilen im ewigen Jetzt. Es ist ein Akt des Loslassens – von Gedanken, Bildern, Erwartungen. In der Tiefe der Meditation kehrt der Geist heim, gleitet in die Stille jenseits der Worte. Dort beginnt der innere Frieden zu erwachen – nicht als Abwesenheit von Konflikt, sondern als Präsenz reiner Liebe, als stiller Raum der Weite, in dem alles willkommen ist. Dies ist die Kunst des stillen Gewahrseins. Sie führt uns in die Tiefe des Augenblicks – jenseits von Gedanken, Gefühlen und äußeren Reizen.

Wahrer Frieden beginnt nicht im Außen. Er entspringt dem Innersten – aus jener Quelle, die unberührt bleibt von Lärm, Verlust und Veränderung. Innerer Frieden ist der Zustand, in dem das Herz ruhig schlägt, der Atem sanft fließt und das Leben sich wie ein Gebet anfühlt. Es ist die Rückverbindung mit dem Selbst, das jenseits von Namen und Formen wohnt. Wenn wir in diesen Frieden eintauchen, wird die Welt zur Spiegelung dieses inneren Lichts.

Lausche deinem Seelenklang

Jenseits dieses Lichts und aller äußeren Töne existiert ein Klang, der nicht mit den Ohren gehört werden kann – der Seelenklang. Er ist das ursprüngliche Lied unserer Essenz, der Ton, den unsere Seele seit Anbeginn singt. Wenn wir still genug werden, können wir ihn vernehmen – als Schwingung des Herzens, als Flüstern der Liebe, als Erinnerung an das Eine. In diesem Klang erkennen wir, dass wir niemals getrennt waren, dass wir immer verbunden sind mit dem großen Ganzen.

So ist der Pfad des Friedens ein Weg der Hingabe – an das Jetzt, an die Stille, an den Ruf des Herzens. Durch *Japa*, Yoga und Meditation öffnen wir das Tor zu unserem wahren Sein. Dort wartet kein fernes Ziel – sondern das Heimkehren zu uns selbst, zum ewig stillen Licht in uns. Und dieses Licht, dieser Frieden, wird zur leuchtenden Kraft, die auch die Welt um uns zu verwandeln vermag.

Diese Wandlung bist du selbst. In der Stille des Herzens erklingt ein Ton – leise, aber wahrhaftig. Es ist dein Seelenklang, der dich ruft, den eigenen Herzensweg zu gehen. Wie ein inneres Lied führt er dich durch Schatten und Licht, nicht außen, sondern tief nach innen – dorthin, wo Frieden wohnt.

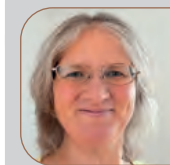
Peace Pilgrim ging diesen Weg. Schritt für Schritt, getragen vom Vertrauen, dass der Frieden im Innern beginnt. Ihre Reise war kein äußerer Marsch, sondern ein lebendiges Gebet, eine stille Botschaft aus Licht.

Auch im Sound Healing schwingt diese Weisheit. Klänge durchdringen den Körper, berühren das Unsichtbare, lösen festgehaltene Trauer, Angst – und lassen Liebe fließen. Der Klang wird Brücke – von der Seele zum Jetzt.

Jeder Herzensschritt ist ein Pilgerschritt. Jeder Ton, jeder Gedanke ein Gebet. Immerwährendes *Japa*. Der Seelenklang ist leise, subtil – aber wer still wird, hört ihn. Und wer ihm folgt, wird heimgeführt – in den Frieden, der war, bevor die Reise begann.

Seit ich, mit meinen Möglichkeiten, für Frieden wandere, Schritt für Schritt im *Japa* meditativ versunken, verändert sich meine Welt. Lichtvoller, klarer und lebendiger wirkt mein Sein. Für manche beängstigend, für andere bereichernd. Immer liebend. Friedvoll.

Ich folge dem Ruf meiner Seele und bin dankbar für die Chance des spirituellen *Sadhanas*. Schritt für Schritt. Danke für Gedanken. Von Herz zu Herz berührt uns dann Gottes reiner Segen.



Darshini Schwirz

Darshini begleitet Menschen seit 2003 auf dem Pfad innerer Heilung und spiritueller Erinnerung. Als Bhakti- und Kundalini-Yogini vereint sie tiefe Hingabe, energetisches

Wissen und liebevolle Präsenz. Mit ihrer Gabe im Sound Healing öffnen sich heilige Räume, in denen der innere Frieden wieder spürbar wird. Ihre Arbeit ist heilsam, herzberührend und heröffnend – ein Klanggebet für die Seele.

Als Teil von Peace Pilgrim Europe geht sie selbst den Weg des Friedens – achtsam, authentisch und inspiriert vom lebendigen Geist der Pilgerschaft und Peace Pilgrim USA.

[youtube.com/@darshiniyoga](https://www.youtube.com/@darshiniyoga)

Instagram: [darshini_de](https://www.instagram.com/darshini_de)

Die 10 Mudras der Hatha Yoga Pradipika und ihre Wirkungen

Von Sukadev Bretz

„Deshalb sollte der Yogi voll Enthusiasmus die Praxis der Mudras praktizieren, um die große Göttin zu wecken, die am Eingang zu Brahmas Tür schläft.“

Swatmarama, Hatha Yoga Pradipika, Kapitel 3, Vers 5

Die Hatha Yoga Pradipika, ein klassischer Leitfaden des *Hatha Yoga*, beschreibt im dritten Kapitel eine Gruppe besonderer *Mudras*, die als *Mudra-Dashaka* (Die Zehn *Mudras*) bekannt ist. *Mudra* heißt Siegel oder Zeichen.

Mudras verbinden Atemtechniken, Körperhaltungen, *Bandhas*, Zungen- und Augenbewegungen sowie Konzentration, um den Energiekörper zu lenken, das *Prana* zu steuern und die *Kundalini* zu erwecken. Sie gelten als fortgeschrittene Praktiken, die eine gefestigte Grundlage in *Asana*, *Pranayama* und Meditation voraussetzen.

1 Mahamudra:

Mahamudra ist eine der kraftvollsten *Mudras*. Sie umfasst eine koordinierte Folge von Körperhaltungen, Hand- und Augenbewegungen, Zunge und Atemführung, oft begleitet von intensiver Konzentration. Ziel ist es, den Energiefluss zu bündeln und eine tiefe innere Stille zu erreichen. *Mahamudra* kann als Schlüssel zu transpersonaler Wahrnehmung betrachtet werden, erfordert jedoch Geduld und präzise Praxis.

2 Mahabandha:

Mahabandha bezieht sich auf das Zusammenspiel der drei *Bandhas*: *Mulabandha* (Wurzelverschluss), *Uddiyana Bandha* (Bauchziehen nach innen/hochziehen des *Pranas*) und *Jalandhara Bandha* (Kehlverschluss). Durch das gleichzeitige Aktivieren dieser *Bandhas* steigt das *Prana* in der *Sushumna* auf. *Mahabandha* dient als zentrale Energieverschlusstechnik innerhalb der *Mudras*.

3 Mahaveda:

Mahaveda bedeutet das große Erwachen oder das umfassende spirituelle Erwachen. In den *Mudras* dient es als Zustand innerer Klarheit, bei dem Bewusstsein und Lebensenergie in eine höhere Ebene transformiert werden. Es ist weniger eine isolierte Körperhandlung als ein Zielzustand, der durch regelmäßige Praxis erreicht werden kann.

4 Khechari Mudra:

Khechari bezieht sich auf Zungenpraktiken, bei denen die Zunge in bestimmte Räume des Gaumens geführt oder verlängert wird. Diese *Mudra* soll subtile Energien durch die *Sushumna* lenken und spirituelle Kontemplation unterstützen.

5 Uddiyana Mudra:

Uddiyana Mudra ist das Hochziehen des Bauches zur Verstärkung des *Pranaflusses* von unten nach oben. Es arbeitet eng mit *Mulabandha* und anderen *Bandhas* zusammen, um die Energieströme zu kontrollieren und den Atemfluss zu kultivieren. In der Praxis dient es oft als vorbereitende Haltung für komplexere *Mudras*.

6 Mulabandha:

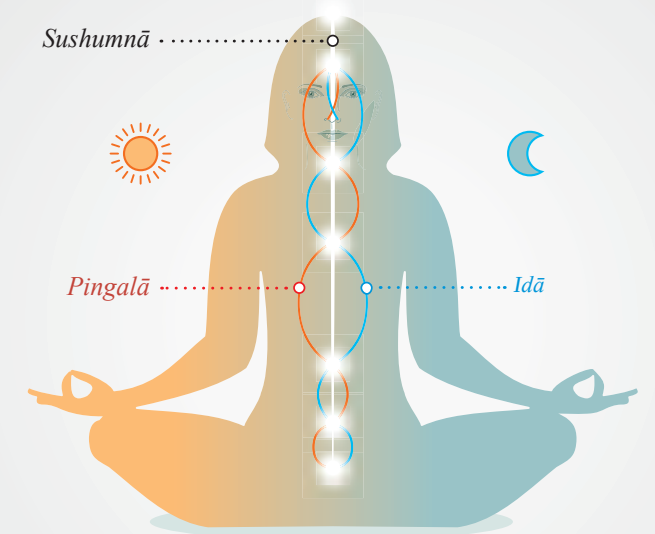
Mulabandha ist der Wurzelverschluss, der die Energie im Wurzelchakra (*Muladhara*) sammelt und *Ida* und *Pingala* mit der *Sushumna* verbindet. Durch *Mulabandha* wird der *Pranafluss* stabilisiert und die Basis für fortgeschrittene Praktiken geschaffen.

7 Jalandhara Bandha:

Jalandhara Bandha ist der Kehlverschluss, der den Halskanal verschließt. Diese Verschlusswirkung beeinflusst das *Prana* und hilft die *Sushumna* zu öffnen. Zusammen mit anderen *Bandhas* verstärkt es die innere Ruhe und fokussiert die Energie.

8 Viparita Karani:

Viparita Karani bezeichnet eine Umkehrhaltung, oft in Form von Schulterstand. Durch Umkehrung des Energieflusses werden Blutzirkulation, *Prana* und die Wahrnehmung des Körpers neu geordnet. In der *Hatha*-Tradition dient sie auch der Beruhigung des Geistes und der Öffnung von Energiekanälen.



9 Vajroli Mudra:

Vajroli Mudra ist eine Praxis, die oft mit der Umkehrung sexueller Energie assoziiert wird, aber in der *Hatha-Yoga*-Tradition primär die Umleitung von *Prana* in die *Sushumna* und die Stärkung des allgemeinen *Prana*-Systems bezweckt. Es gibt verschiedene Varianten, die je nach Schule unterschiedlich gelehrt werden.

10 Shakti Chalani:

Shakti Chalani bedeutet Erwecken der *Shakti* (Kundalini). Diese *Mudra* zielt darauf ab, die energetische Kraft entlang der *Sushumna* zu mobilisieren und die *Kundalini* zu aktivieren. Sie wird oft als Abschluss der *Mudra-Dashaka* betrachtet, da sie den Übergang zu tieferer Bewusstseins- und Energiearbeit markieren kann. Wie bei allen fortgeschrittenen *Mudras* erfordert *Shakti Chalani* behutsame Anleitung, Respekt vor der Praxis und eine gefestigte Basis in *Pranayama*, Konzentration und ethischer Disziplin.

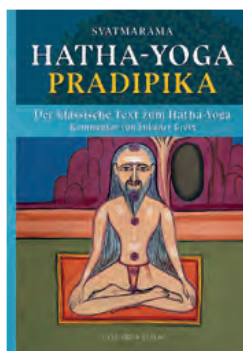
Mudras im Alltag?

Für *Swatmarama* dienen *Mudras* dazu, Alter und Tod zu überwinden, nicht als physische Unsterblichkeit des Körpers, sondern als Erkenntnis, nicht der Körper zu sein. Mit fortgesetzter Praxis wird Klarheit des Geistes, *Prana*, Offenheit und Enthusiasmus entwickelt.

Gott Shiva hat diese *Mudras* gewährt und sie können dem Menschen helfen, auch *Siddhis* (übernatürliche Kräfte) zu entwickeln.

Die *Siddhis* wiederum können als Metaphern für innere Qualitäten verstanden werden – vom Kleinmachen oder Großmachen bis zur Wirksamkeit in Leitung und Einflussnahme. Ihnen sollte jedoch nicht zu viel Beachtung geschenkt werden. Wer zu viel damit beschäftigt ist, könnte sich ablenken lassen oder arrogante Kräfte entwickeln. Demut ist eine wichtige Tugend bei deiner Praxis.

Wenn du selbst mehr über *Mudras* erfahren willst, dann empfehle ich dir das Studium der *Hatha Yoga Pradipika*. Wenn du sie gern praktisch üben willst, dann besuche doch eines unserer Kundalini Yoga Seminare oder *Sadhana Intensiv* mit mir.



**Hatha Yoga Pradipika
von Swatmarama**

Erschienen im
Yoga Vidya Verlag
Hardcover 624 Seiten
ISBN: 9783943376722
Preis 24,90 €



Sukadev Bretz

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

Seminare mit Sukadev

Pranayama – Yogalehrer Weiterbildung 5.4.–10.4.26, Bad Meinberg

Erweitere deine Kenntnisse in Pranayama und bereichere deine Yogastunden durch spezielle und hochwirksame Atemübungen.

Ab 386 € für 5 Übernachtungen

Kundalini Yoga Intensiv Praxis 26.12.25–1.1.26 Bad Meinberg

Intensives Praktizieren der im Mittelstufen-Seminar gelernten Übungen für noch tiefere Erfahrung und Erweiterung des Bewusstseins ohne viel Theorie. Lade dich so richtig auf mit Energie und fühle dich mit dem Kosmischen verbunden. Eines der großartigsten Seminare für die spirituelle Entwicklung und Kraft im Alltag!

Ab 384 € für 6 Übernachtungen

Sadhana Intensiv – Fortgeschrittene Praxis für den erfahrenen Übenden

26.6.–10.7.26, Bad Meinberg

Ein zweiwöchiges Hatha-Yoga-Intensivprogramm für Energie-Erweckung, spirituelle Entwicklung und Entfaltung deiner geistigen Fähigkeiten, aufbauend auf fortgeschrittenem Pranayama wie es Swami Vishnudevananda gelehrt hatte. Intensives Praktizieren von Pranayama, Mudras und Bandhas, zusammen mit Asanas, Mantra-Singen und Meditation. Studium einer der klassischen Hatha-Yoga-Schriften.

Ab 891 € für 14 Übernachtungen

Musik Festival



14.–17.5.2026 ♦ Bad Meinberg
International bekannte KünstlerInnen
Kirtan ♦ Klang ♦ Yoga ♦ Workshops



yoga-vidya.de/musikfestival

Shankari Susanne Hill
Programmplanung



forheartsoul.com



Lebenshilfe von Swami Sivananda

Fragen von Schüler:innen

Auszüge aus dem Buch
„Sadhana“

an ihren

Guru



Du stehst vielleicht am Anfang des spirituellen Wegs oder bist schon eine Weile unterwegs und suchst nach Antworten auf deine Fragen? Dann empfehle ich dir das Buch „Sadhana“ von Swami Sivananda. Eine wahre Fundgrube für ernsthafte Aspirant:innen.

Swami Sivananda selbst bot täglich eine Stunde Sprechzeit an, in der er Dutzende von Fragen seiner Schüler:innen oder Besucher:innen beantwortete.

Hier mal eine kleine Inspiration für dich:

F: Was sind die Prinzipien göttlichen Lebens?

A: *Ahimsa* (Gewaltlosigkeit), *Satya* (Wahrhaftigkeit), *Brahmacharya* (sexuelle Enthaltsamkeit), Verhaftungslosigkeit und die Sehnsucht nach Selbstverwirklichung sind die Prinzipien göttlichen Lebens. Göttliches Leben ist Leben in Gott. Man kann ein göttliches Leben führen, auch wenn man aktiv im Leben steht und seine Pflichten erfüllt, aber dazu sind Verzicht auf Egoismus, Verhaftung, Sehnsüchte usw. notwendig. Lege die Hände in die Arbeit und den Geist in Gott.

F: Was ist der einfachste Weg zur Verwirklichung?

A: Der einfachste Weg zur Selbstverwirklichung ist, ständiges *Japa*, den Namen des Herrn zum integralen Bestandteil von sich selbst zu machen, Ihn und nichts als Ihn in allen Namen und Formen zu sehen, Egoismus zu vernichten und *Raga-Dvesha* (Mögen-Nichtmögen) zu beseitigen. Der spirituelle Weg ist ein Weg auf Messers Schneide, für den, der kein *Shraddha* (Vertrauen) hat; es ist ein Weg voller Rosen für den, der Glauben und Frömmigkeit hat und sich völlig den Lotusfüßen des Herrn hingibt.

F: Darf ich wissen, ob geistiges Japa stärker ist als die Praxis des lauten Singens eines Mantras?

A: Geistiges *Japa* ist tatsächlich stärker. Wenn geistiges *Japa* erfolgreich praktiziert wird, fallen alle weltlichen nicht dazugehörenden Gedanken schnell heraus. In *Vaikhari* und *Upamshu Japa* hat der Geist Möglichkeiten zum Ausweichen. Die Zunge mag das *Mantra* wiederholen, aber

der Geist ist mit anderen Gedanken beschäftigt. Geistiges *Japa* sperrt die Straßen, obwohl weltliche Gedanken versuchen, in den Geist zu gelangen. Mit anderen Worten, die Falltür durch die Gedanken in die Geistfabrik gelangen, ist geschlossen, wenn das *Mantra* wiederholt wird. Der Geist ist erfüllt von der Kraft des *Mantras*. Man muss aber wachsam sein und verhindern, dass der Schlaf den Geist überwältigt. Wünsche, Schlaf und verschiedene sinnliche Gedanken verhindern die erfolgreiche Ausführung von geistigem *Japa*. Regelmäßige Praxis, aufrichtiges Bemühen, schlaflose Wachsamkeit und Ernsthaftigkeit können vollen Erfolg in geistigem *Japa* bringen.

F: Was ist besser, mehr Japa oder mehr lesen?

A: *Japa* ist wichtiger als Lesen. Du hast genug gelesen, wenn jedoch Zeit bleibt, kannst du erhebende passende Bücher lesen. Lesen ist höchst nutzbringend. Es unterstützt die Konzentration, das Weiterwerden des Intellekts und die Entspannung und ist erhebend. Es inspiriert und steuert zum Kapital des Wissens bei.

F: Kann das Lesen von Schriften Selbstverwirklichung geben?

A: Nein. Es kann nicht Selbstverwirklichung geben. Sie können in der Tat außerordentlich dabei helfen, Fortschritte in der Erreichung des Zieles zu machen, da sie intellektuelle Verwirklichung des Absoluten geben, vorausgesetzt man besitzt einen gesunden Verstand, um zwischen dem Rationalen und dem Irrationalen, dem Wahrscheinlichen und dem Unwahrscheinlichen, dem Lebendigen und dem Unklaren und dem Wirklichen und dem Unwirklichen zu wählen. Aber Selbstverwirklichung ist mehr als intellektuelle Erleuchtung. Es ist eine innewohnende Erfahrung der Realität, die durch eine vollständige Transformation des Wesens bewirkt wird. Das Studium von Schriften ist ein wirkungsvolles Hilfsmittel in diese Richtung.

F: Was ist Selbstverwirklichung, und was ist die praktische Methode, um sie zu erreichen?

A: Selbstverwirklichung ist die Erfüllung der Erkenntnis seiner eigentlichen Natur. Es ist das Erlangen des Bewusstseins der letztendlichen Wirklichkeit. Mit anderen Worten es ist das Verschmelzen des individuellen Bewusstseins im

kosmischen Bewusstsein. Verwirklichung des Absoluten wird als höchste Erkenntnis betrachtet. Dieses Absolute ist ohne Geburt und Tod, liegt allen Namen und Formen zugrunde und ist doch selbst unberührt von den sich verändernden Erscheinungen. Körper, Sinne, Geist und Intellekt sind nichts anderes als die äußeren Hüllen, die die innere dauernde Wirklichkeit in sich enthalten, die in verschiedener Weise von verschiedenen Menschen Gott, Allah oder *Brahman* genannt wird.

Die praktische Methode, um seine göttliche Natur zu verwirklichen, ist die vollständige Umwandlung der animalischen Grundnatur, wobei die menschliche Natur transzendiert wird und die schlummernden spirituellen Wesenszüge im Inneren voll erwachen. Das geschieht durch vollkommene ethische Entwicklung, Selbstbeherrschung, Selbstanalyse, Selbstreinigung, Konzentration, Meditation, die Praxis selbstloser Liebe, Dienen für alle und systematische innere Disziplin durch richtiges Sprechen und richtiges Verhalten, die das Tor zu Yoga und innerer Entfaltung darstellen.

F: Brauche ich einen Guru, um zur Verwirklichung zu kommen?

A: Ja.

F: Was soll ich tun, wenn ich keinen verwirklichten Guru finde?

A: Du kannst einen fortgeschrittenen Yogaschüler als deinen *Guru* annehmen. Er wird dich führen. Wenn du bereit bist, wenn du in der Lage bist, die Halle der Weisheit zu betreten, wirst du deinen *Sat Guru*, den höchsten Lehrer an der Schwelle finden.

F: Warum habe ich keinen Erfolg in der Meditation, obwohl ich seit mehr als sechs Jahren übe?

A: Du hast kein *Chitta Shuddhi*.

F: Wie kann ich feststellen, ob ich Chitta Shuddhi habe oder nicht?

A: Gedanken an Sexualität, weltliche Wünsche, unheilige Vorstellungen, sexuelle *Vasanas* (Eindrücke im Geist), Zorn, Eitelkeit, Heuchelei, Egoismus, Habgier, Eifersucht, usw. werden sich nicht im Geist erheben, wenn du *Chitta Shuddhi* hast. Sinnesobjekte werden für dich nicht anziehend sein. Du wirst intensive und fortdauernde *Vairagya* (Verhaftungslosigkeit) haben. Nicht einmal in Träumen wirst du schlechte Gedanken haben. Du wirst alle tugendhaften göttlichen Eigenschaften besitzen, wie Barmherzigkeit, kosmische Liebe, Verzeihen, Harmonie und Ausgewogenheit des Geistes. Das sind die Zeichen, die darauf hinweisen, dass du *Chitta Shuddhi* erlangt hast.

F: Wie lange dauert es, bis ein Mensch Chitta Shuddhi hat?

A: Es hängt vom Entwicklungsstand des Menschen und vom Grad des *Sadhana* ab. Reinheit des Geistes kann innerhalb von sechs Monaten entwickelt werden, wenn es sich um einen erstklassigen Schüler handelt. Für einen mittelmäßigen Schüler kann es sechs Jahre dauern.

F: Der Geist wird von strahlenden Lichtern, Schönheit, erfreulichen Farben, Klängen, usw. angezogen. Wie können wir ihn zur Stetigkeit zurückbringen?

A: Wenn man den Weg von *Vedanta* geht, kann man durch Unterscheidung klar erkennen, dass das, was man sieht, nichts ist als ein Schein und unwirklich, und dass das Selbst, das Substrat der Welt ewig und wirklich ist. Nun läuft der Geist nicht zu äußeren Objekten. Er wird sich zu seiner Quelle zum *Atman* in Inneren hinbewegen. Wenn du bedenkst, dass die äußeren Objekte nichts anderes sind als Manifestationen des eigenen Selbst und daher in dir existieren, dann wird der Geist ebenfalls nicht zu den Sinnesobjekten hinlaufen. Wenn du dem Pfad der Hingabe folgst, versuche, den Geist auf die Lotusfüße deines *Ishta Devata* (persönlicher Gott) zu heften, immer wenn der Geist nach außen läuft. Allmählich kann der Geist kontrolliert werden.

Wenn deine Frage noch nicht dabei war, stöbere in diesem Buch, vielleicht wartet dort die passende Antwort auf dich. Denn wenn du Swami Sivananda als deinen *Guru/Lehrer* ansiehst, dann begleitet er dich durch dein *Sadhana* und bietet dir seine Hilfe an.

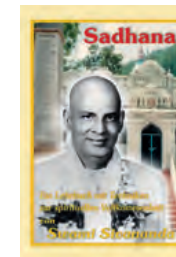
Er schreibt:

„Du bist ein wertvolles Juwel. Du bist eine Blume, an der niemand gerochen hat. Behüte und bewahre deinen reinen Duft. Gib ihn an Gott hin, in all seiner unbefleckten Pracht. Deine erste Pflicht ist es, spirituelles *Sadhana* zu machen. Alles andere sind nur Fallen. Hüte dich vor der Täuschung der niederen Natur. *Maya* (Illusion) fängt den Menschen in der scheinbar erhebenden Form von Spiritualität ein. Ich sage es zu deinem Wohl, um deines Glückes willen. Ich möchte sehen, dass du erfolgreich bist. Ich möchte dich als spirituellen Übermenschen sehen. Wirf alle unbedeutenden Täuschungen beiseite. Schöpfe Kraft aus dem höchsten göttlichen *Guru*. Richte deinen Blick entschlossen auf die wahre Bestimmung – das höchste Ziel des Lebens. Schreite auf dem spirituellen Weg voran. Wandere nicht umher und verstricke dich nicht inmitten verlockender Labyrinth. Wirf die Fesseln ab und befreie dich von den niederen Kräften.

Immer, wenn du zornig wirst, versuche ruhig zu bleiben und denke in einer ruhigen Minute darüber nach, wie absurd und vollkommen nutzlos der Zorn ist. Er hilft niemandem, verursacht jedem Leid und verbreitet Feindseligkeit. Denke immer wieder daran. Lache über die absolute Verrücktheit von Zorn.

Du hast in diesem Leben einen hohen Sinn zu erfüllen.“

Hari Om Tat Sat.



Sadhana von Swami Sivananda

ISBN: 9783922477075
26,80 €

Fall into harmony with Shiva

Eine Nada-Mantra-Japa-Meditation

Von Katyayani

„Die Wiederholung eines Mantras oder Namen Gottes heißt *Japa*. *Japa* ist ein wichtiges Glied im Yoga. Es ist spirituelle Nahrung für die hungrige Seele. *Japa* ist der Stock in der Hand des blinden *Sadhaka*, um sich auf der Straße zur Verwirklichung voranzuschleppen. In diesem eisernen Zeitalter ist *Japa* der einfachste, rascheste und sicherste Weg, um zu Gott zu kommen und Unsterblichkeit und ewige Freude zu erlangen.“ - Swami Sivananda -

Vorbereitung

Setze dich in einen Meditationssitz. Richte dich hier angenehm auf. Atme 3x tief in den Bauch ein und aus. Schließe die Augen.

Āvāhana – Anrufung, Invokation, Einstimmung

Wiederhole laut 3x „Om“ und 3x „Om namah śivāya.“
Mache dir die Bedeutung des Mantras bewusst.
Om steht für die Einheit in allem, alles Werden-Erhalten-Vergehen, die physische-astrale-kausale Ebene, die 3 *Gunas* (universelle Grundkonstitutionen) in Einheit.
namah steht für *Jiva*, die individuelle Seele, das verschleiert wahrgenommene Ich.

śiva steht für *Paramatma*, höchste Seele.

aya kommt von *Aikyam* und bedeutet Gleichheit, Nicht-zweiheit von *Jiva* und *Paramatma*.

Mit *namah* löse ich mich vom (individuellen) Ich, wende ich mich Shiva zu, gehe zu Ihm hinüber, werde eins mit *Paramatma*.

Āsana

Nun nimm dir Zeit, den Körper aufzurichten, auszurichten und zu entspannen. Linke und rechte Körperhälfte sind symmetrisch ausgerichtet. Schambein, Brustbein, Wirbelsäule, Nacken und Hinterkopf streben nach oben. Mit der Schwerkraft lösen sich alle anderen Körperteile Richtung Erde. Zugleich gehe in ein Gefühl von Ausdehnung, Ausbreitung in alle Richtungen.

Wenn der Körper zur Ruhe gekommen ist und du ihn als eine Form ohne einzelne Teile wahrnimmst, gehe über in die Beobachtung des Atems.

Prāṇāyāma – Kontrolle, Ausdehnung des Atems

Atme in den Bauch. Spüre Einatmung und Ausatmung ganz achtsam und die natürlich geschehende Pause nach der Einatmung und nach der Ausatmung.

Halte dabei die Atmung aktiv, lasse sie länger werden, aber nicht zu fein. Bleibe in einer bewussten Bauchatmung.

Pratyāhāra – Zurückziehen der Sinne

Richte alle Sinne auf die Atmung. Beobachte dies einige Zeit, bis sich ein gleichmäßiger Rhythmus zeigt, wobei die Ausatmung und die Pause danach länger scheinen können als die Einatmung und die Pause danach. Diese Beobachtung führt die Sinne von den umgebenden äußeren Objekten zu dir.

Lausche deinem Atem.

Dhāraṇā – Fixieren des Geistes (mit der Nada-Mantra-Japa-Technik)

Wenn du bereit bist, öffne mit der Einatmung den Mund und töne mit der Ausatmung "Om".

Verteile das Om so auf die Dauer der Ausatmung, dass O und M etwa gleichlang sind. Das M verklingt in die

natürliche Atempause. Lausche dem nach in dieser Atempause.

Mit der nächsten Einatmung öffne wieder den Mund und töne mit der Ausatmung "*namah śivāya*". Achte dabei sehr genau darauf, dass sich an das „...mah“ das „śi...“ ohne Unterbrechung anschließt. Nach dem "*namah*" kommt also im Fluss direkt "*śivāya*".

Das bedeutet, dass ich meinen Geist, mein kleines Ich im ununterbrochenen Fluss zu/auf Shiva richte. Das lange *a* etwas in die Länge ziehend, gebe ich dabei auch mein Herz, meine Gefühlswelt, innere Bilder, hinein. Das ganz kurze *ya* führt in die weitere vollständige Ausatmung.

Lausche auch hier in den Nachklang.

Japa – Mantrawiederholung

Wiederhole das längere Zeit, je nach Vertrautheit 10 min bis 30 min. Wähle dabei eine Tonhöhe, die für dich entspannt einen wohligen Klang erzeugt.

Lausche dabei in jede Klangsilbe und dem Nachhall. Spüre die Präsenz von Shiva direkt vor dir und durch dich hindurch.

Nādalaya – Auflösung des Klanges

Über das Leiserwerden und Flüstern kannst du nun übergehen in die geistige Wiederholung des *Mantras* - zunächst noch im gleichen Atemrhythmus.

Dann kann geschehen, dass der Atem ganz fein wird und die Atemphasen länger werden.

Dhyāna – Kontemplation;

Paraśabda – transzendenter Klang

Allmählich verblasst die geistige Wiederholung, löst sich auf. Lass das geschehen und lass dich in die Stille sinken oder auch in ein aufgetauchtes Bild, Licht, eine dich durchdringende Präsenz.

Svāhā – Segen; Śreya – Wohlergehen

Beende die Meditation, wenn du merkst, dass Gedanken verstärkt kommen, die Sinne sich wieder an das Außen binden oder der Körper Bewegung einfordert. Spüre bewusst deinen Zustand und deine Form. Nimm so den Segen des *Sadhana* wahr.

Svāhā; Maṅgala – Segensgebet

Lege die Hände in *Namaste* vor der Brust aneinander. *Chante* 3x "om", ein *Mangala* (Segens-)Mantra, 3x „śāntih“. Verneige dich innerlich oder auch äußerlich vor der gemachten Erfahrung.

„Om namah śivāya gurave '
saccidānandamūrtaye niṣprapañcāya śāntāya
'nirālambāya tejase“

Verneigung dem Guru, dem Shiva, dessen Form Sein, Bewusstsein und Glückseligkeit ist, vollkommen still, frei von allem und leuchtend.

ॐ नमः शिवाय
om namah śivāya



Katyayani

Katyayani ist eine sehr erfahrene Yoga-lehrerin und Yoga Vidya Acharya. Mit viel Fachkompetenz, Einfühlungsvermögen und einer besonderen Stimme und Ausdrucksweise führt sie dich durch deine Yogapraxis. Bekannt ist sie auch durch die Herzen berührenden Satsangs, Meditationen und Mantra-Yogastunden. Besuche ihren Mantrachannel „BE YOUR MANTRA by Katyayani“: t.me/beyourmantra

Seminare mit Katyayani

Mantra Yogalehrer/in Ausbildung Intensivwoche mit Narendra und Katyayani

30.11.–7.12.25, Bad Meinberg

Lerne systematisch Yogastunden mit Mantra-Begleitung zu geben. Du lernst u. a.: Wie kannst du Mantras in den Yogaunterricht einbauen, Themenyogastunden mit Mantras konzipieren, Mantras gezielt auswählen und einsetzen, je nach Zielsetzung. Mantras zur Harmonisierung, Mantras für bestimmte Eigenschaften u. v. m.

Ab 652 € für 7 Übernachtungen

Mantras als Kraftquelle für Yogastunden und Meditation – Yogalehrer Weiterbildung

20.2.–22.2.26, Bad Meinberg

Katyayani inspiriert dich, wie du Mantras und Kirtan in Yogaunterricht und Meditation integrieren kannst. Mantras helfen, die Asanas entspannt und mühelos zu halten, Mantrameditation führt in eine besondere Tiefe und Verbundenheit.

Ab 185 € für 2 Übernachtungen

Mantra Yogalehrer/in Ausbildung Intensivwoche mit Sundaram

5.–12.4.26, Bad Meinberg

Lerne, Mantra-Begleitung zu geben, - u. a.: Wie kannst du Mantras in den Yogaunterricht einbauen, Themenyogastunden mit Mantras konzipieren, Mantras gezielt auswählen und einsetzen. Mantras zur Harmonisierung, Mantras für bestimmte Eigenschaften u. v. m.

Ab 665 € für 7 Übernachtungen



Shatkriyas

Die sechs Reinigungstechniken im Hatha Yoga

Ein spiritueller Blick auf die
Kraft der inneren Reinigung



von Sukadev Bretz

„Reinheit ist der erste Schritt zur Befreiung.“ – So heißt es in den alten *Hatha-Yoga*-Schriften. Und in der Tat: Wer Körper und Geist reinigen will, öffnet den Weg für *Prana*, für Lebensenergie, für spirituelles Wachstum. Die *Shatkriyas*, auch *Shatkarmas* genannt, sind dabei machtvolle Werkzeuge auf dem Yogaweg. Sie helfen uns, Altes loszulassen, Klarheit zu gewinnen und die *Nadis*, die feinstofflichen Energiekanäle, zu reinigen.

In diesem Artikel möchte ich dich mitnehmen in die Welt dieser uralten Techniken – mit Respekt vor ihrer Tiefe, aber auch mit der Einladung, sie liebevoll in deine eigene Praxis zu integrieren.

Was sind Shatkriyas?

Shat heißt sechs, *Kriya* bedeutet Handlung oder Technik. Die *Shatkriyas* sind also sechs yogische Reinigungsmethoden, die im klassischen *Hatha Yoga*, besonders in Texten wie der *Hatha Yoga Pradipika* oder der *Gheranda Samhita*, als unverzichtbare Vorbereitungen auf höhere Praktiken wie *Pranayama* und Meditation beschrieben werden.

Die sechs Techniken sind:

- 1 **Neti** – Nasenreinigung
- 2 **Dhauti** – Reinigung des Verdauungstrakts
- 3 **Nauli** – Bauchmuskelrotation
- 4 **Basti** – Darmreinigung
- 5 **Kapalabhati** – Leuchtender Schädel
- 6 **Trataka** – Blickmeditation

1 Neti – Nasenreinigung



„Reinige den Atemweg – und der Geist wird klar.“
Neti, insbesondere *Jala Neti* (Wasser-*Neti*), ist eine sanfte, aber sehr effektive Methode, um die Nasenwege zu befreien. Mit einer *Neti*-Kanne spülst du die Nase mit leicht gesalzenem Wasser und wirst merken, wie danach der Atem freier fließt, wie sich Spannungen lösen und wie du dich geistig wacher fühlst. Es ist eine wunderbare tägliche Praxis, besonders für Menschen mit Allergien oder häufigen Erkältungen. Auch energetisch öffnet *Neti* das *Ajna Chakra*, das Zentrum der Intuition.

2 Dhauti – Reinigung des Verdauungssystems



„Was du aufnimmst, beeinflusst, was du denkst.“
Dhauti ist eine kraftvolle Reinigung des Magen-Darm-Trakts. Es gibt mehrere Varianten – von der *Vamana Dhauti* (das Trinken und anschließende Erbrechen von Salzwasser) bis hin zur *Vastra Dhauti* (Reinigung mit einem Stoffband).

Diese Praktiken sind nicht für Anfänger gedacht – sie sollten nur unter Anleitung eines erfahrenen Yogalehrers durchgeführt werden. Doch sie zeigen: Der *Hatha Yogi* schreckt nicht davor zurück, sich ganzheitlich zu reinigen – auch auf tiefer physischer Ebene.

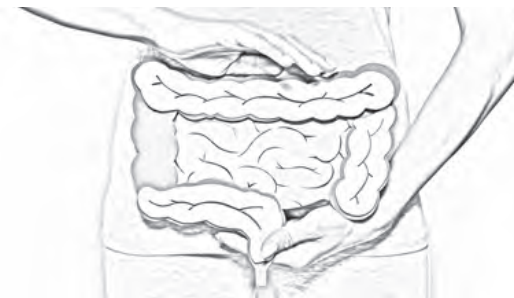
3 Nauli – Bauchmuskelrotation



„*Nauli* ist die Waschmaschine für deine Bauchorgane.“
Nauli ist eine faszinierende Technik, bei der du durch Isolieren und Kreisen der Bauchmuskulatur eine tiefe Massage deiner inneren Organe erzeugst. Sie stärkt die Verdauung, aktiviert das *Manipura Chakra* (Sitz der Energie) und bringt *Prana* in Bewegung.

Anfangs wirkt *Nauli* vielleicht wie ein Kunststück – doch mit Übung wird es zur freudvollen, energiegeladenen Praxis.

4 Basti – Yogische Darmreinigung

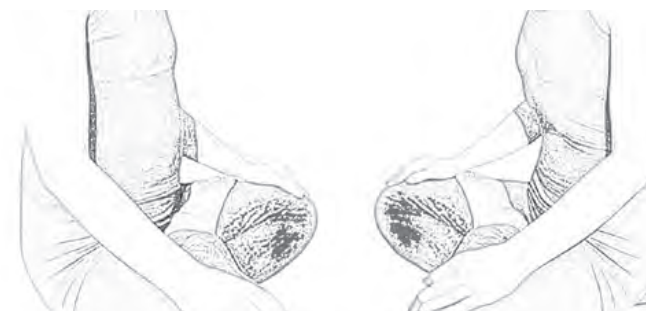


„Der Darm ist das zweite Gehirn – halte ihn rein, und dein Denken wird klar.“

Basti ist die yogische Form des Einlaufs. In der klassischen Variante wird Wasser durch natürliche Kontraktion über den Anus eingesogen – heutzutage meist mit Hilfsmitteln wie einem Irrigator durchgeführt.

Basti wirkt tief reinigend auf den Dickdarm und hilft, *Ama* (toxische Rückstände) auszuleiten. Es fördert Leichtigkeit, Klarheit und ein Gefühl von innerer Freiheit.

5 Kapalabhati – Der leuchtende Schädel



„Mit jedem Ausstoß reinigst du nicht nur den Körper – sondern auch den Geist.“

Kapalabhati ist eine Atemtechnik – scheinbar einfach, doch tiefgreifend in ihrer Wirkung. Durch schnelle, stoßartige Ausatmungen reinigst du die Atemwege, aktivierst das *Prana* und bringst Licht ins Stirnzentrum.

„*Kapalabhati*“ bedeutet wörtlich: leuchtender Schädel. Und in der Tat – nach ein paar Runden fühlst du dich klar, wach und energiegeladen. Ideal vor der Meditation!

6 Trataka – Blickmeditation



„Wohin dein Blick geht, dahin geht dein Geist.“

Trataka ist die Praxis, den Blick – und damit den Geist – zu fokussieren. Meist blickt man dabei ohne zu blinzeln auf eine Kerzenflamme. Diese scheinbar einfache Übung hat tiefe Wirkung: Sie stärkt die Konzentration, reinigt die Augen und öffnet das dritte Auge.

Nach dem äußeren Fixieren folgt das innere Sehen – das Nachbild der Flamme im spirituellen Auge. So wird *Trataka* zur Brücke zwischen Körper, Geist und Seele.

Wann und wie praktizieren?

Die *Shatkriyas* sind keine alltäglichen Übungen – außer vielleicht *Neti* und *Kapalabhati*, die täglich gut integrierbar sind. Andere Techniken wie *Dhauti*, *Basti* oder *Nauli* sollten mit Erfahrung und am besten unter Anleitung praktiziert werden. Immer gilt: *Ahimsa* – handle achtsam, gewaltfrei, mit Respekt vor deinem Körper.

Am besten übst du sie morgens, auf nüchternen Magen. Und immer gilt: Höre auf deine Intuition. Yoga ist kein Zwang, sondern ein Fluss – jede Technik darf ein Geschenk sein, kein Muss.

Fazit:

Reinigung als Tor zur Selbsterkenntnis

Die *Shatkriyas* sind mehr als nur körperliche Reinigungen. Sie sind Tore zur Bewusstwerdung. Sie helfen dir, dich von Altlasten zu befreien – körperlich, energetisch und geistig. Sie bringen dich in Verbindung mit deinem inneren Licht, deinem wahren Selbst.

Wenn du dich also auf den Weg machst – ob als *Hatha Yogi*, als spirituell Suchender oder einfach als Mensch, der sich lebendiger fühlen will – dann schenke dir selbst diesen Schatz der *Shatkriyas*. Sie reinigen nicht nur den Körper, sondern bereiten dich vor auf das Höchste: *Samadhi*, die Einheit mit dem Göttlichen.

Jala Neti

Nasenspülung mit Salzwasser

Schritt-für-Schritt-Praxisanleitung

Ziel:

Reinigung der Nasengänge, freier Atem, klare Gedanken

Du brauchst:

- Neti-Kännchen (Keramik oder Kunststoff)
- Lauwarmes, abgekochtes Wasser
- 0,9% Salzlösung (1 gestrichener TL Salz auf 0,5l Wasser)

Anleitung:

1. Mische die Salzlösung (isotonisch, körperwarm).
2. Fülle das Kännchen.
3. Beuge dich über das Waschbecken, neige den Kopf leicht zur Seite.
4. Stecke die Tülle in das obere Nasenloch.
5. Atme durch den Mund – nicht durch die Nase!
6. Lasse das Wasser in ein Nasenloch hinein und aus dem anderen heraus fließen.
7. Wechsle die Seite.
8. Blase anschließend sanft durch jedes Nasenloch aus (kein starkes Schnäuzen!).

Häufigkeit:

Täglich möglich, besonders morgens oder bei Allergien.



Sukadev Bretz

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

Seminare mit Sukadev

Spirituelle Lebensberatung Ausbildung

26.4.-3.5.26, Bad Meinberg

Lerne, Menschen auf ihrem spirituellen Weg zu begleiten und zu beraten. Ein außergewöhnliches Seminar, um den spirituellen Weg und seine vielfältigen Verzweigungen in der Tiefe zu begreifen.

Ab 665 € für 7 Übernachtungen

Kundalini Yoga Fortgeschrittene

8.-10.5.26 WW, 15.-17.5.26 NO, 22.-24.5.26 BM

Für tiefe Praxiserfahrung und Erweiterung des Bewusstseins zusammen mit weiterführender Theorie.

Ab 185 € für 2 Übernachtungen

Upanishad – Frag den Yogi

29.-31.5.26, Allgäu

Angelehnt an das bereits bestehende Format vom Xperience-Festival und Youtube, kannst du hier bei uns ganz nahe bei Sukadev sitzen (upanishad) und all deine Fragen rund um Yoga loswerden. Lass dich inspirieren von Sukadevs immensen Wissens- und Erfahrungsschatz und stelle ihm deine Fragen. Frei nach dem Motto: was schon immer gefragt werden wollte. Natürlich auch mit viel Yoga, Meditation und Mantrasingen.

Ab 241 € für 2 Übernachtungen

Marzipanstollen

Zutaten für den Teig:

- 1 Würfel Hefe (40 g)
- 200 ml lauwarmen Sojadrink
- 1 TL Ahornsirup
- 550 g Mehl
- 75 g Zucker
- 275 g vegane Margarine
- Je 50 g fein gewürfeltes Orangeat und Zitronat
- 200 g Rosinen
- 100 g gehackte Mandeln
- 200 g Marzipanrohmasse

Zusätzlich:

- Fett für die Form
- 100 g Puderzucker
- Folien

Zubereitung:

1. Hefe mit Sojadrink, Sirup und 1 EL Mehl verrühren und 10 Min. warmstellen.
Dann restliches Mehl, Zucker und 175 g Margarine verkneten.
30 Min. im Warmen gehen lassen. Trockenfrüchte und Mandeln unterkneten.
30 Minuten gehen lassen.
2. Marzipan zwischen Folien auf 10x25 cm ausrollen. Teig auf 30x30 cm ausrollen, Marzipan in die Mitte legen.
Aufrollen, in eine gefettete Stollenform geben und 20 Min. gehen lassen.
Form umgedreht auf ein Blech mit Backpapier stellen.
Im vorgeheizten Ofen bei 180 Grad (Umluft: 160 Grad) 1 Std. backen.
3. Noch heiß mit dem Rest Margarine bestreichen und mit Puderzucker bestäuben.

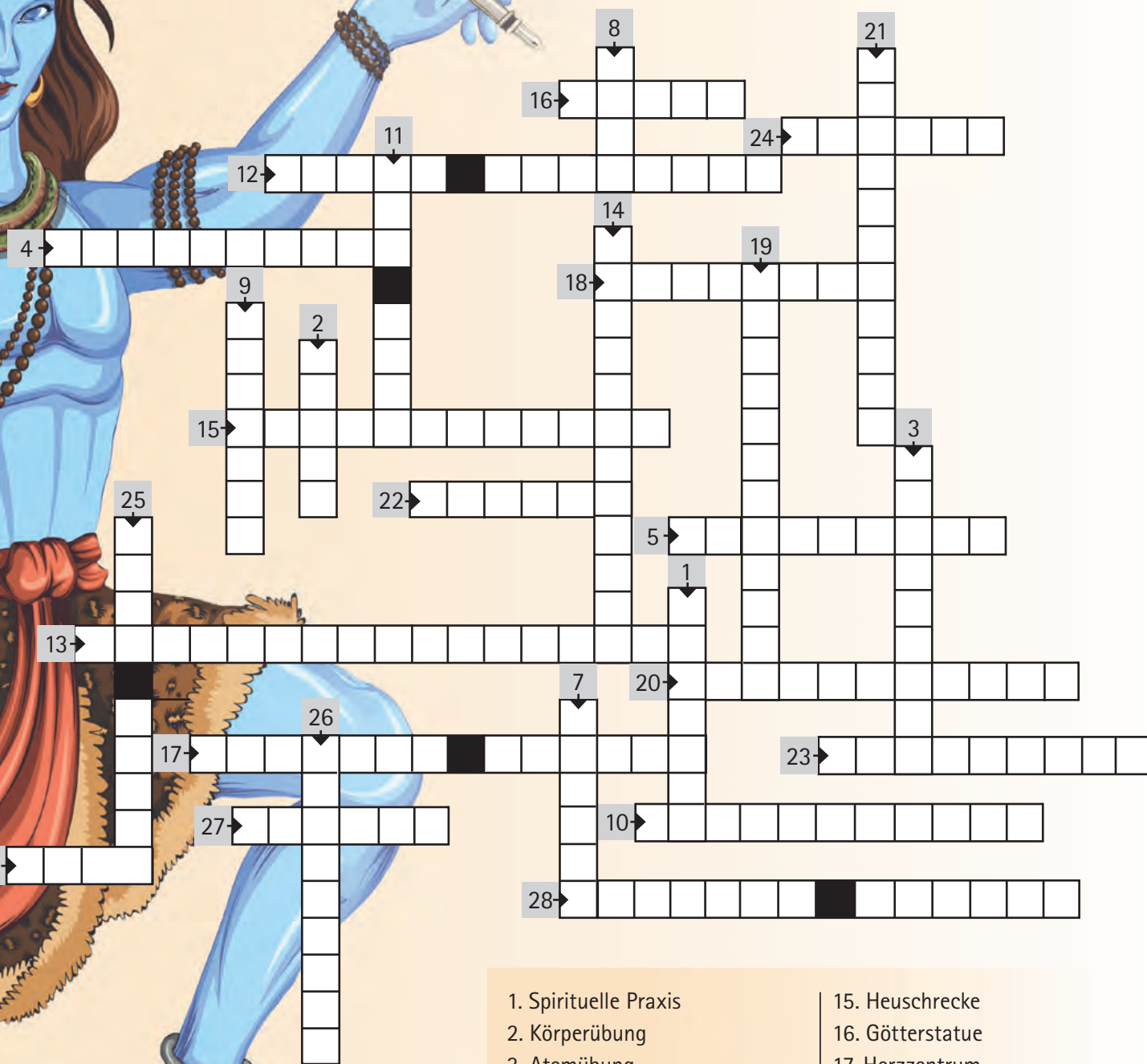
Mhm, lecker.

Deine Feiertagsgäste werden es lieben.



Sadhana

Sanskrit-Kreuzworträtsel



- | | |
|--------------------------------------|-------------------------------|
| 1. Spirituelle Praxis | 15. Heuschrecke |
| 2. Körperübung | 16. Götterstatue |
| 3. Atemübung | 17. Herzzentrum |
| 4. Versenkung | 18. Pflug |
| 5. Studium der Schriften | 19. Schulterstand |
| 6. Feuerritual | 20. Bogen |
| 7. Spirituelles Lied | 21. Kopfstand |
| 8. Gottverehrung | 22. Verschluss |
| 9. Zusammenkunft mit Gleichgesinnten | 23. Blasebalgatmung |
| 10. Scheinender Schädel | 24. Reinigungsübungen |
| 11. Sanft dehnendes Yoga | 25. Tiefenentspannungstechnik |
| 12. Sonnengruß | 26. Kirtanbegleitmovement |
| 13. Vorwärtsbeuge | 27. Wecheselgesang |
| 14. Kobra | 28. Wechselatmung |

Göttersuche

Finde alle versteckten Götter.



Amba • Brahma • Durga • Ganesha • Kali • Krishna • Lakshmi • Saraswati • Shiva • Vishnu

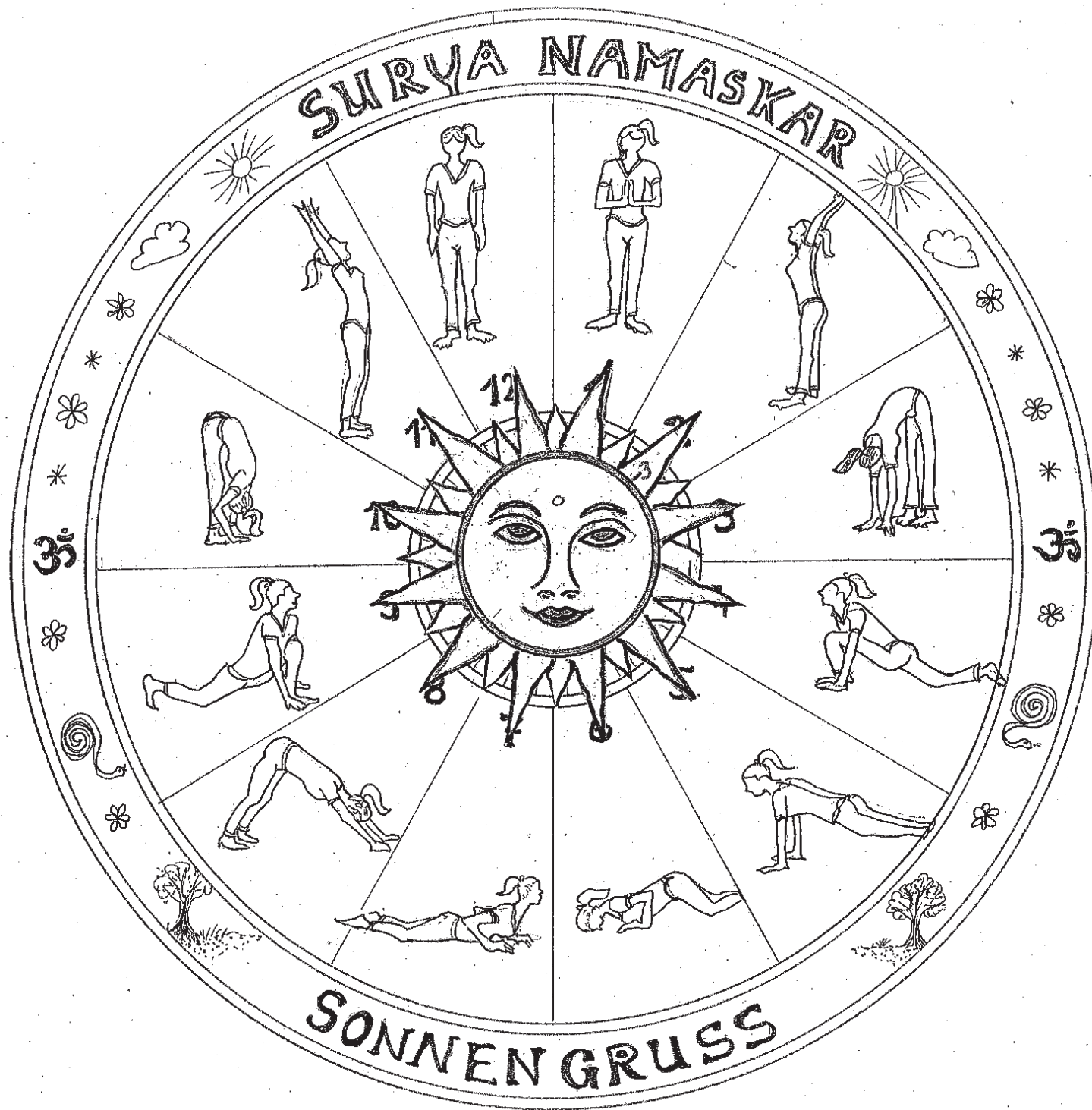
Kreisverkehr

Finde vier spirituelle Begriffe:

- 1 Swami
- 2 Samadhi
- 3 Satsang
- 4 Harmonium



Mandala zum Ausmalen



Sharima Steffens

Dipl.-Architektin mit Zusatzqualifikation in Baubiologie und Geomantie, Yogalehrerin und Gesundheitsberaterin. Sharima ist Expertin für die Geschichte und Bedeutung der Externsteine. Sie beschäftigt sich seit Jahren u. a. intensiv mit der Bedeutung und Konstruktion von Mandalas. Buchautorin:

Faszination Mandalas – Mandalas und Yantras selbst konstruieren
ISBN 978-3-943376-66-1

Themenwoche: Mandalas und Yantras, 25.-30.1.26 und 5.-10.4.26 Bad Meinberg
Ein Mandala ist ein auf der Heiligen Geometrie aufgebautes Kreismuster. Der Kreis symbolisiert dabei die Einheit mit dem Göttlichen und wirkt dadurch harmonisierend, beruhigend und friedvoll. Workshops zum Malen, Meditieren u. v. m.
Ab 235 für 5 Übernachtungen

NEUES

aus dem Yoga Vidya Verlag



Yoga Vasishtha Band 1

Dieser erste Band des Yoga Vasishtha in der zugänglichen Übersetzung von Swami Venkatesananda eröffnet ein tiefes Lehrgespräch zwischen dem Weisen Vasishtha und Prinz Rama. Durch Geschichten, Gleichnisse und bildhafte Erzählungen wird dir die Vedanta-Philosophie nähergebracht.

Softcover mit 456 Seiten

ISBN 978-3-943376-84-5 ✂ Preis 18,90 €



Yoga Vasishtha Band 2

Dieser zweite Teil lädt dich ein, das zuvor vermittelte Wissen zu verinnerlichen und in lebendige Erfahrung spiritueller Wahrheit zu transformieren. Wir werden ermutigt, nicht nur intellektuell zu verstehen, sondern selbst zu erkennen, dass alles Erleben im Licht des unendlichen Bewusstseins erscheint – zeitlos, still und vollkommen.

Softcover mit 560 Seiten

ISBN 978-3-943376-85-2 ✂ Preis 18,90 €

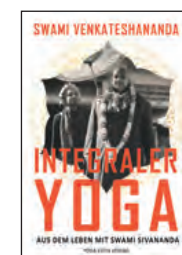


Der spirituelle Weg

Sukadev Bretz zeigt dir anhand des klassischen indischen Konzepts der sieben *Bhumikas* (Stufen der spirituellen Entwicklung) die typischen Etappen des spirituellen Weges auf. Du bekommst wertvolle Anhaltspunkte: Was ist wirklich wichtig im spirituell ausgerichteten Leben? Was sind die Herausforderungen und Chancen?

Softcover mit 276 Seiten

ISBN 978-3-943376-82-1 ✂ Preis 16,90 €



Integraler Yoga

Swami Venkateshananda war viele Jahre enger Schüler von Swami Sivananda. Er veranschaulicht in diesem Buch den ganzheitlichen Yoga seines Meisters mit berührenden Anekdoten aus der gemeinsamen Zeit und seine lebendigen Beschreibungen zeichnen sich durch große Hingabe für seinen Meister aus.

A5-Format mit ca. 192 Seiten

ISBN 978-3-943376-83-8 ✂ Preis 14,90 €



E-Books

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

Unsere Bestseller



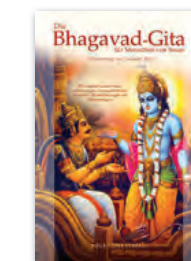
Das große Yoga Vidya Hatha Yoga Buch

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



Das große Yoga Vidya Pranayama Buch

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



Die Bhagavad Gita für Menschen von heute

Devanagari, wissenschaftliche Umschrift, Übersetzung, Kommentar von Sukadev Bretz
Hardcover, 600 Seiten
ISBN 978-3-943376-09-8
Preis 19,90 €

Alle Titel erhältlich im
Yoga Vidya Online Shop
shop.yoga-vidya.de

Und zu bestellen unter
shop@yoga-vidya.de
oder Tel. 05234/87 22 09



*Preise sind inkl. Mehrwertsteuer und zzgl. Versandkosten.

AYURVEDA FESTIVAL

6.-8.3.2026

ERLEBE AYURVEDA IN BAD MEINBERG

YOGASTUNDEN • AYURVEDA BASAR

WORKSHOPS • KONZERTE



yoga-vidya.de/ayurveda-festival

