

Yoga Vidya *Journal*



Nr. 23 Herbst 2010

Visionen

Interviews mit Sukadev Bretz
und Leela Mata

Hormonyoga

Schmetterlinge
fliegen wieder

Jyotisha

Vedische
Astrologie

Special:

Ayurveda

Das Wissen vom
Leben



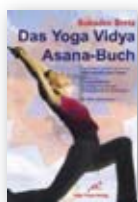
Yoga Vidya Shop

von Yogis
für Yogis



- ① **Yogagurt 10 €**
260 x 36 cm, Baumwolle
mit Metallschleufe
- ② **Meditationskissen 49 €**
oval oder halbmond mit Buch-
weizenfüllung, in verschiedenen Farben
- ③ **Yogamatte 20 €**
60x200 cm, 2,5 mm dick, in
verschiedenen Farben, *Ökotex 100*
- ④ **Korkstütze 11,90 €**
hilfreiche Unterstützung beim Yoga
- ⑤ **Yogahose 32 €**
angenehm weiche Baumwollhose,
anschmiegsame Passform
- ⑥ **Mala ab 21 €**
versch. Ausführungen Gebetskette,
108 Perlen
- ⑦ **Tuch 12 €**
Baumwolltuch mit indischen
Ornamenten, verschiedene Farben,
180x100 cm
- ⑧ **Murtis ab 3,30 €**
verschiedene Ausführungen
- ⑨ **OM-Zeichen ab 7,90 €**
Stehenes OM, in verschiedenen
Größen

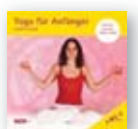
Yoga Vidya Verlag



„Das Yoga Vidya
Asana Buch“
1800 Fotos von
Sukadev Bretz
Für 19,80 €



„Götter und Göttinnen
im Hinduismus“
von Swami Sivananda
Für 9,50 €



„Yoga für Anfänger -
Sanfte Stunde“
Für 9,80 €

Yoga Übungs-CDs für Anfänger,
Mittelstufe und Fortgeschrittene
von Sukadev Bretz und weitere
Bücher und CDs: siehe Internet
oder Verlagsbroschüre anfordern.

www.yoga-vidya.de/shop

Yogazubehör · DVDs · CDs
Bücher · Räucherwaren

Über 270 Artikel aus den Bereichen
Yoga - Ayurveda - Spiritualität

YOGA VIDYA SHOP

Tel.: 05234 872209
Mo. und Fr. 12-14 Uhr
Mittwoch 9-11 Uhr



Editorial

Liebe Leserin, lieber Leser,

Integraler Yoga, wie er bei Yoga Vidya gelebt und gelehrt wird, begreift den Menschen als Ganzheit: er umfasst Körper, Geist und Seele. Dadurch wird er zu einer Art Lebenseinstellung, die gerade in der heutigen Zeit eine Alternative zu herkömmlichen Lebensmodellen sein kann. Erfahren Sie mehr über Yoga und ganzheitliches Leben in diesem Heft!

Ayurveda, die älteste Gesundheitswissenschaft der Welt, bietet eine auch heute noch gültige Orientierung für ein langes, gesundes Leben in Harmonie und Wohlbefinden. Ein Ayurveda-Therapeut erläutert die Grundlagen der Lehre, auf denen dieses System basiert, und erklärt häufig verwendete Begriffe. Lesen Sie, was Ayurveda Gutes für Sie tun kann.

Nicht erst seit dem Kinofilm, der das Leben der Hildegard von Bingen beschreibt, ist der Begriff „Visionen“ wieder populär geworden. Wie große und auch kleine Visionen unser Leben bestimmen und leiten können, lesen sie in Interviews mit Yoga-Vidya-Gründer Sukadev Bretz und Leela Mata, einer inspirierenden spirituellen Lehrerin aus Indien.

Hormonyoga als Weg der Energielenkung, der zu mehr Ausgeglichenheit und erfülltem Frausein in der Mitte des Lebens führt, steht im Mittelpunkt eines weiteren Beitrags. Die Autorinnen – beide langjährige Ausbilderinnen und Leiterinnen von Yoga-Vidya-Centern – berichten aus eigener Erfahrung von den Herausforderungen dieses Lebensabschnitts.

Viele weitere Themen laden zum Reinschauen ein – bestimmt ist auch etwas für Sie mit dabei! Viel Inspiration und Freude beim Lesen wünscht Ihnen

Ihr Yoga Vidya Redaktionsteam



Neues	4
<i>Special: Ayurveda – Das Wissen vom Leben</i>	
<i>Die älteste Gesundheitswissenschaft der Welt</i>	6
Kundalini Yoga	
<i>Nur für Fortgeschrittenene?</i>	12
Visionen von Beruf und Berufung	
<i>Interview mit Sukadev Volker Bretz</i>	14
<i>Interview mit Leela Mata</i>	19
Schmetterlinge fliegen wieder	
<i>Hormonyoga als Entwicklungsweg</i>	23
Ganz entspannt im Hier und Jetzt	
<i>Entspannungskursleiter Ausbildung</i>	26
Kurz-Übung – Kalorienfreie Energie	30
Jyotisha – Vedische Astrologie	
<i>Die karmische Landkarte des Lebens</i>	31
Nachlese: Business Yoga Kongress	35
<i>Interview mit Dr. Ellis Huber</i>	36
Projekt Shanti und Feng Shui	37
Anzeigen	40
Eine wunderschöne Atmosphäre	
<i>Interview mit einer Mithelferin</i>	41
Würzige Kartoffelschnecken	
<i>Ein Rezept aus der Yoga Vidya Küche</i>	42

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., Wällengeweg 42, 32805 Bad Meinberg
 Bisherige Ausgaben als PDF: www.yoga-vidya.de/journal
Chefredaktion: Regina Zingiser, journal@yoga-vidya.de, Tel. 05234/87-2215
MitarbeiterInnen dieser Ausgabe: Hans-Peter Bayerl, Sabine Bläsing, Petra Coll Expositio, Mahashakti Engeln, Shivapriya Große-Lohmann, Satya Frank Knabe, Amba Popiel Hoffmann, Bernd Rößler, Ralf Sturm, Lakshmana Wittig
Layout/Satz: Claudia Uckel **Illustration:** Iris Blunder (S.21), Claudia Uckel (S.23),
Titelfoto: Harald Schnauder
Fotos: Yoga Vidya e.V., www.sxc.hu, Bodo Koproch (S.6 ff), Delf Dudlitz (S.26 ff), www.nasa.gov (Kosmos, S. 31 ff)
Druckerei: APM-Darmstadt, **Papier:** 100% Recyclingpapier, **Auflage:** 12.000
Erscheinungsweise: 2x pro Jahr, **Jahresabo:** 5 € pro Jahr inkl. Versand
Vertrieb: Yoga Vidya Seminarhäuser+Center, BYVG, BYAT, BYV Mitglieder
Spenden: Yoga Vidya e.V. Bad Meinberg, Kto. Nr. 215 007 8400, Volksbank Paderborn-Höxter-Detmold e.G., BLZ 472 601 21

Neues

Messen

Auch in diesem Jahr präsentieren wir uns auf den folgenden Messen. Schau doch mal vorbei – wir freuen uns über Deinen Besuch!

Hamburg	<i>Lebensfreude</i>	19.-21.11.10
Freiburg	<i>Fit for Life</i>	8.-9.1.11
München	<i>Yoga Expo</i>	22.-23.1.11
Nürnberg	<i>Biofach</i>	16.-19.2.11
Dresden	<i>Ostermesse</i>	14.-17.4.11
München	<i>Rainbow Spirit</i>	10.-13.6.11



Abwechslung im Westerwald



Seit Mitte Januar heißt der neue Leiter des Seminarhauses im Westerwald Maheshwara Illgen. Bisher Leiter des Yoga Vidya Flaggschiffs Frankfurt übernahm er das wegweisende Seminarhaus in einer feierlichen Zeremonie von Padmakshi Berger, die dem Ashram im Westerwald mehr als fünf Jahre geleitet hat. Maheshwara freut sich über die neue Aufgabe. „Mein Anliegen ist es vor allem, das Haus als Ort zu erhalten und zu stärken, an den Menschen kommen können, um zu sich selbst zu finden. Der Platz hier ist wunderbar dafür geeignet. Die Ruhe des Waldes und das Fehlen äußerer Ablenkungen machen es leicht, die Stille in sich selbst zu entdecken. Wir schaffen dafür ein harmonisches Umfeld, um die Menschen, die zu uns kommen, dabei auf allen Ebenen zu unterstützen.“



Neue Yoga Vidya online-communities

Teile Dein Wissen – Finde Information!

Wir sind dazu da, uns gegenseitig zu helfen. In den neuen Yoga Vidya online-communities findest Du Anregungen zu vielen Themen in den Bereichen Yoga und Ayurveda. Kontakte knüpfen und Lösungen finden. Die Mitglieder unterstützen sich gegenseitig, kompetent begleitet vom Yoga Vidya Team.

- **www.kinder-yoga.cc**
Yoga für Kinder und Jugendliche, in Kindergarten und Schule.
- **www.ayurveda-community.net**
Alles über Ayurveda.
- **www.my.yoga-vidya.org**
Unsere beliebtes mein.yoga-vidya.de ist international geworden



Yogatherapie-Kuren bei Yoga Vidya

Mit Yoga haben nur Zigaretten Burn-Out!

Yoga kann gezielt helfen, Heilprozesse zu unterstützen. Seit Anfang des Jahres bieten wir im Kurort Bad Meinberg dazu auch spezielle Yogatherapie-Kuren an. Mit den maßgeschneiderten Programmen für spezifische Beschwerdebilder lassen sich gute Erfolge erzielen. Ein persönlicher Yogatherapeut steht dabei in Einzelgesprächen zur Seite.

Feste Kur-Termine sind in 2011 die **Yoga-Raucher-Entwöhnungs-Kur** vom 10.-17.4 und die **Chakra-Reinigungs-Kur** vom 12.-21.8.2011.

Individual-Termine oder Termine für Kleingruppen (wie z.B. für Selbsthilfegruppen mit gleichem Beschwerdebild) sind jederzeit möglich. Termine und Dauer für Kuren können individuell abgestimmt werden. Ausführliche Informationen über unsere Angebote gibt es unter:

www.Yogatherapie-Portal.de



Neu im Verlag Yoga Vidya



„Der Schafslöwe“ ist das erste Kinderbuch, das im Yoga Vidya Verlag erschienen ist! Es erzählt wie wir über Mitgefühl und selbstloses Geben unser Herz füreinander öffnen können, Freude und Kraft erfahren und neue Freunde finden. Eine spannende, warmherzige Geschichte für die ganze Familie. Ein Teil des Erlöses geht an das Brahma Vidya Hilfswerk e.V.
12,90 €, ISBN 978-3-931854-73-7



„Vertraue Gott“ Ansprachen nach der Morgenmeditation von Swami Atmaswarupananda im Sivananda-Ashram in Rishikesh. Genial, direkt, unkompliziert – mit großer Klarheit gibt Swami Atmaswarupananda Antworten auf essenzielle Fragen. Jeder davon enthüllt dir unmittelbar einen Aspekt der klassischen vedantischen Lehren im heutigen Kontext.
10,80 €, ISBN 978-3-931854-72-0



Yoga für Fortgeschrittene C Bei dieser CD wird das Augenmerk auf Affirmationen gelegt. Der Umgang und die Einstellung zu sich selbst und anderen werden in den Fokus gerückt, wobei Wert auf Positivität, Offenheit, Herzlichkeit und Toleranz gelegt wird. Sprecher: Sukadev Volker Bretz.
2 CDs 19,80 €, ISBN 978-3-931854-41-6

Yoga Vidya wächst weiter



Padmakshi Berger, die ehemalige Leiterin des Seminarhauses Westerwald, bleibt Yoga Vidya weiterhin verbunden. Am 1. Mai hat sie in Düsseldorf in einem wunderschönen Stadthaus ein neues Yoga Vidya Center eröffnet. Schwerpunkt ihrer Kurse: Raja Yoga im Alltag. „Ich möchte alle Altersgruppen ansprechen, wichtig sind mir ja immer auch die Älteren.“ Bei Seminaren und Ausbildungen kann man sie aber auch weiterhin im Westerwald erleben.

Außerdem eröffnen deutschlandweit zehn weitere neue Center, ein Center in Rotterdam ist hinzugekommen. Yoga Vidya gibt es jetzt 71 x in Deutschland, Österreich und den Niederlanden. Ein erfolgreiches Konzept Yoga zu vermitteln. Wir freuen uns mit den neuen Centerleitern!

Jeden Dienstag und Samstag 19:00 Uhr gibt es in Bad Meinberg Informationen für Kooperationspartner. Weitere Infos im Internet unter www.yoga-vidya.de/kooperation.

13.-15. Mai 2011

Kinderyoga Kongress

Yoga und Entspannung für Kinder und Jugendliche

Unter der Schirmherrschaft der
Bundestagsabgeordneten
Ute Koczy

Bestellen unter

www.yoga-vidya.de/shop
Tel.: 05234/87-2209
Mo. und Fr. 12–14 Uhr,
Mi. 9–11 Uhr

Das Wissen vom Leben

Ayurveda – Die älteste Gesundheitswissenschaft der Welt

von Lakshmana Wittig



Der Begriff Ayurveda stammt aus dem Sanskrit und bedeutet wörtlich übersetzt „Wissen vom Leben“. Ayur, das Leben, wird in der Sanskritsprache mit einer langen und erfüllten Lebensspanne in Verbindung gebracht. Das Wort Veda bezeichnet ursprünglich „Wissen“ in seiner reinsten Form. Veda sind tiefere Zusammenhänge des Lebens, ewige Wahrheiten, heilige Schriften, Erkenntnisse großer Weiser oder Offenbarungen der Stille.

Rishis (Weise Indiens, „Seher“) legten vor ca. fünftausend Jahren den Grundstein des Ayurveda. Sie waren Meister der Meditation, mit überaus sensiblen Wahrnehmungsfähigkeiten und der Gabe, tiefere Lebensgrundsätze zu erkennen. Ihr Ziel war es, den kommenden Generationen einen Weg zu wahrer Lebensqualität aufzuzeigen, zu einem Leben, das Gesundheit, wirtschaftlichen Erfolg, Sinnesgenuss und Spiritualität sinnvoll miteinander vereint. So wurde der Beginn einer Wissenschaft gelegt, die die Gesetze der Natur und Wirkkräfte des Universums auf die Gesundheit und glückerfüllte Langlebigkeit des Menschen anwendet. Seit seiner Entstehung vor etwa fünftausend Jahren hat sich der Ayurveda als eines der wirkungsvollsten Medizinsysteme etabliert und weiter entwickelt. Mit Medizin ist dabei nicht ausschließlich die Behandlung von Krankheit gemeint, sondern ebenso deren Vorbeugung.

Die Elemente

Die Grundlage des Ayurveda bildet die Tatsache, dass die gesamte Natur – einschließlich des Menschen – aus verschiedenen Elementen besteht. Im Ayurveda werden hier die fünf Elemente Erde, Wasser, Feuer, Luft und Äther als die Essenz allen Wirkens beschrieben. Aufgrund der verschiedenen Eigenschaften der einzelnen Elemente nimmt jedes von ihnen essenzielle Funktionen ein.

- **Das Erdelement** ist schwer und kalt. Es steht für Stabilität und Festigkeit. Lebende Organismen lagern über die Nahrungsaufnahme Erde in Form von Mineralien in ihren Körper ein (z.B. Knochen), um eine feste Struktur aufzubauen.
- **Das Wasserelement** ist die Träger- und Transportsubstanz des Lebens. Die meisten Lebewesen bestehen zu über 70% aus Wasser.
- **Das Feuerelement** ist leicht und heiß. Es steht für das Prinzip der Umwandlung. Das Verdauungsfeuer wandelt die Nahrung in für uns verfügbare Energie um. Jede Zelle eines Lebewesens hat ihren eigenen Stoffwechsel, einen eigenen Energiehaushalt.
- **Das Luftelement** ist leicht und kalt. Luft schafft Raum in Form von Hohlorganen. Pflanzen, Tiere und Menschen stehen über die Atmung mit der Außenwelt in Verbindung. Luft ermöglicht als Zwischenraum Bewegung in Gelenken. Auch in den Gedärmen der meisten Säugetiere sorgt ein Luftanteil für Bewegungsfreiraum.
- **Äther** steht für die subtilere Lebensenergie, für Gedankenkraft und geistiges Potenzial. Durch technische Hilfsmittel lassen sich mittlerweile verschiedenste Energieströme im Körper nachweisen. Selbst bei Pflanzen kann man eine Art Aura-Bild erstellen, das beim Menschen noch sehr viel komplexer ist.

Die drei Doshas

Ayurveda vereint die verschiedenen Elemente zu drei Bioenergien, den sogenannten Doshas (Kapha, Pitta, Vata). In jedem Dosha wirken jeweils zwei Elemente mit ähnlichen oder gleichen Eigenschaften, und nehmen so gemeinsame Funktionen im menschlichen Gesamtorganismus ein.

KAPHA

Erde und Wasser sind beide kalt und schwer. Im Gegensatz zum harten und festen Stein, in dem Erde in seiner reinsten Form erscheint, kommen überall dort, wo im organischen Bereich Stabilität, Schutz und Festigkeit gefragt sind, Erde und Wasser gemeinsam vor. Dabei ist die Flexibilität des Wassers für die „lebendige Stabilität“ unabdingbar. Die einheitliche Wirkkraft aus Erde und Wasser findet sich im Knochenbau sowie in jeder stützenden und schützenden Gewebestruktur und steht ebenso für Widerstandskraft und Immunität. Auf geistiger Ebene steht Kapha für Stabilität, Durchhaltevermögen, Geduld, Gelassenheit und liebevolle Fürsorge.

PITTA

Auch das Feuerelement ist – wie die Erde – immer an einen schützenden Wasseranteil gebunden und wird so zu der Pitta genannten wirkenden Bioenergie. Würde das Feuer alleinig wirken, würde es wichtige Organstrukturen zerstören. Es steht vorrangig für das Prinzip der Umwandlung, das sich in den chemisch-biologischen Prozessen im Organismus ausdrückt. Die wichtigste Funktion von Pitta ist die Verdauung, das größte Umwandlungssystem im Körper. Wasser ist für eine gut funktionierende Verdauung unabdingbar ist. Pitta steht weiterhin für Körperwärme, Sehkraft, Ausstrahlung, Durchsetzungsvermögen, Enthusiasmus, Temperament und Organisationsvermögen.



VATA

Die Elemente Luft und Äther sind beide leicht, kalt, beweglich und trocken. Sie vereinen sich zu der wirkenden Kraft namens Vata. Sie steht für Atmung, das Nervensystem, und weiter für alle motorischen Vorgänge im Körper. Vata offenbart sich in Leichtigkeit, Sensibilität, Flexibilität, Auffassungsgabe und Kreativität. Es wird häufig als das Königsdosha bezeichnet, da es von den drei Haupt-Bioenergien das subtilste und einflussreichste ist.

Jedes Dosha nimmt lebenswichtige Aufgaben auf stofflicher, körperlicher und geistiger Ebene ein. Letztlich kann jeder Vorgang und Zustand in der Natur, jede Handlung, jede Organtätigkeit, jede Wahrnehmung mit dem Wirken der Doshas interpretiert werden, überall finden wir das gesetzmäßige Zusammenspiel der Elemente wieder. Dass ein harmonisches Gleichgewicht von Vata, Pitta und Kapha der Schlüssel zu Gesundheit, Glück und Langlebigkeit ist, stellt die Grundlage der ayurvedischen Lehre dar. Zuviel Festigkeit (Kapha) würde den Bewegungsfreiraum (Vata) einschränken. Zu viel Hitze (Pitta) oder zu viel Leichtigkeit (Vata) würde der Struktur (Kapha) schaden. Beginnend im kleinsten Organell, der einzelnen Zelle, müssen sich die Doshas positiv ergänzen, um Leben zu ermöglichen.

Die individuelle Konstitution

Die These des Ayurveda ist, dass jeder Mensch von Geburt an eine individuelle Konstitution mitbringt, die sogenannte Prakriti. Hierbei überwiegen ein oder zwei Doshas, ein drittes ist zwar präsent, wirkt aber im Hintergrund. In seltenen Fällen sind alle drei Doshas gleichmäßig vertreten. Die Prakriti stellt die ureigene Persönlichkeit des Menschen dar. Sie steht für unsere körperlichen Anlagen und Talente. Ein zierlicher Körperbau ist durch Vata geprägt, eine sportliche und dynamische Veranlagung durch Pitta. In einer kräftigen bis pompösen Figur, die zu Trägheit neigt, zeigt sich Kapha. Auch geistige Veranlagungen sind auf die Prakriti zurückzuführen. Allerdings ist der Mensch im Laufe seines Lebens vielen Einflüssen ausgesetzt, beginnend mit der Erziehung im Elternhaus, und weiter mit der schulischen und beruflichen Ausbildung.

Jeder Mensch hat eine Art Schicksal, das ihn wesentlich prägt. Hier spricht man von der Vikriti, der momentanen Konstitution oder Störungsnatur. So kann sich im Laufe des Lebens durch Alltagsstress oder gar Traumata die körperliche und geistige Konstitution verändern. Kurzzeitige oder chronische Krankheiten können auftreten.

Ein wichtiges Ziel im Ayurveda ist daher das Zurückfinden und Verwirklichen seiner ureigenen Natur, der Prakriti. An ihr hängt unsere eigentliche Bestimmung im Leben, unsere Zufriedenheit und unser Glück. Wenn wir in unserer Prakriti leben, fühlen wir uns ganz in unserem Element und können unsere persönlichen Ziele mit Leichtigkeit verwirklichen. Leben wir uns nicht auf diese Weise aus, kommt es zu einer Unterdrückung unserer eigentlich dominierenden Bioenergie. Diese staut sich innerlich an, es kommt zur Störung des Elementgleichgewichts, Krankheit kann entstehen.

Natürliches Gleichgewicht

Ein zweiter wichtiger Grundsatz im Ayurveda ist der Gedanke, dass sich kein Dosha im Körper und Geist auf Dauer zu sehr übersteigern darf. Die drei Doshas bilden gemeinsam eine Dreierwaage. Ist ein Dosha wesentlich dominanter, bringt es die anderen beiden ebenfalls aus ihrer Mitte. Zu starkes Vata bewirkt zu viel Unruhe, nervliche Störungen können die Folge sein. Vata bedeutet auch Trockenheit. Nimmt diese übermäßig zu, kann dies Verstopfung bedeuten oder knackende Gelenke, im Ernstfall auch Arthrose oder Immunkrankheiten. Zu viel Pitta birgt die Gefahr von entzündlichen Prozessen und Ansteckungskrankheiten sowie Leber-/Gallenproblemen, Haut- und Blutkrankheiten jeglicher Art. Ein Übermaß an Kapha kann Übergewicht bedeuten, Krankheiten, bei denen übermäßig Schleim im Spiel ist, abnormale Wasseransammlungen sowie Diabetes als schlimmere Krankheit.

Ayurveda ist die Kunst, das natürliche Gleichgewicht der drei Bioenergien aufrecht zu erhalten. Dabei geht es vorwiegend um ein kreatives Ausleben seiner ureigenen Wesensnatur. Ayurveda



Lakshmana Wittig

Langjähriger Ayurveda-Gesundheitsberater, Ayurveda-Therapeut, Masseur und Yogalehrer. Lakshmana leitet die Ayurveda Oase bei Yoga Vidya in Bad Meinberg. Sein umfangreiches Wissen und Erfahrung rührt aus der intensiven Praxis in seinem Beruf und aus der Zusammenarbeit mit Ayurveda-Ärzten im therapeutischen Bereich.

kann körperliche und geistige Anzeichen einer Störung frühzeitig deuten und mit sehr naturbezogenen Heilmethoden auskurieren. Die ayurvedische Manualtherapie, bei der der Körper mittels spezieller Kräuteröle und verschiedener äußerer Behandlungstechniken zu Reinigung und Regenerierung angeregt wird, ist ebenso berühmt wie die ayurvedische Kräuterheilkunde, die für jede Krankheit ein Kraut weiß. Im Ayurveda wird der Mensch als Ganzes betrachtet, und die tief sitzende bioenergetische Ursache berücksichtigt.

Unterstützung für alle Lebensphasen

Darüber hinaus bietet uns der Ayurveda eine Fülle an gewinnbringenden Lebenspraktiken für alle Lebensphasen.

- *Wie bereiten Mann und Frau eine Schwangerschaft vor, um ein quicklebendiges Kind zu zeugen?*
- *Welche Mittel gibt es, die Schwangerschaft ideal zu gestalten?*
- *Wie gestalte ich den Tag optimal abgestimmt auf meine Konstitution?*
- *Wie kann ich meinen Schlaf verbessern?*
- *Was esse und trinke ich am besten für vollste Vitalität?*
- *Wie kriege ich das Fett runter?*
- *Was mache ich gegen meine Verdauungsbeschwerden?*
- *Wie schaffe ich eine Balance in der Zeit der Wechseljahre?*
- *Wie lebe ich im reifen Alter voller Freude und Gesundheit?*

Auf all diese Fragen bietet uns Ayurveda, das „Wissen vom Leben“ Antworten. Ayurveda ist die Religion der Gesundheit, kosmische Medizin, ein Weg zu Glück, Verjüngung und Vollkommenheit.

Ayurveda bei Yoga Vidya Bad Meinberg

Das spirituelle Ambiente bei Yoga Vidya Bad Meinberg bietet ideale Möglichkeiten für ganzheitliches Gesundsein. Meditation, Mantrasingen, Yoga, vegetarisch-biologische Vollwertkost und die idyllische Umgebung des Teutoburger Waldes bilden dafür den Grundrahmen.

Zahlreiche Gesundheits-, Ernährungs- und Lebensberatungen, eine Fülle von Wellness- und Therapieanwendungen sowie individuelle Behandlungskuren in der Ayurveda-Oase runden das Angebot für individuelle Bedürfnisse ab. Gäste werden während der gesamten Zeit ihres Aufenthalts durch erfahrene Therapeuten und Mitarbeiter/innen der Ayurveda-Rezeption beraten und individuell betreut. Dass die Mitarbeiter selbst nach ayurvedisch-yogischen Grundsätzen leben, ist dabei eine wichtige Voraussetzung für die kompetente Begleitung.

Das umfangreiche Seminar- und Ausbildungsangebot bietet Interessierten die Möglichkeit, Grundlagen oder auch weitergehendes Fachwissen des Ayurveda in Theorie und Praxis zu erwerben. Eines der wichtigsten Ziele von Yoga Vidya Ayurveda ist, die Weisheiten und Heilmethoden des ganzheitlichen Ayurveda an so viele Menschen wie möglich weiterzugeben.

ABHYANGA, die traditionelle Ganzkörpermassage mit warmen Öl, ist eine der bekanntesten Ayurveda-Anwendungen. Sie verbindet mit harmonisch fließenden Bewegungen Techniken mit mehr Druck und sanften Ausstreichungen. Das einmassierte Öl reinigt und nährt alle Körpergewebe und stärkt das Immunsystem.

Die 6 Hauptsäulen von Yoga Vidya Ayurveda

1. Individuelle Einzelbehandlungen, Massagen
2. Gesundheits- und Konstitutionsberatungen
3. Individuelle Behandlungskuren
4. Ayurveda-Seminare und -Ausbildungen
5. Yoga und Meditation
6. Reine Lebensweise

Eingebettet in den klassischen yogischen Ansatz mit einer gewissen Einfachheit, bei gleichzeitig hoher Qualität.





KRÄUTER UND GEWÜRZE spielen im Ayurveda eine wichtige Rolle. Die Ayurveda-Apotheke bietet für jede Störung das richtige „Pülverchen“. Eine vorhergehende Abstimmung auf die jeweilige Konstitution (Konsultation/umfassende Gesundheitsberatung) ist hierbei unabdingbar.

PANCHA KARMA ist ein umfassendes und bewährtes Konzept den Körper von Giftstoffen zu befreien. Mittels individuell durchgeführter Ölmassagen, Schwitzbäder, Stirngüssen sowie weiterer ayurvedischer Anwendungen werden Toxine im Körper gelöst und anschließend über sanfte Verfahren wie Abführen und Einläufe ausgeleitet. In Kombination mit Yogaübungen und Meditation verhilft Pancha Karma zu neuem Wohlbefinden, besserem Körpergefühl, Gesundheit, Schönheit und einer optimalen psychischen Verfassung. Alle Behandlungen werden nach einer umfangreichen Konsultation individuell auf den Patienten abgestimmt. Eine spezielle Kost sowie ergänzende Kräuter unterstützen den Reinigungsprozess.



SHIRODHARA, der königliche Stirnguss. Nach einer Massage fließt warmes Öl über Stirn und Kopf. Der Shirodhara harmonisiert beide Gehirnhälften, der Geist wird geklärt und beruhigt. Aufgrund der Entspannung eignet sich der Stirnguss auch bei Schlafstörungen und anderen nervlichen Störungen.



UDVARTANA ist eine aktivierende Ganzkörpermassage mit Kräutern, Salzen und speziellen Pasten. Sie ist ideal als Peeling und zur Anregung des Stoffwechsels geeignet. Udvartana ist eine klassische ayurvedische Schönheitsanwendung für reine und geschmeidige Haut sowie zur Gewebereduktion an typischen Problemzonen.



JAMBIRA-PINDA-SVEDA ist eine warme Beutelmassage mit Zitronen- und Kokosraspeln gefüllten Bolis. Besonders angenehme Stempel-, Klopf- und Streichmassage zur Straffung des Hautgewebes. Indiziert bei müder Haut und Zellulitis.

Neue Techniken

Eine besondere Herausforderung ist es, das uralte Wissen des Ayurveda an die heutige Zeit angepasst anzuwenden. So musste z.B. bei der ursprünglichen Form der Abhyanga (Ganzkörper-Ölmassage) der Klient während der Behandlung sechsmal die Liege- und Sitzposition wechseln. Heute wird eine zweistellige Abhyanga praktiziert. Sie hat sich bei der Besänftigung des Luftelementes – das in der heutigen Stress-Gesellschaft ein starkes Übergewicht hat – als besser erwiesen.

Liebevolle Hinwendung und Einfühlungsvermögen sind wichtiger als je zuvor. Zum anderen braucht es heutzutage auch festere Massagetechniken, um die neuzeitlichen Verspannungsprobleme, wie z.B. im Rücken-Nacken-Bereich, zu lösen. Hier bekommen die Mardhana-Techniken des Ayurveda einen hohen Stellenwert. So ist die sehr beliebte Ayurveda-Massage bei Yoga Vidya ein harmonischer Wechsel aus fließenden und dynamischen Ausstreichungen mit festeren Griffen und Zügen.

Wichtig ist, den Menschen Empfehlungen mitzugeben, die vor allem alltags-tauglich sind. Typengerechte Ernährung und spezifische Kräuterempfehlungen spielen dabei neben der Optimierung der Tagesroutine eine wichtige Rolle.

Was im Laufe der Verbreitung des Ayurveda im Westen oft vernachlässigt wurde, ist der spirituelle Bezug zum Leben, zum Körper und auch zu Krankheiten. Wollte Ayurveda krankhafte körperliche und psychische Symptome nur mit äußeren Eingriffen wie Ölbehandlungen oder Kräuterindikationen entgegentreten, würde es sich nicht sehr von der modernen westlichen Medizin unterscheiden. Laut Ayurveda sind Krankheiten Ausdruck der Seele – im Negativen wie im Positiven.

Wie auch immer unser Körper momentan konstituiert ist, der Bezug zu unserer geistigen und seelischen Natur ist unablässig, wenn das ayurvedische Verständnis von Gesundheit verwirklichen werden will: die Einheit von Körper, Geist und Seele.



GARSHAN ist die beliebte ayurvedische Seidenhandschuhmassage. Bei kapha-bedingter Trägheit bewirkt Garshan erhöhte Zellstoffwechselaktivität und bringt neue Frische und Vitalität.

SHIRO- UND MUKABHYANGA ist die kombinierte ayurvedische Kopf- und Gesichtsmassage. Ein intensives Entspannungserlebnis zum geistigen „Loslassen“. Sie wirkt lindernd bei nervlicher Anspannung, beugt vorzeitigem Haarausfall und frühzeitigem Ergrauen vor.



Kundalini Yoga

Nur für Fortgeschrittene?

von Ralf Sturm

„Wo nimmst Du eigentlich die ganze Energie her?“, wird mancher gefragt, der Yoga unterrichtet, Menschen führt, oder in helfenden Berufen arbeitet. Die Welt in der wir leben scheint uns auf der einen Seite stets mit steigenden Ansprüchen an unsere Leistungsfähigkeit zu begegnen. Zum anderen fühlen viele Menschen einen wachsenden Wunsch, hinter die Dinge zu schauen, mehr Bewusstheit in ihr Leben zu bringen und sich selbst auf vielen Ebenen zu verwirklichen, nicht nur materiell. Humanistische Psychologie und Vedisches Wissen beschreiben auf ähnliche Weise das Phänomen dessen, was uns als Menschen bewegt. Abraham Harold Maslow hat seine berühmte „Bedürfnispyramide“ nach dem gleichen Prinzip aufgebaut, wie die alten Seher Indiens die Bedeutung der Chakren – Energiezentren des Körpers – aufgeschrieben haben. Wir streben nach körperlicher Gesundheit, Sicherheit, sozialen Beziehungen, Anerkennung und schließlich Selbstverwirklichung und Transzendenz. Die Chakren spiegeln das. Kundalini Yoga ist ein Weg all diese Ebenen in Fülle zu erleben.

Kundalini Yoga wird meist mit „Der Yoga der Energie“ übersetzt. Manchmal wird im gleichen Atemzug noch davor gewarnt; es könnte Gefährliches passieren. Wie mit einer Atombombe. Von Reinigungs-Phänomenen wird gesprochen, und von Erweckungs-Erfahrungen. Wie kam es denn, dass die Kundalini sich schlafen gelegt hat? Im Sanskrit-Begriff „Kundalini“ steckt sowohl das Wort „aufgerollt“ (Symbol der schlafenden Schlange) als auch „Kraft“. Im „Grossen Illustrierten Yoga Buch“ beschreibt Swami Vishnu-devananda die Schöpfungsgeschichte, die Entstehung der Welt, aus der Sicht der Samkhya-Philosophie, einem der ältesten Philosophiesysteme Indiens. Er unterscheidet Geist als die bewegende Gedankenkraft, aus der die Materie – als ruhende Kraft – entstanden ist. Bei der Entstehung des Universums wird Geist zunächst immer stofflicher. Bis sich die fünf Elemente entwickelt haben, und Leben entsteht. Das menschliche Bewusstsein, das nur noch mit den fünf Sinnen wahrnimmt, ist nichts anderes als die schlafende Urkraft. Ein wundervolles Potential in uns allen.

Fortgeschrittene Hatha-Yoga-Techniken helfen uns, Energie zu entwickeln und im Körper zu lenken. Swami Sivananda empfiehlt in „Kundalini Yoga“ die Asanas lange zu halten, um die Bewusstheit für den Fluss der Energie zu schulen. Pranayama – die Lenkung der Lebenskraft durch die Beherrschung des Atems – wird unterstützt durch Mudras und Bandhas, Energie-Siegel und -Verschlüsse, die die entwickelte Kraft entlang unserer Haupt-Energiezentren durch die Wirbelsäule führen. Vom unteren Ende der Wirbelsäule, dem Muladhara,

dem Wurzel-Chakra, bis zum Sahasrara, der Krone über unserem Scheitel. Als wissenschaftliche Analogie funktionieren hier neben der Psychologie auch medizinische Erkenntnisse, die die Haupt-Nervenzentren des Menschen in Gehirn, Rückenmark und Bauch orten. Entlang dieser wird die Energie im Kundalini Yoga bewusst und mit Visualisierungen von unten nach oben geführt.

Womit wir wieder bei den Stufen des Lebens sind. Im Laufe unserer Zeit auf diesem Planeten lernen wir früher oder später unweigerlich, was wirklich wichtig ist. Das Mehr an Energie das man hat, wenn man Yoga übt hilft, diese „Entwicklung“ zu beschleunigen. Und das kann manchmal überraschend sein. Dann versteht man, warum in alten Schriften geschrieben stand, Kundalini Yoga nicht ohne Führung eines Lehrers auszuüben. Denn oft geschehen die Dinge schneller als man denkt. Das müssen dann nicht immer mystische Erfahrungen sein, die man erlebt. Wir erleben unsere eigene „Schöpfungsgeschichte“ sozusagen neu – und diesmal rückwärts. Blockaden und Widerstände, die uns früher geholfen haben, begegnen wir jetzt wieder – mit der Einladung, diesmal über sie hinaus zu wachsen. Manchmal fällt uns das aber schwer. Dann hilft es, einen Menschen zu haben, der einen durch solche Entwicklungen begleitet. Ein Yogalehrer kann das tun, wenn er selbst diese Phasen durchlaufen hat. Die Praxis des Yoga setzt unseren Fokus auf wirkliche Lebensfreude. Das hilft, alte Gewohnheiten fallen zu lassen.

Wir haben unsere eigene Welt geschaffen, unsere eigene Geschichte geschrieben. Kundalini Yoga ist ein Weg zurück zu unserer Schöpferkraft. Wir entscheiden neu, was wir in unser Leben einladen. Wenn wir Raum für unsere Praxis nehmen, finden wir mehr Energie für körperliche Gesundheit und geistige Flexibilität. Den Mut, Dinge selbst in die Hand zu nehmen und mit Selbstbewusstsein unsere Talente zu nutzen. Unsere Ausstrahlung steigt sichtbar mit unserer Energie – unser eigenes Gefühlsleben wird intensiver und Kommunikation fällt uns leichter. Vertrauen entwickelt sich, in die Intuition und das, was man manchmal sehr trocken als „Transzendenz“ bezeichnet. Wenn man es selbst erlebt, ist es nicht mehr trocken. „Ein Gramm Praxis ist besser als Tonnen Theorie“ hat ein Mann geschrieben, der mit seiner Ausstrahlung viele Menschen bewegt hat. Er hatte seine Energie aus dem Kundalini-Yoga. Die Techniken sind „fortgeschritten“ – aber jeder kann sie anwenden.



Über den Autor: Ralf Sturm arbeitet im PR-Team von Yoga Vidya, Yogalehrer und Vortragender. Er liebt es, über Yoga zu schreiben.

Kundalini Yoga Seminare bei Yoga Vidya

Das intensive Üben von Asanas, Pranayama und Meditation ist der zentrale Bestandteil von Kundalini Yoga Seminaren bei Yoga Vidya. Durch dieses Üben erhöht sich das Energieniveau, das Bewußtsein wird erweitert – tiefe innere Erkenntnisse können so erlangt werden. Die persönliche Ausstrahlung und die intuitiven Kräfte verstärken sich. Im Überbewußtsein wird die Einheit mit dem Unendlichen erfahrbar. Der Schlüssel dazu ist die Erweckung der Kundalini, die Verkörperung aller verborgenen Kräfte.

Yoga Vidya bietet in allen drei Seminarhäusern – Bad Meinberg, Westerwald und Nordsee – regelmäßig Kundalini Yoga Seminare an. Es gibt vier Seminararten, unter denen Interessierte je nach Vorkenntnis wählen können:

- Kundalini Yoga Einführung
- Kundalini Yoga Mittelstufe
- Kundalini Yoga Fortgeschrittene
- Kundalini Yoga Intensiv Praxis

**Bitte Sonderbroschüre anfordern!
Information und Anmeldung unter
Tel. 05234/87-0 oder info@yoga-vidya.de**

1.–5. Juni 2011
7. Yoga Vidya
**Musik
Festival**

**Mit vielen international
bekannten Künstlern**

- Jai Uttal • Hassan Dyck • Indigo Masala
- Angelika • Spring • Subway Bhaktis •
- Sundaram • Klassische indische Musik •
- Mantras, Heilgesänge, Feuer-Show, Klang-
Yogastunden, Satsangs, Meditation und
viele Workshops...



Ab Dezember Detailprogramm erhältlich und auf www.yoga-vidya.de/musikfestival

Visionen von Beruf und Berufung

Fragen an Sukadev Volker Bretz und Leela Mata

Sabine Bläsing führte die Interviews mit Sukadev Volker Bretz und Leela Mata (S.19) im Rahmen ihrer Dissertation „Visionen im Kontext von Beruf und Berufung“.

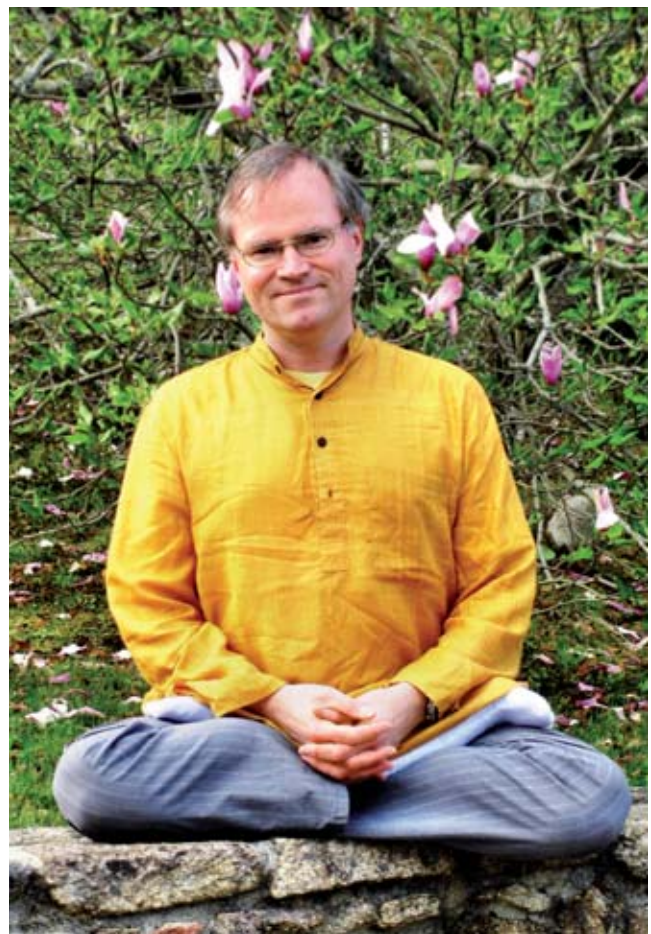
SB: Was verstehen Sie unter dem Begriff Visionen?

Sukadev: Visionen kann man in zwei verschiedenen Begriffen sehen. Zum einen ist Vision in der mystischen Tradition die Schau Gottes – eine tiefere meditative Erfahrung von Gottes Gegenwart, die verbunden sein kann mit Licht, mit einer großen Liebe und einer großen Freude. Das ist die eine Weise von Vision, von der gerade auch die christlichen Mystiker sprechen. Oder es gibt den indischen Begriff Darshan, der in dem Sinne heißt, dass man Gott wahrnimmt und sieht. Es gibt bestimmte Praktiken, deren Ziel es ist, Darshan von Gott zu haben, also nicht mehr nur an Gott zu glauben, sondern ihn wahrzunehmen. Das ist die eine Bedeutung dieses Begriffes. Die zweite Bedeutung von Vision ist eine übergeordnete Mission, die man im Leben sieht, wie eine Berufung, die man dort hat. Eine Sicht, wo man sieht, das will ich erreichen, dafür will ich tätig sein. Also eine tiefe Überzeugung letztlich, dass das Leben einen konkreten Sinn hat.

Eine wirklich tiefe Vision, die auch länger trägt, ist eine, die nicht vom eigenen Ich kommt, sondern von etwas Übergeordnetem. Und umgekehrt ist eine echte Vision Gottes, die nicht einfach ein emotionales Wohlbefinden ist, immer auch verbunden mit einem Berufungserlebnis. Das unterscheidet letztlich eine tiefe Vision von den einfachen Lichtern und Schatten, die man auch mal in der Meditation haben kann.

SB: Gibt es aus Ihrer Sicht unterschiedliche Arten von Visionen?

Sukadev: Ja, ich tendiere ja immer dazu, dass es irgendwo etwas Gemeinsames gibt, aber für das Praktische kann man sagen, es gibt diese eine Vision im Sinne von Gottesschau. Die Schau Gottes kann eine einfache Lichterfahrung sein, die eine Weile mit Wonne verbunden ist, und es kann solche sein, die mit Berufung verbunden ist. Genauso der andere Aspekt von Vision. Es kann kleinere und größere Visionen geben. Wenn jemand übergeordnete Vorstellungen hat, was noch passieren kann, und diese Vision ihn beflügelt und andere mitreißt, das ist so etwas wie die große Vision. Aber Menschen können auch



Sukadev Volker Bretz

*Gründer und Leiter von Yoga Vidya.
Enger Schüler von Swami Vishnu-Devananda,
der ihn zum Yoga-Meister (Acharya) ernannte.
Über ein Vierteljahrhundert intensive Erfahrung in
der Aus- und Weiterbildung von Yogalehrern.
Gründete 1992 die Yoga Vidya Zentren,
um einen ganzheitlichen, lebensnahen
Yoga zu lehren.*

eine kleine Vision haben. Manchmal kommt über das Finden von kleinen Visionen dann auch die Transzendenz. Eine echte Vision braucht die Kraft, die von einem transzendenten Standpunkt aus kommt – also nicht aus dem Ego, nicht aus dem Intellekt, und nicht aus dem eigenen Willen, sondern von etwas Höherem. Aber manchmal können kleine Visionen einen auch öffnen für größere Visionen. Wenn man seine Perspektive erweitert, über das Alltägliche, über das, was jetzt momentan dran ist, dann öffnet man sich immer weiter.

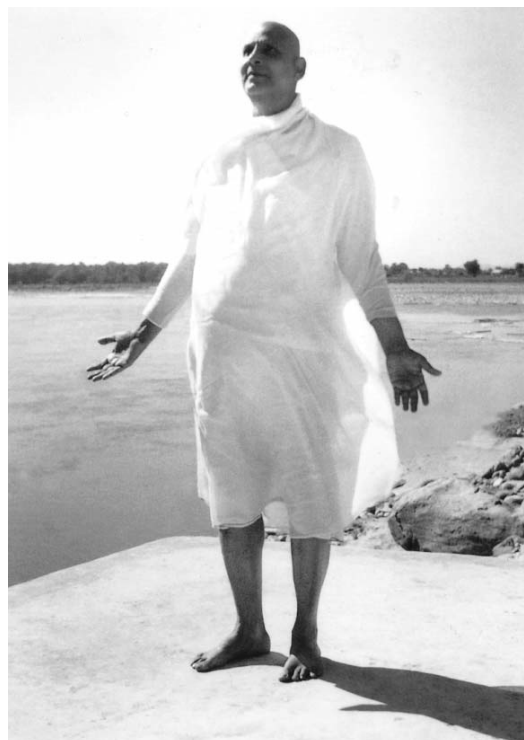
SB: Kann man Visionen fördern? Wenn ja, wie genau fördern Sie Visionen bei den Menschen?

Sukadev: Wer eine große Vision hat, der empfängt sie als Geschenk, als Gnade, als Segen, der wird nie sagen: ich hab' hart an meiner Vision gearbeitet, und jetzt hab' ich sie erreicht. Das ist dann etwas Heiliges. Dennoch kann man etwas tun, um sie zu begünstigen. Es gibt dann auch nicht mehr die kleinen und die großen Visionen. Die kleine Vision ist, was hätte ich gerne in einem Jahr – man denkt sich aus, überlegt sich Szenarien, aber selbst da muss eine Intuition dabei sein. Und irgendwo spürt man dann, wo zieht es mich hin und was hat Kraft mich zu ziehen, dass ich selbst dann weiter mache, wenn Hindernisse in den Weg kommen, und wo ich bereit bin etwas zu tun. Manche Menschen denken ja auch, wenn sie nur ihre Vision oder Mission gefunden hätten, dann würde alles von selbst gehen (alle lachen).

SB: Haben Sie persönlich eine Vision? Wenn ja, wie sind Sie an sie gekommen?

Sukadev: Mein Leben ist von Visionen geprägt. Visionen im mystischen Sinne hatte ich als Kind, wo ich Lichterfahrten hatte und Visionen von Jesus und das Gefühl, dass ich irgend-eine besondere Mission im Leben haben würde. Das ist dann verschwunden, und das war dann eine sehr schwierige Zeit. Mit 13 kam dann die Frage „Wer bin ich – und was soll das Ganze?“ Gibt es irgendetwas Höheres? Da war schon intensives Suchen – und danach die Zeit, in der ich diesen Holocaust-Film gesehen hatte und diese Bilder von Äthiopien mit verhungerten Kindern, wo ich dann gedacht hab, was soll das Ganze, was kann es dort geben? Da habe ich sehr breit gelesen, Psychologie-Bücher, Philosophie-Bücher, also praktisch die ganze Schulbibliothek. Und dann gab es eben Bücher – Herrmann Hesse, Steppenwolf, Siddharta und noch ein paar andere Mystiker. Das war dann noch keine Vision, aber irgend so ein Ziel: Da will ich hinkommen. Und dann hat mein Leben plötzlich eine Richtung gehabt. Ja, es gibt ein höheres Ziel im Leben, es gibt irgendwelche Erklärungen, dass Leiden einen Sinn hat. Zwar nicht immer erfassbar und nicht wirklich erklärbar, aber doch nicht nur als rein schlimm, sondern auch schlimm, aber irgendwo doch Sinn dabei.

Das hat mich dann auf den Yoga-Weg gebracht, auch die Meditation. Bin zum indischen Meister gegangen, bin dort ja auch irgendwann zum Mönch geweiht worden – zum Swami. Und dann, 1987, das war bei der 100. Jahrfeier von Swami Sivananda, war ich in Kanada und bin eines Morgens um drei, halbvier aufgewacht, und konnte nicht mehr schlafen. Dann bin ich halt in den Meditationsraum gegangen, und da hatte ich



Swami Sivanda erschienen in Sukadevs Vision

plötzlich eine Vision, eine mystische Vision von Swami Sivananda – überlebensgroß, als Lichtgestalt. Wo er mir dann so mehr oder weniger bedeutet hat, es könnte ein goldenes Zeitalter von Frieden, Verständnis, ohne Hunger und ohne Kriege kommen. Und da würde eine neue Weltkultur entstehen, dort würde Yoga eine große und wichtige Rolle spielen, und ich hätte dort auch meine Funktion dabei. Und das würde nicht als Swami passieren, sondern es wäre dann auch meine Aufgabe, dass ich dabei demokratisch humanistische Prinzipien verbinden müsste mit der klassischen indischen Spiritualität. Gut, die indische Spiritualität ist ja so eine eigenartige Mischung aus Chaos und Regeln, auch Autorität und voller Verantwortung des Schülers. Das ist für einen Westler kaum verstehbar – vielleicht im Unterschied zum Japanischen und Chinesischen, da ist es straight und strikt –, aber diese Guru-Schüler-Beziehung ist dann letztlich nicht so ganz westlich demokratisch. Gut, dann habe ich erst gedacht, ich könnte das bei dem Meister machen, wo ich war. Der hat mich erst auch sehr gestützt und gefördert, aber dann – Ende 1991, also praktisch 4 Jahre später – habe ich gemerkt, dieser Vision kann ich so nicht folgen.

In der Zwischenzeit war ich auch kein Swami mehr – ich hatte mich mit jemandem verlobt, aber die Beziehung ist dann relativ zügig in die Brüche gegangen. Dann bin ich ein paar Monate auf die Suche gegangen, wie geht es jetzt eigentlich weiter.

Dann bin ich gereist, bin mit meiner damaligen Freundin nach Indien gekommen. Da war ich ein paar Wochen auch im Shivananda Ashram und habe viel meditiert, Pranayama gemacht. Und komischerweise, als ich dann ins Taxi eingestiegen bin, dann kam plötzlich die nächste Vision. Dann hab ich nichts mehr Physisches gesehen, da war wieder Swami Sivananda, dann war wieder dieses Licht da, und dann war wieder diese

Sache, dass Yoga wichtig werden würde für die kommende Weltkultur. Dass ich dort eine wichtige Funktion hätte und dass es eine friedvolle Weltkultur werden könnte. Es war nie, dass es notwendigerweise werden wird, sondern immer so, die Menschen könnten auch das Gegenteil machen. Aber dass es eine Möglichkeit ist, und dass ich da auch eine Aufgabe hätte, und dieses Mal war es sogar dann auch relativ konkret.

Ich müsste zurück nach Deutschland gehen – ich war ja vorher in Amerika und Kanada gewesen – und hatte eigentlich gar keinen Gedanken, weiterhin in Deutschland zu sein. Ich war eigentlich recht froh, aus dem engstirnigen Gedanken raus zu kommen, wo jedes Mal, wenn man einen Vorschlag macht, 100 Leute Bedenken haben. Da ist Amerika anders. Wenn man dort einen Vorschlag macht, sagen als erstes 10 Leute toll! Gut, aber es war klar, ich sollte nach Frankfurt gehen, sollte dort ein Zentrum aufmachen, und in 5 Jahren würde der erste Yoga-Ashram, ein Seminarhaus entstehen. Daraus würde eine größere spirituelle Bewegung werden, die dann in Zusammenarbeit mit anderen Bewegungen einen wichtigen Anteil hätte, dass es eine friedvolle Welt werden kann.

Nachdem diese Vision da war, gab es nicht mehr die Frage „Willst Du es oder willst Du es nicht“. Das hieß, das muss gemacht werden. Und so bin ich dann nach Frankfurt, nachher auch in den Westerwald – in das erste Yoga-Seminar-Haus –, und dann hier nach Bad Meinberg. Diese Vision hatte das Element von Demokratie, Mitbestimmung und anderem, und das gibt manchmal auch ein Problem. Wenn ich die Vision habe, da muss es lang gehen, ich habe aber auch die Vision, andere sollen mitbestimmen, und wenn die dann anders denken, dann... im Englischen sagt man: catch 22! Man kann es nicht richtig machen. Man muss seiner Vision treu bleiben, aber die Vision bezieht auch die anderen irgendwo mit ein.

SB: Welches Verständnis hat man in Ihrem Kulturkreis von Visionen?

Sukadev: Es wäre jetzt die Frage in welchem Kulturkreis, denn eigentlich bin ich durch drei Kulturkreise geprägt. Der eine ist Deutschland, der zweite ist Amerika und der dritte ist Indien, und dort gibt es sicher unterschiedliche Formen von Visionen. Vermutlich ist von diesen drei Kulturkreisen in Deutschland historisch die Vision nicht ganz so bedeutsam für die Mehrheit. Da war zwar die große Phase der Sturm- und Drang-Zeit und der deutschen Romantik, die der Vision auch eine Kraft gegeben haben, aber ansonsten neigen die Deutschen mehr dazu das zu tun, was jetzt nötig ist. Obgleich Martin Luther, der manchmal als der Ur-Deutsche bezeichnet wird, hatte auch eine Vision. Er hat die Vision gehabt von diesem Blitz, weshalb er zum Mönch geworden ist. Dann hat er die Vision gehabt als der Teufel ihn versucht hat und er mit einem Tintenfass nach ihm geworfen hat, und dann kam plötzlich die Vision der evangelischen Rechtfertigungslehre oder wie man erlöst wird. Das war halt seine Vision, die hat ihn geprägt.

In Amerika muss fast jeder seine kleine Vision leben. In Deutschland ist es etwas anders. Vielleicht auch wegen der Geschichte von den Nazis, die ja eigentlich auch eine große Vision hatten. Und damit ist das negativ besetzt. Da ist letztlich aus



„Wer eine große Vision hat, der empfängt sie als Geschenk, als Gnade, als Segen.“

gutem Grund der Deutsche etwas vorsichtig geworden bei jemandem, der eine große Vision hat.

In Amerika ist es ein Wert in der Gesellschaft, seiner Vision, seinem Traum zu folgen und notfalls alle Zelte abzubauen. Wer nicht einen Traum hat, dem er mit seinem Herzen folgt, das ist nix. Da gibt es den Ausdruck: love it, change it or leave it – fertig. Man macht nichts für weniger als kleine Träume. Da kann es auch sein, dass man einen Job hat, mit dem man nichts anfangen kann – dann muss der einem aber helfen, dass man dann den Traum leben kann. Die Amerikaner haben dann auch keine Hemmungen alle Zelte abzubauen, wenn sie feststellen, das klappt so nicht. Dann machen sie halt was anderes. Ein Amerikaner würde sein Leben nicht erfüllt erleben, wenn er nicht weiß, er lebt seinen Traum. Sei er nun klein oder groß.

In Indien, im dritten Kulturkreis, geht man stark davon aus, dass Menschen unterschiedlich sind. Da wird gesagt, die meisten Menschen haben ihr Dharma. Das was sie zu tun haben,



Verwirklichung einer Vision. In Bad Meinberg ist ein Zentrum für Yoga-Praktizierende entstanden.



ergibt sich aus einer Mischung der Umstände und dem, was sie im Inneren fühlen, was das Richtige ist. Dass sie ihre Talente einsetzen in dem Maße, wie sie es können – es gibt den Ausdruck Swarupa, Swabhava dafür. Man geht aber auch davon aus, dass Menschen berührt werden können. Sie können Darsana haben, also Visionen. Wenn sie das haben, dann sind sie vom Göttlichen Funken beseelt. Und wenn sie das haben, dann kann man ihnen durchaus folgen. Die Menschen können sich dann auch irren, aber die Inder folgen durchaus auch solchen Leitbildern. Aber nicht bedingungslos, auch hier im Rahmen dessen, was dort dharmisch verantwortlich ist.

SB: Wozu können Visionen bei einem Menschen hilfreich sein?

Sukadev: Sie richten das Leben aus, sie geben Energie, sie geben Kraft und das Gefühl der Verbundenheit. Sie helfen zu einer Begeisterung, helfen, dass man andere mit begeistern kann, und dass man auch bei kleinen Fehlschlägen weiter macht. Dazu können sie gut sein.

SB: Wie kommen Menschen zu Visionen?

Sukadev: Die höhere Vision, die kommt oder sie kommt nicht. Förderbar ist sie schon, erzwingbar nicht. Das ist ein Aspekt von Gnade, aber sie ist förderbar. Dazu gehören sicherlich Stille und Schweigen, wenn man viel meditiert, wenn man

aus dem Alltag draußen ist. Als ich die Vision hatte – die erste von den großen –, das war in Kanada im Ashram. Die zweite große, da war ich in Indien im Ashram. Es ist jedes Mal auch gekommen, nachdem ich eine Weile intensiver an einem Ort mit mehr Schwingung praktiziert hatte, wo ich nicht soviel kommuniziert habe und in einer Art Zwischenzustand war. Also aus dem normalen Kontext rausgehen, ob es jetzt über Meditation, Yoga- oder Atemübungen im Ashram ist, oder man das in der Natur macht. Manche machen es durch Fasten.

Viele kommen auch hierher zum Beispiel. Gerade in der vierwöchigen Yogalehrer-Ausbildung. Da ist ein großer Anteil von Menschen, die kommen her, weil sie nicht wissen, was sie als Nächstes machen sollen. Und dann machen sie die vierwöchige Yogalehrer-Ausbildung und recht viele wissen am Schluss: ja, das ist meine Aufgabe. Das ist dann nicht immer die große Vision. Ich sage am Anfang von Ausbildungen, dass viele herkommen um zu wissen, was sie als Nächstes tun sollen. Aber mein Ratschlag sei, diese Fragen zu verschieben auf ein paar Tage vor ihrer Abreise. Meine Erfahrung ist, ein bis vier Wochen sind für so etwas gut. Darüber hinaus kommt man dann irgendwo in einen Trägheitszustand. Wenn man weiß, man hat jetzt eine unbestimmte Zeit, dann fehlt irgendetwas in der Intensität. Ich will es nicht verabsolutieren, obgleich ich auch erlebe, manchmal kommen Menschen einfach hier her, um ein

„Manchmal ist die Berufung im Privaten und im Kleinen, und nicht im Beruflichen.“

paar Wochen oder Monate hier zu verbringen, und manche kriegen dann auch ihre kleine Vision, manche auch eine größere Vision, und das muss nicht unbedingt in einer der vier Wochen kommen. Aber so, wenn jemand bewusst sagt „ich will jetzt“, dann ein bis vier Wochen. Darüber hinaus würde ich schon raten, sie sollen erst mal vorübergehend etwas anderes machen.

SB: Kann man Visionen fördern? Wenn ja, wie genau fördern Sie Visionen bei den Menschen?

Sukadev: Visionen fördern durch eben mal vom Alltag Pause haben, durch Meditation, Yoga-Übungen, spirituelle Praktiken oder anderes in dieser Art. Das ist, womit ich vertraut bin. Es gibt natürlich auch bewusste Techniken. Man spürt oder lernt in sich hineinzuspüren, wo will die Energie hingehen, oder man kann sich Dinge ausmalen für verschiedene Szenarien, z.B. was in fünf Jahren sein würde. Und wenn man dann in ein Szenario kommt, wo Energie da ist, das kann man dann weiter ausbauen. Und dann kann plötzlich so ein Moment kommen, wo das Szenario, das man sich ursprünglich ausgemalt hat, mit Energie gefüllt wird und sich wandelt. Also, wenn man den Geist in die Richtung ausrichtet. Das ist auch etwas, was ich in manchen meiner Seminare mache. Aber meistens geschieht es gerade bei unseren Yoga-Seminaren von selbst, ohne dass es Thema ist.

SB: Was beobachten Sie bei Menschen, mit denen Sie arbeiten?

Sukadev: Bei manchen geschieht es von selbst, dass sie kleinere, mittlere und größere Visionen haben. Einfach dadurch weil sie meditieren, finden sie mehr zu sich selbst, und dann spüren sie von innen heraus diese Kraft, dieses Licht, diese Freude, und wissen dann, was sie zu tun haben. Aber nicht alle. Manche lernen dann auch, mit Kleinerem zufrieden zu sein.

SB: Gibt es Faktoren, die Visionen eher blockieren?

Sukadev: Ja, die gibt es. Erstens ein übermäßiges Sicherheitsbedürfnis und zweitens zu stark strukturierte Vorstellungen, was zu sein hat. Das behindert die Kreativität ein bisschen. Damit zusammenhängend dann auch Angst und eine falsche Bescheidenheit (Lachen aller). Manchmal sogar die echte Bescheidenheit.

SB: Gibt es für Sie einen Unterschied zwischen Beruf und Berufung? Wenn ja, welche Rolle spielen Visionen in diesem Kontext?

Sukadev: Beruf kommt zwar von dem Ausdruck Berufung, aber von der Bedeutung her heißt Beruf etwas, was man im Alltag macht, und Berufung ist dann eben der Ruf, den man von einer höheren Warte aus hat. Und nicht immer hängt Beruf mit

Berufung zusammen. Es kann zum Beispiel Berufung von jemandem sein, sich für Pferde einzusetzen, aber er macht es nicht zu seinem Beruf. Er hat einen anderen Broterwerb, aber sein Herz ist dann da, für Pferde etwas Gutes zu tun. Beruf und Berufung können zusammenhängen, aber man darf sich da auch nicht unter Druck setzen, dass der Beruf immer mit der Berufung zusammenhängt, sonst wird man manchmal dort auch unglücklich. Man sollte gucken, wo ist meine Berufung. Hat man die Berufung – ich würde sagen, Berufung ist in den mittleren bis höheren Visionen angesiedelt –, dann sollte man dem auch folgen. Wenn man sie nicht hat, dann sollte man sich nicht unter Druck setzen. Dann muss man eben das tun, was man kann, und sich öfter auch mal zurückziehen und schauen, was wird. Und manchmal ist, wie gesagt, die Berufung im Privaten und im Kleinen, und nicht im Beruflichen.

Abgedruckt ist eine gekürzte Fassung des Interviews.

Seminare mit Sukadev bei Yoga Vidya Bad Meinberg

Der spirituelle Weg

Der spirituelle Weg führt vom Relativen zum Absoluten, vom Individuellen zum Kosmischen, von der Getrenntheit zur Einheit. Dieses Seminar gibt dir das nötige Wissen, um diesen wunderbaren Weg frohen Mutes zu gehen und Fallstricke zu vermeiden. Themen: Bhumikas, die 7 Stufen der spirituellen Evolution mit den jeweiligen Aufgaben für den Aspiranten. Die 4 Purusharthas: Umgang mit Wünschen und Bedürfnissen. Typische Hindernisse auf dem Weg und wie man sie überwindet.

Termin: 11.-1.3.11

Preis: z.B. DZ 177 €, EZ 205 €.

Enthusiastisch und verhaftungslos leben - mit Sukadev

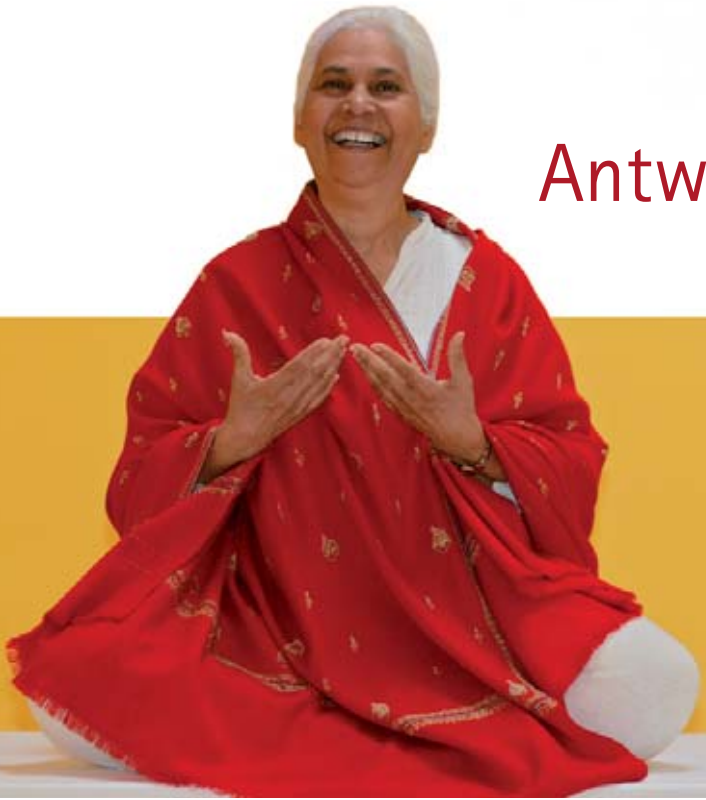
Entfalte deine Fähigkeiten, finde Zugang zu deinen inneren Kraftquellen, lasse die kosmischen Energien und Inspiration durch dich fließen, lebe engagiert und verantwortungsbewusst – ohne Verhaftung und Identifikation. Wie das geht? Das lernst du an diesem Wochenende...

Termin: 20.-22.5.11

Preis: z.B. DZ 177 €, EZ 205 €.

**Information und Anmeldung unter
Tel. 05234/87-0 oder info@yoga-vidya.de.**

Antworten von Leela Mata



Leela Mata ist eine bekannte und beliebte indische Yoga-Meisterin. Sie praktiziert Yoga und Ayurveda seit ihrer Kindheit und unterrichtet seit über 20 Jahren mit großer Liebe und Einfühlbarkeit auf der ganzen Welt. Leela Mata ist eine sehr intuitive spirituelle Lehrerin. Sie macht auch komplexe Inhalte einfach begreifbar, anwendbar und vielleicht am wichtigsten: erfahrbar. Jeweils mehrere Monate im Jahr unterrichtet sie in den Yoga Vidya Seminarhäusern und Stadtzentren.

„In visionärer Arbeit geht es darum, was ich geben kann, was ich bauen kann, was ich geschehen lassen kann, das eine positive Auswirkung auf die Welt haben wird.“

SB: Was verstehen Sie unter dem Begriff Visionen?

Leela Mata: Vision sollte etwas sehr Inspirierendes sein – etwas, das Dir helfen kann, Dich in eine bestimmte Richtung hin zu bewegen. Wenn Du eine Vision hast, wird es einfacher, Dich wirklich selbst zu motivieren. Die Vision zieht Dich eigentlich. Die Vision ist immer an Dein höheres Zentrum angebunden, speziell an das Ajna-Chakra. Das Ajna-Chakra hat die Kraft all die anderen Zentren zusammen zu bringen. Wenn Du eine Vision hast, wird Deine ganze Energie auf sehr ausgleichende Art und Weise organisiert.

SB: Gibt es aus Ihrer Sicht unterschiedliche Arten von Visionen?

Leela Mata: Ja, verschiedene Menschen haben verschiedene Visionen, aber letztendlich führen uns alle Visionen zu unserem Wachstum, zu unserer Erleuchtung. Aber Menschen können unterschiedliche Wege haben dort hin zu gelangen, entsprechend ihrer spezifischen Talente, ihrer Berufung und dem was sie inspiriert. Wenn Du dem folgst, was Du wirklich magst, was Dir wirklich ein gutes Gefühl bereitet, ist das eine Inspiration. Und von da an, wenn Du beginnst, Dinge in Deinem Leben zu klä-

ren, wird die Vision anfangen zu wachsen. Die Vision wächst immer und eine gute Vision wächst mit Dir. Sie ist immer voller Leben und gibt Dir Energie und Motivation – auf eine angenehme Art und Weise (lachen). Du fühlst Dich nicht so, als ob Du hart arbeiten würdest (lachen). Wenn Du eine Vision hast, arbeitest Du hart, aber Du fühlst Dich nicht auf eine anstrengende Weise angetrieben – Du fühlst Dich immer inspiriert. Eine Vision zu haben ist sehr hilfreich in Deinem Leben, da sie Deinem Leben Sinn und Leidenschaft verleiht. In visionärer Arbeit geht es darum, was ich geben kann, was ich bauen kann, was ich geschehen lassen kann, das eine positive Auswirkung auf die Welt haben wird.

SB: Welches Verständnis hat man in Ihrem Kulturkreis von Visionen?

Leela Mata: In meiner Kultur (Indien) hat Vision immer mit Gott zu tun, mit Realisierung, mit Kenntnis des Selbst und einem harmonischen Hinarbeiten dort hin. Wir nennen es Darshan, wenn Du all die schöne Inspiration sehen kannst, fast wie eine Vision. Und Darshan ist es, was uns motiviert. Für manche Menschen ist es wie eine Form, wie die Gestalt von Krishna oder die Gestalt von Rama, aber die Idee ist, Krishna in allen Aspekten der Schöpfung zu sehen. So ist es nicht nur ein Objekt, es ist etwas, das sich überall hin verteilt, auch in Dir selbst. Das ist wirklich eine große kosmische Sichtweise und sogar noch darüber hinaus (lachen). Das ist es, was Vision in meiner Kultur bedeutet. Es ist sehr sehr spirituell – jeder will Gott dienen.

SB: Wozu können Visionen bei einem Menschen hilfreich sein?

Leela Mata: Die Vision hilft Dir, als wäre sie eine stabile Kraft. Sie ruft Dich immer. Du fühlst dich nicht verloren oder deprimiert. Wenn jemand eine Vision hat, kommt Depression nicht zum Vorschein, weil Du immer auf etwas Schönes schaust, auf das Du Dich hin bewegst. So hat eine Vision einen sehr großen Vorteil für unser Leben. Und es ist wirklich wichtig, dass wir Kindern, wenn sie aufwachsen, eine Art Vision geben, damit ihr Leben immer aus ihnen selbst heraus ermutigt und motiviert ist.

SB: Wie kommen Menschen zu Visionen?

Leela Mata: Visionen sind sanfte Dinge. Sie können so beginnen, dass etwas in Dir zu sprechen anfängt und jenseits der normalen Wege gehen möchte. Also, wenn Du aufmerksam bist, gibt es da immer etwas, das sich in dieser Vision ausdrückt. Manchmal sind wir so überfüllt und überladen, und wir fühlen uns davon sehr runter gezogen, aber das ist unser Schicksal. Eines Tages merkst Du, dass irgendwie etwas in Dir klar wird. Du bekommst eine Idee. Dann beginnt sie, sich zu entwickeln, und von da an kommen größere, und dann puzzelt die Vision irgendwie zusammen und das Bild beginnt sich zu klären (lacht). Das geschieht, wenn alle Sinne zusammentreffen, und es wird schön und kraftvoll. Viel davon ist Fühlen. Eine Menge Menschen werden von ihren Gefühlen motiviert. Sie fühlen Dinge, und dann kannst Du es klar sehen, und Du kannst die Äußerungen hören und sehen, wie sie im Geist eine Form annehmen. Also einen starken Impuls fühlen, der sich aus Dir heraus bewegt, den Du nicht immer verstehen magst, aber der aus Deiner kreativen Energie zusammenfließt. Es ist Dein inneres Selbst, Deine Intuition, die versucht, sich in Einklang zu bringen. Also, wenn wir runterschalten und still werden, können wir es hören. Stille ist sehr wichtig, um in Berührung mit Dir selbst zu kommen und diese Vision zu initialisieren. Luft-Typen (in der ayurvedischen Konstitutions-Lehre) sind die visionären Menschen, aber sie müssen erst etwas ruhiger werden um stark zu werden, bis ihr Nervensystem stark wird. Dann können sie weiter machen, und sie können sehen, sie sind dazu bestimmt, Menschen zu inspirieren oder spirituell zu motivieren (lacht).

SB: Kann man Visionen fördern? Wenn ja, wie genau fördern Sie Visionen bei den Menschen?

Leela Mata: Ja, man kann Menschen unterstützen. Der Weg, wie Du jemanden unterstützen würdest, wäre zu allererst, dass Du die Idee von Vision verstehst und die Überzeugung hast, dass jeder in der Lage ist, große Träume zu haben. Und so kannst Du eine Umgebung schaffen, die Stimulation zur Verfügung stellt, so dass diese Art zu denken in die Person kommen kann. Also eine gute Atmosphäre zu halten, Stille oder ihnen ein gutes Verständnis über sich selbst zu ermöglichen, ihnen ihr Potenzial zu zeigen oder ihnen Wege aufzuzeigen, ihr Potenzial zum Ausdruck zu bringen. Das förderliche Klima wird anfangen, sie und ihre Vision zu erwecken. Und dann werden sie zum Träger dieses Gefühls, und wenn ihnen Menschen begegnen, wollen die von ihnen wissen was es ist, das sie motiviert. Und wenn sie realisieren wie kraftvoll das ist, wollen sie das auch mit anderen teilen. Also, die Vision ist, „ich würde das gerne mit Menschen teilen; ich möchte, dass Menschen das wissen, um



Leela Matas Ashram „Peaceful Valley“

es zu verstehen“. So wird dieses Teilen der Stille, des Friedens, das Gefühl von Vertrauen, innerer Zufriedenheit und Hingabe zu Deiner Vision; ein Weg Menschen zu helfen, aus ihrem Leid raus zu kommen. Aus diesem Gefühl werden erstaunliche Ideen und Projekte geboren.

SB: Was beobachten Sie bei den Menschen, mit denen Sie arbeiten?

Leela Mata: Große Emotionen (lachen) – das kann man immer sehen. Ich sage immer zu den Studenten „wenn Du nur Dich selbst auf die Weise sehen könntest, wie ich Dich sehe, wärst Du so glücklich – es gäbe keinen Grund für all das“. Aber es ist ein Reinigungsprozess, ein Wachstumsprozess. Weißt Du, wenn sie manchmal sprechen, kommen Tränen in meine Augen – nicht weil ich traurig bin, sondern weil ich die Stärke der Hilflosigkeit sehe, aber auf der anderen Seite ist man nicht hilflos. Oder zu fühlen, dass man runtergezogen wird und eine andere Kraft Dich hochzieht. So ist es immer, dass Du einen Kampf in Dir austrägst: Dir selbst glauben – Dir selbst nicht glauben – vertrauen oder nicht vertrauen. Da finden so viele Konflikte statt und es gibt wirklich keinen Grund dafür, aber Du weißt es jetzt noch nicht, und deshalb gehst Du da durch. Wenn ich auf die Menschen schaue, sehe ich das Göttliche in ihnen. Manchmal wird nur ein Wort gesagt, und all die Emotionen kommen hoch. Dann fühlen sie sich klarer und besser. In diesem klaren Zustand bekommen sie eine Ahnung von ihrer höheren Natur. Diese göttliche Natur ist es, die ich zum Vorschein bringen möchte.

SB: Gibt es Faktoren, die Visionen eher blockieren?

Leela Mata: Ja, es ist eine Qualität, die Tamas heißt, Schwere, Trägheit, nicht an sich selbst glauben. Es ist wichtig, über diese dunkle Qualität hinwegzukommen, die alles umgibt – wir müssen da durchdringen. Das ist es, was die Vision blockiert. Die Vision ist da. Göttlichkeit in Dir ist da. Die Absicht, alles ist da, aber es ist diese dicke Wand, die blockiert, durch die Du gehen musst, in die Du eindringen musst, so dass Du wirklich sehen kannst. In anderen Worten ist das Ignoranz. Das mag wie ein hartes Wort erscheinen, aber es ist wirklich Nicht-Wissen, wenn Du nicht weißt, dass Du Dich selbst zu dem Ort hinbewegen musst, wo Du wissen kannst. Und das braucht einige Anstrengung. Jeden Tag in unserem Leben, muss einiges an Ignoranz geklärt werden. Wenn Nicht-Wissen beseitigt ist,

können wir zu einem heiligen Ort gehen. Wachstum geht vom Nicht-Wissen zum Wissen. Ignoranz ist, dich nicht selbst zu kennen, zu denken, dass Du klein und unbedeutend bist. Wissen ist Dein höheres Selbst zu kennen, um wirklich machtvoll und göttlich zu sein. So ist Deine Reise im Leben von der Ignoranz zum Wissen, zur Erleuchtung. Und Vision wird verstanden als das Bild dieser großen Kraft, dieses großen Werdens in Deinem Geist zu halten, um dich auf diese Weise zu ermutigen, Dich darauf hin zu bewegen. Und es zieht Dich auch, weil es bereits da ist. Tief in jedem einzelnen Individuum, und nicht nur jedes Individuum als Person sondern jede einzelne Kreatur hat das Göttliche in sich. Das Göttliche arbeitet ständig, um sich selbst auszudrücken. Wir haben einen Spruch, der lautet, dass im Stein das Bewusstsein schläft. Die Schwingung ist da sehr beschränkt. In den Pflanzen und in den Bäumen beginnt sie gerade sich zu bewegen. In den Tieren beginnt sie mehr Ausdruck anzunehmen. Und in Menschen beginnt sie zu denken. Dann beginnt das Problem, weil wenn wir zu denken beginnen, werden wir sehr egoistisch, da wir uns daran gewöhnt haben, ständig ums Überleben zu kämpfen. Und daher ist das Ego-Gefühl so wichtig geworden, im Sinne von „ich muß mich selbst schützen, etwas versucht mich zu kriegen“. Aber von dort aus starten wir nun in mehr menschliches Bewusstsein. Wir beginnen für eine Familie zu sorgen, und Stück für Stück beginnen wir über unser Persönliches hinweg anderen zu helfen. Und so beginnt die Vision zu wachsen. Und was die Vision wirklich ist, ist das Wachsen von der Getrenntheit zu mehr Einheit. Diese Vision ist in jedem.

SB: Gibt es für Sie einen Unterschied zwischen Beruf und Berufung? Wenn ja, welche Rolle spielen Visionen in diesem Kontext?

Leela Mata: Ein Job ist etwas, das Du nur tust, weil Du das Geld brauchst, und es hilft, die Familie abzusichern. Eine Berufung ist etwas, für das Du wirkliches Gefühl hast – und es ist wirklich wunderbar, wenn Dein Job Deine Berufung sein kann, weil Du dann Beides sehr harmonisch miteinander verbunden hast und Du wirklich davon begeistert bist. Es ist bedeutsam für Dich und es ist immer regenerierend. Du kannst, was Du tust, und gleichzeitig erfüllt es Dich. Weil das, was Du magst, Deine Visionen hervorbringt, beginnen sie sich zu entfalten, und Du kannst sie sehen. Und die Vision gibt uns die Energie. Sie ist immer frisch. Die gute Sache daran ist, dass Du heute einen Teil davon machst und während Du diesen kleinen Teil machst, öffnet sich ein größeres Bild. Es ist immer neu – es ruft Dich immer. Es existiert immer. Es ist ein Abenteuer (lacht).

SB: Haben Sie persönlich eine Vision? Wenn ja, wie sind Sie an sie gekommen?

Leela Mata: Ja, ich habe eine, seit ich noch sehr klein war. Meine letztendliche Vision ist nun natürlich Selbstverwirklichung. Aber ich glaube, ich wurde mit einer Vision geboren, und sie war sehr real für mich. Als ich ein Kind war – und ich gab dem niemals einen Namen, aber es ist immer da und ruft mich – und in verschiedenen Stadien meines Lebens hat es sich unterschiedlich ausgedrückt. Jetzt drückt es sich in Form eines Ashrams aus, wo ich lehre. Der Ashram ist mein Zuhause, obwohl für mich die ganze Welt mein Zuhause ist. Aber es ist eine Basis, von der aus ich handeln kann. In diesem Platz sehe ich

„Ich habe die Vision vom Teilen und Geben und vom Glücklichen, spielerisch und unschuldig – das ist es, was ich wieder erschaffen möchte.“

fast so etwas wie eine utopische Form der Gesellschaft. Ja, es ist wie ein Modell. Es sollte ein Ort sein, an dem Menschen glücklich sind, wo sie tun, was sie gerne tun, wo sie schöne Visionen von sich selbst und der Welt haben, wo sie in Harmonie arbeiten können. Wir sind ein Ashram und wir praktizieren Yoga, Meditation und einen harmonischen Lebensstil, bauen unsere eigenen Nahrungsmittel in einer Gemeinschaft an, in der Menschen ihr Glücklichen leben können. Weißt Du, Zufriedenheit ist nichts, wovon man träumen muss – es ist etwas wie gerade jetzt, und es entsteht durch unseren Lebensstil. Als ich ein Kind war, wuchsen wir auf die traditionelle Weise auf, in einer erweiterten Familie. Großeltern, Eltern, Freunde, Brüder und Schwestern waren alle da – also das ganze Dorf war wie Deine Familie. Und das war sehr schön, und das haben wir verloren. Und das ist es, weshalb wir soviel Depression haben und Isolation, die sich ausbreitet. Heutzutage haben wir so viele Dinge, dass wir nicht einmal wissen, was wir mit ihnen machen sollen. Damals haben wir einfach geteilt. Zu Weihnachten machen wir uns so verrückt damit, so viele Geschenke zu kaufen, dass wir das wahre Geben und Teilen vergessen. Ich erinnere mich, als Kind war das Kochen und gemeinsame Teilen des Essens der wichtige Teil. Und wir haben wirklich genossen, was wir machten, und es war so bereichernd. Die Kinder bekamen kleine Spielzeuge und danach gingen wir raus in den Garten zum Spielen, weil wir mit den anderen die Spielzeuge teilen konnten. Auf diese Weise wuchsen wir in einer Bewusstheit auf. Ich habe die Vision vom Teilen und Geben und vom Glücklichen, spielerisch und unschuldig – das ist es, was ich wieder erschaffen möchte in dem Ashram. Nichts wirklich Neues (lacht). So wie ich gelebt habe, als ich ein Kind war. Das würde ich gerne wieder zurückbringen.



Interviewerin: Sabine Bläsing, Dipl. Oec. und Coach, Studium der Wirtschaftswissenschaften und Sozialpädagogik. Trainerin im Bereich Zielfindungs-, Visions- und Jobcoaching, Genuss- und Stressmanagement, Kommunikationstraining und Selbstmarketing mit eigener Beratungsfirma. "Der Glaube daran, dass viel mehr möglich ist als wir zunächst denken, ist für mich durch die zahlreichen Erlebnisse der letzten Jahre zur Wahrheit geworden".

Was macht Ihr Geld auf einem Bio-Bauernhof? Sinn.

Bei der GLS Bank ist Ihr Geld gut angelegt: Es fließt ausschließlich in Vorhaben, die sozial, ökologisch und ökonomisch sinnvoll sind. Als einzige Bank machen wir dabei transparent, wo und was wir finanzieren.

Vom Girokonto bis zur Vermögensanlage – alles über unsere leistungsstarken und sinnstiftenden Angebote unter www.gls.de



Jetzt Konto mit Sinn eröffnen:
www.gls.de // ☎ 0234 - 57 97 332

GLS Bank
das macht Sinn

The logo graphic for GLS Bank, consisting of several blue, curved lines that sweep upwards and to the right, resembling a stylized wave or a wing.

Schmetterlinge fliegen wieder

Hormonyoga als Entwicklungsweg

von Shivapriya Große-Lohmann und Amba Popiel-Hoffmann



Wir wissen es alle nicht erst seit heute: Frauen sind anders. Sie sind gefühlsbetont, reden ununterbrochen, machen Gedankensprünge, die nur die beste Freundin verstehen kann und glücken um ihre Kinder herum. Oder sie konzentrieren sich ausschließlich auf ihre Karriere, flirten ohne Rücksicht auf Verluste und brechen reihenweise Männerherzen.

Vorurteile? Wunschbilder? Oder vielleicht doch Rollenklischees, die heimlich wirken, auch wenn keiner offiziell mehr an sie glaubt. Und was macht frau, wenn die Zeit für Kinder definitiv abgelaufen ist, die Karriere entweder nie wirklich stattgefunden hat oder plötzlich an Bedeutung verliert? Wenn die Kinder aus dem Haus sind, der Partner vielleicht beschlossen hat, es gibt noch andere – möglichst jüngere – Frauen, und zu allem Überfluss der ehemals flache Bauch unwiderruflich rund wird, die Oberarme sanft zu hängen beginnen und die Nerven auch nicht mehr das sind, was sie einmal waren? Es gibt noch jede Menge anderer Veränderungen, die das Leben für Frauen bereit hält, auch wenn sie nach wie vor in einer glücklichen Beziehung leben, der Berufsalltag nicht zur Routine geworden ist und die Familie ein sicheres Netz bildet.

Wenn Frauen älter werden

Wenn Frauen älter werden, sorgt die Umstellung des Hormonhaushaltes für eine Reihe von körperlichen, geistigen und seelischen Veränderungen, die in der Summe zu erheblichen Beeinträchtigungen führen können. Am bekanntesten sind sicherlich die berühmten Hitzewallungen, plötzlich auftretende Schweißausbrüche verbunden mit dem Gefühl von einer inneren Hitze wellenförmig überrollt zu werden. Und das in den unmöglichsten Momenten: Wenn die junge Kollegin friert und man selbst am liebsten nackt im Schnee stehen würde, wenn die Kollegen im Umkreis mitleidig zu grinsen beginnen, wenn man selbst am liebsten in einem gut gekühlten Mauseloch verschwinden möchte. Schlafstörungen, nächtliches Herzrasen, ein Gefühl von Hilflosigkeit, Orientierungslosigkeit – und zu allem Überfluss auch noch das dringende Bedürfnis, sich von allem und jedem zurück zu ziehen, auch von jeder körperlichen Liebe.

Die Liste der Symptome der Wechseljahre lässt sich leicht beliebig verlängern, die Merkmalskombinationen sind individuell sehr verschieden und sie werden oft von den Medizinern nicht in direkten Kontakt mit der hormonellen Umstellung gebracht, so dass Frauen, gerade bei geistigen und seelischen Veränderungen, besonders hilflos leiden oder falsch behandelt werden. Oder es wird versucht, mit Hormonpräparaten Abhilfe zu schaffen.

Wechsel – aber wohin?

Nach wie vor sind die Wechseljahre im öffentlichen Bewusstsein negativ besetzt – und wen wundert das, bei der Liste von negativen Begleiterscheinungen! Schaut man aber genauer hin, verbirgt sich hinter all den Symptomen und körperlichen, geistigen und seelischen Veränderungen eine ungeheure Kraft. Waren die Energien der Frauen bisher auf die Versorgung der Familie und die Bewältigung des Arbeitsalltags konzentriert, entfallen mit den Wechseljahren all die körperlichen Prozesse, die zyklisch auf eine mögliche Schwangerschaft vorbereitet haben. Damit wird auf der körperlichen Ebene eine ungeheure Energie frei.



Auch auf der sozialen Ebene werden oft Energien frei: die Familie erfordert nicht mehr die ganze Aufmerksamkeit der Frauen, auch wenn dieses Modell nicht immer greift, da Frauen heute immer später Kinder bekommen und nicht selten nach einer Entbindung nahtlos in die Wechseljahre kommen – was eine besondere Herausforderung ist. Insgesamt markieren die Wechseljahre aber einen wichtigen Übergang von einer Lebensphase in die nächste. Den Yoginis bekannt sind die Phasen von Grihastya, der Phase des Berufs- und Familienlebens, und die von Vanaprastha, die Phase des ersten Rückzugs mit dem Schwerpunkt auf der eigenen Entwicklung und der Praxis von Yoga. Oft hilft es schon, wenn man sich in diesem Sinne von all den "verlorenen" Möglichkeiten, Aufgaben und Erfahrungen des Grihastya bewusst abwendet und sich ebenso bewusst für die neuen Chancen, Herausforderungen und Erlebnisse des Vanaprastha öffnet.

Hormonyoga als Entwicklungsweg

Mit dem Freiwerden der Energien, die für Reproduktion und Alltagsleben investiert wurden, stehen neue Energien zur Verfügung, die für die eigene Entwicklung, das Leben der inneren Kreativität und der eigenen Spiritualität, genutzt werden können. Bei diesem Transformationsprozess ist, wie bei jeder Energieumwandlung, auch mit "Abwärme" zu rechnen – Energie, die in Form von Wärmeverlusten nicht in die gewünschte Energieform umgewandelt werden kann. Damit haben die Hitzewallungen eine vernünftige Erklärung gefunden, und ihr Auftreten zeigt lediglich an, dass jede Menge Energie zur Verfügung steht, die nur richtig gelenkt werden muss, damit sie nicht als unangenehme "Abwärme" verloren geht. Hier hilft besonders gut die Quadratische Atmung, mit der die entstandene Hitze gespeichert werden kann und so als Kraftreserve zur Verfügung steht. Weiter gibt es leichte „Notfallübungen“, die jederzeit und überall die entstehende Hitzewelle ohne weiteres ableiten. Die Hitzewallungen können zusätzlich mit einer möglichst zuckerfreien und gesunden Ernährung günstig beeinflusst werden.

Die verschiedenen körperlichen Veränderungen und Beschwerden können weiter mit einer Reihe sehr wirkungsvoller Yogaübungen, die auf Dinah Rodrigues zurück gehen, abgemildert werden. Angepasst an die Yoga-Vidya Grundreihe sind sie vielfach erprobt und sehr wirkungsvoll. Herzstück des Hormonyoga ist die Aktivierungsatmung, eine Technik aus dem Kundalini Yoga, mit der bewusst Energie aufgebaut, gesammelt und dann gezielt in die weiblichen Drüsenorgane gelenkt wird. Diese Atemtechnik wird in bestimmten Asanas und Mudras ausgeführt und verstärkt so deren Wirkung auf den Körper. Werden die Übungen regelmäßig ausgeführt, hebt sich der Hormonspiegel, und die Begleiterscheinungen der Wechseljahre werden abgemildert oder verschwinden. Die Übungen sind auch für junge Frauen geeignet, die schwanger werden möchten. Da neuere Untersuchungen auch auf Wechseljahr-Beschwerden beim Mann hindeuten, gibt es vielleicht bald auch Hormonyoga speziell für Männer.

Transformation ist wichtig

Neben den individuellen körperlichen Veränderungen sind erfahrungsgemäß die geistig-seelischen Veränderungen von ganz entschei-



dender Bedeutung für das Wohlbefinden von Frauen. Jede Frau, die konsequent Yoga praktiziert, hat die positiven Wirkungen erfahren – oft sind die klassischen Wechseljahresbeschwerden deshalb abgemildert.

Eine Erfahrung verändert das geistig-seelische Leben der Frauen aber so sehr, dass es sich lohnt, näher hinzuschauen. Viele Frauen (und damit auch die Männer!) leiden unter einem zeitweisen Verlust der Libido. Jede Berührung wird zur Qual und frau versteht die eigene Abneigung gegen Sexualität nicht – geschweige denn, dass sie auf die Idee kommt, dass es anderen Frauen auch so gehen könnte. Allzu schnell sucht frau die Schuld bei sich. Entsprechend schwierig ist der Umgang mit diesem Problem. Dabei ist es eigentlich kein Problem, sondern ein ganz wichtiger Entwicklungsschritt – nur wenn frau nicht weiß, was passiert, wird diese Phase ihrer Magie und ihrer Kraft beraubt, und es bleibt einzig das Gefühl der Hilflosigkeit. Sinkt die Libido, ist dies das untrügliche Zeichen, dass sich die Frauen für einige Zeit zurückziehen sollten, denn dann findet der eigentliche Transformationsprozess statt, die Verwandlung beginnt. Aus einer Arbeitsraupe wird eine stille Puppe, die sich in einem faszinierenden Prozess in einen wunderschönen Schmetterling verwandelt – wenn man sie lässt. Wird die Puppenruhe mit schlechtem Gewissen, zu viel Aktivität und Sexualität (die in dem Moment als unangenehm empfunden wird) gestört, fällt die Transformation in den Schmetterling um so schwerer, und diese Phase kann unnötig lange dauern. Während der Puppenruhe stellt sich der Körper von Reproduktion auf geistig-seelische Entwicklung um. Frauen können von der körperlichen Reproduktion auf die geistig-seelische Produktion umstellen. Sie können ihre eigene Kreativität wieder entdecken, neue Lebensziele ausmachen und ihre eigene, weibliche Spiritualität finden und wachsen lassen. In dieser Phase helfen alle Meditationstechniken, aber auch das Führen eines Tagebuches – und natürlich Hormonyoga, insbesondere die Quadratische Atmung.

Schmetterlinge fliegen wieder

Insgesamt ist die Phase der Wechseljahre auf allen Ebenen für Frauen eine große Herausforderung, aber auch eine wundervolle Wachstumschance, die es bewusst zu erleben gilt. Hierfür ist der Hormonyoga mit seinen intensiven Übungen ein mehr als geeignetes Instrument. Wird die Zeit des Rückzugs, der Puppenruhe bewusst erlebt und gestaltet, mildern sich automatisch die emotional und geistig chaotischen Zwischenzustände ab. In dieser Phase können die Frauen zu einem neuen Bewusstsein ihrer selbst wachsen. Ihre Wahrnehmung verändert sich, von sich selbst und auch von ihrer Umwelt. Mit neuer Unterscheidungskraft wird wahrgenommen, was wichtig ist und was nicht, wann gehandelt werden muss und wann ein Nein angemessen ist. Es können sehr neue und beglückende Erfahrungen gemacht werden, die aus der eigenen Mitte erwachsen. Dazu gehört selbstverständlich auch die Wieder- und Neuentdeckung der eigenen Sexualität – Schmetterlinge fliegen wieder.



Shivapriya Große-Lohmann Yogalehrerin (BYV), Leiterin des Yoga-Vidya-Centers Schöneck, Ausbildungsleiterin. Beschäftigt sich seit Jahren intensiv mit der Wechselwirkung von Körper, Geist und Seele und verschiedenen Yogawegen.



Amba Popiel-Hoffmann Yogalehrerin (BYV), Gründerin und Leiterin des Yoga Vidya Centers in Darmstadt, Ausbildungsleiterin. Mitwirkende am Buch „Hormon Yoga“ von Dinah Rodrigues. Sie ist Mutter von drei Kindern und immer wieder aufs Neue fasziniert von den Wirkungen des Yoga.

Hormonyoga-Seminare bei Yoga Vidya

Hormon Yoga

Hormonyoga ist mehr als eine Yogapraxis zur Milderung von Beschwerden in den Wechseljahren! Hier lernst du einen neuen Zugang zu dir selbst. Du erfährst deinen Körper neu und entwickelst ein neues Körper- und Selbstbewusstsein. Hier lernst du, deine schlafenden Fähigkeiten zu wecken und deine Weiblichkeit neu zu definieren. Du erlebst, dass Wechsel auch eine Neuorientierung ist, die mit viel Energiegewinn verbunden ist. Du erfährst, wie eine intensive eigene Praxis der Hormonyogaübungen nach Dinah Rodrigues auf der Grundlage der Yoga-Vidya Reihe deine körperliche und geistig-spirituelle Entwicklung fördert.

Wochenende in Bad Meinberg

Termin: 4.-6.2.11

Preis: z.B. DZ 177 €, EZ 205 €

Seminarleiterin: Edith Schuhmann

Info und Anmeldung:

Tel. 05234/87-0 oder info@yoga-vidya.de

Hormonyoga-Woche an der Nordsee

Termin: 26.6.-1.7.11

Preis: z.B. EZ 460 €, DZ 390 €

Seminarleiterinnen: Shivapriya Große-Lohmann und Amba Popiel-Hoffmann

Info und Anmeldung:

Tel. 04426/90416-10 oder

nordsee@yoga-vidya.de



Ganz entspannt im Hier und Jetzt!

Die Entspannungskursleiter-Ausbildung bei Yoga Vidya

von Ralf Sturm



„Entspann Dich doch mal!“ – wer hat das nicht schon mal gehört? Und doch ist das für viele zu Beginn der Yogapraxis oder im Alltag schwerer als man denken könnte. Wie man selbst das „loslassen“ lernt – und damit auch anderen helfen kann sich gut zu fühlen, das wird in der Ausbildung zum Entspannungskursleiter vermittelt.

Stress – Was passiert mit uns?

Wenn man sich mit dem Thema Entspannung beschäftigt, ist man zu Beginn oft auf der anderen Seite davon. Diesen Zustand nennt die Wissenschaft „Stress“. Körper und Geist sind angespannt. Wir müssen Leistung bringen, immer wieder, immer mehr, und das laugt uns aus. Das geht in mehreren Stufen vor sich. Nehmen wir im Alltag – ob im Arbeits- oder Privatleben – etwas als Gefahr wahr, bereitet sich der Organismus auf „Flucht“ oder „Kampf“ vor. Es kommt zur Ausschüttung von

Adrenalin und anderen Stresshormonen. Dies ist zunächst eine gute Sache, denn das sympathische Nervensystem wird ange-regt. Die Muskelanspannung steigt, Herzschlag und Blutdruck beschleunigen sich, der Atem wird schneller. Wir sind dann bereit, mehr Leistung zu bringen. So war es auch schon bei den Höhlenmenschen. In Zeiten von Belastung passt sich der Körper kurzfristig an die größeren Aufgaben an. Die Höhlenmen-schen hatten allerdings einen Vorteil: ihr Leben war etwas ein-facher strukturiert als das des Homo Sapiens im 21. Jahrhundert.



Wer heute von der Arbeit nach Hause kommt, trägt oft noch Sorgen mit sich herum. Im Idealfall könnte man am Ende des Tages loslassen und das parasympathische Nervensystem übernehmen lassen, das für die regenerierenden Aktivitäten im Organismus, wie z.B. Verdauungs- und Reparaturprozesse im Körper zuständig ist. Leider gelingt uns das mit den gängigen Methoden meist nicht. Fernseher und Internet füttern uns mit weiterem Input, Unsicherheiten im Beruf oder der Familie rauben manchem die Gelegenheit „abzuschalten“. Die Folge: Die Verspannungen lassen nicht nach, sondern verfestigen sich. Dauernde Muskel-Verspannungen werden zu Muskel-Schmerzen. Falsche Atemgewohnheiten stellen sich ein, und klassischerweise die berühmten Probleme im Schulter- und Nackenbereich oder Schmerzen im unteren Rücken. Man wird leichter reizbar – und plötzlich wird einem alles zuviel. Ein Teufelskreis, denn durch die Konzentration auf die Probleme sinkt in der Regel die Fähigkeit, kreative Lösungen zu finden. Organische Probleme stellen sich ein; Magengeschwüre, Verstopfung oder Migräne, die schlimmstenfalls chronisch werden können. Nicht selten kommt es heute zum „Burn-Out“, zum Zusammenbruch. Oft werden Menschen erst dann wach – und beginnen, einen neuen Weg zu suchen.

Der Entspannungs-Impuls

Die Nachfrage nach „Yoga für den Rücken“ und den verschiedensten Therapie-Angeboten ist enorm. Dabei könnten viele der modernen Symptome und chronische Krankheiten vermieden werden, wenn wir wieder lernen, unserem Körper ein „Entwarnungs-Signal“ zu geben. Hier setzt die Entspannungskursleiter-Ausbildung von Yoga Vidya an (Teilnehmer der Ausbildung haben also bereits den ersten Schritt in ein entspannteres Leben getan). Der „Relaxations Response“ führt zur Ausschüttung von Glückshormonen, sowie Serotonin und anderer Hirn-Botenzstoffe, die für Glücksgefühle verantwortlich sind. Stresshormone werden reduziert, die Immunabwehr gestärkt und Reparaturprozesse kommen wieder in Gang. Sogar Knochenbrüche heilen schneller, wenn man entspannt ist. Aber wie erreicht man das? „Es wird immer wichtiger das gesunde Wechs-

spiel zwischen Aktion und Ruhe bewusst zu kultivieren“, sagt Daricha Zaremba, einer der Leiter der Ausbildungen zum Entspannungskursleiter.

Am Anfang steht zunächst die Kenntnis der physiologischen Entspannungsgesetze. Denn oft müssen Teilnehmer von Entspannungskursen erst wieder von Grund auf lernen, die Anspannung in ihrem Körper „los zu lassen“. Wie kann man dem Körper das Signal dazu geben? Ein Weg ist das aktive Anspannen von Teilen der Muskulatur. Ein Muskel der mindestens 5 Sekunden lang fest angespannt wird, kann anschließend gut entspannen. Eine andere Variante: die passive Dehnung. Hält man diese für mindestens 10 Sekunden, kommt es in der betreffenden Muskelpartie zu tiefer Entspannung. Und letztlich: die Bewusstheit selbst. Werden Teile des Körpers geistig bewusst gemacht – d.h. die Achtsamkeit wandert dort hin – kommt es ebenfalls zum Phänomen der Entspannung. Es wird schnell deutlich, wie gut eine Hatha-Yoga Praxis – mit dem Wechselspiel von Anspannung, Dehnung und Bewusstmachung nahezu aller Muskelpartien des Körpers – dafür geeignet ist.

Viele Wege zur Entspannung

Manche Menschen möchten aber erst einmal „einfach nur entspannen“. Dann kommen die verschiedenen Entspannungsverfahren in Frage, die in der Ausbildung zum Entspannungskursleiter gelehrt werden. Unterschiedliche Menschen brauchen unterschiedliche Techniken, deshalb werden die verschiedenen Verfahren unterteilt in visuelle Verfahren (z.B. Phantasiereisen), suggestive Verfahren (z. B. Autogenes Training), kinästhetische Verfahren (progressive Muskelentspannung oder Body Scan) und Kombinationen aus diesen, z.B. die klassische Yoga-Tiefenentspannung nach Swami Vishnu-devananda, wie sie in der Yoga Vidya Grundreihe zum Einsatz kommt. Teilnehmer der Ausbildung üben all diese Techniken während der ganzen Woche in der Praxis: indem sie selbst daran teilnehmen – und indem sie diese auch in kleinen Gruppen unterrichten. Das Konzept hat sich in vielen anderen Ausbildungen bewährt. Entspannt lernt man besonders gut, da im Gehirn Alpha-



Wellen vorherrschen und die Aufnahmefähigkeit hoch ist. Die Teilnehmer beschäftigen sich also nicht nur mit der Theorie, sondern wenden das Unterrichte gleichzeitig in den Lehrproben selbst an – und machen als „Schüler“ in den Unterrichtsgruppen auch direkt selbst die Erfahrungen.

Praktischer als durch das eigene Erleben kann man „Stress-Management“ kaum lernen. Denn dann bleibt es nicht nur Theorie, wenn klar wird, warum Menschen unterschiedlich auf Stress reagieren. Was den einen als Dystress belastet, wird vom anderen noch als positiver Eustress, als freudvolle Herausforderung erlebt. Der Unterschied zwischen beiden Personen: Die interne Reaktion auf die Aufgabe. Und das liegt nur zum Teil in der Natur des Menschen. Es kann auch bewusst gelernt werden. Denn es geht darum, wie Daricha Zaremba betont, „zu erleben, dass Entspannung und Ressourcenmanagement nicht schlappes Herumhängen, nutzloses Planen, oder erschöpfter Schlaf bedeutet, sondern das bewusste Aufbauen und Erhalten von Energiereserven sowie das Entwickeln von Achtsamkeit, um hinderliche Denk- und Handlungsmuster zu erkennen und in förderliche zu ändern.“

Die inneren Antreiber zur Ruhe kommen lassen

Ein wichtiger Teil der Ausbildung ist daher das Untersuchen von geistigen Einstellungen, die nicht hilfreich sind, und das Herausfinden von Strategien zur Bewältigung von selbst geschaffenen Druck. Hier trifft Entspannungs-Management auf Raja-Yoga. Jeder weiß, welche Haltungen wenig erfolgversprechend sind. Schwarzmalerei, ein zu hohes Anspruchsniveau und die berühmten inneren Antreiber (bekannt aus der Transaktionsanalyse): „Ich muss perfekt sein“, „Alle müssen mich mögen“, „Ich muss stark sein“. Die Liste ließe sich verlängern. Es ist wichtig, diese Denkmuster zu erkennen und Alternativen zu finden.

Das Leben wird entspannter durch Engagement und Achtsamkeit. Mit Herz bei der Sache sein, Spaß haben an dem, was man im gegenwärtigen Moment tut. Bei Yoga Vidya laden die Zeiten des Karma-Yoga dazu ein. Während der Ausbildung gibt es täglich eine Stunde, in der die Teilnehmer aktiv üben können, Achtsamkeit in Alltags-Tätigkeiten zu bringen. Nur wem das selbst gelingt, der kann andere dabei anleiten. Und dabei

gleichzeitig lernen, in Selbstverantwortung zu sein. Häufig finden sich Menschen in Opferrollen wieder und werden zu hilflosen Helfern. „Du bist der Meister Deines Schicksals“ betonen die Veden, christliche Mystiker und moderne Verhaltenstherapeuten. Wenn wir sehen, dass wir stets Handlungsalternativen hätten, fällt es uns leichter, uns wirklich für das, was wir gerade tun, zu entscheiden. Wir sehen einen Sinn in dem, was wir tun, und können unseren Aufgaben mit Liebe nachgehen. Auch solche Konzepte werden in der Ausbildung besprochen.

Zu einem neuen Leben finden

Denn schließlich – und das erleben viele Teilnehmer der Ausbildung in den Wochen nach der Zeit bei Yoga Vidya – heißt Stressbewältigung auch Lebensstil-Veränderung. Nachdem man im Rahmen einer Ausbildung einige Tage lang auch regelmäßig an den Yoga-Stunden teilgenommen hat, fällt es vielen Menschen leichter, eine tägliche Praxis in ihren Alltag zu integrieren. Der Körper braucht Bewegung, um Verspannungen abzubauen. Wer es mitgemacht hat weiß, wie gut er sich am Ende fühlt. Das ist die beste Motivation dafür, den Weg zuhause weiter zu gehen. Nebenbei fällt vielleicht dem einen oder anderem auf, wie gut ihm die aus ökologischem Anbau stammende vegetarische Ernährung bekommen ist. Haben früher Koffein und Auszugsmehle die Stressanfälligkeit erhöht, geben Vitamine und Mineralien heute freien Radikalen keine Chance mehr. Der Körper dankt es – und der Geist bleibt klarer. Regelmäßige Essenszeiten sind ein weiteres Geschenk, das man sich selbst machen kann. Mittags und abends lernt man im Yoga Vidya Speisesaal, das Essen bewusst zu genießen. Wer das alles im Rahmen der Ausbildung erlebt hat, dem fällt eines später leicht: Nicht nur kompetente Vorträge über das Thema Entspannung und Stressmanagement zu geben oder Entspannungen in Kursen anzuleiten – sondern auch selbst sein Leben so einzurichten, dass „Burn-Out“ für ihn kein Thema mehr wird.

www.entspannungskursleiter-ausbildung.de



Stimmen aus der Ausbildung

Veronika Jäkel, 55
Yogalehrerin

„Ich werde eine ganze Menge anwenden können. Ich habe hier schon die Yogalehrer-Ausbildung gemacht, und ein Wochenend-Seminar Stressmanagement; aber jeder Kurs ist anders und ist eine Bereicherung. Durch die unterschiedlichen Lehrer kann man die Dinge auch mal aus einer anderen Sichtweise hören.“

Andreas Matzek, 41, Diplom-Biologe

„Ich gebe bereits Kurse an der VHS und in Sportstudios. Demnächst werde ich auch selbständig Entspannungskurse in Firmen geben. Ich habe hier alles schön gebündelt gefunden. Der Kurs war vielfältig und trotz der Menge von Stoff sehr locker. Durch die Gruppenarbeit blieb viel im Gedächtnis. Mir war auch wichtig, dass das Abschlusszertifikat von der Krankenkasse anerkannt ist.“

Udo Straub, 49, Polizist

„Ich bin mit meiner Partnerin hierhin gekommen, die sich zu dem Lehrgang angemeldet hatte. In erster Linie bin ich gekommen weil ich Schlafstörungen hatte, und hoffe, dass ich jetzt einige der Techniken auch zuhause anwenden kann, um ruhiger zu werden.“

Heike Jewski, 42,
Fachkrankenschwester
Sozialpsychiatrie

„Für meinen Beruf eine sehr hilfreiche Ausbildung. Ich bin verwundert, dass wir in dieser kurzen Zeit so viel Wissen vermittelt bekommen konnten.“

Kurz-Übung (5-10 Minuten)

Kalorienfreie Energie

Yoga bringt verbrauchte Energie sofort zurück. Wenn du ein Tief hast, übe die Bauchatmung zusammen mit dem Finger-Mudra. Da diese Übung sehr unauffällig ist, geht das auch während einer anstrengenden Besprechung, oder überall sonst, wo andere Menschen sind. Suche dir aus den folgenden Vorschlägen die Übung aus, die für dich oder die Situation am besten passt.



Tiefe Bauchatmung 2:1

- sitze so gerade wie möglich und atme ruhig und tief durch die Nase in den Bauch. Der Mund ist geschlossen. Es ist gut die Augen geschlossen zu halten.
- beim Einatmen schiebt sich der Bauch wie eine Kugel weit aus, beim Ausatmen geht er wieder ein. Arme, Schultern und Brustkorb bleiben unbewegt.
- das Verhältnis von Aus- zu Einatmung sollte 2:1 betragen, also z.B. 8 Sekunden ausatmen und 4 Sekunden einatmen. Oder 6 Sekunden ausatmen und 3 Sekunden einatmen.
- übe so langsam, wie es dir gerade noch möglich ist, ohne dass du es als unangenehm empfindest.

Wirkungen:

Entspannt und beruhigt die Nerven.
Entspannt den gesamten Bauchraum, besänftigt physische und geistige Unruhe, wirkt zentrierend. Wirkungsvolles Mittel bei Lampenfieber, Stress, Ärger und Aufregung. Übung jederzeit und überall möglich.



Pran Mudra (Lebens-Mudra)

- setze oder lege dich entspannt hin und atme einige Male tief in den Bauch
- bringe die Finger beider Hände in die folgende Position: Daumen, Ringfinger und kleinen Finger aneinander legen, die übrigen Finger bleiben auf entspannte Weise gestreckt
- lege die Hände so ab, dass du die Finger entspannt eine längere Zeit in dieser Haltung belassen kannst
- atme tief und ruhig in den Bauch und spüre in dich hinein
- beobachte, was passiert

Wirkungen:

Gibt unauffällig neue Kraft, wenn die Batterie gerade leer ist.

Pran Mudra aktiviert das Muladhara Chakra, die nährenden Energie im Beckenboden. Erhöht die Vitalität, reduziert Müdigkeit und Nervosität, verbessert Sehkraft, Durchhaltewillen, Durchsetzungskraft und Selbstvertrauen.



Tiefe Bauchatmung mit Mula Bandha

- sitze in einer entspannten Haltung, halte dich gerade und blicke nach innen
- bei jeder Einatmung wölbt sich der Bauch weit hinaus, bei jeder Ausatmung geht er wieder hinein (diese Bewegung des Bauches wird durch die Zwerchfellbewegung verursacht)
- übe diese Atembewegung im Einklang mit Mula Bandha (Anspannung des Beckenbodens im Atemrhythmus: einatmen - Beckenboden anspannen, ausatmen - Beckenboden entspannen usw.)

Wirkungen:

Wie der Fels in der Brandung.

Entspannt, wirkt aktivierend auf den Parasympathikus, hilft innere Unruhe und Ängste zu lösen, bringt innere Klarheit.

Jyotisha

Die karmische Landkarte des Lebens

von Bernd Rößler

Yoga ist ein Weg zur Selbsterkenntnis. Jeder beschreitet diesen Weg mit seinem ganz persönlichen Karma, was sich in unterschiedlichen Voraussetzungen, Talenten und Fähigkeiten, aber auch Problemen, Anfälligkeiten und Sorgen zeigt. Jyotisha gibt Einblick in das Karma eines Menschen und erklärt den individuellen Weg mit seinen Chancen und Aufgaben.

Astronomie und Astrologie waren zu vedischen Zeiten integraler Bestandteil des täglichen Lebens. Kaum eine der alten Schriften verzichtet auf die Auflistung astronomischer Daten, sei es bei der Geburt eines Königs, zu Beginn einer Reise oder dem Anfang eines Projektes. Die Bezeichnungen von Himmelskörpern und Konstellationen tauchen in Indien bis zum heutigen Tag in den Namen von Menschen und Plätzen auf. Kaum ein Tempel, in dem nicht ein Nava-Graha-Yantra (9-Planeten-Yantra) zu finden ist. Selten ein Ritual, in dem nicht die Gestirne gepriesen oder durch Bewegungen simuliert werden.

Die enge Verbindung der vedischen und der indischen Kultur mit der Astronomie und der Astrologie zeugt von einem tiefen traditionellen Grundverständnis, in dem der Mensch sich als Teil einer größeren Ordnung versteht. Dieser größeren Ordnung auf den Grund zu gehen, ist das Anliegen der vielen verschiedenen Disziplinen innerhalb der vedischen Traditionen. Alle diese Disziplinen, sei es Ayurveda, Jyotisha, Vastu (Lebensraumgestaltung), Hasta Samudrika (Handlesen) oder andere, haben eines gemeinsam: Ihr Fundament sind die Veden.

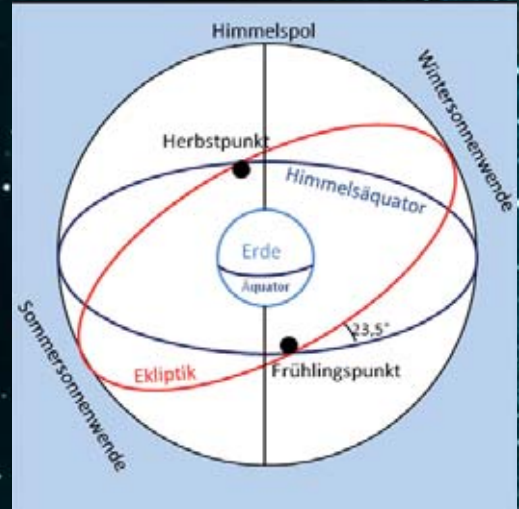
Die Veden und die Selbsterkenntnis

Der in unserem Sprachraum verwendete Begriff Veden leitet sich von Veda ab, einem Wort aus dem Sanskrit. Veda bedeutet Wissen. Doch dieses Wissen ist nicht irgendein Wissen. Es ist tiefes Wissen. Wissen, das in seiner Tiefe nicht notwendiger Weise logisch hergeleitet, sinnlich wahrgenommen oder schulisch vermittelt werden kann. Veda ist das Wissen, das auf jenes hinweist, was uns ansonsten verborgen bleibt und in Sanskrit als adrishta (nicht erkennbar) bezeichnet wird.

Die Verwendung vedischen Wissens hatte von jeher ein Ziel: die Selbsterkenntnis des Menschen. Um dieses Ziel zu erreichen, beschreibt die vedische Tradition verschiedene Wege, und einer dieser essentiellen Wege ist Yoga. Disziplinen wie Ayurveda, Jyotisha, Vastu und andere sollen diesen Weg durch das Leben, hin zur Selbsterkenntnis, unterstützen und erleichtern. Sie alle verdeutlichen, auf verschiedene Lebensbereiche angewendet, Zusammenhänge, die sich den Sehern alter Zeiten offenbarten. Ayurveda handelt von Gesetzmäßigkeiten, die den Körper und seine Gesundheit betreffen, die aber außerhalb der vedischen Tradition unbekannt sind. Vastu handelt von eben solchen Prinzipien und Regeln im Bereich der Lebensraumgestaltung. Jyotisha wiederum widmet sich den Gesetzmäßigkeiten, die den Verlauf unseres Lebens bestimmen; Jyotisha handelt von Karma.

Karma

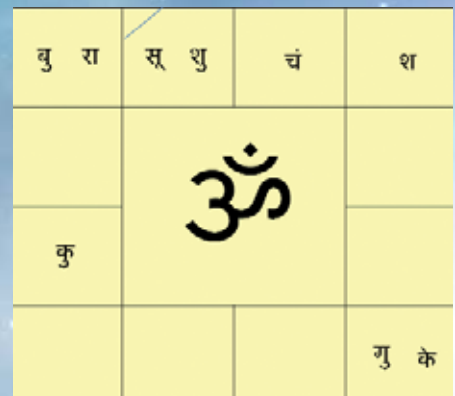
Karma, ein weiterer Begriff aus dem Sanskrit, bedeutet Handlung. Die Philosophie hinter dem Begriff beruht auf der Tatsache, dass jegliches Tun einen Effekt zeitigt, sei er bewusst oder unbewusst verursacht. Im Umkehrschluss bedeutet dies, dass es keinen Effekt ohne eine zugrundeliegende Ursache gibt. 'Allerdings betrifft dieses Tun nicht nur unsere persönlichen Handlungen, sondern auch die Handlungen der Menschen



Himmelsmechanik



Traditionelles nordindisches Horoskop



Traditionelles südindisches Horoskop

in unserer Umgebung. Auch die Natur agiert und beeinflusst unser Verhalten, sei es durch einen plötzlichen Regenschauer, einen schönen Sonnentag oder gar ein Erdbeben. Was unsere eigenen Lebensaktivitäten betrifft, geschehen viele davon tatsächlich die meiste Zeit unbewusst, so zum Beispiel unsere Bewegungsmuster, Gesten und Mimik, der Herzschlag, die Atmung oder Verdauung und Stoffwechsel. Und dennoch verursacht auch jede dieser Aktivitäten einen Effekt. Sogar Gedanken und Gefühle, Vorstellungen und Emotionen sind als Aktivitäten zu verstehen, die Resultate bewirken. Das Zusammenspiel derart vieler verschiedener, womöglich noch zeitlich versetzter Faktoren, wird schnell sehr komplex.

Jede Begebenheit, jede Situation und jede Begegnung, die sich für uns persönlich ergibt, ist – der Karma-Philosophie folgend – die Summe unzähliger Effekte. Im Verständnis einer größeren Ordnung, der wir als Mensch angehören, ist auch unser eigenes Leben als ein Effekt zu verstehen, der mit unserer Geburt seinen Anfang nimmt und sich über den Verlauf unseres Lebens auswirkt. Unser lineares, auf Logik basierendes Denken, wird allerdings bei dem Versuch, den Verlauf eines Menschenlebens oder auch nur den eines bestimmten Zeitraumes zu bestimmen, stets aufs Neue überfordert und enttäuscht. Jeder von uns erinnert sich an Situationen, in denen wir uns staunend gefragt haben, warum bestimmte Menschen erfolgreich oder erfolglos agieren. Fragwürdige Partnerschaften überstehen turbulente Zeiten, während zunächst harmonische Partnerschaften an Kleinigkeiten zerbrechen. Intelligenten, fleißigen Menschen bleibt ein erfolgreicher Werdegang vorenthalten, während weniger begabte die Karriereleiter nach oben purzeln. Trotz unvernünftiger Lebensweisen bleibt der eine fit und gesund, während ein anderer, auf Gesundheit bedachter und bewusst lebender Mensch plötzlich mit Krankheit konfrontiert wird. Dem freien Willen sind ganz offensichtlich Grenzen gesetzt, doch welche? Die Antwort der vedischen Tradition: Karma.

Wieviel müßige Gedanken, Sorgen und Lebenskraft könnten wir uns sparen, wenn wir den Rahmen kennen würden, in dem sich unser Leben entfalten kann. Wieviel effektiver könnten wir unsere Kreativität und unsere Bemühungen einsetzen, wenn wir das komplexe Zusammenspiel von Karma nachvollziehen könnten. Nichts anderes jedoch ist die Aufgabe von Jyotisha.

Jyotisha & Horoskope

In der vedischen Tradition ist es die Aufgabe von Jyotisha, dem Menschen zu vermitteln, wann sich in welchem Lebensbereich Erfolge oder Probleme ergeben werden. Wozu? Damit der Mensch sich darauf einstellen kann und in einer Weise agiert, die erwünschte Effekte generiert. So wie eine Landkarte uns Orientierung verschafft, indem sie uns die Höhen und Tiefen einer Landschaft aufzeigt, uns auf Wegkreuzungen und Abzweigungen hinweist und uns einen Sinn für Entfernung und Zeit vermittelt, genauso dienen die Horoskope, die in Jyotisha verwendet werden, als karmische Landkarten unseres Lebens. Wie groß der Maßstab dieser Landkarte ist, ist von Fall zu Fall unterschiedlich. Manchmal wird nur die grobe Richtung deutlich,

manchmal erfolgt eine detaillierte Wegbeschreibung. Auch das ist Karma. In weiten Teilen Indiens wird Jyotisha bis zum heutigen Tage als eine Gunst angesehen, von der rege Gebrauch gemacht wird. In unserer Gesellschaft widerspricht ein derartiger Einblick in die Höhen und Tiefen des Lebens allerdings dem aktuellen Zeitgeist, der gerne den persönlichen freien Willen zum Regisseur des Lebens beruft. Dieser wähnt sich jedoch durch Vorhersagen in seiner freien Entfaltung eingeschränkt oder gar manipuliert.

Jyotisha, wie die gesamte vedische Tradition, basiert auf dem Prinzip, dass wir Teil einer größeren Ordnung sind. Menschen, die diese Einstellung teilen, tun sich leichter mit der Vorstellung, dass bestimmte Aspekte ihres Lebens vorgezeichnet sind. Sie sehen die Einblicke, die Jyotisha gewährt, jederzeit als Chance, um ihren Lebenskurs abzustimmen und bei Bedarf zu korrigieren. Jyotisha soll den freien Willen nicht verdrängen, sondern soll vielmehr helfen ihn zu nutzen, um gute Entscheidungen zu treffen. Ob Entscheidungen gut und förderlich sind, steht in einem direkten Verhältnis zu unserem Wissensstand. Eine Partnerschaft, eine Karriere oder eine Investition lassen sich besser planen und verwirklichen, wenn die Erfolgs- und Problemphasen vorhersehbar sind. Geraten wir unvorbereitet in eine Situation, die womöglich unserer willentlichen Zielsetzung zuwider läuft, ist die Chance groß, dass unsere Reaktion die Situation nicht begünstigt. Sind wir jedoch vorbereitet, dann bleibt uns ein Gestaltungsspielraum. Ein Beispiel: Eine gute Partnerschaft gerät unerwartet in eine Krise. Enttäuschung, Misstrauen und Zweifel führen zu Verletzungen, erschweren die Problematik und letztlich kommt es zur Trennung. Angenommen, die Krise wäre nicht unerwartet eingetreten und die Partner hätten schon zwei Jahre vorher gewusst, dass zur gegebenen Zeit eine partnerschaftliche Krise ansteht. Gute Chancen, dass diese Periode als eine Aufgabe hätte verstanden werden können, die es gemeinsam zu meistern gilt. Die Krise wäre gekommen, so oder so, doch das Verhalten der Partner und ihre Handlungen hätten zu einem anderen Resultat geführt. Ein anderes Beispiel: Eltern machen sich Sorgen wegen der mangelnden Schulleistungen ihres Kindes. Wüssten sie, dass ihr Nachwuchs auch ohne höheren Schulabschluss eine aussichtsreiche Karriere vor sich hat, könnten sie den schulischen Misserfolg gelassener hinnehmen.

Jyotisha hilft uns zu gestalten, indem es die Einflüsse, die auf uns zukommen, benennt. Jyotisha informiert uns nicht in einer Weise, die uns Verantwortung abnimmt oder uns in unserem Tatendrang lähmt. Vielmehr gibt es Hinweise dafür, wie wir unserer Aufgabe gerecht werden können, womit wir rechnen dürfen und was wir berücksichtigen müssen. Vorbereitet zu sein, heißt besser agieren zu können. Nicht vorbereitet zu sein, heißt nur reagieren zu dürfen. Der freie Wille ist ein wunderbares Instrument; er ist aber nur dann frei, wenn er zu gestalten vermag.

Jyotisha ist Astronomie und Astrologie

Jyotisha nutzt astronomisches und astrologisches Wissen, um über den Tellerrand linearen Denkens hinaus zu schauen und das Geschehen in Raum und Zeit einordnen zu können. Bestimmte

Himmelskörper, Sternbilder und Konstellationen sowie deren Bewegungszyklen und Beziehungen zueinander sind die Instrumente, mit deren Hilfe sich das symbolische Wissen der Astrologie entfalten kann. So unendlich verschieden menschliches Karma ist, genauso unendlich verschieden sind die Variationen des Zusammenspiels der Himmelskörper. Das Firmament verändert sich laufend, und diese Dynamik führt dazu, dass kein Horoskop einem anderen gleicht. Auf geniale Weise erkannten die Seher alter Zeiten die Elemente am Himmel, die für die Bestimmung menschlichen Karmas von Bedeutung sind. Jedes Jyotisha-Horoskop spiegelt die für eine Interpretation relevanten astronomischen Gegebenheiten eines Momentes wider.

Das Geburtshoroskop ist quasi eine kosmische Momentaufnahme zum Zeitpunkt der Geburt und beinhaltet jenes Karma, das mit dem Eintritt ins Leben reif wird. Karma tritt in unterschiedlichen Intensitäten auf. Gewisse Dinge sind uns daher sozusagen in die Wiege gelegt, während andere gestaltbar sind. Karma ist insofern dynamisch, als wir zwar einerseits geprägt sind, andererseits aber ständig neues Karma produzieren. Gute Handlungen, die die Bedürfnisse unserer Umgebung berücksichtigen (zu der wir letztlich auch unseren eigenen Körper, Geist und unser Gemüt zählen können), produzieren erstrebenswerte Effekte, die als *Punya* bezeichnet werden. Moralisch und ethisch verwerfliche und rein eigennützige Handlungen produzieren unangenehme Effekte, die als *Papa* bezeichnet werden. Mit zunehmendem Alter wird unser Erleben zu einer Mischung aus Geburtskarma und neu generiertem Karma. Neben dem Geburtshoroskop werden daher in Jyotisha noch andere Horoskope verwendet, die diesem Umstand Rechnung tragen.

Das überlieferte Jyotisha-Wissen der Weisen alter Tage gibt uns die Möglichkeit, Horoskope als karmische Landkarten zu nutzen, die uns jederzeit helfen können, unsere Stärken und Schwächen und somit unsere Arbeitsgebiete und Aufgaben zu erkennen. Die Kenntnis der persönlichen Landkarte ist Voraussetzung dafür, dass wir bewusst und willentlich in einer Weise handeln können, die mehr *Punya* als *Papa* generiert.

Yoga ist der Weg, Jyotisha die Wegbeschreibung

Yoga lehrt uns den Weg zur Selbsterkenntnis und wie wir mit Hindernissen auf diesem Weg umgehen können. Durch unser persönliches Karma ist dieser Weg stets auch ein individueller Weg. Was sich für den einen Menschen als hinderlich zeigt, kann für einen anderen Menschen das Sprungbrett zum Erfolg sein. Jyotisha weist uns auf die persönlichen Umstände hin, die unseren individuellen Weg begleiten, so dass wir die Yogalehren bestmöglich leben und anwenden können.



Bernd Röbler widmet sich seit Jahren den vedischen Lehren. Sein Schwerpunkt ist Jyotisha. Seit 2008 führt er seine Beratungspraxis, neuerdings auch im Projekt *Shanti* bei Yoga Vidya in Bad Meinberg. Neben seiner astrologischen Beratungspraxis hält er Vorträge zum Thema und gibt Workshops.

Für neue Inspiration auf dem Yogaweg*

Dieses Yogabuch ist anders – einfacher statt komplexer, leiser statt lauter. Es geht darin um die Liebe zu sich selbst und um das Lauschen auf die innere Stimme.

*Erhältlich in jeder Buchhandlung oder bestellen Sie direkt über den Verlag.
Telefon: 0521-560520
Telefax: 0521-5605229
www.theseus-verlag.de



Sandra Sabbatini
Atem
Die Essenz des Yoga
€ (D) 19,95
978-3-89901-285-9

www.theseus-verlag.de

J.Kamphausen | Mediengruppe

...dem Leben Tiefe geben

THESEUS

Nachlese: 1. Business Yoga Kongress

von Hans-Peter Bayerl

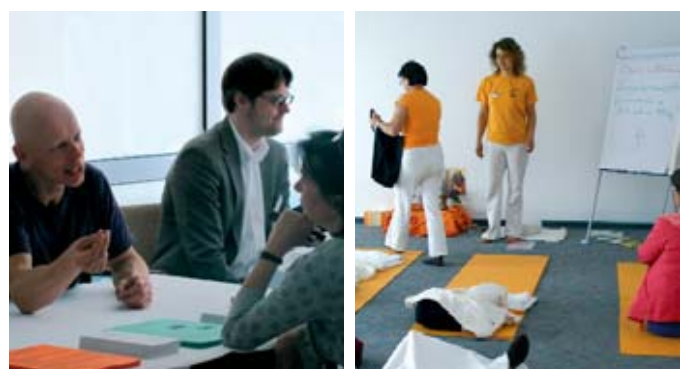
Unter dem Motto „Business meets Yoga - Betriebliche Gesundheitsförderung für die Zukunft“ fand vom 4.-6. Juni 2010 bei Yoga Vidya in Horn-Bad Meinberg erstmalig in Deutschland ein Business Yoga Kongress statt. Das Konzept des Kongresses entwickelte yogabiz, eine Kooperation selbstständiger Business Yogalehrer aus München. Die Veranstaltung wendete sich sowohl an Unternehmer, Manager und Arbeitnehmer als auch an Yogalehrende und Dienstleister komplementärer Gesundheitsbereiche. Veranstaltungsort war das „Projekt Shanti“ von Yoga Vidya.

Die ehemalige „Parkklinik“ wurde durch ganzheitlich-innovative Konzepte neu belebt und dient nun als multi-funktionale Begegnungsstätte für Kongresse, Seminare und Gastgruppen. Der Business Yoga Kongress war die erste Großveranstaltung im Projekt Shanti, das bereits mehrere niedergelassene Gewerbetreibende des komplementären Gesundheitsbereichs beherbergt.

In mehr als 70 Plenumsvorträgen, Business Talks und Workshops sprachen namhafte Experten und Visionäre über Praxis und Zukunft der betrieblichen Gesundheitsförderung, über neue Führungsstile und unternehmerische Werte. Gastreferenten waren u.a.:

- Prof. Dr. Dr. Michael Kastner, Wissenschaftlicher Leiter des Institutes für Arbeitspsychologie, Herdecke
- Dr. Karl Kuhn, Leitender wissenschaftlicher Direktor der Bundesanstalt für Arbeitsschutz und -medizin, Dortmund
- Bernd Hildebrand, Aufsichtsratsvorsitzender, Buchautor „Mit Tai Chi an die Börse“
- Dr. Ellis Huber, Experte für Gesundheitsförderung und Integrierte Medizin

Dr. Ellis Huber hielt den Abschlussvortrag „Gesundheit und gesellschaftliche Entwicklung“. Lesen sie das Interview mit ihm auf der nächsten Seite.



Im Gespräch mit Dr. Ellis Huber

Interview Hans-Peter Bayerl

Das Yoga Vidya Journal sprach während des Business Yoga Kongresses mit Dr. Ellis Huber über die Chancen, die eine ganzheitliche Sichtweise in der betrieblichen und allgemeinen Gesundheitsförderung für Gesellschaft und Wirtschaft eröffnet.

YVJ: Herr Huber, etwa fünf Millionen Deutsche praktizieren täglich Yoga – Tendenz steigend. Inwiefern lässt sich diese Faszination im Unternehmen nutzen?

Dr. Ellis Huber: Yoga bewährt sich seit Jahrhunderten als psychosomatisches Übungssystem für Gesundheit, Selbst-Management und bewusste Lebensgestaltung. Yoga eignet sich sehr gut als moderne und ganzheitliche Maßnahme in der Betrieblichen Gesundheitsförderung. Hinzu kommen noch die psychosozialen Aspekte des gemeinsamen Übens, sie fördern den Zusammenhalt im Unternehmen.

YVJ: Erklärt das auch Ihr Engagement auf dem ersten Business Yoga Kongress?

Dr. Ellis Huber: Mein Engagement ist Teil des Engagements vieler Menschen, die ein besseres Gesundheitswesen anstreben. Der Kongress trägt dazu bei, die Betriebliche Gesundheitsförderung ganzheitlich und nachhaltig zu gestalten. Außerdem gefällt mir der offene Ansatz: Obwohl der Veranstalter Yoga Vidya fest in einer Yogatradition verwurzelt ist, kommen auch Vertreter anderer Gesundheitssystemen und philosophischer Richtungen zu Wort.

YVJ: Sie nutzen den Kongress, um die Werbetrommel für den Beruf der Präventologin / des Präventologen zu rühren. Was verbirgt sich dahinter?

Dr. Ellis Huber: Dieses neue Berufsbild steht auch für ein neues Denken im Gesundheitswesen. Die Präventologie vermittelt eine umfassende Lehre der Gesundheitsförderung. Und PräventologInnen übersetzen dies in eine praktische und professionelle Dienstleistung, die individuell und in den Lebenswelten Gesundheitsförderung realisiert. Sie stärken die Gesundheitsressourcen dort, wo Menschen leben und arbeiten.



Dr. med. Ellis Huber: Als Arzt in sozialer Verantwortung beschäftigt er sich seit über 30 Jahren mit den Krankheiten des Gesundheitswesens und entwickelt dafür therapeutische Konzepte. Seine fachlichen Schwerpunkte sind Gesundheitsförderung, Integrierte Medizin und Integrierte Versorgungskonzepte. Ellis Huber ist unter anderem Vorstandsmitglied des Paritätischen Wohlfahrtsverbandes Berlin und Vorstandsvorsitzender des Berufsverbandes Deutscher Präventologen e.V., von 1987 bis 1999 war er Präsident der Berliner Ärztekammer.

YVJ: Das klingt ja fast nach einer rosaroten Zukunft. Sind sie trotz der enormen Arbeitsbelastungen, die das moderne Arbeitsleben und nicht zuletzt die Wirtschaftskrise mit sich bringt, tatsächlich so positiv gestimmt?

Dr. Ellis Huber: Ich will handeln und konstruktive Lösungen aufzeigen. Die Krise eröffnet auch neue Chancen und die gilt es beherzt zu nutzen. Mit dem Berufsstand der Präventologen bauen wir ein Netzwerk von Menschen und Unternehmen aus, die Gesundheit gekonnt fördern helfen. Gesundheit entwickelt sich nämlich immer mehr zum Maßstab für den sozialen Fortschritt. Für eine wirtschaftlich erfolgreiche und sozial attraktive Gesellschaft wird das Gesundheitssystem immer wichtiger.

YVJ: Welche Auswirkungen hätten solche Forderungen auf die Entwicklung unserer Gesellschaft und das Gesundheitssystem?

Dr. Ellis Huber: Das Gesundheitswesen der Zukunft begreift den Menschen nicht länger rein deterministisch oder mechanistisch, sondern ganzheitlich, mit allen körperlichen, seelischen und geistigen Wechselwirkungen. Dafür braucht es aber eine flächendeckende Präventionsversorgung, die von der Geburt bis zum Lebensende reicht, mit einem guten Angebotsmix aus professioneller Dienstleistung und Ehrenamt. Mitmenschlichkeit ist eines der stärksten Gesundheitsmittel und solidarisches Miteinander macht gesund.

YVJ: Was bedeutet das für die Wirtschaft?

Dr. Ellis Huber: Wenn wir es schaffen, dass der Job nicht nur als emotionale Belastung gesehen wird, sondern als lohnenswerte soziale Aufgabe, dann hat das eine positive Auswirkung auf die Gesundheit und die Produktivität von Unternehmen. Wenn Betriebe konsequent die körperlichen und geistigen Ressourcen der MitarbeiterInnen stärken, sind sie wirtschaftlich erfolgreicher – und das nachhaltig. Genau dazu ermutigt der Kongress „Business meets Yoga“. Die nachhaltige Förderung einer psychosozial gesunden Belegschaft ist keine finanzielle Bedrohung, sondern eine echte betriebswirtschaftliche wie volkswirtschaftliche Chance.

YVJ: Vielen Dank für dieses Gespräch.



Hans-Peter Bayerl arbeitet seit 1998 als Kommunikationsberater und Fachjournalist und ist Kooperationspartner bei yogabiz.

Projekt Shanti und Feng Shui

Ein persönlicher Arbeitsbericht

von Petra Coll Exposito



In dem wunderschönen Kurort Bad Meinberg gelegen befindet sich Europas größtes Yoga Seminarhaus „Yoga Vidya“. Bis zu 1.500 Seminare mit dem Schwerpunkt Yoga finden hier jedes Jahr statt. Der gemeinnützige Verein kaufte im Jahr 2009 die auf dem Gelände befindliche ehemalige Parkklinik auf. Mit dem Neuaufbau verdoppelte sich nahezu die Fläche von Yoga Vidya Bad Meinberg – somit wurde es das größte Yoga Zentrum außerhalb von Indien. An dem neuen Standort werden Seminare und Kongresse von Gastgruppen stattfinden.

Ich hörte von dem Kauf der Klinik und bewarb mich darum, das Feng Shui des Ortes zu überprüfen und zu gestalten. Das Projekt Shanti ist ein Ort, der dazu dienen soll, Friedensenergie in die Welt zu tragen. Diese Idee hat mich sehr bewegt. Bereits bei meinem ersten Besuch empfand ich eine Verbundenheit und Vertrautheit mit dem Ort und den Menschen.

Seit mehr als einem Jahrzehnt mit den tiefen Einblicken des Feng Shui vertraut, wußte ich, daß ich hier entscheidend auf den Erfolg des Unternehmens einwirken könnte. Meine erste Begegnung verlief sehr positiv und ich war sehr beeindruckt, wie weitläufig das Gelände und das darauf befindliche Gebäude ist.

Da ich schon bei meinem ersten Rundgang Messungen mit dem Luo Pan Kompaß vornahm, wußte ich bei meinem zweiten Besuch, wie es sich mit der energetischen Qualität des Gebäudes verhielt.

Ich traf mich mit Projektleiterin Surya Thelen und der Innenarchitektin Jeannette Schabbing. Außerdem kamen Christine Rokahr für die künstlerische Seite und Marlen Schwarz als Landschaftsarchitektin für die Gartengestaltung mit ins Boot. Schnell kristallisierte sich heraus, daß wir alle auf einer Wellenlänge schwangen und den Erfolg des Unternehmens Shanti wollten.

Die Schwierigkeit bei der Beurteilung des Hauses nach Feng Shui waren die vielen Gebäude, die miteinander verbunden sind und so kein einheitliches Bild abgaben. Als erstes galt es den Eingangsbereich zu gestalten, dieser war anscheinend als letztes angebaut worden. Hier handelte es sich um einen vorwiegend aus Glas gehaltenen Bau mit einem übergroßen Vordach, welches direkt in den Eingang hineinragte. Die Innenräume waren durch ein Glasdach lichtdurchflutet und der Fliesenboden wirkte kühl und steril. Die ehemalige Rezeption befand sich an der Seite rechts neben dem Eingang und Haupt- und Hintereingang lagen gegenüber.

Meine Messungen mit dem Luo Pan Kompaß ergaben bei dem Eingang eine Nord 2 Ausrichtung, der für ein spirituell ausgerichtetes Unternehmen ideal ist. Doch der gegenüberliegende Hintereingang und Zugang zum angrenzenden Garten ließ diese positive Situation schwinden, denn das gute Qi konnte sich somit im Eingang nicht sammeln. Des Weiteren wirkte der Eingang wenig einladend und erdrückend und durch die nördliche Qualität eher dunkel. Hier hieß es die guten Energien zu sammeln und das Negative zu entfernen.

Meine Idee: Der Eingang sollte von dem übergroßen Vordach befreit werden und somit eine Öffnung für das Haus darstellen. Von Außen könnte der brachliegende Springbrunnen aktiviert werden, um von dort die Aufmerksamkeit und das Qi zum Eingang zu lenken. Gerade im Außenbereich könnten viele Landschaftsformeln künstlich gestaltet werden, um aus nach dem Eingang ausgerichteten Wegführungen Unterstützung nach Innen zu befördern. Gerade die Qualitäten von Außen erhöhen das Wohlfühlgefühl im Innenbereich und sind entscheidend für den Erfolg des gesamten Projektes.

Die kantigen Ecken der jetzigen Steinsetzung (Wege, Parkplatz) sollten abgerundet oder durch gezielte Pflanzensetzung unsichtbar gemacht werden. Die Kanalisationsdeckel am Eingang laden das Qi des Ortes mit negativer Qualität an, diese sollten durch Pflanzenkübel verdeckt werden.

Der innere Durchfluß sollte durch die geschickte Platzierung der Rezeption gemildert werden. Außerdem sollten hereinkommende Gäste sofort den Ansprechpartner an der Theke sehen und so ein herzliches Willkommen empfinden.

Die beste Richtungsenergie für die Mitarbeiter zum Arbeiten und Schreiben sollte der Norden sein, allerdings kann die ideale Ausrichtung auch auf jeden einzelnen Mitarbeiter abgestimmt werden. Da jede Himmelsrichtung andere Qualitäten besitzt, wird diese entsprechend für jeden Mitarbeiter individuell bewertet. So können alle Mitarbeiter und Bewohner des Projekts Shanti profitieren, denn wird der Raum entsprechend der Person zugeordnet, wird das ganze Unternehmen durch die Leistungsstärke und auch das positive Miteinander profitieren. Entscheidungen werden schneller getroffen und die Arbeitsgänge können durch das kraftvolle Wirken der persönlichen Ausrichtung erleichtert werden.

Wichtig bei der Raumgestaltung war es auch, die sehr kühlen und metallischen-gläsernen Strukturen zu brechen und mehr Gemütlichkeit und Wärme in den Raum zu bringen. Desweiteren sollten die großen Glasfronten mit Stoffbahnen versehen oder durch Milchglas ersetzt werden, damit ein geschützter Rahmen für Mitarbeiter und Kunden entstehen kann.

Hier vor allem hat Jeannette Schabbing ein wunderschönes Raumkonzept entworfen und mit dem exklusiven Möbelhaus Bretz eine schöne Auswahl an bequemen einladenden Sofas und Sitzgelegenheiten ausgewählt. Die vorherrschenden Farben sollten sich im lila-, magenta-, curry- und in einem warmen gelben Ton bewegen, damit der kühlen Struktur entgegengewirkt wird und ein Ausgleich der fünf Elemente (Holz, Feuer, Erde, Metall, Wasser) besteht.

Immer wieder in verschiedenen langen Abständen besuchte ich das Haus und konnte so bei den fortschreitenden Arbeiten miterleben, wie sich langsam die energetische Qualität des Gebäudes veränderte. Das Beeindruckende dabei war sicherlich die Entfernung des Vordaches, welches die Eingangstür überdeckt hatte - schon dadurch konnte eine Öffnung geschehen.



Eingangsbereich im Jahr 2009



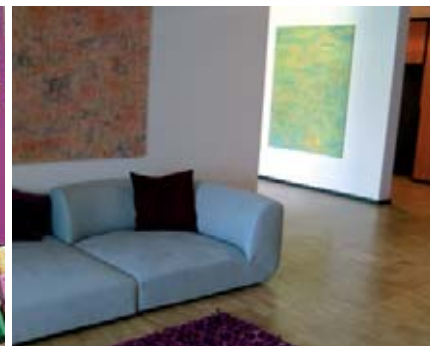
Alte Form der Klinikumsrezeption



Der Garten im Innenhof im alten Zustand



Eingangsbereich mit Vordach und Flur im Innenbereich



Visualisierung der Farbgestaltung, Collage Jeannette Schabbing



Neu gestalteter Eingangsbereich und die neue Form der Rezeption im Shanti-Projekt



Der neu als Schweigegarten angelegte Innenhof



Neuer Eingangsbereich und neue Farbgebung im Flur

Beim Business Yoga Kongress und auch am Tag der Eröffnung, dem 13. Juni, konnte ich selbst miterleben, wie gut das neue Konzept angenommen wurde. Die Menschen und Besucher trafen sich bei den Couchgarnituren im Eingangsbereich und interessante, tief greifende Gespräche kamen auf. Vor allem der Tresen der Rezeption läßt keine Warteschlangen zu und jeder findet Raum für sein Anliegen. Unterstrichen wird die Einladung von der großen Ghanesha-Statue, die die Energiebahn von der Vorder- zur Hintertür bricht.

Der Raum wirkt zwar durchlässig wegen der Glasdachkonstruktion, konnte aber durch die Farben und auch durch die Form der Theke an Behaglichkeit gewinnen. Die Vortragsräume sowie die einzelnen Seminarräume wurden gut angenommen, auch hier spielen das frische und einladende Konzept eine we-

sentliche Rolle. Da das Ergebnis so gut ankommt, wollen wir noch die Hotel- und Gästezimmer mit gutem Feng Shui bestücken.



Petra Coll Exposito lebt in Potsdam und ist als professionelle Feng Shui Beraterin im Geschäfts- und Privatbereich tätig. Sie besitzt das höchste Diplom des Feng Shui Meisters der Yap Hai Academy und unterrichtet Module der Feng Shui Ausbildung in Europa.

Anzeigen

Haus Shanti

Für das Projekt Shanti in Bad Meinberg suchen wir ehrenamtliche **MithelferInnen.**

Wir suchen besonders: **Schreiner** für leichte Schreinerarbeiten, **Maler, Maurer, Elektriker** für elektrische Installationen.

Ansprechpartnerin: Jeannine Hofmeister
seva@yoga-vidya.de, Tel. 05234/87-2229
Fax 05234/87-1875
Haus Yoga Vidya, Wällenweg 42
32805 Horn-Bad Meinberg

www.shanti.yoga-vidya.de

Als Mitarbeiter und Mithelfer kannst du:

- ☆ jeden Tag an einer Yoga-Stunde teilnehmen
- ☆ Yoga in Theorie und Praxis gründlich kennenlernen
- ☆ deinen Tag mit Meditation und Mantra-Singen bereichern
- ☆ dich körperlich, geistig und spirituell weiter entwickeln
- ☆ spirituelle Gemeinschaft mit liebevollem Umgang und gegenseitiger Achtung erfahren
- ☆ dich gesund mit biologisch-vegetarischer Vollwertkost ernähren.



ARBEITEN IM YOGAZENTRUM

Wir suchen für unsere Seminarhäuser:

HandwerkerIn · TechnikerIn · ElektrikerIn, InstallateurIn · Koch/Köchin bzw. Küchenhilfen · Social Media Fachleute · Rezeption/Callcenter · Mitarbeiter für Seminarplanung und Organisation · Kfm. Sachbearbeiter · Grafiker und Redakteure · Haushalt

Weitere Infos: <http://www.yoga-vidya.de/mitarbeit>

Bad Meinberg Katyayani Ulbricht: seva@yoga-vidya.de, Tel.: 05234/87-21 05, Fax: -1875

Westerwald Uma Balic: bueroleitung@westerwald.yoga-vidya.de, Tel.: 02685/80 02-48, Fax: -20

Nordsee Keshava Schütz: keshava@yoga-vidya.de, Tel.: 04426/904 16-10, Fax: -26

Yoga Vidya Centren Vedamurti Olaf Schönert: koeln@yoga-vidya.de, Tel.: 0221/13943-08, Fax: -09

Gemeinsam für Gesundheit.

Als **Dachverband** für freie beratende und Gesundheit fördernde Berufe unterstützen wir ein methodenübergreifendes und ganzheitliches Entwicklungs- und Gesundheitskonzept gemäß der Gesundheitscharta WHO, Ottawa, 1986.

- Wir koordinieren die praktische Arbeit freier Anbieter und organisieren Qualifikation und Weiterbildung.
- Wir fördern den interdisziplinären Diskurs zwischen den Mitgliedsverbänden.
- Wir sorgen für Qualitätssicherung durch Ethik- und Qualitätsrichtlinien.

Mehr Informationen www.freie-gesundheitsberufe.de



Ehrenamtliche Mithelfer und Praktikanten

Wir suchen Menschen die im Sinne des Karma Yoga (selbstloser Dienst) ehrenamtlich bei uns mithelfen möchten. Für einige besonders qualifizierte Aufgaben bieten wir auch Praktikumsplätze an und stellen dir entsprechend Bescheinigungen aus.

FÜR DAS SEMINARHAUS YOGA VIDYA BAD MEINBERG:

Kinderbetreuer · Assistenten für Kinderyoga Seminare · Küchenhilfen
Programmierer im Internet-Team u. Online Marketing · Mithilfe bei Bauprojekten
Gartenhilfen · Assistenten für Yogalehrer-Ausbildung · Haushaltshilfen · Ayurveda
Übersetzer und Korrektoren · Helfer in der Grafik · Mithelfer für PR Projekte

FÜR DIE SEMINARHÄUSER YOGA VIDYA WESTERWALD UND NORDSEE:

Küchengehilfen · Haushaltshilfen · Bürohilfen

Ansprechpartnerin Bad Meinberg:
Jnanashakti Palberg
Tel. 05234/87-2226
mithilfe@yoga-vidya.de

Ansprechpartnerin im Westerwald:
Doreen Eschler
Tel. 02685/8002-48
mithilfe@westerwald.yoga-vidya.de

Ansprechpartnerin im Nordsee:
Keshava Schütz
Tel. 04426/90416-10
rezeption@nordsee.yoga-vidya.de

Mithelfer gesucht für den Versand von Broschüren

Für die Broschüren Aussendung suchen wir noch dringend Karmayogis (ehrenamtliche Helfer), die mit viel Fleiß unsere Broschüren eintüten und versandfertig machen möchten.

Zeitraum: 1.12.-24.12.2010
1.5.-15.5.2011

Ansprechpartner
Aussendung:
Jnanashakti Palberg
Tel. 05234/87-2226
mithilfe@yoga-vidya.de

Eine wunderschöne Atmosphäre

Das Yoga Vidya Journal im Gespräch mit Nady Drahavets über ihre Zeit als Karmayogini* bei Yoga Vidya Westerwald.

YVJ: *Wie kamst du darauf, als Karma-Yogini nach Deutschland zu kommen?*

Nady: Meine ältere Schwester ist Yogalehrerin im Frankfurter Yoga Vidya Center, und sie beschäftigt sich mit Yoga schon länger. In den Sommerferien wollte ich meine Schwester besuchen, aber gleichzeitig auch meine Deutschkenntnisse verbessern. Meine Schwester schlug mir vor, im Seminarhaus ein paar Tage als Karma-Yogini zu verbringen. Diese Idee gefiel mir, mit Yoga kam ich schon vor einigen Jahren zum ersten Mal in Berührung und wusste, dass man sich an solch einem Ort auch gut entspannen kann.

YVJ: *Arbeiten in einem Ashram ist ja sicher anders als in so genannten freien Wirtschaft, oder?*

Nady: Die Arbeit in Seminarhaus ist natürlich viel angenehmer als in einem Büro. Ich fühlte mich nie gestresst oder gespannt. Am Anfang waren der Tagesablauf und die Hausordnung etwas gewöhnungsbedürftig. Aber ich habe mich schnell eingearbeitet und die Arbeit machte mir dann viel Spaß.

YVJ: *Kamen auch kulturelle Unterschiede hinzu? Wenn ja, wie hast du Deutschland bzw. den Ashram erlebt im Vergleich zu deiner Heimat?*

Nady: Meine Heimat und Deutschland sind zwei ganz verschiedene Länder und es ist schwer, sie zu vergleichen. In Weißrussland ist Yoga nicht so weit verbreitet wie in Deutschland. Aber auf der ganzen Welt wird das Leben immer schneller und man hat immer mehr Stress. Das betrifft auch Weißrussland. Yoga wirkt dem wunderbar entgegen, hilft, sich zu entspannen und Körper, Geist und Seele in Harmonie. Ich finde es ist wirklich toll, dass es solche Orte wie Westerwald gibt, wo man sich aufladen und Energie tanken kann, um dem Alltagsstress stand zu halten.

YVJ: *Hat sich etwas für dich in deinem Leben verändert?*

Nady: Ich war mit Yoga schon etwas vertraut, und deshalb war der Aufenthalt im Westerwald keine große Überraschung für mich. Was ich wirklich toll fand, waren die Menschen, die ich dort kennengelernt habe. Kontakt und Austausch mit den Mitarbeitern und anderen Karma-Yogis haben meinen Aufenthalt im Seminarhaus bereichert. Ich habe es genossen, unter solch wunderbaren Menschen zu sein.

YVJ: *Rückblickend betrachtet, was verbindest du mit der Zeit?*

Nady: Als allererstes eine wunderschöne Atmosphäre, die ich im Seminarhaus erlebt habe. Ich habe viele freundliche, lebensfrohe und höfliche Menschen kennengelernt. Die ruhige Umgebung, die schöne Gegend, Yogaunterricht und auch die Arbeit, die Spaß machte – daran erinnere ich mich, wenn ich an Yoga Vidya Westerwald denke.

YVJ: *Tipps für Menschen, die sich überlegen mal eine Zeit als Karmayogi einzuschieben?*

Nady: Ich würde empfehlen, nicht zu lange zu überlegen, sondern es einfach auszuprobieren. Im Ashram findet man alles, was uns im heutigen Leben fehlt – gesunde Kost, schöne Natur, Ruhe und Entspannung. Am Anfang kann die Arbeit ein bisschen anstrengend sein, aber schon nach ein paar Tagen empfindet man sie als Erholung.

YVJ: *Und du, wirst du wiederkommen?*

Nady: Ich würde mich sehr freuen, wenn sich diese Möglichkeit ergibt. Leider brauche ich momentan viel Zeit für mein Studium, und Ferien habe ich nur zweimal im Jahr. Aber ich versuche mein Bestes, um nächsten Sommer wieder im Westerwald zu sein.



Nady Drahavets, 19 Jahre
Minsker Staatliche Linguistische Universität, Fakultät der Deutschen Sprache – Minsk, Weißrussland. Sie verbrachte 10 Tage als Karmayogini im Haus Yoga Vidya Westerwald

*ehrenamtliche Mithelferin

Würzige Kartoffelschnecken

Ein Rezept aus der Yoga Vidya Küche



Man nehme:

4	mittelgroße Kartoffeln
2 EL	Kokosraspeln
2 TL	Sesamsamen
2 TL	Agavendicksaft
2 TL	geriebener Ingwer
1 EL	frische Korianderblätter
2 TL	Garam Masala
1 TL	Salz
2 EL	Zitronensaft
200g	Dinkelmehl
1/2 TL	Kurkuma
2 TL	zerlassenes Ghee oder Öl
100 ml	Wasser
	Ghee* oder Pflanzenöl zum Frittieren

Alu Patra

In dieser Ausgabe des Yoga Vidya Journals stellt Ananta eines seiner indischen Lieblingsgerichte „Alu Patra“ (würzige Kartoffelschnecken) vor. Ananta kommt ursprünglich aus Litauen und verstärkt das Küchenteam bei Yoga Vidya Bad Meinberg seit dem Sommer 2010. Neben seiner Tätigkeit probiert er immer wieder auch leckere Rezepte aus. Kollegen dürfen die Ergebnisse dann testen – das ist immer wieder ein Genuss...

„Alu Patra schmeckt besonders lecker mit Joghurt oder einem Chutney als Dip.“



Zubereitung

1) Die Kartoffeln gar kochen, unter kaltem Wasser abschrecken und schälen, dann in eine Schüssel geben und zusammen mit den Kokosraspeln und den folgenden 6 Zutaten mit einer Gabel zerdrücken. Die Mischung abkühlen lassen dann den Teig zubereiten.

2) Mehl und Kurkuma in einer großen Schüssel vermengen. Das zerlassene Ghee oder Öl in das Mehl hineinreiben, langsam das Wasser dazugießen und dabei die Zutaten mit der Hand zu einem Teig vermischen. Den Teig auf einer Arbeitsfläche kräftig kneten, so dass er geschmeidig und elastisch wird.

3) Die Fläche großzügig mit Mehl einstäuben und den ganzen Teig zu ein Rechteck von 3 mm Dicke ausrollen. Die Kartoffelmischung gleichmäßig auf den Teig verteilen und das Ganze zu einer festen, kompakten Rolle aufrollen. Die Rolle mit einem scharfen Sägemesser in 1 cm dicke Scheiben schneiden.

4) Das Ghee bzw. Pflanzenöl in einem flachen Topf erhitzen. Mehrere Scheiben in das Ghee oder Öl legen und 3 bis 5 Minuten frittieren (zwischendurch einmal umdrehen), bis sie goldbraun werden. Heiß servieren – entweder als Beilage zu einer Hauptmahlzeit oder als Snack.

Zubereitungszeit: 40 Min.

Einfach lecker!

* Ghee: In der indischen und pakistanischen Küche gehört Butterschmalz zu den wichtigsten Speisefetten. Im Gegensatz zu den meisten im Westen im Ausschmelzverfahren hergestellten Butterschmalzen hat authentisches Ghee, das unter ayurvedischen Gesichtspunkten ausschließlich im Siedeverfahren hergestellt wird, ein leicht nussiges Aroma und ist auch wesentlich länger haltbar. (Quelle: Wikipedia)

RAINBOW Spirit

FESTIVAL München

10. - 13. Juni 2011

In Concert

Deva Premal & Miten
 Satyaa & Pari
 Peter Makena
 Prem Joshua
 Gandalf
 Dave Stringer
 Cris Cosmo
 Chris Amrhein
 Fantuzzi
 Yogeshwara

Talks & Workshops mit

Brandon Bays
 Sabrina Fox
 Colin Tipping
 Dieter Broers
 Angaangaq
 Isaac Shapiro
 Veeresh
 Michael Barnett
 Madhukar
 Sri Vast
 Veit Lindau
 Dr. Petra Schneider
 Karina Wagner
 Tianying & Tianping
 Antje & Edwin Eisele
 Winnie Rode
 Pyar Troll-Rauch
 Barbara Theiss
 Amrit Stein
 Armin Priester



Info, Tickets & kostenloses Programm-Magazin:
 One Spirit GmbH
 Lichtentalerstr. 25
 76530 Baden-Baden
 Tel: 07221-38500
 info@onespirit.de
www.rainbow-spirit-festival.de

Bitte senden Sie mir Ihr kostenloses Festival-Magazin (mit vielen informativen Artikeln usw.) zu:

Bitte senden Sie mir Ihren Newsletter zu. Email:.....

Name:..... Adresse:.....

Ich bin damit einverstanden, dass mich die One Spirit GmbH über Festivalneuheiten auf dem Laufenden hält.

Ort/Datum..... Unterschrift:

Yoga



Seminarhaus *Shanti*

das Nonprofit-Projekt für Ihre Veranstaltung



Kongresse
Retreats
Events
Seminare
Tagungen
Familienfeiern

- energetischer Kraftort
- idyllisch am Park gelegen
- biologisch vegetarische Küche

Wällenweg 42 • 32805 Bad Meinberg
Tel.: 05234 / 87-2332
gastgruppen@yoga-vidya.de

www.seminarhaus-shanti.de

 **YOGA**
Vidya