

Yoga Vidya *Journal*

Nr. 27 Herbst 2013

Nada Yoga
Alles ist Klang!

Pancha Karma
in Bad Meinberg

Tantra
und Schamanismus



Auch in diesem Heft:

- Eröffnung des Allgäu-Ashrams
- Schweige-Experiment
- Auszeit im Ashram



Yogalehrer/innen Ausbildungen

in Europas größtem Ausbildungszentrum

Jeden Monat
**Vorbereitungs-
Wochenenden**
zum Kennenlernen!



Yoga ist ein praktisches System zur Entwicklung der gesamten Persönlichkeit
Yoga zu unterrichten ist eine erfüllende, verantwortungsvolle Aufgabe
Die Ausbildungen bei Yoga Vidya geben dir fundiertes Wissen

Yoga Vidya Bad Meinberg
Yogaweg 7
32805 Horn-Bad Meinberg
Tel. 05234/870
badmeinberg@yoga-vidya.de

Yoga Vidya Westerwald
Gut Hoffnungstal
57641 Oberlahr
Tel. 02685/80020
westerwald@yoga-vidya.de

Yoga Vidya Nordsee
Wiarder Altendeich 10
26434 Horumersiel
Tel. 04426/9041610
nordsee@yoga-vidya.de

Yoga Vidya Allgäu
Lärchenweg 3
87466 Oy-Mittelberg / Maria Rain
Tel. 08361/92530 0
allgaeu@yoga-vidya.de

4

WOCHEN INTENSIV

Losgelöst vom Alltag
die Tiefe des Yoga
erfahren. 400 UE
Beginn jeden Monat

ab **1.849 €**

2

JAHRES- AUSBILDUNG

Yoga schrittweise direkt
im Alltag umsetzen.
In 64 Stadtzentren möglich.
723 UE. Beginn Januar 2014.

ab **158 € mtl.**

UE= Unterrichtseinheiten à 45 Min.

3

JAHRES- AUSBILDUNG

Die Transformationskraft
der Intensivwochen mit
individueller Führung.
780 UE. Beginn Mai
und September.

ab **107 € mtl.**

Die Grundausbildungen

Preise* 2014 in €:	MZ	DZ	EZ	S/Z/Womo
4 Wochen Intensiv	2.182	2.604	3.040	1.849
2 Jahres Ausbildung** mtl. ca.	166	179	201	158
3 Jahres Ausbildung mtl.	125	148	172	107

* inkl. Übernachtung und Verpflegung. ** Aufpreis in einigen Zentren.



Editorial

Liebe Leserin, lieber Leser,

Wir freuen uns!

Unser Journal ist fertig, und überhaupt ist 2013 ein besonderes Jahr – der vierte Yoga Vidya-Ashram konnte erworben, musste renoviert und darf jetzt genossen werden. Innerhalb kürzester Zeit ist ein weiterer Lichtpunkt entstanden, von dem aus Yoga in die Welt strahlt!

In Bad Meinberg wurden alle Seminare, Aus- und Weiterbildungen für 2014 geplant und können schon jetzt gebucht werden. Auf unserer Seminareseite www.yoga-vidya.de/seminar kannst du übrigens sehr komfortabel nach verschiedenen Kriterien suchen.

Ein bestimmtes Kriterium haben wir uns für dieses Journal überlegt: Klang. So erzählt Sundaram, wie er die Welt des Klangs und seine Stimme entdeckt hat und dies in seinen Mantra-Yogastunden umsetzt. Einen besonderen Zugang zum Klang hat auch Anne-Careen gefunden, die besonders den Heilaspekt des Nada Yoga als Körper- und Stimmarbeit betont. Bhajan spannt einen weiten Bogen: Klang als Wahrheit, universell und zeitlos. Wie der heutige Mensch daran teilhaben kann, beschreibt er greifbar und zugänglich.

Wie holprig der Weg in die Stille sein kann, zeigt das Tagebuch, das während unseres Schweige-Experimentes entstanden ist. Noch holpriger wird der Weg, wenn sich durch intensive Yoga-Praxis lebensverändernde Einsichten einstellen – so geschehen bei einer Versicherungsfachfrau, die drei Monate im Ashram verbrachte und danach ihr Leben änderte.

Wer seine Praxis mit dem Wissen um die Schriften bereichern will, kann dies mit dem achten Teil des spirituellen Weges und mit dem ersten Teil der Upanishaden-Reihe.

Neue Perspektiven für klassische Hatha Yogis und Yoginis lauern in dem Artikel über Tantra und Schamanismus, und dem Bericht zur Yantra-Ausstellung (mehr zu Yantras und Bhakti Yoga in der nächsten Ausgabe). Für Schlaflose haben wir eine spezielle Übungsreihe und für vegane Gourmets ein Muffin-Rezept (Persönliche Anmerkung: Om Nom Nom – lecker!). Viel Inspiration und Freude beim Lesen!

Om namah shivaya

Dein Yoga Vidya-Redaktionsteam

Neues	4
Neueröffnung im Allgäu	6
Karma Yoga und die Yogawege	8
Shivalaya Schweige-Experiment	12
Tantra und Schamanismus	16
Still sein und der Seele lauschen	19
Der spirituelle Weg – Teil 8	20
Sundaram: Nada Brahma	25
Anne-Careen Engel: Nada Yoga	30
Mahavidya Yantras im Haus Shanti	33
Ganz entspannt: Shavasana	34
Bhajan Noam: Klang ist Wahrheit	36
Pancha Karma in Bad Meinberg	38
Informationen für Verbandsmitglieder	42
Das eigene Yoga-Zentrum eröffnen	48
Auszeit im Ashram als Sadhaka	50
Bericht vom Yoga-Kongress 2012	52
Divine Life – Yoga Kongress 2013	57
Die Upanishaden – Teil 1	58
Übungsreihe gegen Schlaflosigkeit	60
Rezept: Vegane Schoko Muffins	63
Die vier Yoga Vidya Ashrams	64
Neues aus dem Westerwald	66

Impressum

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

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

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

Chefredaktion: Saskia Luick und Dörte Krugmann, journal@yoga-vidya.de, Tel.: 05234/872131

Layout/Satz: Mahalakshmi Tasic, **Titelfoto:** Chandrashekara Frank Burandt, **Fotos:** Yoga Vidya e.V.

Druckerei: Dierichs Druck Kassel, **Papier:** 100% Recyclingpapier, **Auflage:** 30.000

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

Engagiere dich für eine neue Weltkultur des Friedens, des Mitgefühls, der Verantwortung

Viele sagen: „Ich wollte, die Welt wäre anders“. Viele beschwerten sich über die Politiker, die Wirtschaftsbosse. Aber das Bewusstmachen, dass Dinge geändert gehören, ist nur ein Schritt. Der wichtigere Schritt ist, die Veränderungen in die Wege zu leiten. Wie Mahatma Gandhi gesagt hat: „Sei die Veränderung, die du in der Welt sehen willst“.

Einiges was du machen kannst:

- Gehe mitfühlend mit deinen Mitmenschen um
- Gehe mitfühlend mit den Tieren um – dazu zählt nicht nur (aber auch) der Verzicht auf den Verzehr von Fleisch und anderen tierischen Produkten
- Schicke Friedensgedanken in die ganze Welt – z.B. zu Beginn deiner Meditation bzw. zum Abschluss deiner Yoga Praxis
- Vergib kleine (und größere) Kränkungen – begegne Menschen immer wieder von Neuem mit Liebe
- „Einfach leben – erhaben denken“, so formulierte schon Swami Sivananda, was heute als ökologisches Leitmotiv gelten kann. Überlege, ob du wirklich mit dem Flugzeug in Urlaub fahren musst, ob du zum Yoga Seminar mit dem eigenen Auto fahren musst. Überlege vor dem Einkauf von Sachen, die von weit her kommen, ob du sie wirklich brauchst. Die Übung von Meditation und Yoga gibt dir vielleicht größere Glücksgefühle als der Kauf/Konsum/Besitz von zusätzlichen Dingen

Vielleicht magst du auch mitwirken im großen Yoga Vidya Netzwerk – indem du Yogalehrer/in wirst, ein Yoga Vidya Zentrum eröffnest, als Mitarbeiter in einem der Yoga Vidya Seminarhäuser tätig wirst, dich ehrenamtlich engagierst mit Übersetzungen, beim Yoga Wiki, als Mithelfer in einem der Zentren/Ashrams, indem du in die „Yogastadt Bad Meinberg“ ziehst. Vielleicht brauchst du auch einfach selbst Kraft, um deine Ideale im Alltag zu leben – die kannst du bekommen bei einem Yoga Seminar in einem Yoga Vidya Seminarhaus, in einem Yogakurs in einem Yoga Vidya Zentrum. Egal, ob du Yoga Neuling bist oder schon ein „alter Yoga-hase“ – die Übung von Yoga und Meditation kann dir Kraft und Inspiration geben, zu einer Weltkultur des Friedens, des Mitgefühls und der Verantwortung beizutragen.

Om Shanti,
Herzlichst,



Über 2700 Seminare rund ums Yoga in 2013 und 2014 findest du im Internet unter www.yoga-vidya.de/seminar



Neues

Neue Yoga-Plattform im Westerwald

108 Quadratmeter ist sie groß und direkt am Bach gelegen: die große hölzerne Plattform unseres Seminarhauses im Westerwald. Bei gutem Wetter finden dort Yogastunden statt, auch Satsangs und Vorträge werden dort angeboten. Idylle pur und Entspannung mit Bachrauschen und Vogelgezwitscher in Hintergrund! Mehr Neuigkeiten aus dem Westerwald auf S. 66



Kostenlose Themenwochen in Bad Meinberg

Wir haben uns für das Jahr 2014 etwas ganz Neues für unsere Gäste in Bad Meinberg ausgedacht: 16 Themenwochen, in denen du jeden Tag einen Vortrag oder Workshop, eine besondere Yogastunde oder Entspannungstechnik, eine Klangreise oder ein Ritual und vieles mehr angeboten bekommst.

Wenn du deinen Aufenthalt mit einem besonderen Thema bereichern willst, dann komme als Individualgast und gib uns Bescheid, dass wir dich kostenlos in die Themenwoche einbuchen.

Januar bis August:

1.-8.1. Lachyoga

6.-13.4. Klangwelten

13.-20.4. Yantras (siehe auch S. 33)

20.-25.4. Vedanta und Veda-Rezitationen mit Swami Tattwarupananda

26.6.-6.7. Vegane Ernährung

13.-20.7. Gewaltfreie und verbindende Kommunikation

20.-27.7. Bhakti Yoga

1.-10.8. Indische Rituale und Rezitation mit Swami Nivedananda

Auf diesen Messen kannst du uns persönlich kennenlernen:

Hamburg	YogaFair	21.-22. September 2013
Düsseldorf	Paracelsus	26.-27. Oktober 2013
Bielefeld	Heilnetzmesse	9.-10. November 2013
München	Yogaexpo	17.-19. Januar 2014
Stuttgart	Didacta	25.-29. März 2014

Yoga Vidya wächst weiter – Eröffne den 100. Yoga Vidya Standort

Yoga Vidya gibt es jetzt 99x in Deutschland, der Schweiz und den Niederlanden. So ist es für viele Menschen möglich, Yoga in der Nähe ihres Wohnortes zu erleben, wie er in den Seminarhäuser unterrichtet und weitergegeben wird.

Wo das nächste Yoga Vidya-Kooperationscenter in deiner Nähe ist, findest du im Internet unter www.yoga-vidya.de/center

Wenn du selbst Yoga unterrichtest und ein Center eröffnen willst, kannst du dich auf www.yoga-vidya.de/kooperationscenter oder telefonisch unter 05234/87-2219 informieren.



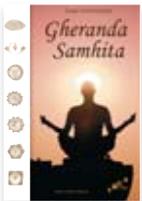
Neu im Verlag Yoga Vidya



Das Yoga vegane Kochbuch

Vegane Vollwertküche für Körper und Geist, leckere Rezepte aus aller Welt, gesund und vitalisierend. Hier findest du viele Anregungen für die häusliche Küche, um genau so Wohl-schmeckendes zu kreieren. Mit Erläuterung zu den Prinzipien der idealen Ernährung für Yoga, Meditation und Bewusstseinerweiterung.

77 Seiten, Paperback, 8,00 €



Gheranda Samhita

Ein außergewöhnlicher und systematischer Lehrtext in Form eines Dialogs. Diese Ausgabe hält sich so nahe wie möglich an den Originaltext. So kann etwas von der archaischen Sprache und Bedeutung dieser uralten Yogaschrift durchscheinen. Sehr hilfreich zum leichteren Verständnis sind die Abbildungen zu bestimmten Übungen. Jedes der sieben Kapitel beschreibt in insgesamt über hundert Yogapraktiken die sieben Methoden, die den Übenden zur Erfahrung einer höheren Wirklichkeit, zu höheren Bewusstseinsstufen und zur Vollkommenheit führen: Kriyas, Asanas, Mudras, Pratyaharas, Pranayamas, Dhyanas und Samadhis.

62 Seiten, Paperback, 9,80 €



Yoga Vasishtha Band 2

Übersetzung von Swami Venkatesananda
Dialog zwischen dem Weisen Vasishtha und Sri Rama, in dem die Lehre der Nicht-Dualität in Geschichten ausgeführt ist. Die Yoga Vasishtha zeigt einen Weg, wie man Leiden, Ruhelosigkeit,

Bücher kannst du in unserem Online-Shop www.yoga-vidya.de/shop oder telefonisch unter 05234/87-2209 bestellen.

das Gefühl der Getrenntheit, Kummer, Ängste und sogar den Tod überwinden kann, wie man in der Welt lebt und dabei im Frieden bleibt.

419 S., Hardcover, 23,50 €



108 Kundalini Sonnengrüße mit Vani Devi

Chakra Konzentration für den geübten Yogi
Auf dieser CD bringen wir unsere Kundalini Shakti, die Lebensenergie am unteren Ende der Wirbelsäule, in Bewegung. Das Ziel ist es, die Kundalini nach oben zum Kronen-Chakra aufsteigen zu lassen, damit sie sich dort mit dem Shiva-Bewusstsein vereinen kann. Angeleitet von Vani Devi.

Laufzeit ca. 56 Min., 9,50 €



Doppel CD - 108 Surya Mantra Sonnengrüße mit Vani Devi

Surya Namaskara - Ehre sei dir, Sonne!
Der Gruß an die Sonne, die Sonnengottheit (Surya), ohne die auf dieser Erde kein Leben existiert. Die Übungsreihe wirkt belebend auf den ganzen Organismus: auf Körper, Geist und Seele. CD 1: 108 Sonnengrüße mit Surya Mantras und Harmonium, CD 2: 108 Sonnengrüße mit Affirmationen, Surya Mantras, Konzentration und entspannter Musik. Angeleitet von Vani Devi.

Gesamtlaufzeit 120 Min., 14,80 €

*Reine Bergluft, grüne Wiesen, klare Seen.
Yoga und Meditation mit Blick auf das
beeindruckende Bergpanorama der Alpen ist ein
ganz besonderes Erlebnis.*



Unser viertes Seminarhaus öffnet seine Pforten:
jetzt kannst du auch im

Allgäu

Yoga erleben!



Schon seit zwei Jahren war das Projekt eines neuen Ashrams im Allgäu in unseren Köpfen. Durch glückliche Fügung und das beharrliche Engagement von Shivakami Bretz ist es jetzt Wirklichkeit geworden. Sie konnte ein schönes Anwesen in 900 Meter Höhe mit fantastischem Blick ausfindig machen, zu dem sich im Juni eine kleine Gruppe erfahrener Yogis und Yoginis aufmachte, um die nötigen Umgestaltungen und Vorbereitungen für die Gäste zu treffen.

Unsere Begeisterung über die Aussicht und die vielen Freizeitangebote in der Umgebung scheint ansteckend zu sein, denn schon vor der Eröffnung gab es zahlreiche Anmeldungen.

Entspannung und Abwechslung im Naturparadies



Der neue Yoga Vidya Ashram, mit einer Kapazität von 60 Betten liegt zwischen Kempten und Füssen und damit in einer beliebten Tourismusregion. Das ermöglicht unseren Gästen trotz der Ruhe des Örtchens Maria Rain und der Besinnlichkeit des Seminarhauses vielfältige Freizeitaktivitäten.

Der Stichweiher ist in 20 Minuten zu Fuß erreichbar, der größere Grütensee liegt nur 5 km entfernt und bietet einen Hochseilgarten. Wenn erst einmal Schnee liegt, eröffnet sich ein breites Angebot für Wintersportler: ob Rodeln, Langlauf oder Abfahrtski für unterschiedliche Niveaus - alles befindet sich in direkter Umgebung des Ashrams.

Für Wanderer ist unser neues Seminarhaus besonders interessant. Auf den gut beschilderten Wanderwegen eröffnen sich fantastische Ausblicke.

Ein neues Haus mit vertrautem Programm

Wie in jedem unserer Seminarhäuser bieten wir dir auch im Allgäu natürlich unser bewährtes Seminar- und Ausbildungsprogramm, liebevolle vegetarische Bio-Vollwertkost und einen alkohol- und rauchfreien Ort, der ideale Voraussetzungen schafft, intensiv Yoga und Meditation zu praktizieren. Alles ist bereit dafür, dass du eine wundervolle Zeit mit spannenden und entspannenden Seminaren in beeindruckender Naturkulisse erleben kannst.

Wir freuen uns auf deinen Besuch!

Im Internet findest du alle Informationen zum Allgäu-Ashram unter www.yoga-vidya.de/allgaeu

Du kannst auch telefonisch unter 08361/92530-0 die Sonderbroschüre mit dem vollständigen Seminarprogramm anfordern.

Shivakami ist Gründungsmitglied des Yoga Vidya e.V. und seit 1996 Yoga Ausbildungsleiterin. Sie war wesentlich beteiligt am Aufbau der Ashrams im Westerwald und in Bad Meinberg und leitet nun das neue Haus in Maria Rain.



Ideale Seminare für deinen Einstieg ins Yoga:

Yoga und Meditation Einführungsseminar

Um Yoga systematisch kennenzulernen erhältst du eine Einführung in alle sechs Aspekte des Yoga. Es sind keine Vorkenntnisse nötig. In allen Ashrams mehrmals im Monat von Freitag bis Sonntag ab 119 € pro Person.



Yoga und Wandern im Allgäu

Eine heilsame Verbindung von Natur, Yoga und Meditation. Sonntag bis Freitag ab 293 € pro Person.

13.-18.10.13, 25.-30.5.14
15.-20.6.14, 3.-8.8.14
14.-19.9.14, 5.-10.10.14

Yoga-Winterferien im Allgäu

Erholung pur in den Bergen: Yoga, Meditation, Vorträge, Wanderungen/Ausflüge, Sauna (nicht im Preis inbegriffen),

Skifahren und Langlauf in unmittelbarer Nähe möglich. Je nach Dauer ab 175 €, 263 € oder 446 € pro Person.

22.-27.12.13, 24.-26.12.13, 29.12.13-1.1./3.1.14, 5.-10.1.14, 12.-17.1.14, 19.-24.1.14, 26.-31.1.14, 2.-7.2.14, 9.-14.2.14, 16.-21.2.14, 23.-28.2.14

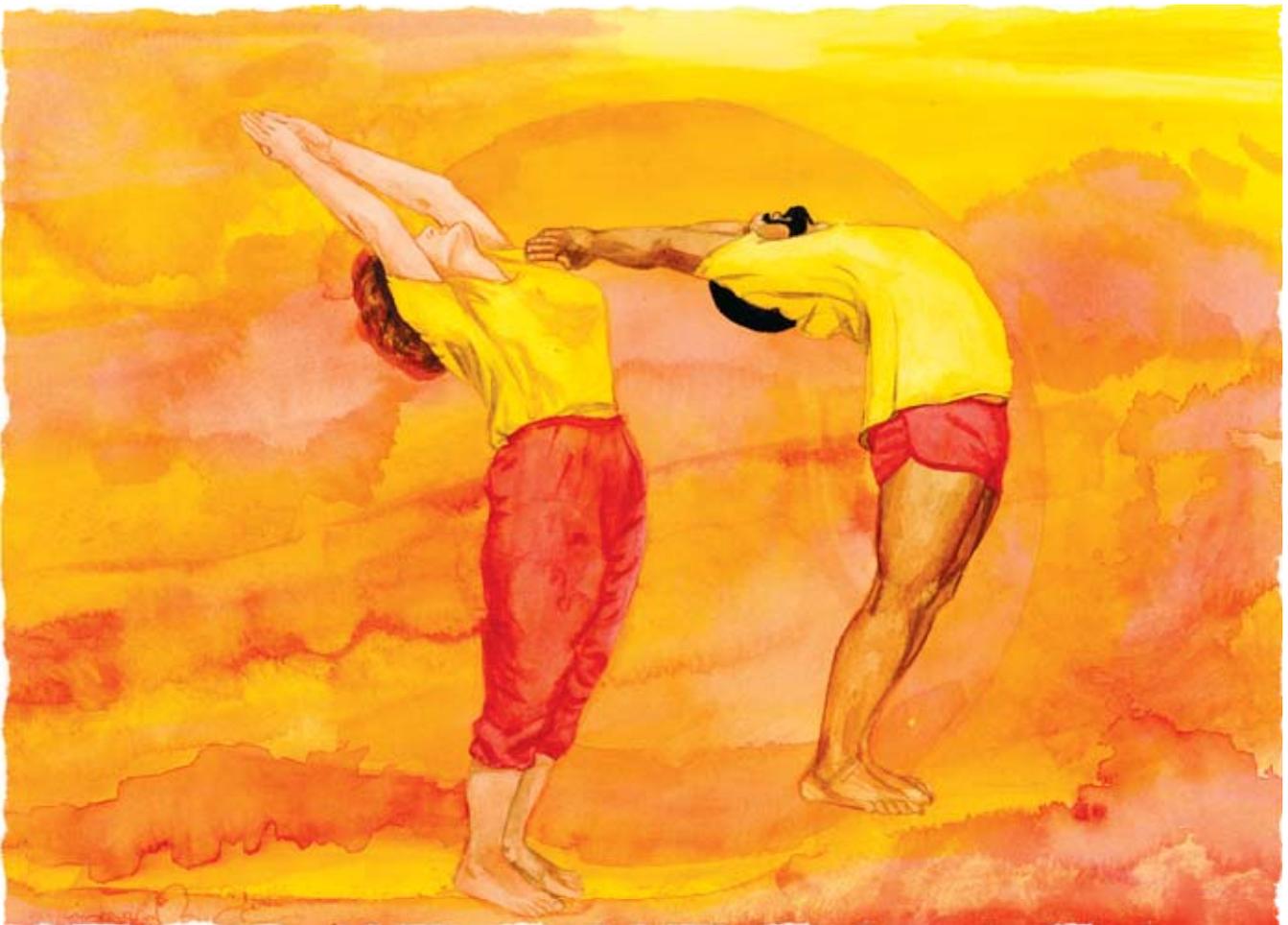
Weißer Weihnachten oder Silvester im Allgäu?

Du kannst als Individualgast ab 46 € pro Nacht bzw. 105 € für zwei Übernachtungen am Wochenende bei uns sein oder eines der Seminare besuchen, die wir über die Feiertage anbieten. Neben der Ferienwoche gibt es über die Feiertage eine Asana Intensivwoche, DancingFeet-Yoga für die ganze Familie oder eine Woche Yoga und Langlauf.

Alle Seminare und Anmeldung im Internet www.yoga-vidya.de/seminare
Telefonische Info und Anmeldung täglich zwischen 8-20 Uhr:
Bad Meinberg: 05234/87-0, Westerwald: 02685/8002-0,
Nordsee: 04486/90416-0, Allgäu: 08361/92530-0
E-Mail: rezeption@yoga-vidya.de

Ich übe jeden Tag mindestens acht Stunden **Karma Yoga!**

Es gibt sechs klassische Yoga-Wege. Davon spielen sich die meisten nicht auf einer Yogamatte ab. So ist für jedes Alter und jede Lebenssituation ein bisschen Yoga möglich.



Man kann täglich sicherlich bis zu 16 Stunden Yoga praktizieren ohne dabei ins Schwitzen zu kommen. Das klingt seltsam für Viele, die unter Yoga wie selbstverständlich nur den Aspekt des Hatha Yoga verstehen. Dies ist sicher ein sehr wichtiger Teil des Yoga, insbesondere um den Körper gesund und flexibel zu halten, jedoch können auch die anderen Yogawege eine Bereicherung für den Alltag sein.

हठयोग

Hatha Yoga – der Klassiker

Damit sind vor allem die verschiedenen Asanas, also die Körperstellungen gemeint. Wenn wir im Alltag von Yoga und Yogakursen sprechen, so meinen wir meistens Hatha Yoga. Hatha Yoga macht deinen Körper flexibel und stark, schenkt dir Energie und bringt deine Gedanken zur Ruhe.

कुण्डलिनीयोग

Kundalini Yoga – die Energie, die in der Höhle wohnt

Kundalini bedeutet die Aufgerollte, die schlafende Schlangenkraft. Man bezeichnet damit fortgeschrittene Techniken, die sich auf die Lenkung und Beeinflussung der Energie im Körper konzentrieren. Lange Zeit wurden sie als eine Art ‚Geheimwissen‘ nur mündlich weitergegeben und auch heute sollte man nicht ohne bestimmte Vorbereitungen Körperübungen oder Atemtechniken ausführen, die aus dem Kundalini Yoga stammen.

ज्ञानयोग

Jnana Yoga – Yoga des Wissens

Im Abendland würde man diesen Weg wohl als ‚Philosophieren‘ bezeichnen. Es geht um die existentiellen Fragen des Lebens und die Erlangung von Weisheit mittels einer bestimmten Abfolge von Gedankenschritten. Zunächst wird eine Weisheit vernommen – aus den Schriften oder von einem Meister. Im zweiten Schritt darüber nachgedacht, kraft des Verstandes. Dann wird die Grenze des Intellekts überschritten: der Yogi meditiert über die Weisheit. Schlussendlich wird damit die volle Verwirklichung der Weisheit erreicht – das eigene Selbst erkannt. Die Grundlage des Jnana Yoga sind die Veden, der letzte Teil der Upanishaden. Mehr dazu kannst du ab S. 58 erfahren.

राजयोग

Raja Yoga – königliche Stille

Vereinfacht kann man sagen, dass es hier um Meditation geht. Genauer: um die stufenweise Entwicklung und Beherrschung des Geistes, die auch Verhaltensweisen, körperliche (Reinigungs-)Übungen u.v.m. mit einbezieht. Jeder kann leicht nachvollziehen, dass dies viel Übung und Disziplin erfordert, denn wer kann schon auf Anhieb aus dem Gedankenkarusell aussteigen?

भक्तियोग

Bhakti Yoga – die liebende Hingabe

Dies ist eine besonders lebendige Form des Yoga. Hier wird gesungen und rezitiert, Rituale durchgeführt, Bilder und kleine Statuen („Murtis“) verehrt. Letztlich geht es um die Verehrung des Göttlichen und der vollständigen Hingabe und Liebe. Bhakti Yoga kann sehr vielen Menschen Freude und Leichtigkeit schenken. Nicht von ungefähr hat man ein Lied auf den Lippen, wenn man besonders gut gelaunt ist.

कर्मयोग

Karma Yoga – der Pfad der Arbeit

Hiermit ist ein Handeln gemeint, bei dem wir nicht darauf aus sind, dafür gelobt zu werden, es ist selbstloses Dienen. Die Anhaftungslosigkeit ist die wichtige Übung. Die Überlegung, was die Handlung mir persönlich bringt ist hinderlich auf dem Yoga-Weg und für die gesamte spirituelle Entwicklung. Wenn ich mein Handeln etwas Höherem, Größerem widme, so kann ich viel gelassener sein, ich kann auf Perfektion verzichten.

Das selbstlose Tun kann jeder ganz leicht in seinen Alltag integrieren – in so vielen Situationen können wir anderen helfen, auch ohne Dank zu erwarten. Eltern, die sich um ihr Kind kümmern sind beispielsweise schon tief im Karma Yoga. So kannst du nahezu jede Minute des Tages Yoga praktizieren. Auf dem Weg zur Arbeit kannst du Mantras singen – laut oder im Geiste, und machst damit Bhakti Yoga. Während deiner Pause kannst du eine Gehmeditation im Freien machen, Raja Yoga, oder einer Kollegin ein offenes Ohr schenken und ihr mit Rat zur Seite stehen, Karma Yoga. Abends im Bett kannst du ein gutes Buch, zum Beispiel die Bhagavad Gita lesen, das Gelesene nachwirken lassen und dazu deine Einstellung und deine eigenen Erfahrungen positionieren – schon bist du in der Praxis des Jnana Yoga.

Spricht dich einer der Yoga-Wege ganz besonders an? Oder willst du einmal alle Wege gleichzeitig erfahren und praktizieren, so wie es Swami Sivananda, einer der größten Yoga-Meister des 20. Jahrhunderts gelehrt hat?

In den vier Seminarhäusern von Yoga Vidya kannst du ganzheitlichen Yoga umfassend kennenlernen und vertiefen. Wenn du noch nie Yoga praktiziert hast, kannst du mit unseren Einführungsseminaren den Grundstein für deine Yoga-praxis legen. Wenn du bereits praktizierst, kannst in unseren integralen Yoga-Stil reinschnuppern. Du benötigst keine Vorkenntnisse, musst weder sportlich noch trainiert sein. Wir bitten dich jedoch, während des Seminars auf Fleisch, Fisch, Eier, Alkohol und Tabak zu verzichten. So wirst du den größtmöglichen Nutzen für dein Wohlbefinden und deine Gesundheit ziehen.

In allen Seminarhäusern bieten wir mehrmals im Monat Einführungen in Yoga und Meditation zwischen 2 und 5 Übernachtungen. Du wirst Asanas (Körperstellungen) praktizieren, Pranayama (Atemübungen), Tiefenentspannung, Meditation und Mantra-Singen. Außerdem erfährst du in Vorträgen mehr über die Hintergründe des Integralen Yoga. Jeden Freitag bis Sonntag, ab 94 € pro Person für zwei Übernachtungen.

Auch für den Nachwuchs bieten wir besondere Seminare an, in Bad Meinberg jedes Wochenende und während der Ferienzeit durchgängig. Im Westerwald einmal im Monat, an der Nordsee im Juli und August, sowie über Ostern, Pfingsten und Weihnachten durchgängig, im Allgäu mindestens einmal im Monat. Das Kinderseminar ist so zusammengestellt, dass es wunderbar zu deinem Seminar oder deiner Aus-/Weiterbildung passt. Auch außerhalb der Kinderseminare ist eine Betreuung möglich. Informiere dich bitte vor Buchung bei dem Seminarhaus. Weitere Informationen unter: www.yoga-vidya.de/kinder

Einführungs-Seminare und Anmeldung im Internet www.yoga-vidya.de/einfuehrung

Telefonische Info und Anmeldung täglich zwischen 8-20 Uhr: Bad Meinberg 05234/87-0, Westerwald 02685/8002-0, Nordsee 04486/90416-0, Allgäu 08361/92530-0; E-Mail: rezeption@yoga-vidya.de





Yoga erleben!

Yogaferien mit der Familie oder eine Auszeit für dich ganz allein?

Yoga Ferienwoche

In allen Ashrams kannst du dir eine Woche zum Aufladen, Regenerieren und Verwöhnen gönnen! Mit Yoga, Meditation, Massage-Workshop, Spaziergängen, Ausflügen, Vorträgen. Jeweils Sonntag bis Freitag und Sonntag bis Sonntag kannst ab 230 € pro Person Yoga erleben.

Kinderyoga für Kinder von 3-6 Jahre und 7-12 Jahre

Spielen, Basteln, Singen, Natur und vor allem Yoga. Es gibt auch regelmäßig spezielle Themen, wie Schneegestöber im Märchenwald, Yoga mit dem Osterhasen, kleine Indianer und viele mehr! Ab 58 € pro Mini-Yogi/ni für 2 Übernachtungen.

Familienwoche

Yoga und Meditation für die ganze Familie mit separaten Yogastunden für Kinder und Erwachsene. Für den zweiten Erwachsenen gibt es 20% Ermäßigung. Die Unterbringung für Kinder bis 3 Jahre ist kostenlos.

Bad Meinberg 26.-31.12.13, 26.12.-1.1.14, 6.-13.7.14 ab 242 € pro Person; Allgäu 8.-16.6.14, 6.-11.7.14 ab 293 €

Yoga für Jugendliche

Für alle Yogis ab 13 Jahren. Je nach Lust und Wetter mit Nachtwanderung, Lagerfeuer oder Schwimmen. Bad Meinberg 1.-3.11.13, 11.-13.4.14 ab 59 € pro Person.

Aktionswochen in Bad Meinberg und an der Nordsee!

Du kannst 7 Tage genießen und nur 5 Tage zahlen!

Herbst-Spezial: 7.10.-15.12.13

Winter-Spezial: 12.1.-23.2.14

20% Rabatt in der Winterferienwoche an der Nordsee: 5.1.14-21.3.14

Yogaferien individuell

Individualgäste sind das ganze Jahr über willkommen! Wenn du noch nie Gast bei uns warst, sollte dein Anreisetag ein Freitag oder Sonntag sein, damit du eine Einführung bekommst. Du kannst täglich 1-2 Yogastunden mitmachen, Tiefenentspannung, Meditation, Mantra-Singen, Vorträge. Viele weitere Angebote wie Wanderungen oder Klangreisen bieten dir viel Abwechslung während deines Aufenthaltes. Inklusive vegetarisch/veganer Vollpension.

Alle Preise sind Inklusivpreise. Sie beinhalten das komplette Yoga-Programm (Yogastunden, Meditationen, Mantra-Singen, Vorträge), gesunde biologisch-vegetarische Mahlzeiten und die Übernachtungen.

* MZ, DZ, EZ = Mehrbett-, Doppel-, Einzelzimmer. S/Z/Womo = Schlafsaal, Zelt, Wohnmobil

Preise* in Euro:	MZ	DZ	EZ	S/Z/Womo
2013:				
Fr-So pauschal	105	134	165	81
So-Fr pro Tag	46	61	76	34
2014:				
Fr-So pauschal	106	136	168	82
So-Fr pro Tag	47	62	77	35

Alle Seminare und Anmeldung im Internet www.yoga-vidya.de/yoga-urlaub • Telefonische Info und Anmeldung täglich zwischen 8-20 Uhr:
Bad Meinberg: 05234/87-0, Westerwald: 02685/8002-0, Nordsee: 04486/90416-0, Allgäu: 08361/92530-0; rezeption@yoga-vidya.de

shivalaya

Shivalaya

Retreatzentrum

Im Januar 2012 öffnete das Shivalaya Kloster- und Retreatzentrum in Bad Meinberg seine Türen: es ist ein Ort der Stille und Achtsamkeit entstanden.



Ein Ort, der jedem offen steht und ein umfangreiches, kostenloses Programm all denen bietet, die an spirituellem Wachstum ernsthaft interessiert sind. Seit Eröffnung der Räumlichkeiten im Haus Shanti haben schon viele Gäste von der Ruhe und der hohen spirituellen Schwingung profitieren können. Vom frühen Morgen bis fast in die Nacht können Interessierte diesen besonderen Ort genießen. Der Tag beginnt im Shivalaya um 4:55 Uhr mit der Morgenmeditation und endet mit der Gute-Nacht-Meditation von 21:15 bis 22:00 Uhr.



Fünf Tage Schweigen – ein Experiment

Dass sich Ungeübte für ein Schweigeretreat anmelden ist eher unüblich. Zu groß sind die Bedenken und die Sorge, dass man das viele Meditieren nicht aushalten könne.

Wir haben den Versuch gewagt, zehn Feriengäste davon zu überzeugen, statt eines normalen Yoga und Meditation-Seminars für Anfänger einige Tage im Shivalaya zu verbringen.

Die gekürzte Fassung der Tagebuch-Aufzeichnungen einer Teilnehmerin zeigt, wie laut und unruhig es plötzlich im Geist werden kann, wenn man in die Stille geht...

„10 Minuten lang bin ich ein Berg. Dann schmerzen wieder Rücken und Beine.“

Tag 1

Heute beginnt unser 5-tägiges Schweige-Retreat. Wir sollen keine Erwartungen haben, was leider in meinem derzeitigen Leben nicht möglich ist. Obwohl es heute Abend erst um 22:45 Uhr offiziell losgeht, entscheiden wir uns bereits ab 22:15 Uhr zu schweigen. Klappt ganz gut, da wir sowieso auf dem Weg ins Bett sind.

Tag 2

Am Morgen bin ich motiviert und neugierig, was der Tag bringt. Die freiwilligen Meditationen von 5 Uhr – 7 Uhr lasse ich aus. Zu viel Meditation endet bei mir in zu wenig Erdung. Die ersten 10 Minuten der folgenden Meditation bekomme ich gut mit, dann nicke ich ein – auch schön.

Wenn da nur nicht die blöden Beine wären. Sie kribbeln, sind halb kalt, halb warm, sie machen mich verrückt. „Konzentrier Dich auf Dein Herz!“ Ok, das klappt etwa 30 Sekunden, dann liegt der Fokus wieder auf den Beinen.

Es folgt eine wunderbare Yogastunde. Dann geht's zum Brunch. Ja, ich weiß, dass ich zu schnell und zu viel esse. Ein paar tiefe Atemzüge halfen und ich beendete mein Mahl innerlich friedlicher.

Während eines langen Spaziergangs beobachte ich die Eiszapfen im Bach und die Vögel, die die letzten Beeren von den sonst kahlen Bäumen pickten. Ein wunderschöner Anblick! Ich ging ganz langsam, hatte aber das Gefühl, nicht wirklich bei mir zu sein. Ich fühle mich benebelt.

Geht denn nur das Eine oder das Andere? Meditativ und neben mir stehend oder im Leben, dabei aber unter Strom und ohne innere Ruhe?

Ab 16 Uhr ist wieder Meditationszeit. Ich bin ein Berg. Wow! Das fühlt sich gut an, so kraftvoll. „Jetzt bleibe 25 Minuten in der Meditation.“ Oh je, das ist lang. 10 Minuten lang bin ich ein Berg. Dann schmerzen wieder Rücken und Beine. Konzentriere Dich. Der Berg. Die Beine. Wann sind 25 Minuten um? Nach einigen Minuten zuckte ich zusammen. Huch, ich war wohl eingeschlafen. Von der Glückseligkeit in der Meditation, von der Swami Nirgunananda sprach, bislang keine Spur.

„Wie oft bin ich nach drei Minuten aufgesprungen, weil die Gedanken keine Ruhe gaben und mir sagten: „Ich kann das eben nicht.““

Tag 3

Heute klappt es schon besser mit dem Singen im Satsang. Alles wird vertrauter, die Stille lässt sich auch besser aushalten. Sukadev spricht schöne Worte zur Meditation, die lange nachwirken.

Am Nachmittag eine Meditation, die uns in innere Räume führt, die nach und nach aufgeschlossen werden. Ich bleibe lange in meinem Herzensraum. Die Zeit, in der keine Gedanken vorhanden sind, wird immer länger. Mein Sitz ist unbequem, ich verändere meine Position und mache weiter. So macht Meditation Spaß! Wobei der Zustand der Glückseligkeit nicht da ist, nur eben keine Gedanken. Das ist ein Anfang.

Zu Hause komme ich nicht zur Ruhe, dort kann man prima fliehen. Wie oft bin ich nach 3 Minuten aufgesprungen, weil die Gedanken keine Ruhe gaben und mir sagten: „Ich kann das eben nicht.“

*„Dann liebe ich die ganze Welt,
habe Verständnis für jeden und alles,
mein Herz ist geöffnet.“*

Sogar während des Abendessens gelingt es mir immer wieder die Gedanken auszuschalten und nur zu essen. Später im Meditationsraum ein neuer Versuch: Wieder auf Anhieb Stille! Dass es so schnell gehen würde, hätte ich nicht gedacht.

Tag 4

Die Gedanken machen heute mit mir, was sie wollen. Aber geduldig kehre ich immer wieder zur Atmung zurück. Eine Dame singt im Satsang mit wunderschöner Stimme und offenem Herzen. Danke! Was für ein Geschenk.

Im Vortrag erfahren wir, wie wir zu Hause üben können. Direkt kommen wieder Zweifel und Ängste. Wie oft habe ich schon den Entschluss gefasst, zu meditieren, um es nach wenigen Tagen wieder aufzugeben. Aber ich nehme mir vor, es immer wieder zu versuchen und überlege, wo ich zu Hause eine Meditationsecke einrichten kann.

Während eines Spaziergangs beschließe ich, mein Leben spannender zu gestalten. Altes loslassen, um Platz zu schaffen für wichtigere Dinge, zum Beispiel Yoga. Oder vielleicht doch nicht? Immer wieder sind da Zweifel.

In der folgenden Meditation lächelten wir unserem Körper zu. Körperteil für Körperteil. Das Lächeln bleibt und wir gehen dazu über, Freude zu empfinden. Diese tritt auch in den Hintergrund und wir gehen über in einen Zustand innerer Zufriedenheit. Dieses Gefühl kann ich mir sehr gut vorstellen. Manchmal erlebe ich dieses Gefühl beim Aufwachen an einem Frühlingmorgen. Dann liebe ich die ganze Welt, habe Verständnis für jeden und alles, mein Herz ist geöffnet.

Wir sitzen gemeinsam aber schweigend beim Abendessen. Eine interessante Erfahrung, dass wir nichts übereinander wissen, nicht einmal wie die anderen Teilnehmer die Meditationen erleben.

Zurück auf meinem Zimmer beschloss ich heute Abend mit mir zu sein. Passend zur Meditation der anderen meditierte ich allein in meinem Zimmer. Der Geist war nicht so ruhig wie gewünscht und mir fielen all die Hilfsmittel ein, die wir in den letzten Tagen an die Hand bekommen haben. Sei ein Berg, schicke Licht überall hin, beobachte den Atem. Welche Methode nehme ich denn nun? Warum kann ich nicht so ruhig sein wie gestern?

Aber ich beobachte nur und kehre immer wieder zurück.

Swami Nirgunananda zu diesem Experiment:

Auch für mich war es eine wunderschöne Erfahrung, wie ernsthaft und interessiert die Gruppe dabei war. Ich glaube, alle haben verstanden, dass es in der Meditation gerade darum geht, keine Erwartungen zu haben, alles zuzulassen und einfach anzuschauen, ohne gleich zu werten, zu urteilen, sich damit zu identifizieren. Und dass die Meditation ihre beruhigende, heilsame Wirkung auch dann entfaltet, wenn die Gedanken unruhig sind.

Wichtig ist, sie immer wieder sanft und geduldig zur Meditationstechnik zurück zu bringen. So schafft man allmählich neue Gewohnheiten im Geist und kommt mit der Zeit zu dieser inneren Ruhe und Stille, aus der man neue Kraft und Energie für die vielfältigen täglichen Anforderungen schöpft.

Im Internet findest du alle Informationen zum Shivalaya unter www.yoga-vidya.de/shivalaya



Swami Nirgunananda, Ashramleiterin Bad Meinberg, treibende Kraft und Leitung des Shivalaya-Retreatzentrums



Du sehnst dich nach Stille und intensiven spirituellen Erfahrungen?

Dunkelheitsmeditation

Dunkelheit kann die Meditation besonders tief werden lassen und dir neue Erkenntnisse schenken. Erfahre Meditation in der geborgenen Atmosphäre unserer „Meditationshöhle“ im Shivalaya-Retreatzentrum. Du praktizierst intensive längere angeleitete und stille Meditationen und Schweigen.

1.11.-3.11.13, 7.-9.11.14 ab 159 € mit Swami Nirgunananda

Shivalaya Meditationsretreat

Mit intensiver Meditations- und Yogapraxis findest du zu Ruhe, Entspannung und tiefer Begegnung mit dir. Lange Meditationen, inspirierende Vorträge, Rezitation, Yogastunden und intensives Schweigen helfen dir, deinen innersten Kern zu finden, Vertrauen in dich und das Leben zu entwickeln, Bewusstsein und Achtsamkeit zu schulen sowie deine Gedanken zu klären.

18.-27.10.13 ab 628 € mit Sukadev und Swami Nirgunananda
6.-11.12.13, 10.-19.10.14, 5.-10.12.14 ab 364 € mit Swami Nirgunananda

Mit unserer Seminarsuche unter

www.yoga-vidya.de/retreat findest du viele weitere intensive Seminare, die dir den Raum bieten, tiefe spirituelle Erfahrungen zu machen. Zum Beispiel:

Spirituelles Retreat mit Sukadev

Sukadev teilt seine reichhaltige spirituelle Erfahrung und Weisheit aus 30 Jahren eigener Übungspraxis mit dir. Die gemeinsame Praxis und Anleitung durch Sukadev ist allein schon Inspiration. Das Seminar findet in Bad Meinberg statt.

20.-26.12.13 ab 362 € pro Person

16.-21.2.14 ab 288 € pro Person

Schweige- und Meditationsretreat für Anfänger

Sind Yoga und Meditation relativ neu für dich, und du möchtest sie gern vertiefen? Lasse dich ein auf das Abenteuer, dich in der Stille zu entdecken. Du wirst dich, deine Umwelt, deine Mitmenschen auf eine neue, sensible Art wahrnehmen, deinen

Geist besser kennenlernen, vielleicht lang Verdrängtes erkennen und integrieren, zu innerer Ruhe und neuer Kraft finden. Mehrere Meditationssitzungen am Tag, meditative Yogastunde, Essen im Schweigen. Ab 288 € p.P. Bad Meinberg, 16.-21.2.14.

Schweigeretreat an der Nordsee

Rückzug aus dem Alltag. Ein In-Sich gehen und Sich-Finden. Neue Eingebungen schöpfen aus der Stille. Einsame Spaziergänge an der Nordsee in der mit Prana aufgeladenen frischen Seeluft. Ab 283 € pro Person. Nordsee, 24.-29.11.13

Meditation Intensiv Schweigend

Intensivseminar mit täglichen langen Meditationssitzungen, zwei Yogastunden und Mantra-Singen. Du findest zu dir selbst, zu deinem inneren spirituellen Kern, du tauchst ein in die innere Welt. Zwischen zwei und acht Übernachtungen ab 138 € p. P. Nordsee, 17.-20.11.13, 30.3.-2.4.14, 11.-16.5.14, 22.-25.6.14 Bad Meinberg, 19.-24.1.14, 3.-8.8.14; Westerwald, 29.6.-4.7.14

Vipassana-Meditations-Schweigekurs

Im stillen Sitzen führt dich Vipassana, die Einsichts- oder Achtsamkeitsmeditation, zu Klarheit und zu intuitivem Wissen. Die Atembetrachtung beruhigt Körper, Geist und Seele. Du beobachtest ohne zu bewerten. Du übst Sitz- und Gehmeditationen, Qi Gong, Yoga, morgens und abends Satsang mit Mantra-Singen. Absolutes Schweigen, Essen im Schweigeraum, keine Ablenkungen durch Lesen, Musik, Einkaufen usw. Ab 138 € p. P. Bad Meinberg, 31.1.-2./7.2.14, 5.9.-7./12.9.14

Meditationskursleiter-Ausbildung

Meditation ist die wichtigste Übung aller spirituellen Wege. Wer täglich übt, schöpft daraus viel Kraft und Inspiration. Erfahre die Tiefen der Meditation. Du lernst, Menschen in die Meditation einzuführen und ihre Meditationspraxis zu begleiten. Ab 477 € für 7 Übernachtungen.

Bad Meinberg, 12.-19./24.1.14, 27.7.-3./8.8.14

Nordsee, 4.-11./16.5.14; Westerwald, 22.6.-29.6/4.7.14

Alle Seminare und Anmeldung im Internet www.yoga-vidya.de/seminare • Telefonische Info und Anmeldung täglich zwischen 8-20 Uhr: Bad Meinberg: 05234/87-0, Westerwald: 02685/8002-0, Nordsee: 04486/90416-0; E-Mail: rezeption@yoga-vidya.de

Tantra und Schamanismus

– Energien im Fluss

von Maharani Fritsch de Navarrete

*Anlässlich des Yoga Kongress 2012
,Chakra, Tantra, Kundalini‘ haben
wir mit Maharani Fritsch de
Navarrete gesprochen. Als Yogini
und Schamanin mit westlicher
psychologischer Ausbildung schlägt
sie energetische Brücken zwischen
Amazonien und Indien.*

Ich durfte in meinem Workshop wunderbare Zusammenhänge zwischen Yoga, Tantra und Schamanismus herstellen und diese hoffentlich nicht nur durch den informativen Part, sondern auch vor allem durch den rituellen Teil zum Ausdruck bringen. Diese alten holistischen Systeme sind nur scheinbar voneinander getrennt- in allen geht es um Heilung, Heil-Werden, Ganz-Werden, Heilig-Werden, Verbunden-Sein. Ich bin immer sehr glücklich, wenn ich auf die Brücken hinweisen darf, auf die Ur-Quelle und die Ur-Verbindung. Höheres Sein bedeutet immer ein höheres Verbundensein. Für Yogis, für Tantriker, für Schamanen, für Bewusste.

Nach so vielen Jahren spiritueller Praxis verschiedenster Traditionen, als Yogalehrerin und Schamanin – siehst du Verbindungen zwischen Tantra und Schamanismus und wenn ja, welcher Art?

Für den Schamanen geht die kosmische Evolution vom Schamanismus (Ur-Form des spirituellen Ausdrucks) über den Hinduismus zum Buddhismus. Tantra und Schamanismus decken sich dermaßen, dass sie fast identisch sind in der Vorstellung, dass männlich und weiblich oder auch das Spiel der Gegensätze die Grundlage aller Prozesse im Universum sind. Vor allem in Nepal, wo ich - neben Peru - auch meine Lehrer habe, ist dies sehr gut sichtbar. Dort fließen Yoga, Tantrismus und Schamanismus permanent zusammen und sind nur schwer voneinander zu trennen. Ein Yogi gilt als Shivait, was mit Tantriker gleichgesetzt wird, und ein Tantriker ist in diesem Kontext auch ein Schamane. Zum Beispiel schamanische Elementenverehrung, also Naturrituale, verfeinerten sich nach und nach in der vedischen Zeit zum *Havan/Agni Hotra, Puja* und *Yajna* (Feuer- und andere Rituale). Shiva selbst ist ja der Urahne der Schamanen als *Pashupati*, Herr der Tiere, als *Shankar* und *Bhairava*.



Gleichzeitig ist er der Ur-Tantriker und Ur-Asket als *Mahadev*, *Mahesvar* und *Yogeshwara*, der Vater des Yoga. Er zieht einsam, mit Asche beschmiert, auf seiner Damaru trommelnd, durch die Wälder und hält sich auch an den *Ghats*, den Verbrennungsstätten (Orte der Transformation), auf. Gleichzeitig meditiert er als *Sadashiva* über das Höchste und als *Nataraj* tanzt er das Spiel der Gegensätze und Transformation. Der Name *Sha-man* bedeutet ja: „der, der wirklich sieht“. Ein *Drsthi* also, ein Seher.

Und wer kann besser sehen, als der dreiäugige Shiva? Yoga-Asanas entsprangen der Nachahmung der Natur und viele haben Tier- oder Pflanzennamen.

Weitere Gemeinsamkeiten gibt es im Verständnis, dass alles miteinander verbunden ist, dass wir vom Energieuniversum umgeben sind, das heißt, dass Schwingung die Grundlage der grobstofflichen Manifestation ist.

Gibt es dann in der schamanischen Energiemedizin auch eine Art von Kundalini-Erfahrung?

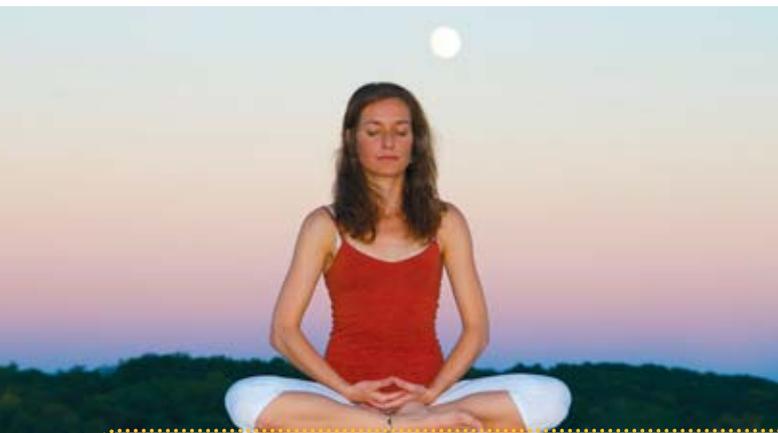
Natürlich! Im nepalesischen, aber auch im peruvianischen (dort gibt es mehrere Schulen) Schamanismus sind Energieerfahrungen die tägliche Praxis-Erfahrung. *Mahakali* (Indien und Nepal) und *Pachamama* (Peru, Bolivien, Ecuador) ist die Urquelle der schöpferischen Kundalini-Shakti.

Das Erwachen im schamanisch-tantrischen Sinne ist die konstante Rückverbindung mit dieser Kraft, die allen Phänomenen zugrunde liegt. Bei meinen ersten Peru- Reisen staunte ich nicht schlecht, als ich entdeckte, dass das Energiesystem der Schamanen und die Vorstellung vom Energieuniversum und Energiemedizin sich mit dem Kundalini Yoga deckt bzw. ihm sehr, sehr ähnelt. Natürlich werden andere Termini benutzt, für die Inka-Schamanen sind die *Chakras Nawis* oder *Ojos de cinturon*, also „Augen“, das Aufsteigen von Kundalini heißt *el kawsay* und *sus-humna Nadi* heißt *kurku*. Statt *Sahasrara* haben wir *Uma* oder *Pujuy...* etc. Aber die Phänomene sind exakt die gleichen.



Du hast den Workshop ‚Schamanische Energiemedizin für das neue Zeitalter gehalten‘, was sind die Kennzeichen des neuen Zeitalters aus deiner Sicht und wie kann man sich energetisch darauf vorbereiten?

Für die Schamanen ist die Periode momentan eine besondere Zeit, vor allem im Inka Schamanismus- diese Zeit wird Pachakutec (Wandel) genannt. Aber: es gibt keinen Erlöser, keinen Heiland von außen, keinen Zauberstab, der dich rettet... Für die Schamanen, für bewusste Spiritualisten ist die Zukunft jetzt schon da! Der erwartete Pachakuti-Inka, der letzte König ist kein erlösender Avatar, sondern vielmehr eine besondere Schwingung zum Empfangen hochfrequenter spiritueller Energie. Das Bewusstsein ist entscheidend und dein eigenes JA zur



Maharani Fritsch de Navarrete ist Sozialpädagogin und sammelt seit über 20 Jahren Erfahrungen in spirituell-geistiger Praxis in diversen Yoga- und Meditationsschulen bei zahlreichen Lehrern sowie im Leben in spirituellen Gemeinschaften und Ashrams im In- und Ausland. Sie ist als Meditationslehrerin, Yogalehrerausbilderin, schamanische Begleiterin und Ausbilderin tätig. Eine der größten und spannendsten Entdeckungsreisen ihres Lebens führte sie vor einigen Jahren zum Schamanismus.

♥ Alle Seminare mit Maharani unter: www.yoga-vidya.de/seminare/leiter/maharani-fritsch-de-navarrete

Heilung auf allen Ebenen- das ist die Absichtserklärung an das Universum. Es geschieht momentan, dass mir in meinen Kursen und Ausbildungen immer mehr Menschen begegnen, die an der Heilung aus der ersten Hand interessiert sind, nicht an den Dogmen alter schulmedizinischer Systeme... Und immer mehr Menschen machen die reale Erfahrung, dass dein innerer Heiler nur darauf wartet, wieder aktiviert zu werden! Für bewusste Yogis, Tantriker, Schamanen, Spiritualisten ist dies eine Zeitqualität des Umschwungs. Mein Meister in Peru sagte einmal so schön: „Diese Zeit ist eine Entwicklungshilfe.“...

Seminare mit Maharani

Yoga und Schamanisches Heilen – Ausbildung

Erfahre die Rückbindung an deine Lebenskraft und an deine natürliche, intuitive Weisheit. Erfahre Ganzwerdung und Heilung als zentrale Aufgabe der Yogis, Schamanen und Heiler auf dem Weg zur Verbindung mit dem Höheren Bewusstsein. Du erlernst Techniken und Rituale für dich und die Beratung anderer. Ausbildung in zwei Teilen, ab insg. 697 € Einführung, Westerwald: 21.-23.3.14, ab 138 € Westerwald, Teil 1 und 2: 4.-9.5.14, 5.-10.10.14 Bad Meinberg, Teil 1 und 2: 1.-6.6.14, 9.-14.11.14

Krafttiere – unsere geistigen Begleiter

Helfertiere sind eine wahre Quelle der Freude und Kraft. Sie weisen uns die Richtung in schwierigen Lebenssituationen und bringen uns in Kontakt mit Mutter Erde. Bitte Bildgestalten/Bilder der Krafttiere mitbringen, falls vorhanden, sowie Rasselinstrumente und Kraftobjekte für den schamanischen Altar. Ab 138 € pro Person für zwei Übernachtungen. Westerwald, 4.-6.7.14

Das Feld der Ahnen

Durch Gene, Karma und Sozialisation unterliegen wir dem Einfluss unserer Ahnen. Wir wollen mit Biografiearbeit Verstrickungen der Ahnenkraft aufspüren, die Sippenseele und damit alte

Wunden heilen. Schamanische und vedische Rituale unterstützen den Prozess. Ab 138 € pro Person für zwei Übernachtungen. Westerwald, 20.-22.6.14

Weitere Seminare voller Naturenergien

Schamanismus, Naturspiritualität und Yoga

Du lernst hochwirksame Wahrnehmungsübungen und Natur-Rituale. An Kraftplätzen im Silberbachtal, am Velmerstot, im Silvatikum und an den Externsteinen erschließen sich dir neue Dimensionen der Natur-Erfahrung. Diese Praktiken werden dir auch künftig Erdung, Heilung und große Freude durch Natur-Verbindung ermöglichen. Ab 138 € pro Person für zwei Übernachtungen.

Bad Meinberg, 6.-11.10.13, 25.-27.4.14, 6.-8.6.14

Vollmond an den Externsteinen

Die Externsteine gelten als einer der machtvollsten natürlichen Kraftorte Europas. Gerade an Vollmond-Tagen und -Nächten kann man die Kraft der Erde besonders gut spüren und sich so mit neuer Kraft und Positivität aufladen. Yoga-Stunden, Mantra-Singen und Meditation im Haus Yoga Vidya bereiten auf das besondere Erlebnis vor. Ab 138 € p. P. für zwei Übernachtungen. Bad Meinberg, 14.-16.2.14

Alle Seminare und Anmeldung im Internet www.yoga-vidya.de/naturspiritualitaet • Telefonische Info und Anmeldung täglich zwischen 8–20 Uhr: Bad Meinberg: 05234/87-0, Westerwald: 02685/8002-0, Nordsee: 04486/90416-0, Allgäu: 08361/92530-0; E-Mail: rezeption@yoga-vidya.de

Still sein und der Seele lauschen

Wissenschaftler haben mit einer hochempfindlichen Waage festgestellt, dass ein Mensch im Übergang vom Leben zum Tod einige Gramm leichter wird – 18 Gramm. Das soll also die Seele wiegen? Auch wenn wir das glauben würden, so wissen wir noch lange nicht, was die Seele ist.

von Saskia Luick

Göttlicher Funke? Wesenskern? Teil des Absoluten?

Ein Yogi würde seine Seele in der Tat als Teil des Absoluten, als unveränderliches Bewusstsein beschreiben. Das kann man sich vorstellen wie einen Regentropfen, der über Verdunstung, Wolken, Regen aus dem Ozean entsteht und wieder in ihn mündet. Der Regentropfen ist vom Ozean getrennt, aber dennoch nicht von ihm verschieden.

Nun ist dies ein schönes Gedankenspiel – aber bekomme ich dadurch einen Zugang zu meiner Seele?

Dazu eine Anekdote: Meine kleine Nichte bekam auf einer Feier ein Hasenbuch geschenkt. Sie freute sich sehr und betrachtete mit riesigen Augen das Geschenk. Ihr Vater mahnte sie sofort, brav ‚Danke‘ zu sagen. Da empörte sie sich mit den Worten „Aber ich habe mich doch noch gar nicht zu Ende gefreut!“

Wir können unseren Wesenskern, unsere Seele betrachten wie ein Kind – authentisch, unverstellt, noch fern von rationalen Konstrukten („Es gehört sich ‚danke‘ zu sagen!“). Denn unsere Seele ist der Ursprung von der bloßen Freude am Sein.

Dieses Sein ist ein Geschenk, selbst wenn die äußeren Umstände mich unglücklich machen oder mein Körper schmerzt. Meine Seele ist weder mein unglückliches Ego, noch mein schmerzender Leib. Meine Seele ist das, was mich existieren lässt jenseits von Kategorien wie Raum, Zeit, Ursache-Wirkung.

Ein Kind lebt im Jetzt und meine Nichte freut sich nicht nur über ein Geschenk, sondern sie befindet sich mit ihrem ganzen Sein in Freude. Das ist ein viel tieferer Zustand als jene Freude, die der Verstand als Reaktion auf eine Ursache auslöst.

Hin zur Seele bedeutet also weg vom Kopf und dem Verstand, weg vom Körper und den Sinnen.

In einer alten Schrift von Patanjali heißt es: „Yoga ist das Zur-Ruhe-Kommen der Gedanken im Geist.“ Seinen Verstand zum Schweigen zu bringen und zu launischen, ob das innere Kind freudig gluckst oder vielleicht traurig seufzt – vielleicht nicht der klassische Begriff von Meditation, aber dennoch ein wichtiger Schritt hin zu dem Zustand, den man in der Meditation erreichen will. Eins-Sein mit dem Absoluten, dem Ozean, aber zunächst auch Regentropfen sein und sein eigenes Wesen erkennen – der Stoff, aus dem das Absolute gemacht ist.

Einfach abschalten!

Um wieder in deine innere Stille zu finden, kannst du die Wirkung des Yoga gezielt für dein Anliegen einsetzen. Einmalig ist die **Yoga Therapie in Bad Meinberg**. Wenn du einen Termin mit der körperorientierten oder psychologischen Yogatherapie vereinbarst, wirst du sorgfältig beraten und erhältst ein individuelles Übungsprogramm. Eine Konsultation dauert zwischen 60 und 120 Minuten und kostet 38 bzw. 75 €. Du kannst auch an speziellen Seminaren teilnehmen, und so über ein Wochenende oder eine Woche ganz gezielt an deinem Anliegen arbeiten.

In diesen Seminaren kannst du komplett abschalten, loslassen und zur Ruhe kommen – es ist für alles gesorgt. Besonders empfehlen wir dir unserer Wochenend-Seminare ab 138 € pro Person für zwei Übernachtungen.

Aufatmen in der Stille

Ein Wochenende der intensiven Einkehr und Meditation. Du gewinnst Abstand zum Alltag, hast Zeit für dich, sammelst deine Kräfte und bekommst neue Perspektiven. Sitzen in Stille, Gehmeditation, meditative Yogastunden, kurze Vorträge und Gelegenheiten zu Einzelgesprächen.

Westerwald: 20.-22.12.13; Allgäu: 3.-5.1.14

Stille Achtsamkeitspraxis

Eintauchen in einen Raum der Stille, den Alltag für eine Weile hinter sich lassen, den Körper von innen fühlen, Gedanken wertfrei wahrnehmen, sich Gefühlen gegenüber öffnen und sie als Energiewellen willkommen heißen. In diesem Seminar, machen wir durch Hatha Yoga, Meditation und Mantra-Singen Kontakt mit unserer eigenen Essenz, im Hier und Jetzt.

Nordsee: 18.-20.10.13

Bad Meinberg: 23.-28.3.14 (5 ÜN ab 288 €), 11.-13.4.14, 29.6.-4.7.14 (5 ÜN ab 288 €)

Allgäu: 22.-27.6.14 (5 ÜN ab 288 €)

Alle Seminare und Anmeldung im Internet www.yoga-vidya.de/seminare
Telefonische Info und Anmeldung täglich zwischen 8–20 Uhr:
Bad Meinberg: 05234/87-0, Westerwald: 02685/8002-0
Nordsee: 04486/90416-0, Allgäu: 08361/92530-0
E-Mail: rezeption@yoga-vidya.de

Der spirituelle Weg Teil 8:

Die höheren Stufen der Erleuchtung

Auszug aus einer Vortragsreihe
von Sukadev Bretz



Die Serie „Der spirituelle Weg“ stellt die „Sieben Bhumikas“, die Etappen der spirituellen Evolution, vor. Der „Weg“ und seine „Stufen“ sind dabei als Ebenen der Bewusstseinsentwicklung zu verstehen. Das Konzept der Bhumikas stammt aus dem Yoga Vasishtha, einem Lehrgespräch des Lehrers Vasishtha mit Rama. Man kann sich darin leicht wieder erkennen, denn es beschreibt die Phasen des spirituellen Erwachens (Subecha) – die Frage nach einem tieferen Sinn hinter den alltäglichen äußeren Aktivitäten –, die Phase, wo man beginnt, ernsthaft zu praktizieren und sich auf den spirituellen Weg zu begeben (Vicharana) und welche Erfahrungen sich dabei und auf den folgenden Stufen einstellen können.

Die Bhumikas, Entwicklungsstufen zum Erwachen, können uns wertvolle Anhaltspunkte geben, um eigene Fragen, Zweifel, Erfahrungen usw. besser zu verstehen und einzuordnen. Sie helfen uns auch, das Ziel nicht aus den Augen zu verlieren und sind wie Wegweiser, wenn wir mal vom Weg abgekommen sind, an einer Kreuzung nicht weiter kommen oder vor Hindernissen stehen.



Tausche Königreich gegen Erleuchtung

Subecha, die erste Phase, beschreibt, wie *Rama*, der Schüler, ein Königssohn – plötzlich erkennt, dass die Menschen in dem Königreich, das er von seinem Vater übernehmen soll, im Laufe ihres Lebens durch verschiedenes Leid hindurch gehen: Der Mensch wird unter Schmerzen geboren, wächst heran, geht durch schwierige Phasen in der Pubertät; danach muss man sich um seinen Lebensunterhalt und die Familie kümmern, Krankheiten kommen und schließlich stirbt man. Das stürzt *Rama* in eine tiefe Sinnkrise und Depression. Er befragt den Weisen *Vasishtha*, der ihm erklärt, dass kein Grund zur Verzweiflung besteht, sondern dass solche Fragen nach dem Sinn des Lebens ein Zeichen für das spirituelle Erwachen sind. Anschließend erklärt er ihm die Stufen des spirituellen Wegs, die zu Erkenntnis, Erleuchtung, führen.

Üben, üben, üben

Nun gilt es, *Vicharana* zu beschreiten, die zweite Etappe des spirituellen Weges, nämlich ein bewusstes Leben zu führen und einer regelmäßigen Übungsdisziplin zu folgen, um die automatischen Identifikationen und Anhaftungen an das Gewohnte, die äußeren materiellen Umstände, allmählich zu überwinden und zu transzendieren. Dabei gibt es Hochphasen, wo alles ganz leicht und schön erscheint – man schwebt aus der Yogastunde wie auf Wolken, in der Meditation hat man wunderschöne Erfahrungen von Freude, Herzensöffnung, Liebe, das Gefühl, die ganze Welt umarmen zu wollen. Aber auf diese Hochphasen folgen auch solche, wo wir wieder zweifeln. Wo wir das Gefühl haben, das ganze Yoga oder was immer wir sonst üben, hat doch gar keinen Sinn, und vorübergehend wieder zurückfallen in die alten Gewohnheiten. Aber dann merken wir schnell: Nein, das kann es nicht sein, das kann nicht alles sein, nur essen, trinken, Beziehung, ab und zu in Urlaub fahren, Karriere machen – all das allein befriedigt mich nicht wirklich. Da ist diese innere Sehnsucht nach etwas Höherem. Und dann kehren wir wieder zurück zu unserer Übungsdisziplin, gehen wieder regelmäßig in die Yogastunden, meditieren usw.

Die meisten, die sich für Yoga und Meditation und andere spirituelle Disziplinen interessieren, sind auf diesen ersten beiden Stufen. Das kann eine ganze Weile, viele Jahre, oft das ganze Leben lang so sein. Aber wenn wir beständig weiter üben, werden wir innerlich ruhiger und gelassener, nach und nach kommen mehr Erkenntnisse und irgendwann erfahren wir wirklich: Ja, ich habe diesen Körper, diese Gedanken, diese Gefühle, um mich damit in der Welt auszudrücken, aber ich bin sie nicht. Ich bin in meinem tiefsten Wesenskern reines Bewusstsein, unveränderlich, ewig, eins mit allem.

Wenn wir in diesem Bewusstsein dauerhaft verankert sind, befinden wir uns in *Tanumanasa*, der 3. Stufe der Evolution oder Erleuchtung.

Tanumanasa – „der ausgedünnte Geist“

Tanu heißt dünn und *manas* ist der Geist im Sinne von Gemüt, Psyche, Emotionen und meint in diesem Fall besonders unsere automatischen Reiz-Reaktionsketten, Prägungen, vorgefassten Meinungen, Identifikationen – das ganze Gedankenkarussell, dass sich normalerweise den ganzen Tag in unserem Geist abspielt. *Tanumanasa* ist ein „Schlank-machen des Geistes“ in dem Sinn, dass diese instinktiven, oft irrationalen Gedanken- und Verhaltensmuster mehr und mehr reflektiert, beherrscht und gelenkt werden. Und das führt natürlich zu einer tiefen inneren Ruhe, einem großen Gleichmut (nicht Gleichgültigkeit!) gegenüber den sich ständig verändernden äußeren Umständen und Situationen.

„Ausgedünnt“ heißt nun nicht, dass man etwas beschränkt oder geistig behindert ist – im Gegenteil, man kann hoch intelligent sein und seine Fähigkeiten stark weiter entwickelt haben –, sondern es bedeutet, der Geist ist durchlässig geworden, wir haben Zugang zu unserem inneren Selbst. Bei *Tanumanasa* wird der spirituelle Weg nicht nur spannend und erfüllt wie auf *Vicharana*, nicht nur ein aufregendes Abenteuer, mit Siegen und Niederlagen, sondern in *Tanumanasa* wird der Weg besonders schön.

Charakteristisch für diese Phase ist, dass man in jeder Meditation regelmäßig den *Dhyana*-Zustand erreicht, also die vollständige Absorption, ohne konkrete Gedankeninhalte.

Die meisten Menschen bewegen sich in der Meditation zwischen *Asana*, *Pranayama*, *Pratyahara* und *Dharana*: Manche arbeiten noch an der Sitzhaltung, manche mehr am Atem, manche versuchen immer wieder, den Geist zurückzubringen wenn er denkt, der Raum ist zu kalt, zu warm, die Leute sind zu laut oder zu leise oder was muss ich nachher noch erledigen usw. Und immer wieder bemüht man sich um Konzentration, *Dharana*.

Dhyana ist, wenn wir in die Meditation hinein fallen und es schön ist. Also man sitzt konzentriert ohne Anstrengung. Ganz leicht. Es sind Glückserfahrungen da, vielleicht sieht man innerlich wunderschöne Lichter, vielleicht hört man subtile Klänge, oder spürt einfach nur ein Gefühl von Energie, Liebe und Geborgenheit.

Auch auf der vorhergehenden Stufe, *Vicharana*, kann man das ab und zu mal spüren, aber auf *Tanumanasa* geschieht es regelmäßig.

Ananda und Prema – Wonne und Liebe

Auf *Tanumanasa* wird man auch stark erfüllt von *Ananda*, Wonne, und *Prema*, Liebe. Nicht vollständig und nicht dauernd, aber doch sehr stark zwischendurch. Man hat in der Meditation Zugang zu dieser inneren Liebe oder der Verbindung zum Göttlichen und das erstreckt sich dann auch in den Alltag. Wenn man hingegen nur in der Meditation schöne Erfahrungen hat, sich aber über alles Mögliche ärgert und aus dem Gleichgewicht kommt, sobald man die Augen aufmacht oder die Wohnung verlässt, dann war die Meditation zwar schön, aber auf *Tanumanasa* ist man noch nicht.

ASHTANGA

☯ die 8 Glieder des Yoga ☯

Der achtegliedrige Übungs- und Entwicklungspfad aus dem Raja Yoga umfasst:

1. *Yama*, die ethisch-moralischen Grundlagen des Umgangs mit anderen
2. *Niyama*, die Selbstdisziplin und der Umgang mit sich selbst
3. *Asana*, die Sitzhaltung
4. *Pranayama*, die Atmung zur Beruhigung des Geistes
5. *Pratyahara*, das „Zurückziehen der Sinne“ – die Aufmerksamkeit ins Hier und Jetzt richten oder mehr nach innen
6. *Dharana*, das Bemühen um Konzentration. Immer wieder den Geist zurück zur Meditationstechnik, auf das Meditationsobjekt lenken, wenn er abschweift.
7. *Dhyana*, die vollkommene Absorption, das Aufhören konkreter Gedanken und
8. *Samadhi*, der überbewusste Zustand

Intuition

In der *Tanumanasa*-Phase wird die Intuition stark und zum wichtigsten Entscheidungsmittel. Natürlich hat jeder Mensch Intuition, und eine ganze Menge Entscheidungen werden intuitiv getroffen, nicht nur von spirituellen Aspiranten sondern auch von Menschen, die auf den Begriff Spiritualität allergisch reagieren. Der Unterschied ist: Auf den vorherigen Bewusstseinsstufen kann die Intuition uns in die richtige Richtung führen, sie kann uns aber auch in die falsche Richtung führen. Die Intuition kann zum Beispiel gefärbt sein durch eigene unbewusste Inhalte, durch Wunschdenken, Projektionen usw., so dass sie durch Hinterfragen geprüft und ergänzt werden muss: War es wirklich meine Intuition oder vielleicht nur ein Wunsch, den ich hatte oder hat ein Gespräch mit jemandem mich unbewusst dahingehend beeinflusst? Oder es ist eine uralte Sehnsucht, die eigentlich schon überholt ist, die aber jetzt, weil sich die darüberliegenden Spannungen gelöst haben, nochmals an die Oberfläche kommt?

Aber in *Tanumanasa* übernimmt die Intuition die Hauptfunktion. Man hat durch die Praxis und achtsames Leben über einen langen Zeitraum sein Gemüt weitgehend gereinigt, so dass der Geist wie ein reiner Kristall das spiegeln kann, was tatsächlich ist, ohne subjektive Färbungen. Aus vielen Geschichten von großen Meistern weiß man, dass sie spontan und unvorhersehbar aus dieser höheren Intuition heraus handeln.

Das Gute mögen

Tanumanasa ist auch ein Gemütszustand, indem man das mag, was einem gut tut, auch wenn es nicht immer angenehm ist. Manchmal wissen wir, was gut für uns ist, z.B. die Menge an Zucker und Fett, Nikotin oder Kaffee zu reduzieren. Aber wir halten gleichzeitig das, was uns nicht gut tut, trotzdem für angenehm. Oder wir stehen vor der Wahl, ein bisschen die Wahrheit zu verdrehen und uns damit einen deutlichen Vorteil zu verschaffen, oder bei der Ethik zu bleiben und unter Umständen auf einen materiellen Vorteil zu verzichten. Dann kommt es darauf an, wie wir uns entscheiden: Geben wir dem Drang wider besseres Wissen nach, oder gelingt es uns, unseren Vorsätzen treu zu bleiben.

Ist man auf der *Tanumanasa*-Ebene fest verankert, hat man keine Wahl mehr. Gegen die Ethik zu verstoßen, würde gegen jegliches Gefühl, auch gegen jedes subjektive Mögen, gehen. Das *Raga*, das Mögen, richtet sich auf das Gute, und zwar nicht nur auf das Gute für mich persönlich, sondern auf das Gute in einem umfassenden, universellen Sinn. Man ist in Einklang mit den Naturgesetzen, den universellen Gesetzen des Kosmos, und kann gar nicht mehr dagegen handeln.

Hochmut kommt vor dem Fall

Tanumanasa ist schon ein recht hohes spirituelles Stadium. Wer dauerhaft darin verankert ist, ist ein spiritueller Meister, eine Meisterin.

Dabei gibt es zwei Hauptgefahren: Zum einen, dass man sich mit diesem erhabenen Zustand identifiziert und sich etwas darauf einbildet. Man fühlt sich besser als andere – alles geht so leicht, und man hat das Gefühl, die anderen sind noch nicht so weit, und fühlt sich dann als der Größte.

Die zweite Gefahr ist, dass man meint, man hätte das höchste Ziel schon erreicht und aufhört, weiter zu praktizieren. In der Meditation hat man Visionen, man fühlt sich in der Nähe Gottes. Aber damit ist es nicht getan. Der Weg geht weiter, wir sind noch längst nicht am Ziel. Das ist manchmal das Problem, wenn jemand ohne tiefere Kenntnis in einen vorübergehenden *Tanumanasa*-Zustand kommt und dann nicht versteht, dass das noch nicht die höchste Verwirklichung ist.

Auf dieser Ebene ist es also wichtig, bescheiden zu bleiben, liebevoll, verständnisvoll und tolerant mit anderen umzugehen, um Führung zu beten und intensiv weiter zu praktizieren. Sich bewusst zu machen: Alle sind das unsterbliche Selbst, nicht nur ich. Momentan mag ich das besonders erfahren, als einen Segen und eine Gnade, aber ich weiß nicht, ob es weiterhin so bleiben wird. Derjenige, auf den ich jetzt hochmütig herabschaue, kann seine Schwierigkeiten vielleicht bald überwunden haben und dann die nächsten Schritte um so schneller machen.

Sattwapatti – das Erlangen der Reinheit

Die nächste Bewusstseinsstufe ist *Sattwapatti* („Erlangen (āpatti) der Reinheit (sattva)"). Hier erreicht man in der Meditation den *Savikalpa Samadhi* Zustand, das heißt, Überbewusstsein mit Dualität.

Hier, in *Savikalpa Samadhi*, verschmilzt der Meditierende mit dem Objekt der Meditation. Es ist ein Absorbiert-Sein in der Meditation, mit noch viel größerer Wonne verbunden als in *Dhyana*. Gleichzeitig besteht aber noch eine gewisse Dualität, d.h., es ist „jemand“ da, der sich bewusst ist: „Ich erfahre diesen wonnevollen Zustand“. Es gibt ein „Ich“ und einen „Wonzustand“, es gibt ein „Ich“ und das „Unendliche“, und es gibt die Erfahrung, dass wir eins sind, aber das Ich-Bewusstsein ist noch da, es ist noch nicht die reine Einheit.

Siddhi – ein Zeichen für spirituellen Fortschritt?

Auf *Sattwapatti* erwachen die *Siddhi*, die sogenannten übernatürlichen Kräfte. Sie sind nicht wirklich übernatürlich, sondern man ist mit seinem Bewusstsein eingeschwungen auf die Essenz der ganzen Schöpfung und damit manifestieren sich auf natürliche Weise Dinge, die auf einer rein materiellen Bewusstseinsstufe als „übernatürlich“ oder als „Wunder“ erlebt werden.



Miracles of Sivananda

Es gibt Hunderte von Briefen von, an und über Swami Sivananda, in denen Menschen schildern, welche Wunder ihnen geschehen sind. Einige dieser Erfahrungsberichte wurden im Buch „Miracles of Sivananda“ veröffentlicht.

Ein Beispiel: Ein Ehepaar aus Südafrika war Schüler von Swami Sivananda. Bei der Frau wurde Krebs diagnostiziert und sie sollte operiert werden. Ihr Mann schrieb Swami Sivananda darüber einen Brief. Am Tag vor der Operation hatten beide eine Vision von Swami Sivananda und das starke Gefühl ganz von Licht durchdrungen zu werden, und sie hörten eine telepathische Stimme: „Lasse dich nicht operieren“. Am nächsten Tag bestanden sie darauf, dass statt der angesetzten OP nochmals Tests gemacht wurden. Der Tumor war vollständig verschwunden! Etwa zwei Wochen später – die Post von Indien nach Südafrika dauerte damals noch recht lange – erhielten sie einen Brief von Swami Sivananda, indem er ihnen Trost zusprach und schrieb, er habe das Om Tryambakam-Mantra (ein Heil- und Segensmantra) für die Frau gebetet. Der Brief war genau an dem Tag datiert und geschrieben, an dem beide die obige Vision gehabt hatten. So gibt es Hunderte von Briefen von Schülern von Swami Sivananda, die Ähnliches erlebt haben.

Große Meister können alles Mögliche manifestieren. Aber nicht jeder, der parapsychologische Fähigkeiten hat, ist deswegen ein Meister. Wenn jemand außergewöhnliche Kräfte hat, heißt das noch lange nicht, dass er sich auf der *Sattwapatti*-Ebene befindet. Aber jemand in *Sattwapatti* hat fast notwendigerweise außergewöhnliche Fähigkeiten. Da gilt es, diese *Siddhi* nicht zu missbrauchen für eigene Vorteile oder um andere zu manipulieren, ja sogar sie noch nicht einmal bewusst einzusetzen. Zwar kann ein Meister es gar nicht vermeiden, dass außergewöhnliche Dinge geschehen in seiner Gegenwart, aber er sollte nicht denken, ich habe das jetzt gemacht und er sollte sie nicht zur Schau stellen.

Ein Meister wird normalerweise seine *Siddhi* nicht bewusst einsetzen. Denn wenn er es zu viel tut, verbraucht er zum einen sein Prana, seine Energie, zum anderen identifiziert er sich wieder, und zum Dritten denkt er, er müsse den Gang der Weltgeschichte ändern. Das ist Anmaßung, und damit kommt man nicht zur Erleuchtung und Selbstverwirklichung.

Wenn man auf dieser Ebene also demütig bleibt, die *Siddhi* nicht missbraucht und weiter praktiziert, kommt man zur nächsten Bewusstseinsstufe, nämlich

Asamshakti – „losgelöst von Shakti, der manifesten Schöpfung“

Asamshakti bedeutet wörtlich „Nichtberührtsein“, Das heißt nun nicht, dass man in diesem Zustand wie ein gefühlloser Stein ist. Im Gegenteil, Meister/Meisterinnen haben ein Herz wie Butter, es schmilzt beim Leiden anderer. Aber man ist nicht persönlich berührt von persönlichem Erfolg und Misserfolg, sondern mehr verbunden mit dem Höchsten, und man empfindet auch nicht nur eine persönliche Liebe, sondern mehr eine überpersönliche, allumfassende Liebe und Mitgefühl mit allen Wesen und der ganzen Schöpfung.

Man befindet sich nun in *Nirvikalpa Samadhi*, dem überbewussten Zustand ohne Dualität. Man hat die Selbstverwirklichung erreicht, die vollkommene Einheit mit allem. Man ist erwacht, erleuchtet.

Man hat das sogenannte Doppelbewusstsein. Das heißt, wenn man aus der Meditation heraus kommt, sieht man die Welt wie andere auch, aber man hat gleichzeitig und jederzeit auch das Bewusstsein der Einheit hinter allem. Man ist ein sogenannter *Jivanmukta*, eine noch in diesem Körper befreite Seele.

Wie sich das dann äußert, ist verschieden, je nach individueller Persönlichkeit des Menschen und je nach der Aufgabe, die er im Leben zu erfüllen hat. Manche führen ein ganz normales Leben und unterscheiden sich nicht von anderen Menschen. Außer, dass sie besonders viel Freude ausstrahlen, besonders liebevolle Menschen sind. Andere werden zu spirituellen Lehrern und großen Meistern/Meisterinnen, entweder im kleinen Rahmen mit einigen Schülern oder im großen Stil mit mehr Schülern. Manche ziehen sich auch zurück und meditieren in Einsamkeit.

Als nächstes folgt:

Padarthabhavani

Das Doppelbewusstsein, indem man gleichzeitig in der Welt und in der Einheit ist, verschiebt sich nun mehr ins Subtile. Das heißt, der Meister/die Meisterin ist sich hauptsächlich der Einheit und weniger seines einzelnen Körpers bewusst.

Auf dieser Bewusstseinsstufe ergreift der Mensch von sich aus selbst keine Initiative mehr. Wenn man ihn um etwas bittet, macht er es, wenn ihn niemand um etwas bittet, handelt er nicht. Wenn man ihm etwas zu essen gibt, isst er. Wenn man ihm nichts zu essen gibt, isst er nicht.

Im Normalfall geschieht *Padarthabhavani* gegen Ende des Lebens, wenn das relative Karma, das mit dieser Einzelexistenz noch verbunden war, zu Ende ist. Diese Phase dauert typischerweise auch nur sehr kurz.

Auf eine weniger spirituelle Weise haben das ja auch viele alte Menschen. Zwar nicht im Sinne der unendlichen Wirklichkeit, aber irgendwann, wenn das Karma weitestgehend aufgebraucht ist, haben sie keine Wünsche mehr, irgendetwas in der Welt zu bewirken oder etwas zu tun.



Yogameister Sukadev Bretz – der dynamische Begründer und Leiter von Yoga Vidya, einer der führenden Yoga Bewegungen Europas. Er versteht es wunderbar, tiefe Weisheit humorvoll und anschaulich weiterzugeben. Seine besondere Stärke ist es, Aspiranten zu intensiver Praxis zu motivieren, hinter allem einen höheren Sinn zu sehen und mehr Energie und Herz in den Alltag zu bringen.

Dann folgt:

Turiya – der Zustand der Befreiung

Das *Karma* ist praktisch ganz aufgebraucht. Das Bewusstsein ruht vollständig im Unendlichen und verlässt den Körper. Turiya mündet in *Mahasamadhi*, den großen *Samadhi*, das Aufgehen im absoluten Bewusstsein, das Einswerden mit dem Ursprung, dem Absoluten. Die Seele ist frei und eins mit allem für immer.

Weisheit, Inspiration und Energie – Seminare mit Yogameister Sukadev Bretz

Mantra-Meditation Intensivwoche mit Sukadev

Gerade wer schon länger mit einem Mantra arbeitet, braucht neue Anleitung und Tipps, um weiter zu kommen. Sukadev gibt in diesem Seminar wertvolle Hinweise und Techniken, um die Meditation tiefer und machtvoller werden zu lassen. Ab 310 € pro Person.

Bad Meinberg, 1.-6.1.14, 24.-29.8.14

Gelassenheit entwickeln

Möchtest du gelassener durchs Leben gehen? Du bekommst machtvolle Techniken an die Hand, um inmitten einer Welt voller Veränderungen und inmitten der Höhen und Tiefen des Lebens gelassen zu leben. Zum Beispiel spezielle Blitz-Entspannungstechniken, Atemtechniken für den Alltag, Umgang mit Schuld und Ungerechtigkeit, Selbstakzeptanz und Selbstliebe. Ab 138 € pro Person.

Bad Meinberg, 13.-15.12.13, 7.-9.11.14

Meditation Intensiv Schweigend

Intensivseminar mit täglichen langen Meditationssitzungen, zwei Yogastunden und Mantra-Singen. Du findest zu dir selbst, zu deinem inneren spirituellen Kern, du tauchst ein in die innere Welt. Ab 288 € pro Person für fünf Übernachtungen.

Bad Meinberg, 19.-24.1.14, 3.-8.8.14

Kundalini Yoga Intensiv Praxis

Lade dich so richtig auf mit Energie und fühle dich mit dem Kosmischen verbunden. Eines der großartigsten Seminare für die spirituelle Entwicklung und Kraft im Alltag! Teilnahmevoraussetzung: Kundalini-Mittelstufen-Seminar oder Yoga-lehrer-Ausbildung. Ab 288 € pro Person.

Bad Meinberg, 26.12.13-1.1.14

Alle Seminare mit Sukadev findest du unter www.yoga-vidya.de/sukadev-seminar

Telefonische Info und Anmeldung täglich zw. 8-20 Uhr, Bad Meinberg: 05234/87-0, Nordsee: 04486/90416-0; E-Mail: rezeption@yoga-vidya.de



Nada Brahma

~ Die Welt ist Klang

im Gespräch mit Sundaram

Hatha, Raja und Bhakti Yoga vereint – Mantras in den Yogastunden

Ein Mantra ist eine mystische Klangschwingung und bedeutet *Manas trayate* – „Den Geist befreien“. Swami Sivananda sagt: „*Nada* (Klang) fängt den Geist. Der Geist erreicht *Laya* (Auflösung) durch süßen *Nada*.“

Mantra Yoga gehört zum *Nada Yoga*, dem Yoga des Klanges. Seit 5000 Jahren ist er der älteste Weg in der Yogatradition überhaupt und integraler Bestandteil verschiedener Yogawege. Er basiert auf dem Konzept, dass die gesamte Schöpfung aus Schwingung hervorgegangen ist. Diese Schwingungen können wir als inneren und äußeren Klang erfahren, der alle Ebenen unseres Seins verbindet und alle Schichten durchdringt. In unserem Körper pulsiert das Blut, wir hören unseren Herzschlag. Wenn wir unsere Muskeln anspannen, beginnen wir tatsächlich zu vibrieren. Wissenschaftler haben herausgefunden, dass unsere Zellen tönen.

In der *Nada Bindu Upanishad* heißt es: „Die karmischen Neigungen von Geist und *Prana* werden durch ununterbrochene Konzentration auf *Nada* zerstört.“

In den letzten Jahren werden Mantras mehr und mehr in den Yogastunden bewusst genutzt. Mantra- und Klangyogastunden werden immer populärer. So wird Yoga Vidya ab 2014 eine Aus- und Weiterbildung zum/zur Mantra Yogalehrer/in anbieten, deren Bausteine von Sukadev und Sundaram geleitet werden.

Sundaram, vielen bekannt durch seine Mantra-Konzerte, Workshops, Seminare und Mantra-Yogastunden bei Yoga Vidya, Festivals und andere Events, ist einer der ersten, der vor ca. 10 Jahren Mantra-Yogastunden entwickelt hat. Ausgebildet wurde Sundaram als klassischer Musiker an den Musikhochschulen in Würzburg, Frankfurt und London. Durch seine Yogapraxis kam er in Kontakt mit den indischen Mantras und Bhajans. Sundaram schafft es, mit seiner klaren und hingebungsvollen Stimme eine Brücke zu bauen, durch die der wahre Hörer das Wahre hinter dem Mantra erkennen kann. Seine Spezialität ist eine nahezu mystische Verbindung von Asana, Affirmation und Mantra, so dass sich Herz und Geist öffnen für Inspiration und Intuition. Alle Ebenen werden tief berührt.

Wir freuen uns, dass Sundaram die Zeit für ein Interview gefunden hat.



Lieber Sundaram, wann hast du den Schatz deiner Stimme entdeckt?

Das Singen begleitet mich seit meiner frühesten Kindheit in der Familie. Ich kann mich noch gut erinnern, wie wir als Kinder zusammen mit meiner Mutter an Weihnachten zu alten Menschen gegangen sind und ihnen Weihnachtslieder vorgesungen haben. Als Kinder fanden wir das natürlich nicht so spannend, aber im Nachhinein war es eine wertvolle Erfahrung, für die ich meiner Mutter sehr dankbar bin. So richtig entdeckt habe ich den Schatz aber erst in der Verbindung mit den Mantras. Und ich kann nur jeden ermuntern, dies auch zu tun.

Fühlst du dich als Kanal, wenn du die Mantren singst, oder wie spürst du das?

Ich fühle mich eigentlich eher als Schale, die sich immer mehr anfüllt mit der Musik und dem Klang und dann aus der Fülle heraus überfließen kann. Natürlich beinhaltet die Vorstellung eines Kanals letztendlich genau dasselbe, aber es besteht die Gefahr, dass man nichts für sich selbst zurück behält. Ich finde es aber wichtig, aus dem inneren Reichtum heraus zu geben.

Was ist für dich das Besondere am gemeinsamen Mantra-Singen?

Wir alle haben ja zwei grundsätzliche Herzensbedürfnisse: einerseits das Bedürfnis nach Geborgenheit und Vertrautheit und andererseits das Bedürfnis nach Entwicklung und Freiheit. Und diese beiden Bedürfnisse scheinen sich im Leben oft auszuschließen. Das gemeinsame spirituelle Singen ist für mich eine wunderbare Möglichkeit, beide Grundbedürfnisse in einem

Augenblick zu erfüllen. Ich bin bei mir, spüre, dass ich selbst das Instrument bin, nehme die Vibration wahr. Ich kann auch eine zweite Stimme dazu singen und so etwas Eigenes, Wahrnehmbares beitragen. Aber gleichzeitig bin ich aufgehoben in dem Gesamtklang und bade sozusagen in der gemeinsamen Schwingung, die den Raum erfüllt.

Kannst Du dich an den Moment erinnern, als Du zum ersten Mal mit Mantra und Yoga in Kontakt gekommen bist?

Mitte/Ende der 90-er Jahre habe ich Gopi Bretz im damals noch einzigen Yoga Vidya Center in Frankfurt kennengelernt. Ihr habe ich viel zu verdanken. Als dann 2001 das Yoga Vidya Center in Mainz entstanden ist, haben wir gemeinsam begonnen zu experimentieren, indem wir ihre große Kompetenz als Yogalehrerin und meine musikalische Kompetenz zusammenfließen ließen. Explizite Mantra-Yogastunden gab es damals noch nicht. Wir haben einfach ausprobiert, was es für Auswirkungen hat, wenn man zu den Asanas bestimmte Mantras oder Kirtans singt. Diese Yogastunden kamen bei den Teilnehmern sofort sehr gut an und von da aus hat sich alles dann weiter entwickelt.

Was macht für dich eine Yogastunde zu einer guten Yogastunde?

Eine Yogastunde sollte alle drei Ebenen unseres Seins berühren. Sie sollte die körperliche Ebene berühren, indem sie unseren Körper stärkt, dehnt und flexibilisiert, sie sollte die mentale Ebene berühren, indem sie unseren Geist zur Ruhe bringt und

Du kannst Sundaram in seinen wundervollen Mantra-Seminaren bei Yoga Vidya erleben:

Mantras, Kirtans und Bhajans

Das hingebungsvolle Singen von spirituellen Liedern ist die Sprache des Herzens. Mit wachsendem Verständnis und praktischem Tun intensiviert sich sowohl das Singen, wie auch das innere Erleben. So kann das Herz das erfahren, was es immer will: Weite. Ab 305 € pro Person. Westerwald, 27.12.13–1.1.14

Mantra-Singen

Singen öffnet dein Herz und du erlebst Freude und Liebe. „*Wer Mantras singt, vergisst Körper und Geist*“ sagt Swami Sivananda. Für alle, die gerne singen und mehr über Mantras erfahren wollen. Falls du ein Instrument spielst, bringe es doch gerne mit. Ab 138 € pro Person. Bad Meinberg, 7.–9.2.14

Du lernst u.a.: Wie kannst du Mantras in den Yogaunterricht einbauen, Themenyogastunden mit Mantras konzipieren, Mantras gezielt auswählen und einsetzen uvm. Ab 477 € pro Person. Bad Meinberg, 20.–27.4.14

Mantra Yogalehrer/in Ausbildung für Yogalehrer

Lerne in dieser Intensivwoche systematisch Yogastunden mit Mantra-Begleitung zu geben. Du lernst u.a.: Wie kannst du Mantras in den Yogaunterricht einbauen, Themenyogastunden mit Mantras konzipieren, Mantras gezielt auswählen und einsetzen uvm. Ab 477 € pro Person. Bad Meinberg, 20.–27.4.14

Yoga-Mantra-Ferienwoche mit Sundaram

Das hingebungsvolle Singen von spirituellen Liedern ist die Sprache des Herzens, die jede/r versteht. Lass deine Seele baumeln, tanke Dich auf und spüre die Geborgenheit, die von den Mantras ausgeht. Ab 316 €. Nordsee, 10.–15.8.14

Im Online-Shop kannst du CDs von Sundaram bestellen: www.yoga-vidya.de/shop



Alle Seminare und Anmeldung zu unserem Schwerpunkt-Thema im Internet www.yoga-vidya.de/klang • Tel. Info und Anmeldung tägl. zw. 8-20 Uhr: Bad Meinberg: 05234/87-0, Westerwald: 02685/8002-0, Nordsee: 04486/90416-0; E-Mail: rezeption@yoga-vidya.de

klar werden lässt. Und sie sollte unsere emotionale Ebene, unser Herz positiv berühren, weil nur so wirkliches Nachvollziehen stattfinden kann. (Stichwort Belohnungszentrum im Gehirn = Lernzentrum).

Menschen, die in deiner Yogastunde waren, berichten von dem Gefühl des Aufgehobenseins und sie fühlen sich von dir in der Yogastunde optimal unterstützt und geleitet. Welche Rolle spielt die Musik deiner Meinung nach dabei? Gerade wenn wir schon länger Yoga praktizieren, besteht die Gefahr, dass zwar unser Körper perfekt in der Asana ‚Fisch‘ ist, unser Geist sich aber im Supermarkt befindet, bei den Einkäufen, die wir später erledigen wollen. Dabei gehen uns wichtige Ebenen verloren. Beim Yoga geht es ja nicht in erster Linie darum, möglichst fortgeschritten zu praktizieren, sondern bewusst zu praktizieren. Die Musik im Allgemeinen und die Mantras im Besonderen sind dafür ein wunderbares Werkzeug, weil sie den Mandelkern im Gehirn herunterregeln und gleichzeitig das Wohlfühlzentrum aktivieren. Auch die Ausschüttung von Oxytocin (zentrales Hormon für Liebes- und Bindungsfähigkeit) wird verstärkt, das heißt, wir werden entstress und können dadurch die Asanas länger und müheloser halten.

Woran orientierst du dich bei der Mantra-Auswahl?

Asana, Affirmation und Mantra sollten aufeinander abgestimmt sein und einen Dreiklang bilden, der sich gegenseitig inspiriert. Durch ein speziell ausgewähltes Mantra wird der Geist gelenkt, es wird ihm zumindest schwerer gemacht, das zu tun, was er immer gerne macht: er reist in die Vergangenheit

oder er reist in die Zukunft, oder – wenn er im Moment ist – er beschwert sich. Durch die Musik wird er beschäftigt und fühlt sich so wohler. Ich finde es aber sehr wichtig, dass wir die Musik nicht zur Berieselung einsetzen, sondern als Werkzeug zur Vertiefung der Praxis.

Worin besteht die Gefahr, wenn Mantra und Asana nicht gut aufeinander abgestimmt sind?

Wenn wir einfach nur eine Musik spielen, dann trägt uns das wieder weg von uns. Yoga ist aber ein Instrument zur Begegnung mit uns selbst. Dabei spielt die Affirmation eine entscheidende Rolle als Verbindungsglied zwischen Asana und Mantra. Die von der Musik ausgelösten Emotionen sind sehr wertvoll. Sie helfen uns, die Erfahrung bis in unser Zellbewusstsein, dort wo wirkliches Lernen sich manifestiert, vorbringen zu lassen.

Kannst du ein Beispiel nennen?

Wenn wir z.B. den Fisch nehmen: Man muss ja kein fortgeschrittener Yogi sein, um zu spüren: beim Fisch wird der Brustkorb gedehnt und geweitet. Dadurch hat das Herz, sagen wir mal, einen Millimeter mehr Platz. Das genügt schon, damit die Durchblutung des Herzens leichter vonstatten geht. Man sagt ja auch „das Herz fließt über“. Wenn wir jetzt zu der Asana ein herzöffnendes Mantra z.B. mit dem Aspekt *Krishna* oder *Hanuman* spielen, dann verstärkt sich dieser Effekt, insbesondere dann, wenn die Affirmation gezielt darauf hinweist und wenn der/die Praktizierende einen emotionalen Bezug zu *Krishna* oder *Hanuman* aufbauen kann.

In deinen Seminaren geht es darum, die heilende Kraft der Stimme zu entdecken und zu entfalten. Mit deiner Jahresgruppe begleitest du Teilnehmer über ein Jahr, damit sie ihre Talente und ihre Kreativität entwickeln können. Kannst du hier von deinen Erfahrungen berichten?

Ich halte es für sehr wichtig, dass wir unseren Fokus auf eine nachhaltige Entwicklung legen. Bezogen auf die Jahresgruppe bedeutet Nachhaltigkeit, die Dinge schrittweise zu „entwickeln“. Dabei ist die Stimme ein Schlüssel zu uns selbst. Jedes Jahr formiert sich eine neue Gruppe, die sich mehrmals im Jahr trifft. So kann Vertrauen und ein Gefühl der Geborgenheit schrittweise entstehen. Oft fehlt am Anfang der Mut, aber wenn wir uns in der Gruppe gegenseitig unterstützen, ist wahnsinnig viel möglich. Man sagt immer, man soll seine Schwächen annehmen. Ja, aber die Stärken und eigenen Potentiale zu erkennen und anzunehmen, ist wohl auch ein wichtiger Punkt. So kann man z.B. seine Stimme entdecken oder auch ein Instrument lernen.



Müssen denn die Teilnehmer musikalische Vorkenntnisse mitbringen?

Nein, es gibt zwar konkrete Inhalte, es gibt Stimmbildung, Rhythmusworkshops, Sanskritunterricht etc., aber die Jahresgruppe ist kein Musikleistungskurs. Letztendlich ist das alles nur ein Werkzeug, um die eigene Entwicklung geschehen zu lassen. Das kann nicht an einem Wochenende passieren, sondern braucht Zeit. Ich begleite diesen Prozess in der Gruppe. Hier darf alles sein: Hier kannst du lachen, hier kannst du weinen, hier kannst du tanzen. Und es berührt mich sehr, wenn ich sehe, dass Freundschaften entstehen, die auch über das Jahr hinaus bestehen.

Warum ist dir nachhaltige Entwicklung so wichtig? Wo siehst du die Hindernisse auf dem spirituellen Weg, wenn dieser keiner nachhaltigen Entwicklung folgt?

In meiner mittlerweile über zehnjährigen Workshop- und Seminarerfahrung habe ich den Eindruck gewonnen, dass das Konzept der Erleuchtung, so wahr und wunderbar es sein mag, so wie es oft aufgefasst wird, eines der größten Hindernisse darstellt. Man sagt oft „der Weg ist das Ziel“. Häufig ist es aber umgekehrt: Das Ziel ist im Weg! Denn es besteht die Gefahr, dass wir Erleuchtung als ein linear zu erreichendes Ziel greifen, wie das Ende eines Marathonlaufs. Verbunden damit

ist die Vorstellung, dass es auf diesem Lauf bestimmte Wegmarken gibt und damit zwangsläufig Menschen, die diese Wegmarken schon passiert haben und andere, die diese Wegmarken noch nicht passiert haben. So ordnen wir uns und andere auf dieser Geraden ein. Damit ändern wir nur das Ziel, nicht aber die Art und Weise, wie wir unser Leben führen. Wir sagen jetzt nicht mehr: Mein Haus, mein Auto, meine Kinder, sondern wir sagen jetzt: Meine Yogalehrerausbildung, meine Erleuchtung etc. Die spirituelle Suche ist kein Wettbewerb und kein Highway. Viele der Dinge, die wirklich wertvoll sind, können wir nicht auf Vorrat tun. Wir können nicht auf Vorrat atmen, unser Herz schlägt nicht auf Vorrat, wir können auch nicht unser Herz auf Vorrat öffnen, und Inspiration können wir auch nicht auf Vorrat sammeln. Das brauchen wir auch nicht.

Du sagst es geht darum, achtsam zu leben. Wie setzt du das für dich um?

Hm, das ist eine schwierige Frage: Es ist und bleibt ein Versuch. Natürlich spielt konkret die ökologisch-vegetarische Ernährung eine unabdingbare Rolle in meinem Leben, auch die Entscheidung, kein eigenes Auto zu besitzen oder Strom und Gas aus erneuerbaren Quellen zu beziehen. Aber vor allen Dingen geht es natürlich um einen achtsamen Umgang mit dem, was mich gerade umgibt. Es ist selbstverständlich wichtig, die Umgebung so zu behandeln, wie man selbst behandelt werden möchte. Es ist aber auch wichtig, sich selbst so zu behandeln, wie man gerne von der Umgebung behandelt werden möchte. Es ist und bleibt ein Versuch, der Versuch immer wieder in den Zuhörmodus zu kommen.

Was sind deine Pläne für die Zukunft?

Im Herbst wird eine neue Yoga & Mantra CD erscheinen, die auf der Live-Aufnahme einer Yogastunde beim Musikfestival 2013 basiert. Für 2014 sind weitere CDs geplant. Im April 2014 wird es erstmalig eine Intensivwoche als Teil der Mantra-Yogalehrerausbildung bei Yoga Vidya geben. Und im Juni beginnt wieder die neue Jahresgruppe. Auf all das freue mich sehr.

♥ Nähere Informationen zu Sundaram und zur Teilnahme an seiner Jahresgruppe findest du unter www.sundaram.de und info@sundaram.de

Alle Seminare mit ihm bei Yoga Vidya unter www.yoga-vidya.de/seminare/leiter/sundaram

Sundaram – Wenige Musiker können uns die Schönheit und Hingebung der Mantras so intensiv vermitteln. Lass dich verzaubern von der wundervollen Musik, die zum Mitsingen, Meditieren oder einfach zum Genießen einlädt. Die Stimme von Sundaram ist unglaublich rein, so aufrichtig, dass sie das Herz öffnet. Wenn man ihn die Mantras singen hört, dann kennt man den Klang wahrer Hingabe.





Für alle, die singen, tönen, klingen wollen:

Wir haben noch viele weitere Seminare zu den Themen **Stimmbildung, Harmonium-Lernen, Mantras und Gitarre uvm. in unserem Jahresprogramm!**

Yoga, Klangreise und Klangmeditation

Du lernst Klänge von Klangschalen und Gong mit Yoga und Meditation zu verbinden. Mit einer Klangyogastunde, einer Klangreise und Klangmeditationen. In einem Klangreiseworkshop lernst du auch, eine Klangreise selbst zu gestalten. Ab 136 € pro Person für zwei Übernachtungen. Bad Meinberg, 13.-15.12.13

Klang-Stille-Sein

Von der Klangmeditation zur Stille zum Sein. Die Ausrichtung auf den Klang macht innere Ruhe erfahrbar. In dieser Ruhe wird uns die Stille im Hier und Jetzt bewusst und zur direkten Erfahrung. Wir können offen ein für das, was sich zeigt. Ab 138 € p. P. für zwei Übernachtungen. Bad Meinberg, 3.-5.1.14

Mantra Sommer Camp

Verschiedene Mantra-Musiker, Klangarbeiter und Bhaktiyogis aus dem Umfeld von Yoga Vidya werden vor Ort sein und ein buntes Programm entstehen lassen: Lagerfeuersingen, Outdoor-Konzerte, Mantra-Yogastunden, Puja, Satsang, Klangtherapie, Harmoniumworkshop, Trommeln und vieles mehr ist angedacht und möglich. Ab 288 € p. P. für fünf Übernachtungen. Westerwald, 6.-11.7.14

Mantra Spirit

In der "Mutter aller Sprachen", dem Sanskrit, wird durch die präzise Entwicklung von Mantra-Gesängen eine Brücke geschlagen hin zum Göttlichen, ein Tor zum spirituellen Licht tiefer Religiosität geöffnet. Finde einen komplett neuen Zugang zu den Mantren. Ab 138 € pro Person für zwei Übernachtungen. Bad Meinberg, 22.-25.12.13, 29.-31.8.14, 5.-7.12.14

Harmonium Lernseminar

Lerne Harmonium zu spielen! Wenn vorhanden, bitte eigenes Harmonium mitbringen. Ab 138 € p. P. für 2 Übernachtungen. Bad Meinberg, 7.-9.3.14, 18.-21.4.14, 29.-31.8.14, 17.-19.10.14
Westerwald, 26.-29.1.14; Allgäu, 18.-21.4.14

Gitarrenbegleitung zu Mantras spielen lernen

Für Anfänger, die erste Erfahrungen auf der Gitarre gemacht haben und nun lernen möchten Mantras zu begleiten. Du lernst einfache Akkorde und Schlagtechniken, so dass du schon nach kurzer Zeit Mantras auf der Gitarre begleiten kannst. Bitte Gitarre und Kapodaster mitbringen. Ab 138 € pro Person für zwei Übernachtungen.

Nordsee, 8.-10.11.13, 28.-30.3.14, 5.-7.9.14
Westerwald, 31.1.-2.2.14

Yoga, Klangtherapie und Entspannung

Du übst sanfte Yogaübungen in Verbindung mit den entspannenden Klängen von Klangschalen und Gong. So wirst du Yoga, Tiefenentspannung und Meditation in einer besonders tiefgehenden, therapeutischen Form kennen lernen. Ab 138 € pro Person für zwei Übernachtungen.

Nordsee, 4.-6.10.13, 6.-9.6.14; Bad Meinberg, 24.-26.1.14

Klangtherapie im Yogaunterricht – Yogalehrer Weiterbildung

Du möchtest Klangschalen oder Gongs im Yogaunterricht einsetzen? In dieser Weiterbildung lernst du, wie du mit Hilfe von Klang deinen Yogastunden eine besondere Note geben kannst. Ab 138 € pro Person ab zwei Übernachtung.

Bad Meinberg, 20.-22.12.13, 28.3.-30.3.14

Mehr Seminare zu unserem Schwerpunkt-Thema im Internet www.yoga-vidya.de/klang • Telefonische Info und Anmeldung täglich zw. 8-20 Uhr: Bad Meinberg: 05234/87-0, Westerwald: 02685/8002-0, Nordsee: 04486/90416-0, Allgäu: 08361/92530-0; E-Mail: rezeption@yoga-vidya.de

Nada Yoga ~ alles ist Klang

von Anne-Careen Engel



Nada ist das Sanskrit-Wort für Strömung, Bewegung, Energie oder auch Klang. *Nad* oder *Nada* wird in den Veden als die allerursprünglichste Energie und Quelle alles Seienden aufgefasst. Der große Sufi Lehrer Hazrat Inayat Khan sagt: „Schöpfung ist die Musik Gottes.“ Mit anderen Worten: das gesamte Universum entstand aus Klang und wird beständig neu aus Klang geboren, – Klang, der wiederhallt und sich in der gesamten Natur manifestiert.

Yoga bedeutet Einheit, EINS-Sein mit ALLEM – und beschreibt das Wissen, die Lehre und Wege hin zu diesem Ziel.

Nada Yoga benutzt die transformierende Kraft des Klanges, um EINS zu werden – EINS und EINIG mit sich selbst und der Welt.

Nada Yoga ist Balsam für die Seele: einfach, freudvoll und zugleich sehr wirkungsvoll

- einfach, weil jeder diesen Weg gehen kann. Egal welchen Alters, ob mit oder ohne musikalischer Vorbildung, auch besonders für Menschen, die ihre Stimme erst erkunden wollen.
- freudvoll, weil die Musik die Sinne anspricht, das Gemüt beruhigt und Singen, wie man heute weiß, die Ausschüttung von Glückshormonen anregt und Angstempfinden hemmt.
- wirksam weil *Nada* ganzheitlich wirkt auf Körper, Seele und Geist und unmittelbar die *Prana*-Stöme im Körper wieder zum Fließen bringt, reguliert, harmonisiert und anregt. Das Leben kann wieder durch die Energiebahnen „strömen“.

Der Ursprung des *Nada Yoga* geht auf die ersten Gesänge der Veden zurück. Es lässt sich zu Recht sagen, dass *Nada Yoga* der älteste Yoga überhaupt ist, aus dem sich alle anderen Yogarichtungen entwickelt haben. So sind uns heute einzelne Aspekte des *Nada Yoga* aus verschiedenen Yogarichtungen bekannt:

- im *Bhakti Yoga* werden Mantras und heilige Texte rezitiert
- im *Satsang* singen wir, um unsere Gemeinschaft zu stärken
- im *Kundalini Yoga* benutzen wir *Mantras* und *Yantras* zur Reinigung der *Chakren*
- in der Meditation lauschen wir auf äußere und innere Klänge
- im *Klang Yoga* wird die Hatha Yoga Praxis mit Klängen begleitet
- zur Tiefenentspannung lauschen wir Klangreisen

Man kann sagen, dass es grob 2 Hauptrichtungen im klassischen *Nada Yoga* gibt. Das reine Lauschen auf die inneren Klänge, so wie es in der *Nad-Bindu Upanishad* der *Rig Veda* beschrieben wird und die Praxis über den äußeren Klang, die am reinsten in der klassischen indischen Musik bis heute überliefert ist. Auf diese zweite Richtung beziehe ich mich im Folgenden. Sie basiert bis heute auf den Prinzipien des *Nada Yoga* und klingt und wirkt darum auch ganz anders als unsere westliche Musik.

Wie Bhima durch das Hören Unsterblichkeit erlangte

Bhima, einer der Pandava Brüder in dem indischen Epos *Mahabharata*, wollte Erleuchtung erlangen. Er fragte Deva Ruci um Rat und dieser lud Bhima ein, in sein Ohr einzutreten. Bhima lachte: War doch Deva Ruci sehr, sehr klein und Bhima sehr, sehr groß! Wie sollte er das bewerkstelligen? Auch Deva Ruci lachte und fragte: „Was ist größer: der Kosmos oder du?“ – „Na, natürlich bin ich ganz klein und der Kosmos riesengroß!“ „Genau!“ antwortete Deva Ruci, „und ich bin der Kosmos.“

Bhima also „hörte auf“... hörte zu... hörte... und lauschte – und „kroch“ in Deva Rucis Ohr, durch diesen immer enger werdenden Tunnel des Ohres hinein in das Innerste, in den Mikrokosmos. Er ging auf in purer Aufmerksamkeit, reinem Bewusstsein und erreichte so die andere Seite des Tunnels, die Öffnung hin zum Makrokosmos. So erlangte er Unsterblichkeit.

aus dem *Mahabharata*, mündlich überliefert nach Suprpto Suryodarmo

Musik und Natur – ein Erlebnis mit Krishnas Biene

Ich lernte *Nada Yoga* kennen über Tim Jones, den Meisterschüler von Shivashankara Pannikar, einem Sänger aus Karnataka. Als Tempelmusiker in Kerala, Süd-Indien, viele Jahre lang zuständig für die Ausrichtung der Rituale. Ich lernte ihn kennen während meines ersten Aufenthaltes in Indien 2005, ein gutes Jahr bevor er seinen Körper verließ. Wir lebten und lernten in seinem Haus und Garten. Er unterrichtete schon nicht mehr selber, aber er zeigte mir mit unendlich viel Freude und Liebe die ayurvedischen Pflanzen in seinem Garten, die er täglich beobachtete.



Ich bekam damals zum ersten Mal eine Ahnung davon, wie Musik und Natur zusammen wirken:

Wir trafen uns zum Unterricht jeden Vor- und Nachmittag in einer Gartenlaube aus Bambus, zu allen Seiten hin ganz und gar offen. Es gab keinen Sicht-, Wind- oder Lärmschutz, dennoch gab sie uns das Gefühl eines natürlichen Musiktempels. Nach und nach tauchten wir tiefer ein in die Natur der „*Ragas*“, der uns zunächst so fremd klingenden indische Melodiestrukturen, die meist Göttern und den Rhythmen in der Natur gewidmet sind (z.B. Jahres- und Tagesrhythmen). Ich begann auch zu spüren, welche unterschiedlichen Bewusstseinszustände sie in uns wach riefen und lernte die Qualitäten der indischen Gottheiten auf ganz und gar neue und faszinierende Weise wahrzunehmen.

Am Ende der Zeit passierte etwas, was wie ein Wunder auf mich wirkte: Wir hatten in der Zwischenzeit ein zauberhaftes Krishnalied mit dem Titel „*Murali*“ ganz gut gelernt mit dem ihm gewidmeten *Raga* und sangen es bereits lange am Morgen, als plötzlich eine dort sehr selten sichtbare dicke schwarze Biene zu uns in die Laube schwirrte und sich offensichtlich sehr wohl fühlte. Indu, die Tochter von Guruji (wie wir Shivashankara Pannikar kurz nannten) lachte auf und sagte, dies sei Krishnas Biene! Sie bohrt Löcher in das Schilfrohr in Brindavan (Krishnas Heimatort), um darin ihre Nester zu bauen. Dadurch beginnt der Bambuswald zu singen, wenn der Wind hindurch geht und Krishna nutze den durchbohrten Bambus als Flöte, sein „*Murali*“.

Wir sangen für Krishna, die Natur antwortete auf ihre Weise – vielleicht einfach nur ein Zufall? Seitdem beobachte ich oft, wie die Vögel sich plötzlich zeigen auf der Hecke vorm Studio und mir singen oder einfach nur zuhören. Jedenfalls kann ich mir heute viel eher vorstellen, dass es wirklich stimmt, wenn es zum Beispiel heißt, dass die großen Musikheiligen Indiens den Regen „herbeisangen“.

Und wenn ich dann in modernen, wissenschaftlichen Büchern über die physikalischen Wirkungen von Resonanz lese, dem formbildenden Prinzip in der Natur überhaupt, dann verstehe ich die Welt um mich herum plötzlich ganz neu...

Die Heilkraft im klassischen Nada Yoga

Sie beruht auf einer besonderen Art zu singen, nämlich so, dass Atemfluss, Stimme, Rhythmus und Tonfrequenzen unmittelbar auf die Energiebahnen im Körper wirken – nicht umsonst heißen sie „*Nadis*“ – also direkt übersetzt eigentlich „Klangbahnen“.

Die Wirkungsweise des klassischen Nada Yoga

Der Klangstrom erzeugt feine Vibrationen, „massiert“ den Körper „von innen“ bis in die feinstofflichen Schichten der *Chakras* und *Nadis* – (Energie- oder eben „Klangbahnen“ im Körper). Atmung, Blutkreislauf, Stoffwechsel und andere Körperfunktionen kommen wieder miteinander „in Einklang“, Drüsensfunktionen werden angeregt. Zum Beispiel werden beim Singen Melanotone ausgeschüttet, die sog. „Glückshormone“.

Wichtig ist der im *Nada Yoga* stets begleitende Grundton. Alle anderen Töne entstehen aus ihm und kehren am Ende wieder zu ihm zurück. Die darauf basierende Praxis des *Nada Yoga* nenne ich die „Sieben Töne des Lichts“ (™), sie entfalten ihre Farben aus dem Grundton, wie die Farben des Regenbogens aus dem weißen Licht.

Patanjali sagt: Der Grundton hole „... die Pferde zurück in den Stall“ und meint damit, dass all die beim Singen freiwerdenden Stimmungen und Gefühle sich wieder setzen, sammeln, wir tief „bei uns selbst zuhause ankommen“ und unsere Mitte finden.



Anne-Careen Engel

Lebt nach jahrelanger Theaterarbeit als freie Künstlerin und Lehrerin für Yoga, Meditation und Nada Yoga in Hamburg. Sie entwickelte aufbauend auf der Jahrtausende alten, ursprünglichen Praxis ein Nada Yoga, das alte und neue Stimm- und Klangwege vereint.

- ♥ Direkten Kontakt und mehr Informationen zu Anne-Careen
- und ihren Seminaren findest du unter www.sa-re-ga.de

Alle Seminare mit Anne-Careen Engel unter www.yoga-vidya.de/seminare/leiter/anne-careen-engel

Nada Yoga entwickelt die natürliche Stimme jenseits aller Moden und musikalischer Stilrichtungen. Die natürliche Stimme basiert auf der Sprechstimme, ist sehr körperlich und geerdet und gerade auch für Menschen geeignet, denen früher vielleicht einmal eingeredet wurde, „sie könnten nicht singen“. So etwas gibt es im *Nada Yoga* nicht.

Über die natürliche Stimme kann auch der persönliche Grundton bestimmt werden, der, einmal gefunden – wesentlich zur Harmonisierung des ganzen Wesens beiträgt und jedem hilft, auf die ihm angemessene Weise in Resonanz zu treten mit seiner Umwelt.

Seminare mit Anne-Careen in Bad Meinberg:

Nada Yoga Grundausbildung

Du lernst Methoden des ursprünglichen Nada Yoga auf der Basis der ‚7 Töne des Lichts‘ in Theorie und Praxis kennen. Dies ergänzt durch gezielte Körperarbeit und Stimmtraining. Du erfährst, wie dein Atem und deine Stimme heilend auf alle Chakras und Nadis wirken und dich berühren können – bis in ganz feinstoffliche Schichten hinein. Ab 469 € pro Person für 7 Übernachtungen.

Bad Meinberg, 27.10.–3.11.13

OM – Das Ur-Mantra im Nada Yoga

Du erfährst das OM als Grundton, als tief in dir liegendes Zuhause, aus dem heraus sich deine natürliche Stimme entfalten kann. Inhalte u.a.: Einführung ins Nada Yoga, die 7 Swaras (Töne des Lichts) und 7 Chakras – OM und die Obertonreihe – freies Tönen, Stimm-Meditationen. Ab 136 € pro Person für zwei Übernachtungen. Bad Meinberg, 29.11.–1.12.13

Nada Yoga – Sing dich ins Licht

Die indische Vokalmusik, in der die Sprechstimme Ausgangspunkt ist für die Singstimme, lässt dich deine natürliche Stimme entfalten. Du erlebst den Zusammenhang zwischen Körper, Gefühl und Stimme in Bewegung und Stille, erkundest die 7 „Swaras“ – die 7 „Töne des Lichts“ und tauchst ein in die Klangwelt eines Raga. Ab 138 € pro Person für zwei Übernachtungen. Bad Meinberg, 4.–6.4.14

Chakras im Nada Yoga

Jeder der sieben Tage ist einem Chakra gewidmet mit speziellen Wahrnehmungsübungen. Du wechselst zwischen freiem Tönen, Stimm-Meditation, Tönen in Bewegung, Nada Yoga, Mantra- und Kirtan-Singen und etwas Theorie. Gut geeignet auch für Yogalehrer und Heilberufe, wie z.B. Klangtherapeuten, Musiker, Musikpädagogen, Logopäden etc. Ab 426 € pro Person für sieben Übernachtungen. Bad Meinberg, 22.–29.6.14

Alle Seminare und Anmeldung im Internet www.yoga-vidya.de/seminare • Telefonische Info und Anmeldung täglich zwischen 8–20 Uhr: Bad Meinberg: 05234/87-0; E-Mail: rezeption@yoga-vidya.de

Kunst im Haus Shanti:

die Mahavidya Yantras

*Im Juni 2013 eröffnete die Yantra
Ausstellung der deutsch-indischen
Künstlerin Shakunthala im Haus
Shanti, Bad Meinberg.*

Im Sommer 2012 begann meine Projektarbeit mit Dr. Nalini Sahay, die mehrmals im Jahr bei Yoga Vidya unterrichtet. Ich bin eine in Süd-Indien geborene und dort aufgewachsene deutsche Künstlerin und lebe in Wehren, Bad Meinberg.

Nalini empfahl mir aus gesundheitlichen Überlegungen heraus das ‚Sri Yantra‘ jeden Tag zu zeichnen. Anfangs fiel mir das sehr schwer und ich brauchte für eine Zeichnung drei Stunden. Ein halbes Jahr verging auf diese Weise, dann begann ich die zehn Mahavidyas darzustellen.

Yantras sind keineswegs ‚nur‘ Bilder, sondern visuelle Meditationshilfen, die in symbolischer Form die Struktur der Energiemuster der Gottheit, ‚Devata‘ wiedergeben und dem Meditierenden als Zentrierung dienen. Zu jedem Yantra gehört ein Mantra, das ganz individuell ausgewählt werden muss.

Das Yantra-Malen verhilft zur inneren Ruhe, Diszipliniertheit und Klarheit. Anders als in der freien Malerei, wo es um Emotionen geht, die auf die Leinwand gebannt werden. Es ist schön zu erleben, wie in diesen uralten göttlichen Formen auch heute noch soviel Modernes steckt. Ein Yantra zu malen ist eine sehr spirituelle und heilende Erfahrung. Yantras sollten ursprünglich nicht wie Kunstwerke präsentiert werden, da sie den Gottheiten zugeordnet sind.

Die ‚Mahavidya Yantras‘ sind die zehn Formen der göttlichen Mutter. Alle Yantras beruhen auf feststehenden geometrischen Gesetzen. Es besteht aus dem ‚Bhupur‘ – das Viereck mit den vier Toren/Himmelsrichtungen.



In der Mitte ist immer das ‚Bindu‘ – der Punkt, der das Zentrum des Yantras darstellt. Dazwischen liegen das ‚Ashtar‘, das ‚Antar Dashar‘, das ‚Bahir Dashar‘, das ‚Chatur Dashar‘ – Punkt, Kreis, Dreieck, Quadrat, dann das ‚Ashta Dal‘ und das ‚Shodash Dal‘, die Lotusblütenkränze.

Da ein Yantra für Meditation genutzt werden kann, habe ich mich an die dafür vorgegebenen Farben gehalten. Laut Farbenlehre erzeugt die angeschauten Farbe im Unterbewusstsein die Komplementärfarbe. So regt jedes Yantra im Betrachter und spirituellen Apsiranten besondere Schwingungen an.

Wer die besondere Wirkung der Mahavidya Yantras erleben will, kann dies bis November bei Yoga Vidya in Bad Meinberg. Nach der Ausstellung werden die Yantras verschiedene Yoga-Räume schmücken, wofür wir Shakunthala sehr dankbar sind!

Birgit Shakunthala Schnebel

Aufgewachsen in Südindien. Absolvierte u. a. Ausbildungen zur Grafikerin, Schneiderin und Bildhauerin. Seit 1997 hat die Bad Meinbergerin ihr eigenes Atelier. 2012 befasste sich die Künstlerin intensiv mit dem Sri Yantra. Das Ergebnis ihrer Arbeit ist im Haus Shanti zu besichtigen.



Shavasana

Die Yoga Vidya-Grundreihe ist eine bestimmte Abfolge von Yogastellungen (Asanas), die aus gesundheitlichen und energetischen Gesichtspunkten besonders geeignet ist, um täglich praktiziert zu werden. Sie beginnt mit einer Tiefenentspannung, die wir dir heute als Auftakt unserer neuen Asana-Reihe im Journal vorstellen.

Shavasana – die „Totenstellung“. Dies soll ausdrücken, dass der Körper vollkommen entspannt ist und Reize der Außenwelt nicht beachtet werden. Sie steht in der Yoga Vidya Grundreihe am Anfang und am Ende der Stunde.

Aufbau der Asana (Yogastellung)

Drehe im Liegen deine Füße und Beine nach innen und nach außen, um sie dann locker nach außen fallen zu lassen. Das Gleiche machst du mit deinen Armen. Rolle den Kopf erst sanft zur einen, dann zur anderen Seite, um dann in der Mitte zur Ruhe zu kommen. Achte auf die Körpersymmetrie. Es kann sein, dass du mehrmals deine Lage korrigieren musst. Sind die Schultern gerade? Und wenn ja, ist es auch die Hüfte? Liegen die Arme symmetrisch?

Oberschenkel, Knie, Waden,
Füße weisen leicht nach außen.

Atme langsam
in den Bauch.



Füße mattenweit auseinander, die Zehen fallen locker nach außen.
Damit entlastest du die Hüfte und die Beckenmuskulatur.

Bei Beschwerden

Mit angewinkelten Knien, die sich berühren und so gegenseitig stützen können, entlastest du den unteren Rücken. Ein kleines Kissen oder eine zusammengerollte Decke kann angenehm für den Nacken sein.

Die Arme sind im 45-Grad-Winkel abgespreizt, die Handflächen öffnen sich nach oben. Die Finger sind ganz entspannt oder können locker in einem Mudra gehalten werden.

Bei Yoga Vidya kannst du jedes Wochenende intensiv an deiner Asana-Praxis arbeiten!

Regelmäßig Seminare mit 4-6 Stunden Asanas pro Tag, ergänzt durch Meditation und Mantra-Singen. Du erlernst systematisch fortgeschrittene Asanas und solltest daher kein Yoga-Anfänger sein. Du schulst damit Flexibilität, Koordination und Ausdauer und erlernst Techniken und Tricks, die deine Praxis in kurzer Zeit sehr weit voran bringen.

Asana intensiv – Ab 107 € pro Person für zwei Übernachtungen.

Bad Meinberg: 18.-20.10.13, 29.11.-1.12.13, 20.-22.12.13, 20.-27.12.13, 1.-3.1.14, 18.-20./21.4.14, 9.-11.5.14, 16.-18.5.14, 18.-23.5.14

Nordsee: 22.-27.12.13, 3.-5.1.14, 16.-21.2.14, 7.-9.3.14, 13.-18.4.14, 25.-28.5.14; *Westerwald:* 27.12.13.-1.1.14, 19.-22.1.14, 22.-24.1.14, 2.-5./7.2.14, 5.-7.2.14, 20.-25.4.14

Asana exakt – Ab 138 € pro Person für zwei Übernachtungen.

Bad Meinberg: 25.-27.10.13; *Nordsee:* 4.-6.4.14; *Westerwald:* 30.5.-1.6.14

Asana intensiv – sanftes Üben – Ab 115 € p. P. für zwei Übernachtungen.

Allgäu: 8.-10.11.13; *Westerwald:* 24.-29.11.13, 12.-14.2.14

Asanas exakt mit therapeutischen Betonungen

Ab 136 € pro Person für zwei Übernachtungen.

Bad Meinberg: 26.-31.1.14, 14.-16.3.14

Insgesamt bieten wir dir über 150 Seminare, in denen sich alles um intensive Asana-Praxis dreht.

Spezielle Seminare bieten wir zum Beispiel zum Skorpion, für Hüftflexibilität und den Lotus, für Rückbeugen und die Taube, Vorwärtsbeugen und Variationen, Sonnengebete, Partnerasanas, mit Hilfsmitteln und zu den Asanas Kranich, Pfau und Clown.

Auch die emotionale und psychische Wirkung kannst du erfahren, zum Beispiel in den Seminaren für Ausgeglichenheit, innere Stabilität und Vertrauen, für innere Zufriedenheit, für inneren Frieden.

Wenn du meditativ praktizierst oder mit Mantren oder Chakrenkonzentration – mehrmals im Jahr hast du dazu in verschiedenen Ashrams die Gelegenheit.

Wer zu der intensiven Praxis mehr über die theoretischen Hintergründe, und die Grundlagen des Yoga wissen will, fühlt sich vielleicht in Seminaren wohl, die Asanas mit den Weisheiten der Raja Yoga Sutras oder der Hatha Yoga Pradipika verbinden.

Alle Seminare und Anmeldung im Internet www.yoga-vidya.de/asanaintensiv
Tel. Info und Anmeldung täglich zwischen 8-20 Uhr: *Bad Meinberg:* 05234/87-0, *Westerwald:* 02685/8002-0, *Nordsee:* 04486/90416-0, *Allgäu:* 08361/92530-0
E-Mail: rezeption@yoga-vidya.de

Verbinde die Asana mit Meditation. So können Körper und Geist Ruhe finden. Du kannst zum Beispiel das Mantra 'OM' im Geist klingen lassen.

Du kannst diese Asana mit verschiedenen Entspannungstechniken verbinden, wie zum Beispiel Autosuggestionen, Progressive Muskelentspannung, Yoga Nidra oder Affirmationen und Traumreisen. Viele Beispiele und angeleitete Entspannungen findest du in unserem Youtube-Channel www.youtube.com/Sukadev108 Über das Lupensymbol kommst du zur Suchfunktion, die dir alle Videos zu einem Thema, bspw. 'Entspannung' anzeigen kann.

Bringe deine Schulterblätter zusammen und rolle die Schultern nach hinten/unten, um den Schulter-Nackebereich noch einmal zu entspannen.

Das Kinn ruht sanft in Richtung des Brustbeins, so bringst du Länge in den Nacken.

Streiche geistig deine Stirn glatt und entspanne deine Kiefermuskulatur.





Klang ist *Wahrheit!*

von Bhajan Noam

Wir brauchen gar nicht die Sprache eines Menschen zu verstehen. Der Klang seiner Stimme, wenn wir mit dem Herzen hinhören, offenbart uns sein Wesen, seine Ehrlichkeit, seine Sensibilität, seine Liebe, seine Verbundenheit mit dem Leben. Gottes Sprache ist Klang, und den Klang legte und verbarg er mit seinem Odem in die Stimme des Menschen. Klang seinerseits ist ein Ausdruck der ewigen universellen Schwingung, welche Galaxien in ihrer Äonen währenden Existenz unablässig kreisen lässt, Planeten um Sonnen, Elektronen um Atomkerne, wie auch Menschen miteinander und um sich selbst voller Freude tanzen lässt. Die Urbewegung allen Lebens ist ein mystisches spiralförmiges Schwingen. Es ist im Wasser sichtbar wie im Himmel (*maimveschamaim*) – denn Wasser und Himmel sind desselben Ursprungs – es zeigt sich im Aufbau unserer Knochen, Muskeln und Organe, es offenbart sich dem Sehenden im lichtvollen Wirbeln der Chakras, und wir üben es in etlichen Asanas: im Drehsitz, im Krokodil, im Parsvakonasana usw. Auch unser Atem wird durch die Form des Nasengangs in ein spiralförmiges Strömen gebracht, um so subtiles Prana im Körper zu verteilen – unhörbaren doch unglaublich wirksamen Klang!

Weil das so ist und weil dies der Mensch – nicht nur in verkörperter Form, sondern schon lange zuvor als noch gedachtes geistiges Wesen – in seiner aufblühenden Natur erkannte, übte er sich im Gesang, im klangvollen Sprechen und ebenso im sphärenhaften Spiel von Instrumenten. Die Menschen der frühen Völker hatten engelgleiche Stimmen, wie sie sich kein Mensch der unsrigen Zeit vorzustellen vermag. Sie bauten Klanginstrumente, mit denen sie Gottes heilige Chöre wundervoll nachahmten. Die Kunst der Vielstimmigkeit einzelner Saiten oder Klanglöcher, filigran geformter Hölzer oder Metalle, die sie beherrschten, würde unser heutiger verrohter Geist

nicht verstehen, vielleicht nicht einmal hören – oder nicht ertragen. Sie waren der Wahrheit noch nahe, sie lebten noch ganz in Gott und wirkten und handelten aus Gott heraus nach seinen hohen und melodischen Gesetzen.

In einigen Völkern ist dieser Geist bis heute lebendig geblieben. In wenigen Traditionen, die die kalten Stürme des Materialismus und des Unglaubens dank ihres schlichten, unschuldigen Gemütes und ihrer heiligen Führer überstanden, konnte auch das Wissen um die heiligen Klänge bewahrt bleiben. Ich hole hier bewusst sehr weit aus. Ich beginne mit einer bestimmten Absicht in ältester, nicht schriftlich fixierter Geschichte. Kaum jemand denkt sich in so ferne Zeiten zurück oder er hat dabei ein sehr verschwommenes, falsch geprägtes Bild vor seinen inneren Augen. Wie kann es sein, dass wir unsere wahre Seele vergessen und verlassen haben? Es gibt vielleicht keine gerechte Antwort auf diese Frage, doch es besteht die Möglichkeit, die gefrorenen Erinnerungen wieder wachzurufen.

Ein Schamane, der polyrhythmisch seine selbstgebaute Trommel spielt, ein Gongpriester, welcher kunstfertig aus Interferenzen, aus chaotischen Schwebungen, immer neue heilsame Klänge gebären, aufstrahlen und entschwinden lässt, sie beide sind verbunden – sie sind verbunden über Zeit- und Raumgrenzen hinweg mit dem ewigen, alles durchströmenden Einheitsfeld des ersten undefinierbaren, nicht in Noten niederschreibbaren wonnevollen Schöpfungsklangs. Ihr magisches Spiel berührt uns immer neu und dringt ungehemmt in die tiefste Kammer unseres Herzens ein. Hier glimmt der Funke aus dem ersten Feuer. Hier resoniert es lachend mit der Harfe eines offenen Geistes.

Gongspiel

Der Gong ist ein kosmisches Sternentor. Durch ihn hindurch empfangen wir das tausendfältige Singen und Schwingen der astralen Welten – und durch ihn hindurch kann unser Geist leicht und frei zurück nach Hause gleiten. Gongspiel ist eine der höchsten meditativen und religiösen Künste. So ist auch die Herstellung eines Gongs uralte Familientradition; die Ahnen sind stets zugegen wenn der Hammer rhythmisch und mit Feingefühl auf glühendes Metall einschlägt. Ich erinnere mich an ein heilendes schamanisches Wirken in Tibet, lange bevor der Buddhismus Einzug hielt. Schon in der vorausgegangenen uralten Bön-Tradition wurden zahlreiche Instrumente zur Erzeugung spiritueller einstimmender Klänge benutzt. Im jetzigen Leben waren mir Gong und Becken deshalb von Anfang an gänzlich vertraut.

Es besteht immer eine Interaktion zwischen dem Medium Gong und dem meditativ Lauschenden. Dessen Bereitschaft zu vollkommener Offenheit, dessen Wachheit und Präsenz entlocken dem Gong ungeahnte, nicht voraus bestimmbare Klänge. Dessen Verslossenheit und innere Abwehr hingegen hemmen in umgekehrter Weise ein freies Schwingen und Tönen selbst des kraftvollsten Instrumentes. Die Nahrung und Medizin aus der Urquelle will den Dissidenten des Paradieses mit Sensibilität, mit Klugheit und mit Liebe verabreicht werden.

Klangbehandlung

Die Klangbehandlung oder Klangmassage wird zum einen mit verschiedenen Klangschalen unmittelbar auf dem Körper ausgeübt. Zum anderen kann sie genauso auf Distanz in der Aura oder über die Möglichkeit der Chakren eingesetzt werden. Ein dritter sehr spezieller Zugang sind die ca. 108 *Marma*-Punkte (Vitalpunkte) des Körpers. Die Klänge der obertonreichen Schalen nehmen während einer Behandlung viele Wirkwege gleichzeitig ein, den direktesten über das Hören, einen ähnlich intensiven über das Spüren, einen subtilen über das Nervensystem, einen allerfeinsten über das Energiesystem und hinzu kommt noch die unterschiedliche Ausbreitung über die diversen Gewebeformen und -strukturen unseres Körpers wie Oberhaut, Bindegewebe, Muskulatur, Knochen und Organgewebe. Klänge sind aber nicht nur ein rasch vorüber ziehendes Ereignis, der Mensch besitzt die vorteilhafte Eigenschaft, ihre Wirkung sowohl körperlich, wie auch mental und energetisch zu speichern. Unser Körper und unser Geist besitzen ein Klanggedächtnis, auch eine nur einmalige Erfahrung kann so immer wieder abgerufen werden.

Die harmonische und obertonreiche Klangwirkung tibetischer Schalen, die aus einer Legierung von bis zu zwölf Metallen hergestellt sind, reinigt unser System von negativen, destruktiven Schwingungsmustern. Sie umspielt und beseitigt Blockierungen innerhalb der Energie- und Nervenbahnen und aller Zellstrukturen. Allmählich geschieht eine Art Umprogrammierung: Störendes wird beseitigt und gegen die Erfahrung der wohltuenden Klänge ausgetauscht. So wird – bisweilen spontan, zumeist aber schrittweise – Heilung erlebt. Grundsätzlich

wird keine Krankheit, kein Symptom bekämpft, sondern auf ganzheitlichem Wege die vorhandene Gesundheit gestärkt. So können Störungen zunächst integriert und, wenn möglich, nach und nach eliminiert werden.

Ausbildung in tibetischer Klangmassage mit Bhajan

Basis-Seminar: Ein idealer Einstieg in die tibetische Klangmassage für alle Interessierten. Ab 138 € pro Person für zwei Übernachtungen. Bad Meinberg, 11.-13.10.13, 14.-16.2.14, 1.-3.8.14

Tibetische Klangmassage Ausbildung: Du erlernst die Klang-Grundbehandlung des Körpers, der Chakren und der Aura. Diese Ausbildung beinhaltet zwei Teile. Für Laien und Therapeuten geeignet. Ab 697 € pro Person für die komplette Ausbildung. Bad Meinberg, 13.-18.10. und 15.-20.12.13, 16.-21.2. und 15.-20.6.14, 3.-13.8.14 (10 Tage kompakt)

Alle Seminare und Anmeldung im Internet www.yoga-vidya.de/seminare
Telefonische Info und Anmeldung täglich zw. 8-20 Uhr: Bad Meinberg: 05234/87-0; E-Mail: rezeption@yoga-vidya.de

Klangyoga

Das Begleiten von Asanas mit Klängen ist mittlerweile eine bewährte Methode, um deren Wirkungen zu intensivieren, um sie länger halten zu können, um Spannungen leichter aufzulösen und um sie tiefer zu erfahren und auszukosten. In meinem Unterricht beziehe ich zusätzlich noch einen bewusst in die jeweilige Dehnung gelenkten Atem mit ein. So haben wir immer ein zumindest dreifaches Einwirken: äußere Dehnung der Muskulatur, innere Weitung durch den Atem, das Durchschwingen der Klänge, dann aber auch den durch Klang und Atem angeregten Pranafluss. Klang-Yoga ist ein wesentlicher Bestandteil meiner Klangmassage-Ausbildung bei Yoga Vidya.

Ein Interview mit Bhajan zur Klangmassage und eine praktische Vorführung gibt es im Internet unter www.bit.ly/klangmassage



Bhajan Noam ist Autor, Therapeut, Yoga-lehrer, Ausbildungsleiter und ein spiritueller Lehrer. Seine Bücher, seine Seminare, Behandlungen, Initiationen und Segnungen sprechen den Menschen als eine auf ewig mit Gott verbundene Seele an. Neu erschienen ist sein spirituelles Grundlagenwerk ‚*Shastras – Meistertexte*‘, erhältlich in unserem Online-Shop www.yoga-vidya.de/shop



Pancha Karma in Bad Meinberg

– Reines Wohlfühl und nicht nur Wellness!

von Dr. Aruna Rajendran und Julia Lang

Pancha Karma bei Yoga Vidya ist in vielerlei Hinsicht etwas Besonderes. Durchgeführt von unserer indischen Ayurveda-Ärztin Dr. Aruna Rajendran B.A.M.S. in Zusammenarbeit mit Julia Lang, Heilpraktikerin und Leiterin der Ayurveda Oase, wird die Reinigung traditionell und doch ganz speziell durchgeführt.

Wir zeigen, dass authentisches Ayurveda, basierend auf der *Charaka Samhita*, dem ältesten medizinischen Text überhaupt und einem der wichtigsten Grundlagentexte im Ayurveda, auch ohne tierische Produkte machbar ist. Diese Kur ist also auch für vegan lebende Menschen geeignet. Eine weitere Besonderheit ist die energetische Schwingung des Hauses, und die Möglichkeit, täglich Yoga-Stunden, Pranayama und Meditation zu praktizieren, wie es im klassischen Ayurveda üblich ist.

Bei einer Pancha Karma-Kur werden verschiedene Anwendungen durchgeführt, auch die beliebten ayurvedischen Massagen – dennoch geht es nicht um Wellness, sondern um Reinigung auf allen Ebenen. Daher bieten wir auch die Möglichkeit, zusätzliche Gesprächstermine zu buchen und damit intensiver auf mögliche emotionale, mentale oder energetische Prozesse einzugehen.

Empfehlenswert ist ein Aufenthalt von drei bis vier Wochen. Aber auch schon eine kürzere Zeitdauer kann gute Wirkungen haben, besonders da Dr. Aruna Rajendran in Kerala auch auf eine zeitreduzierte Durchführung geschult wurde.

Für wen ist eine Pancha Karma-Kur sinnvoll?

Für alle, die

- eine bestehende Erkrankung therapieren möchten
- Krankheiten verhüten wollen, indem sie ihr Immunsystem stärken
- ihre Gesundheit erhalten wollen
- sich bis zur Zellebene verjüngen wollen
- jung und energiereich bleiben wollen

Insbesondere eignet sich unser Pancha Karma auch für Menschen, die einen veganen Lebensstil pflegen, da wir ausschließlich pflanzliche Produkte verwenden, die ohne Tierversuche produziert werden.

☯ DIE 5 HANDLUNGEN ☯

Man kann Pancha Karma als die fünf (Pancha) Handlungen (Karma) übersetzen – die Anwendung besteht aus fünf Reinigungshandlungen:

1. *Nasya Karma* – medizinische Substanzen werden durch die Nase eingeführt
2. *Vamanam* – therapeutisches Erbrechen
3. *Virechanam* – therapeutisches Abführen
4. *Asthapana Basthi* – rektaler medizinischer Einlauf
5. *Rakta Mokshana* – der Aderlass als Blutreinigung (wird bei uns nicht durchgeführt)

Im Ayurveda wird eine Krankheit als *Dosha*-Störung betrachtet, die im Magen/Dünndarm infolge einer falschen Ernährungsweise oder eines falschen Lebensstils in Erscheinung tritt. Dieser Störung wird auf drei Ebenen entgegen gewirkt: Reinigung, Beruhigung und Krankheitsverhütung. Eine sehr bekannte Reinigungshandlung (*sodhana*) ist Pancha Karma, die sich in vorbereitende Maßnahmen (*poorva karma*), Hauptverfahren (*pradhana karma*) und die Nachbehandlung (*paschat karma*) aufteilt. *Sodhana* eliminiert *Ama* – das bedeutendste Toxin (Gift) im Körper. Durch einen unvollständigen Stoffwechsel entsteht es im Körper und behindert den freien Energiefluss, *Prana*. Dies kann sich als Krankheit manifestieren, aber auch als Ermüdung, Erschöpfung.



Die folgenden Anwendungen und therapeutischen Behandlungen werden bei einer Pancha Karma-Kur ausgeführt:

Snehanam – innere und äußere Ölungen

Nach einer Konsultation wählt der behandelnde Ayurveda-Therapeut die Art der Anwendung und entsprechende heilsame Substanzen aus. Vor allem nicht wasserlösliche Giftstoffe werden durch die Ölungen gelöst und können anschließend aus dem Körper ausgeschieden werden. Neben der inneren *Snehana* ist die äußere besonders bekannt – *bayha snehana*. Verschiedene ayurvedische Massagen stimulieren den Körper physikalisch und lösen ein intensives Wohlgefühl aus.

Abhyanga – die Ganzkörpermassage

Der gesamte Körper wird mit reichlich Öl massiert. Besonders die großflächigen Ausstreichungen (*samwahana*) lösen Verspannungen und wirken schmerzlindernd und beruhigend. *Mardhanatechniken* bringen das Öl tief ins Gewebe und lösen die tief sitzenden Muskelverspannungen. Die *Abhyanga* wird angewendet zur:

Kräftigung des Körpers • Verjüngung Stärkung des Immunsystems • Abbau von Erschöpfung und Schwäche • Beruhigung von *Vata* • Behandlung von Schlafproblemen

Shiro Abhyanga

Eine spezielle Kopfmassage, die dir hilft innerlich loszulassen. Die Durchblutung deiner Kopfhaut und deiner Haarwurzeln wird aktiviert und von alten Talgschichten befreit. So pflegst du nicht nur deine Kopfhaut und dein Haar, du findest auch zu innerer Ruhe. Kopfmassage mit medizinischen Ölen hilft bei:

Schlaflosigkeit • Trockenheit der Nase • Trockenheit des Mundes • Schuppen und juckender Kopfhaut • Haarausfall • Beschwerden im Kopfbereich allgemein

Shiro Dhara

Körperwarmes Öl wird in einem feinen Strahl auf die Stirn gegossen. Durch den Stirnguss wird das Nervensystem beruhigt und beide Gehirnhälften synchronisiert. Empfiehlt sich:

bei Schlafstörungen • bei nervlichen Störungen aller Art • um das Erinnerungsvermögen zu stärken • um das Ergrauen der Haare zu verzögern • bei Ohrproblemen • bei allen *Vata*-bezogenen Problemen, z.B. Migräne

Shiro Basthi

Eine Haube wird auf den Kopf gesetzt und etwa 2 cm hoch mit medizinischem Öl gefüllt. So kann das Öl längere Zeit (etwa 30 Minuten) auf den Kopf einwirken ohne zu „verfließen“. Eine *Vata*-beruhigende Anwendung, die Schultern und Nacken lockert. Die Wirkung ist ähnlich wie bei *Shiro Dhara*.

Kati Basthi

Hier wird das Öl mit Hilfe eines ‚Staudamms‘ aus Kichererbsenmehl für längere Zeit auf der unteren Wirbelsäule gehalten und immer wieder mit warmem Öl aufgefüllt. Geeignet bei:

Rückenschmerz • Ischiasschmerz • Lendenwirbel- Spondylose • Wirbelsäulenprobleme, zum Beispiel Sakralisation

Greeva Basthi

Ähnlich wie bei *Kati Basthi* wird ein Ring aus Kichererbsenmehl geformt, um den Nacken längere Zeit in medizinischem Öl zu baden. Gut bei Problemen im Nackenbereich wie:

Nackenschmerzen • Halswirbelsäulen- Spondylose • Steifheit des Nackens

Janu Basthi

Ein Ölbecken wird mithilfe des Kichererbsenmehl-Staudamms auf dem Knie gebildet. Hilfreich bei Knieproblemen, beispielsweise bei der Kniearthrose.

Akshi Tarpana

Die Augen werden in medizinischem Öl gebadet, ähnlich wie bei den *Basthi* Anwendungen. Bei folgenden Augenproblemen ist diese Anwendung sinnvoll:

Sehschwäche • Augenbrennen • Schwierigkeiten beim Öffnen der Augenlider • Trockenheit durch eingeschränkte Sekretion der Tränenflüssigkeit

Karna poorana

Medizinisches Öl wird langsam in die Ohren geflößt. Beseitigt Verunreinigungen und salbt die Ohren ein. Gut bei *Vata*-Ungleichgewicht. *Karna poorana* wird angewandt bei Ohrenproblemen wie:

Tinnitus • Ohrenschmerzen • Nackenschmerzen • Schwindel



Swedana – Wärmeanwendungen

Im Ayurveda werden diese Anwendungen ausgeführt, um überbetonte *Doshas* wieder ins Gleichgewicht zu bringen.

Bashpa swedana

Ein Dampfbad, bei dem der empfindliche Kopf vor der Hitze geschützt wird. Mithilfe der auf das jeweilige *Dosha* abgestimmten Heildämpfe schwitzt du Giftstoffe aus dem Körper. *Bashpa swedana* wird z.B. bei den folgenden Störungen angewandt: Osteoarthritis • alle Arten von Nervenstörungen • Gesichtslähmung • Asipositas • Muskelschwund • Blähungen • körperliche Schmerzen • Ischiasschmerz • Asthma

Pinda swedana

Eine Wärmeanwendung durch Kräuterbeutelmassage mit individuell abgestimmten Kräutern, effektiv bei:

Paralyse • Frozen Shoulder (Schultersteifheit) • Tuberkulose (Kinder-)Lähmung • Muskel- und Körperschmerzen • Kachexie, Auszehrung • Osteoarthritis

Nadi Swedana

Bei diesem Prozess wird der medizinische Dampf durch Röhren geleitet, damit spezifische Schmerzstellen behandelt werden können. Anzuwenden bei:

Teilweiser Paralyse • allen Nervenstörungen • Rückenschmerzen • Gesichtslähmung • Husten • Blähungen • Ischiasschmerz

Udharthana

Ein Ganzkörper-Peeling, das den Stoffwechsel aktiviert und *Kapha* reduziert. Es strafft das Bindegewebe und fördert die Durchblutung. Es gibt es drei Varianten, alle werden unter anderem bei Übergewicht und zur Verbesserung des Hautbildes verwendet. Bei *Udharthana* verwendet man trockene Kräuterpulver, *Udgarshana* besteht aus trockenen und eher groben Substanzen und bei *Utsadana* verwendet man Öl- und Kräuterpulver in Pastenform.

Alle Einzelmaßnahmen und die Haupttherapien werden bei der Pancha Karma-Kur gemäß der individuellen Grundkonstitution (*Prakruthi*) und Störkonstitution (*Vikruthi*) durchgeführt.

Was du bei einer Pancha Karma-Kur beachten solltest:

- Heißes Wasser trinken.
- Heißes Wasser zum Duschen und Baden.
- Heiße Sonneneinstrahlung und kalter Wind vermeiden.
- Keine anstrengende Arbeit, kein anstrengendes körperliches Training.
- Kein Geschlechtsverkehr.
- Leichte, warme Diät.
- Pancha Karma sollte nicht direkt nach einer Reise erfolgen, ebenfalls sollte nicht direkt danach eine Reise begonnen werden.
- Ein entspannter Geisteszustand ist wichtig, Stress und Belastung sollten vermieden werden.

- Ausreichende Ruhe und Schlaf sind sehr wichtig während der Behandlung, Schlaf am Tage ist jedoch untersagt.
- Sanftes Hatha Yoga und regelmäßige Meditation sind von großem Nutzen während des Behandlungszeitraums; die Kombination von Yoga, Pranayama und Meditation bringt die besten Ergebnisse.
- Eine ruhige Atmosphäre, ohne Staub oder andere Verunreinigungen, bietet die ideale Voraussetzung, um eine Pancha Karma-Kur durchzuführen.
- Die Umgebung sollte angenehm, hygienisch und bequem sein.
- Übermäßiges Sprechen ist zu vermeiden.
- Alkohol und Koffein dürfen auf keinen Fall konsumiert werden.
- Die Sinnesorgane brauchen größtmögliche Ruhe, daher sind lautes Sprechen, blendendes Licht, laute Geräusche, der Gebrauch von elektronischen Geräten, wie Handy, Laptop, Fernseher, strikt eingeschränkt.
- Eine speziell zubereitete ayurvedische Diät sollte während der Behandlung eingehalten werden. Idealerweise ist diese leicht verdaulich, beinhaltet Gemüse, Brei und besonders Kitchari, alles mild mit ayurvedischen Gewürzen verfeinert. Kichari, eine Komposition aus Basmathi Reis und Gewürzen spielt in der ayurvedischen Pancha Karma Diät eine besondere Rolle. Abgesehen davon, dass es in Lage, ist Ama zu verflüssigen, ist es leicht verdaulich, nährend und harmonisiert alle drei Doshas.
- Zu vermeiden sind: Heiße, scharfe, saure, salzige Speisen, wie Knoblauch, Zwiebeln, Chilis, Essig, Mixed Pickles, Gefrorenes, Fisch, Fleisch, Eier und Milchprodukte, Konserven und Flaschengetränke, Gebackenes, wie Kuchen, Backwaren, Brot, Süßigkeiten.

Eine Pancha Karma Kur wird die besten Resultate zeigen, wenn die oben genannten Richtlinien eingehalten werden.



Julia Lang – Nachdem sie 10 Jahre lang in eigener Praxis als Heilpraktikerin tätig war, leitet sie seit März 2012 die Ayurveda Oase in Bad Meinberg. Ihre Ausbildung in ayurvedischer Medizin und psychologischer Ayurveda-Therapie verdankt sie authentischen indischen Ayurveda-Ärzten und Meistern.



Dr. Aruna Rajendran B.A.M.S – Unsere indische Ayurveda-Ärztin absolvierte ein klassisches 6,5-jähriges Studium zur Ayurveda-Ärztin an der Madras Universität in Chennai in Südindien. Sie wurde am Shyadhiri International Institute und im Kottakkal Arya Vaidya Sala in Panchakarma und Kerala Ayurveda Therapie ausgebildet. Mit großer Sachkenntnis und Erfahrung berät sie dich bei Konsultationen, Ayurveda-Therapien und individuellen Panchakarma-Kuren.



Kuren für das ‚wie neu geboren‘-Gefühl

Pancha –Karma Kur mit Leela Mata

Leela Matas lebenslange Erfahrung und ihre starke Präsenz und Ausstrahlung als spirituelle Lehrerin und Ayurveda- und Yogameisterin unterstützen dich in deinem Revitalisierungsprozess. Sie hat eine eigene, spezielle Form der Pancha Karma Kur entwickelt, die ihre ganz besondere und liebevolle Energie erfahrbar machen. Ab 768 € (2014: 781 €) im Mehrbettzimmer für 9 Übernachtungen.

Bad Meinberg, 10.-19.11.13, 23.3.-1.4.14

Pancha Karma Kur mit Dr. Devendra Mishra

Unter der kompetenten Leitung von Dr. Devendra Mishra kannst du auf wunderbare Weise den Reinigungs- und Regenerationsprozess mit Lernen verbinden. Er hat seine Abschlüsse (M.A. (Ayurveda), B.A.M.S.) an der Benares Hindu University absolviert, seit mehr als 5 Jahren lehrt er an verschiedenen internationalen Institutionen (bspw. Himalya Ayurvedic Medical College in Uttarkhand/Indien). Ab 781 € im Mehrbettzimmer für 9 Übernachtungen.

Bad Meinberg, 1.-10.6.14

Wir empfehlen, einige Tage früher anzureisen. So kannst du dich einzustimmen auf diese sehr intensive Zeit. Auch im Anschluss kannst du gerne als Individualgast ab 46 € (werktags) oder 108 € (pauschal für Fr-So) noch länger bleiben, ehe du wieder in deinen Alltag zurückkehrst.

Individuelle Pancha Karma-Kuren in Bad Meinberg

Durchschnittlich wirst du täglich circa 90 Minuten behandelt. Die konkreten Anwendungen werden nach einer umfangreichen Konsultation individuell auf dich abgestimmt. Eine spezielle Kost und ergänzende Kräuter unterstützen den Reinigungsprozess. Auch bei deinem individuell gewählten Termin bist du eingebunden in die besondere Atmosphäre und auch das

Programm von Europas größtem Yoga- und Ayurveda-Seminarhaus. Yogische Einfachheit bei hoher Qualität. Zudem kannst du das Rahmenprogramm nutzen: meditative Spaziergänge, Klangreisen, indische Rituale, Mantra-Singen und Meditation. Du wirst dabei begleitet von Julia Lang, Dr. Aruna Rajendran und anderen erfahrenen Mitarbeitern der Ayurveda Oase.

So könnte dein Tagesablauf aussehen:

7:00 Meditation, Mantra-Singen, anschließend Möglichkeit zum Vortrag; therapeutische Ghee-/Kräutereinnahme
 9:15 Yogastunde (90 Min.) mit Anfangsentspannung, Atemübungen, Vorübungen, Yogaübungen, Tiefenentspannung
 11:00 Brunch (vegetarisch-vegane Bio-Vollwert- oder Schonkost)
 12:00 und 18:00 Ayurveda-Behandlungen und Ruhezeit
 18:00 Abendessen
 20:00 Meditation, Mantra-Singen, anschließend Möglichkeit am Vortrag teilzunehmen

Preise*:

- 7 Übernachtungen inklusive Gesamtprogramm
MZ 952 €; DZ 1.056 €; EZ 1.163 € (Nur Anwendungen, ohne Yogaprogramm, Übernachtung und Verpflegung 660 €)
- 14 Übernachtungen inkl. Gesamtprogramm
MZ 1.844 €; DZ 2.051 €; EZ 2.265 € (Nur Anwendungen: 1.280 €)
- Ab 21 Übernachtungen inkl. Gesamtprogramm auf Nachfrage
- Tagespauschale für individuelle Zusatzbuchung
MZ 140 €; DZ 155 €; EZ 170 € (Nur Anwendungen: 94 €)

*MZ, DZ, EZ = Mehrbett-, Doppel-, Einzelzimmer.

Alle Seminare und Anmeldung im Internet www.yoga-vidya.de/panchakarma • Ayurveda-Anmeldung und Informationen täglich zw. 14:30-16:00 Uhr, 05234/87-2123 oder per Mail ayurveda@yoga-vidya.de

Neues aus der Welt der

Yoga Vidya Berufsverbände

von Vicara Shakti Müller

Liebe Verbandsmitglieder,
an dieser Stelle möchte ich die Gelegenheit nutzen, über ein paar Neuerungen zu berichten: Surya Thelen hat im Dezember 2012 das Haus Yoga Vidya verlassen und widmet sich nun anderen Aufgaben. Ich möchte ihr noch einmal ganz herzlich für ihre Unterstützung – besonders im Bereich „Lobby Arbeit“ danken.

Freie Gesundheitsberufe

F Surya hat viele wirkungsvolle Impulse gesetzt und tolle Kontakte zu anderen Verbänden geknüpft. Besonders der Kontakt zu dem Dachverband für freie beratende und Gesundheit fördernde Berufe e.V., in dem sie auch mehrere Jahre im Vorstand war, trägt sehr schöne Blüten. Im Frühjahr war ich mit Narendra in Frankfurt um an der Jahresversammlung und einer „Zukunftswerkstatt“ anlässlich des zehnjährigen Bestehens der FG teilzunehmen. Viele interessante Menschen waren dort vor Ort, die ihre Verbände vertreten haben. Es gab eine sehr anregende „Visionssuche“ über die Perspektiven und Möglichkeiten, die sich in der Zukunft auf tun könnten.

Auch du als Verbandsmitglied des BYV hast die Möglichkeit, dich in die Referenzliste der Freien Gesundheitsberufe eintragen zu lassen. Eine weitere Plattform, deine Tätigkeit als Yogalehrende einem breiten Publikum vorzustellen und anzubieten. Auch für Krankenkassen bietet die Referenzliste eine schnelle Möglichkeit, qualifizierte Yogalehrende bundesweit zu finden. Informationen dazu findest du in unserem BYV-Mitglieder Bereich oder unter: www.freie-gesundheitsberufe.de Für weitere Fragen kannst du auch gerne eine Mail an vicara@yoga-vidya.de schicken.



Ein sehr wichtiges Projekt der FG mit seinen einzelnen Verbänden ist auch, in Zukunft auf Messen durch Stände, Vorträge und Workshops Präsenz zu zeigen. Vom 5.-8.11.13 sind wir mit einem FG Stand auf der A+A Messe in Düsseldorf vertreten.

Business Yoga

Über eine weitere sehr fruchtbare Zusammenarbeit möchte ich euch berichten. Seit zwei Jahren arbeite ich nun mit Claudia Bauer, Hans Kugler und Hans-Peter Bayerle von yogabiz München sehr eng zusammen. Vieles ist daraus entstanden. Claudia Bauer hat ein eigenes Business Yoga Portal aufgesetzt, das stetig mit Inhalten gefüllt wird. Dies findest du unter: www.yoga-vidya.de/business-yoga Wenn du im BYV bist (also eine abgeschlossene Yogalehrer Ausbildung hast) und eine Weiterbildung im Bereich Business Yoga besucht hast, hast du die Möglichkeit dich kostenlos im Zweigverband Business Yoga Berufsverband registrieren zu lassen. Wende dich dazu bitte an Krischan – entweder unter 05234/872113 oder berufsverband@yoga-vidya.de Wie du auch dem nachfolgenden Text von Claudia entnehmen kannst, wird dem Bereich „Gesundheitsförderung in Firmen“ in unserer Gesellschaft eine immer größere Bedeutung beigemessen.

Neues vom Business Yoga

– Yoga in die Unternehmen bringen –

Der aktuell erschienene „Stressreport 2012“ der Bundesanstalt für Arbeitsschutz und Arbeitsmedizin macht deutlich, wie stark Stress am Arbeitsplatz in Deutschland zu einem Problem geworden ist – so sehr, dass nicht nur einzelne betroffene Menschen darüber klagen, sondern die gesamte Wirtschaft. Stress bedingte Kopf- und Rückenschmerzen, Schlafstörungen, psychische Erkrankungen und Burnout haben weiter zugenommen. 2012 waren in Deutschland psychische Störungen für mehr als 53 Millionen (!) Krankheitstage verantwortlich. Die Betroffenen sind im Durchschnitt erst 48 Jahre alt. „Das können wir nicht hinnehmen“ schreibt Arbeitsministerin von der Leyen in ihrem Vorwort zum Stressreport. Ein wirksamer Stressausgleich, der ja im Fokus des Business Yoga liegt, gewinnt damit zunehmend an Bedeutung.

Yoga Vidya bietet seit 2010 in Zusammenarbeit mit dem Team von yogabiz eine Baustein-Ausbildung zum Business Yoga-Lehrer (BYV) an. Aus ihr sind bislang 33 zertifizierte Absolventen hervorgegangen. Das erfreuliche Feedback zur Ausbildung bekräftigt, dass ihre Pflichtbausteine einen guten Verständnis-hintergrund vermitteln und die Wahlbausteine wichtige Impulse für kreative Business-Yoga-Ansätze geben. Eine wirksame Form der Kooperation sind die Regionalgruppen des Business-Yoga-Berufsverbandes, diese findest du unter www.business-yoga-partner.de. Seit Anfang des Jahres haben sich dort die Regionalgruppen Hamburg, Leipzig, Rhein-Ruhr, Region Lippe, Köln/Bonn und München gebildet.

Aus der Hamburger Gruppe berichtet Angelika Schennen



Viele Yogalehrende sind erfüllt von dem Wunsch, Yoga weiterzugeben. Eine Art, dies zu tun, ist Business Yoga, der Yoga also, der sich direkt an Unternehmen, an Business

People wendet, um sprachlich im deutsch-englischen Jargon zu bleiben. Doch was genau sollte man wissen, bevor Schreibtischtäter unterschiedlichster Couleur vor einem auf der Matte, bzw. dem Stuhl sitzen - in freudiger Erwartung, vom täglichen Leistungsdruck durch Yoga befreit zu werden? Dieselben Menschen, die sich in den restlichen Stunden des Arbeitsalltags als Kollegen/innen, als Mitarbeiter oder gar Vorgesetzte begegnen? Und vor allem, wie schafft es Yogalehrer/in überhaupt erst einmal, in ein Unternehmen hineinzukommen?

Die Antwort liefert zunächst die Weiterbildung zum Business Yogalehrer/in (BYV). Business Yoga, verstanden als Spezialisierung und somit ganz auf den Bedarf und die Anforderungen im Business Umfeld zugeschnitten. Und dann ist es wie immer, wenn man erfolgreich sein möchte: am besten, man tut sich zusammen.

Voilà, das sind die Regionalgruppen, die durch Yoga Vidya und yogabiz ins Leben gerufen worden sind. Jetzt gibt es Business Yoga Partner www.business-yoga-partner.de. Sicher ist das noch keine Garantie für Unternehmensaufträge am laufenden Band, und man sollte auch bereit sein, ein bisschen oder auch etwas mehr dafür zu tun, in den Regionalgruppen und in eigener Sache. Aber wir in Hamburg haben bis heute bereits zwei Unternehmenskontakte ohne zusätzliches Marketing bekommen. So ganz falsch kann dieser Weg also nicht sein. Und dabei ist Hamburg eine Stadt, in der bereits seit Jahren Yoga in großen und namhaften Unternehmen unterrichtet wird.

Und ein wertvolles Geschenk ist unser Zusammentreffen ohnehin: wir verstehen uns hervorragend, ergänzen und unterstützen uns gegenseitig, wo und wie wir nur können, geben uns zum Beispiel Feedback zu unseren Unterrichtsstilen und tauschen

uns regelmäßig aus bei den immer mal wieder auftretenden Fragestellungen in unserem „Yoga-Berufsalltag“. Das macht Spaß und bringt jedes Mal neuen Schwung, einmal ganz abgesehen von der Tatsache, dass es eine wundervolle Bereicherung darstellt, mit anderen Yogalehrern so vertrauensvoll zusammenarbeiten zu können und sich gegenseitig kennen lernen zu dürfen. Wir möchten unsere Regionalgruppe jedenfalls nicht mehr missen und basteln derweil fleißig an zusätzlichen Strategien für die Business-Yoga-Zukunft in Hamburg und Umgebung.

Die nächsten Business Yoga Weiterbildungen:
www.yoga-vidya.de/businessyogaseminare

Business Yoga Seminare

Business Yoga Basisseminar – Yogalehrer Weiterbildung
Bad Meinberg, 28.-30.3.14, 13.-15.6.14 ab 138 € pro Person für zwei Übernachtungen

Weitere Termine für die Baustein-Ausbildung
Business-Yogalehrer/in in München:

Yoga im Business – Basisseminar
Pflichtbaustein A, 22.-23.2.14

Anti-Aging Yoga für den Arbeitsplatz
Wahlbaustein, 22.-23.3.14

Die Welt des Business und Brücken zum Yoga
Pflichtbaustein B, 5.-6.4.14

Die Yoga Vidya-Grundreihe für Business Yoga anpassen
Pflichtbaustein D, 10.-11.5.

Business Yoga Asanas: Anatomie und Korrekturen
Wahlbaustein, 5.-6.7.14

Yoga in Unternehmen positionieren und vermarkten
Pflichtbaustein C, 5.-6.7.14

Informationen bei yogabiz München
Tel.: 089/62509033, anmeldung@yogabiz.de

Alle Seminare und Anmeldung im Internet:
www.yoga-vidya.de/seminare
Tel. Info + Anmeldung tägl. zw. 8-20 Uhr: 05234/870
Informationen zum Business Yoga Kongress:
www.yoga-vidya.de/business-yoga



Business Yoga Kongress
Yoga mit Sinn fürs Ganze 14.-16.3.2014



Versicherungen

Stetig bemüht wie ein Yogi im Fluss des Lebens zu fließen und gute äußere Umstände zu kreieren, bemühe ich mich auch, die Zusammenarbeit mit unseren Versicherungsanbietern zu optimieren. Thorsten Schranz aus Köln hat sein Angebot für unsere Verbandsmitglieder erweitert. Dies findest du im Mitgliederbereich unter der Rubrik „Versicherungen“. Thomas Götz-Basten aus Freiburg konnte ich gewinnen, einen Artikel für dieses Journal zu verfassen – aber lies selbst:

FAIRsicherungen für Yogalehrende?

Ja, es geht.

Seit 1989 arbeite ich als Versicherungsberater. Zuerst bei einem großen internationalen Versicherer. Dort merkte ich rasch, dass fast sämtliche Klischees und Vorurteile gegenüber der Versicherungswirtschaft wahr sind. Im Frühjahr 1991 wurde ich Mitglied im Verbund der FAIRsicherungs-läden e.G.



Versicherungsberatung ja – Lügen und Abzocken: Nein.

Mit dieser inneren Vorgabe starte ich den zweiten Teil meiner Versicherungsberatungstätigkeit als Versicherungsmakler; das ist ein Großhändler für Versicherungen. Ich arbeite im Auftrag meiner Kundinnen und Kunden, bin dann Mittler zwischen dem KundInnenwunsch und dem jeweiligen am besten passenden Versicherungsunternehmen.

In meinem weiteren Werdegang Anfang der 2000er Jahre kam ich in Kontakt mit Heilarbeit. Von 2005 bis 2009 machte ich eine Ausbildung als Craniosakraltherapeut, ergänzte dies von 2008 bis 2009 mit einer Ausbildung in tibetischem Heilyoga. In mehreren Ritualen und Einweihungen erhielt ich meine tibetischen Namen Sherab Wangchu.

Aus dieser Entwicklung wurden die HeilwesenFairSicherungen geboren: Das Beste aus zwei Welten!

Es gibt Versicherungen, die jeder Yogalehrende haben sollte. Dazu gehören eine Krankenversicherung und natürlich eine Haftpflichtversicherung. Für die Betreiber einer Yogaschule kann auch eine sog. Inhaltsversicherung sowie eine Rechtsschutzversicherung von Bedeutung sein.

Ich habe für euch einen Versicherungspartner gefunden, der die möglichen Risiken bei der Ausübung eurer Tätigkeit besonders gut schützt. Von der kaputten Brille bis zum Wirbelbruch seid ihr richtig gut versichert.

In der **HaftpflichtFairSicherung** sind alle beruflichen Tätigkeiten und Ausbildungen eingeschlossen. Ganz egal ob ihr nur einen Yoga-Kurs pro Woche an der Volkshochschule anbietet, in einer eigenen Schule mit Kindern oder älteren Menschen arbeitet, in Fitnessstudios oder in Firmen tätig seid, ob ihr massiert, Beratung in Ernährungsfragen beantwortet oder auch Yogatherapie anbietet: Unser Vertrag deckt alle möglichen Personen- und Sachschäden ab.

Für Schulen mit eigenen Ausbildungsgruppen haben wir ebenfalls eine Lösung anzubieten. Hier sind alle in der Schule arbeitenden Menschen mit versichert. Dabei haben wir auch an die Karma-Yogis und -Yoginis gedacht.

Darüber hinausgehende Arbeit vom Achtsamkeitstrainer über Klangschalenbehandlungen bis zu allen Ayurveda- und Massageausbildungen ist im Versicherungsschutz enthalten. Das sog. Betriebsstättenrisiko, also sowohl die eigene Schule als auch die nur zeitweise gemieteten Räume sind immer mit-versichert.

Für „große“ wie „kleine“ HeilpraktikerInnen haben wir einen Vertrag vorbereitet.

Damit Ihr in kniffligen Schadenfällen, bei denen nicht eindeutig zu klären ist, ob es sich um einen privaten oder beruflichen Schadenfall handelt, gut versichert sein könnt, haben wir die Privathaftpflicht gleich mit im Angebot.



Für alle, die (noch) keine eigene Schule haben und Räume für einzelne Kurse anbieten, kann die Mitversicherung von „beweglichen gemieteten Sachen“ wie zum Beispiel Matten, Bälle, Musikanlagen besonderen Wert haben. Ich bin derzeit der einzige Anbieter, der diese Schadenfälle versichern kann. Habt Ihr einen Schlüssel für die von Euch genutzten Räume bekommen? Den Verlust und die daraus entstehenden finanziellen Pflichten sind ebenfalls enthalten.

Die **InhaltsFairSicherung** ist im Prinzip mit der bekannten Hausratversicherung zu vergleichen. Versichert ist hier euer Eigentum gegen die Grundgefahren Feuer, Einbruch, Wasser und Sturm. Sollten die Räume nach einem Schaden nicht benutzbar sein, zahlt der Versicherer bis zu einem Jahr die fortlaufenden Kosten wie Miete, Strom, Telefon und Gehälter sowie und Euren entgangenen Gewinn.

Bei der **RechtsschutzFairSicherung** geht es um den Vorwurf, geltendes Recht gebrochen oder Verträge nicht erfüllt zu haben. In sehr detaillierten Unterteilungen bietet die RechtsschutzFairSicherung für jeden den Schutz, der gebraucht wird. Zuletzt die Krankenversicherung, wobei ich hier im Schwerpunkt die gesetzliche Krankenversicherung ansprechen möchte. Ich habe die Kassen ausgewählt, die besonders gute Leistungen im Bereich der alternativen Behandlungen anbieten. Wo das nicht reicht, kann man mit einer privaten Zusatzversicherung entsprechend ergänzen.

Wer sich individuell beraten lassen will, kann Thomas kontaktieren unter 0761/806080 oder sich informieren auf www.fairsicherungsladen-freiburg.de/yoga-vidya



Vicara Shakti Müller arbeitet bei Yoga Vidya im Verbandsteam, praktiziert besonders gerne Kundalini-Yoga sowie Bodywork, und leitet dazu Seminare und Ausbildungen.

Kinderyoga

Voller Freude kann ich mitteilen, dass Kavita die Gestaltung des Kinderyoga Portals seit März übernommen hat. Du hast die Möglichkeit, dich bei entsprechender Weiterbildung im Zweigverband Kinderyoga (BYV) kostenlos registrieren zu lassen: Weitere Informationen dazu unter: www.yoga-vidya.de/netzwerk/berufsverbaende/byv/kinderyoga-berufsverband

Außerdem freuen wir uns, auch 2014 einen Kinderyoga Kongress in Bad Meinberg ausrichten zu können. Viele Referenten und Besucher hatten sich gewünscht, nicht wieder zwei Jahre warten zu müssen, bis es wieder einen Fachkongress mit vielen inspirierenden Workshops.

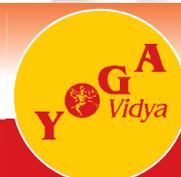
Mehr Informationen zum Kinderyoga Kongress findest du im Internet www.yoga-vidya.de/kinderkongress

Herzliche Sommergrüße aus Bad Meinberg
Vicara Shakti und das Verbandsteam



Kinderyoga Kongress

29.8.-31.8.14



Yoga Vidya bietet Yogalehrern aller Traditionen das weltweit umfangreichste Weiterbildungsprogramm! Du kannst verschiedene Aspekte vertiefen, nach eigenen Wünschen oder den Bedürfnissen deiner Klienten und Gruppenteilnehmern Schwerpunkte setzen und deine Yogastunden bereichern.

Weiterbildungen, die dir neue Impulse für deinen Unterricht geben:

Klangtherapie im Yogaunterricht – Yogalehrer Weiterbildung

Du möchtest Klangschalen und Gongs im Yogaunterricht einsetzen? In dieser Weiterbildung lernst du, wie du mit Hilfe von Klang deinen Yogastunden eine besondere Note geben kannst. Ab 138 € pro Person für zwei Übernachtungen.
Bad Meinberg: 20.-22.12.13, 19.-21.2.14, 28.-30.3.14

Passive Yoga (AYTM) im Yogaunterricht

Entdecke Aspekte des Passive Yoga (AYTM) als wertvolle Ergänzung für deine Yogapraxis. Du bekommst Inspirationen wie du Passive Yoga als gezielte Korrektur in deinen Yogaunterricht oder in die Yogatherapie einbinden kannst. Ab 138 € pro Person für zwei Übernachtungen.
Bad Meinberg: 31.1.-2.2.14

Theorie und Praxis der 84 Hauptasanas

Die Asanas werden gemeinsam studiert und besprochen. Ihre Wirkungen und Kontraindikationen, Variationen und der Einsatz von Hilfsmitteln, Korrekturen, Hilfestellungen und Ausrichtung werden erläutert. Das Seminar bietet Raum für Fragen und Diskussion. Ab 173 € pro Person für drei Übernachtungen.
Westerwald: 27.-30.4.14; Nordsee: 29.6.-4.7.14
Bad Meinberg: 19.-24.10.14

Asana Intensiv mit Narayani (Englisch m. Übersetzung)

Intensives Arbeiten an den Asanas, ergänzt durch inspirierende Vorträge und Meditationen. Narayani ist die Co-Autorin des Buches „Yoga“. Ihre Unterrichtsweise hat etwas fast Magisches: Auf spielerische Weise, ohne große Anstrengung, lernst du die schwierigsten Variationen und bist selbst verblüfft, was alles geht. Ab 169 € pro Person für zwei Übernachtungen.
Bad Meinberg: 16.-21.3.14, 7.-12.9.14
Westerwald: 18.-23.5.14; Nordsee: 12.-14.9.14

Weiterbildungen rund ums Kind:

Yoga für Schwangere

Du stimmst dich fachlich und menschlich auf deine Zielgruppe ein und lernst schwangereverträgliche Asana-Variationen, Atem- und Entspannungstechniken kennen. Auch die yogischen und medizinischen Hintergründe werden besprochen. Ab 138 € pro Person für zwei Übernachtungen.
Westerwald: 25.-27.10.13, 7.-9.2.14
Bad Meinberg: 16.-18.5.14

Yoga mit Kindern

Du lernst, wie du eine Kinderyogastunde aufbaust, die Asanas und den Ablauf an kindliche Bedürfnisse anpasst und wie du Lebendigkeit fördern, aber auch Raum für Ruhe schaffen kannst. Ab 138 € pro Person für zwei Übernachtungen.
Bad Meinberg: 25.-27.10.13, 13.-15.12.13, 28.-30.3.14, 6.-9.6.14
Westerwald: 1.-5.1.14, 7.-9.3.14

Kinderyogalehrer/in im Bausteinsystem

Viele Eltern, Lehrer, Erzieher und Pädagogen suchen nach einer Möglichkeit, die Kinder nachhaltig und sinnvoll zu unterstützen und zu fördern. Kinderyoga bietet ideale Voraussetzungen, um Kinder in verschiedenen Situationen (ADHS, Haltungprobleme, psychische Belastungen etc.) Hilfe und Entlastung anzubieten. In der Kinderyogalehrer-Ausbildung lernst du, Asanas kindgerecht anzupassen, Kinderyoga an Schulen und anderen Institutionen anzubieten, kindgerechte Methodik und Didaktik sowie das nötigen pädagogischen und psychologischen Fachwissen.

Zur Ausbildung gehören:

- Yogalehrer-Ausbildung (400 Unterrichtseinheiten)
- 9-tägiger Intensiv-Pflichtbaustein: Pädagogik/Sozialisation (110 UE)
- Frei wählbare Bausteine (mind. 110 UE)

Wenn du ‚nur‘ Kursleiter/in für Kinderyoga werden willst, ohne eine Yogalehrer-Ausbildung, so gibt es die Ausbildung als Variante mit 250 Unterrichtseinheiten:

Kinderyoga-Übungsleiter-Ausbildung

ab 953 € pro Person für 14 Übernachtungen.
Bad Meinberg: 13.-27.4.14, 27.7.-10.8.14

Alle Weiterbildungen und die Wahlbausteine für Kinderyogalehrer findest du im Internet

www.yoga-vidya.de/kinderyoga

Krankenkassenanerkennung

Für das von den Krankenkassen als Qualifikation als Yogalehrer verlangte Zertifikat „Yogalehrer 2-Jahres-Bausteinausbildung (BYV)“ ist nach der 4-Wochen-Ausbildung der Besuch von zwei Intensiv-Weiterbildungen nötig, wobei eine die Weiterbildung A (1-6) sein muss. Du kannst mit jedem Kurs beginnen. Mehr dazu im Internet www.yoga-vidya.de/krankenkassenanerkennung



Intensiv-Fortgeschrittene Praxis für ausgebildete Yogalehrer:

Längere Meditation, intensives Pranayama, fortgeschrittene Asanas, inspirierende Vorträge, Unterrichtstechniken und Didaktik. **Mit international bekannten Yogameistern wie Chandra Cohen, Narayani, Leela Mata, Swami Govindananda, Swami Saradananda, Sukadev u.v.a.** Ab 536 € pro Person für 9 Übernachtungen.

Intensiv A1 – Jnana Yoga und Vedanta

Indische Schriften und Philosophie-Systeme, Unterrichtstechniken: Hatha Yoga, Sportmedizin, Entspannung und Stressmanagement. Nordsee, 29.11.-8.12.13 mit Sukadev und Keshava Schütz
Westerwald, 11.-20.4.14 mit Swami Saradananda und Atman Shanti Hoche

Intensiv A2– Die Weisheit der Upanishaden

Eingehende Behandlung der Upanishaden, der wichtigsten klassischen Texte des Jnana Yoga. Stress-Psychologie, sportmedizinische Trainingslehre, Anatomie und Physiologie des Bewegungsapparates. Ort: Bad Meinberg.
5.-14.1.14 mit Swami Nirgunananda und Rosemarie Liebich
1.-10.8.14 mit Swami Govindananda und Atman Shanti Hoche

Intensiv A6 – Aparoksha Anubhuti

– Die direkte Verwirklichung des Selbst

Jnana Yoga, Vedanta und der direkte Weg zur Verwirklichung der Einheit. Mit einer metaphysischen Jnana Yoga Interpretation der 8 Ashtangas des Raja Yoga.
Bad Meinberg, 11.-20.7.14 mit Chandra Cohen u. Rama Schwab

Intensiv B – Hatha Yoga Pradipika

Detaillierte Besprechung der Hatha Yoga Pradipika, dem klassischen Grundlagenwerk der Hatha Yoga Praxis.
Bad Meinberg, 4.-13.7.14 mit Sukadev Bretz u. Vani Devi Beldzik

Intensiv C – Bhagavad Gita

Rezitation, Behandlung und Interpretation dieser „höchsten Weisheitslehre“. Anleitung zu gelebter Spiritualität im Alltag.
Bad Meinberg, 6.-15.6.14 mit Sitaram Kube u. Rosemarie Liebich

Intensiv D1 – Raja Yoga – Yoga Sutras nach Patanjali

Raja Yoga, Meditation, Unterrichtsdidaktik und -techniken, Sanskrit, Asana-Variationen, Shank Prakshalana, Kundalini Yoga.
Westerwald, 24.10.-2.11.14 mit Leela Mata

Intensiv D2 – Raja Yoga– Yoga Sutras nach Patanjali

(Schwerpunkt: 3. und 4. Kapitel)

Raja Yoga, Meditation, Samyama-Techniken, Unterrichtsdi-
daktik und -techniken, Asana-Variationen, Shank Prakshalana,
Kundalini Yoga. Ort: Bad Meinberg.
25.4.-4.5.14 mit Swami Nirgunananda u. Atman Shanti Hoche

Intensiv F4 – Viveka Chudamani und Asana Intensiv

Jnana Yoga, Vedanta und intensives Arbeiten an den Asanas.
Bad Meinberg, 5.-14.9.14 mit Sukadev Bretz, Narayani und
Vesna Veberic

Intensiv F5 – Atma Bodha – Erkenntnis des Selbst

Jnana Yoga, Vedanta und der spirituelle Weg anhand des „Atma
Bodha“ (Die Erkenntnis des Selbst) von Shankaracharya. Mit Über-
sicht über die klassischen ind. Schriften und Philosophiesysteme.
Nordsee, 28.11.-7.12.14 mit Satyamitra Wohlfahrt-Simsek

Intensiv H – Gheranda Samhita

Genau und exakte Beschreibung und Üben von Kriyas, Asanas,
Mudras, Bandhas, Pranayama, Pratyahara und Dhyana. Mit
spezifischen Chakra-Meditationen, Atem- und Energielen-
kungsübungen. Ort: Bad Meinberg.
8.-17.8.14 mit Swami Saradananda, Vesna Veberic

Mehr Informationen unter www.yoga-vidya.de/weiterbildung

Alle Seminare und Anmeldung im Internet www.yoga-vidya.de/seminare • Telefonische Info und Anmeldung täglich zwischen 8-20 Uhr:
Bad Meinberg: 05234/87-0, Westerwald: 02685/8002-0, Nordsee: 04486/90416-0; E-Mail: rezeption@yoga-vidya.de

Von Anfang an in guten Händen: dein eigenes Yoga Vidya-Kooperations- center eröffnen

von Devapriya Eschler

Jeden Dienstag und Samstagabend um 19:00 Uhr stehe ich an der Rezeption mit meinem Informations-Abend-Schild und warte auf Interessenten. Ich freue mich immer, wenn sich ein neuer Interessent zu mir gesellt. Dann gehen wir gemeinsam zum Büro und in lockerer Gesprächsrunde informiere ich über die Schritte und Bedingungen, um ein Kooperationscenter zu eröffnen.

Mein Name ist Devapriya und mit meiner Kollegin Rukmini betreue ich die Kooperationscenter von Yoga Vidya. Ich begleite in die Selbstständigkeit, helfe mit Rat während des Alltagsgeschehens und bin ein Bindeglied Yoga Vidya und den Kooperationszentren.

Die Grundvoraussetzung zur Eröffnung ist eine abgeschlossene Yogalehrerausbildung bei Yoga Vidya.

Eine meiner ersten Fragen bei dem Gespräch ist immer: „Bist du schon Yogalehrer?“. Dann frage ich ob passende Räume bereits vorhanden sind. Und sollte es bisher keine Raumvorstellungen geben, helfe ich gerne mit Tipps, wie sie gestaltet werden können.

Welche Räume wären ideal? Praktisch sind Räume mit guter Anbindung an das Verkehrsnetz, möglichst in der Nähe vom Stadtzentrum und mit genügend Parkmöglichkeiten. Ich rate Neueinsteigern zu etwas kleineren Räumen zwischen 80-120 qm mit mindestens einer Toilette. Ebenso ist die Heizung nicht nur ein Luxus, sondern ein Muss.

Eine der Grundbedingungen von Yoga Vidya ist, dass an mindestens drei Tagen in der Woche Yoga unterrichtet wird und mindestens einmal im Monat gibt es einen Satsang. Du kannst mit eigenen Ritualen, mit Mantra-Singen oder Rezitationen die Räume mit positiver Schwingung aufladen. Das kommt nicht nur dir, sondern auch deinen Schülern zu Gute. In einem Raum mit einer hohen Schwingung ist es möglich, tiefere Erfahrungen in den Asanas oder in der Meditation zu erleben.

Der Synergieeffekt einer großen Gemeinschaft

Yoga Vidya ist in den letzten 20 Jahren immer weiter gewachsen, hat gelernt und viele Erfolge gefeiert. Du bist eingebunden in ein Netzwerk aus fast 100 Kooperationszentren und dem Verein Yoga Vidya. Falls Fragen auftreten, gibt es immer jemanden, der schon einmal in einer gleichen oder ähnlichen Situation steckt und nun helfen kann. Wer noch unsicher ist, wie ein Kooperationscenter geführt wird, kann ein Praktikum in einem Center machen und den Alltag dort erleben. Einmal im Jahr treffen sich alle Centerleiter in Bad Meinberg um sich miteinander auszutauschen, gemeinsam zu praktizieren und zu lernen.

Ein weiterer Pluspunkt ist der Bekanntheitsgrad von Yoga Vidya. Viele Menschen kennen Yoga Vidya und waren schon einmal in einem der vier Seminarhäuser. Viele wissen, dass ihnen das Üben nach dieser Tradition zu einem guten Körperbewusstsein verhilft und kommen deswegen immer wieder zu uns zurück. Ein Kooperationscenter kann ihnen diese Erfahrung auch vor Ort ermöglichen.

Zusätzlich versendet Yoga Vidya drei Aussendungen im Jahr, an denen du ebenfalls teilnehmen kannst. Dadurch können viele Menschen in deiner Umgebung auf dich aufmerksam werden. Neuigkeiten und Besonderheiten kannst du auch in unserem Newsletter veröffentlichen, der über 110.000 Abonnenten hat.



Entscheidungshilfe



© Diana Eschler

100 Yogacenter und darüber hinaus

Die Vision von Sukadev Bretz, dem Gründer und spirituellen Leiter von Yoga Vidya, sind 100 Stadtcenter. Derzeitig haben wir 90 Kooperationscenter, davon in Deutschland allein 88 Center. Mit Rotterdam (Niederlande) und Lachen (Schweiz) haben wir auch schon zwei Yogaschulen außerhalb von Deutschland.

Natürlich gibt es noch viel Platz in und um Deutschland. Viele Möglichkeiten, um einen weiteren Lichtpunkt zu setzen und Yogaschüler zu inspirieren. Wie wäre es denn mit einer Yogaschule im östlichen Frankfurt an der Oder, im schönen maritimen Lübeck oder der Universitätsstadt Würzburg.

Oder vielleicht im Ausland in Europa zum Beispiel im Mittelmeerraum oder doch lieber nördlich in Skandinavien? Eine Yogaschule in einer großen Stadt eröffnen oder lieber gleich einen Auslands-Ashram nach Yoga Vidya Vorbild?

Gerne berate ich dich jeden Dienstag und Samstag persönlich in Bad Meinberg, aber du kannst mich auch anrufen unter 05234/87-2219 oder -2221 oder mir eine E-Mail senden an service@yoga-vidya.de

Auch auf unserer Homepage unter www.yoga-vidya.de/netzwerk/kooperationscenter findest du weitere Informationen.

Wir freuen uns über jeden neuen Lichtpunkt in unserer Yoga Vidya – Familie.

*Om Shanti
Eure Devapriya*

Hier könnte dein Yoga Vidya Center entstehen:



Devapriya Eschler – Entspannungstherapeutin (BYAT), Pranaheilerin (BYAT), Reiki-Lehrerin. Sie zeichnet sich durch ihr einfühlsames Wesen und entspanntes Unterrichten aus. Mit viel Freude und Liebe betreut sie alle Zentrumsleiter der Yoga Vidya Zentren und gibt gerne praxisorientierte und inspirierende Vorträge.



Auszeit im Ashram



von Dörte Krugmann

Schon lange Zeit geistert mir immer wieder der gleiche Satz durch meine Gedanken: Ich will das alles nicht mehr! Tja, das ist erst mal leicht gedacht und auch gesagt, aber was will ich dann? Ich kann doch nur meinen Bürojob, den ich seit 15 Jahren mache und sollte schließlich dankbar dafür sein, dass ich ihn habe und mir unzählige Dinge leisten kann und viel Sicherheit in meinem Leben herrscht. Ich muss doch glücklich sein! Aber Dankbarkeit und Glücksgefühle wollen sich einfach schon lange nicht mehr einstellen.

Ich befrage das Internet, was bedeutet eigentlich aussteigen. Bin ich mit solchen Gedanken überhaupt noch normal? Bin ich eine Weltreisende? Soll ich Farmhelferin werden? Oder lieber alles so lassen wie es ist? Und dann stoße ich per Zufall auf das *Sadhaka*-Programm bei Yoga Vidya und bin sofort gefesselt: 3 Monate für deine spirituelle Praxis. Wachstum und Sinnfindung statt Krise. Das ist es!!!!

Sadhaka, was bedeutet das eigentlich? Es ist eine Schülerin, eine Suchende. Ja, das bin ich.

Ich nehme all meinen Mut zusammen und lasse mich für einige Monate im Büro beurlauben, melde mich in Bad Meinberg an und Anfang Februar ziehe ich im Ashram ein. Es fühlt sich an wie nach Hause kommen, als ich meinen großen Koffer auspacke. Alles ist mir sehr vertraut durch meine Yogalehrer-Ausbildung, die ich über 2 Jahre in einem Yoga Vidya Stadtcenter absolviert habe und immer wieder hier im Haus war.

Gleich am ersten Abend treffe ich meine Betreuerin, Vani Devi. Mit ihrem strahlenden Blick schaut sie mir tief in die Augen und fragt, warum ich denn überhaupt hier sei. Ich erzähle ihr kurz, dass ich etwas Neues für mein Leben suche, mich schon lange heimatlos und ohne Ideen und Freude fühle. Sie sagt, mein zu Hause muss ich erst einmal in mir selbst finden. Wow, damit hat sie den Nagel auf den Kopf getroffen. Und das nach ganzen 5 Minuten unserer neuen Bekanntschaft. Das soll während der nächsten 3 Monate immer wieder mein Thema werden.

Mein erster Job steht an. Ich darf in der Küche mithelfen. Vor wenigen Wochen habe ich noch in unzähligen Besprechungen und Geschäftsessen alles serviert bekommen, nun bin ich diejenige, die mit der Schürze das Gemüse schnippelt und Tische wischt. Was wird wohl mein Ego dazu sagen? Es schweigt und freut sich über die neue ungewohnte Beschäftigung. Die Küchenarbeit ist für mich wie Meditation, abends falle ich erschlagen aber zufrieden ins Bett.

Nach einer Woche soll ich in die Werbung wechseln. Mir ist mulmig dabei, ich wollte doch um jeden Preis nicht mehr in ein Büro zurück. Hier werde ich aber so herzlich aufgenommen, dass ich mich innerhalb von ein paar Tagen pudelwohl fühle. Es soll wohl so sein und ich kann es gut annehmen.

Zu Beginn meines ersten Team-Meetings singen wir gemeinsam das Om, es folgen einige Momente der Stille und dann geht es erst los mit der Tagesordnung. Ich muss in mich hinein lächeln, weil ich mir meine alte Abteilung vorstelle, wie wir unsere Meetings mit einem Mantra beginnen und alle in bequemer Kleidung statt Nadelstreifenanzügen über die nächsten Projekte diskutieren. Unvorstellbar! Dabei sind wir hier mindestens genau so effektiv auch ohne Kaffee und Business-Uniform. Kleidung macht vielleicht Leute, aber nicht immer unbedingt Sinn.

Jeden Tag Yoga. Was für ein Geschenk! Lange Zeit habe ich mich nicht auf der Matte blicken lassen und muss erst mal an den Anfängerstunden teilnehmen, so ungelinkig und steif bin ich. Und das als Yogalehrerin. Mal wieder lässt sich das Ego hören und flüstert mir zu: Jetzt streng dich mal ein bisschen an! Aber ich schicke es schon mal voraus ins Nirvana, denn gerade diesen Antreiber-Sätzen möchte ich nicht mehr nachgehen. Es ist Zeit, endlich wieder auf meinen Körper zu hören und auf meine innere Stimme, die in den letzten Jahren beharrlich geschwiegen hat. Sie war wohl mit meinem Lebensweg nicht mehr so richtig einverstanden. Verdenken kann ich es ihr nicht. Wie gewohnt übertreibe ich es dann trotzdem und kann mich nach einigen Tagen vor Muskelkater kaum noch bewegen. Aber über die Wochen spüre ich, wie die Kraft zurück kommt und welche Zeit ich in einer Stellung verbringen möchte. Obwohl ich schon einige Jahre Asanas praktiziere, habe ich das Gefühl, dass ich sie erst jetzt richtig entdecke. Früher habe ich sie technisch aufgebaut und sportlich gehalten. Erst jetzt ist es mir möglich, mich mit meiner Atmung zu verbinden und in mich reinzuspüren und die Wirkungen zu fühlen. Das ist ein ganz neues Erleben von Yoga.

Plötzlich ist auch wieder die Verbindung zu mir selbst da. Jeden Tag schreibe ich Seite über Seite in mein Tagebuch, es fließt alles aus mir heraus, was sich lange angestaut hat. Das habe ich jahrelang nicht mehr gemacht, weil mir einfach die Worte ausgeblieben sind. Jetzt scheint sich alles aufzulösen und ich kann von Woche zu Woche klarer sehen. Mein Leben der letzten Jahre läuft wie ein Film in meinen Erinnerungen ab und ich kann ihn mir genau anschauen. Plötzlich kann ich

sehen, wie fest sich meine Maske der Anpassung über die Jahre aufgebaut hat. Aber diese Maske habe ich glücklicherweise gar nicht erst mit ins Ashram genommen. Hier war sie von Anfang an nicht nötig. Warum musste ich erst hierher kommen, um mich wieder zu finden?

Während einer Yogastunde sagt der Lehrer im Drehsitz die Affirmation: Nimm eine Haltung im Leben ein. Deine Haltung! Es fühlt sich an, als hätte er das nur für mich gesagt. Und ich weiß jetzt, dass es Zeit ist, einen lange gehegten Wunsch Wirklichkeit werden zu lassen: Ich fahre zu meinem Chef und erkläre ihm, dass ich nicht mehr wiederkommen werde. Ich wirke auf ihn, als wäre ich sehr bei mir selbst, stellt er fest. Endlich kann ich ehrlich zu ihm sein. Er hat mich immer unterstützt, dafür bin ich ihm unendlich dankbar, aber dieser lange berufliche Abschnitt ist nun beendet. Das war mir schon lange Zeit bewusst, aber jetzt ist auch der Mut da, etwas zu verändern. Ich habe in diesen Wochen viele Ideen gesammelt, wie es weitergehen kann. Und dabei ist es plötzlich nicht mehr wichtig, dass ich noch einmal ganz von vorne anfangen muss. Mir ist klar, dass ich meinen lange erarbeiteten Status aufgabe, aber das spielt keine Rolle mehr. Denn glücklich hat er mich schon lange nicht mehr gemacht.

Nach so viel Euphorie kommt plötzlich doch ein tiefes Tal. Ich fühle mich traurig und ängstlich, bin wütend auf die ganze Welt und schlage mir den Bauch mit Schokolade voll. Ich kann nicht mehr in die Yogastunden gehen, auch in meinem Zimmer schaue ich die Matte feindselig an. So vergeht Tag für Tag und meine Widerstände werden immer stärker, ohne dass ich verstehe. Ich bin kurz davor, meinen Koffer zu packen und nach Hause zu fahren, zu flüchten. Was ist da los? Ich habe Angst, den Yoga zu verlieren. Glücklicherweise ist Vani Devi da und ich bespreche es mit ihr. Sie gibt mir einen guten Rat: Hör auf mit der Schokolade und mache lieber Wechselatmung! Ja so ist sie und trifft immer genau den Nagel auf den Kopf. Sie sagt, vielleicht gebe ich dem Yoga die Schuld daran, dass ich mein altes, bequemes, sicheres Leben nicht mehr weiterleben kann. Mit Yoga habe ich mich auf einen Weg gemacht, der näher an meinem Herzen ist, der wieder mehr mir selbst entspricht. Ich spüre jeden Tag die Freude über diesen neuen Weg und wie die Kraft zurück kommt. Aber es ist eben auch erst einmal alles ungewiss und ich muss in Bewegung kommen, meine eigene Kreativität ist gefragt. Sicherlich wird es auch wieder Einbrüche geben und Zweifel werden entstehen, aber ich bin dafür gut ausgerüstet und habe meine Vision klar vor meinem inneren Auge. Ein Zurück ist keine Option mehr.

Info und Anmeldung zum Sadhaka-Programm
www.yoga-vidya.de/sadhaka
 oder telefonisch täglich zw. 8–20 Uhr: 05234/870
 E-Mail: rezeption@yoga-vidya.de

Ich treffe viele Menschen, die sich die gleichen Fragen stellen wie ich. Der Austausch mit ihnen tut mir gut, ich fühle mich gar nicht mehr „unnormale“ mit meiner Entscheidung, mein Leben noch einmal komplett zu ändern.

Normalerweise war mein Terminkalender schon wochenlang im Voraus prall gefüllt. Hier plane ich maximal die nächsten 2–3 Tage und das funktioniert ganz hervorragend.



Natürlich finde ich auch wieder zurück auf die Matte. Eine Gelassenheit stellt sich ein, wie ich sie mir immer gewünscht habe. Normalerweise war mein Terminkalender schon wochenlang im Voraus prall gefüllt. Hier plane ich maximal die nächsten 2 – 3 Tage und das funktioniert ganz hervorragend. Ich fließe wieder viel mehr mit dem Leben und lasse die Tage auf mich zukommen, versuche achtsam zu sein. So komme ich immer mehr bei mir an. Spüre, was jetzt gut für mich ist und wo meine Grenzen sind.

Inzwischen ist es Zeit geworden, sich zu verabschieden. Ich habe viel Kraft gesammelt und werde meine neuen Projekte nun Schritt für Schritt angehen. Ich freue mich drauf. Abschiede fallen mir immer sehr schwer und so bin ich auch jetzt voller Traurigkeit. Gleichzeitig erfüllt mich aber auch eine enorme Dankbarkeit, dass ich hier so unglaublich nette Menschen treffen konnte, die mir oft ein Spiegel waren und mir die Gelegenheit gaben, mich immer weiter zu entwickeln und zu wachsen. Und gelacht haben wir auch nicht zu knapp, das behalte ich einfach alles in meinen Erinnerungen und meinem Herzen! Mal schauen, was das Leben nun für mich bereit hält.

Dörte Krugmann – Yogalehrerin (BYV), war 15 Jahre in einem großen internationalen Versicherungsunternehmen in Düsseldorf tätig. Nach ihrer Auszeit im Ashram kehrte sie wieder zurück in ihre Heimat und lebt heute glücklich an der Ostsee.



Chakra, Tantra, Kundalini –

Energie-Erfahrung und spirituelles Bewusstsein

Eindrücke von Christine Endris vom Yogakongress
in Bad Meinberg vom 16.–18.11.2012

Über 500 Teilnehmer werden erwartet, mehr als 50 Referenten aus vielen verschiedenen Traditionen sind eingeladen. Die meisten Anwesenden haben sich bereits am Vormittag in die Listen für Workshops, Vorträge und Yogastunden eingetragen – gleich zu Beginn die große Stunde der Entscheidungen.

Freitag: Ankommen und eintauchen

Der indische Yoga – und Ayurvedameister Nepal Lodh ist zuständig für das alljährliche Eröffnungsritual, mit dem er gleich eine sehr reine und verbindende Schwingung erzeugt. „Wir brauchen noch 500 000 Yogalehrer in Deutschland“ ist seine Vorgabe für die nächsten paar Jahre. Seine dem Menschen zugewandten Workshops sind sehr beliebt und helfen, den Alltag besser zu verstehen und zu spiritualisieren.

Beim Abendvortrag ‚Chakra – Tantra – Kundalini: Energie-Erfahrung und Spirituelles Bewusstsein‘ unterscheidet und erläutert Sukadev folgende Konzepte und Prinzipien in der vedantischen Philosophie:

Es gibt eine höhere Wirklichkeit!

Die Welt, wie wir sie erleben ist eine Täuschung, *Maya, Avidya*. Dies erläutert er mit einem Beispiel: die 450 Zuhörer, die sich gerade im Sivananda-Saal befinden, nehmen auf völlig verschiedene Art und Weise den Vortrag von Sukadev auf. Jeder Mensch kann nur aus seiner eigenen Vorgeschichte heraus wahrnehmen, auswerten und das Erlebte umsetzen. Sukadev mit dem ihm eigenen, leicht ironischen Unterton: Glücklicherweise gibt es Schnittmengen!

Dukha (Leiden) – Buddha sagt „Alles Leben ist Leiden“, Patanjali versteckt diese Aussage im 2. Kapitel der *Raja Yoga Sutras*. Warum Leiden? Weil wir in der Begrenzung von Raum und Zeit leben, in der Dualität und uns oft getrennt von allem fühlen. Die Sehnsucht nach dem unendlichen Sein, nach *Ananda* ist da.

Doch es gibt auch *Moksha, Samadhi* – die Befreiung ist erfahrbar, hier und jetzt, in diesem Moment! Wir werden uns so lange inkarnieren, bis wir in *Samadhi* sind, für immer. Der Weg dorthin:

Abhyanga – eigenes Bemühen, *Karma* – Ereignisse, die wir brauchen, um zu lernen und das Höchste zu erfahren. Es geschieht, was geschehen soll. Wir handeln klug, wenn wir diese Lektionen annehmen! *Gnade* – alle Erleuchteten erlebten ihr Dasein als Gnade. Die Erfahrung von *Shiva* und *Shakti*, der Verbindung von Bewusstsein mit dem Irdischen, der Manifestation der göttlichen Mutter.

Es gibt viele Kundalini-Praktiken, auch die Reinigungserfahrungen haben ganz verschiedene Qualitäten. Sie reichen von



Ängsten, Trauer, Schmerzen, Müdigkeit bis hin zu Freude, Anahata-Klängen (bitte nicht mit Tinnitus verwechseln, meint Sukadev) und Astral-Erfahrungen. Wenn das Bewusstsein erwacht, erleben wir grenzenlose Liebe und Freude.

Der Abend endet mit einem Vortrag von **Swami Amadio Bianchi**, Vorsitzender des World Movement for Yoga und zahlreichen anderen Vereinigungen. Er spricht von den Fallen, in die ein Yogi tappen kann.

In 64 Ländern praktizieren etwa 600 Millionen Menschen Yoga. Yoga ist Leben in Einheit von physischem und nicht physischem Körper. Wenn sich jedoch *Purusha* (Bewusstsein) mit *Prakriti* (Materie) identifiziert, entsteht Täuschung. Wir werden subjektiv und identifizieren uns mit unseren Problemen, Wünschen und Vorstellungen auf der Basis unseres ganz persönlichen, sprich eingeschränkten (!) Erfahrungsschatzes. Da wird jedem klar: Das kann ja nicht gut gehen! Mir wird in diesem Moment überdeutlich klar, wie einfach die Fallen sind, aus denen unser tägliches Unglück gestrickt ist – wer von uns hat keine Wünsche und Vorstellungen?

Im schlimmsten Fall werden wir depressiv und leiden an den Problemen.

Als geübte Yoga Vidya-Yogis gehen wir in Distanz zu dem, was uns beunruhigt. In der Meditation beobachten wir Gedanken und Gefühle – ich bin Zeuge meines eigenen Seins!

Tat twam asi – Du bist Das! Ganzheitlich gesehen heißt das: Ich bin auch mein Körper, meine Gedanken, meine Gefühle und Wünsche. Aber nicht nur.

Danke, Amadio Bianchi!

Samstag: So viele Facetten!

Im Satsang um 6.30 Uhr spricht **Sukadev** über das Wesen der Göttlichen Mutter (*Devi*). Sie wird verkörpert in den Gestalten von *Durga*, *Lakshmi*, *Saraswati* und *Kali*.

Durga reitet auf einem Tiger und gibt uns Schutz und Trost. *Lakshmi* steht für Glück und Freude und gibt uns alles, was wir brauchen. Wir sollten es dankbar annehmen und weitergeben! Dabei sind Gier und Geiz unsere großen Verführer. Doch gibt es da noch ein anderes Grüppchen, nämlich die sog. Heroen des Alltags! Sie opfern sich auf, bis sie auf dem Zahnfleisch gehen nach dem Motto: Je kaputter, desto besser! (O-Ton!) Nicht wenige von uns werden sich zumindest hin und wieder auch hier erkennen können. *Saraswati* vertritt Vieles in unserem Leben, einmal alles Künstlerische und Kreative, dazu Intuition, Weisheit, Beredsamkeit, fortdauerndes Lernen. *Gayatri* führt uns zum Licht.

Wenn intensives Streben aufhört, können oder müssen wir *Kali* für uns selbst sein. Wir treten uns selbst in den Hintern! (*Sukadev*). Wir bitten *Durga* darum, uns beim Weitergehen zu helfen, *Lakshmi* gibt uns Lebensfreude und Kraft, *Saraswati* zeigt uns den Weg hin zur höheren Verwirklichung. Mit diesen Erkenntnissen kann es nur noch besser werden!

Sigmund Feuerabendt (84, Schüler und persönlich bestellter Nachfolger von Boris Sacharow, welcher 1921 die „Erste Deutsche Yogaschule“ in Berlin gründete und ein Schüler Sw. Sivanandas war) kann in seinen Vorträgen stets vom eigenen Erleben berichten. Das macht seine Vorträge in Verbindung mit seinem erzählerischen Naturtalent besonders lebendig. Sein Thema ist **„Die Entdeckung der Kundalini“**.

Früher gab es in Deutschland viel Widerstand gegen Yoga oder gar Yogatherapie, besonders von der Ärzteschaft.

Seminare der Chakra-Reihe

Du erlernst alle Aspekte der Chakras: Symbolik, Einflussbereiche im physischen Körper, psychische Ebenen, Entwicklungsstufen, Übungen zur Chakra-Harmonisierung. Ab 138 € p. P. für 2 Übernachtungen in Bad Meinberg:

Vishuddha und Ajna Chakra 18.-20.10.13

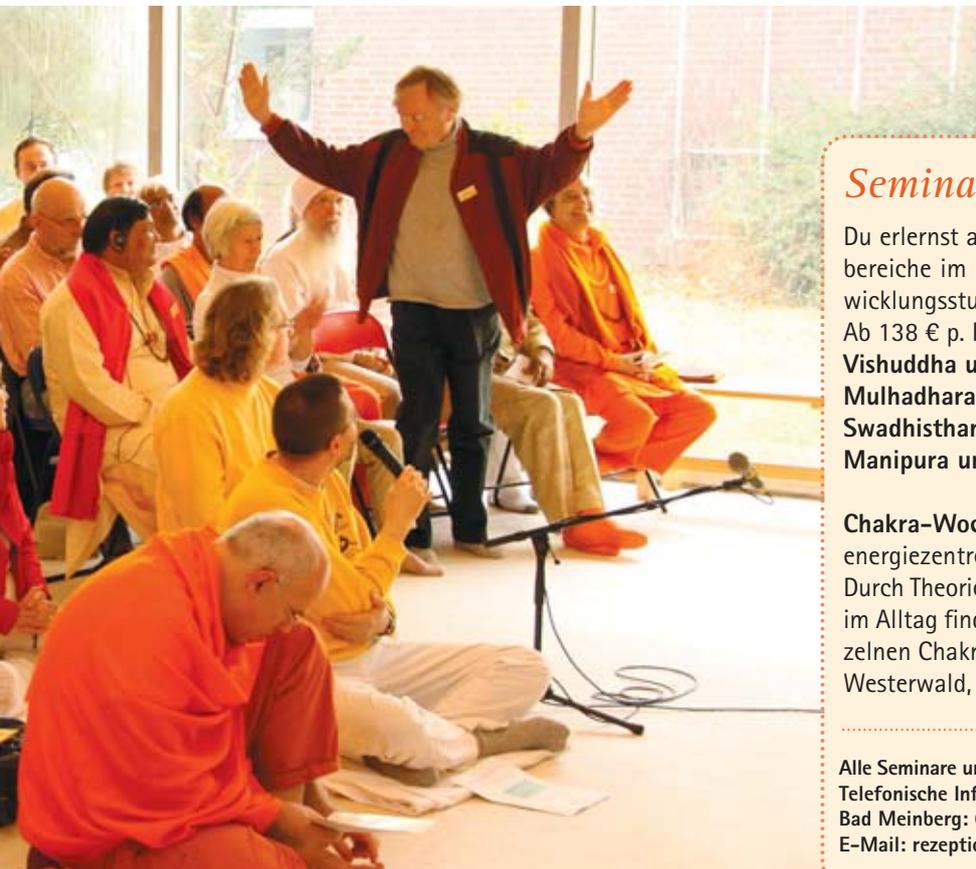
Mulhadhara und Swadhithana 24.-26.1.14

Swadhithana und Manipura 7.-9.3.14

Manipura und Anahata 4.-6.4.14

Chakra-Woche: Lerne in einer Woche die sieben Hauptenergiezentren des Körpers in all ihren Aspekten kennen. Durch Theorie, Yogastunden und praktische Anwendungen im Alltag findest du einen direkten Zugang zu jedem einzelnen Chakra. Ab 288 € p. P. für 5 Übernachtungen. Westerwald, 19.-24.1.14

Alle Seminare und Anmeldung im Internet www.yoga-vidya.de/chakra
Telefonische Info und Anmeldung täglich zwischen 8-20 Uhr:
Bad Meinberg: 05234/87-0, Westerwald: 02685/8002-0.
E-Mail: rezeption@yoga-vidya.de



Sigmund Feuerabendt hat stets durch Aufzeigen der praktischen Wirkungen überzeugen können. *Chakras* wirken auf den Körper. Die Kundalini-Energie ist vorhanden! Kundalini ist gestaltete Energie – insofern ist jede *Asana* eine Gestalt-Therapie.

„Brahman ist die Selbstdarstellung Gottes in der Schöpfung, voller Energie. Yoga ist ein Welteigentum der Menschheit“.

Für Sigmund Feuerabendt sind 45 Minuten viel zu kurz – man könnte ihm stundenlang zuhören.

Das Programm geht gleich weiter mit dem Vortrag „*Atma Kriya Yoga* – Das lange gehütete Geheimnis des Yoga unserer Zeit“ von **Rishi Tulsidasananda**. Er richtet das Augenmerk auf unser Sein an sich: „Werde, was du bist!“ Spirituell zu sein ist keine Technik oder Philosophie. Jeder Mensch ist immer spirituell. Die Seele sehnt sich nach Befreiung. Bedingungslose Liebe zu allem und allen ist der Weg!

Am Mittag begeben wir uns in das Shivalaya, im Haus Shanti Devi, zum Workshop ‚**Schamanische Energiemeditation für das neue Zeitalter**‘ mit **Maharani Fritsch de Navarrete**. Schamanisch gearbeitet habe ich schon in meinem Leben vor Yoga. Hier kann ich nun ausprobieren, wie es sich als Yogini schamanisch reist. Der Raum ist schamanisch bunt mit vielen Kraftsymbolen und Gegenständen ausgestattet, so dass jeder gleich in die passende Stimmung kommt.

Ich gebe einige Worte wieder: Wenn du nur das tust, was du schon kennst, bekommst du auch nur das, was du schon hast. – Wenn ich etwas verändern will, muss ich bei mir selbst anfangen. – Wir müssen offen sein für unsere Heilung und eine große Kraft mit diesem Wunsch verbinden. – Schamanische Heilung und Problemlösung geschehen auf einer anderen Ebene. – Wir laden Gott ein, wir schicken Licht und Liebe in das Geschehen. – So, wie es jetzt ist, sei es gesegnet. In Begleitung der Trommel vollziehen wir Rituale, die mich physisch wie auch psychisch stark erfassen. Ich fühle mich in Einheit mit allen meinen Wurzeln, den christlichen, den yogischen, den schamanischen.

Die Yogastunde mit Sigmund Feuerabendt fügt sich harmonisch an das Ritual an. Wie bereits gesagt, er ist ein Freund des ruhigen und konzentrierten Yoga. Dies paart er gerne mit trockenen Bemerkungen. Yoga muss auch Spaß machen! „Kampf dem wabbeligen Fleisch! – Wer stöhnt lebt länger!“ Wir sind im Schwebenden Kadersitz und dem Kleinen Schmerzitz. Viele der Ansagen habe ich schon in meinen Yogastunden verwendet: Wir atmen Kraft ein – Wohlgefühl aus – Wirken lassen durch Verweilen! – Nicht denken, die Leere suchen. – Mein Kopf schläft, mein Körper wacht. – Kleine Reize fördern die Lebenskraft, mittlere hemmen, große zerstören. Diese „Andachtsstunde der Seele“ (Zitat) hat wie immer Spaß gemacht und gut getan. Bis zum nächsten Jahr, Herr Feuerabendt!



Seminare der Tantra-Reihe

Tantra-Techniken zur Transformation

Lerne Techniken aus dem Vijnana Bharava, einer tantrischen Schrift, mit denen du das Normalbewusstsein transzendieren und deine ganze Persönlichkeit und dein Leben transformieren kannst. Ab 136 € pro Person. Bad Meinberg, 29.11.–1.12.13

Die 112 Techniken des Bhairava Tantra

Eine kleine Schrift aus dem Kashmir-Shivaismus beschreibt 112 Methoden, die zur Erleuchtung führen. Wir erkunden gemeinsam meditativ Licht- und Atemtechniken, Zentrierungs-, Bewusstseins- und Klangtechniken. Einige dieser Methoden werden in spezielle Yoga-Asanas Stunden miteinbezogen. Ab 288 € pro Person. Nordsee, 12.–17.1.14

Die Existenz umarmen – Einführung in Tantra

Tantra ist kein abstruses System von Sexualtechniken, sondern die Wissenschaft von der Einheit allen Seins – der Seele, der

Welt und des Göttlichen. Du lernst die grundlegenden Prinzipien des tantrischen Übungswegs kennen. Ab 138 € pro Person. Westerwald, 28.2.–2.3.14

Das Sri Yantra – Mystik, Symbolik und Arbeiten mit diesem mächtigsten Symbol des Tantra

Hier lernst du die Mystik, Bedeutung und Symbolik des Shri Yantra, und wie du mit diesem mächtigsten und faszinierendsten Symbol aus dem Tantra arbeiten kannst. Für mehr Energie, innere Ruhe, Selbstvertrauen und die Auflösung negativer Gefühle. Ab 148 € pro Person. Bad Meinberg, 25.–27.4.14

Kriya Yoga Intensiv mit Dr. Nalini Sahay

Wenn du seit mindestens zwei 2 Jahren regelmäßig Asanas und Pranayama (mit Mudras und Bandhas) praktizierst, bist du bereit den Kriya Yoga in der tantrischen Tradition als Teil des Kundalini Yoga zu lernen. Du lernst auch die Haupt-Kriya-Praktiken. Ab 426 € pro Person. Bad Meinberg, 27.4.–4.5.14

Alle Seminare und Anmeldung im Internet www.yoga-vidya.de/tantra • Telefonische Info und Anmeldung täglich zwischen 8–20 Uhr: Bad Meinberg: 05234/87-0, Westerwald: 02685/8002-0, Nordsee: 04486/90416-0; E-Mail: rezeption@yoga-vidya.de



Sukadevs Abendvortrag handelt von dem Menschen als Gefäß oder „Tontopf“ Gottes. Wir sind durchlässig von innen nach außen und von außen nach innen. Wir nehmen das an, was andere Menschen, die genauso Töpfe Gottes sind wie wir (Zitat) uns mitzuteilen haben und transformieren uns durch alle Koshas. Die schlimmsten Ereignisse sind leichter zu ertragen, wenn wir uns vergegenwärtigen: Alles ist in Gottes Hand!

Swami Amadio Bianchi sagt in seinem Workshop ‚Pranayama – im Atem das Geheimnis des Lebens‘: *Prana* ist die manifeste Energie in mir, *Yama* heißt sinngemäß Lenken. Der physische und der psychische Körper werden mit *Pranayama* zusammengeführt. Wer den Atem beherrscht, kann sein Leben gut selbst in die Hand nehmen. Jeder Mensch hat einen Koffer voller Atem mitbekommen und hat sorgfältig damit umzugehen. Das Leben des Babys beginnt mit einer Einatmung und es endet im Sterben mit einer Ausatmung. Wenn wir eine Sache mit Hingabe machen, erreichen wir das Ziel ohne Stress. Und: Wenn der Pfeil geflogen ist, wende dich ab! (Zen) Den Workshop ergänzen viele praktische Übungen. Wieder nehme ich viel für meine Schüler und mich mit nach Hause.



Sonntag: Das Göttliche ist überall.

Ich genieße ein letztes leckeres Kongress-Mittagessen und besuche dann den Abschlussvortrag von **Sukadev** ‚Swara Yoga – das Geheimnis des Pranaflusses‘.

Yoga praktizieren heißt auch die Steuerung des *Prana* (Lebensenergie) im Körper – in den *Nadis* und *Chakras*. Es steht schon in den alten Schriften, dass wir etwa 72000 *Nadis* haben. *Ida*, *Pingala* und *Sushumna* gelten als die wichtigsten. *Ida* (Yin, Mondenergie) und *Pingala* (Yang, Sonnenenergie) verlaufen links bzw. rechts der Wirbelsäule und enden jeweils oberhalb der Nasenflügel. Dann kreuzen sie sich und gehen zur rechten bzw. linken Gehirnhälfte. Diese beiden *Nadis* werden von Sukadev auch als ein Beispiel für Dualität gesehen, während der Pranafluss in *Sushumna Nadi* durch die Wirbelsäule für Einheit steht. Mondenergie beschreibt er mit annehmend, aufnehmend, zulassend, verstehend und akzeptierend so, wie es ist, Sonnenenergie mit Aktivsein, sich durchsetzend, durch Widerstände gehend. Natürlich ist die harmonische Verbindung beider Kräfte das Beste.

Wir hören in diesem Zusammenhang einen guten Satz, den wir uns vielleicht übers Bett oder an den Spiegel hängen sollten: „Wenn immer der Klügere nachgibt, regieren die Dummen die Welt!“ Sukadevs Hinweis auf das politische Tagesgeschehen entnehme ich schon ein wenig den Auftrag, auch hier nicht alles tatenlos hinzunehmen.

Wir bekommen viele gute Tipps über Pranasteuerung oder die „Nasenlochdominanz“. Yogalehrer, erinnert euch: links frei – wir sind offen für Neues, erkennen und treffen wichtige Entscheidungen, rechts frei – wir sind aktiv, verdauen, machen *Asanas* oder führen getroffene Entscheidungen aus. Alles nachzulesen im Yogawiki, zu finden unter wiki.yoga-vidya.de

Die Geheimnisse des Energieflusses sind tägliches *Sadhana*, tägliche Grundpraxis, die ab und zu intensiviert wird; tägliche kleine Energiepraktiken, wie bewusste Bauchatmung, Achtsamkeit; sattwige Ernährung – Sukadev: Kein Tier stirbt glücklich!; Ängste und Schuldgefühle reduzieren und nach bestem Wissen und Gewissen handeln, mit dem rechten Maß an Bescheidenheit und *Bhakti Yoga*. Und: keine Angst vor dem Scheitern! Gegen die Angst steht das Tun. Liebe ist bei allem als Grundgefühl, Selbst- und Nächstenliebe. Wenn wir einen Menschen näher kennen, mögen wir ihn mehr – eine Erfahrungstatsache, meistens!

Dann können wir ein Energiefeld aufbauen: von Mutter Erde getragen (*Shakti*) – vom Himmel inspiriert (*Shiva*) – von hinten geschützt von Mutter *Durga* und Schutzengeln – von vorne annehmen und ausstrahlen. Uneigennützig dienen – es fließt durch mich hindurch.

Im Schlusswort bringt Sukadev die Themen des Yogakongresses 2012 Chakra – Tantra – Kundalini zusammen in die schlichte Erkenntnis:

Das Göttliche ist überall.

Wir leben in einer Zeit der reiferen Spiritualität, wo Mitgefühl und Verantwortung für die Umwelt und die Zukunft an Bedeutung gewinnen und auch praktiziert werden. Spiritualität ist der stärkste Motivationsfaktor für die Entwicklung zu Frieden, Toleranz und umfassender Liebe.

Für mich ist das am schönsten in Worte gefasst von Sw. Sivananda im **Allumfassenden Gebet**:

*Lass uns Dich erschauen in all den Namen und Gestalten.
Lass uns Dir dienen in all den Namen und Gestalten.
Lass uns allezeit Deiner gedenken.
Lass uns stets Deine Herrlichkeit singen.
Lass Deinen Namen stets auf unseren Lippen sein.
Lass uns in Dir bleiben allezeit.*

Leider konnten – nicht nur von mir – viel zu viele Vorträge, Workshops, Yogastunden und andere Angebote nicht besucht und gewürdigt werden. Dazu ist die Fülle des Angebotes einfach zu groß. Amba, die Organisatorin des Kongresses, hat das ganze Jahr über Großartiges geleistet, um Themen und Referenten zu finden. Respekt und Anerkennung für dich, liebe Amba! Von vielen Vorträgen und Workshops gibt es Videomitschnitte, die Ihr unter **www.yoga-vidya.de** finden könnt. Ich schätze es ungemein, dass stets auch andere, dem Yoga nahe stehende Traditionen dabei sind. Allen Referenten sei Dank für ihr meist unentgeltliches Engagement!

Das Haus Yoga Vidya hat wieder einmal seine Qualitäten gezeigt im technischen Ablauf und sich als kluger, hilfsbereiter und immer freundlicher Gastgeber erwiesen. Jedem Mitarbeiter, jeder Mitarbeiterin gebührt herzlicher Dank!

Und last not least Sukadev: Er war Seele, Kopf und Herz des Kongresses.

Bis zum nächsten Jahr, lieber Sukadev!

Christine Endris – Yogalehrerin seit 1996, langjährige Tätigkeit bei Yoga Vidya Frankfurt, erfahren in PR-Arbeit berichtet sie regelmäßig von den Yoga-Kongressen.



Der nächste große Yogakongress findet statt vom 15. bis zum 17. November 2013 mit dem Thema „Divine life – Sivanandas Integraler Yoga heute“. Es wird, wie immer, ein Kongress für alle sein! Jede/r Interessierte ist herzlich willkommen und wird reich an Erfahrungen nach Hause zurückkehren!

Seminare der Kundalini-Reihe

Kundalini Yoga ist die Wissenschaft von der Erweckung des schlafenden Potentials im Menschen. Du kannst während du praktizierst, intensive Erfahrungen machen, die vielleicht dein Leben verändern können. Energien werden geweckt, die Chakras geöffnet, dein Astralkörper gereinigt und dein Bewusstsein kann sich erweitern. Du kannst bei unseren klassischen Kundalini-Seminaren auswählen zwischen Einführung, Mittelstufe, Fortgeschrittene und intensiven Praxis-Seminaren. Auch erfahrenen Yogis und Yoginis, die bisher noch keine Erfahrungen speziell mit Kundalini Yoga haben, ist der Anfängerkurs zu empfehlen, da es sich um ein forderndes Yoga handelt, bei dem Asanas lange gehalten werden und bestimmte Konzentrationen, Atemtechniken und Mudras und Bandhas ausgeführt werden.

Einführung: Du erfährst die theoretischen Hintergründe und praktizierst Pranayama (Atemübungen), einfache Variationen von Bandhas, Mantras, Energie-Meditationen und Asanas. Ab 107 € pro Person für zwei Übernachtungen.

Nordsee: 17.-19.1.14, 14.-16.2.14, 13.-15.6.14; **Westerwald:** 18.-20.10.13, 15.-17.1.14, 13.-15.6.14; **Allgäu:** 7.-9.2.14

Bad Meinberg: 8.-10.11.13, 1.-6.12.13, 26.12.13-1.1.14, 21.-23.2.14, 16.-21.3.14, 13.-18.4.14

Mittelstufe: Hier vertiefst du das Gelernte, mit fortgeschritteneren Pranayama Techniken, Bandhas und Mudras, Mantras, Yantras, Arati, Kriyas. Kundalini Meditations- und Tiefenentspannungstechniken. Ab 115 € p.P. für zwei Übernachtungen.

Nordsee: 8.-10.11.13, 24.-26.1.14, 21.-23.2.14, 21.-23.3.14, 16.-18.5.14; **Westerwald:** 14.-16.2.14, 25.-27.4.14

Allgäu: 28.-30.3.14; **Bad Meinberg:** 10.-15.11.13, 29.11.-1.12.13, 26.-31.12.13, 26.12.13-1.1.14, 19.-21.1.14, 24.-26.1.14, 14.-16.2.14, 21.-23.2.14, 2.-4.3.14

Fortgeschrittene: Intensives Praktizieren zusammen mit weiterführender Theorie, bspw. Behandlung und Besprechung von ausgewählten Teilen der Hatha Yoga Pradipika. Ab 138 € p. P. für zwei Übernachtungen.

Nordsee: 11.-13.10.13, 18.-23.5.14, 30.5.-1.6.14

Westerwald: 28.-30.3.14, 4.-6.4.14

Bad Meinberg: 20.-22.6.14, 27.-29.6.14

Intensivpraxis: Viel Praxis – wenig Theorie. Ab 187 € für vier Übernachtungen. **Bad Meinberg:** 17.-22.11.13, 26.-31.12.13, 26.12.13-1.1.14, 21.4.14-25./27.4.14

Alle Seminare und Anmeldung im Internet www.yoga-vidya.de/kundalini • Telefonische Info und Anmeldung täglich zwischen 8–20 Uhr:
Bad Meinberg: 05234/87-0, Westerwald: 02685/8002-0, Nordsee: 04486/90416-0, Allgäu: 08361/92530-0; E-Mail: rezeption@yoga-vidya.de

Ein kleiner Vorgeschmack auf den Yoga Kongress vom 15.-17.11.13

Vom 15. – 17.11.13 findet der 16. internationale Yoga Kongress im Yoga Vidya Seminarhaus Bad Meinberg statt. Über 50 nationale und internationale Experten sind eingeladen. Veranstaltet wird der Kongress vom Berufsverband der Yoga Vidya Lehrer/innen e.V. (BYV) und Amba Popiel-Hoffmann organisiert.

1998 hat Yoga Vidya begonnen einen jährlichen Kongress abzuhalten und auch weltweit gibt es erfreulicherweise immer mehr Kongresse, Tagungen, Expos, Festivals, Symposiums etc. zum Thema Yoga.

Dieser Kongress hat ein sehr tiefgründiges und breites Thema: „Spirituelles Leben“. Was ist Spiritualität? Swami Sivananda versteht unter Spiritualität die Verwirklichung der Wahrheit, dass die Menschen in ihrem Kern göttlich sind. Wir öffnen uns also für eine höhere Wirklichkeit, die in uns ist.

Im Yoga gibt es verschiedene Wege einen Kontakt zu dieser höheren Wirklichkeit, zu dem immanent Transzendenten aufzunehmen. Swami Sivananda ist der Meinung, dass jeder Suchende sein spirituelles Programm so breit wie möglich fächern sollte und betont deshalb einen Yoga der Synthese, der alle großen Yogawege integriert. „Alles ein wenig“, war eines seiner Credos.

Der 16. Yoga Kongress bei Yoga Vidya hat von allem mehr als nur ein wenig zu bieten. Er versucht zu beantworten, wie Swami Sivananda und seine Schüler die Welt verändert haben, welche Yogaschulen aus seinem „Yoga der Synthese“ entstanden sind und welche Rolle der integrale Yoga für den modernen Menschen spielt.

Dazu gibt es zahlreiche Workshops, Vorträge, geleitete Meditationen und Themenyogastunden, die alle Yogawege abdecken. Viele Yogastunden werden von international bekannten und sehr erfahrenen Yogalehrern geleitet. Es wird sicher ein ganz besonderes Erlebnis, unter Anweisung von Narayani, Sigmund Feuerabendt oder Yogi Hari Yoga zu praktizieren.

Du hast die Auswahl zwischen insgesamt 22 Vorträgen, in denen du den Yoga Swami Sivanandas aus vielen Perspektiven kennenlernen kannst: seine Publikationen, die Rolle des *Jnana Yoga* als integraler Yoga, seine Beziehung zu Boris Sacharow, philosophische Bezüge u.v.m.

Besonders die Workshops vermitteln lebendige und nachhaltige Erfahrung des integralen Yoga – 34 Workshops an drei Tagen: eine planerische Herausforderung für das Organisationsteam, die mit Bravour gelöst wurde. Jeder Yoga-Weg ist vertreten, vom Yantra-Malen über verschiedene Meditationstechniken, Naturspiritualität, Klangreisen, tantrischer Yoga für Schwangere – langweilig wird es niemand werden.

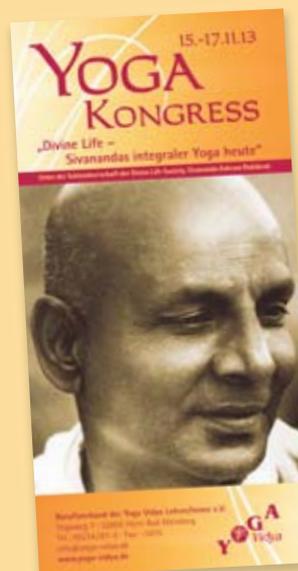
Divine Life – Sivanandas integraler Yoga heute

Der Kongress ist eine besondere Gelegenheit bei Yoga-Meistern zu lernen, zu praktizieren, sich inspirieren zu lassen und im direkten Austausch neues auszuprobieren. Beispielsweise in der Einführung in das fortgeschrittene *tantrische Kriya Yoga* mit Yogameister Hamsananda oder in verschiedenen Pranayamaworkshops, wie *Pranayama Traumreise* oder *Pranayama in der zweiten Lebenshälfte*. Auch Karma Yoga, den Yoga der Handlung der Tat und des selbstlosen Dienens praktizierst du dadurch, dass du das neu erworbene Wissen an andere weitergibst.

Egal, ob du Anfänger oder fortgeschritten bist, du wirst unzählige tiefe Erfahrungen, Inspirationen und Anregungen finden, welche dir als Lichtpunkte auf dem spirituellen Pfad, der Entwicklung deiner Persönlichkeit, bei deiner Sinnfindung und Gesundheit dienen.

Ab 157 € pro Person kannst du von Freitag bis Sonntag an allen Programmpunkten teilnehmen, inklusive Übernachtung und Vollpension. Tagespreise ohne Übernachtung: Freitag und Sonntag je 40 €, nur Samstag 65 €.

10% Ermäßigung für BYV-, BYVG- und BYAT-Mitglieder.



Das ausführliche Programm findest du im Internet www.yoga-vidya.de/kongress

Telefonische Info und Anmeldung täglich zwischen 8–20 Uhr: 05234/87–0

– hier kannst du auch das gedruckte Programm anfordern, das wir dir gerne kostenlos zusenden.



Die Upanishaden – Philosophie am Ende des Wissens

von Shivapriya Angela Große-Lohmann

Shivapriya Angela Große-Lohmann hat sich auf die Reise in die vedische Philosophie begeben. Im ersten Teil der Upanishaden-Reihe erfahren wir, was das Besondere an ihrem Exkurs ausmacht, und steigen direkt in das erste Kapitel ein. Diese Reihe ist für jeden interessant, der sich auch mit den traditionellen und philosophischen Hintergründen beschäftigen will, um so zu einem tieferen Verständnis für das Yoga-Universum zu kommen.

Die Upanishaden gelten als der philosophische Teil der *Veden*, als das Ende des Wissens (*Veda* = Wissen, *Antart* = Ende). Alleine aufgrund dieser Definition erscheint es äußerst reizvoll, diesem Ende des Wissens genauer auf die Spur zu kommen!

Die folgenden Überlegungen zu den Upanishaden, wie sie in dem Werk: *Klassische Upanishaden, Die Weisheit des Yoga* (Yoga Vidya Verlag) zusammengestellt sind, sind das Ergebnis von regelmäßigen Treffen mit einer Gruppe interessierter Yoga-Lehrerinnen, mit denen zusammen diese Überlegungen diskutiert wurden. Wir haben die Upanishaden zusammen gelesen und dann die Kommentare dazu, die im Folgenden vorgestellt werden, diskutiert. Die vorgelegten Überlegungen sind dabei bereits um unsere Diskussionsergebnisse ergänzt. Den Teilnehmerinnen Shrimayi Susanne Rauch, Nidia Uta Naumann, Sundari Silvia Beyer und Manuela Schramm und ihren Rückmeldungen ist es zu verdanken, dass ich meine Bedenken überwunden habe und die Ergebnisse jetzt in dieser Form vorlege.

Ich bitte vor Beginn der Lektüre Folgendes zu berücksichtigen: Die Kommentare sind nicht als wissenschaftlich fundierte Untersuchungsergebnisse zu verstehen! Sie sind vielmehr sehr intuitiv und ohne große Nutzung von Sekundärliteratur entstanden, die im Übrigen auch eher rar gesät ist. Trotzdem verweise ich ab und an auf biologische Zusammenhänge. Die biologischen Fakten sind in dem aufgeführten Zusammenhang extrem vereinfacht dargestellt. Biologisch gebildeten Lesern sei versichert, in anderen Zusammenhängen kann ich diese Fakten sehr viel sauberer und exakter ausführen, aber hier geht es mir um etwas anderes: Ich möchte die Erkenntnisse, die sich aus den Originaltexten ergeben, mit in unserer Zeit bekannten Fakten zu erläutern, einfach um die Bedeutung dieser Texte in unserer Zeit verständlich zu machen. Dies wurde mir besonders deutlich bei der Lektüre von Sri Sankaracaryas „*Das Herz des Vedanta*“, der im Kapitel zur Schöpfung eine ganz ausführliche Zuordnung der Elemente und der Entstehung der verschiedenen Körper vornimmt. Er geht dabei vom Wissen seiner Zeit aus und kann sich so auch in seiner Zeit verständlich machen. Ich bitte sehr, die aufgenommenen biologischen Bezüge in diesem Sinne zu verstehen.

Aus den Upanishaden können nach meiner Überzeugung keine einfachen Erklärungen für naturwissenschaftliche Zusammenhänge quasi eins zu eins herausgelesen werden. Aber es macht aus meiner Sicht Sinn, mit dem Wissen unserer Zeit die Aussagen der Upanishaden anschaulich zu machen. Nur darum geht es mir.

Es ist mir an dieser Stelle darüber hinaus ein wichtiges Bedürfnis, auf die Upanishaden selbst zu verweisen. Je länger ich mich mit den Texten beschäftige, umso größer werden mein Respekt und meine Bewunderung für die Verfasser und die festgehaltenen zeitlosen Weisheiten. Lässt man sich auf die Texte ein, berühren sie jeden sehr tief und helfen, die eigene Person und unsere Position und unsere Aufgaben in diesem Universum besser zu verstehen. Die Beschäftigung mit den Upanishaden ist ungeheuer bereichernd. So gewinnen die bekannten *Mahavakyas*, die vier großen Aussagen des *Vedanta*,

Prajnanam Brahman – Brahman ist Bewusstsein
Aham brahmasmi – Ich bin Brahman
Ayam atma brahma – Dieser Atman ist Brahman
Tat twam asi – Das bist du

ständig an Tiefe, Schärfe und Bedeutung. Das Bild, das wir von uns selbst und der Welt haben, wird ständig deutlicher, was für jeden Einzelnen, so meine Beobachtung, ein wirklich faszinierender Vorgang ist. In diesem Sinne kann ich nur hoffen, dass die Kommentare möglichst viele Menschen anregen, sich mit den Upanishaden auseinander zu setzen und ihren eigenen Zugang zu diesen universellen Wahrheiten zu finden.

Shivapriya Angela Große-Lohmann
Yogalehrerin (BYV), Leiterin des Yoga Vidya-Centers Schöneck-Nidderau, Ausbildungsleiterin, Lehrerin an einem Gymnasium. Sie pflegt eine intensive Yoga-Praxis und bringt langjährige Seminar-Erfahrung mit.

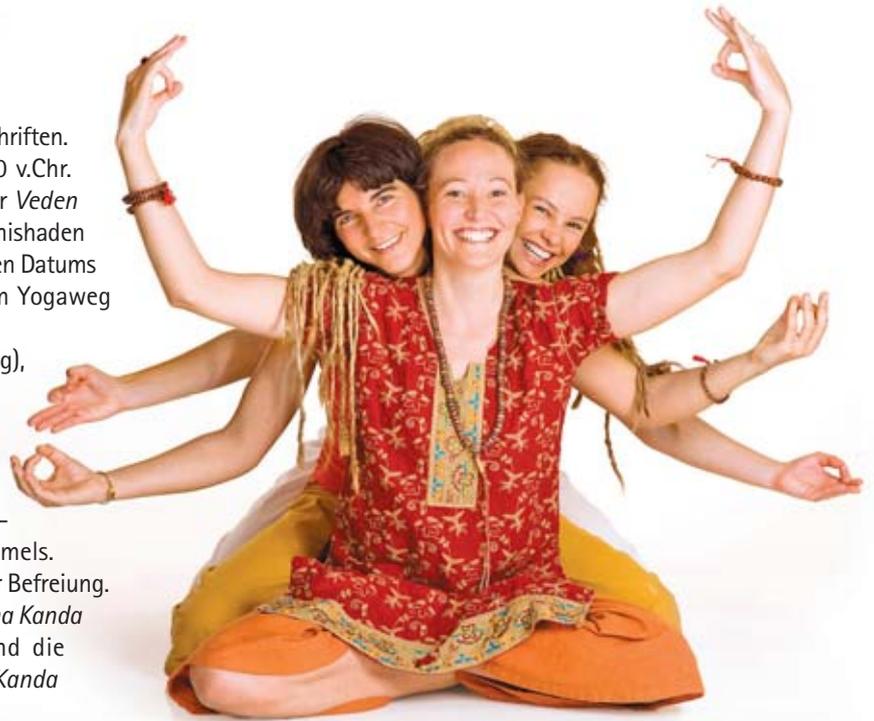


Yoga-Wiki:

Die Upanishaden sind Teile der „Veda“ genannten indischen Heiligen Schriften.

Sie bilden den letzten und philosophischen Teil dieser Schriften. Die ältesten der 108 Upanishaden wurden etwa 800 v.Chr. verfasst. Sie beschäftigen sich mit der Essenz der vier *Veden* und bilden so die Grundlage des *Vedanta*. Aus den Upanishaden stammen die *Mahavakyas* (»Große Aussprüche«). Jüngeren Datums sind die Yoga Upanishaden, die sich speziell mit dem Yogaweg beschäftigen.

Die *Veden*, von denen jede eine *Samhita* (Textsammlung), *Brahmana* (Erläuterungen), *Aranyaka* (Beschreibung von Riten) und *Upanishad* hat, sind selbst wieder unterteilt in zwei Teile, d.h. in die *Karma Kanda*, den „Arbeitsteil“ und die *Jnana Kanda*, den „Wissens-Teil“. Dieser erste Teil führt den Menschen zur Glückseligkeit und dem Genuss des *Svarga* oder des Himmels. Der zweite Teil führt den Menschen zu *Moksha* oder der Befreiung. Die *Samhita* und die *Brahmana* Teile machen die *Karma Kanda* (der praktische Teil der Ausführung) aus, während die *Aranyaka* und die *Upanishaden* Sektionen die *Jnana Kanda* (der theoretische Teil des Wissens) bilden.



Mehr Informationen findest du in unserem Yoga-Wiki: www.wiki.yoga-vidya.de/Upanishaden

Das Studium der Schriften – eine kleine Auswahl:

Die Narada Bhakti Sutras mit Narada und Bhakti

Die Bhakti Sutras lehren den Befreiungsweg der Hingabe, der den Suchenden die Göttliche Liebe erfahren lässt und schließlich die Maya (Täuschung) dieser Welt überwindet. In dieser praxisorientierten Woche wollen wir die 84 Aphorismen des reisenden Weisen Narada detailliert besprechen und sie als Leitfaden für die Praxis nutzen. Ab 283 € pro Person. Westerwald, 24.-29.11.13, 30.11.-3.12.14

Wer bin ich – Jnana Yoga und Vedanta

Wer bin ich? Was ist wirklich? Was ist Glück? Eine systematische Analyse dieser Fragen führt dich zur Erkenntnis deiner wahren Natur: reines Sein, Wissen und Glückseligkeit. Diese Erkenntnis verhilft dir zur Befreiung von allen Verstrickungen des Geistes. Ab 283 € pro Person. Nordsee 1.-6.12.13; Bad Meinberg: 22.-24.8.13, 19.-21.9.14

Altindisches Schamanentum im Atharvaveda

Der Atharvaveda gehört zu den ältesten Texten der altindischen Überlieferung. Die Welt des Atharvaveda ist eine magische Welt, und die verwendeten (Zauber-)Sprüche und Heilungsriten tragen stark schamanistische Züge. Wir hören über Riten zur Austreibung von Krankheitsdämonen, von Segenswünschen und Liebeszauber. Ab 138 € pro Person. Westerwald, 14.-16.2.14

Sanskrit schreiben lernen

Die Devanagari-Schrift läßt sich mit einiger Übung an einem Wochenende lernen. Du kannst dann nicht nur Mantras und heilige Texte in einer indischen Schrift erkennen, sondern auch die in Nord-, Mittelindien und Nepal heutzutage benutzte Schrift lesen. Ab 138 € pro Person. Bad Meinberg, 13.-15.12.13

Wer bin ich? Die Praxis der Selbst-Erforschung mit James Swartz

Lerne Vedanta unter der Leitung eines großartigen Lehrers kennen. Du bist eingeladen, alte begrenzende Sichtweisen über dich und die Welt zu hinterfragen und zu überwinden. In der Erkenntnis unserer wahren Natur liegt der Schlüssel für wirkliche innere Freiheit und beständiges Glücklichein. Englisch ohne deutsche Übersetzung. Ab 288 € pro Person. Westerwald, 9.-14.3.14

Die Kaivalya Upanishad – die Evolution des Menschen zur Selbstverwirklichung

Die Kaivalya Upanishad ist eine Unterweisung von Brahma, dem Schöpfer, an einen ernsthaften Aspiranten. Sie beeindruckt durch ihre Poesie, den systematischen Gedankenaufbau und ihre klare Darlegung der Vedanta-Philosophie, der menschlichen Evolution und der Wege zur Selbstverwirklichung. Wir lesen Textstellen aus der Upanishade, besprechen sie und meditieren darüber. Ab 138 € pro Person. Bad Meinberg, 31.10.-2.11.14

Mehr Seminare und Anmeldung im Internet www.yoga-vidya.de/jnanayoga • Telefonische Info und Anmeldung täglich zwischen 8–20 Uhr: Bad Meinberg: 05234/87-0, Westerwald: 02685/8002-0, Nordsee: 04486/90416-0; E-Mail: rezeption@yoga-vidya.de

Übungsreihe Asanas und Yogatherapie

Yoga bei Schlafstörungen und Nervosität

von Parameshwara Kai Tegtmeier

Leidest du an Schlafstörungen? Bist oft innerlich unruhig und nervös?

Hier ist eine Yoga Übungsreihe für dich! In dieser Reihe gibt es beruhigende Atemtechniken, entspannende Asanas und einige Elemente, die dir mehr Erdung verschaffen, so dass die zu starken Bewegungen in Gedanken und Emotionen vermindert werden können. Nach dieser Übungsreihe wirst du dich ruhiger, zentrierter und entspannter fühlen.



15' Shavasana – Entspannungslage

(15') Klassische Yoga-Tiefenentspannung. Mit Atembeobachtung üben: Auf den Atemfluss und die Temperatur der Nasenflügel konzentrieren.



3' Augenübungen

(18') Rechts – links, oben – unten, re. oben – li. unten, li. oben – re. unten; Liegende Acht in beide Richtungen. Palmieren: Hände reiben und auf die Augen legen.



2' Japa: Om Shri Chandraya Namaha

(20') Mantra hörbar wiederholen und langsam immer leiser werden, bis flüsternd. Dann geistig wiederholen. Dieses Mantra in allen weiteren Übungen geistig wiederholen.

Übungen o. Abbildung wie oben (Fersen- oder Schneidersitz)

2' Tiefe Bauchatmung, auf Atemreflex warten

(22') Dabei weiter geistig das Mantra wiederholen.

2' Tiefe Bauchatmung mit Mula Bandha

(24') Atmen mit Mula Bandha (Beckenbodenmuskulatur anspannen) und Mantra.

2' Tiefe Bauchatmung 2:1 – Doppelt so lange Aus wie Ein

(26') Atmen mit Mula Bandha und Mantra. Ein Mantra einatmen – 2 Mantras ausatmen; zusätzlich zu den Atemübungen.

2' Tiefe Bauchatmung mit Visualisierung

(28') Atmen mit Mula Bandha und Mantra. Beim Einatmen Licht durch die Wirbelsäule hochziehen und beim Ausatmen ausstrahlen. Zusätzlich zu den Atemübungen hinzunehmen.

2' Ujjayi – Einfache Form (30')

Atmen mit Mula Bandha und Ujjayi (sanft in der Kehle gesteuerter Atem, mit angedeutetem Schnarchton).

2' Brahmari – die Biene (32')

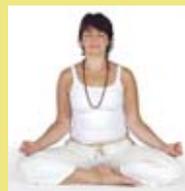
Atmen mit Mula Bandha, Mantra, beim Einatmen Ujjayi (Schnarchton), beim Ausatmen summen.



3' Yoni Mudra

(35') Atmen mit Mula Bandha, Mantra, beim Einatmen Ujjayi, beim Ausatmen summen. Dabei die Sinnesorgane symbolisch mit den Fingern verschließen: kleiner Finger und

Ringfinger auf Ober- und Unterlippe, Mittelfinger sanft an die Nasenflügel legen, Zeigefinger leicht, ohne Druck, auf die Augen legen, mit dem Daumen die Ohrknöpfchen sanft verschließen.



1' Sukhasana –Schneidersitz

(36') Atem fließen lassen, nachspüren.

2' Müheloses Bhastrika – Soham

(38') Einatmen SO – Ausatmen HAMMMM.

1' Sukhasana –Schneidersitz

(39') Nachspüren.

Dauer ca. 105 Minuten



Parameshwara Kai Tegtmeier – Yoga-lehrer (BYV), Rückenyoalehrer (BYV), Yogatherapeut (BYAT), Heilpraktiker, Ayurvedatherapeut. Die Ganzheitlichkeit des Yoga ist es, was mich jeden Tag aufs Neue fasziniert!

Schlafstörungen sind in der „westlichen Welt“ weit verbreitet.

Sie lassen sich in zwei Hauptkategorien einteilen. Bei der ersten Kategorie bereitet das Einschlafen die Probleme, bei der zweiten Kategorie kann die betroffene Person nicht 6–8 Stunden hintereinander durchschlafen. Es gibt viele Ursachen für Schlafstörungen. Stress ist ein häufiger Grund. Aber auch zu viele (ständig kreisende) Gedanken im Geist allgemein, emotionale Probleme und zu viele giftige Stoffwechselprodukte im Körper können eine Ursache sein. Vielfach ist es auch eine Mischung aus mehreren genannten Ursachen, die auf längere Sicht eine Schlafstörung hervorrufen kann.

Für allgemeine Informationen kannst du dich auf unserer Portalseite www.yoga-vidya.de/yogatherapie informieren oder dir auch die Yogatherapie Sonderbroschüre zuschicken lassen.
Telefonische Beratung unter 0534/87-2250, täglich zwischen 14:30 und 16:00 Uhr.



5' Wechselatmung nach Gefühl – Anuloma Viloma – Nadi Shodhana
(44') Mit dem Atemreflex wechselseitig durch die Nasenlöcher atmen (dabei jew. das gegenüberliegende Nasenloch sanft schließen).

2' Sitali/Sitkari (46') Wirkt kühlend – stärkt die Mondenergie. Sitali: Zunge längs rollen, zischend durch den Mund einatmen, d. die Nase ausatmen. Sitkari: Zunge quer hinter den Schneidezähnen rollen, zischend d. den Mund einatmen, d. die Nase ausatmen.

1' Sukhasana – Schneidersitz (47') Nachspüren.



2' Brahma Mudra – Nackendehnübungen
(49') Beugen: Vorne – rechts – links – mitte – hinten; Aufrecht: Rechts – links; Seitlich: Rechts – Links.



3' Parvatasana – Der Berg
(52') Stärkt und lockert die Nackenmuskeln.

10' Chandra Namaskar – Mondgruss
(62') Sanft in die einzelnen Stellungen gehen. Alternativ auf der Stelle gehen zum Aufwärmen. Eine Videoanleitung findest du unter: www.yoga-vidya.de/yogatherapie/uebungsvideos/sonnen-und-mondgruesse



3' Adho Mukha Shvanasana – Hund
(65') Mit Ujjayi, Mula Bandha und Mantra üben.



3' Sarvangasana – Schulterstand
(68') Mit Ujjayi, Mula Bandha und Mantra üben.



3' Halasana – Der Pflug
(71') Mit Ujjayi, Mula Bandha und Mantra üben.



3' Matsyasana – Fisch
(74') Mit Ujjayi, Mula Bandha und Mantra üben.



3' Pashimothanasana – Vorwärtsbeuge
(77') Mit Ujjayi, Mula Bandha und Mantra üben.



1' Purvotthasana – Schiefe Ebene
(78') Mit Ujjayi, Mula Bandha und Mantra üben.



1' Makrasana – Bauchentspannungslage
(79') Loslassen- Atem fließen lassen



3' Sphinx
(82') Mit Ujjayi, Mula Bandha und Mantra üben.

Fortsetzung >>

Neben der obigen Übungsreihe können dir Tiefenentspannung, um die Emotionen zu reinigen und verarbeiten, entspannende Atemtechniken zur Zentrierung und um die Gedanken im Geist weniger werden zu lassen und stehende Asanas, um Erdung in dein Wesen zu bringen helfen. Die Erdung hilft dir dabei, die leichten Energien, die dich am Ein- oder Durchschlafen hindern zu senken.

Weitere Übungsreihen für verschiedene Themengebiete findest du auf den Internetseiten der Yogatherapie www.yoga-vidya.de/yogatherapie/uebungsreihen



Dieser Ausdruck ist nicht zum Erlernen der Übungen geeignet, sondern dient als Erinnerungstütze für Menschen die diese Übungen im Haus Yoga-Vidya erlernt haben. Alle Rechte vorbehalten. Unauthorisierte Vervielfältigung untersagt.

Für allgemeine Informationen kannst du dich auf unserer Portalseite www.yoga-vidya.de/yogatherapie informieren oder dir auch die Yogatherapie Sonderbroschüre zuschicken lassen.
Telefonische Beratung unter 0534/87-2250, täglich zwischen 14:30 und 16:00 Uhr.



1' Navasana in Bauchlage – Boot
(83') Mit Ujjayi, Mula Bandha und Mantra üben.



1' Shalabhasana-Variation – Vogel
(84') Als Variation: ohne abzusetzen direkt aus dem Boot in den Vogel gehen. Mit Ujjayi, Mula Bandha und Mantra üben.



1' Garbhasana – Stellung des Kindes
(85') Bewusst den Rücken lockern und entspannen. Mit Ujjayi, Mula Bandha und Mantra üben.



2' Sahaj Ustrasana – gestütztes Kamel
(87') Mit Ujjayi, Mula Bandha und Mantra üben.



1' Garbhasana – Stellung des Kindes
(88') Mit Ujjayi, Mula Bandha und Mantra üben.



2' Ardha Katichakrasana – Rumpftorsion im Stehen
(90') Mit Ujjayi, Mula Bandha und Mantra üben.



1' Padahasthasana – Uttanasana – stehende Vorwärtsbeuge
(91') Mit Ujjayi, Mula Bandha und Mantra üben.



2' Trikonasana – Dreieck
(93') Mit Ujjayi, Mula Bandha und Mantra üben.



12' Shavasana – Entspannungslage
(105') Klassische Yoga-Tiefenentspannung. Mit Atembeobachtung üben: Auf den Atemfluss und die Temperatur der Nasenflügel konzentrieren.



0' Tratak – Lichtmeditation – Augenreinigung
(105') Täglich mind.10 Min. üben. Wirkt auf die Epiphyse und die Melatoninausschüttung. Reguliert den Wach-Schlaf-Rhythmus und löst psychische Verspannungen.

Seminare „zum Einschlafen“

Yoga Nidra – Schlaf des Yogi

Einführung in die Tiefen der yogischen Entspannungstechnik Yoga Nidra – entwickelt vom Sivananda Schüler Swami Satyananda Saraswati. Yoga Nidra ermöglicht es, physische, emotionale und mentale Spannungen zu lösen und vollkommen zu entspannen. Ab 138 € pro Person für zwei Übernachtungen. Bad Meinberg, 25.-27.10.13, 29.11.-1.12.13, 31.1.-2.2.14, 9.-11.5.14; Allgäu, 4.-6.7.14

Yoga Nidra – Die Kunst der richtigen Entspannung

An diesem Wochenende erhältst du Einblicke in die wissenschaftlich fundierte Tiefenentspannungs- und Meditations-technik der Satyananda Yoga Tradition. Dein sich entspannender Körper und Geist erlauben dir tief nach Innen zu schauen, deine wahren Qualitäten zu erkennen und dein kreatives Potential zu entfalten. Ab 138 € p. P. für zwei Übernachtungen. Nordsee, 21.-23.2.14; Westerwald, 25.7.-27.7.14

Yoga bei Schlafstörungen

Mit Hilfe von Yoga lässt sich gezielt der Parasympathikus aktivieren. Das ist der Teil unseres autonomen Nervensystems, der für Entspannung, Heilung und Regeneration zuständig ist. Die hier erlernte Übungsreihe mit verschiedenen Techniken hilft, den Parasympathikus zu aktivieren und die innere Müdigkeit zuzulassen. Ab 138 € p. P. für zwei Übernachtungen. Westerwald, 31.1.-2.2.14, 12.-14.12.14

Meditation gegen Schlaflosigkeit

Ein Praxisworkshop mit Dr. Nalini Sahay, dessen positive Auswirkungen auf deine Gesundheit und deinen Schlaf du unmittelbar spüren kannst. Du lernst die Verhaltensmuster kennen, die Stress und Angst auslösen. Meditationstechniken helfen, diesen Stress und Unsicherheiten loszuwerden, so dass du wieder wunderbar schlafen kannst und erholt aufwachst. Ab 148 € p. P. für zwei Übernachtungen. Bad Meinberg, 25.-27.7.14

Alle Seminare und Anmeldung im Internet www.yoga-vidya.de/seminare • Telefonische Info und Anmeldung täglich zw. 8-20 Uhr: Bad Meinberg: 05234/87-0, Westerwald: 02685/8002-0, Nordsee: 04486/90416-0, Allgäu: 08361/92530-0; E-Mail: rezeption@yoga-vidya.de

Vegane Schoko-Muffins

mit Erdnuss-„Buttercreme“

von Pashupati Grecco



„Ich habe viele Rezepte ausprobiert, die trockene, bröselige und schwere Muffins ergaben. Aus all den Versuchen ist dieses Rezept mein persönlicher Favorit. Die Muffins werden damit leicht, luftig, ausreichend feucht und zerfallen einem auch nicht beim Essen in der Hand.“

Muffins

- 300 g Mehl
- 50 g Kakao
- 220 g Zucker
- 1 EL Backpulver
- ½ TI Natron
- 375 ml Wasser mit Kohlensäure (ungesüßt)
- 8 EL Öl z.B. Sonnenblumenöl (neutral schmeckend)
- 100 g Zartbitter Schokolade (auf Inhaltsstoffe achten)

Zubereitung:

1. Trockene Zutaten vermischen
2. Flüssige Zutaten hinzugeben
3. Vermischen; dabei sollten keine Klumpen im Teig sein
4. Gehackte Schokolade dazu
5. Backform leicht einölen (es muss keine Muffin Form sein)
6. Bei 160 °C Umluft für 25 min backen

Erdnusscreme (optional)

- 200 g vegane Margarine (gekühlt)
- 220 g Erdnussmus ohne Stückchen (gekühlt)
- 160 g Puderzucker oder auch grober Vollrohrzucker
- ½ TI gemahlene Vanille oder etwas ähnliches

Zubereitung:

1. Margarine mit dem Handrührgerät aufschlagen bis sie eine cremige, sahnige Konsistenz erreicht hat
2. Erdnusscreme, Vanille und Zucker hinzufügen und noch mal alles aufschlagen

Falls ihr Vollrohrzucker benutzt, braucht dieser etwas Zeit, um sich in der Creme aufzulösen, ihr könnt die Creme auch noch mal kühlen - dadurch zieht das Aroma besser ein. Natürlich kann man sie auch gleich mit einer Tortenspritztülle auftragen oder einfach aufstreichen.

Viel Spaß beim Ausprobieren!

Pashupati Grecco – Mitarbeiter in der Yoga Vidya-Küche. Er zaubert vegane Köstlichkeiten, die ohne Fleisch, Fisch, Eier, Milch oder Honig nicht nur lecker sind, sondern einfach besser schmecken.



Vereinsleiter und Gründer
Sukadev Bretz



1996

2003

Westerwald

Das Haus Yoga Vidya Westerwald ist der älteste der vier Ashrams und ist durch seine ruhige Lage mitten im Wald geprägt. Im lieblichen Grenz- bachtal, das zum Naturparadies Rhein-Westerwald gehört, liegt es eingebettet in sanfte Hügel und wunderschöne Mischwälder. Durch den Abstand von Straßenlärm, Alltagstrouble und Hektik kann man hier sehr gut zu sich kommen und Yoga, Meditation und Entspannung erfahren. Die großzügigen Außenanlagen laden zum Loslassen und Ankommen ein, die Größe des Hauses lässt ein wohliges und familiäres Gemeinschaftsgefühl entstehen. Neuerdings verfügt der Ashram über eine 108 qm Yogaplattform im Garten und einige weitere Projekte zur Verschönerung sind derzeit in Planung. Es stehen 100 Betten zur Verfügung, du kannst auch in deinem Wohnmobil oder Zelt übernachten.

Yoga Vidya Westerwald
Gut Hoffnungstal 1, 57641 Oberlahr
Tel. 02685/8002-0 • Fax -20
westerwald@yoga-vidya.de
www.yoga-vidya.de/westerwald



Ashramleiter
Narada Marcel Turnau

Bad Meinberg

Unser größtes Seminarhaus liegt am Rande des Kurstädtchens Bad Meinberg, umgeben von dem riesigen Park „Silvaticum“. In der Nähe sind die Externsteine, Naturwunder und Kultort seit germanischer und mittelalterlicher Zeit. Das Haus bietet eine starke spirituelle Schwingung und Energie, die für eine intensive spirituelle Entwicklung nötig ist. Das umfangreichste Yoga-Seminarangebot Europas wird ergänzt durch fachkundige Massagen und traditionelle Anwendungen in der Ayurveda-Oase und die kompetenten und individuellen Beratungen und Einzelsitzungen in der Yogatherapie. Etwa 5 Gehminuten entfernt liegt das Thermal-Mineralbad "Bad Meinberger Badehaus" mit Saunalandchaft. Das hauseigene Schwimmbad kann kostenlos genutzt werden. Wir bieten dir 687 Betten, auch Zelter und Wohnmobile sind willkommen.

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



Ashramleiterin
Swami Nirgunananda



2008

2013

Nordsee

Ein ehemaliger Bauernhof, der zu einem Hotel umgebaut wurde ist heute ein besonders einladendes Yoga-Seminarhaus. Es bietet eine familiäre, spirituelle und naturnahe Atmosphäre. Zum Grundstück gehören wunderschöne Rasenflächen, Kinderspielplatz, Obstwiese und herrliche alte Bäume. Nur knapp drei Kilometer trennen dich von einem herrlichen Wiesen- und Sandstrand. Der lichtdurchflutete große Yogaraum mit Blick über das weite flache Land, das liebevoll geführte Ayurveda- und Yogacafé, die gesunde, frische und pranareiche Nordseeluft und Wattwanderungen machen deinen Aufenthalt zu einem besonderen Erlebnis.

Es stehen 94 Betten zur Verfügung, auf der Wiese beim Haus kannst du idyllisch zelten.

Yoga Vidya Nordsee
 Wiarder Altendeich 10, 26434 Horumersiel
 Tel. 04426/904161-0 • Fax -40
nordsee@yoga-vidya.de
www.yoga-vidya.de/nordsee



Ashramleiter
Keshava Schütz

Allgäu

Der Allgäu Ashram liegt auf ca. 1000 m Höhe unmittelbar vor den Allgäuer Alpen. Die Umgebung ist viel mehr als nur eine attraktive Ferienregion und ein ruhiger Kurort zwischen Kempten und Füssen. Du wirst die Natur sehr intensiv spüren – Sumpfwiesen, schattiger Wald, kleine und große Seen und die kraftvollen Berge, die sich immer wieder in unterschiedlichem Licht präsentieren. Direkt vom Haus eröffnet sich ein traumhafter Blick auf die Alpen. In unmittelbarer Nähe befindet sich die Alpspitze bei Nesselwang und der Grünten. Ein Ort, der kraftvoll und weich zugleich ist – ein Ort wo Wachstum und Heilung stattfinden kann – ein idealer Ort für die Yogapraxis.

Mit 66 Betten unser kleinster Ashram. Bisher noch ohne Zeltplatz und Schlafsaal.

Yoga Vidya Allgäu
 Lärchenweg 3, 87466 Maria Rain
 Tel. 08361/92530-0 • Fax -29
allgaeu@yoga-vidya.de
www.yoga-vidya.de/allgaeu



Ashramleiterin
Shivakami Bretz



Neues aus dem Westerwald Ashram

von Narada Marcel Turnau



Das Haus im Westerwald ist das älteste der inzwischen vier Ashrams, die Sukadev mit der Gemeinschaft von Yoga Vidya aufgebaut hat. Im idyllischen Grenzbachtal wird gerade so einiges verändert, um für die Zukunft weiterhin einen wunderbaren Ort der Ruhe und der intensiven integralen Yogapraxis zu bieten.

Seit dem Jahreswechsel ist Narada Marcel Turnau der neue Leiter des Hauses und er hat mit Atmamitra Mack seit Ostern einen passenden Stellvertreter gefunden. Ein erstes größeres Projekt der neuen Leitung ist bereits umgesetzt: es gibt eine wunderbare 108 qm **Yogaplattform im Garten**, direkt am Bach zwischen den beiden großen Weiden. Dort werden jetzt bei gutem Wetter Yogastunden, Satsangs und Vorträge angeboten, was auf große Begeisterung stößt. Die Teilnehmer sitzen mit dem Blick ins Grüne und hören im Hintergrund den Bach rauschen. Das ist Idylle pur und hilft sehr zur Entspannung zu kommen. Eine 3,5m große Shiva-Nataraj Figur ist gerade im Bau und wird die Plattform vollenden.

Des Weiteren wird ein **dreistöckiger Anbau** geplant, im Bereich des heutigen Campingbades bzw. der Werkstatt. Es sollen eine Sauna, Massageräume sowie ein Boutique-Café entstehen. Außerdem sollen weitere Einzelzimmer hinzukommen. Auch die Außenanlagen des Hauses wurden in der letzten Zeit optimiert und sollen noch weiter verschönert werden. Es ist ein großes begehrbares **Chartre-Labyrinth** entstanden und im Bereich der Teichanlagen ist ein **Achtsamkeitspfad** geplant.

Aber letztlich lebt das Haus nicht von den Äußerlichkeiten, die inneren Werte sind es, die bei den Gästen eine bleibende Erinnerung hinterlassen. Das Team und die beiden Leiter des Hauses arbeiten stetig daran, mitfühlend und offen zu kommunizieren und damit eine Wohlfühlatmosphäre zu schaffen. Durch die Offenheit der erfahrenen Bewohner des Ashrams findet jeder Gast schnell einen Ansprechpartner, um Unterstützung bei der individuellen Yogapraxis zu bekommen.



Narada Marcel Turnau – Leiter des Yoga Vidya Ashrams Westerwald. Als erfahrener Yogalehrer und Ausbilder strahlt Narada die Freude aus, die ihm das Weitergeben und Unterrichten von Yoga bereitet. Engagiert und kompetent gibt er sein Wissen weiter.

Das Seminarprogramm für 2014 wurde erweitert und ist insgesamt bunter geworden, ganz im Sinne Sivanandas, der sagte „Mach etwas von allem!“ Auch wieder neu eingerichtet wurde ein größeres Angebot an Massagen und Beratungen, die vor allem Individualgästen außerhalb der Wochenenden den Aufenthalt im Haus bereichern.

Das ganze Programm steht online auf den Seiten von Yoga-Vidya. Einige Seminarhighlights möchten wir gerne an dieser Stelle kurz vorstellen, vielleicht ist auch was für dich dabei?

- * Weihnachten und Sylvester im Ashram: Ab dem 24.12. werden eine Reihe spannender Seminare im Haus angeboten und die Feierlichkeiten gemeinsam begangen. Es gibt u.a. ein Achtsamkeitsseminar mit Narada, ein intensives Praxis Seminar, ein Mantra Seminar mit Sundaram, ein Asana Intensiv Seminar mit Hridaya und einiges mehr.
- * Atmamitra hat neben seiner fundierten Yogapraxis auch seit vielen Jahren einen Schwerpunkt in der chinesischen TAO-Yoga Energiearbeit und wird in 2014 mehrere Seminare und eine Ausbildung in dem Bereich anbieten.
- * Ab 2014 wird wöchentlich eine Yoga-Ferienwoche angeboten, eine schöne Möglichkeit die Ruhe des Hauses und die schöne Natur der Umgebung zu genießen. Es wird immer eine lange Wanderung und ein Massageworkshop im Angebot sein und natürlich Yoga und Meditation in Theorie und Praxis.
- * Der Westerwald Ashram bietet auch ein umfangreiches Programm an Aus- und Weiterbildungen an, so sind sicherlich die Highlights die beiden 9-Tages-Weiterbildungen Ostern und Herbst mit Swami Saradananda und Leela Mata sowie die Meditations- Kursleiterausbildung und die Chakra-Meditation Ausbildung die von Narada und Atmamitra gemeinsam geleitet werden.
- * Abschließend noch ein besonderer Tipp: Im Juli 2014 wird es im Westerwald ein „Mantra Sommer Camp“ geben, 5 Tage voller Musik, Gemeinschaft, Yoga, Ritualen, Licht, Liebe und Lachen. Viele Musiker werden mit dabei sein und es wird sicher ein entspanntes und lichtvolles Festival; empfohlen ist eine sehr frühzeitige Anmeldung!

So ist der Westerwald-Ashram zwar der älteste Standort von Yoga- Vidya, aber es ist ein sehr lebendiger Organismus der sich stetig wandelt. Der Segen der Meister ist in der Stille des abgelegenen Tales deutlich spürbar und die Mitarbeiter pflegen diesen besonderen Kraftort mit viel Hingabe.

Bis bald im Westerwald!

Allgemeine Informationen und Teilnahmebedingungen

Seminare, Pakete und Individualgäste: Um den besten Nutzen aus dem Programm zu ziehen, verzichte bitte während der Yogaseminare auf Fleisch, Fisch, Eier, Alkohol und Tabak und nimm an allen Teilen des Kursprogrammes teil. Verpflichtend ist auch für Individualgäste mindestens die Teilnahme an der Morgenmeditation und an einer Yogastunde am Tag.

Ausbildungen: Während der Ausbildungen gilt vollständiger Verzicht auf Alkohol, Rauchen, Drogen, Fleisch, Fisch. Die Teilnahme an allen Programmen gemäß des Tagesablaufs ist Pflicht und Voraussetzung für das Abschlusszertifikat, einschließlich morgens und abends Satsang, die Yogastunden sowie täglich 45 Minuten Karma Yoga (Mithilfe) bei den Arbeiten im Haus.

Rückerstattung: Rücktritt und Rückzahlung bis 15 Tage vor Seminarbeginn bzw. Beginn deines Individualgast-, Wellness- oder Paket-Aufenthalts 25 € Stornogebühr. Rücktritt und Rückzahlung bei weniger als 2 Wochen bis einen Tag vor Seminarbeginn bzw. vor Beginn deines Aufenthalts 50 % Rückerstattung. Umbuchungen und Gutschriften bis 15 Tage vor Seminarbeginn bzw. Aufenthalts kostenlos. Umbuchungen bei weniger als 2 Wochen bis zum Seminar- bzw. Aufenthaltsbeginn oder Rücktritt mit Gutschrift: 15 € Bearbeitungsgebühr. Bei vorzeitigem Abbruch des Kurses bzw. Aufenthalts besteht kein Anspruch auf Rückerstattung. Bei manchen Ausbildungen gelten spezielle Teilnahme- und Rücktrittsbedingungen. Einige bestehen aus 2 oder mehr Teilen, für die man sich nur als Ganzes anmelden kann. Bei diesen Ausbildungen sind Belegungen nur eines Ausbildungsteils nicht möglich, ebenso keine Rückerstattungen nach Beginn des ersten Ausbildungsabschnittes. *Alle in diesem Journal ausgewiesenen Preise unter Vorbehalt. Druckfehler möglich.*

Bitte mitbringen: Bettwäsche, Handtuch, Hausschuhe, Wecker, Hartschalen-Brillenetui, biologisch-abbaubare Körperpflegeprodukte sowie alle persönlichen Sachen. Wenn vorhanden: Yoga-Matte, Meditationskissen, Meditationsdecke (können auch kostenlos ausgeliehen werden). Leihgebühr für Bettwäsche 5 €.

Bei Nichtbeachten der Teilnahmebedingungen kann der Teilnehmer vom Kurs ausgeschlossen werden. In diesem Fall, wie auch bei vorzeitigem Abbruch des Kurses, besteht kein Anspruch auf Rückerstattung.

Seminare und Ausbildungen bei Yoga Vidya unterstützen die spirituelle Entwicklung und fördern die Gesundheit. Sie können jedoch keine Therapie ersetzen. Unsere Lehrerinnen und Lehrer gehen mit größter Sorgfalt vor. Für auftretende gesundheitliche Beeinträchtigungen in Folge der Teilnahme an den Angeboten unserer Häuser kann Yoga Vidya jedoch keine Haftung übernehmen. Die Teilnahme geschieht in Eigenverantwortung. Bei physischen oder psychischen Erkrankung bitten wir, vor einem Aufenthalt einen Arzt zu konsultieren.

Tagesablauf der meisten Seminare

07:00 Meditation, Mantra-Singen, kurze Lesung, Vortrag
 09:15 Yogastunde
 11:00 Brunch
 14:30 Workshop/Vortrag (bei Ausbildungen und längeren Workshops teilweise ab 14 Uhr)
 16:15 Yogastunde oder Workshop
 18:00 Abendessen
 20:00 Meditation, Mantra-Singen, Vortrag

Vernetz dich mit uns!

Willst du dich im Internet über Yoga, Gesundheit und spirituellen Themen austauschen, Yoga-Freundschaften pflegen, interessante Anregungen bekommen? Schließe dich der Yoga Vidya Familie im Internet an unter:

www.mein.yoga-vidya.de

Du findest uns auch bei:



Weitere interessante Inhalte von uns:
www.facebook.com/YogaVidya
www.youtube.com/user/Sukadev108
www.wiki.yoga-vidya.de



Alles über uns findest du unter:
www.yoga-vidya.de

Yoga erleben ...

... an der Nordsee

- Genieße die besonders familiäre und naturnahe Atmosphäre
- Praktiziere Yoga und Pranayama in Friesland
- Erlebe das wohltuende Reizklima der Nordsee

Nur an der Nordsee!

Surya Namaskar – 108 Sonnengrüße am Meer

Was kann es Schöneres geben als frühmorgens am Meer Sonnengrüße zu praktizieren? Mit vielfältigen und intensiven Variationen wird dein Körper gekräftigt und gedehnt. Das Rauschen der Wellen, eine leichte Meeresbrise und strahlender Sonnenschein unterstützen deinen bewussten Atemfluss. So wird dein Sonnengebet auf eine neue Ebene gehoben. Ab 138 € pro Person. 27. - 29.6.2014

Pranayama und Meditation intensiv am Meer

An der Nordseeluft üben wir die Grund-Pranayamas, längere Meditationssitzungen und fortgeschrittene Atemübungen. Dazu Vorträge und zwei Yogastunden täglich, Mantra-Singen. Du erhältst eine Einführung in fortgeschrittene Atemübungen, solltest aber bereits Erfahrung in Yoga, Pranayama und Meditation haben. Ab 288 € pro Person. 6. - 11.7.2014, 14. - 19.9. 2014

Yoga, Natur und Wattwandern

Verbinde Yogapraxis und Naturerlebnis und komme so deiner Natur näher. Wattwanderung, Ausflug auf eine Insel und zu einem Seevogel-Schutzgebiet, Radtouren, Wildkräuter, Meditation im Freien und viele neue Eindrücke. Bitte mitbringen: Fernglas, Shorts, Sonnenhut, geeignetes Schuhwerk. Ab 288 € pro Person. 22. - 27.6.2014, 24. - 29.8.2014



Yoga Vidya Nordsee: Wiarder Altendeich 10, 26434 Horumersiel
Tel. 04426/90416-10 • E-Mail: nordsee@yoga-vidya.de

Das gesamte Seminarangebot des Hauses Yoga Vidya Nordsee findest du hier:
www.yoga-vidya.de/seminare/ort/nordsee



Folgende Angaben helfen unseren Ausbildern dabei, sich besser auf dich einzustimmen:



Sept. 2013

1) Etwaige Beschwerden?

.....
.....

2) Bisherige Erfahrungen auf dem Gebiet der Ausbildung?

.....
.....

3) Dein Beruf?

.....



Entgelt
zahlt
Empfänger

Deutsche Post 
ANTWORT

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



Anmeldung für Seminare, Aus- und Weiterbildungen, Yogalehrer-Ausbildungen

Bitte schicken oder faxen an:

- Yoga Vidya Bad Meinberg, Yogaweg 7, 32805 Horn-Bad Meinberg • Fax: 05234/87-1875
- Yoga Vidya Westerwald, Gut Hoffnungstal, 57641 Oberlahr • Fax: 02685/8002-20
- Yoga Vidya Nordsee, Wiarder Altendeich 10, 26434 Horumersiel • Fax: 04426/90416-140
- Yoga Vidya Allgäu, Lärchenweg 3, 87466 Maria Rain • Fax: 08361/92530-29

Adressbereinigung

- Ich möchte keine Broschüren mehr erhalten. Bitte streicht mich von eurem Verteiler.
- Adressänderung! Meine neue Anschrift lautet:

Vorname, Nachname.....

Straße, PLZ, Ort

Bitte schicken oder faxen an: Fax 05234/87-1875, E-Mail: info@yoga-vidya.de



Bitte sendet mir das Kurs- und Workshop Programm vom Yoga Vidya Center in (Ort)

- Info-DVD Seminar-Häuser Yoga Vidya
- Eröffnung eines Yoga Vidya Centers
- Information Yoga Vidya e.V. und alle Berufsverbände

Sept. 2013

Entgelt
zahlt
Empfänger

Deutsche Post 
ANTWORT

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

Anmeldung für Seminare bei Yoga Vidya

Hiermit melde ich mich verbindlich für folgende Seminare, Aus- und Weiterbildung an:

Titel von bis
Titel von bis
Titel von bis

Bei Weiterbildung angeben: Yogalehrerausbildung abgeschlossen am
(wenn nicht bei Yoga Vidya bitte Zertifikat beilegen)

Unterkunft: EZ MZ S Z Womo DZ mit

Einfaches EZ ohne eigene Du/WC/Balkon (DZ-Preis, in BM) Einfaches DZ (MZ-Preis, in BM)

Name, Vorname

Geburtsdatum

Anschrift

Telefon / Fax E-Mail

Wie hast du von uns gehört?

Anzahlung € (bei Wochenenden mind. 25 €, Wochenkursen 100 €, mehrwöchigen Kursen 250 €)

Restzahlung € (fällig bei Überweisung 2 Wochen, bei Abbuchung 8 Tage vor Seminarbeginn)

Bitte abbuchen vom Konto, Nr. BLZ

Konto-Inhaber

Ratenzahlung (nur Abbuchung möglich)

Überweisung: Ich überweise die Anzahlung direkt bei Anmeldung und den Gesamtbetrag

spätestens 2 Wochen vor dem ersten Wochenende auf das Konto:

Yoga Vidya e.V. Bad Meinberg, Konto 2 150 078 400, Volksbank Paderborn-Höxter-Detmold eG,
BLZ 472 601 21 (bei Überweisung aus dem Ausland BIC: DGPBDE3M, IBAN: DE41 4726 0121 2150 0784 00)

Yoga Vidya e.V. Westerwald, Konto 67 427 505, Westerwald Bank eG, BLZ 573 918 00
(bei Überweisung aus dem Ausland BIC: GENODE51WW1 IBAN: DE04 5739 1800 0067 4275 05)

Yoga Vidya e.V. Nordsee, Konto 23 973 202, GLS Bank Bochum, BLZ 430 609 67
(bei Überweisung aus dem Ausland BIC: GENODEM1GLS IBAN: DE54 4306 0967 0023 9732 02)

Yoga Vidya e.V. Allgäu, Konto 23 973 202, GLS Bank Bochum, BLZ 430 609 67
(bei Überweisung aus dem Ausland BIC: GENODEM1GLS IBAN: DE27 4306 0967 0023 9732 03)

Bitte unbedingt Seminardatum/-name auf Überweisungsträger schreiben und Beleg mitbringen!

Ich bitte um Abholung: Datum Uhrzeit

Bad Meinberg Bahnhof Horn-Bad Meinberg (8.30-19.15 Uhr), kostenlos. Sonst Taxi, kostenpflichtig.

Westerwald ICE Bahnhof Montabaur, Neuwid bitte eigenständig organisieren. Details zu
Taxi Sonderkonditionen im Internet: www.yoga-vidya.de/westerwald unter Anreise

Bushalt Horhausen (Kardinal-Höfner-Platz), kostenlos

Nordsee Bahnhof Wilhelmshaven (13 €)

Allgäu Bahnhof Maria Rain, kostenlos

Ich habe von den Teilnahmebedingungen Kenntnis genommen und übernehme die volle
Verantwortung für meine Gesundheit.

Ort, Datum, Unterschrift

Anmeldung für Seminare, Aus- und Weiterbildungen, Yogalehrer-Ausbildungen

Bitte schicken oder faxen an:

Yoga Vidya Bad Meinberg, Yogaweg 7, 32805 Horn-Bad Meinberg • Fax: 05234/87-1875

Yoga Vidya Westerwald, Gut Hoffnungstal, 57641 Oberlahr • Fax: 02685/8002-20

Yoga Vidya Nordsee, Wiarder Altendeich 10, 26434 Horumersiel • Fax: 04426/90416-140

Yoga Vidya Allgäu, Lärchenweg 3, 87466 Maria Rain • Fax: 08361/92530-29

Broschüren-Gutschein

Hiermit fordere ich kostenlos und unverbindlich folgende Informationen an:

- Aktueller Seminarkatalog (alle Seminare komplett)
- Yogalehrer und andere Ausbildungen
- Yoga und Meditation Einführung
- 2-Jahres-Ausbildung Yogalehrer/in
- Yogalehrer Weiterbildung
- Yoga Vidya Therapie
- Ayurveda und Yoga Wellness
- Abendkurse Bad Meinberg
- Abendkurse Nordsee
- Abendkurse Westerwald
- Kundalini Yoga
- Yoga Kongress 2013
- Musikfestival
- Yoga Vidya-Verlag: Bücher, CDs, DVDs...
- Businessyoga Kongress 2014
- Seminarprogramm Allgäu
- Mitarbeiter/in werden bei Yoga Vidya
- Ayurveda Kongress 2014 (verfügbar ab Okt.)
- Wissenschaftliche Studien zu den Wirkungsfeldern des Yoga



YOGA
Vidya



Wenn du die Broschüren und Flyer an andere weitergeben oder verteilen willst, gib bitte die Anzahl der gewünschten Exemplare an.