



Yoga Vidya e.V. Westerwald
Gut Hoffnungstal • 57641 Oberlahr

Newsletter Nr 4 / 2009

Om Om Om

Liebe Yoginis, liebe Yogis, Freunde/innen des Westerwaldes,

zurzeit genießen wir das dahinplätschern des Baches, das Vogelgezwitscher und den strahlenden Sonnenschein während den Mahlzeiten und Pausen. Zu dieser Jahreszeit verdient dieser Ort wirklich das Adjektiv „idyllisch“! ☺

Seit neuestem gibt es auch im Westerwald die Yoga Ferienwochen Spezial Angebote. Noch bis zum 21.06.09 kannst du das Frühsommer Spezial buchen!

Herzliche Grüße und Freude beim Lesen
Padmakshi und Team

Inhalt

- 1) Besuch von Swamis
- 2) Massageangebot
- 3) Yoga und Schamanisches Heilen Ausbildung – Kurzinterview mit Maharani
- 4) Geheimnis der Geisteskontrolle
- 5) Yoga für den Rücken - bei Bandscheibenvorfall, Hexenschuss, Ischias
- 6) Mit allen Sinnen sein - Achtsames Er(den)leben
- 7) Mantras lernen mit Hridaya
- 8) Seminare Mai / Juni

1) Besuch von Swamis

Im April hatten wir gleich zwei Swamis hintereinander zu Besuch. Einmal Swami Tattvarupananda, der das Seminar „Jnana Yoga Management“ leitete und uns auch durch kleine Vorträge im Satsang mit seiner sehr natürlichen und herzlichen Art inspirierte.

Direkt im Anschluss kam Swami Saradananda für die Yogalehrer Weiterbildung Intensiv A1. Auch ihr umfangreiches Wissen und vor allem ihre Geschichten über Swami Vishnu Devananda inspirierten die Teilnehmer.

Anfang Mai kommt Narayani, ebenfalls eine langjährige Schülerin von Vishnu Devananda. Sie wird ein Asana Intensiv Seminar leiten, wozu du dich noch anmelden kannst!

- **Mail: westerwald@yoga-vidya.de, Tel 02685-8002-0. Nutze diese tolle Gelegenheit!**

Gegen Ende Mai wird uns Swami Bodhichitananda besuchen und uns Techniken der Geisteskontrolle lehren (weitere Infos siehe weiter unten). Auch dafür kannst du dich noch anmelden!



Yoga Vidya e.V. Westerwald
Gut Hoffnungstal • 57641 Oberlahr

2) Massageangebot

Gönne dir während deines Aufenthaltes eine schöne Massage in unserem neuen Massagehaus.

Unser Angebot

- *Ayurveda-Massage (Abhyanga)* Ca. 90 Minuten 68 € oder Ca. 60 Minuten 55 €.
- *Klassische Ganzkörpermassage* Ca. 60 Minuten 50 €.
- *Ayurvedische-Rücken-Massage* Ca. 45 Minuten 40 €.
- *Tibetische energetische Rückenmassage* Ca. 45 Minuten 40 €.
- *Aroma-Massage* Ca. 60 Minuten 50 €.
- *Fußreflexzonen-Massage* Ca. 45 Minuten 40 €.
- *Klang-Massage* Ca. 60 Minuten 50 €.
- *Reiki-Behandlungen*

Wähle eine der drei möglichen Behandlungsformen:

- a) Kurzübertragung mit Chakrenausgleich. Ca. 45 Minuten 40 €.
- b) Kurzübertragung Vorder- oder Körperrückseite. Ca. 45 Minuten 40 €.
- c) 4 Behandlungen Vorder- und Körperrückseite. Je Behandlung ca. 1 1/2 Stunden. Paketpreis 85 €.

- ▶ **Unsere Masseurin, Volker, Devaki, Arikatas und Ulla, freuen sich, dich verwöhnen zu können.**

3) Yoga und Schamanisches Heilen Ausbildung – Kurzinterview mit Maharani



Maharani Fritsch de Navarrete (im Bild links außen), Leiterin der Schamanischen Ausbildung, die seit dem 19.4. im Westerwald läuft, besitzt eine langjährige Yoga und Meditationspraxis in verschiedenen Schulen und Traditionen (Yoga Vidya, Zen, Sufismus, Gaudiya Vaisnava). Ihre Schamanische Ausbildung durchlief sie u. a. in Peru, wo sie viele Heiltechniken vor Ort praktisch erlernen und erfahren durfte. Nähere Infos: www.schamanischeheilung.de.



Yoga Vidya e.V. Westerwald
Gut Hoffnungstal • 57641 Oberlahr

Frage: „Maharani, sind Yoga und Schamanismus nicht zwei verschiedene Systeme?“

Maharani: „Die Zusammenhänge zwischen Schamanismus und Yoga sind sehr offensichtlich. Schamanismus ist das älteste holistische (ganzheitliche) Heilsystem der Menschheit, welches mit großem Erfolg in verschiedenen Teilen der Erde bis heute praktiziert wird. Im Yoga geht es ebenfalls um die Ganzheit, Einheit, Balance, Verbindung von Körper, Geist und Seele. Viele der Yoga Asanas sind der Beobachtung der Natur entsprungen und haben Tier- oder Pflanzennamen.

Yoga und Schamanismus bauen auf das bewusste Erleben der Existenz als Ganzes (alles ist miteinander verbunden) und erweisen Respekt und Achtung der Schöpfung Gottes: Tieren, Pflanzen, Mineralien, menschlichen und nicht menschlichen Wesen. Im Heil-Werden, Heilig-Werden, Wieder-Ganz-Werden lassen sie die Verantwortung bei dem Einzelnen und verlangen von ihm Bewusstheit, Disziplin, Vertrauen, Hingabe, Geduld und Liebe. Heilung kann nur geschehen, wenn ebenfalls unser Leben ganzheitlich ausgerichtet ist. Heilung ist kein operativer Eingriff oder Reparaturprozess. Heilung ist auch Prophylaxe, d. h. bewusste Ernährung, Bewegung, Gebet, Tanz, Pflanzenmedizin, Arbeit mit dem Atem und Meditation. Das wissen sowohl Yogis als auch Schamanen seit Jahrtausenden.

Frage: „Wie verstehen Schamanen Heilung? Wie weit geht in diesem Zusammenhang die Verbindung zwischen Yoga und Schamanismus?“

Maharani: „Für den Schamanen ist Medizin keine Pille die er „einwirft“, sondern hat viel mit dem „in die Mitte kommen“ zu tun. Eigenes Zentrum spüren ist also identisch mit der „Mitte“ – Meditation des Yogis. „Medizin“ und „Meditation“ bauen also auf „Medium“ – die Mitte – und entspringen der gleichen Wortwurzel. Kein geringerer als Lord Shiva, der auch als Yogeshvara (Herrscher über Yoga) und als Vater aller Yogis bekannt ist, ist als Schamane unterwegs, mit seiner Damaru Trommel, mit Asche beschmiert, alle Tabus brechend und Grenzen aufhebend. Viele der Verehrungsriten im Yoga sind Schamanischen Ritualen entsprungen (Puja, Yajna – Feuerzeremonien) und beinhalten ebenfalls Verehrung der Erde und der Elemente. In Indien und Nepal ist dies sehr offensichtlich. Vor allem in Nepal trifft man auf sehr viele Schamanen, die Yogis sind und umgekehrt. Dort wird es nicht so eng gesehen.

Bei meinen Perureisen staunte ich nicht schlecht, als ich dort auf vieles traf, was ich bereits aus Indien, Nepal und Yoga kannte. In der Familie meines Mannes in Peru gibt es viele Heiler, ich habe großes Glück gehabt, daran teilhaben zu dürfen.

Schamanismus kennt das Chakrasystem seit Äonen. Es sind die „Ojos de cinturon“ (chumpi nawis). In der Anatomie der Anden ist die Prana Energie (el kawsay) lokalisiert am untersten Ende der Wirbelsäule in Form von 2 Schlangen, die sich entlang der Wirbelsäule in der Mitte immer wieder treffen (qhapaq nan – “via real” – yaku mama y sacha mama (weibliche und männliche Energie)). Chumpi nawis sind also mit Chakras vergleichbar, qhapaq nan mit der Sushumna, das Aufsteigen von el kawsay mit der Kundalini Erweckung. Du siehst, es gibt viele Parallelen!

Ich freue mich, dass ich heute Yoga und Schamanismus unterrichten darf, dass es möglich ist zu verstehen, dass alles Heil-machende der gleichen Quelle entsprungen ist. Brücken, nicht Zäune bauen, ist sehr erfreulich für unser Herz.”



Yoga Vidya e.V. Westerwald
Gut Hoffnungstal • 57641 Oberlahr

4) Geheimnis der Geisteskontrolle

Lerne machtvolle Techniken aus dem ganzheitlichen Yoga, um den Geist zu beherrschen, Zugang zum inneren Selbst zu erhalten und damit zum Höchsten zu gelangen. Geisteskontrolle ist die Grundlage für ein erfolgreiches und glückliches Leben, für Freiheit von Wünschen, zur Überwindung des Ego, zur Erfahrung Gottes. Sie ist die Bedingung, um von einer höheren Ebene aus zu leben. Sie bedarf der beständigen Übung der verschiedenen Techniken, die du an diesem Wochenende kennenlernen oder vertiefen wirst. Ein besonderes Wochenende für den ernsthaften spirituellen Aspiranten.

22.-24.05.09. SL: Swami Bodhichitananda.

5) Yoga für den Rücken - bei Bandscheibenvorfall, Hexenschuß, Ischias

Worum handelt es sich bei Problematiken des unteren Rückens wie Bandscheibenvorfall, Hexenschuss oder einer Ischialgie? Der theoretische Teil des Seminars wird Kenntnisse über anatomische Gegebenheiten des unteren Rückens, der Wirbelsäule und des Beckens vermitteln. Darüber hinaus wird er die Unterschiede dieser Beschwerdebilder herausstellen. Du kannst in diesem Seminar lernen, wie du, nachdem solche Ereignisse aufgetreten sind, in der Folge damit umgehen kannst. Hierzu gibt es Tipps zum allgemeinen Verhalten im Alltag und zum Arbeiten in Yogahaltungen. Asanas können modifiziert, an das Beschwerdebild angepasst und mit Hilfsmitteln unterstützt werden. Neben muskulären Dehnungen und Kräftigungen sind Entspannungsübungen hilfreich zur Gesundheit und Vorbeugung.

Wenn du selbst Yoga unterrichtest, kannst du aus diesem Seminar vieles mitnehmen, was deinen Teilnehmern und Teilnehmerinnen zugute kommen kann. Einige der hier vermittelten Grundsätze für die Asanapraxis bei Beschwerden des unteren Rückens sind auch für die normale Asanaarbeit mit beschwerdefreien Üben grundlegend.

22.-24.05.09. SL: Wolfgang Kessler.

6) Mit allen Sinnen sein - Achtsames Er(den)leben

Hören, Sehen, Riechen, Schmecken, Denken, Fühlen und vor allem Staunen. Die Welt bewusster und mit allen Sinnen wahrnehmen. Lass Dich ein auf ein Abenteuer mit Dir selbst, mit Anderen und der Welt, die Dich umgibt! Erfahre die Intensität des Augenblicks: Achtsamkeit, Dankbarkeit, Verbundenheit, Bewusstsein, Liebe... im Hier und Jetzt. Dabei helfen uns: Meditation, Sinnesreisen, Naturerfahrung, Musik, Klang, Mantren, Singen, Tönen, Atem, Schweigen, Berührung, Massage, Bewegung, Tanz, Yoga und vieles mehr. Bitte mitbringen: Offenheit und Lebensfreude (können auch vor Ort erworben werden).

24.-29.05.09. SL: Sven Apenburg.

7) Mantras lernen mit Hridaya

Hridaya hat jetzt seine eigene Internetseite www.hridaya.de. Dort kannst du dir verschiedene Mantras zur Rezitation runterladen (Rubrik „Hilfen für die Praxis“). Hridaya wünscht dir viel Freude dabei.



Yoga Vidya e.V. Westerwald
Gut Hoffnungstal • 57641 Oberlahr

8) Seminare Mai / Juni

- | | |
|-----------------------|--|
| 15.05.-17.05.2009 | Yoga und Meditation Einführung
Kundalini Yoga Fortgeschrittene
Partner Yoga
Einführung in die Thai Yoga Massage |
| 17.05.-20.05.2009 | Asana intensiv
Yoga und die Kunst deine Verdauung zu pflegen |
| 17.05.- 1.05.2009 | Thai Yoga Massage Ausbildung |
| 21.05.2009 | Tag der Offenen Tür Haus Yoga Vidya Westerwald |
| 22.05.-24.05.2009 | Ayurveda Einführung
Yoga für den Rücken - bei Bandscheibenvorfall, Hexenschuß, Ischias
Geheimnis der Geisteskontrolle |
| 22.05.2009 | Yoga- und Meditation Einführungstag |
| 22.05.2009 | Die Himalaya Yogis |
| 24.05.-29.05.2009 | Yoga Ferienwoche
Mit allen Sinnen sein - Achtsames Er(den)leben
Yoga und Meditation Mittelstufe |
| 29.05.-01.06.2009 | Asana Flow
Yoga und Meditation Einführung
Energieschutz mit Yoga
Yoga Verwöhntag |
| 01.06.-05.06.2009 | Ayurveda Wohlfühlwoche
Partner Yoga - Sat Prem
Yoga mit Schwangeren |
| 05.06.2009 | Yoga- und Meditation Einführungstag |
| 05.06.-07.06.2009 | Mein Dharma - meine Lebensaufgabe
Hanuman Yoga Fitness-Training
Kundalini Yoga Fortgeschrittene
Yogalehrer Vorbereitung
Yoga-Therapie für die Wirbelsäule und den Rücken |
| 07.06.-10.06.2009 | Wunder des Atems |
| 07.06.-14./19.06.2009 | Meditationskursleiter-Ausbildung |
| 07.06.-10.06.2009 | Yoga und Wandern |
| 10.06.-14.06.2009 | Asana Intensiv mit Anantharavi
Yoga und Meditation Einführung
Yoga für Kinder 7-12 Jahre
Yoga mit Kindern - Yogalehrer Weiterbildung |
| 12.06.-14.06.2009 | Pranayama intensiv meditativ
Yoga und Meditation AufbauSeminar |
| 14.06.-19.06.2009 | Ayurvedische Marma Massage Ausbildung
Meditation Intensiv Schweigend
Sadhana - intensive Praxis
Yoga und Stress-Management |