

Yoga Vidya *Journal*

Nr. 29
Herbst/Winter 2014



Ayurveda
vegan

Yogisches Handeln im
Alltag

Yoga Vidya Center Speyer:
Wir leben Yoga!

Alles ist Yoga
Von der Matte ins Leben

Yoga in den Alltag integrieren:
Kinderspiel oder
Stressfaktor?

Deinen Alltag
spiritualisieren mit
SUKADEV

**Fußreflexzonen
Massage**
– Eine ganzheitliche
Behandlungsmethode



Auch in diesem Heft:

- Bericht: Yoga im Theateralltag
- Buchvorstellung: YOGAN – Veganes Leben und Yoga
- Fliegen für den Weltfrieden

Yogaferien im Herbst und Winter

Zeit für Ruhe und Entspannung

Mehr Infos unter:

www.yoga-vidya.de/yoga-urlaub

www.yoga-vidya.de/ferienwoche

Yoga Ferienwoche

Eine Woche zum Aufladen, Regenerieren und Verwöhnen. Mit Yoga, Meditation, Massage-Workshop, Spaziergängen, Ausflügen, Vorträgen. In Bad Meinberg und an der Nordsee jede Woche, im Westerwald und Allgäu fast jede Woche (So-Fr).
Ab 234 € pro Person für 5 Übernachtungen, ab 2015: 237 €.
Beim Herbst-Spezial/Winter-Spezial: 7 Tage zum Preis von 5 Tagen!

Yoga-Winterferien im Haus Allgäu

Erholung pur im Winter in den Bergen: Mit Yoga, Meditation, Schneewanderungen/Ausflügen, Sauna (nicht im Preis inbegriffen) und Vorträgen; Skifahren und Langlauf in unmittelbarer Nähe möglich.
Ab 234 € für 5 Übernachtungen, 2015 ab 237 €

Yogaferien Individuell

Feriengäste sind das ganze Jahr über herzlich willkommen! Wenn du noch nie bei Yoga-Vidya warst, sollte dein Anreisetag ein Freitag oder Sonntag sein, damit du eine systematische Einführung ins Yoga erfährst. Im Westerwald ist dies nur möglich, wenn du den Tagesablauf schon kennst. Unsere Yogahäuser sind vegetarisch, rauch- und alkoholfrei. Dies unterstützt ideal deine Yoga-Praxis. Unsere Ferien- und Wellnessgäste bereichern ihren Aufenthalt mit täglich 1-2 Yogastunden, Tiefenentspannung, Meditation, Mantra-Singen und Vorträgen (ca. 4-6 Stunden jeden Tag).

2014: Fr- So pauschal MZ 106 €, DZ 136 €, EZ 168 €, S/Z/Womo 82 €
So-Fr pro Tag MZ 47 €, DZ 62 €, EZ 77 €, S/Z/Womo 35 €

2015: Fr- So pauschal MZ 108 €, DZ 138 €, EZ 170 €, S/Z/Womo 87 €
So-Fr pro Tag MZ 47 €, DZ 63 €, EZ 78 €, S/Z/Womo 35 €

Telefonische Info und Anmeldung tägl. 8-20 Uhr:
Bad Meinberg: 05234/870, Westerwald: 02685/80020
Nordsee: 04426/9041610, Allgäu: 08361/925300
E-Mail: rezeption@yoga-vidya.de

Editorial

Liebe Leserin, lieber Leser!

Der Herbst färbt die Bäume bunt, und der Winter steht vor der Tür. Urlaub und Ferien sind vorüber, der graue Alltag hat uns fest in seinem Griff...

Da liegt es nahe, einmal eine ganze Ausgabe des Journals zum Thema Alltag zu gestalten. Was macht den Alltag eigentlich typischerweise aus? Arbeit, Schule, frühes Aufstehen, Zeitdruck, Termine, Stress, Belastung, Ärger, Warten, Einheitstrott, Langeweile... Wie kann Yoga dir helfen mit diesen Herausforderungen zurecht zukommen? Der ganzheitliche Yoga nach Swami Sivananda ist so vielfältig, dass verschiedene Wege zum Ziel führen können. Nicht nur Hatha Yoga kann gut in den Alltag integriert werden, damit dein Stress geringer wird. Alles ist Yoga! Es kommt auf die richtige Einstellung an, wie du mit dir und anderen Menschen umgehst. Das Yoga Sutra des Patanjali ist auch heute noch aktuell.

Was tun bei Lampenfieber im Theater? Auch Künstler und Berufsmusiker nutzen Yoga in ihrem Alltag. Lese dazu den Bericht. Weitere nützliche Tipps zur Gestaltung des Alltags findest du in dieser Ausgabe des Yoga Vidya Journals. Für die kurze Entspannung zwischendurch kannst du einiges tun bzw. lassen: Zum Beispiel ist Tratak als Methode zur Konzentration und Meditation sehr geeignet.

Sukadev gibt dir Tipps, wie du deinen Tag spiritualisieren kannst: Nimm alles als von Gott gegebene Aufgabe an, um daran zu lernen und zu wachsen. Konkret helfen können dir auch kleine Rituale, die du immer wieder in deinen alltäglichen Tagesablauf einbauen kannst. Swami Sivananda legt dir ebenfalls nahe, bewusst mit deiner Lebenszeit umzugehen.

Wie der Alltag in einem Yoga Vidya Center aussieht, kannst du in diesem Heft nachlesen. Du findest auch wieder beliebte Themen wie Ayurveda und vegane Ernährung behandelt.

Neuigkeiten und Infos aus den Berufsverbänden BYV, BYVG und BYAT klären manche deiner Fragen, z.B. ob deine Tätigkeit gefördert wird.

Bhajan Noam stellt seine Ausbildung in der Fußreflexzonenmassage vor.

Unsere Reihen werden auch in dieser Ausgabe fortgesetzt: Im dritten Teil der Upanishaden-Reihe erfährst du mehr über die Erschaffung des Menschen. Nach der Sitzhaltung wird dir nun der Sonnengruß in unserem Artikel über Asanas erklärt.

Spannend ist der Bericht über Swami Vishnu-devananda, der den Mut hatte, aktiv für den Frieden in der Welt zu werden.

Viel Freude beim Lesen!

OM namah Shivaya
Dein Redaktionsteam

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
Redaktion: Guido Telscher, journal@yoga-vidya.de, Tel.: 05234/87-2215
Layout/Satz: Mahalakshmi Manuela Tasic, Titelfoto: Harald Schnauder, Fotos: Yoga Vidya e.V.
Illustrationen: www.freeipik.com, Druckerei: APM-Darmstadt, Papier: 100% Recyclingpapier
Auflage: 30.000, Erscheinungsweise: 2x pro Jahr, Jahresabo: 5 € pro Jahr inkl. Versand
Vertrieb: Yoga Vidya Seminarhäuser und 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
BIC: DGPBDE3M, IBAN: DE41 4726 0121 2150 0784 00

Neues	4
Yogisches Handeln im Alltag	6
Bericht: Yoga im Theateralltag	8
8 Tipps für einen entspannten Alltag	11
Yoga Vidya Center Speyer: Wir leben Yoga!	12
Yoga in den Alltag integrieren – Kinderspiel oder Stressfaktor?	15
Yogaseminare helfen Kindern im Alltag	18
Ayurveda vegan	20
Yogan – Veganes Leben und Yoga	22
Meditation: Herzensmeditation	24
Spiritualität: Nutze deine Zeit!	25
Yogapraxis: Surya Namaskar – Sonnengruß	26
Fußreflexzonen-Massage, eine ganzheitliche Behandlungsmethode	28
Tratak – der Weg der einpunktigen Konzentration	30
Yoga Vidya Mobil – der mobile Yogalehrer	32
Informationen für Verbandsmitglieder	34
Die Upanishaden – Teil 3	37
Sukadev: Deinen Alltag spiritualisieren	41
Fliegen für den Weltfrieden	43
Alles ist Yoga – Von der Matte ins Leben	45
Rezept: Vegane Erdbeertorte	48
Kinderyoga Kongress	50



Yoga leben – im Alltag

Yoga heißt Einheit, Yoga heißt Harmonie, Yoga heißt Verbindung. Yoga heißt sein Leben so zu leben, dass du dich in Harmonie mit dir selbst, mit deinen Mitmenschen, mit der Natur, mit einer höheren Wirklichkeit verbunden fühlst. Yoga heißt auch, sein Leben an höheren Idealen zu orientieren. Yoga heißt sinnvoll leben. Yoga heißt Leben mit Sinn.

Wie lebt man Yoga im Alltag? Zunächst gehören dazu die vier S, also Sadhana, Sattwa, Satsang und Seva:

- 1) Tägliche eigene Praxis (Sadhana): Übe jeden Tag einige Yoga Übungen, die dir gut tun. Schon 10 Minuten pro Tag, z.B. Sonnengruß und kurze Meditation, können sehr viel bewirken. Ernsthafte Yoga Aspiranten verwenden oft über eine Stunde für ihre tägliche Praxis
- 2) Gute Angewohnheiten im Alltag (Sattwa): Dazu gehören gesunde, mitfühlende und verantwortungsbewusste Ernährung, liebevoller Umgang mit sich selbst, mit anderen und mit der Umwelt
- 3) Regelmäßige gemeinsame Praxis mit anderen (Satsang), z.B. der wöchentliche Besuch eines Yoga Kurses oder alle paar Monate ein Yoga Seminar in einem Yoga Vidya Seminarhaus
- 4) Gutes tun, sich einsetzen für das Wohl anderer, uneigennütziges Dienen (Seva).

Yoga ist aber nicht nur das „Große“, sondern eben auch das Kleine. Nimm dir einen Moment und genieße die Schönheit des Himmels, einer Blume, oder das Gesicht eines lieben Menschen. Atme ein paar Mal tief ein und aus. Räkele mal die Arme zum Himmel hin und öffne dich für Inspiration von oben. Lächle jemandem zu, nicke jemandem zu, tue einen kleinen Gefallen. Bitte immer wieder innerlich um Führung bei Entscheidungen. Mache dir bewusst, dass alle Alltagserfahrungen Gelegenheiten sind zum Lernen, zum Wachsen. Yoga heißt manchmal Mut zu haben, die Bequemlichkeitszone hinter sich zu lassen. Yoga heißt oft, über Verhaftungen, Gewohnheiten, materielle Sicherheiten und Begehren hinauszuwachsen. Richte dein Leben auf etwas Höheres aus. Finde eine Sicherheit, eine Freude und eine Erfüllung in etwas Tieferem, in etwas Höherem. Ein kleiner, wichtiger Schritt dahin: Inmitten der Hektik des Alltags spüre eine Verbundenheit mit der Tiefe deines Wesens, mit den Herzen aller Wesen. Spüre eine spirituelle Essenz hinter allem.

Om Shanti, Herzlichst,

Gründer und Leiter von Yoga Vidya

Alle Seminare in allen Seminarhäusern im Internet – auch schon für 2015!

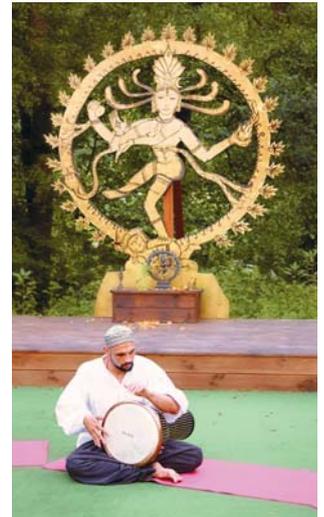
www.yoga-vidya.de/seminar



Neues

Bei Yoga Vidya Westerwald steht auf der Yogaplattform nun diese wunderschöne, überlebensgroße, neue Murti. In seiner Form als Nataraj führt Shiva einen kosmischen Tanz auf, welcher den Prozess von Schöpfung Zerstörung und Wiedererschaffung des Universums symbolisiert.

Insgesamt 13 Monate dauerte der Entstehungsprozess des drei Meter hohen Nataraj aus Holzplatten. Zur Vorbereitung gehörten: Platten zusammenleimen, Umrisse aufzeichnen, mit der Stichsäge ausschneiden, Schleifen der Kanten, die Feinform zeichnen und schließlich eine dreifache Lackierung mit Bootslack aufbringen. Zur Befestigung mussten Steher in Beton eingelassen werden, woran der Nataraj nun mit möglichst unsichtbaren Schrauben seinen Halt findet. Viele Hände leisteten ca. 400 Arbeitsstunden. Komme vorbei und schau ihn dir an!



Im Haus Shanti, Bad Meinberg, wurde ebenfalls eine neue Murti des Nataraj in einer schön gestalteten Mauernische aufgestellt. Sie fällt allerdings mit 50 cm Höhe etwas kleiner aus als das Pendant im Westerwald.

Wieder tolle Themenwochen in Bad Meinberg

Kostenlose Themenwochen im Herbst/Winter, 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.

28.12.-4.1.15 Vedanta – von der Einheit der Existenz
11.-16.1.15 Lachyoga

Mehr Infos: www.yoga-vidya.de/themenwoche

Yoga Vidya auf Tour!

Auf diesen Messen kannst du uns persönlich kennenlernen:

14.11. – 16.11.14 „Gesund leben“, Essen

9.1.-11.1.15 „Yoga-Expo“, München

24.2.-28.2.15 „Didacta“, Hannover

Neue Ausbildungen in Bad Meinberg 2015

Auch im kommenden Jahr gibt es wieder ein paar tolle neue Seminare und Ausbildungen zu entdecken, z.B.:

Schamanische Jahresgruppe

Ein Jahr wirst du von Satyadevi Bretz in den Schamanismus eingeführt. Tiefe Naturerfahrungen warten auf dich.

Beginn: 20.03.-22.03.15

Soft Yoga Trainer Ausbildung

Du lernst, Yoga für Anfänger zu unterrichten und sanfte Yogastunden zu geben. Eine hervorragende Ausbildung, wenn du den Weg in die Selbständigkeit suchst oder in einem beratenden oder lehrenden Beruf tätig bist. Beginn: 31.05.-14.06.15

Yin Yogalehrer/in Ausbildung

Neu ist auch die Ausbildung im Yin Yoga. Lerne, Yin Yoga zu unterrichten. – Im Yin Yoga werden die Stellungen absolut anstrengungslos bei entspannten Muskeln gehalten. Es ist daher eine besonders „weiche“, „sanfte“ („Yin“) – gleichzeitig besonders tiefgreifende wirkungsvolle – Weise, die Yoga Vidya Grundreihe auszuführen. Beginn: 05.-17.07.15

Weitere Infos zu diesen und anderen Seminar-Neuigkeiten unter: www.yoga-vidya.de/seminare oder www.yoga-vidya.de/ausbildungen



Neues aus dem Yoga Vidya Verlag

Jaya Ganesha!

Kleine Devas – Kabale & Brüder

Ganesha ist einer der beliebtesten Götter im Hinduismus. In diesem Heft wird mit einem Augenzwinkern die brüderliche Rivalität zwischen Ganesha und Subrahmanya geschildert. Ihre Eltern Shiva und Parvati werden Zeuge eines kleinen Wettstreites, der endlich entscheiden soll, wer von den beiden der Ältere ist. Die humorvolle Geschichte nimmt eine unerwartete Wendung und macht Ganesha noch etwas liebenswerter. ISBN 978-3-943376-06-7, 16 Seiten, geheftet 1,90 €



Peace Pilgrim – Die Friedenspilgerin

Die Geschichte einer Heiligen unserer Zeit: Mildred Norman Ryder, genannt "Peace Pilgrim", die Friedenspilgerin, lebte 1900–1981 in den USA. Sie führte das Leben einer Pilgerin, in vollkommener Einfachheit und spirituellem Vertrauen, und wanderte 28 Jahre lang quer durch Amerika, sie sprach überall Worte des Friedens. In diesem Buch entfaltet sich ihre Geschichte in Interviews, Briefen, Gesprächen und ihren eigenen Worten, von ihren einfachen Anfängen über eine außergewöhnliche Transformation bis zu einem Leben in großer Hingabe. Eine Lebensgeschichte, die das Herz berührt. ISBN 978-3-943376-05-0, 240 Seiten, Paperback 9,90 €



Diese und viele andere Titel sind erhältlich im Yoga Vidya Shop www.yoga-vidya.de/shop oder telefonisch zu bestellen unter 05234 87-2209

Yogisches Handeln im Alltag

von Guido Telscher

Jeder kann ohne großen Aufwand yogisches Handeln in seinen Alltag integrieren. Hier erfährst du, wie du einige Prinzipien des Yoga Sutra nach Patanjali anwenden und für dich nutzen kannst.

Im Alltag ist oft keine Zeit für eine ausgiebige Yogastunde oder den Besuch des Satsangs in einem Ashram, weil neben der Arbeit, den Fahrzeiten, der Hausarbeit, den Hobbys und der Familie einfach keine Zeit bleibt. Und dennoch kannst du auch im Alltag Yoga üben und so in die Yogapraxis einsteigen, in dem du ganz bewusst und achtsam handelst. Dafür gibt uns der Weise Patanjali in seinem Yoga Sutra ein wertvolles Übungssystem für systematische spirituelle und persönliche Entwicklung an die Hand.

Die 5 Yamas betreffen das Verhalten im Umgang mit anderen Menschen:

- ▶ **Nichtverletzen (Ahimsa):** Die vermutlich wichtigste Regel ist der Verzicht auf jegliche Gewaltanwendung gegenüber Mensch und Tier. Mahatma Gandhi hat gezeigt, was es bedeutet Ahimsa wirklich in letzter Konsequenz zu leben. Eigene Aggressionen beherrschen und Herr/Frau über die eigenen Gefühle werden, wenn man einmal wieder im Stau warten muss oder unberechtigterweise kritisiert wird oder die Kinder nerven... Du siehst, das ist nicht einfach. Ernähre dich vegetarisch, auch das ist eine Konsequenz aus Ahimsa, denn die ganze Schöpfung sollte mit einbezogen werden.
- ▶ **Wahrhaftigkeit (Satya):** Nicht minder wichtig und nicht immer ganz leicht zu verwirklichen ist die zweite Regel. „Lügen haben kurze Beine“ hat man mir als Kind beigebracht. Und das stimmt wirklich. Satya heißt, Teile der Wahrheit nicht zu verbergen, auch das wäre ja eine Art Lüge. So kannst du dich immer wieder fragen: Was ist denn die Wahrheit?
- ▶ **Nichtstehlen (Asteya):** Wie in den 10 Geboten der Bibel sollst du nicht an dich nehmen, was dir nicht zusteht. Du denkst: Ich bin doch kein Dieb. Richtig so. So solltest du z.B. als Yogi keine Steuern hinterziehen, denn sie dienen dem Gemeinwesen, das auch dir Raum für dein Leben schafft. Schau, dass du nach dem Satsang deine eigenen Schuhe anziehst, schiele nicht neidisch auf das neue Auto der Nachbarn...



- ▶ **Enthaltbarkeit (Brahmacharya):** Wird oft negativ verstanden als eine sexuelle Haltung ähnlich dem Zölibat. Das ist aber nur ein Teilaspekt. Tue alles, was zu Brahman, dem Absolutem führt, trifft eher den Sinn. Lass dich nicht von deinen Sinnen davon treiben, sondern gehe immer wieder meditativ in dich und suche Gott in allen Dingen, auch in der Sexualität.
- ▶ **Nichtannehmen von Geschenken (Aparigraha):** Sich nicht bestechen lassen und sich nicht in Abhängigkeit begeben. Weniger Verlangen nach Besitz führt nach und nach zur Abwesenheit von Gewinnsucht und weniger materiellem Besitz. Es bedeutet, dass wir darauf achten, nur so viel zu haben, wie wir zum Leben tatsächlich brauchen. Dass ist nicht nur gut für die Umwelt sondern auch gerechter. Spende auch Geld für gute Zwecke und für Menschen in Not.

Patanjali fügt den Yamas noch fünf weitere Regeln hinzu. Sie betreffen vor allem den liebevollen Umgang mit sich selber.

Die 5 Niyamas:

- ▶ **Reinheit (Saucha):** Täglich duschen und Zähne putzen – reicht das? Hier geht es um mehr als äußerliche Sauberkeit. Der Körper soll durch Kriyas von innen gereinigt und alle Blockaden gelöst werden. Dann sollte auch der Geist frei von (störenden) Gedanken sein. Damit erst ist Yoga nach Patanjali verwirklicht.
- ▶ **Zufriedenheit (Santosh):** Bleibe bescheiden in deinem ganzen Lebensstil, strebe nicht nach äußerlichem Luxus, so könnte man sagen. Wachse innerlich durch Verzicht.
- ▶ **Selbstdisziplin (Tapas):** Vor Jahrtausenden waren Yogis alle Asketen, die sich methodisch härtesten Übungen und Entbehrungen unterwarfen. Sie verzichteten auf fast alles und wollten so ihr Ego überwinden. Ich muss heute aber kein Einsiedler mehr werden oder tagelang auf einem Bein stehen, Yoga geht auch ohne Selbstkasteiung. Aber eine gewisse Kontrolle über mich und meine Wünsche ist notwendig, sonst kann ich nicht meditieren.

- ▶ **Selbststudium (Svadyaya):** Beinhaltet das Studium der Schriften, da es neben der Selbstreflexion weiterer Bezugspunkte für die eigene Spiritualität bedarf. Das kann beispielsweise die Bibel sein, die Bhagavad Gita, die Veden, die Upanishaden oder andere Texte mit spirituellem, philosophischem oder religiösem Inhalt. Beobachte aber auch dich selber, deine Gedanken und dein Tun. Und meditiere über die Frage: Wer bin ICH eigentlich?
- ▶ **Hingabe an Gott (Ishvarapranidhana):** Ist Bhakti-Yoga, also Singen, Beten, Tanzen mit ganzer Selbstvergessenheit. Gehe – wenn möglich – in den Satsang, nimm an einer Puja oder Homa teil. Als Christ darfst du ruhig auch öfter am Gottesdienst deiner Kirchengemeinde teilnehmen. Und lebe immer mehr mit der Einstellung: Gott, Dein Wille geschehe!

Schon bei der Beachtung einiger dieser Verhaltensregeln spürst du sicher eine Veränderung der Reaktionen der Außenwelt und eine Klärung des eigenen Geistes. Denn so wie du auf deine Umwelt zugehst und mit ihr umgehst, so wird es auf dich zurückgeworfen. Wenn du achtsam bist und dich nicht von deinen Gefühlen und den Zufällen des Lebens mitreißen lässt, sondern bewusst, konzentriert denkst und handelst, dann bist du auf dem Weg zu einem ausgewogenen und harmonischen Leben. So kannst du Yoga in deinen Alltag integrieren.



Dr. Guido Telscher ist Theologe und Yoga-lehrer (BYV); hat viele Jahre in verschiedenen Klöstern im In- und Ausland gelebt, am Gymnasium unterrichtet und sich lange mit Spiritualität, Philosophie und den Weltreligionen beschäftigt. Derzeit redigiert er in Bad Meinberg Printmedien. Sein Schwerpunkt ist Jnana Yoga.

Weitere Informationen zu den hier verwendeten Begriffen findest du in unserem Yoga Wiki unter wiki.yoga-vidya.de/Yoga-sutra und wiki.yoga-vidya.de/Patanjali und natürlich in dem Buch „Die Yogaweisheit des Patanjali für Menschen von heute“ mit einem sehr alltagsbezogenen praktischen Kommentar von Sukadev Bretz.



Folgende Seminare könnten dich interessieren:

Frei von Angst, Eifersucht und Wut

In diesem Seminar stellst du verschiedene Situationen von Emotionen dar und versuchst jeder Situation mit Ruhe und Gelassenheit zu begegnen. Yogastunden mit Affirmationen, Vorträge, gemeinsames Sharing, Katharsis und Meditation in Bewegung helfen dir, den Zugang zu dir zu finden und deine Emotionen zu transformieren. Ab 162 € pro Person für zwei Übernachtungen. Bad Meinberg, 28.11-30.11.14; 31.7.-2.8.15

Raja Yoga 1

Der Yoga der Geisteskontrolle. 1. Kapitel der Yoga Sutras von Patanjali: Gedankenkraft und positives Denken. Meditations-techniken. Unterrichtstechniken: Yoga für Fortgeschrittene. Ab 164 € pro Person für zwei Übernachtungen. Bad Meinberg, 9.1.-11.1.15

Yoga und Ayurveda für den Alltag

Du erfährst und lernst, wie du effektive, alltagstaugliche Yogatechniken mit gezielten, leicht umsetzbaren Tipps und Tricks aus dem Ayurveda verbinden kannst, um so deinen Alltag leichter, schöner und gesünder zu machen.

- Eine effektive Symbiose aus Yoga und Ayurveda
- Für Erleichterung des Alltags durch effektive Yogatechniken
- Für Bereicherung des Lebens durch Tipps und Tricks aus dem Ayurveda

Ab 140 € pro Person für zwei Übernachtungen. Bad Meinberg, 17.-19.4.15

Alle Seminare und Anmeldung im Internet www.yoga-vidya.de/seminare
Telefonische Info und Anmeldung täglich zwischen 8-20 Uhr:
Bad Meinberg: 05234/870, Westerwald: 02685/80020,
Nordsee: 04426/9041610, Allgäu: 08361/925300
E-Mail: rezeption@yoga-vidya.de

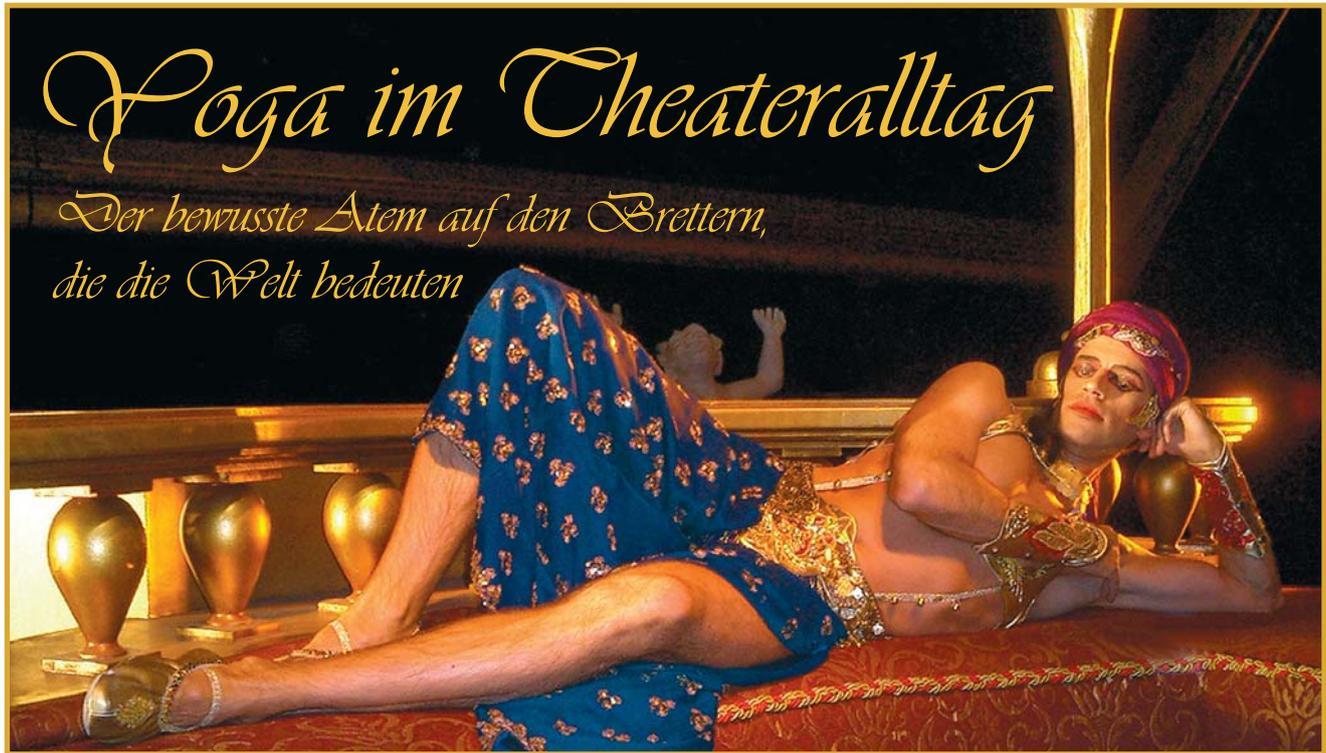


Foto von Roland Paschmann

Yoga ist besonders für Berufsmusiker, Schauspieler, Tänzer und Sänger sowohl auf körperlicher, geistiger als auch seelischer Ebene eine ideale Ergänzung und ein perfekter Ausgleich. Sowohl im Yoga als auch im Theater geht es um Achtsamkeit und um das Erleben des Moments. Unser Mitarbeiter Udo Demmig hat mit weiteren Kolleginnen zu deren Erfahrung mit Yoga im Theaterbetrieb gesprochen.



UDO DEMMIG hat eine Ausbildung zum Bühnentänzer und Engagements in Chicago, Kaiserslautern, Aachen und Köln gehabt. Dazu eine Ausbildung zum Yogalehrer und Yogatherapeuten in Indien. Langjähriger Mitarbeiter im Karten- und AboService bei den Bühnen Köln. Seit Juni 2014 ist er Mitarbeiter bei Yoga Vidya.



DALIA SCHAECHTER wurde in Israel geboren lebt und arbeitet seit 1995 in Köln. Nach ihrem Studium an der Musikhochschule in München wurde sie an das Studio der Wiener Staatsoper (1988-1990) engagiert. Für ihre besonderen künstlerischen Verdienste wurde sie 2008 mit dem Titel »Kammersängerin« geehrt.

„Zum Yoga bin ich durch Zufall gekommen, als im Cologne Dance Center kurzfristig das Ballettraining ausfiel und als Alternative eine Yogastunde angeboten wurde. Danach habe ich intensiv begonnen Yoga zu praktizieren. Meine Verletzungen und körperlichen Probleme habe ich nach und nach durch die Yogapraxis in den Griff bekommen. Nach 10 Jahren Abwesenheit von der Bühne gehe ich dann zum Vortanzen für die Wiederaufnahme der Operette „Fledermaus“ an der Oper Köln. Ich werde genommen, meine Partnerin ist fast 20 Jahre jünger als ich. Bevor ich auf die Bühne gehe, schließe ich die Augen und konzentriere mich auf meinen Atem. Ich habe kein Lampenfieber, alles ist im Fluss. Ist das Selbstverwirklichung? Ich denke nicht mehr nach und genieße. Zwei Jahre später werde ich gefragt, ob ich für die erneute Aufführung nochmals tanzen möchte, ich sage zu, ohne seit 2 Jahren einen einzigen Tanzschritt gemacht zu haben. Yoga macht es möglich. Es endet mit der Doppelvorstellung an Sylvester. Ein letztes Foto. Der göttliche Atem auf Prinz Orlofskys Couch. Die Produktion wird trotz des großen Erfolges abgesetzt. Ich möchte das Kostüm kaufen, das aus original indischen Hochzeit-Saris gefertigt worden ist. Geht nicht, ok. Ich habe mit Yoga gelernt loszulassen; es bleibt das Foto.“

„Ich praktiziere Yoga, Kundalini und versuche eine Verbindung mit Feldenkrais herzustellen. Dies hilft mir bei der künstlerischen Arbeit ganz bei mir zu sein. Bewusste und achtsame Bewegung und Atmung helfen mir bei Positionswechsel und Bewegungsabläufen auf der Bühne. Wie komme ich vom Stehen auf die Knie, von den Knie ins Liegen und wieder hoch. Wie kann ich Phrasen bilden, körperlich und stimmlich. Ich nehme meinen eigenen Körper an und erlaube mir Leichtigkeit. Das macht die Arbeit im fortschreitenden Alter weniger anstrengend. Mein ganzer Körper ist ein Instrument um einen Ton zu produzieren, nicht nur Stimmbänder. Durch die bewusste Arbeit mit Energie entsteht ein Wechselspiel mit dem Publikum. Ich setze eine Welle in Gang und nehme mir die Freiheit auf dieser Welle kontrolliert zu gleiten. Wenn ich mich für eine Vorstellung vorbereite nehme ich die Asanas ein und spreche den Text meiner Rolle. Yoga ist immer in meiner Arbeit integriert und nicht eine Werkzeugkiste bei Bedarf. Dies hilft mir mit unvorhersehbaren Stresssituationen umgehen zu können. Grundvertrauen zu meinem Körper und Gottvertrauen erlauben mir „es geschehen zu lassen“.



PROF. DR. MARIA SCHUPPERT leitet das Zentrum für Musikergesundheit der Hochschule für Musik Detmold und ist Mitherausgeberin der Zeitschrift Musikphysiologie und Musikermedizin.

„Körperliches und seelisches Wohlbefinden sind Voraussetzungen dafür, dass sich die künstlerischen Potentiale entfalten und Musiker ihren Berufsalltag erfolgreich bewältigen können. Mit einem breit gefächerten Beratungs-, Lehr- und Kursangebot unterstützt die Hochschule neben der allgemeinen Gesundheitsförderung eine physiologisch orientierte musikalische Ausbildung und die Entfaltung der persönlichen Stärken ihrer Studierenden. Ziele sind eine effektive Prävention und eine leichtere Umsetzung der technischen/künstlerischen Anforderungen beim Musizieren. In unseren Veranstaltungen können Koordination, Körperwahrnehmung und Ausdauer ebenso geschult werden wie der Umgang mit Stressbelastung und Auftrittsängsten. Abgestimmt auf die besonderen Belange von Instrumentalisten und Sängern fließen wissenschaftsbasierte musikermedizinische, sportmedizinische und physiotherapeutische Verfahren ein, aber auch ganzheitlich orientierte Körpertechniken und Bewegungsverfahren sowie anerkannte Entspannungstechniken und Methoden des Auftrittstrainings. Unter anderem werden beispielsweise folgende Seminare und Kurse angeboten: Stress, Auftritt & Entspannung, Yoga für Musiker, Feldenkrais, Alexander-Technik, Tai-Chi, Qi Gong, Funktionales Atmen.“

Diese Seminare sind nicht nur für Künstler sondern auch für alle Yogis geeignet:

Gelassenheit entwickeln mit Sukadev

Erlerne machtvolle Techniken, um inmitten einer Welt voller Veränderungen und inmitten der Höhen und Tiefen des Lebens gelassen zu leben. Mit speziellen Blitz-Entspannungstechniken, Atemtechniken für den Alltag. Mit Strategien und Übungen, um emotionelle Energie zu nutzen ohne von ihr überwältigt zu werden, für den Umgang mit Schuld und Ungerechtigkeit, Selbstakzeptanz und Selbstliebe und für praktische Nächstenliebe im Alltag. Ab 140 € pro Person für zwei Übernachtungen. Nordsee: 27.-29.3.15

Stimmbewusstsein und Ausdruck

Mit Stimme und Körper drückst du dich in der Welt aus. Du lernst einfache effektive Methoden und viele Übungen, mit deiner Stimme beim Sprechen und Singen neu umzugehen, um mit neuem Vertrauen, Lebendigkeit und Präsenz deine Anliegen zu vertreten bzw. deinen Unterricht noch effizienter zu gestalten. Ab 175 € für 3 ÜE in Westerland: 4.-7.1.15

Alle Seminare und Anmeldung im Internet www.yoga-vidya.de/seminare
Telefonische Info und Anmeldung täglich zwischen 8-20 Uhr:
Bad Meinberg: 05234/870, Westerland: 02685/80020,
Nordsee: 04426/9041610, Allgäu: 08361/925300
E-Mail: rezeption@yoga-vidya.de

DIE KABARETTISTIN SILVIA DOBERENZ (Foto s. u.), 1978 in Thüringen geboren wuchs, in Karl-Marx-Stadt auf. Sie ist ausgebildete Yogalehrerin und arbeitet abseits der Bühne als Kommunikationstrainerin in Unternehmen, gibt Workshops zu Schlagfertigkeit, Körpersprache und Teambuilding. Ihr Auftritt auf dem Yoga Vidya Musikfestival kam so gut an, dass sie nochmals am 29.07.14 in Bad Meinberg zu Gast war mit ihrem Programm: Erleuchtung für Anfänger.

„Yoga hilft mir sowohl hinter als auch auf der Bühne. Durch die bewusste Atmung bekomme ich Nervosität in Griff, wenn z.B. vorher mal was nicht klappt und das Mikro 5 Minuten vor Einlass kaputt geht. Wenn mal weniger Zuschauer da sind, denke ich an die Bhagavad Gita: „Don't be attached to the fruit of your actions“ – also absichtslos immer das Beste zu geben, egal ob 10 oder 400 Zuschauer da sind. Auf der Bühne hilft mir das Körperbewusstsein, das ich durch Yoga bekomme, präsent zu sein und nicht nur mit Worten sondern auch mit Körpersprache die Menschen zu erreichen. Meditation hilft mir in stürmischen Zeiten am besten, um wieder im Hier und Jetzt zu landen. Wenn ich gerade unkreativ bin, dann liebe ich meinen Kopfstandhocker, der bringt schnell Klarheit in den Geist. Yoga in Verbindung mit Pranic Healing finde ich eine tolle Kombination. Ich habe Skoliose, die ich dank Yoga und Energiearbeit nicht mehr spüre. Yoga hilft mir also aufrecht durchs Leben zu gehen. Von Yoga Vidya bin ich immer wieder sehr beeindruckt, was da durch die Leidenschaft und visionäre Kraft vieler Menschen entstanden ist. Es ist toll, in Bad Meinberg aufzutreten, an einem solchen Kraftort vor so vielen strahlenden Menschen zu spielen ist etwas ganz besonderes.“



8 Tipps für einen entspannten Alltag

von Mandalasa Thekla Faber

Hier erhältst du einfache, aber wirkungsvolle Ratschläge einer Mitarbeiterin von Yoga Vidya. Lese bitte, wie man Yoga „zwischen durch“ auch ohne Yogamatte und Lehrer praktizieren kann.

Vielleicht gehörst du zu den Menschen, die ungefähr einmal in der Woche eine Yogastunde mitmachen? Du genießt die tollen Wirkungen der verschiedenen Atem-, Körper- und Entspannungsübungen? Und trotzdem hast du viel Stress im Alltag und empfindest vieles als Belastung? Und wünschst dir, noch mehr vom Yoga in den Alltag mitzunehmen? Hier findest du einige Tipps dafür, die du mal ausprobieren kannst.

1. Achtsamkeit üben

Achte möglichst oft auf das, was du tust. Achte auch darauf, wie du es tust. Bist du ganz dabei? Oder würdest du lieber etwas anderes tun? Beobachte auch, wie es auf dich wirkt, was du tust. Und wie es eventuell auf andere wirkt. Achtsamkeit hilft dir, deine Handlungen intensiver auszuüben und wahrzunehmen. Achtsamkeit gibt dir außerdem die Möglichkeit, den Umgang mit anderen Wesen neu zu reflektieren. Zu schauen, wie es den anderen mit deinen Handlungen geht.

2. Richte deinen persönlichen Beobachter ein

Beobachte deine Gedanken und Gefühle. Versuche zu beobachten, ohne zu bewerten. Möglichst neutral zu sein. Dabei eher nett zu dir selbst zu sein. Du bist ein Mensch und nicht vollkommen. Diese Beobachtung kannst du z. B. am Anfang einer Entspannung im Liegen durchführen. Dabei kannst du zunächst deinen Körper auf der physischen Ebene scannen, an welchen Stellen vielleicht Verspannungen da sind, Kälte, Wärme, Wohlfühl. Danach betrachtest du die geistige Ebene, welche Gedanken sind da? Betreffen sie die Gegenwart? Die Vergangenheit? Danach schaust du auf die emotionale Ebene. Mit welchen Emotionen sind deine Gedanken verbunden? Was fühlst du? Du kannst dich auch am Tag für 5 Minuten ruhig hinsetzen und dir deiner Gedanken und Gefühle zu dem einen oder anderen Thema bewusst werden. Wenn du

das täglich machst, wirst du in relativ kurzer Zeit Erfolge sehen. Dein Denken wird klarer. Du kannst Abstand gewinnen.

3. Im Jetzt sein

Wenn du ständig darüber nachdenkst, was alles passiert ist, was anders hätte geschehen sollen oder wer was getan hat, dann befindest du dich in der Vergangenheit. Die Vergangenheit kannst du nicht mehr ändern. Wenn du planst, was du unternehmen möchtest; und darüber nachdenkst, was noch alles zu tun ist; dir vorstellst, wie jemand vielleicht reagieren wird, dann befindest du dich in der Zukunft. Die Zukunft ist jedoch nur ein Gedankenspiel. Es kann ganz anders kommen. Der einzige Moment, in dem du tatsächlich etwas verändern kannst, ist das Jetzt. So versuche, so oft wie möglich im Jetzt zu sein. Den Moment wahrzunehmen und zu genießen. Dann werden sich einige Dinge relativieren, die dich vielleicht belasten.

4. Ein Tagesrückblick vor dem Einschlafen

Eine gute Möglichkeit bietet auch der Tagesrückblick. Kurz vor dem Einschlafen im Bett kannst du deinen Tag in Gedanken Revue passieren lassen. Wenn Dinge geschehen sind, bei denen du gern anders reagiert hättest, dann stoppe kurz und nimm dir vor, beim nächsten Mal anders zu reagieren. Hadere nicht



Wechselatmung

Atme 4 Sekunden über das linke Nasenloch ein. Halte den Atem 16 Sekunden lang an und atme dann über das rechte Nasenloch 8 Sekunden lang aus. Atme rechts gleich wieder über 4 Sekunden ein, halte den Atem für 16 Sekunden an und atme über das linke Nasenloch für 8 Sekunden aus. Das ist eine Runde. Mache mindestens 5 Runden. Du kontrollierst den Luftfluss mit der rechten Hand, wobei abwechselnd der Daumen die rechte Seite, der Ringfinger die linke Hälfte der Nase verschließt. Lass dir von einem Yogalehrer die Details zeigen und erklären.



mit dir. Sag dir einfach, du möchtest es anders machen.

5. Konservieren von positiven Emotionen

Du bist in einer Asana (Körperübung). Du fühlst dich mutig, stark, flexibel. Lass dieses Gefühl stärker werden. Dann wird es auch im Alltag da sein. Du fühlst dich in der Yogastunde ganz entspannt. Eins mit dir. Zufrieden. Dann nimm dir einen Moment. Genieße diesen Zustand. Stell dir vor, du gibst diesen Zustand in ein Gefäß. Und dieses Gefäß kannst du jederzeit wieder öffnen.

6. Negative Gedanken stoppen

Eine gute Möglichkeit, um aus negativen Gedankenspiralen herauszukommen oder auch negative Gedanken und Emotionen aufzulösen, bietet das Wiederholen von Mantras, z. B. OM, Om namah shivaya, Om shanti. Mantras sind spirituelle Worte, die du immer wieder im Geist oder laut wiederholen kannst. Durch ein Mantra kannst du negative Gedanken ersetzen.

7. Yogische Ernährung

Vegetarisches Essen führt zu mehr Herzöffnung. Wenn du Fleisch, Fisch, Tabak und Alkohol (vielleicht erst mal für einen bestimmten Zeitraum) weglässt, bekommst du einen ganz anderen Zugang zu dir und zu deiner Umwelt.

8. Bei Stress oder Antriebslosigkeit handeln

Dein Herz klopft? Du hast dich wieder geärgert oder bist wütend, obwohl du dir vorgenommen hast, das nicht mehr zu sein? Mache dann am besten die Wechselatmung. Die Wechselatmung wirkt ausgleichend. Also wenn du müde bist, macht sie dich wach. Wenn du aufgekratzt bist oder negative Emotionen dich belasten, holt sie dich dort weg und wirkt entspannend



Mandalasa Thekla Faber ist Heilpädagogin und Yogalehrerin (BYV). Sie lernte in der Tradition von Swami Sivananda und Swami Satyananda. Sie unterstützt zudem mit großer Freude das Grafik-Team in Bad Meinberg.

Anleitungen für die Meditation findest du auf den Web-Seiten von Yoga Vidya unter:

www.yoga-vidya.de/meditation

Ansonsten kannst du so ins Hatha-Yoga einsteigen und dir etwas Gutes tun:

Yoga und Meditation Einführung

Ideal zum Entspannen und Aufladen mit neuer Kraft und Positivität. Erfahre Yoga und Meditation in all ihren Aspekten: Körper- und Atemübungen, Meditation, Mantra-Singen und mehr. Ab 98 € pro Person für 2 Übernachtungen. In Bad Meinberg/Nordsee/Allgäu: an jedem Wochenende.

Stress lass nach! Yoga bei Depressionen, Stress und Burn-out

Stressbedingte Beeinträchtigungen sind häufig beobachtete Phänomene in unserer Zeit. In diesem Seminar lernst du verschiedene Stressfaktoren kennen und wie du besser mit Stress umgehen kannst.

Ab 173 € pro Person für 3 Übernachtungen.

Westerwald, 23.-26.11.14

Achtsamkeit für Anfänger

Achtsamkeit ist eine universelle Fähigkeit des Geistes. Du übst, mit deinem Bewusstsein im momentanen Augenblick zu sein und lernst, einfach nur wahrzunehmen. Die achtsame, offene Haltung gegenüber der eigenen Erfahrung ermöglicht ein tiefes Verständnis für deine Bedürfnisse. Du entwickelst Akzeptanz, Klarheit und innere Ruhe. Die Freude in dir wird geweckt und lässt dich die Kostbarkeit jedes einzelnen Augenblicks bewusst erleben.

Ab 140 € pro Person für 2 Übernachtungen.

Bad Meinberg, 24.-26.4.15

Relax – Recharge – Rejuvenate

Ein Wochenende, für das du dir gerade dann Zeit nehmen solltest, wenn du keine Zeit hast, denn es wird dir die nötigen Ressourcen schenken, die du brauchst. Lade deine Batterien neu auf und kehre entspannt, aufgeladen und verjüngt, mit neuer Kraft und Lebensfreude zurück in deinen Alltag. U.a. entspannt-meditative Asanas, Yoga Nidra (Yoga-Tiefenentspannung), aufladende, energetisierende, harmonisierende Atemübungen, Kraft aus der Natur.

Ab 138 € pro Person für 2 Übernachtungen.

Bad Meinberg, 19.-21.12.14

Alle Seminare und Anmeldung im Internet www.yoga-vidya.de/seminare
Telefonische Info und Anmeldung täglich zwischen 8-20 Uhr:
Bad Meinberg: 05234/870, Westerwald: 02685/80020,
Nordsee: 04426/9041610, Allgäu: 08361/925300
E-Mail: rezeption@yoga-vidya.de

Wir leben Yoga!

von Shakti Simone & Maheshwara Manfred Lehner

Eine Woche Alltag im Yoga Vidya Zentrum Speyer mit Shakti & Maheshwara (Zentrumsgründer und -leiter), Cathérine & Nalini (Teilnehmerin & Yogalehrerin) und Durga (aus dem Anmeldebüro und der Ayurveda-Oase).

Cathérine: „Wenn ich zum Yoga-Zentrum komme und mich der große Shiva an der Fassade und Buddha fein lächelnd im Fenster begrüßen, geht's mir schon gut. Dienstags und freitags starten wir mit Satsang, gemeinsamer Meditation und Mantrasingen um 7:00 Uhr morgens. Für mich die beste Art und Weise den Tag zu beginnen. Ich wüsste nicht, wie ich auf anderem Weg mehr Inspiration finden könnte. Hier schöpfe ich Energie für den ganzen Tag. Ich hab Glück, das Yogazentrum befindet sich nur 3 Gehminuten von meinem Arbeitsplatz entfernt.“

Shakti: „Die Morgensatsangs sind unsere kleinen Juwelen. Wir öffnen die Tür und freuen uns über die Handvoll Menschen, die schon so früh am Tag den Weg zu uns finden und mit uns meditieren. Davor kochen wir die erste von vielen Kannen Tee am Tag, zünden die ersten Kerzen an und genießen gemeinsam die morgendliche Stille – auf der Straße und im Haus. Und danach...“

Durga: „.....geht es auch schon los. Wir haben viermal die Woche morgens eine offene Stunde und oftmals auch noch Vormittagskurse, wie Simply Yoga – Maheshwaras Stammrunde – und auch unsere Yoga-nach-der-Geburt-Kurse mit Mama und Baby laufen vormittags besonders gut.“

Maheshwara: „Und der Alltag ist bei uns auch nicht anders als anderswo und läuft oft ganz anders als geplant. Es kommen überraschende Anfragen, die ein längeres Beratungsgespräch erfordern, und da jede Woche fast 20 Yogalehrerinnen und -lehrer unterrichten, fällt auch immer mal wieder kurzfristig jemand aus. Dann wird schnell telefoniert oder gemailt, um eine Vertretung zu organisieren, oder wir springen selber ein.“

Shakti: „Eigentlich ist bei uns immer was los: Haushalt, erste Teilnehmer kommen zur Ayurveda-Behandlung, Yoga-Coaching, Leute kommen zur offenen Morgen-Stunde, vielleicht ist gleichzeitig ein Kochkurs "Vedische Küche", Vorbereitungen, stimmt die Raumkoordination, zwischendrin Handwerker, gemeinsames Mittagessen, Yoga für Schwangere oder unsere Golden-Yogis am Nachmittag, Kursangebote prüfen, Reiseplanung im Büro, organisatorische Hintergründe, die Blumen im Hof brauchen Wasser, Kinderyoga – da sprüht das Haus vor Leben.“

Durga: „Und dann trudeln die Teilnehmer für die Abendkurse ein, ziehen sich in Ruhe um, trinken noch einen Tee (auf dass wir bald die nächsten Thermoskannen Tee aufsetzen ...) oder legen sich schon mal in Savasana zum Abschalten vom Tag in den Yogaraum. Besonders spannend im Moment: der Pranayama-Minikurs für Apnoe-Taucher. Die Taucher waren an uns herangetreten, ob wir ihnen nicht ein paar maßgeschneiderte Pranayamas beibringen können, damit sie tiefer tauchen können. Aber klar! Ich bereite den Massageraum für die Abendkundschaft vor. In meinem Day-Job arbeite ich den ganzen Tag mit dem Kopf. Jetzt dürfen meine Hände und mein Körper sprechen. Vor fast 10 Jahren hab ich die Ayurveda-Massage-Ausbildung im Yoga Vidya Zentrum Speyer absolviert. Seitdem ist die Ayurveda-Oase hier mein zweites Zuhause und ein wunderbarer Ausgleich geworden.“





Nalini: „Wenn ich zurück schaue, auf die Anfänge des Yoga-Zentrums vor 11 Jahren, ist das schon erstaunlich – aus einem kleinen Yogaraum mit einer Teerraum-Umkleide ist ein richtiges Gesamtkunstwerk entstanden. Ein Weg zu einer Fülle von Möglichkeiten im Hier und Jetzt. Und manchmal ist es hier wie Indien in Speyer. Oft sind Gäste von weit her da: Harilal als Yogatherapie-Spezialist, die wunderbaren Swamis, bei denen wir über Yoga in seiner ganzen Tiefe erfahren – da fang ich immer an, von Indien zu träumen.“



Cathérine: „Ja – dazu passen die Yogastunden bei 30 Grad – das tropische Speyerer Klima im Sommer macht's möglich. Eine Indien-Reise mit Shakti und Maheshwara steht trotzdem auf jeden Fall als Nächstes auf meinem Plan. Als sehr besonders habe ich auch die Yogastunde mit Saju aus Kerala erlebt. Wir haben viel geschwitzt und hatten alle nach der Stunde ein breites Grinsen im Gesicht. Ins Schwitzen kam ich auch bei seiner genialen Siddha-Fußmassage. Das war Indien pur in unserer Ayurveda-Oase. Und dann die vielen anderen Stunden und Workshops bei den unterschiedlichen Yogalehrern und Yogalehrerinnen, Yang-Workouts und Yin-Chillouts, Vedanta, Meditation, Vorträge, Konzerte oder einfach im Sommer gemeinsam im schönen Hof essen, klönen oder den Ausführungen von Swami Atma lauschen (während der Blumenkohl fürs gemeinsame Essen anbrennt). – Warum kann ich eigentlich nicht einfach den ganzen Tag Yoga praktizieren? Es gäbe so viel zu lernen und zu erfahren, dafür langt ein Leben nicht. Daher ist der Yogalehrer Ausbildungsabend jede Woche mein Highlight und es ist spannend, welche Vertrautheit entsteht, auch wenn wir uns nur einen Abend in der Woche treffen.“

Shakti: „Wenn ich in unserer Wohnung in der Mitte des Yogazentrums stehe und in Augenblicken der Stille Om und Mantras aus den Kursen durch das ganze Haus klingen höre oder nach der Yogastunde rotwangige, entspannte, strahlende Gesichter



das Treppenhaus hinunter schweben, kann ich mir kein besseres Leben wünschen.“

Maheshwara: „Ja, unsere Tage sind vollgepackt. Aber wir gönnen uns auch im Alltag Inseln: morgens auf der Terrasse ganz alleine auf der Yogamatte, bei einem Cappuccino in der Stadt oder abends, wenn das Haus leer ist, zwanzig Minuten allein mit dem Harmonium. Wir genießen es, dass unser Speyerer Zentrum zu einem solchen Zentrum geworden ist, das mit Leben erfüllt ist. Bei uns ist immer ein schöner Mix aus neuen Teilnehmer/innen und solchen, die schon seit Jahren zu uns kommen.“

Nalini: „Am Sonntagabend nach den Yogastunden, da geht es ganz besonders quirlig zu: sich austauschen, essen, lachen (du, liebe Shakti, am lautesten) und dann eilen alle die Treppe hoch zum Shiva-Raum für den großen Satsang um 20 Uhr. Die Gemeinschaft trägt den Abend.“

Cathérine: „Und montags, nach meinem Ausbildungsabend, ganz alleine unterm Dach beim Staubsaugen... unten wird es immer ruhiger. Mein Körper fühlt sich wohl. Der Raum gibt ein gutes Gefühl. Ich lasse den Abend nachwirken, bevor ich nach Hause gehe. Gute Nacht, lieber Buddha, gute Nacht Shiva, und bis morgen.“

Center

Shakti Simone Lehner ist Dipl.-Biologin, Heilpraktikerin & Ayurveda-Therapeutin, Hormonyogatherapeutin, Meditationslehrerin & Yoga Acharya (BYV, ISYVC).

Maheshwara Manfred Lehner ist Dipl.-Biologe, Physiotherapeut, Yoga Acharya (BYV, ISYVC) und Yin Yoga-lehrer mit Ausbildung bei Paul Grilley (USA). Sein Spezialgebiet ist die Anatomie des Hatha Yoga.



dieses bis heute. Sie besuchen jedes Jahr das Ursprungsland des Yoga, studieren dort bei ihren Vedanta-Lehrern Swami Govindananda und Swami Tattvarupananda Philosophie und Sanskrit und unterrichten mit ihnen im Sivananda Yoga Vidya Peetham fortgeschrittene Trainings für Yogalehrer.

Shakti & Maheshwara haben intensive Weiterbildungen in Ayurveda, Yoga Nidra, Hormon-Yoga und Yogatherapie, Yin-Yoga und Hatha-Yoga-Anatomie,

Gemeinsam ließen sich beide beim Berufsverband der Yoga Vidya Lehrer (BYV) und den Internationalen Sivananda Yoga Vedanta Centers (ISYVC) in Indien 1999 und 2001 zu Yogalehrern ausbilden. Ihr Studium des Yoga setzten sie in Indien fort. Sie haben das Yoga Vidya Zentrum in Speyer gegründet und leiten

Meditation, Philosophie und spirituellem Leben. Beide schöpfen mit viel Humor und Liebe zum Yoga aus den 19 Jahren ihrer eigenen Praxis, Unterrichtserfahrung und Ausbildung von Yogalehrern in Deutschland, Indien und den USA. Ihr Unterricht ist klar, direkt und hat nur ein Ziel: sei, was du bist.

Swami Sivanandas und Vishnu-devanandas ganzheitlicher Yoga in deiner Nähe

Yoga Vidya gibt es jetzt ca. 100x in Deutschland, Österreich, der Schweiz und den Niederlanden.

So ist es für viele Menschen möglich, Yoga in der Nähe ihres Wohnortes zu erleben, wie er in den Seminarhäusern 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.



Yoga in den Alltag integrieren

– Kinderspiel oder Stressfaktor?

von Gauri Reich

Viele Menschen leiden im Alltag unter Stress, Druck und dem ständigen Gefühl keine Zeit zu haben. Yoga hilft erwiesenermaßen Stress zu reduzieren und sogar resistenter gegen Stress zu werden. Da stellt sich die Frage: Wie schaffe ich es, Yoga in meinen Alltag zu integrieren, ohne dass es ein weiterer Stressfaktor wird?

Jeder, der schon mal Yoga gemacht hat, kennt die positiven Wirkungen, die Yoga auf Körper, Organe, Geist und Seele hat. Was wir uns meistens nicht so bewusst machen ist, dass jede Yogapaxis – also Hatha Yoga, Pranayama, Meditation, Entspannung oder Mantrawiederholung – einen Entspannungsimpuls setzt.

Um das besser verstehen zu können, ist es gut, sich das Stressmodell einmal genauer an zu schauen. Zunächst einmal ist Stress an sich nichts Negatives. Es ist eine völlig normale Reaktion des Körpers auf einen äußeren Reiz. Dieser Reiz löst im Körper das Gefühl von Gefahr aus und dieser reagiert mit Anspannung und Leistungsbereitschaft. Zu den Zeiten, als Menschen noch in der freien Natur lebten

und vor wilden Tieren flüchten mussten, war diese Reaktion überlebensnotwendig. Im besseren Fall ist der Mensch weg gerannt oder hat das wilde Raubtier im Kampf besiegt und konnte sich danach wieder entspannen. Somit war der Stress dann relativ schnell wieder vorbei. Im schlechteren Fall wurde der Mensch gefressen, aber der Stress war dann auch vorbei.

Heute sieht das Ganze etwas anders aus. Stress wird nicht mehr durch das Erscheinen wilder Tiere oder Nahrungsmangel ausgelöst, sondern durch hohe Anforderungen im Beruf und in der Familie, schwierige Beziehungen, Reizüberflutung, Enge in Städten und vieles mehr. Vor all diesen Dingen können wir nicht weg laufen, sie bringen uns aber auch nicht um.

Dennoch reagiert der Körper gleich: Das sympathische Nervensystem wird angeregt, das Adrenalin im Blut steigt, Blutdruck

und Atemfrequenz erhöhen sich, die Atmung wird eher flach, Muskeln spannen sich an, weniger wichtige Körperfunktionen wie z.B. die Verdauung werden runter gefahren und die Organe nicht mehr mit so viel Blut versorgt, da dieses in den Muskeln zur Verfügung steht, unser Geist ist wach und in Alarmbereitschaft.

Jetzt haben wir zwei Möglichkeiten. Entweder wir setzen gezielt Entspannungsimpulse, mit denen wir den Körper wieder in den entspannten Modus zurück bringen, oder wir geraten in Dauerstress und werden auf kurz oder lang am Stresssyndrom erkranken.

Leider ist letzteres sehr häufig der Fall. Die eben genannten Körperreaktionen, die für einen kurzen Zeitraum völlig ok sind



und sogar einen Trainingsreiz darstellen können, manifestieren sich über längere Zeit und führen zu Beschwerden. Diese können z.B. sein: Verspannungen im Hals-Nacken- und Schulterbereich sowie im unteren Rücken, dauerhaft flache Atmung, dauerhaft erhöhter Blutdruck und Herzfrequenz, Organerkrankungen durch die schlechtere Versorgung mit Blut und Sauerstoff, verlangsamte Verdauung, schlechtere Aufnahme von Nährstoffen, geistige Müdigkeit bis hin zu

Depressionen und dem sog. Burn-out. Klassische Stress-Erkrankungen sind u.a. Magengeschwüre, Verstopfung, hoher Blutdruck, Kopfschmerzen und Migräne, Rückenschmerzen, Immunschwäche, Allergien und Erkältungskrankheiten. Es ist erwiesen, dass viele Krankheiten ihren Ursprung sehr häufig im Stress haben – sogar Krebserkrankungen.

Genug Gründe, um sich für den anderen Weg zu entscheiden!

So wie der Stressreiz den Körper in Alarmbereitschaft versetzt, holt der Entspannungszustand oder Entspannungsimpuls den Körper wieder zurück in den entspannten, normalen Zustand, bei dem das parasympathische Nervensystem aktiv ist, welches u.a. dafür sorgt, dass alle Organe optimal mit Sauerstoff und Blut versorgt werden und unsere Verdauung gut funktioniert.



~ DIE FÜNF YOGA KAPSELN VON SWAMI SATYANANDA ~

1. Kapsel noch vor dem Aufstehen (ca. 5 Min.)

11 Mal Mahamrtyunjaya Mantra

OM Tryambakam yajamahe Sugandhim Pushtivardhanam
Urvaarukamiva Bandhanaan Mrtyor Mukshiya mamritaam

Oder 11 Mal Gayatri Mantra

OM Bhur Bhuva Svaha Tat Savitur Varenyam
Bhargo Devasya Dhimahi Dhiyo Yo Nah Prachodayat
Oder ein anderes Mantra oder Sankalpa Deiner Wahl.
Aufwachen in Dankbarkeit, z.B. 11 Dinge, für die ich dankbar bin.

1

Die 5 Yogakapseln von Swami Niranjanananda (in der Tradition von Swami Satyananda einem der berühmten Schüler von Swami Sivananda) sind ein wunderbares Instrument, um mehrmals täglich einen Entspannungsimpuls zu setzen.

In einer ganzheitlichen Yogastunde sind alle Praktiken des Yogas vereint: Asanas, Pranayama, Tiefenentspannung, Meditation und vielleicht sogar Mantra-Singen. So eine Yogastunde dauert ca. 90-120 Minuten und die wenigsten Menschen finden dafür täglich die Zeit. Aber was ist mit fünf bis zehn Minuten? Die kann man schon leichter integrieren. Natürlich ist das kein Ersatz für die Yogastunde einmal oder mehrmals die Woche. Das folgende Programm ist ein Vorschlag für deine tägliche Yogapaxis, auch wenn du wenig Zeit hast, die

1. Entspannungsimpulse setzt und die so gegen Stress resistenter macht und
2. Yoga ganz leicht in dein tägliches Leben integriert und dich so über den Tag verteilt immer wieder zu dir und deiner inneren Ruhe zurück bringt.

Die 5 Yogakapseln nimmst du über den Tag verteilt ein.

Versuche nicht alles auf einmal hintereinander zu erledigen. Wenn du eine Bergtour machst, trinkst du dein Wasser auch nicht auf einmal aus, denn dann würdest du später trotzdem wieder Durst bekommen. Du wirst über die ganze Tour verteilt immer wieder ein paar Schlucke nehmen und so immer versorgt sein und keinen Durst haben. Also gönne dir deine Yogakapseln zu den verschiedenen Tageszeiten.

Die erste Kapsel nimmst du vor dem Aufstehen.

Noch während du im Bett liegst, wiederholst du im Geist zwei Mantras und zwar jedes Mantra 11 Mal. Im Original werden dazu das Om Tryambakam Mantra und das Gayatri Mantra vorgeschlagen. Du kannst aber auch andere nehmen oder Affirmationen wie z.B. „Ich bin geduldig“ oder „Ich gehe gelassen durch den Tag“. So sorgst du dafür, dass du mit einem positiv gestimmten Geist in den Tag startest.

Direkt nach dem Aufstehen nimmst du die zweite Kapsel: Asanas. Am besten legst du dir schon abends eine Yogamatte neben dein Bett, so kannst du morgens sofort los legen mit:

- 10x Tadasana (Berghaltung) und Vorwärtsbeuge
- 10x Tiryaka Tadasana (Rumpfbeuge zu jeder Seite)
- 10x Kati Chakrasana (Rumpfdrehung zu jeder Seite)
- 4-6 Surya Namaskara (Sonnengruß, siehe S. 26)
- Eine Umkehrhaltung wie z.B. Sarvangasana (Schulterstand)

Mit dieser kurzen Sequenz, für die du etwa 10-15 Minuten brauchst, hast du deine Wirbelsäule in alle Richtungen gedehnt, gestreckt, gedreht und bewegt und wirst sofort merken, wie die Energie auf einmal freier fließen kann. Probiere es aus! Du wirst viel aufgeweckter in den Tag starten!

2. Kapsel gleich nach dem Aufstehen (ca. 10 Min.)

a) Die drei Asanas im Stehen, jeweils 2 Runden:

Tadasana



Tiryaka Tadasana



Kati Chakrasana



b) Der Gruß an die Sonne: 3 Runden Surya Namaskara (s. S. 26)

c) Umkehrhaltung:

Viparita Karani Mudra oder Sarvangasana oder Halasana



2

Natürlich kannst du, wenn du mehr Zeit zur Verfügung hast, weitere Asanas dazu nehmen.

Die dritte Kapsel kannst du gleich nach der zweiten nehmen oder im Laufe des Tages, z.B. während der Mittagspause oder wann immer du neue Energie brauchst oder dich zentrieren möchtest. Die dritte Kapsel ist Pranayama. Swami Niranjanananda empfiehlt hier 3-9 Runden Nadi Shodhana (Wechselatmung) und 7-11 Runden Bhramari (Bienenstimmen). Wenn du weißt, dass dir andere Techniken, wie z.B. Kapalabhati (Schnellatmung) gut tun oder du diese in der Situation gerade brauchst, dann praktiziere diese.

3. Kapsel z.B. in der Mittagspause oder direkt nach der Arbeit (ca. 5 Min.)

Pranayama:

3 Runden Nadi Shodana
(Wechselatmung)

7 Runden Bhramari
(Bienensummen)

3



4. Kapsel nach der Arbeit (ca. 10 Min.)

Kurzform von
Yoga Nidra

4



5. Kapsel abends vor dem Schlafen gehen (5-20 Min.)

Meditation

Mantrawiederholung
(Japa)/Sankalpa

5



Im weiteren Verlauf des Tages nimmst du dann die vierte Kapsel in Form von Yoga Nidra, einer Tiefenentspannung. Gleich nach Feierabend könnte eine gute Zeit dafür sein, denn dann kannst du von der Arbeit abschalten und neue Energie für den restlichen Tag schöpfen.

Am Abend vor dem Einschlafen nimmst du dir dann noch 5-10 Minuten Zeit für eine Meditation als 5. Kapsel deiner Wahl oder einen Tagesrückblick. Beim Tagesrückblick lässt du den Tag vor deinem inneren Auge noch einmal ablaufen und bleibst dabei unbeteiligter Beobachter. Schau dir besonders die schwierigeren Situationen an. Hier kannst du z.B. überlegen: Wie könnte ich mich in dieser Situation positiver verhalten?

Es ist wichtig täglich alle 5 Kapseln einzunehmen. Schon bald wirst du die Wirkung spüren!

Damit der Stress nachlässt. Viel Spaß beim Praktizieren!

Yoga@Home mit Gauri Reich

Du lernst, wie du deine regelmäßige Yogapraxis auch bei wenig Zeit individuell und fantasievoll in deinen Alltag integrieren und aufrecht erhalten kannst: Kurz-Asana-Reihen ab 10 Min., energetisierende Atemtechniken, Blitzentspannung, Meditation für zwischendurch. Ab 140 € pro Person für 2 Übernachtungen. Bad Meinberg, 8.-10.5.15

Dazu passend:

Entspannungskursleiterausbildung

Lerne Entspannungskurse anzuleiten, Menschen kompetent und sicher in die Entspannung zu führen und sie auf ihrem Prozess zu mehr innerer Ruhe zu begleiten. Theorie und Praxis der Entspannung aus westlicher Psychologie und Yoga.

Ab 376 € pro Person inklusiv Ausbildungsprogramm, Zertifikat, Übernachtung, biologisch-vegetarisch/vegane Verpflegung.

Westerwald: 8.-13.3.15; Nordsee: 4.-9.1.15

Bad Meinberg: 21.-26.12.14; 11.-16.1.15; 29.3.-3.4.15

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 140 € pro Person für 2 Übernachtungen.

Bad Meinberg, 16.-18.1.15; 15.-17.5.15

Yoga für den Rücken – bei Schulter- und Nackenbeschwerden, Stress und Kopfschmerzen

Stress, Kopfschmerzen und Schlafstörungen schlagen sich oft auch in Verspannungen und Schmerzen des Rückens nieder. Als Betroffener/Betroffene kannst du mit Yoga praktisch Einfluss nehmen auf Kopfschmerzen und Schlafstörungen. Auch als Weiterbildung für Yogalehrer geeignet. Ab 140 € pro Person für 2 Übernachtungen. Bad Meinberg, 23.-25.1.15

Alle Seminare und Anmeldung im Internet www.yoga-vidya.de/seminare

Telefonische Info und Anmeldung täglich zwischen 8-20 Uhr:

Bad Meinberg: 05234/870, Westerwald: 02685/80020,

Nordsee: 04426/9041610, Allgäu: 08361/925300

E-Mail: rezeption@yoga-vidya.de



Gauri Reich ist Yogalehrerin (BYV), Ayurveda Gesundheitsberaterin (BYVG), Yoga Personal Trainerin und Diplom Betriebswirtin. Durch zahlreiche Workshops und Weiterbildungen in verschiedenen Bereichen des Yoga zeichnen sich ihre Yogastunden durch eine bunte Vielfalt an Übungen aus. Gleichzeitig vermittelt sie eine exakte Ausführung der Stellungen unter Berücksichtigung der individuellen anatomischen Voraussetzungen der Teilnehmer.



Yogaseminare helfen Kindern im Alltag von Dietmar Neugebauer



Für Kinder haben die Seminarhäuser von Yoga Vidya in Bad Meinberg, an der Nordsee, im Westerwald und im Allgäu immer mehr Angebote, die die Eltern mit ihren Kindern nutzen können, um dem Alltagsstress besser gewachsen zu sein. Aus einer einfachen Kinderbetreuung ist ein vielseitiges Kursangebot geworden, welches gerne genutzt wird.

In verschiedenen Seminaren mit Titeln wie Manege frei, Indianer, Tanzen, die Elemente (Feuer, Wasser, Luft, Erde), Theater, Natur erleben, die 5 Sinne, haben Kinder und Jugendliche zwischen 3-17 Jahren die Möglichkeit, tief in die Themen einzutauchen.

Eltern können sich in dieser Zeit in Seminaren aus- und weiterbilden. Oder sich als Ferien-/Individualgast mit dem kompletten Angebot der Ayurveda Oase oder der Yogatherapie verwöhnen bzw. behandeln lassen.

Wer hat nicht schon einmal von der bunten Zirkuswelt geträumt!

„Schau her, ich kann...“ Ein stolzer Ausruf, wenn ein Kind ihn an die Welt verkünden darf. In solchen Momenten erfolgt Wachstum.

Die Bereiche Jonglieren, Zauberei, Tanz und Kinderyoga führen die Kinder zu solchen Erlebnissen und lassen sie wachsen.

Die Kleinen entdecken die faszinierende Welt der Indianer beim Spielen, Toben und Trommeln und selbstverständlich täglichem Yoga.

Auf dem Yoga-Indianer-Pfad, beim Fährtsuchen, Pfeil- und Bogenbauen, und am Lagerfeuer erzählen wir uns viele Indianergeschichten.

Kindgerechte Meditation und Entspannung, lassen sie die Stille und die Welt der Indianer noch tiefer erleben. Spielerisch wird den Kindern das richtige Atmen beigebracht, so dass sie diese Übungen - einmal erlernt - auch zu Hause, in der Schule, einfach an allen Orten selbst anwenden können. Ziel ist es, den Kindern eine Anleitung mitzugeben, mit den täglichen Alltagsorgen gut umzugehen.

Der Kurs Kinderyoga mit Musik, Tanz und Rhythmus macht den Kindern viel Spaß. Sie erleben die Musik durch Hören, Spüren, Experimentieren und selber Musik machen.

Auch die Yogastunden mit Meditation und Entspannung führen in die Welt aus Klang, Raum, Tönen und Schwingungen. Dadurch werden Blockaden gelöst und die Kinder fühlen sich wieder besser und Energiegeladen.

Die Kinder erfahren und erforschen beim Spielen, Experimentieren und in den Yogastunden die Elemente Feuer, Wasser, Luft und Erde. Sie erleben die Natur neu und lernen besser mit ihr umzugehen.

Wir bauen Lehmhütten, singen und trommeln am Feuer und führen aufregende Experimente durch.

Haus Bad Meinberg

Es liegt am wunderschönen Teutoburger Wald, inmitten eines Naturparks. Viele Sitzecken, Spiel- und Sportplätze und Weidentunnel bieten Familien viel Raum für Begegnungen. Das Silvaticum, ein Park, direkt vor der Haustür, mit seinem vielfältigen Baumbestand, Bächen und Wiesen lädt zu interessanten Naturerlebnissen ein.

Das Lipper Land hat viele schöne Ausflugsziele wie die Externsteine, das Hermanns-Denkmal und vieles mehr.

Es ist immer wieder schön, ein Käuzchen auf seinen abendlichen Rundflügen, einen Eichelhäher, den Falken, einen Eisvogel, Eichhörnchen und Kaninchen im Park direkt hinter dem Seminarhaus Bad Meinberg zu erleben.

Bei einem biologisch ausgewogenem Essen können Kinder, Eltern und auch Großeltern ihre Tageserlebnisse austauschen (3 Stunden Mittagspause).

Der tägliche, gemeinsame Satsang (gemeinsames Singen und Besinnen) ist ein schöner Tagesbeginn und Ausklang für die ganze Familie.

Einzelbetreuungen für Kleinkinder unter 3 Jahren werden nach Absprache in Bad Meinberg auch angeboten.

Haus Nordsee

Auch das Haus in Horumersiel bietet wie alle Ashrams Kinderbetreuung an. Es ist geradezu ideal, im Sommer hier mit der ganzen Familie zu entspannen: beim Yoga und am Strand. Kinderyogaseminare werden für 3-6 sowie 7-12 Jahre alte Kinder angeboten, in den Ferien an jedem Wochenende.

Haus Westerwald

Nicht anders ist es im Westerwald. Auch dieses Seminarhaus ist sehr kinderfreundlich. Wie bei den übrigen Häusern auch gibt es einen tollen Spielplatz. Da das Haus mitten im Grünen fernab der Straßen liegt, können Kinder hier auch draußen gefahrlos herum toben und die Natur entdecken. Beliebt sind die „Draußen im Westerwald“-Seminare für Kinder zwischen 3-14 Jahren.

Haus Allgäu

In diesem Ashram ist es wohl im Winter am schönsten für die Kleinen, wenn der Schnee fällt. Auf 1000 m Höhe sind es nicht nur kleine Mengen, sondern manchmal richtig viel Schnee. Ein Paradies für Kinder! Familien sind auch hier sommers wie winters herzlich willkommen. Kinderyogaseminare werden besonders für 7-12 Jahre alte Kinder angeboten.



Dietmar Neugebauer ist Yogalehrer (BYV), ausgebildeter psychologischer Berater und hat mit behinderten Kindern gearbeitet. Er leitet die Ganesha Kinderwelt in Bad Meinberg.

Möchtest du auch Kindern solch positive Erfahrungen mit Yoga ermöglichen? Dann werde Kinderyogalehrer/in oder Kinderyogaübungsleiter/in!

Yoga mit Kindern – Yogalehrer Weiterbildung

Lerne Yoga und Entspannungsübungen an kindliche Bedürfnisse angepasst zu unterrichten. So können sie sowohl mehr Lebendigkeit als auch Ruhe und Stille in sich erleben. Kinderyogakurse sind besonders an Grundschulen sehr gefragt.

Ab 138 € pro Person für 2 Übernachtungen.

Bad Meinberg, 12.-14.12.14, 17.-19.4.15

Kinderyoga für den Schul- und Kita-Alltag

– Yogalehrer Weiterbildung

Du bekommst Entspannungs- und Konzentrationstechniken für den Schulalltag an die Hand, die zusammen mit einer regelmäßigen Yogapraxis Harmonie in den Schulalltag bringen und die Gesundheit ganzheitlich fördern. Wir werden auch ein gesundes Schulfrühstück kreieren.

Ab 140 € pro Person für 2 Übernachtungen.

Bad Meinberg, 2.-4.1.15

Yoga und Kampfspiele für Kinder und Jugendliche

– Yogalehrer Weiterbildung

Lerne Kinder zu Kampfspielen anzuleiten in Verbindung mit Yoga. Spielerisch steigern die Kinder ihr Durchhaltevermögen, Reaktionsgeschwindigkeit und Konzentrationsfähigkeit.

Ab 140 € pro Person für 2 Übernachtungen.

Bad Meinberg, 13.-15.2.15

Alle Seminare und Anmeldung im Internet www.yoga-vidya.de/seminare
Telefonische Info und Anmeldung täglich zwischen 8-20 Uhr:
Bad Meinberg: 05234/870, Westerwald: 02685/80020,
Nordsee: 04426/9041610, Allgäu: 08361/925300
E-Mail: rezeption@yoga-vidya.de

Wir sind für Kinder und Jugendliche da!

Kinderyoga Kurse finden in den Schulferien, über Ostern und Weihnachten/Sylvester täglich statt und das ganze Jahr an jedem Wochenende.

Mehr Infos zum Kinderyoga in Bad Meinberg unter:

www.yoga-vidya.de/kinder



Ayurveda vegan von Julia Lang



Von der Heilpraktikerin und Leiterin der Ayurveda Oase Bad Meinberg erfährst du hier, warum nur noch pflanzliche Produkte in der Oase verwendet werden. Eine vegane Lebensweise hat viele Vorteile..



Glücklicherweise ist vegan inzwischen voll im Trend und so manch einer schmückt sich derzeit gern mit dem beliebten Adjektiv. Teilzeit- oder 98% Veganer gibt es da, ein bisschen vegan is(s)t man gerade gern. Konsequenter sind nur wenige (trotzdem immerhin fast eine Million Menschen in Deutschland).

Die Ayurveda Oase ist vegan

Erfreulich auch der Trend im Ayurveda, vegan zu essen und zu therapieren. Genau da tun sich die meisten allerdings noch etwas sehr schwer und halten an Milch, Ghee und Honig fest. Nicht so im Ayurveda Therapie- und Wellnessbereich bei Yoga Vidya.

Seit ich vor etwa 2,5 Jahren die Leitung dieses Bereichs übernahm, arbeiten wir zu 100% vegan und bieten auch individuelles Pancha Karma vegan an (Artikel im Herbstjournal 2013). Hier wird Ghee z.B. durch Oliven- oder Leinöl ersetzt und statt Joghurt Sojajoghurt oder Pflanzenmilch genommen. Die von uns verwendeten Öle sind rein pflanzlich. Wir wählen auch Rezepturen von Anbietern aus, die therapeutische Öle, wie bspw. das *Mahanarayana*, ohne Milch herstellen.

Für vegan lebende Menschen ist es gar nicht so einfach, eine Ayurveda Therapie oder *Pancha Karma* Kur zu machen, ohne tierische Produkte geradezu aufgedrängt zu bekommen.

Dabei sollten wir nicht vergessen, dass der Ayurveda eine Art Rezeptsammlung ist, aus der wir auswählen können – je nach Zeit, Ort, individuellen Eigenarten, Geburtsort, Dosha usw.

Es gibt keine statischen Gesetze und so können wir wählen, ob wir uns für tierische oder pflanzliche Alternativen entscheiden. In geschickter Kombination sind letztere den Stoffen tierischer Herkunft mindestens ebenbürtig, wenn nicht überlegen.

Warum vegan?

Außerdem dürfen wir einige wichtige Aspekte nicht außer Acht lassen, wobei hier an erster Stelle *Ahimsa*, Nicht-Verletzen erwähnt sein soll:

Für Milch leiden und sterben fühlende Wesen – Informationen darüber gibt es genug, z.B. in „Peacefood“, von Rüdiger Dahlke. Laut Schweizer Bundesamt für Ernährung, Herbst 2013, ist Milch mit 52% (!) der größte einzelne Giftlieferant in der Nahrung. Nur 8% stammen aus Pflanzen.

Die heutige Substanz Milch, ein Giftcocktail par excellence, hat also so gut wie nichts mehr gemein mit der, die in den alten Schriften gemeint ist.

Damals waren Kühe tatsächlich heilig, das Kälbchen durfte leben, bei der Mutter bleiben und sich satt trinken. Der Mensch nahm lediglich den Überschuss, dafür, dass er die Kuh und ihre Nachkommen pflegte. Wenn sie nicht mehr so viel Milch gab, durfte sie in Ruhe alt werden und eines natürlichen Todes sterben. Auch gab es nicht die immense Giftbelastung in der Umwelt, wie wir sie heute haben und die sich in der Milch von Säugetieren am Ende der Nahrungskette natürlich potenzieren.

Selbstverständlich auch beim Menschen, weswegen für Frauen, die eine Schwangerschaft planen, erstens eine Entgiftung (*Pancha Karma*) und zweitens eine vegane Lebensweise besonders empfehlenswert ist. Die heute völlig inadäquate Einordnung der Milch als sättigendes, also reines Nahrungsmittel, auf die sich noch immer gerne berufen wird, bezieht sich also auf eine früher ganz andere Substanz.

☯ Die 3 Eigenschaften der Natur ☯

Sattwig (von *Sattva*) = In der Philosophie des Samkhya ist Sattva einer der drei Gunas bzw. Eigenschaften der Natur (Prakriti). Es entspricht Reinheit, Licht, Gleichgewicht, Harmonie. Das bedeutet rhythmische Übereinstimmung mit der reinen Existenz; entspricht dem „intellektuellen Licht“, der intelligenten Substanz. Sattva manifestiert sich im Menschen als Reinheit und Weisheit. Yogis streben nach einer möglichst sattwigen Lebensweise.

Rajasig (von *Rajas*) = entspricht Aktivität, Energie, Begehren, Leidenschaft, Unruhe, Expansion, Bewegung, Entwicklung und dem leidenschaftlichen Dynamismus.

Tamasig (von *Tamas*) = Es hat den Charakter von Dunkelheit und Trägheit, ist verdunkelnd, dicht und kondensiert; es entspricht der Unwissenheit (*Avidya*) und ist die Kristallisierung einer mit Rajas-Eigenschaften behafteten Energie, deren Essenz Sattva ist.

Bei Vorträgen bin ich immer wieder erstaunt darüber, dass etwa die Hälfte der Menschen gar nicht weiß, dass für Milch Kälber sterben, auch in der Biohaltung...

All die Gefühle und der Stress der Mütter gehen in die Milch. Sattwig ist das nicht. Tamasig (Gifte, Beta Blocker, Casomorphine etc.) und rajasig (Stresshormone) trifft es wohl eher.

Erkenntnisse aus wissenschaftlichen Studien belegen, dass alle sogenannten Zivilisationskrankheiten, wie Rheuma, Diabetes, Herz- Kreislauferkrankungen, Krebs, Osteoporose usw. in Zusammenhang mit der Höhe der verzehrten Substanzen tierischer Herkunft, besonders auch Milch, stehen. (Referenz: China Study, Prof. Colin Campbell.)

Abgesehen davon verbraucht die Herstellung eines Liters Milch 1000 Liter Wasser, eines Kilos Butter (Ghee) also 25000 Liter! Die Auswirkungen der Tierhaltung auf das Klima, die Regenwaldabholzung und den Hunger in der Welt sind immens.

Ich kann aus den genannten Gründen niemandem guten Gewissens dazu raten Milch, Ghee (gesättigtes tierisches Fett, fettlösliche Giftstoffe) und andere tierische Substanzen zu sich zu nehmen.

Vegan ist gesünder

In den 8 Jahren, in denen ich nun eine vollwertige pflanzliche Ernährung mit hohem Frischkostanteil empfehle, durfte ich etliche beeindruckende Veränderungen beobachten. Schön dargestellt sind solche Veränderungen auch in dem hervorragenden Film „Gabel statt Skalpell“ von Roger Ebert.

Wenn wir noch die Doshas (*Konstitutionen*) und die daraus resultierenden individuellen Bedürfnisse einbeziehen, haben wir mit der veganen Ernährung ein enorm segensreiches Instrument in der Hand.

Die beste Medizin für unsere Patienten sowie für Mutter Erde und unsere Mitgeschöpfe ist die Erkenntnis, dass alles miteinander verbunden ist und dass wir nicht hilflos sind, sondern mit der einfachen Entscheidung, vegan zu leben und zu therapieren einen großen Einfluss ausüben können.

Wir können an alten Gewohnheiten, die schädlich und nicht mehr zeitgemäß sind, festhalten oder aus dem reichen Schatz des Ayurveda, in Übereinstimmung mit den Schriften, eben jene pflanzlichen und mineralischen Substanzen auswählen, die den Menschen in seiner evolutionären Entwicklung hin zu mehr Sattwa unterstützen.

Und natürlich „nebenbei“ auch noch die Welt retten...



Julia Lang ist Heilpraktikerin, Ayurveda- und Yogatherapeutin. Nachdem sie 10 Jahre in eigener Praxis tätig war, leitet sie seit 2012 die Ayurveda Oase in Bad Meinberg und gibt Seminare, Konsultationen und Ausbildungen zu den Themen vegan, Ayurveda, Yoga und energetische Heilweisen. Sie ist sowohl vom tibetischen Buddhismus als auch vom Yoga Swami Sivanandas geprägt.

Die nächsten Seminare mit Julia Lang:

Vegan Basics

Dieser besonders für Neueinsteiger empfohlene Kurs beleuchtet die Gründe für eine vegane Lebensweise, liefert dir die Grundlagen zu Anatomie und Physiologie des Verdauungssystems und das Basiswissen für eine gesunde vegane Ernährung. Auch als Info und Vorbereitung für die vegane Ernährungsberater Ausbildung geeignet. Ab 140 € pro Person für 2 Übernachtungen. Bad Meinberg, 30.1.-1.2.15

Vegane Ernährungsberater/in Ausbildung

Auf der Basis neuester wissenschaftlicher Erkenntnisse lernst du Einzelne und Gruppen bezüglich einer veganen Lebensweise zu beraten und auch auf die Bedürfnisse in besonderen Lebensphasen (Schwangerschaft, Senioren etc.) einzugehen.

Ab 512 € pro Person für 7 Übernachtungen.

Bad Meinberg, 6.-13.2.15

Mondphasen Yoga

Erlebe die Rückverbindung zur Natur durch deine Einstimmung auf den natürlichen Rhythmus der Mondin. In Theorie und Praxis lernst du spielerisch, dich wieder mit der Symphonie der Schöpfung zu verbinden. Du lernst die Mondkraft zu nutzen, um deine Potenziale zu entwickeln, dich zu reinigen, zu entspannen und neue Energie aufzubauen. Rituale und spezielle Yogastunden ermöglichen dir dabei besonders tiefgehende Erfahrungen.

Ab 140 € pro Person für 2 Übernachtungen.

Bad Meinberg, 20.-22.2.15

Ayurveda vegan

Diese empfohlene Grundlage zur Ausbildung zum/zur veganen Ernährungsberater/in vermittelt dir zum einen ein fundiertes Basiswissen und lässt dich zum anderen genüsslich in die neue, kreative, rohkostbetonte Ayurvedaküche eintauchen. Superfoods und das Sammeln von Wildkräutern zur Herstellung von Smoothies und Suppen gehören ebenso dazu wie die Kreation ayurvedisch-typgerechter Salate, Soßen, Pesti, Desserts und vielem mehr. Ab 292 € pro Person für 5 Übernachtungen.

Bad Meinberg, 17.-22.5.15

Ayurveda aus der Natur und dem eigenen Garten

Ayurveda ist nicht (nur) indisch, sondern es bedeutet, angepasst an die Region, an die Jahreszeit und die individuellen Bedürfnisse zu leben und zu heilen. Dich erwartet ein erlebnisreicher Mix aus Theorie und Praxis, inklusive Herstellung und Genuss eines ayurvedisch konzipierten Wildkräutersmoothies und heilsamer Kräuterrezepturen.

Ab 140 € pro Person für 2 Übernachtungen

Bad Meinberg, 26.-28.6.15

Alle Seminare und Anmeldung im Internet www.yoga-vidya.de/seminare
Telefonische Info und Anmeldung täglich zwischen 8-20 Uhr:
Bad Meinberg: 05234/870, Westerwald: 02685/80020,
Nordsee: 04426/9041610, Allgäu: 08361/925300
E-Mail: rezeption@yoga-vidya.de

Yogan

Veganes Leben und Yoga

von Dominik Grimm

Wie sich unsere tägliche Ernährung auf Asanas, Pranayama und Meditation auswirken kann. Ein Einblick in die Ernährungsphysiologie und yogische Sichtweise.

Über kaum ein anderes Thema wird heute mehr diskutiert als über unsere Ernährung. Das ist nicht sehr verwunderlich, werden wir doch nahezu täglich mit Meldungen konfrontiert, die über die zahlreichen Auswirkungen unserer westlichen Ernährungsgewohnheiten berichten: Massentierhaltung, sogenannte „Zivilisationskrankheiten“, Regenwaldrodungen und andere gravierende Schäden in der Umwelt, verursacht durch unseren übermäßigen Konsum an tierischen Nahrungsmitteln. Da wir von solchen Informationen geradezu überschwemmt werden und vielen von uns diese Gegebenheiten bekannt sind, möchte ich meinen zur Verfügung gestellten Platz im aktuellen Yoga Vidya Journal mit dem Thema „Yoga im Alltag“ ganz passend nutzen, um die Auswirkungen unserer Ernährung im Hinblick auf unsere eigene Yogapraxis zu beleuchten, wobei ich im Besonderen auf Asanas, Pranayama und Meditation eingehen werde. Da mir bewusst ist, dass gerade das Thema Ernährung vor allem unter den Yogis sehr kritisch betrachtet wird und einen hohen Stellenwert hat, lade ich dazu ein, sich, unabhängig von meinem Geschriebenen, auf die eigene Reise zu machen, nachzudenken und Erfahrungen durch einfaches Ausprobieren zu sammeln!

Genug Energie für Yoga aufnehmen

Asana und Pranayama, Yoga-Stellungen und -Atemtechniken haben das Potential, unseren Energie-Output zu erhöhen. Doch von irgendwoher muss diese Energie stammen, folglich muss es einen adäquaten Energie-Input geben. Dieser kommt zum größten Teil aus den uns zugeführten Lebensmitteln, wobei es hier entscheidende Unterschiede gibt: Auf der einen Seite gibt es Lebensmittel, die uns Energie schenken; auf der anderen Seite gibt es aber auch Lebensmittel, die uns mehr Energie rauben, als dass sie uns welche zur Verfügung stellen. Schauen wir uns beispielsweise viele Lebensmittel tierischen Ursprungs an, dann sehen wir, dass sie unserem Körper bei der Verdauung immens viel Energie entziehen und dass sie oft über Stunden oder Tage in unserem Verdauungstrakt verweilen. Betrachten wir dahingegen viele pflanzliche, unverarbeitete Lebensmittel, wird oft weniger Verdauungsenergie benötigt und die sogenannte „Transitzeit“, also die Zeit, die ein Lebensmittel benötigt um unseren gesamten Verdauungsschlauch zu passieren, ist, nicht zuletzt wegen der vielen Ballaststoffe, weitaus geringer.



Aber nicht nur die Energie, sondern auch die Bausteine für Muskeln, Skelett und Co, stammen aus unserer Nahrung. Nicht ohne Grund heißt es daher: „Du bist, was du isst“. Aus dieser Sichtweise heraus können wir uns daher zwei Fragen im Hinblick auf unsere Ernährung stellen: Welche Lebensmittel bringen mir die meiste Energie? Und aus welchen ursprünglichen Lebewesen möchte ich, dass mein Körper sich zusammensetzt?

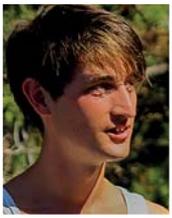
Welche Nahrung ist am besten für Yogis?

Gehen wir weiter nach innen und schauen uns die subtileren Wirkungen unserer Ernährung auf unseren Geist und die Qualität unserer Meditation an: Auch hier spielt zum einen die soeben angesprochene Energie-liefernde Wirkung unserer Ernährung eine wichtige Rolle, denn je mehr Energie wir haben, desto aufmerksamer und konzentrierter können wir mit unserer Meditationstechnik üben. Doch gibt es auch hier große Unterschiede: Chili als Negativbeispiel, die zwar pflanzlich, und in der Kombination mit anderen energiereichen Lebensmitteln, durch ihre „erhitzende“ Wirkung, viel Energie freisetzen können, sind für die Meditation eher suboptimal, denn die erhitzende Wirkung auf den Körper hat zeitgleich eine ähnliche Wirkung auf den Geist. Andere pflanzliche Lebensmittel besitzen diese für die Meditation eher negative Wirkung nicht, und dürfen daher bevorzugt werden. Hier gibt es glücklicherweise ein vielfältiges Angebot an Salat, Gemüse und Obst, Getreide, Hülsenfrüchten und anderen pflanzlichen Lebensmitteln, durch die wir uns durchprobieren können und deren subtile Wirkungsweisen wir am eignen Körper und Geist erfahren können.

Woher kommt unser Essen?

Ein weiterer Aspekt im Hinblick auf unsere Meditation ist die Herkunft unserer Lebensmittel: Wie eingangs erwähnt, werden wir heute mit Meldungen über die Auswirkungen unserer Ernährung überschwemmt. Im Alltagsleben ist es ein Leichtes, diese zu verdrängen, in der Meditation jedoch ist das Verdrängen von negativen Gedanken umso schwerer, und wir setzen uns wie von selbst mit den Auswirkungen unserer Handlungen auseinander. Dem nötigen Hintergrundwissen dafür ist, wie erwähnt, heute kaum zu entgehen. Aus dieser Sichtweise heraus können wir uns wieder zwei Fragen stellen: Welche Lebensmittel wirken rein physiologisch beruhigend auf meinen Geist? Und welche Lebensmittel darf ich wählen, um mit meinem Gewissen im Reinen zu sein?

Es gibt unzählige Bücher, Seminare und Blogs, die uns helfen können, die richtige Ernährung für uns zu finden. Am wichtigsten jedoch ist, einen persönlichen Ernährungsstil zu finden, der auf der einen Seite mir selbst ein bewegendes Leben ermöglicht, und auf der anderen Seite ganzheitlich, d.h. im Einklang mit der Natur und all seinen Wesen ist. Mein Buch möchte dazu einen Beitrag leisten.



Dominik Grimm ist Yogalehrer und Autor mit profunder Sachkenntnis in Biologie. Er hat es sich zur Lebensaufgabe gemacht, seinen Mitmenschen den yoganen Lebensstil näher zu bringen. Mit viel Mitgefühl und Enthusiasmus verbreitet er diese Lebensweise, schreibt Artikel, gibt Seminare und Workshops in seinem Yogan-Studio in Köln und an anderen Orten in Deutschland. www.yogan-om.de



BUCHINFORMATIONEN:

Dominik Grimm
Yogan – Veganes Leben und Yoga
 Knauer 2014, 1. Auflage
 256 Seiten, 14,99 €
 ISBN: 978-3-426-87682-4
www.yogan-om.de/das-buch

Seminar mit Dominik Grimm:

Yogan – Yoga und veganes Leben

Yoga meets vegan! Du erfährst, wie Yoga und veganes Leben miteinander verwoben sind. Außer tierrechtlichen Aspekten lernst du weitere sachlich fundierte Argumente kennen, die für eine vegane Lebensweise sprechen. Tipps zur praktischen Umsetzung ermöglichen dir eine einfache Umstellung deiner Gewohnheiten. An das Thema angelehnte Yogastunden.
 Ab 140 € pro Person für 2 Übernachtungen.
 Westerwald, 6.-8.2.15

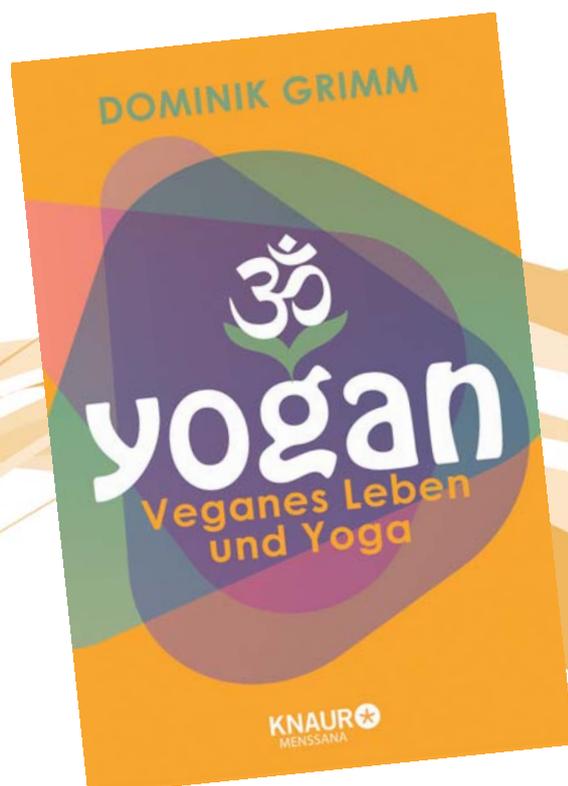
Willst du lernen, vegan zu kochen? Die ideale Gelegenheit dazu:

Vegane Kochausbildung

Spielerisch und genussvoll lernst du die vielfältigen Möglichkeiten einer yogisch-pflanzlichen Ernährung kennen – von deftig bis Rohkost. Steige ein in die Geheimnisse und Grundprinzipien der veganen Küche! In einer bewährten Kombination aus Theorie und praktischen Kochworkshops unter der fachkundigen Anleitung von Kai Treude.
 Ab 382 € pro Person für 5 Übernachtungen.
 Bad Meinberg, 27.3.-1.4.15

TIPP: Probiere auch das vegane Rezept auf Seite 48!

Alle Seminare und Anmeldung im Internet www.yoga-vidya.de/seminare
 Telefonische Info und Anmeldung täglich zwischen 8-20 Uhr:
 Bad Meinberg: 05234/870, Westerwald: 02685/80020,
 Nordsee: 04426/9041610, Allgäu: 08361/925300
 E-Mail: rezeption@yoga-vidya.de





Herzensmeditation

von Swami Nirgunananda

In dieser Rubrik gibt Swami Nirgunananda von jetzt an in jedem Journal ein paar wertvolle Tipps für die Meditation. Heute findest du hier eine Anregung und Meditationsanleitung zur Herzensöffnung. Sie können dein Leben bereichern, Energien frei setzen, die durch Vorurteile, vorgefasste Meinungen und vieles mehr dein Herz eng machen. Wenn du schon eine feste Meditationstechnik hast, kannst du diese Herzensmeditationen ab und zu mal üben oder auch am Anfang die ersten paar Minuten und dann zu deiner Haupttechnik übergehen. – Probiere es einfach aus.

„Man sieht nur mit dem Herzen gut“

„Man sieht nur mit dem Herzen gut – für die Augen bleibt das Wesentliche unsichtbar“ (Antoine de Saint-Exupéry)

Setze dich in deiner Meditationshaltung hin.

Mache die Stellung so fest, bewegungslos, aufrecht und angenehm wie möglich.

Bitte Körper und Geist, ganz entspannt und bewegungslos zu sein.

Atme ein paar Mal tief ein und aus, komme so ganz bei dir, in diesem Moment an.

Dann lasse den Atem fließen, wie er von selbst fließen will.

Werde dir deines Körpers bewusst und werde dir bewusst: Ich habe den Körper, aber ich bin nicht der Körper.

Werde dir etwaiger Gedanken bewusst, die da sind und werde dir bewusst: Es sind Gedanken da, ich habe Gedanken, aber ich bin nicht die Gedanken.

Das Herz steht symbolisch für das, was jenseits von all dem ist. Überlege dir: Was heißt es, mit dem Herzen zu sehen? – Was heißt es für mich? Was bedeutet es für mich? Was verstehe ich darunter? Wo habe ich vielleicht so gehandelt, dass ich die Stimme des Herzens überhört habe? Was würde ich eventuell anders machen, wenn ich mit dem Herzen sehen, denken, handeln würde? Was könnte ich anders machen, um in Zukunft in ähnlichen Situationen mit dem Herzen zu sehen, zu denken, zu handeln?

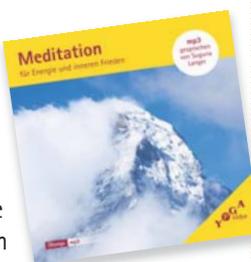
Visualisiere dich in der Situation, wie du von Herzen her handelst. Spüre, wie sich das anfühlt. Wie du dich selbst, den anderen/die anderen Menschen, die Situation, plötzlich intuitiv besser verstehst. Wie dein Herz weich und weit und offen wird.

Zum Abschluss schicke von Herzen her Licht und Liebe zu dir selbst, zu allen Wesen, in alle Richtungen.

Vertiefe die Atmung. Wenn du willst, formuliere innerlich eine passende Affirmation. Öffne langsam die Augen.

CD „Meditation für Energie und inneren Frieden“

(erhältlich im Shop von Yoga Vidya).
Auf dieser CD findest du 5 ausführliche Meditationsanleitungen, gesprochen von Swami Nirgunananda. 9,80 €



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

Einige Seminare mit Swami Nirgunananda:

Raja Yoga Meditationen

Angeleitete Meditationen aus dem Yoga Sutra von Patanjali helfen dir, tiefer in die Meditation zu kommen. Als Meditations-Neuling bekommst du systematische Anleitung zu Stufen der Meditation. Wenn du schon länger meditierst, lernst du mit diesen Techniken deinen Geist noch besser zur Ruhe zu bringen, deiner Meditation neue Impulse und eine neue Tiefe zu geben.
Ab 288 € für 5 Übernachtungen. Bad Meinberg, 21.-26.12.14

Elemente Meditation

Wunderschöne angeleitete Meditationen erwarten dich – Baum-, Berg-, Bach-, See-, Feuer-, Luft-Meditationen. Sie berühren zum einen bestimmte Bilder deines Unterbewusstseins. Zum anderen kannst du so gezielt die Qualitäten in dir stärken, die mit einem Element zusammenhängen. Ideal für Besinnung, Kraft tanken und Neuorientierung zwischen den Jahren!
Ab 368 € für 6 Übernachtungen.
Bad Meinberg, 26.12.14 – 1.1.15

Heil- und Segensmeditation

Du lernst und praktizierst in der Gruppe wunderschöne herzöffnende Meditationen: Licht-/Herzmeditation, Meditation der liebenden Güte, des Lächelns, der Vergebung, des Annehmens und Loslassens, Lotosmeditation. Ein Seminar, das dein Herz öffnet, dir zu mehr innerem Frieden, Selbstakzeptanz und Energie zu zielgerichtetem geschicktem Handeln im Alltag verhelfen will.
Ab 140 € für 2 Übernachtungen. Bad Meinberg, 2.-4.1.15

Alle Seminare und Anmeldung im Internet www.yoga-vidya.de/seminare
Telefonische Info und Anmeldung täglich zwischen 8–20 Uhr:
Bad Meinberg: 05234/870, Westerwald: 02685/80020,
Nordsee: 04426/9041610, Allgäu: 08361/925300
E-Mail: rezeption@yoga-vidya.de

Nutze deine Zeit!

Auszug aus dem Artikel „Zeit“ in der „Göttlichen Erkenntnis“ von Swami Sivananda

Zeitmangel und Termindruck prägen unseren Alltag. „Wie kann ich sinnvoller mit der zur Verfügung stehenden Zeit umgehen?“, fragen sich viele. Swami Sivananda gibt dir hier ein paar Inspirationen: Nutze jeden Tag für dein spirituelles Wachstum. Behalte das Ganze im Blick.

Der Sinn des menschlichen Lebens

„... Das Leben ist nicht nur dazu da, um zu essen, zu trinken, sich zu kleiden und fortzupflanzen. Dahinter steht etwas Großartiges und Erhabenes. Jenseits ist ein ewiges Leben der Wonne. Jede Sekunde muss gut genutzt werden, um dieses Lebensziel zu erlangen.

Das halbe Leben bringen wir im Schlaf zu. Ein großer Teil vergeht in Krankheit. Ein Teil vergeht mit Essen, Trinken und Sprechen. In der Kindheit bist du in Unwissenheit und Spiel gehüllt. In der Jugend gerätst du in die Fänge der Liebe zum anderen Geschlecht. Im Alter leidest du unter der Angst und der Last von Familienangelegenheiten. Wann, meine lieben Freunde, werdet ihr die Zeit finden, etwas Tugendhaftes zu tun und Gott zu verehren? Sei ernsthaft. Denke und überlege jetzt.

Das Leben ist kurz. Die Zeit rast. Es gibt viele Hindernisse. Durchtrenne diesen Knoten von Avidya, Unwissenheit und trinke die göttliche Wonne. Das Leben ist kurz. Die Zeit rast. Die Welt ist voll Elend. Widme dich fleißig dem Yoga Sadhana. Das Leben ist eine Luftblase für zwei Sekunden. Du kamst allein. Du wirst alleine gehen. Niemand wird dir folgen. Du kamst nackt. Du wirst nackt gehen. Niemand wird dir folgen. Mache Bhajan, Kirtan, Singen von Mantras; denn nur das wird dir folgen.

Es gab Menschen, die sich zu Größe und Bedeutung erhoben haben, weil sie jede Sekunde nutzbringend verwendeten. Führe ein Tagebuch. Reduziere den Schlaf. Höre auf, sinnlos zu reden. Genug, genug! Halte Mauna, Schweigen. Erkenne den Wert der Zeit. Lege dir einen genauen Plan für den Tag zurecht und halte dich fest daran. Wachse. Entwickle dich. Werde weit. Erlange Erfolg im Leben. Verwirkliche Gott. Schließe dich in einem Raum ein. Überlege. Meditiere. Entfalte das verborgene spirituelle Bewusstsein.

Tage, Monate und Jahre vergehen. Die Haare sind ergraut. Die Zähne sind ausgefallen. Du hängst an Vergänglichem. Sagt mir, Freunde, wie lange werdet ihr Sklaven der flüchtigen Dinge auf der Welt sein? Wie oft werdet ihr dieselben Sinnesvergnügen noch wiederholen? Wie lange willst du den Mamon, das Geld und das andere Geschlecht verehren? Wann wirst du die Zeit finden, über Gott zu meditieren und tugendhafte Dinge zu tun? Denke und überlege.

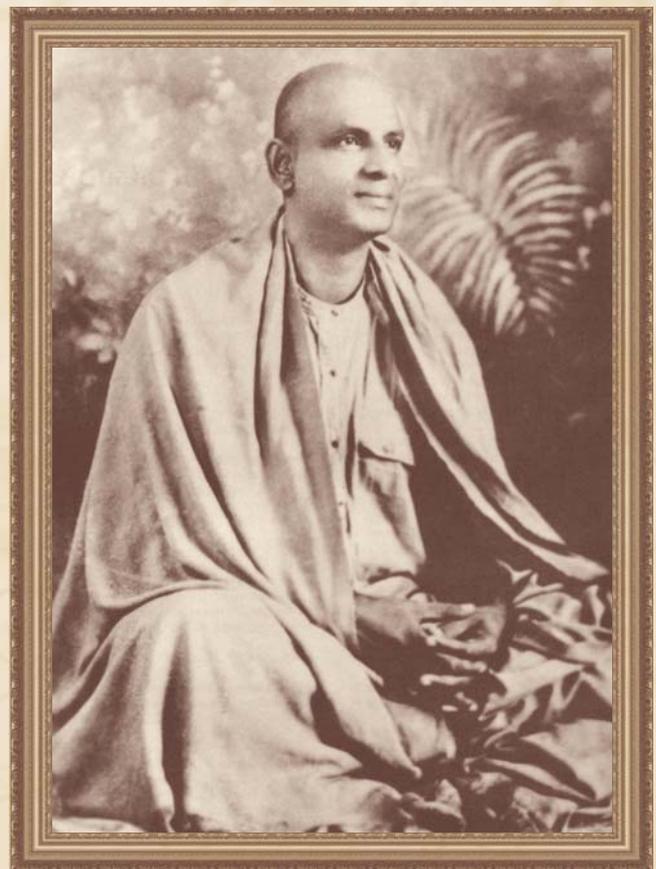
Dein Geburtstag erinnert dich daran, dass dein Leben um ein Jahr kürzer geworden ist. Fasse an diesem den festen Vorsatz, dein zukünftiges Leben fruchtbringender und nutzvoller zu gestalten.

Schiebe gute Taten nicht auf; es gibt keine Sicherheit des Lebens. Was du morgen tun möchtest, tue heute. Was du heute tun möchtest, tue sofort.

Tue am Tag das, wodurch du des Nachts glücklich lebst. Tue zu Beginn deines Lebens das, wodurch du im Alter glücklich lebst. Tue dein ganzes Leben lang das, wodurch du nach dem Tod glücklich leben wirst.

Oh Mensch! Bevor du zu Bett gehst, setze dich hin und führe Buch über die Dinge, die du getan hast. Wenn du die Tränen eines einzigen Menschen durch ein einziges Wort des Trostes und der Aufheiterung oder durch eine einzige gute Tat getrocknet hast, dann kannst du den Tag als gut verbracht verbuchen. Du hast etwas Gottgefälliges getan. Wenn du aber nichts zum Trost eines anderen getan hast, wenn du kein einziges Wort gesprochen hast, das das Herz eines bekümmerten Menschen zu erleichtern vermochte, hast du den Tag umsonst gelebt. Dann verbuche diesen als vergeudet.

Das Leben ist ein Glied in der Kette der Zeit. Wenn du Zeit vergeudest, vergeudest du Leben. Erkenne den Wert der Zeit. Du kannst nicht eine einzige Sekunde zurückholen, die du wertlos verbracht hast. Zeit ist überaus wertvoll. Spiele nicht mit der Zeit. Ziehe daraus den größten Nutzen. Nutze jede Sekunde für spirituelles Streben und Dienen.“



Surya Namaskar – Sonnengruß

Im letzten Journal wurde Padmasana, der Lotussitz, vorgestellt. In dieser Sitzhaltung kann Pranayama, besonders die Schnellatmung sowie die Wechselatmung, geübt werden. Es schließt sich in der typischen Mittelstufen – Yogastunde bei Yoga Vidya der Sonnengruß an, der auch Sonnengebet genannt wird.

Der Sonnengruß: Diese Aufwärmübung wird in Indien klassischerweise frühmorgens bei Sonnenaufgang geübt. Der Übende grüßt (unter 1.) das Licht des neuen Tages mit Namaste. Daher der Name.

Mehr Infos zum Sonnengebet: www.yoga-vidya.de/de/asana/einzeln

1. Die Berghaltung. Das Sonnengebet beginnt im Stehen mit geschlossenen Fersen und gerader Wirbelsäule. Einatmen. Beim Ausatmen werden die Hände vor der Brust zusammen gegeben, wobei die Unterarme parallel zum Boden gehalten werden (Namaste).



1+12

2. Gestreckte Berghaltung. Bei der nächsten Einatmung werden die Arme nach oben gestreckt. Die Schulterblätter werden zusammen gezogen, die Arme streben nach hinten.



2+11

3. Stehende Vorwärtsbeuge. Ausatmend wird der Oberkörper nach vorne gebeugt und die Hände neben die Füße auf den Boden gesetzt. Die Knie können gebeugt werden, wenn die Hände den Boden nicht ganz berühren. Der Kopf wird dabei entspannt hängen gelassen.



3+10



4+9

4. Sprinter. Einatmen, das rechte Bein wird nach hinten gegeben, sodass das Knie auf dem Boden aufliegt. Die Hände berühren weiterhin neben dem linken Fuß den Boden und der Blick geht nach vorne. Das vordere Knie steht senkrecht über dem Fuß.



5

5. Stütz. Der Atem wird angehalten, beide Beine nach hinten ausgestreckt und der Körper gerade gehalten wie ein Brett. Der Kopf ist gerade mit Blick nach unten und stellt so die Verlängerung der Wirbelsäule dar.

6. Acht-Punkt-Stellung. Beim Ausatmen werden Knie, Brust und Stirn auf den Boden gelegt. Die Arme sind dabei eng am Körper und die Hüfte schwebt über dem Boden.

7. Kobra. Hände liegen jetzt unter den Schultern, Stirn zeigt zu Boden. Einatmen, Brust und Kopf anheben, nur wenig Gewicht auf die Hände verlagern.

8. Der herabschauende Hund. Ausatmen, dabei das Becken heben und die Fersen in Richtung Boden drücken. Der Rücken ist gerade, und der Kopf wird locker zwischen den ausgestreckten Armen hängen gelassen.

6



7



8



9. Sprinter. Einatmend wird mit Schwung das rechte Bein nach vorne gegeben, der rechte Fuß wieder zwischen den Händen aufgestellt und der Blick angehoben. Das linke Knie bleibt auf dem Boden.

10. Stehende Vorwärtsbeuge. Beim Ausatmen werden beide Beine nach vorne geben.

11. Gestreckte Berghaltung. Bei der nächsten Einatmung werden mit geradem Rücken beide Arme nach oben gehoben und so der Körper aufgerichtet. Arme nach hinten, Schulterblätter zusammenziehen.

12. Die Berghaltung. Ausatmend die Arme senken.

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

Asana Intensiv – Yoga für Fortgeschrittene

Du möchtest auch schwierige Asanas meistern und über deine Grenzen hinauswachsen? Dann ist dieses Seminar genau das Richtige für Dich. Durch intensives Arbeiten an fortgeschrittenen Asanas erlernst du Techniken und Tricks zur Erhöhung von Flexibilität, Koordination, Ausdauer und Kraft.

Ab 94 € pro Person für 2 Übernachtungen.

Westerwald, 3.-5.12.14

Asana Intensiv – Tipps und Details für eine tiefere Praxis

In diesem Seminar erhältst du viele kleine Hinweise für deine Yogapaxis. Dies betrifft die anatomischen Aspekte für einen korrekten und für dich guten Aufbau der Asanas genauso wie deine innere Haltung. Eine Bereicherung für deine Praxis und gegebenenfalls auch eine Inspiration für deinen Unterricht.

Ab 234 € pro Person für 5 Übernachtungen.

Bad Meinberg, 7.-12.12.14

Asana intensiv

Du praktizierst 4-6 Stunden Asanas täglich. Ein Durchbruch-erlebnis für deine Yoga-Paxis!

Ab 234 € pro Person für 5 Übernachtungen in Allgäu:

28.12.14-2.1.15

Ab 107 pro Person für 2 Übernachtungen in Bad Meinberg:

5.-7.12.14; 12.-14.12.14; 27.2.-1.3.15; Nordsee: 3.-15.2.15;

Westerwald: 26.-28.12.14; 2.-4.1.15

Asana Intensiv – Die 84 Hauptasanas

Erweitere deine Yogapaxis um die Übungsreihe der 84 Hauptasanas. Diese werden in den alten Überlieferungen als besonders wirksam für den Menschen empfohlen. Es heißt, es gibt insgesamt 8.400.000 Yogastellungen! In diesem Praxisseminar lernst und übst du die wichtigsten 84 davon!

Ab 237 € pro Person für 5 ÜN in Bad Meinberg: 18.-23.1.15

Alle Seminare und Anmeldung im Internet www.yoga-vidya.de/seminare

Telefonische Info und Anmeldung täglich zwischen 8-20 Uhr:

Bad Meinberg: 05234/870, Westerwald: 02685/80020,

Nordsee: 04426/9041610, Allgäu: 08361/925300

E-Mail: rezeption@yoga-vidya.de

! Dieser Ablauf zeigt nur eine halbe Runde, es folgt sofort eine zweite, bei der im Sprinter (3.) zuerst das linke Bein nach hinten gegeben wird und später (9.) das linke Bein zuerst nach vorne wandert. Sonst verändert sich nichts an den einzelnen Positionen. Wichtig ist die zügige Abfolge, schließlich soll das Sonnengebet den Körper aufwärmen. Daher werden in einer Yogastunde für gewöhnlich viele Runden Sonnengruße geübt.

Tipp: Komme zu Yoga Vidya und lerne den Sonnengruß von einem erfahrenen Lehrer, der dich korrigieren kann. Für Fortgeschrittene gibt es übrigens auch noch viele Variationen zu lernen, die dich richtig fordern werden.

Fußreflexzonen-Massage, eine ganzheitliche Behandlungsmethode

von Bhajan Noam

Die Füße gewinnen in letzter Zeit vermehrt an Beachtung. Der Autor ist ein erfahrener Fachmann u.a. für Massage-techniken. Hier beschreibt er die Geschichte und Wirkungen der Fußreflexzonen-Massage.

Mit der Fußreflexzonen-Massage stehen wir in einer uralten Tradition. Eine erste, fast fünftausend Jahre alte Abbildung gibt es in Ägypten, weitere in China und auch bei den Inkas und Mayas. In Deutschland wurde um 1500 das erste umfassende Buch über diese Heilmethode herausgegeben, die aber bald wieder in Vergessenheit geriet. Sie fand erneut ihren Weg zu uns über den amerikanischen Arzt Dr. Fitzgerald. Er lernte die Fußreflexzonen-Massage Anfang des 20. Jahrhunderts auf Asienreisen kennen und probierte sie erfolgreich an seinen Patienten aus. Eunice Ingham, eine Krankengymnastin, machte die Methode lehrbar und schrieb mehrere Bücher („Geschichten, die die Füße erzählen können“) darüber. In Deutschland wurde sie durch Hanne Marquard verbreitet.

Die Fußreflexzonen-Massage ist seit langen Zeiten auf allen Kontinenten und in fast allen Ländern bekannt. Ich betone immer, wenn die Menschheit sie so lange bewahrt, muss etwas dran sein, sonst hätte sie sie längst recycelt. Man muss nicht an ihre Heilkraft glauben, jedem, der sich darauf einlässt, wird sie bestätigt. In meinen Seminaren führe ich zu Beginn immer eine dreiminütige einfache „Beweismethode“ für ihre Wirksamkeit durch, welche die Teilnehmer sehr überrascht und einhellig überzeugt.

„Die Füße sind ein Spiegelbild des Menschen“

Die Füße sind ein Spiegelbild des Menschen und haben symbolische Bedeutung dafür, wie wir im Leben stehen und durchs Leben gehen. Im Ayurveda gelten sie sogar als ein Abbild des Kosmos. Beide Füße zusammen haben 52 Knochen, was den 52 Wochen des Jahres gleichgesetzt wird. Die fünf Zehen bestehen aus 14 Knochen, die Zahl für Güte und Barmherzigkeit, die auch in der christlichen Mythologie bekannt ist, wo es die 14 Nothelfer gibt und die 14 Stationen des Kreuzweges. Die 5 Mittelfußknochen symbolisieren die 5 Elemente Erde, Wasser, Feuer, Luft, Äther. Die 7 Fußwurzelknochen entsprechen den 7 Wochentagen, sowie den 7 Planeten, die ohne Fernglas sichtbar sind und schon in frühesten Zeiten den Menschen bekannt waren.



Über den Fuss den ganzen Körper heilen

In meiner ganzheitlichen Behandlungsweise der Fußreflexzonen-Massage werden neben den klassischen Organzonen Energiepunkte stimuliert, Meridiane aktiviert, die 36 Haupt-Marma-Punkte behandelt und besondere Prana- und Atemgriffe eingesetzt. Eine wesentliche Rolle spielt die meditative Haltung des Behandlers und ein Fließen der Herzenergie.

Bei der Behandlung geht es um eine tiefgehende und grundlegende Regulierung des gesamten energetischen Systems und eine Aktivierung des „inneren Arztes“. Es werden keine einzelnen Symptome bekämpft, was zumeist nur zu einer Verlagerung des Problems führt, sondern wir betrachten und behandeln den Menschen als Ganzes, eingebunden in ein allumfassendes kosmisches Geschehen, das wir auch die Schöpferische Intelligenz nennen können. Durch die Präsenz des Therapeuten und die ebenso geforderte Präsenz des Patienten sorgt man über energetische Ausbalancierung und Anregung der natürlich innewohnenden Selbstheilungskräfte, dass die Gesundheit wieder gefestigt wird und darüber hinaus ein neues Eigenverantwortlichkeitsgefühl erwachsen kann.



Fußreflexzonen-Massage kann eine wunderbare Bereicherung für Yoga, Ayurveda und Wellness sein. Ihre Wirkungsbereiche sind: Wohlgefühl und Entspannung, Vorbeugen, Heilung, Linderung, Regeneration, Spirituelle Rückbindung.

Die Grundwirkungen der Fußreflexzonenmassage sind:

- Allgemeine Vitalisierung
- Entspannung des vegetativen Nervensystems
- Auflösung energetischer Blockierungen
- Entschlackung/Entgiftung
- Verbesserung der Durchblutung
- Harmonisierung der Organtätigkeit
- Stärkung des Immunsystems
- Schmerzlinderung
- Entkrampfung, Entlastung und Erholung von Muskulatur und Gelenken
- Körperlicher und psychischer Stressabbau
- Erwachen eines neuen Körper- und Selbstbewusstseins
- Anregung des kreativen Potentials
- Darüber hinaus können viele spezifische Wirkungen erzielt werden.



LITERATUR:

„Praktisches Lehrbuch der Reflexzonentherapie“, Hanne Marquart, Hippokrates
 „Heilen durch Reflexzonentherapie“, Crista Muth (dieses Buch ist eine wunderbare Hausapotheke, leider aber nur noch antiquarisch erhältlich unter www.zvab.de)
 „Geschichten, die die Füße erzählen können“ (ebenfalls antiquarisch)



Bhajan Noam ist Dozent, Yogalehrer, Therapeut, Ausbildungsleiter, spiritueller Lehrer, Mystiker und Autor von bislang 10 Büchern zu allen essentiellen Lebens-themen.

Kennenlernkurse und 10-tägige Ausbildungsseminare von Bhajan Noam:

Fußreflexzonen-Basisseminare

Ab 140 € pro Person für 2 Übernachtungen.
 Bad Meinberg, 6.-8.2.15; 26.-28.6.15

Fußreflexzonen-Ausbildung

Ab 707 € pro Person für 2 x 5 Übernachtungen.
 Bad Meinberg, Teil 1: 8.-13.2.15; Teil 2: 21.-26.6.15

Weitere Seminare mit Bhajan (Auswahl):

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 Mantras. Für alle, die über das Singen von Mantras zu einer höheren Einsicht und zur Wahrheit in sich selbst gelangen möchten.
 Ab 138 € pro Person für 2 Übernachtungen.
 Bad Meinberg, 5.-7.12.14

Prana-Yoga

Lerne einen kraftvollen neuen Weg im Yoga kennen. Du wirst wie aus einer intensiven Kur erfrischt, gereinigt, gestärkt und mit neuen Ideen nach Hause zurückkehren. Die bewusste natürliche Anreicherung und Lenkung von Prana, der Lebensenergie, steht im Mittelpunkt. Sie bestimmt unsere Vitalität, unseren Gesundheitszustand und unser psychisches Gleichgewicht. Zusätzliche Meditationen verstärken dein Erleben.
 Ab 138 € pro Person für 2 Übernachtungen.
 Westerwald, 19.-21.12.14

Klangmassage, Klangyoga und Gong Basisseminar

Die harmonischen Klänge der tibetischen Klangschalen werden direkt auf den Körper übertragen. Der gesamte Körper wird in Schwingung versetzt und harmonisiert. In Verbindung mit verschiedenen Meditationstechniken. Auch als Einstieg in die Klangmassage, Klangyoga und Gong Ausbildung empfehlenswert.
 Ab 140 € pro Person für 2 Übernachtungen.
 Bad Meinberg, 13.-15.2.15

Tinnitus-Programm

Das vom Atemtherapeuten Bhajan Noam entwickelte Tinnitus-Programm vermittelt dir effektive Übungen und Selbstbehandlungsmethoden aus Yoga, Ayurveda und Entspannungstherapie und zeigt dir einfache Lösungsvorschläge auf.
 Ab 140 € pro Person für 2 Übernachtungen.
 Bad Meinberg, 20.-22.2.15

Alle Seminare und Anmeldung im Internet www.yoga-vidya.de/seminare
 Telefonische Info und Anmeldung täglich zwischen 8-20 Uhr:
 Bad Meinberg: 05234/870, Westerwald: 02685/80020,
 Nordsee: 04426/9041610, Allgäu: 08361/925300
 E-Mail: rezeption@yoga-vidya.de

Tratak – der Weg der einpunktigen Konzentration

von Christine Wieme

Yoga in den Alltag zu integrieren – das kann gelingen, wenn wir hier und da neue Akzente setzen. Einfache, kurze Übungen wie das hier vorgestellte Tratak können dir im stressigen Alltag enorm weiterhelfen.

Stell dir vor, du sitzt irgendwo und musst auf jemanden warten. Vielleicht sitzt du auch gerade im Empfangsbereich einer Firma, bei der du gleich ein Vorstellungsgespräch haben wirst. Du möchtest den Job unbedingt bekommen und möchtest auf jeden Fall einen guten Eindruck machen. Du bist unglaublich aufgereggt, Schüttelfrost und Hitzewallungen überkommen dich im Wechsel. Dein Mund fühlt sich trocken an, und das, obwohl du schon so viel getrunken hast, dass du nicht sicher bist, ob du das Vorstellungsgespräch überhaupt durchhalten kannst, ohne dich zwischendrin mal kurz entschuldigen zu müssen. Unter Umständen hast du auch feuchte Hände und weißt nicht, wie du sie bis zum ersten Händedruck wieder trocken bekommst. Nun ja, wer kennt solch eine Situation nicht?

Wie kannst du es nun schaffen, aus diesem Strudel angstgefüllter Gedanken, hitziger Emotionen und unangenehmer Körperempfindungen herauszukommen? Das fragen sich die Menschen schon seit Jahrtausenden und einige Yogis und große Meister haben die Antwort darauf gefunden. Langfristig geht es natürlich darum, sich vollkommen von diesem Strudel zu lösen, und es ist gut, dies nach Möglichkeit in jedem Augenblick zu üben.

Eine erste Übung könnte Tratak sein. Tratak bedeutet, seinen Blick auf einen Punkt zu fokussieren und auch seine Gedanken dort zu sammeln. Diese Übung kannst du auch im Empfangsbereich einer großen Firma durchführen. Du suchst dir einen Punkt aus, bringst deine Aufmerksamkeit ganz dahin und spürst, wie dein Atem ein- und ausströmt. Du kannst die Augen auch schließen, behältst den Fokus aber weiterhin auf dem Punkt, und spürst den tröstenden Atem, der dich im Körper verankert und dir so Halt gibt. Du brauchst nicht länger in Gedanken oder Gefühle zu gehen. Konzentriere dich einfach auf den Punkt und deinen Atem. Du wirst die Übung sicherlich durchhalten, bis dich jemand abholt. Und dann gehst du erfrischt und konzentriert in das Gespräch.

Wir haben hier zugegebenermaßen mit einer relativ extremen Situation begonnen, aber manchmal braucht es eben genau solche Situationen, damit wir ernsthaft anfangen zu üben und den echten Wert der einzelnen Übungen zu schätzen lernen. Du kannst Tratak in jeder Lebenslage praktizieren, und je öfter du übst, umso einfacher wird es. Je länger du die Konzentration auf einen Punkt halten kannst, umso konzentrierter wirst du sein, umso weniger verlierst du dich in Gedanken und Gefühlen, umso mehr bist du im Augenblick.

Wenn du dich gut konzentrieren kannst, wirst du auch feststellen, dass du viel schneller deine Aufgaben erledigst. Wozu andere sechs Stunden brauchen, das erledigst du in einer halben Stunde.

„Ein Wissenschaftler entdeckt durch Konzentration seiner Gedanken viel Neues. Er öffnet die Tore des grobstofflichen Denkens und dringt in höhere Ebenen des Mentalen ein. Hier empfängt er tiefere Erkenntnis. Alle geistigen Energien konzentriert er auf die Dinge, die er analysiert. So findet er ihr Geheimnis.“

(Swami Sivananda: „Erfolg im Leben und Selbstverwirklichung“ (ELS, S. 111))



Tratak ist genau wie die Asanas eine Übung, die zum Hatha Yoga gehört. „Es ist eine der sechs Reinigungsübungen, soll aber vor allem die Konzentration und Zielgerichtetheit der Gedanken entwickeln.“ (ELS, S. 113) Dabei spielt der Bezug zum Körper eine große Rolle. „Die Entspannung der Muskeln beruhigt die Gedanken. Geistige Entspannung lässt den Körper ausruhen. Körper und Denken sind eng miteinander verbunden.“ (ELS, S. 77) „Wenn die Gedanken konzentriert sind, wird die Atmung langsamer.“ (ELS, S. 56)

Du kannst Tratak auf grobstoffliche aber auch auf feinstoffliche Gegenstände üben. Swami Sivananda empfiehlt, zunächst mit konkreten Objekten zu beginnen, weil sie für den normalen Menschen einfach sichtbar sind, und es ihm auffällt, wenn seine Aufmerksamkeit davon weggeht.

Es ist gut, rechtzeitig mit dem Üben zu beginnen. Du kannst jederzeit einen Gegenstand in den Fokus nehmen und dich darauf konzentrieren. Das kann ein Punkt sein oder ein Bild, aber auch deine eigene Nasenspitze. Du kannst die Nasenspitze oder jedes andere Bild konkret visualisieren oder innerlich rekonstruieren. Lerne ganz einfach, dich zu konzentrieren, dich in deinem Zentrum zu sammeln. Tratak ist zwar „nur“ eine Übung, die zum Hatha Yoga gehört, vor allem aber ist es eine erste Übung, die die Einpunkttigkeit des Geistes entwickelt, bei der es nur noch einen Gedanken gibt. Erst dann fällst du in die Meditation.

„Zunächst ist das Hauptziel, die Bewegung der Gedanken zu begrenzen und sie auf einen Punkt, einen Gegenstand, immer wieder zu lenken. Wenn auch dieser Gedanke vergeht, ist Samadhi erreicht. Das Mentale ist rein, leer, unbewegt. Über diesen Zustand der Gedankenlosigkeit musst du dich noch erheben und mit dem höchsten Purusha oder Brahman identifizieren. Er ist der schweigsame Zeuge des Mentalen, der diesem Kraft und Licht gibt. Erst jetzt erlangst du das höchste Ziel des Lebens. Nun hat das Mentale keine Empfindungen mehr.“ (ELS, S. 107)

LITERATUR

Swami Sivananda:
 „Erfolg im Leben und Selbstverwirklichung“ (ELS)
 „Die Kraft der Gedanken“

Erhältlich u. a. im Yoga Vidya Shop: www.yoga-vidya.de/shop



Christine Wieme ist Yogalehrerin (i.A.), unterrichtet mit Herz und Verstand. Authentisch verbindet sie Erlerntes mit eigenen Beobachtungen und Erfahrungen. Sie kann Menschen sehr gut dazu motivieren, sich ernsthaft auf den Weg zu machen. Auch komplexe Zusammenhänge stellt sie einfach, klar und präzise dar.

Hilfreiche Seminare mit Christine u.a., um dich besser konzentrieren zu können:

Tratak – der Weg der einpunktigen Konzentration

Tratak, das konzentrierte Schauen auf einen Punkt, gehört zu den Shatkriyas, den sechs yogischen Reinigungsübungen. Die Übung sammelt den Geist und hilft für tiefere Meditation und Konzentration auch im Alltag. Wir üben Tratak mit unterschiedlichen Gegenständen, zum Teil in Verbindung mit Asanas, je nach Wetter auch in der Natur mit Bäumen und Pflanzen.

Ab 140 € pro Person für 2 Übernachtungen.

Bad Meinberg, 10.-12.7.15

Weitere passende Seminare:

Meditation für Anfänger

Du erlernst die Grundtechniken der Meditation und bekommst wirksame Hilfestellungen, um deine Gedanken zur Ruhe zu bringen. Damit begibst dich auf den Weg des Raja Yoga, der Entwicklung und Beherrschung des Geistes. Diese Mentaltechniken verhelfen dir zu innerem Frieden, Positivität, Kreativität und Lebensfreude.

Ab 138 € pro Person für 2 Übernachtungen.

Bad Meinberg, 21.-23.11.14; 30.1.-1.2.15

Yoga und Meditation Intensiv-Praxis

Intensives Üben der Kernpraktiken des Yoga: längere Meditation, ausgedehntes Mantra-Singen, intensives Pranayama und meditative Asanas beflügeln Körper, Geist und Seele. Wenig Theorie, viel Praxis.

Ab 234 € pro Person für 5 Übernachtungen.

Bad Meinberg, 30.11.-5.12.14, 12.-17.4.15

Aufatmen in der Stille

Tauche ein in die Stille und deine Seele atmet auf. Ein Wochenende der intensiven Einkehr. Du gewinnst wieder Abstand zum Alltag, hast Zeit für dich, sammelst deine Kräfte und bekommst neue Perspektiven – gemeinsam einfach da sein. Sitzen in Stille, Gehmeditation, meditative Yogastunden, kurze Vorträge und Gelegenheiten zu Einzelgesprächen.

Ab 115 € pro Person für 2 Übernachtungen.

Westerwald, 3.-5.12.14; Allgäu: 2.-4.1.15

Die Gedanken zur Ruhe bringen

Immer wieder fragt sich der Meditierende: Wie und Wann kommen endlich die Gedanken zur Ruhe? In Vorträgen/Workshops werden verschiedene überraschend wirksame Möglichkeiten angeboten, die du für die Meditation und in den Yogastunden einsetzen kannst. Mit Hilfe von Atem, Klang, Licht und Konzentration wird der Geist still, ohne dass wir forcieren müssen.

Ab 138 € pro Person für 2 Übernachtungen.

Allgäu, 19.-21.12.14

Alle Seminare und Anmeldung im Internet www.yoga-vidya.de/seminare
 Telefonische Info und Anmeldung täglich zwischen 8-20 Uhr:
 Bad Meinberg: 05234/870, Westerwald: 02685/80020,
 Nordsee: 04426/9041610, Allgäu: 08361/925300
 E-Mail: rezeption@yoga-vidya.de

Yoga Vidya Mobil

~ der mobile Yogalehrer

von Devapriya Eschler

Seit diesem Jahr gibt es Yoga Vidya auch für mobile Yogalehrer. Das Konzept „Yoga Vidya Mobil“ nutzt diese flexible Möglichkeit Yoga bekannter zu machen.

Aber was versteckt sich hinter Yoga Vidya Mobil?

Nun, zuallererst ein Yoga Vidya Yogalehrer und sein Auto. Beide bringen die Yogastunde entweder in Firmen, öffentliche Einrichtungen oder zu Kunden direkt nach Hause ins Wohnzimmer als Einzelcoaching.

Dass Yoga gut tut, ist ja mittlerweile bekannt und dass Yoga gut bei Präventionsmaßnahmen ist, das Zwitschern die Spatzen inzwischen schon von allen Dächern. Dennoch werden die meisten Yogastunden bei uns in Deutschland in Seminarhäusern, in Yogaschulen, in Fitnesscentern oder bei Volkshochschulen gegeben. Dass da hauptsächlich Yogainteressierte und Yogabegeisterte hingehen, ist so gut wie sicher.

Aber was ist mit den Sportmuffeln, den Müttern und Vätern, die vor lauter Arbeit und Familie keine Zeit haben, so nebenbei noch in eine Yogaschule zu gehen? Wäre es nicht schön, wenn bereits die Kinder in der Schule an Yoga herangeführt werden und somit ausgeglichener werden und spielerisch ihren Körper entdecken?

Im Yoga-Außendienst

Ein normaler Yogalehrer mit einer Yogaschule kann vielleicht ein oder zwei Außentermine abdecken, aber die Masse an Möglichkeiten noch nicht einmal im Ansatz ausschöpfen. Ein mobiler Yogalehrer hat diese Möglichkeit. Er hat keinen eigenen Raum, denn er unterrichtet bei dem Kunden zu Hause oder in den Firmenräumen.

Ein großer Pluspunkt des mobilen Yogalehrers ist, dass er individuell auf die Bedürfnisse der einzelnen Kunden eingehen kann. Für Firmen mit einer Gesundheitspolitik für die eigenen Mitarbeiter können spezifische Yogastunden mit kundenorientiertem Schwerpunkt angeboten werden. Zum Beispiel bei Handwerkern: sanftes Yoga mit vielen Dehn- und Streckübungen, um den Körper wieder aufzulockern und die Muskeln zu entlasten; oder bei Büros: Yoga zur Lockerung der Schulter-Nackmuskulatur in der Mittagspause oder ganzheitliches Yoga nach der Arbeitszeit zum Wiederaufladen der inneren Batterie, bevor die Arbeitnehmer in den Heimwärts-Stress gehen, also Einkaufen oder im Stau stehen.



Alle profitieren vom Yoga Vidya Mobil

Gesundheitsinstitute wie Kliniken oder Rehakliniken profitieren von einem externen Yogalehrer, der nur stundenweise in der Woche kommt, indem sie Personalkosten sparen und dennoch Yoga für die Patienten anbieten können. Auch in Hebammenpraxen kann das Programm mit einer wöchentlichen Schwangerschaftsyogastunde bereichert werden.

In staatlichen Einrichtungen wie der Schule können Kinderyogastunden oder Yogastunden gegen Stress für Lehrer von großem Nutzen für alle Beteiligten sein. Vielleicht gönnt sich die Stadtverwaltung einmal im Monat eine aktivierende Yogastunde, damit der Körper bei der vielen Schreibtischarbeit in Bewegung kommt.

Das Konzept von Yoga Vidya Mobil braucht aber auch eine gewisse Flexibilität, um sich auf die Kundenwünsche einzustellen. Hier sind Disziplin und gute Kommunikationsfähigkeiten genauso notwendig wie ein Auto. Die ganze Yogaschule passt nämlich in ein Auto, das genügend Platz für Yogamatten, Yogakissen und Gurte für ca. 12-20 Personen hat. Die meisten Firmen stellen zwar gerne den Raum zur Verfügung, aber nicht das Material dazu. Neben der gelb/weißen Yoga Vidya-Kleidung ist natürlich in guter Yoga Vidya Tradition noch ein kleiner Reisealtar mit einer Murti und einem kleinen Swami Sivananda-Bild mit dabei. Es ist immer gut, einen energetisch aufgeladenen Mittelpunkt mitzubringen und somit die Räume zu erhellen.

Hast Du alles? Dann kann es schon losgehen!

So startet man ein Yoga Vidya Mobil

Besonders in der ersten Zeit ist das Bekanntmachen wichtig. Du bist jetzt Yogalehrer und gleichzeitig auch ein Yogabotschafter, der den Gedanken von Yoga in die Firmen und öffentlichen Einrichtungen bringt. Das ist am Anfang vielleicht ein wenig mühselig und es gilt viele Klirren zu putzen, aber hier helfen dann die Yogatugenden „Gleichmut und Kontinuität“.

Es lohnt sich, das ist jetzt schon gewiss, denn je mehr Menschen die Möglichkeit haben Yoga zu erfahren und zu erleben, desto mehr Menschen wandeln sich und somit auch die Gesellschaft und letztendlich auch die Welt zu einem besseren Ort. Die Gewissheit zu haben, dazu ein wenig beitragen zu können, ist schon Erfolg genug.

Wenn du mit Yoga Vidya eine Mobil - Kooperation eingehst, dann steht dir das umfangreiche Wissen von uns zur Verfügung und das Netzwerk aller Kooperationspartner und Yoga Vidya Seminarhäuser.

Dein Wissen verzweifacht sich einfach über Nacht. Hast du einen Kunden, der spezielle Bedürfnisse hat, und du hast keine Ahnung, wie du da mit Yoga helfen kannst, ein Anruf genügt und unsere Experten nennen dir mehrere Möglichkeiten, wie Yoga helfen kann. Hast du in deiner Stadt oder in der Nähe ein Yoga Vidya Center, dann könnt ihr gemeinsam Aktionen starten, z. B. Werbeaktionen, gemeinsam auf Messen gehen, Urlaubsvertretung usw. Yoga Vidya bietet dir auch ein umfangreiches Weiterbildungsangebot, um dich weiter zu qualifizieren. Als Kooperationspartner erhältst du auf alle Seminare, Aus- und Weiterbildungen 50 % Rabatt. Zusätzlich unterstützen wir dich bei der Homepage- und Flyergestaltung.

Und die Voraussetzungen?

Die wichtigen Voraussetzungen um ein Yoga Vidya Mobil zu gründen sind die Yogalehrerausbildung, sowie zur Vertragsunterschrift mindestens drei schon laufende Veranstaltungen in der Woche.

Und die größte Voraussetzung ist: Yoga lieben und verbreiten wollen!

Also, falls du mit eher kleinem Anfangskapital deine Yogalehrerkarriere starten willst oder schon gestartet hast und Interesse an dem Mobilkonzept hast, dann kannst du dich gerne bei mir und meinen Mitarbeitern unter service@yoga-vidya.de oder 05234/872219 melden. Wir stehen gerne für ein Beratungsgespräch zur Verfügung und freuen uns über jeden Interessenten.

Om Shanti

Eure Devapriya

Yoga Vidya Kooperationscenterbetreuung



Devapriya Eschler ist Yogalehrerin (BYV), 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.

PLATZPROBLEME



Neues aus der Welt der

Yoga Vidya Berufsverbände

von Madhava Mario Schiessl und Vicara Shakti Müller

Liebes Verbandsmitglied,

Hier erfährst du die neusten Entwicklungen aus den Yoga Vidya Verbänden.

Ein Thema, welches uns sehr in Anspruch genommen hat, war und sind die Anforderungen, die sich durch die Gründung/Einrichtung der „Zentrale Prüfstelle Prävention“ (ZPP) ergeben und wo wir seitens der Verbände sehr aktiv sind. Näheres in diesem Artikel.

Wir beschäftigen uns fast täglich mit Anfragen von eurer Seite und telefonieren mit der Hotline der ZPP, um all eure Fragen zu klären.

Auf unseren Serviceseiten des Berufsverbandes der Yoga Vidya Lehrer/innen e.V. (BYV) haben wir sehr viele Informationen für euch über die ZPP und die von ihnen geforderten Antragsunterlagen eingerichtet.

Falls du das aktuelle Passwort für die Serviceseiten des BYV nicht mehr hast, um an die Informationen zu kommen, kannst du uns eine Mail an berufsverband@yoga-vidya.de schicken, oder uns unter 05234/87-2113 anrufen.

Hier noch einmal die Übersicht der wichtigsten Fragen und Inhalte:

Die ZPP ist eine Kooperation von verschiedenen Krankenkassen mit dem Ziel, deine Yoga Präventionsangebote im Sinne des § 20 SGB V hinsichtlich der Erstattung der Kursgebühren durch die Krankenkassen zu prüfen.

Die Kontaktdaten der ZPP sind wie folgt:

Team Gesundheit
Gesellschaft für Gesundheitsmanagement mbH
Rellinghauser Str. 93
45128 Essen

Telefon: 0201/56 596-0
Telefax: 0201/56 596-41

E-Mail: info@teamgesundheit.de
Internet: www.teamgesundheit.de

Info-Hotline für eure Fragen:

0201/5658290

Mo.-Fr. 09:00 bis 17:00

Sinn dieser Einrichtung ist – laut Aussage der Krankenkassen – eine einheitliche, zentrale, bundesweit zuständige Stelle zu etablieren, in der einheitliche Maßstäbe bei der Bewertung der Kursanbieter gelten. Dadurch entsteht mehr Transparenz – auch für die Kursteilnehmer – und es entsteht für die einzelnen Krankenkassen eine erhebliche Arbeitserleichterung.

In diesem Zusammenhang möchte ich euch auch noch einmal auf den „Leitfaden Prävention“ des GKV Spitzenverbandes aufmerksam machen. Den vollständigen Leitfaden findet ihr unter folgendem Link: http://www.gkv-spitzenverband.de/media/dokumente/presse/publikationen/GKV_Leitfaden_Praevention_RZ_web4_2011_15702.pdf

Ab Seite 54 findet ihr die für Yoga-Unterrichtende relevanten Passagen.

Unser Kollege Yudhishtira, der für uns seit einem Jahr die Lobbyarbeit macht, ist gerade in Verhandlungen mit den zuständigen Leuten vom GKV, um auch Yoga Vidya als einen der wichtigsten und größten Ausbilder von Yogalehrern, im Leitfaden zu platzieren.



Yudhishtira Franko Loddo ist als Berater und Lobbyist für den Berufsverband der Yoga Vidya Lehrer/innen e.V. (BYV) tätig, kommissarisch auch für die anderen Yoga Vidya Berufsverbände. Er vertritt uns auf Tagungen, Messen und Versammlungen der verschiedenen Vereinigungen und Verbände. Zu seinen Aufgaben gehört es neue und alte Kontakte zu knüpfen und zu pflegen. Die Zusammenarbeit mit anderen Yoga (Berufs-) Verbänden zu intensivieren. Auch die Besuche der Veranstaltungen der Verbände und Vereinigungen in denen die Yoga Vidya Berufsverbände Mitglied sind fallen in sein Resort.

Zum Beispiel: Association for Natural Medicine in Europe e.V. (ANME), Freie Gesundheitsberufe (FG) und European Ayurveda Association e.V. (EUAA). Dort ist Yudhishtira auch in den Arbeitsgruppen aktiv.

Es findet auch reger Informationsaustausch mit Vereinigungen wie der Bundesarbeitsgemeinschaft für Sicherheit und Gesundheit bei der Arbeit (Basi) e.V. statt. Diese bemüht sich erfolgreich darum, den Stand und die Sicherheit bei der Arbeit in Deutschland zu verbessern.

Zurzeit fließt auch viel seiner Energie in Aktivitäten der Zusammenarbeit mit der ZPP (Vereinfachung der Anmeldung) und den Spitzenverbänden der gesetzlichen Krankenkassen (um die Krankenkassenanerkennung der 2 Jahres Baustein-ausbildung ohne den Grundberuf zu erreichen).

Zudem wird ein Ausbildungsstandard der Yogalehrerausbildung entwickelt.

Krankenkassen Anerkennung ohne Grundberuf?

Seit der Gründung der ZPP (Anfang 2014) ist es noch schwieriger geworden die Krankenkassenanerkennung zu bekommen, wenn die Qualifikation des Grundberufes nicht vorhanden ist.

Zurzeit anerkannte Grundberufe:

- Sportwissenschaftler (Abschlüsse: Diplom, Staatsexamen, Magister, Master, Bachelor)
- Sport- und Gymnastiklehrer
- Physiotherapeuten / Krankengymnasten
- Ergotherapeuten
- Erzieher
- Gesundheitspädagogen (Abschlüsse: Diplom, Magister, Master, Bachelor)
- Heilpädagogen
- Altenpfleger
- Krankenpfleger
- Bademeister/Masseur
- Zahnarzhelfer
- Staatl. Geprüfter Gymnastiklehrer
- Dipl. Sozialarbeiter
- Krankengymnast

Es kommen weiter Fachkräfte mit einer staatlich anerkannten Ausbildung in einem Gesundheits- oder Sozialberuf in Betracht.



Der BYV sieht es durchaus kritisch, Yogalehrern keine Anerkennung zu geben, nur weil sie einen bestimmten Grundberuf nicht erlernt haben. Deshalb sind wir gerade dabei ein Konzept zu entwickeln, das auch Yogalehrern ohne die Qualifikation eines Grundberufes ermöglichen soll, eine Krankenkassenanerkennung zu bekommen. Anfang September trifft sich Yudhishtira zu diesem Thema mit Vertretern der Spitzenverbände, um dies zu verhandeln.

Einige Verbandsmitglieder haben mir am Telefon mitgeteilt, dass sie ausnahmsweise noch mal eine Verlängerung ihrer Krankenkassenanerkennung durch die ZPP auch ohne Grundberuf bis 2015 oder 2016 bekommen haben, da ihre Kurse von regionalen Krankenkassen in der Datenbank der ZPP hochgeladen wurden.

Dazu ein Tipp: Wenn du bisher auch ohne Grundberuf eine KK-Zulassung hattest, kannst du versuchen von einer Krankenkasse, mit der du bisher gut zusammengearbeitet hast, eine Empfehlung für die ZPP zu bekommen, damit du auch ohne den Grundberuf noch einmal diese Verlängerung bis 2016 bekommen kannst.

Andere haben mir berichtet, dass „ihre“ Krankenkasse noch nicht mit der ZPP kooperiert, so dass sie aus diesem Grund ebenfalls auch eine Verlängerung ihrer Krankenkassenanerkennung bekommen haben.

Langfristig wird es aber wohl darauf hinauslaufen, dass die Krankenkassenanerkennungen in Zukunft nur noch über die ZPP laufen werden. Deshalb investieren wir viel Zeit und Energie, um unsere Yogalehrer dort gut zu repräsentieren.

An dieser Stelle möchte ich daher nochmals erwähnen, dass Yudhishtira gerade an einem sehr umfangreichen Konzept für den BYV arbeitet, um Yoga Vidya auch als Großanbieter für Yoga bei der ZPP zu implementieren.

Ein weiterer Bereich unserer Arbeit ist der Kontakt mit Claudia Bauer (yogabiz), die für uns als Business Yoga-Beauftragte die Business Yoga Seiten pflegt. Vor einem Monat haben wir zwei sehr schöne Business Yoga Filme gedreht: „Yoga am Arbeitsplatz“ und einen „Businessyoga Flow“. Die beiden Filme werden bald auf unseren Business Yoga Seiten hochgeladen: www.yoga-vidya.de/business-yoga-portal

Es lohnt sich immer mal wieder auf die Service-seiten der unterschiedlichen Verbände zu schauen, da wir bemüht sind die Informationen dort stetig zu erweitern...

Falls du ein besonderes Thema hast, zu dem es noch keine Informationen gibt, kannst du dich an uns wenden... wir recherchieren dann für dich... oft ist es so, dass diese Themen auch für andere Verbandsmitglieder wichtig sind.

Zu guter Letzt möchte ich alle Verbandsmitglieder auf diesem Wege zu den kommenden Jahresversammlungen einladen, die wieder am Rande des Yogakongresses stattfinden:

Versammlung des BYV: am 16.11.2014 um ca. 14:30 Uhr (im Anschluss an den Yogakongress)

Versammlung des BYAT: am 14.11.2014 um 19 Uhr (zu Beginn des Yogakongresses)

Als Verbandsmitglied des BYV hast du die Möglichkeit, in der Community „BYV Berufsverband der Yoga Vidya LehrerInnen“ Mitglied zu werden.

Im Moment sind es ca. 200 Mitglieder in der BYV Gruppe. Wir würden uns freuen, wenn dort noch mehr Verbandsmitglieder beitreten würden.

Ihr könnt diese Gruppe als Plattform zum Austausch über euch wichtige Themen nutzen. Von unserer Seite aus, werden regelmäßig aktuelle Themen und Texte platziert.

Unter folgendem Link findet ihr die Gruppe:

mein.yoga-vidya.de/group/byv

Neues aus den Verbänden BYAT und BYVG

In diesem Juni fand der 8. Ayurveda Kongress „Traditionelles indisches Heilwissen zur Gesundheit und Selbstverwirklichung“ im Haus Shanti statt. Es gab viele interessante Vorträge und Workshops.

Ein besonderes Highlight war die Podiumsdiskussion am Samstag zu dem Thema: Ayurveda und Yoga – zwei Wege zur Gesundheit und Selbstverwirklichung.

In diesem Zusammenhang möchte ich alle Ayurveda Interessierte auch auf das neue Ayurveda Portal hinweisen: www.ayurveda-portal.de

Dort findet ihr ein Interview mit Shanti Wade, die den 8. Ayurveda Kongress organisiert hat. Auch ist Yoga Vidya dort als Ayurveda Ausbilder und Anbieter mit dem BYAT vertreten.

Fördermittel für Deine Aus- und Weiterbildungen bei Yoga Vidya – leicht gemacht

Fast alle Aus- und Weiterbildungen bei Yoga Vidya sind förderfähig. Sowohl für Yoga, Ayurveda als auch für Therapie. Eine Übersicht findest du unter yoga-vidya.de/ausbildung So lohnt es sich, doch mal etwas näher hinzuschauen, um sich für die eigenen Fördermittel stark zu machen.



Der ESF – Europäische Sozial Fonds für Deutschland stellt Fördermittel für deine Aus- und Weiterbildung bereit.

Es sollen Anstrengungen unternommen werden, um brachliegende Bildungspotenziale zu erschließen und das Bildungsniveau der Bevölkerung insgesamt, durch verstärkte Anstrengungen zur Entwicklung einer Kultur des lebenslangen Lernens, anzuheben. Die Aktivitäten zielen auf die Unterstützung von Innovation durch Lernen, so der ESF. Fast jeder hat Anspruch auf eine individuelle Förderung und finanzielle Unterstützung aus den bereitgestellten Fördermaßnahmen mit ihren unterschiedlichen Zugangsvoraussetzungen.

Hier ist es wichtig die Abläufe und das Reglement zu befolgen – ich zeige dir wie es geht.

Der Ablauf zum Einlösen einer Fördermaßnahme ist wie folgt:

1. Aus- und Weiterbildung herausuchen
2. Beratungsgespräch führen und Fördermaßnahme erhalten bei deiner nächsten Volkshochschule, IHK oder andere Beratungsstelle
3. Bei uns für deine gewählte berufliche Fortbildung anmelden und Fördermaßnahme (z.B. Bildungsprämie) einreichen
4. Du erhältst dann eine um die Fördermittel bereits reduzierte Rechnung, Anmelde- und Reservierungsbestätigung

Aus der Vielzahl der Fördermaßnahmen stelle ich dir zwei vor:

Der Prämiengutschein

Es wurden bereits die ersten Prämiengutscheine (auch Bildungsprämie genannt), aus der bundesweit ausgegebenen 3. Förderphase, bei uns eingelöst.

Durch den Prämiengutschein werden Weiterbildungsmaßnahmen (ohne Übernachtung und Verpflegung) bis maximal 1.000 € gefördert. (Es können ähnliche Seminare gebündelt werden). Mit dem Gutschein übernimmt der Staat 50% (max. 500 €) der Veranstaltungsgebühr (ohne Übernachtung und Verpflegung). Einen Prämiengutschein kannst du bekommen, wenn du mindestens 25 Jahre alt und mindestens 15 Stunden pro Woche erwerbstätig bist. Dein zu versteuerndes Jahreseinkommen darf 20.000 € (oder 40.000 € bei gemeinsam steuerlich Veranlagten) nicht übersteigen. Deinen Prämiengutschein erhältst du direkt nach dem Beratungsgespräch in einer der rund 600 bundesweit verteilten Bildungsprämienberatungsstellen. Weitere Infos findest du unter www.bildungspraemie.info

Der Bildungsscheck (u.a. aus NRW)

Hier sind die Zugangsvoraussetzungen nicht limitiert, du musst z.B. nur in NRW leben bzw. arbeiten und schon kannst du als Berufstätige/r einmal jährlich in den Genuss der Förderung kommen. Auch Existenzgründer/innen und Unternehmer, die ihre Mitarbeiter fördern möchten, sind hier angesprochen und können bis zu 20 Mitarbeiter fördern lassen.

So kannst du umfangreich und gezielt die passende Aus- bzw. Weiterbildung für deine Fördermaßnahme aussuchen – hierbei unterstützen wir dich bei Yoga Vidya gerne.

Förderbeispiel Bildungsscheck: 2-Jahres-Yogalehrer/in Ausbildung im Bausteinsystem

Bestehend aus einer 4-wöchigen Yogalehrer/in Ausbildung Intensiv und zwei 9-tägigen Weiterbildungen mit insgesamt 620 Unterrichtseinheiten.

Ausbildungsgebühr 2014 im Mehrbettzimmer	3.470,00 €
abzüglich Übernachtung und Verpflegung	1.458,80 €
reine Seminargebühr	2.011,20 €

50% davon bekommst du über den Bildungsscheck vom Staat geschenkt, also ganze 1.005,60 €!

**Hast du gewusst, dass über 90% der Chefs ihre eigenen Mitarbeiter in ihrer Weiterbildung unterstützen würden?**

Denn hier entsteht eine Win-Win Gemeinschaft – es profitieren beide, sowohl du in deiner persönlichen Entwicklung als auch das Unternehmen. Es gilt Argumente zu finden und den Chef entsprechend zu überzeugen. Trau dich, so zeigst du Engagement und dass du vorankommen möchtest!

Zum Beispiel als Erzieherin kannst du dich zur Kinderyogalehrerin ausbilden lassen. Oder in deinem Betrieb als Yogalehrerin bei Bedarf Yoga unterrichten oder als Entspannungstrainer/in im Unternehmen Stress abbauen. Ebenso als Senioren-Yogaübungsleiter im Altenheim Yoga- und Entspannungskurse oder Einzelberatungen geben.

So gibt es viele mögliche Ausbildungen bei Yoga Vidya die du auch in dein berufliches Umfeld einbringen kannst und so zur Entwicklung des Betriebes und des Zusammenseins beiträgst.

Schau dich doch mal auf unserem Internetportal um:

yoga-vidya.de/ausbildung

Hier findest du unter „Fördermittel“ weitere Infos zum Thema: www.yoga-vidya.de/foerdermittel

Gerne stehe ich dir mit Rat und Tat zur Seite – rufe mich einfach an – ich berate dich gerne.

Herzliche Grüße
Madhava Mario Schiessl

Dein persönlicher Berater im Bereich Fördermittel für Aus- und Weiterbildungen bei Yoga Vidya:
Telefon: 05234/87-2124
E-Mail: foerderungen@yoga-vidya.de



Madhava Mario Schiessl ist Yogalehrer (SYVC, BYV), Yoga Acharya (SYVC), Meditationslehrer, Yoga Atemtherapeut, Yoga Personal Trainer. „Als Mitarbeiter bei Yoga Vidya möchte ich vielschichtige, neue Erfahrungen sammeln, meine eigene Yogapraxis voranbringen und mit meinen Aufgaben als Teamleiter im Zahlungsverkehr und Projektleiter für den neuen Onlineshop, den Grundgedanken von Yoga Vidya ‚Yoga zu verbreiten‘ unterstützen.“

Die Upanishaden – Philosophie am Ende des Wissens Teil 3

von Shivapriya Angela Große-Lohmann

Wir haben mit der Aitareya Upanishad in Teil 1 und 2 dieser Reihe einen genaueren Blick auf die Erschaffung der Welt geworfen. Wir haben erfahren, dass zunächst die 3 Grundqualitäten sattwa, rajas und tamas als aller Materie innewohnend entstanden. Im nächsten Schritt wird das Urbild aller Lebewesen aus dem Bewusstsein geformt, das die grundlegenden Strukturen, Eigenschaften und Aufgaben darstellte und das gesamte Potential aller Lebewesen enthielt.



DER SCHÖPFUNGSMYTHOS AUS DER AITAREYA UPANISHAD

Der Mund und Agni, das Feuer

Im ersten Schritt differenziert sich der Mund aus (in der Embryonalentwicklung vieler Tiere entsteht zunächst der sogenannte Urmund, aus dem sich später das Darmrohr und die inneren Organe bilden). Der Mund wird mit der Rede assoziiert, und diese mit Agni, dem Feuer. Auch hier drängt sich die Aussage auf: „Am Anfang war das Wort“. Ohne Kommunikationsfähigkeit kann niemand auskommen, sie ist eine zentrale individuelle Fähigkeit der Lebewesen in dieser Welt, sie ist nicht nur für jedes einzelne Lebewesen charakteristisch, sondern jede Art entwickelt eigene Kommunikationstechniken.

Agni steht für: Feuer, Wille, Reinheit, Transformation. Das lässt sich auch auf die Kommunikation übertragen. Jedes Individuum muss den Willen zur Kommunikation aufbringen, was durchaus auch Energie kostet. Letztendlich ist es die Aufgabe der Kommunikation, dafür zu sorgen, dass die Welt ein bisschen besser wird (das vorhandene Maß an Reinheit zu erhöhen), auch wenn sie oft genug genau für das Gegenteil genutzt wird.

Die Nase, Vayu und der Wind

Als nächstes bildet sich nach der Aitareya Upanishad die Nase, daraus das Prana, und daraus Vayu (Wind, Luft).

Prana ist unsere Lebensenergie, im engeren Sinne die aufsteigende Energie, die mit dem Einatmen verbunden ist. Damit ist eine weitere wichtige Funktion beschrieben, die bei allen Lebewesen vorhanden sein muss, damit sie leben können: Sie müssen Energie aufnehmen. Prana steht aber auch für die Verbindung zwischen dem grobstofflichen und dem feinstofflichen Körper. Die feinstoffliche Energie muss in die Materie fließen können, damit diese sozusagen belebt ist. Im Yoga wird die Funktion dem Pranakörper zugesprochen. Aus dem Prana wird Vayu, das für Luft allgemein, das Luftelement, aber auch den Gott des Windes steht.

Diese Verbindung ist insofern interessant, als sie unsere gängigen Vorstellungen von Ursache und Wirkung auf den Kopf

Die Upanishaden sind Teile der klassischen indischen Heiligen Schriften, die Veda genannt werden. 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 wie „Tat tvam Asi“ – „Das bist Du“). Jüngeren Datums sind die Yoga Upanishaden, die sich speziell mit dem Yogaweg beschäftigen.

„Die Upanishaden sind metaphysische Abhandlungen, die voll sind von erhabenen Gedanken über Vedanta und Intuitionen über die universelle Wahrheit. Die indischen Rishis (die Seher aus früherer Zeit) strebten danach, die grundlegenden Wahrheiten des Seins zu erfassen. Sie versuchten die Probleme des Ursprungs, der Natur, des Schicksals des Menschen und des Universums zu lösen. Sie versuchten, die Bedeutung und den Wert von Wissen und Sein zu erfassen. Sie strebten danach, eine Lösung zu finden für die Probleme der Mittel des Lebens und der Welt und der Beziehung zwischen dem Individuum und dem 'Ungesehenen', der Höchsten Seele. Sie suchten ernsthaft nach einer zufriedenstellenden Lösung dieser tiefen Fragen: "Wer bin ich? Was ist dieses Universum des Samsara (Kreislaufs von Tod und Wiedergeburt)? Woher sind wir geboren? Worauf ruhen wir? Wohin gehen wir? Gibt es Unsterblichkeit, Freiheit, Vollkommenheit, ewige Wonne, immerwährenden Frieden, Atman oder Brahman, das Selbst, die Höchste Seele, die ohne Geburt ist, ohne Tod, ohne Veränderung und aus sich selbst existiert? Wie erreicht man Brahman oder Unsterblichkeit?"

~ Swami Sivananda

stellt. Es entsteht nach den Aussagen der Upanishad erst die Funktion (Nase – Prana), dann erst das Medium, die Grundlage, nämlich der Luftraum – der Gott des Windes als Voraussetzung für die Entstehung des materiellen Windes, der durch die Welt weht. Oder anders formuliert: Den Wind, die Luft gibt es nach der Aitareya Upanishad nur, weil die Lebewesen eine Möglichkeit brauchen, Energie aufnehmen zu können, weil sie eine Verbindung zwischen dem Grobstofflichen und dem Feinstofflichen brauchen.

Die Augen und Aditya, die Sonne

Aus den Augen entwickelt sich das Gesicht und daraus Aditya. Die Augen sind ein wichtiges Wahrnehmungssystem der Lebewesen. Sie bilden sich bei der Embryonalentwicklung als erstes aus dem Nervenrohr. Auf der mechanischen Grundlage der Augen können sich die Gehirnbereiche vergrößern und wachsen. Die Augen und das Gesicht mit den anderen Sinnen ermöglichen eine Wahrnehmung der Welt, die für jedes Lebewesen anders aussieht. Dies gilt sowohl für die Individuen einer Art, die einen sehr individuellen Blick auf die Welt entwickeln, umso mehr noch für verschiedene Arten, die unterschiedliche Ausschnitte der Welt wahrnehmen. Zum Beispiel sei hier nur daran erinnert, dass Insekten ein anderes Lichtspektrum sehen oder Hunde einen intensiveren Geruchssinn haben. Es macht damit insgesamt durchaus Sinn, davon auszugehen, dass es Wahrnehmungsorgane braucht, wenn ein Lebewesen in dieser

Welt überleben soll. Am Anfang muss sich also die prinzipielle Fähigkeit der Wahrnehmung herausbilden. Mit dieser Wahrnehmungsfähigkeit ist die Aditya assoziiert.

Aditya steht für die Sonne, die in den späteren Texten immer wieder als Bild für das Absolute benutzt wird. Aditya ist auch eine Götterklasse, es sind die Söhne der Aditya, des unendlichen Bewusstseins. Und hier wird es spannend, denn wir erhalten den ersten Hinweis darauf, wozu wir eigentlich alle unsere Wahrnehmungsfähigkeiten bekommen: um das Absolute zu erkennen!

Maya, die Kraft, die all dies schafft, ist also auf etwas Positives ausgerichtet: Wir sollen die Wahrheit erkennen.

Die Ohren und die Himmelsregionen

Im nächsten Schritt entstehen die Ohren, aus diesen das Gehör und daraus die Dishs, die Himmelsgegenden. Interessant ist, dass hier das Gehör nicht mit der akustischen Wahrnehmung assoziiert wird, sondern mit den Himmelsgegenden, bzw. Raumrichtungen.

Auch das Vishuddha Chakra (Kehlzentrum) mit dem Element Akasha, Raum, ist mit dem Gehör verbunden. Es geht hier also nicht um die Entwicklung der Wahrnehmungsfähigkeit, diese wurde ja auch bereits mit der Entstehung der Augen in Verbindung gebracht. Das Ohr enthält nicht nur die Organe, mit denen wir akustische Signale entschlüsseln können, es ist auch der Sitz unseres Gleichgewichtssinns.

Bleiben wir bei der Vorstellung, dass uns dieser Text der Aitareya Upanishad die Entstehung eines ersten idealen Bewusstseinswesen erklärt, aus dem dann die konkreten verschiedenen Lebewesen der unterschiedlichen Arten hervorgehen können, öffnet sich der Blick auf die entscheidende Frage: Was muss ein solches ideales Lebewesen eigentlich noch können, wenn es jetzt schon kommunizieren, Energie wandeln und wahrnehmen kann? Klare Antwort: Es muss sich in dieser Welt orientieren können, es muss die Himmelsrichtungen wahrnehmen und sich im Raum bewegen können – und genau das ist mit der Ausdifferenzierung der Ohren möglich.

Nach dem vorliegenden Text differenziert sich dann die Haut, daraus werden die Haare und daraus die Kräuter und Bäume.



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

Buchtipp:

Eine kompakte Sammlung der Upanischen in lyrischer Übersetzung des deutschen Indologen Paul Deußen findest du in:

„DIE KLASSISCHEN UPANISHADEN – DIE WEISHEIT DES YOGA“

Erschienen im Yoga Vidya Verlag, 264 Seiten, 12,80 €
Erhältlich im Online-Shop
www.yoga-vidya.de/shop



Für die Interessierten am Vedanta und den Upanishaden:

Themenwoche: Vedanta – von der Einheit der Existenz

Vorträge, Diskussionsrunden, evtl. Lesen aus Originalschriften wie den Upanishaden oder dem Brahma Sutra, über Vedanta, die faszinierende Philosophie der Einheit.

Ab 35 € pro Person pro Übernachtung.

Bad Meinberg, 28.12.-4.1.15

Anleitung zum Glücklichsein – Leela Mata interpretiert die Yoga Vasishta (Englisch mit deutscher Übersetzung)

Yoga Vashishta und Leela Mata – eine unschlagbare Kombination und Anleitung zum Glücklichsein inmitten aller Wechselfälle des Lebens! – Freue dich auf ein ganz besonderes, einmaliges Seminar: Höchste philosophische Weisheit, feinfühlig, intuitiv und weise interpretiert und erklärt. Leela Mata lässt dich dabei an ihrer ganzen Lebenserfahrung und hohe spirituellen Wirklichkeit teilhaben. Die Yoga Vasishta ist eine der wichtigsten Jnana Yoga Schriften, voller einprägsamer Lehrgespräche und anschaulicher fantasievoller Geschichten und Beispiele.

Ab 339 € pro Person für 5 Übernachtungen.

Bad Meinberg, 7.-12.12.14

Yogalehrer Weiterbildung 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. Ab 544 € p. P. für 9 Übernachtungen.

Bad Meinberg, 2.-11.1.15

Karma und Reinkarnation

Die Beschäftigung mit Karma, den grundlegenden Gesetzen vom Sein, vermittelt eine lebensbejahende Grundeinstellung. Die Reinkarnationslehre hilft dir, Ereignisse und Beziehungen aller Art besser zu verstehen. Weiteres: Astralbereich, Umgang mit dem Tod, Hilfe für Verstorbene. Mit Meditation, Mantra-Singen und Yoga.

Ab 140 € pro Person für 2 Übernachtungen.

Bad Meinberg, 23.-25.1.15

Yoga Ferienwoche – Vedanta

Für alle, die entspannt in der Ashram-Atmosphäre Yoga-Ferien machen und gleichzeitig spirituell tiefer gehen möchten. Mit Yoga, Meditation, Massage-Workshop, Wanderungen, morgens und abends Vorträge zur Yoga-Lebensphilosophie: Was ist Glück? Gibt es eine höhere Wirklichkeit? Was ist der Sinn des Lebens? Philosophie der Einheit.

Ab 237 € pro Person für 5 Übernachtungen.

Bad Meinberg, 22.-27.2.15

Alle Seminare und Anmeldung im Internet www.yoga-vidya.de/seminare
Telefonische Info und Anmeldung täglich zwischen 8-20 Uhr:
Bad Meinberg: 05234/870, Westerwald: 02685/80020,
Nordsee: 04426/9041610, Allgäu: 08361/925300
E-Mail: rezeption@yoga-vidya.de

Deinen Alltag spiritualisieren

von Sukadev Bretz



Sukadev zeigt an zwei Beispielen, wie du auch im Alltag spirituell leben kannst: Durch kleine Rituale, die du für dich ausführen kannst und durch die Einstellung, dass alles im Leben von Gott kommt, damit du daran wachsen kannst.

Kleine Rituale im Alltag

Ein wunderbar kleines Ritual, was du für dich selbst machen kannst, ist ein **Arati** (eine Lichtzeremonie). Du kannst dafür einfach eine Kerze oder wenn vorhanden ein Arati-Lämpchen nehmen und dieses vor deinem Altar schwenken.

Bevor du dich zur **Meditation** hinsetzt, probiere mal aus, dich zu verneigen oder zünde eine Kerze an und schwenke sie 3x im Uhrzeigersinn. Vor dem Essen könntest du ein **Gebet** sprechen und Dankbarkeit äußern. Die Wiederholung des **Om Tryambakam** Mantras vor dem Autofahren stärkt und schützt dich (Vorsicht im Straßenverkehr ist natürlich trotzdem geboten). Du kannst auch ein Gebet sprechen, dich an Gott wenden, wenn du deine Wohnung verlässt oder auch abends wieder heimkehrst.

Kleine Rituale und Gebete sind schöne Weisen, dich an Gott zu erinnern. Überlege, was du heute besonders tun kannst, vielleicht jetzt gleich. Ein kleines Ritual, ein kleines Gebet, etwas, was dir hilft, Hingabe an Gott zu üben, Gottes Gegenwart zu erfahren.

Deinen Alltag spiritualisieren

Es gibt verschiedene Weisen, wie du den Alltag spiritualisieren kannst. Da helfen dir die sechs Yogawege des Ganzheitlichen Yoga nach Swami Sivananda. Jeder Weg drückt sich in einer bestimmten Einstellung zum Alltag aus.

Eine Weise ist die **Karma Raja Yoga** Einstellung: Was auch immer kommt, hilft dir spirituell zu wachsen. Eine andere hilfreiche Weise ist die **Bhakti Yoga** Einstellung: Was auch immer kommt, es ist von Gott gesandt. Beides kannst du auch verbinden, in dem du sagst: Was auch immer kommt, es ist von Gott geschickt, damit du spirituell wachsen kannst. Gott gibt dir deine Aufgaben.

Wenn dir irgendjemand komisch kommt, dann liegt das nicht daran, dass dieser Mensch schlechte Laune hat oder weil in seiner Kindheit etwas schief gelaufen ist und er dir deshalb böse ist. Es ist schon gut, sich in den Anderen so hineinzufühlen. Aber es geschieht dir deshalb, damit du daran spirituell wachsen kannst.



Jeder Mensch ist auf diese Weise ein Gesandter Gottes

Jeder ist mit all seinen Besonderheiten, mit denen er dir gegenüber tritt, ein Instrument Gottes, ob er es weiß oder nicht. Selbst wer keine Ahnung von Gott hat oder nichts mit Gott zu tun haben möchte, ist doch von Gott geschickt. Und wenn du im Ashram bist, hörst du das immer wieder und du wirst

immer wieder daran erinnert. Yoga ist eben nicht nur die Luft anhalten, die Kundalini spüren und das dritte Auge leuchten spüren. Meditation ist auch nicht nur dasitzen und hoffen, dass irgendetwas geschieht. Es wird nicht bei jedem sofort die Kundalini erweckt und die Chakras leuchten. Sondern du beobachtest deinen Geist und ordnest ihn. Yoga ist nicht nur auf dem Kopf stehen und dabei sein Ajna Chakra spüren.



Yoga heißt nicht nur sich sattwig zu ernähren, obgleich es auch dazu gehört.

RAJA YOGA: Yoga der Meditation und der Kontrolle des Geistes

KARMA YOGA: Yoga der selbstlosen Handlung

BHAKTI YOGA: Yoga der liebenden Hingabe an Gott

Siehe auch den Artikel „Alles ist Yoga“ auf S. 45



Yoga ist vor allem auch Spiritualisierung des Alltags

Du solltest dich immer wieder am Schopf fassen und versuchen, dich aus deinem Sumpf herauszuholen. Hast du auch immer wieder die Neigung zu sagen: Ich wäre ja spirituell und ich

könnte ja Gott erfahren, wenn nur die Umstände nicht so wären? Wenn mein Partner anders wäre, wenn meine Arbeit leichter wäre, wenn die Menschen in meiner Umgebung etwas freundlicher zu mir wären, wenn der Computer funktionieren würde, wenn die Heizung nicht schon wieder ausgefallen wäre, wenn ich das Essen besser vertragen würde, wenn ich nicht krank wäre und so weiter. So hast du viele Gründe nicht mit Yoga zu beginnen oder es ausfallen zu lassen.

Die *Bhakti* - und *Karma Raja Yoga* Einstellung besagen: Was auch immer geschieht, es ist dir geschickt, damit du spirituell wachsen kannst.

Der Raja Yogi versucht sein Karma zu verstehen: Warum passiert mir das, was ist genau meine Aufgabe? Und wie kann ich daran arbeiten? Der Bhakti Yogi ist einfacher „gestrickt“. Er denkt sich: Du musst nicht alles verstehen, warum es so geschehen ist. Du nimmst es einfach als Aufgabe von Gott an. Irgendwie wirst du daran wachsen können. Du tust es für Gott, so gut du kannst. – Beide Wege sind gut und ergänzen sich.

Und wenn du etwas falsch machst? Was du tust ist ja auch für andere Menschen eine „Lektion“. Da kannst du dann ganz beruhigt sein.

Auch deine Fehler kannst du Gott darbringen. Von Gottes Standpunkt aus ist es vielleicht gar kein Fehler gewesen.

Wenn also gilt: Alles was dir passiert, ist eine Lektion, an der du wachsen kannst, dann gilt auch umgekehrt: Was du sagst und tust ist eine Lektion für andere, selbst wenn du einen Fehler machst.

All das wird beim Mantra-Singen mit der Anrufung von Rama verbunden. Geht etwas schief, rufe die Gottheit Rama an. Stehst du vor einer Herausforderung, bete *Ram, Ram*. Du kannst auch *OM, OM* wiederholen. Oder ein deutsches Gebet sprechen. Was auch immer du möchtest.

Aber du kannst dich immer wieder daran erinnern: Was auch immer geschieht, Gott tritt dir gegenüber. Du kannst es fühlen und daraus handeln. *Ram – Ram*.



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.

Erlebe Sukadev in einem seiner Seminare:

Bhagavad Gita

Rezitation, Behandlung und Interpretation dieser „höchsten Weisheitslehre“. Mit Anleitung zu gelebter Spiritualität im Alltag.

Ab 138 € pro Person für 2 Übernachtungen. Allgäu, 5.-7.12.14

Indische Rituale Ausbildung

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

Ab 477 € p. P. für 7 ÜN. Bad Meinberg, 26.12.14-2.1.15

Mantra-Meditation Intensivwoche mit Sukadev

Wer schon viele Monate oder Jahre mit einem Mantra arbeitet, braucht neue Anleitung und Tipps, um weiter zu kommen. Sukadev zeigt dir Techniken, um die Meditation tiefer und machtvoller werden zu lassen. Täglich mind. 3 Stunden Mantra-Meditation und geistige Mantra-Wiederholungen während den Yogastunden. Es ist hilfreich im Anschluss noch weiter im Ashram zu bleiben und eventuell eine Purushcharana, das klassische Ritual zur Mantrashakti-Aktivierung, durchzuführen.

Ab 315 € p. P. für 5 ÜN. Bad Meinberg, 2.-7.1.15

Vertrauen entwickeln mit Sukadev

Lerne Übungen und Ansätze aus verschiedenen Yogawegen um dein Vertrauen zu entwickeln und zu stärken: Vertrauen zu dir selbst, in deine eigenen Fähigkeiten. Vertrauen in andere, in das Gute in anderen. Gottvertrauen. Deiner Intuition vertrauen. Sukadev teilt hier seine große Erfahrung und Lebensweisheit mit dir, so dass dein Leben inmitten aller äußeren Stürme fest gegründet ist und du aus diesem Grundvertrauen heraus handeln kannst. Ein Wochenende, das dein Leben entscheidend verändern und dir viele neue Impulse geben kann.

Ab 140 € pr. P. für 2 ÜN. Allgäu, 30.1.-1.2.15

Der spirituelle Weg

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

Ab 140 € pro Person für 2 Übernachtungen. Bad Meinberg, 13.-15.3.15

Alle Seminare und Anmeldung im Internet www.yoga-vidya.de/seminare
Telefonische Info und Anmeldung täglich zwischen 8-20 Uhr:
Bad Meinberg: 05234/870, Westerwald: 02685/80020,
Nordsee: 04426/9041610, Allgäu: 08361/925300
E-Mail: rezeption@yoga-vidya.de



FLIEGEN FÜR DEN Weltfrieden

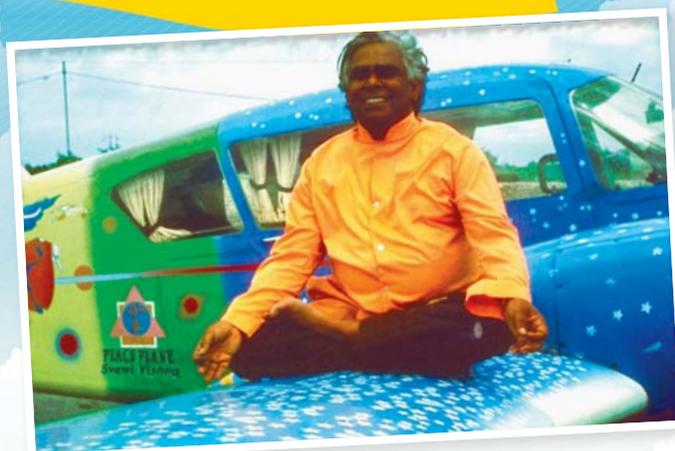
von Maria Ma Niedballa

Wie man mit Yoga Frieden nach Außen schafft und wie man mit Glaube und Hingabe Grenzen überwinden kann, zeigt uns Swami Vishnu-devanandas Mut, mit dem er sich für den Frieden und die Einheit unserer Welt einsetzte.

Niemals hatte ich Vorbilder. Während meine Freundinnen ihre Wände mit Boygroups tapezierten, blieben meine Weiß. Natürlich hörte und höre ich gerne Musik, aber der Hype um die dazugehörigen Künstler ist mir bis heute fremd. Stattdessen habe ich mich schon immer darüber gewundert, warum Menschen, die z.B. singen oder schauspielern eine so große Entlohnung und Anerkennung für ihre Tätigkeit bekommen, während so viele andere Menschen, die sich sozial engagieren, dafür entweder gar nicht oder nur unverhältnismäßig entlohnt werden. Damit meine ich Menschen, die sich dem Dienst an der Menschheit verschrieben haben und dessen Motor durch selbstlose Liebe betrieben wird. Karma Yogis par excellence, die mit hohen Idealen und in liebevoller Mission versuchen, unsere Welt ein kleines Stückchen besser zu machen.

„Ein Gramm Praxis wiegt mehr als eine Tonne Theorie“

Wie z.B. Swami Vishnu-devananda, ein bedeutender Yoga-meister des 20. Jahrhunderts und direkter Schüler von Swami Sivananda, der eine Integration aller bekannten Yogawege, den Yoga der Synthese, lehrte. Einer der bekanntesten Schüler von Swami Vishnu-devananda ist Sukadev Bretz, der Gründer von Yoga Vidya. Über einen zufällig im Mülleimer entdeckten Flugzettel fand Swami Vishnu seinen Weg zu Swami Sivananda. Auf diesem standen die Zeilen Swami Sivanandas „Ein Gramm Praxis wiegt mehr als eine Tonne Theorie“, die Swami Vishnu so stark berührten, dass er sich auf eine 36-stündige Reise nach Rishikesh machte, um Swami Sivananda zu treffen. Und wer einmal in Indien mit öffentlichen Verkehrsmitteln unterwegs gewesen ist, weiß, dass dies sicherlich keine 5 Sterne Kreuzfahrt für ihn war. Stark beeindruckt von dieser ersten Begegnung, nahm er sich vor, schnellstmöglich zurück nach Rishikesh zu kommen, um dann schließlich zehn Jahre lang seinem Meister zu dienen und von ihm in allen Facetten des Yoga ausgebildet zu werden. Alte Hatha Yoga Fotos beweisen die unglaubliche



Flexibilität von Swami Vishnu-devananda, die ihn sanft in alle möglichen Asanas hineingleiten ließ. Nachdem er im März 1957 den Auftrag seines Meisters bekam, Yoga in den Westen zu bringen, machte er sich mit 10 Rupien Startkapital (was weniger als ein Dollar war) und Swami Sivanandas Segen – der ihn wohl tatsächlich zum Ziel gebracht hat – auf den Weg nach Amerika. Dort angekommen, gründete er 1959 in Kanada das erste Sivananda Yoga Vedanta Center und 1962 den ersten Sivananda Yoga Vedanta Ashram, von denen es mittlerweile zahlreiche auf der ganzen Welt gibt.

Ein Ashram befindet sich in Südindien, umrundet von einem wunderschönen Waldgebiet mit zahlreichen Tierarten, von denen vor allem Affen sehr gerne den Ashram besuchen, um sich an den Yoga-Asanas der spirituellen Aspiranten zu ergötzen. Nie vergessen werde ich eines Abends, als wir einen Film über Swami Vishnu schauten, der von seiner Friedensmission handelte. Bei dieser überflog er ab den 70er Jahren mit einem selbstgebastelten „Planet Erde“ Pass und einem bunten Flugzeug Krisengebiete, um sie mit Blumen, Flugblättern und dem Mantra „Om namo Narayana“ zu „bombardieren“.

Planet-Erde-Pass

„Name: Swami Vishnu-devananda, zufällig auf der Erde geboren
Geburtsdatum – unsterblich
Wohnort – Erde
Gewicht – nicht messbar
Größe – kurz so gut wie lang, groß so gut wie klein
Haar – schneeweiß
Augen – intuitiv
Momentaner Wohnort: Straße – Planet Erde; Stadt – Vaikuntha;
Staat – Gott.“

(aus: „Der Yogi - Portraits von Swami Vishnu-devananda“, im Yoga Vidya Shop erhältlich)

Unendliches Gottvertrauen und Hingabe sind der Schlüssel zur Überwindung des Egos

Swami Vishnu-devananda war nicht nur der festen Überzeugung, dass äußerer Frieden nur mit innerem Frieden beginnen kann, sondern auch, dass Grenzen jeglicher Art nur mentale Konstrukte sind. Damit meinte er geistige Grenzen, die uns hindern Dinge zu tun, die wir gerne machen würden, aber auch nationale Grenzen, die uns von unseren Mitmenschen trennen und ein Gefühl von Andersartigkeit und Distanz, anstatt ein Gefühl von Einheit entstehen lassen. Um uns unseren geistigen „Knast“ zu verdeutlichen, sah es Swami Vishnu-devananda als seine Mission an, so genannte Krisenherde zu überfliegen, um damit deutlich zu machen, dass unendliches Gottvertrauen und Hingabe der Schlüssel zur Überwindung der vom Ego gesetzten Grenzen sind.

Seine Message war dabei: *„Der Mensch ist frei wie ein Vogel, überwindet Grenzen mit Blumen und Liebe, nicht mit Bomben und Gewehren.“*

Als ein Reporter ihn fragte, ob seine Mission, Blumen über Kriegsgebiete zu streuen, nicht verrückt wäre, erwiderte Swami Vishnu, dass er ganz normal sei, es aber mehr als verrückt wäre, Kriege zu führen, um Menschen zu bombardieren.

Chrysanthenblüten für Ost-Berlin und ein Käsebrod für Swami Vishnu-devananda

Eine Mission für den Frieden führte ihn dabei im Jahre 1983 auch nach Deutschland, um mit einem selbstgebastelten Drachenflieger von West nach Ost Berlin zu fliegen. Dort angekommen verstreute er als Zeichen des Friedens und der Liebe Chrysanthenblüten und wurde daraufhin 4 Stunden von doch sehr verwunderten DDR Beamten vernommen, die ihn mit einem Käsebrod als Proviant und der U-Bahn zurück nach Westberlin schickten.

Wie erstaunt und berührt ich war, gerade in Indien von Swami Vishnu-devanandas Einsatz für die deutsche Wiedervereinigung zu erfahren, liegt sicherlich auf der Hand. Seine große Hingabe transzendierte seine individuellen Bedürfnisse zu reinem Mitgefühl und selbstlosem Dienst an der Menschheit.

„Und so kam die Mission, Grenzen zu überwinden. Es zeigte der Welt symbolisch, dass unser Planet klein ist. Entweder wir leben zusammen oder wir sterben zusammen. Es war die Zeit gekommen, dass Nationalismus und Patriotismus verschwanden und nur noch Einheit existierte.“ (Swami Vishnu-devananda)

Die Symbolkraft seiner Worte liegt gewiss darin, dass eigene Begrenzungen von uns selbst geschaffen und überwindbar sind und ist damit eine stetig aktuelle Botschaft für den eigenen Yogaweg. Denn so lange Trennung oder noch ein Gefühl von Abgrenzung besteht, kann der Samen der Einheit nicht keimen. Wir alle sind miteinander verbundene Teile des Ganzen, auch wenn Glaubenskonzepte unterschiedlich sind, bleibt der Kern der Verehrung gleich.

Swami Vishnu-devananda ist mit seinen hohen Idealen ein gutes Vorbild, wenn man sich eine Welt in Frieden und Einklang mit seinen Nächsten, der Umwelt und sich selbst wünscht. Er steht aber auch dafür, dass es immer möglich ist, über seine eigenen mentalen Begrenzungen hinauszuwachsen, Neues auszuprobieren und seinen eigenen Zustand immer wieder durch Gottvertrauen zu transformieren.

Auch wenn meine Wände heute immer noch weitgehendst weiß sind, so schmücken sie einige wenige Bilder, die mich als meine alltäglichen Inspirationen begleiten. Dass Swami Vishnu-devananda mich von dort aus jeden Morgen anlächelt, versteht sich da von selbst.



Maria Ma Niedballa ist Bloggerin und arbeitet als freie Autorin in Köln. Nach ihrem Diplom in Sozialer Arbeit hat sie ein Jahr in Indien gelebt und gearbeitet, wo sie tief in das Konzept des Yoga eintauchen durfte und außerdem ihre Reiki-Ausbildung gemacht hat. Ihre Erfahrungswerte spiegeln sich auf ihrem Blog "ganzherzig" wieder – ein Online-Magazin über Yoga, Persönlichkeitsentwicklung und vegane Ernährung. www.ganzherzig.de

Praktische Schritte zum inneren Frieden...

Praktische Schritte zum inneren Frieden

Ein sehr wirkungsvolles, transformatorisches Seminar mit vielen Anregungen. Unter anderem zu:

Mehr Energie im Alltag – Umgang mit Emotionen – Unverarbeitetes integrieren – Positives Denken – gute Beziehungen zu den Mitmenschen aufbauen – seine Lebensaufgabe finden – Beziehung zu etwas Höherem aufbauen.

Ab 198 € pro Person für 3 Übernachtungen.

Allgäu, 3.-6.4.15

Ahimsa-Training für Kinder

Wenn wir wahren Frieden in der Welt erlangen wollen, müssen wir bei den Kindern anfangen (Mahatma Gandhi). Besonders im Kindesalter ist Gewalt immer wieder Thema. An diesem Wochenende üben die Kinder ihre Ängste zu überwinden und bekommen die Mittel an die Hand, die sie für ein gewaltloses Miteinander brauchen.

Ab 84 € pro Person für 3 Übernachtungen.

Bad Meinberg, 3.-6.4.15

Alle Seminare und Anmeldung im Internet www.yoga-vidya.de/seminare
Telefonische Info und Anmeldung täglich zwischen 8-20 Uhr:
Bad Meinberg: 05234/870, Westerwald: 02685/80020,
Nordsee: 04426/9041610, Allgäu: 08361/925300
E-Mail: rezeption@yoga-vidya.de



Alles ist Yoga

~ Von der Matte ins Leben ~

Yoga findet nicht nur auf der Matte statt und ist nicht vom eigentlichen Leben getrennt. Auch im Alltag kann Yoga praktiziert werden und stellt somit letztlich einen Lebensstil dar, der die Spiritualisierung des täglichen Lebens als Ziel hat.

von Christopher Sölter

Wenn heutzutage von Yoga die Rede ist, meinen die meisten eigentlich die Körperstellungen des Hatha Yoga, den physischen Yoga. ‚Ha‘ heißt ‚Sonne‘ und ‚tha‘ heißt ‚Mond‘ und ‚Hatha‘ vereinigt also alles Gegensätzliche. Hatha Yoga zielt darauf ab, den Körper auf energetischer, emotionaler, mentaler und vor allem physischer Ebene zu harmonisieren. Der Hatha Yoga besteht aus fünf Unterpunkten: Körperhaltungen, Atemübungen, richtige Ernährung, positives Denken & Entspannung.

Hatha Yoga bildet im engeren Sinne zusammen mit **Kundalini Yoga** Unterpunkte des **Raja Yoga**. Daneben stehen noch drei weitere große Yogawege: **Karma Yoga**, **Bhakti Yoga**, **Jnana Yoga**.

Alle Wege bedingen sich gegenseitig und stehen für eine Entwicklung des Menschen auf allen Ebenen: physisch, energetisch, mental, psychisch und spirituell. Das Ziel dieser Integration verschiedener Yogawege ist die Verwandlung des gesamten menschlichen Wesens. Yoga führt in seiner gesamten Breite zu einem mehr an Gesundheit, Zufriedenheit, Erfolg in Beruf und Partnerschaft und Sinnfindung im Leben.

Kundalini Yoga – Mehr Energie für dein volles Potential

Hier dreht sich alles um Energie. Es werden vor allem Atemtechniken (Pranayama) praktiziert, um im Menschen schlafende Energie (Kundalini) zu aktivieren und zu höheren Bewußtseinszuständen zu gelangen. Feinstoffliche Energiekanäle (Nadis) werden gereinigt und Energiezentren (Chakras) angeregt. Auch wenn es bei regelmäßiger Praxis der Übungen nicht bei jedem gleich zu einer spektakulären Energieerfahrung kommt, so bewirken die Praktiken doch in jedem Fall eine wesentliche Erhöhung des Energieniveaus, eine Vitalisierung und Aktivierung des ganzen Körper-/Geistsystems und eine neue, ungekannte Lebensqualität. Ein angenehmer Nebeneffekt ist meistens, dass man mit weniger Schlaf auskommt und so mehr Zeit entweder für Yogaübungen und Meditation oder für andere Aktivitäten gewinnt. Auch die Asanas (Körperstellungen) des Hatha Yoga helfen, den Energiefluss im Körper anzuregen und harmonisieren und die Chakras zu stimulieren.

Raja Yoga – Beherrsche deinen Geist, statt umgekehrt

„Raja“ heißt ‚König‘ und Ziel ist Königl über die eigenen Gedanken zu werden. „Yoga ist das zur-Ruhe-bringen der Gedanken im Geist“ laute die berühmte Raja Yoga Definition nach Patanjali. Techniken, wie positives Denken, Visualisierungen, Entwicklung von Konzentration & Meditation sollen dazu führen Innenschau zu praktizieren, die Sinne von äußere Reizen abzuziehen und so zu erkennen, dass alles Vergnügen, was wir aus äußeren Objekten erlangen vergänglich ist und uns niemals wirklich befriedigt.

Übung: Versuche dich, wann immer es geht, auf deinen Atem zu konzentrieren, um so raus aus den Kopf rein in den gegenwärtigen Moment zu kommen.

Karma Yoga – Gebe dein Bestes und lasse dann los

Karma Yoga heißt einerseits, dass man die zusätzliche Energie, Achtsamkeit, Konzentrationsfähigkeit, Gelassenheit und Belastbarkeit, die man aus den anderen Yogawegen gewinnt, nutzbringend für sich, seine Mitmenschen und die ganze Gesellschaft in das tägliche Leben einbringt. Es bedeutet auch Pflichterfüllung in dem Sinn, dass man seine Kraft und sein Können bestmöglich einsetzt, einfach, weil gewisse Aufgaben und Pflichten erfüllt werden müssen. Und andererseits bedeutet es selbstloses Handeln im Sinne von Dienst am Mitmenschen, Nächstenliebe, Hilfe, ohne eine Gegenleistung oder Belohnung dafür zu erwarten. Aufgaben werden als Chance angesehen, daraus zu lernen und zu wachsen. Es bedeutet in der Praxis, dass man sich durchaus bemüht, seine Aufgaben so gut wie möglich zu erfüllen und sein Möglichstes dafür tut oder dass man eine Entscheidung so gut wie möglich abwägt und dann nach bestem Wissen und Gewissen trifft, dass man aber letztendlich auch loslässt und erkennt, im Grunde genommen liegt vieles außerhalb meines Einflussbereiches und es soll das geschehen, was geschehen soll. Was auch immer kommen mag, es ist langfristig und von einer höheren Warte aus betrachtet gut und richtig.

Übung: Versuche im Alltag dein Bestes zu geben aber dann auch das Ergebnis loszulassen und zufrieden zu sein.

Bhakti Yoga – Liebe deinen Nächsten wie dich selbst

Bhakti Yoga fördert die Hingabe und Liebesfähigkeit in uns und wirkt daher eher auf der Gefühlsebene. Dieser Weg wird in Indien am meisten praktiziert und ist eine gute und wichtige Ergänzung zu der in unserer Kultur vorherrschenden Rationalität. Es ist eine innere Grundhaltung bedingungslosen Vertrauens und

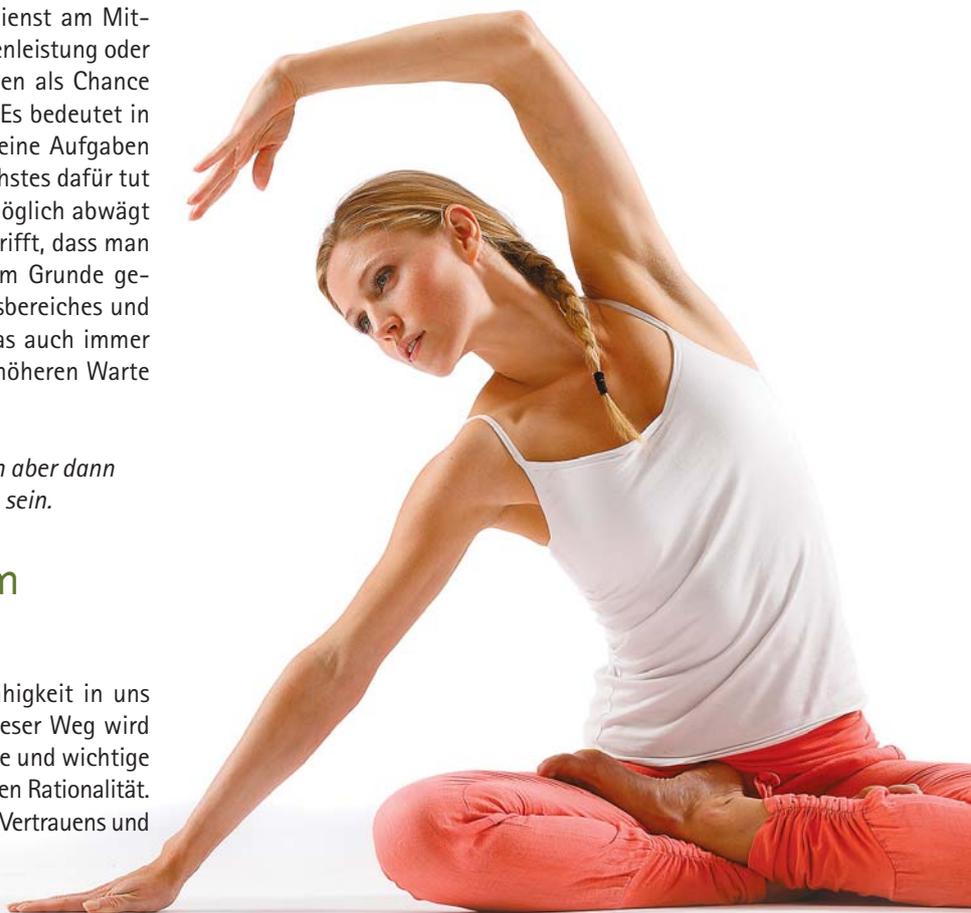
Loslassens, der Hingabe – Vertrauen in etwas Höheres als man selbst oder Vertrauen darin, dass alles irgendwie schon seine Richtigkeit hat. Dass auch die Dinge, die außerhalb des eigenen Einflussbereiches liegen, im Grunde genommen letztlich gut sind. Bhakti Yoga wird stark entwickelt durch Wohlwollen gegenüber allem Leben, Mantra-Singen, Gebet, Zeremonien und Rituale.

Übung: Vertiefe das Gefühl der Verbundenheit mit allen Wesen und einer höheren Kraft als du selbst.

Jnana Yoga – Wer oder was bist du?

Jnana Yoga ist die Auseinandersetzung mit grundlegenden Fragen wie: „Was ist der Sinn des Lebens?“, „Wer oder was bin ich?“, „Woher komme ich?“, „Gibt es Gott?“ und so weiter. Grundlage dafür ist die Vedanta-Philosophie, eine nicht-dualistische Philosophie, die beschreibt, dass hinter allem eine gemeinsame „Ursubstanz“ steht (Brahman). Das bedeutet, wir sind in unserem innersten Kern verbunden mit allem. Weiterhin wird dieses tiefste Selbst (Atman), dass in uns allen ist, als Sein-Wissen-Glückseligkeit (Sat-Chit-Ananda) beschrieben und kann durch fortschreitende Yogapraxis immer klarer erkannt werden. Zwar kann es hilfreich sein, intellektuell darüber zu philosophieren, nur muss dieses Wissen letztlich intuitiv erfahren und erkannt werden, weil es jenseits der Erfassbarkeit des menschlichen Geistes liegt. Und dieses intuitive Erfahren wird unterstützt durch die anderen Yogawege, vor allem den Raja und Bhakti Yoga.

Übung: Gehe der Frage „Wer bin ich?“ auf den Grund.



Menschen bringen verschiedene Talente und Vorlieben mit, so ist nicht jeder Yogaweg für jeden gleich gut geeignet. Man sollte schwerpunktmäßig den Weg wählen, der der eigenen Persönlichkeitsstruktur am meisten entspricht, aber man sollte auch die anderen Wege gleichzeitig praktizieren und in sein Leben integrieren, so dass die persönliche Entwicklung nicht einseitig, sondern wirklich ganzheitlich und umfassend wird. Auch der spirituelle Fortschritt und die persönliche Evolution schreiten so sehr viel schneller voran.

Die Hatha Yoga Übungen, die auf der Matte stattfinden, dienen vor allem als Grundlage für die anderen Yogawege. Yoga ist somit eine ganzheitliche Entwicklung des Menschen und findet jeden Moment statt, denn: Alles ist Yoga. Alle Wege helfen dir dabei Frieden und Harmonie in deinem individuellen Universum (Menschen, die mit dir in Kontakt treten, deine Arbeit...) zu vergrößern, so, dass du dadurch zum Frieden auf kollektiver Ebene beiträgst. Weiterhin geben dir die verschiedenen Yogawege die Macht Identifikationen mit gewohnten Gedankenprozessen & Handlungen mehr und mehr aufzulösen und so wirklich das Leben zu formen, dass du gern führen würdest. Schicksal ist Gewohnheit.

Denke mehr und mehr an deine Möglichkeiten und nicht an deine Begrenzungen und du kannst mit Hilfe von Yoga erfahren, dass du unendliche Möglichkeiten, unendliche Kraft und alles Wissen in dir hast, ja das du Gott bist.

Wie sieht dein Leben aus, wenn du das Höchste, was du dir vorstellen kannst, selbst bist?

Doch um wirklich einmal tief in die Materie und Nicht-Materie einzusteigen und tiefer zu gehen, ist es in der Regel sehr hilfreich ein Retreat zu besuchen. So kannst du das Gelesene in der Praxis erfahren und authentischer im Alltag umsetzen.



Christopher Sölter ist Yogalehrer und Meditationskursleiter (BYV), ehemaliger Pressesprecher des Yoga Vidya e.V. Schreibt gerade ein Buch über seinen 1,5 jährigen Aufenthalt im Yoga Vidya Ashram Bad Meinberg.

Kleine Auswahl von Möglichkeiten zu einem Retreat bei Yoga Vidya:

Shivalaya Meditationsretreat

Mit intensiver Meditations- und Yogapraxis findest du zu Ruhe, Entspannung und tiefer Begegnung mit dir. Lange Meditationen, inspirierende Vorträge und Schweigen. Täglich 3 lange Meditationssitzungen, kurze Gehmeditationen, teilweise im Freien auf der Dachterrasse, Rezitation, systematische Anleitung und Begleitung, meditative Yogastunden.

Bad Meinberg, ab 310 € pro Person für 5 Übernachtungen: 5.12.-10.12.14; 9 Übernachtungen ab 539 € p. P.: 14.-23.8.15

Vipassana-Meditations-Schweigekurs

Du betrachtest einfach nur alle Vorgänge während des stillen Sitzens, lässt sie zu und hältst sie aus ohne zu vermeiden, zu rechtfertigen, zu verdrängen oder zu beschönigen. Konzepte, angelesenes Wissen, wissenschaftliche Erkenntnisse u.a. kannst du vernachlässigen, genauso wie du über Buddhismus nichts wissen musst, um Vipassana-Meditation zu praktizieren.

Ab 138 € pro Person für 2 ÜN in Bad Meinberg, 12.-14.12.14

Spirituelles Retreat mit Narada

Abseits vom Alltag tauchst du tief in die gelebte Weisheit des Yoga und Advaita Vedanta ein und deine Praxis bekommt Abseits vom Alltag tauchst du tief in die gelebte Weisheit des Yoga und Advaita Vedanta ein und deine Praxis bekommt neue Impulse.

Ab 292 € pro Person für 5 ÜN in Bad Meinberg, 25.-30.1.15

Retreat an der Nordsee

Retreat, um in Ruhe bei sich selbst anzukommen und zu verweilen. Dieses Seminarhaus an der Nordsee mit seinen neuen ruhigen Yogaräumen ist optimal dafür geeignet, um außerhalb der Ferienzeiten den Alltag hinter sich zu lassen, innere Ruhe zu finden, sich inspirieren zu lassen und neue Ideen zu entwickeln.

Ab 288 € pro Person für 5 ÜN. Nordsee, 7.12.-12.12.14

Schweige- und Meditations-Retreat 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. Teilnahmevoraussetzung: ernsthafter Wunsch, tiefe Erfahrungen zu machen und dafür zu praktizieren. Bereitschaft, auch durch innere Widerstände und Prozesse hindurchzugehen.

Ab 292 € pro Person für 5 Übernachtungen.

Bad Meinberg, 15.-20.2.15

Darüber hinaus kannst du auch jederzeit als Individualgast nach Bad Meinberg kommen und im Shivalaya Retreatzentrum für dich Ruhe finden.

Alle Seminare und Anmeldung im Internet www.yoga-vidya.de/seminare. Telefonische Info und Anmeldung täglich zwischen 8-20 Uhr: Bad Meinberg: 05234/870, Westerwald: 02685/80020, Nordsee: 04426/9041610, Allgäu: 08361/925300, E-Mail: rezeption@yoga-vidya.de

Vegane Erdbeertorte

von Pashupati Grecco

Diese leckere und hübsche Erdbeertorte habe ich für unser Sommerfest in Bad Meinberg zubereitet. Sie ist vermutlich die beliebteste Torte von allen, die ich hier gemacht habe. Optisch ist sie nicht von einer normalen Erdbeertorte zu unterscheiden. Der Boden und die Creme sind leicht und locker, Vanille und Zitrone in Verbindung mit dem Joghurt erinnern an den Geschmack von Quark oder Käsekuchen. Auch ohne Vorkenntnisse kannst du dich an diesem Rezept versuchen, das Verzieren lernt man mit der Zeit, einfach ausprobieren ♥



Zutaten (findet ihr im gut sortierten Biosupermarkt)

Tortenboden

(für eine ø 26 cm Springform)

200 g Mehl
210 ml Wasser, mit viel Kohlensäure (ungesüßt)
115 g Zucker
5 EL neutrales Öl
½ Packung Backpulver

Vanille-Zitronenquark

500 g Sojajoghurt Natur
125 ml Sojacuisine
2-3 EL Zitronensaft
½ Schale einer Bio Zitrone
½ bis 1 TL gemahlene Vanille
1 gestrichenen TL Agar- Agar (nicht mehr)
mind. 50 ml Agavendicksaft (oder anderes Süßungsmittel)
Bitte selber abschmecken, wie süß ihr es möchtet

Erdbeerhaube

500 g Erdbeeren gewaschen und geviertelt
1 Packung veganen Tortenguss Rot
1 gestrichener TL Agar-Agar und Rote Beete Saft zum Färben
2 EL Zitronensaft
2-4 EL Zucker oder Agavendicksaft
250 ml Wasser

Verzierung (optional)

Soja-Reis oder Kokos-Schlagcreme von Soyatoo
(gibt's in Online Shops, verwendbar wie normale Schlagsahne, siehe Packungsanweisung)
1-2 Packungen Sahnesteif
½ Bio Zitrone, davon Schale
1 Messerspitze gemahlene Vanille
Zusätzliche Süße, wenn gewünscht

Zubereitung

Tortenboden

1. Trockene Zutaten mischen
2. Flüssige Zutaten dazu und nur so viel wie nötig rühren, damit die Kohlensäure erhalten bleibt, jedoch sollten keine Klumpen dabei sein
3. Springform mit Backpapier auslegen, Teig in die Form geben
4. 160° C 13 Min. im vorgeheizten Ofen, der Kuchen sollte oben noch weich und hell bleiben, es sollte aber kein Teig am Stäbchen kleben wenn man hineinsticht
5. Auskühlen lassen
6. Ring öffnen und den Kuchen vorsichtig aus der Form lösen, Backpapier entfernen und den Kuchen dann entweder auf eine schönes Tablett legen oder in die Form zurück und den Ring darum spannen

Vanille-Zitronen „Quark“

1. Joghurt in trockenem Handtuch über Nacht, 5 Stunden lang abtropfen lassen, ich lege dazu das Handtuch in einen Sieb und hänge diesen in eine Schüssel
2. Den abgetropften Joghurt mit Zitronensaft, Schale, Vanille und eurem Süßungsmittel in eine Schüssel geben und mit einem Schneebesen verrühren, schon mal abschmecken, es kommt aber noch die Sojacuisine dazu
3. Sojacuisine und Agar-Agar in einem Topf zusammen aufkochen, dabeibleiben und öfters umrühren, 2-4 min köcheln lassen
4. Jetzt sofort die noch heiße Sojasahne zu dem Joghurt geben und das ganze kräftig mit dem Schneebesen verrühren, noch mal abschmecken und dann über den fertigen Tortenboden geben, welcher in der Springform sein sollte

Wichtig! Ich benutze Sojacuisine, da sie die Eigenschaft hat zu schäumen, die Luftblasen werden durch das Agar-Agar eingeschlossen und verbleiben so in der ausgekühlten Creme, was sie luftiger macht, Alternativen wie Hafer- oder Mandelcuisine tun das nicht.

Erdbeerdecke

1. Erdbeeren vierteln und auf die Creme legen, falls sie leicht einsinken ist das gut
2. Tortenguss nach Packungsanweisung zubereiten oder 100 ml Wasser mit dem Agar-Agar aufkochen und 2-4 Min. köcheln lassen, dann mit allen anderen Zutaten vermischen und über die Torte geben
3. Ca. 30-60 Min. lang kalt stellen, dadurch kann die Torte noch etwas durchziehen und die schnittfeste Konsistenz erreichen
4. Genießen!

Seminare zum Thema Kochen und Ernährung:

Ayurveda Koch Ausbildung

Erlerne die Grundprinzipien der Ayurvedischen Küche in Theorie und Praxis. Theorie: Wichtigkeit der Geschmacksrichtungen – energetische Wirkung der verschiedenen Nahrungsmittel und Zubereitungsformen – Zusammenstellung von Menüs entsprechend der Konstitution (Doshas). Praktische Zubereitung von indischen und ayurvedischen Gerichten: Dhal, Khicheri, Gemüse, Chapati, Chutneys, Ayurveda Diätgerichte etc. Geeignet sowohl für „Hobbyköche“ als auch für professionelle Köche, die ayurvedische Gerichte anbieten wollen. Teilnahmevoraussetzung: Erfahrung im Kochen.

Ab 512 € Pro Person für 7 Übernachtungen.
Bad Meinberg: 27.2.-6.3.15

Körperlich rein und geistig klar – Ernährung und Entgiftung

Eine angepasste Ernährung ist wichtig für eine gute Gesundheit und einen klaren Geist. Lerne, wie du deinen Körper entgiften, die Aufnahme neuer Toxine vermeiden, Blockaden im Bauchbereich auflösen und den Geist frei von mentalem Müll halten kannst. Mit Techniken aus der natürlichen Gesundheitslehre, dem Yoga und anderen Heilmethoden.

Ab 138 € pro Person für 2 Übernachtungen.
Bad Meinberg: 19.-21.12.14.

Ayurvedisch Kochen

Lerne die Geheimnisse der ayurvedischen Küche kennen. Wie kannst du dich und deine Lieben gesund, lecker, typgerecht ernähren? Mit Infos zur ayurvedischen Ernährungslehre und Grundrezepte, mit denen du variieren und eigene Kreationen ausprobieren kannst. Natürlich kochen wir gemeinsam. Ideal ergänzt mit Yoga, Meditation und Mantra-Singen.

Ab 140 € pro Person für 2 Übernachtungen.
Bad Meinberg: 30.1.-1.2.15.

Alle Seminare und Anmeldung im Internet www.yoga-vidya.de/seminare
Telefonische Info und Anmeldung täglich zwischen 8-20 Uhr:
Bad Meinberg: 05234/870, Westerwald: 02685/80020,
Nordsee: 04426/9041610, Allgäu: 08361/925300
E-Mail: rezeption@yoga-vidya.de



Pashupati Grecco ist 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.

Kinderyoga

Kongress 6.-8.3.15

*Mit Kindern gemeinsam
Werte entdecken*

Die beste Gelegenheit, die Möglichkeiten von Yoga mit Kindern und Jugendlichen, in Kindergarten und Schule in seiner ganzen Vielfalt kennen zu lernen. Interessante und bekannte Referentinnen und Referenten, im Kinderyoga erfahrene Yogalehrer, garantiert viel Spaß in den Kinderyoga-Musterstunden.

Viele Anregungen in Workshops, Vorträgen, Kinderyoga-Musterstunden, bereichernde Begegnungen mit neuen und bekannten Gesichtern, Kongress-Atmosphäre, eingerahmt von Meditation und Satsang.

Bitte Detailprogramm anfordern!
In Bad Meinberg. Ab 162 € pro Person
für 2 Übernachtungen.



Alle Seminare und Anmeldung im Internet www.yoga-vidya.de/seminare
Telefonische Info und Anmeldung täglich zwischen 8-20 Uhr:
Bad Meinberg: 05234/870, Westerwald: 02685/80020, Nordsee: 04426/9041610,
Allgäu: 08361/925300; E-Mail: rezeption@yoga-vidya.de

YOGA

Vidya

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.

Wir behalten uns vor, dass Seminare wegen zu niedriger Teilnehmerzahl kurzfristig vorher abgesagt werden. Du kannst dann selbstverständlich in ein anderes Seminar überwechseln, oder bekommst Dein Geld zurück. Falls der Seminarleiter erkrankt bzw. kurzfristig absagt, behalten wir uns vor, einen Ersatz-Seminarleiter einzusetzen, und bemühen uns, einen gleich erfahrenen Seminarleiter zu finden. Falls Du das Seminar mit dem Ersatz-Seminarleiter nicht besuchen möchtest, kannst du jederzeit in ein anderes Seminar wechseln oder bekommst Du Dein Geld zurück. Ein Anspruch auf Fahrtkostenerstattung besteht nicht.

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/Sukadev108
www.wiki.yoga-vidya.de



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

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



Okt. 2014

Entgelt
zahlt
Empfänger

1) Etwaige Beschwerden?

.....
.....

2) Bisherige Erfahrungen auf dem Gebiet der Ausbildung?

.....
.....

3) Dein Beruf?

.....
.....



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 Maria Rain, 87466 Oy-Mittelberg • 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

Okt. 2014

Entgelt
zahlt
Empfänger



Deutsche Post **ANTWORT**

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

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

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

Anschrift

Telefon 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

Bank BIC IBAN

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 (Überweisung aus dem Ausland BIC: DGPBDE33MXXX, IBAN: DE41 4726 0121 2150 0784 00)

Yoga Vidya e.V. Westertal, Konto 67 427 505, Westertal Bank eG, BLZ 573 918 00
(bei Überweisung aus dem Ausland BIC: GENODE51WWW1 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 23 973 203, 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 Bhf Horn-Bad Meinberg (08:30-19:15 Uhr), kostenlos. Sonst Taxi, kostenpflichtig

Westerwald ICE Bhf Montabaur, Neuwied bitte eigenständig organisieren. Details zu Taxi

Sonderkonditionen im Internet: www.yoga-vidya.de/westerwald unter Anreise

Bushalt Horhausen (Kardinal-Höffner-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 Westertal, 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 Maria Rain, 87466 Oy-Mittelberg • Fax: 08361/92530-29



Broschüren-Gutschein

Hiermit fordere ich kostenlos und unverbindlich folgende Informationen an:

- Aktueller Seminarkatalog** (alle Seminare komplett) Aus- und Weiterbildungen 2015 Yoga erleben!
- Yoga und Meditation Einführung 2-Jahres-Ausbildung Yogalehrer/in Yoga Vidya Therapie
- Ayurveda und Yoga Wellness Abendkurse Bad Meinberg Abendkurse Nordsee Abendkurse Allgäu
- Abendkurse Westertal Kundalini Yoga Yoga Kongress Seminarprogramm Allgäu
- Yoga Vidya-Verlag: Bücher, CDs, DVDs... Mitarbeiter/in werden bei Yoga Vidya
- 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.

Yogalehrer/innen Ausbildungen

in Europas größtem Ausbildungszentrum



- 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

4

WOCHEN INTENSIV

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

ab **1.877 €**

2

JAHRES- AUSBILDUNG

Yoga schrittweise direkt
im Alltag umsetzen.
In vielen Stadtzentren möglich.
723 UE. Beginn Januar 2015.

ab **169 € mtl.**

3

JAHRES- AUSBILDUNG

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

ab **109 € mtl.**

UE= Unterrichtseinheiten à 45 Min.

Preise* Yogalehrer/innen Ausbildung in €

Zeitraum	MZ	DZ	EZ	S/Z/Womo
4 Wochen Intensiv	2.215	2.643	3.085	1.877
2 Jahres Ausbild.** mtl.	169	182	204	169
3 Jahres Ausbild. mtl.	127	150	175	109



Einfach mit deinem Smartphone
scannen und Yoga erleben!
www.yoga-vidya.de/ausbildung

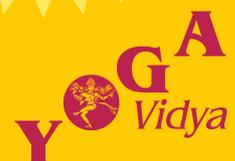
* inkl. Übernachtung + Verpflegung. ** Aufpreis in einigen Zentren.

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

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

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

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



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