

Magazin für Yoga, Gesundheit und Spiritualität

YOGA



Vision

KOSTENLOS
NR. 29 / NOV 2021

PHILOSOPHIE

Yoga-Traditionen
Weisheitsgeschichte

YOGA FÜRS LEBEN

Yoga in der Wirtschaft
Den Kampf beenden
Manifest der Neuen Erde

YOGA UND GESUNDHEIT

Stress und seine Auswirkungen
Jung bleiben mit Yoga

YOGA-TECHNIKEN

Hridaya Kriya - eine Reise in dein Herz
Yoga „Golden Age“
Thai-Yoga: Hand- und Gesichtsmassage
Meditation „Innerer Körper“
Meridian-Yoga

STUDIE
Berufsbild
Yogalehrer/in

NEU

- Gesundheits-Projekt
- Weiterbildung „Flow-Yoga“



Inhalt

YOGA & GESUNDHEIT

- 5 Stress und seine Auswirkungen
- 10 Jungbleiben mit Yoga

YOGA-TECHNIKEN

- 15 Hridaya Kriya - eine Reise in dein Herz
- 19 Yoga-Praxis „Golden Age“
- 21 Thai Yoga: Hand- und Gesichtsmassage
- 25 Meditation „Innerer Körper“
- 27 Makko-Ho: Meridian-Yoga

YOGA-PHILOSOPHIE

- 32 Yoga-Traditionen, -Meister und -Stile
- 36 Weisheitsgeschichte: Das Ende des Zorns

YOGA FÜRS LEBEN

- 37 Yoga in der Wirtschaft
- 42 Das Manifest der Neuen Erde
- 46 Den Kampf beenden

YOGA-PROJEKTE

- 49 Projekt „Gesundheit und Wohlbefinden“
- 51 Berufsbild Yogalehrer/in
- 58 Yogalehrer-Verzeichnis

AUS DER YOGA-AKADEMIE

- 59 Veranstaltungskalender
- 94 Neues aus der Yoga-Akademie

Die **YOGAVision**

... ist und bleibt in Österreich einschließlich Zusendung kostenlos. Wenn Dir die **YOGAVision** gefällt, hast du unter der folgenden Kontonummer die Möglichkeit, unsere Arbeit mit einer freien Spende zu unterstützen. Wir danken für dein Interesse am Yoga und freuen uns, wenn das Lesen der **YOGAVision** auch künftig deinen Alltag bereichert!

IBAN: AT75 3219 5001 0042 2634; BIC: RLNWATWWASP



Liebe Leserin, lieber Leser!

„Wie lange, denkst du, dauert der Yoga-Boom noch?“ Diese Frage wurde mir vor etwa 20 Jahren gestellt. Heute ist es den meisten Menschen klar geworden, dass Yoga keine der vielen Modeerscheinungen ist, die kommen und gehen, sondern ein zeitloses Konzept, eine in ihrer Essenz umfassende und tiefgreifende Antwort auf alle Fragen, die sich dem Menschen auf den verschiedenen Ebenen seines Lebens stellen. Dem bewusst Praktizierenden erschließen sich durch Yoga Wege zu stabilerer Gesundheit, zu harmonischeren Beziehungen, mehr Freude im Beruf und zum konstruktiven und entspannteren Umgang mit den Herausforderungen in seinem Alltag sowie insbesondere der Zugang zu einem inneren Quell der Freude und Verbundenheit. Diese Früchte des Yoga entstehen nicht aus dem Praktizieren bestimmter Techniken, auch wenn diese einiges bewirken und unterstützen mögen, sondern aus einem tiefen Sich-Öffnen dem Geist des Yoga.

Diese neue Ausgabe der YogaVision möchte dir gern wieder Impulse geben, den Geist des Yoga für dich zu erschließen und in deinem Leben auszudrücken. Viel Freude und Inspiration beim Lesen und beim Praktizieren!

Arjuna und das Team der Yoga-Akademie Austria

Abo-Service

Die **YOGAVision** erscheint halbjährlich und kann über Abo oder über deine/n Yogalehrer/in bezogen werden. Die Zeitschrift einschließlich Versand innerhalb Österreichs ist kostenlos. Die **YOGAVision** wird durch die jeden zweiten Monat erscheinende Online-Ausgabe „**YOGAVision** Aktuell“ mit weiteren interessanten Fachartikeln ergänzt, die alle Abonnenten - ebenfalls kostenlos - erhalten.

Abo-Service: verlag@yogaakademie-austria.com

... zur Einstimmung ...

Wir befinden uns in historischen Zeiten, die für alle Menschen extrem herausfordernd sind. Gleichzeitig bergen die aktuellen Geschehnisse und Erfahrungen ein enormes Potential des Erwachens und der persönlichen Entwicklung und Entfaltung. Lass uns dieses Potential nutzen – durch ein bewusstes Öffnen dem Licht, der Wahrheit und dem Mitgefühl. Das folgende Gebet, das du gerne nach eigenem Gefühl verändern und erweitern kannst, mag dich dabei unterstützen.

Halte, wenn du dieses Gebet gelesen hast, eine Minute inne und sende Strahlen des Lichts an die ganze Welt.

Gebet

O heiligster Gott, der du in allen Dingen und Wesen bist,

Möge ich zum inneren Licht finden. Möge ich Liebe, Freude, Freiheit, Fülle und Gesundheit erfahren.

Mögen alle Menschen zum inneren Licht finden. Mögen alle Menschen Liebe, Freude, Freiheit, Fülle und Gesundheit erfahren.

Möge ich Gelassenheit und inneren Frieden erfahren.

Mögen alle Menschen Gelassenheit und inneren Frieden erfahren.

Mögen alle Menschen zum Göttlichen Licht finden und sich ihm öffnen, sodass unser aller Denken, Sprechen und Handeln vom Höchsten Geist inspiriert ist.

Möge Göttlicher Schutz mit mir, in mir und um mich sein.

Möge Göttlicher Schutz mit allen Menschen sein.

Loka Samasta Sukhino Bhavantu

Mögen alle Wesen Freude und Erfüllung erfahren

Stress und seine Auswirkungen

Von Mag. Christina Kiehas



Im Rahmen unseres Gesundheits-Projekts publizieren wir eine Reihe von Artikeln, die sich den verschiedenen Aspekten unseres Jahresthemas - für 2022: Stress Management und Resilienz - widmen. In diesem ersten Artikel sehen wir uns das Phänomen Stress und seine Auswirkungen auf Muskel- und Faszienewebe an und geben konkrete Vorschläge zur Abhilfe.

Seinen Ursprung hat der Begriff „Stress“ in der Physik. Material-Wissenschaftler zogen ihn für die Beschreibung der Verformung eines Werkstoffes heran, wenn dieser lange starken Kräften ausgesetzt ist. Aus dem Englischen kommend lässt sich Stress mit Belastung, Beanspruchung, Belastbarkeit, Druck oder Spannung übersetzen. Der Biochemiker und Hormonforscher Hans Selye bezog Stress erstmals in den 1930er-Jahren auf den Menschen. Er gilt als Vater der Stressforschung, entwickelte das Allgemeine Anpassungssyndrom. Selye definierte Stress als „unspezifische Reaktion des Körpers auf jegliche Anforderung“. Als Stressor bezeichnet man einen Reiz, der eine solche unspezifische Reaktion auszulösen vermag. (thieme.de)

Mittlerweile haben sich die Definitionen und Forschungsfelder weiterentwickelt und es gibt weitere spannende Modelle, die Stress näher beleuchten und größer fassen. Wissenschaftlich erforscht ist mittlerweile auch der Umstand, dass dauerhafter Stress eine der Hauptursachen von Krankheit ist. Stress

führt nicht nur zu innerer Anspannung und Unruhe, Konzentrationsschwierigkeiten, Nervosität, Angst und Wut – Stress manifestiert sich auch auf körperlicher Ebene: in Form von Verspannungen und Schmerzen über psychische Erkrankungen wie Depression, Herz-Kreislauf-Erkrankungen bis hin zu Schlaganfall und Herzinfarkt, Diabetes und Magengeschwüren. Die Liste ist hier nicht enden wollend und genau aus diesem Grund ist es sinnvoll und wichtig, sich mit den eigenen Stressoren auseinanderzusetzen, Wege zu finden, sich zu entspannen, Druck abzugeben und damit die eigene Gesundheit zu fördern. Stress als Ganzkörperphänomen begegnet uns unweigerlich als Bestandteil des Lebens – in Form von Sinn- und Werte-Fragen, Zukunftsängsten, Orientierungslosigkeit und Überforderung im beruflichen wie im privaten Leben. Vor allem Veränderungen werden als belastend empfunden. Dabei ist zu berücksichtigen, dass Stress eine individuell empfundene Sache ist – vor allem Kopfsache. Was den einen schon an die Decke gehen lässt, muss für den anderen kein Trigger sein.

Distress und Eustress

Vorauszuschicken ist, dass nicht jede Form von Stress zu Krankheit führt. Stress an sich ist eine natürliche Reaktion des Körpers, die unser Überleben sichert. Der Mensch gerät dadurch in die Lage, alle Kräfte für Flucht oder Kampf zu mobilisieren. Unterschieden wird in diesem Zusammenhang zwischen Di- und Eustress. Distress kann man als negativen Stress bezeichnen: Man fühlt sich überfordert. Eustress hingegen steht für positiven Stress - etwa dahingehend, dass uns die Anregung des Nervensystems für eine gewisse Zeit leistungsfähiger macht. Dazu gehört zum Beispiel die aufgeregte Anspannung eines Sportlers vor einem wichtigen Wettkampf. Distress steht hingegen für Anforderungen und Situationen, denen man sich nicht gewachsen fühlt. Dazu zählen etwa Dauererreichbarkeit, Digitalisierung, Doppelbelastung durch Kinder und Beruf sowie unsichere Arbeitsverhältnisse.

Unten siehst du eine Gegenüberstellung der verschiedenen Aspekte von Eustress und Distress (Quelle: netdoktor.de)

Die Grenzen zwischen Eustress und Distress sind zudem fließend. Eine als positiv emp-

fundene Herausforderung kann sich durchaus in negativen Stress umwandeln, wenn sie etwa sehr lange andauert.

Das autonome Nervensystem

Das vegetative Nervensystem durchzieht den ganzen Körper und beeinflusst verschiedene Organe wie das Herz, den Darm und die Haut. Es ist durch den Willen nicht beeinflussbar und heißt deshalb auch autonomes Nervensystem. Zwei Komponenten sind hier aktiv. Vereinfacht gesagt, sorgt der Sympathikus für Anspannung (Flucht und Kampf), der Parasympathikus für Entspannung (Rast und Verdauung). Stress führt zu Anspannung und triggert den Sympathikus. Bei dauerhafter Anspannung kippt das System, der Sympathikus ist daueraktiv. Dies führt etwa zu Herzrasen, Blutdruckanstieg, beschleunigter Atmung, gereiztem Magen oder Durchfall. Auf psychischer Ebene geht ein derartiger Erregungszustand mit einer Fokussierung der Aufmerksamkeit, einer erhöhten Reizbarkeit und Wachheit einher. Diese übermäßige Aktivierung ist für Körper und Psyche kurzfristig ohne Schaden. Auf Dauer führt die Überaktivierung zu verschiedensten körperlichen und psychischen Symptomen und Erkrankungen.

Eustress	Distress
kurzfristige Anspannungseignisse	langfristige, wiederkehrende Belastungen
fordert dich heraus, aber du weißt, wie du die Situation bewältigen kannst	überfordert dich, weil du dich hilflos und handlungsunfähig fühlst
macht dich leistungsfähiger und ermöglicht es dir, zusätzliche Kräfte zu mobilisieren	hemmt und blockiert dich und hindert dich daran, Probleme rational anzugehen
wechselt sich mit Entspannungsphasen ab	Entspannungsphasen fehlen
macht dich optimistisch, glücklich und stark	macht dich ängstlich, gereizt und erschöpft

Unter hoher Stressbelastung kommt es unter anderem zu einer vermehrten Freisetzung von Cortisol aus der Nebennierenrinde. Cortisol führt als Hormon zu zahlreichen körperlichen und psychischen Veränderungen wie Gewichtszunahme, Anstieg des Blutzuckers, Schlafstörungen und Reizbarkeit. Bei längerer Erhöhung von Cortisol kann es zu einer eingeschränkten Empfindlichkeit der Cortisol-Rezeptoren im ganzen Körper kommen – um nur einen Faktor hervorzuheben, den Dr. med. Robert Willi in seinem Artikel „Stressreaktion“ beschreibt.

Erhöhter Muskel-Tonus

Ist der Sympathikus angetriggert, ist auch die Muskulatur bereit, in Aktion zu treten – es geht jetzt um Kampf oder Flucht, auch wenn wir lediglich im Auto sitzen und uns ein Stau unter Druck versetzt und es in diesem Fall gar nicht möglich ist zu agieren – und derlei Situationen gibt es viele. Eine Entladung ist quasi nicht möglich. Finden wir keinen Ausgleich, kommen wir nicht zur Ruhe, so manifestiert sich Stress eben auch auf der Körper-Ebene. Besonders anfällig für stressbedingte Dauerverspannungen sind die Schulter-, Nacken- und Kiefermuskulatur, die Rückenmuskulatur und der Große Lendenmuskel. Die Muskulatur an der Vorderseite des Körpers zieht sich zusammen, um wesentliche Organe wie das Herz zu schützen. Der Muskeltonus erhöht sich generell – als Antwort auf die Bereitschaft, alles zu geben. Hält der Stressreiz nun an, ist er wiederkehrend und kann diese Kraft nicht freigesetzt werden, kommt es zu einer manifesten Verspannung. Dies führt zu dauerhaften Verhärtungen und

Versteifungen. Migräne, Schwindel und Tinnitus können die Folge sein. Schmerzen und Schonhaltungen werden begünstigt. Die Muskulatur wird nicht mehr gut durchblutet und mit Nährstoffen versorgt. Auch der Abtransport von Abfallprodukten ist vermindert.

Faszien

Führende Experten der Faszienforschung wie etwa Tom Myers gehen davon aus, dass auch unsere Faszien sehr sensibel auf Stress reagieren. Vereinfacht kann man die Faszien als ein körperweites Bindegewebsnetzwerk beschreiben. Dieses Netzwerk durchzieht den gesamten Körper bis hin zu jeder Zelle, gibt uns Struktur - es wird sogar als eigenes Sinnesorgan beschrieben. Faszien sind also kein passives Gewebe, vielmehr sind sie aktiv an der Regulierung der Biodynamik, der Weiterleitung von Informationen, der Körperwahrnehmung und -regulation beteiligt. Sie übernehmen auch wichtige Funktionen für den Blut- und Lymphfluss. Das Fasziennetzwerk erkennt Lage und Bewegungen des Körpers. So reagiert es etwa auf Gelenkstellungen oder Muskelspannung, aber auch unabhängig davon eben auf Stress. Verantwortlich dafür sind die Myofibroblasten. Diese Zellen können sich aktiv zusammenziehen – als Antwort auf Stress. Interessant ist in diesem Zusammenhang, dass eine Verbindung zwischen der Myofibroblastendichte und Schmerzen vermutet wird. Dies könnte eine Antwort auf undefinierten Rückenschmerz geben, so etwa im unteren Rücken, wo sich die Lendenfaszie befindet.

WAS SIND FASZIEN?

Faszien sind alle kollagenhaltigen, faserigen Bindegewebsstrukturen, deren Formentstehung primär durch Zugspannung charakterisiert ist. Damit fallen unter den Begriff Faszie unter anderem folgende Strukturen:

- Muskuläres Bindegewebe
- Sehnen, Bänder, Gelenkkapseln
- Organkapseln
- Aponeurosen (Bindegewebsplatten wie Zwerchfell, Plantarfaszie)
- Die oberflächliche und die tiefe Faszie (hüllt den Körper ein)
- Lockeres Bindegewebe
- Umhüllungen von Nerven und Gefäßen
- Retinakuli (Haltebänder von Hand- und Fußgelenk)
- Sehnenscheiden
- Knochenhaut

Faszien übernehmen wesentliche Funktionen wie

- Stützen
- Verbinden
- Abgrenzen
- Schützen
- Heilen
- Nähren & reinigen
- Energie speichern und leiten
- Wahrnehmen
- Kommunizieren

Wichtig ist es, diese Strukturen zu beleben. Genauso wie unsere Muskeln und Knochen brauchen Faszien Reize für die Gesunderhaltung. Grundsätzlich wirkt eine „herkömmliche“ Yoga-Praxis bereits auf die Faszien; durch das Integrieren bestimmter Modifikationen können wir die Wirkung steigern. Wir verlassen etwa die statische Position und integrieren Variationen und Modifikationen, das lieben die Faszien. Experte Dr. Robert Schleip setzt beim Faszientraining unter anderem auf folgende Prinzipien: Dehnen, Federn, Springen und Spüren.



Bild links: Psoas-Dehnung

Was du tun kannst

Nun wird nicht nur die Spannung der Muskulatur und der Faszien vom autonomen Nervensystem beeinflusst. Dieser Effekt wirkt auch in die entgegengesetzte Richtung: Über Entspannungstechniken oder Bewegung kannst du dazu beitragen, Anspannung im Geiste, deiner Muskulatur wie auch in deinem Bindegewebe zu reduzieren und es geschmeidig zu halten. Yoga bietet hier eine Vielzahl an Möglichkeiten, vor allem durch den meditativen Charakter und die Verbindung von Atem und Bewegung. Du kannst dich also aktiv dabei unterstützen, Verhärtungen der Muskulatur und Verfilzungen des Fasziengewebes entgegenzuwirken, indem du deinen Geist, deinen Atem und deinen Körper ganzheitlich ansprichst. Beispielsweise kannst du mit Meditationen und Affirmationen auf der Geistesebene ansetzen, und somit dem übersteigerten Denken

entgegenwirken, dich geistig ausrichten, auch Sinn finden. Allein die tiefe Bauchatmung hilft dir, dich zu beruhigen und die unterschiedlichen Pranayamas unterstützen dich dabei, deinen Ausatem zu verlängern und loszulassen. Asana-Praxis bringt dich in den Körper, ins Spüren, schenkt dir Kraft, Aufrichtung sowie Entspannung und Balance. Die Beschäftigung mit der Yoga-Philosophie gewährt dir Einblicke in die Funktionsweisen des Geistes – du findest in der Yoga-Praxis zahlreiche Ansatzpunkte, dein Wohlbefinden zu steigern, Stress abzubauen und letztlich auch abseits der Matte im Gleichgewicht zu bleiben, indem du deine Praxis in den Alltag integrierst.

Den nächsten Artikel zum Thema „Stress Management und Resilienz“ findest du in der Februar-Ausgabe der YogaVision Aktuell (Online-Ausgabe).



Die Autorin

Mag. Christina Kiehas ist Yogalehrerin, Gesundheitsyoga-Lehrerin und Yoga-Therapeutin i.A. Aus- und Weiterbildungsleiterin an der Yoga-Akademie Austria und zertifizierte Nuad-Praktikerin (Aus- und Weiterbildung in Thailand und Österreich); tätig in Niederösterreich (Großraum St. Pölten) und Wien.

www.yogena.at

„Yoga ist mein Lebensweg, Patanjali ist mein Lehrmeister, Meditation ist mein Ort der Ruhe, Anatomie ist mein Lernfeld, ferne Länder sind meine Passion, Musik ist mein Tanzfeld, Natur mein Krafraum.“



Jung bleiben mit Yoga

Von Arjuna



Es heißt, man ist so alt, wie man sich fühlt. Wie kann man das „Sich jung fühlen“ möglichst lange erhalten und wie kann Yoga dabei helfen? Wir wollen uns diesem Thema und seinen verschiedenen philosophischen, gesundheitlichen und gerontologischen Aspekten sowie aus der Sicht des Yoga in einer kleinen Artikelfolge widmen.

Was wird mit Jugend, was mit Alter verbunden? Mit Jugendlichkeit verbindet man zumeist Qualitäten wie Beweglichkeit, Gesundheit, Kraft, Leichtigkeit, Begeisterungsfähigkeit, Verspieltheit, Optimismus und Sorglosigkeit. Viele dieser Qualitäten lassen sich fördern und erhalten, wir können sie bewusst leben und verstärken. Mit Altsein mag man eine gebeugte Haltung verbinden, Pessimismus, Schwerfälligkeit, Krankheit, Unbeweglichkeit, Angst und Sorge - auch diese Muster lassen sich vermeiden, reduzieren. Vielleicht ist es so, dass wir nicht durch das Alter trübselig werden, sondern dass ein trübseliges Denken uns alt macht. Wir werden in den weiteren Betrachtungen noch einiges über die Wirksamkeit des Geistes, der Gedanken und der geistigen Einstellung zu verschiedenen Aspekten des Alterns erfahren.

Jugendwahn und Würde des Alterns

Unsere Gesellschaft scheint einem Jugendwahn zu huldigen – ein Bekannter, damals 40, sagte einmal, dass es jetzt nur noch abwärts gehe in seinem Leben und in Fernsehen und Werbung werden meist junge Menschen gezeigt, während die Alten und Kranken in Heime gesteckt und oft dem Blick der Gesellschaft entzogen werden. In früheren Zeiten und in anderen Kulturen wurden die Alten und das Altern noch ganz anders betrachtet, das Alter hatte Würde und Wert, die Mitglieder des Ältestenrats standen hoch im Ansehen für ihre Reife, Erfahrung und ihr Wissen, und diese Qualitäten kompensierten das Nachlassen von physischer Kraft und Beweglichkeit. Wir können daraus lernen, indem wir zum einen dem Alter gelassener entgegensehen und seine Werte und Qualitäten würdigen, zum anderen aber den physischen Ab-

bauprozessen des Alterns entgegenwirken, was zu einem guten Maß möglich ist – wir werden noch einige Hinweise ansehen, was wir tun können.

Die Sicht des Yoga

Yoga bietet hier zwei verschiedene Ansätze: Zum einen geht es mit dem Fortschreiten der spirituellen Praxis vermehrt um ein sanftes und allmähliches „Sich Erheben der materiellen Ebene“, das sich beispielsweise in verringerter Abhängigkeit von äußeren, materiellen Dingen, aber auch in reduzierter Nahrungsaufnahme äußert, ein natürlicher Prozess des Vergeistigens des Menschen. Durch dieses Vergeistigen kann sich auch ein Reduzieren des Alterungsprozesses und der Krankheitsanfälligkeit entwickeln. Zum anderen lehrt Yoga, dass das Üben, wie Patanjali sagt, dann gut fundiert ist, wenn es über lange Zeit hinweg praktiziert wird (Yoga Sutra 1,14). Um die Yoga-Praxis, die Meditation, Mantra-Rezitation, Anbetungsrituale usw. viele Jahre durchführen zu können und damit bestmögliche spirituelle Entwicklung innerhalb einer Inkarnation zu erlauben, gab es auch hier das Bestreben, das Leben zu verlängern und dem Alterungsprozess so weit es möglich ist, entgegenzuwirken. So gibt es eine Reihe von Techniken, die genau das zum Ziel haben. Wir kommen noch darauf zurück.

Ein natürlicher Prozess ...

Grundsätzlich ist der Prozess von Geburt, Wachstum, Reife, Verfall und Tod ein von unserer Natur vorgesehener Ablauf, der in den Gedanken zu Lebensaufgabe, Karma und Dharma in der Yoga-Philosophie Ausdruck und Berücksichtigung findet: Nach der Leh-

re des Karma-Yoga inkarniert eine Seele, um bestimmte Erfahrungen zu machen und Aufgaben zu lösen - sie betritt die Ebene des physischen Körpers und Ausdrucks mit einem „Lebensplan“. Wenn dieser Lebensplan, sei es nach 9 oder nach 90 Jahren, erfüllt wurde, dann würde es keinen Sinn ergeben, wenn die Seele danach noch mit Zwang länger in ihrem Körper bleiben wollte, im Gegenteil, sie fühlt, dass ihre Aufgabe erfüllt ist, dass ihre Zeit gekommen ist und kann im Idealfall ohne „Abschiedsschmerz“ gehen.

... oder doch Unsterblichkeit?

Auf der anderen Seite gibt es in vielen Traditionen und Geheimlehren den Gedanken, dass Altern und Sterben nicht unvermeidlich sind, wie es etwa in den Buchtiteln „Breaking the death habit“ und „Unfug vom Leben und vom Sterben“ zum Ausdruck kommt. Im letztgenannten Buch schrieb der Autor Prentice Mulford (1834 - 1891):

„Die Unsterblichkeit im Fleische“

Wir glauben, dass die Unsterblichkeit im Fleische möglich ist, das heißt, dass ein Körper so lange behalten werden kann, wie der Geist ihn zu gebrauchen wünscht, und dass ferner dieser Körper, statt im Lauf der Zeit zu verfallen, sich in einer erneuten Jugend zu regenerieren vermag.

Der Leib wird nur neue Lebensimpulse durch eine Reihe spiritueller Prozesse erlangen, deren jeder ihn zu einem flexibleren und verfeinerten Instrument und Träger machen wird, an dem gedankliche Einflüsse sich immer leichter manifestieren können. Die Prozesse

erhalten nicht den Körper, den ein Individuum heute haben mag – sie erhalten einen Körper, dessen Teile sich in ewigem Flusse, gleich dem höchst geistigen Äther, der sie formt, verwandeln! Dieser einende Wille, dieser Wunsch, dies Gebet wird über die Zufälligkeiten des Tages hinweg den neuen notwendigen Leib formen! Jetzt häufen wir bewusst und unbewusst Todeskeime in den Körper hinein, jeder



Atemzug ist ja getragen und beschattet von dem „Wissen“ um das Altern, von dem Glauben an den Verfall – Überzeugungen aber materialisieren sich in Fleisch und Blut! Der Glaube an die Möglichkeit stets sich erneuernden Lebens bringt dieses Leben!

Der Alterungsprozess

Der Alterungsprozess ist nicht endgültig geklärt. Heute geht man davon aus, dass die Alterung durch das „Ausfransen“ der Telomere (Endabschnitte der Chromosomen) stattfindet, eine Art Abnutzungserscheinung bei der Zellteilung. Dadurch wird die Zellteilung immer mehr fehlerhaft und das Entstehen von Krankheiten und „Alterserscheinungen“ wird begünstigt. Es gibt einige Dinge, die den Telomeren besonders zu schaffen machen: Freie Radikale, Fettleibigkeit, Rauchen, nährstoffarme Ernährung, Bewegungsmangel, Stress und Vitamin D-Mangel. Der Mensch hat durch seine Lebensweise und seine Ernährung einigen Einfluss auf die Qualität seiner Telomere und damit auf das Tempo seines Alterns.

Früher sagte die Wissenschaft, der Alterungsprozess sei durch die Genetik vorbestimmt. Heute erkennt man jedoch, dass die Gene wohl einige Grundtendenzen und -qualitäten vorgeben, dass man aber durch die Lebensweise, durch Ernährung, Bewegung und die geistige Einstellung mehr Einfluss auf den Alterungsprozess nehmen kann als man bisher dachte.



Wie alt können wir werden?

Bei der Betrachtung von „Alterszahlen“ können wir zwischen den folgenden unterscheiden:

1. **Das maximale Lebensalter:** Die Wissenschaft ist sich weitgehend einig, dass der Mensch bei optimalen Bedingungen ein maximales Alter von etwa 120 Jahren erreichen kann, manche Aussagen nennen sogar 140 – 150 Jahre. Der nachweislich älteste Mensch, der je gelebt hat, war Jeanne Calment (1875 – 1997) mit 122 Jahren.

„Es sprach der Herr: Und ich will ihm als Lebenszeit geben: 120 Jahre“ (1. Buch Mose 6,3)

2. Die aktuelle Lebenserwartung: Sie beträgt in Österreich 79 Jahre für Männer und 84 Jahre für Frauen, das sind, verglichen mit 120 Jahren, nur rund zwei Drittel. Damit dürfte der Mensch das einzige Lebewesen sein, das sein maximales Alter so gut wie nie auch nur annähernd erreicht.

3. Die funktionellen Jahre: Wichtiger als unser maximales Alter ist jedoch die aktive Lebensspanne, wollen wir doch nicht nur viele Jahre leben, sondern wir wollen viele Jahre *gesund und aktiv* leben. Wer wünscht sich ein hohes Alter, wenn es mit langem Siechtum, mit Krankheit und Schmerzen verbunden ist? Hier hat der Mensch mit seinen täglichen „Mikro-Entscheidungen“ und dem Lebensstil, seinen Schlaf-, Bewegungs- und Ernährungsgewohnheiten großen Einfluss darauf, die funktionellen Jahre bis ins hohe und höchste Alter auszudehnen.

4. Das Alter nach Jahren: Das ist unser objektives, „tatsächliches“ Alter, das sich aus unserem Geburtsdatum und dem heutigen Datum errechnet. Für die meisten Menschen weckt eine Jahreszahl bestimmte Assoziationen, weil die Beobachtung und Erfahrung ein Lebensalter mit Vorstellungen verbindet, wie sich ein Mensch in diesem Alter zumeist ausdrückt, wie er lebt und sich bewegt. Wir werden jedoch sehen, dass wir durch diese Vorstellungen, die wir über viele Jahre nähren, eine Art Programmierung auslösen, die sich im eigenen Leben manifestieren wird (siehe auch das Zitat von Prentice Mulford).

5. Das biologische Alter: Wie jung, gesund und fit oder wie alt und gebrechlich ist unser Körper (und Geist) wirklich? Das biologische Alter kann von unserem „kalendrischen Alter“ durchaus um einige Jahre abweichen – in beide Richtungen. Es kann abgeleitet werden von physischen Daten wie Lungenvolumen, Handkraft, Atemfrequenz, Nierenfunktion und Herz-/Kreislaufdaten, aber auch eingeschätzt werden durch eine Reihe von Fragen zu Lebensführung, Ernährung, Krankheiten usw.

Wir können an dieser Stelle einen Selbsttest machen und unser biologisches Alter einschätzen (Seite 14).

Die Fortsetzung dieses Artikels findest du in der Online-Ausgabe „YogaVision Aktuell“ von Februar 2022: Wir werden uns die geistigen Einstellungen, Glaubenssätze, Angewohnheiten und Techniken ansehen, die Einfluss auf die Qualität und das Tempo des Alterungsprozesses haben.

Der Altersforscher **Prof.**

Sven Voelpel hat gemeinsam mit Daimler und dem Science Center Bremen einen speziellen Alterstest entwickelt, den er auf seiner Homepage kostenlos bereitstellt. Nach Ausfüllen des Alterstests unter <http://svenvoelpel.com/alterstest/> erhält der Nutzer eine umfangreiche Analyse und konkrete Handlungstipps.



Buchtipp: „Die Jungbrunnen-Formel - Wie wir bis ins hohe Alter gesund bleiben.“

TEST „BIOLOGISCHES ALTER“

Bei diesem Kurztest, der sich von dem ausführlicheren Test des Altersforschers Sven Voelpel ableitet, werden von deinem kalendarischen Alter jene Anzahl von Jahren abgezogen, die bei bestmöglichen Bedingungen und Lebensstil „verjüngend wirksam“ sein können. Dies sind bei Frauen 15,6 Jahre, bei Männern 10,6 Jahre. Die resultierende Zahl wäre dein optimales biologisches Alter. Zu dieser Zahl werden dann für verschiedene belastende Einflüsse wieder Zahlen hinzuaddiert, bis am Ende dann dein biologisches Alter herauskommt. Ich wünsche dir ein erfreuliches Testergebnis!

Dein kalendarisches Alter: Jahre	Beispiel: Frau, 48 Jahre
Abzüglich		- 15,6
- 15,6 Jahre (Frauen)		
- 10,6 Jahre (Männer)		
= Geringstmöglich erreichbares biologisches Alter		= 32,4
Ist dein Alltag entspannt (+0) oder stressig (+2)?		„manchmal stressig“ + 0,6
Isst du viel Obst und Gemüse (+0) oder gar nicht (+2)?		„ja“ + 0
Hast du starkes (+ 5) oder mäßiges Übergewicht (+ 3), Normalgewicht (+0) oder deutliches Untergewicht (+2)?		„leichtes Übergewicht“ + 2
Rauchst du? Viel: +9 (!), wenig +5, nein +0		„nein“ + 0
Trinkst du Alkohol? (Oft und regelmäßig: +2, gelegentlich: +0, nie: +1)		„gelegentlich“ + 0
Bewegst du dich viel? (Laufen, Gymnastik, Schwimmen, Yoga): viel: +0, selten bis nie: +4,5		„wenig“ + 3,5
Fühlst du dich glücklich? Ja: +0, nein: +2		„mittel“ + 1
Schläfst du gut? (ja: +0, nein: +2)		„oft unruhig, kann schlecht durchschlafen“ +1,5
Summe = Dein biologisches Alter		41,0

Hridaya Kriya - eine Reise in dein Herz

Von Lydia Prema Hemetsberger



Die Übungsfolge, die wir dir hier vorstellen, ist eine besondere Reise. Sie wird dich zu deinem spirituellen Herzen führen.

Sitz der unsterblichen Seele

Hridaya heißt Herz, Herzraum, und das Herz als Sitz geistiger Vorgänge (Yoga-Wiki), wobei *Hri* die Sanskrit-Wurzel für Herz ist und *Daya* „Mitgefühl“ bedeutet.

Wir wollen hier zwei unterschiedliche Energiebereiche ansprechen: Die Kopf-Energie und die Becken-Energie, die männliche (Himmel), so wie die weibliche (Erde) Energie, um sie dort zu verankern und ganz bewusst mit jedem Atemzug in die Stille des Herzens einzutauchen.

„In der Mitte des Körpers ist der makellose Lotus des Herzens.“ heißt es in einer Upanishade. Dazu fällt mir eine Geschichte ein:

Die Götter suchten einen sicheren Platz für die Seele, vor allem einen, wo man sie nicht so schnell vermuten würde ... viele Orte wurden genannt und schlussendlich entschied man

sich für den Menschen selbst. „Er wird erst dort danach suchen, sobald er reif genug ist. Und das ist er dann, wenn er den Weg in sein Inneres geht.“

Wo befindet sich nun der Ort? Wenn du ICH sagst und dabei mit deiner Hand auf die Stelle knapp über deinem Brustbein greifst, dann bist du goldrichtig, mittig und einen Hauch leicht nach rechts ausgerichtet.

Die Reise

Die Reise beginnt mit einem aufrechten Sitz deiner Wahl und gerne auch mit Hilfsmitteln (Meditationsbänkchen, Stuhl, ohne dich anzulehnen, usw. ...), um die Verwurzelung und Stabilität in deinem Becken schon im Vorhinein bestmöglich entstehen zu lassen. Denke auch an die Ausrichtung und Verbindung nach oben, die Vorstellung von einem goldenen Faden, der dich vom Scheitel aus aufrichtet und deine Wirbelsäule auffädelt,

als wäre sie eine Perlenkette. Vergewissere dich, ob du hier und jetzt auch ungestört sein kannst. Dann schließe deine Augen und verbinde dich mit deinem Atem. Lege deine Hände in die Gebetshaltung, so dass die Daumen ganz zart dein Brustbein berühren, und bringe deine Aufmerksamkeit zum Herzenzentrum. Welche Energien sind gerade wahrnehmbar? Beobachte sie unvoreingenommen, ohne sie zu bewerten. Achte darauf, dass sich deine Schultern und Arme in dieser Position gut entspannen können ... und ein Lächeln deine Lippen zierrt.



Die folgenden Bewegungen werden von nun an vom Atem getragen. Die Idee dahinter ist, gedanklich, ganz bewusst und zentriert den angeführten Positionen in Verbindung mit deinem Atem zu folgen, sodass die Energien des Kopfes und des Beckens ins Herz geführt werden.

Lasse deinen nächsten Ausatem liebevoll nach außen fließen und führe deine Hände aus der Anjalimudra (Namaskar) Position,

seitlich nach hinten unten und platziere sie, wie im Bild, hinter deinem Becken, ohne es zu berühren.



Dein nächster Einatem bringt deine Hände seitlich sanft nach vorne ...



... hier verweilst du eine Aus- und Ein-Atemlänge. Du kannst deine Hände so platzieren, dass die Fingerspitzen nach unten weisen, was die weibliche, nach unten strebende, Energie andeutet oder du legst die Hände in Dhyana-Mudra. (Traditionell liegt die rechte Hand oben, ich lege gerne die linke auf die rechte.)

Mit dem folgenden Ausatem fließen deine Hände zurück zum Herzzentrum in die Gebetshaltung und die Energien deiner unteren Energiezentren dürfen hier innehalten, um sich nach den nächsten Wiederholungen mit den Energien der oberen Zentren im Herzen zu verbinden.



So führt dich dein kommender Ein-Atem in Verbindung mit deinen Händen seitlich nach hinten oben. Deine Hände berühren nicht deinen Hinterkopf - nur die Daumen verbinden sich.



Der anschließende Ausatem bringt deine Hände seitlich vom Hinterkopf nach vorne in die abgebildete Position. Zwei Atemzüge lang verweilst du hier, die Daumen berühren sanft deine Stirn auf der Höhe des Ajna-Chakras.



Zentriere dich in diesem Punkt und stelle dir vor, wie du all deine geistigen Bewegungen hier sammelst, um sie nachfolgend, mit dem Ausatem, in Begleitung deiner Hände in Anjali-Mudra in dein Herz zu führen.

Dies ist eine Runde „Hridaya Kriya“. Wiederhole diese Übung, so lange du in der Konzentration und in der Hingabe bleiben kannst.

Nach einigen Runden könntest du die Bewegung der Arme beiseitelassen, in der Gebetshaltung verweilen und nur gedanklich in Verbindung mit der Bewegung deines Atems die Reise fortsetzen. Mit zunehmender innerer Stille und Zentriertheit verliert sich auch die geistige Wegbegleitung und der Fokus bleibt mit dem Atem an dein spirituelles Herz angelehnt. Der Ein- und Ausatem auf

dieser Ebene unterstützt deine Verankerung im Herzen.

Zum Schluss könntest du auch die Hände auf deine Oberschenkel ablegen, um ganz entspannt und zentriert im Herzen zu verweilen.

Diese von Aadil Palkhivala stammende Abfolge habe ich das erste Mal bei Florian Palzinsky in einem Yoga-Kurs kennengelernt; sie ist mir seither ein ständiger Begleiter.

Tipp: Eine Möglichkeit, die Abfolge zu polarisieren, wäre, indem du nur die Energie vom Kopf ins Herz führst oder auch unabhängig davon, die Energie des Beckens.

Ich wünsche dir viel Freude beim Ausführen, wir treffen uns dann im Herzen ...

Model: Lydia Prema Hemetsberger
Fotos: www.zopf-photography.com

Zum Abschluss noch ein Gedicht von Clemens Kunze - manchmal braucht man eine Übung, etwas zum Anlehnen, etwas, das einem hilft, diesen inneren Frieden zu finden. Diese Übung, die ich dir vorgestellt habe, finde ich sehr passend, um mit sich selbst für eine Weile und immer mehr in Frieden zu kommen.

Ich kann nicht Frieden machen auf der ganzen Welt

Ich kann nicht Frieden machen auf der ganzen Welt.

Aber ich kann dafür sorgen, dass in mir selber Frieden ist.

Und ihn weitergeben an meine Kinder, an meine Eltern, an die Menschen, mit denen ich arbeite, an die, welche ich treffe - zufällig oder nicht zufällig.

Das ist meine Möglichkeit, Frieden auf dieser Welt zu machen.

Nicht mehr und nicht weniger.

©Clemens Kunze



Die Autorin

Lydia Prema Hemetsberger ist Yogalehrerin YAA-500 und Dipl. Mentaltrainerin in eigener Praxis. Ausbildungsleiterin an der Yoga Akademie Austria, Meditationslehrerin, Gesundheitsyogalehrerin, Schwangeren-yogalehrerin, Mama&Baby-Yoga- sowie Kinderyogalehrerin.

www.lydia-hemetsberger.at



Yoga-Praxis „Golden Age“: Übungen für Schulter und Hüften

Von Judit Jyothi Hochbaum

Gerade im Alter sollte auf ein ausreichendes Maß an Bewegung geachtet werden, um den Körper bestmöglich zu versorgen. Dies reicht von Spazierengehen bis zu sanften Körperübungen. Yoga am Sessel bietet einen einfachen Weg, angepasst an den jeweiligen Praktizierenden, die Beweglichkeit zu erhalten und die Gelenke zu „schmieren“.

Schulterübung

Sitze aufrecht auf deinem Yoga-Stuhl. Nimm die Oberarme an den Oberkörper und beuge die Unterarme im rechten Winkel dazu, die Handflächen zeigen nach oben. Mit der Einatmung schwenke die Unterarme zur Seite, während die Oberarme in Kontakt mit dem Körper bleiben. Ausatmend bringe die Unterarme wieder zurück.

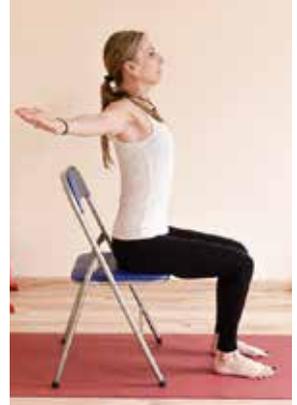
Sitzender Adler

Schlage das rechte Bein über das linke (eventuell auch den rechten Unterschenkel hinter den linken führen). Schiebe den linken Oberarm über den rechten und lege die Hände versetzt aneinander. Falls dies nicht möglich ist, umarme dich einfach selbst (Bild rechts). Dann spiele mit der Höhe der Ellbogen, bis sich eine angenehme Dehnung im Bereich der Schulterblätter ergibt.



Phönix aus der Asche

Beuge dich aus der Grundstellung nach vorne und strecke die Arme nach hinten; die Handflächen zeigen nach oben. Hebe mit der Einatmung den Oberkörper (der Kopf führt die Bewegung), hebe die Arme in die Horizontale zur Seite und drehe die Handflächen nach oben. Ausatmend wieder absenken und im Atemrhythmus wiederholen .



Zum Abschluss noch einige Atemzüge in der Stille bleiben und den Atem beobachten. Dabei, wenn möglich, nicht an der Lehne anlehnen.

Viel Freude beim Üben !

Die Autorin

Judit Jyothi Hochbaum ist Yogalehrerin und Yogalehreraus- und weiterbildungsleiterin mit Schwerpunkt Senioren-Yoga; weiters zert. Ernährungs- und Gesundheitstrainerin und Dipl. Ayurveda Wohlfühlpraktikerin. Leiterin des Yoga-Studios „YoVeda“ in Wien 21.

www.yoveda.at





Thai-Yoga: Hand- und Gesichtsmassage

Von Karin Nguyen

Berührung und soziale Kontakte - das braucht es, um menschlich zu bleiben, das nährt unsere Seele und unser Herz. Eine Thai Massage schenkt Wohlbefinden auf allen Ebenen, schenkt Nähe und Geborgenheit.

Thai Yoga Massage ist ein wunderbares Instrument, deine Liebsten auch zu Hause zu verwöhnen. Wie wäre es mit einer kleinen Hand – und Gesichtsmassage?

Die Hände gelten in der Thai Yoga Massage als Verlängerung des Herzens, der Kontakt über die Hände führt zu unserem Herzen. Eine Massage der Hände ist zutiefst entspannend und beruhigend. Durch sanftes Dehnen, Streichen, Kneten der Handfläche und des Handrückens sowie Kreisen und Langziehen der Finger wird die Energie im Körper aktiviert.

Finde eine angenehme Position für dich, am besten eignet sich ein Sitzkissen, auf dem du es dir gemütlich machst. Es empfiehlt sich, die Hand deines Empfängers in deinen Schoß bzw. ebenfalls auf das Kissen abzulegen, so findest du eine bequeme Position sowohl für dich als Geber als auch für deinen Empfänger.

A. Die Handmassage

1. Stelle den Unterarm deines Empfängers auf, umgreife mit der einen Hand sein Handgelenk, mit der zweiten Hand verschränke deine Finger mit seinen und male aus dem Handgelenk heraus große Kreise in und gegen den Uhrzeigersinn. So mobilisierst du das Handgelenk.



2. Löse die Finger aus der Verschränkung. Lege deine Handfläche flach auf die Handfläche deines Empfängers. Drücke die gesamte Hand nach hinten, sodass das Handgelenk gut gedehnt wird.



3. Greife mit deinen kleinen Fingern links und rechts unter den Mittelfinger des Empfängers und fächere mit den restlichen Fingern den Rest der Hand auf. Gib mit deinen Fingern Druck von unten, sodass der Handteller geöffnet wird. Mit deinen beiden Daumen kannst du abwechselnden Druck auf den Handballen geben, ebenso vom Handwurzelgelenk sanfte Streichungen Richtung jeden einzelnen Finger.



4. Gib sanften kreisförmigen Druck um die Grundgelenke der Finger und streiche mit einer Schraubbewegung jeden Finger sanft aus.



5. Zum Abschluss nimm die Hand deines Empfängers in deine beiden Hände und drücke die Handkanten nach außen ab. Eine schöne Geste ist es, die Hand noch kurz in deinen eigenen Händen zu behalten und Wärme zu spenden, bevor du die Hand deines Empfängers sanft ablegst.



B. Die Kopf- und Gesichtsmassage

Der krönende und perfekte Abschluss in der Rückenlage einer jeden Thai Yoga-Massage ist eine liebevolle Gesichts- und Kopfmassage. Diese ist zutiefst entspannend, hilft, einen aufgewühlten Geist nach einem anstrengenden Tag zu beruhigen sowie bei Einschlafproblemen. Zudem hat eine Gesichtsmassage eine durchblutende und verjüngende Wirkung – ein Beauty Effekt auf ganz natürlicher Basis. Gerne kannst du für die Gesichtsmassage auch etwas Öl verwenden, sofern es für deinen Empfänger angenehm ist. Besonders beruhigend für deinen Empfänger ist es, wenn die Massage langsam und achtsam ausgeführt wird.

1. Nackenzug - streckt sanft die Wirbelsäule: Lege den Kopf deines Empfängers in deine Hände wie in eine Schale. Die Fingerkuppen ruhen am Ansatz des Schädels, gib beim Ausatmen Zug zu dir und halte diesen für einige Atemzüge.



2. Streiche mit deinen Daumen vom „dritten Auge“ weg über die Augenbrauen sechs Mal, anschließend drei Mal je mit dem rechten und linken Daumen über den Nasenrücken.

3. Streichung mit dem Daumen drei Mal über die Wangenknochen.



4. Ergreife mit Daumen und Fingerkuppen das Kinn, kneife sanft zusammen und streiche Richtung Kiefergelenk.



6. Massiere die Schläfen mit kreisförmigen Bewegungen mittels Daumen oder Fingerkuppen.



5. Zeichne kleine Kreise mit deinem Daumen am Ohrläppchen, streiche anschließend an der Ohrmuschel entlang und ziehe sanft die Ohrläppchen aus.



7. Zum Abschluss lege Daumen auf Daumen auf die Krone des Kopfes (Sitz des 7. Chakras), gib sanften Druck und halte diesen einige Atemzüge.

Autorin

Karin Nguyen ist Thai-Yoga-Praktikerin und Ausbildungsleiterin für Thai Yoga Bodywork an der Yoga-Akademie Austria. Karin arbeitet im Lehrer-Team des bekannten Nuad-Experten Tobias Frank.



Thai Yoga Ausbildungen

3 Wochenenden mit Prüfung und Zertifikat:

- Rottenbach, OÖ, ab 14.01.2022
- Graz, ab 08.04.2022

Details siehe Seite 77.

Meditation

„Innerer Körper“

Von Arjuna



Eckhart Tolle beschreibt in seinem Buch „Jetzt! Die Kraft der Gegenwart“ eine Meditation, die zum einen einfach und überall im Alltag durchgeführt werden kann, zum anderen erstaunliche Wirkungen hervorbringen kann, wenn sie regelmäßig durchgeführt wird.

Im Alltag ist man zumeist nach außen fokussiert, auf Dinge, die in der Umgebung geschehen, auf Nachrichten, die einen erreichen, auf andere Menschen usw. Dadurch wird der Mensch von seinem eigentlichen Sein entfernt und damit vom Sein ins Denken gebracht. Die Meditation „Innerer Körper“ kann dir helfen, dich immer wieder im Energiefeld deines Körpers zu verankern. Sie kann sowohl in der klassischen sitzenden Stellung durchgeführt werden als auch beim Stehen, beim Gehen oder einfachen Tätigkeiten im Alltag, am besten beginnst du sie einige Tage oder Wochen in der klassischen Form zu üben, später kannst du sie in deinen Alltag mitnehmen:

Durchführung

Sitze in einer entspannten Haltung, die Augen sind geschlossen – später können sie auch geöffnet bleiben. Stell dir nun vor, dass du eine Kathedrale betrittst und ihren großen, stillen Raum wahrnimmst, ein weiter, heiliger, stiller Raum. In ebensolcher Weise

betrete nun deinen eigenen Körper und erfahre, erspüre ihn von innen her. Leuchte ihn sozusagen von innen aus. Vielleicht spürst du ein ganz feines Vibrieren von Lebendigkeit, von Energie, das diesen Raum durchdringt. Beobachte nur still und aufmerksam, wie sich dieser innere Raum deines Körpers anfühlt. Gibt es hier oder dort Spannungen, Energiestaus, oder kannst du in anderen Teilen gar nichts wahrnehmen?

Fühlst du das Energiefeld, das leise und subtil deinen ganzen Körper von innen her belebt, fast wie ein inneres Strahlen? Du kannst visualisieren, dass dein Körper von innen her leuchtet und strahlt. Flute deinen Körper mit Bewusstsein.

Dann kehre wieder von der Visualisierung zur reinen Wahrnehmung und Beobachtung zurück. Erschaffe nichts, sondern nimm nur in entspannter Aufmerksamkeit wahr, was ist. Dringe tiefer, bleibe dabei entspannt. Werde zum Bewohner, zur Bewohnerin deines Körpers.

Später kannst du im Alltag einen Teil deiner Aufmerksamkeit ebenfalls in diese Wahrnehmung des inneren Körpers legen, natürlich nur bei Tätigkeiten, bei denen keine Gefahr entsteht, wenn man nicht vollständig dabei ist. So kann diese Präsenz in deinem Körper immer mehr zur Gewohnheit werden – und damit verstärkt wunderbare Wirkungen hervorbringen:

Wirkungen

Die erste Wirkung dieser Übung ist es, dich mit deinem eigentlich Sein, mit der Quelle des Seins in Verbindung zu bringen. Wenn dieses Bewusstsein, diese Präsenz zu einem ständigen Teil deiner Wahrnehmung wird, wird die Qualität und Tiefe deines ganzen Lebens verändert, du bist damit am Quell der Freude, der Fülle, des Friedens angelangt.

Die zweite Wirkung ist nach Eckhart Tolle eine enorme Stärkung deines Immunsystems:

„Je mehr Bewusstheit du in deinen Körper bringst, desto stärker wird das Immunsystem. Es ist, als würde jede Zelle erwachen und sich freuen. Der Körper liebt deine Aufmerksamkeit. Das ist auch eine wirksame Form der Selbstheilung. Die meisten Krankheiten schleichen sich ein, wenn du nicht im Körper präsent bist. Wenn der Meister nicht im Haus ist, machen sich dort alle möglichen zweifelhaften Figuren breit.“

Es ist nicht nur dein physisches Immunsystem, sondern auch dein psychisches Immunsystem wird enorm verbessert. Das letztere schützt dich vor den negativen geistig-emotionalen Kraftfeldern anderer, sie sind sehr ansteckend. Das Bewohnen deines Körpers erhöht die Schwingungs-

frequenz deines gesamten Energiefeldes, sodass alles, was auf einer niedrigeren Energiefrequenz schwingt, wie Angst, Wut, Depression usw. sozusagen in einer anderen Art von Realität existiert.“

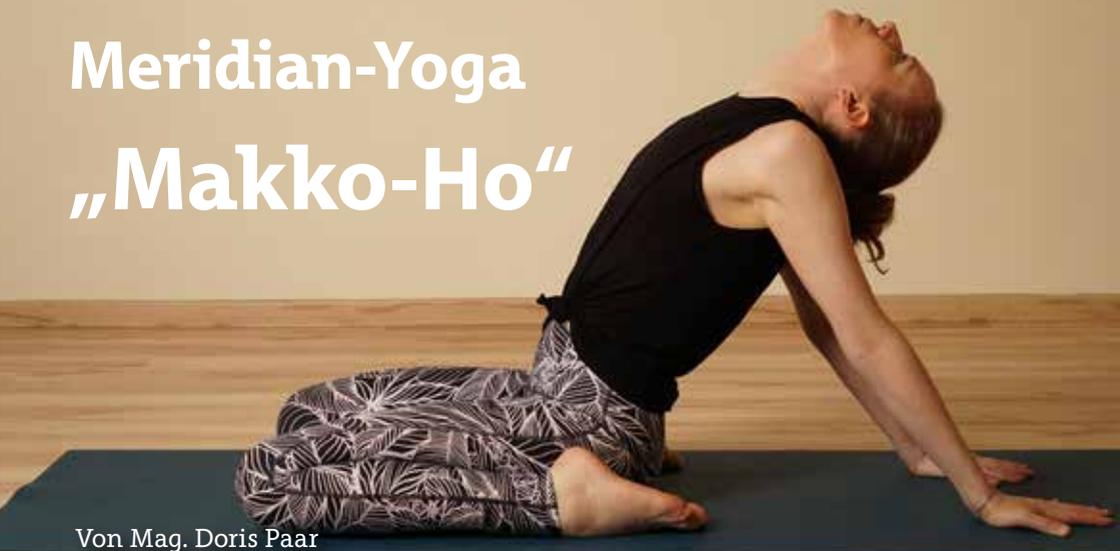
Schließlich hat diese Übung noch eine weitere positive Wirkung, nämlich eine deutliche Verlangsamung deines körperlichen Alterungsprozesses:

„Wenn du immer mehr im Körper und im Jetzt präsent bist, dann wird sich dein physischer Körper leichter anfühlen, klarer, lebendiger. Da mehr Bewusstheit im Körper ist, wird seine molekulare Struktur weniger dicht. Mit mehr Bewusstheit verringert sich die Illusion von Materie. Wenn du mehr mit dem zeitlosen inneren Körper identifiziert bist als mit dem äußeren, wenn Gegenwärtigkeit deine normale Bewusstseinssebene ist, und Vergangenheit und Zukunft nicht länger deine Aufmerksamkeit dominieren, dann sammelst du keine Zeit in deiner Psyche und in den Zellen deines Körpers mehr an. Die Ansammlung von Zeit als psychologische Last von Vergangenheit und Zukunft beeinträchtigt die Fähigkeit der Zellen zur Selbsterneuerung beträchtlich.“

Eckhart Tolle gilt als einer der bekanntesten und einflussreichsten spirituellen Lehrer der Gegenwart. Im Alter von 29 Jahren veränderte eine tiefgreifende spirituelle Erfahrung sein Leben von Grund auf. Die Jahre danach verbrachte er damit, diese Erfahrung zu vertiefen und zu integrieren. Seit mehr als 20 Jahren unterrichtet Tolle weltweit als Weisheitslehrer.



Meridian-Yoga „Makko-Ho“



Von Mag. Doris Paar

Der japanische Shiatsu-Meister Dr. Shizuto Masunaga entwickelte spezielle Meridian-Dehnübungen, die an die Asanas aus dem Hatha Yoga erinnern. Es ist ihr Ziel, die Energie in den Meridianen zum Fließen zu bringen und Energieblockaden zu lösen.

Ich möchte dir hier eine kleine Makko-Ho-Übungsfolge vorstellen, die nicht nur die Energie in den Nadis zum Fließen bringt und das allgemeine Energieniveau erhöht, sondern auch die Selbstheilungskräfte aktiviert sowie den Körper stärkt und Muskeln und Gelenke geschmeidig macht. Zudem wird die Achtsamkeit und die Energie-Wahrnehmung erhöht - der Zustand der Meridiane wird immer besser (er)spürbar.

Einige allgemeine Hinweise zur Übungspraxis:

- Führe die Übungen langsam durch. Erzwingt nichts und gib dem Körper Zeit.
- Lasse dich mit jeder Ausatmung etwas tiefer in die Stellung hinein sinken.
- Verweile jeweils fünf bis sieben Atemzüge lang in den Stellungen.
- Praktiziere die Meridian-Dehnübungen in der beschriebenen Reihenfolge. Dies entspricht dem natürlichen Fluss des Chi.
- Nimm dir für die gesamte Übungsfolge ungefähr 15 Minuten Zeit; praktiziere sie am besten täglich.
- Fällt dir eine Übung besonders schwer? Dies kann ein Hinweis auf stagnierende Energie im jeweiligen Meridian sein.

1. Lunge und Dickdarm – der Immun-Booster

Finde einen etwa hüftbreiten Stand mit leicht gebeugten Beinen. Die Füße sind parallel ausgerichtet. Hake deine Daumen hinter dem Rücken ineinander, die Zeigefinger sind gestreckt, und die restlichen Finger machen eine lockere Faust.

Atme tief in den Bauch ein. Stell dir nun vor, wie sich dein Körper bis zu den Fingerspitzen hin mit Energie füllt.

Mit der Ausatmung beuge dich nach vorne. Lass deine Arme über den Kopf Richtung Boden sinken.

Lass mit der Ausatmung alles Schwere, alle Gedanken los und entspanne dich in die Position hinein.

Stell dir vor, wie du mit der Einatmung frische Energie aufnimmst. Spür in deine Arme hinein. Vielleicht kannst du den Energiefluss wahrnehmen.

Richte dich nach etwa fünf tiefen Atemzügen einatmend mit langer Wirbelsäule wieder auf.

Hake deine Daumen nun andersherum ein und wiederhole die Übung.



2. Magen und Milz – zur Stärkung der Verdauungskraft

Beginne im Fersensitz. Setze dich dann zwischen deine Fersen. (Wenn das nicht möglich ist, bleibe im Fersensitz und lasse die 3. Stufe aus)

1. *Stufe:* Lehne dich nach hinten, stütze dich mit den Händen ab. Die Finger zeigen nach hinten. Spüre hier nach, was dein Nacken braucht. Du kannst hier deinen Hals entspannen und den Kopf nach hinten hängen lassen oder du bringst dein Kinn Richtung Brustbein und der Nacken bleibt lang.

2. *Stufe:* Stütze dich auf die Unterarme.

3. *Stufe:* Lege deinen Oberkörper ab und strecke die Arme über den Kopf aus.

Vielleicht kannst du hier die Dehnung/den Energiefluss an der Außenseite der Oberschenkel wahrnehmen.

Als Ausgleich kannst du nach dieser Übung einige Atemzüge in der Stellung des Kindes verweilen.



3. Herz und Dünndarm – die innere Klarheit

Setze dich aufrecht hin, die Fußsohlen berühren sich, und lasse die Knie zur Seite sinken.

Umfasse nun deine Füße und beuge mit der Ausatmung den Oberkörper aus dem Becken heraus sanft nach vorne. Dein Rücken bleibt lang, der Nacken entspannt.

Entspanne dich mit jedem Atemzug tiefer in die Stellung hinein. Du kannst die Unterarme auf dem Boden ablegen. Der Oberkörper darf sich nun nach unten einrollen.

Vielleicht kannst du hier die konzentrierte Energie im Zentrum deines Brustkorbs sowie die Dehnung bzw. den Energiefluss in deinen Armen und Schultern wahrnehmen.



4. Nieren und Blase – Stärkung des Nervensystems

Setze dich mit ausgestreckten Beinen aufrecht hin und ziehe die Zehen dabei zum Körper.

Strecke nun die Arme über den Kopf und verschränke deine Finger. Die Handflächen zeigen nach oben. Mit der Einatmung strecke deine gesamte Wirbelsäule und deine Arme nach oben.

Beuge dich mit der Ausatmung aus der Hüfte heraus mit langer Wirbelsäule nach vorne. Stell dir vor, wie die Antriebskraft dich vom Kreuzbein her nach vorne schiebt.

Mit jeder Ausatmung entspanne den Körper weiter in Richtung deiner Füße.

Richte dich mit der Einatmung langsam wieder mit langem Rücken auf.

Vielleicht kannst du hier ganz bewusst die Dehnung / den Energiefluss auf der Rückseite deiner Beine sowie entlang der Wirbelsäule wahrnehmen.



5. Herz-Kreislauf und Dreifacher Erwärmer – ganzheitliches Wohlbefinden

Beginne gut aufgerichtet im Schneidersitz. Überkreuze deine Arme und fasse jeweils ein Knie. Deine linke Hand liegt nun auf dem rechten Knie und deine rechte Hand auf dem linken Knie. Mit der Ausatmung den Oberkörper nach vorne beugen, Stirn Richtung bzw. zu Boden sinken lassen. Der Rücken darf dabei rund werden, das Gesäß ist gut geerdet und hebt nicht ab. Hüftgelenke entspannen.

Wenn du die Dehnung noch intensivieren möchtest, wandere mit den Händen über die Knie noch weiter nach außen.

Ungefähr fünf Atemzüge verweilen, dann wiederholen und die Arme dabei umgekehrt überkreuzen. Vielleicht kannst du hier die Dehnung/den Energiefluss in der Oberseite sowie der Unterseite der Arme wahrnehmen.



6. Leber und Gallenblase - freier Fluss der Energie

Setze dich hin und grätsche die Beine. Die Wirbelsäule ist gerade aufgerichtet, die Beine sind gestreckt und die Zehen zeigen zum Körper. Strecke die Arme über den Kopf und verschränke die Finger. Deine Handflächen zeigen nach oben. Beuge dich nun über dein linkes Bein und strecke deine Arme in Richtung des linken Fußes. Der Nacken bleibt entspannt. Wiederhole die Übung zur anderen Seite.

Wenn du möchtest, kannst du dich nach den Seitbeugen noch mit geradem Rücken aus der Hüfte nach vorne beugen, die Handflächen zeigen nun nach vorne. Vielleicht kannst Du die Dehnung/den Energiefluss in den Beininnenseiten sowie in den Körperseiten wahrnehmen.



Setze dich zum Abschluss im Schneidersitz aufrecht hin. Nimm dir jetzt noch ein paar Minuten Zeit, um den Übungen nachzuspüren und sie nachwirken zu lassen.

Viel Freude beim Üben, Entdecken und Genießen!

Die Autorin

Mag. Doris Paar ist Shiatsu-Praktikerin und Yoga-Lehrerin mit Weiterbildungen im Yin-Yoga und Gesundheitsyoga.

„Für mich ist die Verbindung zwischen der Philosophie und den Techniken des Yoga einerseits und der Lehre der fünf Elemente und der Meridiane andererseits spannend und magisch.“

www.shiatsuzimmer.at





Liebe Leserin, lieber Leser,

Wir geben mit Freude und Begeisterung die YogaVision heraus und wir freuen uns, dass unsere Yoga-Zeitschrift bereits in ganz Österreich Anklang gefunden hat. Wir hoffen, dass sie auch dir Inspiration und hilfreiche Information gibt und deinen Alltag bereichert.

Um die YogaVision auf dem gewohnten Qualitätsniveau und frei von zu vielen Werbungsinseraten zu halten sowie um die Kosten für Druck und Versand zu decken, sind wir auf Spenden angewiesen. Wir freuen uns, wenn du € 3,- oder € 5,- oder auch einen anderen Betrag für unsere Yoga-Zeitschrift spendest – so können wir sie auch weiterhin kostenlos bzw. auf Basis „Freie Spende“ herausgeben.

Herzlichen Dank & Om shanti

Arjuna und das Team der Yoga-Akademie Austria

ZAHLUNGSANWEISUNG AUFTRAGSBESTÄTIGUNG

EmpfängerIn/Name/Firma YOGAVID GMBH
IBAN/EmpfängerIn AT75 3219 5001 0042 2634
BIC (SWIFT-Code) der Empfängerbank RLNWTWASP
Betrag EUR
Zahlungsreferenz
IBAN/KontoinhaberIn/AuftraggeberIn
Verwendungszweck YOGAVISION

AT

ZAHLUNGSANWEISUNG

EmpfängerIn/Name/Firma YOGAVID GMBH	IBAN/EmpfängerIn AT75 3219 5001 0042 2634	Betrag EUR	Cent
BIC (SWIFT-Code) der Empfängerbank RLNWTWASP			
Ein BIC ist immer verpflichtend, wenn die Empfängerin IBAN ungleich AT beginnt.			
Nur zur maschinellen Befüllung der Zahlungsreferenz			
Verwendungszweck YOGAVISION			
IBAN/KontoinhaberIn/AuftraggeberIn			
KontoinhaberIn/AuftraggeberIn/Name/Firma			
006			
Betrag < Betrag +			
Unterschrift Zeichnungsberechtigter			

Yoga-Traditionen, -Meister und -Stile

Von Arjuna



Yoga hat sich in den letzten 50 Jahren auf eine unglaubliche Weise verbreitet und wird in zahllosen Formen und Stilen gelehrt und praktiziert. Welche Yoga-Stile und -Formen gibt es und was zeichnet sie aus? Wie stehen die verschiedenen Yoga-Traditionen zueinander und welche Schwerpunkte setzen sie? Wir wollen in einer kleinen Serie von Artikeln versuchen, diese und noch weitere Fragen zu beantworten und dir einen Überblick über die Vielfalt der Formen des Yoga zu geben.

Die heilige Wissenschaft des Yoga entwickelte sich in Indien; ihr Beginn lässt sich nicht exakt festlegen – es gab keine Person, die „Yoga begründete“, vielmehr ist Yoga eine geistige Strömung, eine Suche nach Transzendenz, die sich über einen sehr langen Zeitraum entwickelte. Man datiert die Anfänge dieser geistigen Strömung auf vier- bis sechstausend Jahre vor Beginn unserer Zeitrechnung.

Die Guru Parampara

Über lange Zeiträume wurde das Yoga-Wissen nur persönlich vom Lehrer an seine Schüler weitergegeben, oft ohne Zuhilfenahme von schriftlichen Dokumenten. Der Schüler trat in einer Lehrzeit von klassischerweise 12 Jahren in die Fußstapfen seines Meisters; die begabtesten Schüler entwickelten sich durch die intensive Übungspraxis selbst zu Lehrern und spirituellen Meistern, die wiederum ihr Wissen und ihre Erkenntnisse an ihre Schüler weitergaben. Dieses System einer sich fortsetzenden Lehrer-Schüler-Linie wird als Guru Parampara bezeichnet.

Ein klassisches und vielzitiertes Beispiel für eine Guru Parampara ist jene von Paramahansa Yogananda: Babaji war der ursprüngliche Lehrer und Lahiri Mahasaya sein Schüler; dessen Schüler Sri Yukteshwar schließlich wurde der Lehrer von Yogananda, der wiederum viele Schüler hatte, die ihr Wissen weltweit weitergaben. Auf diese Weise entstanden Yoga-Traditionen, die sich bemühen, ihre Lehre authentisch und korrekt zu erhalten und weiterzugeben.

Yoga-Traditionen und Yoga-Stile

Seit dem Auftreten von Swami Vivekananda beim Kongress der Weltreligionen in Chicago 1893 hat sich Yoga von Indien auf die ganze Welt ausgebreitet, zunächst mit Repräsentanten der großen Yoga-Traditionen, und ab der Mitte des 20. Jahrhunderts entstand eine unüberschaubare Vielfalt an Yoga-Schulen und Stilen. Die Bedeutung der klassischen Yoga-Meister und ihrer Schulen begann in der westlichen Yoga-Welt langsam abzunehmen, da

viele neue Yoga-Bewegungen Elemente der traditionellen Schulen miteinander kombinieren und neue Stile und Wege entwickeln. Jede Yoga-Schule arbeitet mit bestimmten Grundgedanken und setzt unterschiedliche Schwerpunkte.

Teils orientieren sich die Yoga-Richtungen, die in Europa und den USA entstanden sind, vermehrt an Wissenschaft und modernen Erkenntnissen der Anatomie, Physiologie und Psychologie, während der klassische Bezug zum Guru als erleuchteten oder hochentwickelten Meister kaum mehr gegeben ist. Die Herausforderung besteht nun darin, die Essenz, den Geist und die Vision des Yoga vor den modernen Hintergründen der Wissenschaft, Medizin und Gesundheit nicht aus den Augen zu verlieren.

Ein Überblick

Die Begriffe Yoga-Tradition, Yoga-Schule, Yoga-Stil und Yoga-Weg sind von fließenden Übergängen geprägt, jeder mag sie vielleicht unterschiedlich definieren. Eine *Yoga-Tradition* blickt gewöhnlich auf eine Geschichte von 100 Jahren bis hin zu mehreren hundert Jahren zurück und wurde von einem großen Meister gegründet (Krishnamacharya, Sivananda, Yogananda, Swami Rama, Sri Aurobindo) – hier lebt eine starke spirituelle Energie des Meisters fort; *Yoga-Schulen*, *-Wege* und *-Stile* sind Konzepte, die das Instrumentarium des Yoga in unterschiedlicher Ausprägung und Gewichtung einsetzen und drücken das Verständnis des Gründers über Ziel und Weg des Yoga aus.

Es gibt bei diesen Yoga-Schulen sehr unterschiedliche Formen und Schwerpunkte, und wir wollen uns hier einen Überblick der verschiedenen bekannteren Yoga-Bewegungen verschaffen, wozu eine Unterteilung und Struktur hilfreich ist. Wir können die Yoga-Bewegungen nach dem gesetzten Schwerpunkt unterscheiden:

1. *Gruppe*: Asanas und geistige Aspekte (Meditation, Mantras, Bhakti, Philosophie) werden etwa gleich gewichtet.
2. *Gruppe*: Der Schwerpunkt liegt auf Asanas, Körper- und Energearbeit.
3. *Gruppe*: Die geistigen Aspekte stehen im Vordergrund, Asanas werden nur wenig praktiziert.
4. *Gruppe*: Moderne Entwicklungen mit unterschiedlichen Ausrichtungen; hier werden verschiedenen Lehren kombiniert; meist stehen hier aber auch die Asanas im Vordergrund.

Aus dieser Unterteilung hat sich der auf den folgenden Seiten dargestellte Überblick ergeben. Er kann natürlich nicht den Anspruch auf Vollständigkeit erheben, versucht aber, die bekanntesten und am meisten verbreiteten Yoga-Bewegungen in ihrem Verhältnis zu den anderen Yoga-Traditionen darzustellen.

Wir werden diesen Überblick als Grundlage für unsere weiteren Betrachtungen heranziehen und in der nächsten Ausgabe der *YOGAVision* die erste Gruppe, die Sivananda-Tradition und ihre wichtigsten Vertreter diskutieren.

Die großen Yoga-Traditionen

1. Die beiden weltweiten Traditionslinien von Sivananda und Krishnamacharya

Sivananda-Tradition

(Hatha Yoga integriert)

- Integraler Yoga
- Divine Life Society
- Sivananda Yoga Zentren weltweit
- „Diene, liebe, gib, reinige dich, meditiere und verwirkliche!“

Swami Sivananda
(1887-1963)



Swami Satyananda
(1923-2009)



Swami Vishnu-
Devananda
(1927-1993)



Sukadev
Yoga Vidya
(geb. 1963)



- Viele weitere Schüler führten das Werk Sivanandas weiter: Swami Krishnananda, Swami Satchidananda, Boris Sacharow, van Lysebeth ...
- Yoga Vidya / Sukadev

Krishnamacharya-Tradition

(Hauptfokus auf Hatha Yoga)

- Iyengar-Yoga weltweit
- Exakte Ausrichtung und Einsatz von Hilfsmitteln
- Therapeutischer Yoga
- Power-Yoga, Ashtanga-Yoga u.a.

Krishnamacharya
(1888 - 1989)



B.K.S. Iyengar
(1918-2014)



Desikacher
(1938-2016)



Patthabi Jois
(1938-2016)



Verbindungen zu und Basis für weitere körperbetonte Yoga-Stile: Power-Yoga (Brian Kest), Ashtanga Yoga (Patthabi Jois), Bikram-Yoga (Bikram Choudhury), Anusara-Yoga (John Friend) u.a.

itionen und -Schulen

2. Weitere klassische Yoga-Linien und Schulen / Stile

Weitere Traditionen und große Meister

(wenig oder kein Hatha Yoga)

Eine unvollständige Aufstellung von großen Yogis, die sich primär im Jnana, Bhakti und Raja Yoga bewegten und großen Einfluss auf die Entwicklung des Yoga hatten.

Ramakrishna (1836 – 1886)
Swami Vivekananda (1863-
1902): Bhakti und Jnana Yoga



Swami Rama (1925-1996)
Himalayan Institute
Yoga in der Forschung



Sri Aurobindo (1872-1950)
und Mira Alfassa (1878-1973)
Auroville, Integraler Yoga



Yogananda (1893-1952)
Kriya Yoga, Self
Realization Fellowship



Weitere große Yogis und Yoginis, die den Yoga der Neuzeit prägten, waren: Ramana Maharishi, Krishnamurti, Anandamayi Ma, Sai Baba, Mata Amritanandamayi (Amma) u.v.a.

Weitere Yoga-Stile

Viele moderne, meist körperbetonte Yoga-Stile haben im Westen große Verbreitung gefunden, unter anderem:

Kundalini-Yoga
(Yogi BhaJan, 1929-2004)



Yin-Yoga
(Paulie Zink, geb. 1954)



Tri-Yoga
(Kali Ray, geb. 1955)



Hormon-Yoga
(Dinah Rodrigues,
geb. 1927)



Weitere verbreitete Yoga-Stile sind Spiraldynamik-Yoga, Yoga im täglichen Leben, Vinyasa Flow Yoga, Luna Yoga, Acro Yoga, Aerial Yoga, Lach-Yoga, u.a.

Das Ende des Zorns

Ein Schüler des Zen-Klosters litt unter seinem cholерischen Charakter, der ihn oft aufbrausen und unangemessen reagieren ließ. Er wandte sich an seinen Meister: „Wie schaffe ich es, mich nicht mehr über Kleinigkeiten aufzuregen und zu ärgern?“

Der Meister antwortete: „Stell dir vor, du gehst an einem sonnigen Morgen in einem schönen Park spazieren. Die Vögel zwitschern, Frühlingsduft erfüllt den Park.

Plötzlich wirst du grob an der Schulter gerempelt. Du starrst auf den breitschultrigen Unhold, während der Schmerz in deine Schulter schießt. Ärger steigt auf „Wie kann dieser Idiot nur so unachtsam sein ...“

Lächelnd schaut der Meister seinen Schüler an, der verständnisvoll nickt. Dann fährt der

Meister fort: „Doch dann schaust du dem Übeltäter ins Gesicht und erkennst, dass seine Augen völlig weiß sind. Du erkennst: Ich zürne einem Blinden ...“

Das Nicken des Schülers endet plötzlich.

„... und dein Zorn verschwindet. Dein Schmerz tritt in den Hintergrund, Mitleid mit dem Blinden kommt auf. Zudem scheint er sich auch weh getan zu haben. Du hörst seine Entschuldigung und winkst ab: Kein Problem, es ist doch nichts passiert, ...

Wenn du erkennst, dass der Mensch in vielerlei Hinsicht blind ist, auch im übertragenen Sinn, dann kannst du ihm leicht vergeben – und wirst dich viel seltener ärgern. Denn: Je bewusster ein Mensch ist, desto weniger kann ihn etwas aufregen oder ärgern.“

Aus
„**Die spirituelle Schatzkiste**“

Eine Sammlung von Weisheitsgeschichten aus dem Yoga, dem Buddhismus und anderen spirituellen Traditionen.

Taschenbuch, 136 Seiten, € 12,-
erhältlich unter verlag@yogaakademie-austria.com





Yoga in der Wirtschaft

von Mag. Julia Maxa

Dass Yoga sowohl auf körperlicher als auch mentaler und seelischer Ebene positive Wirkungen zeigt, wird zunehmend auch Unternehmen bewusst. Yoga wird im betrieblichen Präventions- und Gesundheitsmanagement eingesetzt – mit Erfolg: Weltweit tätige Unternehmen wie die Deutsche Bank, Yahoo, Amazon, Google, Nike, Apple, Bosch, Siemens, sowie zahlreiche Klein- und Mittelbetriebe setzen schon seit Jahren auf Yoga und Meditation im Büro.

Derzeit findet ein Wertediskurs in der Gesellschaft und somit auch in Unternehmen statt. Der Trend geht hin zu mehr Spiritualität, Nachhaltigkeit und alternativen Organisations- und Führungsformen. Die Zeichen der Zeit fordern mehr Nachhaltigkeit im Zusammenwirken von Menschen, Wirtschaft und Umwelt. Eine Krise folgt der anderen, viele Menschen empfinden ihre Lebensbedingungen als zunehmend unstetig, unsicher, komplex und vermissen Orientierung. Yoga kann in diesem Umfeld als innerer Kompass dienen und einen wichtigen Beitrag für eine nach-

haltige Persönlichkeits-, Organisations- und Gesellschaftsentwicklung leisten.

Es gilt herauszufinden, was die Aufgabe jedes einzelnen und folglich uns aller im größeren Ganzen und zu Gunsten eines höheren Wohles ist. Im (Business-) Yoga bittet man um Führung, erfüllt die Aufgaben losgelöst vom Ego, strebt danach, das eigene innere Licht und folglich jenes anderer zu entzünden - zum Wohle aller, um Teil des göttlichen Ganzen zu werden.

(Business-) Yoga für den Weltfrieden

In Swami Vivekanandas Rede bei der internationalen Konferenz der Religionen im Jahre 1893 in Chicago betont er die Einheit aller Menschen in ihrer Vielfalt und ein Zusammenleben in Harmonie. Diese Vision einer geeinten Menschheit wird heute von der UNO mit ihren 193 Mitgliedsstaaten weitergetragen. Die Agenda 2030 der UN mit ihren 17 Zielen für das gute Leben (Sustainable Development Goals, SDGs) ist seit 2016 ein globaler Plan zur Förderung nachhaltigen Friedens und Wohlstands, sowie zum Schutz unseres Planeten. Bezugnehmend darauf zeigen die sogenannten 5 P's, wie die SDGs ein miteinander verflochtener Rahmen statt einer Gruppe von isolierten Zielen sind.

People/Menschen: die Entschlossenheit der Welt, Armut und Hunger in all ihren Formen und Dimensionen zu beenden und sicherzustellen, dass alle Menschen ihr Potenzial in Würde und Gleichheit und in einer gesunden Umwelt ausschöpfen können.

Planet: Ziel ist es, den Planeten zu schützen, damit er die Bedürfnisse der gegenwärtigen und zukünftigen Generationen unterstützen kann.

Prosperity/Wohlstand: es gilt sicherzustellen, dass alle Menschen ein wohlhabendes und erfülltes Leben genießen können und dass wirtschaftlicher, sozialer und technologischer

Fortschritt im Einklang mit der Natur stattfindet.

Peace/Frieden: friedliche und integrierte Gesellschaften für eine nachhaltige Entwicklung sollen gefördert werden, allen Menschen soll Zugang zur Justiz ermöglicht und leistungsfähige, rechenschaftspflichtige und inklusive Institutionen auf allen Ebenen aufgebaut werden.

Partnership/Partnerschaften: es wird ein Geist der verstärkten globalen Solidarität gefordert. Probleme, die überregional und branchenübergreifend sind, erfordern Zusammenarbeit, die auch funktioniert.

Der deutsche Innovations- und Gemeinwohl-Berater und Yogalehrer Christoph Harrach ergänzt die 5 P's der UN um einen sechsten



Punkt, die „Best Practice Beispiele“ und stellt den 5 P's 5 wichtige Yogaprinzipien (5 S) gegenüber, um Frieden und Wohlstand für alle zu erreichen:

Seva: selbstloses Dienen führt zu kollektivem Nutzen und Gewinn, obwohl es ohne Rücksicht auf das Ergebnis des Individuums durchgeführt wird;

Sattva: jeder sollte Reinheit suchen und einen geringen „Fußabdruck“ hinterlassen;

Sampatti: wir leben bereits im Überfluss, reichliches Vorhandensein und Fülle für alle (sozial und spirituell);

Sangha: Vereinigung von Personen mit einer gemeinsamen Vision, einem gemeinsamen Ziel;

Sadhana: eigene Praxis, hingebungsvolle Bemühung, diese Ziele zu erreichen.

Unternehmen, die diesen Wandel langfristig nicht mittragen, werden laut C. Harrach sowie zahlreichen Fürsprechern einer neuen wirtschaftlichen und gesellschaftlichen Ordnung, Studien und Befragungen zufolge allmählich verschwinden.

Eine neue Wirtschaft kann als verbindendes Element Menschen einander näherbringen und eine geeinte Menschheit mit einem gemeinsamen Ziel vorbereiten. Dazu braucht es jedoch ein Hinterfragen des grundsätzlichen Selbstverständnisses der Wirtschaft, das auf Profit und Egoismus beruht:

Weltweit bestehen und entstehen alternative Wirtschaftsmodelle, die genau dies zu erreichen versuchen, wie z.B. Modelle der Gemeinwohlökonomie, eine Orientierung der Wirtschaft am Gemeinwohl, Kooperation und Gemeinwesen, Menschenwürde, Solidarität, ökologische Nachhaltigkeit, soziale Gerechtigkeit und demokratische Mitbestimmung, sowie solidarische Ökonomiemodelle, bei welchen Geld als Bewertungs- und Zahlungsmittel ganz oder teilweise durch andere Prozesse oder Vereinbarungen ersetzt wird (alternative Bildungseinrichtungen, Reparaturcafés, Umsonstläden [Schenkökonomie], Foodcoops, Regionalwährungen, selbstverwaltete Betriebe und solidarische Wohnprojekte...).

Neue Formen von Führung und Organisation

Gängige Arbeits- und Führungsweisen sind gegenwärtig im Wandel und jeder einzelne ist dazu angehalten, erst sich selbst und vielleicht auch andere durch diesen Veränderungsprozess zu führen. Es braucht alternative Fähigkeiten für eine neue Welt, in die wir gerade unterwegs sind und dazu braucht es eine neue, innere Stärke.

Yogische Prinzipien der Selbstführung

In Patanjalis Yogasutras werden die Niyamas, die Selbstführungsfähigkeiten als Richtschnur der persönlichen Entwicklung beschrieben, welche auch in der beruflichen Selbstführung als Leitfaden dienen können:

Wirtschaft muss Fülle für ALLE erschaffen!

Saucha/Reinheit in allen Dingen: dem Körper soll äußere Hygiene, die richtige Ernährung und die nötige Bewegung gegeben werden, damit er gesund und elastisch bleibt. Saucha bedeutet auch Aufrichtigkeit der Gedanken, vorurteilsfrei auf andere zugehen, alte Verletzungen loslassen und sich selbst und anderen immer wieder vergeben;

Santosha/Innere Ruhe: Freude und Zufriedenheit finden in dem, was ist und was man hat. Die Grundhaltung der Zufriedenheit, Genügsamkeit und Dankbarkeit hilft, das Streben nach Mehr im Zaum zu halten und begünstigt Erfahrungen inneren Glücks;

Tapas/Selbstdisziplin: Bewusster Verzicht, der die Selbstbeherrschung von Körper und Sinnen steigert. Tapas bezeichnet die Entwicklung von Disziplin, Enthusiasmus und Lernbereitschaft, aber es steht auch für das Durchhalten, besonders in schwierigen Zeiten;

Svadhya/Selbststudium: Das Bemühen, sich selbst stets im Weg der Selbstreflexion mit seinem eigenen Verhalten kritisch auseinander zu setzen, sowie die Reflexion anderer Sichtweisen. Bewusst die eigenen Stärken und Schwächen betrachten und ein Gefühl für die eigene Selbstwirksamkeit bekommen;

Ishvara Pranidhana / Hingabe: sich mit ganzem Herzen einer Sache hingeben. Kann ich darauf vertrauen, dass es etwas Höheres gibt und dass ich geschützt bin? Kann ich mich dem Göttlichen hingeben, mein Ego loslassen und akzeptieren, dass ich nicht alles kontrollieren kann?



Selbstführung kommt also zuerst, denn wir müssen verstehen, was in uns vorgeht, bewusst sein, um richtig zu handeln, Verantwortung tragen und andere führen zu können.

Yogische Prinzipien der Führung bzw. der Gestaltung von Beziehungen

Als Yamas werden in Patanjalis Yogasutras unsere Beziehungskompetenzen und der Umgang miteinander beschrieben. Bezogen auf die Führung anderer in Unternehmen, können sie als Richtmaß dienen:

Ahimsa/ Mitgefühl, Güte, Gewaltlosigkeit: diese gelten gegenüber anderen Menschen und Lebewesen im Denken, Sprechen und Handeln;

Satya/ Wahrhaftigkeit: integer leben, authentisch sein und zu den eigenen Werten stehen. Satya umfasst, stets die Wahrheit zu sagen und gegenüber anderen und sich selbst ehrlich zu sein;

Asteya/Nicht-Stehlen: nicht nehmen, was einem nicht gehört und keinen Vorteil auf Ko-

sten anderer ziehen. Damit sind Gegenstände, aber auch geistige Dinge gemeint, wie etwa geistiges Eigentum oder vertrauliche Mitteilungen. Auch anderen nicht die Zeit zu stehlen, wie das z.B. in Meetings geschehen kann, fällt darunter;

Brahmacharya / das eigene Maß finden:

Vermeidung jeder Art von Maßlosigkeit, beispielsweise beim Essen, in der Sexualität oder beim Genuss von Rauschmitteln. Beim beruflichen Aufstieg kann es z.B. sinnvoll sein, darüber nachzudenken, was man selbst als Karriereziel anstrebt oder was vielleicht von außen als Erwartung an einen herangetragen wird;

Aparigraha / Nicht Besitzergreifen / nicht

Anhaften: sich nicht durch seinen Besitz definieren und nicht besitzergreifend sein. Die Kontrolle über Gedanken, Menschen und Erlebnisse loslassen. Das Delegieren von wichtigen Aufgaben ist eine praktische Umsetzung des Prinzips des nicht Anhaftens. Tun was zu tun ist, gleichmütig in Erfolg und Misserfolg, anhaftungslos und ohne Früchte für seine Arbeit ernten zu wollen.

An der Basis beginnen und die Welt verändern

Der häufigste Beweggrund, Yoga in Unternehmen einzuführen, ist meist, um zu „reparieren“, Krankenstände zu minimieren, weniger Fluktuation, gesunde Mitarbeiter und Teambuilding. Fitness und Entspannung entwickeln sich und es findet eine allmähliche Erweckung der Menschen statt, denn sie spüren die schlafende Energie in ihnen. Yoga ist ein langsamer Wachstumsprozess, der nicht zum Zwecke oberflächlicher Optimierung missbraucht werden sollte. Er ist in der Lage, eine unternehmensinterne Kultur des Vertrauens zu schaffen (mit offenem Herzen auftreten lernen und emotional/verletzlich sein dürfen, sagen dürfen, was man denkt...), die Tür zum eigenen Selbst zu öffnen und lehrt, mit der eigenen Wahrheit zum Wohle aller zu leben und zu wirken. Damit Firmen ihre für sie stimmigen Organisations- und Führungsmodelle finden können, braucht es Vertrauen und Mut, denn Selbstführung, Zusammenarbeit und Führung sollen werteorientiert sein, menschlich, authentisch, zum Wohle aller und einer besseren Welt.

Om Shanti Shanti Shanti

Die Autorin

Mag. Julia Maxa, MA ist Yogalehrerin (YAA-500), Hatha- und Yin-Yogalehrerin. Julia ist Kommunikationswissenschaftlerin und Unternehmerin sowie Gründerin von YogaCorp e.U.

<https://businessyogaustria.at/>



Manifest der Neuen Erde

Viele Menschen erkennen, dass die menschliche Gemeinschaft an einem Wendepunkt angelangt ist. Ob wir nun unser Finanzsystem ansehen, unser Bildungssystem, das Gesundheitssystem, Politik, Wirtschaft, die Medienlandschaft, überall wird der Bedarf an Erneuerung, ja Neudefinition und Neuanfang offensichtlich. Während alte und destruktive Strukturen versuchen, die alten Systeme und damit ihre Macht zu erhalten, gibt es vielerorts Menschen und Gemeinschaften, die begonnen haben, eine „neue Erde“ zu entwerfen, Visionäre, die eine mögliche Zukunft der Menschheit zeichnen. Einen von ihnen, Victor Rollhausen und sein Earth Oasis Netzwerk, haben wir in der letzten YogaVision kennen gelernt; heute möchte ich dir eine weitere Initiative vorstellen.

Die Neue Erde kann in ihrer vollen Form nicht in einigen wenigen Monaten oder Jahren entstehen, aber wir können JETZT einen Schritt setzen, und dann den nächsten, und jeder Schritt bringt uns der Neuen Erde näher, wenn wir ein Bild in uns tragen, wie wir als Individuum und als Gemeinschaft leben wollen.



Die Wienerin Filmemacherin („Awake“) Catherina Roland hat gemeinsam mit der Schweizerin Coco Tache (Coach der Freude) das folgende Manifest der Neuen Erde zusammengestellt - im Folgenden werden einige Stichworte zu den verschiedenen Lebensbereichen gegeben – viel mehr findest du auf der Website:

thenewearthmanifesto.com

1. Gesundheit allen Lebens

Reinheit der Böden, der Gewässer und der Luft - Renaturierung aller Lebensmittel - Umweltfreundliche und Schadstoff-freie Produktion - Förderung nachhaltig und biologisch wirtschaftender landwirtschaftlicher Betriebe - Achtung allen Lebens - Umgestaltung der „Krankenhäuser“ in ganzheitliche „Heilungs-Räume“.

2. Potentialentfaltung

Kinder werden dabei unterstützt, ihr volles individuelles Potential zu entfalten - Kurse für Neues Bewusstsein - Zusammenarbeit aller Wissenschaften - die Universitäten werden zu „Zukunftswerkstätten“, Altenheime zu Lebens-Häusern, die voll in die Gemeinschaft integriert sind - volles Integrieren von Menschen mit Beeinträchtigungen - Förderung der Handwerkskunst - neue Formen des Reisens.

„Richtig nachhaltig lernt man nur, wenn man mit Leidenschaft, mit Begeisterung und einer tiefen Freude ans Werk geht.“

Gerald Hüther

3. Produktionskreisläufe / Wirtschaft

Abfall wird zu Wert-/Werkstoff für neue Produktionskreisläufe - Förderung der Langlebigkeit von Produkten - Vermeiden von Müll durch nachfragegerechte Produktion - Die Ziele eines Unternehmens sind anstatt Profit die wirkliche Bedarfsbefriedigung des Kunden, das Glück der Mitarbeiter und die Gesundheit der Erde - Förderung regionaler Produktion - Erforschung und Entwicklung von

erneuerbarer und auf allen Ebenen nachhaltiger Energie - umweltschonendes Verkehrswesen - Die Unternehmen sehen sich als Partner und nicht als Konkurrenten; sie entwickeln Zusammenarbeit und Kooperation.

4. Lebensräume

Neue Dörfer unter Berücksichtigung von Feng Shui, Vastu und heilender Geometrie - Lebens- und Wohngemeinschaften mit gegenseitiger Unterstützung statt Konkurrenzkampf - Begrünen der Städte - Förderung von „Reparatur-Cafes“, Tausch-Zirkel, Car-sharing u.v.a. - Schaffen lokaler Autarkie bei Energie und Grundnahrungsmitteln.



5. Verwaltung

Direkte Demokratie ohne Parteiensystem - Volksvertreter dienen dem Willen des Volkes und übernehmen persönliche Verantwortung - Transparenz in der Verwaltung und

den Finanzen - Unterstützung durch einen „Rat der Weisen“ - Die Verwaltung der Dörfer, Regionen und des Landes ist einfach, klar und effizient strukturiert - Jeder Mensch kann aktiv das Land mitgestalten.

6. Recht

Die Rechtsordnung dient dem gesamten lebendigen Organismus Erde und sorgt für ein gesundes Verhältnis zwischen Gesundheit, Potenzialentfaltung, Wirtschaft und Lebensräumen - Die neuen Gesetze/Gebote sind klar strukturiert, einfach geschrieben und leicht verständlich - Das Militär fungiert als Friedenschützer - Sowohl die Friedenshelfer als auch die Polizei stehen im Dienste des Volkes und absolvieren Kurse für ein neues Bewusstsein sowie spezielle Zusatzausbildungen in gewaltfreier Kommunikation, Friedenserhaltung, Mediation u.ä. - Bei der Rechtsprechung geht es darum, die Ursachen des Konfliktes oder der Tat zu erkennen und zu heilen.

7. Geldsystem

Geld dient nicht mehr dem Selbstzweck, sondern ist dazu da, Mensch und Natur zu dienen - Intelligente Steuern beschleunigen den Heilungsprozess: In der Übergangsphase wird alles, was Mensch und Natur schädigt,

stark besteuert. Hingegen wird belohnt, was Mensch und Natur fördert. Der arbeitende Mensch wird von Steuern und Sozialabgaben befreit. Niemand kann ein Land besitzen. Statt Besitz bekommen wir Menschen für professionelle Nutzung oder Wohnzwecke das Verwaltungsrecht über ein Stück Land. Wir übernehmen die Verantwortung für dieses Stück Land, nehmen uns als liebevolle Hüter dieses Fleckens Erde wahr und schützen und pflegen die Lebewesen dieses Ortes.

8. Medien

Pressefreiheit, Meinungsvielfalt und unabhängige Berichterstattung stehen wieder im Mittelpunkt der Mission - Journalisten sind frei und in keiner finanziellen oder ideologischen Abhängigkeit von einer Zeitung, einem Sender oder einem Internetportal. - Medien berichten positiv und unterstützen ihre Leser dabei, Eigenverantwortung zu leben - Junge Menschen werden schon in der Schule dazu aufgefordert, öffentlichen oder sozialen Medien nicht gedankenlos zu glauben, sondern sich ihre eigene Meinung zu bilden - Jeder Mensch hat das Recht, sich in seiner Umgebung ohne die Beeinflussung von Werbung zu bewegen.

thenewearthmanifesto.com



Jede unserer Handlungen und jedes Gesetz sind immer auf das Wohl allen Lebens ausgerichtet – in Respekt, Mitgefühl und Achtsamkeit für die Erde und ihrer Vielfalt. In Liebe – Wahrheit – Freiheit – Gleichwertigkeit – Geschwisterlichkeit – Frieden

Was kannst du jetzt tun, um diese Vision umzusetzen?

1. Das Manifest achtsam durchlesen

Bereits durch das aufmerksame und mitfühlende Lesen des Manifests – besonders dann, wenn du die Bilder lebendig in deinem Inneren entstehen lässt – sie siehst, riechst, hörst – und diese inneren Bilder mit deinen Gefühlen der Freude, der Dankbarkeit erlebst, beeinflusst du das morphogenetische Feld, manifestierst damit bereits aktiv und schreibst Geschichte. Indem du dich mit all deinen Sinnen und deiner vollen Aufmerksamkeit in die Neue Erde, die in diesem Manifest beschrieben wird, begibst, wirst du sozusagen zu einem Magneten, der diese neue Realität in seine Existenz zieht.

Das Manifest gibt es nicht nur zum Lesen, sondern - auf der Website - auch als Video zum Ansehen.

2. Deine ganz individuelle Berufung finden

Während unseres Lebens, in unseren Schulen, haben wir oft nicht gelernt, auf die Stimme unseres Herzens zu hören. Wir wissen nicht, welche Lebensaufgaben uns beflügeln, welche Talente und welche Gaben uns ausmachen. Schon beim Lesen dieses Manifestes werden in dir Bilder entstehen, die dein Herz erfreuen. Du wirst spüren, wofür du dich einsetzen möchtest. Du wirst realisieren, wie sehr du einzigartig bist, und dass genau du mit deinen Fähigkeiten, Gaben und Talenten die Erde schöner machen kannst.

3. Konkret anpacken

Was du auf jeden Fall gleich tun kannst, ist herauszufinden, wo die nächsten Biobauern zuhause sind. Kontaktiere sie, kaufe bei ihnen ein und besprecht, wie ihr einander unterstützen könnt. Lerne deine Nachbarn kennen, triff dich mit Gleichgesinnten und entwickelt gemeinsam Ideen zu Projekten, die dem Wohle allen Lebens dienen. Oder schließe dich einem der vielen, vielen Projekte an, die bereits aktiv an der Neuen Erde arbeiten.

*„Nichts ist so mächtig
wie eine Idee, deren Zeit
gekommen ist.“*

Victor Hugo

4. Das Manifest teilen

Teile dieses Manifest mit möglichst vielen Menschen! Möglichen Millionen an Menschen hier zeigen, dass sie sich eine

Neue Erde wünschen und auch bereit sind, diese konkret umzusetzen. Wir DANKEN DIR, dass Du dabei bist.

5. Unsere Arbeit unterstützen

Du kannst die Arbeit des Manifests der Neuen Erde auch mit einer Spende unterstützen: Bank Austria, IBAN: AT34 1200 0100 0383 9742

Wir werden dir in den nächsten Ausgaben der YogaVision und der Online-Ausgabe, der YogaVision Aktuell, die einzelnen Bereiche des Manifests im Detail vorstellen. Wir freuen uns, damit dieses wundervolle Projekt unterstützen zu können!

Den Kampf beenden

von Arjuna

Wir leben inmitten einer historischen Phase des menschlichen Bewusstseinswandels. Ein zentrales Element in diesem Wandel ist die Weise, wie wir den Dingen des Lebens begegnen, in einem Geist des Kampfes oder des Zulassens. Sehen wir uns diese beiden Optionen an.

Unsere Gesellschaft befindet sich in einem endlosen Kampf. Wir kämpfen gegen den Klimawandel, gegen Diskriminierung, Rassismus, Intoleranz, Kohlendioxid, gegen Viren, Armut, Hunger, Terror, gegen „Rechts“ und zunehmend gegen alle, die anders denken als wir. Wohin hat uns dieser „Kampf gegen“ geführt? Wir leben in einem multidimensionalen Paradigma der verschiedensten Feindbilder, in einem Klima der Angst, des Widerstands – ein Klima ständiger Bedrohung und Spannung, und sogar unser Körper kämpft mit Allergien und Unverträglichkeiten gegen scheinbare Feinde.

„Krieg ist eine Denkart, und alle Aktionen, die einer solchen Geisteshaltung entspringen, stärken entweder den Feind, das angebliche Übel, oder schaffen sich, wenn der Kampf gewonnen wird, neue Feinde, ein neues Übel, das genauso schlimm und oft noch schlimmer als das besiegte ist. Es besteht eine tiefgreifende Wechselbeziehung zwischen dem Bewusstseinszustand und der äußeren Wirklichkeit. Wenn du „Krieg“ im Kopf hast, wird deine Wahrnehmung entsprechend selektiv und verzerrt.

Dann siehst du nur noch, was du sehen willst, und legst es obendrein noch falsch aus. Du kannst dir vorstellen, was für Handlungen ein solcher Wahn auslöst. Statt es dir vorzustellen, brauchst du eigentlich nur heute Abend die Nachrichten im Fernsehen anzuschauen.“

Eckhart Tolle



Eine innere Haltung des Kampfes und des Widerstands bringt uns nur immer mehr davon, ohne dass sich auf der objektiven Ebene Wesentliches verändert. Was durch diese Haltung jedoch auf der körperlichen, der gesundheitlichen Ebene bewirkt wird, wissen wir: Stress. Und damit eine Vielzahl von Krankheiten. Und die bekämpfen wir dann ebenso wie alles andere. Solange wir uns in einem geistigen Umfeld der Feindbilder und des Kampfes befinden, werden Siege, Friedensverträge und Vergleiche nichts daran ändern, dass in uns ständig etwas nach Widerstand sucht – ob dies der Sinn unseres Lebens ist?

Nicht nur aus der gesundheitlichen Sicht ist es sinnvoll, den Kampf zu beenden und in eine innere Haltung des Annehmens und der Widerstandslosigkeit einzutreten, denn es ist eben jenes Loslassen, das uns mit Leichtigkeit und zur rechten Zeit jene Dinge zuführt, um die wir kämpfen zu müssen glaubten.

„Dem Leben keinen Widerstand entgegenzusetzen bedeutet, in einem Zustand von Gnade, Mühelosigkeit und Leichtigkeit zu sein. Dieser Zustand ist dann nicht mehr davon abhängig, dass alles auf eine bestimmte Art und Weise verläuft. Es scheint fast paradox, aber wenn deine innere Abhängigkeit von Form verschwunden ist, werden sich deine allgemeinen Lebensumstände und äußeren Gegebenheiten stark verbessern. Dinge, Menschen oder Umstände, die du für dein Glück zu brauchen glaubtest, kommen jetzt ohne deine Mitwirkung, ohne Mühe auf dich zu.... Das Leben fließt mit Leichtigkeit.“

Durch Widerstandslosigkeit wird die Qualität deines Bewusstseins endlos gesteigert, und das wiederum verbessert die Qualität von allem, was du tust oder erschaffst.“ Eckhart Tolle

Alles zu seiner Zeit

Viele Anstrengungen und Kämpfe, die wir führen, zielen auf das Verändern der äußeren Welt ab: Wir wollen etwas bestimmtes erreichen, anderes vermeiden, leider oft zur Unzeit.

Ein Bauer war enttäuscht über das langsame Wachstum seiner Getreidepflanzen. In seiner Ungeduld begann er, sanft an den Halmen zu ziehen.

Als er am Abend nach Hause zurückkehrte, seufzte er: „Ich bin todmüde; den ganzen Tag habe ich damit zugebracht, dem Getreide beim Wachsen zu helfen!“

Seine Söhne liefen am nächsten Tag aufs Feld, um zu sehen, ob die Pflanzen gewachsen waren. Sie fanden lauter verdorrte Halme.

Alles, was wir haben, sein oder erreichen wollen, hat seine Zeit. Unser persönlich-spiritueller Reifeprozess braucht seine Zeit. Unsere berufliche „Karriere“ braucht ihre Zeit. Wenn wir allen Dingen in unserem Leben die Zeit geben, die sie brauchen, ohne zu denken, ständig etwas erkämpfen zu müssen, dann können wir mit dem natürlichen Strom der Entwicklung fließen, gesund und entspannt sein und inneren Frieden erfahren.

Allerdings bedeutet dieses Widerstandslos-Werden nicht, dass du dich nicht mehr für die Dinge, die dir wichtig sind, einsetzt, sondern, dass du dies nicht mehr in einem Geist des Kampfes tust, vielmehr mit einer entspannten positiven Kraft, die jedoch mächtiger und wirksamer ist als beispielsweise blinde Wut und Hass.

Ich glaube, dass dieser Wechsel unseres inneren Paradigmas, unserer Einstellung, dieses Beenden der Kampfmentalität, die wirksamste und mächtigste spirituelle Praxis ist, die wir je durchführen können – und sie wird, wo sie gelebt wird, sowohl im Inneren des Menschen als auch in der äußeren Welt für einen unglaublichen Wandel zum Positiven sorgen.

Was du tun kannst

1. Wann immer in dir Stress, Ärger oder Angst auftaucht, beobachte, woher sie kommen. Suche nicht im Außen – Stress kommt IMMER von innen, aus deinem Denken, aus deiner Angst, aus deinem Widerstand, die vorliegende Situation anzunehmen. Das ist eine gute Nachricht, denn nur dann liegt es in deinem Einflussbereich, den Stress und Widerstand aufzulösen, ihn loszulassen. Byron Katie stellt einige sehr wirksame Fragen, darunter: „Was macht dieser Gedanke mit dir?“ und „Was wäre, wenn dieser Gedanke nicht da wäre?“ Versuche es.
2. Wenn du meditierst, so kannst du die Widerstandslosigkeit zu deinem Übungsobjekt machen und dich als offen, leicht und durchgängig für alles visualisieren. Vergleiche einen Vogelkäfig und einen Reispapierlampion – welcher der beiden wird wohl vom Wind stärker bewegt werden?
3. Eckhart Tolle schlägt die folgende Übung vor: „Fühle, wie du durchlässig wirst, sozusagen ohne die Festigkeit eines materiellen Körpers. Erlaube nun dem Lärm

oder dem jeweiligen Anlass für deine negative Reaktion, durch dich hindurch zu ziehen. Es trifft nicht mehr auf eine „solide Wand“ in deinem Inneren. Übe dies zuerst mit kleinen Anlässen. Mit dem Lärm der Alarmanlage, mit dem Hundegebell, dem Geschrei der Kinder, dem Verkehrsstau. Anstatt in dir eine Wand aus Widerstand aufrecht zu halten, gegen die alles, was dir „nicht passieren sollte“ ständig und schmerzlich anprallt, lasse alles durch dich hindurchziehen. Jemand sagt dir etwas Unverschämtes oder etwas, das dich verletzen soll. Anstatt unbewusst und mit Negativität zu reagieren, also mit Angriff, Abwehr oder Rückzug, lasse es einfach durch dich hindurchziehen. Biete keinen Widerstand. Als ob da niemand mehr ist, der verletzt werden könnte.... Damit wirst du unverwundbar.“





Projekt Gesundheit und Wohlbefinden

Die Yoga-Akademie Austria startet in 2022 ein Gesundheits-Projekt, das mit Fachartikeln, Seminaren, Aus- und Weiterbildungen einen wesentlichen Beitrag zur Nutzung des Yoga in der Vorsorge und Erhaltung der Gesundheit leisten kann.

Dass Yoga „gut tut“ und die Gesundheit und das Wohlbefinden unterstützt, ist heute den allermeisten Menschen bewusst. Doch das Ausmaß, wie sehr Yoga zu Wiederherstellung und Erhaltung unserer Gesundheit sowie zur Gesundheitsvorsorge beizutragen vermag, ist der breiten Allgemeinheit nur teilweise bewusst oder wird weit unterschätzt.

Obgleich sich wissenschaftliche Untersuchungen zur Wirksamkeit des Yoga mehren, werden sie noch viel zu wenig zur Kenntnis genommen. Wenn auch die „Heilige Wissenschaft“ Yoga, die unser gesamtes Gesundheitswesen revolutionieren könnte, von „offiziellen Stellen“ noch meist in die Ecke der alternativen, esoterischen Bewegungen gestellt wird, so erfährt Yoga doch auch schon an vielen Stellen – und mit großem Erfolg – Würdigung: Yogatherapie wird zu

einem Begriff, der nicht mehr hinter vorgehaltener Hand geflüstert zu werden braucht, und Yoga-Techniken werden in Kliniken und Rehabilitationszentren mehr und mehr angewendet. Yoga-Techniken werden von Schwangeren für die Geburtsvorbereitung praktiziert, hyperaktive Kinder werden ruhiger, Senioren gesünder und optimistischer, und Manager verbessern Konzentration und Energie.

Die Yoga-Akademie Austria wird in 2022 ein Projekt zur Förderung von Gesundheit und Wohlbefinden starten, um die vielen Techniken und Methoden des Yoga zur Erhaltung der Gesundheit noch bekannter, zugänglicher und nutzbarer zu machen. Im Rahmen dieses Projekts werden die folgenden Aktivitäten laufen bzw. laufen bereits:

1. **Die Gesundheitsyoga-Lehrerausbildung** (läuft bereits seit 2014) ist eine Yogalehrer-Weiterbildung, die speziell darauf ausgerichtet ist, auf Gesundheit ausgerichtete Yoga-Kurse zu geben und im Unterricht auf gesundheitliche Themen einzugehen. Zentraler Bestandteil der Ausbildung ist eine umfangreiche Übungssammlung für die wichtigsten Funktionskreise.
2. **Die Online-Seminarreihe „Konstruktiver Umgang mit Stress“** begleitet alle, die an diesem Thema interessiert sind, über ein Jahr mit 12 Seminaren: Wir geben dir Werkzeuge an die Hand, die dich im Umgang mit deinen persönlichen Stressoren unterstützen und deine Widerstandskraft stärken. Über ganzheitliche Yoga-Praxis – Techniken wie Asanas, Pranayamas, Meditation, Entspannung und Selbstreflexion – lernst du Wege kennen, die du in deinen Alltag integrieren kannst. Dich erwartet fundiertes Wissen zum Nervensystem, du befasst dich mit den Auswirkungen von Stress und wie du Ausgleich findest - Details siehe Seite 65.
3. **Die Yogalehrer-Weiterbildung „Stress-Management“** richtet sich an Yogalehrer, die ihre Teilnehmer im Bereich Stress-Bewältigung und den Auswirkungen von Stress unterstützen möchten. Sorgen und Leistungsdruck sind Faktoren, die unser Immunsystem nachweislich schwächen. Mit den zahlreichen yogischen Techniken können wir als Yogalehrer unterstützend wirken. An diesem Weiterbildungs-Wochenende beleuchten wir Stress von allen Richtungen, lernen Resilienz-Faktoren kennen, beobachten, wie sich Stress und

Anspannung im Körper manifestieren, und wie du als Yogalehrer/in deine Kursteilnehmer unterstützen kannst. Details siehe Seite 85.

4. **Fachartikel** rund um Gesundheit, Immunkraft, Wohlbefinden und Resilienz: Sowohl in der Print- als auch in der Online-Ausgabe der YogaVision werden wir regelmäßig Fachartikel publizieren, die das „Jahresthema“ (2022: Stress und Resilienz) von verschiedenen Seiten beleuchten und einen direkten Bezug zu wissenschaftlichen Erkenntnissen und Forschungen herstellen.
5. **Kooperationen** zur Förderung der Nutzung des Yoga zur Verbesserung der Gesundheit der Menschen (nicht nur) in Österreich, sowie weitere Aktivitäten, die in der weiteren Entfaltung des Projekts entstehen.

Wir freuen uns, dir die Leiterinnen des Gesundheits-Projekts vorstellen zu können:

Mag. Christina Kiehas ist Yogatherapeutin i.A. und Gesundheitsyoga-Lehrerin, Aus- und Weiterbildungsleiterin an der Yoga-Akademie Austria sowie zertifizierte Nuad-Praktikerin; tätig in Niederösterreich (Großraum St. Pölten) und Wien.



Corinna Strodl, BA ist Gesundheitsyoga-Lehrerin mit Weiterbildungen zu Asanas, Yin-Yoga, Ayurveda und Mentaltraining.



Zum neuen Gesundheits-Projekt gibt es bereits **Info-Videos** (du findest sie auf unserer Homepage www.yogaakademieaustria.com unter dem Menüpunkt „Gesundheitsprojekt“).



Berufsbild Yogalehrer/in

Von Arjuna

Viele, die Yoga praktizieren, überlegen, ob sich ihr „Hobby“ nicht zum Beruf machen lässt. Wir sind dieser Frage nachgegangen.

Wer möchte nicht sein Hobby zum Beruf machen? Für einen Menschen, der für eine Sache „brennt“ und zutiefst von ihr durchdrungen ist, gibt es nichts schöneres und erfüllenderes als einen Weg zu finden, davon leben zu können. Die Grundidee ist ja bereits im Wort enthalten: Man wird gerufen, man lebt seine Berufung – erst dann lebt man nicht einen „Job“, sondern einen Beruf, dann hört man auf zu „arbeiten“ und beginnt zu „wirken“.

Kann man vom Yoga leben?

Diese Frage wird oft als erstes gestellt. Aus eigener Erfahrung und vielfacher Beobachtung kann diese Frage mit Vorbehalt bejaht werden, wenn eine Reihe von Voraussetzungen erfüllt wird. Der erste Schritt in die Selbstständigkeit wird optimalerweise jedoch ein kleiner sein und ein nebenberufliches Wei-

tergeben des Yoga beinhalten. Daraus mag sich in den nächsten Jahren ein allmähliches natürliches Wachstum ergeben, das schließlich in eine größere Aktivität münden kann. Von den ungefähr 6.000 aktiven Yogalehrern in Österreich sind höchstens 1000 hauptberuflich / vollzeit mit Yoga tätig. In erster Linie gilt es, seinen persönlichen Weg, die persönliche Form zu finden und diese sich auf eine natürliche Weise entwickeln zu lassen.

Fachgebiete und Spezialisierung

Innerhalb der Fach- und Lebensbereiche, die durch Yoga wirksam positiv beeinflusst werden können, gibt es eine Vielzahl von Feldern, auf die eine Spezialisierung möglich und sinnvoll ist. So kann man sich zum Beispiel auf Menschengruppen spezialisieren, die

spezifische Bedürfnisse haben, etwa Kinder, Senioren, Menschen mit physischen und / oder geistigen Einschränkungen, Berufstätige, Schwangere, Sportler, Übergewichtige usw. Ebenso kann man sich auf die gesundheitlichen Potentiale des Yoga konzentrieren oder Yoga-Reisen anbieten sowie Yoga mit anderen Methoden der Spiritualität und alternativen Heilberufen kombinieren. Am Ende wird es darum gehen, die umfassende Wissenschaft des Yoga zum Nutzen bestimmter Anforderungen und Situationen bestmöglich einzusetzen – das Feld der Anwendung des Yoga ist nahezu unbegrenzt!

Voraussetzungen

Um als Yogalehrer/in dauerhaft erfolgreich zu sein, müssen einige Voraussetzungen erfüllt werden. Prüfe schon vor der Entscheidung für deine Selbstständigkeit mit Yoga, ob du fühlst, dass diese Voraussetzungen gegeben sind:

1. Die Basis ist es, das **„Feuer“ des Yoga** in sich brennen zu fühlen, eine große Begeisterung für den Wert und die Kraft des Yoga, und natürlich, dass du Yoga selbst täglich praktizierst und den Geist des Yoga im Alltag lebst;
2. Hochwertige **Aus- und Weiterbildungen**, die dich zum Profi auf deinem Gebiet machen, und die Bereitschaft, stets dazuzulernen;
3. **Unternehmerisches Talent** und Freude daran, dein „Business“ zu organisieren und auch hier stets nach Verbesserung zu streben. Hierzu gehört Kreativität, Flexibilität und unternehmerische Viel-

seitigkeit – denn zumindest zu Beginn bist du alles in einer Person, was in größeren Betrieben arbeitsteilig organisiert ist: Werbeexperte, Geschäftsleiter, Planer, Buchhalter, Kundenbüro usw. Der Betrieb muss professionell auftreten, kundenfreundlich organisiert sein, und vor allem den Geist des Yoga auch im organisatorischen Bereich leben;

4. Zum Erfolg gehört ganz besonders ein **„langer Atem“**: Ausdauer, auch schwierige Zeiten durchzustehen und Mißerfolge einzustecken. Man überschätzt leicht, was man in einem Jahr erreichen kann, aber man unterschätzt, was in fünf Jahren geschehen kann.
5. Schließlich braucht es für die Anfangsinvestitionen und für die Anlaufphase ein gewisses **Startkapital**, das dir Sicherheit gibt, wenn unerwartete Ausgaben kommen oder sich ein schwächeres Semester abzeichnet.

Die Yogalehrer-Ausbildung

Es gibt in Österreich derzeit etwa 60 aktive Anbieter mit Ausbildungen mit einer Dauer zwischen 3 Wochenenden und 4 Jahren und Kosten von € 1.000,- bis über € 10.000,-. Es gibt unterschiedliche Yoga-Stile und -Formen und unterschiedliche Zertifizierungen.

Wichtig bei der Wahl eines Ausbildungsinstituts wird es sein, dass sein Stil deinem persönlichen Zugang zum Yoga entspricht. Ein Mensch, der in Yoga primär Stille und Meditation sucht, wird mit einer dynamischen Power-Yoga-Ausbildung nicht sehr glücklich

sein, und jemand, der seinen sportlichen und aktiven Zugang im Yoga ausdrücken möchte, wird mit einer Ausbildung, die sich auf Philosophie, Meditation und Mantras konzentriert, schlecht beraten sein.

Lass dir Informationsmaterial schicken, aus dem der Zugang des Instituts betreffend Schwerpunkte, Inhalte und Grundwerte hervorgehen sollten, prüfe die Website und besuche eine Info-Veranstaltung, um die Ausbildungsleitung persönlich kennen zu lernen. Interessant könnte auch ein Gespräch mit Ausbildungsabsolventen sein – lass dir Namen und Kontaktdaten geben (wegen des Datenschutzes kann hier die Rückfrage bei der betreffenden Person erforderlich sein).

Eine hochwertige Ausbildung sollte mindestens 1 Jahr mit 200 – 300 Stunden dauern, ein internationaler Standard sind 500 Stunden – so erhältst du eine gute Basis für einen professionellen und hochwertigen Yoga-Unterricht.

Achte bei deinem Ausbildungsanbieter auch darauf, ob er auch Weiterbildungen anbietet und wie weit er seine Absolventen auch nach der Ausbildung unterstützt.

Der Organisationsaufwand

Mancher Yoga-Lehrer, der bis dahin dachte, dass man als selbständiger Yoga-Lehrer hauptsächlich Yoga-Kurse unterrichtet, muss erkennen, dass dies wohl der zentrale Teil seiner neuen Berufstätigkeit ist, aber vom Zeitaufwand wird der organisatorische Bereich mindestens ebenso umfangreich sein.

In diesem Tätigkeitsbereich wird es zunächst darum gehen, sich über die Vision des Unternehmens klar zu werden, ein Unternehmenskonzept zu entwickeln, es wird ein Name für die Yogaschule gewählt, ein Logo entworfen, ein Finanzplan und Aktivitätenplan aufgebaut. Dann geht es um die Kursplanung, die Raumplanung und die Werbung: Welche Werbemittel werden eingesetzt, welche Zielgruppe wird angesprochen, wie hoch ist das Werbebudget? Die Website wird aufgebaut, Werbematerial entworfen und verteilt, und die Social Media-Aktivität gestartet. Dann muss laufend die Buchhaltung mit allen Einnahmen- und Ausgabenbelegen und Steuererklärungen erledigt werden und natürlich müssen Anfragen beantwortet, Anmeldungen gebucht und Rechnungen ausgestellt werden. Wer einige oder mehrere dieser Arbeiten nicht selbst durchführen möchte, muss eventuelle Kosten berücksichtigen, die anfallen, wenn man diese Arbeiten durch jemanden durchführen lässt.

Niemand sollte sich durch diese organisatorischen Dinge entmutigen lassen, sind sie doch Ausdruck der Freiheit des Unternehmers, sein Geschäft selbst zu gestalten und zu entwickeln. Nur sollte man den Aufwand für diesen Bereich, besonders am Anfang der Tätigkeit, nicht unterschätzen.

Rechtliches und Behördliches

Als Yoga-Lehrer/in übst du einen freien Beruf aus, das bedeutet, dass keine Kammermitgliedschaft nötig ist, du brauchst also keinen Gewerbeschein. Zum Start der eigenen Yogaschule ist nur eine Meldung an das Finanzamt und eine Anmeldung bei der Sozialver-

sicherung notwendig. Im allgemeinen wird dein Unternehmen die Rechtsform des Einzelunternehmens haben. Für das Anmelden beim Finanzamt und bei der Sozialversicherung kann dir ein (zumeist kostenloses) Erstgespräch bei einem Steuerberater helfen, der auf deine individuelle Einkommenssituation eingehen kann.

Die Bedeutung des Yoga

Die heilige Wissenschaft des Yoga hat gerade in unserer Zeit des globalen Bewusstseinswandels außergewöhnliche Bedeutung. Ein Zeitalter des Kampfes, der Lügen, der Kriege geht zu Ende und ein Geist der Achtsamkeit, der Wahrhaftigkeit, der Gelassenheit, der durch Yoga schon seit 2000, 3000 Jahren beschrieben wurde, beginnt sich nun mehr und mehr durchzusetzen – es braucht Menschen, die diesen Geist leben und an andere Menschen weitergeben können – die Welt BRAUCHT Yogalehrerinnen und Yogalehrer, Pioniere eines neuen Geistes! Swami Satyananda, ein Schüler Swami Sivanandas, sagte bereits 1963 die bedeutungsschweren Worte

„Yoga will emerge as a mighty world culture and change the course of world events.“



Von unserem 6. bis zum 18. Lebensjahr verbringen wir rund 8000 Stunden in der Schule. 8000 Stunden lang eignen wir uns Wissen aus den verschiedensten Fachgebieten an: Lesen, Schreiben, Buchhaltung, Fremdsprachen und vieles mehr. Hast du vielleicht auch schon einmal inne gehalten und dich gefragt, worauf diese Dinge, die wir lernten, abzielen? Alles richtet sich nach außen, auf das Bestehen in unserer industrialisierten Gesellschaft: Wirtschaft, Karriere, Politik und Wissenschaft sind die Themen, die nicht nur unsere Medien und Gespräche, sondern auch unser Bildungswesen bestimmen.

Doch welche Schule lehrt uns, wie der eigene Geist funktioniert? Wie wir inmitten einer chaotischen, gewalttätigen, verständnislosen Welt Frieden, Schönheit und Glück erfahren können? Wie wir trotz Umweltbelastung und Stress gesund sein und bleiben können? Wie wir hinter die Mauer von Äußerlichkeiten und Oberflächlichkeiten dringen können, in die Stille unseres Seins und tiefen Frieden und vielleicht - Gott finden können?

Die „Yoga-Schulung“ ist eine, und wahrscheinlich die älteste und umfassendste Möglichkeit, sein Inneres zu erkunden, seine Persönlichkeit zu entfalten und Kraft, Frieden und Harmonie zu finden. Die Lehre des Yoga wurde über mehrere tausend Jahre entwickelt und umfasst alles Wissen, alle Einsichten, alle Techniken, welche für ein harmonisches und ausgeglichenes Leben im Einklang mit der eigentlichen Bestimmung des Menschen erforderlich sind. Yoga kann uns das lehren, was wir in unseren Schulen vergeblich suchen.

Auszug aus dem Yogalehrer-Handbuch der Yoga-Akademie Austria

Welchen beruflichen, gesundheitlichen und spirituellen Nutzen kann dir eine Yogalehrer-Ausbildung geben?

Der Begriff „Yogalehrer-Ausbildung“ mag suggerieren, dass es sich primär oder ausschließlich um eine Berufsausbildung handelt. Die Ausbildung zur Ausübung einer haupt- oder nebenberuflichen Tätigkeit, bei der Yoga an andere Menschen weitergegeben wird, steht für viele Menschen, die die Ausbildung besuchen, jedoch gar nicht im Vordergrund. Sie wollen einfach das Feld der Yoga-Philosophie, der Techniken und Methoden des Yoga für ihr eigenes Leben tiefer erschließen als das jemals mit Kursen oder dem Lesen von Büchern möglich wäre.

Und tatsächlich bestätigen Teilnehmer und Absolventen der Ausbildung, wie sehr sich ihr Leben durch diese intensive Zeit des Studiums und der Praxis des Yoga vertieft und bereichert hat. Im Folgenden versuchen wir, einen Überblick zu geben, wie die Teilnahme an einer Yogalehrer-Ausbildung dem Leben

Entfaltung, inneren Reichtum und äußeren Nutzen geben kann.

Die Voraussetzung für diese Veränderungen, die im Lauf des Ausbildungsjahres beobachtet und erfahren werden können, ist es, sich ernsthaft und mit offenem Geist der Ausbildung zu widmen und die vorgesehene Zeit für die gemeinsamen Einheiten, Übungs- und Unterrichtspraxis, Selbststudium und Reflexion aufzubringen. Einige der Dinge, die wir hier beschreiben, mögen wie ein Märchen klingen, doch muss uns stets eines klar sein: Von nichts kommt nichts. Wenn wir eine stattliche Summe auf unserem „Lebenssparsbuch“ haben wollen, müssen wir vorher entsprechende Beträge einzahlen. Und der volle „Ertrag“ unseres Yoga-Weges wird dann zu erwarten sein, wenn wir ausdauernd, bewusst und erwartungslos nicht nur Yoga-Techniken üben, sondern insbesondere den



Geist des Yoga, den wir in der Yogalehrer-Ausbildung ausführlich besprechen, in unserem Leben Raum und Ausdruck geben.

Im Lauf des Ausbildungsjahres gehen in den Teilnehmern vielfach sehr deutlich spürbare und auch von außen wahrnehmbare Veränderungen vor sich. Die wichtigsten davon sind:

1. Lehrkompetenz

Zunächst wirst du durch das erworbene Wissen optimal für das Weitergeben des Yoga in Form von Kursen, Seminaren und Workshops, sei es online oder in Präsenz, vorbereitet. Doch nicht nur das Wissen wird einen professionellen, hochwertigen Unterricht bewirken, sondern deine eigene lebendige Praxis, das, was durch Yoga in dir entstanden und gewachsen ist, wird auf nonverbaler Ebene aus dir herausstrahlen und deinen Unterricht zu etwas ganz Besonderem machen.

2. Bereichern deiner eigenen beruflichen Tätigkeit

In vielen Berufen, vor allem solchen, die viel mit Menschen zu tun haben, kann Yoga dich direkt oder indirekt unterstützen. Ob du als Kindergarten-Pädagogin oder Lehrerin, als Coach, Fußballtrainer oder als Seminarleiterin für Kommunikationstechniken andere Menschen begleitest oder trainierst, oder ob du als Buchhalterin oder Programmierer eher weniger mit Menschen zu tun hast, Yoga und die damit verbundene Schulung von Achtsamkeit und Konzentration kann dich in deinem Beruf sehr unterstützen.

3. Gesundheit

Ein ganzheitliches Yoga-Training vertieft deine Selbstwahrnehmung und macht dir gesunde und ungesunde Denkmuster und Verhaltensweisen klarer bewusst. Du erkennst, was dir gut tut und kannst leichter unheilsame Muster loslassen. Gleichzeitig wirken die in der Ausbildung regelmäßig durchgeführten Techniken des Hatha Yoga (Asanas, Pranayamas, Mudras, Bandhas) reinigend und energierhöhend und damit Immunkraftstärkend. Im Detail können sich im Lauf der Ausbildung etliche der folgenden Veränderungen auf der gesundheitlichen Ebene bei dir bemerkbar machen:

- Erhöhte Widerstandskraft gegen Krankheiten
- Verbessertes Allgemeinbefinden
- Milderung von chronischen Krankheiten
- verbesserte Körperkontrolle und Körperbewusstheit
- Verbesserte Beweglichkeit
- erhöhte Körperkraft
- Straffung des Gewebes / Gewichtsabnahme
- vermehrte Energie und Frische
- verbesserter Energiefluss
- verbesserte Entspannungsfähigkeit
- Fähigkeit, sich bei Bedarf schnell und effektiv mit Energie aufzuladen

4. Spirituelle Entfaltung

Auch wenn die Yogalehrer-Ausbildung aus dir keinen Erleuchteten hervorbringen mag, so wird sie doch eine stabile Grundlage eines spirituellen Wachstums legen und dich die

ersten Schritte des Weges begleiten. Die Früchte des Yoga-Weges, die bei regelmäßiger Praxis wahrnehmbar werden, sind Gelassenheit, innerer Frieden, Freude und ein zunehmendes Gefühl tiefer Verbundenheit mit allem Sein.

Kaum jemand, der die Ausbildung besucht hat, hört danach mit Yoga auf, einfach weil alle spüren und erfahren haben, wie groß das Potential des Yoga ist, das menschliche Leben auf allen Ebenen zu bereichern und zu steigern.

Im Grunde ist die Yogalehrer-Ausbildung eine Schule fürs Leben: Wir lernen, das in uns und in jedem Menschen angelegte natürliche Menschsein zu entfalten – auf der physischen, der energetischen, der geistigen und der spirituellen Ebene. Dazu gehören ein gesunder Körper, ein klarer Geist, in Harmonie

mit anderen zu leben, Ausgeglichenheit und eine gesunde, achtsame Beziehung zu unserer Umwelt. Yoga entfaltet das natürliche Menschsein – und die Yogalehrer-Ausbildung ist der direkte Weg, das volle Potential des Yoga kennenzulernen und zu erschließen.

Insbesondere wird mit Yoga ein unglaublich umfangreiches und wirksames Instrumentarium zur Verfügung gestellt, das dir im Alltag, in Krisen und herausfordernden Zeiten von großer Hilfe sein kann. Durch Yoga gewinnt der Mensch an innerer Kraft, an Sicherheit, an Klarheit und kann damit allmählich unabhängiger von äußeren Einflüssen aus der eigenen Mitte heraus handeln.

Damit ist die Yogalehrer-Ausbildung sowohl eine Berufsausbildung in einem sehr zukunftsträchtigen Bereich, als auch eine Lebensschule, eine „innere Ausbildung“, die dein Leben enorm bereichern und entfalten kann.



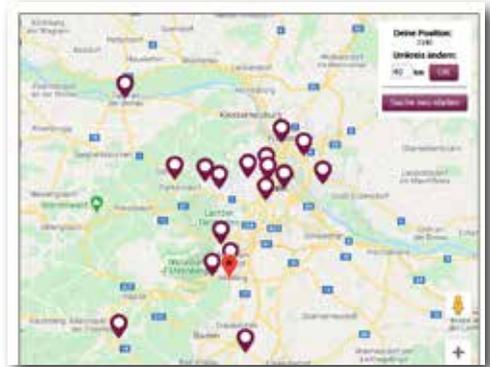
Österreichisches Yogalehrer-Verzeichnis

Yogalehrer/in gesucht? Das Österreichische Yogalehrer-Verzeichnis der Yoga-family Austria bietet mit einer interaktiven Karte eine einfache Suche nach Yogalehrern in deiner Umgebung.

Menschen, die auf der Suche nach Yogalehrern sind, können im Österreichischen Yogalehrer-Finder nach qualifizierten Anbietern in ihrer Umgebung suchen.

Auf einer separaten Unterseite können sie ihre Yogalehrerin oder ihren Yogalehrer vor der Kontaktaufnahme genauer kennenlernen: In den Rubriken „Über mich“, „Meine Vision“ und „Mein Angebot“ sowie mit Fotos kannst du dir schon vorab ein Bild machen.

Umgekehrt können sich Yoga-Lehrende, die über eine qualifizierte Ausbildung verfügen, mit den Details zu ihrem Angebot kostenlos vorstellen. Voraussetzung ist der erfolgreiche Besuch einer Yoga Alliance zertifizierten Ausbildung oder einer Yoga-Akademie Ausbildung YAA-300 und die kostenlose Anmeldung in der Yoga-family Austria.



<https://www.yoga-family.at/yogalehrer-finden>

INFORMATION und REGISTRIERUNG

Homepage: www.yoga-family.at

Kontakt: Doris Tarman
office@yoga-family.at
0650-4420 114



Die Yoga-family Austria

Die Yoga-family Austria ist ein österreichweites Yoga-Projekt, das Qualitäts-Anbieter von Yoga zu einer Gemeinschaft vereint und in ihrem Auftreten und in ihren Aktivitäten fördert - besonders in herausfordernden Zeiten wie der aktuellen Corona-Krise ist das Bilden von Gemeinschaften und das gegenseitige Unterstützen von größtem Wert.



VERANSTALTUNGSKALENDER



Die Yoga-Akademie Austria bietet eine Reihe von Seminaren, Aus- und Weiterbildungen zu interessanten Themen rund um Yoga, Meditation, Yoga Nidra und Thai Yoga an. Hier ein Überblick:

Hinweis: Bitte beachte, dass alle im Veranstaltungskalender angegebenen Termine zum Zeitpunkt der Drucklegung (Oktober 2021) geplant waren, jedoch aufgrund behördlicher Verordnungen die Notwendigkeit einer Umplanung entstehen könnte. Die jeweils letztgültigen Termine findest du auf unserer Homepage www.yogaakademieaustria.com

-
- | | |
|--|-------------|
| 1. „Yoginare“: In den kostenlosen Online-Workshops und -Übungsstunden kannst du wirksame Übungen aus dem Yoga, Thai Yoga, Yoga Nidra u.v.a. kennen lernen und praktizieren. | Seite
62 |
|--|-------------|
-
- | | |
|--|------------------|
| 2. Yoga-Seminare: Bei den Themen-Wochenenden und den neuen Seminaren unseres Gesundheits-Projekts kannst du in kompakter und kostengünstiger Form verschiedenste Themen rund um Yoga, Gesundheit, Meditation, Ayurveda, Shiatsu, Thai Yoga usw. für dich erschließen. | Seite
63 - 65 |
|--|------------------|
-
- | | |
|--|------------------|
| 3. Yogalehrer-Ausbildungen: Unsere durch ÖCERT und Cert NÖ zertifizierten Ausbildungen werden in den meisten österreichischen Bundesländern angeboten. Es gibt ein 300- und ein 500-Stunden-Ausbildungskonzept. | Seite
66 - 74 |
|--|------------------|
-
- | | |
|---|------------------|
| 4. Weitere Ausbildungen: Die Ausbildungen zu den Themen Kinder-Yoga, Meditation, Thai Yoga und Yoga-Nidra können sowohl von allen am jeweiligen Thema ernsthaft interessierten Personen als auch von Yogalehrern als Weiterbildung besucht werden. | Seite
75 - 78 |
|---|------------------|
-
- | | |
|---|------------------|
| 5. Yogalehrer-Weiterbildungen: Speziell für Yoga-Lehrer/innen gibt es Vertiefungen und Weiterbildungen in vielen Fachbereichen, unter anderem Yoga für Kinder, Schwangere und Senioren, Gesundheits-Yoga, Business-Yoga und Asanas sowie das neue Flow-Yoga. | Seite
79 - 99 |
|---|------------------|
-

Einen ausführlichen Überblick unserer Veranstaltungen gibt dir unser **Gesamtprogramm** - wir senden es dir auf Anfrage gern per Post oder per E-Mail zu.

Bitte unter verlag@yogaakademie-austria.com anfordern!



BILDUNGS-GESAMT

Seminare

(allgemein zugänglich)

Seminare
Themen-
Wochenende
(16 Stunden)

Seminar-Folge
Gesundheit und
Wohlbefinden
(12 x 2 Stunden)

Ausbildungen

(allgemein zugänglich)

Yogalehrer-Ausbildung

(300 Stunden)

Weiterbildungen

(Techniken &
Gesundheit)

Weiterbildungen

(Zielgruppen)

Weiterbildungen

(Allgemein Yoga +
Meditation)

Asana Exakt
(50 Stunden)

Kinder-Yoga
(75 Stunden)

Yoga Sadhana Intensiv
(200 Stunden)

Flow-Yoga
(22 Stunden)

Schwangeren-Yoga
(40 Stunden)

Yogalehrer-Tag
(7 Stunden)

Weiterbildungen

(für Yogalehrer)

Gesundheits-Yoga
(75 Stunden)

Senioren-Yoga
(22 Stunden)

Meditation
(75 Stunden)

Gesundheit spezial
(21 Stunden)

Behinderten-Yoga
(50 Stunden)

Yoga-Nidra
(50 Stunden)

Thai Yoga
(75 Stunden)

Business-Yoga
(40 Stunden)

AMTKONZEPT



Seminare
Selbstständig mit
Yoga

Yoginare
Verschiedene
Themen
(1 Stunde, kostenlos)

Ausbildung
Meditation
(75 Stunden)

Ausbildung
Kinder-Yoga
(75 Stunden)

Ausbildung
Yoga Nidra
(75 Stunden)

Ausbildung
Thai Yoga
(75 Stunden)

Ausbildungs-Zertifikate

Zertifikat „Yogalehrer/in YAA-300“

Yogalehrer-Ausbildung
(300 Stunden)



Modularer Aufbau

- Asana Exakt (50 Stunden)
- Gesundheits-Yoga (75 Stunden)
- Meditation (75 Stunden)

Aufbau „Sadhana Intensiv“
(200 Stunden)

Zertifikat „Yogalehrer/in YAA-500“



Die kostenlosen Yoginare

Auch weiterhin gibt es ca. jede zweite Woche die beliebten „Yoginare“, kostenlose Online-Einheiten zu den verschiedensten Themen, von Flow-Yoga-Einheiten über Yoga für eine gute Verdauung und Shiatsu-Grundlagen bis zum Yoga des Klanges, Yoga gegen Bluthochdruck und viele andere.



Die Yoginare dauern etwa eine Stunde und werden über ZOOM abgehalten. Viele Yoginare sind schnell ausgebucht - bitte um rechtzeitige Anmeldung! Wir wünschen dir eine schönes und freudvolles Online Yoga-Erlebnis!

Allgemeines zu den Yoginaren

Form	Online-Workshop / Übungsstunde (ZOOM); Dauer: ca 1 Stunde
Kosten	€ 0,- / freie Spende
Voraussetzungen	fachlich: keine; technisch: Gute Internetverbindung
Info & Anmeldung	Die Anmeldung erfolgt über die Homepage: www.yogaakademieaustria.com/seminare/yoginare Den Teilnahmelink erhältst du bei der Anmeldung.

Hier sind die nächsten Yoginare, bei denen zum Redaktionsschluss der YOGAVision noch Plätze frei waren.

Termine	Zeit	Thema	Leitung
18.11.2021	18.30 - 19.30 Uhr	Yoga des Klanges	Renee Sunbird
24.11.2021	18.30 - 19.30 Uhr	Selfcare Shiatsu für Schulter und Nacken	Bianca Köck
30.11.2021	18.30 - 19.30 Uhr	Yoga-Philosophie und der Alltag	Karin Neumeyer
15.12.2021	18.30 - 19.30 Uhr	Yoga Nidra	Dr. Regina Potocnik

Es kommen laufend neue Yoginare dazu - die aktuellen Termine findest du jeden 2. Monat in der „YogaVision Aktuell“ (Newsletter-Format, siehe Seite 64) sowie auf www.yogaakademieaustria.com/seminare.

Die Themen-Wochenenden

Die verschiedenen Aspekte des Yoga, der Bewusstseinsentwicklung, der Meditation und der unterschiedlichen Methoden, die Gesundheit zu unterstützen, bieten ein weites Feld des Wissens, der Erkenntnis und der Selbsterfahrung. Die Yoga-Akademie Austria bietet neben Aus- und Weiterbildungen jetzt auch kompakte und kostengünstige Wochenend-Seminare, die dir die Möglichkeit geben, verschiedenste



Aspekte und Wissensbereiche rund um Yoga, Meditation und Gesundheit zu erschließen und zu vertiefen und damit deine persönliche spirituelle Praxis zu unterstützen.

Allgemeines zu den Seminaren

Form	Wochenend-Seminar (2 oder 3 Tage), Umfang: 16 Stunden
Kosten	€ 240,-
Voraussetzungen	keine
Info & Anmeldung	Doris Tarman, office2@yogaakademie-austria.com / 0650-4420 114

Wochenend-Seminar „Thai Yoga“

Inhalt	Ort	Termin	Leitung
Nuad Thai Yoga Bodywork ist eine traditionell asiatische ganzheitlich energetische Körperarbeit und bedeutet Heilsames Berühren. Du lernst unterschiedliche Druck- und Dehntechniken kennen, die du sofort zu Hause und im Freundeskreis anwenden kannst.	Seminarhof Schleglberg Holzhäuseln 12 4681 Rottenbach	03.12. - 05.12.2021	Karin Nguyen

Wochenend-Seminar „Faszien-Yoga“

Inhalt	Ort	Termin	Leitung
Was sind Faszien? Welchen Einfluss nehmen sie? Was ist ihre Funktion? Warum macht es Sinn, sie ins Yoga zu integrieren? Praxis, die das Faszien-system integriert, lässt uns Dysbalancen erspüren und ausgleichen.	ZenZi 29 Zieglergasse 29/2 1070 Wien	07.01. - 09.01.2022	Mag. Christina Kiehas

Wochenend-Seminar „Yoga des Klanges“

Inhalt	Ort	Termin	Leitung
Yoga des Klanges ist der älteste und einer der wirkungsvollsten Yogawege. Mantras und Musik verbinden auf magische Weise alle Anwesenden, bereiten große Freude und es berührt die Mitwirkenden tief in ihren Herzen.	Yogazentrum Ganesh Alserbachstr. 2/15 1090 Wien	14.01. - 16.01.2022	Renee Sunbird

Wochenend-Seminar „Hormon-Yoga“

Inhalt	Ort	Termin	Leitung
Wir praktizieren spezifische Asanas und Atemtechniken zum hormonellen Ausgleich. Hormon-Yoga ist eine Übungspraxis, die unsere Drüsen und Organe anregt, zu einer gesunden Funktionsweise zurück zu kehren oder diese aufrecht zu erhalten.	Studio „Feelfree“ Hauptplatz 16 8010 Graz	26.02. - 27.02.2022	Christine Swoboda

Es kommen laufend neue Themen-Wochenenden dazu - die aktuellen Termine findest du jeden 2. Monat in der „YogaVision Aktuell“ (Newsletter-Format, siehe unten) sowie auf www.yoga-akademieaustria.com/seminare.

YogaVision Aktuell

Die Print-Ausgabe der YOGAVision erscheint zwei Mal jährlich, im Mai und im November. Zusätzlich gibt es jeden zweiten Monat, also 6 Mal jährlich, die Online-Ausgabe „YogaVision Aktuell“ per E-Mail. Sie bringt dir weitere interessante Artikel über Yoga, Meditation, Bewusstseinswandel und Weisheitsgeschichten sowie aktuelle Termine von Ausbildungen, Seminaren und den kostenlosen Yoginaren. Wir freuen uns, dir damit auch zwischen den Print-Ausgaben inspirierende Impulse für deinen Yoga-Weg geben zu können. Wenn du die YogaVision Aktuell bisher nicht erhalten hast, kannst du sie unter verlag@yogaakademie-austria.com kostenlos anfordern.



NEU: Gesundheits-Projekt - die Seminare

Die neuen Seminare unseres Projekts „Gesundheit und Wohlbefinden“ haben zum Ziel, dich beim Erhalten deiner Gesundheit wirksam zu unterstützen. Es wird jedes Jahr einen anderen Schwerpunkt geben; in 2022 geht es um das Thema Stress und Resilienz: Wir geben dir Instrumente an die Hand, die dich im Umgang mit deinen persönlichen Stressoren unterstützen und deine Resilienz stärken. Über ganzheitliche Yoga-Praxis – Techniken wie Asana-Praxis, Pranayama, Meditation, Entspannung und Selbstreflexion – lernst du Techniken kennen, die du in deinen Alltag integrieren kannst, dich somit aktiv unterstützen kannst. Dich erwartet fundiertes Wissen zum Nervensystem, du befasst dich mit den Auswirkungen von Stress und wie du Ausgleich findest. Du lernst Grenzen zu setzen und dich mit diesen anzunehmen. Wir führen dich in die Selbstwirksamkeit, ins Spüren und Vertrauen. So förderst du wirksam deine Gesundheit und dein Wohlbefinden.



Seminarserie 2022/1

Form	12 Online-Workshops zu je ca. 2 Stunden im Lauf eines Jahres;
Info-Tag	15.12.2021 / 18.30 - 20.30 Uhr
Beginn / Termine	26.01.2022 / jeweils Mittwochs 18.30 - 20.30 Uhr (ein Mittwoch je Monat) bis 14.12.2022
Kosten	€ 360,-
Voraussetzungen	keine
Sonstiges	Du erhältst ein Handout mit Übungen, zur Reflexion und für die Anwendung im täglichen Leben; es wird eine Facebook-Gruppe für den Austausch untereinander geben.
Info & Anmeldung	Doris Tarman, office2@yogaakademie-austria.com / 0650-4420 114

Leitung



Mag. Christina Kiehas (li) ist Gesundheitsyoga-Lehrerin, Meditationslehrerin und therapeutische Yogalehrerin i.A. - www.yogena.at

Corinna Strodl, BA (re) ist Gesundheitsyoga-Lehrerin mit Weiterbildungen zu Asanas, Yin-Yoga, Ayurveda und Mentaltraining. www.happysoul-yoga.at



Die Yogalehrer-Ausbildung

Die Yogalehrer-Ausbildungen der Yoga-Akademie Austria sind nicht nur für Menschen geeignet, die professionell haupt- oder nebenberuflich Yoga unterrichten oder ihre eigene berufliche Tätigkeit mit Yoga-Unterricht ergänzen wollen, sondern auch für Personen, die primär an der eigenen Entwicklung arbeiten möchten.



Die Lehre und Techniken des Yoga weiter zu geben ist eine der schönsten und erfüllendsten, aber auch verantwortungsvollsten Aufgaben, denen sich ein Mensch stellen kann. Der Yogalehrer / die Yogalehrerin wird zu einer Schlüsselperson, in deren Hand es liegt, Menschen zu wirklichem und dauerhaftem persönlichen Wachstum zu führen. Yoga zu lehren setzt voraus, Yoga selbst zu leben, zu praktizieren, zu spüren. In einem guten Yoga-Kurs wird wohl Wissen vermittelt, werden Techniken gelehrt, aber eine weitere wesentliche Komponente ist die Persönlichkeit des Lehrers, der Lehrerin, welche dem Unterricht erst seine besondere Qualität verleiht. Damit kommt der Entwicklung der Persönlichkeit in der Ausbildung große Bedeutung zu.

Eine ganzheitlich spirituelle Schulung

Die Yogalehrer-Ausbildung ist ein den ganzen Menschen veränderndes Ereignis. Sie kann die Teilnehmer über regelmäßiges und intensives Praktizieren zu Einsichten und Erkenntnissen führen, die ihre persönliche Entwicklung fördern. Die Yogalehrer-Ausbildung ist damit nicht nur eine Berufsausbildung, sondern eine ganzheitlich persönliche Schulung. In Feedback-Berichten wird immer wieder von den Teilnehmern mitgeteilt, dass das Ausbildungsjahr zu den schönsten und bereicherndsten Erfahrungen ihres Lebens zählt.

Information und Anmeldung

Bildungsprogramm: Unser ausführlicher Bildungskatalog gibt dir alle Details zu Philosophie, Aufbau und Inhalt der Ausbildung.

Info-Tag: Zu jeder Ausbildung gibt es zumindest einen unverbindlichen und kostenlosen Info-Tag, bei dem du den / die Ausbildungsleiter/in persönlich kennen lernen und dich ausführlich über Konzept, Aufbau und Inhalt der Ausbildung informieren kannst. Für die Info-Tage bitten wir um Anmeldung.

Ausbildungslevels 300 und 500 Stunden

Du hast die Wahl zwischen mehreren Möglichkeiten der Tiefe und des Umfangs sowie der Ausrichtung deiner Yogalehrer-Ausbildung:

Die 300-Stunden-Grundausbildung: In dieser im allgemeinen zwei Semester langen Ausbildung erlernst du die Grundlagen der Yoga-Philosophie, die wichtigsten Übungstechniken und das fundierte Unterrichten des Yoga. Nach erfolgreichem Abschluss dieser Ausbildung kannst du dich als Yoga-Lehrer/in selbstständig machen und Kurse und Seminare anbieten.



Wenn du besonders tief in Philosophie und Praxis des Yoga vordringen, dich auf ein bestimmtes Gebiet spezialisieren oder dich in professioneller Weise mit Yoga selbstständig machen willst, hast du mit zwei Optionen der 500-Stunden-Ausbildung die Möglichkeit, die nächsten Schritte einer besonders fundierten und umfassenden Ausbildung zu setzen:

Die 500-Stunden-Ausbildung in Modulen: Nach der 300 Stunden-Grundausbildung besuchst du bestimmte Weiterbildungsmodulen (Themen: Asanas, Meditation und Gesundheit) im Umfang von insgesamt 200 Stunden. Es gibt keine zeitliche Begrenzung, deine Ausbildung kann also insgesamt 2 Jahre oder auch länger dauern.

Die 500-Stunden-Ausbildung „Sadhana Intensiv“: Die Basis ist auch hier die 300 Stunden-Grundausbildung, der ein 200-Stunden Vertiefungsblock (s. Seite 87) folgt: Bei dieser Vertiefung liegt der Fokus auf dem persönlichen Yoga-Übungsweg, dem erweiterten Verständnis der Yoga-Philosophie sowie der Perfektionierung der Unterrichtspraxis.

Website: Auf unserer Website www.yogaakademieaustria.com findest du stets den Letztstand aller Ausbildungs-Termine; der interaktive Ausbildungs-Finder hilft dir, den für dich passenden Ausbildungslehrgang zu finden.

Kontakt: Wir helfen dir bei individuellen Fragen auch gern persönlich weiter: 0664-211 6039 (Mo-Fr, 8-11 Uhr) / office@yogaakademie-austria.com



Qualität und Zertifizierung

Mit der zunehmenden Verbreitung des Yoga sind auch die Ansprüche an die Qualität des Yoga-Unterrichts gestiegen. Die Yoga-Akademie Austria ist sich zu einer ihrer Verantwortung als führendes Yogalehrer-Ausbildungsinstitut Österreichs bewusst, hochwertige, professionelle und den aktuellen pädagogisch-didaktischen Standards entsprechende Ausbildungen anzubieten, zum anderen folgt sie einer spirituellen Vision der Bedeutung und des Potentials eines ganzheitlichen, ins tägliche Leben integrierten Yoga.

Mit der Zertifizierung durch **ÖCERT** und **Cert NÖ** unterliegen unsere Aus- und Weiterbildungen der Verpflichtung einer kontinuierlichen Weiterentwicklung und Qualitätssicherung. Mit diesen Zertifizierungen, die ein besonders hohes Qualitätsniveau in allen Bereichen des Ausbildungsinstituts und der Ausbildungen belegen, können Teilnehmer unter bestimmten Voraussetzungen eine Bildungsförderung erhalten - sowohl für Aus- als auch Weiterbildungen.



Da das Thema „Ausbildungs-Zertifizierung“ zunehmendes Interesse findet, haben wir eine **Info-Broschüre „Nationale und internationale Zertifizierungen von Yogalehrer-Ausbildungen“** zusammengestellt. Diese kostenlose Broschüre ist in gedruckter Form und als pdf erhältlich und kann unter verlag@yogaakademie-austria.com angefordert werden.

Ausbildungs-Standards „YAA-300“ und „YAA-500“

Das Ausbildungskonzept der Yoga-Akademie Austria ist über 20 Jahre und mehr als 150 Ausbildungslehrgänge gereift und erprobt. Rund 1800 Yogalehrerinnen und Yogalehrer haben österreichweit dieses Ausbildungsprogramm bereits erfolgreich absolviert; das Programm, das ständig weiter verbessert wird, ist damit zu einem österreichischen Qualitätsstandard geworden.

Wir haben diesen Standards nun einen formalen Rahmen gegeben und möchten sie im Sinne einer bestmöglichen Transparenz unserer Ausbildungsqualität unseren Interessenten und Teilnehmern verfügbar machen. Diese Ausbildungsstandards definieren ausführlich alle Aspekte der Yogalehrer-Ausbildungen auf den Niveaus „300 Stunden“ und „500 Stunden“, unter anderem Methodik und Didaktik, Inhalte, Ausbildungsfächer und Stundenanzahlen, die Abschlussprüfung sowie Qualifikation und Kompetenzen der Ausbildungsleiter.



Eine ausführliche Beschreibung der Ausbildungsstandards „YAA-300“ und „YAA-500“ kann per E-Mail angefordert werden: verlag@yogaakademie-austria.com.

Die von der Yoga-Akademie Austria definierten Standards geben den Teilnehmern die Gewissheit einer fundierten Ausbildung auf hohem inhaltlichem und methodischem Niveau. Gleichzeitig geben die Titel „Yogalehrer/in (YAA-300)“ und „Yogalehrer/in (YAA-500)“ den Yoga-Übenden Orientierung und Sicherheit bei der Suche nach qualifizierten Yogalehrern.

Ausbildungen in Kooperation

Die Yoga-Akademie Austria möchte Konzept, Dokumentation und Standards ihrer Yogalehrer-Ausbildungen auch qualifizierten anderen Ausbildungsanbietern in Österreich und im deutschsprachigen Ausland zur Verfügung stellen. Damit ist die Durchführung einer Ausbildung nach langjährig erprobten und entwickelten Standards und professioneller Dokumentation gewährleistet. Yogalehrer-Ausbildungen, die nach den Standards „YAA-300“ oder „YAA-500“ in Kooperation mit der Yoga-Akademie Austria abgehalten werden, dürfen die entsprechenden Zertifizierungs-Logos verwenden.

Ausbildungsanbieter, die an einer Kooperation Interesse haben, richten ihre Anfrage an die Leitung der Yoga-Akademie Austria (info@yogaakademie-austria.com) - wir übermitteln gern die Details zur Kooperation. Wir möchten allerdings darauf hinweisen, dass wir die Möglichkeit der Kooperation sehr selektiv handhaben und nur dann durchführen, wenn wir die Überzeugung haben, mit dem Kooperationspartner sowohl spirituell und fachlich als auch persönlich „in Einklang“ zu sein.

Wir freuen uns, bereits die ersten beiden Kooperationspartner vorstellen zu können:

Tattva-Yoga, Attersee (OÖ)



Tattva-Yoga vermittelt und lehrt den ganzheitlichen Yoga. Dieser lässt alle Aspekte und Techniken des klassischen und modernen Yoga einfließen: Naturverbundenheit, Ernährung, Körper- und Atemübungen, Meditation, Konzentrationsübungen, Entspannung. Basis ist eine menschenfreundliche und lebensbejahende innere Einstellung und Handlungsempfehlungen, deren Grundlage „aktives Wohlfühlen“ gegenüber allen Leben, Wahrhaftigkeit, Zufriedenheit, Hilfsbereitschaft und lebenslanges Lernen sind.



Manohara Manfred
Jericha

Yogamoments, Rohrbach (OÖ)

Yogamoments

Mag. Heike Grill wird voraussichtlich ab Herbst 2022 die erste Yogalehrer-Ausbildung in Kooperation mit der Yoga-Akademie Austria durchführen.

„Meine Vision war es, für alle Yoga-Interessierten einen Raum zu schaffen, um tiefer in die Essenz des Yoga eintauchen zu können. Yogamoments soll für dich ein Ort des Ankommens, Wohlfühlens und Verweilens sein. Hier erlebst du deine Yogamomente wie einen Kurzurlaub auf der Matte.“



Mag. Heike Grill

Zert. Yogalehrer-Ausbildungen in Wien und Burgenland

Die folgenden Angaben sind die Eckdaten der Ausbildungen. Für Details siehe Website. Informationen zu den Ausbildungsleiter/innen siehe Seite 90/91.

YLA W-2203	Wien 21
Ort:	Studio YoVeda, 1210 Wien, Am Spitz 16
Form:	Dienstags, 16.30 - 21.30 Uhr
Beginn / Ende:	08.03. - 29.11.2022
Info-Tage:	07.12.2021 / 18 - 21 Uhr 15.02.2022 / 18 - 21 Uhr
Leitung:	Michaela Omkari Kloosterman und Judith Jyothi Hochbaum



YLA W-2209v	Wien 21
Ort:	Studio YoVeda, 1210 Wien, Am Spitz 16
Form:	Mittwochs, 8.30 - 12.30 Uhr
Beginn / Ende:	14.09.2022 - 13.12.2023
Info-Tage:	03.06.2022 / 9 - 12 Uhr 17.08.2022 / 9 - 12 Uhr
Leitung:	Judit Jyothi Hochbaum

Vormittags-
Ausbildung



YLA B-2204	Güssing
Ort:	Garten der Seele, Neusiedl bei Güssing
Form:	4 Wochen + 1 langes Wochenende
Beginn / Ende:	18.04.2022 - 25.09.2022
Info-Tage:	29.01.2022 / 14 - 18 Uhr 19.03.2022 / 14 - 18 Uhr
Leitung:	Michaela Liebeg-Schaun



HINWEIS / VORSCHAU: Online-Ausbildung

Im Herbst 2022 beginnt unsere erste Online-Yogalehrer-Ausbildung! Es ist uns bewusst, dass das Online-Format bei den teils intensiven Studien-, Erkenntnis- und Wachstumsprozessen einer Yogalehrer-Ausbildung an seine Grenzen stößt, weshalb der Online-Anteil dieser Ausbildung auf 70 % beschränkt ist, die restlichen 30 % finden in Präsenz im Rahmen von Intensiv-Wochenenden statt. Durch die eingesparten Mietkosten können wir diese Ausbildung zu einem besonders günstigen Preis anbieten - mehr Info demnächst auf unserer Website

www.yogaakademieaustria.com

Zert. Yogalehrer-Ausbildungen in Niederösterreich

Die folgenden Angaben sind die Eckdaten der Ausbildungen. Für Details siehe Website.
Informationen zu den Ausbildungsleiter/innen siehe Seite 90/91.

YLA NÖ-2201	Tulln	
Ort:	3430 Tulln, Beim Heisselgarten 2	
Form:	10 Wochenenden, Fr 16 h - So 16 h	
Beginn / Ende:	14.01.2022 - 23.10.2022	
Info-Tag:	12.12.2021 / 16.30 - 19.30 Uhr	
Leitung	Daniela Ananda Pfeffer	

YLA NÖ-2209	Tulln	
Ort:	Tulln, in Planung	
Form:	10 Wochenenden, Fr 16 h - So 16 h	
Beginn / Ende:	16.09.2022 - 04.06.2023	
Info-Tage:	20.06.2022 / 18 - 21 Uhr 19.08.2022 / 16 - 19 Uhr	
Leitung	Daniela Ananda Pfeffer	

YLA NÖ-2202v	St. Pölten	
Ort:	Margaritas Magic Movement Studio; Dr. Karl Renner-Promenade 36; 3100 St. Pölten	
Form:	Jeden Mittwoch, 8.30 - 13.00 Uhr + 3 Wochenenden	
Beginn / Ende:	09.02.2022 - 18.01.2023	
Info-Tage:	27.11.2021 / 14 - 17 Uhr 17.12.2021 / 18 - 21 Uhr	
Leitung:	Mag. Christina Kiehas	

Vormittags-
Ausbildung

YLA NÖ-2205	Guntramsdorf	
Ort:	Sonnenhaus Sawitri, 2353 Guntramsdorf	
Form:	Wochenenden	
Beginn / Ende:	14.05.2022 - ca Mai 2023	
Info-Tage:	14.01.2022 / 18 - 21 Uhr 07.04.2022 / 18 - 21 Uhr	
Leitung:	Fabian Scharsach	

Zert. Yogalehrer-Ausbildungen in Oberösterreich

Die folgenden Angaben sind die Eckdaten der Ausbildungen. Für Details siehe Website.
Informationen zu den Ausbildungsleiter/innen siehe Seite 90/91.

YLA OÖ-2201	Enns	
Ort:	Seminarloft Edlauer, 4470 Enns, Reintalg. 8	
Form:	13 Wochenenden Fr 14 h - Sa 21.30 h	
Beginn / Ende:	21.01. - 17.12.2022	
Info-Tag:	13.12.2021 / 18 - 21 Uhr	
Leitung:	Rudra Christian Gruber	

YLA OÖ-2201b	Rottenbach	
Ort:	Seminarhaus Schleglberg, 4681 Rottenbach	
Form:	10 Wochenenden Fr 16 h - So 17 h	
Beginn / Ende:	21.01. - 18.12.2022	
Info-Tag:	07.12.2021 / 17.30 - 20.30 Uhr	
Leitung:	Lydia Prema Hemetsberger	

YLA OÖ-2209	Wels	
Ort:	Schloss Puchberg, 4600 Wels	
Form:	10 Wochenenden (Fr 14 h - So 18 h)	
Beginn / Ende:	September 2022 - Juni 2023 / in Planung	
Info-Tage:	In Planung	
Leitung:	Fabian Scharsach	

YLA OÖ-2209b	Altmünster	
Ort:	Yogahaus Traunsee, 4813 Altmünster	
Form:	10 Wochenenden	
Beginn / Ende:	16.09.2022 - 18.06.2023	
Info-Tage:	05.06.2022 / 18 - 21 Uhr 15.08.2022 / 18 - 21 Uhr	
Leitung:	Marion Schiffbänker	

Zert. Yogalehrer-Ausbildungen OÖ, Steiermark und Kärnten

Die folgenden Angaben sind die Eckdaten der Ausbildungen. Für Details siehe Website.
Informationen zu den Ausbildungsleiter/innen siehe Seite 90/91.

YLA OÖ-2209	Linz-Walding
Ort:	Seminarraum AETAS, 4111 Walding
Form:	10 Wochenenden, Fr 16 h - So 16 h
Beginn / Ende:	Sept 2022 bis Juni 2023 / in Planung
Info-Tage:	In Planung
Leitung	Irene Surya Bauer



YLA G-2203v	Graz
Ort:	Feelfree Studio, 8010 Graz, Hauptplatz 16
Form:	29 Vormittage Mittwochs + 3 Wochenenden
Beginn / Ende:	02.03.2022 - 12.02.2023
Info-Tage:	28.11.2021 / 17.30 - 20.30 Uhr 30.01.2022 / 17 - 20 Uhr
Leitung	Karin Neumeyer

Vormittags-
Ausbildung



YLA G-2204	Graz
Ort:	EnjoYoga, 8020 Graz, St. Peter Hauptstr. 197
Form:	10 Wochenenden (Fr, 16 Uhr - So, 16 Uhr)
Beginn / Ende:	29.04.2022 - 16.04.2023
Info-Tage:	14.01.2022 / 19 - 21 Uhr 11.03.2022 / 19 - 21 Uhr
Leitung	Sabine Gauri Borse



YLA K-2203	Griffen
Ort:	Haus Kahn, Obergreutschach 110, 9112 Griffen
Form:	10 Wochenenden Fr 16 h - So 17 h
Beginn / Ende:	25.03.2022 - 26.02.2023
Info-Tag:	12.12.2021 / 16 - 19 Uhr 27.02.2022 / 10 - 13 Uhr
Leitung	Karin Neumeyer



Zert. Yogalehrer-Ausbildungen in Salzburg und Tirol

Die folgenden Angaben sind die Eckdaten der Ausbildungen. Für Details siehe Website.
Informationen zu den Ausbildungsleiter/innen siehe Seite 90/91.

YLA S-2204	Salzburg	
Ort:	Spiraldynamik-Center, 5020 Salzburg	
Form:	10 Wochenenden (Fr 16 Uhr - So 17 Uhr)	
Beginn / Ende:	22.04.2022 - 22.01.2023	
Info-Tage:	23.01.2022 / 17 - 20 Uhr 22.02.2022 / 17 - 20 Uhr	
Leitung:	Marion Schiffbänker	

YLA S-2210	Salzburg	
Ort:	Kraftplatz, 5020 Salzburg, Nonntaler Hauptstr. 80	
Form:	10 Wochenenden (Fr 16 Uhr - So 17 Uhr)	
Beginn / Ende:	14.10.2022 - 09.07.2023	
Info-Tage:	07.07.2022 / 18.30 - 21 Uhr 15.09.2022 / 18.30 - 21 Uhr	
Leitung:	Stefan Schwager	

YLA T-2110	Innsbruck	
Ort:	Motion Rooms, Bachlechnerstr. 46, 6020 Innsbruck	
Form:	10 Wochenenden Fr 16 h - So 16.30 h	
Beginn / Ende:	15.10.2021 - 10.07.2022 Einsteigen noch bis 19.11.2021 möglich	
Leitung:	Alois Soder	

YLA T-2210	Innsbruck	
Ort:	Motion Rooms, Bachlechnerstr. 46, 6020 Innsbruck	
Form:	10 Wochenenden Fr 16 h - So 16.30 h	
Beginn / Ende:	Okt 2022 - Juni 2023 / in Planung	
Info-Tage:	In Planung	
Leitung:	Alois Soder	

Zertifizierte Kinderyoga-Ausbildung

Kinder-Yoga gewinnt immer mehr an Beliebtheit. Die Kinder lieben die Yoga-Spiele und -Übungen, die ihnen gleichzeitig so gut tun. Sie lernen spielerisch, ihre Körperwahrnehmung und ihre Achtsamkeit zu vertiefen, sie spüren ihre Atmung bewusster, können sich austollen und lernen auch, in die Stille zu gehen.



Die zertifizierte Kinderyoga-Ausbildung der Yoga-Akademie Austria eröffnet dir die Welt des Yoga mit Kindern - ob du nun Pädagoge mit keiner oder wenig Yoga-Erfahrung bist oder Yoga-Lehrerin, am Ende dieser Ausbildung wirst du professionell und verantwortlich Kinder-Yoga unterrichten können.

Unter der Leitung unserer Kinderyoga-Expertinnen werden die unterschiedlichen theoretischen, psychologischen, didaktischen und praktischen Aspekte des Yoga mit Kindern ausführlich beleuchtet und besprochen. Du lernst, wie man Kinderyoga-Kurse für die verschiedenen Altersgruppen aufbaut und anleitet und lernst eine große Zahl von Spielen und Übungen für Kinder von 4 bis ins Teenager-Alter kennen und anleiten.

Die Ausbildung umfasst insgesamt 75 Stunden und schließt mit einer theoretischen und praktischen Prüfung. Nach erfolgreichem Abschluss dieser Ausbildung wird das Zertifikat „Kinderyoga-Übungsleiter/in“ bzw. „Kinderyoga-Lehrer/in“ (für Yogalehrer) übergeben.

Die nächste Termine	Salzburg	Steiermark	Niederösterreich
Seminarhaus	Der Kraftplatz Nonntaler Hauptstr.80 5020 Salzburg	Bio-Hotel Bergkristall 8971 Schladming- Rohrmoos	Ananda Yogastudio 3430 Tulln
Infotag/e		24.05.2022	24.05.2022 27.09.2022
Termine	22.04. - 24.04.2022 20.05. - 22.05.2022 24.06. - 26.06.2022	10.07. - 16.07.2022	04.11. - 06.11.2022 25.11. - 27.11.2022 09.12. - 11.12.2022
Kosten	€ 960,-	€ 960,-	€ 960,-
Leitung (mehr Info auf Seite 90)	Eva Reiter 	Daniela Ananda Pfeffer 	Daniela Ananda Pfeffer 

Zertifizierte Ausbildung Meditations-Lehrer/in

Meditation zu unterrichten und anleiten zu können, setzt drei Dinge voraus: Wissen um die Natur des menschlichen Geistes, Kenntnis der Meditationstechniken und eine regelmäßige eigene Meditationspraxis. In dieser Ausbildung werden wir uns dieses Wissen systematisch erarbeiten und einen Weg beschreiten, der deine eigene Praxis intensiviert. Du wirst lernen, Meditationen zu führen, Meditationskurse zu leiten und deine Schüler bei auftauchenden Fragen und Schwierigkeiten zu unterstützen.

Ein wichtiger Teil der Ausbildung ist das Erarbeiten von Techniken, mit deren Hilfe du die Meditation in den Alltag integrieren kannst. Die Ausbildung schließt mit einer Lehrprobe und dem Zertifikat „Zert. Meditationslehrer/in“ ab.



Die nächsten Termine	Steiermark	Oberösterreich	Steiermark
Form	3 Wochenenden	3 Wochenenden	3 Wochenenden
Seminarhaus	Trikala Morellenfeldg. 4 8010 Graz	SH Schleglberg Holzhäuseln 12 4681 Rottenbach	Biohotel Bergkristall Birkenweg 150 8971 Rohrmoos
Termine	04.03. - 06.03.2022 01.04. - 03.04.2022 13.05. - 15.05.2022	18.03. - 20.03.2022 22.04. - 24.04.2022 20.05. - 22.05.2022	27.05. - 29.05.2022 30.09. - 02.10.2022 21.10. - 23.10.2022
Kosten	€ 960,-	€ 960,-	€ 960,-
Vorschau Herbst 2021	<i>Oberösterreich: Inzersdorf, Beginn: 17.06.2022</i>		<i>Steiermark: St. Johann/Herberstein, Beginn: 16.09.2022</i>
Leitung (mehr Info auf Seite 90)	Dr. Gilda Wüst		

Zertifizierte Ausbildung Thai Yoga Bodywork

Thai Yoga Bodywork erlangt im Westen immer mehr Beliebtheit. Durch das passive Bewegen des Körpers kann man Menschen dabei unterstützen, ihre Energien zum Fließen zu bringen und zu entspannen. Die intensive Arbeit und der Kontakt mit deinem Partner im Thai Yoga bringt eine ganz neue Sensibilität und Empfänglichkeit für den Körper, seine Bedürfnisse und Reaktionen mit sich. Über die Körperarbeit werden menschliche Nähe, Zuneigung und Verbundenheit gefördert.



Der Empfänger wird passiv in Yogahaltungen gebracht, wodurch bestimmte Körperbereiche gedehnt werden. Dadurch beginnt sich der Körper zu öffnen; Spannungen werden gelöst und Giftstoffe abtransportiert – die Energiebahnen werden frei, während der Geist ein Gefühl der Entspannung und des Loslassens erfährt. Bei erfolgreichem Abschluss dieser Ausbildung wird das Zertifikat „Zert. Thai Yoga Bodywork Practitioner“ ausgehändigt.

Nächste Termine	Oberösterreich	Steiermark	Salzburg
Form	3 Wochenenden, Freitag - Sonntag		
Seminarhaus	Seminarhof Schleglberg, Holzhäuseln 12 4681 Rottenbach	ISSÖ Shiatsuschule Karlauer Str. 42a 8020 Graz	Der Kraftplatz Nonntaler Hauptstr. 80 5020 Salzburg
Termine	14.01. - 16.01.2022 18.02. - 20.02.2022 01.04. - 03.04.2022	08.04. - 10.04.2022 06.05. - 08.05.2022 24.06. - 26.06.2022	09.09. - 11.09.2022 21.10. - 23.10.2022 18.11. - 20.11.2022
Kosten	€ 960,-	€ 960,-	€ 960,-
Leitung (mehr Info auf Seite 91)	Karin Nguyen		



Zert. Ausbildung „Yoga-Nidra- und Entspannungslehrer/in“

Yoga Nidra, der Schlaf der Yogis, ist eine mystische Form von mentalem Training. Mit dieser Technik wirst Du Schöpfer Deiner physischen, emotionalen und spirituellen Umgebung. Meditieren, entspannen, Stress abbauen – in dieser Ausbildung lernst du die wichtigsten und einfachsten Methoden für mehr Ruhe, Achtsamkeit und Ausgeglichenheit im Alltag. Du baust zum einen deine persönliche Entspannungspraxis auf, zum andern lernst du, wie Du damit online, in einem Yogastudio, mit Unternehmen oder mit Einzelpersonen arbeiten kannst und was nötig ist, dass die Übungen auch tatsächlich ihre Wirkung entfalten.



Inhalte: Yoga Nidra, Raja Yoga und Yoga-Philosophie - Innere Bilder & Visualisierung als Erfolgsfaktor - Anleiten von Achtsamkeits- und Entspannungsmethoden; Fantasiereisen im Training und Coaching - Grundlagen von weiteren Entspannungsmethoden und Abgrenzung zu Yoga und Meditation: Autogenes Training, Progressive Muskelentspannung nach Jacobson, MBSR (Stressbewältigung durch Achtsamkeit) - Methodik, Didaktik und Gruppenleitung.

Ausbildungsumfang: 50 Stunden; Abschluss mit Zertifikat. Bei der Online-Ausbildung fallen für die Yoga-Akademie keine Mietkosten an - gerne geben wir diese Einsparung in Form eines reduzierten Preises an unsere Teilnehmer weiter.

Nächste Termine	Online	Wien
Form	10 x Freitag jeweils 16.00 - 20.15 Uhr	2 Wochenenden
Seminarhaus	online	Seminarraum ZenZi Zieglergasse 29 1070 Wien
Infotag (online)	06.12.2021 / 19 - 20.30 Uhr	30.06.2022 / 18.30 - 20 Uhr
Termine	07.01. - 11.03.2022 jeden Freitag	02.09. - 25.09.2022
Kosten	€ 600,-	€ 720,-
Leitung (mehr Info auf Seite 91)	Dr. Regina Potocnik <i>Zum Einstimmen kannst du dir ein mp3 mit YogaNidra vorab herunterladen und damit üben:</i> https://www.go-rosa.com/shop/yoga-nidra-mp3/	



Yogalehrer-Weiterbildungen

Das Ausbildungs-Gesamtkonzept der Yoga-Akademie Austria geht weit über das Jahr der Yogalehrer-Grundausbildung hinaus und bietet dir die Möglichkeit des Fortsetzens des gemeinsamen Weges im Rahmen von vertiefenden und weiterführenden Yoga-Ausbildungen – hier kannst du sowohl tiefer in Theorie und Praxis des Yoga eintauchen als auch dich auf eine bestimmte Richtung des Yoga oder auf eine bestimmte Zielgruppe spezialisieren.

Das flexible Gesamtkonzept erlaubt dir, deine persönliche Yoga-Ausbildung gemäß deinen Neigungen und Interessen sowie deinen zeitlichen und finanziellen Möglichkeiten individuell zusammenzustellen.

Je nach deinem Interesse kannst du Fach-

Weiterbildungen besuchen und dich zum Beispiel auf Yoga mit Kindern, Schwangeren oder Senioren spezialisieren oder du kannst deine Lehrkompetenz auf das Level „YAA-500“ erweitern. Dafür hast du die folgenden Möglichkeiten:



Zert. Weiterbildung „Asana Exakt“

Die neue Intensiv-Weiterbildung „Asana Exakt“ ist eine konsequente Weiterführung und Vertiefung der Yogalehrer-Ausbildung im Bereich der Asana-Praxis sowie der damit verbundenen anatomischen Aspekte. Sie bildet die Basis für professionellen und verantwortungsvollen Yoga-Unterricht.

Diese aus 2 Wochenenden bestehende Weiterbildung behandelt die anatomisch und energetisch korrekte Praxis und das professionelle und fundierte Unterrichten, Vertiefen und Korrigieren der Haupt-Asanas und der verschiedenen Asana-Variationen. Es fließen moderne Erkenntnisse und Prinzipien aus der Physiologie und Anatomie ein. Ein ausführliches Skriptum begleitet diese Ausbildung, die ein wichtiger Bestandteil der Yogalehrer-Ausbildung YAA-500 ist.

Inhalte:

- Ausrichtungsprinzipien für die Körperstellungen, Korrektur und Vertiefung
- didaktischer Aufbau der Asanas
- Standstellungen, Vorwärts- und Rückwärtsbeugen, Umkehrstellungen, Drehstellungen, Stütz-, Liegende-, Sitzstellungen
- Variationen und Vertiefungen für unterschiedliche Levels mit Einsatz von Hilfsmitteln.



Nächste Termine	Wien	Graz
Form	2 Wochenenden, Freitag 16 h - Sonntag 17 h	
Seminarhaus	YoVeda Austria Am Spitz 16/14 1210 Wien	Waldorfschule St.Peter Hauptstr.182 8042 Graz
Termine	18.03. - 20.03.2022 01.04. - 03.04.2022	06.05. - 08.05.2022 03.06. - 05.06.2022
Kosten	€ 720,-	€ 720,-
Leitung (mehr Info auf Seite 90/91)	Judit Jyothi Hochbaum 	Sabine Borse 

Zert. Weiterbildung „Flow Yoga“

Flow-Yoga ist eine geradezu magische Form der Asana-Praxis, bei der die Körperpositionen weich ineinander fließen und der/die Übende durch mehrmaliges Wiederholen zunehmend in einen tranceähnlichen Zustand gelangt; der Flow entfaltet sich wie ein Gebet aus dem Inneren.

Während der Körperübung fließt der Atem im Einklang mit jeder Bewegung - kein Atem ohne Bewegung und keine Bewegung ohne Atem. Beides kommt beim Flow Yoga aus deinem Inneren und fließt parallel miteinander und ineinander.

Ein Wochenende mit Zertifikat „Flow-Yogalehrer/in“.

Inhalte:

- Grundlagen, geschichtliche Hintergründe
- Äußere Praktiken: Pranayama, Asana, Vinyasa
- Innere Praktiken, Meditation
- Flow Yoga: Hinweise und Praxis, Vorbereitung einer Übungseinheit, Grundlagen und Inhalt einer Flow Yoga Einheit, Unterrichtstechniken, Hands On



Nächste Termine	Graz	Wien
Form	Ein Wochenende, Freitag 14 h - Sonntag 17 h	
Seminarhaus	Waldorfschule St.Peter Hauptstr.182 8042 Graz	YoVeda Austria Am Spitz 16/14 1210 Wien
Termin	11.02. - 13.02.2022	14.10. - 16.10.2022
Kosten	€ 360,-	€ 360,-
Leitung (mehr Info auf Seite 90/91)	Sabine Borse 	Judit Jyothi Hochbaum 

Zert. Weiterbildung Schwangeren-Yoga

Yoga in der Schwangerschaft steigert das Wohlbefinden der werdenden Mutter wie des ungeborenen Kindes und schafft eine solide Grundlage für die kommenden Jahre des Mutterseins. Die Übungen unterstützen die werdende Mutter während der Schwangerschaft und bereiten auf die Geburt und die Zeit danach vor.



Yogaunterricht für Schwangere ist eine wunderschöne und verantwortungsvolle Aufgabe. Gerade in der Zeit der Schwangerschaft, in der viele Veränderungen im physischen, geistigen und emotionalen Körper vor sich gehen, ist es von großer Bedeutung, die innere Mitte zu finden und zu halten. In dieser Ausbildung lernst du, auf die speziellen Anforderungen und Bedürfnisse von Schwangeren einzugehen und kompetent Yoga-Kurse für Schwangere anzuleiten. Ausbildungsabschluss mit Zertifikat.

Inhalte

- Schwangerschaft, Geburt, Rückbildung und Mutterschaft aus yogischer Sicht
- Medizinisch-anatomische Grundlagen
- Körperübungen, Atemübungen, Entspannungsübungen, Visualisierungen und Meditationstechniken speziell für Schwangere
- Ernährung in der Schwangerschaft und Stillzeit
- Yogische Hausmittel bei typischen Schwangerschaftsbeschwerden
- Unterrichtstechniken: Gestaltung und Aufbau der Yogaeinheit für Schwangere

Nächste Termine	Steiermark	Tirol
Form	2 Wochenenden	2 Wochenenden
Seminarhaus	Feel Free Yoga Hauptplatz 16 8010 Graz	YogaStudio Kramsach Amerling 130 6233 Kramsach
Termin	28.01. - 30.01.2022 11.02. - 13.02.2022	04.02. - 06.02.2022 26.02. - 27.02.2022
Kosten	€ 600,-	€ 600,-
Leitung (mehr Info auf Seite 90/91)	Karin Neumeyer 	Verena Hotter 

Zert. Weiterbildung Senioren-Yoga



Yoga kann einen wesentlichen Beitrag dazu leisten, das Leben in fortgeschrittenem Alter gesund und lebenswert zu erhalten: Die Beweglichkeit wird erhalten und sogar verbessert, Gleichgewicht und Koordination werden gezielt gefördert, ein bewusster Umgang mit den Erscheinungen und Erfahrungen des Alterns wird vermittelt und die Lebensfreude gefördert. Mit dieser Weiterbildung erwirbst du das nötige Wissen, um deinen Yoga-Unterricht an die speziellen Bedürfnisse von Senioren anzupassen. Ausbildung mit Zertifikat „Zert. Senioren-Yoga-Lehrer/in“.

Inhalte

- Besonderheiten beim Unterricht von Yoga für ältere Menschen (Sturzgefahr, Schwindel, reduzierte Beweglichkeit, altersbedingte Einschränkungen...)
- Anpassung der Yogastellungen an den Unterricht von Senioren
- Yogaunterricht als Unterstützung bei altersbedingten Beschwerden (Schlafstörungen, Gedächtnisabnahme, Abnahme der Koordinationsfähigkeit, Reaktionsabnahme, Abnutzungserscheinungen ...)
- Sicherheit im Umgang mit typischen Alterserscheinungen wie Osteoporose, Bandscheibenvorfall, Schlaganfall, Arthrose, Bluthochdruck, Herzerkrankungen oder chronischen Schmerzen.

Die nächsten Termine	Steiermark	Online	Salzburg
Form	1 Wochenende	2 Abende + 2 ganze Tage	1 Wochenende
Seminarhaus	Studio Feelfree Hauptplatz 16 8010 Graz	online	Spiraldynamik Center Wasserfeldgasse 17 5020 Salzburg
Termine	26.11. - 28.11.2021	20.01. - 23.01.2022	27.05. - 29.05.2022
Kosten	€ 360,-	€ 300,-	€ 360,-
Leitung (mehr Info auf Seite 90/91)	Karin Neumeyer 	Judit Hochbaum 	Harriet Pirchner 

Zert. Weiterbildung „Gesundheits-Yoga“

Diese in Österreich einmalige Ausbildung befähigt die Absolventen, speziell auf Gesundheit ausgerichtete Yoga-Kurse zu leiten. Die Ausbildung vertieft und ergänzt das in der Yogalehrer-Ausbildung vermittelte Wissen um wesentliche gesundheitsrelevante Aspekte des ganzheitlichen Yoga. Zentraler Bestandteil der Ausbildung ist eine umfangreiche Übungssammlung für die besprochenen Funktionskreise.



Die Ausbildung schließt mit einer praktischen und theoretischen Prüfung. Bei erfolgreichem Abschluss wird das Zertifikat „Gesundheitsyoga-Lehrer/in“ ausgehändigt.

Inhalte

- Gesundheits-Yoga für Rücken, Schultern und Nacken
- Gesundheits-Yoga für Hüfte und Knie
- Gesundheits-Yoga für Herz und Kreislauf
- Gesunde Füße: Kontakt zu den Füßen aufbauen, Fußgewölbe kräftigen
- Den vollen Atem (wieder) entdecken
- Die Verdauung als Säule der Gesundheit
- Achtsamkeitstechniken zur Stressreduktion, für Ausgeglichenheit und Lebensfreude

Die nächsten Termine	Online	Wien	Niederösterreich
Form	2 ganze Tage + 16 Termine je 3 Std.	3 Wochenenden	3 Wochenenden
Seminarhaus	Online	YoVeda Austria 1210 Wien	City Farm 3100 St. Pölten
Termine	22.01. - 01.05.2022 Details siehe Homepage	12.03. - 13.03.2022 22.04. - 24.04.2022 21.05. - 22.05.2022	29.04. - 01.05.2022 27.05. - 29.05.2022 24.06. - 26.06.2022
Kosten	€ 840,-	€ 960,-	€ 960,-
Leitung (mehr Info auf Seite 90/91)	Rita Uibner 	Irene Surya Bauer 	Mag. Christina Kiehas 
Vorschau: Salzburg, 3 Wochenenden ab 25.03.2022 Griffen, Ktn, 3 Wochenenden ab 03.09.2022 Rottenbach, OÖ, 3 Wochenenden ab 09.09.2022			

NEU: Zert. Weiterbildung „Stress Management“

Diese Weiterbildung richtet sich an Yoga-Lehrer, die ihre Teilnehmer im Bereich der Stress-Bewältigung unterstützen möchten. Stress, Sorgen und Leistungsdruck sind Faktoren, die unser Immunsystem nachweislich schwächen. Mit zahlreichen yogischen Techniken können wir als Yoga-Lehrer unterstützend wirken. Im Rahmen dieses Weiterbildungs-Wochenendes beleuchten wir Stress von allen Richtungen, lernen Resilienz-Faktoren kennen, beobachten, wie sich Stress und Anspannung im Körper manifestieren und wie du als Yoga-Lehrer/in deine Teilnehmer effektiv unterstützen kannst.



Die nächsten Termine	Steiermark	Oberösterreich
Form	1 Wochenende	1 Wochenende
Seminarhaus	Studio Trikala Morellenfeldgasse 4 8010 Graz	Seminarhaus Schleglberg Holzhäuseln 12 4681 Rottenbach
Termine	10.06. - 12.06.2022	11.11. - 13.11.2022
Kosten	€ 360,-	€ 360,-
Leitung (mehr Info auf Seite 90)	Mag. Christina Kiehas	Mag. Christina Kiehas
		

Zert. Weiterbildung Kinderyoga-Lehrer/in



Lerne in 3 Wochenenden bzw. 1 Woche die unterschiedlichen theoretischen, psychologischen, didaktischen und praktischen Aspekte des Yoga mit Kindern kennen. Du lernst, wie man professionell und kompetent Kinderyoga-Kurse für die verschiedenen Altersgruppen aufbaut und anleitet und lernst eine große Zahl von Spielen und Übungen für Kinder von 4 bis ins Teenager-Alter kennen und anleiten. Details siehe Seite 75.

Zert. Weiterbildung Business-Yoga

Der erwachsene Mensch verbringt ein Drittel seiner wachen Zeit im Umfeld seines Berufes. Es gibt keinen Lebensbereich, in dem Yoga wirksamer ansetzen kann. Die Ausbildung zum/zur Businessyoga-Lehrer/in öffnet das Tor zum Yoga im Beruf.



Durch die heilsamen Wirkungen sowohl auf der körperlichen als auch auf der geistigen Ebene wird Yoga von immer mehr Unternehmen im Präventions- und Gesundheitsmanagement eingesetzt. In vielen Unternehmen wird betriebliche Gesundheitsförderung bereits ganz selbstverständlich praktiziert.

In dieser Weiterbildung lernst du einerseits, wie du Menschen in ihrem beruflichen Umfeld durch Übungen und gedankliche Ansätze wirksam unterstützen kannst, andererseits, wie du „Yoga für Berufstätige“ an Unternehmen anbieten kannst. Diese Weiterbildung findet jetzt in einem kompakteren Umfang als bisher statt und damit konnten wir auch den Preis reduzieren.

Nächster Termin	Salzburg	ONLINE
Form	2 Wochenenden	9 Einheiten an 3 Wochenenden
Seminarhaus	Der Kraftplatz Nonntaler Hauptstraße 80 5020 Salzburg	Online
Termine	09.04. - 10.04.2021 14.05. - 15.05.2021	14.10. - 16.10.2022 22.10. - 23.10.2022 05.11. - 06.11.2022
Kosten	€ 540,-	€ 480,-
Leitung (mehr Info auf Seite 91)	Rita Uibner 	Sandra Moser 

Zert. Weiterbildung „Yoga Sadhana Intensiv“

Diese Weiterbildung ist eine Fortsetzung und Vertiefung der klassischen Yogalehrer-Ausbildung: Das in der Grundausbildung vermittelte Wissen wird vertieft und ergänzt und wir dringen tiefer in alle theoretischen und praktischen Aspekte des Yoga und des Yoga-Unterrichtens vor.



Ein wichtiger Aspekt dieser Weiterbildung ist die persönliche Sadhana, der eigene Übungs- und Entwicklungsweg: Durch intensivierte Übungspraxis und vertiefendes Studium der geistigen Grundlagen des Yoga soll sich den Teilnehmern über den Verlauf des Lehrgangs ein individueller Übungsweg erschließen, der den gewachsenen inneren Zugang zum Yoga ausdrückt.

Bei dieser Weiterbildung möchten wir besonders auf die individuellen Wünsche der Teilnehmer eingehen und das Umsetzen der Grundgedanken und Techniken des Yoga in den persönlichen Alltag unterstützen. Aus dieser intensiven Praxiszeit wird sich durch die persönlich-spirituelle Entwicklung auch eine wesentlich gestärkte Grundlage für das inspirierte und professionelle Weitergeben des Yoga aufbauen. Gesamtumfang: 200 Stunden, davon 120 begleitet, 80 Stunden eigene Praxis und Studium. Für Personen, die die 300-Stunden-Grundausbildung der Yoga-Akademie Austria besucht haben, schließt dieser Lehrgang mit dem Zertifikat „Yoga-Lehrer/in (YAA-500)“.

Nächste Termine	Wien	Oberösterreich	Graz
Form	11 Samstag 8 - 20 Uhr	In Planung	In Planung
Seminarhaus	Studio YoVeda 1210 Wien	Oberösterreich / in Planung	Graz / in Planung
Termine	Start: 17.09.2022 Details siehe Homepage	Herbst 2022 / in Planung	Herbst 2022 / in Planung
Kosten	€ 1.800,-	€ 1.800,-	€ 1.800,-
Leitung	Judit Jyothi Hochbaum 	in Planung	in Planung

Selbstständig mit Yoga

Zur Unterstützung unserer frischgebackenen Yogalehrerinnen und Yogalehrer bieten wir zwei Kompaktseminare an, die helfen können, eine erfolgreiche Yoga-Aktivität zu beginnen oder eine bestehende zu verbessern:



ONLINE-Kurs „Digitale Sichtbarkeit für Yogalehrer“

Dieser Kurs ist hilfreich für dich, wenn du ohne Technik- und Grafikenkenntnisse sowie mit geringem Budget lernen möchtest, wie du deinen eigenen Online-Auftritt aufbauen kannst: Website erstellen, Social Media Auftritt aufbauen, Newsletters erstellen, Kunden gewinnen u.v.m.



Nächste Termine	Online	Online
Umfang	4 x 2 1/2 Stunden	4 x 2 1/2 Stunden
Termine	27.04.2022 - 18.05.2022	in Planung / Herbst 2022
Kosten	€ 150,- bzw. € 90,- (Mitglieder der Yoga-family Austria)	
Leitung	Michaela Krauss	Michaela Krauss

ONLINE-Workshop „Steuerliche Aspekte für Yogalehrer“

Halbtags-Workshop zu den Grundlagen der steuerlichen Aspekte der Selbstständigkeit mit Yoga: Unternehmensformen, Anmelden des Unternehmens, Einkommensgrenzen, Steuern und Sozialversicherung.



Nächste Termine	Online	Online
Umfang	3 Stunden	3 Stunden
Termine	02.04.2022 / 9 - 12 Uhr	in Planung / Herbst 2022
Kosten	€ 60,- bzw. € 0,- (Absolventen von Ausbildungen der YAA)	
Leitung	Mag. Peter Dorn	Mag. Peter Dorn

Deine Wunsch-Weiterbildung

Wir erhalten oft Anfragen, ob wir außerhalb unseres bestehenden Angebots eine Aus- oder Weiterbildung an einem bestimmten Ort organisieren können, es wären schon einige Interessenten an einer Ausbildung da. Bisher konnten wir in allen Fällen eine Ausbildung organisieren.

Frage einfach nach - Wenn 6 Interessenten vorhanden sind, können wir im allgemeinen innerhalb von 6 Monaten deine Wunschaus- oder Weiterbildung organisieren.

Dein Kontakt bei der Yoga-Akademie: Corinna Strodl, 0681-8145 0438
planung@yogaakademie-austria.com



Seelenplan-Akademie

Raum für Ganzheitlichkeit und bewusste, persönliche Entwicklung

Die Seelenplan-Akademie ist eine Begegnungsmöglichkeit von Menschen, die sich einem neuen Bewusstsein öffnen möchten.

Workshops:

- Yoga - Entspannung & Stressmanagement
- Yoga - Wie alles zusammenspielt
- Raus aus der Komfortzone

Seminare:

- Energie tanken
- Frauenpower
- Einfach nur sein
- Bestandsaufnahme

Einzelbegleitung: Gerne möchte ich dich bei deiner persönlichen Entwicklung begleiten. Auf körperlicher oder geistig/spiritueller Ebene.



Irene Bauer

www.seelenplan-akademie.at

+43 676 / 9446780 | info@seelenplan-akademie.at

Unser Ausbildner-Team

Wir freuen uns, dir unsere Aus- und Weiterbildungsleiterinnen und -leiter (geordnet alphabetisch nach dem Vornamen) vorstellen zu können:



Alois Soder (SzbG)
Therapeutischer Yogalehrer mit Weiterbildungen in Spiraldynamik, Vipassana, Nuad, Reiki und Tai Chi



Fabian Scharsach (NÖ)
Yogalehrer YAA-300 mit einjährigem Studienaufenthalt im Aurobindo-Ashram in Indien.



Ananda Daniela Pfeffer (NÖ)
Therapeutische Yogalehrerin mit Weiterbildungen in Kinder-Yoga, Schwangeren-Yoga, Thai Yoga, Yin-Yoga und MBSR.



Gabriele Fink (OÖ)
Yogalehrerin mit Weiterbildungen in Schwangeren-, Kinder- und Gesundheitsyoga, Thai-Yoga, Kinesiologie, Hormonyoga und Lomi Lomi Nui.



Anja Kaminski (Stmk) ist
Diplompädagogin und Gesundheitsyoga- sowie therapeutische Yogalehrerin und zertifizierte Tri-Yoga-Lehrerin.



Dr. Gilda Wüst (Stmk)
Therapeutische Yogalehrerin mit vielen Weiterbildungen mit Schwerpunkt Meditation.



Mag. Christina Kiehas (NÖ) ist
Yogalehrerin im Ashtanga und Vinyasa Yoga, Gesundheitsyoga-Lehrerin, Meditationslehrerin und therapeutische Yogalehrerin i.A.



Harriet Pirchner (SzbG) ist
Gesundheits- und Krankenpflegerin und Gesundheitsyoga-Lehrerin mit Weiterbildungen in Spiraldynamik, Vipassana, Thai-Massage und Reiki.



Corinna Strodl (Bgld) ist
Gesundheitsyoga-Lehrerin mit Weiterbildungen zu Asanas, Yin-Yoga, Ayurveda und Mentaltraining.



Irene Surya Bauer (NÖ) ist Yoga-Lehrerin für Erwachsene und Schwangere. Sie hat eine Yoga-Therapie- sowie eine Spiraldynamik® Level Basic - Ausbildung.



Eva Reiter (OÖ)
Yogalehrerin mit Weiterbildungen im Gesundheits- und im Kinder-Yoga



Jyothi Judit Hochbaum (Wien)
Yogalehrerin, zert. Ernährungs- und Gesundheitstrainerin und dipl. Ayurveda Wohlfühlpraktikerin, Leiterin des Yoga-Studios YoVeda in Wien.



Karin Neumeyer (Stmk) ist Yogalehrerin, Yoga-Therapeutin und Thai-Yoga-Praktikerin mit Weiterbildungen in Luna-Yoga, Kundalini-Yoga, Jivamukti-Yoga, Acro-Yoga, Yoga-Beats und Senioren-Yoga.



Karin Nguyen (OÖ) ist Expertin für Thai-Yoga; zahlreiche Aus- und Weiterbildungen im In- und Ausland.



Lydia Prema Hemetsberger (OÖ) ist Yogalehrerin (YAA-500) und Mentaltrainerin mit Weiterbildungen in Gesundheits-Yoga, Kinder-Yoga, Schwangeren-Yoga und Kinesiologie



Marion Schiffbänker (OÖ) ist Yogalehrerin und Spiraldynamik Fachkraft Level Intermediate Specific sowie Craniosacral Practitioner.



Michaela Krauss (Tirol) ist Yogalehrerin YAA-300, Businessyoga-Trainerin und Dipl. Mentaltrainerin



Michaela Liebeg-Schaun (Stmk) ist Yogalehrerin mit Weiterbildungen in Gesundheits-Yoga, Flow-Yoga und Meditation



Michaela Omkari Kloosterman (Wien) ist Yogalehrerin, Yoga-Acharya in der Sivananda-Tradition, Heilmasseurin mit vielen therapeutischen Weiterbildungen



Dr. Regina Potocnik (Wien) ist Yogalehrerin, Dipl. Mentaltrainerin, Fachtrainerin nach dem System CERT ISO 17024 sowie Accessible Yoga Ambassador.



Rita Uibner (D) ist therapeutische Yogalehrerin (YAA-500) und Heilpraktikerin für Psychotherapie mit Weiterbildungen in Gesundheits-Yoga, Schwangeren-Yoga und Senioren-Yoga.



Rudra Christian Gruber (OÖ) ist Dipl. Hatha Yogalehrer, Sampoorna Yoga und Yogalehrer BVY, Yogatherapeut BYVG, Kinderyogalehrer, Meditationskursleiter BYVG und Spiritueller Lebensberater



Sabine Gauri Borse (Stmk) ist Yogalehrerin, Kinderyogalehrerin und Nuad-Praktikerin mit Weiterbildungen in Flow-Yoga, Spiraldynamik und Jivamukti-Yoga.



Sandra Moser (Stmk) ist Yogalehrerin, Ernährungstrainerin und Fastenbegleiterin sowie Kinderyoga-Lehrerin.



Stefan Schwager (Szbj) ist Yogalehrer, Yoga-Therapeut, Akupunktur-Masseur mit Weiterbildungen in Thai-Yoga und Meditation.



Verena Hotter (Tirol) ist Yogalehrerin, Heilmasseurin und Humanenergetikerin mit Weiterbildungen in Anusara-Yoga und Schwangeren-Yoga

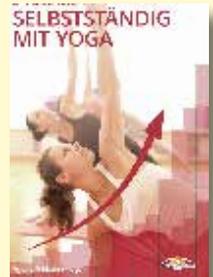
Services für Yogalehrer/innen

Nach dem erfolgreichen Absolvieren der Yogalehrer-Ausbildung bietet die Yoga-Akademie Austria eine Reihe von Services und Weiterbildungen für Yogalehrer/innen:



Weiterbildungen und Vertiefungen: Neben den auf den vorangegangenen Seiten beschriebenen Weiterbildungen gibt es für Absolventen unserer Yogalehrer-Ausbildungen auch die Möglichkeit, bei einzelnen Einheiten der laufenden Ausbildungen kostenlos dabei zu sein und sowohl tief in die Yoga-Energie einzutauchen als auch bestimmte Bereiche zu vertiefen und zu wiederholen. Diese Möglichkeit ist abhängig von der Größe der Ausbildungsgruppe und ist individuell mit dem betreffenden Ausbildungsleiter zu vereinbaren.

„Erfolgreich selbstständig mit Yoga“: Der Ratgeber für Yogalehrer, die sich mit einer Yoga-Schule selbstständig machen wollen, beschreibt alle Aspekte der Selbstständigkeit, von der Planung über Werbung und Organisation bis hin zu allen Aspekten der Qualität deines Unternehmens. Buch Großformat, 212 Seiten; € 30,-; Lese-proben auf der Homepage.



Bestellungen: verlag@yogaakademie-austria.com

Spezial-Workshops: Neben den Workshops unseres Steuerberaters „Steuerliche Aspekte für Yogalehrer“ gibt es jetzt auch einen interessanten Online-Kurs, bei dem die Digitale Sichtbarkeit der Yogalehrer bzw. Yoga-Schulen (Website, Online-Werbung, Social Media, Newsletters) im Fokus steht. Für Yoga-family-Mitglieder gibt es Sonderpreise.

Kostenloser Yogalehrer-Newsletter: 4 Mal jährlich erscheint der Newsletter speziell für Yogalehrer/innen und bringt interessante Fachartikel, Tipps für die Selbstständigkeit, Infos über aktuelle Projekte, Weiterbildungen und Lesetipps.

Besonders günstige Werbemöglichkeit in der YogaVision: Mit einem Inserat in der YogaVision erreichst du ohne Streuverluste rund 40.000 Yoga-Interessierte in ganz Österreich - als Yoga-Lehrer/in erhältst du auf die Inseratpreise in der YOGAVision 30 bis 50 % Rabatt.

Spezial-Gründerseite auf der Website: Nicht nur für Unternehmensgründer, sondern auch für erfahrene Studio-Betreiber gibt es auf unserer Homepage eine Seite mit vielen Informationen, Artikeln und Links zum Thema „Erfolgreich selbstständig mit Yoga“; hier erzählen auch erfolgreiche Yogalehrer ihre Geschichte und ihre Visionen: www.yogaakademie-austria.com/selbstständig-mit-yoga/

Yoga-family Austria: Eine wachsende Gemeinschaft, die österreichische Yogalehrer in ihrem Auftreten und in ihren Aktivitäten unterstützt, ist die Yoga-family Austria - in dieser Yoga-Gemeinschaft findest du Unterstützung und Austausch mit Gleichgesinnten sowie eine eigene Corona-Infoseite. Als Mitglied der Yoga-Family kannst du dich ausführlich mit deiner Vision und deinem Angebot im Österreichischen Yogalehrer-Verzeichnis vorstellen. www.yoga-family.at (siehe auch Seite 58).

Versicherungen: Wir können besonders günstige Haftpflicht- und Berufsausfallversicherungen für Yogalehrer vermitteln - Einzelheiten siehe www.yogaakademieaustria.com/selbstständig-mit-yoga/versicherungen-fuer-yogalehrer.

Information und Anmeldung

Info-Broschüre: Wenn du Interesse an einer der Aus- und Weiterbildungen hast, kannst du unter verlag@yogaakademie-austria.com das ausführliche Gesamtprogramm anfordern.

Website: Den aktuellen Stand aller Orte, Termine und die detaillierten Inhalte aller Weiterbildungen sowie die Möglichkeit der Online Anmeldung findest du auf unserer Homepage www.yogaakademieaustria.com

Ausbildungs-Büro: Wir helfen dir gerne bei individuellen Fragen:

Martina: office@yogaakademie-austria.com
oder 0664-211 6039 (Mo-Fr, 8 - 11 Uhr);

Doris: office2@yogaakademie-austria.com
oder 0650-4420 114 (Mo-Fr, 8 - 16 Uhr)



Martina



Doris

Yoga Sadhana Intensiv

Ein Kurzbericht

Der Yoga Sadhana Intensiv-Kurs ist Fortsetzung und Vertiefung der Yogalehrer-Ausbildung, ein „kleines zweites Ausbildungsjahr“, das aufgrund der Corona-Maßnahmen jedoch wesentlich länger dauerte. Ein Rückblick der Teilnehmergruppe.

Jeder Abschied ist auch ein wenig wehmütig, auch nach unseren Weiterbildungswochenenden sind wir aber jedes Mal von Herzen erfüllt nach Hause gefahren. Inhaltlich war es von allem, was wir bereits in der Yogalehrer-Ausbildung kennengelernt hatten, noch mehr, und vor allem intensiver.

ausgedehnt und erweitert. Es entstanden neue Freundschaften und neue Potentiale wurden frei. Etwas ganz Besonders im Sonnenhaus Savitri ist die außerordentliche Gastfreundschaft. Auch das regelmäßige Kirtansingen, das mit viel Liebe fixer Teil unserer Weiterbildungsstage war. So fanden wir

Interessen und Wünsche hatten Raum. Ob Asana, Pranayama, Kriya, Mudra oder Mantra, Poesie, klassische Yogaliteratur, oder auch einmal etwas ganz Neues wie Agni Hotra (ein Bhakti Yoga-Ritual) ... Fabian hat ein enormes Talent, mit seinem umfangreichen yogischen Wissen, seiner Hingabe und Offenheit und nicht zuletzt mit seinem liebevollen Herzen für Wachstum und Entfaltung seiner Schüler zu sorgen und hat uns ohne Druck stets gefördert und gefordert. Grenzen wurden ertastet,



viele neue Inspirationen und Erkenntnisse für unsere persönlichen Lebenswege, die sich nach dem krönenden Abschluss nun in Form neuer Kreise in ein bereits bestehendes Netz einweben werden, um den Yoga in einer gefestigten und stabilen Form weiterzutragen.

Was hat sich in dieser Zeit verändert? Sehr viel, jetzt im Nachhinein betrachtet! Fabian gab uns am Anfang der Sadhana die Aufgabe, mal nachzudenken, ob wir schon einen „Weg“ gefunden haben. Die meisten von uns haben ihn mit großen Augen angesehen und auch die Blicke wechselten zwischen uns! Fabian meinte mit dem „Weg“, in welche

Richtung unser weiterer Yogaweg geht, wie wir danach herausgefunden haben. Nach mehreren Nachdenkphasen und vielen Stunden in unserer Ausbildung ist dann jeder an seinem Weg angekommen und im Nachhinein betrachtet war jeder schon im Unterbewusstsein auf seinen persönlichen Weg. Zum Sadhana Abschluss brachte dann jeder sein persönliches Thema zum Ausdruck.

Unser besonderer Dank gilt Fabian, der diese Ausbildung zu dem gemacht hat, was sie war: eine sehr wertvolle, lehr- und erfahrungsreiche Zeit in einer mit Achtsamkeit und Ruhe getragenen Atmosphäre.

Ausbildungszertifikat „Yogalehrer/in (YAA-500)“

Wir freuen uns, Sonderzertifikate „Yogalehrer/in YAA-500“ überreichen zu können, und gratulieren herzlich:



Elisabeth
Bauer



Helga Brindl



Jona Amalia
Dicketmüller



Michaela
Hinterhofer-
Kober



Ingrid
Schmid



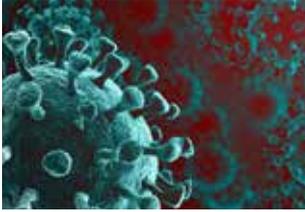
Elke Tausend

Ebenfalls die Zertifizierung „Yogalehrer/in YAA-500“ haben die Absolvent/innen der Yoga-Sadhana Weiterbildung (siehe Bericht und Gruppenfoto auf Seite 94/95) in Guntramsdorf, NÖ erworben - herzlichen Glückwunsch an:

Ursula Derwein
Silvia Janaki Heißenberger
Martina Hummer
Roland Höbling

Gerhard Koller
Julia Maxa
Silvia Rick

Neues aus der Yoga-Akademie



Aktuelles zu den „Corona-Maßnahmen“

Die „Maßnahmen zur Bekämpfung des Corona-Virus“ ändern sich immer wieder - wir tun unser Bestes, um in unseren Aus- und Weiterbildungen den aktuellen Verordnungen gerecht zu werden und ein Maximum an Sicherheit für alle Teilnehmer zu gewährleisten. Ein „Corona-Infoblatt“ mit den Corona-Regeln liegt in unseren Aus- und Weiterbildungen auf; Details zur Umsetzung der Maßnahmen werden in den Ausbildungsgruppen besprochen.

Wir betrachten die Entscheidung für oder gegen eine COVID-Impfung als eine persönliche Entscheidung, die keinerlei Einfluss auf den Zutritt zu unseren Veranstaltungen hat. Solange es keine anderslautenden behördlichen Verordnungen oder Gesetze gibt, sind unsere Seminare, Aus- und Weiterbildungen für Geimpfte und Nichtgeimpfte gleichermaßen zugänglich.



YOGAVision Aktuell - jeden 2. Monat

Zusätzlich zu der 2 Mal jährlich erscheinenden Druck-Ausgabe der YOGAVision gibt es jeden 2. Monat eine Ergänzung in digitaler Form: Jeweils am 5. der geraden Monate (Februar, April ...) erscheint die YOGAVision-Aktuell mit weiteren interessanten Artikeln zu Gesundheit, Bewusstsein, Yoga-Techniken sowie aktuellen Updates der Veranstaltungen. Hier findest du auch die nächsten Termine der kostenlosen Yoginare zum Zuhause-Üben. Wenn du die YOGAVision-Aktuell bisher nicht erhalten hast, kannst du sie unter verlag@yogaakademie-austria.com oder von der Startseite unserer Homepage kostenlos anfordern.



NEU: Online Yogalehrer-Ausbildung

Ab Herbst 2022 gibt es die erste Yogalehrer-Ausbildung, die zum Teil online stattfindet. Diese Ausbildung kommt nicht ohne persönlichen Unterricht aus, was auch ihre besondere Qualität ausmacht, aber einzelne Elemente, insbesondere die Philosophie und Anatomie, können in Online-Einheiten vermittelt werden. Damit gibt es zum einen den Vorteil, wichtige Praxis-Teile in Intensiv-Wochenenden zu besuchen, zum anderen werden bei den Online-Einheiten Reise- und Nächtigungskosten eingespart und die Ausbildung kann als Ganzes zu einem besonders günstigen Preis angeboten werden.



Großer Asana-Zyklus wird zu Asana-Exakt

Die Yogalehrer-Weiterbildung „Großer Asana-Zyklus“ umfasste bisher 6 einzelne Wochenenden im Lauf von ca 3 Jahren. Ab 2022 wird dieser Lehrgang auf 2 Intensiv-Wochenenden komprimiert: Die neue Weiterbildung „Asana-Exakt“ (siehe auch Seite 80) wird zu einem wichtigen Bestandteil der Aufbau-Module zum/zur Yogalehrer/in „YAA-500“. Ein ausführliches, reich bebildertes Skriptum begleitet diese Weiterbildung.



Neue Weiterbildung: Flow-Yoga-Lehrer/in

Wir freuen uns, ab 2022 die neue Weiterbildung zum Thema „Flow-Yoga“ (siehe auch Seite 81) anbieten zu können. Yogalehrer können hier in einem Intensiv-Wochenende alles lernen, was zum Unterrichten von Yoga-Flows und zum Leiten von Flow-Yoga-Kursen notwendig ist.



Projekt „Gesundheit und Wohlbefinden“

Die Yoga-Akademie Austria startet in 2022 ein Gesundheits-Projekt, das mit Fachartikeln, Seminaren, Aus- und Weiterbildungen einen wesentlichen Beitrag zur Nutzung des Yoga in der Vorsorge und Erhaltung der Gesundheit leisten kann. Der Schwerpunkt im ersten Jahr liegt auf dem Thema „Stressbewältigung und Resilienz“, es gibt bereits Termine für Online-Seminare und eine Yogalehrer-Weiterbildung zum Thema. Details siehe Seite 49/50.



GESCHENKIDEEN

WEIHNACHTS-AKTION!
Bei Bestellung bis 31.12.2021
versandkostenfreie Lieferung!
(nur Österreich)

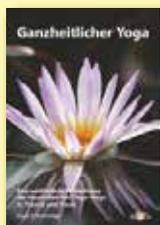
Auszug aus unserem Programm:



Yoga fürs Leben - UNSER BESTSELLER!

Taschenbuch 408 Seiten; € 22,-

Dieses Buch fasst in einfacher, klarer und praxisnaher Weise die gesamte Botschaft des Yoga zusammen. Es wird eine große Anzahl von Techniken und Anregungen beschrieben, die Du sofort im eigenen Leben, in Beruf und Freizeit einsetzen kannst.



Ganzheitlicher Yoga

Buch Großformat, 272 Seiten, € 25,-

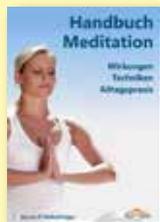
Eines der umfassendsten Bücher über Philosophie und Praxis des klassischen Yoga, die derzeit auf dem deutschsprachigen Buchmarkt sind. Es erkundet systematisch und ausführlich die Gesamtheit der heiligen Wissenschaft YOGA, ihr philosophisches Konzept, ihre Entwicklung, ihre Techniken sowie konkrete Schritte zu persönlich-spirituellen Wachstum.



Die spirituelle Schatzkiste

Taschenbuch, 136 Seiten, € 12,-

Die in diesem Buch zusammengetragenen über hundert Weisheitsgeschichten sind Juwelen der Weisheit aus verschiedenen Traditionen und Zeitaltern. Sie sind Nahrung und Medizin für die Seele. Sie führen uns durch die Welt der persönlich-spirituellen Entfaltung, zu einer tieferen Schau unserer selbst, unserer Welt und der zugrunde liegenden geistigen Gesetze.



Handbuch Meditation

Taschenbuch, 232 Seiten, € 18,-

Dieses Handbuch bietet eine Gesamtschau aller theoretischen und praktischen Aspekte der Meditation. Mit großer Klarheit und mit stetem Alltagsbezug führt der Autor zum Ziel dieses Buches, nämlich den Leser / die Leserin zur eigenen Meditationspraxis anzuregen und zu helfen, den vollen persönlichen Nutzen aus der Meditation zu ziehen.

Info & Bestellung: verlag@yogaakademie-austria.com

Leitbild der Yoga-Akademie Austria



Yoga hat ein außergewöhnlich großes Potential, das menschliche Leben auf allen Ebenen zu verbessern und zu entfalten. Es ist unsere Vision, dieses Potential möglichst vielen Menschen in Österreich zugänglich und nutzbar zu machen, und zwar durch Yogalehreraus- und –weiterbildungen, mit Seminaren sowie mit Publikationen. Es kommen dabei die folgenden Grundgedanken zum Einsatz:

Wege zu einem bewussten Leben: *Die langfristige Wirkung des Yoga ist das Öffnen des Tores zu einer inneren Entwicklung der Bewusstheit, die sich auf allen Ebenen unseres Menschseins vollzieht.*

Alles Leben ist Yoga: *Wir lehren einen ganzheitlichen Yoga-Weg, dessen Übungen und Methoden ihre Wirkungen auf körperlicher, emotionaler und geistiger Ebene entfalten und zu einem bewussteren Umgang mit den Themen des Alltags führen.*

Menschen zu ihrem eigenen Weg inspirieren: *Wir möchten die Menschen dazu ermutigen, sich von äußerlich festgelegten Lehrgebäuden frei zu machen und ihren tieferen seelischen Veranlagungen und persönlichen Neigungen zu folgen.*

Qualität: *In allen unternehmerischen Bereichen und in allen Veranstaltungen streben wir danach, fundiertes Fachwissen, Erfahrung und Spiritualität mit professioneller Didaktik, Pädagogik und Organisation zu verbinden.*

Erreichbarkeit: *Es ist Teil unserer Vision, Yoga zu den Menschen zu bringen. Deshalb ist es unser Bestreben, unser Angebot in Österreich möglichst flächendeckend zu gestalten, sodass unsere Veranstaltungen in allen Teilen Österreichs gut erreichbar sind.*

Pädagogik: *In allen Lehrveranstaltungen kommen unterschiedliche besonders wirksame Lehr/Lernmethoden zum Einsatz: Wissen, Erkennen und Erfahren wird auf auditiver, visueller, kinästhetischer und kognitiver Ebene vermittelt, wobei auf die individuellen Bedürfnisse und Neigungen der Teilnehmer besonders eingegangen wird.*

Unternehmenskultur: *Die Yoga-Akademie Austria orientiert sich an den Werten eines „Neuen Unternehmens“, bei dem das Hauptziel nicht lediglich im Erwirtschaften maximalen Gewinns liegt, sondern bestmöglichen Nutzen für die Gesellschaft sowie begeisterte und zufriedene Mitarbeiter und Kunden anstrebt.*

Impressum: YogaVision 29

Eigentümer und Herausgeber: YogaVid GmbH, A-8241 Dechantskirchen, Bergen 5

Auflage: 22.500 Stück

Die YogaVision erscheint halbjährlich, jeweils im Mai und November

Verantwortlich für den Inhalt: Paul Nathschläger

Redaktionsadresse: 8241 Dechantskirchen, Bergen 5, tel 03331-31 122

E-mail: info@yogaakademie-austria.com

Yogalehrer-Ausbildungen in Österreich



Zertifizierte Yogalehrer-Ausbildungen 300 und 500 Stunden



Zertifizierte Weiterbildungen und weitere Ausbildungen

Yoga für Schwangere
Gesundheits-Yoga
Yoga für Senioren
Yoga für Kinder
Business-Yoga
Asana Exakt
Meditation
Flow Yoga
Thai-Yoga
Yoga Sadhana Intensiv
Yoga Nidra und Entspannung



0664 211 60 39 (Mo-Fr | 8-11 Uhr)
office@yogaakademie-austria.com
www.yogaakademieaustria.com

