

Magazin für Yoga, Gesundheit und Spiritualität

# YOGA

KOSTENLOS  
NR. 24 / MAI 2019



*Vision*

## YOGA-PHILOSOPHIE

Die Essenz des Yoga: Übung und Loslassen  
Weisheitsgeschichte

## YOGA-TECHNIKEN

Asana-Workshop: Der Baum  
Meditation für den Alltag  
Nuad für Schulter und Nacken

## GESUNDHEIT

Yoga für die Hüften  
Yoga in der Wissenschaft

## YOGA FÜRS LEBEN

Yoga im Beruf  
Geschichte einer Selbstheilung von Krebs

## YOGA-FAMILY AUSTRIA

Gründung einer österreichischen  
Yoga-Gemeinschaft



**NEU**

Vormittags-Ausbildungen in Wien und Graz  
Weiterbildung Business-Yoga



# Inhalt

## YOGA & GESUNDHEIT

- 4 Yoga für gesunde Hüften
- 9 Wie Ayurveda meinen Yoga-Weg bereichert
- 13 Yoga in der Forschung

## YOGA-TECHNIKEN

- 16 Asana-Workshop: Der Baum
- 20 Meditation für den Alltag: Das Stille-Gebet
- 21 Nuad-Praxis für Schultern und Nacken

## YOGA-PHILOSOPHIE

- 25 Die Essenz des Yoga: Übung und Loslassen
- 29 Eine kleine Geschichte

## YOGA FÜRS LEBEN

- 31 „Erste-Hilfe-Yoga“ am Arbeitsplatz
- 37 Die Geschichte einer Spontanheilung von Krebs
- 43 Yoga fürs Leben - Seminarprojekt

## AUS DER YOGA-AKADEMIE

- 52 Veranstaltungskalender
- 73 Die Yoga-family Austria: Eine Vision
- 75 Ausbildungsabschlüsse und YAA-Partner



## Die **YOGA**Vision

... ist und bleibt in Österreich einschließlich Zusendung kostenlos. Wenn Dir die **YOGA**Vision 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 **YOGA**Vision auch künftig deinen Alltag bereichert!

**IBAN: AT75 3219 5001 0042 2634; BIC: RLNWATWWASP**



Liebe Leserin, lieber Leser!

Seit den ersten Anfängen des Yoga in Europa sind rund 100 Jahre vergangen, und es ist kein Ende des Yoga-Booms abzusehen: Es gibt zahllose Yoga-Stile, Yoga-Schulen, Yoga-Kurse, umfangreiche Literatur und ein wachsendes Angebot von Produkten und Accessoires rund um Yoga. 350.000 Menschen in Österreich üben Yoga, wobei zumeist der physische Aspekt im Vordergrund steht.

Wie bei allen Dingen unserer manifestierten Welt können wir auch im Yoga zwischen der äußeren Form, eben den Stilen, Techniken und Ritualen einerseits, und dem Inhalt, dem Geist und der inneren Qualität andererseits unterscheiden. Es gilt nun in unserer Übungspraxis, stets den Geist des Yoga zugrunde zu legen, also Hingabe, Öffnung, Loslassen und Achtsamkeit, denn ohne diese innere Qualitäten wird die Yoga-Praxis nur einen Teil ihrer Wirksamkeit entfalten.

Mit unseren Artikeln der *YogaVision* wollen wir dich gern einladen und inspirieren, dich dem Geist des Yoga zu öffnen und den Fokus deiner Yoga-Praxis auf die innere Freude und den Frieden des Herzens zu lenken, die nicht nur theoretische / abstrakte Begriffe, sondern lebendige und zutiefst bewegende Erfahrungen sein können. In diesem Sinne wünschen wir dir eine inspirierende und erhebende Lektüre der neuen *YogaVision*.

Arjuna  
und das Team der Yoga-Akademie Austria

## Abo-Service

Die *YOGAVision* erscheint halbjährlich und kann über Abo bezogen werden. Die Zeitschrift einschließlich Versand innerhalb Österreichs ist kostenlos. Wenn du frühere Ausgaben versäumt hast, kannst du sie von unserer Website als pdf herunterladen:

[www.yogaakademieaustria.com/bibliothek/yogavision](http://www.yogaakademieaustria.com/bibliothek/yogavision)

**Abo-Service:** [verlag@yogaakademie-austria.com](mailto:verlag@yogaakademie-austria.com)

# Yoga für gesunde Hüften



Ein Beitrag von Doris Maria Frömel

*Unsere Hüften, Beine und das Becken geben uns als Einheit Schwung für das Voranschreiten im Leben. Aussagen wie „die Haltung bewahren“ und „das Gleichgewicht nicht verlieren“ spiegeln schon deutlich wider, welche Aufgaben die Hüften zu leisten haben. Sie stehen für die Fortbewegung und die Entscheidung, wie man im Leben vorangehen will: voller Vertrauen in den Fluss des Lebens oder bremsend, verhalten und steif.*

## Grundlegendes zur Anatomie

Zunächst einmal ist vielen Menschen nicht bekannt, wo sich die Hüfte bzw. das Hüftgelenk genau befinden: Grob zusammengefasst kann man sagen: Das Becken besteht aus den beiden Hüftbeinen. Ein Hüftbein wiederum besteht aus einem Darmbein, einem Sitzbein und einem Schambein. Diese drei Knochen sind ursprünglich getrennt und wachsen erst im Alter von ca. 14 Jahren an der sogenannten Y-Fuge im Hüftgelenk zusammen und werden damit zum „Hüftbein“. Gemeinsam bilden die beiden Hüftbeine den federnden Beckenring.

Wie das Schultergelenk die Arme mit der oberen Wirbelsäule verbindet (siehe Yoga-

Vision Aktuell Feb 2019), so verbindet das Hüftgelenk die Beine mit der unteren Wirbelsäule. Im Gegensatz zum Schultergelenk ist das Hüftgelenk jedoch auch knöchern gut geführt und sehr straff bandgesichert. Das ist auch notwendig, denn evolutionär betrachtet kommen durch den aufrechten Gang im Bezug zur Schwerkraft hohe statische und kinetische Anforderungen auf die Hüfte zu. Das erklärt auch, warum die Muskeln der unteren Extremität viel kräftiger sind als diejenigen der oberen Extremität. Die Hüfte muss große Kräfte vom Oberkörper auf die Beine übertragen und jedes Bein wiederum hat große Gewichte zu bewegen und zu halten.

Das Hüftgelenk ist ein Kugelgelenk und ermöglicht dreidimensionale Bewegungen:

- **Flexion und Extension** (Beugung und Streckung des Beins): Das wird im Alltag allein schon durch das Gehen, das Hinsetzen und das Aufstehen am häufigsten geübt. Wichtig dabei ist hier eine lange Streckmuskulatur („offene Leiste“), denn kannst du die Hüfte nicht vollständig strecken, zieht dich diese Verkürzung ins Hohlkreuz.
- **Ab- und Adduktion** (Abspreizen und Heranziehen des Beins): Das wird im Alltag weniger geübt und passt daher individuell angepasst wunderbar auf die Yogamatte!
- **Innen- und Außenrotation** (Einwärts- und Auswärtsdrehen des Beins): Im Alltag und in Übungen wird - falls überhaupt - eher die Außenrotation betont; leider wird die Innenrotation dabei oft vergessen, gehört jedoch im Sinne der vollständigen Gesunderhaltung des Gelenks auch an Bord. Auch hier gilt es zu bedenken, dass jeder Mensch seine individuelle Rotationsmöglichkeit hat. Bei manchen ist von Natur aus die Außenrotation besser möglich, bei anderen die Innenrotation.

## Erfahrung: „Es lebe die Vielfalt“

Am Hüftgelenk kann man wunderbar sehen, wie individuell verschieden Menschen gebaut sind. Der Schenkelhalswinkel des Oberschenkelknochens beträgt bei einem Erwachsenen ca. 126 Grad. Ist er größer, neigt die Person zu O-Beinen und ist er kleiner, neigt die Person folgerichtig zu X-Beinen. Der Antetorsionswinkel, der Winkel, der von der

Schenkelhalsachse und dem Schaft des Oberschenkelknochens gebildet wird, beträgt ca. 12 Grad. Ist dieser Winkel kleiner, kannst du super auswärtsrotieren (Ballett) ist er größer als 12 Grad, kannst du besser innenrotieren. Das sind wunderbare Beispiele für die anatomische Unterschiedlichkeit des Menschen. Gerade hier ist es von Vorteil, ein individuell angepasstes Übungsprogramm anzubieten.

## Der Yogasitz

Nicht ganz ungerechtfertigt wird Yoga für den westlichen Menschen manchmal als etwas elitär angesehen, weil eben dieses Sitzen am Boden für viele entweder als extrem unbequem bzw. generell als unmöglich wahrgenommen wird. Hier möchte ich eine Lanze brechen, denn die Ziele einer Sitzhaltung sind Stabilität UND Bequemlichkeit. Nur so kannst du frei atmen. Manche brauchen dazu Blöcke und/oder ein Sitzkissen, andere ein Bänkchen und einige einen Stuhl. Ich möchte dich ermuntern, deine Sitzhaltung zu variieren und scheue dich nicht, Hilfsmittel zu verwenden, bzw. dich einfach auf einen Stuhl zu setzen. Denke an das wichtigste Gesetz im Yoga – Ahimsa (das Nicht-Verletzen, also die Freundlichkeit mit sich selbst und anderen) und sei bitte freundlich zu dir.

## Alltag

Du kennst vielleicht den Satz: „Was unten (Füße, Knie, . . .) an Stabilität fehlt, muss oben ausgeglichen werden“. Erst wenn die Fuß- und Kniestatik stimmen, ist eine funktionelle Ausrichtung der Hüften und des Rumpfes

möglich. Umgekehrt bedingen steife Hüften eine Mehrbelastung des Rückens und der Knie.

Falls du zu einem Hohlkreuz neigst („Entenpopo“), denke doch im Alltag ab und zu an die Länge der Lendenwirbelsäule und an die Kraft im Bauch: „Steißbein nach unten, Bauchnabel nach innen“, sodass deine Wirbelsäule eine gestreckt geschwungene Form einnimmt. An Alltagsbewegungen kannst du gut das Dilemma des Hüftgelenks beobachten. Häufig wird nur die Beugung und Streckung geübt. Das Hüftgelenk jedoch ist ein Kugelgelenk, welches dreidimensionales Bewegen nicht nur ermöglicht, sondern für die Gesunderhaltung auch verlangt!

## Yogatherapie Übungsprogramm

### Übung 1

Lege dich auf den Rücken, die Beine aufgestellt, die Arme seitlich neben dem Körper, den Kopf eventuell auf einer Decke. Die Schulterblätter und das Becken lässt du während der gesamten Übung satt am Boden liegen. Bringe dein Bein mittels einer Achterbewegung in eine Hüftaußen- und -innenrotation ...

Einatmen: führe nun dein rechtes Bein nach außen und drehe gleichzeitig den rechten Fuß langsam nach außen, indem du deine Hüfte nach außen rotierst (Bild oben).

Ausatmen: bringe dein rechtes Bein langsam nach innen und drehe dabei langsam deinen Fuß nach innen, indem du die Hüfte nach innen rotierst (Bild unten).

8 Wiederholungen jede Seite.

## Yogatherapie

Abwechslungsreiches Bewegen im Hüftgelenk ist deshalb sehr wichtig!

Zusätzlich zum Beugen und Strecken sollten auch immer wieder Rotationen und das Abstreizen und Heranziehen des Beins geübt werden. Voraussetzung für gesunde Hüften sind zusätzlich zum Bewegungsradius ein ausgewogenes Verhältnis zwischen Mobilität und Kraft, ein entspannter und kraftvoller unterer Rücken, die Beckenaufriktung und eine gut ausgerichtete Beinachse.



## Übung 2

Komme nun in den Vierfußstand, Hüften und Knie bilden eine senkrechte Linie. Die Hände positioniere ein wenig vor den Schultergelenken.

Einatmen: Strecke das rechte Bein nach hinten aus.



Ausatmen: Runde deinen Rücken und bringe das rechte Knie Richtung Stirn.



Einatmen: Strecke das rechte Bein wieder nach hinten aus.



Ausatmen: Bringe dein rechtes Knie seitlich nach vorne, indem du deine Hüfte nach außen rotierst. Versuche dabei möglichst, das Knie nicht abzusenken, so als ob du es über eine Tischplatte ziehen würdest.



8 Wiederholungen jede Seite.

### Übung 3

Stelle dich aufrecht hin mit den Füßen hüftbreit auseinander. Strecke die Arme waagrecht vor dem Körper aus und ziehe dabei die Handrücken zu dir heran. Diese Übung kannst du auch mit den Handflächen an eine Wand gestützt machen.

Einatmen: Hebe das gebeugte Knie des rechten Beins etwas über die Horizontale, die Fußspitze zeigt Richtung Boden. (Bild 1)

Ausatmen: strecke das rechte Bein nach hinten aus. (Bild 2)

Einatmen: hebe das gebeugte Knie wieder etwas über die Horizontale, die Fußspitze zeigt Richtung Boden. (Bild 3)

Ausatmen: strecke das rechte Bein wieder nach hinten aus und drehe nun zusätzlich den rechten Fuß nach außen. (Bild 4)

8 Wiederholungen jede Seite.



### Die Autorin

**Doris Maria Frömel** ist therapeutische Yogalehrerin und Spiraldynamik® Fachkraft Level Basic. Sie bietet Yogatherapie mit Nadi-Muskeltherapie (nach Remo Rittiner) sowie Familienaufstellungen (frei nach Bert Hellinger) in der Einzelsitzung an. Seit Frühjahr 2019 leitet sie Yoga fürs Leben-Seminare in Kooperation mit der Yoga-Akademie Austria in Oberösterreich.

[www.kogese.at](http://www.kogese.at)





# Wie Ayurveda meinen persönlichen Yoga-Weg bereichert

Ein Beitrag von Iris Halbweis-Weiland

*Ayurveda, Vastu und Yoga – diese drei alten indischen Wissenschaften ergänzen einander perfekt und bilden als gemeinsames System die Basis für ein gesundes, erfülltes und glückliches Leben. In meinem Leben sind sie nicht nur die Grundlage meiner beruflichen Existenz, sie sind meine Berufung und Kraftquelle.*

Ich erinnere mich noch gut daran, als ich vor fünfzehn Jahren den Entschluss fasste, eine Yogalehrerausbildung zu absolvieren. Ich war voller Neugier und Vorfreude darüber, mehr über diese alte indische Lehre zu erfahren und meine Yogapraxis zu perfektionieren. Doch noch bevor die Ausbildung startete, brachte ein „Zufall“ Ayurveda in mein Leben. Meine damalige Yogalehrerin erzählte in ihren Yogastunden immer wieder von Ayurveda, den herrlichen Ölmassagen sowie den tollen Erfolgen ihres Ayurveda-arztes und weckte dadurch mein Interesse. Gleich buchte ich ein Massagepaket bei ihr

und war beeindruckt, was diese wenigen Massagen in meinem Körper bewirkten. Ich sprühte vor Energie und Tatendrang wie schon lange nicht mehr. Da wusste ich: Darüber will ich mehr erfahren!

In der Yogalehrerausbildung war Ayurveda nur ganz am Rande ein Thema, aber alles, was ich erfahren konnte, saugte ich auf wie ein Schwamm. Ich war von Anfang an nicht mit allen yogischen Ansätzen einverstanden und habe immer schon gern Dogmen hinterfragt. Yoga war mir besonders im Hinblick auf die Ernährung zu wenig individuell und so

habe ich die Antworten auf meine vielen Fragen im Ayurveda gesucht – und gefunden.

Ich absolvierte die Ausbildung zur Ayurveda-Praktikerin und beschäftige mich nun schon seit vielen Jahren täglich theoretisch und praktisch mit dem riesigen Schatz an Wissen, den die ayurvedische Lehre zu bieten hat.

Für mich sind Yoga, Ayurveda und auch Vastu (die altindische Lehre vom gesunden Bauen und Wohnen) mittlerweile untrennbar miteinander verbunden. All das Wissen, das ich mir in den letzten Jahren in diesen Bereichen angeeignet habe, erleichtert mir meinen Berufsalltag als Yogalehrerin und Ayurveda-Praktikerin, aber auch mein Alltagsleben als Frau, Ehefrau, Mutter, Nachbarin, Freundin und Kollegin ungemein. Wie kannst du dir das vorstellen? Nun, es gelingt mir, Menschen durch ayurvedische Augen zu betrachten und mein Gegenüber so zu sehen wie es ist – in seiner einzigartigen Konstitution. Was bringt mir das, wirst du dich vielleicht fragen? Sehr viel! Man nimmt im privaten Umfeld, aber auch im Alltags- und Berufsleben nicht mehr alles so persönlich. Die Kollegin, ayurvedisch betrachtet, ist nun vielleicht nicht mehr nur ein notorisch unpünktlicher, chaotischer und vergesslicher Schussel, sondern eine Vata-Konstitution, mit einem enormen Ideenreichtum und einem hohen kreativen Potenzial. Oder dein Partner, der deiner Meinung nach die Langsamkeit entdeckt hat und zu kaum einer Aktivität zu bewegen ist, ist eine loyale, liebevolle und fürsorgliche Kapha-Natur, auf die du dich immer verlassen kannst. Die eine Teilnehmerin in deinem Yogakurs, die nicht in den Yogaraum kommt, sondern „erscheint“, alle Aufmerksamkeit auf sich lenkt und dein yogisches Wissen jedes

Mal auf die Probe stellt, ist eine feurige Pitta-Frau, die, wenn du sie einmal durch deine Kompetenz überzeugt hast, eine treue Schülerin sein wird und in höchsten Tönen von dir schwärmen wird.

Du lernst durch ayurvedische Augen betrachtet natürlich auch, dich selbst in deiner einzigartigen Konstitution mit all ihren Vorzügen, aber auch Fallen kennen und kannst dir so manche privaten und beruflichen Irrwege ersparen. Mir hat das Wissen über meine eigene Konstitution zum Beispiel beim Entschluss zur Selbstständigkeit sehr geholfen. Als feurige Pitta-Frau mit hohen Kapha- und Vata-Anteilen bin ich sehr gut für die Selbstständigkeit geeignet: Mein Pitta ermöglicht es mir, schnell Entscheidungen zu treffen, es gibt mir den Antrieb, den Fokus und die Strategie, um ein Unternehmen aufzubauen und erfolgreich zu führen, mein Kapha die nötige Durchhaltekraft und Stabilität und durch meinen Vata-Anteil habe ich viele Geschäftsideen und ein großes Einfühlungsvermögen für andere Menschen. Meine Grundkonstitution ermöglicht es mir, viele Erfordernisse eines Einpersonnenunternehmens abzudecken. Hätte ich zum Beispiel viele tolle Ideen, könnte mich aber nicht entscheiden, welche ich umsetze, würde ich beruflich auf der Stelle treten.

Mein ayurvedisches Know-how hilft mir zum Beispiel auch dabei, die für mich richtigen Menschen für eine berufliche Zusammenarbeit – sei es nun ein Workshop oder eine gemeinsam geplante Ausbildung – auszuwählen. Meiner Erfahrung nach erspart man sich viele leere Kilometer, Enttäuschungen oder gar Streit und Zerwürfnisse, wenn man im Vorfeld einerseits einen klaren Blick auf das

eigene Potenzial bzw. den eigenen Schatten hat und andererseits auch sein Gegenüber in seiner Einzigartigkeit mit allen Vorzügen und Nachteilen betrachtet. Ein Beispiel: Als Pitta-Frau übernehme ich sehr gern die Führung in einem Team. Wenn ich mir als Partner in einem Projekt auch eine Pitta-Person aussuche, dann kann ich sicher sein, dass alles schnell, perfekt und strukturiert ausgeführt und erledigt wird. Ich muss jedoch aufpassen, dass ich nicht ein kleines Ego-Thema bekomme, weil meine Projektpartnerin die Führung übernimmt oder übernehmen möchte. Das heißt, es ist sinnvoll und notwendig, im Vorfeld die Rollen und Befugnisse klar zu definieren, um mir dann Konflikte zu ersparen.



In meinen Yogakursen profitiere ich enorm von meinem reichen Ayurvedawissensschatz. Wenn Teilnehmer mir im Kurs oder einer Einzelstunde von ihren Beschwerden erzählen, kann ich diese schnell ayurvedisch einordnen und so auf die zugrundeliegende Dysbalance schließen. Das erleichtert mir die Auswahl der passenden Asanas und Empfehlungen für zuhause. Meine Teilnehmer haben einen großen Mehrwert, wenn sie in meinen

Kurs kommen, denn sie bekommen zum Yoga auch immer eine große Portion Ayurveda.

Gerne passe ich meine Yogastunden auch an den ayurvedischen Jahreszyklus an, um das gerade in der Natur vorherrschende Dosha durch die Yogapraxis auszubalancieren. Im Frühling zum Beispiel sind meine Stunden generell fordernder. Wir praktizieren dynamischere Übungsabfolgen, mehr und intensivere Sonnengrüße, um so richtig ins Schwitzen zu kommen und reinigende Pranayamas, um das im Frühjahr dominierende Kapha-Dosha zu besänftigen. Im Sommer und Frühherbst praktizieren wir kühlende Pranayama, um Pitta in Schach zu halten und im Spätherbst und Winter gilt es auch im Yoga das

luftige Vata durch wärmende und beruhigende Pranayama, erdende Standstellungen und eine sehr ruhige Übungsabfolge in Balance zu halten. Natürlich gebe ich auch zusätzlich Ayurveda-Tipps, wie meine Teilnehmer immunfit und gestärkt durchs Jahr kommen.

Auch wenn ich selbst die eine oder andere Unpässlichkeit an Land ziehe, hilft mir Ayurveda – vor allem die ayurvedische Ernährung und die Tagesroutine – dabei, recht

schnell wieder in meine Mitte zurückzukommen. Wenn ich zum Beispiel als Ausbildungsleiterin den ganzen Tag reden muss und mein Vata bis zum Abend so richtig angestiegen ist, weiß ich, was ich tun muss, um dieses erhöhte Vata zu reduzieren: ich esse abends eine warme Suppe, nehme ein heißes Bad oder/und mache mir eine Ganzkörper- oder Fußmassage mit Vata-reduzierendem Öl und

gönne mir absolute Ruhe. So bin ich am nächsten Morgen wieder fit und voller Energie.

Als Selbstständige ist es für mich besonders wichtig, gesund, ausgeglichen und energievoll zu sein. Denn wenn ich ausgepowert und schlapp bin, bin ich A kein wirkliches Vorbild für meine Teilnehmer und Klienten und B kann ich ihnen auch energetisch nichts geben. Mein Motto ist: „Nur wenn meine Energiespeicher voll sind, kann ich anderen etwas davon abgeben!“ Um einerseits meine Batterien aufzuladen und mich andererseits energetisch und körperlich zu reinigen, absolviere ich mindestens jedes zweite Jahr eine Ayurvedakur. Das und die Einhaltung einer konstitutionsgerechten Ernährung und der Empfehlungen der ayurvedischen Tagesroutine helfen mir, meine konstitutionelle Balance zu halten beziehungsweise schnell wiederzufinden und gesund und fit zu bleiben.

Ich bin sehr glücklich und dankbar, dass Ayurveda ein großer Teil meines Lebens ist, denn dieses alte Wissen hat mich stets in allen Bereichen meines Lebens unterstützt, mir weitergeholfen, wenn ich Antworten gesucht habe und meinen persönlichen Yogaweg im positivsten Sinn beeinflusst.



Bilder: Tim Lieberherr (Krieger & Mudra), Benita Weiland (Drehposition)

## Die Autorin

**Iris Halbweis-Weiland** ist Ayurveda-Spezialistin, Vastu-Beraterin und Hatha-Yoga-Lehrerin. Sie massiert, berät, yogt und schreibt in Natschbach/Neunkirchen.

Iris leitet die Ausbildungen zum/zur Ayurveda-Spezialist/in der Yoga Akademie Austria.

Internet: [irisweiland.at](http://irisweiland.at)



# Yoga in der Forschung



*Seit rund hundert Jahren werden die Wirkungen der Yoga-Praxis wissenschaftlich erforscht. Zahlreiche Studien über die verschiedensten Detailspekte des Yoga – Asanas, Pranayamas, Meditation, Entspannung, Mantras und deren Auswirkungen auf die verschiedenen Körpersysteme – weisen die Wirksamkeit des Yoga nach: Yoga ist sowohl in der Prävention als auch in der Therapie (eigenständig oder in Kombination mit anderen schulmedizinischen oder alternativen Heilmethoden) von außergewöhnlichem gesundheitlichem Nutzen.*

## **„Yoga reduziert die Anfälligkeit für Krankheiten“**

Von 2006 bis 2014 wurde in den USA eine Studie durchgeführt, die beeindruckend nachwies, dass Entspannung und Meditation die allgemeine Anfälligkeit für Krankheiten reduzieren können. Eine erhöhte Anfälligkeit für Krankheiten hängt oft mit einem erhöhten Stresslevel zusammen. Techniken, die eine allgemein entspanntere Grundhaltung unterstützen, wie Yoga, Meditation und Tai Chi, haben nach dieser Studie signifikant die Krankheitsanfälligkeit reduziert.

Die am Massachusetts General Hospital durchgeführte Studie fand mit 4000 Probanden statt, die die Anweisung erhielten, regelmäßig Yoga, Meditation oder Tai Chi zu praktizieren. Eine Kontrollgruppe von 13000 Studienteilnehmern führte keine Entspan-

nungsübungen durch. Bei der Gruppe, die Yoga, Meditation oder Tai Chi praktizierte, sank die Inanspruchnahme medizinischer Dienste gegenüber der Kontrollgruppe um 43%. Das Praktizieren dieser Techniken hatte sich also positiv auf die Stabilisierung der Gesundheit ausgewirkt. Die Forscher rechneten außerdem aus, dass dadurch 2360 Dollar pro Patient eingespart werden könnten.

Dr. Michelle Dossett ist eine der Autorinnen der Studie; sie erklärte, dass die durchgeführten Übungen das Körperbewusstsein verbessern und zu einem bewussteren Leben führen. Außerdem wird eine Vielzahl von stressbedingten Symptomen und Erkrankungen reduziert. Yoga und Meditation verringern das Level des Stresshormons Cortisol im Körper und können somit einen wichtigen Beitrag zu einer guten allgemeinen Gesundheit leisten.

Besonders nachhaltig sind die positiven Wirkungen des Yoga, wenn zwei Faktoren beachtet werden:

1. Es wird regelmäßig und ausdauernd geübt;
2. Yoga wird nicht als oberflächliche Körperübung durchgeführt, sondern setzt Achtsamkeit, Präsenz und Körperbewusstsein ein, um eine entsprechende Wirksamkeit zu erzeugen. Außerdem wird Yoga umso effektiver sein, je ganzheitlicher und umfassender es praktiziert wird, also körperliche, Atem- und geistige Übungstechniken kombiniert einsetzt.

## „Yoga hilft gegen Rückenschmerzen“

Im Jahr 2005 wurde von der University of Washington in Seattle eine Studie zum Thema Rückenschmerzen durchgeführt. In der Studie wurde die Wirksamkeit von sanftem Yoga (Viniyoga) im Vergleich zu klassischen Übungen gegen Rückenschmerzen und einem Selbsthilfebuch getestet.

In dieser bislang größten Studie zum Thema teilten US-Forscher etwa 100 Patienten mit Schmerzen im unteren Rücken nach dem Zufallsprinzip in drei Gruppen ein:

Gruppe 1 nahm 12 Wochen lang 1 Mal wöchentlich an einem 75-minütigen Yogakurs teil,

Gruppe 2 besuchte ebenso lange wöchentlich einen 75-Minuten-Kurs mit physiothera-

peutischen Übungen mit Dehnung und Stärkung der Rückenmuskulatur;

Gruppe 3 erhielt ein Selbsthilfe-Buch zu Rückenschmerzen.

Bereits direkt nach dem Kurs war die Yoga-Gruppe belastbarer als die Kontrollgruppen. Auch 26 Wochen nach der Studie war die Yogagruppe beweglicher und hatte weniger Schmerzen. Am Ende der Messung konnte 80 % der Yogagruppe auf Medikamente verzichten; bei der Physiotherapiegruppe waren es nur 50 %.



Zu ähnlichen Ergebnissen kam eine weitere Studie aus den USA, an der 320 Menschen mit chronischen Rückenschmerzen teilnahmen. Die Probanden wurden in 3 Gruppen geteilt: Die erste Gruppe übte Yoga, die zweite Gruppe erhielt Physiotherapie, wobei beide Gruppen die gelernten Übungen zuhause selbstständig durchführten. Die dritte Gruppe erhielt Informationen und Selbsthilfetipps zum Thema Rückenschmerzen und wurde regelmäßig über einen Newsletter informiert. Alle drei Gruppen konnten ihre Rückenschmerzen reduzieren. In der Yogagruppe nahmen die Rückenschmerzen ebenso stark ab wie in der Gruppe, die Physiotherapie erhielt. Auch ein Jahr später waren körperliche

Einschränkungen, Schmerzen und auch die Einnahme der Schmerzmittel bei der Yoga- und Physiotherapiegruppe stark reduziert.

In der Gruppe, die Informationen erhielt, waren zwar die Beschwerden ebenfalls weniger geworden, doch es wurde noch wesentlich mehr Schmerzmittel eingenommen. Die Autoren der Studie kommen zu dem Fazit, dass Yoga eine ernsthafte Alternative ist, um chronische Schmerzen im unteren Rücken zu behandeln.

Aber nicht nur die Wirkung von Yoga-Übungen bei Rückenschmerzen wurde untersucht, wissenschaftliche Studien bestätigten die Wirksamkeit des Yoga bei einer Vielzahl von gesundheitlichen Problemen:

- Demenz und Alzheimer
- Asthma, COPD und Tuberkulose
- Unterstützung nach Schlaganfall
- Herzkrankheiten und Bluthochdruck
- Immunkrankheiten, Allergien und Multiple Sklerose

- Erkrankungen im Magen-Darm-Trakt
- Kopfschmerzen
- Übergewicht
- Diabetes
- Krebs (siehe Bericht ab Seite 37)
- Burnout und Depression
- Altersbedingte Veränderungen

Das größte deutsche Yoga-Institut, Yoga-Vidya.de, hat eine enzyklopädische Sammlung von Aufsätzen und Fachartikeln zu einem „Yoga-Wiki“ zusammengestellt, auf dessen Seite [wiki.yoga-vidya.de/WissenschaftlicheStudien](http://wiki.yoga-vidya.de/WissenschaftlicheStudien) du eine Vielzahl von Studien über die Wirksamkeit von Yoga und Meditation finden kannst.

Es soll jedoch an dieser Stelle darauf hingewiesen werden, dass Yoga nicht konventionelle Therapien ersetzen soll. Wir sehen und empfehlen Yoga primär als den Heilungsprozess und medizinische Intervention unterstützend und begleitend, wenn es auch immer wieder Spontanheilungen gibt, wie wir in unserem Bericht von Silke Gugenberger-Wachtler sehen werden (Seite 37ff).



# Der Baum

## Das innere Gleichgewicht finden

Ein Beitrag von Daniela Ananda Pfeffer



*Gleichgewichtsübungen im Yoga sind uns in vielerlei Hinsicht eine Unterstützung. Sie dienen unserem inneren und äußeren Gleichgewicht, welches für unsere Wahrnehmung von großer Bedeutung ist. Eine gerade Körperhaltung und die Orientierung im Raum funktionieren nur, wenn die Empfindung für das Gleichgewicht richtig ist. Auch lehren uns die Gleichgewichtsübungen immer wieder, genauer hinzuschauen, in welchem Bereich unseres Lebens wir eventuell aus der Balance gekommen sind.*

Der Baum (sanskrit Vrikshasana) ist eine Gleichgewichtsstellung, bei der die Balance auf einem Bein und eine Grundspannung von den Füßen bis zu den Händen gehalten wird.

Der Fuß des angewinkelten Beines wird gegen das Standbein gepresst und das Knie zeigt im 90-Grad-Grad-Winkel von der Mitte weg. Die

Arme werden über den Kopf gestreckt und die Hände zusammengeführt. Das Standbein stellt die Wurzeln des Baumes dar. Der Stamm beginnt am Oberkörper, er wächst wie die Wirbelsäule nach oben. Die gestreckten Arme verkörpern die Äste des Baumes. Sehen wir uns jetzt an, wie du Schritt für Schritt in die Stellung kommst.

## Durchführung

1. Finde einen stabilen Stand mit beiden Beinen auf deiner Matte und verteile dein Gewicht auf die drei Punkte von Großzehenballen, Kleinzehenballen und Ferse.
2. Dann verlagere dein Gewicht auf das rechte Bein, indem du die Beinmuskulatur anspannst.
3. Das linke Bein winkelst du an, sodass das linke Knie im 90-Grad-Winkel nach außen zeigt. Die linke Fußsohle wird entweder am rechten Unterschenkel oder am rechten Oberschenkel abgestellt.
4. Dein Becken ist gerade ausgerichtet und dein Schambein rollst du nach oben in Richtung Nabel ein, damit du nicht ins Hohlkreuz sinkst.
5. Führe deine Hände zu Anjali Mudra zusammen und drücke die Handflächen aneinander. Richte deinen Blick ruhig und konzentriert auf einen Punkt am Boden oder in die Weite (Bild 1).
6. Wenn du bereit bist, beginne die Arme nach oben zu strecken. Deine Gesichtsmuskulatur bleibt entspannt und du lässt das Gefühl entstehen, als würdest du deinen Kopf „aus den Schultern“ herausheben wollen (Bild 2).
7. Atme bewusst in den Bauchraum. Die Position kann für einige Sekunden oder einige Minuten gehalten werden, wie es für dich angenehm ist. Dann verlasse die Haltung achtsam und konzentriert auch wieder Schritt für Schritt und spüre im aufrechten Stand nach. Spüre den Unterschied zwischen rechtem und linkem Bein. Als Ausgleich praktiziere die Haltung danach zur anderen Seite.



*Bild 1: Grundstellung Baum mit Anjali Mudra*



*Bild 2: Endstellung Baum*

## Darauf solltest du achten:

- Dein Becken bildet das Zentrum deines Körpers und seine Ausrichtung ist ein wesentlicher Bestandteil dieser Asana. Durch kleine Bewegungen kannst du deine Mitte finden und ausgleichen. Achte dabei auf einen langen unteren Rücken und vermeide das Nach außen-Kippen des Beckens.
- Um dein Kniegelenk zu schonen, stelle die Fußsohle des angewinkelten Beins nicht am Knie ab. Das Gelenk wird dadurch nach außen gedrückt und die gerade Beinachse des Standbeines wäre nicht mehr gegeben.
- Für eine freie und gleichmäßige Atmung hebe dein Brustbein etwas an und weite auf diese Weise deinen Brustkorb. Deine nach oben gestreckten Arme ziehen leicht nach hinten, um diese Öffnung und Dehnung zu verstärken.

## Variationen der Baum-Stellung

Vrikshasana kann in vielen Varianten ausgeführt werden - für Anfänger bis hin zu sehr Fortgeschrittenen.

### ... für Anfänger

1. Zu Beginn deiner Praxis kannst du die Fußsohle des angewinkelten Beins am Fußgelenk des Standbeins abstellen – so, dass die Zehen noch die Matte berühren (Bild links).

2. Wenn du im Schulter-Nacken-Bereich sehr verspannt bist, lass deine Arme geöffnet oder in Anjali-Mudra (Bild rechts).



### ... und für Fortgeschrittene

1. Herausfordernd wird die Gleichgewichtsstellung, wenn du den Fuß des angewinkelten Beins am Oberschenkel deines Standbeines ablegst und dieses beugst (Bild links).
2. Oder eine Variante, die den Oberkörper in die Vorwärtsbeuge bringt - eigentlich eine Variation der stehenden Vorwärtsbeuge (Bild rechts).



3. Am anspruchsvollsten ist das Halten des Gleichgewichts in der Padangustasana, der Zehenspitzenhaltung: Senke dein Becken langsam ab und komme auf der Ferse des Standfußes zum Sitzen. Richte den Oberkörper auf und führe deine Hände zu Anjali-Mudra zusammen:



## Wirkungen

- Auf körperlicher Ebene hilft der Baum, unser Gleichgewicht zu balancieren, die Stabilität zu verbessern und die Konzentration zu halten. Darüber hinaus kräftigt er die Knöchel und die Fußmuskulatur sowie die Muskulatur des gesamten Körpers. Auch fördert er eine aufrechte Körperhaltung.
- Auf energetischer Ebene wirkt die Asana erdend und harmonisierend. Sie aktiviert das Muladhara Chakra und das Ajna Chakra.
- Die geistige Ebene richtet sich auf die Stärke, die Stabilität und die Gelassenheit des Baumes. Vrikshasana lehrt uns, entspannt und gleichzeitig geistig wach zu sein.
- Auf spiritueller Ebene repräsentiert Vrikshasana das Blühen der Spiritualität in einer materiellen Umgebung. Ein Fuß ist fest auf dem irdischen Boden verwurzelt, während die nach oben strebenden Arme zum spirituellen Bereich des Himmels, des Absoluten (brahman) reichen.

***Viel Freude, Erfolg und Gleichgewicht  
beim Üben!***

## Die Autorin

**Daniela Ananda Pfeffer** ist therapeutische Yogalehrerin und Yogalehrer-Ausbildnerin. Mit viel Freude vermittelt sie auch Yoga für Kinder und für Schwangere; Ananda gründete und leitet die Tullner Yoga-Schule „Ananda-Yoga - Yoga mit Freude“ [www.anandayoga.at](http://www.anandayoga.at)



# Meditationen für den Alltag

## Das Stille-Gebet

Von Dr. Gilda Wüst



*Mit einfachen und gleichzeitig hochwirksamen Meditationstechniken kannst du Yoga und Bewusstheit in nahezu jede Situation deines täglichen Lebens bringen und daraus Gelassenheit, Freude und inneren Frieden schöpfen. Auf dieser Seite findest du in jeder YogaVision eine spezielle Alltags-Meditation unserer Yoga fürs Leben-Expertin Dr. Gilda Wüst.*

Diese Übung ist für mich die wichtigste aller Übungen, denn sie bringt uns in Kontakt mit dem SEIN. Bei dieser Form des Gebetes geht es nicht wie üblich darum, etwas vom Göttlichen zu erbitten, sondern darum, ihm zuzuhören. Und je mehr du dem SEIN zuhörst, desto öfter spricht es zu dir. Diese Übung ist unabhängig davon, welcher Religion du angehörst oder ob du überhaupt gläubig bist.

*Komme in deine bevorzugte Meditationshaltung und richte deine Aufmerksamkeit auf das Göttliche. Verzichte darauf, ihm irgendeine Form oder bestimmte Eigenschaften zu geben, bleibe beim reinen Gefühl und sei zugleich offen und empfänglich. Wenn Gedanken, Gefühle oder Sinneswahrnehmungen dich ablenken, kehre ohne Urteil zurück zum SEIN. Praktiziere dies täglich für ein paar Minuten. Und wenn diese Übung dein Herz anspricht, dann praktiziere sie auch am Abend, unmittelbar vor dem Einschlafen und beende sie, indem du dein Leben ganz bewusst in die Hände des SEINS legst.*

TIPP: Auf [www.innerjoy.at](http://www.innerjoy.at) kannst du dich für die kostenlose wöchentliche Zusendung von Alltags-Meditationen anmelden.

Viel Freude und inneren Frieden mit der Alltags-Meditation!  
Deine Gilda



# Nuad

## Die Kunst traditioneller Thai-Massage Teil III

Ein Beitrag von Mag. Philipp Hanak und Priska Waißenbacher, MAS

*Nachdem wir in den beiden letzten Ausgaben einige Grundgedanken zu Theorie und Praxis des Nuad kennen gelernt haben, wollen wir dir heute einen Nuad-Ablauf für Nacken und Schultern vorstellen.*

1

Stütze den Empfänger mit deinen Knien (wenn er auf einem Sessel sitzt, lehnt er an der Rückenlehne) und lass deine Handballen vom Halsansatz nach außen wandern. Bewege deinen Körper leicht hin und her und verlagere auf diese Art und Weise dein Körpergewicht von einer Hand auf die andere. Während die eine Hand belastet wird, suche mit der anderen eine neue Stelle entlang der Weichteile im Nacken, bis du nach außen zum Schulterdach angekommen bist (kein Druck auf Knochen).



## 2

Knie dich mit einem Knie hinter den Empfangen (arbeitest du mit einem Sessel, dann bleib stehen). Stütze den Rücken mit dem Oberschenkel des knienden Beins. Verschränke deine Finger ineinander und bearbeite den Nacken seitlich der Halswirbelsäule mit deinen Handballen, indem du sie gegeneinander drückst. Nach jeder Wiederholung wechsele die Stelle und bewege die Hände auf- und abwärts.



## 3

Aus eben dieser Position lass den Empfangenden seinen Hinterkopf greifen. Fixiere den Ellenbogen mit deiner inneren Hand und bearbeite den Oberarm mit deiner äußeren Hand. Wenn du dabei aufstehst, kannst du noch etwas mehr Länge in der Flanke des Empfangenden erzeugen.



## 4

Bitte den Empfangenden, seine Finger hinter dem Hinterkopf zu verschränken und positioniere dich mittig in Schrittstellung etwas dahinter. Greife nun, ohne die Haut zu quetschen um die Oberarme herum und lehne dich zurück. Dabei entsteht Länge im Oberkörper des Empfangenden und er kann dabei tief einatmen.



## 5

Als Gegenbewegung lasse seinen Oberkörper nach vorne sinken und klopfe mit hohlen Handflächen sanft den Rücken aus. Bewege deine Hände dabei vom Hüftknochen bis zum Schulter- und Nackenbereich.



## 6

Gib deinem Klienten nun zum Abschluss noch eine intensive, aber sanfte Kopf-Nuad. Lass dich dabei von deinen Händen führen. Die Fingerkuppen üben leichten Druck aus. Achte dabei darauf, dass du nicht an den Haaren reißt!



Ich wünsche dir viel Freude mit der Nuad-Praxis. Möge es dir und deinen Partnern Wohlwollen, Gesundheit und Glück bringen. Namasté, Philippe

## Die Autoren

**Mag. Philipp Hanak** praktiziert und unterrichtet seit über 10 Jahren Nuad und Yoga. Nach seiner Grundausbildung bei Asokananda vertiefte er sich in Vipassana Meditation und den Techniken mit Laurino, Krishnataki, Arnauld L'Ermit und begann selber Ausbildungen im Sinne dieser traditionsreichen Körperarbeit anzubieten.

*„Nuad ist für mich eine spirituelle Praxis – was dabei herauskommt, liegt nicht unmittelbar in meinen Händen, aber es darf durch sie hindurch wirken.“*

**Priska Waißenbacher, MAS** ist Yoga- und Qi Gong Lehrerin und hat einen besonders intuitiven Zugang zum Nuad.



# Die Essenz des Yoga

## Übung und Loslassen

von Arjuna P. Nathschläger

*Die Essenz des Yoga ist eine offene Folge von Artikeln, die in ihrer Gesamtheit versucht, ein tiefes Verständnis des Wesens, der Funktions- und Wirkweise, der Strukturen und Techniken des Yoga und ihre Bedeutung für den Menschen im 21. Jahrhundert hervorzubringen. Ein zentraler Aspekt des Yoga-Weges sind die zwei Grundelemente Übung und Loslassen.*

Yoga ist das wohl ausgereifteste und umfassendste System zur Entwicklung und Entfaltung des Menschen, das jemals entwickelt worden ist – mehrere tausend Jahre forschten, entwickelten und praktizierten eine Unzahl von Menschen, um das hervorzubringen, was wir heute in zahllosen Büchern, Kursen und Seminaren als Yoga erlernen und erfahren können.

Das Yoga-System ist im Grunde ein Instrument, ein Werkzeug. Mit Yoga ist es wie mit jedem anderen Werkzeug auch: Es gilt, das Werkzeug in der rechten Weise zu benutzen, denn so wie es nicht genügt, einen Akkuschauber und einen Hammer zu haben, um eine Holzhütte zu bauen, so muss man wissen, wie das „Yoga-Instrument“ einzusetzen ist und vor allem: Man muss es dann bewusst und ausdauernd einsetzen. Wir wollen uns heute ansehen, wie

das Instrument Yoga einzusetzen ist, um seine Wirkung bestmöglich zu entfalten.

### Die Yoga-Sutra

Vor etwa 1900 Jahren lehrte Patanjali in seinen berühmten Yoga-Sutras, dass das Ziel des Yoga aus einer tiefen Ruhe des Geistes entsteht, und dass es zweier Elemente bedarf, um den Geist in diese Stille zu führen: Abhyasa, die Übung einerseits, und Vairagya, das Loslassen andererseits. Tatsächlich ist der Yoga-Weg ein sinn- und planvolles Zusammenwirken dieser beiden Elemente.

Sutra 1,12: Übung und Nichtanhaften führen zur Ruhe des Geistes.

## 1. Abhyasa, die Übung

Wir können Abhyasa auf sehr einfache Weise beschreiben als die Übung der Konzentration und Meditation:

Patanjali: *Abhyasa ist das ständige Bemühen um Geistesruhe.* (Yoga Sutra 1,13).

In einem weiteren Sinn kann Abhyasa definiert werden als alle Yoga-Praktiken, die ein Zurückziehen aus dem Alltag erfordern. Abhyasa in diesem Sinn würde also neben der Meditation auch die verschiedenen Praktiken des Hatha-, Mantra- und Bhakti Yoga umfassen:

- Asanas
- Pranayamas
- Mudras und Bandhas (fortgeschrittene Techniken des Hatha-Yoga)
- Reinigungstechniken des Hatha Yoga (Kriyas)
- Mantra-Rezitation
- Gebet und Anbetungsrituale (Puja)
- Kirtansingen

So unterschiedlich diese Übungsansätze scheinen mögen, es ist ihnen gemeinsam, dass sie über die verschiedenen Ebenen des Menschen – Körper, Atem, Klang, Emotion und Geist – eine Beruhigung, Klärung und Zentrierung des Geistes anstreben, einige direkter, wie die Meditation, andere mehr indirekt, indem sie zunächst eine Reinigung der energetischen Ebene bewirken, wie etwa die Hatha-Yoga-Kriyas.

Als zentrale und wichtigste Übung des Yoga kann zweifellos die Meditation betrachtet werden. Alle anderen Techniken bereiten den Boden für die Meditation und führen den Übenden Schritt für Schritt in den inneren Raum der Stille – Meditation oder eine meditative Stille kann so in den Asanas, beim Pranayama, bei der Puja (Anbetungsritual) und natürlich im Kirtansingen entstehen und so die Grundlage für tiefe Meditation bilden.



Abhyasa, die Übung, erfordert, dass man einen gewissen Zeitraum für die Yoga-Praxis reserviert, am besten täglich. Über Umfang, Qualitäten und Zusammenstellung der eigenen Praxis wird, um einigermaßen auf Einzelheiten eingehen zu können, ein separater Artikel folgen. Abschließend zu diesem Thema lassen wir noch einmal Patanjali zu Wort kommen, der in Sutra 1,14 sagt:

*„Die Übung ist dann fest begründet, wenn sie über lange Zeit hinweg, ohne Unterbrechung und mit aufrichtiger Hingabe durchgeführt wird.“*

## 2. Vairaga, das Loslassen

Vairagya ist eine innere Haltung des Loslassens, die sich nicht auf bestimmte Übungszeiten beschränkt, sondern den ganzen Tag gelebt wird. Nicht nur Yoga, sondern auch die buddhistische Lehre beschreibt Gier und Hass als die Quellen des menschlichen Leidens. Vairagya setzt hier an und versucht, Impulsen der Gier und der Abneigung, die im täglichen Leben auftreten, mit Loslassen und Nichtergreifen zu begegnen. Dazu braucht es eine gewisse Präsenz und Bewusstheit – die wir im Bereich des Abhyasa, mit Asanas, Pranayamas, Mantras und Meditation stärken -, und umgekehrt wird das im Alltag gelebte Loslassen die Qualität der Übungspraxis unterstützen.

Patanjali: *„Vairagya ist der Bewusstseinszustand, in dem das Verlangen nach sichtbaren und unsichtbaren Objekten aufgehört hat.“* (PYS 1,15)

Vairagya ist eine gelassene, entspannte Grundhaltung gegenüber Menschen und den Dingen der Welt, ist ein Loslassen, das einem tieferen Erkennen entspringt, dem Bewusstsein, dass alles, was uns heute von größter Bedeutung erscheint, am Ende vergänglich ist. Diese Grundhaltung umschließt zum einen das Loslassen von Erwartungen und das Annehmen des Augenblicks, zum anderen unterstützende Qualitäten wie Wahrhaftigkeit, Stille, Selbstdisziplin und Hingabe an Gott.

Vairagya bedeutet, den geistigen Modus des Kampfes zu beenden. Die meisten von uns führen einen ständigen Kampf für und gegen bestimmte Dinge und Entwicklungen. Erst wenn wir den Kampf beenden, auch wenn

dieser noch so gerechtfertigt erscheinen mag, entsteht Friede im Herzen. Wir können uns für die Dinge, die uns wichtig sind, auch einsetzen, ohne innerlich im Kampfmodus zu sein, dies im Sinne des Karma Yoga, des „Tuns, was zu tun ist“ und mit dem Gefühl, dass nicht du der Handelnde bist, sondern dass durch dich gehandelt wird. So kannst du höchst effektiv wirken und gleichzeitig innerlich im Frieden sein – und nebenbei wird das Zurücklassen des inneren Kampfes den Stresslevel spürbar senken, was sich positiv auf die Gesundheit und allgemein auf deine gesamte Lebensqualität auswirken wird.

## Das Zusammenwirken von Übung und Loslassen

Die beiden beschriebenen Elemente des Abhyasa und des Vairagya wirken auf unterschiedliche Weise auf das menschliche Energiesystem ein. Die Übung ist gleichsam die reinigende und treibende Kraft, das Loslassen könnte als inneres, lenkendes Bewusstsein bezeichnet werden. Keiner dieser beiden Aspekte ist für den Yoga-Übenden verzichtbar, und beide müssen im Gleichklang arbeiten. Je intensiver die Übungspraxis ist, desto größer ist die Verantwortung des steuernden Bewusstseins. Gleichzeitig wird durch die Praxis aber auch das Bewusstsein und das Loslassen unterstützt, sodass sich der Prozess selbstständig reguliert und verfeinert.

Du wirst, wenn du bereits einige Zeit Yoga geübt hast, vielleicht schon bemerkt haben, dass durch die Praxis der Asanas, Pranayamas, Meditation und Mantras subtile Veränderungen in Gang gekommen sind, die du

als das Ergebnis der pranisch-energetischen Reinigung der Übungstechniken betrachten kannst. So wirst du vielleicht vermehrt den Impuls verspüren, in die Stille zu gehen, deine Achtsamkeit im Alltag wird sich vertiefen und du wirst vielleicht auch weniger impulsiv reagieren. All dies sind Zeichen des gemeinsamen und wechselseitigen Wirkens von Abhyasa und Vairagya.

Sehen wir uns jetzt an, was du konkret tun kannst, um diese Kräfte voll zu nutzen.

## Was du tun kannst

1. Mache dir bewusst, dass Yoga erst seine volle Wirksamkeit entfalten kann, wenn du beide Elemente, Übung und Loslassen, in balancierter Weise in dein Leben integrierst – in einer Form, die für dich und deine Lebensumstände passend und stimmig ist.
2. Etabliere eine in deinen Tagesablauf passende Übungszeit für Asanas, Pranayamas und Meditation. Im Idealfall reservierst du täglich 30 bis 60 Minuten für deine Übungspraxis.
3. Beobachte im Alltag deine inneren Impulse und Regungen und mache dir bewusst, dass du die Wahl hast, ob und wie du auf sie reagierst. Beobachte, wo Anhaftungen, Gier und Hass entstehen, und übe dich darin, diese Energien zu beobachten, ohne dich von ihnen ergreifen zu lassen. Nur ein oder zwei Impulse täglich, auf die du nicht reagierst, und du wirst schon bald die Wirksamkeit dieses „Vairagya-Trainings“ fühlen: Du wirst bewusster, innerlich stärker und gelassener.

Setze mit deiner Praxis des kombinierten Übens und Loslassens fort – ohne Erwartungen und mit stiller Beharrlichkeit, denn dies sind die zwei wesentlichen Qualitäten der Yoga-Praxis.



# Der verlorene Sohn

Ein Mann hatte zwei Söhne. Der jüngere von ihnen sagte zu seinem Vater: „Vater, gib mir das Erbteil, das mir zusteht.“ Da teilte der Vater das Vermögen auf. Nach wenigen Tagen packte der jüngere Sohn alles zusammen und zog in ein fernes Land. Dort führte er ein zügelloses Leben und verschleuderte sein Vermögen. Als er alles durchgebracht hatte, kam eine große Hungersnot über das Land und es ging ihm sehr schlecht. Da ging er zu einem Bürger des Landes und drängte sich ihm auf; der schickte ihn aufs Feld zum Schweinehüten. Er hätte gerne seinen Hunger mit den Futterschoten gestillt, die die Schweine fraßen, aber niemand gab ihm davon.

Da ging er in sich und sagte: Wie viele Tagelöhner meines Vaters haben mehr als genug zu essen und ich komme hier vor Hunger um. Ich will aufbrechen und zu meinem Vater gehen und zu ihm sagen: Vater, ich habe mich gegen den Himmel und gegen dich versündigt. Ich bin nicht mehr wert, dein Sohn zu sein; mach mich zu einem deiner Tagelöhner.

Dann brach er auf und ging zu seinem Vater. Der Vater sah ihn schon von weitem kommen und er hatte Mitleid mit ihm. Er lief dem Sohn

entgegen, fiel ihm um den Hals und küsste ihn. Da sagte der Sohn: „Vater, ich habe mich gegen den Himmel und gegen dich versündigt; ich bin nicht wert, dein Sohn zu sein.“ Der Vater aber sagte zu seinen Knechten: „Holt schnell das beste Gewand und zieht es ihm an, steckt ihm einen Ring an die Hand und zieht ihm Schuhe an. Bringt das Mastkalb her, und schlachtet es; wir wollen essen und fröhlich sein. Denn mein Sohn war tot und lebt wieder, er war verloren und ist wiedergefunden worden.“

Lukas 15,11 – 24

*Diese Geschichte illustriert die zentrale Botschaft des spirituellen Weges: Yoga, die Weltreligionen, alle spirituellen Lehren aller Zeiten weisen uns den Weg nach Hause: Wir haben das Paradies eines Seins in Frieden und Licht verlassen, um uns in der Welt zu erfahren, bestimmte Erfahrungen zu machen, haben uns verlaufen, verloren und sehnen uns, meist unbewusst, nach Hause zurück. Das „Haus des Vaters“ ist ein innerer Zustand, der uns allen offen steht - der Wege gibt es viele, einer davon ist Yoga.*



Liebe Leserin, lieber Leser,

Wir geben mit Freude und Begeisterung bereits das 10. Jahr 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 Werbinseraten 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.

*Arjuna*

Herzlichen Dank & Om shanti  
Arjuna und das Team der Yoga-Akademie Austria

## ZAHLUNGSANWEISUNG AUFTRAGSBESTÄTIGUNG

|   |      |
|---|------|
| EmpfängerIn/Name/Firma<br><b>YOGAVID GMBH</b>           |      |
| IBAN/EmpfängerIn<br><b>AT75 3219 5001 0042 2634</b>     |      |
| BIC (SWIFT-Code) der Empfängerbank<br><b>RLNWATWASP</b> |      |
| Betrag<br><b>EUR</b>                                    | Cent |
| Zahlungsreferenz  |      |
| IBAN/KontoinhaberIn/AuftraggeberIn                      |      |
| Verwendungszweck<br><b>YOGAVISION</b>                   |      |

AT

## ZAHLUNGSANWEISUNG

|   |   |   |                      |            |
|---|---|---|----------------------|------------|
| EmpfängerIn/Name/Firma<br><b>YOGAVID GMBH</b>                                       | IBAN/EmpfängerIn<br><b>AT75 3219 5001 0042 2634</b> | BIC (SWIFT-Code) der Empfängerbank<br><b>RLNWATWASP</b> | Betrag<br><b>EUR</b> | Cent       |
| Ein BIC ist immer verpflichtend, wenn die EmpfängerIn IBAN ungleichlich AT beginnt. |   |   |                      |            |
| Nur zur massnahmen Befolgung der Zahlungsreferenz                                   |   |   |                      |            |
| Verwendungszweck<br><b>YOGAVISION</b>   |   |   |                      |            |
| IBAN/KontoinhaberIn/AuftraggeberIn  |   |   |                      |            |
| KontoinhaberIn/AuftraggeberIn/Name/Firma  |   |   |                      |            |
| Betrag  |   |   |                      | 006        |
| Betrag  |   |   |                      | Betrag +   |
| Betrag  |   |   |                      | < Betrag + |

Unterschrift Zeichnungsberechtigter

# „Erste-Hilfe Yoga“ am Arbeitsplatz

Ein Beitrag von Rita Uibner



Mittagspause. Du fühlst dich steif, der Rücken schmerzt und es muss dringend Kaffee her. Kennst du das? Es muss nicht immer ein großes Yogaprogramm sein, für das wir dann am Abend oft keine Energie mehr haben. Ein paar kleine Pausen tagsüber mit diesen „Yoga Quickies“ und „Yoga to Go“ und dein Körper bleibt entspannter und deine Energie kann besser fließen.

Egal ob wir einen stehenden oder sitzenden Beruf haben, die Körperhaltungen, die wir einnehmen und die Bewegungsabläufe, die wir ausführen, belasten unseren Körper meist einseitig, da wir immer wieder gleichartige oder ähnliche Tätigkeiten ausführen. Dies führt oft zu einer Schmerzsymptomatik z.B. am Rücken, den Knien, den Schultern oder zu Kopfschmerzen.

Mental stehen wir vor ganz anderen Herausforderungen. In immer kürzerer Zeit soll immer mehr erledigt werden. Nicht nur die Maschinenproduktivität soll steigen, auch die Produktivität des Menschen. Neue Aufgaben und Projekte kommen oft unerwartet dazu und die Kommunikation über Handy und E-Mail kann 24 Stunden an 7 Tagen der Woche genutzt werden. Dadurch wird es für unser Nervensystem immer schwieriger, von einer Dauererregung weg und in den Ruhemodus zu kommen.

In diesem Artikel möchte ich den körperlichen Aspekt genauer ansehen und Möglichkeiten aufzeigen, wie der Körper und der Geist durch den Körper durch effektive Asanas und Pranayamas wieder in ein Gleichgewicht gebracht werden können. Am Arbeitsplatz durch „Yoga Quickies“ oder „Yoga to go“ und am Feierabend zu Hause, um den Arbeitsalltag bewusst hinter sich zu lassen.

Welche Körperregionen sind bei einer sitzenden Tätigkeit typischerweise in einer Dysbalance?

## Die sitzende Stellung

Das Becken ist in der typischen Sitzhaltung nach hinten gekippt, wodurch die Wirbelsäule ihre natürliche Aufrichtung verliert. Lenden- und Brustwirbelsäule sind gerundet und die Halswirbelsäule ist überstreckt, damit wir den Kopf heben können. Die Schultern sind nach vorne gezogen und die Atmung ist durch die eingesunkene Körperhaltung eingeengt. Bei Bildschirmarbeit ermüden die Augen schnell und trocknen aus, da wir dann seltener blinzeln.



*Die sitzende Stellung: Dysbalancen entstehen in Augen, Nacken, Schultern und Wirbelsäule.*

## Die stehende Stellung

Und wie sieht es bei einer überwiegend stehenden Haltung aus?



Die Knie und Hüften sind viele Stunden am Tag mit unserem Körpergewicht belastet. Haben z.B. die Füße eine Fehlstellung und/oder die Hüft- oder Beinmuskulatur ist schwach, wirkt sich das auf die Knie- bzw. Hüftgelenke aus. Für die Arbeit notwendige Vorbeugen werden oft mit nach hinten gekippten Becken ausgeführt, wodurch sich die Wirbelsäule nach oben rundet und die Halswirbelsäule auch hier wieder durch eine Überstreckung ausgleicht. Die Schultern sind nach vorne gezogen.

Die folgenden Symptome sind so vorprogrammiert:

- Eine überlastete, verkürzte und verspannte Nackenmuskulatur => Kopf- und Nackenschmerzen
- Die wirbelsäulenaufrichtende Muskulatur wird schwach => Bandscheibenprobleme, Rückenschmerzen
- Die Muskulatur des vorderen Schulterbereichs verkürzt => Schulterschmerzen
- Fehlstellung der Füße, bzw. zu schwache Bein- und Hüftmuskulatur => Knie- und Hüftschmerzen durch Gelenksknorpelschäden.

## Abhilfe durch Yoga

Auch ohne Yogamatte und mit wenig Zeitaufwand bietet Yoga wirksame Übungen, um deinen Körper wieder mehr in die Balance zu bringen. Stell dir ruhig einen Timer, der dich 3 – 4 Mal während deines Arbeitstages daran erinnert, einige „Yoga Quickies“ für zwischendurch einzubauen. Diese Übungen können im Sitzen oder im Stehen ausgeführt werden.

Beginne jedes auch noch so kurze Yogaprogramm mit einer Atemübung, die deine Aufmerksamkeit vom Außen ins Innen, also zu dir, lenkt. Nach jeder Übung spüre bitte immer kurz nach.

**Bauchatmung:** Komm in eine aufrechte Sitzposition. Die Füße sind hüftbreit geöffnet und haben einen guten Kontakt zum Boden. Richte deine Wirbelsäule nach oben aus und strebe auch bewusst mit deiner Schädeldecke nach oben. Schließe die Augen oder senke den Blick und beobachte den Weg deines Atems von der Nase, über den Hals, den Brustraum, bis zur Bewegung in deinem Bauchraum. Lege dann deine Hände auf dein Bauchzentrum (etwas unterhalb deines Nabels) und atme ruhig und gleichmäßig in deinen Bauch. Nimm wahr, wie sich deine Hände mit jedem Atemzug heben und senken. Nimm einatmend besonders die Weite wahr, die entsteht und lass ausatmend los. Bleib für eine Weile in dieser Betrachtung.

**Für die Augen:** Verdreh mal so richtig deine Augen. Male mit deinen Augen einige Kreise zuerst in die eine, dann in die andere Richtung; schließe dann die Augen und spüre nach. Lass deinen Blick z.B. während eines Telefongesprächs in die Weite schweifen und entspanne so deine Augen.

**Für deinen Nacken:** „Das wohlwollende Nicken“ und „Wackel – Dackel“

*Das wohlwollende Nicken:* Bleib in der Sitzhaltung, leg die Hände auf die Oberschenkel und richte die Wirbelsäule noch einmal bewusst nach oben aus. Spüre dann in deinen obersten Halswirbel (den Atlas) hinein und mach ganz kleine Nickbewegungen aus diesem oberen Bereich. Dabei dreh langsam den Kopf

nach links und nach rechts. 3 – 4 Mal je Seite und komm dann in die Mitte zurück.

*Kopf kippen / „Wackel-Dackel“:* Bleib in der Sitzhaltung, leg die Hände auf die Oberschenkel und richte die Wirbelsäule noch einmal bewusst nach oben aus. Kippe dann langsam dein linkes Ohr in Richtung linker Schulter, komme wieder in die Mitte und kippe dann dein rechtes Ohr in Richtung rechter Schulter. Dein Blick bleibt dabei nach vorn gerichtet. Wende so wenig Energie wie nötig auf, um deinen Kopf zu heben und zu kippen und spüre bewusst den Punkt, an dem dein Kopf durch die Schwerkraft allein zur Seite kippt. Dein Atem fließt frei. Wiederhole so oft du magst.

**Für die Wirbelsäule:** Der Kamelritt auf dem Bürostuhl oder Katze/ Kuh im Stehen; Seitdehnung im Sitzen oder Stehen. Drehsitz oder „Drehstand“

*Kamelritt:* Bleibe in der Sitzhaltung, lege deine Hände auf die Oberschenkel, kippe einatmend dein Becken nach vorne und strecke gleichzeitig deine Arme durch. Die ganze Wirbelsäule wölbt sich ausgehend vom Becken nach vorne. Ausatmend kippe dein Becken jetzt nach hinten und beuge deine Arme leicht. Die ganze Wirbelsäule rundet sich. Mach diese Bewegungen fließend im Wechsel und spüre achtsam in die Bewegung hinein. 8 – 10 Mal. Dann spüre noch einen Moment nach.

*Variante im Stehen:* Aus dem hüftbreiten Stand hebe einatmend die Arme und strecke dich weit nach oben. Ausatmend senke die Arme, beuge die Knie leicht und lege deine Hände auf deine Knie und kippe einatmend

dein Becken nach vorne. Die ganze Wirbelsäule streckt sich und wölbt sich ausgehend vom Becken nach vorne. Ausatmend kippe dein Becken jetzt nach hinten. Die ganze Wirbelsäule rundet sich.



*Seitdehnung aus dem Sitzen oder dem Stehen:* Richte deine Wirbelsäule bewusst nach oben aus und lege deine linke Hand seitlich an deinen Hüftknochen. Hebe deinen rechten Arm einatmend in einer Kreisbewegung über die Seite nach oben (die Handfläche zeigt nach oben) und ziehe deinen Arm ausatmend weiter nach links. Dein Oberkörper bleibt aufgerichtet und neigt sich nach links. Einatmend

löst sich deine eingestützte Hand und bewegt sich in einer Kreisbewegung nach oben, die rechte Hand legst du gleichzeitig an deine rechte Hüfte und ziehst ausatmend deine linke Hand weiter nach rechts. Wiederhole 4 – 5 Mal je Seite und spüre dann kurz nach.

*Drehung der Wirbelsäule:* Hebe im Stand oder im Sitzen einatmend beide Arme nach oben. Ausatmend drehe deinen Oberkörper nach links. Die linke Hand liegt in der Mitte hinten auf deinem Becken, die rechte Hand an deiner linken Hüfte. Bleibe für 3 – 5 Atemzüge in der Drehhaltung und wiederhole dann zur anderen Seite.



**Für die Schultern:** Kreisen und „Hände hoch“

*Schulterkreisen:* Kreise deine Schultern achtsam in alle vier Richtungen: vorne, oben, hinten und unten. Spüre von innen in deine Schulterbewegung hinein. Nimm wahr, wie dein Brustraum weit wird, wenn du einatmend die Schultern nach hinten und unten kreist und sich entspannt, wenn du nach

oben und vorne kreist. Mach das ca. 8 Mal in deinem Atemrhythmus.

*Hände hoch:* Hebe im Stand oder im Sitzen einatmend beide Arme über die Seite nach oben. Die Handflächen zeigen zueinander. Ausatmend beuge deine Arme über die Seite, bis die Oberarme parallel zum Boden gerichtet sind und die Unterarme einen rechten Winkel bilden. Die Ellbogen bleiben dabei immer so weit wie möglich nach hinten gerichtet. Dadurch hebt sich dein Brustbein nach vorne und oben. Bleib für 3 – 5 Atemzüge und lasse dann die Arme sinken.



Gerade wenn du viel sitzt oder ruhig stehst, tut in der Mittagspause ein kleiner Spaziergang unheimlich gut, besonders wenn du eine Achtsamkeitsübung einbaust. Du kann z.B. mit deiner Aufmerksamkeit bei deinen Füßen verweilen oder deinen Atem beobachten.

„Yoga to go“, also Yogaübungen auf einem kurzen Weg z.B. an den Kopierer, zur Kaffeemaschine, kannst du ganz nebenbei durchführen, wenn du dort kurz warten musst.

**Energie zum Fließen bringen durch An- und Entspannung.** Aus dem hüftbreiten Stand spanne einatmend jeden Muskel deines Körpers an. Halte die Anspannung in einer kurzen Atempause und atme dann bewusst aus, während du Spannung von oben nach unten aus deinem Körper gehen lässt.

**Venenpumpe:** aus dem hüftbreiten Stand komme auf deine Zehenballen und senke dann deine Fersen wieder ab. Lass deinen Atem fließen und wiederhole nach Belieben.

**(Baby) Baum:** Komm in den aufrechten Stand, hüftbreit mit lockeren Knien. Such einen Konzentrationspunkt an der Wand vor dir in Augenhöhe. Verlagere dann dein Gewicht auf deinen linken Fuß und schieb das linke Bein fest in den Boden, um deine Hüfte zu stabilisieren. Dein rechtes Knie zieht nach außen, deine rechte Ferse lehnt seitlich oberhalb deines linken Knöchels am linken Bein und die Zehen haben Kontakt mit dem Boden. Falls es dir im Büro möglich ist, lege deine Handflächen vor der Brust in der Gebetshaltung, dem Anjali Mudra, aneinander. Löse die rechten Zehen vom Boden. Dein Atem fließt, deine Schultern sind entspannt und dein Standbein bis zur Hüfte fest und stabil. Bleib für 6 – 8 Atemzüge und wechsele dann die Seite.

Mit der Zeit wirst du spüren, welche Asanas du jetzt brauchst. Spüre in deinen Körper und oft entsteht dann ein Bewegungsimpuls in

der Körperregion, die jetzt deine Zuwendung haben möchte.

In der nächsten Ausgabe erfährst du mehr über unseren Atem und wie du Pranayamas auch am Arbeitsplatz nutzen kannst, um deinen Körper, deinen Geist und deine Emotionen in Balance zu bringen.



**Rita Uibner** war als Diplom Betriebswirtin (FH) ca. 15 Jahre als Führungskraft in diversen Branchen tätig, ist Yogalehrerin (YAA-500, RYT-200), Yogatherapeutin in Ausbildung; Heilpraktikerin für Psychotherapie und ist Eigentümerin und Gründerin von „The Inner Work“, Praxis für psychologisches Coaching & Yoga. Rita leitet unsere neuen Ausbildungen zum/zur Businessyoga-Lehrer/in (s.u.).



## Yogalehrer-Weiterbildung „Businessyoga“



Yoga für berufstätige Menschen - das ist ein Potential, das gar nicht überschätzt werden kann: Das ist mehr als ein gesunder Rücken, Stress Management und Burnout-Prävention. Der erwachsene Mensch verbringt ein Drittel seiner wachen Zeit im Umfeld seines Berufes. Es gibt keinen Lebensbereich, in dem Yoga wirksamer ansetzen und den Menschen zu Freude und Fülle führen kann (s.a. Seite 69).

### Inhalte

- Asanas zur Gesundheitsförderung im Betrieb/ Büro, für Zuhause und unterwegs
- Die Wirkungsebenen der Meditationspraxis / Meditationstechniken
- Organisation der Arbeit: kleine Veränderungen – große Wirkungen
- Vom Multitasking zurück zum Monotasking
- Achtsamkeitspraxis im Berufsalltag
- Grundlagen des Zeitmanagements

- Grundlagen einer wertschätzenden Kommunikation
- Aufbau der persönlichen Widerstandsfähigkeit zur Stressverarbeitung
- Modelle für Angebote für Firmen (Seminare, Workshops, Kurse)

### Ort und Termin

Bio-Hotel Bergkristall, 8971 Schladming, Stmk  
20.09. - 22.09.2019 und 18.10. - 20.10.2019

# Die Geschichte einer Spontanheilung von Krebs

Von DI Silke Gugenberger-Wachtler

*Mit 31 Jahren wurde Silke mit der Diagnose Lymphdrüsenkrebs konfrontiert. Nachdem die schulmedizinische Behandlung nur vorübergehend half, begann Silke, zur Selbsthilfe zu greifen. Hier ist ihre Geschichte.*

Mein Name ist Dipl. Ing. Silke Gugenberger-Wachtler und bei mir wurde 2011 Lymphdrüsenkrebs festgestellt. Nachdem ich zuerst den schulmedizinischen Weg ging – also Operation und acht Zyklen Chemotherapie – kam nur drei Monate nach dem Ende dieser Tortur erneut ein Schock: Rückfall! Meine Überlebenschance verschlechterte sich rapide, und die Wahrscheinlichkeit, nach fünf Jahren noch zu leben, betrug mit schulmedizinischer Hammerkeule inklusive Hochdosischemo und Stammzellentransplantation nur noch 20 Prozent. Eindeutig zu wenig für mich! Nachdem ich also erkannt hatte, dass die Schulmedizin die Ursache meiner Erkrankung nicht beseitigen kann und stattdessen nur das Symptom behandelt (den Tumor), habe ich mich gegen eine weitere schulmedizinische Behandlung entschieden. Meine Ärzte prophezeiten mir ohne Behandlung meinen baldigen Tod.

Ich änderte vom Tag der Diagnose an einfach alles: ich stellte meine Ernährung auf vegan, vollwertig und zuckerfrei um, nahm verschiedene Nahrungsergänzungen, Tees, Gewürze

und Vitamine ein, entsaftete fortan täglich eigene Bio-Säfte, zog Sprossen, bewegte mich mehr, fokussierte all meine Gedanken und Energien auf Gesundheit und Liebe, betrieb strenge Gedankenhygiene und Meditation, versuchte zu verzeihen, ....

Das Ergebnis all dieser Bemühungen: ich bin vollkommen gesund! Bis der Tumor komplett verschwunden war, dauerte es fast zwei Jahre. Nachdem ich in dieser Zeit trotzdem weiterhin regelmäßig Kontrolluntersuchungen wahrnahm, um meine Fortschritte kontrollieren und notfalls die Schulmedizin als letzten Strohalm nutzen zu können, konnte man in dieser Zeit eine stetige Verkleinerung des Tumors sehen. Innerhalb von 2 Jahren war ich geheilt und „verlor“ seither unterwegs noch einige zusätzliche chronische Erkrankungen (Asthma, Schuppenflechte und einen großen Lebertumor), die mich davor geplagt hatten.

Nachdem ich sehr, sehr oft gefragt werde, wie ich meine Spontanheilung von Krebs bewerkstelligt habe, möchte ich einige Anregungen und Tipps für Heilung und Gesundheit mit

dir, lieber Leser, teilen. Ich möchte dir also gutes Beispiel und positive Motivation dienen, denn wenn ich das kann, dann kannst du es auch! Ich sage nicht, dass es leicht ist, aber es ist eindeutig machbar.

Ich zeige dir nachfolgend einige Punkte auf, die ich in Bezug auf Heilung für sehr wichtig halte. Natürlich werden alle Themen nur gestreift und ich rege ausdrücklich dazu an, zu allen Bereichen zusätzlich eigene Recherchen anzustrengen und auf dein Herz zu hören, was davon sich für dich stimmig anfühlt.

### **Der eigenen Intuition vertrauen**

Sind wir mit einer schwerwiegenden Krankheit wie Krebs konfrontiert, werden wir oft mit einer Fülle an Informationen erschlagen. Die Ärzte erarbeiten sofort einen Plan, was fortan mit uns geschehen soll. Freunde und Familie geben uns wohlgemeinte Ratschläge, wie und was man alternativ tun kann. Zudem propagiert der eine Experte das und der andere schwört auf genau das Gegenteil und alles andere soll Humbug sein. Die Informationsflut ist schier undurchdringlich. Woher soll man nun wissen, welcher Weg der Richtige ist?

Ich kann nur die Empfehlung geben, erst einmal tief durchzuatmen. Nimm dir Zeit für deine Entscheidung, wie es nun mit dir weitergehen soll. Gehe in die Eigenverantwortung und lasse nicht von anderen über dich bestimmen, auch wenn das in diesem Fall sehr schwer erscheint. Wir alle sind eingeladen, auf unsere Intuition zu vertrauen! Der richtige Weg wird sich uns zeigen, wenn wir um Hilfe und Heilung bitten. Denn heilen kön-

nen wir uns nur selbst! Ob das nun mit oder ohne die Hilfe der Schulmedizin geschehen soll, kann jeder nur für sich selbst entscheiden. Ich persönlich bin nicht per se gegen die Schulmedizin: Diese rettet oft Leben! Bei einem Herzinfarkt kann eine Operation beispielsweise Leben retten. Allerdings stößt die Schulmedizin oft an ihre Grenzen, besonders wenn es um chronische Erkrankungen geht (und in diesen Themenkreis fällt auch Krebs) und täte gerade in diesen Fällen gut, sich der Erkenntnisse der Alternativmedizin zu bedienen und vor allem auch zu bedenken, dass wir mehr sind als unser Körper.

### **Krankheit als Ungleichgewicht unserer Gedanken**

Ich bin der festen Überzeugung, dass fast jede Krankheit aus einem Ungleichgewicht in unserem Denken und Fühlen entsteht. Die gute Nachricht ist, dass wir hier wunderbar ansetzen können! Denn gerade unser Denken und Fühlen liegt zu 100 Prozent in unserer Kontrolle. Oft verwechseln wir unser Denken und Fühlen mit dem, der wir eigentlich sind. Wir glauben, dass wir die Summe unserer Gedanken und Gefühle sind, dass wir praktisch der ununterbrochene Gedankenstrom unseres Gehirns sind. Aber genauso wie es die Aufgabe unseres Herzens ist, zu schlagen, produziert unser Gehirn ständig Gedanken, die wir dann fälschlicherweise für unser Selbst halten. Wenn man anfängt, seine Gedanken zu beobachten, wird man schnell erkennen, dass diese meist absolut automatisch ablaufen und zum großen Teil konditioniert sind, also erlernt. Wenn man nun bemerkt, dass man destruktive, negative und nicht aufbauende Gedanken denkt, kann man bewusst

dagegen steuern und von nun an positive, liebevolle und aufbauende Gedanken denken, vor allem auch sich selbst gegenüber. Die Welt ist aus Gedanken aufgebaut. Unser Gehirn produziert rund um die Uhr Gedanken und erschafft damit – meist unbewusst – die Realität, in der wir leben. Wäre es da nicht besser, uns unserer Gedanken bewusst zu werden und unsere Welt bewusst nach unseren Vorstellungen zu formen? Dabei kann uns die Meditation wunderbar unterstützen. Sie hilft uns, unseren Geist zu kontrollieren und nicht länger von unseren Gedanken getrieben zu sein. Du beginnst zu erkennen, wer DU wirklich bist: nämlich der Beobachter, der erkennt und bewusst entscheidet. Und letztendlich erkennst du, dass du der Raum bist, in dem die Beobachtung geschieht.

Wie sah nun mein Weg der Heilung aus? Ich habe mein Schicksal in meine eigenen Hände genommen, wurde proaktiv und habe angefangen, Studien zu durchforsten und alles, was nachweislich keinen Schaden anrichtet, aber in Studien erfolgversprechend aussah, in meinen Alltag integriert.

## Die Ernährung

Ich stellte meine Ernährung komplett um: Vegan, zuckerfrei und vollwertig (also nur noch Vollkorn!), alles biologisch angebaut und sehr viel Rohkost mit frischen Sprossen und frischgepressten Obst- und Gemüsesäften. Krebszellen verwenden Zucker als Nahrung, darum zuckerfrei und vollwertig, denn Weißmehl wird wie Zucker verstoffwechselt.

Tierische Fette und Proteine beschleunigen das Krebswachstum: darum ernährte ich

mich fortan vegan. Zusätzlich wollte ich möglichst wenig Leid verursachen und schlechtes Karma auf mich laden, weshalb ich den Gedanken, Tiere zu töten (beziehungsweise töten zu lassen) und in Gefangenschaft zu halten, unerträglich fand.

Ich habe so viele Nahrungsmittel wie möglich gegessen, bei denen eine direkte Wirkung gegen Krebszellen nachgewiesen wurde. Hier vor allem Kurkuma in Kombination mit Pfeffer, Ingwer, unterschiedlichste Beeren, Brokkoli, Kohl, Knoblauch, Hülsenfrüchte und noch viele mehr. Auch tägliche milchsauer vergorene Gemüsesäfte oder Gärgetränke (zB Vitabiosa, Rechtsregulat, Brottrunk, ...) habe ich in meinen Alltag integriert.

Entzündungshemmende Omega-3-Fettsäuren sind mehr als hilfreich auf dem Weg zur Gesundheit. Ich nahm täglich mindestens 1 TL kaltgepresstes Leinöl (im Kühlschrank lagern) zu mir und aß viele Hanfsamen, Leinsamen, Walnüsse und Chiasamen. Sie alle weisen ein gutes Verhältnis von gesundheitsförderlichen Omega-3- zu entzündungsfördernden Omega-6-Fettsäuren auf. Auch Kurkuma in Verbindung mit Pfeffer wirkt stark entzündungshemmend, stärkt unsere Abwehrkräfte und wirkt direkt gegen Krebszellen. Minde-



stens 1 TL Kurkuma mit Pfeffer steht täglich auf meinen Speiseplan. Der Pfeffer erhöht die Bioverfügbarkeit des Kurkumas um den Faktor 400.

## Entgiftung

Zudem habe ich dem Thema Entgiftung große Aufmerksamkeit geschenkt. Ich hatte sechs Amalgamplomben und dadurch nachgewiesenermaßen eine Quecksilbervergiftung. Nicht nur zum Zweck der Entgiftung habe ich täglich 60 Chlorella-Algen-Presslinge eingenommen. Diese entgiften den Körper von Schwermetallen, allerlei (Umwelt-)Giften, führen ihm zudem Antioxidantien, Chlorophyll, Spurenelemente, etc. zu und helfen, den Körper basisch zu halten. Zusätzlich habe ich jeden Tag einen Liter Lapacho-Tee getrunken. Dieser wirkt ebenfalls entgiftend, hat eine sehr gute Wirkung gegen Krebszellen, tötet Viren und Bakterien und wirkt stark entzündungshemmend und basisch.

Menschen mit niedrigem Vitamin D-Spiegel – dieses kann in unseren Breiten nur von April bis Oktober vom Körper gebildet werden – sterben früher an Krebs und erleiden schneller Rückfälle, wie zahlreiche Studien belegen. Darum habe ich auch ein gutes Vitamin D-Präparat in meinen Alltag integriert.

*Kämpfe nicht mehr gegen die Krankheit an: Die Krankheit ist dein Freund. Sie zeigt dir, was dir fehlt und hilft dir, das Fehlende zu integrieren!*

## Die seelisch-geistige Komponente von Krankheit

Aber ich habe mich nicht nur um die körperliche Seite meiner Erkrankung gekümmert, sondern vor allem auch psychische und seelisch-geistige Faktoren aufgearbeitet.

Wann immer du mit Krankheit konfrontiert wirst, frag dich, was dir die Krankheit bringt (und es hat IMMER einen Vorteil) und wozu die Krankheit dich zwingt. Sei bereit, das, wozu sie dich zwingt, freiwillig zu tun. Bei-

*Sei bereit, das, wozu dich die Krankheit zwingt, freiwillig zu tun. Wenn du dies auch ohne Krankheit lebst, dann wird die Krankheit nicht mehr gebraucht!*

spielweise mehr auf dich zu achten, gesunden Egoismus zu entwickeln, mehr Ruhephasen einzulegen, nicht arbeiten zu müssen oder ähnliches. Und sei bereit, das, was dir die Krankheit bringt, auch ohne Krankheit in den Alltag zu integrieren und einzufordern.

Beispielsweise könnte es darum gehen, nicht so viel Verantwortung übernehmen zu müssen oder sich umsorgen zu lassen. Wenn du dies auch ohne Krankheit lebst, dann wird die Krankheit auch nicht mehr gebraucht.

Fange an, wieder leben zu wollen! Ich weiß, das klingt provokant, aber meiner Erfahrung nach sind die meisten Menschen, die Krebs bekommen, unbewusst nicht glücklich mit ihrem Leben und haben innerhalb der letzten paar Jahre an irgendeinem Punkt gesagt: So will ich nicht mehr leben. Verändere die Umstände so, dass das Leben wieder lebenswert erscheint.

Fange an, dir selbst und anderen zu vergeben. Keiner hat Schuld. Egal, was passiert ist und auf wen du wütend bist: Befasse dich damit. Und verzeihe, gerade auch dir selbst.

## Energie folgt der Aufmerksamkeit

Jegliche Energie folgt der Aufmerksamkeit: Gib dem Kampf, der Krankheit und damit dem Krebs nicht mehr die Energie (Aufmerksamkeit), die er zum Wachstum benötigt. Kämpfe nicht mehr gegen die Krankheit an: Die Krankheit ist dein Freund. Sie zeigt dir wortwörtlich, was dir fehlt und hilft dir, das Fehlende zu integrieren! Wenn du auf der seelischen und geistigen Ebene das Fehlende integriert hast, muss der Körper diese Aufgabe nicht mehr übernehmen und die Krankheit hat ihre Schuldigkeit getan und kann gehen. Jede Krankheit bietet eine große Chance zum Lernen, auch wenn der Lernprozess oft alles andere als einfach und schmerzfrei ist.

Höre auf, deine Beerdigung zu planen und zu überlegen, wem du noch was sagen willst, bevor du stirbst. Wann immer du dich bei solchen Gedanken ertappst, ersetze diese durch ein emotionales Ereignis in der Zukunft, auf das du dich freust.

Im Buddhismus gibt es eine uralte Überlieferung, dass ein Gedanke Wirklichkeit wird, wenn man ihn 100.000-mal wiederholt. Versuche also, 100.000-mal in Gedanken zu wiederholen „Ich bin gesund!“. Tu das, so oft es irgendwie geht! Das klingt im ersten Moment nach einer übergroßen Aufgabe, aber wenn du täglich 1000-mal „Ich bin gesund“ wiederholst, hast du dein Ziel in 100 Tagen erreicht. Das, wovon du überzeugt bist, wird sich manifestieren. Glaub mir: Wenn du diesen Satz 100.000-mal wiederholt hast, bist du felsenfest davon überzeugt, gesund zu sein!

## „Yoga verändert Leben“

### Wir suchen Menschen, die uns ihre Geschichte erzählen

*Es gibt viele Menschen, die ähnliches erzählen können wie wir es in diesem Bericht lesen. Vielleicht geht es nicht um Leben und Tod, doch oft bewirkt Yoga eine Transformation des Lebens auf anderen Ebenen - nicht nur auf der spirituellen Ebene der Sinnhaftigkeit des Lebens, sondern auch im beruflichen oder sozialen Bereich. Das Leben erhält neuen Sinn, neue Kraft und Freude.*



*Wenn du zu den Menschen gehörst, deren Leben durch Yoga enorm positive Veränderungen erfuhr, möchten wir dich gern einladen, uns deine Geschichte zu erzählen - die inspirierendsten Yoga-Lebensgeschichten möchten wir in der YogaVision und auf unserer Website publizieren - und vielleicht gibt es bald ein Buch mit einer Sammlung von Yoga-Lebensgeschichten! So kannst du dazu beitragen, Menschen zu inspirieren, ihr Leben durch Yoga voll zu entfalten und zu innerer Kraft, Freiheit und Freude zu finden und zu zeigen: Yoga verändert Leben!*

*Wir senden dir gern das Infoblatt zu diesem Projekt zu und freuen uns auf dein Mail an [info@yogaakademie-austria.com](mailto:info@yogaakademie-austria.com)*

## Meditation, Gebet und Liebe

Meditation ist ein weiterer Schlüssel zur Heilung. Sie schenkt das Gefühl von Sicherheit und Geborgenheit, macht zufriedener, lindert Angst und stärkt nachweislich das Immunsystem. Zudem kannst du in der Meditation das Thema Wachstum, das Krebs immer in sich trägt, in der geistigen Welt erlösen, indem du spirituell wächst und dich auf die Suche nach dem Ursprung begibst. Fange auch an zu beten (ganz egal, ob du daran glaubst oder nicht) und bitte Gott, den Ursprung allen Seins, um Hilfe, um wieder gesund zu werden. Zum einen belegen Studien, dass Menschen, die beten, eher gesund werden, zum anderen kann die geistige Welt nur auf deinen ausdrücklichen Wunsch hin aktiv werden. Schon in der Bibel steht: „Wer bittet, dem wird gegeben.“

Versuche auch, bedingungslose Liebe zu empfinden: Nur die Liebe kann alles überwinden und ist der Schlüssel zur Gesundheit. Diese Liebe ist grenzenlos und göttlich und nicht an einen bestimmten Menschen gebunden! Um diese Liebe zu erfahren und zu spüren, kannst du dich in tiefe Meditation begeben und in Gedanken wiederholen: „Ich liebe von ganzem Herzen, bedingungslos“. Richte dich vollkommen auf Liebe aus, versuche, nicht mehr zu kritisieren, denke nur noch liebevolle Gedanken und wiederhole auch die vorstehende Affirmation, so oft es dir möglich ist.

All diese Tipps sollen dir als Anregung dienen, dich inspirieren und dir Mut und Hoffnung geben. Nichts ist unmöglich, alles kann geschehen! Auch wenn du hoffentlich nicht mit Krebs konfrontiert bist, können dir meine Geschichte und meine Erkenntnisse dienen, denn sie gelten nicht nur für große Probleme und Krankheiten, sondern gerade auch für die kleinen Wehwehchen, die uns alle hin und wieder plagen.

Habe keine Angst. Das Leben ist schön. Gerade im Angesicht des Todes. Ich wünsche dir, dass dein Lebensweg erfolgreich ist, von Liebe geprägt und von Gesundheit begleitet. Ich schicke dir, lieber Leser, jedenfalls viel Kraft, positive Energie und Liebe.

### DI Silke Gugenberger-

**Wachtler** absolviert gerade die Ausbildung zur Yogalehrerin in Wels. Sie arbeitet als Grafikerin und Autorin und hat bereits drei Bücher veröffentlicht (Poweröle kompakt, Das Lavendelbuch, Muffins: Vegane Versuchung). Das vierte Buch „Gesundheit aufs Brot“ erschien im März 2019.



[www.fasima.at](http://www.fasima.at)

### Anmerkung der Redaktion

*Mit diesem Erfahrungsbericht möchten wir in keiner Weise suggerieren, im Krankheitsfall auf eine medizinische Behandlung zu verzichten. Die vielfältigen beschriebenen Methoden können jedoch eine medizinische Behandlung wirksam unterstützen und begleiten.*

# Yoga fürs Leben

Die innere Freude finden



[www.yogaseminare-austria.com](http://www.yogaseminare-austria.com)

Der Mensch bewegt sich in seinem Leben auf eine bestimmte Weise, die er von Kindesbeinen an beobachtet und lernt – im Modus der Angst, der Ablehnung, des Kampfes und der Kontrolle, des Ego und des Leidens. Dieser Modus, der immer wieder Leid und Krankheit mit sich bringt, ist auf allen Ebenen des menschlichen Lebens wirksam: In der Erziehung, der Ausbildung, in Medien, Werbung, Beruf und Wirtschaft, Gesundheitswesen, oft sogar in der Spiritualität. Wir leben seit vielen Jahren auf diese Weise und sie ist uns so tief eingepägt, dass sie uns ganz natürlich erscheint. Den meisten Menschen ist gar nicht bewusst, dass es zu diesem geistigen Modus eine Alternative gibt – den mit Vertrauen, Annahme, Stille und Bewusstheit verbundenen Weg der Freude.



Es bedarf sowohl einer Erinnerung an den Weg der Freude als auch eines „Trainings“, eines „Umprogrammierens des Geistes“, um diesen Weg als die dem Menschen gemäße und natürliche Lebensweise zu erkennen und zu leben. Drei Schritte führen uns zurück auf den Weg der Freude:

1. Das Verstehen der Funktionsweise und Zusammenhänge;
2. Das Vertiefen der Stille über Asanas und Meditation;
3. Das Leben der Freude im Alltag über die Alltagsübungen.

Die Yoga fürs Leben-Seminare begleiten dich auf diesen drei Schritten zur inneren Freude.

## Die Seminare

Die Seminarfolge wurde mit Beginn 2019 vereinfacht, um das *Yoga fürs Leben*-Konzept noch leichter zugänglich zu machen: Das gesamte Yoga fürs Leben-System kann nun bereits in einem Wochenendseminar kennengelernt und nach Wunsch in einem zweiten Seminar vertieft werden. Dieses zweite Seminar, in dem wir uns der Lebensfreude von der körperlich-gesundheitlichen Ebene nähern, kann aber auch als eigenständiges Seminar besucht werden. Ausführliche Skripten im Gesamtumfang von ca. 100 Seiten (pdf-Datei) begleiten ein hocheffektives Yoga-System.

### Seminar 1 - yoga.grundlagen

Dieses 2-tägige Seminar führt Dich in die Grundlagen des Yoga fürs Leben ein. Es ist sowohl für Yoga-Anfänger als auch für Fortgeschrittene geeignet.

In diesem Seminar bekommst die Landkarte des Yoga fürs Leben und erlernst die Ausführung der grundlegenden Asanas, Meditationen und Atemtechniken. Als Besonderheit nimmst du eine Vielzahl von Alltagsübungen mit nach Hause. Die Vielseitigkeit der Übungen lässt dich unmittelbar das wunderbare Potential des Yoga erfahren.

#### Inhalte

##### Einführung in das System „Yoga fürs Leben“

- Wie Angst und Festhalten an Vorstellungen und Idealen letztendlich zu Stress, Leid und Krankheit führen
- Wie du durch Bewusstheit, Stille und Loslassen diesen Prozess umkehren und zu Lebensfreude und Erfüllung finden kannst

##### Die Körperübungen kennenlernen

- Die Yoga fürs Leben-Übungsfolge: Ein Asana Programm, das dir hilft, deine individuelle Balance aus Kraft und Beweglichkeit zu finden
- Der „Yoga fürs Leben-Sonnengruß“ - eine kurze und fließende Abfolge von Asanas, die in jeden Alltag passt und besonders rückenstärkend und leicht umsetzbar ist.

##### Die Meditation als Königsweg zu Bewusstheit, Stille und Lebensfreude nutzen

- Was ist Meditation, wie funktioniert sie?
- Wirkungsvolle stille und bewegte Meditationen erlernen
- Deine individuelle Meditationspraxis finden

##### Die Freude nähren

- Den Atem vertiefen und verlangsamen
- Die Übung der liebenden Güte kennenlernen
- Entspannen durch den Body-Scan und den Entspannungsatem

##### Yoga fürs Leben im Alltag

- 4 Techniken, um auch im Alltag das Tor zur Daseinsfreude zu öffnen

## Seminar 2 - yoga.gesundheit

Im Seminar yoga.gesundheit lernst du, wie du die Yoga-Praxis an deine individuellen Bedürfnisse anpassen kannst. Zusätzlich erlernst du wirksame Meditationen und Alltagsübungen, um deine eigene Praxis zu bereichern.



### Inhalte

#### Die Körperübungen

- Gesundheit aus Sicht des Yoga
- Mit Yoga gezielt den Körper unterstützen: Yoga für einen kräftigen Rücken, für eine entspannte Schulter-Nackengegend, für gesunde Knie und Hüften, eine funktionierende Verdauung und ein starkes Herz
- Die Basisübungreihe an deine individuellen Bedürfnisse anpassen
- Die 10 Yoga-Top-Tipps für die Erhaltung der Gesundheit

#### Durch Meditation die innere Führung (wieder)finden

- Techniken wie die Gehmeditation und das Latihan kennenlernen
- Die Erforschung – in Kontakt mit der inneren Stimme kommen

#### Die Seele nähren

- Effiziente Übungen, um dich zu nähren und die innere Freude zu stärken
- Mit Atemübungen die Energie in Balance bringen

#### Praxismomente im Alltag

- Hilfreiche Übungen, um auch in einem stressigen Alltag zentriert zu bleiben

## NEU: Die Yoga fürs Leben-Übungskarten

### Spielend Freude finden

Wenn wir lernen, still und bewusst zu sein, können wir die Welt wahrnehmen, wie sie ist und unsere eigene Wahrheit zum Ausdruck bringen. Dadurch erfahren wir die bedingungslose Freude am Sein und gewinnen Vertrauen ins Leben, während sich ganz von selbst unser Leid auflöst.

Das Kartenset „Spielend Freude finden“ enthält 44 der effizientesten Übungen aus unterschiedlichen Traditionen, die dir helfen, diese Qualitäten zu stärken. Zusätzlich beinhaltet es 22 Praxismomente, mit denen du die innere Freude auch in deinen Alltag mitnehmen kannst.

Bestellbar unter [www.innerjoy.at](http://www.innerjoy.at), €19,90

ISBN: 978-3-903163-11-9

Das Kartenset zur inneren Freude ...

- enthält 66 Übungen = 66 Tore zur inneren Freude
- ermöglicht dir, sofort zu beginnen und den ersten Schritt auf dem Weg der Freude zu machen
- lässt dich deine ganz individuelle Praxis finden
- ist spielerisch und erleichtert dir, neue, heilsame Gewohnheiten zu schaffen
- enthält viele Alltagsübungen, um die positiven Wirkungen der Praxis ins tägliche Leben mitzunehmen
- ist eine Quelle von Ideen für den Unterricht von Yoga- oder Meditationskursen



## Tip: Die Yoga fürs Leben-Videos

Auf der Website [www.yogaseminare-austria.com](http://www.yogaseminare-austria.com) und auf dem YouTube-Kanal Yoga fürs Leben findest du eine Reihe von interessanten Video-Vorträgen, die dir Konzept und Inhalt des Yoga fürs Leben-Systems nahe bringen, unter anderem:

- Yoga fürs Leben - eine Einführung
- Yoga fürs Leben - Die Grundlagen
- Der Yoga fürs Leben-Sonnengruß
- Einführung in die Meditation
- Übung der liebenden Güte



# Ein Seminarbericht

## Interview mit einer Teilnehmerin

*Zu den Yoga fürs Leben-Seminaren erhalten wir immer wieder begeistertes Feedback. Unsere Seminarleiterin Sabine Praher leitet die Seminare in Walding in Oberösterreich - hier ist ihr Bericht.*

Ich bin seit Anfang 2018 Yoga fürs Leben-Seminarleiterin und diese Wochenenden bereichern mein Unterrichten sehr. Es ist so schön, Menschen ein Stück weit zu begleiten, tiefer in Yoga einzutauchen – einfach intensiver als bei den regelmäßigen, wöchentlichen Yogakursen. Bei diesen Wochenenden ist genügend Raum für Fragen und Austausch und ich kann ganz individuell auf jeden Teilnehmer eingehen und eine eigene, alltagstaugliche Yogapraxis erarbeiten. Die Yoga fürs Leben-Seminarreihe ist eine großartige Möglichkeit für alle Menschen, die eine regelmäßige Praxis in ihr Leben integrieren wollen. Die Rückmeldungen zu den Techniken und die Art und Weise, wie es gelehrt wurde, waren einfach großartig. Alle Teilnehmer waren begeistert, fühlten sich sehr wohl und individuell wahrgenommen. Es waren für mich sehr schöne, stimmige Wochenenden und ich bin dankbar, all die wunderbaren Menschen mit den Yoga fürs Leben Seminaren ein Stück weit unterstützen zu dürfen, eine eigene Yoga- und Meditationspraxis aufzubauen.

Ich habe Brigitte – eine Teilnehmerin der 1. Seminarreihe 2018 gebeten, ihre Erfahrung mit uns zu teilen.



**Sabine:** Liebe Brigitte, erzähle doch bitte ein wenig über deinen Yogaweg. Wie bist du zum Yoga gekommen? Wie hat es sich über die Jahre entwickelt?

**Brigitte:** Zum Yoga bin ich vor ca. 20 Jahren ganz zufällig gekommen. In einem Gesundheitsjournal wurde ein Yogakurs für Anfänger angeboten, noch dazu ganz in der Nähe meines Wohnortes. Yogakurse waren zu der Zeit noch eher selten, aber ich war neugierig und wollte „Yoga lernen“. Mein Leben war damals ziemlich turbulent, wir bauten unser neues Haus und zogen damit gleichzeitig in eine andere Gegend. Viele Veränderungen und neue Eindrücke prasselten auf mich ein. Physisch und auch psychisch ging es mir nicht recht gut und ich spürte, dass ich dringend etwas für meine Gesundheit unternehmen musste. Ich besuchte also regelmäßig diesen Yogakurs und fühlte mich nach einiger Zeit tatsächlich viel besser. Zum damaligen Zeitpunkt wusste ich jedoch noch sehr wenig über die wohltuenden Auswirkungen dieser Körperübungen und Meditationen, welche die Kursleiterin mit uns Schülern durchführte. Ich war nicht mehr so unruhig, konnte mich besser konzentrieren, war besser gelaunt, bekam mehr



Selbstvertrauen. Somit begann nun mein eigener Yogaweg, bis ich schließlich 2016 die Yogalehrer-Ausbildung bei Fabian bei der Yoga-Akademie Austria absolvierte und nun selbst Yogakurse unterrichte.

**Sabine:** Du hast Anfang 2018 die Yoga fürs Leben Seminarreihe im Aetas in Walding bei mir besucht. Erzähle doch bitte, wie du diese Wochenenden erlebt hast.

**Brigitte:** Im Aetas habe ich mich sofort sehr wohlgefühlt. Das Programm war sehr abwechslungsreich und verständlich aufgebaut. Mit kurzen theoretischen Vorträgen, praktischen Körperübungen und sehr einfühlsam angeleiteten Meditationen vergingen die zwei Seminartage wie im Fluge. Wir konnten Fragen stellen, die Körperstellungen wurden behutsam korrigiert, wenn dies notwendig war. Bei der bewegten Meditation von Osho hat mir das Schütteln sehr gut getan, aber vor allem das gemeinsame Singen des OM zum Einstimmen bzw. zum Ausklang war für mich sehr ergreifend und hat mein Herz sehr berührt.

**Sabine:** Was hat sich seit den Yoga fürs Leben Seminaren im Frühling 2018 für dich verändert? Wie hat sich dein Yoga verändert, wie dein Alltag?

**Brigitte:** Ich habe meine eigene Praxis „wieder“ gefunden. Vor einiger Zeit fühlte ich, dass ich etwas „unrund“ wurde. Ich stand mir mit meinem Perfektionismus wieder einmal selbst im Weg. Ich bin vermeintlichen Idealen hinterher gelaufen, wollte unbedingt mehr erreichen, mir ist die Leichtigkeit und Freude beim Üben verloren gegangen. Der Besuch der „Yoga fürs Leben“-Seminare hat mich wie-

der in Einklang mit mir selbst gebracht. Einfache Tipps und Anregungen führten mich wieder zurück zu meiner eigenen Praxis. Mein Wecker klingelt nun z.B. um 15 Minuten früher, ich gönne mir ein paar bewusste Atemzüge und mache anschließend sehr achtsam drei bis fünf Runden Sonnengröße. Ich spüre noch einen Augenblick nach und stelle mich gedanklich auf meinen bevorstehenden Alltag ein. Ich kann mich viel besser konzentrieren, bleibe gelassener in hektischen Situationen und vor allem sehr wichtig für mich: Ich traue mich auch einmal „Nein“ zu sagen und habe gelernt, mich abzugrenzen, wenn dies erforderlich ist.

**Sabine:** Für wen kannst du die Yoga fürs Leben Seminare empfehlen?

**Brigitte:** Ich kann die „Yoga fürs Leben“-Seminare jedem empfehlen. Egal wie alt oder jung, solange der Mensch atmen kann, kann er auch Yoga praktizieren. Die Übungen werden den jeweiligen Bedürfnissen bzw. Gesundheitszustand des Menschen angepasst. Jeder, der die positiven Wirkungen der Atmung, der Asanas und Meditation erleben und spüren möchte, sollte diese wertvollen Seminare besuchen.

**Sabine:** Danke, liebe Brigitte für deine Zeit und dein schönes Feedback!

**Sabine Praher** ist Yogalehrerin, Gesundheitsyogalehrerin, Schwangerenyogalehrerin sowie zertifizierte Yoga fürs Leben-Seminarleiterin in Oberösterreich.

[www.sabinepraher.at](http://www.sabinepraher.at)



## Seminarkalender

Details zu den Seminaren und den interaktiven Seminar-Finder findest du auf der Yoga fürs Leben-Website [www.yogaseminare-austria.com](http://www.yogaseminare-austria.com)

### Wien

| 1210 Wien                | Termin              | Ort                              | Kosten  | Leitung  |
|--------------------------|---------------------|----------------------------------|---------|--|
| YFL-2<br>yoga.gesundheit | 25.05. + 26.05.2019 | YoVeda Austria<br>Am Spitz 16/14 | € 190,- | <b>Jyothi Judit Hochbaum</b><br>judit@orbis-elementa.at<br>0676-4276 228 |
| YFL-1<br>yoga.grundlagen | 02.11. + 03.11.2019 | <b>1210 Wien</b>                 | € 190,- |  |
| YFL-2<br>yoga.gesundheit | 07.12. + 08.12.2019 |                                  | € 190,- |  |

### Niederösterreich

| 2540 Bad Vöslau          | Termin              | Ort                                 | Kosten  | Leitung   |
|--------------------------|---------------------|-------------------------------------|---------|---|
| YFL-2<br>yoga.gesundheit | 18.05. + 19.05.2019 | Quelle zur Mitte<br>Breite Gasse 12 | € 190,- | <b>Satya Clara Bannert</b><br>satya@yorsa.at<br>tel 0680-3005 093 |
| YFL-1<br>yoga.grundlagen | 14.09. + 15.09.2019 | <b>2540 Gainfarn/Bad Vöslau</b>     | € 190,- |   |
| YFL-2<br>yoga.gesundheit | 09.11. + 10.11.2019 |                                     | € 190,- |   |

| 3100 St. Pölten          | Termin              | Ort  | Kosten  | Leitung  |
|--------------------------|---------------------|--|---------|--|
| YFL-2<br>yoga.gesundheit | 25.05. + 26.05.2019 | Emmaus City Farm<br>Wiener Straße 127a<br><b>3100 St. Pölten</b> | € 190,- | <b>Christine Kiehas</b><br>info@yogena.at<br>tel 0660-1674 338 |

| 3252 Petzenkirchen       | Termin              | Ort   | Kosten  | Leitung   |
|--------------------------|---------------------|---|---------|---|
| YFL-2<br>yoga.gesundheit | 18.05. + 19.05.2019 | Gemeindeamt<br>Bergmannplatz 2<br><b>3252 Petzenkirchen</b> | € 190,- | <b>Elke Brenner</b><br>elke.brenner@liwest.at<br>tel 0676-8252 3291 |

### Steiermark

| 8010 Graz                | Termin              | Ort  | Kosten  | Leitung  |
|--------------------------|---------------------|--|---------|--|
| YFL-3<br>yoga.gesundheit | 25.05. + 26.05.2019 | Alchemilla<br>Grillparzerstr. 26/1<br><b>8010 Graz</b> | € 190,- | <b>Dr. Gilda Wüst</b><br>info@innerjoy.at<br>tel 0664-3507 038 |

## Oberösterreich

| 4111 Walding             | Termin              | Ort                              | Kosten  | Leitung  |
|--------------------------|---------------------|----------------------------------|---------|--|
| YFL-1<br>yoga.grundlagen | 26.10. + 27.10.2019 | Seminarraum AETAS<br>Mursberg 29 | € 190,- | <b>Sabine Praher</b><br>sabine@yoga-praher.at<br>tel 0680-3047 890 |
| YFL-2<br>yoga.gesundheit | 16.11. + 17.11.2019 | <b>4111 Walding</b>              | € 190,- |  |

| 4451 Garsten             | Termin              | Ort                                | Kosten  | Leitung   |
|--------------------------|---------------------|------------------------------------|---------|---|
| YFL-1<br>yoga.basics     | 05.10. + 06.10.2019 | Großkandlerhaus<br>Dambachstr. 113 | € 190,- | <b>Elke Brenner</b><br>elke.brenner@liwest.at<br>tel 0676-8252 3291 |
| YFL-2<br>yoga.meditation | 30.11. + 01.12.2019 | <b>4451 Garsten</b>                | € 190,- |   |

| 4575 Roßleithen          | Termin              | Ort                               | Kosten  | Leitung  |
|--------------------------|---------------------|-----------------------------------|---------|--|
| YFL-1<br>yoga.grundlagen | 12.10. + 19.10.2019 | Yogaraum ChriYoga<br>Mayrwinkl 16 | € 190,- | <b>Christa Pawluk</b><br>christa.pawluk@gmail.com<br>tel 0650-6685 099 |
| YFL-2<br>yoga.gesundheit | 09.11. + 16.11.2019 | <b>4575 Roßleithen</b>            | € 190,- |  |

| 4644 Scharnstein         | Termin              | Ort   | Kosten  | Leitung   |
|--------------------------|---------------------|---|---------|---|
| YFL-1<br>yoga.grundlagen | 23.11. + 24.11.2019 | Rikis Yogazentrum<br>Sperrwald 1<br><b>4644 Scharnstein</b> | € 190,- | <b>Friederike Lachmair</b><br>lachmair@almtal.net<br>tel 0664-4331 288 oder<br>07615-7000 |

| 4681 Rottenbach          | Termin              | Ort   | Kosten  | Leitung  |
|--------------------------|---------------------|---|---------|--|
| YFL-2<br>yoga.gesundheit | 25.05. + 26.05.2019 | Seminarhof<br>Schleglberg<br>Holzhäuseln 12<br><b>4681 Rottenbach</b> | € 190,- | <b>Doris Maria Frömel</b><br>doris@froemel.at<br>tel 0664-2020 577 |

## Allgemeines zu den Seminaren

|                             |  |
|-----------------------------|--|
| <b>Form</b>                 | Im allgemeinen Wochenend-Seminare (Samstag + Sonntag)  |
| <b>Kosten</b>               | € 190,- je Seminar   |
| <b>Orte und Termine</b>     | siehe Seminarkalender / wir können auf Anfrage auch gern Seminare in deiner Nähe organisieren. |
| <b>Voraussetzungen</b>      | keine  |
| <b>Info &amp; Anmeldung</b> | Info, Anmeldung und Zahlung finden direkt beim / bei der Seminarleiter/in statt.               |

# VERANSTALTUNGSKALENDER



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

**1. Yogalehrer-Ausbildungen:** Unsere ein-jährigen, international zertifizierten Ausbildungen werden in den meisten österreichischen Bundesländern sowie in Indien angeboten. Es gibt ein 300- und ein 500-Stunden-Ausbildungskonzept. Seite  
53 - 59

**2. Weitere Ausbildungen:** Die folgenden Ausbildungen können sowohl von allen am jeweiligen Thema ernsthaft interessierten Personen als auch von Yogalehrern als Weiterbildung besucht werden: Seite  
60 - 63

- ➡ *Ausbildung Kinderyoga*
- ➡ *Ausbildung Meditation*
- ➡ *Ausbildung Nuad*
- ➡ *Ausbildung Ayurveda*

**3. Yogalehrer-Weiterbildungen:** Speziell für Yoga-Lehrer/innen gibt es die folgenden Vertiefungen und Weiterbildungen: Seite  
64 - 71

- ➡ *Weiterbildung „Großer Asana-Zyklus“*
- ➡ *Weiterbildung Schwangerenyoga-Lehrer/in*
- ➡ *Weiterbildung Partnernyoga-Lehrer/in*
- ➡ *Weiterbildung Senioren yoga-Lehrer/in*
- ➡ *Weiterbildung Gesundheitsyoga-Lehrer/in*
- ➡ *Weiterbildung Businessyoga-Lehrer/in (NEU)*
- ➡ *Weiterbildung Yoga Sadhana Intensiv (NEU)*
- ➡ *Yogalehrer-Tag mit verschiedenen Schwerpunkten*

Einen ausführlichen Überblick gibt dir unser **Gesamtprogramm** - wir senden es dir auf Anfrage gern per Post oder per E-Mail zu. Bitte unter [verlag@yogaakademie-austria.com](mailto:verlag@yogaakademie-austria.com) anfordern!



# Die Yogalehrer-Ausbildung

*Die international zertifizierten 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 beanspruchendes und transformierendes Ereignis. Sie kann den Teilnehmer über regelmäßiges und intensives Praktizieren und damit verbundene Prozesse der inneren Reinigung, durch wesentliche Einsichten und Erkenntnisse zu einem „Quantensprung der persönlichen Entwicklung“ führen. Die Yogalehrer-Ausbildung ist damit nicht nur eine Berufsausbildung, sondern eine ganzheitlich persönlich-spirituelle Schulung, die das gesamte Leben des Teilnehmers grundlegend zu verbessern vermag. Das Ausbildungsjahr zählt für die Teilnehmer/innen zu den intensivsten, aber auch schönsten und bereicherndsten Erfahrungen ihres Lebens!



## Ausbildungslevels 300 und 500 Stunden

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

**Die 300-Stunden-Grundausbildung:** In dieser im allgemeinen zwei Semester langen Ausbildung lernst 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.

Personen, die besonders tief in Philosophie und Praxis des Yoga vordringen, sich auf ein bestimmtes Gebiet spezialisieren oder sich in professioneller Weise mit Yoga selbstständig machen wollen, haben mit zwei Optionen der 500-Stunden-Ausbildung die Möglichkeit, die nächsten Schritte einer besonders fundierten Ausbildung zu setzen:

**Die 500-Stunden-Ausbildung in Modulen:** Die Grundstufe ist die 300 Stunden-Grundausbildung. Danach besuchst du bestimmte Weiterbildungsmodulare (einige sind verpflichtend, andere frei zu wählen) im Umfang von 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 Grundstufe ist auch hier die 300 Stunden-Grundausbildung, der ein 200-Stunden Vertiefungsblock (s. Seite 70) folgt: In dieser Vertiefung liegt der Fokus auf dem persönlichen Yoga-Übungsweg, dem erweiterten Verständnis der Yoga-Philosophie sowie der Perfektionierung der Unterrichtspraxis.

### Zertifizierter Bildungsträger



Die Yoga-Akademie Austria ist sowohl durch **CERT-NÖ** als auch durch **ÖCERT** zertifiziert. Mit diesen Zertifizierungen, die ein besonders hohes Qualitätsniveau in allen Bereichen des Unternehmens und der Ausbildungen belegen, können Teilnehmer mit Wohnsitz in allen österreichischen Bundesländern unter bestimmten Voraussetzungen eine Bildungsförderung erhalten. Zusätzlich wurden die Yogalehrer-Ausbildungen der Yoga-Akademie Austria durch die **Internationale Yoga Alliance** nach dem Standard RYS-200 zertifiziert.

### Information und Anmeldung

**Info-Mappe:** Wenn du Interesse an einer Ausbildung hast, kannst du die ausführliche Infomappe anfordern, die dir Details zu Philosophie, Aufbau und Inhalt der Ausbildung gibt.

**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.

**Website:** Auf unserer Website [www.yogaakademieaustria.com](http://www.yogaakademieaustria.com) findest du stets den Letztstand aller Ausbildungs-Termine sowie Antworten auf die häufigsten Fragen. 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) oder [office@yogaakademie-austria.com](mailto:office@yogaakademie-austria.com)



## Yogalehrer-Ausbildungen in Wien und NÖ

Die folgenden Angaben sind die Eckdaten der Ausbildungen. Für Details siehe Website.

| YLA W-1910            | Wien 21   |  |
|-----------------------|---|--|
| <b>Ort:</b>           | Studio YoVeda, 1210 Wien, Am Spitz 16                     |  |
| <b>Form:</b>          | 26 Tage, teils in Blocks                                  |  |
| <b>Beginn / Ende:</b> | 17.10.2019 - 28.06.2020                                   |  |
| <b>Info-Tage:</b>     | 23.06.2019 / 15 - 18 Uhr<br>15.09.2019 / 15 - 18 Uhr      |  |
| <b>Leitung</b>        | Michaela Omkari Kloosterman und<br>Judith Jyothi Hochbaum |  |

| YLA W-2001v           | Wien 21  |  |
|-----------------------|--|--|
| <b>Ort:</b>           | Studio YoVeda, 1210 Wien, Am Spitz 16              |  |
| <b>Form:</b>          | Mittwoch, 08.30 - 12.30 Uhr                        |  |
| <b>Beginn / Ende:</b> | 15.01.2020 - 31.03.2021                            |  |
| <b>Info-Tage:</b>     | 16.10.2019 / 9 - 12 Uhr<br>18.12.2019 / 9 - 12 Uhr |  |
| <b>Leitung</b>        | Judith Jyothi Hochbaum                             |  |

NEU: Vormittags-  
Kurs

| YLA NÖ-1911           | Guntramsdorf, NÖ                                     |  |
|-----------------------|--|---|
| <b>Ort:</b>           | Sonnenhaus Sawitri, 2353 Guntramsdorf                |   |
| <b>Form:</b>          | Wochenenden Samstag + Sonntag                        |   |
| <b>Beginn / Ende:</b> | 08.11.2019 - 25.10.2020                              |   |
| <b>Info-Tage:</b>     | 03.07.2019 / 17 - 20 Uhr<br>02.10.2019 / 17 - 20 Uhr |   |
| <b>Leitung</b>        | Fabian Scharsach                                     |   |

| YLA NÖ-1910           | Langenlois, NÖ                                       |  |
|-----------------------|--|--|
| <b>Ort:</b>           | Seminarhaus Mühlenhof, 3551 Langenlois               |  |
| <b>Form:</b>          | 10 Wochenenden, Fr - So                              |  |
| <b>Beginn / Ende:</b> | 11.10.2019 - 05.07.2020                              |  |
| <b>Info-Tage:</b>     | 05.07.2019 / 16 - 19 Uhr<br>06.09.2019 / 16 - 19 Uhr |  |
| <b>Leitung</b>        | Daniela Ananda Pfeffer                               |  |

## Yogalehrer-Ausbildungen in der Steiermark und in Kärnten

Die folgenden Angaben sind die Eckdaten der Ausbildungen. Für Details siehe Website.

| YLA G-1910            | Graz   |  |
|-----------------------|--|--|
| <b>Ort:</b>           | Studio EnjoYoga, St.Peter Hauptstraße 197            |  |
| <b>Form:</b>          | Samstags, 13.30 - 20 Uhr                             |  |
| <b>Beginn / Ende:</b> | 19.10.2019 - 05.07.2020                              |  |
| <b>Info-Tage:</b>     | 16.06.2019 / 10 - 13 Uhr<br>21.09.2019 / 10 - 13 Uhr |  |
| <b>Leitung</b>        | Sabine Gauri Borse                                   |  |

| YLA G-2003v           | Graz   |  |
|-----------------------|--|--|
| <b>Ort:</b>           | YoDa, Sparbersbachg. 40, 8010 Graz                   |  |
| <b>Form:</b>          | Montags, 08.30 - 13.00 Uhr                           |  |
| <b>Beginn / Ende:</b> | 16.03.2020 - 31.05.2021                              |  |
| <b>Info-Tage:</b>     | 19.01.2020 / 15 - 18 Uhr<br>23.02.2020 / 15 - 18 Uhr |  |
| <b>Leitung</b>        | Mag. Parvati Silvia Bergmann                         |  |

NEU: Vormittags-  
Kurs

| YLA St-1911           | Stubenberg   |  |
|-----------------------|--|---|
| <b>Ort:</b>           | JUFA Stubenberg am See, Buchberg 10                  |   |
| <b>Form:</b>          | 10 Wochenenden, Freitag - Sonntag                    |   |
| <b>Beginn / Ende:</b> | 15.11.2019 - 18.10.2020                              |   |
| <b>Info-Tage:</b>     | 05.07.2019 / 16 - 19 Uhr<br>11.10.2019 / 16 - 19 Uhr |   |
| <b>Leitung</b>        | Karin Neumeyer                                       |   |

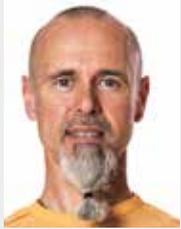
| YLA BM-2004           | Bruck/Mur  |  |
|-----------------------|--|--|
| <b>Ort:</b>           | JUFA Hotel, 8600 Bruck/Mur, Stadtwaldstr. 1          |  |
| <b>Form:</b>          | 10 Wochenenden, Freitag - Sonntag                    |  |
| <b>Beginn / Ende:</b> | 24.04.2020 - 28.03.2021                              |  |
| <b>Info-Tage:</b>     | 17.11.2019 / 11 - 14 Uhr<br>09.02.2020 / 11 - 14 Uhr |  |
| <b>Leitung</b>        | Sabine Gauri Borse                                   |  |

## Yogalehrer-Ausbildungen in Oberösterreich

Die folgenden Angaben sind die Eckdaten der Ausbildungen. Für Details siehe Website.

| YLA OÖ-1909           | Wels, OÖ   |  |
|-----------------------|--|--|
| <b>Ort:</b>           | Bildungshaus Schloß Puchberg, 4600 Wels            |  |
| <b>Form:</b>          | 10 Wochenenden, Freitag 14 h - Sonntag 18 h        |  |
| <b>Beginn / Ende:</b> | 27.09.2019 - 14.06.2020                            |  |
| <b>Info-Tage:</b>     | 06.06.2019, 18 - 21 Uhr<br>05.09.2019, 18 - 21 Uhr |  |
| <b>Leitung:</b>       | Fabian Scharsach                                   |  |

| YLA OÖ-1909b          | Altmünster, OÖ                                       |  |
|-----------------------|--|--|
| <b>Ort:</b>           | Yogahaus Traunsee, 4813 Altmünster                   |  |
| <b>Form:</b>          | 10 Wochenenden, Freitag 16 h - Sonntag 17 h          |  |
| <b>Beginn / Ende:</b> | 27.09.2019 - 28.07.2020                              |  |
| <b>Info-Tage:</b>     | 30.06.2019 / 18 - 21 Uhr<br>03.09.2019 / 18 - 21 Uhr |  |
| <b>Leitung:</b>       | Marion Schiffbänker                                  |  |

| YLA OÖ-2001           | Enns, OÖ   |  |
|-----------------------|--|---|
| <b>Ort:</b>           | Seminarloft Edlauer, 4470 Enns                       |   |
| <b>Form:</b>          | 13 Wochenenden, Freitag + Samstag                    |   |
| <b>Beginn / Ende:</b> | 10.01. - 12.12.2020                                  |   |
| <b>Info-Tag:</b>      | 07.10.2019 / 17 - 20 Uhr<br>06.12.2019 / 17 - 20 Uhr |   |
| <b>Leitung:</b>       | Rudra Christian Gruber                               |   |

### Die aktuellen Ausbildungsorte



**Yogalehrer-Ausbildungen in Salzburg, Tirol und außerhalb Österreichs**

Die folgenden Angaben sind die Eckdaten der Ausbildungen. Für Details siehe Website.

| YLA S-1910            | Salzburg   |  |
|-----------------------|--|--|
| <b>Ort:</b>           | Kraftplatz, Nonntaler Hauptstr. 80, 5020 Salzburg                |  |
| <b>Form:</b>          | 10 Wochenenden, Freitag 16 h - Sonntag 16 h                      |  |
| <b>Beginn / Ende:</b> | 04.10.2019 - 12.07.2020  |  |
| <b>Info-Tage:</b>     | 27.06.2019 / 19.00 - 21.30 Uhr<br>05.09.2019 / 19.00 - 21.30 Uhr |  |
| <b>Leitung:</b>       | Stefan Schwager  |  |

| YLA S-2004            | Salzburg   |  |
|-----------------------|--|--|
| <b>Ort:</b>           | Praxisgem. Rechtes Salzachufer 42, 5020 Salzburg |  |
| <b>Form:</b>          | 10 Wochenenden Fr 16 h - So 16 h                 |  |
| <b>Beginn / Ende:</b> | in Planung ca April 2020 - ca März 2021          |  |
| <b>Info-Tage:</b>     | in Planung                                       |  |
| <b>Leitung</b>        | Marion Schiffbänker                              |  |

| YLA T-1910            | Innsbruck, Tirol                                     |  |
|-----------------------|--|---|
| <b>Ort:</b>           | In Planung   |   |
| <b>Form:</b>          | 10 Wochenenden Fr 15 h - So 17 h                     |   |
| <b>Beginn / Ende:</b> | 18.10.2019 - 05.07.2020                              |   |
| <b>Info-Tage:</b>     | 07.07.2019 / 16 - 18 Uhr<br>06.10.2019 / 17 - 19 Uhr |   |
| <b>Leitung:</b>       | Alois Soder  |   |

| YLA IN-2006           | Auroville, Indien  |  |
|-----------------------|--|--|
| <b>Ort:</b>           | Guesthouse Verite, Auroville, Indien   |  |
| <b>Form:</b>          | 4 Wochen Indien + 4 Wochenenden in Österreich  |  |
| <b>Beginn / Ende:</b> | 05.06. - 20.12.2020  |  |
| <b>Info-Tage:</b>     | 17.01.2020 / 16 - 21 Uhr (Sawitri, Guntramsdorf, NÖ)<br>24.04.2020 / 16 - 21 Uhr (Sawitri, Guntramsdorf, NÖ) |  |
| <b>Leitung:</b>       | Fabian Scharsach   |  |

# Yogalehrer-Ausbildung in Indien

Yoga lernen und praktizieren dort, wo es entstanden ist

*Im Sommer 2020 wird es wieder einen Ausbildungslehrgang in Indien geben. Die Intensität des 4-wöchigen Aufenthalts in Verbindung mit der spirituellen Energie des Ausbildungsortes kann stark transformativen Charakter haben.*

Der Ausbildungsort **Auroville** ist eine internationale Stadt im Süden Indiens und wurde 1968 mit dem Ziel gegründet, Versuchslabor für eine gesellschaftliche Entwicklung zu sein, die eine Einheit aller Menschen in der Vielfalt ihrer Kulturen und Weltanschauungen zu verwirklichen sucht. Auroville versteht sich als eine Stadt des Yoga, die den spirituellen und materiellen Fortschritt der Menschheit zusammenführen will und die allen Menschen offen steht, die an diesem Fortschritt mitarbeiten wollen. Auroville ist ein Ort der inneren und äußeren Entwicklung, daher wird in Auroville nicht nur der spirituelle Fortschritt des einzelnen Menschen angestrebt, sondern auch der äußere, gesellschaftliche Fortschritt, der sich in neuen und bewussteren Formen des Zusammenlebens ausdrückt.

Der Hauptteil dieser in deutscher Sprache gehaltenen Ausbildung (4 Wochen) wird in Auroville in Indien stattfinden. Vier Wochenenden finden im Sonnenhaus Sawitri in Guntramsdorf, Niederösterreich statt.

Die Ausbildungstage in Auroville werden einem regelmäßigen, für das Wohlbefinden förderlichen Tagesablauf aus Körperübungen, Meditationen und Vorträgen über geistige Grundlagen und Lehrpraxis des Yoga folgen. Während der Ausbildungszeit wird es eineinhalb freie Tage pro Woche geben. Termine siehe Seite 58.

## Leitung und Info:

Fabian Scharsach  
tel 0660-369 9900  
fabian.scharsach@hotmail.com



## Die 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 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-Expertin werden die unterschiedlichen theoretischen, psychologischen, didaktischen und praktischen Aspekte des Yoga mit Kindern ausführlich beleuchtet und besprochen. 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.

Die Ausbildung umfasst insgesamt 80 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 | Steiermark  | Niederösterreich   |
|---------------------|---|--|
| <b>Seminarhaus</b>  | Bio-Hotel Bergkristall<br>8971 Schladming/Rohrmoos  | Tagesstätte City-Farm<br>3100 St. Pölten, Wiener Str. 127a |
| <b>Termine</b>      | 07.07. - 13.07.2019   | 24.01. - 22.03.2020  |
| <b>Kosten</b>       | € 1.080,-   | € 1.080,-  |
| <b>Leitung</b>      | <p><b>Daniela Ananda Pfeffer</b> ist therapeutische Yoga-Lehrerin, Yoga-Lehrerin für Kinder und Schwangere sowie Ausbildungsleiterin in Yogalehrer- und Kinderyogalehrer-Ausbildungen der Yoga-Akademie Austria. Sie leitet die Yoga-Schule „Ananda-Yoga“ in Tulln.</p> |  |
|                     |   |  |

## 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 „Meditationslehrer/in“ ab.

| Die nächsten Termine | Schladming, Stmk  | St. Johann, Stmk  | Guntramsdorf, NÖ  |
|----------------------|---|---|---|
| <b>Form</b>          | 3 Wochenenden   | 3 Wochenenden   | 3 Wochenenden   |
| <b>Seminarhaus</b>   | Biohotel Bergkristall<br>Birkenweg 150<br>8971 Schladming-<br>Rohrmoos  | Haus der Frauen<br>8222 St. Johann/H. 7                           | Sonnenhaus Sawitri<br>Ziegelofengasse 7<br>2353 Guntramsdorf      |
| <b>Termine</b>       | 07.06. - 09.06.2019<br>25.10. - 27.10.2019<br>06.12. - 08.12.2019   | 27.09. - 29.09.2019<br>18.10. - 20.10.2019<br>08.11. - 10.11.2019 | 11.10. - 13.10.2019<br>15.11. - 17.11.2019<br>31.01. - 02.02.2020 |
| <b>Vorschau 2020</b> | Seminarhof Schleglberg, 4681 Rottenbach/OÖ; Beginn: 17.01.2020<br>Bio-Hotel Bergkristall, 8971 Schladming; Beginn: 12.06.2020   |   |   |
| <b>Kosten</b>        | € 960,-   | € 960,-   | € 960,-   |
| <b>Leitung</b>       | <p><b>Dr. Gilda Wüst</b> ist therapeutische Yoga-Lehrerin und Meditationslehrerin sowie Aus- und Weiterbildungsleiterin bei der Yoga-Akademie Austria.</p> <p><i>„Ich sehe Yoga und Meditation als geniale Möglichkeiten, in einem geschützten Rahmen Achtsamkeit, Loslassen und das Vertrauen in meine innere Führung zu üben, meine Grenzen anzunehmen und völlig gegenwärtig zu sein. Und so sind sie für mich eine Quelle der Freude, sowohl im Moment des Übens, als auch im täglichen Leben.“</i></p> |   |   |

## Ausbildung Nuad-Practitioner

Mit kaum einer anderen Methode kann man so schnell und effektiv Menschen helfen, ihre Energien zum Fließen zu bringen und tief zu entspannen.

Lerne, professionell und kompetent Thai-Yoga-Anwendungen zu geben - ob beruflich oder in der Familie. Bei erfolgreichem Abschluss dieser Ausbildung wird das Zertifikat „Nuad-Praktikant/in“ ausgehändigt.



| Nächste Termine    | Oberösterreich  | Steiermark   |
|--------------------|---|--|
| <b>Form</b>        | 3 Wochenenden, Freitag - Sonntag  |  |
| <b>Seminarhaus</b> | Sonnendeck<br>4020 Linz   | Eisenbergerhof<br>8045 Weinitzen   |
| <b>Termine</b>     | 13.09. - 15.09.2019<br>25.10. - 27.10.2019<br>29.11. - 01.12.2019   | In Planung für 2020  |
| <b>Kosten</b>      | € 960,-   | € 960,-  |
| <b>Leitung</b>     | <p><b>Karin Nguyen</b> ist Expertin für Thai-Yoga; zahlreiche Aus- und Weiterbildungen im In- und Ausland.</p>  <p><i>„Bei einer Thai Yoga Massage ist es das Schöne, jemandem in achtsamer Weise Berührungen zu schenken. Dadurch entsteht ein stiller, lebendiger Dialog, der Blockaden löst und dadurch Energie wieder fließen lässt. Es ist ein Geben und Nehmen - auch für den Massierenden.“</i></p> | <p><b>Bernadett Huber</b> praktiziert und unterrichtet seit über 15 Jahren Nuad und Yoga.</p>  <p><i>„Berührung auf körperlicher Ebene kann zu tiefer Seelenberührung werden. Befreiung und Heilung vom „Ballast unserer Lebens-Geschichte“ sind Ziel meiner Tätigkeit.“</i></p> |

## Ausbildung Ayurveda-Spezialist/in

Ayurveda ist die Wissenschaft vom langen, gesunden und glücklichen Leben. Sie stellt das Individuum mit seiner Einzigartigkeit in den Mittelpunkt aller Betrachtungen und Behandlungen. Gesundheit ist das Ergebnis eines energetisch-konstitutionellen Gleichgewichtes des Menschen. Alle Ernährungs- und Lebensstilempfehlungen des Ayurveda zielen auf die Erhaltung bzw. Wiederherstellung dieses Gleichgewichtszustandes ab. Die Kunst ist, einerseits zu erkennen, welche Prakriti (Konstitution) und welche Vikriti (Ungleichgewicht/Störung) du selbst bzw. dein Visavis hat und wie du die konstitutionelle Balance erhalten bzw. Imbalancen ausgleichen kannst.

Dies lernst du in der Intensiv-Ausbildung zum/zur Ayurveda Spezialist/in: Du erwirbst die Kompetenz, Gesundheitsempfehlungen der ayurvedischen Chronobiologie, der Konstitutionslehre, Ernährung und Yoga so zu kombinieren, dass du deine Klienten optimal, ganzheitlich und typgerecht unterstützen kannst.



Ausbildungsumfang: 120 Stunden, davon 90 Unterrichtsstunden a 60 Minuten in Theorie und Praxis sowie 30 Stunden eigene Praxis bzw. Hausarbeiten.

|                        |  |
|------------------------|--|
| <b>Nächster Termin</b> | <b>Guntramsdorf, NÖ</b>  |
| <b>Form</b>            | 4 Wochenenden  |
| <b>Seminarhaus</b>     | Sonnenhaus Sawitri<br>2353 Guntramsdorf, Ziegelofengasse 7   |
| <b>Termine</b>         | 15.08. - 18.08.2019<br>06.09. - 08.09.2019<br>26.10. - 27.10.2019<br>22.11. - 24.11.2019   |
| <b>Kosten</b>          | € 1.620,-  |
| <b>Leitung</b>         | <i>Iris Halbweis-Weiland</i> ist diplomierte Ayurveda-Wohlfühlpraktikerin, Vastu-Beraterin, Hatha-Yoga-Lehrerin (RYS 200) und Journalistin.<br><br><i>„Ayurveda, Vastu und Yoga sind seit vielen Jahren nicht nur mein Beruf, sondern auch meine Berufung und Leidenschaft.“</i> |



# Yogalehrer-Weiterbildungen

*Das Ausbildungs-Gesamtkonzept der Yoga-Akademie Austria geht weit über das Jahr der Yogalehrer-Grundausbildung hinaus und bietet 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 spezialisieren.*

Das flexible Gesamtkonzept erlaubt dir, deine persönliche Yoga-Ausbildung gemäß deinen Neigungen und Interessen sowie deinen zeitlichen und finanziellen Möglichkeiten individuell zusammenzustellen. Unten siehst du einen Überblick der Module, von denen ab der Grundstufe alle frei wähl-

und kombinierbar sind. Wenn du Aus- und bestimmte Weiterbildungen der Yoga-Akademie im Gesamtumfang von 500 Stunden erfolgreich besucht hast, erhältst du das Zertifikat „Yoga-Lehrer/in (YAA-500)“ - wir informieren dich gern über Details zu diesem Zertifikat.



## AUSBILDUNGS-GESAMTKONZEPT



## Der Große Asana-Zyklus

Der große Asana-Zyklus ist eine konsequente Weiterführung und Vertiefung der Yogalehrer-Ausbildung im Bereich der Asana-Praxis sowie der damit verbundenen anatomischen Aspekte. Er bildet die Basis für professionellen und verantwortungsvollen Yoga-Unterricht.

Dieser aus 6 Wochenenden bestehende Seminarzyklus geht in großer Tiefe auf jeweils eine Gruppe von Asanas ein und behandelt die anatomisch und energetisch korrekte Praxis und das professionelle und fundierte Unterrichten und Korrigieren der Haupt-Asanas und der verschiedenen Asana-Variationen. Es fließen moderne Erkenntnisse und Prinzipien aus der Physiologie und Anatomie ein.

Diese Weiterbildung dauert insgesamt 3 Jahre (2 Seminare jährlich; Einsteigen ist jederzeit möglich) und schließt mit dem Zertifikat „Asana-Acharya“. Wir empfehlen den Besuch des gesamten Zyklus, aber die Module können auch einzeln besucht werden.



### DIE MODULE

1. Stundenaufbau, Vinyasa Krama, Yoga Flow
2. Asana exakt – Surya Namaskar
3. Asana Exakt – Standstellungen
4. Asana Exakt – Vorwärtsbugen
5. Asana Exakt – Rückwärtsbeugen
6. Asana Exakt – Dreh- und Umkehrstellungen



| Nächster Termin    | Wels  |
|--------------------|---|
| <b>Form</b>        | Ein Wochenende, Freitag 14 h - Sonntag 16 h   |
| <b>Seminarhaus</b> | Schloss Puchberg<br>Puchberg 1<br>4600 Wels   |
| <b>Modul</b>       | 2   |
| <b>Termine</b>     | 22.11. - 24.11.2019   |
| <b>Kosten</b>      | € 360,-   |
| <b>Leitung</b>     | Rudra Christian Gruber  |

## 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. Ausbildungsabschluss mit Zertifikat.

|                        |   |
|------------------------|---|
| <b>Nächster Termin</b> | Salzburg  |
| <b>Form</b>            | 5 Tage  |
| <b>Seminarhaus</b>     | Der Kraftplatz<br>5020 Salzburg, Nonntaler Hauptstr. 80 |
| <b>Termin</b>          | 13.07. - 17.07.2020                                     |
| <b>Kosten</b>          | € 600,-   |
| <b>Leitung</b>         | Karin Neumeyer  |



## NEU: Weiterbildung Partner-Yoga



Yogalehrer/innen, die Partner-Übungen in ihren Yoga-Unterricht einbauen wollen, finden hier eine kompakte Weiterbildung, in der nicht nur eine große Zahl möglicher Übungen vermittelt wird, sondern wichtige Grundlagen des Yoga zu zweit behandelt werden. Abschluß mit Zertifikat „Partneryoga-Lehrer/in“.

|                        |  |
|------------------------|--|
| <b>Nächster Termin</b> | Wien                                       |
| <b>Form</b>            | 1 Wochenende, Sa 9-18 h + So 9 - 16 Uhr    |
| <b>Seminarhaus</b>     | Studio Yoveda<br>1210 Wien, Am Spitz 16/14 |
| <b>Termine</b>         | 07.09. - 08.09.2019                        |
| <b>Kosten</b>          | € 300,-                                    |
| <b>Leitung</b>         | Surya Irene Bauer                          |



## 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 Unterricht an die speziellen Bedürfnisse von Senioren anzupassen. Ausbildung mit Zertifikat „Senioren-yoga-Lehrer/in“.

| Die nächsten Termine | Salzburg   | Wels, OÖ   | Wien  |
|----------------------|--|--|---|
| <b>Form</b>          | 1 Wochenende   |  |   |
| <b>Seminarhaus</b>   | Der Kraftplatz<br>Nonntaler Hauptstr.<br>80; 5020 Salzburg   | Schloss Puchberg<br>Puchberg 1<br>4600 Wels  | Studio YoVeda<br>Am Spitz 16/14<br>1210 Wien  |
| <b>Termine</b>       | 31.05. - 02.06.2019  | 04.10. - 06.10.2019  | 13.12. - 15.12.2019   |
| <b>Vorschau</b>      | Graz, EnjoYoga mit Gilda: 13.12. - 15.12.2019  |  |   |
| <b>Kosten</b>        | € 360,-  | € 360,-  | € 360,-   |
| <b>Leitung</b>       | Harriet Pirchner<br> | Dr. Gilda Wüst<br> | Jyothi Judit Hochbaum<br> |

## Weiterbildung Kinderyoga-Lehrer/in



Die Kinderyogalehrer-Ausbildung wurde mit der Kinderyoga-Übungsleiter-Ausbildung zusammgelegt. Siehe Seite 60.

## Weiterbildung Gesundheits-Yoga



Diese in Österreich einmalige Ausbildung befähigt die Absolventen, speziell auf Gesundheit ausgerichtete Yoga-Kurse zu leiten und sowohl vorbeugend als auch bei eingetretener Krankheit auf bestimmte gesundheitliche Situationen einzugehen. Es wird eine große Anzahl von Übungen vermittelt, die vorbeugend und auch bei vielen Erkrankungen geübt werden können. Die Ausbildung schließt mit einer praktischen und theoretischen Prüfung. Bei erfolgreichem Abschluss wird das Zertifikat „Gesundheits-yoga-Lehrer/in“ ausgehändigt.

| Die nächsten Termine | Oberösterreich  | Steiermark  | Wien  |
|----------------------|---|---|---|
| <b>Form</b>          | 3 Wochenenden   | 3 Wochenenden   | 3 Wochenenden   |
| <b>Seminarhaus</b>   | Schloss Puchberg<br>Puchberg 1<br>4600 Wels                       | Studio EnjoYoga<br>St.Peter Hauptstr. 197<br>8042 Graz            | Studio Yoveda<br>Am Spitz 16/14<br>1210 Wien                      |
| <b>Termine</b>       | 22.11. - 24.11.2019<br>13.12. - 15.12.2019<br>24.01. - 26.01.2020 | 14.02. - 16.02.2020<br>27.03. - 29.03.2020<br>15.05. - 17.05.2020 | 14.03. - 15.03.2020<br>24.04. - 26.04.2020<br>23.05. - 24.05.2020 |
| <b>Kosten</b>        | € 960,-   | € 960,-   | € 960,-   |
| <b>Leitung</b>       | Marion Schiffbänker   | Dr. Gilda Wüst  | Irene Surya Bauer   |

### Unser Gesundheitsyoga-Team

**Mag. Dr. Gilda Wüst** ist therapeutische Yogalehrerin, Meditationslehrerin sowie Aus- und Weiterbildungsleiterin in den Bereichen Gesundheit, Meditation und Senioren-Yoga.



**Marion Schiffbänker** ist Yogalehrerin und Spiraldynamik Fachkraft Level Intermediate Specific sowie Craniocacral Practitioner. Aus- und Weiterbildungsleiterin bei der Yoga-Akademie Austria.



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



**Stefan Schwager** ist Therapeut für Traditionelle Chinesische Medizin, therapeutischer Yogalehrer, Nuad-Praktiker und Yoga-lehrer-Ausbildner an der Yoga-Akademie Austria.



**NEU**

## Weiterbildung Business-Yoga



Yoga für berufstätige Menschen - das ist ein Potential, das gar nicht überschätzt werden kann: Das ist mehr als ein gesunder Rücken, Stress Management und Burnout-Prävention. Der erwachsene Mensch verbringt ein Drittel seiner wachen Zeit im Umfeld seines Berufes. Es gibt keinen Lebensbereich, wo Yoga wirksamer ansetzen und den Menschen zu Freude und Fülle führen kann.

In einer Arbeitswelt, die sich immer schneller zu drehen scheint, ist Yoga sehr effektiv, um gesundheitlichen Problemen vorzubeugen oder diese zu lindern. Gerade durch die heilsamen Wirkungen sowohl auf der körperlichen als auch auf der mentalen Ebene wird Yoga von immer mehr Unternehmen im betrieblichen und Präventions- und Gesundheitsmanagement eingesetzt. In vielen großen Unternehmen wird betriebliche Gesundheitsförderung bereits ganz selbstverständlich praktiziert. Auch kleine und mittlere Betriebe erkennen immer mehr, wie wichtig ein aktives Gesundheitsmanagement ist, um Mitarbeiter an das Unternehmen zu binden und leistungsfähig zu erhalten. Ein Markt mit Zukunft.

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.

| Nächste Termine    | Steiermark   | Graz   |
|--------------------|--|--|
| <b>Form</b>        | 2 Wochenenden  | 2 Wochenenden  |
| <b>Seminarhaus</b> | Bio-Hotel Bergkristall,<br>8971 Schladming-Rohrmoos,<br>Birkenweg 150  | EnjoYoga<br>8010 Graz<br>St. Peter Hauptstr. 197                                     |
| <b>Termine</b>     | 20.09. - 22.09.2019<br>18.10. - 20.10.2019   | 14.02. - 16.02.2020<br>13.03. - 15.03.2020   |
| <b>Kosten</b>      | € 720,-  | € 720,-  |
| <b>Leitung</b>     | <b>Rita Uibner</b> ist Yoga-Lehrerin (YAA-500), Gesundheitsyogalehrerin, Meditationslehrerin und Seniorenyoga-Lehrerin sowie Diplom Betriebswirtin (FH), psychologische Beraterin und Heilpraktikerin. |  |

## 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 wird die persönliche Sadhana sein, der eigene Übungs- und Entwicklungsweg: Durch intensivierete 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    | Niederösterreich  | Wien   | Salzburg   |
|--------------------|---|--|--|
| <b>Form</b>        | 22 Tage   | 14 Tage (8 - 20 Uhr)   | 6 Wochenenden<br>Fr - So   |
| <b>Seminarhaus</b> | Sonnenhaus Sawitri<br>2353 Guntramsdorf   | Studio Yoveda<br>1210 Wien   | Der Kraftplatz<br>5020 Salzburg  |
| <b>Termine</b>     | 02.11.19 - 27.09.20<br>Details siehe Home-<br>page  | 18.01. - 04.10.2020<br>Details siehe Home-<br>page   | 24.01. - 22.11.2020<br>Details siehe Home-<br>page   |
| <b>Kosten</b>      | € 1.800,-   | € 1.800,-  | € 1.800,-  |
| <b>Leitung</b>     | Fabian Scharsach<br> | Judit Jyothi Hochbaum<br> | Alois Soder und<br>Stefan Schwager<br>  |

## Der Yogalehrer-Tag

Österreichischer Treffpunkt für Yoga-Lehrerinnen und Yoga-Lehrer für die gemeinsame Asana-, Pranayama-, Meditations- und Mantrapraxis, für das Kennenlernen und den Austausch untereinander. Nach der angeleiteten Übungspraxis folgt ein Workshop, der dem spezifischen Leitthema des jeweiligen Lehrertages gewidmet ist. Der Yogalehrer-Tag dauert von 9 bis 17 Uhr und kostet € 90,-.

| Datum        | Ort  | Leitthema  | Leitung  |
|--------------|--|--|--|
| Sa, 18.05.19 | Linz<br>Volksgartenstr. 7<br>4020 Linz       | „NUAD Thai Bodywork - Berühren von Körper, Geist und Seele“<br>Achtsamkeit und Einfühlsamkeit beim Berühren deiner Yogaschüler; Anwendung der Nuad-Grundgedanken im Yoga-Unterricht. Mit Karin |  |
| So, 20.10.19 | Graz<br>St. Peter Hauptstr. 197<br>8042 Graz | Vinyasa Flow<br>Aufbau einer Yoga-Stunde nach Vinyasa. Mit Sabine  |  |
| Sa, 14.03.20 | Salzburg<br>Saalachstr. 86a<br>5020 Salzburg | Weniger ist mehr<br>Die Kraft des Integralen Yoga. Workshop mit einfachen und kreativen Übungen. Mit Stefan  |  |

## Selbstständig mit Yoga

Halbtags-Workshop zu den Grundlagen der steuerlichen Aspekte der Selbstständigkeit mit Yoga. Kostenlos für YAA-Ausbildungsteilnehmer bzw. -Absolventen, sonst € 60,-. Nächster Termin: **07.09.2019** / 9 - 12 Uhr im Studio Surya Yoga in 2620 **Neunkirchen**, Wiener Straße 40.

### Information und Anmeldung

**Info-Mappe:** Wenn du Interesse an einer dieser Weiterbildungen hast, kannst du unter [verlag@yogaakademie-austria.com](mailto:verlag@yogaakademie-austria.com) das ausführliche Gesamtprogramm anfordern.

**Website:** Den aktuellen Stand aller Orte, Termine sowie die detaillierten Inhalte aller Weiterbildungen findest du auf unserer Homepage [www.yogaakademieaustria.com](http://www.yogaakademieaustria.com)

**Ausbildungs-Büro:** Martina und Doris helfen dir gerne bei individuellen Fragen: 0664-211 6039 (Mo-Fr, 8-11 Uhr) oder [office@yogaakademie-austria.com](mailto:office@yogaakademie-austria.com)



Martina



Doris

## 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.

**Versicherungen:** Wir können besonders günstige Haftpflicht- und Berufsausfallversicherungen für Yogalehrer vermitteln.

**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.

**„Erfolgreich Selbstständig Mit Yoga“:** Der Ratgeber für Personen, 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,-; Bestellungen: [verlag@yogaakademie-austria.com](mailto:verlag@yogaakademie-austria.com)



**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 Yogalehrerinnen ihre Geschichte und ihre Visionen: [www.yogaakademie-austria.com/selbststaendig-mit-yoga/](http://www.yogaakademie-austria.com/selbststaendig-mit-yoga/)

**Yoga-family Austria:** Ein neues, derzeit im Aufbau befindliches Projekt, das österreichische Yogalehrer in ihrem Auftreten und in ihren Aktivitäten unterstützt, ist die Yoga-family Austria - einen ersten Eindruck erhältst du auf den nächsten beiden Seiten.

# Eine Österreich-weite Yoga-Gemeinschaft

## Die „Yoga-family Austria“

*Mit dem Projekt der „Yoga-family“ laden wir Lehrende und Übende in Österreich ein, Teil einer Gemeinschaft zu werden, die Menschen in ihrer Yoga-Praxis unterstützt und verbindet.*



Im Sommer 2019 startet ein österreichweites Yoga-Projekt, das zwei Hauptziele hat: Zum einen werden Qualitäts-Anbieter von Yoga zu einer Gemeinschaft vereint und in ihrem Auftreten und in ihren Aktivitäten gefördert, und zum anderen wird eine Plattform gebildet, auf der Yoga-Anbieter und Yoga-Interessierte zusammenfinden und sich austauschen können sowie ein breites Spektrum von Informationen und Kontakten zu allen Yoga-bezogenen Themen nutzen können. Die Yoga-Akademie Austria betreut und begleitet dieses Projekt zur Förderung des Yoga in Österreich.

Die Yoga-family Austria wird damit aus zwei Hauptbereichen bestehen:

### 1. Die Yogalehrer-Gemeinschaft

Im Lauf der Yogalehrerausbildung entsteht in den Teilnehmergruppen eine Gemeinschaft, ein Feld gemeinsamer Praxis und gemeinsamen Studiums, ein die Gruppe verbindender lebendiger Austausch. Mit Abschluss der Ausbildung ist es jedoch mit den regelmäßigen Treffen mit der Gruppe vorbei und in den meisten Fällen löst sich die Gemeinschaft

auf und die Ausbildungsabsolventen sind in ihrem Wirken weitgehend auf sich allein gestellt. Daraus entstand der Gedanke einer österreichischen Yogalehrer-Gemeinschaft zum Zweck der gegenseitigen Förderung, des Austausches und gemeinsamer Praxis. Eine Gemeinschaft, die sowohl auf der persönlichen Ebene das Gefühl der Geborgenheit und Verbundenheit vermitteln als auch auf der fachlichen, spirituellen und kommerziellen Ebene wirksame Unterstützung geben kann.

Die Yogalehrer erhalten von der *family* eine Vielfalt von Möglichkeiten der individuellen Unterstützung. Diese Unterstützung kann verschiedene Formen haben, zum Beispiel:

- Das Fördern der Bildung von regionalen Yoga(lehrer)-Gruppen zur gemeinsamen Übungspraxis, zum Austausch oder einfach zum Vertiefen von Freundschaften und gemeinsame Freizeit-Unternehmungen;
- Das Beantworten von Fragen zu spirituellen, fachlichen, unterrichtstechnischen, organisatorischen oder werbetechnischen Themen durch ein Experten-Team;

- Das Zugänglichmachen von Informationen und Services, die für selbstständige Yogalehrer hilfreich sind, z.B. Kontakte zu Steuerberatern, Werbegrafikern, Unternehmensberatern, Versicherungen und andere;
- Gegenseitige Werbe-Unterstützung, Förderung der Bekanntheit im Internet und besonders günstige und wirksame Werbemöglichkeiten;
- das Unterstützen und Begleiten von Yoga-Großprojekten wie wissenschaftliche Studien, Yoga in Schulen oder Yoga im Business.

Die Grundvoraussetzung für eine Mitgliedschaft als *family*-Yogalehrer/in ist der erfolgreiche Abschluss einer von der YogaAlliance nach RYS-200 zertifizierten Yogalehrer-Ausbildung. Anmeldung / Aufnahme startet im Juli; Vormerkungen sind ab 1. Juni möglich.

## 2. Die Gemeinschaft der Yoga-Interessierten bzw. Yoga-Übenden

Ein großer Bereich der *Yoga-family* Austria ist der Information und dem Service für Yoga-Übende gewidmet. Yoga-Interessierte finden auf dieser Plattform –

- Eine wachsende Anzahl von Fachartikeln über die verschiedenen Aspekte der Yoga-Praxis und der Yoga-Philosophie;
- Ein Forum, auf dem sie sich mit anderen Yoga-Übenden und Yogalehrern austauschen und Antworten auf ihre Fragen finden können;

- Ein Yoga-Board „Suchen und Finden“ für Interessantes und Nützliches rund um Yoga.
- Ein österreichisches Yogalehrer-Verzeichnis, in dem sie nach kompetenten Yoga-Anbietern in ihrer Nähe suchen können.

Die Mitgliedschaft in der *family* ist sowohl für Yogalehrer als auch für Übende kostenlos.

Derzeit arbeiten wir am Aufbau der Homepage und des Forums. Aktuelles findest du ab Juli 2019 auf

**[www.yoga-family.at](http://www.yoga-family.at)**

sowie natürlich in der nächsten Ausgabe der *YogaVision*.



### **Das Gründer-Team der Yoga-family Austria**

*Hinten: Lois (Homepage und Grafik), Martina und Irene (Organisation); vorne: Thomas (Programmierung), Arjuna (Leitung) und Parvati (family-Büro).*

Info / Kontakt für Yogalehrer/innen, die Mitglied der *Yoga-family* Austria werden wollen:

[office@yoga-family.at](mailto:office@yoga-family.at)

# Ausbildungs-Abschlüsse

Im Winter und Frühling 2019 haben wieder eine Reihe von Gruppen ihre Ausbildung erfolgreich abgeschlossen - wir gratulieren herzlich allen frischgebackenen Yogalehrerinnen und Yogalehrern! Hier einige Abschlussfotos:

Ausbildungsgruppe Wien (YLA W-1803)



Ausbildungsgruppe Kärnten (YLA K-1802)



Ausbildungsgruppe Enns (YLA OÖ-1801)



Ausbildungsgruppe Altmünster (YLA OÖ-1809)



Ausbildungsgruppe Salzburg (YLA S-1809)



Ausbildungsgruppe Tirol (YLA T-1810)



## Ausbildungszertifikat „Yogalehrer/in (YAA-500)“

Wir freuen uns, weitere Sonderzertifikate „Yogalehrerin YAA-500“ überreichen zu können, und gratulieren herzlich:



**v.l.n.r.: Gerda Lamplmair (OÖ); Susanne Haiderer-Buda (Wien); Brigitte Lindner (Szbz); Andrea Szedenik (Szbz); Astrid Eder (Wien) und Maria Tiefenbacher (NÖ).**

Ebenso erhielten die Teilnehmerinnen der Yoga-Sadhana Intensiv-Gruppe in Tirol das Zertifikat „Yogalehrerin (YAA-500)“:

**Sonja Falch  
Sabine Frischmann-  
Lentsch  
Andrea Gallmayer  
Julia Künzel  
Maria Langthaler  
Karin Lieb  
Michaela Liebeg-  
Schaun  
Alexandra Lugstein  
Beatrix Neururer  
Marianne Peetz  
Sylvia Pichler  
Isabel Prem  
Karin Salzburger  
Kathrin Weiler**



## Info-Broschüre „Yoga-Bildungsprogramm“

Im Bildungs-Gesamtprogramm der Yoga-Akademie Austria findest du alle Seminare, Aus- und Weiterbildungen, die wir derzeit im Angebot haben, übersichtlich zusammengestellt und ausführlich beschrieben. Außerdem gibt es eine Übersicht aller Bücher unseres Yoga-Verlages.

Du kannst diese Broschüre kostenlos anfordern unter

**[verlag@yogaakademie-austria.com](mailto:verlag@yogaakademie-austria.com)**

Die Zusendung kann per Post oder per E-Mail als pdf-Datei erfolgen.





DAS LEBEN LIEBEN... BEWUSST & EINFACH...

LEBENSFREUDE  
YOGA

WWW.LEBENSFREUDEYOGA.COM

URLAUBE • SEMINARE • RETREATS • KURSE



## Yoga Urlaub in Kroatien, Istrien

### 18.-22. September 2019

Yoga, Meditation, Mantras  
ayurvedische Küche  
Pool, Sonne, Freizeit



Leitung:

Daniela Ananda Pfeffer  
0664-737 15 0 16  
info@anandayoga.at  
www.anandayoga.at

YOGALEHRER/IN  
AUSBILDUNG  
ONLINE



www.be-your-dream.com

## EIN YOGAWOCHENENDE IN DEN BERGEN

13. bis 15. September 2019 im Hotel Alpenjuwel Residenz

*Zeit für dich*

Vier Yogaeinheiten  
Meditationen  
Satsang  
Six-Sense-Wanderung  
Ruhe und Entspannung  
Wellness



www.yoga-oberland.at

Hotel Garni Alpenjuwel Residenz • Dorfbahnstraße 21 • 6534 Serfaus • Tirol  
Tel. +43 (0)5476 60663 oder Tel. +43 (0)676 431 27 80 • www.alpenjuwel-residenz.at

## Kooperationspartner der Yoga-Akademie Austria

Mit Beginn 2019 startete die Yoga-Akademie Austria ein österreichweites Partner-Projekt: Wir bieten ausgewählten Unternehmen aus dem Touristik-, Gesundheits-, Ernährungs- und Bildungsbereich die Möglichkeit einer Partnerschaft zur beiderseitigen Förderung der Bekanntheit und Präsenz an. Wir konnten bereits die ersten Freunde gewinnen, die wir dir heute vorstellen und empfehlen möchten:

### Q-Resort Kitzbühel



Das familiengeführte Gesundheitsresort begeistert mit einem klaren, modernen Design und verwöhnt Körper, Geist und Seele.

Bahnhofplatz 1, 6370 Kitzbühel  
<https://qresort.at/>  
[q-resort@loock-hotels.com](mailto:q-resort@loock-hotels.com)

### Bio-Landhaus Arche



Frisch zubereitete Bio-Köstlichkeiten und Urigkeit. Hier gibt es Urlaub für körperliches und seelisches Heil, Ganzheit und Lebensfreude inmitten Natur.

Vollwertweg 1a, 9372 Eberstein - St. Oswald  
<http://www.bioarche.at/>  
[bio.arche@hotel.at](mailto:bio.arche@hotel.at)

### Veganer Gasthof zum Ederplan



Der vegane Gasthof lädt zu veganen Urlauber ein. Besonderheiten sind die veganen Kochkurse, die TCM Küche und die idyllische Berglandschaft.

Stronach 10, 9992 Iselsberg  
<https://www.gasthofzumederplan.at>  
[anfrage@speed.at](mailto:anfrage@speed.at)

### Weltladen



Seit vier Jahrzehnten engagieren sich die österreichischen WELTLÄDEN für den Fairen Handel. Zusammen mit ihren Partnern

im globalen Süden offerieren sie eine breite Palette an Produkten, u.a. Schmuck, Kunst-Handwerk, Lebensmittel, Bekleidung und Kosmetika und begleiten mit Bildungs- und Öffentlichkeitsarbeit.  
[www.weltladen.at](http://www.weltladen.at)  
[arge@weltlaeden.at](mailto:arge@weltlaeden.at)

Betriebe, die in den Bereichen Spiritualität, alternative Gesundheit und Nachhaltigkeit engagiert sind und Kooperationspartner der Yoga-Akademie Austria werden wollen, wenden sich für Einzelheiten bitte an Estelle Bauer, [pr@yogaakademie-austria.com](mailto:pr@yogaakademie-austria.com)

# Faire Zukunft? Und zwar für alle!

## Der Weltladen - oder die Vision eines fairen Handels



Die gute Nachricht zu Beginn: Fairness lässt sich säen, Fairness lässt sich leben, Fairness ist möglich – dafür braucht es reflektierte Menschen, die dementsprechend handeln und davon erzählen.

Jedes Jahr begehen die Weltläden – Fachgeschäfte für Fairen Handel – den Weltladentag (international als World Fair Trade Day bezeichnet). Rund um diesen Tag am 11. Mai 2019 können in den 90 österreichischen Weltläden Konsumenten erfahren, wie sie den Fairen Handel unterstützen können und damit ein Stück Gerechtigkeit säen können. Die diesjährige Kampagne unter dem Motto „FAIR? „ZUKUNFT FÜR ALLE! JETZT!““ lädt Menschen ein, über ihren Einkauf und die Auswirkungen nachzudenken und darüber, ob und wie man aktiv werden kann – sei es individuell oder politisch. Viele Aktionen und Veranstaltungen von bio-fairem Brunch über

Modeschauen bis hin zum entschleunigten Austausch bei einer Tasse fairem Kaffee oder Tee – in ganz Österreich wird es was zum Mitmachen geben. Vorbeikommen lohnt sich!

### Faire Vielfalt aus dem globalen Süden

Abgesehen von diesen besonderen Tagen im Mai bieten die Weltläden das ganze Jahr fair gehandelte Produkte vornehmlich aus Afrika, Asien und Lateinamerika. Die Produkte erzählen vom Leben, den Erfolgen und Herausforderungen der Kleinproduzenten, Handwerker, Kleinbauern und deren Familien, Genossenschaften und Selbsthilfegruppen. Die Weltladen-Mitarbeiter besuchen die Produzent vor Ort und ein bis zweimal jährlich gibt es auch die Möglichkeit, sich mit den Produzenten im Rahmen so genannter Dialogprogramme direkt auszutauschen.





## Kooperation und Solidarität für ein würdevolles Leben

Mit dem Kauf von Produkten im Weltladen ermöglicht man den Produzenten, ihre Existenz aus eigener Kraft zu sichern und zwar dort, wo sie leben. Das Mehreinkommen aus dem Fairen Handel wird für gemeinschaftliche Sozialprojekte, Bildungsprogramme und ökologische Investitionen eingesetzt. Die Produkte im Weltladen – von Lebensmitteln wie Kaffee, Kakao oder Tee, Schmuck und Accessoires, Kunsthandwerk, Kosmetik, Homestyle bis zu bio-fairer Mode – erzählen Geschichten. Die Lieferkette ist transparent nachvollziehbar und rückverfolgbar.

## Orte der Begegnung

Weltläden sind mehr als reine Verkaufsorte. Sie sind Orte der Begegnung sowie des Dialogs und sind ein Modell, wie Handel auf Augenhöhe mit Produzenten weltweit praktisch funktioniert. Viele Weltläden sind Vereine und bieten die Möglichkeit, sich sinnvoll und solidarisch zu engagieren.

Schauen Sie vorbei! Auf unserer Website [www.weltladen.at](http://www.weltladen.at), auf der Facebook-Seite Weltläden Österreich oder auf Instagram.

Wir freuen uns über die Kooperation mit der Yogaakademie Austria. Der Faire Handel und Yoga haben großes Potential, das menschliche Leben hier wie dort auf mehreren Ebenen zu verbessern.

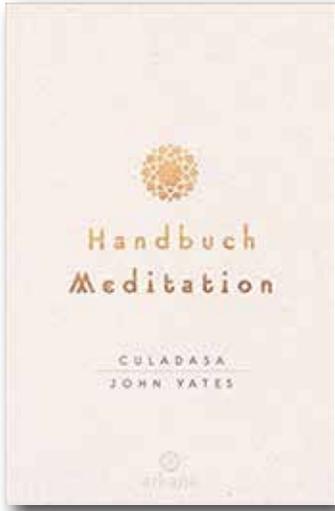
Wer im Weltladen einkauft, setzt ein Zeichen für einen Handel mit Perspektiven! Alle Produkte sind fair gehandelt, die Lieferkette ist nachvollziehbar und transparent und viele Lebensmittel stammen aus ökologischer Produktion.

## Der Weltladen-Clip



[https://www.youtube.com/watch?v=95vUsFoE\\_4I](https://www.youtube.com/watch?v=95vUsFoE_4I)

## BUCHTIPP



### Handbuch Meditation

Culadasa John Yates

gebundene Ausgabe, 560 Seiten

ISBN 978-3442342150

€ 30,-

erhältlich im Buchhandel

### Das universale Standardwerk zur Meditation.

Die Meditation ist der Königsweg zum Erwachen. Sie erlaubt uns, mit zunehmender Übung immer tiefere Zustände der Glückseligkeit, des Friedens und der Erkenntnis zu erreichen, die schließlich in der endgültigen und dauerhaften Befreiung vom Leiden gipfeln.

Der Meditationslehrer und promovierter Neurowissenschaftler Culadasa John Yates zeigt in dieser universalen Meditationsanleitung, wie wir Schritt für Schritt unsere Praxis vertiefen können. Das an Erfahrungstiefe und Kenntnisreichtum über die Stufen der Meditation einzigartige Handbuch gestattet es sowohl Einsteigern als auch erfahrenen Meditierenden, allseits bekannte Hindernisse und

Probleme – beispielsweise Gedankenwandern, Unachtsamkeit oder Langeweile – zu überwinden, indem die Ursachen erklärt und eingängige Lösungsmethoden vorgestellt werden. Hierbei werden auch aktuelle neurowissenschaftliche Erkenntnisse genutzt. Das neue Standardwerk zur Meditation führt anhand vieler Übungen und Beispiele in erleuchtete Dimensionen des Bewusstseins.

*»Dieses Buch sticht in der unüberschaubaren Literatur über Meditation und Achtsamkeit einzigartig hervor.« (Buddhismus aktuell).*

## Das 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 Yoga-Lehreraus- 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 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 24

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

Auflage: 28.000 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](mailto:info@yogaakademie-austria.com)



# Yogalehrer Ausbildungen

Dauer: 1 Jahr, zumeist berufsbegleitend

Laufend Ausbildungsstarts an vielen  
Orten in ganz Österreich



International zertifiziert  
Bildungsförderung möglich



**Bitte ausführliche Infomappe anfordern!**

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

