

Magazin für Yoga, Gesundheit und Achtsamkeit

YOGA

Vision

NR. 33 / NOV 2024



cert

OCERT



NEU

YOGALEHRER-AUSBILDUNGEN IN KROATIEN

YOGA-TECHNIKEN

Flow „Schulterbrücke“
Irrtümer über die Meditation

GESUNDHEIT

Yoga in den Wechseljahren
Salutogenese

YOGA FÜRS LEBEN

Vairagya – der Geist des Yoga
Achtsamkeit im Alltag leben
Yoga und natürliche Geburt

Inhalt

YOGA & GESUNDHEIT

- 6 Yoga in den Wandlungsjahren**
Wie Yoga in den Wechseljahren unterstützen kann
- 12 Die Salutogenese**
Wie Gesundheit entsteht und wie sie erhalten werden kann

YOGA-TECHNIKEN

- 16 Flow „Schulter-Brücke“**
Ein Flow zum Öffnen des Herzens
- 20 Irrtümer über die Meditation**
2. „Meditation muss sich gut anfühlen“

YOGA-PHILOSOPHIE

- 22 Vairagya, der Geist des Yoga**
Ein Konzept für inneren Frieden
- 26 Inspirationen**
Von der Dunkelheit ans Licht
- 27 Weisheitsgeschichte**
Auf der Suche nach Gott

YOGA FÜRS LEBEN

- 28 Achtsamkeit im Alltag leben**
Tipps für einen achtsamen Alltag
- 32 Yoga für alle - 2. Teil**
Yoga, Bewusstheit und eine natürliche Geburt
- 38 Ayurvedische Ernährung im Herbst**
Ernährungstipps - Rezept - Gewinnspiel

AUS DER YOGA-AKADEMIE

- 41 Veranstaltungskalender**
- 60 Aus der Yoga-Akademie**
Aktuelles und Services

Die Highlights

Yoga in den Wandlungsjahren

Die westliche Medizin betrachtet die Wechseljahre als hormonellen Mangel, der das Ende des reproduktiven Lebens einer Frau markiert. Hier fokussiert man sich vorwiegend auf die physischen und psychologischen Risiken die Gesundheit betreffend. Aber es gibt noch eine Anzahl weiterer Aspekte dieser Lebensphase.



Ein Flow zum Öffnen des Herzens

Die Rückbeuge aus der Rückenlage schafft es auf wunderbare Weise, die Körpervorderseite zu öffnen und damit dem Herzen sanfte Weite und Raum zu schenken. Gleichzeitig hat sie eine stärkende Wirkung auf die Rückenmuskulatur und fördert die Beweglichkeit der Brustwirbelsäule.

Achtsamkeit im Alltag leben

Bewusst verrichtete Aktivitäten des Alltags sind Teil einer informalen Achtsamkeitspraxis. Das beginnt, indem du zum Beispiel bei einem Meeting entscheidest, alle digitalen Ablenkungen wegzulegen, um vollkommen präsent zu sein. Oder du genießt deine Mahlzeit in Stille, ohne gleichzeitig zu lesen, fernzusehen oder zu reden. Wir haben eine Fülle von Tipps für deinen achtsamen Alltag zusammengetragen.





Liebe Leserin, lieber Leser!

Die „Heilige Wissenschaft Yoga“ hat sich über einen Zeitraum von mehr als dreitausend Jahren entwickelt und wird heute weltweit in zahlreichen Formen und Stilen praktiziert. Hatha, Kundalini, Ashtanga, Iyengar, Power, Bikram und Somatic Yoga und viele andere sind primär auf physische Techniken und Ansätze fokussiert, während Mantra, Raja, Bhakti Yoga und Advaita Vedanta sich mehr auf die geistigen Aspekte konzentrieren. Große Yoga-Meister des 19. Jahrhunderts suchten alle Aspekte des Yoga in einem „Yoga der Synthese“ (Swami Sivananda) oder einem „Integralen Yoga“ (Sri Aurobindo) zusammenzuführen. Der Ganzheitliche Yoga, den die Yoga-Akademie Austria seit zwanzig Jahren lehrt, ist eine Fortführung dieses Weges. Es ist ein Weg, der die geistigen, emotionalen und physischen Potentiale des Menschen verbindet und entfaltet und dich zu einem gesunden, erfolgreichen, ausgeglichenen und glücklichen Leben führen kann.

Wir haben in dieser neuen Ausgabe der *YogaVision* wieder eine Reihe von Artikeln rund um den Ganzheitlichen Yoga für dich zusammengetragen. Wir freuen uns, wenn sie dir für dein Leben Hilfe und Inspiration geben können und wünschen dir eine erkenntnisreiche und entspannende Lektüre.

Herzliche Grüße und Om shanti!

Arjuna und das Team der
Yoga-Akademie Austria

Die Yoga-Akademie Austria

... ist ein durch **ÖCERT zertifiziertes österreichisches Kompetenzzentrum für Ganzheitlichen Yoga**. Seit 2005 vermitteln wir lebensnahen und zeitgemäßen Yoga.

Es ist unsere Vision, dass die uralte und zeitlose Wissenschaft des Yoga für jeden einzelnen Menschen auf diesem Planeten von **großem Nutzen** sein kann – es ist unser Bestreben, das Wissen um Techniken, Methoden und geistige Konzepte des ganzheitlichen Yoga vielen Menschen in Österreich zugänglich zu machen.

Wir bieten **Kurse und Seminare, Aus- und Weiterbildungen** rund um Yoga, Gesundheit und Spiritualität an und geben mit großer Freude die **Yoga-Zeitschrift „YOGAVision“** heraus.

Die YOGAVision

... ist ein hochwertiges, auf Fachartikel konzentriertes Yoga-Magazin, das in Österreich seit 2008 herausgegeben wird. Unser Hauptanliegen ist es, den klassischen Yoga mit modernen Erkenntnissen aus Wissenschaft und Medizin zu verbinden und dem Menschen in seinem täglichen Leben zugänglich und nutzbar zu machen.

Die **YOGAVision** erscheint halbjährlich und kann über Abo oder über deine/n Yogalehrer/in bezogen werden. Die Zeitschrift einschließlich Versand innerhalb Österreichs ist kostenlos bzw. auf Basis freier Spende.

Die **YOGAVision** wird ergänzt durch unseren kostenlosen monatlichen **Newsletter „Yoga-Impulse“** mit weiteren interessanten Fachartikeln und Tipps fürs tägliche Leben.

Abo-Service für beide Publikationen:
verlag@yogaakademie-austria.com

Dein Dana (sansk. „Spende“)

Um die YogaVision weiterhin kostenlos anbieten zu können, freuen wir uns über deinen Beitrag. Mit deiner Überweisung nimmst du auch an unserem **GEWINNSPIEL** teil. Wir verlosen einen Platz bei einem **Themenwochenende** deiner Wahl!

Und so geht's:

1. *Überweisung veranlassen*
2. *Mail bis 15.12.2024 an pr@yogaakademie-austria.com mit dem Betreff „Dana“ schicken*

AT31 3219 5001 0042 2634



Herzlichen Dank!

Deine Yoga-Akademie Austria



Yoga in den Wandlungsjahren

Von Mag. Christina Kiehas

Die westliche Medizin betrachtet die Wechseljahre als hormonellen Mangel, der das Ende des reproduktiven Lebens einer Frau markiert. Hier fokussiert man sich vorwiegend auf die physischen und psychologischen Risiken die Gesundheit betreffend. Aber es gibt noch eine Anzahl weiterer Aspekte dieser Lebensphase.

Mit den Wechseljahren habe ich stets andere Frauen verbunden, aber nicht mich selbst, und schon gar nicht mich im Alter von 40 Jahren. Offen gestanden war die ärztliche Offenbarung ein Schock, und in meinen Gedanken ploppte auf: Aber ich war ja noch gar nicht Frau? Neben Fragen meine Identität betreffend, meines nun vermeintlich nicht mehr vorhandenen zyklischen Lebens, meiner Trauer, kamen nun auch körperliche Symptome hinzu: vor allem Hitzewallungen und Schlafstörungen, schließlich auch Zysten gepaart mit der Diagnose beginnender Osteoporose, was offen gestanden Angst auslöste.

Warum plaudere ich hier aus dem Nähkästchen? Weil mir die Offenheit im Umgang mit dem Thema Wechseljahre sehr am Herzen liegt, ist es doch noch immer ein mar-

ginalisiertes Thema, wenn nicht gar Tabu-Thema. Tatsächlich fühlte ich mich mit dem Thema allein gelassen, da es zum Beispiel keine offizielle Anlaufstelle gibt, keine mir bekannten Übergangsrituale, kein wahres Geleit durch diese Zeit, sondern vielmehr Fragezeichen. Weiters möchte ich mit meiner Geschichte aufzeigen, wie umfassend das Thema Wechseljahre sein kann, welche Bereiche es umfasst – von der Gedanken- und Gefühlsebene bis hin zur Körperebene.

Und so befällt wohl die meisten Frauen beim Gedanken an die Wechseljahre zumindest eine leichte Beklemmung. Befürchtet werden ein intensiver körperlicher Abbau mit Verlust der körperlichen Attraktivität und Kraft. Dazu kommt die seelische Belastung durch einen Mangel an beruflicher und privater Wertschätzung - zu kurz kommt die

Anerkennung der weiblichen Reife und der Weisheit. Und letztlich wird das Empfinden einer Lebenskrise durch das Auftreten klimakterischer Beschwerden wie Hitzewallungen, Schlafstörungen oder depressive Stimmungsschwankungen verstärkt.

Was hat mir geholfen? Gespräche mit anderen Frauen, die sich offen zeigen, die Sichtweise der TCM und des Ayurveda, Nahrungsergänzung, die Änderung meiner Lebensumstände vor allem in Hinsicht Stress und Resilienz wie auch eine Umstellung meiner Yogapraxis. Und genau daraus habe ich etwas entwickelt, das ich gerne teilen möchte. In diesem Artikel wie auch im Rahmen eines Online-Seminars und Themenwochenendes (Info am Ende des Artikels).

Ayurveda und TCM

Die westliche Medizin betrachtet die Wechseljahre als hormonellen Mangel, der das Ende des reproduktiven Lebens einer Frau markiert. Hier fokussiert man sich vorwiegend auf die physischen und psychologischen Risiken die Gesundheit betreffend. Die westliche Schulmedizin bietet in dieser Situation an, den Alterungsprozess durch Substitution weiblicher Hormone aufzuhalten, was natürlich vielfach funktioniert: zahlreiche Erkrankungen wie Osteoporose, Herz-Kreislauferkrankungen oder auch Morbus Alzheimer können dadurch zeitlich nach hinten verschoben werden.

In den östlichen Systemen wie der TCM und dem Ayurveda wird die Menopause als **natürlicher Wandel** betrachtet, als eine Option, das Leben zu verlangsamen,

um damit die Lebensenergie zu erhalten. Es wird gar als Befreiungsakt beschrieben, als ein Eintreten in Weisheit und Ganzheit. Dies bedeutet nicht, dass etwa chinesische Frauen keine physischen Risiken tragen, es bedeutet vielmehr, dass Frauen in diesen Kulturkreisen Respekt für ihren Erfahrungsschatz entgegengebracht wird. Es bedeutet gesellschaftliche Akzeptanz.

Im **Ayurveda** wird schließlich zur Unterstützung der durchaus neuen Lebensumstände am Ausgleich eines etwaigen Dosha-Überschusses gefeilt. Eine Dysbalance des Pitta-Doshas kann sich beispielsweise mit heißen Emotionen wie Aggression und physischer Hitze äußern: Hitzewallungen, Nachtschweiß, Irritation. Vata-Dominanz kann sich durch Ängste, Schlaflosigkeit, einem Gefühl der Überforderung zeigen. Gewichtszunahme, Wassereinlagerungen, Lethargie und Depression sprechen für einen Kapha-Überschuss. Um hier ayurvedisch anzusetzen, ist es empfehlenswert, sich an eine/n Ayurveda-Spezialist/in zu wenden. Ergänzend können wir bei einer individuellen Yoga-Praxis ansetzen.

In der TCM ist die Theorie von **Yin und Yang** zentral: Alle biologischen Abläufe in uns finden dann gesund statt, wenn Yin und Yang in Harmonie sind. In Bezug auf die Temperatur im Körper steht Yin für die Kälte und Yang für die Wärme, bezüglich der Tageszeiten ist die Nacht dem Yin zuzurechnen und das Yang dem Tag. Yin bedeutet Ruhe, Yang bedeutet Bewegung, Yin ist der stoffliche Aspekt und Yang der funktionelle Aspekt aller Dinge. Eine Abnahme der Yin-Energie kann in etwa mit dem Abnehmen der weiblichen Hormone gleichgesetzt werden. Es kann aber auch zum Yang-Verlust kommen. Je

nach Gewichtung der Energieverhältnisse sind dann die Symptome unterschiedlich. Ein weiterer Faktor im Klimakterium ist das Nachlassen des Qi der Mitte, wodurch die Produktion und Speicherung von Essenz geringer wird, d.h. es entsteht kein Überschuss mehr, der monatlich abbluten muss. Durch diesen Regulationsvorgang werden wertvolle Essenzen und Säfte eingespart und die Energien werden geschont. Jetzt wird nach chinesischer Vorstellung die Essenz nach oben zum Herzen geführt, um hier das Shen, den Geist zu nähren.

Yoga in den Wandlungsjahren

Aus yogatherapeutischer Sicht macht es durchaus Sinn, individuell zu arbeiten, dennoch bin ich der Meinung, dass Frau jetzt auch von einem Gruppensetting und den damit einhergehenden Austauschmöglichkeiten unter Gleichgesinnten profitieren kann. Aus persönlicher Erfahrung, aus der Yogatherapie und dem Gesundheitsyoga lassen sich auch einige Aspekte festmachen, mit denen der Yogaunterricht für Frauen in den Wechseljahren gestaltet werden kann. Ferner möchte ich meine Erfahrungen aus dem Fasziyoga und dem traumaorientierten Yoga einbringen. Im Folgenden möchte ich ein paar Ansatzpunkte mit dir teilen:

Ein ganz wesentlicher Punkt erscheint mir der Aspekt der **Verlangsamung** im Sinne der TCM und der damit einhergehenden Reduktion von Vata und Pitta. Ferner werden dadurch Achtsamkeit und Gegenwärtigkeit als Kontrapunkt zu unserer schnelllebigen Zeit genährt. Zudem werden Verletzungs-

wie auch Sturzrisiko minimiert und der Leistungsgedanke tritt in den Hintergrund. Das Prinzip „Weniger und dafür bewusster und gezielter“ kann als ein wunderbarer Ansatzpunkt für Yoga in der Zeit der Wechseljahre gewählt werden.

Dies führt mich zum Vagus-Nerv und unserem Nervensystem. Es ist unumstritten, dass **Stress** die Wechseljahre frühzeitig auslösen und Symptome verstärken kann. Somit bildet die Reduktion beziehungsweise ein Ausgleich von Stress einen weiteren zentralen Praxis-Punkt. Wie eingangs beschrieben, geht die Zeit des Wandels mit Ängsten, Sorgen etc. – also Stress – einher. Stress an sich ist Kopsache und manifestiert sich auf der Körperebene als Symptom.

Stress kann aber auch durch die körperliche Umstellung angetriggert werden. Entgegenkommen kann man dieser Thematik neben der Verlangsamung und einhergehenden Achtsamkeit mit der Betonung der Erdung. Das Element Erde schenkt uns Urvertrauen und Stabilität. Auf diese Weise können wir unser Wurzelchakra in Balance bringen. Und Erdung ist in jeder Asana möglich. Erdung erfahren wir auch in Savasana und Zwischenentspannungen, im Meditationssitz als Basis für Meditation und Tiefenatem. Erdung stellt sich auch dann ein, wenn wir im Körper ankommen: Dies gelingt z.B. durch den Fokus auf unsere Füße, jenen Teil des Körpers, der am weitesten von unseren Köpfen, also unseren Gedanken, entfernt ist. Erdung geschieht also im Spüren. Das bedeutet: Wir dürfen im Spüren ankommen.

Ein weiterer Aspekt, der sich aus dem Fokus Stressbewältigung ergibt, ist jener, der die Stressmuskulatur miteinbezieht: Nacken,

Schultern, unterer Rücken – hier insbesondere mit Bezug auf Psoas und Beckenboden. Stress, Belastungen und Schutzbedürfnis manifestieren sich genau in diesen Regionen. Wir wollen durch ein Hochziehen unserer Schultern unser Herz schützen – und hierin liegt ein weiterer wertvoller Aspekt: Genau jetzt kannst du dich fragen, was dich erfüllt. Wie könnte sich mein Leben jetzt gestalten? Worauf möchte ich mich fokussieren? Was nährt meine Freude?

Elementar ist auch das Thema **Kräftigung** im Sinne freudvoller Anstrengung. Muskeln wie auch Knochen bedürfen eines Bildungsreizes, der gerade jetzt wichtig ist, um Osteoporose und Muskelschwund entgegenzuwirken. Ich gehe hier sogar so weit zu sagen, dass es durchaus Sinn machen kann, Gewichte in die Yoga-Praxis zu integrieren.

Was ich weiters am Yoga sehr schätze, ist der **Einsatz von Hilfsmitteln** – wir können die Wände oder Stühle in die Praxis integrieren und Abwandlungen finden, um ein etwaiges Sturzrisiko (etwa bei bereits vorhandener Osteoporose) zu reduzieren. Dies ist vor allem bei Balance-Übungen sinnvoll, die in einer Yoga-Praxis zu den Wechseljahren nicht fehlen sollten, da wir mittels dieser die Tiefenmuskulatur ansprechen.

Ferner sollten wir die **Gelenke** ansprechen, um sie fit zu halten. Die Gelenke lieben runde, kreisende Bewegungen und sie mögen es, in ihrem natürlichen Bewegungs-Umfang mobilisiert zu werden. Vielfach herrscht im Yoga eine Hüft-Öffnungsvorliebe - dieser würde ich mit der Integration aller Bewegungsrichtungen, die dem Hüftgelenk zur Verfügung steht, entgegenhalten. Das freie Fließenlassen und auch mal freie Bewegung

zu ermöglichen, lieben nicht nur unsere Faszien, es stärkt zudem unser Sakralchakra, dem Ort unserer Lebensfreude, Kreativität und auch jener, der mit unseren Reproduktionsorganen in Verbindung gebracht wird.

Die Anregung des **Herz-Kreislauf-Systems** ist ebenso ein Aspekt, von dem wir in den Wechseljahren profitieren – insbesondere auch dann, wenn ein Kapha-Ungleichgewicht vorherrscht. Es muss nicht der klassische Sonnengruß sein, es können kreative Sequenzen sein, die unsere Koordination fördern, die Freude bereiten und unser Herz schneller schlagen lassen.

Neben diesen Praxis-Tipps auf Körperebene darf auch der **Atem** zentralen Raum finden. Der Atem ist ein wunderbarer Vermittler zwischen Körper und Geist. Vielfach im Alltag zu abgeflacht, kann er im Pranayama seinen Raum entfalten – auf diese Weise haben wir schon den Vorteil eines besseren Gasaustausches; dem Körper und somit jeder Zelle steht mehr Energie zur Verfügung. Neben der Vertiefung und Verlangsamung der Atmung, die nährend und beruhigend wirkt, können wir das Nervensystem balancieren. Braucht es etwa Ruhe und Ausgleich, können wir die Wechselatmung oder Bhramari praktizieren. Braucht es Energie, liebe ich die „Atmung der Freude“ (siehe Seite 10). Bei aufkommender Hitze eignet sich Sitali, eine Atemübung für Kühle und Frische.

Ein weiterer Aspekt der Tiefenatmung ist die Anregung des Zwerchfells. Damit einher geht eine Anregung der tiefen Bauchmuskulatur, des Beckenbodens und des Psoas wie auch eine Massage unseres Herzens. So kann alleine eine Atempraxis schon so viel bewirken.

Der Atem der Freude

Bei dieser Technik, die ich auch in der Ayur Yogatherapie weitergebe, handelt es sich um eine Reihe dynamischer und energieerhöhender Bewegungen, die im Gleichklang mit der Atmung durchgeführt werden. Ich freue mich, wenn du dich im Anschluss energiegeladener und lebendiger fühlst!

Wir starten im Stehen. Dein Stand ist bequem und geerdet. Lass uns über 3 aufeinanderfolgende Einatmungen die Arme seitlich stufenweise anheben. Mit den Armen zeichnen wir nach, wie wir die Lunge schrittweise

von unten füllen. Dabei kannst du dir vorstellen, du breitest deine imaginären Flügel aus. Über die Nase einatmend führst du die Arme seitlich ausgebreitet bis zu den Rippen, weiter einatmend nimmst du sie auf Schulterhöhe, weiter einatmend hebst du sie über den Kopf an. Jetzt folgt der Ausatem über den Mund, verbunden mit einer Vorbeuge, bei der du leicht in die Knie gehst und deine Arme durchschwingst. Richte dich mit dem nächsten Einatem wieder auf und bring die Arme wieder im Rhythmus der Einatmungen stückweise hoch. Visualisiere dabei, wie sich mit jedem Einatem Freude in deinem Körper und Geist ausbreitet.



Mit dem folgenden QR-Code kommst du zum Video „Atem der Freude“



Die Autorin

Mag. Christina Kiehas ist mehrfach zertifizierte Yogalehrerin, spezialisiert auf Gesundheitsyoga & Ayur Yogatherapie. Sie ist Aus- und Weiterbildungsleiterin an der Yoga Akademie Austria. Ab 31.03.2025 leitet sie in Kooperation mit Remo Rittner die 2-jährige Ayur Yoga Therapie-Ausbildung.

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

Veranstaltungen mit Christina:

Online-Yoginar „Stressbewältigung: 21.11.2024

Online-Workshop „Yoga als Unterstützung in den Wechseljahren“: 12.01.2025

Online-Kurs „Yoga für konstruktiven Umgang mit Stress“: 29.01. - 10.12.2025

Themen-Wochenende „Ein yogatherapeutischer Ansatz für die Wechseljahre“ 23.05. - 25.05.2025, Tulln



Die Ayur Yogatherapie Ausbildung



Mag. Christina Kiehas lehrt nicht nur Yogalehrer- und Gesundheitsyoga-Lehrerausbildungen an der Yoga Akademie Austria, sie hat auch die Leitung der Ayur Yogatherapie Ausbildungen in Österreich von Remo Rittiner übernommen. Die YogaVision im Gespräch mit Christina.

YogaVision: Was macht die Ayur Yogatherapie so besonders?

Christina: Sie beruht auf einem großen Erfahrungsschatz – Remo Rittiner hat sie über 25 Jahre hinweg entwickelt. Das Herzstück bildet ein individueller Yoga-Zugang, bei dem der Mensch im Mittelpunkt steht. Das bedeutet, dass Yoga hier ganz bewusst an die Bedürfnisse, Wünsche und Ziele der Menschen angepasst wird. Der Fokus liegt auf 1 : 1 -Beratungen, bei denen Prozesse in Gang gesetzt und begleitet werden.

YogaVision: Wann wird Ayur Yogatherapie angewendet?

Christina: Sie kann immer Anwendung finden. Sei es im Kontext der Prävention, therapeutischer Begleitungen oder Anpassung „gängiger“ Yoga-Stile. Zu mir kommen Menschen, die etwas für sich tun möchten, weil sie Schmerzen verspüren, Wege im Umgang mit Stress suchen oder Qualitäten in ihrem Leben mehr Raum geben möchten.

YogaVision: Am 31.3.2025 startet die nächste Ayur Yogatherapie Ausbildung in Schladming – was wird da gelehrt?

Christina: Mir geht es vor allem um eine Erweiterung der Kompetenzen, die die Teilnehmenden bereits mitbringen. Am Ende der Ausbildung sollen sie sich in ihrem Wirken sicher fühlen. Neben anatomischen Kenntnissen sind auch Ayurveda, Spiraldynamik, Psychosomatik, Gesprächsführung und neuromuskuläre Tiefenentspannung

bedeutende Eckpfeiler. Wir nehmen uns viel Zeit, die Theorie in der Praxis umzusetzen. Dazu steht auch ein erfahrenes Experten-Team bereit: neben mir Remo Rittiner, Eva Hager-Forstenlechner und Dr. med. Katharina Tscherny.

YogaVision: Für wen ist diese Ausbildung geeignet?

Christina: Für Yoga-Lehrende, Therapeut/innen und Menschen, die sich für Yoga begeistern. Ich freue mich auf jeden Fall über Anfragen und persönliche Gespräche, in denen ich offene Fragen gerne kläre!

Ausbildungs-Details

4 Intensiv-Wochen im Bio-Hotel Bergkristall in Schladming, Steiermark

Ausbildungszeitraum: **31.3.2025 - 18.10.2026**

Info-Event: am 25.1.2025 von 10 bis 13 Uhr, online via Zoom und vor Ort im Margarita's Magic Studio St. Pölten

Kontakt: Mag. Christina Kiehas | 0660-167 4338
www.yogena.at | ausbildung@yogena.at



Info-Video



Info-Blatt Download



Salutogenese

Wie Gesundheit entsteht und wie sie erhalten werden kann

Ein Beitrag von Stefan Schwager

Salutogenese ist ein Konzept nach Aaron Antonovsky (1923-1994), das im Gegensatz zum in der Medizin vorherrschenden Modell der Pathogenese die Entstehung und Erhaltung von Gesundheit erklärt. Als therapeutischer Yogalehrer und TCM-Therapeut begleite ich Menschen ganzheitlich dabei, ihr Leben im Gleichgewicht leben zu können. In diesem Artikel möchte ich dir eine ganzheitliche Sichtweise auf Gesundheit geben.

Was ist Gesundheit?

In unserer Gesellschaft richten wir die Aufmerksamkeit oft auf die Krankheit - doch Gesundheit ist mehr als das Fehlen von Krankheit. Laut Definition der WHO ist Gesundheit nicht nur das Fehlen von Krankheit, sondern ein Leben in Harmonie und Freude führen zu können. Dieses Gefühl, im Einklang zu sein (auch „Kohärenzgefühl“ genannt), steht im Mittelpunkt des Konzepts der Salutogenese.

Gesundheit ist demnach kein Zustand, sondern ein ständiger dynamischer Ausgleich, ein Prozess der Selbstregulation. Im Gleichgewicht und in Harmonie zu sein ist das Bemühen unseres ganzen Wesens, so wie auch die Natur ständig Balance anstrebt. Unser Leben bietet ständig neue Herausforderungen, die uns aus dem Gleichgewicht bringen - je besser wir wieder in Ordnung kommen, desto gesünder ist der Mensch auf allen Ebenen. Denn wenn wir uns spüren in diesem lebendigen Ordnungsprozess, dann entsteht ein tiefes Gefühl, heil zu sein.

Selbsteilung ist immer ein individueller Prozess, der innerlich geschieht. In unserem Medizinsystem verfallen wir oft dem Glauben, dass uns etwas heilt, ein Medikament, ein Arzt, eine Akupunktur, Kräuter diese Methoden sind immer abhängig von deiner Fähigkeit auszugleichen. Jede Zelle muss ständig zwischen innen und außen ausgleichen, zwischen Yin und Yang. Je besser die Zelle und das gesamte Milieu, desto gesünder ist

der Mensch. Nur durch ein Fördern des inneren Gleichgewichts kann Selbstheilung entstehen und können andere Anwendungen von außen die Selbstheilung unterstützen.

Die drei Säulen der Salutogenese

Antonovsky beleuchtet 3 Aspekte für die Erhaltung der Gesundheit:

1. Die Fähigkeit, die Zusammenhänge des Lebens zu verstehen - das Prinzip der „Verstehbarkeit“

Nur wenn wir verstehen, wie wir sind, was mit uns gerade los ist und wie die Dinge und Umstände sich verhalten, können wir den Regulationsprozess unterstützen. Deswegen sind ein Gespräch und Bewusstheit ganz wichtig.

2. Die Überzeugung, das eigene Leben gestalten zu können - das Gefühl der „Handhabbarkeit/Bewältigbarkeit“

Nur wenn wir uns als Gestalter unseres Lebens erfahren und unsere Werkzeuge kennen und einsetzen können, dann können wir Ausgleich schaffen. Ressourcen einsetzen können und Strategien verfolgen, die individuell möglich sind.

3. Das Gefühl der Bedeutsamkeit - „die Sinnhaftigkeit“

Die Anforderungen des Lebens sind Herausforderungen, die Anstrengung und Engagement lohnen. Wachstum wird dadurch möglich.

Das Dreieck der Salutogenese

„Meine Welt ist verständlich, stimmig, geordnet; auch Probleme und Belastungen, die ich erlebe, kann ich in einem größeren Zusammenhang sehen.“



„Das Leben stellt mir Aufgaben, die ich lösen kann. Ich verfüge über Ressourcen, die ich zur Meisterung meines Lebens, meiner aktuellen Probleme mobilisieren kann.“

„Für meine Lebensführung ist jede Anstrengung sinnvoll. Es gibt Ziele und Projekte, für die es sich zu engagieren lohnt.“

Wie kann Yoga zur Gesunderhaltung beitragen?

Sehen wir uns nun einige Grundprinzipien an, wie Yoga die Salutogenese wirksam unterstützen kann.

1. Entspannung

Selbstheilung wird vor allem durch Entspannung gefördert. Körper und Geist haben Raum, Dinge zu ordnen und zu verarbeiten. Körper und der Geist können sich selbst heilen, wenn man ihnen Raum gibt. **Denn alles hat die Intelligenz, sich selbst zu heilen, alles will heil sein und strebt nach einem natürlichen Gleichgewicht.**

2. Wahrnehmung

Yoga ist eine Wahrnehmungsschulung. Wenn ich mich darin übe, mich im Moment wahrzunehmen, dann bin ich eins mit dem, was geschieht. Dieser lebendige Austausch im Körper passiert immer im Jetzt und Selbstheilung wird angeregt und unterstützt. Denn alles reguliert sich immer im Augenblick, **Heilung geschieht im Jetzt.**

3. Bewusstheit

Wenn du deine Wahrnehmung und deine Bewusstheit erweiterst, fühlst du dich **verbunden mit dem großen Ganzen.** Yoga lehrt, dass wir das Leben selbst sind, dass das Leben durch uns hindurchströmt. Eine tiefere Wirklichkeit eröffnet sich und der Mensch erkennt sich als lebendiger Prozess ohne Anfang und ohne Ende.

4. Energieblockaden lösen

Schmerz ist der Schrei nach fließender Energie. Yoga fördert den Energiefluss und bietet eine Vielzahl an Techniken, die den Fluss der Energie unterstützen.

5. Reinigung

Schmerz ist auch der Schrei nach fließender **reiner** Energie. Wenn wir uns selbst in Fluss bringen und uns versorgen mit dem, was uns gut tut und entsorgen von dem, was uns nicht bekommt, dann entsteht Gesundheit auf allen Ebenen.

6. Freude

Yoga ist der Weg der Freude. Freude ist die größte Antriebskraft und wird unterstützt durch Selbstmitgefühl, Entlastung, leistungsfreies Üben und sich Zeit nehmen. Sich Raum und Zeit zu geben für sich selbst, ist der erste Schritt zurück zum natürlichen Weg tiefer Freude und damit zur Gesundheit.



Yoga ist das Finden der Seele. Die Seele ist die Verbindung zum Leben. Und in diesem ganzheitlichen Verbundensein entsteht Selbstheilung ganz allein. **Gesundheit ist sozusagen das Nebenprodukt einer freien erwachten Seele.**

Gesundheit liegt im Darm

Die westliche Medizin sagt, dass der Tod im Darm liegt, doch in der Ganzheitsmedizin sagt man, dass alle Gesundheit im Darm liegt. Ein gesunder Bauch ist DAS Zentrum für Gesundheit - denn nur ein starker Darm kann an alle anderen Organsysteme benötigte Vitalstoffe liefern und Entgiftung fördern. Wichtig ist dabei nicht nur, welche Lebensmittel zugeführt werden (**Nahrungsmittel sollten „Medizin“ sein**), sondern auch, wie sie verarbeitet werden.

Der Darm stellt die Kraft zur Verfügung, die der „innere Arzt“ zur Selbstregulation benötigt. Und vor allem unser Immunsystem. Denn das Immunsystem ist das Zusammenspiel der einzelnen Organe, um Abwehr-energie zu erzeugen. Dabei geht es aber nicht um einen Kampf, sondern um einen natürlichen Prozess. Wie in der Natur entwickeln wir uns, indem wir lernen, mit unserer Umwelt umzugehen. Yoga ist der Weg der Symbiose: unser eigenes Milieu ist eingebunden in unsere Mitwelt, mit der wir im

Austausch sind. Je besser wir uns integrieren und kooperieren, desto mehr können wir ausgleichen.

Medikamente versuchen, eine Krankheit zu bekämpfen, wohingegen es das Ziel der Ganzheitsmedizin ist, das innere Milieu zu stärken.

Fazit

Yoga bietet ein breites Spektrum von Techniken, Werten und geistigen Konzepten, um die Gesundheit zu erhalten - meiner Meinung nach **gibt es kein umfassenderes ganzheitliches Konzept als Yoga**.

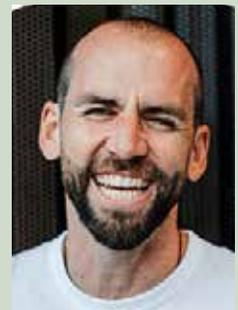
Yoga schult die Wahrnehmung und Achtsamkeit, damit ganzheitliches Wohlbefinden Raum bekommt. Somit kann der Mensch in Eigenverantwortung und Verbundenheit ein freudvolles und gesundes Leben führen. **Denn unser wahrer Reichtum ist die Gesundheit.**

Der Autor

Stefan Schwager ist ausgebildeter Therapeut für Traditionelle Chinesische Medizin, therapeutischer Yogalehrer und Nuad-Praktiker sowie Aus- und Weiterbildungsleiter an der Yoga-Akademie Austria.

„Yoga ist für mich eine Einladung, mich selbst zu entdecken und zu verwirklichen. Da Yoga alle Aspekte des täglichen Lebens beinhaltet, ERLEBE ich Yoga mit Leib und Seele. Dadurch entsteht ein tief verwurzeltes Gleichgewicht, das alles verbindet zu einem Bewusstsein und neue Wege öffnet.“

www.yogamitstefan.at





Flow „Schulterbrücke“

Mag. Michaela Hinterhofer-Kober

*Willkommen im November! Ein Monat, dessen Tage, verglichen mit den sonnigen und bunten Herbsttagen, etwas kälter, dunkler und mystischer werden. Ursprünglich sollte es sich dabei um **eine Zeit der Stille und des Rückzugs, des Gedenkens und damit auch der Dankbarkeit und Liebe handeln.***

*Der elfte Monat im Jahr hat es aber im Allgemeinen ganz schön in sich. Es müssen (nicht nur) für diverse Festlichkeiten etliche Planungen, Besorgungen und Erledigungen gemacht werden. In dieser stressigen Phase neigen wir zwar dazu, mit suchenden Augen durch die Einkaufsstraßen zu hetzen, vergessen dabei jedoch meist darauf, unser Herz gleichermaßen offen zu halten. Mit anderen Worten, die kaum einer so treffend formuliert hat wie Antoine de Saint-Exupery: „**Man sieht nur mit dem Herzen gut.**“*

In diesem Sinne ist das Herzstück des Asana-Flow daher Setu Bandha Sarvangasana (die Schulterbrücke). Es handelt sich dabei um eine Rückbeuge aus der Rückenlage. Sie schafft es auf wunderbare Weise, die Körpervorderseite zu öffnen und damit **dem Herzen sanfte Weite und Raum zu schenken.** Gleichzeitig hat sie eine stärkende Wirkung auf die Rückenmuskulatur und fördert die Beweglichkeit der Brustwirbelsäule.

Die Schulterbrücke ist wunderbar vielfältig abwandelbar und ist meine absolute Herzensempfehlung für Yogaanfänger, Wiedereinsteiger und Fortgeschrittene. In Kombination mit den sanft mobilisierenden und kräftigenden Bewegungen aus dem folgenden Asana-Flow entfaltet sich eine **energetisierende Wirkung** auf das körperliche und geistige Wohlbefinden. Das ist besonders wertvoll an müden, nebeligen Wintertagen.

Praxis

1. Vorbereitung: Ankommen in Rückenlage – Mobilisierung der Hüfte

Stell deine Beine mattenbreit auf, indem du mit den Füßen an die Außenkanten der Matte wanderst. Leg deine Handflächen auf die Hüftknochen. Beginn aus dem Hüftbereich heraus, Kreise im Uhrzeigersinn zu formen. Dein Atem fließt dabei in freien Zügen. Nach 15 – 20 Kreisen halte in der Bewegung inne und wechsle die Richtung. Lasse die Beine am Boden ausgleiten und spüre im Liegen nach.



2. Vorbereitung: Den Atem weiten

Stell deine Beine hüftbreit auf, zieh das Kinn sanft zum Brustbein. Führe die Schultern weg von den Ohren und lass den Schulterbereich satt am Boden aufliegen. Deine Arme ruhen seitlich neben dem Oberkörper, die Handflächen zeigen nach unten. Über die Länge der nächsten Einatmung hebe beide Arme, führe sie hinter dich und lege sie ab. Die Ausatmung führt die Arme wieder nach vorne und seitlich neben den Körper. Wiederholungen: 8 bis 10 Mal



3. Dynamische Schulterbrücke

Mit der nächsten Einatmung hebe Becken und Rücken vom Boden und schiebe dabei kraftvoll mit den Füßen in die Matte. Ein Teil des oberen Rückens bleibt dabei geerdet. Deine ganze Körpervorderseite streckt sich der Decke entgegen. Zeitgleich führst du die Arme hinter den Kopf. Mit der Ausatmung lege den Körper Wirbel für Wirbel am Boden ab und bringe die Arme wieder neben den Körper zurück. Wiederhole 7 - 10 Mal mit anschließendem Nachspüren im Liegen.



4. Rundung und Streckung

Wenn du den Körper mit der Ausatmung aus der Schulterbrücke wieder abgelegt hast (Punkt 3), ziehe die Beine angewinkelt in Richtung Oberkörper und lege deine Hände auf die Schienbeine (alternativ auf die Oberschenkelrückseiten). Die Nasenspitze strebt zu den Knien. Mit der nächsten Einatmung legst du den oberen Rücken und Hinterkopf wieder am Boden ab. Zeitgleich strecke deine Arme und Beine nach oben. Die Fußsohlen schieben dabei aktiv zur Decke. In der Ausatmung stelle deine Beine wieder hüftbreit am Boden ab und bringe die Arme seitlich neben den Körper. Wiederhole diese Abfolge 5 bis 7 Mal.



5. Ausklingen lassen mit der Krokodilsdrehung

Überschlage dein rechtes Bein über das linke und lasse beide Beine langsam nach links sinken. Jede Ausatmung führt dich mehr in die Dehnung. Dein Kopf dreht dabei zur rechten Seite. Die Arme sind auf Schulterhöhe ausgebreitet. Der Schulterbereich hat Kontakt zur Erde. Sollte sich die rechte Schulter abheben, bring mehr Distanz zwischen die Beine und den Boden. Nach 10 bis 15 Atemzügen komm zurück zur Mitte. Schlag dein linkes Bein über das rechte und genieße den Ausgleich zur rechten Seite.



6. Endentspannung

Abschließend lasse die Beine am Boden ausgleiten, bringe die Arme seitlich neben den Oberkörper und drehe die Handflächen nach oben. Schließe die Augen und genieße dich in deiner Endentspannung.



Die Autorin

Michaela Hinterhofer-Kober ist Yogalehrerin, Gesundheits- und Meditationslehrerin, Resilienz Trainerin sowie Psychologin. Sie blickt auf zahlreiche Weiterbildungen zum Thema Yoga und Psyche zurück. Sie setzt sich leidenschaftlich für die Vermittlung zum Wissen rund um das Thema mentale Gesundheit ein, unter anderem mit Yoga & Burnout Präventionsworkshops.

„Yoga hat meine Leben grundsätzlich verändert – es ist für mich eine Lebenseinstellung. Yoga hat die Lebensfreude tief in mir geweckt und schenkt mir in turbulenten Lebensphasen immer wieder aufs Neue Kraft, Vertrauen und Verständnis.“ www.santulan-yoga.at



Irrtümer über die Meditation

Teil 2

Dr. Gilda Wüst

Im letzten Beitrag unserer Artikelreihe haben wir herausgefunden, dass Meditation in jeder Körperlage möglich und nicht auf den gekreuzten Sitz am Boden beschränkt ist. Heute befassen wir uns mit dem Irrglauben, dass Meditation sich gut anfühlen müsse.

Viele Menschen glauben, Meditation bedeute, selig auf Wolke Sieben zu schweben. Dieser Irrglaube wird durch den Eindruck bestärkt, der sich uns bietet, wenn wir in einen Meditationsraum schauen: Menschen sitzen bewegungslos am Boden und scheinen völlig mit sich und der Welt in Frieden zu sein. Wenn wir dann selbst zu meditieren beginnen, sieht die Sache meist ganz anders aus: Innerhalb weniger Minuten befinden wir uns auf einer emotionalen Berg- und Talfahrt zwischen Ungeduld, Traurigkeit, Frieden, Langeweile und anderen angenehmen, neutralen oder unangenehmen Gefühlen. Ausgehend von unserer Erwartungshaltung glauben wir nun vielleicht, etwas falsch zu machen, doch **das Auf und Ab unserer Gefühle ist nicht nur natürlich, sondern sogar ein wesentlicher Bestandteil der Meditation.**

In unserem Alltag versuchen wir instinktiv, angenehme Gefühle festzuhalten und unangenehme Gefühle zu vermeiden. Dieser Widerstand gegen die „Soheit“ der Dinge führt dazu, dass wir unser Herz verschließen, uns selbst und anderen Leid zufügen und immer mehr die Daseinsfreude verlieren.

Das verschlossene Herz und der verschlossene Geist sind die Ursache des Leids aller Wesen.

Pema Chödrön



Die Meditation bietet uns einen geschützten Rahmen, um diese leidverursachende Lebensweise zu durchbrechen: Sie schenkt uns Augenblick für Augenblick eine neue Möglichkeit, uns dem Fluss des Lebens hinzugeben und sein Auf und Ab mit Humor und freundlichem Interesse zu beobachten.

Wenn also während deiner nächsten Meditation ein unangenehmes Gefühl auftaucht, dann begrüße es als wunderbare Gelegenheit, eine neue Lebensweise zu üben: Heiße das Gefühl willkommen, wende dich ihm zu und erforsche es mit Neugier und Freundlichkeit, statt zu versuchen, es loszuwerden. Für viele Meditierende ist es hilfreich, das Gefühl im Körper zu spüren, da es dadurch greifbarer wird. Wenn du Gefühlen auf diese Weise begegnest, wirst du beobachten, dass sie fließen, sich verändern und früher oder später verschwinden. Jedes Mal, wenn es dir gelingt, ein Gefühl zu „durchfühlen“, hast du einen Schritt zu einem erwachten Herzen gemacht.

Natürlich begegnen uns in der Meditation auch angenehme Gefühle, wie zum Beispiel Verbundenheit oder tiefer Frieden. Auch diesen Gefühlen wende dich zu, berühre sie sanft mit deiner Aufmerksamkeit und lass sie los, wenn sie wieder vergehen.

Es ist nicht wichtig, wie du dich in der Meditation fühlst, sondern dass dir bewusst ist, was du fühlst.

Mingyur Rinpoche

Wir meditieren also nicht, um uns gut zu fühlen, sondern um das, was wir gerade da ist, ins warme Licht unseres Gewahrseins zu heben - gleich ob es angenehm, neutral oder schmerzhaft ist. Mit ein wenig Erfahrung wird dieser wertfreie Umgang mit Gefühlen immer mehr zu einer Gewohnheit, die wir auch in unseren Alltag mitnehmen und die uns Gelassenheit, Daseinsfreude und Mitgefühl schenkt.

Die Autorin

Dr. Gilda Wüst ist Yoga- und Meditationslehrerin und leitet seit vielen Jahren die Meditationslehrer-Ausbildungen an der Yoga-Akademie Austria. Als Schülerin von Pema Chödrön fühlt sie sich besonders der buddhistischen Tradition verbunden, lässt in ihren Unterricht aber auch die westliche Achtsamkeitspraxis oder die bewegten Meditationen von Osho einfließen. Ihr wissenschaftlicher Hintergrund ermöglicht ihr, Spiritualität und Theorie so zu verbinden, dass sie ihre Teilnehmer dort abholen kann, wo sie gerade stehen.



www.innerjoy.at

TIPP 1

Im **Online- und Videomeditationskurs „Die Farben der Freude“** vermittelt dir Gilda einen einfachen Weg zur Meditation, der direkt positive Auswirkungen auf dein tägliches Leben hat.

8 Wochen / 8 Kursabende - 47 Lektionen - ausführliches pdf-Skriptum - Bonusmaterial - u.v.m.

www.innerjoy.at/online-kurse/

TIPP 2

Wer tiefer in Theorie und Praxis der Meditation vordringen möchte, wird in der **Meditationslehrer-Ausbildung** mit Gilda fündig - siehe Seite 48.





Vairagya - der Geist des Yoga

Von Arjuna

Der Weg des Yoga besteht aus Übungstechniken wie z.B. Meditation, Asanas und Pranayamas einerseits und aus einer Reihe von inneren Qualitäten andererseits. Während in den ersten Jahren des Yoga-Wegs die praktischen Aspekte der Übungen meist überwiegen, gelangen die verschiedenen Formen der inneren Haltung, die man als den Geist des Yoga bezeichnen könnte, erst nach und nach zu voller Entfaltung. Den Geist des Yoga könnte man kurz zusammenfassend als Vairagya übersetzen.

Im Bereich der Yoga-Techniken gibt es eine große Anzahl von genau beschriebenen Übungen, während die andere Seite der „inneren Einstellung“ weniger konkret und weniger greifbar zu sein scheint. Wir wollen daher auf den folgenden Seiten untersuchen, wie diese inneren Qualitäten aussehen können – das folgende Konzept geht über das in den Patanjali Yoga Sutras erwähnte Loslassen (Vairagya) hinaus und ergänzt es mit weiteren Qualitäten bzw. Anregungen. Es sind vier Komponenten, die den Geist des Yoga ausmachen – wir können sie mit der Erinnerungshilfe „SALT“ innerlich abrufen:

S steht für Stille,

A steht für Achtsamkeit,

L steht für Loslassen,

T steht für Tun, was zu tun ist.

Wenn wir die grundlegenden Qualitäten dieser vier Aspekte im täglichen Leben präsent halten und versuchen, in unser Denken, Sprechen und Handeln zu integrieren, so bietet dies ein großes Potential für Gelassenheit, inneren Frieden und Harmonie im Alltag. Sehen wir uns die Grundgedanken der vier Aspekte an.

1. Stille leben

Unser Leben ist geprägt von einer unglaublichen Informations- und Reizüberflutung, von Zeitdruck, Hektik und Ungeduld - sogar in der Freizeit sucht man „Action“ und „Erlebnisse“. Wir sind am besten rund um die Uhr per Handy erreichbar, SMS müssen binnen Minuten beantwortet werden und Multitasking ist in vielen Phasen des Tages nicht mehr zu vermeiden, wenn wir alle Aufgaben, die zu erfüllen sind, meistern wollen.

„Offline ist das neue Bio.“ könnte der Slogan der Gegenbewegung heißen. Musst du wirklich immer erreichbar sein, sofort zurückrufen und über alles, was die Nachrichten hergeben, stets unterrichtet sein?

Hier sind ein paar Tipps, wie du mehr Stille in deinen Alltag bringen kannst:

- Schaffe dir im Alltag Inseln der Stille. Stille ist die Sprache Gottes. Schließe zwischendurch für einige Atemzüge die Augen.
- Sprich nur dann, wenn es notwendig und sinnvoll ist. Beobachte das Verlangen, zu sprechen und zu erzählen oder Information zu suchen und aufzunehmen, wann immer es auftaucht und übe dich darin, diesem Verlangen bewusst und selektiv zu begegnen.
- Wenn du auf jemanden wartest, beobachte den Impuls, währenddessen dein Handy nach Neuigkeiten zu befragen, und verzichte darauf.
- Mache dir bewusst, dass die aufgenommenen Informationen nicht nur geistige Kapazität in dir blockieren, sondern oft auch negative Auswirkungen auf deine Energie und Gesundheit haben und Angst und Unsicherheit erzeugen. Be-

obachte, wenn du etwas gelesen, gesehen oder gehört hast: Was hat diese Information in dir und mit dir gemacht? Wie fühlst du dich?

2. Achtsamkeit leben

Vergleichsweise selten sind wir „voll und ganz hier“. Meist ist ein Teil unserer Aufmerksamkeit in der Vergangenheit oder in der Zukunft, womit die Gegenwart nur noch einen Teil unseres Erlebenspektrums ausmacht. **Wenn es uns gelingt, ganz im Hier und Jetzt zu sein, wird unser Erleben um wesentliche Dimensionen der Tiefe, der Lebendigkeit und der Freude erweitert.**

Nicht nur die Vergangenheit und die Zukunft trüben das Erleben der Gegenwart, sondern auch der Gedanke an das, was wir mit dem momentanen Tun verbinden. Wenn wir zum Beispiel mit dem Auto zu einer Veranstaltung fahren, befinden sich unsere Gedanken bereits zu einem Teil bei der Veranstaltung, welche Menschen wir wohl treffen werden, was wir sehen und erfahren werden, wie wir uns fühlen werden usw. Könntest du in dieser Situation alle Gedanken an die Veranstaltung loslassen und voll und ganz beim Autofahren sein? Lasse deine momentane Situation niemals zu einer notwendigen „Brücke“ zu einer anderen Situation werden, zu etwas, das weniger wert ist als das, worauf du dich zubewegst, etwa das Packen für eine große Reise, die Fahrt zu einer Preisverleihung oder das Warten auf einen geliebten Menschen.

Hier sind einige Tipps zum Vertiefen deiner Achtsamkeit:

- Um Handlungen tiefer ins Bewusstsein zu rücken, kannst du deine Bewe-

gungen geringfügig verlangsamen, auch das Sprechen mag etwas langsamer und damit klarer sein, ohne halb verschluckte Worte. **Gib allen Dingen die Zeit und den Raum, den sie brauchen.** Deine Handlungen werden damit gleichsam zu einem Kunstwerk, selbst die *scheinbar* unwichtigste Tätigkeit.

- Gib jeder Handlung die volle Aufmerksamkeit, ohne an ihr angestrebtes Ergebnis zu denken. Lasse das momentane Tun, auch das profanste, ganz im Mittelpunkt deiner Aufmerksamkeit stehen. **Was auch immer du tust, verdient es, ganz und vollkommen getan zu werden.**
- Du kannst eine minimale Pause von einem Sekundenbruchteil einlegen, bevor du eine Bewegung, eine Handlung vollführst, denn wenn der Beginn von Achtsamkeit erfüllt ist, dann ist der Impuls gegeben, dass die gesamte Handlung achtsam wird.
- Und wenn die Handlung abgeschlossen ist, dann lasse sie vollkommen los und werde ganz frei für die nächste Handlung oder Bewegung.



3. Loslassen

Dinge, Ereignisse und Informationen heischen nach unserer Aufmerksamkeit. Sie drängen sich an uns heran, verlangen unser Urteil, unsere Stellungnahme, unsere Zustimmung oder Ablehnung. Wenn wir uns bewusst machen, dass wir die Wahl haben, ob wir auf sie reagieren oder nicht, dann beginnt Freiheit, dann beginnt Frieden.

In einigen Fällen ist ein Reagieren sinnvoll und notwendig, in vielen anderen Fällen jedoch nicht. Dinge, die uns nicht direkt betreffen oder auf die wir keinen Einfluss haben, können wir auch still beobachten, ohne sie innerlich zu ergreifen, ohne uns innerlich ergreifen zu lassen – sie bleiben sozusagen „draußen“, sie berühren uns nicht. Unsere Reaktionen auf Geschehnisse scheinen automatisch zu erfolgen, doch du hast die Möglichkeit, deine Reaktion „umzutrainieren“, oder, noch besser, bewusst zu entscheiden, ob eine Reaktion sinnvoll ist oder nicht. Hier kann dein „Loslass-Training“ beginnen: **Jeder Akt des Loslassens und des Nichtreagierens ist ein Schritt hin zu deinem inneren Frieden.**

Dem yogischen Loslassen, Vairagya, liegt die Erkenntnis zugrunde, dass alle Dinge vergänglich sind und letzten Endes unwirklich, veränderlich, und dass jedes Anhaften und Anklammern lediglich Leid, Stress und Kampf mit sich bringt. Deshalb die Einladung an dich: **Immer, wenn du dich gestresst fühlst, beobachte, woraus der Stress entsteht – ist es nicht oft dadurch, dass du an Dinge anklammerst, die es nicht wert sind?** Und wenn du sie einfach loslassen könntest? Erkenne, dass du die Wahl hast!

4. Tun, was zu tun ist

Auch die Dinge, die wir zu tun haben, bewerten wir: Auf die einen reagieren wir mit Freude und Verlangen, auf die anderen mit Widerwillen. Auch diese innere Beurteilung ist etwas, auf das du nicht unbedingt reagieren musst. Versuche es einfach, sie vollständig beiseite zu lassen und zu tun, was in diesem Augenblick zu tun ist. Vielleicht wirst du erstaunt sein, was geschieht.

Ob du dich nun angenehmen oder unangenehmen Aufgaben gegenüber siehst, **stelle dich einfach der betreffenden Handlung als Werkzeug zur Verfügung.** Stelle dir vor, dass eine höhere Weisheit durch dich wirkt – so kannst du in deinem Handeln zu einem leichten und friedvollen Fließen finden.

„Wenn du schreibst, bewegt sich die Feder. Ist es die Feder, die schreibt?“ Nein, die Feder ist, ebenso wie die Hand, die sie führt, ein Instrument einer höheren Intelligenz. Ebenso können wir auch den Menschen und sein Tun als Instrument der höchsten Intelligenz und Weisheit Gottes sehen.

Erst das Ego mit seinem Urteilen, mit seinen Vorlieben und Abneigungen erschafft Ablehnung, Spannung und damit Stress. Wann immer du also Widerstand gegen eine Aufgabe in dir fühlst, ist dies eine Erinnerung, dich jener höheren Kraft und Weisheit hinzugeben und sie durch dich wirken zu lassen – dies ist die Grundlage des Karma-Yoga. So lehrt Sri Krishna in der Bhagavad Gita:

„Tue deshalb, was getan werden muss, aber selbstlos und ohne persönliche Rücksicht. Wer völlig selbstlos handelt, gelangt zum All-Einigen.“ (BG 3,19)

Was du tun kannst

Wir haben nun eine Reihe von Gedanken und Anregungen betrachtet, die dir helfen können, im Alltag zu mehr Gelassenheit und innerem Frieden zu finden, und die damit nebenbei auch deiner Gesundheit ein stabiles Fundament geben können. Es wird nicht möglich sein, alle dieser Vorschläge umzusetzen, schon gar nicht den ganzen Tag lang. Beginne also klein und nimm dir eine Anregung, die dich besonders angesprochen hat und die du für umsetzbar hältst, und nimm dir einen bestimmten Zeitraum vor, sie umzusetzen, zum Beispiel:

- Schaffe Inseln der Stille im Alltag, in denen du auf Laptop, Handy und Gespräche verzichtest, etwa 2 Mal täglich für 10 oder 20 Minuten.
- Verzichte für einen bestimmten Zeitraum, etwa 3 Stunden lang, darauf, dort, wo es wirklich nicht notwendig ist, Stellung zu nehmen und Dinge zu kommentieren.
- Du könntest auch bei einer bestimmten Aufgabe oder Tätigkeit darauf achten, sie etwas langsamer als sonst und mit besonderer Achtsamkeit durchzuführen.
- Wenn du vor einer unangenehmen Aufgabe stehst, erinnere dich daran, dass du ein Instrument in den Händen einer höheren, göttlichen Weisheit bist, die durch dich wirkt.



Von der Dunkelheit ans Licht

Wir leben in einer Zeit intensiver Transformation – und immer offensichtlicher wird die Notwendigkeit, sein Leben an den Grundwerten „menschengemäßen Lebens“ auszurichten und das alte Bewusstsein von Kampf und Gier zurückzulassen.

Lerne, die Qualität, die Energie, die Schwingung des alten Bewusstseins zu erkennen: Immer, wenn du Angst, Wut und Widerstand in dir fühlst, dann bist du im alten Bewusstsein. Immer, wenn das Leben sich wie ein Kampf anfühlt, wenn du dich in Widersprüchen und Unwahrheiten verstrickst, dann bist du im alten Bewusstsein. Überall dort, wo der Schein wichtiger ist als das Sein, wo Kontrolle, Zwang und Verbote sind, da regiert das alte Bewusstsein.

Kämpfe nicht gegen die Elemente des alten Bewusstseins, sondern gegen dieses Bewusstsein selbst. Und natürlich geht es nicht darum, das alte Bewusstsein zu bekämpfen, denn dieses Kämpfen wäre bereits wieder der falsche Weg. Ersetze es einfach durch ein Bewusstsein des Lichts, der Freude, der Leichtigkeit. Stärke die Qualitäten der Wertschätzung, der Dankbarkeit und suche nach Lösungen, die gut für alle sind.

Paramahansa Yogananda sagte: *„Wo Licht ist, da kann keine Dunkelheit sein.“*

Anstatt das Dunkel zu bekämpfen, stärke das Licht – in dir und um dich:

- Ernähre dich, so weit es sich für dich gut anfühlt, vegetarisch oder vegan.
- Lebe Wertschätzung allen Lebens.
- Lebe Dankbarkeit.
- Beende den Kampf. Erkenne das Recht jedes Menschen an, eine eigene Meinung und seine eigene Sicht der Dinge zu haben.
- Sei viel in der Natur und lasse Sonne und Luft an deinen Körper; gehe so viel wie möglich barfuß.
- Lebe so, dass du die Welt um ein Stück schöner und freudvoller zurücklässt als du sie vorgefunden hast.
- Im Miteinander lebe bewusst Wahrhaftigkeit, Gierlosigkeit und „Gut für alle“.

Auf der Suche nach Gott



Ein junger Suchender meditierte und betete viel, um Gott zu finden. Seine Sehnsucht war groß, und er sagte: „Gott, ich suche dich so sehr – warum antwortest du mir nicht?“ Eine Wiesenlerche sang. Aber der Mann schenkte ihr keine Beachtung.

Der Mann bat wieder: „Gott, sprich zu mir!“ Und ein Donner grollte über ihm am Himmel. Aber der Mann hörte nicht hin ...

Der Mann sah sich um und sagte: „Gott, zeige dich mir!“ Und die Sonne brach durch die

dunklen Wolken. Aber der Mann sah es nicht.

Und der Mann rief: „Gott, zeig’ mir ein Wunder!“ Und ein neues Leben wurde geboren. Aber der Mann wusste nichts davon.

Schließlich rief der Mann: „Berühre mich, Gott, und lass mich wissen, dass du hier bist!“ Woraufhin Gott sich herunterbeugte und den Mann berührte.

Doch der Mann wischte den Schmetterling weg und ging weiter ...

Diese Geschichte ist eine sanfte Erinnerung, wieder ins Jetzt zu kommen. Denn das Wunder des Lebens, das wir auch Gott nennen können, geschieht nur im Jetzt. Während viele Menschen Großes und Spektakuläres suchen und erwarten, wenn sie an Gott denken, verhält es sich zumeist so, dass die Wunder des Lebens unter unserer Wahrnehmungsschwelle liegen, in den kleinen Dingen des Alltags: Eine leichte Berührung, ein bewusster Atemzug oder ein Schmetterling, der sich auf deine Schulter setzt ...

Aus

„Die spirituelle Schatzkiste“

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

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





Achtsamkeit im Alltag leben

Teil 1

Von Dr. Martina Esberger-Chowdhury

Bewusst verrichtete Tätigkeiten im Alltag sind Teil einer informellen Achtsamkeitspraxis. Das beginnt, indem du zum Beispiel bei einem Meeting entscheidest, alle digitalen Ablenkungen wegzulegen, um vollkommen präsent zu sein. Oder du genießt deine Mahlzeit in Stille, ohne gleichzeitig zu lesen, fernzusehen oder zu reden. Du kannst den Tag mit kleinen Übungen der Achtsamkeit beginnen, bewusst zum Auto gehen oder Auto fahren. Lasse den Autopiloten zuhause (außer bei lebenswichtigen Aktivitäten) und sei einfach präsent bei dem, was du gerade machst.

Bewusst aufwachen und den Tag beginnen

Versuche, Achtsamkeit in deine morgendliche Routine einzubauen:

- Ein achtsamer Morgen könnte damit beginnen, dass du den Tag mit einigen achtsamen Atemzügen begrüßt. Beobachte deinen Atem für drei bis fünf Atemzüge.
- Stelle dich zum Fenster und schaue für ein paar Minuten hinaus. Beobachte gelassen und aufmerksam, welche Geräusche, Gerüche oder visuelle Eindrücke du wahrnehmen kannst.
- Nun strecke dich und mache ein paar achtsame Bewegungen oder Yoga-Übungen.

- Lächle - auch, wenn du nicht gut gelaunt bist! Dabei werden positive Botenstoffe freigesetzt.
- Stehe auf mit Dankbarkeit für den angebrochenen Tag.
- Nimm dir Zeit für eine Achtsamkeitsmeditation (z.B. Body Scan, Mitgefühls Übung).
- Gehe bewusst in die Küche und mache dir eine Tasse Tee oder Kaffee und genieße dabei den Duft der Kaffeemaschine oder die Geräusche des Wasserkochers. Betrachte den Wasserkocher beim Kochen.
- Nimm während des Duschens bewusst wahr, wie das Wasser über deine Haut fließt.
- Nimm dir Zeit für eine aufmerksame Fahrt zur Arbeit und atme bewusst bei jeder Ampel tief ein und aus. Akzeptiere den Verkehr so, wie er im Moment ist. Es ist sinnlos, dagegen anzukämpfen.
- Werde dir immer wieder bewusst, dass **dieser Augenblick der einzige Moment des Lebens ist, den du hast.** Verschwende ihn nicht.



Sich mit der Natur verbinden

- Wenn du dein Zuhause verlässt, nimm die frische Luft wahr, die dir entgegenkommt. Hier kommst du in Verbindung mit der Morgenluft, dem Tau der Erde und dem Himmel. Gehe bewusst, jeden Schritt auf der Erde spürend, in den neuen Tag hinein, offen für alles, was dich erwartet.



- Beobachte die Natur, die dir begegnet. Ein Baum ist nicht nur schön, sondern nährt und erhält das Leben. Nimm jeden Baum in seiner Gesamtheit wahr, mit allen Blättern, Zweigen, Lebewesen, der Baumkrone und dem Baumstamm.
- Nimm dir einen Moment Zeit, um die Erde unter deinen Füßen in all ihren Nuancen wahrzunehmen. Ohne Erde könnten wir nicht auf diesem Planeten existieren. Spüre die Verbundenheit mit der Natur. Gerade in den frühen Morgenstunden sind der Duft und die Energie der Erde stark fühlbar. Der große vietnamesische Achtsamkeitsmeister Thich Nhat Hanh sprach von „Interbeing“. Dabei existiert jeder Gegenstand und jedes Lebewesen nicht isoliert für sich, sondern ist in jedem anderen Teil enthalten und mit allen anderen Teilen verbunden.

Ein bewusster Alltag

- Bemerke Veränderungen in deiner Körperhaltung. Sei dir bewusst, was du im Geist und Körper wahrnimmst, wenn du deine Position veränderst. Vom Liegen zum Sitzen, vom Sitzen zum Stehen, vom Stehen zum Gehen, vom Gehen zum Laufen.
- Nimm wahr, wenn sich deine Körperhaltung in der Gruppe oder bei einem Gespräch verändert. Neigst du dich jemandem zu oder gehst du auf Distanz? Was signalisierst du mit dem Körper?
- Werde dir der Anspannungen in deinem Körper bewusst. In welchen Bereichen sind Spannungen besonders zu beobachten? Sitzen die Spannungen eher im unteren Rücken oder im oberen Teil des Körpers? In den Schultern oder Schulterblättern, im oberen Rücken, im Nacken oder in den Oberarmen? Manchmal befinden sich Spannungen im Magen oder Darm, manchmal in der Gesichtsmuskulatur oder im Kiefer. Beobachte, ob du in die Spannungen hinein atmen kannst. Mit dem Ausatmen lasse überflüssige Spannung mit einem lauten „Ahhh“ los. Spannungen im Körper lassen sich auch durch einfache Übungen lösen, mit Streckungen und Dehnungen, Tai-Chi oder mit Yoga.
- Wenn du in einer Warteschlange stehst, an der Kasse oder bei einer Bushaltestelle, spüre den Kontakt der Füße am Boden und wie sich dein Körper anfühlt. Nimm das Heben und Senken der Bauchdecke beim Ein- und Ausatmen wahr.

- Erneue vertraute Geräusche zu Glocken der Achtsamkeit (zum Beispiel den Klingelton des Telefons, eine Kirchenglocke oder den Gesang eines Vogels). Lasse dich dadurch in die Gegenwart holen.
- Nimm dir während des Tages immer wieder Pausen, um **den Atem bewusst für drei Atemzüge zu beobachten**.
- Esse achtsam mit allen fünf Sinnen. Betrachte das Essen, die zahlreichen Farben auf dem Teller, beschnuppere es, nimm die Konsistenz wahr, den Geschmack, und schlucke es langsam und aufmerksam. Studien haben gezeigt, dass das achtsame, bewusste Essen die Verdauung und die Aufnahme von Nährstoffen fördert. Werde dir bewusst, dass alles miteinander verbunden ist – in einer Rosine lassen sich so viele Dinge nachverfolgen: die Jahreszeit, die Sonne, die Rebe, die feuchte Erde, der Geruch nach Wein, die meist händische Ernte, die Trocknung, der Transport und der Weg in den Supermarkt und schlussendlich auf unserem Tisch. Was für eine lange Reise!



Bewusstes Gehen oder Wandern

Das nächste Mal, wenn du spazieren oder wandern gehst, mache das Gehen (vielleicht sogar ein Stück barfuß) zu einem ganz bewussten Vorgang. Spüre die Verbindung zum Boden oder der Erde unter deinen Füßen, nimm die Brise auf der Haut und im Gesicht wahr, das Vogelgezwitscher, atme die Aromen des Waldes, der Gräser oder Blumen bewusst ein. Wenn du in einem Wald gehst, spüre das feuchte Moos, die raue Baumrinde, die zarten Blätter oder Nadeln der Bäume. Trete bewusst auf Unebenheiten am Weg, um die Rundungen und Spitzen der Steine zu spüren. Höre das Rascheln vom trockenen Laub im Wind oder unter deinen Füßen.

In der nächsten Ausgabe der YogaVision wird es um achtsame Kommunikation, Achtsamkeit am Arbeitsplatz und das achtsame Abschließen des Tages gehen.

Mache deinen Spaziergang zu einem Fest der Sinne. Versuche, mit der Aufmerksamkeit beim Wahrnehmen zu bleiben. Sollten deine Gedanken abschweifen, lenke die Aufmerksamkeit zurück zur Erfahrung des Gehens.



Die Autorin

Dr. Mag. Pharm. Martina Esberger-Chowdhury ist zertifizierte Meditations-, Mindfulness- und Mindfulness-Based Stress Reduction-Trainerin und Gründerin von Esberger-Chowdhury MindLeadership mit Sitz in Bisamberg bei Wien, Österreich.



Martina hat als Lektorin den ersten postgradualen Achtsamkeits-Lehrgang an einer Hochschule in Wien vier Jahre begleitet und schult Achtsamkeit an universitären Einrichtungen sowohl in Europa als auch in Indien.

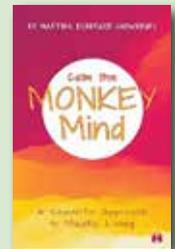
Martina leitet die Yoga Nidra- und Achtsamkeits- & Breathwork-Ausbildungen an der Yoga-Akademie Austria.

www.esberger-mindfulness.com

BUCHTIPP: Von Martina ist das englischsprachige Buch „Calm the monkey mind“ erschienen.

„A powerful und accessible ressource for developing mindfulness meditaton practice.“

Jon Kabat Zinn



Artikelfolge „Yoga für alle“

Yoga, Bewusstheit und eine natürliche Geburt

Von Karin Neumeyer



*Wenn du ein Kind auf diese Welt bringen möchtest,
achte darauf,
dass es ein Mensch wird, der dazu beiträgt,
dass auf dieser Welt ein bisschen mehr gefeiert wird.
Ein Mensch,
der ein bisschen mehr Feierstimmung in diese Welt bringt –
ein bisschen mehr Lachen, Liebe und Leben.*

*Feiere deine Vorfreude in dieser Zeit:
Tanze, singe, höre Musik, meditiere, liebe.
Sei ganz sanft und mache nichts hektisch oder in Eile.
Bewege dich langsam, verlangsame dein ganzes Tempo.
Ein wunderbarer Gast wird kommen –
und du machst dich bereit, ihn zu empfangen.“*

Osho

Erfüllte Schwangerschaft, selbstbestimmte Geburt und entspanntes Elternsein – wie kann das möglich werden?

Über Yoga in der Schwangerschaft und in der frühen Mutterschaft wurde bereits viel geschrieben. Es ist erwiesen, dass Yoga in der Schwangerschaft und in der Zeit der Rückbildung guttut. Die Yogakurse für Schwangere und für Mama&Baby sind bestens besucht. Ich selbst hatte in meinen Kursen bis zu 29 Schwangere im Raum. Die Frauen sind aufgeklärt. Sie wissen, was Ihnen guttut und was nicht. Die Wirkungen von Yoga sind hinlänglich bekannt.

In Zeiten wie diesen, wo Yoga im Alltag der Menschen seinen Platz gefunden hat, möchte ich tiefer gehen. Mehr erzählen. Neben den bekannten Benefits und Wirkungen von Yoga in der Schwangerschaft und bei Rückbildung und Mutterschaft.

Über mein Wirken bei der LivingEarth durfte ich den wunderbaren Frank-Robert Belewsky kennenlernen. Er hat es sich zur Aufgabe gemacht, über die natürliche Geburt aufzuklären, die auf einem von der Schöpfung perfekt organisierten biologischen Bauplan zusammen mit der Mutter-Kind-Bindung als Herzstück fußt. Frank-Robert sagt: *„Wenn die Männer aufhören, ritterlich zu sein, stirbt die Freiheit, wenn die Frauen aufhören, mütterlich zu sein, stirbt die Menschheit!“* Dieses Zitat von K. O. Schmidt begleitet mich seit 3 Jahrzehnten. Deshalb muss die Geburt wieder zurück in die weiblichen Hände. Durch meine Seminar- und Vortragsarbeit will ich das innere Wissen über die Zusammenhänge von Zeu-



gung, Schwangerschaft, Geburt und die fünf Matrixwechsel (siehe Joseph Chilton Pearce: Die magische Welt des Kindes) wieder zum Leben erwecken. Mütter müssen sich wieder an die ihnen innewohnende Kompetenz zu gebären erinnern. Väter haben die Aufgabe, diesen Prozess zu beschützen.“

“Wenn wir die Welt verändern wollen, müssen wir zuerst die Art und Weise verändern, wie wir geboren werden.“

Michel Odent

Warum ist es nicht egal, wie die Geburt abläuft? Wie wir geboren werden?

Ich kenne den Unterschied zwischen einer natürlichen Geburt und einer, die keine ist. Meine zwei Großen kamen per Hausgeburt zur Welt. In ihrem eigenen Tempo in den eigenen vier Wänden mit einer wunderbaren Hebamme. Die Jüngste kam per Kaiserschnitt. Leider nicht anders möglich mit ihrem Herzfehler. Gut, wir haben auch das überstanden. Die Hebamme, die am In-foabend in der Klinik als erstes die Formulare für die PDA ausgeteilt hat. Der Arzt, der meinte, es ist eh besser so, weil man kann ja zuhause dann im Notfall keine Sectio mit dem Küchenmesser machen. Unglaublich.

Und so kenne ich das auch. Und kann noch besser und einfühlsamer begleiten. Was ist meine Erfahrung? Ein Kaiserschnitt ist kein harmloser Eingriff. Das ist eine Bauch-OP. Er nimmt dir das komplette Geburtserlebnis. Mein Körper hat monatelang nicht kapiert, dass er ein Kind bekommen hat. Kaiserschnitt, PDA und alle anderen Interventionen – wenn sie nicht absolut notwendig sind – sollen keine Selbstverständlichkeit werden. Diese

Angst vor der Geburt, diese Angst, dass hier womöglich was Schlimmes mit dem Körper geschieht, das soll keine Frau mehr haben müssen. Hier müssen wir ansetzen.

Wenn in den Yoga-Weiterbildungen die Hebamme zu Besuch kommt, erzählt bald die erste Teilnehmerin von ihrem traumatischen Geburtserlebnis. Dann ziehen die anderen nach. „Warum war das damals so? Warum hat keiner verstanden, was ich gebraucht hätte? Warum habe ich nicht mehr Zeit bekommen?“... Und die Tränen fließen. Der Hebammenvortrag ist oft eine richtige Therapiestunde. Und das ist gut so. So kann der Schmerz und das Trauma in die Heilung kommen.

Was zeigt uns das? Was Zeugung, Schwangerschaft und Geburt angeht, ist es noch ein weiter Weg, bis wir an dem Punkt sind, wo die Frauen wirklich gut beraten und betreut sind. Und das nicht, weil es keine guten Hebammen gibt. Sondern weil die Frauen ihre Hebamme oft erst im Kreißaal kennenlernen. Das ist viel zu spät!

Schwanger zu sein, zu gebären und ein Kind zu versorgen sind das Natürlichste auf der Welt. Oder sollten es sein. Wie kommen wir wieder zu dieser Natürlichkeit zurück? Die Entwicklung derzeit ist erfreulicherweise sehr positiv zu sehen. Die Frauen erinnern sich wieder an ihre ureigene Kraft.

Bereits die Zeugung deines Kindes kannst du ganz bewusst angehen. Frank Robert nennt es „einen Lebensstrom auf die Erde holen“. Folgende Anregungen zur Reflexion und zum Selbstbeantworten aus dem Buch „*Der Zauber der natürlichen Geburt*“ möchte ich dir nahelegen:

Vor der Zeugung des Kindes:

- Was ist eure tiefste innere Motivation, einen Menschen zu zeugen?
- Bist du bereit, mit deinem Partner / deiner Partnerin mindestens 21 Jahre lang die volle Verantwortung für eine Familie zu übernehmen?
- Beginne, dich mit der geistigen Welt/ deinen (Schutz-)Engeln zu verbinden.
- Such dir eine Hebamme, die weiß, was sie tut und dich die gesamte Schwangerschaft, bei der Geburt und danach unterstützt.

Während der Schwangerschaft:

- Wenn du die Zeugung gespürt hast, bist du von Anfang an verbunden und kannst jetzt alles zum Wohle deines heranwachsenden Babys tun.
- Meditiere, werde ruhig, bewege dich viel, iss gesund, singe, lache, wandere, schwimme, gehe in den Wald und auf die Wiesen, geh barfuß spazieren, bete. Übe deinen Beruf nur noch in Freude aus und mache Dinge, die dich / euch nähren.
- Pflege einen freundschaftlichen Kontakt zu deiner Hebamme.
- Kurz vor der Geburt bau dein Nest und tu nur noch das, was euch guttut.

Genieße bewusst Zeit mit deinem Partner, lass dich massieren und verwöhnen. Weiters genieße gerne Yogastunden, die speziell auf die Schwangerschaft ausgerichtet sind. In guten Yogakursen für Schwangere lernst du nicht nur Techniken, die Beschwerden

vorbeugen, sondern wirst genau auf diesen Moment vorbereitet. Dass du dann, wenn es soweit ist, spürst, was du brauchst, was dein Körper will und brauchst und dich entspannen und dem Lauf der Geburt hingeben kannst. Du wirst gut vorbereitet mit Visualisierungen, Meditationen, Atemtechniken und kennst alle in Frage kommenden Geburtspositionen. Auch für die Übergangsphase, in welcher sich dein Muttermund öffnet und die Wehen intensiver werden (können), kennst du die Positionen, die dir Erleichterung oder einen Geburtsfortschritt verschaffen.

So aufgestellt kann es losgehen mit dem grossen Ereignis Geburt!

Während der Geburt:

- Gib dich dem Prozess der Geburt hin, vertraue dem Fluss des Lebens und lass dich führen. Geburt ist im Grunde einfach und natürlich.
- Sorge für eine heimelige Stimmung, egal wo du gebärst.
- Wende die für dich passenden Techniken zur Geburtserleichterung an.
- Dein Partner oder der Mensch, der dich

durch die Geburt begleitet, kann den Raum halten bzw. den Schutz für euch aufrecht halten.

Nach der Geburt:

- Fühle die Mutter-Kind-Bindung in voller Bewusstheit.
- Genieße die Freuden und das Wunder des Lebens.
- Stille, Stille, Stille und dann stillst du!
- Nehmt euch die Zeit, die ihr braucht, bevor die große Baby-Schau losgeht. Das können auch mehrere Tage sein.

Für die Zeit als junge Eltern:

- Hier treffen sich die beiden Yogawege Bhakti und Karma Yoga. Hingabe in Liebe und selbstloses Dienen. Treffender kann man es nicht ausdrücken!
- Bitte lass dir und deinem Körper Zeit. Es hat 9 Monate gedauert, bis dein Körper bereit war für die Geburt. Es kann nochmal etwa so lange dauern, bis sich alles wieder rückgebildet hat.
- Vertrauen, vertrauen, vertrauen. In eure eigenen Fähigkeiten und eure Intuition. Sie sagt euch auch, wenn Hilfe von außen gebraucht wird.



Um all das umsetzen zu können, reflektieren, beantworten und dir darüber klar werden zu können – genau hierfür kannst du Yoga als Hilfsmittel, als Werkzeug einsetzen. Wenn du Yoga richtig praktizierst, schärft es deinen Geist und deine Sinne. Du erhältst Zugang zu deiner Intuition, deiner inneren Stimme und Wahrheit und nimmst deinen Körper und seine Bedürfnisse bewusster wahr.

Schließlich schreibt Frank-Robert: Alle Menschen hier auf diesem Planeten suchen nach ihrer eigenen göttlichen Anbindung. Der Planet Erde mit all den Wundern der Natur und der ursprünglichen Fülle an Schönheit und Lebewesen ist für uns Menschen als Lebens- und Lernraum geschaffen worden. Wir sind hier, um zu lernen, eins zu werden mit der uns innewohnenden Göttlichkeit. Der Weg dahin ist individuell und damit verbunden, all unsere Masken abzulegen, die wir über Jahrhunderte geschaffen haben. Das ist unser aller Weg, und er ist nur mit andren Menschen zusammen gangbar.

Frank-Robert merkt weiters an, dass Partnerschaft und Familie in diesem Zusammenhang der schnellste Weg mit den stärksten Wachstumsreizen ist. Natürliche Geburt ist

viel mehr als nur die Zeit von der ersten Wehe bis zu dem Moment, in dem das Baby das erste Mal an der Brust liegt. Natürliche Geburt bedeutet für die Eltern, sich vorzubereiten auf ein oder mehrere Wesen, von denen sie vielleicht nur erahnen können, wer da in die Welt geboren wird mit welchem Auftrag. In dieser Zeit der Transformation der Erde kommen Kinder zur Welt, die Eltern brauchen, die wissen, was läuft, und zwar auf allen Ebenen: gesundheitlich, spirituell, politisch und gesellschaftlich. Sie kommen mit einem Erfahrungsschatz früherer Leben, um uns hier zu helfen, frei zu werden. Deshalb ist eine Vorbereitung auf die Zeugung in Liebe, auf eine Schwangerschaft in Ruhe und Harmonie und auf eine Geburt, bei der der biologische Plan der Natur ohne jegliche Störungen durch den Verstand und ohne die Angst aller beteiligter Menschen geschehen darf, von so großer Bedeutung.

Diese Kinder brauchen starke Eltern, die sie bis zum 21. Lebensjahr durch alle Matrixwechsel (siehe Joseph Chilton Pearce: Die magische Welt des Kindes) liebevoll durchbegleiten. Dann werden unsere Kinder die Welt verändern können.

Die Autorin

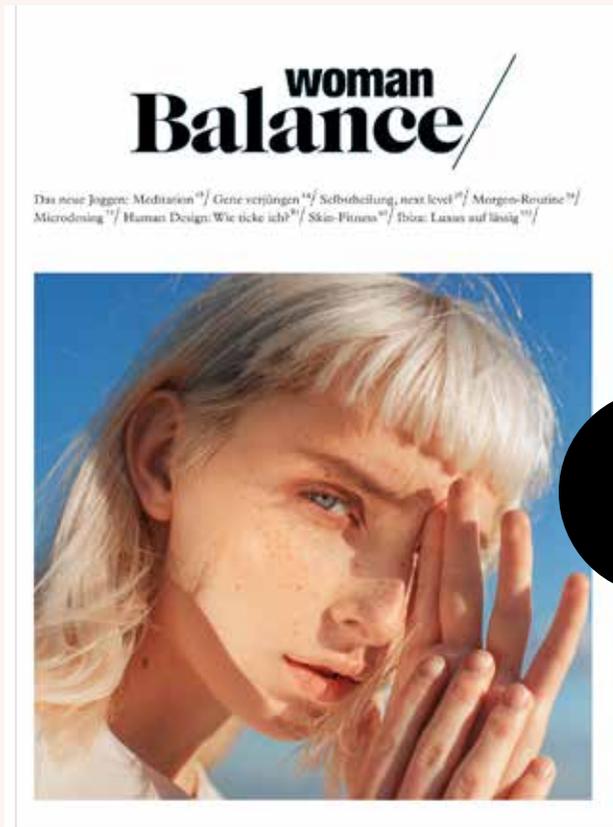
Karin Neumeyer ist zertifizierte Yogalehrerin und Yoga-Ausbildnerin, diplomierte Astrologin und Theta Healing Practitioner. Seit 16 Jahren begleitet sie Schwangere, junge Mütter und Hebammen mit Yoga. Weiters ist sie Mitwirkende bei der LivingEarth – der lösungsorientierten Online Vernetzungsplattform zum höchsten Wohle allen Lebens. Karin ist Mutter von 3 Kindern und lebt in der Steiermark.

www.yoginifor.me
www.livingearth.one
<https://www.frankrobertbelewsky.de/>



Gehen Sie in sich. Dort ist es *ruhiger*.

Achtsam zu leben, ist ein Prozess, eine Haltung, ein Lebensziel.
Vertiefen Sie Ihre Reise zu sich selbst mit **WOMAN Balance**.



Nur im
Abo —

MAGAZIN • PODCAST • EVENTS •
NEWSLETTER • KURSE • GOODIES



womanbalance.at/abo

Angebot nur im Inland gültig und nicht auf bestehende Abos anrechenbar. Druckfehler, Irrtümer & Preisänderungen vorbehalten. Mindestalter 16 Jahre. Informationen zur Verarbeitung der personenbezogenen Daten erhalte ich in der Datenschutzpolicy unter vgn.at/datenschutzpolicy



Ayurvedische Ernährung im Herbst

Von Judit Jyothi Hochbaum

Der Herbst bietet uns die Möglichkeit, wieder mehr zur Ruhe zu kommen und auf uns zu schauen. Diese Jahreszeit wird im Ayurveda genutzt, die Hitze des Sommers, den „Pittaüberschuß“, auszuleiten und sich gleichzeitig für die kalte Jahreszeit zu rüsten, sodass der Körper kraftvoll und gesund über den Winter kommt.

Es empfiehlt sich, im Herbst zunächst einige Suppentage einzulegen. Auch ein Wochenende ist bereits ein guter Zeitraum. Perfekt ist dafür eine köstliche Linsensuppe, vorzugsweise Mungdhal, mit diversem Wurzelgemüse nach Geschmack, wie zum Beispiel Karotten oder Pastinaken.

Verwende an den diesen Tagen idealerweise folgende Gewürze: Fenchelsamen, Gelbwurz, Safran, Kreuzkümmel und zum Abrunden frisch gehackte Petersilie.

Vermeide während der Suppentage Zwiebel und Knoblauch.

Greife stattdessen zu Asafoetida und Stinkasant. Diese sind ein herrlicher Ersatz für Zwiebel und Knoblauch und wirken gleichzeitig auch gut gegen unerwünschte Gasbildung.

Die Ernährung im Herbst soll vor allem wärmend und nährend sein. Gemüse wie Süßkartoffel, Kürbisse aller Art und Eintöpfe mit Linsen und Bohnen sind jetzt ideal. Dazu passen wärmende und verdauungsanregende Gewürze wie frischer Ingwer, Bockshornkleesamen, Kreuzkümmel, Zimt, weißer Pfeffer, Basilikum, Lorbeerblätter und Gelbwurz.

Hier sind einige Gewürztipps:

Der **Ingwer** wird am besten frisch verwendet und fein gehackt.

Wirkung: für alle drei Doshas geeignet, fördert die Verdauungssäfte, bringt neutrale Hitze in die Speisen.

Bockshornkleesamen sind von Natur aus scharf und bitter.

Wirkung: Erhitzend, das Verdauungsfeuer (Agni) wird erhöht, nervenstärkend. Ihr Geschmack ist sehr intensiv, daher empfiehlt es sich, den Bockshornklee eher sparsam zu verwenden.

Kreuzkümmel darf in der ayurvedischen Küche nicht fehlen. Im Geschmack ist der Kreuzkümmel bitter und scharf.

Wirkung: Verdauungsanregend, appetitanregend, kraftaufbauend. Kreuzkümmel ist eines der bekömmlichsten Gewürze.

Zimt wird oft in Linsensuppen als Zimtstange verwendet und rundet den Geschmack des Gerichtes gut ab. Zimt gilt im Geschmack als scharf.

Wirkung: Verjüngt und stärkt die Abwehrkräfte.

Unser Rezept-Tipp: Kürbiscurry mit Hirse

Hülsenfrüchte gibt es in farbenfroher und geschmackvoller Vielfalt. In den kleinen Kraftpaketen steckt außerdem viel wertvolles Eiweiß. Linsen haben von allen Hülsenfrüchten die kürzeste Kochzeit und sind gut bekömmlich.

Zutaten für 4 Personen

VEGETARISCH | GLUTENFREI

200 g Kürbis (Sorte nach Wahl)

1 kleiner Lauch

3 Karotten

100 g Hirse

100 g rote Linsen

50 g schwarze Linsen

1/2 Zitrone

2 EL Butter

1 EL Paradeismark

4 EL Suppenwürze

2 EL Curry

1 TL Garam Masala

1 TL gemahlener Kreuzkümmel

1,5 l Wasser

1/2 Bund Petersilie

250 g Naturjoghurt

1 EL Essig

1 Zwiebel

Salz

Zubereitung

Den Kürbis waschen, schälen und in kleine Stücke schneiden. Den Lauch längs halbieren, gründlich waschen und klein schneiden. Die Karotten ebenso waschen und würfeln. Die Hirse und die Linsen in einem Sieb gut abspülen und abtropfen lassen. Zitronenscheiben abschneiden.

Die Butter in einem Topf erhitzen. Zuerst den Lauch darin kurz anbraten, dann Kürbis, Karotten, Hirse und Linsen zugeben. Das Paradeismark, die Suppenwürze und die Gewürze einrühren, die Zitronenscheiben einlegen und mit dem Wasser aufgießen. Alles zum Kochen bringen und etwa 45 Minuten auf kleiner Flamme köcheln lassen.

Inzwischen die Petersilie waschen und klein hacken. Die Hälfte der Petersilie mit dem Joghurt, dem Essig und einer Prise Salz verrühren. Die Zwiebel schälen und in Ringe schneiden. Das fertige Curry mit Salz abschmecken, in Schüsseln anrichten und die Joghurtsauce darüber verteilen. Mit den Zwiebelringen und der restlichen Petersilie garnieren und noch ein wenig frischen Zitronensaft darüber träufeln.

Guten Appetit!



Tipp: Dieses Rezept stammt aus dem **Kochbuch „Gutes aus der Bio Hof-Küche“** vom ADAMAH BioHof, das dich mit 120 Rezepten kulinarisch durchs Jahr begleitet.

www.adamah.at



GEWINNSPIEL

Gewinne ein Exemplar des Kochbuchs im Wert von € 24,90 und bringe genussvolle und gesunde Abwechslung in deine Küche!

Wenn du bis 31.11.2024 ein Mail mit dem Betreff „Wintergenuss“ an pr@yogaakademie-austria.com schickst, bist du bei der Verlosung dabei.

VERANSTALTUNGSKALENDER



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



- 1. Yoga-Seminare und -Kurse:** Bei verschiedenen Seminar- und Kursformaten kannst du in kompakter und kostengünstiger Form verschiedene Themen rund um Yoga, Gesundheit, Meditation, Yin-Yoga, Faszien-Yoga, Yoga Nidra, Thai-Yoga, Hormon-Yoga usw. für dich erschließen. Seite
42 - 43



- 2. Yogalehrer-Ausbildungen:** Unsere durch ÖCERT und Cert NÖ zertifizierten Ausbildungen werden in den meisten österreichischen Bundesländern, in Südtirol, in Kroatien und online angeboten. Die Ausbildungen umfassen 300 (Grundausbildung) bzw. 500 Stunden (Volles Format). Seite
44 - 47



- 3. Weitere Ausbildungen:** Die Ausbildungen zu den Themen Kinder-Yoga, Meditation, Achtsamkeit & Breathwork, Thai Yoga, Yin-Yoga und Yoga-Nidra können sowohl von allen am jeweiligen Thema ernsthaft interessierten Personen als auch von Yogalehrern als Weiterbildung besucht werden. Seite
48 - 50



- 4. Yogalehrer-Weiterbildungen:** Speziell für Yoga-Lehrer/innen gibt es Vertiefungen und Weiterbildungen in vielen Fachbereichen, unter anderem Yoga für Schwangere und für Senioren, Gesundheits-Yoga, Yoga und Stress Management, Business-Yoga, Asana Exakt und Flow-Yoga. Seite
51 - 56

Kurse, Workshops und Seminare

Die Yoga-Akademie Austria bietet neben Aus- und Weiterbildungen auch kompakte und kostengünstige Kurse und Seminare an, die dir die Möglichkeit geben, verschiedenste Aspekte und Wissensbereiche rund um Yoga, Meditation und Gesundheit zu erschließen und zu vertiefen und damit deine persönliche spirituelle Praxis zu unterstützen.



Die nächsten Termine

Thema	Ort	Format / Termin	Kosten
Selbstfürsorge	2453 Sommerein	Wochenendseminar 07.12. + 08.12.2024	€ 240,-
Yoga in den Wechseljahren	online	Workshop 12.01.2025	€ 108,-
Yoga des Klanges	4963 St. Peter	Wochenendseminar 18.01. - 19.01.2025	€ 270,-
Yoga des Klanges	8010 Graz	Wochenendseminar 24.01. - 26.01.2025	€ 270,-
Yoga für konstruktiven Umgang mit Stress	online	Kurs, 1 x / Monat 29.01. - 10.12.2025	€ 420,-
Hormon-Yoga	8010 Graz	Wochenendseminar 01.02. - 02.02.2025	€ 270,-
Yin-Yoga Sequencing	3430 Tulln	Wochenendseminar 22.02. + 23.02.2025	€ 270,-
Ganzheitliches Fasten	8971 Schladming	Wochenendseminar in Planung Frühjahr 2025	€ 270,-

TIPP: Yoginare (kostenlos)

Hier kannst du in kompakten kostenlosen Online-Einheiten die Yoga-Akademie und viele Themen rund um Yoga, Gesundheit und Bewusstsein kennenlernen.



Wir planen laufend weitere Seminare, Kurse und Yoginare - alle aktuellen Termine findest du auf www.yogaakademieaustria.com/seminare.

„Yoga für dich“ - der perfekte Einstieg in Yoga

Yoga ist so viel mehr als Asana, Meditation und Entspannung! Wir lernen in diesem Seminar die verschiedenen gedanklichen Ansätze, Methoden und Techniken des Ganzheitlichen Yoga kennen, um sie im eigenen Leben anzuwenden. Und wir erkunden die Weise, wie Yoga unser gesamtes Leben verbessern kann, oft mit erstaunlich einfachen Veränderungen. Du lernst eine Fülle von Yoga-Top-Tipps für das tägliche Leben kennen und einsetzten und bekommst ein hochwertiges Skriptum als Wegbegleiter fürs Leben.



„Das Seminar ist ein Mehrwert für den Alltag. Durch die vielen Achtsamkeitstipps und Gesetze kann man auch in hektischen Zeiten Ruhe bewahren;-). Es war toll und ich konnte aus jeder Einheit einiges mitnehmen. Das dazugehörige Heft ist sehr geschmackvoll und gut leserlich gestaltet - Absolut empfehlenswert :-)!!!“

Birgit - Teilnehmerin Yoga für dich



Seminar-Details

Die nächsten Termine

Ort	/ Termin	Format
4490 St. Florian	16.11. - 17.11.2024	Wochenendseminar
6060 Hall / Tirol	18.01. - 19.01.2025	Wochenendseminar
1210 Wien	15.02. - 16.02.2025	Wochenendseminar

Kosten: € 180,- („Bring your friend-Nachlass“: € 150,-)

NEU: „Yoga für dich“ jetzt auch als Video-Kurs!

Unser beliebtes Seminar „Yoga für dich“ kannst du jetzt auch als Video-Kurs besuchen und bist damit unabhängig von Kurs-Zeiten und -Orten und besuchst den Kurs, wo und wann du möchtest - und so oft du möchtest!

Details siehe Seite 62/63 und Website / QR-Code oben.



Die Yogalehrer-Ausbildung

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

Die Menschen sind vermehrt auf der Suche nach Sinn, Vision und Erfüllung ihres Lebens. Sie erkennen immer mehr, dass Yoga ihnen Antworten auf ihre brennendsten Fragen geben und ihre Gesundheit und Lebensqualität wesentlich unterstützen kann.

Die Ausbildung zum/zur Yogalehrer/in erschließt dir zum einen die Heilige Wissenschaft des Yoga in großer Tiefe und vermag damit dein eigenes Leben außerordentlich zu bereichern, ja zu transformieren, zum anderen erwirbst du die Kompetenz, Yoga professionell und inspirierend an andere Menschen weiter zu geben. Die Berufsausbildung und die ganzheitliche persönliche Schulung gehen hier stets Hand in Hand und gelangen innerhalb eines Jahres zu erstaunlichen Ergebnissen - einige Feedbacks siehe rechts.

Die Yogalehrer-Ausbildungen der Yoga-Akademie Austria sind ganzheitlich und traditionsübergreifend; sie verbinden klassische Philosophie und Techniken mit modernen wissenschaftlichen Erkenntnissen. Unsere Ausbildungsleiter/innen sind langjährig praktizierende Yoga-Profis mit „Yoga im Herzen“. Das über 20 Jahre gereifte Ausbildungskonzept wird ständig weiter verbessert und wurde durch ÖCERT und Cert NÖ zertifiziert.



Feedbacks zu den Ausbildungen

„Die Ausbildung war einfach TOP, von den Ausbildnern bis zum Abschlusszeremonial. Es war ein wunderbar bereicherndes Jahr mit so viel Wissen über Yoga und sich selbst.“

„Die Ausbildung hat mir extrem gut gefallen und ist mit Sicherheit die wichtigste gewesen, die ich in meinem ganzen Leben je absolviert habe bzw.- wahrscheinlich auch werde.“

„Dieses Jahr hat mich dermaßen erfüllt, dass mir schon beim Verfassen dieser Zeilen die Tränen kommen. Die gesamte Ausbildung war so eine große Bereicherung für mein Leben... von der persönlichen und spirituellen Entwicklung gar nicht zu sprechen.“

Die Grund-Ausbildung YAA-300 auf einen Blick

Umfang:	300 Stunden insgesamt, davon 215 Stunden in den Ausbildungseinheiten, 85 Stunden eigenes Arbeiten und Praxis (1 Stunde = 60 min). Die Ausbildungs-Gesamtdauer beträgt 2 Semester bzw. 8 - 10 Monate.
Formate:	Es gibt die folgenden Ausbildungsformate: <ol style="list-style-type: none"> 1. Wöchentliche Ausbildungseinheiten (Vormittage oder Nachmittage/ Abende); 2. Ausbildungseinheiten am Wochenende (meist 1 Wochenende je Monat); 3. Intensiv-Ausbildungen mit Einheiten von ca. einer ganzen Woche Die Details zu den einzelnen Lehrgängen findest du auf unserer Website www.yogaakademieaustria.com .
Dokumentation:	Du erhältst eine umfangreiche Ausbildungsmappe und 3 Lehrbücher im Gesamtumfang von über 1.200 Seiten.
Kosten und Förderungen:	€ 3.900,- (online: € 3.600,-; Südtirol / Kroatien inkl Ust: € 4.200,-) Die Inanspruchnahme von Bildungsförderungen für Ausbildungen in Österreich ist grundsätzlich möglich.
Leistungen:	Ausbildungseinheiten, Dokumentation, Abschlussprüfung, Zertifikat, Weiterbildungsgutschein. Weiters die Möglichkeit, Ausbildungseinheiten nachzuholen sowie nach Ausbildungsabschluss Ausbildungseinheiten zum Vertiefen kostenlos zu besuchen.
Zertifizierungen:	ÖCERT, Cert NÖ
Mehr Infos:	<p>Info-Tag: Zu jeder Ausbildung gibt es unverbindliche und kostenlose Info-Tage.</p> <p>Info-Broschüre: Alle Details zur Ausbildung sowie Tipps zur Selbstständigkeit mit Yoga. Du kannst die Broschüre in Print anfordern (E-Mail an verlag@yogaakademie-austria.com) oder von der Website als pdf downloaden (QR-Code Seite 47 unten).</p> <p>Website: Auf unserer Website www.yogaakademieaustria.com findest du alle Details sowie Video-Interviews zur Yogalehrer-Ausbildung.</p> <p>Kontakt: Wir helfen dir bei individuellen Fragen auch gern persönlich weiter: 0664-211 6039 / office@yogaakademie-austria.com</p>

Yogalehrer-Ausbildungen YAA-300 - Termine Frühjahr 2025

Die folgenden Angaben sind die Eckdaten der Ausbildungen. Für Details und weitere Ausbildungen ab Herbst 2025 siehe Website:



Wien, Niederösterreich und Burgenland

Ort	Format	Infotag/e	Ausbildung Start-Ende	Leitung
2353 Guntramsdorf	16 Wochenenden Sa + So, 9 - 19 Uhr	10.01.2025 06.03.2025	12.04.2025 - 14.02.2026	Fabian Scharsach

Oberösterreich, Salzburg und Tirol

Ort	Format	Infotag/e	Ausbildung Start-Ende	Leitung
4150 Rohrbach	40 Einheiten, Freitags	06.12.2024 22.02.2025	04.04.2025 - 08.03.2026	Mag. Heike Grill
4531 Kematen	14 Wochenenden, Fr - Sa	12.10.2024 24.11.2024	10.01.2025 - 06.12.2025	Rudra Christian Gruber
4813 Altmünster	10 Wochenenden, Fr - So	08.12.2024 01.02.2025	07.03.2025 - 07.12.2025	Marion Schiffbänker
4840 Vöcklabruck	36 Einheiten, vormittags	09.11.2024 02.12.2024	06.01.2025 - 17.11.2025	Lydia Prema Hemetsberger
5020 Salzburg	10 Wochenenden, Fr - So	15.12.2024 02.02.2025	28.03.2025 - 30.11.2025	Marion Schiffbänker

Steiermark und Kärnten

Ort	Format	Infotag/e	Ausbildung Start-Ende	Leitung
8042 Graz	10 Wochenenden, Fr - So	12.01.2025 13.04.2025	16.05.2025 - 12.03.2026	Sabine Borse

Online und außerhalb Österreichs

Ort	Format	Infotage	Ausbildung Start-Ende	Leitung
Gossensass, Südtirol	10 Wochenenden, Freitag - Sonntag	05.10.2024 11.01.2025	07.02.2025 - 14.12.2025	Sabrina Keim
Moscenicka Draga, Kroatien	5 Einheiten je 5 Tage + 4 Online Einheiten	02.02.2025 14.06.2025 24.08.2025	03.10.2025 - 03.06.2026	Sabine Borse

Ausbildungen unserer Kooperationspartner

Anfragen / Anmeldungen bitte direkt unter der angegebenen E-Mail Adresse

Ort	Format	Infotag/e	Ausbildung Start-Ende	Leitung / Kontakt
1030 Wien	Dienstags, 17 - 21.30 Uhr + 5 Wochenenden	19.11.2024	03.12.2024 04.05.2025	Fabian Scharsach ulla@sawitri-yoga.org www.sawitri-yoga.org
1210 Wien*	in Vorbereitung	in Planung	in Planung Herbst 2025	Judit Hochbaum office@yoveda.at 0676-4276 228
2453 Sommerein, NÖ	Mittwoch vormittags + 2 Wochenenden	12.11.2024	22.01.2025 17.12.2025	Karina Sperlich karina.sperlich@gmx.at 0676-6406 130
Online*	in Vorbereitung	in Planung	in Planung	Judit Hochbaum office@yoveda.at 0676-4276 228

* Für diese Ausbildungen ist die Yoga Alliance Registrierung „RYT-200“ in Vorbereitung

INFO-BROSCHÜRE ZUR AUSBILDUNG



Unsere Broschüre „Zukunftsberuf Yogalehrer/in“ beschreibt ausführlich die Aus- und Weiterbildungen im Berufsfeld des Yoga und gibt eine Reihe von Hinweisen und Tipps zum Weg in die erfolgreiche Selbstständigkeit mit Yoga. Einfach mit dem QR-Code herunterladen oder per E-Mail anfordern:

verlag@yogaakademie-austria.com



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 zertifizierten Meditationelehrer-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.

Umfang: 75 Stunden, Kosten: € 1.080,- / online: € 960,-.

Die nächsten Ausbildungen

Online, Beginn: 18.02.2025 / 20 Abende

8010 Graz, Beginn: 07.03.2025 / 3 Wochenenden

4111 Walding, Beginn: 25.04.2025 / 3 Wochenenden

Ausbildung Yoga-Nidra

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



Umfang: 50 Stunden, Kosten: € 600,- (Start in 2024); € 690,- (Start in 2025).

Die nächste Ausbildung

Online, Beginn: 08.11.2024 / 3 Wochenenden

Online, Beginn: 04.04.2025 / 3 Wochenenden

NEU: Ausbildung Achtsamkeit und Breathwork

Achtsamkeit stellt eine Art und Weise zu leben dar. In dieser erfahrungsbasierten und praxisorientierten Ausbildung lernst du, Achtsamkeit für dich zu praktizieren, in dein Leben zu integrieren und weiterzugeben. Du erarbeitest dir theoretisches Wissen und Praxiserfahrung, um sowohl Achtsamkeit als auch achtsames Breathwork kompetent anzuleiten.

Umfang: 75 Stunden

Kosten (präsenz): € 1.080,-; (online): € 960,-



Die nächste Ausbildung

Online, Beginn: 11.04.2025 / 3 Wochenenden online + Abschlusswochenende präsent
Präsenz-Ausbildung in Vorbereitung für Herbst 2025 im Raum Wien

Ausbildung Yin-Yoga



Yin Yoga ist ein beruhigender und heilsamer Yoga-Stil, der von jedem praktiziert werden kann, unabhängig von Alter, Beweglichkeit oder Fortgeschrittenheitsgrad im Yoga. In unserer Yin Yoga Ausbildung erfährst du eine tiefe Verbundenheit mit dir selbst und deinem Körper. Du erwirbst die Kompetenz, Yin-Yoga an andere Menschen weiter zu geben und effektive Yin Yoga-Sequenzen zu erstellen.

Umfang: 75 Stunden

Kosten: siehe Kasten

Die nächsten Ausbildungen

8010 Graz, Beginn: 08.11.2024 / 3 Wochenenden; € 960,-

8971 Schladming (Stmk), Beginn: 07.04.2025 / 1 ganze Woche; € 1.080,-

Online, Beginn: 17.01.2025 / 12 Einheiten bis 21.03.2025; € 960,-

Ausbildung Kinder-Yoga

In dieser ÖCERT-zertifizierten Kinderyoga-Ausbildung werden wir die unterschiedlichen theoretischen, psychologischen, didaktischen und praktischen Aspekte des Yoga mit Kindern ausführlich beleuchten. Du lernst, wie man Kinderyoga-Kurse für die verschiedenen Altersgruppen aufbaut und anleitet und lernst eine große Zahl von Spielen und Übungen für Kinder von 4 bis ins Teenager-Alter kennen und anleiten.

Umfang: 75 Stunden; Kosten: € 1.080,- .



Die nächsten Ausbildungen

8971 Schladming-Rohrmoos (Stmk), Beginn: 06.07.2025 / 1 Woche

3430 Tulln (NÖ), Beginn: 20.11.2025 / 2 Wochenenden

Ausbildung Thai Yoga Bodywork



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

Umfang: 75 Stunden; Kosten: € 1.080,- .

Die nächsten Ausbildungen

2353 Guntramsdorf (NÖ), Beginn: 14.02.2025 / 3 Wochenenden

4020 Linz, Beginn: 12.09.2025 / 3 Wochenenden

Die Yogalehrer-Weiterbildungen

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

Das flexible Gesamtkonzept erlaubt dir, deine persönliche Yoga-Ausbildung gemäß deinen Neigungen und Interessen sowie deinen zeitlichen und finanziellen Möglichkeiten individuell zusammenzustellen. Je nach deinem Interesse kannst du Fach-

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



Weiterbildung „Asana Exakt“



Dieses Weiterbildungswochenende behandelt die anatomisch und energetisch korrekte Praxis und das professionelle und fundierte Unterrichten, Vertiefen und Korrigieren der Haupt-Asanas und der verschiedenen Asana-Variationen. Es fließen moderne Erkenntnisse und Prinzipien aus der Physiologie und Anatomie ein. Die Weiterbildung wird von einem ausführlichen Skriptum begleitet.

Umfang: 22 Stunden; Kosten: € 390,- .

Die nächsten Weiterbildung

8971 Schladming-Rohrmoos, Stmk, Beginn: 06.06.2025 / 1 Wochenende
1210 Wien, Beginn: 19.09.2025 / 1 Wochenende

Weiterbildung „Flow-Yoga“

Flow-Yoga ist eine geradezu magische Form der Asana-Praxis, bei der die Körperpositionen weich ineinander fließen und der/die Übende durch mehrmaliges Wiederholen zunehmend in einen tranceähnlichen Zustand gelangt; der Flow entfaltet sich wie ein Gebet aus dem Inneren. Lerne in dieser Intensiv-Weiterbildung die Geheimnisse des Flow-Yoga kennen und in deinen Kursen einzusetzen. Ein Wochenende mit Zertifikat „Flow-Yogalehrer/in“.

Umfang: 22 Stunden; Kosten: € 390,-



Die nächsten Weiterbildungen

1210 Wien, Beginn: 22.11.2024 / 1 Wochenende
5020 Salzburg, Beginn: 21.02.2025 / 1 Wochenende
1210 Wien, Beginn: 25.04.2025 / 1 Wochenende

Weiterbildungen „Yoga für Schwangere“ und „Mama-Baby-Yoga“

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

Umfang: 40 Stunden; Kosten: € 600,- (2024) / € 660,- (2025)

NEU: Weiterbildung „Mama-Baby-Yoga“: Lerne in einem Intensiv-Wochenende, Yoga für frischgebackene Mamas anzuleiten, die sich selbst und ihren Babys etwas Gutes tun möchten. 22 Stunden; € 390,-



Die nächsten Weiterbildungen - Yoga für Schwangere:

6233 Kramsach, Tirol; Beginn: 15.11.2024 / 2 Wochenenden

8010 Graz; Beginn: 17.01.2025 / 2 Wochenenden

4963 St. Peter/H, OÖ; Beginn: 14.03.2025 / 2 Wochenenden

Mama-Baby-Yoga: 8010 Graz; Beginn: 10.10.2025 / 1 Wochenende

Weiterbildung „Yoga für Senioren“



Yoga kann einen wesentlichen Beitrag dazu leisten, das Leben in fortgeschrittenem Alter gesund und lebenswert zu erhalten: Die Beweglichkeit wird verbessert, Gleichgewicht und Koordination werden gezielt gefördert, ein bewusster Umgang mit den Erscheinungen und Erfahrungen des Alterns wird vermittelt und die Lebensfreude gefördert.

In dieser Weiterbildung erwirbst du das nötige Wissen, um deinen Yoga-Unterricht an die speziellen Bedürfnisse von Senioren anzupassen. Ausbildung mit Zertifikat „Zert. Seniorenyoga-Lehrer/in“.

Umfang: 1 Wochenende mit 22 Stunden; Kosten: siehe Kasten unten.

Die nächsten Weiterbildungen

online, Beginn: 09.01.2025 / 1 Wochenende, € 300,-

1210 Wien, Beginn: 04.04.2025 / 1 Wochenende, € 390,-

8971 Schladming-Rohrmoos, Stmk, Beginn: 23.05.2025 / 1 Wochenende, € 390,-

Weiterbildung „Gesundheits-Yoga“



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

Umfang: 75 Stunden; Kosten: € 1.080,-

Die nächsten Weiterbildungen

3100 St. Pölten, NÖ; Beginn: 17.01.2025 / 3 Wochenenden

5622 Goldegg, Szbg, Beginn: 20.01.2025 / 1 Woche

8010 Graz, Beginn: 31.01.2025 / 3 Wochenenden

Weiterbildung „Yoga & Stressbewältigung“

Stress, Sorgen und Leistungsdruck sind Faktoren, die unser Immunsystem nachweislich schwächen. Mit zahlreichen yogischen Techniken können wir als Yoga-Lehrer/innen unterstützend wirken. Diese Weiterbildung richtet sich an Yoga-Lehrer/innen, die ihre Teilnehmer im Bereich der Stressbewältigung effektiv unterstützen möchten.

Im Rahmen dieses Weiterbildungs-Wochenendes beleuchten wir Stress von allen Seiten, lernen Resilienz-Faktoren kennen und beobachten, wie sich Stress und Anspannung im Körper manifestieren.

Umfang: 1 Wochenende / 22 Stunden; Kosten: € 390,-



Die nächste Weiterbildung

3100 St. Pölten (NÖ), Beginn: 02.05.2025 / 1 Wochenende

Weiterbildung Business-Yoga



Wegen der heilsamen Wirkungen sowohl auf der körperlichen als auch auf der geistigen Ebene wird Yoga von immer mehr Unternehmen im Präventions- und Gesundheitsmanagement eingesetzt.

In dieser ÖCERT-zertifizierten 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.

Umfang: 40 Stunden; Kosten: € 600,- (online: € 540,-)

Die nächste Weiterbildung

Online, Beginn: 10.10.2025 / 3 Wochenenden

Weiterbildung „Yoga Sadhana Intensiv“

Diese Weiterbildung ist eine Fortsetzung 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.



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. Für Personen, die die 300-Stunden-Grundausbildung der Yoga-Akademie Austria besucht haben, schließt dieser Lehrgang mit dem Zertifikat „Yoga-Lehrer/in (YAA-500)“.

Umfang: 200 Stunden; Kosten: € 2.100,-

Die nächsten Weiterbildungen

6020 Innsbruck, Beginn: 24.01.2025, 6 Wochenenden

4531 Kematen, OÖ, Beginn: 21.03.2025, 6 Wochenenden

3430 Tulln, NÖ; Beginn: 12.09.2025, 6 Wochenenden

NEU: Aufbaulehrgang Meditation



Ein-Jahres-Kurs für Meditationslehrer/innen zur Vertiefung ihrer persönlichen Übungspraxis: Ein offener Austausch und ein mitfühlender und freundlicher Rahmen helfen uns, unser Herz immer mehr zu öffnen und die Meditation zu einer Lebensweise zu machen. So entsteht ein Jahr intensiver und zugleich freudvoller Praxis. Natürlich ist auch viel Raum für Fragen und geführte Meditationen. Zusätzlich bekommst du Inspiration für deinen eigenen Meditationsunterricht.

16 Stunden; Kosten: 300,- / monatliche Einheiten

Die nächste Weiterbildung

Online, Beginn: 27.02.2025 / 8 x 2 Stunden

Selbstständig mit Yoga



Zur Unterstützung unserer frischgebackenen Yoga-Lehrerinnen und Yogalehrer bieten wir zwei Kompaktworkshops an, die helfen können, eine erfolgreiche Yoga-Aktivität zu beginnen oder eine bestehende zu verbessern - beide Workshops sind kostenlos für unsere Ausbildungsteilnehmer und -absolventen (sonst jeweils € 75,-).

ONLINE-Workshop „Erfolgreich selbstständig mit Yoga“

Überblick aller Faktoren rund um das Gründen und Leiten deiner Yoga-Schule: Voraussetzungen für die Selbstständigkeit, Inhalte des Business Plans, grundlegende Gedanken zum Seminarraum, Werbung, Preisgestaltung und organisatorische Aspekte. Dazu viele Geschäftsideen und Top-Tipps für Yoga-Unternehmer.

Nächster Termin:

26.02.2025 / 18 - 21 Uhr

ONLINE-Workshop „Steuerliche Aspekte für Yogalehrer“

Grundlagen der steuerlichen Aspekte der Selbstständigkeit mit Yoga: Unternehmensform, Anmelden des Unternehmens, Einkommensgrenzen, Steuern und Sozialversicherung.

Nächster Termin:

05.04.2025 / 9 - 12 Uhr

SUPERIOR
☆☆☆☆
RETTETTER
BIO-NATUR-RESORT



30,- € Rabatt auf alle
Yoga-Angebote
mit dem Code
„yogaakademie“
gültig bis 15.12.2025



Yoga-Zeit für S'ICH

 **BIO HOTELS**

*mit 100% Bio-Genuss im ersten BIO | ORGANIC | SPA Europas.
Mitten im Oststeirischen Hügelland umgeben von unendlichem Grün
finden Sie zu neuer Kraft und Energie!*

Entdecken Sie das RETTER Bio-Natur-Resort für Ihre persönliche Yoga-Zeit. Alle Yoga-Seminare sind speziell darauf ausgerichtet, Körper und Geist in Einklang zu bringen und tiefgehende Entspannung zu fördern. In der ruhigen und inspirierenden Umgebung des Resorts können Sie vom Alltagsstress abschalten und sich auf eine Reise der Selbstentdeckung begeben.

Ergänzen Sie Ihr Yoga-Erlebnis mit Zeit zum Entspannen im ersten BIO | ORGANIC | SPA. 5 Pools, 8 Saunen, Naturschwimmteich mit Yoga-Plattform und großzügige Ruheazonen erwarten Sie. In der hauseigenen Bäckerei wird das gesamte BIO-Brot und Gebäck frisch für Sie gebacken. Veganer und Vegetarier finden eine feine Auswahl.



#yoga

Jedes Wochenende ganzjährig verschiedene Yoga-Workshops, Ananda-Yoga-Lehrer-Ausbildung, Cantienica, Yoga & Waldbaden, Hormonyoga, Pilates, uvm.

RETTETTER Bio-Natur-Resort
8225 Pöllauberg 88
03335/2690
hotel@retter.at



www.retter.at

Services für Yogalehrer/innen

Rund 150 Yogalehrer/innen verlassen jährlich unsere „Ausbildungsschmiede“. Nach dem erfolgreichen Absolvieren der Yogalehrer-Ausbildung finden sie bei der Yoga-Akademie Austria eine Fülle von Services und Weiterbildungen:



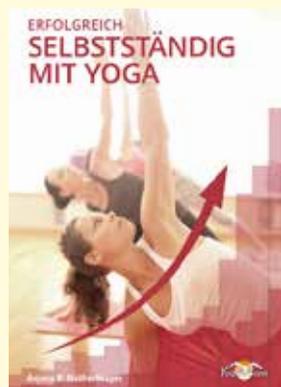
Weiterbildungen und Vertiefungen: Neben den auf den vorangegangenen Seiten beschriebenen Weiterbildungen gibt es für Absolventen unserer Yogalehrer-Ausbildungen auch die Möglichkeit, bei **einzelnen Einheiten der laufenden Ausbildungen kostenlos dabei zu sein** und sowohl tief in die Yoga-Energie einzutauchen 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.

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



Erfolgreich selbstständig mit Yoga: Der Ratgeber für Yogalehrer/innen, 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. Erfolgreiche Yogalehrer erzählen aus ihrer Erfahrung und geben Best-practice-Tipps für deinen erfolgreichen Unternehmensstart. Buch Großformat, 212 Seiten; € 30,-; **Leseproben** auf der Homepage.

Bestellungen: verlag@yogaakademie-austria.com



Spezial-Workshops: Um unsere Ausbildungsabsolventinnen und -Absolventen wirksam zu unterstützen, gibt es Online-Workshops zu den Themen „Erfolgreich selbstständig mit Yoga“ und „Steuerliche Aspekte für Yogalehrer“. Beide Workshops sind kostenlos für unsere Ausbildungsteilnehmer und -absolventen (siehe Seite 56).

Yoga-family Austria: Eine wachsende Gemeinschaft, die österreichische Yogalehrer in ihrem Auftreten und in ihren Aktivitäten unterstützt, ist die Yoga-family Austria - in dieser Yoga-Gemeinschaft findest du Unterstützung und Austausch mit Gleichgesinnten. Als Mitglied der Yoga-Family kannst du dich ausführlich mit deiner Vision und deinem Angebot im **Österreichischen Yogalehrer-Verzeichnis** vorstellen und erhältst Vergünstigungen bei verschiedenen Veranstaltungen. www.yoga-family.at



Sonderpreise für Wiederholer: Immer mehr Personen, die eine Aus- oder Weiterbildung besucht haben, entscheiden sich nach einiger Zeit, die betreffende Aus- oder Weiterbildung zu wiederholen, um das Gelernte zu vertiefen und zu festigen. Wir möchten diesen Weg unterstützen und bieten das Wiederholen einer Aus- und Weiterbildung daher zum **Halbpreis** an.

Besonders günstige Werbemöglichkeit in der YogaVision: Mit einem Inserat in der YogaVision erreichst du ohne Streuverluste rund **75.000 Yoga-Interessierte** in ganz Österreich - als Yoga-Lehrer/in erhältst du auf die Inseratpreise in der YOGAVision 30 bis 50 % Rabatt. Weiters gibt es jetzt auch die Möglichkeit, zu geringen Kosten ein Inserat im Newsletter „Yoga-Impulse“ zu schalten.

Information und Anmeldung

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

Martina: office@yogaakademie-austria.com
oder 0664-211 6039

Doris: office2@yogaakademie-austria.com
oder 0650-4420 114



Martina



Doris

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

www.yogaakademieaustria.com



Aktuelles und Services



Neues Image-Video

Soeben ist unser neues Image-Video fertig geworden, das in nur knapp einer Minute die Highlights unserer Yogalehrer-Ausbildungen präsentiert. Schau es dir gleich an - einfach den QR-Code scannen und los gehts!



Ausbildung mit Yoga Alliance-Zertifizierung

Voraussichtlich ab Herbst 2025 bieten wir Yogalehrer-Ausbildungen mit Yoga Alliance-Zertifizierung an, und zwar in Wien und Online: Unsere Kooperationspartnerin Jyothi Judit Hochbaum (siehe Seite rechts) steht schon in den Startlöchern!



Yogalehrer-Ausbildung in Kroatien

Endlich ist es soweit: Im Herbst 2025 startet unsere erste Yogalehrer-Ausbildung in Kroatien: Nur wenige Autostunden von Graz entfernt, im nördlichen Istrien, direkt am Meer gelegen, findet die Ausbildung in 5 Blöcken zu 5 Tagen statt: Lernen und persönliches Wachstum, verbunden mit Rückzugs- und Urlaubsfeeling! Mehr auf Seite 65



Unsere Kooperationen

Durch unsere Kooperation mit **Yosana, einem Qualitätsanbieter von Yoga-Zubehör** können wir hochwertige Übungsmatten, Blöcke, Gurte usw. anbieten.

Auch im Bereich der **Ausbildungen** gibt es tolle Kooperationen: Nach sorgfältiger Prüfung stellen wir Konzept, Dokumentation und Standards unserer Yogalehrer-Ausbildungen sowie unsere Werbepattformen auch qualifizierten externen Ausbildungsanbietern zur Verfügung.

Wenn du an einer Kooperation Interesse hast, richte deine Anfrage bitte an die Leitung der Yoga-Akademie Austria: info@yogaakademie-austria.com

Hier stellen wir dir unsere Partner vor:



Fabian Scharsach, Sawitri-Yoga (Yogaaus- und -weiterbildungen in Wien): *„Unsere Aus- und Weiterbildungen vermitteln die klassischen Yoga-wege und ihre Methoden in der evolutionären Perspektive eines Integralen Yoga nach Sri Aurobindo und der Mutter.“*

www.sawitri-yoga.org



Karina Sperlich, energiarbeit4you (Yogalehrerausbildungen in Kleingruppen im Bezirk Bruck/Leitha, NÖ): *„Ich liebe das Leben und das Leben liebt mich!“*

www.energiarbeit4you.at



Jyothi Judit Hochbaum, Yoveda Austria (Yoga Alliance-registrierte Yogalehrer-Ausbildungen in Wien und Online ab Herbst 2025): *„Yoga ist für mich, im Hier und Jetzt zu leben, mit dem Leben im Fluss zu bleiben.“*

www.yoveda.at



Mag. Christina Kiehas, Yogena St. Pölten (Ayur Yoga-Therapieausbildung): *„Yoga ist mein Lebensweg, Patanjali ist mein Lehrmeister, Meditation ist mein Ort der Ruhe, Anatomie ist mein Lernfeld, ferne Länder sind meine Passion, Musik ist mein Tanzfeld, Natur mein Krafraum.“*

www.yogena.at

Weitere Yoga-Tipps und -Infos

... findest du in unseren regelmäßigen Publikationen, und zwar:



Der **Newsletter „Die Yoga-Impulse“** erscheint monatlich - er steht jeweils unter einem bestimmten Thema, das mit Fachartikeln, Videos und Praxistipps lebensnah vorgestellt wird. Für mehr Info und Anmeldung: einfach den QR-Code links scannen!



Folge uns auch gern auf **Instagram und Facebook** und genieße laufend hochwertige Inspirationen und Neuigkeiten: Ausgewählte Yoga-Tipps, aktuelle Veranstaltungsinfos und tolle Gewinnspiele.

[@yogaakademieaustria](https://www.instagram.com/yogaakademieaustria)



NEU: „Yoga für dich“ jetzt auch als Video-Kurs!

Ganzheitlichen Yoga für deinen Alltag entdecken inkl. 20 Top Tipps fürs Leben

„Yoga für dich“ ist ein Kurs, der Anfängern und Fortgeschrittenen das Wesen, die Potentiale und Techniken des Ganzheitlichen Yoga aufzeigt. Eine leicht verständliche Einführung in die Grundgedanken des Yoga führt uns zur Praxis einfacher und wirkungsvoller Körper- und Atemübungen (Asanas und Pranayamas) sowie bewährter Entspannungstechniken.

„Yoga für dich“ ist aber mehr als ein Yoga-Kurs, denn wir gehen auf viele geistige Aspekte des täglichen Lebens ein, womit die Yoga-Philosophie einen lebendigen Bezug zum eigenen Alltag erhält: Das Highlight des Kurses ist das Kennenlernen der 20 Top-Tipps des Ganzheitlichen Yoga fürs tägliche Leben.

Das Seminar wird von einem hochwertigen Skriptum begleitet - gespickt mit zahlreichen praktischen Hinweisen für deinen Alltag.

Inhalte

- Einführung in den Ganzheitlichen Yoga: Konzept, Techniken, Wirkungen
- Asanas: sanfte und hochwirksame Körperübungen
- Atemübungen zur Entspannung und Balancierung
- Hinweise zur gesunden Ernährung
- Tiefenentspannung und Einführung in die Meditation
- Geistige Gesetze für den Alltag
- Die Top-Tipps des Yoga fürs tägliche Leben

Verfügbarkeit

Das gesamte Video-Set ist ab 01.12.2024 für dich verfügbar.

Deine Vorteile

- Du lernst in deinem eigenen Tempo;
- Du kannst den Kurs unabhängig von vorgegebenen Kurszeiten besuchen;
- Die Kursvideos können immer wieder angeschaut werden - deine Praxis und dein Wissen vertiefen sich;
- Du kannst den Kurs an deinem Lieblingsort besuchen;
- Du erhältst ein Bonusvideo zum Thema „Yoga Nidra“;
- Außerdem profitierst du von einem besonders günstigen Preis.

Deine Kurs-Leiterin

Unsere Ausbildungs- und Seminarleiterin **Judit Jyothi Hochbaum** gibt dir in diesem Videokurs ihre langjährige Expertise und ihre Begeisterung für Yoga weiter:



„Dieser Videokurs entsprang einer Vision, nämlich den ganzheitlichen Yoga in einer tiefen und umfassenden Weise vielen Menschen zugänglich zu machen. Yoga soll „entesoterifiziert“ werden und mit diesem Videokurs wollen wir einfache Wege aufzeigen, wie Yoga die Menschen in ihrem Alltag unterstützen kann. Yoga ist viel mehr als Gymnastik und Entspannung - und in diesem Kurs vermitteln wir, was Yoga alles ist und kann.“

Der „Yoga für dich“-Videokurs

Umfang: 17 Module, gesamt 260 min.

Preis: € 90,-

Anmeldung: Online über die Website:



Auf dieser Seite findest du auch ein Video, das dir einen Einblick in den Kurs gibt.



Gewinne einen Videokurs!

Gewinne einen „Yoga für dich“-Videokurs: Wir ziehen aus allen Einsendungen bis zum **30.11.2024** eine/n Gewinner/in. Schicke einfach eine E-Mail mit dem Betreff „Yoga für dich“ an pr@yogaakademie-austria.com
Viel Glück!

Die Yoga-Akademie Austria wächst weiter!

Mit Yogalehrer-Ausbildungen in Italien und Kroatien expandiert die Yoga-Akademie jetzt in den Süden!



In der kleinen Gemeinde Gossensass in der Nähe von Sterzing, Südtirol, läuft bereits seit Februar 2024 die erste Yogalehrer-Ausbildung unter der Leitung von Sabrina Keim:

„Die kleine Ausbildungsgruppe ist begeistert von der Tiefe, mit der wir in die Theorie und Praxis des Yoga eintauchen. Immer wieder wird mir bewusst, welch großen Schatz wir mit dieser umfassenden 300 Stunden-Ausbildung mit den Menschen teilen und welch großen Wert das Gelernte im Alltag der Menschen entfaltet ... und die atemberaubende südtiroler Bergwelt unterstützt den persönlichen Prozess des Wachstums und der Entfaltung.“



Yogalehrer-Ausbildung in Südtirol

- Beginn: 07.02.2025
- Ende: 14.12.2025
- Format: 10 Wochenenden Freitag 15 Uhr bis Sonntag 17Uhr
- Kosten: € 4.200,- inkl Ust
- Infotag: 11.01.2025
- Ort: I-39041 Gossensass, Schulweg 2
- Details:





Was gibt es Schöneres als eine Berufsausbildung mit persönlicher Entwicklung und mit Urlaubsfeeling zu verbinden? Unsere neue Yogalehrer-Ausbildung in Kroatien macht's möglich: Ab Oktober 2025 finden 5 Ausbildungseinheiten (je 5 Tage) im wunderschönen Mošćenička Draga im Norden Istriens statt, direkt am Meer, keine 5 Autostunden von Graz entfernt. Nach 3 Einheiten im Herbst 2025 gibt es eine Winterpause mit Online-Begleitung und im Frühjahr 2026 dann die restlichen 2 Einheiten und einen feierlichen Abschluss.

Bei den Ausbildungseinheiten ist genügend Freizeit eingeplant, sodass du das Meer und die schöne Promenade genießen kannst.

Die Ausbildungsleiterin ist Sabine, die ein Herz voll Yoga-Energie sowie 20 Jahre Unterrichts- und Ausbildungserfahrung mitbringt.



Yogalehrer-Ausbildung in Kroatien

- Beginn: 03.10.2025
 Ende: 02.06.2026
 Format: 5 Einheiten je 5 Tage +
 4 Online-Einheiten je 4 Std.
 Kosten: Ausbildung: € 4.200,- inkl Ust
 Unterbringung und Verpflegung:
 ab € 2.000,-
 Infotage: 02.02.2025 (EnjoYoga, Graz)
 14.06.2025 (Kroatien)
 24.08.2025 (EnjoYoga, Graz)
 Teilnahme an allen Infotagen
 auch online möglich!
 Ort: Villa Istra, Mošćenička Draga
www.villaistra.com



Details zur
Ausbildung



Villa Istra



Drehtag: Unser neues Image-Video entsteht!

Es war der 24. August 2024 - ein großer Tag für die Yoga-Akademie Austria: Die Filmaufnahmen für unser neues Image-Video fanden an vier Drehorten statt: Am Morgen um 5 Uhr ging es bereits auf der Belvederewiese und „Am Himmel“ in 1180 Wien los.



Zu Mittag ging es dann ins Yoga-Studio „Innere Mitte“ in 1030 Wien für Innenaufnahmen.

Den krönenden Abschluss fand der Dreh-Tag in einem wunderschönen Garten in Hollabrunn mit Asana- und Kirtanaufnahmen.

Danke an die Profis von Daniel Gepp Fotografie - und an alle mitwirkenden Yoginis und Yogis!

Hier kommst du zur Seite mit dem Image-Video:





Komplettsset inkl.
Montagematerial

YOSANA

Aerial Yoga Hängematte

DEINE YOGAMARKE AUS ÖSTERREICH

Webshop: www.yosana.eu

INKLUSIVE 7 TAGE VIDEO
KURS FÜR ANFÄNGER



Impressum: YogaVision 33

Eigentümer und Herausgeber: YogaVid GmbH, A-8241 Dechantskirchen, Bergen 5
Auflage: 26.000 Stück. Die YogaVision erscheint halbjährlich, jeweils im Mai und November
Redaktionsadresse: 8241 Dechantskirchen, Bergen 5, tel 03331-31 122
E-mail: info@yogaakademie-austria.com

YOGA

Aus- und Weiterbildungen in Österreich



Die Yoga-Akademie Austria – dein Partner für Yoga-Ausbildungen in Österreich

- Individuelles Lernen in Kleingruppen
- Ganzheitlicher Yoga, der alle geistigen, psychischen und körperlichen Aspekte des menschlichen Lebens umfasst
- zertifizierte Ausbildungsqualität - seit 2005
- Bildungsförderung möglich
- tiefgehend und umfassend: Ausbildungen mit 300 und 500 Stunden



0664 211 60 39

office@yogaakademie-austria.com

www.yogaakademieaustria.com

