

Magazin für Yoga, Gesundheit und Spiritualität

# YOGA



KOSTENLOS  
NR. 19 / NOV 2016

*Vision*

## YOGA-PHILOSOPHIE

Einführung in Jnana-Yoga  
Eine spirituelle Landkarte

## YOGA-TECHNIKEN

Die Pranayamas der Rishikesh-Reihe  
Asanas: Das Kamel  
Die Asana-Wirkungen entfalten  
Meditations-Techniken

## YOGA UND GESUNDHEIT

Yoga-Hilfe bei Skoliose  
Dosha-Test

## YOGA FÜRS LEBEN

Vastu, die Kunst gesunden Wohnens  
Die Botschaft des Wassers  
Vegetarische Ernährung  
Yoga mit Kindern



**NEU**

Ausbildung zum Ayurveda-Spezialisten  
Seminar „Erfolgreich selbstständig mit Yoga“  
Seminar „Yoga für die Gesundheit“

# Inhalt

## YOGA & GESUNDHEIT

- 4 Yoga-Hilfe bei Skoliose
- 9 Ayurveda: Erkenne deine Doshas

## YOGA-TECHNIKEN

- 14 Die Übungsreihe von Rishikesh: Die Pranayamas
- 17 Asanas: Ushtrasana, das Kamel
- 22 Spotlight on Asanas: Die Wirkungen entfalten
- 25 Grundlagen der Meditation: Die Meditationstechniken II

## YOGA-PHILOSOPHIE

- 29 Jnana-Yoga, der Weg des Erkennens
- 35 Eine spirituelle Landkarte, Teil 5: Gegenwärtigkeit
- 40 Eine kleine Geschichte: Stille

## YOGA FÜRS LEBEN

- 41 Kinder und Yoga, Teil 4
- 45 Vastu: Gesundes Bauen und Wohnen
- 49 Die Botschaft des Wassers
- 51 Vegetarische Ernährung

## AUS DER YOGA-AKADEMIE

- 55 Veranstaltungskalender
- 77 Aus den Ausbildungen

## Die **YOGA**Vision

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

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



Liebe Leserin, lieber Leser!

Würde ein Bewohner eines fremden Planeten uns auf der Erde besuchen, so würde er wohl einiges beobachten, das ihm recht eigentümlich und unnatürlich vorkommen müsste. Aber auch wir selbst können uns – zumindest vorübergehend – von allen Gewohnheiten, Traditionen, Ideologien und Medienmanipulationen lösen und versuchen, einen klaren und unvoreingenommenen Blick auf unsere Welt werfen, das, was wir tun und wie wir es tun, einer kritischen Betrachtung unterziehen: Welche sind unsere wirklichen Werte? Tendieren wir vielleicht auch mal dazu, Gesundheit, Freiheit, Würde und Liebe dem Geld, dem Profit, Macht und Ansehen zu opfern? Was kaufen wir ein, wie ernähren wir uns? Wie verbringen wir unsere Freizeit – und weshalb ist die andere Zeit nicht „frei“?

Wenn wir uns einen möglichst unvoreingenommenen Blickwinkel des Besuchers aus einer fernen Welt zu eigen machen und gleichzeitig fragen, was unser Herz, unsere innere Stimme sagt, so können wir auf die Spur eines Lebens kommen, das wir als „menschengerecht“ oder „menschengemäß“ bezeichnen können: Wie ist der Mensch bestimmt zu leben, zu arbeiten, sich zu ernähren? Ein einfacher und unvoreingenommener Blick auf die Dinge unserer Welt kann uns helfen, uns an der inneren, höheren Wahrheit auszurichten – keine Experten, keine Ideologien, keine Dogmen können und dürfen diese Wahrheit ersetzen. Und die aufmerksame und achtsame Praxis des Yoga kann uns helfen, einen klaren Blick für die Dinge des Lebens zu gewinnen, meint Dein

## Abo-Service

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

[www.yogaakademie-austria.com](http://www.yogaakademie-austria.com) / *Bibliothek* / *Yoga-Zeitschrift YOGAVision*.

**Abo-Service:** [verlag2@yogaakademie-austria.com](mailto:verlag2@yogaakademie-austria.com)

# Yoga-Hilfe bei Wirbelsäulen-Problemen

## 1. Die Skoliose

von Friederike Kupper-Bucek



*Wirbelsäulenprobleme sind in der heutigen Zeit ein leider sehr verbreitetes Phänomen. Zumeist ist Bewegungsmangel der Auslöser für viele Beschwerdebilder im Rückenbereich. Wir wollen uns heute mit einer relativ häufigen Art der Wirbelsäulenverkrümmung befassen, der Skoliose.*

Die Skoliose ist eine anomale seitliche Verkrümmung der Wirbelsäule mit gleichzeitiger Verdrehung der Wirbel. Mit über 70% betrifft sie mehr Frauen als Männer.

Kennzeichen der Skoliosen sind vorhandene Asymmetrien des Körpers, wie unterschiedliche Höhen der Schultern, Hervorstehen eines Schulterblattes oder einer Hüfte, die auch höher steht, Höhenunterschiede des Brustkorbes, schiefe Taille, nicht mittig platzierter Kopf.

Grundsätzlich gibt es zwei Arten der Skoliose:

1. Die angeborene oder anatomische Skoliose: Hier kann man nur durch operativen Eingriff helfen (Versteifung der Wirbelsäule mittels Metallstäben).
2. Die häufiger auftretende Form der Skoliose ist die funktionelle Verschiebung der Wirbelsäule, die durch Fehlhaltungen, zu schwache Muskulatur und unterschiedliche Beinlängen verursacht wird. Häufig

wird sie zwischen dem 10. und 14. Lebensjahr diagnostiziert. Die gute Nachricht: Hier kannst du mit Yoga wirksam Verbesserungen erreichen, da die Wirbel noch beweglich sind.

Trotz muskulärer Dysbalancen muss es bei einer leichten Form der Skoliose keinerlei Einschränkung im Alltag geben. Bei einer mittelschwer bis schwer ausgeprägten Verkrümmung jedoch haben die Betroffenen auf unterschiedlichsten Ebenen mit massiven Problemen und Einschränkungen zu kämpfen. So kann es durch Beeinträchtigungen im Bewegungsapparat zu Organeinschränkungen, z.B. der Lungen oder im Herzbereich kommen.

### Das Zusammenspiel von Körper und Geist

Dass unsere Muskulatur eng mit unserer geistigen Verfassung und Gemütslage im Zusammenhang steht, ist nicht von der Hand zu wei-

sen. In einer stressvollen Zeit werden wir uns auch nicht frei und gelassen fühlen können. Die Schmerzsymptomatik wird zunehmen. Deswegen ist es auch sehr wichtig, auf unsere Körperwahrnehmung zu achten. Wir müssen lernen, wie wir unserem Leben gedanklich und gefühlsmäßig gegenübertreten und können dann daraus resultierende körperliche Symptome erkennen.

Gerade Personen, bei denen eine Skoliose diagnostiziert wurde, haben einen enormen Leidensdruck - doch hier kann man mit Yoga positiv einwirken. Wir können unseren Geist mit all den bekannten Mustern und Glaubenssätzen aus unserer Kindheit so verändern, dass wir unseren Körper nicht mehr als Feind wahrnehmen, sondern ihn als Freund annehmen können.

Schon alte Schriften in Indien, vor ungefähr 2500 Jahren, haben psychosomatische Zusammenhänge belegt (Bhagavad Gita). Die folgende Geschichte soll ein Beispiel dafür sein, wie Körper und Geist zusammenspielen:

*Arjuna, der Kriegerfürst, brach angesichts einer wichtigen Schlacht wegen seiner Bedenken und Zweifel zusammen. Als er nämlich auf der Gegenseite zahlreiche Verwandte und seinen Lehrer erblickte, verzweifelte er und wollte nicht kämpfen. Auf Grund seiner Bedenken und Zweifel war er nicht mehr in der Lage, sich aufzurichten und zu handeln. Er war seelisch gebrochen. Sein Freund und Wagenlenker Krishna unterstützte ihn seelisch und körperlich und half ihm, seinen Geist zu klären. Seine tiefen Zweifel wurden dank Krishnas Beistand aufgelöst und er konnte wieder seine Funktion als Kriegerfürst wahrnehmen. Er erlangte seine alte Spannkraft wieder und konnte wieder handeln.*

Auch die Yoga-Sutra von Patanjali kann man sehr gut in die heutige Zeit umlegen, ja, der uralte Text aus dem Jahr 150 n.Chr. liest sich fast wie ein moderner Ratgeber. Hier wird der menschliche Geist auf das genaueste analysiert: Was passiert, wenn negative Gedanken oder Geisteshaltungen Ausdruck auf der Körperebene finden? Wenn wir immer und immer wieder in Stress, Kummer und Sorgen verfallen? Unser Körper fungiert als Spiegel, der die Geisteshaltung widerspiegelt. DUHKHA – wörtlich als „Leiden, Schmerz“ beschrieben, wird hier als Enge des Geistes verwendet. Was sich zuerst im Geiste zeigt, findet seine Manifestation danach im Körper.

Es ist auch interessant, dass viel mehr Frauen als Männer von dieser Problematik betroffen sind. Vielleicht gibt es hier die Möglichkeit, genauer hinzusehen, was im Vergleich z. B. in der Erziehung zwischen Frauen und Männern unterschiedlich läuft. Wird es Mädchen oft unnötig schwer gemacht, in welche Richtung sie sich entwickeln? Sind Mädchen vielfach anpassungsfähiger als Jungen und leiden darunter innerlich?

## Das Schmerzgedächtnis

Durch starke Einprägung des Schmerzes im Gehirn kann sich eine „neuronale Straße“ bilden. Diese bildet sich, wenn Neuronen (Nervenzellen) feste Verknüpfungen bilden. Immer wiederkehrende, starke Schmerzen können zu einem Schmerzgedächtnis führen, das heißt der Schmerz verliert seine normale Warnfunktion. Hier sind die Bereiche übersensibilisiert und bei bereits harmlosen physischen Belastungen treten gravierende Schmerzen auf, es kommt zu einem chronischen Verlauf der

Schmerzen und sie werden zum ständigen Begleiter des Betroffenen. Leider befindet sich auch in unserem Gehirn die Schmerzzentrale und auf diese Weise kann allein der Gedanke an bevorstehende Beschwerden reale Schmerzen auslösen.

Da unser Gehirn sehr sensibel auf unsere Wortwahl reagiert, sollten wir bewusst negativ geprägte Befindlichkeiten in positive Empfindungen umwandeln. Statt: „Ich habe schon wieder so starke Schmerzen, dass ich sie kaum noch ertrage!“, sollten wir vielleicht sagen: „Oh, mein Rückenbereich meldet sich wieder, ich habe mir wieder einmal zu viel zugemutet! Ich sollte mir wieder einmal etwas Gutes tun und meine Yogaeinheiten absolvieren, damit er wieder gedehnt und gekräftigt wird!“

Es ist allerdings möglich, auf das Schmerzgedächtnis einzuwirken und es zu verändern: Meide bewusst alle negativen Gedanken, die sich auf deinen Rücken und die Schmerzen beziehen, indem du versuchst, eine neue gedankliche Besetzung zum Rücken herzustellen. Denn nur so kann das Gehirn lernen, den Bereich „Rücken“ neu und positiv zu bewerten.

Patanjali erläutert sehr gut, wie wir mit Einsicht, Vernunft, Mitgefühl und Güte zu innerer Gelassenheit und Gesundheit gelangen können. Es geht um die genaue Beobachtung, nicht um das Gefühl, das wir gerade empfinden. Wenn wir diese Sichtweise in unseren Alltag integrieren, können wir Gelassenheit entwickeln.

Wenn wir in angestregten Situationen den nötigen Abstand erlangen, werden wir besser wahrnehmen können, was uns gut tut und was uns schadet. Wir werden lernen, achtsamer mit Körper, Geist und Seele umzugehen.

## Achtsamkeit im Alltag

Werde dir bewusst, was dir Stress macht. Werde dir bewusst, was du im Rückenbereich spürst. Halte in stressigen Situationen kurz inne. Vermeide negative Gedanken, da der Körper sofort auf noch so kleine Stresssituationen mit Muskelverspannungen reagiert.

Lege deinen Fokus auf deine Atmung, atme tief und lange aus; atme deine Anspannung aus. Richte deine Aufmerksamkeit auf deine Wirbelsäule und gehe mit deinem Atem in verspannte Bereiche. Vielleicht möchtest du dir deine eigene Heilfarbe in dieser Region visualisieren.

Amerikanische Studien haben belegt, dass pessimistische Lebenseinstellungen oder Opferhaltungen den Menschen tatsächlich krank machen, da durch eine negative Haltung die T-Zellen (gehören zur Zellgruppe der Lymphozyten) in unserem Immunsystem drastisch gesenkt werden.

## Übungspraxis

Um Folgeerscheinungen einer skoliotischen Fehlhaltung wie Schmerzen, funktionelle und strukturelle Bewegungseinschränkungen und Organbelastungen zu minimieren, wird **eine größtmögliche aktive Aufrichtung der Wirbelsäule** angestrebt.

Sehen wir uns an, worauf beim Üben zu achten ist:

## Hinweise zum Üben

Für einen guten Übungsaufbau bei Skoliosen sind unterschiedliche Ansätze zu kombinieren.

**1. Hangübungen an der Sprossenwand,** zum Beispiel mit Pendeln der Beine: Bei dieser Übung wirken Schwerkraft und aktive Muskelspannung zusammen. Sich täglich für mindestens 30 Sekunden auszuhängen ist für das Muskel- und Bändersystem unerlässlich, da diese Dehnung die Nervenzentren im Gehirn anregt und damit Muskel und Bänder geschmeidiger werden lässt.

**2. Dehn- und Kräftigungsübungen** sind das Um und Auf in der Skoliose-Behandlung. Durch eine dehnende Übung mit geringem Kraftaufwand, z.B. im Vierfüßlerstand, wird die Beweglichkeit der Wirbelsäule verbessert.

Achte bitte bei Rumpfrückbeugen darauf, dass diese nicht aus allen Ausgangspositionen durchgeführt werden dürfen! (z.B. keine Rückbeugen aus dem Fersensitz). Ebenso sind alle Drehungen von Brustkorb und Schultergürtel gegen den Beckenbereich zu vermeiden (Trikonasana).

Alle asymmetrisch ausgeführten Asanas in Bauch- und Rückenlage haben die besten Erfolge erreicht, da hier der gesamte Rückenbereich sanft gefordert wird.

Beim gedrehten Läufer (Parivritta Dhavakasana), wird die Mobilisation im Brustkorbbereich unterstützt.

**3. Atemübungen:** Ein nicht zu unterschätzender und wichtiger Faktor in der Yogatherapie sind Atemübungen. Spezifische Atemübungen

helfen, die Rippen- und Atemhilfsmuskeln wieder auszugleichen und darüber hinaus verbessern sie auch die Lungenfunktion. Visualisiere z.B. dass du den konkaven Bereich (Brustkorb) mit einem Segel ausstattest. Stell dir bei jeder Einatmung vor, dass sich das Segel aufrichtet, vergrößert und dadurch deiner schwächeren Seite mehr Kraft und Energie gibt, weil die Atmung bewusst in diesen Bereich gelenkt wird.

Auch wenn bei leicht und mittelstark ausgeprägten Skoliosen einige Selbsthilfe durch Übungen möglich ist, so gilt, dass bei sehr stark ausgeprägten Skoliosen immer eine zusätzliche physiotherapeutische Begleitung stattfinden muss, da es viele unterschiedliche Formen der Skoliose gibt, auf die es individuell einzugehen gilt.

## Ein kleines Übungsprogramm

### 1. Aushängen

Suche dir eine Hängevorrichtung und lasse behutsam deinen Oberkörper nach unten sinken. Verweile für mindestens 30 Sekunden in dieser Hängeposition.



## 2. Strecken in der Stellung des Kindes

Komme in den Fersensitz, bringe Länge in deine Wirbelsäule. Beuge deinen Oberkörper vor und strecke beide Arme nach vorne aus. Bleibe in dieser Position und hebe nun im Wechsel mit deiner Einatmung einmal den rechten und danach deinen linken Arm hoch. Ziehe deine Schulterblätter in Richtung Becken und Wirbelsäule. Versuche bei jeder Armhebung noch ein wenig mehr Länge in deinen Rücken zu bringen und lege dann mit der Ausatmung den gestreckten Arm wieder am Boden ab. Achte darauf, dass dein Blick zu Boden gerichtet, dein Nacken in der Verlängerung der Wirbelsäule ist.



## 3. Chaturanga Dandasana

Komme in den Unterarmstand (siehe Abbildung), stabilisiere deine Mitte und hebe abwechselnd mit der Einatmung das linke, dann das rechte Bein, halte und senke es wieder mit deiner Ausatmung. Der Nacken ist in der Verlängerung

gerung deiner Wirbelsäule. Ziehe deine Schulterblätter in Richtung Becken und Wirbelsäule.



## 4. Ardha Parshva Uttanasana

Nimm dir einen Stuhl zu Hilfe und dehne deinen Oberkörper, soweit es dir möglich ist (siehe Abb.). Atme langsam ein und aus, versuche mit jeder Einatmung noch ein wenig mehr Länge in deinen Oberkörper zu bringen. Verweile in dieser Position und konzentriere dich auf deine Wirbelsäule, atme bewusst in deine konkave Seite.



## Autorin

**Friederike Kupper-Bucek** ist freiberufliche Heilmasseurin, Gesundheitsyoga-Lehrerin sowie Leiterin der Gesundheitsyoga-Ausbildungen der Yoga-Akademie Austria.

*„Für mich ist Yoga ein Lebensgefühl, das mir Möglichkeiten eröffnet, mich in meinem „Ganz werden“ wahrzunehmen. Die Einheit von Körper-Geist und Seele werden deutlich spürbar und verändern dich nachhaltig! Ein Leben ohne Yoga kann ich mir heute nicht mehr vorstellen.“*





# Ayurveda die Wissenschaft vom Leben



## Erkenne deine Dosha - Dosha-Tests richtig interpretieren

von Dr. Daniel Scheidbach, Ayurveda-Spezialist

Sobald man sich ein wenig mit Ayurveda beschäftigen will, stößt man unweigerlich auf den einen oder anderen Dosha-Test. In Indien würde kaum ein Ayurvedaarzt darauf kommen, seine Patienten erst einen Zettel ausfüllen zu lassen, um deren Dosha-Typ zu bestimmen. Dennoch erfreuen sich diese systematisch-sicher wirkenden Tabellen großer Beliebtheit in unseren Breiten. Eines haben all jene Tests gemeinsam: Sie führen einen leicht auf die falsche Fährte!

Zunächst hängt das Ergebnis von der Fähigkeit zur Selbstreflexion ab und dann ist die Zusammensetzung der drei funktionellen Prinzipien Vata, Pitta und Kapha zwar genetisch gewichtet, aber in ständigem Fließgleichgewicht. Es gibt einen sogenannten Grundtyp, sozusagen der genetische Plan für diesen Körper. Je nach Verhalten, Ernährung, Umwelteinflüssen und Schicksalsschlägen verändert man sich jedoch oft weit davon weg (siehe Ansatz der Epigenetik). Was das Leben und man selbst aus einem

gemacht hat, wird „*Vikriti*“ genannt, was so viel bedeutet wie „unnatürlicher oder abnormaler Zustand“. Im Ayurveda streben wir den natürlichen Zustand an, eine Rückführung zur sogenannten „*Prakriti*“.

Problematisch ist nur, dass es wenig Literatur zu Verhalten und Ernährung als Mischtyp gibt, die als Laie erhältlichen Ernährungstabellen sind immer nur auf eines der drei Doshas zugeschnitten, eine professionelle Beratung macht Sinn. Ein gesunder Mensch sollte sich bei Verhalten und Ernährung an seine individuelle Grundkonstitution halten.

Aus meiner täglichen Praxis kann ich jedoch gleich folgende Empfehlung mitgeben: Vergessen Sie die Doshatabellen dann, wenn sie Symptome oder schon manifeste Erkrankungen haben. Dann ist es einfacher und ratsamer, sich auf die Bioenergie zu konzentrieren, die gerade aus dem Gleichgewicht geraten ist.

Sehen wir uns, bevor wir zu unserem Dosha-Test kommen, die charakteristischen Eigenschaften und Kennzeichen der Dosha-Dysbalancen an.

## 1 Vata-Dysbalance

**Eigenschaften:** trocken, kalt, leicht, feinstofflich, beweglich, nicht schleimig, rau

- Bewegung: Zittern, Ticks, Schwindel, Hyperperistaltik, Blähungen, Schluckauf
- Aber auch „Blockade“ und Einschränkung der Beweglichkeit, Krämpfe
- Lockerungen, Überbeweglichkeit, Verlagerung, Auskugeln von Gelenken
- „Trennung“ wie bei Schuppung oder Netzhautablösung
- Rauheit (Heiser, Arthrose,..) und Trockenheit (Verstopfung, Haut,..), Kältegefühl
- Erweiterungen wie Hämorrhoiden, Krampfadern oder Aneurysma
- Depression, Durchschlafstörungen, Antriebslosigkeit, Erregungszustände, Ängste
- Schmerz, besonders stechend und ziehend, einschießend und wandernd
- Vernarbung, Zirrhose und Fibrose, Vergrößerung der Strukturen
- Substanzverlust wie bei Osteoporose und ungewollter Gewichtsreduktion
- Störung der Sinneswahrnehmungen wie Kribbeln, Tinnitus, Taubheitsgefühl

## 2 Pitta-Dysbalance

**Eigenschaften:** flüssig-beweglich, scharf, sauer, heiß, penetrierend, etwas ölig:

- Hitze, Entzündung (Gastritis, Akne,..), Rötung, Gelbfärbung und Grünfärbung
- Saures Aufstoßen (Vata macht Aufstoßen und Pitta ist für die Säure zuständig)
- Starker Körpergeruch, Fauliger Mundgeruch, starker Geruch der Ausscheidungen
- Blutungsneigung, Lichtscheue und Sehstörungen (Migräne), Einschlafstörungen
- Blasenbildung, Eiterbildung, Einschmelzen von Gewebe
- Übermäßiges Schwitzen, Kollaps, Hitzegefühl und Verlangen nach Kälte
- Scharfer, saurer oder bitterer Geschmack im Mund, starker Hunger und Durst
- Blutdruck besonders bei Ärger erhöht (bei Nervosität eher Vata-bedingt)
- Hautkrankheiten und „Blutverunreinigungen“ wie durch Harnsäure (Gicht)

## 3 Kapha-Dysbalance

**Eigenschaften:** schwer, kalt, weich, ölig, süß, stabil, schleimig oder klebrig

- Kältegefühl, Schweregefühl, Wassereinlagerung, Fettleibigkeit

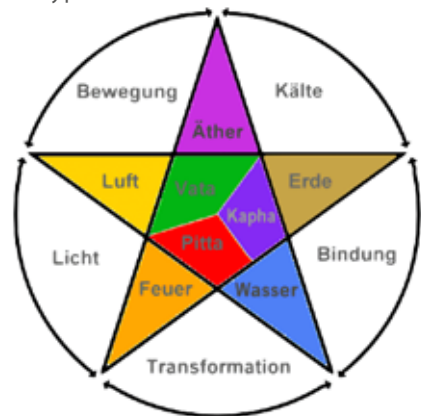
- Gefäßverkalkung und andere Engstellen, ohne dass „Krampfen“ dahinter steht
- Träge Verdauung, Appetitlosigkeit, Speichelbildung und Sekretbildung
- Übermäßig viel Schlaf und Gefühl der Schläfrigkeit trotz Schlaf
- Diabetesneigung, Asthma, Nasennebenhöhlenproblematik, Verschleimung
- Polypen, Zysten, gutartige wie bösartige Tumore (dann alle 3 Doshas beteiligt)
- Langsame Zunahme der Symptome und langsamer Rückgang
- Süßlicher Geschmack im Mund, Fettigkeit und Juckreiz
- Weißliche Verfärbung und Ablassen von Organen und Ausscheidungen
- Störungen des Immunsystems wie Allergien und Autoimmunerkrankungen

Kann man sich hier mit seinen Symptomen gut zuordnen, ist eine Ernährungstabelle zu verwenden, welche die jeweilige Bioenergie senkt (Vata-Tabelle bei Vata-dysbalance usw.), auch sind die jeweils angeführten Eigenschaften in Essen und Lebensstil zu vermeiden (nicht sauer essen bei Pitta-dysbalance, keine trockene Kälte bei Vata und keine feuchte Kälte bei Kapha). Kräuter, Ausleitung und Manualtherapie / Massage ergänzen das individuelle Therapiekonzept.

## Der Dosha-Test

Beim dynamischen Wechselspiel aus Prakriti und Vikriti mit all den Einflüssen durch Tageszeit, Jahreszeit, Lebensalter, Umwelt, Ernährung und Verhalten ist die folgende vereinfachte Tabelle für die Bestimmung des Grundtyps eine ungefähre Richtlinie für gesunde Menschen, keineswegs ersetzen sie aber die kompetente Beratung eines Arztes / Spezialisten im Erkrankungsfall.

Um den Grundtyp bestmöglich nach all den Jahren der Entrückung von der eigenen Natur bestimmen zu können, stellt man sich selbst beim Ausfüllen dieser Tabellen im sehr frühen Erwachsenenalter vor. Schließlich vergibt man bei jedem zutreffenden Feld einen Punkt, es kann dabei auch mal Zeilen geben, wo bei allen drei Feldern ein Punkt vergeben wird. Am Ende kommt entweder eine ganz klare Gewichtung auf ein Dosha heraus, oder man ist ein sogenannter Mischtyp: Vata-Pitta, Pitta-Kapha, Vata-Kapha, manchmal sogar aus allen drei Doshas in fast identer Stärke, ein sogenannter Tridosha-Typ. Dies ist selten, aber keineswegs besser oder schlechter als einer der anderen sechs Typen.



Vata	Pitta	Kapha
sehr groß oder klein, schlank und schmal, überbewegliche und knackende Gelenke	mittlerer Körperbau, athletisch, kann schnell zu- und abnehmen, je nach Verhalten	stabiler und schwerer Körperbau, gut entwickelt, lange Arme und Beine, nimmt sehr leicht zu und lagert ein
längliches Gesicht, kleine nervöse Augen, schlanke, höckerige Nase, hervorstehende Wangenknochen	hoher Haaransatz, früh Geheimratsecken und Glatze; empfindliche durchdringende Augen, kurzsichtig	Rundes Gesicht, breite Nase; weiße, feucht-glänzende, große, ruhige Augen
unregelmäßige kleine Zähne und schmalere Lippen	regelmäßige mittelgroße Zähne, schnell gelb oder faulig, Zahnfleischentzündung und Mundgeruch	weiße, breite, regelmäßige Zähne, breite Lippen
Haut / Haar trocken, dunkler Typ, kein dichtes Haar, neigt zu Schuppung/Haarausfall	Sommersprossen und Muttermale; sensible, ölig heiße Haut, viel Schweiß mit Geruch	Neigung zu glatter und feucht-kalt-fetter Haut, Wassereinlagerungen, kräftiges, dunkles Haar
sportlich motiviert, aber nicht ausdauernd	muss sich sportlich betätigen, um sich gut zu fühlen	große Stärke und Ausdauer, neigt aber zur Jammerei und bewegt sich nicht so gerne
Venen gut sichtbar	Venen treten je nach Trainingszustand hervor	kaum Gefäße zu sehen
friert leicht, speziell an Händen und Füßen	„Heizkraftwerk“	feucht-kalte Haut, aber gute „Isolation“
Abneigung gegen kaltes und windiges Wetter	Abneigung gegen Hitze	mag es nicht feucht-kalt
unregelmäßig bei Hungergefühl und Verdauung, Neigung zur Verstopfung und Blähungen	starker Hunger und gute Verdauung, kann Mahlzeiten schlecht ausfallen lassen, Durchfallneigung	geringes Hungergefühl und langsame Verdauung, regelmäßiger, etwas träger Stuhlgang
schnelle Auffassungsgabe, gutes Kurzzeitgedächtnis	gutes Kurz- und Langzeitgedächtnis	langsame Auffassungsgabe, aber gutes Langzeitgedächtnis
Neigung zu Sorgen und Kummer, Nervosität, Gedankenkreisen, Angst	unternehmenslustiger und mutiger Charakter mit Neigung zu Ungeduld und Ärgerlichkeit	ruhige und beständige Persönlichkeit, schwer aus der Ruhe zu bringen, Neigung zur Lethargie und Melancholie

leichter und unterbrochener Schlaf, 6 Stunden reichen oft	Einschlafstörungen, 7 Stunden sind genug	tiefer und langer Schlaf, 8 Stunden oder mehr
spricht schnell und wechselt oft das Thema, wechselhaftes Selbstbewusstsein	guter Redner, gutes Selbstbewusstsein, will überzeugen	Selbstbewusstsein sehr gut, redet aber langsam und wenig
kann Dinge nicht so gut ein- und durchhalten, begeisterungsfähig, geistig sehr wenig	präzise und genau, Perfektionsneigung, zieht interessante Dinge durch	tolerant und schwer aus der Ruhe zu bringen, bleibt lange bei einer Sache, wechselt ungern
hat viele Ideen, bringt aber nur wenig zu Ende	arbeitet systematisch, organisiert und brennt für eine Sache	geht Dinge methodisch und langsam an
mag heiß, ölig, sauer, süß und salzig	bevorzugt kalt, süß, bitter und herb	mag es scharf, bitter, herb, heiß und trocken
verspricht viel, kann es aber dann nicht einhalten	unterscheidet für sich, welche Versprechen Priorität haben	steht zu seinem Wort, bleibt dran
<b>Summe Punkte:</b>	<b>Summe Punkte:</b>	<b>Summe Punkte:</b>



## Der Autor

**Dr. Daniel Scheidbach** ist Arzt für Allgemeinmedizin und führt seit 2014 eine Ayurvedapraxis in Graz. Nach vierjährigem MSc-Lehrgang für Ayurvedamedizin und Studienaufenthalten in indischen und europäischen Kliniken verbreitet er vedisches Bewusstsein und praktiziert Ayurvedamedizin mit modernen Ansätzen. Dazu veranstaltet er mit seinem Team Koch- und Yogakurse, Vorträge und Ayurveda-Kuren.  
[www.vedizin.at](http://www.vedizin.at)



# Die Übungsreihe von Rishikesh

*Eine einfache Übungsreihe mit enormen Wirkungen auf allen Ebenen des Menschen*

## Teil 7 - Die Pranayamas



In den bisherigen Ausgaben der YOGAVision haben wir die Asanas der Rishikesh-Übungsreihe besprochen, heute wollen wir uns den Pranayamas zuwenden. Die beiden Atemübungen Kapalabhati und Nadi Shodhana können sowohl vor als auch nach den Asanas durchgeführt werden.

### Die 1. Pranayama: Kapalabhati

Diese Technik, die wir ausführlich in der Ausgabe 11 der YOGAVision besprochen haben, ist, genau genommen, keine Pranayama, sondern eine Reinigungstechnik (Kriya), die die Energiebahnen (Nadis) von Blockaden befreit und das System für die Haupt-Pranayamas vorbereitet.

#### Schritt 1

Sitze in einer bequemen Sitzhaltung mit gekreuzten Beinen und aufrechter Wirbelsäule. Atme zwei Mal langsam ein und aus. Dann leicht einatmen.

#### Schritt 2

Führe die Kapalabhati-Atemstöße - etwa zwanzig bis fünfzig Mal - durch. Das Ausatmen ist kräftig und ruckartig und wird durch das schnelle Zusammenziehen der Bauchmuskulatur bewirkt, die Einatmung ist passiv. In beiden Atemphasen wird durch die Nase geatmet; der Mund ist geschlossen. Der Brustkorb ist an diesen Atembewegungen nicht beteiligt.



### Schritt 3

Atme ein oder zwei Mal langsam und tief ein und aus. Dann atme bequem ein, die Lunge wird zu etwa zwei Drittel mit Luft gefüllt. Lasse die Luft entspannt stehen; etwa fünfzehn bis sechzig Sekunden, so lange es dir angenehm ist. Atme dann langsam aus und mache ein paar Atemzüge in normalem Tempo. Dies ist eine Runde Kapalabhati.

Du kannst, je nachdem, wie intensiv du Pranayamas durchführen möchtest und wieviel Zeit dir zur Verfügung steht, ein bis drei Runden Kapalabhati durchführen.

## Die 2. Pranayama: Die Wechselatmung

Im folgenden wird die einfachere Form der Wechselatmung, die Wechselatmung ohne Luftanhalten beschrieben. Wenn du im Pranayama bereits fortgeschritten bist, übe in deiner Weise und deinem Rhythmus.

1. Nimm deine bevorzugte meditative Sitzstellung ein. Achte auf eine korrekte, aufrechte und gleichzeitig entspannte Haltung.
2. Atme ruhig und langsam ein und aus. Forme mit der rechten Hand das Vishnu-Mudra und schließe mit dem Daumen das rechte Nasenloch.
3. Atme langsam, gleichmäßig und vollständig durch das linke Nasenloch ein und zähle dabei bis 5. Achte dabei auf die volle Yoga-Atmung.
4. Schließe mit dem Ringfinger das linke Nasenloch, löse dann den Daumen vom rechten Nasenflügel und atme langsam und möglichst geräuschlos, bis 10 zählend, durch das rechte Nasenloch aus.
5. Atme wieder, bis 5 zählend, durch das rechte Nasenloch ein.
6. Atme durch das linke Nasenloch aus und zähle dabei bis 10.



*Vishnu-Mudra*



Dies ist eine Runde Wechselatmung. Führe fünf bis zehn Runden durch und entspanne danach in der Rückenlage.

Wenn du die Asanas bereits vor den Pranayamas durchgeführt hast, so kannst du jetzt die Endentspannung genießen; wenn du deine Übungsstunde mit den Pranayamas begonnen hast, so bist du jetzt optimal vorbereitet für die Asanas.

Die Rishikesh-Reihe ist eine der wirksamsten Hatha-Yoga-Übungsfolgen - sie dehnt und kräftigt alle Bereiche des Körpers, öffnet die Nadis, aktiviert die Chakras und bereitet den Körper optimal für ein spirituelles Erwachen vor. Asanas können problemlos gegen andere der gleichen Asana-Gruppe ausgetauscht werden, beispielsweise kann die Heuschrecke durch das Boot oder die Krähe durch eine andere Gleichgewichtsstellung, etwa den Baum, ersetzt werden. Wenn der Kopfstand zu schwierig erscheint, kann er ausgelassen werden; in diesem Fall könntest du zum Bei-

spiel den Schulterstand oder die stehende Vorwärtsbeuge etwas länger halten.

Um maximalen Nutzen aus der Asana-Praxis zu ziehen, gilt es einige Dinge zu beachten, die wir in einem separaten Beitrag (Schlüssel zur wirksamen Asana-Praxis, Seite 22 - 24) behandeln.

Eine ausführliche Beschreibung der Rishikesh-Reihe einschließlich Wirkungen auf physischer, geistiger und spiritueller Ebene findest du im Buch „Yoga fürs Leben“:

## BUCHTIPP

„Yoga fürs Leben“ fasst in einfacher, klarer und praxisnaher Weise die gesamte Botschaft des Yoga zusammen. Es wird eine große Anzahl von Techniken und Anregungen beschrieben, die Du sofort im eigenen Leben, in Beruf und Freizeit einsetzen kannst. Detailliert und leicht verständlich werden Theorie und Praxis der fünf Schätze des Yoga für den Alltag beschrieben:

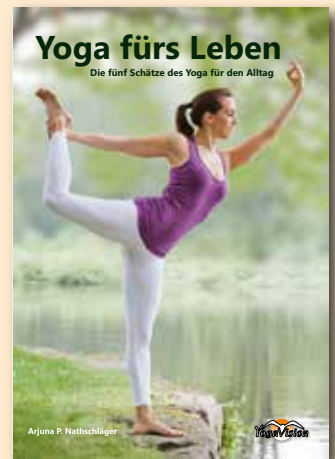
1. *Körperübungen:* Die wichtigsten Asanas, Schritt-für Schritt-Anleitungen, Wirkungen auf Körper, Geist und Seele;
2. *Richtig atmen:* Grundlagen der Atmung, Reinigungsatem, die wichtigsten Pranayamas;
3. *Richtige Ernährung:* Wirkungen der Ernährung auf Körper, Geist und Seele, Grundlagen der yogischen Ernährung;
4. *Entspannung und Meditation:* Yoga und Stress Management, Entspannungstechniken; Meditationstechniken, geistige Grundlagen der Konzentration und Meditation;
5. *Die geistigen Gesetze,* die „Gebrauchsanleitung für den menschlichen Geist“ in 12 Kapiteln.

Yoga fürs Leben untersucht, weshalb die uralte Wissenschaft des Yoga so wirksam in allen Bereichen des menschlichen Lebens ist, beschreibt die Techniken und geistigen Ansätze und macht Yoga für den Menschen in seinem Alltag nutzbar – eine Fundgrube an hochwirksamen Techniken und wertvollstem Wissen!

Leseproben auf [www.yogaakademie-austria.com](http://www.yogaakademie-austria.com)

## Yoga fürs Leben

Arjuna P. Nathschläger



Taschenbuch,  
408 Seiten; € 22,-  
verlag@yogaakademie-  
austria.com



# Ushtrasana, das Kamel

*Eine wunderbare Asana, um  
das Herz zu öffnen und den  
Atemraum zu weiten*

Von Sabine Gauri Borse



Wenn du deine Bewegungen und Handlungen im Alltag beobachtest, wirst du feststellen, dass aufgrund unseres Gesichtsfeldes und der Stellung der Gelenke unseres Bewegungsapparates unsere Handlungen und Bewegungen primär nach vorne ausgerichtet sind, und dass Bewegungen, die in die Gegenrichtung zielen (wie das Rückwärtsgehen), mit großer Unsicherheit verbunden sind. So beruht auch der Beugereflex bei Schmerzen und Verletzungen und das Sich Zusammenkauern auf dem selben Prinzip. Ushtrasana, die Kamelstellung hilft uns, unseren Aktionspielraum zu erweitern, die Angst vor dem Unbekannten zu verlieren und sich bewusst inneren Widerständen zu stellen.

Das Kamel öffnet dem Herzraum, was sowohl auf der Ebene des Gefühls als auch auf der Atemebene wunderbare Wirkungen zeigt, den Atemraum weitet und sowohl Herz- als auch (bei vorsichtig zurückgelegtem Kopf) das Kehlkopfchakra öffnet. Weiters wird das Kreislaufsystem in Schwung gebracht, Gesäß- und Oberschenkelmuskulatur gestärkt und die Brust- und Bauchmuskeln gedehnt. Sehen wir uns die Durchführung der Ushtrasana an:

## **Einstimmen: Balasana, die Stellung des Kindes**

Lege deine Stirn am Boden ab. Wenn dir das nicht möglich ist, kannst du auch beide Fäuste übereinander stellen und darauf die Stirn ablegen.

Dein Gesäß zieht zu den Fersen. Die Arme liegen entspannt neben deinem Körper.

Achte darauf das du in den Schultern ganz bewusst loslässt; dies gelingt dir vielleicht besser, wenn du deine Ellbogen und Schultern mit jedem Ausatmen mehr und mehr in Richtung Matte sinken lässt.



### Schritt 1: Vajrasana, der Fersensitz

Schließe die Augen und komme im aufrechten Sitz an. Versuche, dich so aufrecht wie möglich zu setzen. Richte dafür deinen Oberkörper so ein, dass deine Schultern über deinem Becken sind.

Dein Kinn ist leicht zu dir gezogen, sodass dein Nacken lang sein kann. Versuche, deine Hinterkopf und dein Kreuzbein ins Lot zu bringen. Wärme mit deinen Handflächen deine Oberschenkelmuskulatur.



### Schritt 2: Aufrichten

Mit deiner nächsten Einatmung hebe und strecke deinen Oberkörper in den Kniestand. Deine Arme streben weit nach oben. Sei dabei ganz achtsam, deine Linie Schulter - Becken - Kinn beizubehalten. Stärke deine Mitte. Dein Nabel sollte nach innen und oben ziehen.

Aktiviere deine Rückenmuskulatur und spanne das Gesäß leicht an.

Nun fülle dich nochmal mit einer Einatmung und fühle die Länge in deinem Körper, die dadurch entsteht.



### Schritt 3: Das Kamel, Vorstufe

Nun führe mit einer langen Ausatmung deine Arme in einem weiten Bogen hinter dich. Lege deine Hände zunächst auf den unteren Rücken.

Achte auf deine Halswirbelsäule. Lass dein Kinn noch zum Brustkorb gesenkt.

Ziehe die Schulterblätter und die Ellbogen zueinander und öffne dein Herz für die nächste Einatmung.



Spüre in deinen Nacken, ob es sich gut anfühlt, den Kopf sanft in den Nacken zu legen – den Blick nach vorne und oben zu richten. Ansonsten lass dein Kinn zur Brust gesenkt.

Dein Gesäß ist aktiv und stützt somit deinen unteren Rücken.

Schiebe nun leicht dein Becken nach vorne und die Schultern ziehen nach hinten und unten. Genieße hier ein paar Atemzüge!

### Schritt 4: Das Kamel, Endstellung

Nun löse langsam deine Hände vom unteren Rücken, öffne mehr und mehr dein Herz. Schiebe kraftvoll dein Becken nach vorne und lege deine Hände auf deinen Fersen ab.

Optional kannst du auch deine Zehen aufstellen. Wenn es deine Nackenmuskeln zulassen, kannst du jetzt deinen Kopf nach hinten und unten absenken.

### Schritt 5: Verlassen der Stellung

Mit einer kraftvollen Einatmung stärke deine Mitte – aktiviere deine Bauchmuskulatur und die deines Rückens. Löse sanft die Hände von deinen Fersen und richte deinen Oberkörper wieder so ein, dass du deine Schultern über deinem Becken wahrnehmen kannst.

Gleite von hier nun weiter in die Gegenstellung, indem du deine Arme im weitem Bogen nach vorne Richtung Erde streckst und absenkst.

Spüre in Balasana der Stellung nach.



## Variationen

### 1. Ardha Ushtrasana, das Halbe Kamel

Löse in Ustrasana deine linke Hand und strecke deinen Arm weit zurück – fühle die zusätzliche Öffnung im Brustkorb und den erweiterten Atemraum. Dann praktiziere zur anderen Seite.



## 2. Wild Thing oder Camatkar Asana

Diese Variation vereint Kraft, Ausdauer, Dehnung und Öffnung in einem!

Beginne am einfachsten in Adho mukha Svanasana (herabschauender Hund).

Hebe in einer Einatmung dein linkes Bein weit nach hinten oben.

Mit der Ausatmung lasse deine Ferse Richtung Gesäß fallen und führe dein Knie hoch Richtung Decke. Eine wunderbare Hüftöffnung entsteht. Hier kannst du schon bleiben oder dich noch einen Schritt weiter wagen:

Dein linkes angewinkeltes Bein führe immer weiter und weiter hinter dein rechtes Bein, bis du mit deinen Zehen Bodenkontakt spürst. Zu Beginn würde ich dir auch raten, dein Gesäß zu Boden zu bringen. Dein linker Arm zieht hoch zur Decke. Mit deiner nächsten Einatmung bringe viel Kraft in deinen rechten Arm und hebe dein Becken weit nach oben! Deinen Blick richte ebenfalls hoch.



Willkommen in CAMATKARASANA - einer ganz wundervollen Asana, die so viele Aspekte und Qualitäten des Yoga vereint!

Wenn du diese Asana öfters praktizierst, kannst du mit der Zeit den kleinen „Zwischenschritt“ (Gesäß zu Boden bringen) auslassen und gleich dein Becken heben!

Übe dann zur anderen Seite mit der gleichen Haltedauer, dann entspanne in Balasana, der Stellung des Kindes.

### Viele Freude in und mit deiner Praxis!

#### Die Autorin



**Sabine Gauri Borse** leitet unsere Aus- und Weiterbildungen in der Steiermark und im Burgenland. Sie blickt auf zahlreiche Weiterbildungen zurück, u.a. Kinder-Yoga, Thai-Yoga, Spiraldynamik, Asana Intensiv, Asana Flow, Kundalini-Yoga und Jivamukti-Yoga. Sie gründete und leitet die Grazer Yogaschule „EnjoYoga“

*„YOGA ist für mich mehr als nur ein Trend – es ist ein völlig neuer, wunderbarer Lebensstil! Yoga ist eine Kraftquelle, jederzeit und überall einsetzbar – für jeden von uns, egal ob jung oder junggeblieben, ob Frau oder Mann, beweglich oder unbeweglich!“*  
[www.enjoyoga.at](http://www.enjoyoga.at)



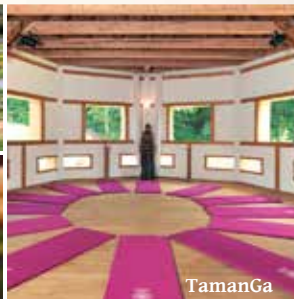
Manfred &amp; Katharina



**PREISE:**  
 Gib soviel du  
 geben möchtest!  
 ~ HOTEL ~  
 65,- pro Nacht im DZ  
 inkl. Vollpension



Vegane Kost



TamanGa

## 2016/2017 • BEWUSSTER *Jahreswechsel mit Yoga*

5 Tage: Mi. 28. 12. 2016 - So. 1. 1. 2017  
 2,5 Tage: Fr. 30. 12. 2016 - So. 1. 1. 2017

Altes loslassen und Raum für Neues schaffen,  
 tanzen, gemeinsam feiern, veg. Kochpraxis, Hatha und  
 Yin-Yoga, Mantrensingen, Natur, Spaziergänge,  
 Yoga-Philosophie, Yoga-Nidra, Sauna uvm.

## YOGA WOCHENENDE 2017 *“Kraft aus der Mitte“*

» Fr. 28. - So. 30. April 2017

Zeit des Erblühens, dich selbst und andere  
**kennenlernen**, Yin- und Hatha Yoga, Body-Scan,  
 Meditationen, Yoga-Philosophie, Erholung,  
 Spaziergang, Natur, Mantrensingen uvm.

ORT: TamanGa Südsmk. • Gesundheitszentrum mit bio-veganer Vollwerternährung • [www.taman-ga.at](http://www.taman-ga.at)



▼ Nußdorferstraße 26 ▼ 4864 Attersee am Attersee ▼ Tel. 0650-9003290 ▼



die bio-energetische  
**Wellness-Kleidung**

schützt und verbessert Ihre Aura  
 harmonisiert den Energiefluss in Ihrem Körper  
 schützt vor Energieverlust



## Dein ganz persönliches Yoga-Kissen

Ich nähe dir dein ganz individuelles Yoga-Sitz-  
 kissen - ob einfarbig oder mit Muster, suche dir  
 deinen Lieblingsstoff und deine Lieblingsfarbe  
 aus! Das Kissen kann auch mit deinem Namen  
 oder deinem Lieblingszeichen bedruckt werden!

**Aktionspreis: nur € 20,-**

Füllung: Dinkelspelz  
 Die Kissen sind waschbar bei 30 Grad.  
 Zusendung per Post

**Info / Bestellung:**  
 Ingrid Karner  
 0664-2176888  
[ingrid.karner217@gmail.com](mailto:ingrid.karner217@gmail.com)



SERIE

Spotlight on

# ASANAS

*Philosophie, Wesen,  
Wirkungen und Praxis  
der Asanas*

von Arjuna P. Nathschläger



*In der letzten beiden Ausgaben der YOGAVision haben wir uns mit den verschiedenen Wirkungen der Asanas befasst - heute sehen wir uns an, auf welche Weise wir beim Üben die bestmöglichen Wirkungen erzielen können.*

Asanas können, wie wir gesehen haben, ein breites Spektrum von Wirkungen auf physischer, energetischer, geistiger, psychischer und spiritueller Ebene haben. Wir können diese Wirksamkeit unterstützen, indem wir beim Praktizieren einige Dinge beachten. Im folgenden wollen wir uns die Grundlagen besonders wirksamer Asana-Praxis ansehen.

## 1. Sthiram

Asanas sind, wie Patanjali in seinen Yoga-Sutras (Sutra 2,46: *sthira-sukham-asanam*) schreibt, still gehaltene Körperpositionen. Bewegte Übungen wie das Sonnengebet oder Flows bereiten den Körper vor und wärmen

ihn auf, sodass er für die Hauptübungen bereit wird. Das bewegungslose Halten der Stellung ist die Grundlage für deren spezifischen Wirkungen. Körper und Geist kommen zur Ruhe, wodurch die Magie der Asana-Wirkungen entstehen kann. Die nach außen gerichtete Energie der Körperbewegungen in Alltag und Sport wird hier nach innen umgekehrt und bringt die speziellen Wirkungen hervor, für die die Yoga-Asanas bekannt sind.

**Praxis:** Halte die Körperstellung völlig bewegungslos (abgesehen von der Atembewegung). Fühle, wenn der Impuls kommt, die Stellung zu verlassen, und halte dann noch ein bis drei Atemzüge durch, bevor du langsam und kontrolliert aus der Stellung kommst.

## 2. Sukham

Der zweite Aspekt der erwähnten Sutra von Patanjali ist der der Leichtigkeit und Entspannung, *sukham*. Dies bedeutet nicht, dass wir uns in der Asana-Praxis auf leichte und entspannte Stellungen konzentrieren sollten, sondern beschreibt vielmehr eine innere Qualität des Empfangens, des Loslassens und des Öffnens – auch und besonders in anstrengenderen Stellungen. Sukham bedeutet Leichtigkeit, Freude; hier können wir diesen Begriff auch als Hingabe verstehen: Die Wirkung der Asana kannst du nicht holen, nicht fordern, sondern nur demütig und passiv empfangen.

**Praxis:** Achte darauf, alle zum Halten der Stellung nicht benötigten Muskeln vollkommen zu entspannen. Sei dir in der Stellung bewusst, dass du den Geist, die Energie der Asana empfängst. Dies umso mehr, je mehr du dich der Stellung zu öffnen und hinzugeben vermagst. Fühle im Halten der Asana, dass du dich zutiefst öffnest und ein wertvolles Geschenk empfängst. Werde als ganzes, und jede einzelne Zelle deines Körpers, dem trockenen Erdboden gleich, der den lang erwarteten Regen - die Wirkung der Asana - aufnimmt.

## 3. Dhyana

Dhyana bedeutet Meditation, hier zu verstehen im Sinne der Visualisierung und der Achtsamkeit. Asanas sind mehr als reine Körperübungen – die verschiedenen Positionen des Körpers machen bestimmte Energiequalitäten erfahrbar. Je mehr du dich diesen Qualitäten öffnest, desto reicher wird deine Übungspraxis.

**Praxis:** Fühle, was die Botschaft, die Essenz der jeweiligen Asana ist: Ist sie ein Symbol der Kraft? Der Hingabe? Der Öffnung? Der Stille? Der Freude? Welchen Teil des Körpers spricht sie besonders an? Erlaube der Asana, dir durch deine Bewusstheit ihr Geschenk noch voller und reicher darzubringen.

## 4. Pranayama

Die Atmung ist ein Träger des Prana, der Lebensenergie. Durch die Achtsamkeit und Öffnung der Atmung kannst du deine Asana-Praxis verfeinern und vertiefen – und gleichzeitig wird die bewusste Atmung in den Asanas deine Pranayama-Praxis unterstützen.

**Praxis:** Es soll stets das Gefühl des Fließens des Atems vorhanden sein, niemals sollte die Luft angehalten werden. Lasse die Atmung in allen Asanas gleichmäßig, ruhig und mäßig tief sein. Am besten wende sanfte Ujjayi-Technik an (siehe *YOGAVision* Nr. 18, Seite 34). Besonders wertvoll kann das Gefühl sein, der Atmung „Raum zu geben“ bzw. „Raum um die Atmung herum entstehen zu lassen“ – auch wenn



die Atmung aufgrund der Natur der Asana unter Druck gerät, etwa in der Vorwärtsbeuge, im Drehsitz oder in der Kobra.

## 5. Energiefluss visualisieren

Bei vielen Stellungen kannst du jeweils mit der Ein- und Ausatmung den Strom der Energie in bestimmte Bahnen lenken, etwa in der sitzenden oder auch in der stehenden Vorwärtsbeuge: Führe mit der Einatmung Energie von den Fersen bis zu Muladhara Chakra, und mit der Ausatmung lasse die Energie durch die Wirbelsäule hochsteigen bis zur Kopfmitte.

**Praxis:** Fühle in den verschiedenen Stellungen, wie sich die Energie natürlicherweise bewegt, und unterstütze diese Bewegung, diese Erfahrung dann durch deine Aufmerksamkeit und Visualisierung.

## 6. Der geistig-spirituelle Bereich

Wir wissen, dass Yoga-Asanas sich von sportlich-gymnastischen und Turnübungen insbesondere durch den geistigen Aspekt unterscheiden. Je nach persönlicher Neigung, geübtem Yoga-Stil und anderen Faktoren kannst du deine Asana-Praxis durch verschiedene geistig-spirituelle Ausrichtung bereichern.

**Praxis:** Entsprechend deinem persönlichen Zugang und auch der jeweiligen Asana kannst du aus einem breiten Spektrum von Möglichkeiten wählen, von der geistigen Rezitation von Mantras, dem Entwickeln von Bhakti / Hingabe an Gott bis zum meditativen Be-

bachten der Atmung und dem Erleben des inneren Körpers.

## 7. Entspannung

Um die Wirkungen der Asana zur vollen Entfaltung zu bringen, ist eine Entspannung nach der Asana von ausschlaggebender Bedeutung: Hier öffnet sich der trockene Boden und nimmt den nährenden Regen auf.

**Praxis:** Die Entspannung soll, je nach Intensität der Asana, etwa die Hälfte der Haltezeit der Asana dauern. Visualisiere in dieser Entspannung, wie sich deine Zellen für das frische und klare Prana, für die Wirkungen der Asana öffnen, genieße die totale Öffnung und Hingabe deines Wesens.

Führe nach jeder Asana bzw. nach jeder Gruppe ähnlicher Asanas (z.B. die drei rückwärtsbeugenden Stellungen in der Rishikesh-Reihe) eine Entspannungsphase durch, je nach vorangegangener Stellung in Bauch- oder Rückenlage. Es sind Phasen des Entspannens und des Sich-Entfaltenlassens der Wirkungen nicht nur im Liegen, sondern auch im Sitzen, in der Stellung des Kindes und auch im Stehen möglich.



Da es kaum möglich sein wird, sich auf alle sieben beschriebenen Aspekte zu konzentrieren, kannst du bei deinem Üben jeweils einen Bereich auswählen, z.B. eine Woche lang, und dann zum nächsten Punkt weiter gehen.

In diesem Sinne wünsche ich dir ein wunderbares und bereicherndes Asana-Üben!



# Grundlagen der Meditation

## Meditationstechniken II - Die Chakra-Meditation



Die Chakra-Meditation gehört zu den „Klassikern“ der Yoga-Meditation. Durch das Visualisieren und Bewusstmachen der Chakra-Regionen wird das Energieniveau in diesen Zentren erhöht, während gleichzeitig die Konzentration gestärkt wird.

Für die Chakra-Meditation ist die Kenntnis und die Lage der Chakras erforderlich. Es ist empfehlenswert, sich mit der Lokalisierung, den Eigenschaften und Qualitäten der Chakras vertraut zu machen, bevor man diese Meditation durchführt. Hier ist ein kurzer Überblick (eine ausführliche Beschreibung der Chakras findest du in den Ausgaben 6 - 12 der YOGAVision sowie im Buch „Yoga fürs Leben“):

Name Sanskrit	Name deutsch	Ort	Qualität	Element
<b>Sahasrara</b>	Kronen-Chakra	höchster Punkt des Kopfes	kosmisches Bewusstseins	-
<b>Ajna</b>	Drittes Auge	Kopfmitte	erkennen, verstehen	Bewusstsein
<b>Vishuddha</b>	Kehlkopf-Chakra	Halswirbelsäule	Kommunikation, Reinigung	Äther, Raum
<b>Anahata</b>	Herz-Chakra	Brustwirbelsäule	Liebe, Hingabe	Luft
<b>Manipura</b>	Nabel-Chakra	Lendenwirbelsäule	Macht, Kampf, Durchsetzen	Feuer
<b>Svadhithana</b>	Sakral-Chakra	Kreuzbein	Sinnlichkeit, Genuss	Wasser
<b>Muladhara</b>	Wurzel-Chakra	Beckenboden	Festigkeit, Sicherheit	Erde

Bei der Chakra-Meditation gehst du von unten nach oben durch die einzelnen Chakras und fühlst ihre Energie, visualisierst ihre Qualitäten und lässt deine Aufmerksamkeit in entspannter Wachheit für ein bis drei Minuten in diesen Punkten ruhen:

1. Richte deine Aufmerksamkeit auf das **Wurzelchakra**. Fühle die genaue Position und spüre dort deinen Puls. Fühle dabei das Element Erde. Rieche und berühre die Erde innerlich. Fühle das Feste, Kühle der Erde. Dieses Chakra steht für Sicherheit, Festigkeit und Beständigkeit. Fühle diese Qualitäten in dir, während du dich ganz in dein Wurzelchakra versenkst.
2. Das **Sakralchakra** liegt am Steißbein. Sein Element ist Wasser. Sieh ein unendlich weites Meer vor dir. Es erstreckt sich bis zum Horizont und ist viele Kilometer tief. Darüber ein dunkler Nachthimmel, Vollmond und viele Sterne. Lasse dieses Bild auf dich wirken, während du dein Bewusstsein im Bereich des Steißbeins sammelst.
3. Das dritte Chakra ist das **Nabelchakra**, das „Meer der Energie“. Es liegt im Bauchbereich, in Nabelhöhe in der Wirbelsäule. Fühle die Strahlen der Energie und Wärme, die von dort ausgehen, dein ganzes Wesen beleben und mit Kraft aufladen. Rufe in dir das Bild des Elementes Feuer wach. Visualisiere ein mächtiges, loderndes Feuer, das deinen Astralkörper reinigt, fühle seine Hitze, seine Energie.
4. Gehe jetzt weiter zum **Herz-Chakra** - fühle seine Lage in der Brustwirbelsäule, in der Höhe des Herzens. Das Element dieses Chakras ist Luft. Stelle dir einen kräftigen, gleichmäßig wehenden Wind vor, fühle diese Bewegung der Luft und sei gleichzeitig auf das Herz-Chakra konzentriert. Lasse gleichzeitig auch die inneren Qualitäten des Chakras in dir lebendig werden: Fühle dich erfüllt von Liebe, Toleranz und Mitgefühl.
5. In der Höhe des **Kehlkopfes**, in der Halswirbelsäule befindet sich das fünfte Chakra, das Zentrum der Reinheit. Das Element dieses Chakras ist das Äther- oder Raumprinzip. Stelle dir das Weltall vor: unendliche Weite, das Prinzip des Raumes, während du deinen Geist im Chakra gesammelt hältst.
6. Lenke deine Aufmerksamkeit zur Mitte des Kopfes. Hier liegt das **Stirn-Chakra**, das dritte Auge. Verbinde dich mit dem Geist-Prinzip, das dieses Chakra verkörpert. Geist, der alle Materie gestaltet, durchdringt, hervorbringt. Fühle Licht im Inneren deines Kopfes. Es ist wie eine Kerzenflamme bei Windstille - eine völlig ruhig brennende Flamme.
7. Das **Kronen-Chakra** am Scheitelpunkt des Kopfes ist jenseits aller Eigenschaften, Elemente und Mantras. Dieses Chakra steht für das absolute Bewusstsein. Richte deine Aufmerksamkeit nur still auf diesen Punkt und fühle, wie gleichzeitig alle anderen Chakras aktiv werden, von Energie durchströmt - und beginnen, aufzuleuchten.
8. Lasse nun mit jedem Einatmen Energie durch deine Wirbelsäule sich nach oben bewegen - von untersten bis zum höchsten Chakra - und mit dem Ausatmen

- wieder nach unten – fühle, wie das Prana durch alle Chakras hindurchstößt - die Chakras werden dabei richtiggehend durchbohrt und auf diese Weise gereinigt. Fühle beim Hindurchbewegen des Pranas durch die Chakras, dass das jeweilige Chakra kurz aufleuchtet.
9. Beende nun die Visualisierung der Energiebewegung und gehe für die nächsten Minuten in die absolute innere Stille ein. Beobachte, wie sich dein Energiekörper anfühlt, ohne etwas bestimmtes zu erwarten oder zu suchen. Nur still beobachten, in die Stille hineinsinken ...

### Variante 1: Blütenregen

Hier ist eine Technik, die ebenfalls mit den Chakras arbeitet, aber auf eine mehr dynamische Weise. Bei dieser Technik kannst du etwas langsamer und tiefer atmen als sonst in der Meditation:

1. Fühle mit dem Einatmen (diese Technik ist besonders wirksam, wenn du dabei Ujjayi anwendest), wie Energie vom Wurzelchakra durch die Wirbelsäule aufsteigt beziehungsweise hochgezogen wird. Die Energie wird dabei immer heller und strahlender.
2. Die Energie steigt bis zur Kopfmitte, von wo sie sich als helle Leuchte mit dem Ausatmen entlädt und - ähnlich wie bei einem Springbrunnen - aus dem Kopf nach oben sprüht. Wie ein Blüten- oder Funkenregen sinkt diese Energie mit der Ausatmung langsam auf dich herab und reinigt jede einzelne deiner Zellen.
3. Setze mit dieser Visualisierung fort, so lange es dir angenehm ist und fühle dann still einige Minuten der Übung nach. Du kannst diese Übung auch im Anschluss an die oben beschriebene Chakra-Meditation, als Variation des Schrittes 8, durchführen.

### Variante 2: Konzentration auf Ajna oder Anahata

Swami Vishnu-Devananda empfiehlt eher intellektuell veranlagten Menschen, die Konzentration auf Ajna Chakra (das dritte Auge / Stirnchakra) zu lenken und dort entspannt ruhen zu lassen, während mehr emotional veranlagte Personen sich auf das Herzchakra konzentrieren mögen. Verbunden damit fühle, wie sich bei Konzentration auf das Ajna Chakra das Bewusstsein klärt und der Geist still und klar wird, bzw. wie sich bei Konzentration auf Anahata Chakra kosmische Liebe und eine innere Verbundenheit mit allem Sein, mit allen Menschen entwickelt.

### Variante 3: Tratak

Eine der klassischen Reinigungstechniken des Hatha Yoga ist gleichzeitig eine hervorragende Konzentrations- bzw. Meditationstechnik: Die Übung Tratak – tratak heißt „Starren“ – verwendet als Konzentrationsgegenstand ein visuelles Objekt, zumeist eine Kerzenflamme.

Ebenso wie Asanas durch die Ruhigstellung des Körpers und Pranayama durch die Phasen des Luftanhaltens eine Beruhigung des

Geistes anstreben, so wird dies hier durch das ruhige, unbewegte Starren bewirkt: Die Festigkeit des Blickes steht in direktem Zusammenhang mit der geistigen Stärke und Ruhe - beobachte die Menschen in deiner Umgebung; beobachte die Bewegung ihrer Augen... Große Heilige sind an ihrem sehr ruhigen und festen Blick zu erkennen, der nicht springt, nicht flackert, es gibt kein Zwinkern, nur die tiefe, klare Ruhe, die den reinen und ruhigen Geist widerspiegelt.

**Durchführung:**

1. Stelle eine Kerze etwa einen Meter vor dir so auf, dass sich die Flamme in Augenhöhe befindet.
2. Nimm eine bequeme und aufrechte Sitzhaltung ein.
3. Starre, ohne zu zwinkern, in die Kerzenflamme, solange dir das ohne Verspannung möglich ist. Dies wird am Anfang nur einige Atemzüge möglich sein, nach und nach kann die Dauer auf mehrere Minuten ausgedehnt werden.  
  
Je entspannter du auf das Konzentrationsobjekt blickst, desto länger wirst du das Blinzeln zurückhalten können.
4. Schließe dann die Augen, lasse das Nachbild des Objektes entstehen und richte deine entspannte Aufmerksamkeit auf diese Wahrnehmung. Konzentriere dich vollständig auf die Übung; lasse die Gedanken nicht abschweifen.
5. Wiederhole Punkt 3 und 4 mehrmals, insgesamt etwa fünfzehn bis zwanzig Minuten lang. ■

# Yogalehrer-Ausbildung in Indien

Yoga lernen und praktizieren dort, wo es entstanden ist



**Ort:** Verite, Auroville, Indien  
**Form:** 4 Wochen + 3 Wochenenden in Österreich  
**Sprache:** deutsch  
**Beginn - Ende:** 16.06. - 01.10.2017  
**Info-Tage:** 19.02.2017 / 18 - 21.30 Uhr (Wels)  
 12.03.2017 / 16 - 20 Uhr (Salzburg)  
 19.03.2017 / 15 - 19 Uhr (Guntramsdorf)  
**Leitung:** Fabian Scharsach  
**Info/Kontakt:** 0660-369 9900  
 fabian.scharsach@hotmail.com



*Fabian: „Diese Yogalehrerausbildung will den Yoga in der inspirierenden Atmosphäre von Auroville weitergeben, einer internationalen „Stadt des Yoga“ im Süden Indiens, die der Einheit aller Menschen in der Vielfalt ihrer spirituellen Traditionen und Kulturen gewidmet ist.“*



# Jnana Yoga

## der Weg des Erkennens

*Jnana Yoga ist, wie es heißt, der steilste, aber auch der schnellste und direkteste Weg des Yoga auf den Berg der Verwirklichung. Sehen wir uns die Grundlagen des Jnana Yoga an.*

Jnana Yoga (gespr.: Njana Yoga, oft auch: Dschana Yoga) ist der Yoga-Weg des Erkennens. Jnana bedeutet Einsicht, Erkennen, eine höhere Form des Wissens. Jnana ist ein tieferes Wissen als ein ledigliches Akkumulieren von Fakten. Jnana ist ein existentielles Erkennen; das „Kopfwissen“ wird sozusagen zum „Herzwissen“. Es genügt im Jnana Yoga nicht, die Wahrheiten rein intellektuell, verstandesmäßig aufzunehmen: Wissen als ein „Wissen haben“ bildet lediglich die erste Stufe; die letzte und höchste Stufe des Jnana Yoga ist eine tiefe Einsicht in die Natur der Dinge, eine Einsicht, die schließlich zum Teil unseres Wesens wird: Denken, Fühlen, Verstehen, Handeln, alles wird durch dieses tiefe Erkennen von Grund auf verändert.

Erst wenn dies geschieht, wird der Jnana-Yoga Früchte bringen. Dies aber schneller als auf jedem anderen Weg. Jnana Yoga wird als der schwierigste Yoga-Weg bezeichnet, sozusagen der steilste (und kürzeste) Weg auf den Berg der Verwirklichung, auf dem Achtsamkeit, klares Erkennen und gutes Abstraktionsvermögen vorausgesetzt wird.

Jnana Yoga beschreibt ein Weltbild, das uns helfen soll, uns im täglichen Leben zu orientieren, die Dinge im rechten Licht zu sehen und uns entsprechend diesem Erkennen zu verhalten. Es wird das Erkennen der wahren Zusammenhänge von Mensch, Geist, Welt, Gott und den herrschenden Gesetzen angestrebt.

Während im Westen die Bereiche von Philosophie, Wissenschaft und Religion relativ eigenständige und voneinander weitgehend unabhängige Disziplinen sind, sind in Indien die Übergänge zwischen diesen Disziplinen wesentlich fließender. Dieses enge Verbundensein und Verbinden von Philosophie, Wissenschaft und Religion hat in der indischen Tradition nicht das Ziel abstrakten Erkennens, sondern, das höchste Ziel des Menschseins klar zu erkennen, zu beschreiben sowie gangbare Wege aufzuzeigen, die den Menschen zu diesem Ziel führen. Für den Inder ist Philosophie nicht eine Sache abstrakten Wissens und eine Art Gehirnakrobatik, sondern wird unter dem praktischen Gesichtspunkt des täglichen

Lebens betrachtet. Lebensphilosophie und ihr Umsetzen im Alltag sind hier aufs engste verknüpft.

Es gilt im Yoga und insbesondere im Jnana Yoga, klar zwischen der Wirklichkeit und der Beschreibung der Wirklichkeit zu unterscheiden. Aus mangelndem Unterscheiden zwischen Wirklichkeit und Sichtweise der Wirklichkeit entstanden und entstehen ebenso endlose wie sinnlose, weil nicht zielführende Debatten (bis hin zu Religions- und Glaubenskriegen).

Die Wirklichkeit, die Jnana Yoga zu erkennen und beschreiben sucht, hat zahllose Formen und Gestalten. Die Wirklichkeit kann nur annähernd, unvollständig und im höchsten Sinn unbefriedigend beschrieben werden; der einzige Weg, mit der Wirklichkeit in Berührung zu kommen, ist, sie zu erfahren. Deshalb ist das zentrale Element aller Yoga-Wege die persönliche Erfahrung des/der Übenden, niemals das Wissen, welches ja nur den Weg weist.

Trotz der unendlichen Vielfalt und Komplexität der Wirklichkeit ist sie als ganzes eins, wenn auch jeder Mensch sie auf eine andere, seine persönliche Weise erfahren mag. Entsprechend der unterschiedlichen Sicht- und Erfahrungsweisen kann die eine Wirklichkeit auf vielerlei Weise beschrieben – und erreicht – werden.

So kann es zu einem scheinbaren Widerspruch zwischen zwei Philosophiesystemen kommen, welcher für endlose Debatten sorgt, der aber auf verstandesmäßigem Weg niemals befriedigend erklärt werden kann – der einzige Weg, diese Widersprüche aufzulösen, ist es, sich auf die höhere Warte der eigenen

Erfahrung zu begeben. Von dieser Warte aus gesehen lösen sich die Widersprüche auf und es entsteht ein tieferes Erkennen und Erfahren der Wirklichkeit: Vor dem Erleuchteten, der dieses höchste Wissen erlangt hat, liegt die gesamte Wirklichkeit wie ein offenes Buch.

Für den Suchenden, der von den unterschiedlichen Philosophiesystemen verwirrt sein mag, spielt die Beschreibung aber eine wichtige Rolle, nämlich die des Wegweisers. Es gilt jedoch, stets daran zu denken: Das philosophische System ist ein Wegweiser und nicht die Wirklichkeit; das philosophische System versucht, gleich einer Landkarte, die Wirklichkeit zu beschreiben, um uns den Weg zu ihr zu zeigen. Die Wirklichkeit jedoch, zu der uns die Landkarte führen möchte, die können wir nur erfahren.

Die sich über viele Jahrhunderte entwickelnde Wissenschaft des Jnana Yoga hat eine Reihe von Modellen zur Erklärung der Verhältnisse der verschiedenen Seinsfaktoren geschaffen, welche sich wohl unterscheiden und teils zu widersprechen scheinen, aber eines ist ihnen gemeinsam: Durch das Erkennen der „wirklichen Gegebenheiten“ soll unsere Einstellung zu den geistigen und materiellen Dingen der Welt eine Veränderung erfahren, die es uns ermöglicht, uns für eine völlig neue Seinsebene zu öffnen. Dieses Öffnen ist ein rein geistiger Prozess, der durch Wissen, Erkennen und Einsicht allmählich aufgebaut wird, sich aber in einer Art „Aha-Erlebnis“ plötzlich entlädt.

Jnana Yoga steht in engem Kontakt, in Wechselbeziehung zu den anderen Yoga-Wege. So bildet eines der genannten gedanklichen Weltmodelle, der Samkhya, die Basis für den Raja Yoga des Patanjali, das erwähnte Aha-

Erlebnis ist nicht selten mit einem überwältigenden Gefühl der Ergriffenheit und der Freude verbunden, welches unserem Bhakti-Empfinden entspringt, und die Einsicht in die Welt, den Geist und die Natur des Handelns spielt im Karma-Yoga eine Schlüsselrolle.

Sehen wir uns nun einen der bedeutendsten philosophischen Wege, den Samkhya, an.

## Das System des Samkhya

Der Begriff Samkhya bedeutet Aufzählung, Klassifizierung und unterteilt das Sein in verschiedene Existenzklassen. Es geht in diesem philosophischen Konzept um das Entwickeln von Unterscheidungskraft und dem Erkennen der verschiedenen wirklichkeitsbestimmenden Elemente, die hier einer umfassenden Analyse unterzogen werden. Allein das Wissen um diese Elemente soll bereits zur Befreiung aus dem Kreislauf der Wiedergeburten führen.

Nach der Advaita Vedanta ist der 600 v. Chr. von Kapila gegründete Samkhya das am meisten verbreitete Philosophiesystem in Indien. Als Blütezeit des Samkhya gilt die klassische Epoche (von ca. 400 v. Chr. bis ca. 700 n. Chr.).

Der Grundgedanke des Samkhya ist, dass man den Weg zur Befreiung nur dann finden kann, wenn man erkennt, wie man sich in die Gebundenheit der Dualität verstrickt hat. So beginnt der Weg mit der Beschreibung der Schöpfungsphasen, deren Ergebnis unser jetziges Wesen bzw. Dasein ist.



Im Gegensatz zu Advaita Vedanta ist Samkhya ein dualistisches System, denn es postuliert zwei Grundgrößen, aus denen alles Sein entstanden ist, Purusha und Prakriti.

*Purusha* steht für den Bewusstseinsaspekt, der die Materie beseelt und der sich durch die Materie erst ausdrücken kann. Purusha ist absolut statisch, unbeweglich, ruht in sich selbst; er verleiht allen Wesen Empfindungsfähigkeit und Bewusstsein. Es gibt unendlich viele purushas - in jedem Wesen existiert ein Purusha als Wesenskern.

*Prakriti* ist das Prinzip der Natur, welche aber unbewusst, unbeseelt ist. Prakriti ist die schöpferische Kraft hinter allen psychophysischen wie materiellen Gegebenheiten des Seins, zu denen auch Körperlichkeit, Denkprozesse und Wahrnehmung gehören. Sie ist die ursprüngliche Natur, die allem Werden zugrunde liegt, und sie ist das Werden und alle Ergebnisse dieses Werdeprouesses. Während es aber viele Purushas gibt, gibt es nur eine Prakriti.

Da der Mensch, dessen wahre und ursprüngliche Identität einzig und allein Purusha ist, die zur Sphäre der Prakriti gehörigen Aspekte irrtümlicherweise für Bestandteile seiner selbst hält, wird er aufgrund dieser Verwechslung in Leiden verstrickt. Es ist daher in der Lehre des Samkhya von entscheidender Bedeutung für den nach Erlösung Strebenden, die beiden Dimensionen und ihre Merkmale klar voneinander unterscheiden zu lernen.

Die Natur der Prakriti ist die Bewegung und Veränderung. Dieser Natur zufolge verstrickt sich der Mensch (die Verbindung von Purusha und Prakriti) immer tiefer im Netz des Wer-

dens und Veränderns und verliert sein eigentliches Wesen, seine Seele aus dem Blickfeld.

Ein wichtiges Element der Samkhya-Philosophie ist die Beschreibung der Prakriti als aus drei unterschiedlichen Qualitäten oder Eigenschaften zusammengesetzt: Sattva, das Reine, Harmonische, Klare; Rajas, das Bewegte, Unruhige, Leidenschaftliche und Tamas, das Unreine, Unklare, Träge. Diese drei Qualitäten kennzeichnen alles Existierende, sie wechseln ständig in ihrer Vorherrschaft, ohne dass eine von ihnen die anderen beiden vollständig verdrängen kann - stets ist eine Mischung dieser Gunas vorhanden.

Der erste Schritt der Schöpfung entsteht, wenn sich Prakriti der Anwesenheit bzw. der Existenz der Purushas bewusst wird. Sie beginnt, sich zu bewegen und in ihrem Versuch, sich mit Purusha zu vereinigen, die verschiedenen Kategorien der Existenz hervorzubringen und sich so immer tiefer im Netz des Werdens und Vergehens zu verstricken:

Zuerst entsteht die extrem subtile und feinstoffliche Ebene des *Buddhi*, des Intellektes, der auch als Mahat, der kosmische Wille, bezeichnet wird.

Aus *Buddhi* heraus entwickeln sich das *Ichbewusstsein* (das *Ahamkara*) und das *Denkvermögen* (*Manas*). Dieses „innere Instrument“ ist rein geistiger Natur, es gibt hier noch keinen physischen Ausdruck. Wir befinden uns hier noch im Bereich der rein sattvigen Manifestation.

Die nächsten Ebenen sind dagegen rajasiger Natur, da ihr Prinzip die Bewegung in der Welt ist. Es handelt sich um die *Sinnesorgane*, näm-

lich die fünf Wahrnehmungsorgane (die *Jnandriyas*, die Kraft des Hörens, Schmeckens, Fühlens, Riechens und Sehens) und die fünf Handlungsorgane (die *Karmendriyas*, die Kraft zu sprechen, zu handeln, sich fortzubewegen, auszuschcheiden und sich fortzupflanzen).

Damit ist der Weg frei für die energetische und die materielle Ebene. Das *Prana* mit seinen fünf Ausdrucksformen ist die Lebensenergie, die alles Sein durchdringt, während die *Tanmatras* subtile Energiepotentiale sind, die im Zusammenhang mit den Wahrnehmungsorganen stehen. Die *Sthula-Bhutas*, die fünf Elemente, Erde, Wasser, Feuer, Luft und Äther bauen unsere grobstoffliche Welt auf. Hier befinden wir uns auf der am langsamsten schwingenden Ebene des Manifestationsprozesses, die dem Tamas-Prinzip zugeordnet wird.

Nachdem nun der Evolutionsprozess bis zur dichtesten Ebene, der Materie fortgeschritten ist, hat sich Prakriti so weit von Purusha entfernt, dass sie ihn gar nicht mehr wahrnehmen kann; nur ein Gefühl, eine Ahnung, wie eine Erinnerung ist da.

Der Weg zurück zur feinsten und subtilsten Ebene führt rückwärts durch die beschriebenen Schritte und Ebenen, indem diese gereinigt und transzendiert werden - durch Erkennen und Bewusstwerden, aber auch durch Übungen, eben durch Yoga.

## Raja Yoga und Meditation

Hier schließt der achtfache Yoga-Weg (Ashtanga Yoga) des Raja Yoga an (nicht zu verwechseln mit dem gleichnamigen Yoga-Stil von Patt-



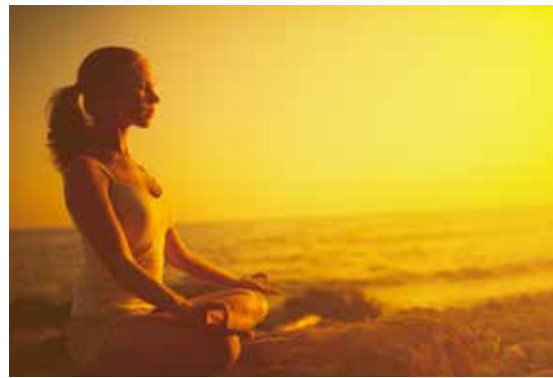
habi Jois), denn dieser Weg beschreibt exakt den Weg, den die Seele in ihrer Entfaltung und Fleischwerdung genommen hat, wieder zurück zu ihrem Ursprung, ihrem eigentlichen Sein.

Wir können an dieser Stelle das Zusammenspiel und die Zusammenhänge von Samkhya und des Ashtanga Yoga Patanjalis betrachten - so werden wir unser Verständnis des Raja Yoga vertiefen. Nebenher werden wir auch das mit dem Samkhya verbundene System der fünf Hüllen (pancha kosha) tiefer verstehen lernen.

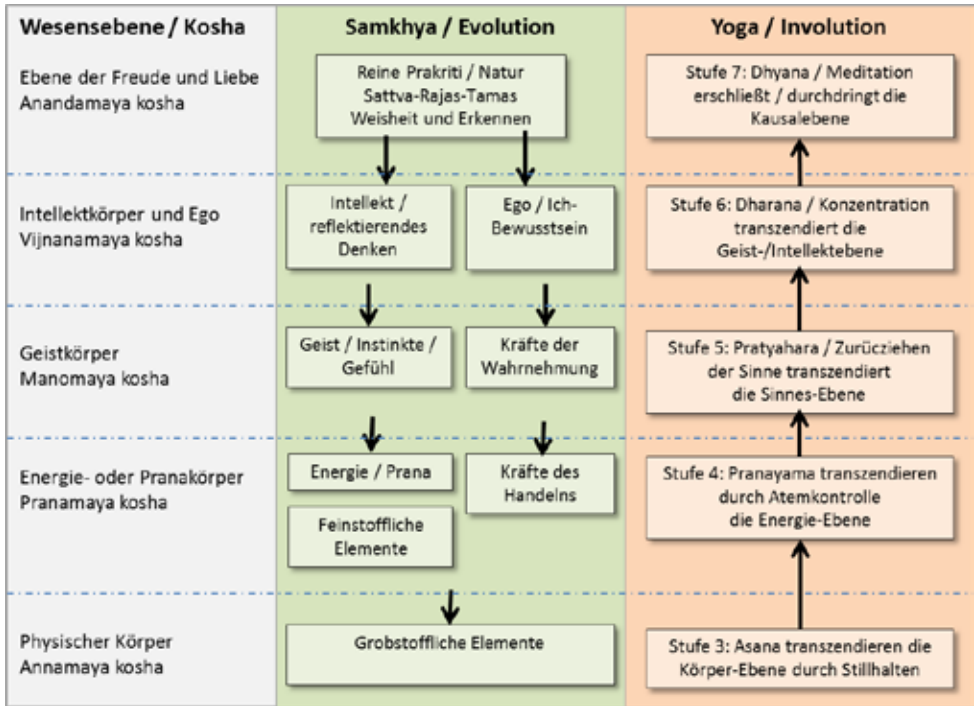
Wie wir gesehen haben, beschreibt Samkhya den Evolutionsprozess des Menschen als einen Weg vom rein Geistigen über das Energetische bis in die Materie: Vom Subtilen beginnend, wird also durch das Wirken der Prakriti eine Ebene des Menschen nach der anderen hervorgebracht - so entstehen die Koshas, die anandamaya kosha (Wonne-Hülle, auch Kausal-Hülle), die vijñanamaya kosha (Intellekt-hülle, der reflektierende Geist), die manomaya kosha (Geisthülle, Instinkt und Sinneswahrnehmungen), die pranamaya kosha (Prana- oder Energiehülle einschließlich der Kräfte des Ausdrucks (karmendriyas) und schließlich unser physischer Körper, die annamaya kosha.

Nachdem sich der Mensch bzw. Prakriti vollkommen in diesem Produkt der Schöpfung verstrickt sieht, entsteht eine innere Kraft, die den Menschen wieder zurück zieht zu seinem Ursprung, seiner wahren Heimat. Diese Kraft, gleich einem subtilen, stillen Verlangen findet Ausdruck in verschiedenen Wegen der Suche nach Transzendenz, der verschiedenen Religionen, spirituellen Wegen und nicht zuletzt des Yoga.

Der Raja Yoga schließt an die Philosophie des Samkhya an und findet den Ausweg in der exakten Umkehrung des beschriebenen Evolutionsprozesses: Die acht Stufen des Ashtanga Yoga beschreiben diesen Weg von den vorbereitenden Stufen Yama und Niyama ausgehend über Asana (Körperhülle), Pranayama (Energiehülle), Sinne und Geist (Geist- und Intellekt-hülle bis hin zur Kausalhülle, aus der der Evolutionsprozess seinen Anfang genommen hat.



So führt der Weg des Raja Yoga nach Patanjali von der Stille und Transzendierung der Körperebene über das Zurückführen des Prana zu seinem Ursprung (Kumbhaka und Kevala Kumbhaka), über das Zurückziehen der Sinne auf allen Ebenen bis hin zum Zurückziehen des Geistes in Form von Konzentration und schließlich über die Meditation zur Verwirklichung dessen, was wir im Grunde sind und immer waren: Göttliches Bewusstsein, das sich in die Materie verirrt hat. Die folgende Darstellung macht die Zusammenhänge zwischen den „Hüllen“ des Menschen, der Evolutionsstufe und der Rückführung durch Raja Yoga deutlich:



Nachdem wir nun einen Einblick in die Philosophie des Samkhya und des (Raja-)Yoga gewonnen haben, werden wir uns in der nächsten Ausgabe der YOGAVision dem bedeutendsten geistigen Konzept, das die indische Spiritualität hervorgebracht hat, widmen - dem Advaita Vedanta. ■

Dieser Artikel stammt aus dem Buch „Ganzheitlicher Yoga“:

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



**Ganzheitlicher Yoga**

Arjuna Paul Nathschläger

270 Seiten Großformat, € 25,-

Info & Bestellungen: verlag@yogaakademie-austria.com

# Eine spirituelle Landkarte

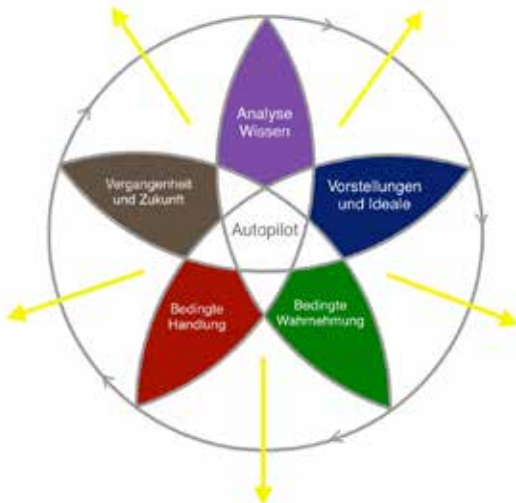
## Teil 5: Gegenwärtigkeit und Bewusstsein

Ein Beitrag von Dr. Gilda Wüst

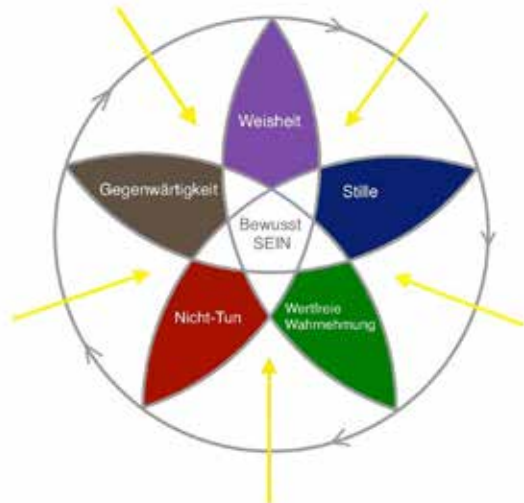


In den letzten Ausgaben der YOGAVision haben wir eine Landkarte des Geistes gezeichnet, die aus zwei Kreisläufen besteht, dem Kreislauf des Denkens und dem Kreislauf der Stille. Wir haben herausgefunden, dass im Leben der meisten Menschen der Kreislauf des Denkens überwiegt, was dazu führt, dass das Leben sich nur begrenzt ausdrücken und wahrnehmen kann. Die Folgeerscheinungen dieses Ungleichgewichtes sind der Verlust der bedingungslosen Freude und das Entstehen all der Aspekte des Leids - wie Stress, Gewalt, Unzufriedenheit, Depression oder Angst.

*Bedingter Kreislauf  
des Denkens*



*Bedingungsloser  
Kreislauf der Stille*



Um die bedingungslose Freude wieder in unser Leben zu bringen und unser Leid zu beenden, müssen wir also den Kreislauf der Stille in uns stärken. Still zu sein ist jedoch nicht so einfach, da unsere lebenslangen Gewohnheiten und das kollektive Muster dazu führen, dass wir in unserem fordernden Alltag – selbst mit den besten Absichten – meist nach kurzer Zeit zurückfallen in das Denken und Werten, das bedingte Handeln und ein Leben in Vergangenheit und Zukunft. Und ohne unser Bewusstsein zu schulen, bemerken wir es nicht einmal.

Hier helfen uns die spirituellen Techniken, denn sie bieten uns einen geschützten und vereinfachten Rahmen jenseits der gewohnten Bahnen des Alltags, der es uns möglich macht, den Kreislauf der Stille zu leben und so vom bedingungslosen Leben zu kosten. Zugleich bewirken all diese Techniken direkt eine Zunahme der Stille und Bewusstheit in uns. Sie sind also zugleich Weg und Ziel.

In den letzten Ausgaben der *YOGAVision* haben wir uns angesehen, wie wir durch unsere Asanapraxis die Stille selbst, die wertfreie Wahrnehmung und das Nicht-Tun stärken können. In der vorliegenden Ausgabe möchte ich dir Anregungen geben, wie du auf der Yogamatte Gegenwärtigkeit und Bewusstheit leben und schulen kannst.

## Gegenwärtigkeit im Yoga

Grundsätzlich ergibt sich die Gegenwärtigkeit durch die Anwendung der bisher beschriebenen Techniken von selbst: Indem du die Aufmerksamkeit in den Körper bringst, verankerst du dich automatisch im Hier und Jetzt.

Das Annehmen der Dinge, so wie sie sind, ermöglicht dir, im gegenwärtigen Augenblick zu ruhen, statt einem in der Zukunft liegenden Ideal nachzulaufen. Und indem du die Handlung selbst zum Ziel machst, drängst du nicht mehr danach, sie zu Ende zu bringen und bist ebenfalls ganz von selbst gegenwärtig. Yoga macht uns also grundsätzlich gegenwärtiger und damit auch zufriedener und glücklicher. Dies ist wohl auch einer der Gründe, weshalb Yoga eine immer weitere Verbreitung findet. Du kannst die Gegenwärtigkeit noch weiter vertiefen, indem du jede Bewegung so ausführst, als würde Yoga nur aus dieser einzigen Asana bestehen.

## BewusstSein im Yoga

Einer der wichtigsten, oft aber stiefmütterlich behandelten Aspekte des Praktizierens von Yoga-Asanas ist die Bewusstheit – das Zentrum im Kreislauf der Stille. Du stärkst dieses Zentrum, indem du dir in jedem Augenblick der Lage oder Bewegung deines Körpers möglichst bewusst bist. Immer, wenn deine Aufmerksamkeit abschweift, führe sie freundlich wieder zu deiner aktuellen Wahrnehmung zurück. Durch dieses Abschweifen und Zurückkehren trainierst du deine Achtsamkeit. Damit ist Yoga nichts anderes als Meditation – nur eben mit dem Körper als Meditationsobjekt. Und indem du dich nicht für dein Abschweifen verurteilst, stärkst du zusätzlich deine Wertfreiheit und Annahme.

Als bewegte Meditation hat Yoga noch einen zusätzlichen Nutzen: Viele Meditierende beobachten, dass sie nach einiger Zeit der Übung das Bewusstsein in der stillen Medi-

tation gesammelt halten können. Mit den ersten Schritten im bewegten Alltag zerstreut sich der Geist jedoch wieder und sie verlieren das Bewusstsein von neuem. Yoga ermöglicht uns, Bewusstheit auch in Bewegung zu üben und dient uns damit zusätzlich als Brücke zwischen der stillen Meditation und dem Alltag.



## Die Techniken kombinieren

Im Folgenden möchte ich dir ein Beispiel geben, wie du all die bisher besprochenen Techniken kombinieren kannst. Beginne deine Yoga-Einheit, indem du dich in die Rückenlage begibst und alles loslässt, was du über den Ablauf einer Yogastunde weißt - alle Ideale, wie lange eine Einheit dauern sollte oder welche Asanas du ausführen musst. Du beginnst deine Einheit also mit Stille und Wertfreiheit. Dann richtest du deine Aufmerksamkeit ganz nach innen und hörst auf deine innere Stimme, auf den Impuls zur Bewegung, den dein Körper dir gibt. Vielleicht ist es eine sanfte Beckenschaukel, vielleicht möchtest du die Knie zur Brust ziehen oder die Arme nach

oben heben und dich erst einmal durchstrecken. Gleich, welche Bewegung du machst, du denkst nicht daran, was als nächstes kommen könnte, du lässt dir sogar die Möglichkeit offen, dass es die einzige Bewegung ist, die du in der heutigen Yogaeinheit machst. Dabei versuchst du, dir jeder Wahrnehmung, die

mit dieser Bewegung einhergeht, möglichst bewusst zu sein. Wenn du weiter deiner inneren Stimme folgst, wirst du wissen, wann diese erste Asana endet. Damit hast du bereits eine erste Runde im Kreislauf der Stille gemacht. Nun kannst du deine Aufmerksamkeit wieder auf deinen Atem richten und darauf, wie sich dein Körper nach dieser ersten Asana anfühlt. Und wieder gehst du in die Stille und hörst nach innen, auf den Impuls zur nächsten Bewegung. Mache dir keinen Stress, wenn

zunächst gar nichts auftaucht, auch Shavasana - die Rückenlage - ist eine Asana.

Die einzelnen Asanas führst du - wenn die Asana dafür geeignet ist - zuerst als Flow aus, indem du dich von der Atmung in die Stellung und wieder aus ihr heraus tragen lässt. Nach einigen Atemzügen hältst du die Stellung länger und verstärkst dabei mit jeder Einatmung die Erdung, weitest deinen Brustkorb und baust die Energielinien auf, während du mit jeder Ausatmung die Stellung sanft vertieft. Nach einigen weiteren Atemzügen richtest du deine Aufmerksamkeit auf das Dehnungsempfinden (oder die Muskelspannung) und nimmst dabei freundlich deine momentanen Grenzen an. Du bist dir immer möglichst bewusst, in welcher Stellung oder Bewegung sich dein Körper gerade befindet. Und jede

Asana, die du ausführst, machst du so, als wäre es die einzige und wichtigste der Welt.



Auf diese Weise kann eine Yogaeinheit ablaufen, in der du alle Elemente des Kreislaufs der Stille stärkst. Dies ist wahrscheinlich der größte Nutzen, den das Praktizieren von Yoga-Asanas dir bringen kann. Und dieser Nutzen ist unabhängig davon, ob du in der Lage bist, in der Vorwärtsbeuge deine Schienbeine zu küssen oder gerade einmal die Knie mit den Fingerspitzen zu berühren.

Spüre hinein, welche dieser Techniken du in deine Yogapraxis aufnehmen willst. Gehe es spielerisch an, denn Stress ist ein Kennzeichen des Denk-Modus. Stille ist ein Raum mit vielen Türen. Du musst sie nicht alle zugleich öffnen.

## Die individuelle Praxis

Die Asanapraxis ist eine von vielen Techniken, die den Kreislauf der Stille nähren und bedingungslose Freude, Zufriedenheit und Mitgefühl in unser Leben bringen. Es gibt noch unzählige andere Formen der bewegten Meditation, wie zum Beispiel die dynamischen Meditationen nach Osho, die Heart-Chakra-Meditation von Karunesh oder die Gehmeditation nach Thich Nhat Hanh. Und natürlich

führen uns auch all die stillen Formen der Meditation, wie die Atemachtsamkeit, die Mantra-Meditation oder der Body-Scan, zum selben Ziel.

Du kannst unterschiedliche dieser Techniken zu einer individuellen „formalen“ Praxis kombinieren, also einer Übungsfolge, für die du ganz bewusst deinen Alltag unterbrichst und dich auf die Yogamatte oder das Meditationskissen begibst. Diese individuelle Praxis muss zu deinem Wesen und in deinen Alltag passen, denn nur dann wird sie dir Freude machen und du wirst sie auch beibehalten. Mit Hilfe dieser formalen Praxis schaffst du neue Gewohnheiten, die du dann mit einer Alltagspraxis in dein tägliches Leben mitnehmen kannst.

Diese beiden Formen der Praxis lassen dich Momente der Verbundenheit, bedingungslosen Freude und Geborgenheit erfahren. Mit jedem dieser Momente wächst dein Vertrauen in die Praxis, bis die Begeisterung für den Weg der Stille und Bewusstheit dein Wesen vollständig erfasst. Dann bist du aus ganzem Herzen und tiefster Überzeugung still und bewusst, nimmst die Welt so wahr und an wie sie ist und folgst deiner inneren Führung. Auf der Yogamatte wie im Alltag und Augenblick für Augenblick von Neuem, denn dieser Weg führt dich an kein statisches Ziel, er ist eine Lebensweise.

*„Happiness is a way of travel,  
not a destination.“*

Roy M. Goodman

Damit haben wir unseren 5-teiligen Betrachtungszyklus der „Spirituellen Landkarte“ abgeschlossen; wenn du dich auf den Weg zur inneren Freude machen möchtest, findest du eine große Auswahl wunderbarer Techniken in meinem Buch „Inner Joy“, das dich auch bei der Zusammenstellung deiner ganz persönlichen Praxis unterstützt. Vielleicht möchtest du mich auch auf meiner Homepage unter [www.innerjoy.at](http://www.innerjoy.at) besuchen, auf der ich in regelmäßigen Abständen Übungen vorstelle und wo du auch die Möglichkeit hast, Fragen zu stellen.

## Die Autorin

**Mag. Dr. Gilda Wüst** ist Yoga-Lehrerin (YAA-200), Meditationslehrerin und Yoga-Therapeutin in Ausbildung; sie leitet die Grazer Yoga-Schule „innerjoy“ sowie Weiterbildungen zu den Themen Meditation, Gesundheits-Yoga, Senioren-Yoga und Yoga fürs Leben Seminare der Yoga-Akademie Austria.

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

*„Yoga und Meditation ermöglichen uns, in einem geschützten Rahmen Achtsamkeit, Loslassen und das Vertrauen in unsere innere Führung zu üben und völlig gegenwärtig zu sein. So gelingt es uns, diese Qualitäten auch in unseren Alltag mitzunehmen, wodurch bedingungslose Liebe und Freude immer mehr zur Grundschiwingung unseres Lebens werden können.“*



## Das Seminar

Zwei Tage, die dir helfen, deine persönliche Praxis aus Körperübungen und Achtsamkeitstechniken zu finden, Anker der Lebensfreude im Alltag zu setzen sowie zur Leichtigkeit des Lebens zu finden.

Ort: Yogaraum Frühlingsstraße 4, 8053 Graz

Zeit: 11.02. - 12.02.2017 / 9 - 18 Uhr

Kosten: € 240 incl. vegetarischer Mittagessen

Kontakt: [info@innerjoy.at](mailto:info@innerjoy.at) / 0664-3507038

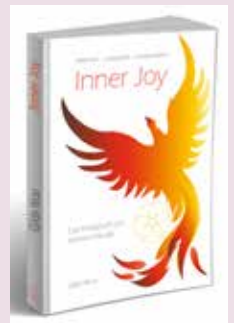
## Das Buch

Das Praxisbuch **„Inner Joy“** führt den Leser in vier Schritten zu einem Leben, das erfüllt ist von Mitgefühl, Zufriedenheit, bedingungsloser Freude und einem Gefühl der Geborgenheit, indem es in klaren und verständlichen Worten vom Sinn und Wert spiritueller Übungen überzeugt, eine Vielzahl wunderbarer Techniken liefert und ihn zugleich dabei unterstützt, sich aus ihnen eine freudvolle individuelle Praxis zusammenzustellen, zu beginnen und beizubehalten. Damit ist es ein Buch für jeden, der nach dem Sinn des Lebens und Erfüllung sucht oder sich nach Heilung auf körperlicher oder psychischer Ebene sehnt.

Besonders hilfreich ist dieses Praxisbuch auch für Yogalehrer, die eine umfassende Übungssammlung für ihren Unterricht suchen oder ihren Kursteilnehmern Alltagsübungen mit nach Hause geben wollen.

Bestellung über [www.printverlag.at](http://www.printverlag.at) oder [www.innerjoy.at](http://www.innerjoy.at)

ISBN: 978-3-903163-00-3



Eine kleine Geschichte

# Stille

Ein Mönch hatte sich in die Einsamkeit zurückgezogen, um sich ganz der Meditation und dem Gebet widmen zu können. Er wurde von einem Besucher gefragt, welchen Sinn er in der Zurückgezogenheit und der Stille sehe.

Der Mönch führte den Besucher zu der Zisterne und sagte: „Schau auf das Wasser. Was siehst du?“ Es war kurz vorher Wasser geschöpft worden und die Wasseroberfläche

war noch unruhig. „Ich sehe nichts.“ sagte der Besucher.

Ein paar Minuten später bat der Mönch seinen Besucher, nochmals hinunter zu sehen, das Wasser war inzwischen ruhig geworden. „Was siehst du jetzt?“ „Jetzt sehe ich mich selbst.“ sagte der Besucher. Der Mönch nickte lächelnd.





# Kinder und Yoga

## 4. Teil: Was Kinder-Yoga noch so wertvoll macht ...

Ein Beitrag von Mag. Mirijam Bräuer



*Kann Yoga die Entwicklung unserer Kinder positiv beeinflussen? Was unterscheidet Kinder-Yoga vom Yoga für Erwachsene? Gedanken zum Kinder-Yoga in 4 Teilen.*

In diesem letzten Teil der Serie über Kinder-yoga wenden wir uns noch jenen Aspekten zu, die in jeder Kinderyoga-Stunde Bedeutung haben. Es geht um das Leben in der Gruppe, um Möglichkeiten, den Frieden zu leben und die Notwendigkeit von Kreativität in der Seele jedes Kindes.

### Das Leben in der Gruppe

Kinder wissen von Natur aus, dass es wichtig ist, sich einer Gruppe zugehörig zu fühlen. Dieses Streben nach dem Rudel haben wir den Tieren gemeinsam. In ganz jungen Jahren ist das familiäre Rudel die einzig sinngebende Gemeinschaft. Mit den Jahren kommen andere Gruppen, vor allem Freunde- und Interessensgemeinschaften dazu. Auch im Kinderyoga erleben wir ein Gruppengefüge. Auch hier sind wir mit den Freuden und den Konflikten einer Gemeinschaft konfrontiert.

Wesentlich scheint mir, dass Kinder immer den Rahmen kennen, in dem sie ihr „Eigenes“ leben dürfen. Kennen Kinder keinen Rahmen, damit meine ich Grenzen, suchen sie die Grenzen selbst. Grenzen entstehen durch klare Regeln, die man in der Gruppe vereinbart. Manchmal genügen zwei oder drei Regeln, manchmal braucht es auch mehr oder deutlichere Vereinbarungen, damit das Leben in der Gruppe gut läuft. Eine wichtige Referenz im Kinderyoga ist die eigene Matte. Die Matte stellt so etwas wie den persönlichen Raum jedes Yogi / jeder Yogini dar. Die Matte ist ein „Geschenk“ für das Kind, denn es ist sein persönlicher Raum. Eine einfache Regel klärt die Verhältnisse: „Jedes Kind übt auf seiner Matte!“

Manchmal kann ein Lauf- oder Tanzspiel ganz schön turbulent sein. Wenn die Kinder es nicht schaffen, allein wieder zur Ruhe zu kommen, rettet sie der Gong. „Wenn der Gong tönt, sind alle Kinder zurück auf ihrer Matte!“

Wie oben schon ausführlich beschrieben, ist der Konkurrenzkampf auch in den Kinderstuben unübersehbar. Natürlich hält diese Lebenshaltung auch in den Kinderyogastunden Einzug. Mit großer Beharrlichkeit und Güte können wir den Kindern immer wieder antworten: „Jedes Kind übt, wie es übt.“ „Jedes Kind malt, wie es malt“.

Wenn wir von den Kindern aufgefordert werden, ihre Übungen und kreativen Arbeiten zu bewerten, so können wir nur immer wieder die Qualitäten der Werke hervorheben und ihnen so beibringen, das es so etwas wie „schöner, besser usw.“ im Kinderyoga nicht gibt. Ein einfaches: „Ich sehe, du arbeitest heute sehr genau!“ Oder ein: „Du hast sehr bunte Farben verwendet!“ genügt den Kindern. Es ist Anerkennung ohne Vergleich. Ich stelle mir das sehr entlastend vor.

Wenn wir nun noch die Spiele betrachten, die in Schulen und in vielen Kindergärten gespielt werden, so sehen wir, dass es meist Verlierer und Gewinner gibt. Unsere Welt basiert zum Großteil auf dieser Vorstellung. Die einen sind Gewinner, die anderen sind Verlierer. Auch hier kann Kinderyoga ein wunderbarer Gegenpol sein. Wir spielen einfach Spiele, in denen es nur Mitmacher gibt. Das klingt fremd. Ist aber möglich. Es gibt Spiele, die den Zusammenhalt fördern und einfach nur Spaß machen.

### Die Arbeit mit dem Licht

Die Arbeit mit unsichtbaren Energien ist für Erwachsene ein heikles Feld, für Kinder eine Selbstverständlichkeit. Vielleicht sind unsere Kinder noch in einem viel größerem Maß mit



dem großen Ganzen verbunden, als wir es uns vorstellen können. Ich habe den Eindruck, dass sie nur darauf warten, dass wir Erwachsene ihnen neue Zugänge zur unsichtbaren Welt anbieten. Und so scheue ich nicht, in meinen Yogastunden den kleinen Menschen Lichtarbeit näher zu bringen. Es gibt keine Zweifel. Wir können unsere Körper auch mit Licht und Wohlwollen heilen. Zumindest gibt es in meiner kleinen Kinderyogawelt keine Zweifler. Im Gegenteil. Voller Begeisterung lassen sie in ihren Händen Lichtkugeln entstehen, lassen sie wachsen und tanzen. Ganz im Einklang mit ihrer inneren Haltung legen sie behutsam die Lichtkugeln dorthin, wo es im Körper zwickt



oder zwackt. Und sie machen auch Späße mit diesen Kugeln: Sie zerplatzen, sie wachsen überdimensional, sie fallen hinunter. Spaß und Ernsthaftigkeit schließen einander nicht aus.

Am Ende lassen sich alle Kinder von einer wunderbaren Lichtkugel einhüllen. Eingewickelt in ihre großen Meditationstücher lassen sie sich von dieser großen Lichtkugel beschützen

und begeben sich in die Entspannung. Selbst das größte Zappelkind regt sich nicht mehr. Am Ende bleiben alle liegen, niemand stürzt davon. Sie waren wohl dort, wo sie hergekommen sind. In der Unendlichkeit.

## Krieg, Frieden und neue Wege

Eines meiner wichtigsten ethischen Ziele im Leben mit meiner Familie ist es, eine friedliche und wertschätzende Atmosphäre zu schaffen. Familie bedeutet auch Management von Gefühlen. Nicht nur Liebe und Freude brauchen ihren Platz im familiären Dasein, sondern auch Emotionen wie Ärger, Wut oder Verzweiflung haben ihre Berechtigung. Ich denke, es ist Illusion, zu glauben, dass wir und unser Umfeld alle Konflikte immer friedlich und geduldig lösen können. Ich denke aber auch, dass wir es trotzdem versuchen sollten. In den Yogastunden gibt es dieses Hell und Dunkel auch. Mein Ziel ist es, einen friedlichen und wertschätzenden Umgang miteinander zu vermitteln. Dies geht am einfachsten, indem ich Vorbild bin. Als Erwachsene können wir unsere Gefühle schon so

kontrollieren, dass niemand anderer zu Schaden kommt. Kinder sind mit einer Fülle an Emotionen konfrontiert. Nicht immer gelingt es ihnen (wie auch uns Erwachsenen), diese Gefühle adäquat auszudrücken. Hier kommt schließlich die Menschlichkeit ins Spiel. Okay, du hast gerade nicht freundlich auf dich und die anderen geschaut. Ich bin mir sicher, das nächste Mal gelingt es dir besser, eine Lösung zu finden. Milde mit sich und den anderen zu

sein, zu verzeihen und sich dabei wieder in die Augen sehen, ist meiner Ansicht nach eine wesentliche yogische Qualität. Das Kinderyoga mag auch ein guter Rahmen sein, um neue Strategien für schwierige Momente zu finden. Hier können wir mit: „Es ist okay, was du gerade fühlst. Schau mal, was du brauchst, dass es dir besser geht!“ neue Wege für die Kinder ebnen.

„Shanti, shanti, shanti“. Dieses kleine Mantra des Friedens bewegt die Seelen der Kinder. Wenn ich den kleinen Menschen nur kurz erkläre, was „Shanti“ bedeutet, singen sie mit großem Eifer mit. Friede ist für unsere Kleinsten Lebenselixier. Sie sehnen sich nach Frieden in den Familien und nehmen großzügig große Worte wie „Weltfrieden“ in den Mund.

### Wo ein Eindruck, da ein Ausdruck

Aus der Tanztherapie habe ich gelernt, dass es unendlich heilsam sein kann, dem, was wir fühlen oder erlebt haben, einen Ausdruck zu verleihen. Allein der Ausdruck der Gefühle oder der Erfahrungen bereitet den Boden für Wandlung und Heilung.

Aus dem Leben mit meinen Kindern weiß ich, dass Kinder diese Fähigkeit zum Ausdruck

und damit zu Heilung in sich tragen. Am deutlichsten zeigt es sich, wenn meine Söhne nach großen Erlebnissen wie Schifffahrten oder Ausflügen ungefragt zu Papier und Stiften greifen und dem Erlebten und Gefühlten einen gemalten Ausdruck verleihen.

So erscheint es mir wichtig, am Ende jeder Kinderyogastunde auch dieser Ausdrucksmöglichkeit Raum zu schenken. Vielfältig ist die Ideenpalette für diese wenigen Minuten Kreativität, die jedoch so heilsam ist. Wir malen Mandalas zu den eingeübten Asanas, wir machen Blätterdruck nach einer Herbstmeditation, wir basteln mit Federn nach einer Einheit über Krafttiere wie den Adler. Manche Kinder versinken in diese Ausdrucksarbeit, dass es mir manchmal Leid tut, die Stunden nicht ausdehnen zu können.

Manche Kinder lehnen die kreative Arbeit auch ab. Vielleicht wissen sie, dass die Stunde gleich aus ist und unten die Freunde zum Fußballspielen warten. Vielleicht arbeiten sie lieber zu Hause für sich oder vielleicht bleiben sie einfach lieber auf der Matte und genießen die Zeit zum Kuscheln. Auch das ist in Ordnung.

Jedes Kind ist, was es ist. Wunderbar.

### Die Autorin

**Mag. Mirijam Bräuer** ist Kinderyogalehrerin, Tanzpädagogin, Yogalehrerin (i.A.) und Autorin.

*„Yoga ist für mich ein Weg, immer wieder den Einklang zwischen Körper, Geist und Seele zu finden. Yoga unterstützt mich dabei, den Weg meines Herzens zu gehen.“*



## Gesundes Bauen und Wohnen mit

# Vastu

*Renaissance der jahrtausendealten  
indischen Wissenschaft*

Ein Beitrag von Iris Halbweis-Weiland



Die Lehre von Vastu, korrekterweise müsste man Vastu Shastra sagen, ist ein zeitloses altindisches Wissen, das den Einzelnen und seinen Wohnraum in Einklang mit der Natur bringt. Vastu wird oftmals als indisches Pendant zum Feng Shui oder als Urmutter des Feng Shui bezeichnet. Ob so oder so – beide Lehren verfolgen dasselbe Ziel, nämlich eine für die Menschen geeignete Wohn- und Arbeitsumgebung zu schaffen. Mit Hilfe der Werkzeuge, die Vastu zur Verfügung stellt, gelingt es, Räume zu schaffen, die das Wohl, die Gesundheit und die positive Entwicklung der Bewohner unterstützen.

Meine erste Begegnung mit Vastu war alles andere als freudvoll. In einem Vastu-Tagesseminar besprach und bewertete der Kursleiter einige mitgebrachte Wohnungs- bzw. Hausgrundrisse – unter anderem auch meinen. Nach seiner Einschätzung war meine damalige Wohnung alles andere als Vastu-konform. Seine Worte trafen mich sehr tief. Ich konnte wochenlang nicht mehr richtig schlafen und durchstöberte schon die Wohnungsanzeigen nach einer „besseren“ Wohnung. Zum Glück fand ich keine und ein lieber Freund und Va-

stu-Spezialist, dem ich mein Erlebnis erzählte, nahm sich meiner Wohnung an. Er versicherte mir nach eingehender Prüfung, dass ich die vorhandenen Defekte mit recht einfachen Mitteln selbst beheben könne und ich mir keine Sorgen zu machen brauche. Erleichtert und hochmotiviert beschloss ich, mich eingehend mit Vastu zu beschäftigen und meine Wohnung zu optimieren. Es dauerte eine Weile, meine Wohnung Vastu-konform umzugestalten. Trotzdem sie einige schwere Defekte aufwies, gelang mir eine Optimierung ohne Umbau und mit geringen Kosten. Das schwierigste Unterfangen war nur, meine Tochter aus dem „Chefzimmer“ im Südwesten zu locken. Ich musste ein paar mütterliche Tricks anwenden, um meinen Platz zurückzuerobern.

Ich erinnerte mich, dass ich beim ersten Betreten der Wohnung viele Jahre zuvor ein ungutes Gefühl hatte und meine Intuition mir sagte, die Wohnung nicht zu mieten. Rationale Überlegungen, die verkehrsgünstige Lage und die geringe Miete siegten jedoch über die innere Stimme. Dieses erste Gefühl beim Betreten eines Raumes kennst du vielleicht auch. Man fühlt sich in einem Raum auf Anhieb wohl

und geborgen, oder verspürt ein Unbehagen, ohne genau zu wissen warum. Wir besitzen ein (allerdings meist unbewusstes) Urwissen darüber, was ein Raum braucht, um stimmig zu sein und uns gut zu tun.

### Zweck von Vastu

Ein Ort des Rückzugs, der Entspannung, ein Zuhause, in dem man Auftanken und seine Batterien aufladen kann, ist heute wichtiger denn je. Ständige Reizüberflutung, Hektik, Druck am Arbeitsplatz u.v.m. schwächen unsere physische und psychische Immunität. Deshalb ist es besonders wichtig, Wohn- und Arbeitsräume zu kreieren, die einen Ausgleich dazu schaffen, die unser inneres Gleichgewicht wiederherstellen helfen, die uns stärken und in denen wir uns geborgen fühlen.

Oftmals stehen in der modernen Architektur jedoch Ästhetik, Design oder materielle Aspekte im Vordergrund und die eigentlichen grundlegenden Bedürfnisse der Bewohner werden hintangestellt. Was nicht ohne Folgen für die Betroffenen bleibt, wie ich aus eigener Erfahrung und der Arbeit mit Klienten weiß: Zum Beispiel ließen sich alle Paare, die eine bestimmte Wohnung besessen hatten, scheiden. Oder die Tochter meiner Vermieter war der kleine Familienchef und meine Tochter, die im selben Zimmer schlief, war es auch. Beide Wohnungen wiesen Vastu-Defekte auf, die genau diese Folgen bewirkten.

### Die wichtigsten Grundprinzipien von Vastu

Die Gelehrten im alten Indien haben sich intensiv mit den Kräften beschäftigt, die auf und im Besonderen in einem Gebäude wirken. Sie beschrieben in den Prinzipien des Vastu, welche Voraussetzungen erfüllt sein müssen, wie also ein Gebäude beschaffen sein muss, dass es mit den Kräften der Natur arbeitet und nicht gegen sie sowie wie diese Kräfte positiv und zum Wohle der Bewohner genutzt werden können.

Diese Prinzipien sind universal anwendbar, ob im Privatbereich – bei der Gestaltung bzw. Optimierung eines einzelnen Zimmers bis zum Hausbau oder der Gartengestaltung, bei öffentlichen Gebäuden, Firmengebäuden und sogar ganzen Städten.

Eine der wichtigsten Grundregeln des Vastu ist die Ausrichtung eines Grundstücks, Hauses oder Zimmers nach den vier Himmelsrich-

Nordwesten <i>Wind</i> Vata	Norden Vata/Kapha	Nordosten <i>Wasser</i> Sama
Westen Vata/Kapha	Zentrum <i>Äther</i> Sama	Osten Pitta/Vata
Südwesten <i>Erde</i> Kapha	Süden Kapha/Pitta	Südosten <i>Feuer</i> Pitta

tungen. Dadurch können die Energiefelder und -ströme optimal auf den Raum wirken. Die positivsten Strahlungen treffen im Nordosten auf den Raum und bewegen sich von dort Richtung Südwesten. Der Nordostbereich eines jeden Raumes (Grundstück, Wohnung, Haus oder einzelnes Zimmer) sollte daher möglichst

leicht, sauber und frei sein. Hohe Bäume und Gebäude behindern den Energiefluss – Wasserkörper und Gefälle hingegen sind dem Energiefluss förderlich. Der Südwesten eines jeden Raumes sollte jedoch besonders beschwert (schwere Schränke, etc.) werden – damit der Abfluss der positiven Energie verhindert wird.

<p><b>NORDWESTEN</b></p> <p>Gästezimmer Küche (2. Wahl) Toilette Lager für leichte Güter Garage</p>	<p><b>NORDEN</b></p> <p>Eingang Tresorraum Arbeitszimmer Schlafzimmer (2. Wahl) Wintergarten Balkon/Terrasse Keller</p>	<p><b>NORDOSTEN</b></p> <p>Eingang Studierzimmer Meditation- &amp; Yogaraum Wohnzimmer Wintergarten Balkon/Terrasse Bibliothek Keller</p>
<p><b>WESTEN</b></p> <p>Bad Schlafzimmer (2. Wahl) Kinderzimmer Esszimmer</p>	<p><b>ZENTRUM</b></p> <p>möglichst offener Innenhof Atrium Lichthof Wohnzimmer (in Verbindung mit Osten, Süden oder Norden)</p>	<p><b>OSTEN</b></p> <p>Eingang Meditation- &amp; Yogaraum Esszimmer Wohnzimmer(in Verbindung mit zentralem Teil) Kinderzimmer Bad Keller</p>
<p><b>SÜDWESTEN</b></p> <p>Schlafzimmer/ Elternschlafzimmer (1. Wahl) Büro des Besitzers Stiegenhaus</p>	<p><b>SÜDEN</b></p> <p>Stiegenhaus Wohnzimmer (in Verbindung mit zentralem Teil) Schlafzimmer (2. Wahl) Lager für schwere Güter</p>	<p><b>SÜDOSTEN</b></p> <p>Küche (1. Wahl) Heizraum Sauna elektrische Anlagen Grillplatz Toilette Garage</p>

## Einige praktische Tipps

Die Zuteilung der einzelnen Räume erfolgt gemäß der Qualität der fünf Elemente (Erde, Wasser, Feuer, Wind und Äther), die in den vier Quadranten eines Raumes vorherrschen (siehe Grafik).

- So wird die Küche idealerweise im vom Feuerelement beherrschten Südosten platziert.
- Das Elternschlafzimmer hingegen sollte im Südwesten liegen. Hier herrscht das träge und schwere Erdelement und sorgt für einen tiefen und guten Schlaf.
- Gäste oder die Schwiegermutter bringt man idealerweise in einem Nordwest-Zimmer unter, denn dieses liegt im Windquadranten und der sorgt für Bewegung.
- Der Wasserquadrant im Nordosten eignet sich ideal für die Platzierung eines Yoga- oder Meditationsraumes, denn hier treten die positiven Energieströme in den Raum ein und sind einer spirituellen Entwicklung höchst förderlich.

In der Grafik (Seite 47) siehst du die ideale Raumverteilung in einer Wohnung bzw. in einem Haus. Abweichungen wirken sich auf Dauer nachteilig auf die Lebensqualität, die Gesundheit und das Wohlbefinden aus.

Das Kinderzimmer zum Beispiel sollte gemäß Vastu im Westen oder Osten einer Wohnung liegen - das wäre der Entwicklung der Kinder am förderlichsten. Kinder ab der Pubertät, die man schön langsam aus dem Nest schupfen möchte, bringt man idealerweise im Nordwest-Zimmer unter. Das bewegte Windelement in diesem Quadranten unterstützt das Flüggewerden. Wie schon am Beginn des Artikels angesprochen, ist das Südwestzimmer für Kinder ungeeignet. In diesen Bereich gehört unbedingt das Familienoberhaupt bzw. das Elternschlafzimmer. Übertragen auf eine Firma, ist das Büro des Chefs im Südwesten perfekt platziert.

Verzweifle aber nicht, wenn dein Haus nicht 100 Prozent Vastu-konform ist. Ein förderliches, positives Wohnklima ist bereits bei einer Vastu-Konformität von über 51 % gegeben.

## Die Autorin

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

Iris leitet die Ausbildungen zum/zur Ayurveda-Spezialist/in sowie das Vastu Seminar der Yoga-Akademie Austria (siehe Kursprogramm Seite 59 und 60)

Internet: [irisweiland.blogspot.com](http://irisweiland.blogspot.com)





# Die Botschaft des Wassers

*Wie die Kraft der Gedanken  
Wasser beeinflusst*

Von Stefan und Arjuna



Vielen Menschen ist der Name Masaru Emoto bekannt als der Mann, der den Einfluss von unterschiedlichen Energien, Gedanken und Emotionen auf das Element Wasser untersuchte. Tatsächlich haben die Arbeiten dieses japanischen Forschers (1943 – 2014) bewirkt, dass Millionen Menschen auf der ganzen Welt Wasser und die Beziehung zwischen Geist und Materie mit ganz neuen Augen wahrnehmen.

Das Forscherteam um Masaru Emoto untersuchte in zehntausenden Versuchen die Qualität verschiedener Wasserproben: Wassertropfen wurden eingefroren, die so gebildeten Eiskristalle wurden um das 500fache vergrößert und fotografiert. Das Ergebnis sind wahre Kunstwerke. Kunstwerke, die eine beeindruckende Botschaft enthalten: Die Botschaft, dass Wasser positive und negative Informationen und Gedanken aufnimmt, aber mehr noch, es speichert auch Gefühle und Bewusstsein.

Unter anderem wurden folgende Versuche gemacht:

- Vergleich der Wasserqualität von Quell-, Leitungs- und Grundwasser verschiedener Orte;
- Das Wasserglas wurde auf Papier mit verschiedenen Texten wie Liebe, Freude, Dankbarkeit sowie Haß, Krieg, Wut gestellt;
- Wasser wurde mit diesen Worten und Begriffen beschallt.
- Beschallung des Wassers mit klassischer Musik, mit Mantras und mit Disco-Rhythmen

Spielte man beispielsweise Wasser Beethovens Schicksalssymphonie vor, dann blühen die Wasserkristalle richtig auf. „Die Moldausymphonie hilft gegen Stress, Schwanensee macht lange Kristalle und ist gut für die Gelenke“ weiß der Wasserforscher. Überhaupt sei (gute) Musik das beste Schmerzmittel.

Wenn nun Wasser die umgebende Energiequalität aufnimmt und darauf sehr empfindlich reagiert, dann mag man ermes- sen, wie sehr diese Qualitäten den Menschen selbst, der bekanntlich zu 70 – 80 % aus Wasser besteht, in seinem Bewusstsein und seiner Gesundheit zu beeinflussen vermag! Der Gedanke, sich selbst durch Gedanken, Musik und Mantras zu heilen bzw. gesund zu erhalten, liegt auf einmal sehr nahe.

### Wasser hat ein Gedächtnis

Weil sich Wasser Schwingungen „merkt“, reagiert es auch auf Schwingungen von Bildern und Worten. Krankheit entsteht aus negativen Gedanken und Gefühlen. Ständiger Ärger schlägt sich auf die Leber nieder, Angst schädigt die Nieren, Einsamkeit macht Alzheimer. Für Emoto besteht kein Zweifel daran, dass schlechte Gefühle der Ursprung aller Krankheiten sind. Deshalb ist er auch davon überzeugt, dass man mit Liebe nie krank wird. So viel Liebe und Dankbarkeit wie möglich zu fühlen sei das wichtigste überhaupt. „Geben Sie dem Wasser Liebe und Dankbarkeit und trinken Sie es“, lädt Emoto dich ein.

Wie wichtig es ist, Wasser zu segnen, belegte ein Versuch: Es wurden drei Becher Wasser und Reis angesetzt und einen Monat stehen gelassen. Zu dem einen Becher wurde jeden Tag gesagt: „Danke, ich liebe dich“. Zum zweiten Becher: „Du Idiot, ich hasse dich“. Der dritte Becher wurde völlig ignoriert. Interessant ist, dass am schlechtesten der ignorierte Becher abschnitt: Sein Inhalt wurde am fauligsten, der beschimpfte war schwarz und bei dem gesegneten Becher fermentierte der Reis und ging in Symbiose.

### Eine Anregung

Mit sehr einfachen Mitteln kannst du diese Erkenntnisse nutzen: Du kannst deine Speisen und Getränke einfach, bevor du sie zu dir nimmst, mit liebevollen Worten „behandeln“ (diese positiven Energien zu schaffen und die Nahrung damit zu imprägnieren, war wohl der Grundgedanke des Tischgebetes), oder du kannst ein Blatt Papier vorbereiten, indem du „Liebe“, „Freude“, „Gesundheit“ und Dankbarkeit“ darauf schreibst, es in eine Klarsichthülle steckst (Schutz gegen Feuchtigkeit) und Speisen / Getränke vor dem Genuß eine Minute darauf stellst.



Oder du kannst vor oder beim Essen klassische, erhebende Musik abspielen oder ein Mantra rezitieren, und sei es auch nur „Om shanti“, denn shanti heißt Frieden, und der Frieden, den wir uns alle für die Welt wünschen, beginnt in jedem einzelnen Menschen.

Om shanti

Stefan und Arjuna



# Vegetarische Ernährung

*Theorie und Praxis einer gesunden Ernährungsform*



Von Judit Jyothi Hochbaum

Das Thema „Gesunde Ernährung“ ist seit geraumer Zeit längst keine Facette einer abstrakten Lebensform mehr, sondern hat sich bei vielen mittlerweile zu einem neuen Bewusstsein im heutigen Alltag formiert. Der Mensch möchte gesund sein, gesund bleiben und länger leben. Das hat zu Folge, dass auch viele, die sich bisher abseits einer gesunden Lebensweise bewegten, nun eine Kehrtwende machen, was natürlich einiges an Veränderungen mit sich bringt – so wird z.B. unter anderem angestrebt, abzunehmen.

Was jahrelang lediglich als „Verkaufshit“ durch die Medien gegangen ist, entwickelte sich zu einem neuen Lifestyle. Basis hierfür stellt eine Ernährungsumstellung auf hauptsächlich pflanzliche Kost dar, die sich längst nicht mehr nur auf die eigene Gesundheit auswirkt, sondern auch globale Veränderungen mit sich bringt.

## **Eine neue Weltanschauung – nicht nur für Yogaübende**

Der Weg des Yoga beschreitet den Pfad der vegetarischen Ernährung. Schon in den alten Schriften gilt das „Ahimsa“ (Nichtverletzen, Gewaltlosigkeit) als höchstes Gebot. Ahimsa wird bereits in den Veden, den ältesten schriftlichen Überlieferungen Indiens erwähnt und schließt, weiter betrachtet, das Entwickeln von Mitgefühl, Verstehen und Verinnerlichen im Sinne von „Alles ist Eins“ ein. Auch Siddhartha Gautama, der Buddha lehrte: „*Mögen alle Kreaturen, alles Lebende, mögen alle Lebewesen welcher Art auch immer, nichts erfahren, wodurch ihnen Unheil droht.*“

## **Vegetarismus – Anatomie & Geschichte**

Aus anatomischer Sicht besitzt der menschliche Körper ein ausgewogenes Verhältnis von Magen und Darm. Nimmt man jedoch die Katze als reinen Fleischfresser her, so hat diese einen Magen, der 70% des Verdauungstraktes einnimmt. Bei reinen Pflanzenfressern besteht der Verdauungstrakt hauptsächlich aus Dickdarm und Blinddarm.

Der Mensch hat sich, je nach Herkunft der Vorfahren, sowie der eingeschlagenen Wanderrouten, über tausende von Jahren an seine Ernährung anpassen müssen. Menschen, die bereits länger milchgebende Tiere gehalten haben, konnten eher die Enzyme entwickeln, um die Milch gut zu verdauen.

Durch die Sesshaftigkeit und der damit verbundenen landwirtschaftlichen Nutzung von Ackerland und Vieh begann allmählich die Entwicklung des Vegetarismus in Europa. Dies hatte zur Folge, dass sich der menschliche Organismus umzustellen begann, was bis in unsere heutige Zeit reicht. So leiden beispielsweise noch heute sehr viele Menschen an Unverträglichkeit von Getreideprotein und Milchzucker. Hinzu kommt, dass zu Zeiten der „Sammler und Jäger“ das Fleisch aus dem Jagdbestand kam, also Wild, und nicht aus buchstäblich zu Tode gezüchteten Tieren, die unter schrecklichen Bedingungen leben müssen, um den steigenden Bedarf an Billigfleisch abzudecken. Wild enthält jedoch – im Gegensatz zum Zuchtvieh – kaum Depotfett, sondern sogar einen hohen Anteil an mehrfach ungesättigten Fettsäuren. Abgesehen von all den negativen Aspekten und Auswirkungen, die die Produktion von Billigfleisch mit sich brachte, hat die Industrialisierung auch vor anderen Nahrungsmitteln nicht Halt gemacht. Immer mehr Lebensmittel von minderer Qualität kommen auf den Markt. So werden immer mehr Obst- und Gemüsesorten in plantagenähnlichen Gewächshäusern gezogen, ohne Sonnenlicht, ohne Erde, lediglich in computergesteuerten Nährstofflösungen und unter Bestrahlung. Daher wird es immer wichtiger, regional und saisonal einzukaufen, denn eine ausgewogene vegetarische Kost ist heute wichtiger denn je.



## Die ideale Zusammensetzung einer vegetarischen Kost

**Kohlenhydrate** bilden die Hauptenergiequelle für den Körper. Sie sind zum einen notwendig für die Gehirntätigkeit, und zum anderen, dass zum Beispiel die Leber die Fette aufspalten kann. Der tägliche Kohlenhydratbedarf eines Erwachsenen beträgt zwischen 290 und 390 Gramm (55-60% der Nahrungsmenge). Kohlenhydrate kommen vorwiegend in pflanzlichen Lebensmitteln wie Getreide, Kartoffeln, Hülsenfrüchten, Gemüse und Obst vor.

**Proteine** sind für den Körperaufbau zuständig und liefern die notwendigen Bau- und Ersatzstoffe für Blut, Gewebe und Zellen. Ein Erwachsener benötigt im Durchschnitt ungefähr 60 Gramm Eiweiß pro Tag. Ideale Lieferanten für Proteine sind beispielsweise Eier, Linsen und Bohnen.

**Fette** sind der dritte Bestandteil, und hiermit sind hochwertige Fette gemeint. Die Fettzufuhr soll 70 Gramm pro Tag nicht überschreiten. Wichtige Lieferanten sind native kaltgepresste Öle, wie Leinöl (geöffnet nur 2 Wochen lang haltbar), Olivenöl und Distelöl, um nur ein paar zu nennen. Weiters ist zu berücksichtigen, dass die Vitamine A, D, E und K zu den fettlöslichen Vitaminen zählen und Fette brauchen, um über die Dünndarmwand ins Blut zu gelangen. Nüsse und Samen sind ebenfalls sehr gute Fettlieferanten.

Ein hoher Gemüse-, Obst- und Kräuteranteil schützt den Körper vor freien Radikalen und stärkt das Immunsystem. Sogenannte Superfoods sind mittlerweile notwendig, um dem Nährstoffmangel entgegenzuwirken. Sehen wir uns einige davon an:

## Einige der heimischen „Superfoods“

**Die Rote Beete** (Rote Rübe) bietet ausreichend Kohlenhydrate und sogar Aminosäuren, Eisen und Kupfer, die zur Blutbildung benötigt werden.



Weiters hat sie ausreichend Vitamin A, B, C, Folsäure und Pantotensäure. Einige schwören auf sie in der Krebstherapie, aufgrund der enthaltenen Bioflavone, die die Zellen schützen und die Zellatmung verbessern. Der Saft der Roten Beete wird auch oft Schwangeren zur Blutbildung und zum Verhindern der Anämie empfohlen und gilt gleichzeitig als ein gutes Anti-Grippe-Mittel. Sie kann unter anderem als roher Salat zubereitet (verfeinert beispielsweise mit etwas frisch geriebenem Kren), oder wie schon erwähnt, zu einem frischen Saft gepresst werden (mit einem Schuss Zitrone).

### Die Johannisbeere.

Egal welche Farbe die Johannisbeere hat, sie ist eine wahre „Vitaminbombe“ und hat als heimische Pflanze einen der höchsten Vitamin-C Gehalte. Ihre Zusammensetzung bietet den Blutgefäßen Schutz und hält diese elastisch. Auch soll sie die Kraft haben, Coli Bakterien zu vernichten. Im Ayurveda wird die Beere zur Leberregeneration verwendet. Die Blätter der schwarzen Johannisbeere als Aufguss sind heilsam bei Halsschmerzen und Keuchhusten. Die Bitterstoffe sind stark blutreinigend, und auch Hildegard von Bingen erwähnt, dass sie „Übles austreibt und die Säfte reinigt“.



**Der Hafer.** Wer nicht an einer Glutenuverträglichkeit leidet, sollte den Hafer genießen.



Auch ihn erwähnte bereits Hildegard von Bingen „als eine Speise, die den Verstand klar macht, für einen frohen Sinn sorgt, und für jene, die unter Kälteerscheinungen leiden, bringt der Hafer die notwendige Wärme“. Der Hafer wird gern als Heilnahrung eingesetzt, da er dem Körper Stärke zuführt. Er ist mit 12-20 % das eiweißreichste Getreide, und hat diesbezüglich auch die höchste biologische Wertigkeit (im Ayurveda kann der Hafer als Vata, Luftelement, senkend eingesetzt werden). Zudem enthält er einen hohen Anteil an Kieselsäure, ist reich an B-Vitaminen und hat einen hohen Anteil an ungesättigten Fettsäuren (Linolsäure), die bekanntlich für das Herz und die Gefäße wichtig sind.

**Der Kürbis.** Der Herbst ist Kürbissaison. Der Kürbis ist ein sehr vielfältiges Gewächs und bringt im



Herbst die gespeicherte Sonne aus der warmen Jahreszeit in den Körper. Trocken gelagert, ist er lange haltbar und somit ideal zur Bevorratung für die kalte Jahreszeit geeignet. Um nur einige seiner vielfältigen Inhaltsstoffe zu nennen, wären dies Beta-carotin, Vitamin E, Selen, einige B-Vitamine, Magnesium, Kalzium, Eisen und Phosphor. Wenn der Körper zu Wasseransammlungen neigt, sollten „Kürbistage“ eingelegt werden, da der Kürbis mild entwässert.

Um die vegetarische Küche abzurunden (bzw. generell für die Küchenapotheke geeignet und empfohlen), kommt es auch zum Einsatz von Kräutern, Wildkräutern und Gewürzen.

Hier kann gleich im Frühjahr auf die **Brennnessel** zurückgegriffen werden, um sanft zu entgiften (als Tee verwendet). Verarbeitet als Suppe, in Getreideknödel oder als Pesto für Pasta findet sie nicht nur Geschmack, sondern ist gleichzeitig stark blutreinigend. Sie hat einen hohen Eisen- und Kalziumgehalt.



Die **Petersilie** ist ein Energielieferant, stärkt das Gedächtnis und das Herz und hat einen hohen Vitamin-C Gehalt, B-Vitamine und Mineralien. Die verschiedenen Wirkstoffe der Petersilie können als Heilmittel gegen Blutarmut, Blasen- und Prostataschwäche eingesetzt werden, und ihre Bioflavone wirken antiallergisch und antikanzerogen.



Der **Salbei** wirkt desinfizierend und ist roh gekaut gut für das Zahnfleisch. Seine Inhaltsstoffe wirken entzündungshemmend, pilztötend und fördern die Verdauung. Salbeitee hilft bei übermäßigem Schwitzen und wirkt menstruationsfördernd.



Auch in der vegetarischen Küche ist es wichtig, ausgewogen und vielseitig zu kochen, und wenn man sich nur ein wenig damit befasst, dann wird man feststellen, dass dieses neue Bewusstsein sich nicht nur besser anfühlt, sondern auch überaus vielseitig und wohlschmeckend sein kann.

### Die Autorin

**Judit Jyothi Hochbaum** ist Yoga-Lehrerin, dipl. Ernährungs- und Gesundheitstrainerin, Personal Trainer und Dipl. Ayurveda Wohlfühlpraktikerin in Wien



## FÜR DEINE GESUNDE ERNÄHRUNG

### Die besten Datteln unter der Sonne

100% natürlich – roh – vegan  
frei von Pestiziden, Zusatzstoffen,  
Zuckerzusatz



Webshop-Gutscheincode yogavision gültig bis 31.12.2016

☺ Exklusiv für unsere YOGA VISION Community -10% Freundschaftsbonus ☺

# VERANSTALTUNGSKALENDER



Die Yoga-Akademie Austria bietet eine Reihe von Seminaren, Aus- und Weiterbildungen zu interessanten Themen rund um Yoga fürs Leben, Asanas, Gesundheit, Meditation und Philosophie an. Hier ein Überblick:

- 1. Yoga fürs Leben-Seminare und Ausbildungen:** Diese Veranstaltungen sind für alle tiefer an Yoga interessierten Personen geeignet. Seite  
56 - 61
- a - Die Yoga-fürs-Leben-Seminarreihe* besteht aus 3 Seminaren zu je 2 Tagen, die als gesamte Serie, aber auch einzeln besucht werden können: „Yoga Basics“, „Yoga-Philosophie und Meditation“ sowie „Yoga und Gesundheit“.
- Darüber hinaus gibt es die folgenden Ausbildungen und Zertifikatskurse:
- b - Ausbildung zum/zur Kinderyoga-Übungsleiter/in*  
*c - Ausbildung zum/zur Nuad-Practitioner*  
*d - NEU: Seminar „Yoga für die Gesundheit“*  
*e - NEU: Ausbildung Ayurveda-Spezialist/in*  
*f - NEU: Seminar Vastu*
- Unser Yoga-Sommerfest findet am 11.6.2017 in Reichenau/Rax (NÖ) statt.*
- 
- 2. Yogalehrer-Ausbildungen:** Unsere international zertifizierten Ausbildungen werden in 8 österreichischen Bundesländern sowie in Deutschland und Indien angeboten: Es gibt Ausbildungen in Wien, Guntramsdorf, Langenlois, Neutal/Bgld, Wels und Laussa/OÖ, Salzburg, Graz, Bad Aussee, Neustift/Stubaial in Tirol, in Bad Griesbach (LK Passau, Deutschland) sowie in Auroville/Indien. Seite  
62 - 68
- 
- 3. Yogalehrer-Weiterbildungen:** Für Yoga-Lehrer/innen gibt es ein umfangreiches Weiterbildungsprogramm: Seite  
70 - 76
- Weiterbildung Gesundheitsyoga-Lehrer/in
  - Weiterbildung Kinderyoga-Lehrer/in
  - Weiterbildung Schwangerenyoga-Lehrer/in
  - Weiterbildung Seniorenyoga-Lehrer/in
  - Weiterbildung Nuad-Practitioner
  - Weiterbildung Meditationslehrer/in
  - Weiterbildung Dipl. Ayurveda-Spezialist/in
  - Weiterbildung „Großer Asana-Zyklus“
  - Seminar „Erfolgreich selbstständig mit Yoga“
  - monatlicher Yogalehrer-Tag mit verschiedenen Schwerpunkten

## Die Yoga fürs Leben-Seminare

*Diese kompakte Seminarserie erschließt Yoga-Anfängern wie Fortgeschrittenen systematisch das gesamte Spektrum des Yoga: Körperübungen, Atemübungen und Meditation sowie Hinweise zur Anwendung der Yoga-Philosophie im täglichen Leben. Ein Spezialseminar behandelt gesundheitliche Aspekte und Yoga-Hilfe bei den verschiedensten Erkrankungen.*



Die Yoga fürs Leben-Schulung umfasst 3 Wochenend-Seminare bzw. sechs Seminartage; die Seminare (je 2 Tage) können auch einzeln besucht werden. Eine ausführliche schriftliche Dokumentation begleitet die Seminare. Bei allen Techniken und Vorträgen wird stets der Bezug zum Alltag, zur Anwendbarkeit im eigenen Leben hergestellt.

**Seminar 1 - Yoga-Basics:** Einführung in Bedeutung und Wirkung des Ganzheitlichen Yoga; Schwerpunkt: Körper- und Atemübungen, Übungspraxis

**Seminar 2 - Philosophie und Meditation:** Die geistigen Aspekte des Yoga; Theorie und Praxis der Meditation; Yoga-Weisheit und ihre Anwendung im Alltag; die geistigen Gesetze

**Seminar 3 - Yoga und Gesundheit:** Entspannung und Stress Management; Yoga-Hilfe bei den häufigsten Krankheiten; medizinische Grundlagen der Yoga-Praxis.

Die nächsten Termine	Graz	Wien
<b>Form</b>	3 Wochenenden bzw. 6 Seminartage, 9 - 19 Uhr	
<b>Seminarhaus</b>	Frühlingstraße 4 8053 Graz	Studio AyurYoga 1210 Wien, Am Spitz 16/14
<b>Termine</b>	18.03. - 19.03.2017 29.04. - 30.04.2017 20.05. - 21.05.2017	15.01. + 29.01.2017 19.02. + 05.03.2017 02.04. + 23.04.2017
<b>Leitung</b>	Karin Neumeyer	Judit Jyothi Hochbaum
<b>Kosten je Wochenende</b>	€ 250,-	€ 250,-

**Dokumentation:** Für jedes Seminar gibt es eine ausführliche Schulungsmappe, die alle Inhalte beschreibt und die Übungen mit zahlreichen Abbildungen darstellt.

**Info-Mappe:** Für inhaltliche und organisatorische Details fordere bitte unsere neue *Yoga-fürs-Leben-Mappe* an.

**Info & Anmeldung:** Bei individuellen Fragen steht dir unser Yoga fürs Leben-Büro gern zur Verfügung: tel 0650-442 0114 (Mo-Fr, 13-16 Uhr); office2@yogaakademie-austria.com





## Yoga für Kinder

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



### Die Kinderyoga-Übungsleiterausbildung

Mit der Ausbildung zum/zur Kinderyoga-Übungsleiter/in wird das Unterrichten des Kinderyoga auch ohne vorhergehende Yogalehrer-Ausbildung möglich. In dieser Ausbildung werden alle wesentlichen allgemeinen Grundlagen des Yoga vermittelt, die Ausbildungsteilnehmer praktizieren unter fachkundiger Anleitung Asanas und Pranayamas, sodass eine gute Grundkenntnis des allgemeinen Yoga gegeben sind.

Den Hauptteil der Ausbildung bilden die unterschiedlichen theoretischen, psychologischen, didaktischen und praktischen Aspekte des Yoga mit Kindern. Du lernst, wie man professionell und kompetent Kinderyoga-Kurse für die verschiedenen Altersgruppen aufbaut und anleitet und lernst eine große Zahl von Spielen und Übungen für Kinder von 4 bis ins Teenager-Alter kennen und anleiten. Die Ausbildung umfasst insgesamt 80 Stunden und schließt mit einer theoretischen und praktischen Abschlussprüfung. Nach Bestehen der Prüfung wird das Zertifikat „Kinderyoga-Übungsleiter/in“ ausgehändigt.

Die nächsten Termine	Hartberg/Stmk	Tirol	Bad Aussee
<b>Seminarhaus</b>	RING Bio-Hotel Schildbach 51	Stubai Yoga-Studio Neustift/Stubaital	JUFA, Jugendherbergsstr. 148
<b>Termine</b>	03.03. - 05.03.2017 24.03. - 26.03.2017 28.04. - 30.04.2017	25.06. - 01.07.2017	13.08. - 19.08.2017
<b>Leitung</b>	Reinhard Neuwirth	Reinhard Neuwirth	Reinhard Neuwirth
<b>Kosten</b>	€ 1.080,-	€ 1.080,-	€ 1.080,-

**Leitung:** *DI Reinhard Neuwirth* ist Diplom-Pädagoge, pädagogischer Beauftragter und Weiterbildungsleiter an der Yoga-Akademie Austria sowie Lektor an der Pädagogischen Hochschule Burgenland (Fortbildung Kinder-Yoga) und hat langjährige Unterrichtserfahrung im Kinder- und Teenageryoga.



## NEU: Seminar „Yoga für die Gesundheit“ (GYS)

Yoga hat ein enormes Potential, das Immunsystem zu stärken, die Gesundheit zu verbessern und den Menschen bei eingetretener Krankheit bei der Wiederherstellung der Gesundheit zu unterstützen. In diesem Seminar lernst du, wie du durch deine persönliche Yoga-Praxis Krankheiten effektiv vorbeugen kannst.

Wie und wodurch entstehen Krankheiten? Was geschieht dabei im Körper? Welche Rolle spielt der Geist? Auf welche Weise kann Yoga helfen? Diese Fragen werden von unserer Gesundheitsyoga-Expertin eingehend behandelt.



### Schwerpunkte

- Kennenlernen der Funktionskreise (Stützapparat, Gelenke, Atmung, Verdauung, Kreislaufsystem, Nervensystem) und möglicher Fehlfunktionen
- Übungen und Sonnengruß für den Rücken (bei Problemen z.B. in Hals- oder Lendenwirbelsäule)
- Übungen für Hüften und Knie
- Gesunde Füße: Übungen zur Stärkung des Fußgewölbes und zur Minderung von Fußfehlstellungen
- Analyse der Körperhaltung und mögliche Abhilfe
- Übungen bei / gegen Osteoporose
- Den vollen Atem (wieder) entdecken
- Fehlfunktionen der Atmungsorgane (Asthma, COPD) entgegenwirken
- Gesunde Verdauung als Säule der Gesundheit: Übungen, Ernährungstipps
- Yoga für Herz & Kreislauf: Übungen zur Stärkung des Kreislaufs, Hilfe bei Bluthochdruck und Venenproblemen
- Psychisches Wohlbefinden: Mit Achtsamkeitstechniken und Yoga-Übungen Stress, Depression und Burnout entgegenwirken.

Die nächsten Termine	Graz	Salzburg	Bad Aussee
<b>Form</b>	2 Wochenenden, Sa + So, 9 - 19 Uhr		1 Woche
<b>Seminarhaus</b>	Seminarraum Frühlingstraße 4 8053 Graz	Das Yoga-Haus Zillnerstraße 10 5020 Salzburg	JUFA Bad Aussee Jugendherbergstraße 148
<b>Termine</b>	04.02. - 05.02.2017 04.03. - 05.03.2017	01.04. - 02.04.2017 06.05. - 07.05.2017	26.07. - 30.07.2017
<b>Kosten</b>	€ 490,-		
<b>Leitung</b>	Mag. Dr. Gilda Wüst ist Yoga-Lehrerin, Meditationslehrerin und Yoga-Therapeutin in Ausbildung sowie Buch-Autorin.		



## NEU: Ausbildung zum/zur Dipl. Ayurveda-Spezialist/in

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




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

Für den Erwerb des Diploms ist die Absolvierung beider Module sowie des Abschluss-Wochenendes erforderlich. Die Ausbildung schließt mit einer schriftlichen Prüfung und der Dokumentation und Präsentation eines Praxisfalles (=Diplomarbeit). Es ist auch möglich, nur das 1. oder das 1. + 2. Modul dieser Ausbildung zu besuchen.

Ausbildungsumfang: 200 Stunden, davon 145 Unterrichtsstunden a 60 Minuten in Theorie und Praxis sowie 55 Stunden eigene Praxis: Hausübungen und Dokumentation eines Praxisfalles.

Details zu Inhalt und Lehrplan dieser Ausbildung findest du in unserer Yoga-fürs-Leben-Infomappe (bitte anfordern: [verlag2@yogaakademie-austria.com](mailto:verlag2@yogaakademie-austria.com)).

Die nächsten Termine	Modul 1	Modul 2	Abschluss
<b>Form</b>	1 Woche	1 Woche	1 Wochenende
<b>Seminarhaus</b>	Seminarhaus Mühlenhof; 3550 Langenlois / NÖ		
<b>Info-Tage</b>	12.05.2017 und 09.06.2017 / jeweils 18 - 21 Uhr		
<b>Termin</b>	30.07. - 05.08.2017	29.10. - 04.11.2017	09.12. - 10.12.2017
<b>Kosten</b>	€ 1.080,-	€ 1.200,-	€ 240,-
<b>Leitung:</b>	<p><i>Iris Halbweis-Weiland</i> ist diplomierte Ayurveda-Wohlfühlpraktikerin, Vastu-Beraterin, Hatha-Yoga-Lehrerin (RYS 200) und Journalistin.</p> <p><i>„Ayurveda, Vastu und Yoga sind seit vielen Jahren nicht nur mein Beruf, sondern auch meine Berufung und Leidenschaft.“</i></p>		

## Ausbildung zum/zur Nuad-Practitioner

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

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



<b>Nächster Termin</b>	<b>Bad Aussee</b>
<b>Form</b>	2 Wochenenden, Freitag 15 h - Sonntag 16 h
<b>Seminarhaus</b>	JUFA Hotel 8990 Bad Aussee, Jugendherbergsstr. 148
<b>Termine</b>	14.04. - 16.04.2017 19.05. - 21.05.2017
<b>Kosten</b>	€ 720,-
<b>Leitung</b>	<b>Bernadett Shantipriya Huber</b> ist Yogalehrerin und Nuad-Praktikerin mit langjähriger Erfahrung sowie Heilkräuter-Beraterin und Schwangerenyoga-Lehrerin.



## NEU: Seminar Vastu

Vastu, die altindische Wissenschaft vom gesunden Bauen und Wohnen beruht auf zeitlosen Naturgesetzen. Vastu bringt das Energiefeld des Menschen mit dem des Raumes und des Universums in Einklang und schafft eine Wohn- und Lebensatmosphäre, die der Entwicklung der Bewohner förderlich ist. Eine Atmosphäre, die in sich stimmig ist und in der man sich wohl fühlt.



Bei diesem Wochenend-Seminar lernst du die Grundprinzipien und -techniken des Vastu, um dein persönliches Wohnumfeld energetisch zu optimieren.

Die nächsten Termine	Wien-Süd	Salzburg
<b>Form</b>	1 Wochenende, Samstag 9-18 Uhr + Sonntag, 9 - 16 Uhr	
<b>Seminarhaus</b>	Sonnenhaus SAWITRI 2353 Guntramsdorf	Aigenraum Strobl/Wolfgangsee
<b>Termine</b>	11.03. - 12.03.2017	06.05. - 07.05.2017
<b>Kosten</b>	€ 240,-	€ 240,-
<b>Leitung</b>	<b>Iris Halbweis-Weiland</b> ist diplomierte Ayurveda-Wohlfühlpraktikerin, Vastu-Beraterin, Hatha-Yoga-Lehrerin (RYS 200) und Journalistin.	



Sonntag,  
11. Juni 2017



# Yoga-Fest

**Die Yoga-Akademie Austria lädt ein zum Yoga-Sommerfest:**

- laufend Yoga-Übungsstunden
  - Yoga für Kinder
    - Vorträge
      - Mantra-Konzert
        - Vegetarisches Buffet

Wann? Sonntag, 11.06.2017  
Wo? Seminargasthof Flackl, Reichenau/Rax  
Eintritt: € 40,-  
Info: [office2@yogaakademie-austria.com](mailto:office2@yogaakademie-austria.com)

Einzelheiten findest du auf [www.yogaakademie-austria.com](http://www.yogaakademie-austria.com)



## Yogalehrer-Ausbildungen

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



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

### Eine ganzheitlich spirituelle Schulung

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



## Inhalte der Ausbildung

### Theorie und Philosophie

*Grundlagen:* Ziel, Wesen, Ursprung, Begriff und Wege des Yoga - Yoga für den Alltag - Yoga und Gesundheit - die geistigen Gesetze

*Raja Yoga:* Yoga-Ethik - Yoga-Psychologie: Die Yoga Sutra von Patanjali - Meditation: Bedeutung, Wesen, Wirkungen und Techniken - Mantras: Konzept, Wirkungen und Praxis

*Hatha Yoga:* Konzept und Wirkungen der Hatha-Yoga-Techniken – medizinische Grundlagen - Kundalini, Chakras, Nadis

*Yoga-Philosophie:* Jnana, Karma und Bhakti-Yoga und ihre Anwendung im täglichen Leben

*Unterrichts-Theorie:* Kursaufbau und Planung der Kurseinheiten - Unterrichtstechnik und Didaktik, Vortragstechnik

### Praxis

*Hatha-Yoga:* Asanas, Pranayamas und Entspannungstechniken für Anfänger und Fortgeschrittene, Variationen für weniger bewegliche Personen

*Raja und Bhakti Yoga:* Meditation und Mantras

*Unterrichtspraxis:* Ansagen und Vorführen aller Übungstechniken - Korrektur und Vertiefen aller Asanas - Unterrichtspraxis in der Ausbildungsgruppe - Grundlagen des Yoga für Schwangere

## Zertifizierter Bildungsträger

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

## Information und Anmeldung

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

**Info-Tag:** Zu jeder Ausbildung gibt es zumindest einen Info-Tag, bei dem du den / die Ausbildungsleiter/in persönlich kennen lernen und dich ausführlich über Konzept, Aufbau und Inhalt der Ausbildung informieren kannst.

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

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

## Yogalehrer-Ausbildungen in Wien und NÖ

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

### YLA Wien-18

**Ort:** Studio AyurYoga, 1210 Wien, Am Spitz 16  
**Form:** Jeden Dienstag, 16.30 - 21.30 h, Terminliste siehe Website  
**Beginn-Ende:** 14.03.2017 - 29.11.2017  
**Info-Tage:** 13.12.2016 / 18 - 21 Uhr  
 21.02.2017 / 18 - 21 Uhr  
**Leitung:** Michaela Omkari Kloosterman



### YLA Wien-19

**Ort:** Sattva Yoga Studio, 1130 Wien  
**Form:** wöchentlich Freitags, Terminliste siehe Website  
**Beginn-Ende:** 13.10.2017 - Juni 2018  
**Info-Tage:** 14.06.2017 / 17 - 20 Uhr  
 13.09.2017 / 17 - 20 Uhr  
**Leitung:** Fabian Scharsach + Irene Surya Bauer



### YLA NÖ-9

**Ort:** Mühlenhof, 3550 Langenlois  
**Form:** 10 Wochenenden, Fr, 16 Uhr - So 16 Uhr  
**Beginn-Ende:** 17.03.2017 - 17.12.2017  
**Info-Tage:** 16.12.2016 / 15 - 18 Uhr  
 17.02.2017 / 15 - 18 Uhr  
**Leitung:** Daniela Ananda Pfeffer



### YLA NÖ-10

**Ort:** Sonnenhaus Sawitri, 2353 Guntramsdorf  
**Form:** 16 Wochenenden, Samstag + Sonntag, 9 - 19 Uhr  
**Beginn-Ende:** 15.04.2017 - 25.02.2018  
**Info-Tage:** 11.01.2017 / 17 - 21 Uhr  
 15.03.2017 / 17 - 21 Uhr  
**Leitung:** Fabian Scharsach + Irene Surya Bauer





## Yogalehrer-Ausbildungen in Steiermark und Burgenland

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

### YLA Graz-23

**Ort:** Studio Yoga&Dance, 8010 Graz, Haydngasse 10  
**Form:** wöchentlich, Terminliste siehe Website  
**Beginn-Ende:** 21.04.2017 - 08.04.2018  
**Info-Tage:** 14.01.2017 / 10 - 13 Uhr  
 25.03.2017 / 10 - 13 Uhr  
**Leitung:** Mag. Silvia Parvati Bergmann



### YLA Graz-24

**Ort:** Waldorfschule Graz-St.Peter, St.Peter Hauptstraße 182  
**Form:** jeden Samstag, 14-20 Uhr, Terminliste siehe Website  
**Beginn-Ende:** 07.10.2017 - 23.06.2018  
**Info-Tage:** 17.06.2017 / 10 - 13 Uhr  
 09.09.2017 / 10 - 13 Uhr  
**Leitung:** Sabine Gauri Borse



### YLA St-5

**Ort:** Ring Biohotel, 8230 Hartberg, Schildbach 51  
**Form:** 10 Wochenenden, Fr 16 Uhr - So 16 Uhr  
**Beginn-Ende:** 29.09.2017 - 17.06.2018  
**Info-Tage:** 24.06.2017 / 9 - 12 Uhr  
 12.08.2017 / 9 - 12 Uhr  
**Leitung:** DI Reinhard Neuwirth



### YLA B-1

**Ort:** JUFA Neutal, Bgld  
**Form:** 10 Wochenenden, Fr, 16 Uhr - So 16 Uhr  
**Beginn-Ende:** 03.03.2017 - 14.01.2018  
**Info-Tage:** 27.11.2016, 11-14 Uhr  
 22.01.2017, 11-14 Uhr  
**Leitung:** Sabine Gauri Borse



## Yogalehrer-Ausbildungen in Oberösterreich, Salzburg und Tirol

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

### YLA OÖ-13

**Ort:** Guesthouse Vertical, Laussa, OÖ  
**Form:** 13 Wochenenden, Termine siehe Website  
**Beginn-Ende:** 13.01. - 02.12.2017  
**Info-Tage:** 11.11.2016 / 17 - 20 Uhr  
 16.12.2016 / 17 - 20 Uhr  
**Leitung:** Rudra Christian Gruber



### YLA OÖ-14

**Ort:** Bildungshaus Schloß Puchberg, Wels  
**Form:** 10 Wochenenden, Termine siehe Website  
**Beginn-Ende:** 22.09.2017 - 17.06.2018  
**Info-Tage:** 07.06.2017 / 18 - 21 h  
 06.09.2017 / 18 - 21 h  
**Leitung:** Fabian Scharsach + Marion Schiffbänker



### YLA S-7

**Ort:** Das Yoga-Haus, Salzburg, Zillner Straße 10  
**Form:** 11 Wochenenden  
**Beginn-Ende:** Sept 2017 - Juni 2018  
**Info-Tage:** in Planung  
**Leitung:** Adya Ingrid Lick-Damm



### YLA T-6

**Ort:** Studio Stubai-Yoga, Neustift im Stubaital  
**Form:** 11 Wochenenden  
**Beginn-Ende:** 13.01.2017 - 26.11.2017  
**Info-Tage:** 23.10.2016, 17 - 20 Uhr  
 18.12.2016, 17 - 20 Uhr  
**Leitung:** Alois Soder



## Yogalehrer-Ausbildungen außerhalb Österreichs

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

### YLA D-5

- Ort:** Alter Pilgerhof, Bad Griesbach, LK Passau, Deutschland  
**Form:** 4 x 1 Woche + 1 Wochenende  
**Beginn-Ende:** 22.03.2017 - 15.10.2017  
**Info-Tag:** 22.01.2017, 14 - 18 Uhr  
**Leitung:** Adya Ingrid Lick-Damm



### YLA IN-1

- Ort:** Verite, Auroville, Indien  
**Form:** 4 Wochen + 3 Wochenenden in Österreich  
**Beginn-Ende:** 16.06. - 01.10.2017  
**Info-Tage:** 22.01.2017 / 16 - 20 Uhr (Graz, Waldorfschule)  
 19.02.2017 / 18 - 21.30 Uhr (Wels, Schloss Puchberg)  
 12.03.2017 / 16 - 20 Uhr (Salzburg, Yoga-Haus)  
 19.03.2017 / 15 - 19 Uhr (Guntramsdorf, Sawitri)  
**Leitung:** Fabian Scharsach



**Kosten:** € 3.600,- inkl Mwst. (Ausnahme: IN-1: und T-6: 3.360,-) Bei allen Ausbildungen außer Wien, Guntramsdorf und Graz fallen Kosten für Nächtigung / Verpflegung an.

AUS DER YOGA AKADEMIE



## Einige Feedbacks zu den Ausbildungen

Höchstes Lob für unsere Ausbilderin und auch die Gastsprecher waren genial. Meine Ziele und Erwartungen haben sich mehr als erfüllt. (Helga, YLA Salzburg)

Unsere Ausbildungsleiterin Michaela hat uns mit viel Feingefühl und Liebe durch die Ausbildung geführt. Sie lebt Yoga zu 100% und das macht den Unterricht authentisch und inspirierend. Ihr Unterricht ist praxisnah, humorvoll und positiv. Eine wunderbare Zeit. Danke dafür! (Sabine, YLA Wien)

Ich habe die YLA als eine hochwertige, professionelle, mit viel Liebe und persönl. Engagement gestaltete Ausbildung erlebt. (Erich, YLA Salzburg)

Ich möchte dieses intensive Jahr um nichts missen. Die Ausbildung mit der wunderbaren Silvia hat mein Leben enorm bereichert. Danke! (Nadja, YLA Graz)

Der Umgang und die Organisation von Anfang an war immer sehr gut und auch persönlich. Man fühlte sich zu jeder Zeit sehr gut informiert und betreut – würde die Ausbildung jederzeit von Herzen weiter empfehlen! Vielen herzlichen Dank für die tolle Betreuung und Organisation – diese Ausbildung war fantastisch und hat so vieles zum Positiven geändert und Türen geöffnet, Sichtweisen verändert! Noch einmal ein Dankeschön an unsere Lehrerin Adya – sie machte jedes Wochenende, Stunde, Thema, aber auch die Prüfungen zu etwas ganz besonderen und förderte wirklich immer jeden einzelnen und unterstützte uns ganz fantastisch! Vielen Dank an das gesamte Team! (Michala, YLA Salzburg)

Andis breites Fachwissen hat mich sehr bereichert! Super alltagsbezogen. Sehr genaue und detaillierte Erklärungen bei den Techniken. Sehr umfangreich und auch spielerisch. Sehr guter Zugang zum „Alltagsyoga“. Meine persönlichen Erwartungen wurden im positiven weit übertroffen. (Beate, YLA NÖ)

Eine ganz besonders wertvolle Ausbildung...alles perfekt organisiert, super Unterrichtsmaterial und beste Unterstützung durch Adya, die es auf wundervolle und herzliche Weise versteht, zu vermitteln und Begeisterung zu entwickeln oder wachsen zu lassen! Bin einfach nur sehr dankbar, dass ich Adya als Ausbilderin gehabt habe...kann mir nicht vorstellen, dass es an ihrer Art des Unterrichts und der Art ihrer begeisternden Lehrstoffvermittlung etwas zu verbessern gibt. (Karin, YLA Salzburg)

Ein großes Lob für die Ausbilder und auch für die Gastsprecher. Ich fühlte mich gut geleitet, eine vertrauensvolle Atmosphäre herrschte. Es war eine außergewöhnlich herzliche Zusammenarbeit und gut strukturiert aufgebaut. Es war ein tolles bewegtes und lehrreiches Jahr in jeder Hinsicht. Ich kann es jedem weiter empfehlen. (Silvia, YLA NÖ)

Fabian hat uns mit seinen Erfahrungen und mit seiner ruhigen und hilfsbereiten Art durch die Ausbildung getragen. Sehr große Bereicherung für uns alle. Die Ausbildung war zu keinem Zeitpunkt mit Stress und Hektik verbunden, sondern immer mit Ruhe und Zeit zum Erkennen der Inhalte. Die Unterlagen sind umfangreich, verständlich und sehr gut strukturiert. (Anita, YLA OÖ)

# BUCHTIPP für UNTERNEHMENSGRÜNDER



## Erfolgreich selbstständig mit Yoga

Ein Begleiter für die Yoga-Unternehmensgründung und -führung

Arjuna P. Nathschläger

Buch Großformat, ca 180 Seiten

€ 30,- / verfügbar ab Februar 2017

Bestellungen:

[verlag2@yogaakademie-austria.com](mailto:verlag2@yogaakademie-austria.com)

Dieses Buch inspiriert Yogalehrerinnen und Yogalehrer, ihre Vision von einer eigenen Yoga-Schule erfolgreich zu verwirklichen. Die Zeit ist reif, die Menschen sind bereit, sie suchen nach dem, was Yoga ihnen für ihr Leben, für ihre Gesundheit geben kann. Der Autor, selbst erfolgreicher Leiter eines großen Yoga-Instituts, ermuntert zu einer Spezialisierung im weiten Feld des Yoga: Yoga für Kinder, für Schwangere, für Senioren, für Sportler, Yoga im Business, Yoga-Ferien, ... die Liste der Möglichkeiten ist lang, und gute Yogalehrer werden gesucht. Dieses Buch begleitet dich auf deinem Weg zum Erfolg mit Yoga.

### Aus dem Inhalt:

- Kann ich vom Yoga leben? Machbarkeits-einschätzung
- Ressourcen-, Finanz- und Zeitplanung
- Der Business Plan
- Die Vision; die Geschäftsidee, der Name und das Logo
- Das „Produkt“: Zielgruppe und Spezialisierung, Fachwissen, Qualität und Feedback; Yoga-Kursarten, Formen des Unterrichts, Gruppengröße, Kursraum, Preisgestaltung
- Der Markt: Standort, Wettbewerb, die Region, eigenes Zentrum oder Wanderkurse
- Die Werbung: persönliche, gedruckte und digitale Möglichkeiten
- Organisation und Planung: AGB, Abläufe und Dokumentation, Checklisten
- Behörden, Anmeldung der Tätigkeit: Finanzamt und SVA; Unternehmensformen, steuerliche Aspekte
- Erfolgstipps von erfahrenen Yoga-Unternehmern

# Yogalehrer-Weiterbildungen

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



Das flexible Gesamtkonzept erlaubt dir, deine persönliche Yoga-Ausbildung gemäß deinen Neigungen und Interessen sowie deinen zeitlichen und finanziellen Möglichkeiten individuell zu gestalten. Unten siehst du einen Überblick der Module, von denen ab der Grundstufe alle frei wähl- und kombinierbar sind. Wenn du Aus- und bestimmte Weiterbildungen der Yoga-Akademie im Gesamtumfang von 500 Stunden erfolgreich besucht hast, erhältst du das Zertifikat „Yoga-Lehrer/in (YAA-500)“ - wir informieren dich gern über Details zu diesem Zertifikat.



## AUSBILDUNGS-GESAMTKONZEPT



● Einige der Weiterbildungen sind auch für Nicht-Yogalehrer geeignet. Wenn du berufliches Vorwissen im betreffenden Gebiet bzw. einige Jahre Yoga-Erfahrung hast, kannst du an diesen Ausbildungen teilnehmen, auch wenn du keine Yogalehrer-Ausbildung besucht hast.

## Weiterbildungen - die nächsten Termine

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

### Der Yogalehrer-Tag

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

Hier ist ein Überblick der nächsten Yogalehrer-Tage bis April 2017:

Datum	Ort	Leitthema	Leitung
Sa, 12.11.16	<b>Salzburg</b> Fa. Commend / Seminarraum Saalachgasse 86a	<b>Yoga und Gesundheit</b> - Einführung Therapeutischer Yoga - Hilfe bei Bandscheiben-Problemen - Individuell angepasste Yoga-Praxis	 Stefan
Sa, 03.12.16	<b>Graz</b> Yoga-Seminarraum Frühlingsstr. 4	<b>Einheit in der Yoga-Stunde vermitteln</b> Wie du deinen Teilnehmern in der Yogastunde das Gefühl von Einheit und tiefer Verbundenheit vermitteln kannst.	 Karin
Sa, 14.01.17	<b>Wien</b> Studio Sattva Yoga Fasholdgasse 3/3A 1130 Wien	<b>Einführung in Ayurveda</b> - Grundbegriffe und -Elemente - Die Konstitutionstypen und ihre Bedeutung - Den Konstitutionstyp bestimmen - Tipps und Tricks zum Ausgleich der Doshas	 Iris
Sa, 04.02.17	<b>Salzburg</b> Praxisgemeinschaft Re. Salzachufer 42 5101 Salzburg-Bergheim	<b>Asana-Wirkungen</b> Erfahre, wie die spezifischen Wirkungen der Asanas entstehen und wie sie durch bewusstes Üben gesteigert werden können.	 Philipp
So, 12.03.17	<b>Graz</b> Waldorfschule St.Peter Hauptstr. 182	<b>Yoga Flows</b> Meditation in Bewegung: Asanas fließend miteinander verbinden - eine sehr kreative und freudvolle Form, Yoga zu üben.	 Parvati
Sa, 08.04.17	<b>Wien</b> Studio Sattva Yoga Fasholdgasse 3/3A 1130 Wien	<b>Meditation</b> Auffrischung der Grundlagen der Meditation und Überblick der Meditationstechniken. Inhalte: - Integrieren der Meditation in den Yoga-Kurs - Wirkungen der Meditation - Vertiefen der eigenen Übungspraxis	 Janine

## NEU: Der Große Asana-Zyklus

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

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

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



### DIE MODULE

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

Die nächsten Termine	Wien	Graz	Salzburg
<b>Form</b>	Je Modul ein Wochenende, Freitag 14 h - Sonntag 16 h		
<b>Modul</b>	1	1	1
<b>Seminarhaus</b>	Sattva Yoga-Studio Fasholdgasse 3/3a 1130 Wien	Waldorfschule St. Peter Hauptstr. 182	Das Yoga-Haus Zillner Straße 10
<b>Termin</b>	28.04. - 30.04.2017	02.06. - 04.06.2017	04.08. - 06.08.2017
<b>Kosten</b>	€ 360,-	€ 360,-	€ 360,-
<b>Leitung</b>	Sabine	Sabine	Parvati

### Unser Asana-Team

Sabine Gauri Borse blickt auf zahlreiche Weiterbildungen zurück, u.a. Kinder-Yoga, Thai-Yoga, Spiraldynamik, Asana Intensiv, Asana Flow, Kundalini-Yoga und Jivamukti-Yoga. Sie gründete und leitet die Grazer Yogaschule „EnjoYoga“.



Mag. Silvia Parvati Bergmann praktiziert intensiv Yoga seit 2004. Nach ihrer Ausbildung zur Yogalehrerin besuchte sie zahlreiche Weiterbildungen, u.a. Yoga-Flow, Power-Yoga, Tri-Yoga und Anusara-Yoga.



Marion Schiffbänker ist Yogalehrerin RYT-200 und Spiraldynamik Fachkraft Level Basic sowie Craniosacral Practitioner. Assistenz bei Yogalehrer-Ausbildungen der Yoga-Akademie Austria.





## Weiterbildung Schwangerenyoga-Lehrer/in



Diese Ausbildung richtet sich an alle Yogalehrerinnen, die Yoga für Schwangere anbieten möchten. Yoga in der Schwangerschaft steigert das Wohlbefinden der werdenden Mutter wie des ungeborenen Kindes und schafft eine solide Grundlage für die kommenden Jahre des Mutterseins. Die Übungen unterstützen die werdende Mutter während der Schwangerschaft und bereiten auf die Geburt und die Zeit danach vor. Ausbildungsabschluss mit Zertifikat „Schwangerenyoga-Lehrer/in“.

Die nächsten Termine	Salzburg	Graz
<b>Form</b>	2 Wochenenden	
<b>Seminarhaus</b>	Das Yoga-Haus Zillnerstraße 10	Frühlingstr. 4
<b>Termin</b>	20.01. - 22.01.2017 10.02. - 12.02.2017	in Planung
<b>Kosten</b>	€ 600,-	€ 600,-



**Leitung:**  
Karin Neumeyer

## Weiterbildung Kinderyoga-Lehrer/in



Das Ziel dieser Weiterbildung ist es, die Teilnehmer zur eigenständigen Leitung von Yogastunden/Yogakursen mit Kindern und Jugendlichen sowohl im privaten als auch im pädagogisch-beruflichen Bereich zu befähigen. So wird einerseits das „Handwerkzeug“ (Übungen, Spiele, Ablauf, Aufbau) vermittelt, andererseits aber auch das Verständnis/die Empathie für die kindliche/jugendliche Seele vertieft. Ausbildungsabschluss mit Zertifikat „Kinderyoga-Lehrer/in“.

Die nächsten Termine	Wien
<b>Form</b>	2 Wochenenden: Fr 11-21h, Sa 7-21h, So 7-17h
<b>Seminarhaus</b>	Studio AyurYoga Am Spitz 16/14
<b>Termin</b>	28.04. - 30.04.2017 19.05. - 21.05.2017
<b>Kosten</b>	€ 900,-



**Leitung:**  
Daniela Ananda  
Pfeffer

## Weiterbildung Senioren-Yoga-Lehrer/in



Yoga kann einen wesentlichen Beitrag dazu leisten, das Leben in fortgeschrittenem Alter gesund und lebenswert zu erhalten. Die Weiterbildung „Senioren-Yoga“ richtet sich an Yogalehrer, die Freude daran haben, mit älteren Menschen zu arbeiten und das nötige Wissen erwerben wollen, um ihren Unterricht an die speziellen Bedürfnisse von Senioren anzupassen. Ausbildung mit Zertifikat „Senioren-Yoga-Lehrer/in“.

Die nächsten Termine	Steiermark-Ost	Wien
<b>Form</b>	1 Wochenende	1 Wochenende
<b>Seminarhaus</b>	Haus der Stille 8081 Heiligenkreuz a. W.	Studio AyurYoga Am Spitz 16/14
<b>Termin</b>	17.03. - 19.03.2017	13.10. - 15.10.2017
<b>Kosten</b>	€ 360,-	€ 360,-



**Leitung:**  
Dr. Gilda Wüst

## Weiterbildung Meditations-Lehrer/in



In dieser Ausbildung erarbeiten wir uns das für die Meditation erforderliche Wissen um die Natur des menschlichen Geistes sowie die Kenntnis der wichtigsten Meditationstechniken und beschreiten einen Weg, der unsere eigene Praxis intensiviert und uns befähigt, das Wissen und die Begeisterung an unsere Schüler weiterzugeben. Wir werden uns die wichtigsten Meditationstechniken in Theorie und Praxis erarbeiten und du wirst lernen, einen Meditationskurs zu leiten und Meditationen zu führen. Abschluss mit Zertifikat „Meditations-Lehrer/in“.

Die nächsten Termine	Steiermark-West	Wien
<b>Form</b>	2 Wochenenden	2 Wochenenden
<b>Seminarhaus</b>	JUFA-Hotel Bad Aussee Jugendherbergsstraße 148	Studio AyurYoga Am Spitz 16/14
<b>Termin</b>	17.02. - 19.02.2017 21.04. - 23.04.2017	29.09. - 01.10.2017 10.11. - 12.11.2017
<b>Kosten</b>	€ 720,-	€ 720,-



**Leitung:**  
Dr. Gilda Wüst

## Weiterbildung Gesundheitsyoga-Lehrer/in



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

Die nächsten Termine	Wels / OÖ	Wien	Bad Aussee
<b>Form</b>	3 Wochenenden		1 Woche
<b>Seminarhaus</b>	Schloss Puchberg Puchberg 1	Sattva Yoga-Studio 1130 Wien, Fasholdg.4	JUFA-Hotel Jugendherbergs- straße 148
<b>Termine</b>	24.03. - 26.03.2017 26.05. - 28.05.2017 07.07. - 09.07.2017	22.04. - 23.04.2017 06.05. - 07.05.2017 19.05. - 21.05.2017	20.08. - 26.08.2017
<b>Kosten</b>	€ 960,-	€ 960,-	€ 960,-
<b>Leitung</b>	Dr. Gilda Wüst	Irene Surya Bauer	Stefan Schwager

### Unser Gesundheitsyoga-Team

**Mag. Dr. Gilda Wüst** ist Yoga-Lehrerin, Meditationslehrerin, Yoga-Therapeutin (i.A.) sowie Buch-Autorin; sie leitet die Grazer Yoga-Schule „innerjoy“ sowie Weiterbildungen der Yoga-Akademie Austria.



**Friederike Kupper-Bucek** Friederike Kupper-Bucek ist freiberufliche Heilmasseurin, Yoga-Lehrerin (YAA-200) und Gesundheitsyoga-Lehrerin.



**Irene Surya Bauer** ist Yoga-Lehrerin für Erwachsene, Kinder und Schwangere, Yoga-Therapeutin, Hormonyoga-Lehrerin sowie Gründerin und Leiterin des Studios „Surya Yoga“ in Neunkirchen.



**Stefan Schwager** ist Therapeut für Traditionelle Chinesische Medizin, Yoga-Therapeut (i.A.), Nuad-Praktiker und Yoga-Lehrer (YAA-200) und Yogalehrer-Ausbildner der Yoga-Akademie Austria.



## NEU: Seminar „Erfolgreich selbstständig mit Yoga“



Dieses in Österreich einmalige Seminar wendet sich an alle Personen, die überlegen bzw. vorhaben, sich mit Yoga (oder einem verwandten Bereich) selbstständig zu machen: Ausbildungsinteressenten, -teilnehmer und -absolventen finden hier fundierte Information und Entscheidungshilfe für den Weg in die erfolgreiche Selbstständigkeit mit einer eigenen Yoga-Schule: Finden einer Vision und einer Geschäftsidee, Zeit- und Finanzplanung, Steuerrecht, Behördenwege, Marketing und Werbung, Preisgestaltung und Geheimtipps der erfolgreichsten Yoga-Unternehmer.

Das Seminar wird vom gleichnamigen Buch begleitet, das auch unabhängig vom Seminarbesuch erhältlich ist (s. Seite 69)

Termine	Wien	Graz
<b>Form</b>	1 Wochenende Sa + So, 9 - 19 Uhr	
<b>Seminarhaus</b>	Sattva Yoga-Studio 1130 Wien, Fasholdgasse 3a	Waldorfschule St. Peter Hauptstraße 182
<b>Termin</b>	11.03. - 12.03.2017	25.02. - 26.02.2017
<b>Kosten</b>	€ 300,-	€ 300,-



**Leitung:**  
Arjuna



### Information und Anmeldung für die Yogalehrer-Weiterbildungen

**Voraussetzungen:** Yogalehrer-Ausbildung (ausgenommen das Seminar „Erfolgreich selbstständig mit Yoga“).

**Info-Mappe:** Wenn du Interesse an einer dieser Weiterbildungen hast, kannst du unter [verlag2@yogaakademie-austria.com](mailto:verlag2@yogaakademie-austria.com) die ausführliche Info-Mappe zu den Weiterbildungen anfordern.

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

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

# Ausbildungs-Abschlüsse

Im Herbsthalbjahr 2016 haben vier Gruppen ihr Ausbildungsjahr abgeschlossen. Wir freuen uns, die erfolgreichen Ausbildungsabsolvent/innen vorstellen zu können:

## Ausbildungsgruppe Wien (YLA W-16)



*Leitung:* Omkari (vorne)

*Teilnehmerinnen:*  
 Martina Butsch  
 Claudia Dauböck  
 Martina Dicker  
 Daniela Hammer  
 Verena Haselböck  
 Elisabeth Hauser  
 Dagmar Kliegl  
 Liliya Kovaleva  
 Lisa Liebl  
 Ingrid Pecher  
 Elisabeth Polster  
 Larissa Reichl  
 Charlotte Siegl

## Ausbildungsgruppe Bad Aussee (YLA St-4)



*Leitung:* Lois

*Teilnehmerinnen:*  
 Clarissa Bernkopf  
 Bettina Graf  
 Eva Haslwanter  
 Romana Hirschler  
 Eva Perko  
 Anja Poschauko  
 Sabrina Raschböck  
 Margarete Rüscher  
 Alexandra Scheucher-Grasmuck  
 Kaja Schwarz  
 Ivana Ziakova

## Ausbildungsgruppe Laussa (YLA OÖ-11)



*Leitung:* Rudra (rechts)

*Teilnehmer/innen:*

Kinga Dula  
Julia Krickl  
Claudia Luftensteiner  
Daniela Scharinger  
Melanie Schönberger-  
Nordvik  
Sara Staudecker  
Evelyn Veigl  
Diethmar Weingartner

## Ausbildungsgruppe Bad Griesbach (YLA D-4)



*Leitung:* Adya

*Teilnehmer/innen:*

Martina Allertseder  
Astrid Bratanovic  
Michaela Bär  
Flora Deichstätter  
Ingrid Egger  
Charlene Gerlach  
Korbinian Hauer  
Christiane Hofinger  
Marina Plöckl  
Carola Reifenrath  
Verena Stewart  
Maria Tiefenbacher  
Rainer Unselde

# Yogalehrer-Ausbildung in Wien

## Ein Erfahrungsbericht von Laila Ragab

Es sind jetzt schon ein paar Monate nach dem Abschluss meiner Ausbildung und ich erinnere mich, wie mein Leben vor der Yogalehrerausbildung war - es hat sich seither sehr viel bewegt. Und es erscheint mir wie ein anderes Leben, es hat sich vieles ereignet in dieser Zeit. Aber bevor ich dazu komme, möchte ich über die Ausbildung erzählen.



Unsere Mentorin Alexandra Meraner kommt aus der Yogatherapie und hat uns sehr praxisorientiert, lebendig und auf eine sehr alltags-taugliche Weise stufenweise in die Materie eintauchen lassen. Wir wurden in die Welt der Asanapraxis und der Anwendung von Pranayama geführt. Unser Wissen darüber wurde Stück für Stück aufgebaut, uns wurde Schritt für Schritt die ganzheitliche Yogaphilosophie näher gebracht und wir hatten die Gelegenheit, alle fünf Yogawege kennenzulernen.

Wir beschäftigten uns mit den Themen Meditation, Entspannungstechniken, mit den geistigen Gesetzen und mit der Kraft der Gedanken. Neben all diesen Themen konnten wir immer wieder die Brücke zu den gesundheitlichen Aspekten des Yoga schlagen und so tauchten wir auch hier in die Bereiche medizinische Grundlagen, Nerven- und Hormonsystem und in die Anatomie ein. Schritt für Schritt haben wir die Asanas praktiziert und

dann wurden wir in der Vermittlung der Asanas begleitet, um selbst einmal die Übungen weitergeben zu können - nach dem Motto „Alles was du selbst praktizierst und fühlst, kannst du authentisch weitergeben.“

Praxis und Theorie haben sich immer wunderbar ergänzt; es war eine sehr umfangreiche Ausbildung, die eine perfekte Grundlage für das Weitergeben von Yoga bildet. Aber bloßes Wissen ist nicht alles, was die Ausbildung mit sich gebracht hat.

Mein ursprünglicher Zugang zum Yoga war es, eine weitere Fitnessbetätigung kennen zu lernen. Nach zwei Wochen einer Yoga Home-DVD begann sich etwas in mir zu ändern. Nicht nur, dass ich fitter und beweglicher wurde, ich wurde auch entspannter, gelassener und sanftmütiger - so sehr, dass es auch meinem Umfeld auffiel.

Ich konnte mir nicht erklären, warum und so wollte ich der Sache auf den Grund gehen; ich begann, mich mit Yoga zu beschäftigen und entschied mich schließlich, eine Ausbildung zur Yogalehrerin zu machen, um es von der Pike auf zu lernen. Der Abschluss als Yogalehrerin war mir gar nicht so wichtig, ich wollte es primär für mich persönlich machen.

Über zehn Monate hindurch wurde der Mittwochabend zu einem liebgewonnenen Fixpunkt in meiner Woche. Ich freute mich jedes Mal auf den Abend, weil ich mich mit dem Thema

Yoga beschäftigen konnte und mit anderen Gleichgesinnten darüber reden und philosophieren konnte. In dieser Zeit konnte ich nicht nur Yoga lernen, sondern es leben, erleben und fühlen.

Zu Beginn waren wir Fremde in der Gruppe, aber in den Monaten der Ausbildung durfte hier eine kleine Gemeinschaft entstehen. In dieser Zeit hat sich bei jedem einzelnen Teilnehmer viel getan und man wuchs durch diese Bewegungen im Leben zusammen. Man konnte sich gegenseitig stützen oder wurde einfach nur aufgefangen und mit diesen einzelnen Ereignissen im Leben eines jeden rückte man menschlich immer mehr zusammen, sodass diese kleine Gemeinschaft sich entwickeln durfte und zusammenwuchs.

Yoga hört nicht nach einer Praxisstunde auf, sondern beginnt bei jedem Gedanken, den man im alltäglichen Leben hat. Es ist fantastisch zu sehen, wie sich das Leben ändert, wenn man sich erlaubt, Yoga in sein Leben zu lassen und es zu leben. Alleine ein einziges geistiges Yoga-Gesetz – Ahimsa (Nichtverletzen) - vermag so viel zu bewegen: Verletze nie-

mand anderen und verletze auch dich selbst nicht, auch nicht gedanklich oder mit Worten. Es klingt so einfach und dennoch taucht hin und wieder ein nicht so yogischer Gedanke auf und wenn man sich dessen bewusst wird, selbst reflektiert und ihn bewusst wahrnimmt, hat man auch schon die Möglichkeit, den Gedanken in eine positive Richtung zu steuern und kann auch somit auf seine Umwelt positiv einwirken.

Durch das regelmäßige Beschäftigen mit Yoga, die Arbeit an den Aufgaben und dem Zugang eines ganzheitlichen Yogas bringt man nicht nur Geist und Körper in Einklang, sondern ich persönlich habe auch zu meiner inneren Mitte und Stabilität gefunden.

Jetzt hat sich vieles geändert, ich möchte ein Stückchen davon hinaustragen und weitergeben. Ich habe begonnen, Stunden zu geben und werde mich künftig meiner Lebensvision widmen, indem ich Coaching für Lebensentfaltung & Lebensberatung mit Yoga verbinde und mit diesen beiden Elementen Menschen auf ihrem Weg begleiten darf.





# GESCHENKIDEEN

**WEIHNACHTS-AKTION!**

Alle Bestellungen bis 31.12.2016 werden versandkostenfrei gesendet!

## Yoga-Bücher



### Yoga fürs Leben

Taschenbuch 408 Seiten; € 22,-

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



### Die spirituelle Schatzkiste

Taschenbuch 142 Seiten; € 12,-

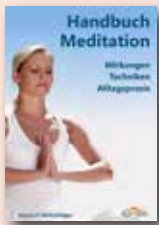
Die in diesem Buch zusammengetragenen 123 Weisheitsgeschichten sind Juwelen der Weisheit aus verschiedenen Traditionen und Zeitaltern. Sie sind Nahrung und Medizin für die Seele. Sie führen uns durch die Welt der persönlich-spirituellen Entfaltung, zu einer tieferen Schau unserer selbst, unserer Welt und der zu Grunde liegenden geistigen Gesetze.



### Yoga und Gesundheit

Taschenbuch, 144 Seiten, € 12,-

„Yoga und Gesundheit“ gibt einen Einblick in die Funktionsweise des Yoga und erläutert, wie Yoga-Techniken und geistige Aspekte die Gesundheit und den menschlichen Alterungsprozess beeinflussen. Es wird gezeigt, in welcher Weise und mit welchen Mitteln Yoga bei den verschiedensten Krankheiten helfen kann.



### Handbuch Meditation

Taschenbuch, 232 Seiten, € 18,-

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

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

## Übungs-CDs



### Übungs-CD „Asanas und Mantras“

€ 15,-

Das Verbinden von Asanas mit Mantras lässt das Yoga-Üben zu einer Meditation von unglaublicher Kraft und Schönheit werden: Die Kraft der heiligen Mantraklänge öffnet die Zellen des menschlichen Körpers für die kosmischen Energie.



### Übungs-CD „Meditation“

€ 15,-

Auf dieser Audio-CD findest du drei geführte und mit leiser Musik begleitete Meditationen, davon eine Tiefenentspannung im Liegen und zwei sitzende Meditationen.

**WEIHNACHTS-AKTION!**  
Alle Bestellungen bis 31.12.2016 werden versandkostenfrei gesendet!

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

## Yoga-Matten und Decken

**YOGALEHRER-  
RABATT 10 %**

### NEU: Yoga-Tuch aus Bio-Baumwolle - ab € 27,50

Beidseitig verwendbar: Eine Seite rutschfeste Beschichtung ohne Noppen, die andere Seite angenehmes Baumwoll-Velours.

Das Yogatuch ist sehr gut geeignet für deinen Yoga-Kurs, ebenso aber auch als leichte, faltbare und einfach waschbare (30 Grad) Reiseyogamatte oder gefaltet als Sitzkissen.



### Tipp: Individualisieren deiner Yoga-Matte - durch ...

Umsäumen - ab € 8,-



Ecken abrunden - ab € 5,-



Besticken - ab € 8,-



**Info & Bestellung:**  
[www.bausinger.de](http://www.bausinger.de)



# DO-YOGA

## Eva-Maria Flucher



### Yogareisen - Retreats 2017

Südafrika, SILENT YOGA SAILING,  
Toskana, Sardinien, Kroatien,  
Indien, Südsteiermark

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



## Unser Leitbild



Die Yoga-Akademie Austria ist ein österreichisches Institut für die Ausbildung von Yogalehrerinnen und Yogalehrern. Unsere Aus- und Weiterbildungen verbinden fundiertes Fachwissen und Spiritualität mit professioneller Didaktik, Pädagogik und Organisation.

Yoga hat ein außergewöhnlich großes Potential, das menschliche Leben auf allen Ebenen zu verbessern und zu entfalten. Es ist unsere Vision, dieses Potential möglichst vielen Menschen in Österreich zugänglich und nutzbar zu machen. Um dies zu erreichen, lehren wir einen ganzheitlichen, alle Lebensaspekte umfassenden Yoga-Weg, der stets den Bezug zum und die Nutzbarkeit im alltäglichen Leben sucht.

---

### Impressum: YogaVision 19

Eigentümer und Herausgeber: Verlag YogaVision, A-8241 Dechantskirchen, Bergen 5  
Auflage: 26.000 Stück

Die YogaVision erscheint halbjährlich, jeweils im Mai und November

Verantwortlich für den Inhalt: Arjuna P. Nathschläger

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

E-mail: [info@yogaakademie-austria.com](mailto:info@yogaakademie-austria.com)



BIO

yogakleidung



FAIR

meditationskissen



NAH

schurwollyogamatten

[www.bausinger.de](http://www.bausinger.de)  
+49 7434 600



Wir liefern auf Rechnung via DHL in der Regel nach  
2-3 Werktagen zu pauschalen Versandkosten von:

€ 8,90



**Ihr persönlicher, kostenloser Katalog wartet hier auf Sie:**

[www.bausinger.de/katalog](http://www.bausinger.de/katalog) oder rufen Sie uns an unter +49 7434 600

