

YOGA

Nr. 12 / Mai 2013

KOSTENLOS

Magazin für Yoga, Gesundheit und Spiritualität

Vision

YOGA-TECHNIKEN

- Das gedrehte Dreieck
- Praxistipps fürs Asana-Üben
- Die Wechselatmung

YOGA FÜRS LEBEN SEMINARE

Start in Wien,
Graz, Wels
und Salzburg



YOGA-AKADEMIE SPECIAL

Die Yogalehrer-Ausbildungen

INTERVIEW

Kinder-Yoga hat Zukunft



facebook

Die Yoga-Akademie findest du auch auf Facebook

YOGA UND GESUNDHEIT

- Yoga-Therapie – eine Einführung
- Yoga-Hilfe bei Bluthochdruck
- Gesund durch MBSR

YOGA-PHILOSOPHIE

- Die geistigen Gesetze
- Yoga und Lebenserfolg
- Raja Yoga

Inhalt

YOGA & GESUNDHEIT

- 4 Yoga und Heilung
- 6 Yoga-Therapie – eine Einführung
- 8 Yoga-Hilfe bei Bluthochdruck
- 10 Gesund durch MBSR

YOGA-TECHNIKEN

- 14 Praxis-Tipps fürs Asana-Üben – Teil 2
- 17 Asanas: Parivritta Trikonasana, das gedrehte Dreieck
- 21 Pranayamas: Die Wechselatmung

YOGA-PHILOSOPHIE

- 24 Chakra-Workshop: Sahasrara Chakra
- 26 Die geistigen Gesetze: Das Gesetz der Verbindung
- 33 Ganzheitlicher Yoga: Raja Yoga – 6. Teil
- 35 Eine kleine Geschichte: Die sieben Weltwunder
- 36 Die hinduistischen Gottheiten: Krishna und Radha
- 39 Rumi: Die Botschaft Gottes
- 40 Yoga und Lebenserfolg – Teil 1
- 43 Avaaz: Eine Stimme für unseren Planeten

AUS DER YOGA-AKADEMIE

- 44 Interview: Yoga für Kinder hat Zukunft
- 50 Yoga fürs Leben – die Seminare
- 52 Yoga-Akademie Special: Yogalehrer-Ausbildungen
- 64 Aufatmen: Unser Seminarhaus in Tirol stellt sich vor

SERVICES

- 65 Buch-Empfehlungen
- 66 Yogateacher Special
- 70 Das gibts nur in Indien ...
- 71 Neues aus der Yoga-Welt

Abo-Service

Die **YOGA**Vision erscheint halbjährlich und kann über Abo bezogen werden. Die Zeitschrift einschließlich Versand innerhalb Österreichs ist kostenlos, außerhalb Österreichs wird für 4 Hefte (= 2-Jahres-Abo) ein Versandkostenbeitrag von € 18,- verrechnet. Wenn du frühere Ausgaben versäumt hast, kannst du sie von unserer Website als pdf herunterladen: www.yogaakademie-austria.com

Abo-Büro: verlag@yogaakademie-austria.com



Liebe Leserin, lieber Leser!

Wir freuen uns, dass die **YOGAVision** innerhalb weniger Jahre zur meistgelesenen Yoga-Zeitschrift in Österreich geworden ist – mit einer Auflage von derzeit bereits 15.000 Stück erreichen wir etwa 25.000 Leser!

Unser Hauptthema ist der Nutzen des Yoga für das alltägliche Leben: Yoga ist nichts vom Leben Getrenntes, sondern kann uns helfen, unser tägliches Leben in Beruf, Familie und Freizeit zu entfalten und zu bereichern: Gesundheit, Erfolg und Erfüllung im Beruf, harmonische Beziehungen, Achtsamkeit und Toleranz sind Werte, die durch bewusste Yoga-Praxis gefördert werden.

Hat sich die Yoga-Akademie Austria bisher auf Yogalehrer-Ausbildungen konzentriert, so wird unser Programm jetzt um allgemeine Yoga-Seminare ergänzt: Die „Yoga fürs Leben-Seminare“ führen zur Essenz des Yoga und des konkreten Nutzens durch Yoga für das persönliche Leben in allen Bereichen. Es werden schwerpunktmäßig interessante Themen wie Gesundheit, Lebenserfolg und persönlich-spirituelle Entwicklung behandelt.

Als Hauptthema in dieser Ausgabe der **YOGAVision** werden wir Philosophie, Aufbau und Inhalt der Yogalehrer-Ausbildungen ausführlicher behandeln. Daneben findest du wieder eine Anzahl von interessanten Artikeln, u.a. über Yoga-Therapie, MBSR, Tipps zur Asana-Praxis, über Yoga und Lebenserfolg und ein Interview zum Thema „Yoga für Kinder“.

Wir wünschen Dir viel Freude und Inspiration beim Lesen der **YOGAVision**!

Die Heilkraft des Yoga - wirksam in Prävention und Therapie

Yoga kann sowohl in der Gesundheits-Prävention als auch in der Therapie viel zu Gesunderhaltung und Heilung beitragen. Einige Gedanken zur Heilkraft des Yoga.

Betrachten wir den Menschen als Kanal für die göttliche oder kosmische Energie. Die Energie durchfließt diesen Kanal, gibt ihm Leben, Kraft und alles, was er zum Leben braucht. Je mehr sich der Mensch in seine persönlichen Interessen mit allen dazugehörigen Emotionen verstrickt, durch naturferne Lebensweise den Fluss der Energie blockiert, umso stärker wird der „göttliche Energiekanal“ verstopft – es entstehen psychische und körperliche Krankheiten und auf anderen Ebenen soziale, berufliche und finanzielle Probleme. Die Wissenschaft des Yoga lehrt, dass es eine natürliche oder kosmische Ordnung gibt – sie wird Dharma genannt – , die den freien Fluss der Energie und damit eine bestmögliche Entfaltung, größtmögliches Glück und beste Gesundheit des Individuums ermöglicht. Der Yoga-Weg zur Gesundheit und Heilung auf allen Ebenen besteht darin, den Menschen zur natürlichen Ordnung zurückzuführen.

Wenn unser Denken und Handeln im Einklang mit unserer Natur ist, befinden wir uns an der Wurzel der Gesundheit.

Der Yoga-Weg zur Gesundheit und Heilung auf allen Ebenen besteht darin, den Menschen zur natürlichen Ordnung zurückzuführen.

Über viele Jahrhunderte suchten und forschten Yogis, um diese Gesetze des Lebens und der Gesundheit zu erkennen – und wir leben heute in der glücklichen Zeit, in der ein äußerst umfangreiches und fundiertes Wissen darüber verfügbar ist. Es liegt an uns, dieses Wissen bewusst und konsequent anzuwenden.

Wenn wir Yoga für die Heilung einer Krankheit und für ein umfassendes Heilsein einsetzen wollen, ist es wichtig, dass zum einen nicht Teile des umfangreichen yogischen Instrumentariums aus dem Zusammenhang genommen und isoliert angewendet werden, zum anderen, dass die Techniken und Übungen an die jeweilige Person / Situation angepasst werden müssen. Erst wenn der ganzheitliche Gedanke bei der Anwendung des Yoga stets vorhanden ist, wird die Yoga-Therapie Früchte bringen – dann aber, wie vielfache Erfahrung gezeigt hat, gute und dauerhafte Früchte!

Wenn unser Denken und Handeln im Einklang mit unserer Natur ist, befinden wir uns an der Wurzel der Gesundheit. Yoga führt uns durch rechte Achtsamkeit, durch den rechten Umgang mit unserem Körper und unserer Atmung und durch ein In-Einklang-Bringen unseres Denkens und Tuns mit unserer inneren Natur zu einem umfassenden Heilsein. Durch die verschiedenen Yoga-Techniken werden Körpersysteme und Organe positiv beeinflusst, sodass man vielen Krankheiten auf wirksame Weise begegnen kann. Yoga setzt simultan sanft an verschiedenen Aspekten des Lebens an und, fast unmerklich, beginnt sich tief in den energetisch-geistigen Strukturen des Menschen heilsame Veränderung zu ergeben.

Yoga ist ein für so gut wie jeden Menschen praktikables System zur Stärkung des Körpers, Beruhigung und Klärung des Geistes und für das Gleichgewicht und die Harmonie des psychisch-spirituellen Befindens. Viele Menschen denken, dass sie nicht Yoga praktizieren können, weil sie glauben, nicht entspannen oder sich nicht konzentrieren zu können oder nicht beweglich genug zu sein – das erstaunliche daran ist, dass gerade diese Menschen am meisten von Yoga profitieren könnten!

Yoga ist überaus wirksam, wirkt aber erst allmählich. Man darf keine Ergebnisse in wenigen Tagen erwarten. Jedoch werden die Resultate tiefgreifend und dauerhaft sein.



Yoga in der Vorbeuge und in der Therapie

Yoga lässt sich sowohl in der Prävention als auch zur Heilung einsetzen:

- a. *In der Prävention, also der Erhaltung der Gesundheit, arbeitet man daran, die yogischen Grundkonzepte und –Übungen in den Alltag zu integrieren. Dadurch wird das Immunsystem gestärkt, der Energiefluss verbessert und die Funktion aller Organsysteme unterstützt – Krankheiten wird damit weitgehend die Basis entzogen.*
- b. *Im therapeutischen Bereich wird eine Kombination von medizinischen Behandlungen und ergänzenden Yoga-Übungen Anwendung finden. Yoga-Therapie, die an die individuelle Situation angepasst werden muss, findet weitgehend in Einzelarbeit statt. Eine Liste der bei uns gemeldeten Yoga-Therapeuten findest du in der Ausgabe 11 der YOGAVision.*

Eine in 1983/1984 durchgeführte Studie des Yoga Biomedical Trust in England mit 2700 Personen zeigte, dass 100 % der Menschen mit Alkoholproblemen, 98 % der Personen, die unter Rückenschmerzen litten und 94 % der Menschen mit Herzkrankheiten von Yoga sehr profitierten. Bei den anderen Krankheiten lagen die Erfolgsquoten generell zwischen 68% und 96%. Zu den Krankheiten, bei denen Yoga erwiesenermaßen in besonderem Maß helfen kann, gehören Rückenschmerzen, Nervenkrankheiten, Herzkrankheiten, Ängste, Panikattacken und Depression, Arthritis und Rheuma, Asthma und Bronchitis, Bluthochdruck, Magengeschwüre sowie Kopfschmerzen.

Yoga-Therapie - eine Einführung

Yoga-Therapie ist eine der gesundheitlichen Interventionen, die ganzheitlich wirken, erwiesenermaßen große Wirksamkeit bei einer Vielzahl von Erkrankungen haben und frei von problematischen Nebenwirkungen sind. Wohl der bekannteste Experte für Yoga-Therapie im deutschsprachigen Raum ist Remo Rittiner - hier gibt er uns eine kurze Einführung in die Grundgedanken der Yoga-Therapie.

„Das kleine Loch im Herzen ist von selbst wieder zugewachsen. Ihre kleine Tochter Anjali ist vollständig gesund.“ – Diesen Satz hörte ich von einer Ärztin einen Tag, nachdem ich begonnen hatte, das große Yogatherapiebuch zu schreiben. So zuversichtlich ich vor der positiven Nachricht war, so dankbar fühle ich mich jetzt.

Durch meine langjährige Arbeit als Yoga-therapeut habe ich großes Vertrauen in die Selbstheilungskräfte des Menschen. Yoga ist die Verbindung mit der universellen Selbstheilungskraft, die wir in der Natur und bei allen Wesen beobachten können. Die Ayur-Yoga-Therapie beruht auf den Grundprinzipien der Yoga-Tradition von Krishnamacharya, auf der Wissenschaft des Ayurveda und auf dem neuesten anatomischen Wissen. Sie verbindet die traditionellen Erfahrungswissenschaften Yoga und Ayurveda mit der funktionellen Anatomie und Muskelfunktionstherapie. In der ganzheitlichen Betrachtung des Menschen anerkennt Ayur-Yoga-Therapie die Wechselwirkungen und Dynamik von Körper, Atem, Geist, Ernährung und Lebensweise und ihre Auswirkung auf unseren Gesundheitszustand.

In der Yogatherapie steht der Mensch mit seinen Ressourcen im Vordergrund. Dabei geht es darum zu erkennen, welche Umstände, Verhaltensweisen und Gewohnheiten seinen Gesundheitszustand aus dem Gleichgewicht gebracht haben. Es geht also weniger um seine Symptome und Krankheiten, sondern vielmehr um die Ursachen, die zu seinen Beschwerden geführt haben. Rückenschmerzen haben oft vielfältige Ursachen wie muskuläre Verspannungen in Leisten, Bauchraum und Hüften, was die Bauchatmung negativ beeinflusst. Dadurch wird die Leistung des Zwerchfells gemindert, welches mit dem Herzbeutel verbunden ist. Häufig ist zudem der Bauch gebläht, die Verdauung träge, der Stuhlgang unregelmäßig. Psychische Belastungen wie Stress, Existenzängste oder unterdrückte Gefühle können ebenfalls Ursachen für Rückenbeschwerden sein. Die weit verbreitete Meinung, es sei sinnvoll, die Bauchmuskeln bei Rückenschmerzen zu stärken, ist in vielen Fällen kontraproduktiv und kann beispielsweise Bandscheibenprobleme noch verstärken.

Erst wenn wir den Menschen in seiner Ganzheit wahrnehmen, ist es uns möglich, die verschiedenen Ursachen seines Symptoms, wie z.B. Rückenbeschwerden, zu erkennen. Das ermöglicht uns, mit den zahlreichen Mitteln des Yoga die Ursachen der Beschwerden erfolgreich zu behandeln.

Die Yoga-Praxis wird individuell an den Menschen angepasst - je nach Alter, Gesundheitszustand und Lebenssituation. Nach einem ausführlichen Erstgespräch und der Anamnese wird ein individuelles Yogaprogramm zusammengestellt, das dann zuhause regelmäßig geübt werden kann. Durch das selbständige Üben von Yoga erhalten Menschen die Möglichkeit, sich wirksam selbst zu helfen.

Unsere Beschwerden zu akzeptieren öffnet uns Raum für Selbstreflexion und neue Handlungsmöglichkeiten, die unsere Selbstheilungskräfte unterstützen. Ein wesentlicher Punkt in der Lehre des Yoga ist es, die Voraussetzungen für einen ruhigen und klaren Geist zu schaffen. Durch die vielfältigen Übungen für Körper, Atem und Geist bietet uns die Yogatherapie ausgezeichnete Möglichkeiten, Ruhe und Klarheit wieder zu finden. Dadurch werden wir unsere Beziehung zu uns selbst und zu unserer Umwelt klarer wahrnehmen, unsere Verhaltensweisen reflektieren und wichtige Lebensfragen selbst beantworten können. In meiner Arbeit als Yogatherapeut bin ich immer wieder fasziniert, zu beobachten, wie Menschen die Antworten in sich selbst finden, wenn ihr Geist in ruhigem Zustand ist. Die Verbindung mit dem klaren Geist öffnet wunderbare Möglichkeiten zur Heilung und Transformation auf al-

len Ebenen des Menschseins: der körperlichen, emotionalen und mentalen Ebene.

Die vielfältigen Heilwirkungen der Yogatherapie zu erfahren begeistert mich bei jedem Menschen aufs Neue. Aufgrund meiner eigenen Praxiserfahrung kann Yogatherapie hilfreich sein bei: Rückenschmerzen, Nackenverspannungen, Kniebeschwerden, hohem Blutdruck, Migräne, Verdauungsproblemen, Verstopfung, Asthma, Schlafstörungen, Migräne, PMS, Krebs, Aids, Stressbewältigung, Trauerarbeit, Übergewicht, Ängsten, Depressionen, Mobbing, Ess-Störungen, Schwangerschaftsvorbereitung, Burn-out, Lebenskrisen, Beziehungsschwierigkeiten sowie zahlreichen chronischen Krankheiten.

Über den Autor

Remo Rittiner erhielt 1996 nach intensivem Yogastudium mit A. Mohan in Indien das Diplom zum AyurYoga-Lehrer und Yoga-Therapeuten. Seit 1997 leitet er das bekannte AyurYoga-Center in Zürich sowie Yogalehrer- und Yogatherapie-Ausbildungen in der Schweiz, in Deutschland und in Österreich.



In 2009 erschien von Remo Rittiner das **Große Yoga-Therapiebuch**, das bereits in 8 Sprachen übersetzt wurde:



ISBN 978-3-86616-149-8

Yoga-Hilfe bei Bluthochdruck

Bluthochdruck (Hypertonie) kann im Körper langfristig beträchtliche Schäden entstehen lassen. Yoga kann sowohl in der Vorbeuge als auch in der Therapie große Hilfe leisten.

Weltweit sind 10 – 30 % der Menschen von einem chronisch erhöhten Blutdruck betroffen, in den westlichen Industrieländern sogar jeder zweite Erwachsene! Mit steigendem Lebensalter nimmt das Auftreten des Bluthochdruckes stark zu: Drei von vier 60-jährigen haben erhöhten Blutdruck.

Die Gefahr des Bluthochdrucks - und deshalb wird er von den Ärzten behandelt - ist der Schaden, der langfristig im Körper entsteht, insbesondere beim Herz selbst. Wenn Bluthochdruck schlecht beobachtet / behandelt wird, werden über die Jahre die Blutgefäße geschädigt und es drohen Herzinfarkt, Gehirnschlag und Nierenversagen.

Der Blutdruck wird mit zwei Werten gemessen: Der erste, höhere (Systole) misst den Druck bei der Herzkontraktion, der zweite, die Diastole, den Druck zwischen den Kontraktionen, wenn die Herzkammern entspannen. Ideal wäre ein Blutdruck von unter 120/80 mmHg; allgemein gilt, je niedriger, desto besser, so lange man beim Aufstehen nicht schwindlig wird. Bei regelmäßigen Messungen um 140/90 mmHg befindet man sich an der Grenze zum offiziellen Bluthochdruck (gemäß Definition der WHO). Da Bluthochdruck, so lange er nicht stark erhöht ist, kaum Symptome hat, sind sich viele Betroffene ihrer Situation gar nicht bewusst.

Ursachen

Hypertonie kann erblich bedingt sein oder durch Übergewicht, falsche Ernährung, Alkoholkonsum, Rauchen und Bewegungsmangel verursacht bzw. gefördert werden. Auch die Einnahme von Medikamenten kann als Nebenwirkung den Blutdruck erhöhen.

Eine Studie zeigte, dass Personen, deren Vorgesetzte als unfair und nicht unterstützend wahrgenommen wurden, erhöhte Blutdruck-Werte hatten. Andere Studien wiesen nach, dass Menschen mit finanziellen Problemen, langen Arbeitszeiten und stressigen Berufen eine größere Neigung zu Bluthochdruck haben. Zudem haben Menschen, die unter Stress stehen, eine ungesündere Lebensweise (Rauchen, Trinken, wenig Bewegung, ungesunde und unregelmäßige Ernährung), welche weiter zum Ansteigen des Blutdrucks beitragen kann.

Hilfe durch Yoga

Leicht erhöhter Blutdruck sollte zunächst nichtmedikamentös behandelt werden; dies umschließt Maßnahmen wie regelmäßige Bewegung, Entspannung und Entspannungsübungen, Salzreduktion und Gewichtsabnahme.

Die Wirksamkeit des Yoga entsteht auch hier durch den ganzheitlichen Ansatz: Abhängig von der körperlichen Verfassung können intensivere, fordernde Asanas Aspekte eines Konditionstrainings haben, die als Begleitscheinung auch zum blutdrucksenkenden Gewichtsverlust führen können. Nur wenige sehr bewegliche Menschen haben Bluthochdruck. Der Grund dafür ist, dass durch Stress verspannte Muskeln den Blutdruck erhöhen und freie Beweglichkeit verhindern. So wirkt eine durch Asanas verbesserte Beweglichkeit dem Bluthochdruck entgegen.

Die stressreduzierende Wirkung von allen Yoga-Übungen hilft ebenfalls, den Blutdruck zu senken, nicht nur durch den Entspannungseffekt, sondern auch durch die erhöhte Achtsamkeit und Bewusstheit betreffend der allgemeinen Lebensfaktoren, z. B. der Ernährung und Stressoren.

Regelmäßige Blutdruckmessungen und Notizen über Dinge, die vor oder während der Messungen geschahen, können Zusammenhänge und Ursachen sichtbar machen.

Studien zur Wirkung von Yoga bei Bluthochdruck

Eine von Dr. Chandra Patel durchgeführte und im englischen Medizin-Journal „The Lancet“ publizierte Entspannungs-Studie mit Hypertonikern (Bluthochdruck-Patienten) zeigte, dass die Yoga-Tiefenentspannung wesentlich effektiver war (systolische Reduktion um durchschnittlich 26 / diastolische um 15 Punkte) als die gleiche Zeit „normaler Entspannung“ auf einer Couch (Reduktion um 9 bzw. 2 Punkte). Die Yoga-Gruppe brauchte nach 3 Monaten Praxis um 41 % weniger Medikamente, die Kontrollgruppe sogar etwas mehr. Es wurde festgestellt, dass das Absinken des Blutdrucks desto größer war, je höher er vor Beginn des Übens war.

Eine indische Studie (publiziert im Indian Journal of Physiology and Pharmacology) mit drei Gruppen zeigte folgende Ergebnisse: Nach 11 Wochen sank der Blutdruck der Yoga-Gruppe (Asanas, Tiefenentspannung, Pranayama, Meditation, insgesamt eine Stunde täglich) um 33/27, der Blutdruck der Medikamenten einnehmenden zweiten Gruppe nur um 24/9, und der Kontrollgruppe um 4/2.

Dieser Artikel stammt aus dem Buch „Yoga und Gesundheit“

Info & Bestellungen:
verlag@yogaakademie-austria.com



Gesund durch MBSR

Ein ganzheitlich medizinisch-spirituellem Heilansatz erobert Amerika und vielleicht die ganze Welt. Er enthält viele Elemente des Yoga.

In den späten 70-er Jahren des 20. Jahrhunderts entstand in Amerika ein außergewöhnliches Heilsystem, das medizinische und spirituelle Komponenten kombiniert einsetzt: Das MBSR. MBSR bedeutet Mindfulness Based Stress Reduction, also Stress-Reduktion durch Achtsamkeit. Die Reduktion des Stresslevels der Praktizierenden brachte eine Reihe von (weiteren) positiven Wirkungen hervor. Der Gründer des MBSR-Programms, Dr. Jon Kabat-Zinn, geht damit an die Wurzel unseres Stressverhaltens, sowohl bei Krankheiten als auch bei alltagsbedingtem Stress.

Dr. med. Jon Kabat-Zinn, geboren 1944, ist emeritierter Professor an der University of Massachusetts Medical School in Worcester. Er hat bedeutende Beiträge zu einem modernen Gesundheitswesen – vor allem in den USA – geleistet und sich in seiner Arbeit auf die Zusammenhänge von körperlichen und geistigen Vorgängen konzentriert. Er hat sich dafür engagiert, die Achtsamkeitspraxis in Medizin und Gesellschaft bekannt zu machen und zu etablieren. 1979 gründete er die mittlerweile renommierte Stress Reduction Clinic; hier begann er das MBSR-Programm zu vermitteln und seine Auswirkungen in einer umfangreichen Begleitforschung zu untersuchen.



MBSR ist ein Programm zur Stressbewältigung durch gezielten Einsatz von Achtsamkeit in der meditativen Übung und im Alltag. Die Übenden lernen systematisch, besser mit Stress, Angst und Krankheiten umzugehen.

In Kliniken, aber auch in Stressbewältigungskursen wird das Programm in Form von acht wöchentlich stattfindenden, zweieinhalbstündigen Gruppensitzungen und einem abschließenden Übungstag in Stille durchgeführt. Es ist eine formelle Übungspraxis von täglich 45 Minuten vorgesehen, deren Effekte auch auf das Handeln und Verhalten im täglichen Leben übertragen werden sollen.

Das Programm enthält folgende Übungselemente (man beachte die Parallelen zum Yoga!):

- die Einübung achtsamer Körperwahrnehmung in Form von Body-Scan (Yoga-Tiefenentspannung),
- das sanfte und achtsame Ausführen einer Anzahl von Yogastellungen (Asanas),
- das „Stille Sitzen“ (Sitzmeditation, in Form von Achtsamkeitsmeditation),
- das achtsame Ausführen langsamer Bewegungen, etwa in der Form der traditionellen Gehmeditation,

- die Aufrechterhaltung der Achtsamkeit auch bei alltäglichen Verrichtungen,
- sowie eine Essmeditation (achtsames Essen).

Bei allen Übungen steht das nicht wertende Annehmen dessen, was im Augenblick wahrnehmbar ist, im Vordergrund. Das können Körperempfindungen (z. B. Druck, Kribbeln, Schmerzen), Gefühle (Freude, Angst, Liebe, Trauer), und Gedanken (an die Zukunft und Vergangenheit, aber auch Bewertungen wie das ist mir angenehm, das ist mir unangenehm) sein.

Kabat-Zinn: „Übungen in Achtsamkeit schienen sich ideal dafür zu eignen, eine stärkere Wahrnehmung der Einheit von Geist und Körper zu kultivieren, speziell hinsichtlich der Art und Weise, wie unbewusste Gedanken, Gefühle und Verhaltensmuster die emotionale, körperliche und geistige Gesundheit untergraben können“.

Der Nutzen des MBSR-Kurses liegt nicht nur im besseren Umgang mit Stress, sondern darin, dass man lernt, bewusst wahrzunehmen, was wir fühlen, wie wir denken, wie wir sprechen. Wir lernen unsere Glaubenssätze und Reaktionsmuster und letztendlich uns selbst besser kennen. Wir lernen, wertfrei zu beobachten und zu akzeptieren, wie die Dinge sind und nicht, wie wir sie gerne hätten. Das lässt uns letztendlich liebevoller mit uns und unserer Umwelt und gelassener mit schwierigen Si-



tuationen umgehen. So können wir Achtsamkeit in unseren Alltag integrieren, womit sich die während des Kurses erlernten Übungen in „Bewusstheit“ vertiefen und festigen können.

Kabat-Zinn sagt in seinem Buch „Im Alltag Ruhe finden“:

„Achtsamkeit ist, auf eine bestimmte Weise aufmerksam zu sein: bewusst, im gegenwärtigen Augenblick und ohne zu urteilen. Diese Art der Aufmerksamkeit steigert das Gewahrsein und fördert die Klarheit sowie die Fähigkeit, die Realität des gegenwärtigen Augenblicks zu akzeptieren. Sie macht uns die Tatsache bewusst, dass sich unser Leben in einer Folge von Augenblicken entfaltet – dass es aus nichts weiter als diesen Augenblicken besteht. Wenn wir in vielen dieser Augenblicke nicht völlig gegenwärtig sind, so übersehen wir nicht nur das, was in unserem Leben am wertvollsten ist, sondern wir erkennen auch nicht den Reichtum und die Tiefe unserer Möglichkeiten zu wachsen und uns zu verändern. Achtsamkeit ist eine einfache und zugleich hoch wirksame Methode, uns wieder mit unserer Weisheit und Vitalität in Berührung zu bringen.“

Mittlerweile gibt es in Amerika über 250 medizinische Einrichtungen, in denen mit MBSR gearbeitet wird. Die wissenschaftliche Forschung hat in über 64 Studien die heilsamen Wirkungen von Achtsamkeitsmeditation und MBSR untersucht und folgendes festgestellt:

- Die Muskeln entspannen, man fühlt sich ruhiger und ausgeglichener; der Schlaf wird besser,
- der Blutdruck sinkt,
- die Herzmuskulatur regeneriert sich,
- die Verdauungsfunktion wird verbessert,
- stressbedingte Symptome, unter anderem Nackenschmerzen, Migräne, Nervosität und Angstzustände können vermindert werden,
- Es findet eine wirksame Burnout-Prävention statt.

Weitere Forschungen aus der Neurowissenschaft

„Profis nehmen Ablenkungen beim Meditieren auch wahr, aber sie blenden die Störreize schneller wieder aus“, sagt die Psychologin Hölzel. „Sie sind geschickter darin, ihre Stressreaktion zu zügeln. Womöglich eignen sich spirituelle Techniken sogar zum Schutzprogramm vor Demenz. Erste Studien zeigen, dass Meditieren im Alter den Abbau der grauen Substanz in der Großhirnrinde bremsen kann. Das Interesse an neuronalen Schnappschüssen ins meditierende Gehirn ist derzeit groß ...“

Bei einer Untersuchung, bei der Teilnehmer einen 8 Wochen MBSR-Kurs besucht und weitere 16 Wochen die Achtsamkeitsmeditation trainiert hatten, wurden die Teilnehmer mit MRT-Untersuchungen und EEGs gemessen. Die Unterschiede waren deutlich. Die Ergebnisse zeigten, dass sich die Aktivität im Frontalkortex verändert hatte. Aktivitätsmuster,

die mit Gefühlen wie Freude und Glück und einem niedrigen Angstniveau einhergingen, nahmen zu. Das verleiht der These mehr Gewicht, dass die Verbindungen zwischen den Denk- und den Gefühlsarealen des Gehirns plastischer sind als man gedacht hatte. Das lässt annehmen, dass man es wirklich lernen kann, Stimmungen und Gedanken zu kontrollieren, die störenden davon aufzugeben, und dass man folglich weniger Angst und mehr Energie und Freude empfinden kann.“ schreibt Jeffrey Brantley in seinem Buch: „Der Angst den Schrecken nehmen“.

In der Therapie bei chronischer Depression hat eine abgewandelte Form des MBSR-Programms bereits ihren festen Platz. Bei Patienten, die bereits drei depressive Episoden erlebt haben, halbierte sich die Rückfallquote. Das so genannte MBCT (Achtsamkeitsbasierte Kognitiv Therapie) wirkt als Prophylaxe, und kann bei vielen Patienten helfen, Psychopharmaka zu reduzieren oder abzusetzen.

„Was mich an MBSR so fasziniert, ist, dass Teilnehmer mit allen möglichen chronischen Beschwerden, u.a. Rücken, Knie, Nacken, Schultern usw. die Möglichkeit haben, ihren eigenen Körper zu erkunden“, sagt Antje Kirchknopf, MBSR-Trainerin aus Wien. Denn: Die Teilnehmer entdecken in den meditativen Hathayoga-Übungen, dass sie sich sehr oft weit mehr bewegen können als sie ursprünglich dachten und das lässt ihr Selbstvertrauen wachsen. Die Teilnehmer kommen mit ihrem Körper tiefer in Verbindung, nehmen aber auch ihre Grenzen besser wahr. „Ein weiterer positiver Aspekt für mich ist, dass viele Menschen, die zu nervös sind, gleich zu meditieren, über die Bewegung in Form von Hatha Yoga, die Möglichkeit haben, langsam in die Meditation hineinzuwachsen“.

Meditation

Atem-Achtsamkeit

Am besten für die Meditation ist die sitzende Position. Sitze so, wie es für dich angenehm ist. Fühle, ob das Becken nicht zu weit nach vorne oder nach hinten geneigt ist. Finde eine aufrechte und bequeme Sitzposition. Wenn du möchtest, schließe die Augen und entspanne den Schulterbereich, indem du die Schultern sanft nach hinten unten gleiten lässt. Entspanne den Unterkiefer, die Stirn, die Augenpartie, die Wangen und nimm wahr, wie du jetzt hier sitzt. Spüre, wie du vom Boden getragen wirst. Spüre das Gesäß auf der Unterlage, die Beine, die Hände und erlaube dem Körper, mehr und mehr anzukommen hier in diesem Moment.

Richte nun deine Aufmerksamkeit ganz auf den Atem. Spüre, wie die Luft in dich ein- und ausströmt, wie der Körper sich sanft bewegt. Vielleicht spürst du die Bauchdecke, wie sie sich hebt und senkt, oder das Ausdehnen und Zusammenziehen des Brustkorbes. Vielleicht nimmst du die Nase oder den Rachen wahr, wo ein Lufthauch ein- und ausströmt. Wo auch immer du den Atem am besten spüren kannst, zentriere deine Aufmerksamkeit dort und erforsche den Atem von Moment zu Moment.

Begleite den Atem für die gesamte Dauer des Einatmens und die gesamte Dauer des Ausatmens - vielleicht nimmst du auch die Pausen zwischen den Atemzügen wahr, oder entdeckst Unterschiede zwischen der Ein und Ausatmung; vielleicht nimmst du auch die unterschiedlichen Qualitäten des Atems wahr... forsche ... vielleicht ist der Atem kurz, lang, schnell, langsam, tief, flach, ruhig, unruhig - beobachte den Atem, so wie er ist ... ohne ihn zu bewerten oder zu beeinflussen. Atemzug für Atemzug.

Es ist ganz natürlich, wenn du bemerkst, dass dein Geist von Zeit zu Zeit wandert, zu Erinnerungen, Plänen, oder anderen Gedanken. Vielleicht bemerkst du auch, dass du den Gedanken folgst und dabei den gegenwärtigen Moment des Atems verlässt. In dem Moment jedoch, in dem du bemerkst, dass du nicht mehr beim Atem bist, in diesem Moment ist ein Teil deiner Achtsamkeit bereits wieder in der Gegenwart. Du hast dann die Möglichkeit zu üben, wahrzunehmen, was gerade ist, um dann die Aufmerksamkeit wieder sanft und liebevoll zum Atem zurück zu führen.....

Beende die Meditation, indem du wieder den Untergrund wahrnimmst, auf dem du sitzt, die Arme und Beine, den Raum, das Zimmer, in dem du dich befindest, tief durchatmest und die Augen öffnest.

Die Autorin

Antje Kirchknopf
aus Wien ist zertifizierte MBSR-Trainerin.

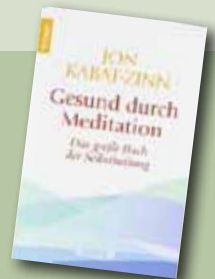
www.mbsr.co.at
www.mbsr-verband.at



Buchempfehlung

Gesund durch Meditation
Jon Kabat-Zinn

ISBN 3-4268-75384
erhältlich im Buchhandel



Praxis-Tipps fürs Asana-Üben

Teil 2

Achtsames und korrektes Üben ist Voraussetzung für die vielen heilsamen Wirkungen der Asanas – wir werfen einen Blick auf die wichtigsten technischen Hinweise zur wirksamen Asana-Praxis.



In der letzten Ausgabe der YogaVision haben wir einige Aspekte des Asana-Übens angesehen, die mit den Grundeigenschaften Leichtigkeit und Stille einerseits und dem Prinzip der Dehnung andererseits zusammenhängen. Auf den folgenden Seiten betrachten wir einige weitere wichtige Hinweise zur wirksamen Asana-Praxis: Achtsamkeit, Atmung sowie meditative und die persönlichen Grenzen erweiternde Aspekte.

Achtsamkeit

Achtsamkeit in der Asana bedeutet, den Geist in einer stillen, wachen Bewusstheit auf die Wahrnehmungen des Augenblicks zu fokussieren. Dies geschieht auf drei Ebenen:

- 1 Werde dir beim Halten der Stellung der **körperlichen Empfindungen**, der Anspannung bestimmter Muskeln und des Druckes auf die inneren Organe im Wechsel der Atmung bewusst;
- 2 Beobachte deinen **Atem** - seine Tiefe und Weite, die Regelmäßigkeit des Atemrhythmus;

- 3 Werde dir auch der **Bilder, Klänge, Ideen und Stimmungen** bewusst, die aus dem Inneren auftauchen.

Wegen der Bedeutung der Achtsamkeit in der Asana ist es ratsam, jede Asana zumindest 6 Atemzüge lang zu halten, bei einigen Asanas (Schulterstand, Kopfstand, Vorwärtsbeuge, Drehsitz) kann die Haltedauer auch deutlich länger sein. Erst durch dieses längere stille Halten der Stellung wird die Erfahrung der Asana als „Meditation des Körpers“ entstehen.

Atmung

In den Asanas können wir durch bewusste Atmung tiefere Ebenen der Wahrnehmung betreten. Versuche, durch ein langsames und entspanntes Atmen in die Erfahrung eines Strömens, eines Dich-Öffnens für dieses Strömen einzutreten. Dies mag vor allem bei jenen Übungen schwierig sein, bei denen die Atmung durch die Stellung der Körperteile eingeschränkt ist (Vorwärtsbeuge, Drehsitz), aber gerade hier offenbart uns das Gefühl bzw. das Suggestieren eines freien und leichten Atems die bestmöglichen Resultate.

Zudem wirst du beobachten können, dass im Rhythmus der Atmung leichte Veränderungen in der Asana stattfinden. Du kannst damit die Atmung nutzen, um die Asana zu vertiefen. Z.B. wird im Drehsitz mit der Ausatmung Raum für die Vertiefung der Drehung frei, während bei der Einatmung eine Aufrichtung des Körpers ermöglicht wird.



Symmetrie

Bei allen asymmetrischen Stellungen (z.B. Dreieck, Krieger, Drehsitz, Baum) ist darauf zu achten, dass beide Seiten gleich lang geübt werden. Die linke und die rechte Körperseite stehen für unterschiedliche Qualitäten - damit wird ein bewusst symmetrisches Üben nicht nur auf körperlicher, sondern auch auf geistig-energetischer Ebene zu einer ausgewogenen, harmonischen Entwicklung führen.

Wenn die Asana dir zur einen Seite deutlich leichter fällt als zur anderen, ist das ein Zeichen einer asymmetrischen Entwicklung (etwa Skoliose); in diesem Fall solltest du diese Asana besonders bewusst und intensiv zu dieser Seite üben und die andere, „bessere“ Seite etwas zurücknehmen.

Über das gleich lange Halten der beiden Seiten hinaus kann man z.B. auch die asymmetrischen Stellungen an geraden Tagen nach links beginnen, an ungeraden nach rechts, bei der meditativen Sitzstellung die Beinsetzung wechseln und nach der halben Haltedauer im Pflug die Finger auf umgekehrte Weise verschränken (einmal linker Daumen oben, dann rechter Daumen oben).

Von der Körperschulung zur Meditation des Körpers

Zu Beginn der Asana-Praxis dominiert der physisch-mechanische Aspekt der Körperstellung: Man lernt, die Stellung korrekt einzunehmen, entspannt zu halten und auf sichere, gelenk- und wirbelsäulenschonende Weise zu verlassen. Es findet eine Schulung und deut-

liche Verbesserung des Körperbewusstseins statt, welche zu einem völlig neuen Verhältnis dem eigenen Körper gegenüber führen kann.

In der nächsten Phase des Übens wird die Konzentration auf Affirmationen, Visualisierungen, Mantras und andere meditative Elemente gelenkt. Schließlich wird jedoch eine Entwicklung stattfinden, die das Wesen und die Praxis der Asanas weiter vertieft und gleichzeitig verwandelt: Das mit der Asana verbundene Energiemuster wird von innen gespürt und drückt sich durch den Körper in Form von Positionen des Körpers, Dehnungen, Spannungen und Atmung aus. Die Asana entsteht hier nicht mehr als Abbild einer von außen vorgegebenen Stellung, sondern als natürlicher und authentischer Ausdruck einer inneren Qualität, eines inneren Musters.

Wo sind unsere Grenzen?

Zum einen müssen wir unsere Grenzen kennen und beachten – denn Schmerz in einer Asana ist stets ein Warnsignal des Körpers, welches Beachtung verdient – , andererseits aber gilt es, Grenzen nur als vorübergehend zu betrachten: Jedes Wachstum ist ein Überschreiten alter Grenzen, ohne Überschreiten von Grenzen gibt es kein Wachstum.

Das Asana-Üben kann dazu dienen, sowohl achtsam seine eigenen Grenzen zu erfahren, als auch sie auszuweiten und damit seine Erfahrungshorizonte, seine Kraft und Beweglichkeit auszudehnen. Und vor allem zu lernen, dass wir unsere Grenzen selber setzen und dass diese Grenzen neu gesteckt werden können. Diese Erfahrung kann therapeutische und

aufbauende Wirkung auf den Übenden haben, der sich vielleicht mit Einschränkungen des Körpers oder Geistes abgefunden hat.

Weitere Hinweise

Hier noch zwei weitere Tipps für die erfolgreiche Asana-Praxis:

Die Yoga-Philosophie sagt: **Ahimsa Paramo Dharma:** Nicht-Verletzen ist das höchste Gesetz. Das gilt natürlich auch für den eigenen Körper. Gehe also beim Üben achtsam und liebevoll mit deinem Körper um. Achte seine Grenzen und Möglichkeiten, überfordere ihn nicht und arbeite geduldig an seiner harmonischen Entwicklung.

Asanas und Massage: Die Asanas ermöglichen es uns in einzigartiger Weise, uns sozusagen selbst zu massieren, und zwar gründlich: Wir erreichen tiefere Schichten unserer Körpergewebe, die bei anderen Übungsformen kaum erreicht werden, und wir verändern dadurch das Energiegeschehen im Körper und verbessern die Funktion der verschiedenen Organe. Öffne dich innerlich während des Haltens der Asanas diesen heilsamen Wirkungen, fühle, wie dein Energiekörper gereinigt und aufgeladen wird.

Wenn du in deinem Üben diese Hinweise mehr und mehr umzusetzen vermagst, wird deine Asana-Praxis an Tiefe, Qualität und Wirksamkeit beträchtlich gewinnen können. ■

Parivrita Trikonasana, das gedrehte Dreieck

Diese Asana ist eine wunderbare Kombination von Standstellung, Gleichgewichtsübung, Dehnübung und Drehstellung - vier Asanas in einer!

Das Dreieck ist eine klassische Standstellung, die in mehreren Variationen durchgeführt werden kann. Wir wollen uns heute eine eher anspruchsvolle Variante ansehen, die allerdings mit einfachen Mitteln für Personen, die weniger beweglich sind, angepasst werden kann.

Das umgekehrte oder gedrehte Dreieck ist ein wahrer Alleskönner: Diese Stellung schult die Körperbewusstheit, schafft klare Körperlinien, festigt den Stand, verbessert die Beweglichkeit im Hüftgelenks- und im Beinbereich, dehnt und öffnet Körperpartien, trainiert das Gleichgewicht, stärkt die innere Kraft ...

Bei dieser Stellung gibt es einige Dinge, die wir beachten sollten, um die vollen Wirkungen, den vollen Nutzen zu erhalten. Beginnen wir mit der Ausgangsstellung:



*Text: Andreas Vecsei; www.mangalam-yoga.at
Photos: Gernot Muhr; www.gernotmuhr.at*

Durchführung Ausgangsstellung

Du brauchst zur Durchführung dieser Übung eine rutschfeste Matte auf ebenem Untergrund.

1. Aus der Berghaltung Tadasana komme in die Grätschstellung, die Fersen in einer Höhe und in einem Abstand von etwa einem Meter. Die Fußaußenkanten sind parallel zueinander. Die Hände sind auf dem Becken.
2. Drehe den linken Fuß aus dem Hüftgelenk 90° nach außen, sodass die Fersenmitte des linken Fußes auf die Mitte des rechten (bzw. hinteren) Fußes trifft. Der rechte Fuß wird dabei ca. 60° nach innen gedreht. Die Füße werden aktiv mit jeweils der Außenkante, äußeren Ferse sowie mit dem Großzehenballen aktiv in den Boden gedrückt, lasse gleichzeitig das Fußlängsgewölbe leicht hochziehen.

3. Strecke die Arme zur Seite, sodass sie waagrecht zum Boden eine Gerade bilden. Strebe mit den Fingerspitzen beider Arme auseinander, halte dabei die Arme gestreckt. Die Schultern nimm nach hinten unten und integriere die Schulterblätter flach und breit auf dem Rücken. Richte das Becken sanft auf, so dass der untere Rücken etwas mehr Länge erhält, hebe das Brustbein an und schaue nach links über den linken Mittelfinger in die Weite.
4. Spanne bei gestrecktem Knie den Oberschenkel an und ziehe die Kniescheibe dabei hoch, um das „Einrasten“ des vorderen Knies zu verhindern. Das Kniegelenk wird dadurch stabilisiert, das Bein ist gestreckt, aber nicht durchgedrückt.



Durchführung Hauptstellung

Am besten kommen wir jetzt in einzelnen Schritten in die Stellung. Das wird uns helfen, uns der Körperlinien und ihrer Veränderungen bewusst zu bleiben.

1. Bringe einatmend mit einer „windmühlenartigen“ Bewegung den linken Arm nach hinten unten und den rechten Arm nach vorne-oben und halte dabei die Wirbelsäule lang. Richte innerhalb dieser Bewegung das Becken zum vorderen Bein aus und drehe den Brustkorb nach links.



2. Setze mit der Ausatmung die rechte Hand senkrecht unter der Schulter auf der Außenseite deines linken Fußes auf den Boden (oder einen Block). Die linke Hand liegt auf dem Kreuzbein.



3. Drehe dich mit dem Brustbein nach links auf. Halte dabei die Wirbelsäule gestreckt, den Brustkorb geöffnet und den Rücken breit.
4. Hebe einatmend langsam den linken Arm senkrecht über die Schulter nach oben, die Arm-Schulterlinie sollte eine Gerade bilden. Achtsam folgt der Blick zum Daumen der erhobenen Hand (wenn es der Nacken erlaubt). Dies ist die Endstellung.



Vertiefen der Stellung

Wenn die Endstellung auch nicht sehr lang gehalten wird - die Haltedauer wird vom Trainingszustand des / der Übenden bestimmt und beträgt zwischen 3 und 12 Atemzügen -, so kann man doch in der Stellung arbeiten, um sie zu vertiefen und die maximale Wirkung zu entfalten:

1. Achte auf die Stabilität deiner Füße und Beine. Halte das Becken gerade.
2. Fühle die spiralförmige Drehung deiner Wirbelsäule bei gleichzeitiger Längung.
3. Halte deine Schulterblätter auseinander, flach aufliegend auf einem breiten oberen Rücken.
4. Lasse deine Schultern tief und breit; schiebe deine Standhand in den Boden und strebe mit der oberen Hand weit hinauf.
5. Strebe mit dem Kopf weit hinaus; bleibe dabei im Nacken- und Kehlbereich weich und entspannt.

Aus der Stellung Kommen

1. Senke ausatmend den Blick zum Boden und die erhobene Hand zum Kreuzbein.
2. Ziehe den Unterbauch bewusst nach innen und komme mit langer Wirbelsäule einatmend wieder mit der „Windmühlen-Bewegung“ nach oben.

Variationen zur leichteren Durchführung

Für viele Menschen ist diese Stellung nicht in der beschriebenen Weise möglich. Wir können es uns hier ein wenig leichter machen, indem wir -

1. die Hand auf der Innen- statt auf der Außenseite des vorderen Fußes aufsetzen, oder

2. einen Yoga-Block verwenden. Je nach Beweglichkeit kann der Klotz in unterschiedlicher Weise aufgestellt werden, dass sich eine angenehme Höhe dieser Stütze ergibt. Achte vor allem, wenn der Klotz auf der Schmalseite aufgestellt ist, auf die geringe Stabilität! Wenn die Höhe nicht ausreicht, kann man auch zu einem Schemel oder einem Stuhl greifen, was auch die Stabilität wesentlich verbessert. Die Hand kann auch auf dem Schienbein aufgesetzt werden.
 3. Du kannst auch die Wand zur Stabilisierung zuhelfe nehmen.
 4. Bei Nackenproblemen oder Überanstrengung im Nacken kannst Du zur unteren Hand blicken, oder aber auch den Kopf neutral ausrichten (Brustbein und Kinn in einer Linie).
- Psychisch erfordert bzw. fördert die Standstellung eine mehr aktive Haltung als die anderen sitzenden und liegenden Stellungen. In Kombination mit der intensiven Seitbeuge wird hier eine Aktivierung und Stimulierung aller Körpersysteme erreicht, die sich vom mehr physischem Ausdruck (wie Anregung der Verdauung und Ausscheidung) bis zu seelischen Bereichen (wie eine mögliche Milderung von Depressionen) auswirkt.
 - Die Notwendigkeit eines festen und stabilen Standes lässt unsere Fähigkeit wachsen, im Leben allgemein stabil und sicher zu sein: Unser Selbstvertrauen und unsere innere Kraft werden gestärkt. Die klaren Körperlinien, die vor allem in der Endstellung bewusst gemacht werden, lässt eine innere Klarheit, eine „innere klare Linie“ entstehen.
 - Durch das Dehnen und Strecken bestimmter Körperpartien kommt es auch auf der feinstofflichen Ebene zu einem Öffnen der Nadis, der Energiebahnen. Dadurch wird der gesamte Energiefluss verbessert und das Immunsystem gestärkt.

Wirkungen

- Die Beweglichkeit im Bereich der Brustwirbelsäule wird verbessert.
- Durch die Drehung des Oberkörpers entsteht eine wechselseitige Kompression und Dehnung der Körperseiten. Damit wird auch auf alle inneren Organe eine wirkungsvolle Massage ausgeübt, die deren Funktion verbessert.
- Das Halten der Stellung beansprucht und trainiert die Haltemuskulatur im Rumpf- und Beinbereich.

Gegenanzeigen

Wenn die Übung bewusst und achtsam durchgeführt und die eigenen Grenzen respektiert werden, sind keine Gegenanzeigen vorhanden.

Pranayamas:

Die Wechselatmung

Teil 1 – Wechselatmung ohne Luftanhalten

Die Wechselatmung ist eine der bekanntesten Pranayamas - kein Wunder: In vielfältigen Variationen entfaltet sie eine Reihe von harmonisierenden und reinigenden Wirkungen!



Wörtlich bedeutet Nadi Shodhana „Reinigung der Nadis“. Die Nadis, die Energie-Kanäle im feinstofflichen Körper, müssen frei von Unreinheiten und Blockaden sein - nur wenn sich die Energie, das Prana, frei durch diese Energiebahnen bewegen kann, können wir - befreit von Blockaden und Spannungen - Harmonie, Freude und Ausgeglichenheit erfahren. Ein wichtiger Schritt dazu ist die Wechselatmung.

Vishnu Mudra

Zur Durchführung von Nadi Shodhana müssen wir uns zuerst mit einer spezifischen Handhaltung, dem Vishnu Mudra, vertraut machen. Diese Handhaltung wird eingesetzt, um den Atemstrom zwischen dem rechten und dem linken Nasenloch zu regulieren.

1. Öffne die rechte Hand, beuge Zeige- und Mittelfinger und lege deren Fingerkuppen auf den Daumenballen.
2. Bringe den Daumen näher in Richtung Ringfinger; Ring- und kleiner Finger liegen eng aneinander.

3. Bei der Wechselatmung wird die rechte Hand so an die Nase gelegt, dass das Endglied des Daumens auf dem rechten Nasenflügel aufliegt und die Kuppe des Ringfingers auf dem linken. Abwechselnd wird so der Atemstrom auf einer Nasenseite freigegeben, während das andere Nasenloch mit geringstmöglichem Druck verschlossen wird.



Bei der Wechselatmung unterscheiden wir zwei verschiedene Arten:

1. **Die Wechselatmung ohne Luftanhalten** nach der Einatmung ist geeignet für Anfänger und für Personen, die einen inneren Widerstand gegen das Luftanhalten haben, und auch für Schwangere und Kinder, die Luftanhalten nicht praktizieren sollten. Diese Form der Wechselatmung wird Anuloma Viloma genannt (wörtlich: „Hin und her“).
2. **Die Wechselatmung mit Luftanhalten** nach der Einatmung ist die fortgeschrittenere und intensivere Form; sie wird Nadi Shodhana (wörtlich: „Reinigung der Nadis“) genannt.

Am Anfang – die ersten Wochen oder Monate des Übens – wird die Wechselatmung ohne Luftanhalten durchgeführt. Einige Menschen fühlen sich unwohl beim Luftanhalten und bekommen dabei sogar Angstzustände. Wenn dies bei dir der Fall ist, führe die Wechselatmung auch weiterhin auf den Stufen ohne Luftanhalten durch. Auch Kinder und Schwangere sollten die Luft nicht anhalten, ebenso sollte man das Luftanhalten auslassen, wenn man sich nicht gesund fühlt.

Die Wechselatmung ohne Luftanhalten (Anuloma Viloma)

Allgemein wird die rechte Hand verwendet, um den Atemstrom durch die Nase zu regulieren. Linkshänder können die linke Hand verwenden und die gesamte Übung,

wie unten beschrieben, seitenverkehrt durchführen. Den Rhythmus, der bei der Beschreibung verwendet wird, findest du in der Tabelle auf der folgenden Seite unter Stufe 4.

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 6. Achte dabei auf die volle Yoga-Atmung (YOGAVision Nr. 9).
4. Schließe mit dem Ringfinger das linke Nasenloch, löse dann den Daumen vom rechten Nasenflügel und atme langsam und möglichst geräuschlos, bis 9 zählend, durch das rechte Nasenloch aus.
5. Atme wieder, bis 6 zählend, durch das rechte Nasenloch ein.
6. Atme durch das linke Nasenloch aus und zähle dabei bis 9.
7. Dies ist eine Runde Anuloma Viloma. Führe zwischen 3 und 15 oder auch mehr Runden durch. Du kannst auch, wenn es sich für dich gut anfühlt, während der Übung das Tempo allmählich verlangsamen.

Der Übungsrhythmus und Variationen

Man kann die Wechselatmung in zahlreichen verschiedenen Zählverhältnissen üben. Übe als Anfänger/in mit einem sanften Rhythmus, und zwar mit 5 Sekunden für die Einatmung und 5 Sekunden für die Ausatmung. Du findest diesen Rhythmus in der folgenden Tabelle unter „Stufe 1“.

Schreite mit regelmäßiger Übung und Vertiefung und Verlangsamung deiner Atmung allmählich weiter gemäß der Tabelle. Du siehst, dass das Verhältnis von Einatmung zu Ausatmung sich von 1:1 auf 1:2 ändert. Das bereitet uns auf die fortgeschrittenen Ebenen des Nadi Shodhana vor.

Die Übungstabelle kann dir helfen, die Übung allmählich zu vertiefen und zu intensivieren. Gehe nicht zu schnell von einer Stufe zur nächsten - möglicherweise möchtest du einige Wochen auf einer bestimmten Stufe üben, um dich für die nächste wirklich bereit zu fühlen. Suche durch Ausprobieren von wenigstens fünf Runden (= zehn Atemzüge) aus, auf welcher Stufe du mühelos und entspannt üben kannst und beginne dann auf dieser oder auf der nächst niedrigeren Stufe mit dem Üben.

Stufe	Einatmung	Anhalten	Ausatmung
1	5	-	5
2	6	-	6
3	7	-	7
4	6	-	9
5	6	-	10
6	6	-	12
7	7	-	14

Wirkungen

- Die Nadis, die astralen Energiebahnen, werden gereinigt. Mit dem freieren Energiefluss fühlt man sich harmonischer, ausgeglichener und kann äußeren und inneren Widerständen gelassener begegnen.
- Ida und Pingala, die beiden Energiequalitäten im Menschen, werden ausbalanciert, was sich ebenfalls in einer ausgeglicheneren Haltung ausdrückt.
- Das allmählich tiefere und langsamere Atmen hat auf verschiedenen Ebenen des Menschen positive Wirkung - unter anderem verfügt man über mehr Energie, da Prana, die Lebensenergie bei langsamer Atmung besser aufgenommen werden kann.

Gegenanzeigen

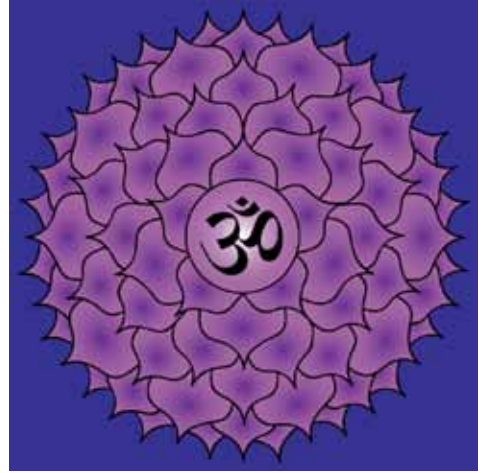
Wenn die eigenen Grenzen respektiert werden, kann die Wechselatmung ohne Luftanhalten von jedem Menschen praktiziert werden.



Chakra Workshop

Sahasrara Chakra

Das siebente und höchste Chakra liegt am Scheitelpunkt des Kopfes - es steht für das höchste Ziel des Menschseins - damit kommt ihm im Yoga besondere Bedeutung zu.



Sahasrara bedeutet „tausendblättrig“ - dieses Chakra wird meist als tausendblättriger Lotus dargestellt, was seine transzendente, grenzenlose Natur andeutet. Dieses Chakra zu öffnen und zu erwecken ist das Ziel aller spirituellen Traditionen und Techniken. Das ganze Leben lang strebt der Mensch - meist unbewusst - nach der Wiedervereinigung mit seinem Ursprung, dem höchsten Selbst. Im Tantra wird es so dargestellt, dass Shakti - sie steht für die individuelle Seele, für den Menschen - in Muladhara Chakra wohnt, während Shiva - er steht für das göttliche Bewusstsein - in Sahasrara Chakra ruht. Shiva ist still und passiv, Shakti dagegen aktiv - sie strebt nach der Vereinigung mit Shiva. Unser ganzes Leben ist Ausdruck dieses Strebens, dieser Sehnsucht, und die heilige Wissenschaft des Yoga ist nichts anderes als der Weg, der das göttliche Ehepaar Shiva und Shakti wieder vereint. Die Vereinigung findet statt, wenn Kundalini Shakti, die menschlich-evolutionäre spirituelle Energie, das Sahasrara Chakra erreicht und öffnet.

Sahasrara wird im Bereich des Scheitels, aber auch etwas darüber lokalisiert. Wenn Kundalini dieses Chakra erreicht, so hat man die Welt der Gegensätze und die Welt der Elemente überschritten. Hier regiert das reine, das kosmische Bewusstsein. Dieses Chakra liegt jenseits aller Symbole; es gibt kein Mantra mehr, denn hier herrscht die höchste Stille, parama shanti; es gibt keine Farben und gleichzeitig alle Farben.

Sahasrara wird auf der körperlichen Ebene mit der Epiphyse, manchmal auch der Hypophyse assoziiert. Doch tatsächlich liegt Sahasrara jenseits aller physischen Entsprechungen.

Sahasrara ist kein Chakra im klassischen Sinn, sondern gleichsam die Summe aller anderen Chakras; es enthält alle anderen Chakras in sich und transzendiert sie.

Wie kannst du dein Sahasrara Chakra aktivieren und stärken?

Das Öffnen und Aktivieren des Sahasrara Chakra muss Hand in Hand gehen mit einem ganzheitlichen Vorgehen, das Asanas und Pranayamas, aber auch die Ernährung und das tägliche Leben einschließt. Besonders hilfreich können dabei die Geistigen Gesetze sein, die wir in der *YOGAVision* besprechen. Die Übungen, die wir hier vorstellen, sollten also nicht isoliert betrachtet und geübt werden, sondern Teil einer ganzheitlichen spirituellen Praxis sein.

Die Übungen, die Sahasrara Chakra stärken, sind im wesentlichen die gleichen, die auch Ajna Chakra aktivieren:



Alle **Umkehrstellungen**, etwa der Kopfstand und der Schulterstand

Die **Stellung des Kindes**, in der du dich auf die Gegend des Scheitelchakras konzentrieren kannst



Der (halbe) **Drehsitz** - diese Stellung wirkt nicht nur auf Sahasrara, sondern auf alle Chakras gemeinsam



Meditation mit Konzentration auf Sahasrara Chakra



Tratak, Konzentration durch Starren auf eine Kerzenflamme oder ein anderes Konzentrationsobjekt





Die geistigen Gesetze

Unser Leben wird auf allen Ebenen, in allen Bereichen von Gesetzen gesteuert. Es gibt Gesetze der Gesundheit, Gesetze von Beziehungen zwischen Menschen, Gesetze des Denkens und Glaubens und Gesetze der Energien und feinstofflichen Qualitäten. Alle Leiden, die Menschen jemals erfahren, ist auf das Verstoßen gegen diese ehernen Gesetze zurückzuführen. Die Gesetze zu kennen, gibt dir den großen Schlüssel des menschlichen Lebens in die Hand. Diese Gesetze zu befolgen öffnet dir das Tor zu einem erfüllten, harmonischen und gesunden Leben.

Die Yoga-Meister vergangener Jahrhunderte forschten unermüdlich nach diesen Gesetzen – das umfangreiche Schrifttum der Yoga-Tradition, aber auch anderer spiritueller Wege legt Zeugnis über die Ergebnisse dieser Forschungen ab. Es findet sich eine große Zahl von verwertbaren Hinweisen zum rechten Gebrauch des menschlichen Geistes. Diese Hinweise wurden zusammengetragen und geordnet – das Ergebnis sind die zwölf geistigen Gesetze des menschlichen Lebens.

In den bisherigen Ausgaben der *YogaVision* haben wir die ersten elf Gesetze behandelt, heute wenden wir uns dem Geistigen Gesetz Nr. 12 zu:

12. Das Gesetz der Verbindung mit der Quelle

Mit der göttlichen oder kosmischen Quelle verbunden zu sein, bedeutet, in Harmonie mit dem gesamten Sein zu leben – man befindet sich hier an der Wurzel des menschlichen Lebens. Alle spirituellen Wege – die Religionen, Schamanismus, Zen, Tantra und Yoga – streben danach, den Menschen zur Erfahrung seines innersten, göttlichen Selbst zu führen, wenn sie es auch zum einen unterschiedlich beschreiben und betrachten, zum anderen auf unterschiedliche Weise anstreben. Der Weg des Yoga wurzelt in Innenschau, Erkennen und Weisheit, wächst mit der inneren Kraft und Selbstdisziplin und erblüht in der Stille, in Gebet und Meditation.

Yoga und Stille

Immer mehr Menschen sehnen sich und suchen nach der Stille. Nicht von ungefähr finden sehr viele Menschen zum Yoga - denn von welcher Seite man die heilige Wissenschaft des Yoga auch betrachtet, man wird stets auf das Prinzip der Stille, des Innehaltens stoßen:

- Asanas - in den still gehaltenen Stellungen des Hatha Yoga beginnt sich nahezu unmerklich eine große Kraft, eine große Stille aufzubauen.
- Pranayama - da sind Luftanhaltephasen und das Verlangsamten der Atmung - hier beginnt dein Prana-Körper die Erfahrung höchster Stille zu erahnen.
- Mauna - die Disziplin des Schweigens unterstützt die durch die anderen Yoga-Techniken angestrebte Stille des ganzen Wesens.
- Auch das Fasten ist eine Stilleübung - auf der Ebene der Verdauung, aber auch auf einer tiefliegenden astralen Ebene.
- Das Zurückziehen der Sinne ist die 5. Stufe im Raja Yoga - durch dieses „Fasten der Sinne“ wird die Stille des Geistes wesentlich unterstützt.
- Vairagya - das yogische Loslassen und das Loslassen der Dinge der äußeren Welt, das Loslassen der Wünsche lässt im Geist Frieden und Stille entstehen.
- Meditation - der Geist- und Emotionalkörper wird zur Ruhe geführt - die innere Stille beginnt ihr volles Potential zu entfalten.

Es ist, als spielte tief drinnen in dir eine leise, feine und sehr schöne Melodie. Doch durch das laute Leben mit all seinen intensiven Gefühlen, Freuden und Sorgen, mit intensivem Wollen und vehementen Abneigungen wird ein solcher „astraler Lärm“ erzeugt, dass die göttliche Melodie in deinem Inneren die meiste Zeit ungehört verhallt. Je mehr du zur Stille findest, desto mehr wirst du eine eigenartige, wunderbare Entdeckung machen: Die Stille in dir ist nicht nur Stille, nicht nur Frieden, nicht nur Schweigen. Du wirst fühlen, dass in dieser

Stille eine enorme, wunderbare, unbeschreibliche Kraft liegt. Diese Kraft ist Mut, Selbstvertrauen, Kreativität, sie ist Lebensfreude. Es ist eine Kraft wie ein Zauber, wie ein geheimnisvolles, mysteriöses Lebenselixier.

Ein stilleres Leben

Der erste Schritt, zu sich selbst zu finden und so mit der göttlichen Quelle in seiner Mitte in Kontakt zu kommen, ist es, sein Leben allgemein mehr nach Stille auszurichten:

- Weniger lesen, dafür bewusster lesen;
- weniger sprechen, dafür liebevoller sprechen;
- weniger schreiben, dafür achtsamer schreiben;
- weniger reisen, dafür bewusster reisen.

So wird einerseits unser ganzes Leben zu einem meditativen Fließen der Achtsamkeit, wir finden zur Stille, und andererseits erhält jede Handlung, die wir in diesem Geiste vollbringen, große Kraft und Qualität.

Jeder Mensch vermag es, sich zu einem gewissen Maß dem Trubel von Verkehr, Einkaufen, Kino und vielen anderen, lauten, bewegten, uns vereinnahmenden Dingen zu entziehen. Erkenne, dass Stille dir gut tut. Erkenne das Verführerische, Zersetzende an vielen Dingen aus Medien, Werbung, Klatsch und Tratsch. Mache dir die Welt um dich her bewusst, die vielen Dinge, die vielen Worte, die oft ungewünscht und aufdringlich durch Handy, Inter-

net, Zeitungen und Gespräche auf dich zufliegen, ohne dass du sie daran hindern kannst. Versuche dich dem mehr und mehr zu entziehen und gehe in einem Maß, das sich für dich richtig anfühlt, täglich tiefer in ein einfacheres, friedvolleres Sein der Stille ein.

„Stille ist Gott. Stille ist die Grundsubstanz für Körper, Geist, Prana und Sinne. Stille ist Stärke; sie ist eine lebendige Kraft. Der Frieden, der alles Verstehen übersteigt, ist Stille.“
Swami Sivananda

ANREGUNG:

Halte an einigen aufeinanderfolgenden Tagen abends eine „Tagesrückschau“ und mache dir Notizen über Situationen, in denen es in deinem Leben so richtig „laut“ wurde. Situationen, in denen es vielleicht im Beruf drunter und drüber ging, Zeitdruck, einen Streit oder ein intensives Gefühl von Ablehnung. Siehst du eine Möglichkeit, diese Art von Situationen zu reduzieren, dich zu entziehen, sie nicht mehr so an dich heranzulassen?

Phasen der Stille

Von sehr großem Wert sind regelmäßige Phasen der Stille. Die Gefahr besteht jedoch, dass diese Phasen der täglichen Betriebsamkeit immer mehr zum Opfer fallen. Wenn du dir der Bedeutung dieser Stillephasen bewusst bist und sie alle Zeiten des bewussten Auftankens mit Energie betrachtest, sollte das nicht geschehen können.

Mauna, das Schweigen

Ein wirksames Element im Yoga ist die Disziplin des Mauna, des Schweigens. Man nimmt sich vor, während einer bestimmten Dauer auf jeden verbalen und auch nonverbalen Ausdruck zu verzichten. Das kann von ein oder zwei Stunden täglich oder halbtags an Sonntagen bis zu einer mehrtägigen Schweigephase reichen. In dieser Zeit sollten wir uns aber nicht nur der verbalen Äußerungen, weitgehend auch allen Zettelschreibens enthalten, sondern zunehmend das ganze Leben in ein Feld der Stille verwandeln und als solches erfahren. Aus einem solchen Feld der Stille entsteht eine völlig neue Qualität des Lebens und Wahrnehmens.

„Durch unnützes Reden und Getratsche wird Energie verschwendet. Weltliche Menschen wissen das nicht. Mauna bewahrt die Energie und du kannst geistig und physisch mehr Arbeit leisten. Du kannst gut meditieren. Durch die Praxis von Mauna wird die Energie des Sprechens langsam in spirituelle Energie umgewandelt. Wer Stille bewahrt, hat eine Art von Frieden, Kraft und Glück, die dem weltlichen Menschen unbekannt ist. Er hat sehr viel Energie.“
Swami Sivananda

Anregung „Mauna“

Nimm dir für eine bestimmte Zeit „Sprech-Urlaub“, zum Beispiel einen halben oder ganzen Tag, an dem es Beruf und Familie zulassen. Halte dich in dieser Zeit viel in der freien Natur auf und halte dich an die folgenden Regeln:

- Sprich nicht ein einziges Wort. Bereits ein Wort würde den Zauber des Mauna brechen.
- Reduziere alle anderen Kommunikationen (auch Zettelschreiben, Gesten mit Händen usw.) auf ein absolutes Minimum.
- Lies keine Zeitungen und verzichte auf Fernsehen und Radio.
- Meditiere mehrmals und übe Asanas und Pranayamas.



Meditation

Die Übung der Meditation ist die Krönung des Weges zur Stille. Durch die Konzentration auf das Meditationsthema wird der Geist systematisch trainiert, in den Zustand der Stille zu gehen.

Anregung: Meditation

Reserviere täglich fünfzehn Minuten für die Meditationsübung. Beobachte deinen Atem oder meditiere mit einer dir bekannten Technik für den festgesetzten Zeitraum. Auch wenn sich keine Erfolge einzustellen scheinen, setze mit der Übung für eine bestimmte Zeit, etwa drei Monate, beharrlich fort – die Entwicklung findet oft unbemerkt statt!



Verbindung mit der Quelle

Zu Beginn eines Meditationsseminars fragte der Leiter nach den Zielen und Erwartungen der Teilnehmer. Eine Teilnehmerin sagte: „Ich möchte nur viel meditieren, um Gott noch näher sein zu können.“ Diese Aussage hat mich tief berührt, denn sie bringt Weg und Ziel des Yoga auf den Punkt.

Die meisten von uns beten nur sonntags in der Kirche oder in sehr kritischen, bedrohlichen Situationen. Wie anders wäre unser Leben, wenn wir uns jederzeit der liebevollen und segensbringenden Gegenwart Gottes bewusst wären? Wenn wir Gott in und um uns fühlten und wüssten: Es kann nichts schief gehen – wir wären eingebettet in ein Sein der Sicherheit, der Kraft, des Friedens.

Wie auch immer wir uns Gott vorstellen, in welcher Form wir Ihn (oder Sie) auch immer anbeten, das ständige Bewusstsein der liebenden Gegenwart Gottes vermag in uns Kräfte freizusetzen, die wir oft als Wunder bezeichnen.

Über das Gebet

„Gebet ist Nähe zu Gott. Gebet ist das Hinwenden des Geistes zu Gott. Gebet ist das Erheben der Seele Gott entgegen. Das Gebet muss vom Herzen kommen; es darf kein Lippenbekenntnis sein. Knie nieder und bete; aber lass das Gebet nicht aufhören, wenn du dich erhebst. Das Gebet muss das ganze Leben lang währen, und dein Leben muss ein einziges langes Gebet sein.“

Es gibt kein Problem, das nicht durch Gebet gelöst werden könnte und kein Leid, das nicht durch Gebet überwunden werden kann. Gebet

ist in Verbindung treten mit Gott. Gebet ist das Wunder, durch das die Kraft Gottes in menschliche Venen strömt. Begrüße den Tagesanbruch und verabschiede dich bei der untergehenden Sonne mit einem Gebet der Dankbarkeit; zuerst für den neuen Tag, der dir geschenkt wird, und zuletzt für die Gnade, die du erhalten hast. So wird dein Leben gesegnet sein, und so wirst du Seinen Segen ausstrahlen.

Gebet ist eine mächtige spirituelle Kraft. Es gibt nichts Reinigenderes als das Gebet. Wenn du regelmäßig betest, wird sich dein Leben allmählich verändern. Das Gebet erleichtert das Herz und erfüllt den Geist mit Frieden, Kraft und Reinheit. Wenn du betest, verbindest du dich mit dem unerschöpflichen kosmischen Kraftwerk und schöpft Kraft, Energie, Licht und Stärke aus ihm.“ Swami Sivananda

Anregung „Gebet“

Nimm dir jeden Tag nur fünf Minuten für eine persönliche Zwiesprache mit Gott. Sprich in eigenen Worten zu Ihm/Ihr oder in Form von Affirmationen (z. B. „Gottes Kraft und Liebe strömt mit jedem Atemzug durch mich hindurch“) oder sprich ein dir bekanntes Gebet. Danke für alles, was du hast und was für viele andere nicht selbstverständlich ist. Fühle Seinen Segen und Seine Gnade in dich einfließen. Möglicherweise wirst du diese Minuten nie mehr missen wollen!

Stelle dir ein Radio vor. Du suchst einen bestimmten Sender, deine Lieblingsmusik. Die Musik ist bereits da, aber um sie zu hören, musst du das Empfangsgerät gut einstellen. Mit dem Gebet stimmst du dich auf den „göttlichen Sender“ ein.

Stelle dir vor, Gott klopft an deine Tür, um dir Seinen Segen zu geben und dir Lösungen für deine größten Sorgen zu bringen. Aber du bist nicht zu Hause, weil du so viel zu tun hast und keine Zeit hast, Ihn einzulassen. Leider haben die meisten Menschen zu viel zu tun. Durch einige wenige, jedoch regelmäßige Minuten der Besinnung und des Gebetes „öffnest du Gott die Tür“.

Stelle dir vor, du bist ein kleines Kind. Du bist allein in einer unbekanntem Gegend, es beginnt dunkel zu werden und du fühlst von allen Seiten unbekannte Gefahren drohen. Es beschleicht dich das Gefühl von Unsicherheit und Angst. In dieser Lage taucht auf einmal dein Vater auf; er hebt dich auf seine starken Arme und NICHTS kann dich mehr erschrecken - du befindest dich in einer Sicherheit, die jenseits jedes Schattens eines Zweifels ist. Wenn Gott da ist - und er IST es! - wo bleibt da die Angst, die Unsicherheit?

Durch das Loslassen des Ich in der völligen Hingabe an Gott wird das Tor geöffnet, durch das die unendlichen Energien, heilenden Kräfte und Segnungen des Kosmos in dein Leben einfließen können. Ich lade dich ein, dieses Tor weit zu öffnen!

Über menschliche und göttliche Liebe

Göttliche Liebe, die zu erfahren das höchste Ziel des Menschseins ist, ist von dem, was wir gemeinhin als Liebe bezeichnen, grundverschieden. Für den Menschen ist Liebe ein Gefühl, das er für einen Menschen empfindet; unsere Liebe ist zielgerichtet auf etwas, das wir besonders schätzen, ehren und begehren. Was wir als Liebe bezeichnen, ist zu einem großen Teil eine Mischung aus physischer Anziehung bzw. Verlangen, Brauchen, Erwartung und ähnlichem - wie schnell sich dies ändern und ins Gegenteil verkehren kann, zeigen die Scheidungsstatistiken.

Universelle, göttliche Liebe dagegen ist nicht zielgerichtet; sie ist ein Strahlen, das IN dir ist, und das sich nach allen Seiten hin gleichermaßen ausbreitet. Der Mensch, der diese Liebe lebt und erfährt, bewegt sich in einem Feld andauernder, ununterbrochener Freude und Liebe allem Sein gegenüber. Die Berührung der weichen Erde oder eines Buches, das Vernehmen eines Klages, ja ein einfacher Atemzug kann diesen Menschen in eine Ekstase göttlicher Freude emportragen. Denn wenn die Freude, die Reinheit, die Liebe IN dir ist, dann ist sie überall, wo du bist. Und diese Liebe ist auch niemals von etwas anderem abhängig als von deiner Reinheit (So führt uns das Gesetz der Verbindung mit der Quelle wieder zum ersten Gesetz zurück, zum Gesetz der Reinheit!). Beginnst du erst, diese Art der Liebe in dir zu fühlen, so ist dein ganzes Leben verwandelt - in ein durch nichts begrenztes, durch nichts bedingtes unendliches Feld der göttlichen Wonne.

Diese Liebe ist kein abstraktes Gefühlsgebilde, sondern äußert sich in jeder Situation. Der Mensch, der gerade vor dir steht, das Problem, dem du dich gegenüber siehst - wenn all dies gleichsam den Stempel Gottes trägt, und du nicht anders kannst, als auf alles und jeden Liebe, Toleranz und Wohlwollen auszustrahlen, dann wisse, dass du mit der Quelle, mit der Liebe, mit Gott verbunden bist!

Das geistige Gesetz der Verbindung mit der eigenen Quelle mündet wieder in das erste Gesetz, das Gesetz der Reinheit. Erhöhte Reinheit erzeugt verbesserte Achtsamkeit, und so führt ein Schritt zum nächsten, und immer größer wird die Reinheit, immer tiefer die Achtsamkeit, bis wir schließlich immer tiefer mit unserer Quelle, mit Gott verbunden sind.

Dieser Artikel sowie die Beschreibung aller 12 Geistigen Gesetze sind dem Buch „Yoga fürs Leben“ von Arjuna P. Nathschläger entnommen.

Buchtipp:

Yoga fürs Leben

Das umfassende Yoga-Buch für Anfänger und Fortgeschrittene

Taschenbuch, 384 Seiten, € 22,-

Info & Bestellungen:
verlag@yogaakademie-austria.com



Ganzheitlicher Yoga

Raja Yoga - Teil 6

Patanjalis Yoga Sutra beschreibt in den Sutras 2,27 bis 3,11 den achtstufigen Weg des Raja-Yoga. Diese acht Stufen können als eine in ihrer Einfachheit und Vollständigkeit unüberbietbare Anweisung für die Meditation betrachtet werden. Heute sehen wir uns die 4. Stufe an: Pranayama.

Die ersten beiden Stufen widmeten sich den geistig-ethischen Grundlagen der erfolgreichen Meditation, die dritte Stufe der richtigen Sitzstellung. Sobald wir entspannt und ruhig sitzen, gilt unser nächstes Interesse der Atmung.

Die verschiedenen verbreitet praktizierten Pranayamas sind Hatha-Yoga-Techniken, die den Atem als Werkzeug einsetzen, um Prana zu verändern. Denn man erkannte schon sehr früh, dass der Atem eine Manifestation des Prana ist - Prana ist die Kraft, die Ursache und der Atem ist sein Ausdruck oder die Wirkung. Durch Pranayama gewinnen wir Einfluss auf unseren Pranakörper.

Ähnlich wie auf der dritten Stufe die Asanas können wir hier die Pranayama-Techniken als eine Vorbereitung und Hinführung zu jener Stufe der Meditation betrachten, die Patanjali als Pranayama definiert:

„Die nächste Stufe ist Pranayama, bei der die Bewegung von Ein- und Ausatmung kontrolliert wird.“ (Patanjali Yoga Sutra 2,49)

Das Luftanhalten hat bei den Pranayama-Techniken des Hatha-Yoga zentrale Bedeutung. Auch Patanjali erkennt den Wert der

Pranayama-Übungen, wenn er auch unter der vierten Stufe des achtfachen Weges etwas anderes versteht. Pranayama, vor allem fortgeschrittene und intensive Pranayamas haben starke Auswirkungen auf unser Befinden, indem sie simultan Sattva (Reinheit) erhöhen und Tamas (Schwere) und Rajas (Unruhe) reduzieren sowie Tapas, das reinigende innere Feuer, anfachen. In Sutra 1,34 gibt Patanjali einen Hinweis auf die Wirkung der Pranayamas, indem er ihre den Geist klärende Wirkung bestätigt: *„Klarheit des Geistes wird durch Ausstoßen und Zurückhalten des Atems erreicht.“* So können wir Pranayama-Übungen als wirksame Vorbereitung für die Meditation durchführen - die Konzentration auf das Objekt der Meditation wird spürbar verbessert.

Auf der vierten Stufe des Raja Yoga erhält das Luftanhalten eine neue Dimension, wie Sutra 2,51 zeigt:

„Die vierte Art des Pranayama (neben Einatmung, Ausatmung und Luftanhalten) geht über den Bereich von Einatmung und Ausatmung hinaus.“

Diese vierte Art des Pranayama ist Kevala Kumbhaka. Kevala heißt frei und Kumbhaka heißt Luftanhalten. Bei Kevala Kumbhaka steht der Atem spontan still, ohne Verbindung

zu einer Atembewegung. Kevala Kumbhaka ist das spontane Stillstehen der Atmung in tiefer Meditation. Dieses Stillstehen ist ein Ausdruck eines spezifischen Zustandes unseres Astralkörpers. Und es ist genau dieser Zustand des Pranakörpers, den Patanjali unter der vierten Stufe des Raja Yoga, Pranayama, versteht.

Wenn unsere Meditation tiefer und tiefer wird, kann man beobachten, dass die Atmung zunehmend feiner und „dünner“ wird. Die Amplitude wird immer kleiner, die Menge Luft, die mit jedem Atemzug ein- und ausgeatmet wird, wird immer geringer. Wenn die Meditation noch tiefer wird, so geht der Atem „nicht mehr über die Nasenlöcher hinaus“. Dieses für unsere Wissenschaftler unerklärliche Phänomen wird als Kevala Kumbhaka, als meditativer Atem bezeichnet.

Auf der Ebene des Kevala Kumbhaka steht der Atem still und unsere Pranayama Kosha, der Pranakörper ist sozusagen mit dem kosmischen Pranakörper synchronisiert.

Wenn wir nur unseren physischen Körper betrachten oder wenn wir ihn als getrennt von Geist und Energiekörper betrachten, so ist Kevala Kumbhaka tatsächlich nicht zu verstehen. Wenn wir aber die Luft als eine Art von Träger für das Prana betrachten, so können wir vielleicht verstehen, dass es uns ein bestimmter Zustand unseres Wesens erlaubt, Prana ohne den gewohnten Träger, direkt aus dem Kosmos aufzunehmen. Dieser Gedanke erklärt auch, wie es möglich ist, dass sich Yogis für mehrere Wochen und sogar Monate ohne Luftvorrat vergraben lassen können und wie Menschen über Jahre ohne Nahrung leben können!

Lange vor der Zeit der ersten Hatha-Yogis, rund tausend Jahre früher, hat Patanjali bereits die enge Beziehung zwischen Prana und Geist erkannt und das Wissen dieser Beziehung in sein System des Ashtanga Yoga integriert. Hier, auf der Stufe des Pranayama stehen wir an der Brücke, die Hatha Yoga und Raja Yoga miteinander verbindet. Das Beeinflussen des Prana führt zur Kontrolle des Geistes - dies ist der Schlüssel zum Verstehen der zentralen Rolle, die Pranayamas im Hatha Yoga spielen, und dies ist auch der Grund, weshalb Patanjali der Kontrolle der Strukturen unseres Pranakörpers große Bedeutung beigemessen hat.

Es ist eine sehr tiefgründige Logik hinter dem Aufbau und der Reihenfolge der einzelnen Stufen des Ashtanga Yoga. Jede Stufe, wenn sie zu einem sehr hohen Maß beherrscht wird, führt zu einem geradezu spontanen Erwachen und Öffnen der nächsten Stufe. So führt die Beherrschung von Asana, die völlig stille und entspannte Sitzstellung zu einem Stillwerden des Pranakörpers, was den Praktizierenden auf die vierte Stufe, Pranayama, erhebt und zu Kevala Kumbhaka führt. Das so auf tieferer Ebene kontrollierte Prana erhöht die Klarheit des Geistes und führt zur nächsten Stufe, der vorübergehenden Deaktivierung der Sinnesfunktionen, zu Pratyahara, die wir uns in der nächsten Ausgabe der *YOGAVision* ansehen werden.

Eine kleine Geschichte

Die sieben Weltwunder



Eine Schulklasse wurde gebeten zu notieren, welches für sie die sieben Weltwunder wären. Es kam die folgende Rangliste zustande:

1. Pyramiden von Gizeh
2. Taj Mahal
3. Grand Canyon
4. Panamakanal
5. Empire State Building
6. St. Peters Dom im Vatikan
7. Grosse Mauer China

Die Lehrerin merkte beim Einsammeln der Resultate, dass eine Schülerin noch am Arbeiten war. Deshalb fragte sie sie, ob sie Probleme mit ihrer Liste hätte.

Sie antwortete: „Ja. Ich konnte meine Entscheidung nicht ganz treffen. Es gibt so viele Wunder.“

Die Lehrerin sagte: „Nun, teile uns das mit, was du bisher hast und vielleicht können wir ja helfen.“ Die Schülerin zögerte zuerst und las dann vor:

„Für mich sind das die sieben Weltwunder:

1. Sehen
2. Hören
3. Sich Berühren
4. Riechen
5. Fühlen
6. Lachen ...
7. ... und Lieben“

Im Zimmer wurde es ganz still.

Diese alltäglichen Sachen, die wir als selbstverständlich betrachten und oft gar nicht realisieren, sind wirklich wunderbar. Die kostbarsten Sachen im Leben sind jene, die nicht gekauft und nicht hergestellt werden können. Erfreue dich an ihnen, erlebe sie bewusst und gib sie weiter!

aus

„**Die spirituelle Schatzkiste**“

123 Weisheitsgeschichten aus dem Yoga, dem Buddhismus und anderen Traditionen.

Erhältlich unter verlag@yogaakademie-austria.com



Die hinduistischen Gottheiten

Krishna und Radha

Krishna ist die achte Inkarnation Vishnus. Als vollständiger Avatar war er eins mit dem höchsten Bewusstsein und eine wahre Inkarnation des unendlichen Kosmischen Bewusstseins in menschlicher Form.

Das Wort „Krishna“ bedeutet „dunkel“ und symbolisiert das höchste Bewusstsein. Traditionsgemäß wird Krishna mit blauer Hautfarbe und mit gelber Kleidung dargestellt. Die blaue Farbe steht für die Unendlichkeit und gelb ist die Farbe der Erde. Krishnas blauer Körper mit gelber Kleidung stellt das reine, unendliche Bewusstsein dar, das sich auf Erden inkarniert, um in einem begrenzten Körper zu wirken.

Krishna erschien aus drei Gründen als Avatar auf der Erde: Er kam, um die Dämonen (des Unwissens, der Gier und des Hasses) zu vernichten und in der großen Schlacht von Kurukshetra dem Guten zum Sieg zu verhelfen; Er kam, um der Welt Seine wunderbare Botschaft der Bhagavad Gita (der Gesang Gottes) zu bringen; und schließlich kam Er, um zum Mittelpunkt zahlloser Bhakti-Schulen auf der ganzen Welt zu werden und der Welt die Schönheit und Größe Gottes zu zeigen.

Krishnas Mutter hieß Devaki, sein Vater Vasudeva. Einmal sagten seine Spielgefährten seiner Mutter, er habe Sand in seinen Mund gesteckt. Als sie seinen Mund öffnete, um den Sand zu entfernen, erblickte sie den gesamten Kosmos in seinem Mund.



Als kleines Kind liebte Krishna Butter über alles und machte sich über die Buttertöpfe seiner Mutter her. Auch später machte er seinem Namen „Navanita chora“, der Butterdieb, alle Ehre, denn er aß in den Häusern seiner Verehrerinnen, der Gopis, Butter. Die Gopis waren davon entzückt. Sie warteten begierig auf Krishnas Kommen, damit er ihre Butter äße. Krishna stiehlt oder vereinnahmt tatsächlich die Herzen Seiner Verehrer und läßt sie die Welt vergessen.

Krishna bewirkte zahlreiche Wunder. Einmal hob er die Govardhana-Hügel hoch, um Gokula vor den intensiven Regenfällen zu schützen, die Gott Indra schickte.



Krishnas Flöte

Krishna zog die Welt mit seiner bezaubernden, seelen-berührenden göttlichen Musik in seinen Bann. Die Flöte repräsentiert unbewegliche Materie. Die Flöte kann aus sich selbst keine Musik hervorbringen, aber wenn der Herr darauf spielt, bezaubert sie jeden. Die Löcher in der Flöte versinnbildlichen die Sinnesorgane, Gemüt und Intellekt, durch die sich das Göttliche ausdrückt.

Radha fragte Krishna: „Oh mein Lieber! Warum liebst Du die Flöte mehr als mich? Welche guten Taten hat sie getan, daß sie in engem Kontakt mit Deinen Lippen sein kann? Erkläre mir bitte, mein Herr, das Geheimnis. Ich möchte es so gerne hören.“

Shri Krishna sagte: „Diese Flöte ist mir sehr lieb. Sie hat einige wunderbare Tugenden. Sie ist von jedem Ichdenken geleert. Sie hat Ihr Inneres ganz leer gemacht und kann jede Melodie hervorbringen. Wenn auch Du Dich Mir gegenüber genauso verhältst wie diese Flöte, wenn Du Dein Ichdenken vollkommen beseitigst und Dich vollkommen hingibst, dann werde ich auch Dich auf die gleiche Weise lieben, wie ich diese Flöte liebe.“

Krishna und die Gopis

Als Kuhhirte hatte Krishna den Beinamen Gopala und Govinda (Go=Kuh, pala, vinda = beschützen); da Go aber auch für „Weisheit“ steht, bedeutet Govinda auch Sucher oder Schützer der Weisheit.

Die Gopis, die Kuhhirtinnen, waren glühende Verehrerinnen Govindas. Viele lehrreiche Geschichten seines Lebens handeln von ihm und den Gopis und dem Prinzip der Verehrung des Göttlichen.

„Die ausschließliche Selbsthingabe zeigt sich am deutlichsten in der spirituellen Leidenschaft der Gopis gegenüber Krishna. Die Gopis, von denen viele verheiratet waren, waren von einer grenzenlosen Sehnsucht erfüllt, sobald Krishna begann, seine Flöte zu spielen. Sie wurden durch sein Spiel verführt und von ihren täglichen Pflichten weggelockt; es zog sie unwiderstehlich zu Ihm. Als sie sich vollständig in Ihn verliebt hatten, waren ihre Herzen auch in Seiner Abwesenheit nur bei Ihm. Die Geschichte von Radha, seiner Lieblings-Gopi, erzählt, wie sie wie ein liebeskrankes Mädchen nach Ihm schmachtete. Dazu schürte er ihre Sehnsucht durch längere Phasen der Abwesenheit. Diese Geschichte ist ein wunderbares Gleichnis des Spiels zwischen unserem Geist und dem göttlichen Selbst in uns: Ab und zu zeigt es sich in all seiner Schönheit und erhöht so unsere Sehnsucht nach der Vereinigung mit Gott.“
Georg Feuerstein

Das Mahabharata

Das Leben Krishnas wird im größten Epos der Weltliteratur, dem Mahabharata, umfassend beschrieben. Im wichtigsten Teil des Mahabharata, der Bhagavad Gita, gibt Krishna die Lehre des Yoga zur Vervollkommnung und Befreiung des Menschen an seinen Schüler Arjuna.

Das Mahabharata erzählt die Geschichte zweier Familienzweige, der edlen Pandavas und der übel gesinnten Kauravas. Prinz Yudisthira, einer der fünf Söhne des Königs Pandu, wird bei einem Würfelspiel durch seinen Gegner Duryodhana um seinen Teil des Königreiches betrogen. Die Pandus, unter ihnen auch ihr Held und Anführer Arjuna, müssen für 13 Jahre ins Exil gehen. Als sie nach dieser Zeit wieder zurückkehrten und ihren Anteil am Königreich einforderten, verweigerten dies die Kauravas. Als auch zahlreiche Verhandlungen und Vermittlungsversuche Krishnas die Kauravas nicht bewegen konnten, ihren Teil der Vereinbarung zu erfüllen, kam es zum Krieg.



Die weltberühmte Bhagavad Gita beschreibt das Lehrgespräch, das vor dieser Schlacht zwischen dem göttlichen Lehrer Krishna und seinem Schüler Arjuna auf dem Schlachtfeld geführt wurde. Trotz der großen Übermacht besiegten die Pandavas ihre Widersacher in einem 18-tägigen Krieg, der Schlacht von Kurushetra.

Radha

Untrennbar mit dem Namen Krishna verbunden ist Radha, eine der Kuhhirtinnen (Gopis) und die ewige Gefährtin und Geliebte Krishnas. Ihre Liebe zu Gott nimmt die Form der Liebe zwischen Mann und Frau an. Radha gilt als die personifizierte Kraft der unbegrenzten Liebe Gottes. Sie wird auch als die inkarnierte Göttin Lakshmi betrachtet, die ihrem Gatten Vishnu in jeder Inkarnation zur Seite steht.

Sivananda: *„Jeder Nerv, jede Zelle Radhas vibrierte von Krishnas Namen. Sie sang ständig Seinen Namen. Sie konnte in der Nacht nicht schlafen. Ein kleiner Ton aus Krishnas Flöte ließ sie mitten in der Nacht in den dunklen Wald hinaus eilen, um Seine süße, herzerreißende Musik der Seele zu hören. Keine Macht der Welt konnte Sie davon abhalten. Radha lehrte der Welt das Wesen der Selbsthingabe, die Seele des Bhakti.“*

Das Mantra, mit dem Krishna verehrt wird, lautet:

Om Namo Bhagavate Vasudevaya

aus
„Yoga des Klanges“

Eine Einführung in Bhakti-Yoga; Texte, Übersetzungen und Noten der schönsten Kirtan-Lieder und Mantras



Erhältlich unter
verlag@yogaakademie-austria.com

Die Botschaft Gottes



Rumi, persischer Mystiker und Dichter, einer der bekanntesten Vertreter des Sufismus, 1207- 1273 n.Chr.

»O Gott!« rief einer viele Nächte lang,
Und süß ward ihm sein Mund von diesem Klang.
»Viel rufst du wohl!« sprach Satan voller Spott:
»Wo bleibt dir Antwort: „Hier bin ich!“ von Gott?
Nein, keine Antwort kommt vom Thron herab!
Wie lange schreist du noch „O Gott!“ Laß ab!«

Als er betrübt, gesenkten Hauptes, schwieg,
Sah er im Traum, wie Chidr niederstieg,
Und sprach: »Warum nennst du ihn denn nicht mehr?
Was du ersehnt, – bereust du es so sehr?«
Er sprach: »Nie kommt die Antwort: „Ich bin hier!“
So fürchte ich, er weist die Türe mir!«

»Dein Ruf „O Gott!“ ist mein Ruf „Ich bin hier!“
Dein Schmerz und Flehn ist Botschaft doch von mir,
Und all dein Streben, um mich zu erreichen,
Daß ich zu mir dich ziehe, ist's ein Zeichen!
Dein Liebesschmerz ist meine Huld für dich –
Im Ruf „O Gott!“ sind hundert „Hier bin ich!“«



Yoga und Lebenserfolg

Mit Yoga auf dem Weg zu deinem persönlichen Lebenserfolg - Teil 1

Auf dem Buchmarkt gibt es eine große Anzahl von Büchern über Erfolg. Und es gibt sehr viele Bücher über Yoga. Seltsamerweise konnte ich keines finden, das diese beiden Themen zu verbinden sucht – obgleich das nahe liegen würde. Auf den ersten Blick scheinen sie sich fast zu widersprechen - Spiritualität und Askese hier, Erfolg und Reichtumsdenken dort? Stille und loslassen hier, Streben und hohe Ziele dort? Wenn man jedoch genauer hinschaut, ist Yoga nichts anderes als ein Erfolgssystem. Und zwar ein besonders ausgereiftes, umfassendes und ganzheitliches Erfolgssystem. Im Yoga geht es um nichts weniger als um das Entfalten des Lebens auf allen Ebenen – auf der körperlichen, gesundheitlichen, energetischen, geistigen, psychischen und spirituellen Ebene, aber auch auf der sozialen, beruflichen und finanziellen Ebene. Yoga ist im Grunde das umfassendste, ganzheitlichste Konzept des Lebenserfolges, das jemals entwickelt wurde.

Wenn man die Lehren der großen Erfolgslehrer betrachtet, von Wattles bis Covey, von Hill bis Tracy, von Murphy bis Canfield, so geht es in erster Linie um beruflichen Erfolg, Reichtum, Berühmtheit und große Leistungen, etwa im Sport – meist wird vom Erfolg primär der äußere Ausdruck betrachtet und angestrebt, wenn man auch bei vielen Autoren ganzheitliche Ansätze findet. Die Wissenschaft und Philosophie des Yoga ist das „missing link“, ist jenes Element, das der klassischen Wissenschaft vom Erfolg im Leben erst die rechte Ausrichtung zu geben vermag. Yoga beinhaltet eine Fülle von gedanklichen Ansätzen und Techniken, die einen äußeren Triumph erst zu einem auf allen Ebenen des menschlichen Lebens erfüllenden und beglückenden Sein machen.

So lag es nahe, die Wissenschaft vom Erfolg mit der Wissenschaft des Yoga zu verbinden. Denn erst das Integrieren des seelischen, spirituellen Bereiches in das Streben nach Erfolg

sowie das Fragen, was denn WIRKLICH unter Lebenserfolg zu verstehen ist, wird uns dahin führen, tiefste Freude, das Gefühl des Einsseins mit allem Sein als den grundlegenden, essentiellen Aspekt des Lebenserfolges zu erkennen und zu erfahren.

Wir wollen uns zunächst mit der Frage befassen, was wir unter Erfolg bzw. unter Lebenserfolg zu verstehen haben. Allgemein versteht man unter dem Begriff „Erfolg“ das positive Ergebnis eines zielgerichteten Strebens: Man nimmt sich vor, eine Prüfung zu bestehen, einen Preis zu gewinnen, ein bestimmtes Umsatzziel zu erreichen, und betrachtet es als Erfolg, wenn das Angestrebte erreicht wurde. Ein erfolgreicher Mensch ist für die meisten einer, der Karriere gemacht hat, viel Geld verdient, oder einer, der ein großes Kunstwerk geschaffen, Bestseller geschrieben hat oder im Sport viele Siege errungen hat.

Der Begriff „Lebenserfolg“ soll hier jedoch umfassender, ganzheitlicher verstanden werden – es wird um Erfolg in allen Bereichen des Lebens gehen, insbesondere darum, nicht nur äußeren, für alle sichtbaren Erfolg zu erlangen, sondern Erfolg in der inneren Dimension des Herzens zu erfahren. Zudem soll der Erfolg nicht etwas sein, das irgendwann einmal, als Krönung unserer Anstrengungen, unseres Strebens und Durchhaltens, erreicht wird, sondern eine innere Qualität der Sinnhaftigkeit, der Freude und Erfüllung, die eine ständige, dauerhafte Erfahrung ist.

Unsere Anforderungen an Lebenserfolg sind damit:

- Unser Lebenserfolg orientiert sich an der eigenen Natur, an den eigenen Bedürfnissen und inneren Werten – statt eines Maximums wollen wir ein persönliches Optimum erleben.
- Wir müssen uns aber nicht nur an der inneren Natur und unseren persönlichen Maßstäben orientieren, sondern uns auch harmonisch in ein größeres Ganzes einfügen: Unser Handeln muss neben Achtsamkeit und Zielgerichtetheit auch den Anforderungen der Ethik, eines universalen Gesetzes entsprechen.
- Lebenserfolg muss ganzheitlich sein und alle Ebenen und Dimensionen des Lebens umfassen: Beziehung und Beruf, Gesundheit, materieller Erfolg, Persönliches und Spirituelles.
- Der Lebenserfolg darf nicht in die Zukunft verlegt werden – der momentane Augenblick und JEDER TAG in unserem Leben soll eine Erfolgserfahrung sein und der Erfolg nicht auf einen zukünftigen einmaligen Zeitpunkt beschränkt sein.
- Schließlich werden wir erkennen, dass, was wir unter Lebenserfolg verstehen können, ein inneres, subjektives Erleben ist, das einer inneren Ausrichtung und Einstellung entspringt, und nur am Rande mit äußeren, objektiv meßbaren Dingen zu tun hat.

Bei all diesen Anforderungen und Komponenten des ganzheitlichen Lebenserfolges vermag uns Yoga unschätzbare Dienste zu leisten. Bei unserer Überlegung, in welcher Weise uns Yoga hier helfen kann, gilt es zunächst zu ver-

stehen, dass das, was wir hier als Lebenserfolg bezeichnen, also das Ziel und die Bestimmung des Menschseins zu erkennen und zu verwirklichen, seit vielen Jahrhunderten, ja Jahrtausenden Gegenstand intensiven Studiums der Yoga-Wissenschaft ist – wir haben es hier mit den Ergebnissen eines unglaublich langen Zeitraums zielgerichteter Arbeit zu tun, welche genau unser Thema behandelt. Yoga untersuchte die Natur nicht nur des menschlichen Körpers und seiner Energiestrukturen, sondern auch seines Geistes, seiner Psyche, des Egos. Erst mit diesem tiefen und umfassenden Erkennen der Grundstrukturen des Menschen kann man erwarten, Antworten auf derart grundlegende Fragen zu erhalten. Profitieren wir also vom ältesten und ausgereiftesten Glücks- und Erfolgsforschungs-System der Menschheit!

Hier sind einige Ansätze, wie Yoga uns helfen kann:

- Aus einem tieferen Verstehen der menschlichen Natur können wir einen sinnvollen und erfolgversprechenden Ansatz für unseren persönlichen Lebenserfolg gewinnen.
- Für jeden Menschen sieht Lebenserfolg anders aus - Yoga hilft uns, die persönliche Form des Lebenserfolges zu erkennen und sie zu verwirklichen.

- Yoga hilft uns, in jedem Augenblick ein inneres Erfolgsparadigma zu leben, statt auf den Erfolg in der Zukunft zu hoffen.
- Der Mensch strebt nach äußeren Dingen, aus denen er sich Glück erhofft – der Yogi sucht nach dem inneren Quell des Glücks, und aus dem Leben aus diesem Quell erfährt er Glück aus ALLEN Dingen und Situationen.
- Die Yoga-Wissenschaft stellt uns auch einen Verhaltenscodex zur Verfügung, der direkt sowohl zu einer inneren Reinigung unseres Astralkörpers als auch zu harmonischeren Beziehungen zu Menschen und zu sich selbst führt.
- Und schließlich vermögen uns die Energie-Übungen des Hatha Yoga, die Asanas und Pranayamas, nicht nur gesund und fit zu erhalten, sondern sie reinigen auch unsere inneren Strukturen, die Energiebahnen, was erst ein tiefes Erkennen und innere Harmonie ermöglicht.

In der nächsten Ausgabe der YOGAVision werden wir verschiedene Aspekte und mögliche Ausdrücke eines ganzheitlichen Lebenserfolges betrachten.



Eine Stimme für unseren Planeten

Avaaz bedeutet „Stimme“. Avaaz ist die größte internationale Online-Bewegung in der Geschichte. Hier ist ihre Botschaft.



Etwas Großes ist im Gange. Vom Tahrir-Platz bis zur Wallstreet, von unglaublich mutigen Avaaz-Bürgerjournalisten in Syrien bis zu den Millionen Bürgern, die eine Kampagne nach der anderen gewinnen – die wahre Demokratie bahnt sich ihren Weg. Dies ist nicht der Medienzirkus unserer korrupten „Wählt-alle-4-Jahre-Demokratie“ der Vergangenheit, sondern etwas, das viel, viel tiefer geht. Tief in uns selbst spüren wir unsere eigenen Möglichkeiten, jene Welt zu schaffen, von der wir alle träumen.

Wir haben dafür allerdings nicht viel Zeit. Unser Planet wird von zahlreichen Krisen bedroht – Klimakrise, Nahrungsmittelkrise, Finanzkrise, die Verbreitung von Atomwaffen... Diese Krisen können uns spalten, oder zusammenbringen wie niemals zuvor. Sie sind die Herausforderungen unserer Zeit, und das Ergebnis wird darüber entscheiden, ob unsere Kinder in einer dunkleren Welt aufwachsen, oder in einer, die nach größerer Harmonie zwischen Menschen strebt.

Es gilt, diese Herausforderung anzunehmen. Mit 17 Millionen hoffnungsvollen Mitgliedern – deren Zahl ständig steigt – ist Avaaz

die größte internationale Online-Bewegung der Geschichte. Es gibt keine andere so große, weltweite, themenübergreifend arbeitende, demokratische, Hightech-Bürgerbewegung, die innerhalb von 24 Stunden in Hunderten von Ländern koordiniert demokratischen Druck aufbauen kann. Unser Potenzial ist einzigartig – genauso wie unsere Verantwortung.

Mit 17 Millionen Mitgliedern in jedem Land der Welt ist es uns möglich, blitzschnell auf dringende Bedürfnisse und Gelegenheiten zu reagieren. Avaaz funktioniert - gemeinsam haben wir Leben in Haiti und Burma gerettet, Regierungspolitik von Brasilien bis Japan umgekehrt und internationale Verträge vom Verbot von Streubomben bis zum Erhalt der Meere beeinflusst. Der britische Premierminister Gordon Brown sagt von Avaaz: „Ihr habt den Idealismus der Welt vorangetrieben... unterschätzt nicht euren Einfluss auf die Staats- und Regierungschefs“. Der Economist schreibt, dass Avaaz bereit ist, einen „ohrenbetäubenden Weckruf an die Entscheidungsträger der Welt zu senden“ und Nobelpreisträger Al Gore sagt: „Avaaz ist inspirierend und hat bereits damit begonnen, Veränderungen einzuläuten.“

www.avaaz.org

Interview

Yoga für Kinder hat Zukunft

Das Interesse an Kinder-Yoga nimmt ständig zu. Die Nachfrage nach unseren Kinderyoga-Workshops und nach Kinderyoga-Ausbildungen zeigt, dass Kinder-Yoga im Kommen ist. YOGAVision hat mit drei Kinderyoga-Experten gesprochen.



Sabine Gauri Borse ist Ausbildungsleiterin für Kinderyoga und Kiyo-Lehrerin

mit langjähriger Erfahrung. „Kinder-Yoga ist für mich mehr als ein Beruf - es ist eine Berufung!“



DI Reinhard Neuwirth ist Ausbildungsleiter für Kinderyoga und Diplom-Pädagoge.

„Ich arbeite seit ca 20 Jahren im Erziehungs- und Sportbereich, bin Yogalehrer und Vater von 3 Kindern - die logische Folge: Kinder-yoga mit Begeisterung!“



Christian Rudra Gruber ist Ausbildungsleiter für Kinderyoga und Kiyo-

Lehrer mit langjähriger Erfahrung. „Alle, wirklich alle Kinder lieben Yoga - wenn sie nicht dazu gezwungen werden.“

Was bewirkt Kinder-Yoga? Gibt es wissenschaftliche Untersuchungen über die Wirkungen?

Reinhard: Eine sofort sichtbare Wirkung ist Freude in Kinderaugen! Neben den körperlichen Wirkungen, wie gesteigerte Beweglichkeit, besseres Gleichgewichtsvermögen und Aufbau von Kraft sind es vor allem das Bewußtwerden des eigenen Körpers (Körpergefühl) und das Erkennen, dass Momente der Stille nichts Bedrohliches an sich haben, sondern ihre eigene Schönheit haben. Auch können wir im KiYO ausgleichend auf gewisse Verhaltensformen der Kinder einwirken, so eher introvertierte Kinder zu mehr Selbstausdruck animieren und den Extrovertierten helfen, ein wenig „herunterzufahren“.

Wissenschaftliche Untersuchungen gibt es natürlich viele, die auch alle die positiven Effekte des Kinder-Yoga bestätigen.

Sabine: Bei Kinderyoga steht die Körperwahrnehmung und der Spass an der Bewegung im Vordergrund. Die Kinder lernen aber auch, ihre Kräfte im „Aussen“ zu bündeln und nach innen zu ziehen, den Atem zu spüren und daraus Kraft zu schöpfen. Dies geschieht alles in einer spielerischen Form; wir holen die Kinder dort ab, wo sie sich gerade befinden! Kinder-Yoga darf auch laut sein, denn danach sind die Kinder wieder bereit, mehr Stille zuzulassen!

Welches Alter ist am besten für Kinder-Yoga? Gibt es verschiedene Altersgruppen? Wie unterscheidet sich Yoga in diesen Altersgruppen?

Rudra: Grundsätzlich kann man Kinder-Yoga schon sehr früh beginnen. Die Gruppen sollten jedoch nicht zu groß sein, und man darf Kindergartenkinder nicht mit Schulkindern in der gleichen Gruppe haben. Ideal wäre die Unterteilung zwischen Kindergartenalter (3 - 5 Jahre), Schulkinder 1. und 2. Klasse zusammen, 3. und 4. Klasse zusammen. Ab 11 Jahre werden Jungs und Mädchen eher getrennt unterrichtet.



Reinhard: Der Unterschied in den einzelnen Altersgruppen betrifft einerseits das Übungsgut (was machen wir im KIYO), andererseits die Art der Aufbereitung (altersgemäße Themen, Begriffe und Sprache).

Im Kindergartenalter nehmen die Körperhaltungen (Asanas) noch einen vergleichsweise geringen Raum ein, und die Positionen werden auch nur kurz gehalten, es wird auch viel in Bewegung gemacht, getanzt, etc. Abwechslung steht im Vordergrund, um der noch kurzen Aufmerksamkeitsspanne der Kinder gerecht zu werden. Aber auch hier werden schon stille Mo-

mente wie Massagespiele oder das Lauschen einer Klangschale eingebaut.

Im Volksschulalter treten die Asanas schon mehr in den Vordergrund. Die Stunden stehen meist unter einem bestimmten Motto (z.B. Reise nach Indien, bei den Indianern, Am Meer,...). In diesem Rahmen werden passende Asanas gelernt und geübt, verbunden mit Spielen in Bewegung, spielerischen Atemübungen und Entspannungselementen wie Traumreisen und Partnermassagen.

Im Teenageralter wird der körperliche Aspekt immer wichtiger. Man kann schon eine gewisse Exaktheit beim Üben einfordern und die Kinder bzw. Jugendlichen haben Spaß an der körperlichen Herausforderung. Mit zunehmendem Alter bewegt sich dann der Teenie-Yoga immer mehr in Richtung Erwachsenen-Yoga, nur die Form bleibt Teenie-gerecht. So nimmt Musik einen wichtigen Stellenwert ein und die Yogapositionen werden in einer Art Choreographie passend zur Musik, fließend (man nennt das dann Flow) aneinandergereiht.



Welche Möglichkeiten haben Eltern, ihre Kinder durch Yoga zu unterstützen?

Reinhard: Zunächst einmal, indem sie selbst mit ihren Kindern Yoga praktizieren, was eine wunderbare Erfahrung für beide Seiten sein kann und, wie heute so schön heißt, eine „Qualitätszeit“ mit den Kindern darstellt. Zum anderen, indem sie für ihre Kinder einen geeigneten Yogakurs suchen bzw. in der Schule/Kindergarten rückmelden, daß sie Interesse an Yogaunterricht für ihre Kinder haben.

Schließlich gibt es noch einen indirekten Weg der Unterstützung durch Yoga. Wie wir ja alle wissen, sind Kinder besonders gute „Nachahmer“, und als solchen kommt der Vorbildfunktion der Eltern eine immens große Rolle zu. Wenn also Mama und/oder Papa Yoga praktizieren, das heißt gut für sich selbst sorgen und yogische Lebensführung in den Alltag integrieren, so hat das allergrößte Auswirkungen auf die Kinder.

Rudra: Und man kann natürlich die Kinderyoga-Workshops der Yoga-Akademie besuchen, da lernt man, wie man Yoga mit den eigenen Kindern „spielen“ kann!



Welche Erfahrungen und Beobachtungen hast du in deinen bisherigen Kiy-Workshops für Eltern und Pädagogen gemacht?

Sabine: Bei den Workshops machte ich immer die Erfahrung, dass die Pädagogen und auch Eltern immer mit großer Freude dabei waren. Es war sehr großes Interesse, wie man Yoga mit Kinder üben und spielen kann. Ich persönlich erlebte jeden Workshop mit sprühendem Herzen, da die Teilnehmer sehr glücklich und voller Tatendrang nach Hause gingen! Der Samen wurde gesetzt...



Reinhard: Eine Erfahrung ist, daß es meist gar nicht soviel braucht, um die Workshop-Teilnehmer „fit“ fürs Kinderyoga zu machen. Die meisten bringen schon sehr viel an Grundwissen im Umgang mit Kindern mit. Wenn sie dann im Workshop das nötige Übungsgut (Körperübungen, Atemübungen, Spiele in Bewegung und in Stille, Entspannungsübungen) und die Erkenntnis vermittelt bekommen, dass sie ihrer Kreativität freien Lauf lassen können, sind sie schon bereit für die ersten Schritte im Kinder-Yoga.

Zum Abschluß, warum lehrst du Kinder-Yoga und hast du Visionen für die Zukunft des Kinder-Yoga?

Sabine: Meine Vision.... Ja, man sieht bereits in den letzten Jahren schon einen Trend, Kinderyoga immer mehr in den Alltag zu integrieren. Vor ein paar Jahren wäre es noch undenkbar gewesen, dass Yoga in den Schulen angeboten wird oder sogar auch in den Turnstunden praktiziert wird (kleine Yoga-Einheiten auch in den Kindergartenturnstunden!) Es wird immer mehr und mehr und das finde ich wunderbar! Die Kinder können so schon früh beginnen, sich zu stärken, zu spüren und zu erleben und das alles in einer spielerischen Form!

Jeder Erwachsene, der schon eine Weile Yoga praktiziert, merkt eine positive Veränderung in sich ... und stellen wir uns vor, wir hätten diese schon als Kind das erste Mal wahrgenommen ... und wir hätten schon so früh begonnen, unser Potenzial, das in jedem von uns schlummert, reifen zu lassen

Rudra: Meine Vision ist es, Kinderyoga in der Schule zum Alltag machen. Mit Gottes Hilfe schaffe ich das, die Zeit kommt.



Reinhard: Ich möchte mit Kinder-Yoga einen Gegenpol zu vielen Strömungen unserer Zeit setzen. Ich möchte der Stille, der Langsamkeit wieder zu einem Stellenwert verhelfen und den Kindern zeigen, welche Freude darin liegt. Ich möchte mit Kinder-Yoga etwas schaffen, das nicht wettbewerbs- bzw. leistungsorientiert ist, in dem möglichst wenig bewertet wird und jeder ganz er/sie selbst sein darf. Ich möchte die Kinder zu bewusstem Sein anleiten, um sie so von unbewußtem (reaktiven) Verhalten zu bewußtem, selbstbestimmten Handeln zu führen. Schließlich möchte ich den Kindern auch einfach eine Zeit des Lachens, des Spielens, des „Kindseins“ ermöglichen.

Visionen dürfen ja etwas abgehoben klingen, oder? Und so wünsche ich mir, daß Kinder-Yoga zu einem integralen Bestandteil der Ausbildung unserer Kinder und Jugendlichen wird. Wann steht denn schon „Entwicklung des Körpergefühls“, „Entspannungskunde“, „Glückologie“ oder „Die Kraft meiner Gedanken“ auf dem Lehrplan? Wenn wir morgen gesunde, zufriedene, mitfühlende, sich selbst und ihrer Umwelt gegenüber verantwortungsbewußte Erwachsene haben wollen, dann müssen wir ihnen heute als Kinder die Möglichkeit geben, das auch zu lernen. So kann Kinder-Yoga einen wichtigen Beitrag leisten zur Weiterentwicklung unserer Gesellschaft.

Sabine: Und zum Abschluss noch ein Zitat:

„Wenn wir wahren Frieden in der Welt erlangen wollen, müssen wir bei den Kindern anfangen! (Mahatma Gandhi)

NEU:

Die Kinderyoga-Übungsleiterausbildung

Aufgrund zahlreicher Anfragen gibt es jetzt eine Kinderyoga-Ausbildung, die keine abgeschlossene Yogalehrer-Ausbildung voraussetzt. Voraussetzung für eine Teilnahme ist nur der aufrichtige Wunsch, sich mit Yoga auseinanderzusetzen und Yoga-Gedanken und Techniken an Kinder und Jugendliche weiter zu geben.

In 4 Wochenenden lernst du das Leiten von Kinderyoga-Kursen, zahlreiche Spiele und wie die ethischen Werte des Yoga spielerisch vermittelt werden können. Daneben werden die allgemeinen Grundlagen und Techniken des Ganzheitlichen Yoga vermittelt und geübt.

Die erste Ausbildungsgruppe startet im März 2014 im JUFA Pöllau. Die Ausbildungsseminare dauern jeweils von Freitag 16 Uhr bis Sonntag 16 Uhr. Die Ausbildung schließt mit dem Zertifikat „Kinderyoga-Übungsleiter/in (YAA)“.

Termine (vorläufig):

- 15.02.2014; 14 - 17 Uhr (Info-Tag)
- 14.03. - 16.03.2014
- 04.04. - 06.04.2014
- 25.04. - 27.04.2014
- 16.05. - 18.05.2014

Ort: JUFA Gästehaus
8225 Pöllau; Marktstr. 603

Kosten: € 1.200,-

Leitung:

DI Reinhard Neuwirth
Dipl. Pädagoge, Yogalehrer
www.yoga-und-bewegung.at



„Ich arbeite seit ca 20 Jahren im Erziehungs- und Sportbereich, bin Yogalehrer und Vater von 3 Kindern - die logische Folge: Kinderyoga mit Begeisterung!“

Info / Anmeldung:

office@yogaakademie-austria.com
0664-768 8565



>>> BEWEGEN >> ATMEN >> BEWUSST-SEIN

YOGAKURSE - WORKSHOPS - KINDERYOGA
STMK-BGLD-NÖ-WIEN

YOGA-UND-BEWEGUNG.AT

Erwachsene lernen, Yoga mit Kindern zu machen

Die Kinderyoga-Workshops

Kinder-Yoga ist groß im Kommen. 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.

In kompakten und kostengünstigen Kinder-yoga-Schulungen können Pädagog/innen und Eltern lernen, wie Yoga-Übungen und -Spiele helfen können, die Konzentration der Kinder zu verbessern, schüchternen Kindern mehr Selbstvertrauen zu geben und die Energie besonders aktiver Kinder in die rechte Bahn zu lenken. Die Workshops dauern einen Tag (9-18 Uhr) und kosten € 90,-. Hier die nächsten Termine:



Ort	Datum	Leitung	Kontakt / Anmeldung
1150 Wien	26.05.2013	Petra Janata	0650-561 5760 office@amazing-yoga.at
1150 Wien	20.10.2013	Petra Janata	0650-561 5760 office@amazing-yoga.at
1210 Wien	23.11.2013	Reinhard Neuwirth	0699-8126 5508 info@yoga-und-bewegung.at
2500 Baden	21.09.2013	Reinhard Neuwirth	0699-8126 5508 info@yoga-und-bewegung.at
2870 Aspang	05.10.2013	Reinhard Neuwirth	0699-8126 5508 info@yoga-und-bewegung.at
4600 Wels	26.10.2013	Rudra Gruber	0664-768 8565 office@yogaakademie-austria.com
8010 Graz	22.11.2013	Sabine Borse	0699-1108 1550 info@enjoyyoga.at
8225 Pöllau	26.10.2013	Reinhard Neuwirth	0699-8126 5508 info@yoga-und-bewegung.at
8680 Mürzzuschlag	09.11.2013	Reinhard Neuwirth	0699-8126 5508 info@yoga-und-bewegung.at

Die Yoga-Lebensschule

Yoga fürs Leben – die Seminare

Es ist soweit: Die Yoga fürs Leben-Seminare starten! Im September starten die ersten Serien in Wien, Graz, Wels und Salzburg. Die Yoga-Lebensschule behandelt in 8 Seminartagen drei Themenkreise. Diese Themenkreise können auch einzeln besucht werden.

YOGA FÜRS LEBEN - DIE THEMENKREISE				
	Themenkreis	Inhalte	Umfang	Kosten
1	Yoga-Basics	Einführung in den Ganzheitlichen Yoga fürs Leben; korrekte Durchführung der Asanas und Pranayamas; Grundlagen des Hatha-Yoga; eigene Übungspraxis	4 Tage	€ 520,-
2	Meditation und Philosophie	Theorie und Praxis der Meditation; Einführung in Mantras; die Yoga-Philosophie und ihre Anwendung im Alltag; die Geistigen Gesetze; Yoga und Lebenserfolg	2 Tage	€ 260,-
3	Yoga und Gesundheit	Yoga in Gesundheitsprävention und Therapie; Entspannung und Stress Management, Yoga-Ernährung; medizinische Grundlagen der Yoga-Praxis; Yoga-Hilfe bei den häufigsten Erkrankungen	2 Tage	€ 260,-
1-3	Gesamte Serie		8 Tage	€ 890,-

Seminarzeiten und Schulungsumfang: Jeder Seminartag beginnt um 9 und endet um 19 Uhr. Die reine Unterrichtszeit beträgt etwa 8 Stunden; die gesamte Schulung umfasst damit rund 64 Unterrichtsstunden.

Voraussetzungen für die Teilnahme: Idealerweise ist bereits ein Grundwissen von Yoga vorhanden (z.B. aus ein oder zwei Grundkursen oder aus Yoga-Büchern), aber auch Anfänger können die Yoga-Lebensschule besuchen.

Schulungsunterlagen: Es gibt eine ausführliche Schulungsmappe, die alle Inhalte der Yoga-Lebensschule beschreibt und die Übungen mit zahlreichen Abbildungen darstellt.

Familien-/Partnerrabatt: Wenn zwei oder mehr Personen einer Familie an den Seminaren teilnehmen wollen, gibt es einen Rabatt von 10%.

Yoga fürs Leben in Österreich

Die Yoga-Lebensschule findet in vier Zentren statt: In Wien, Graz, Wels und in Salzburg.



Termine Herbst / Winter 2013

Ort	Info-Tag	1 - 4 Yoga-Basics und Hatha Yoga	5 - 6 Meditation und Philosophie	7 - 8 Yoga und Gesundheit	Gesamte Serie
Wien Studio Ayuryoga Am Spitz 16/14 1210 Wien	01.09.2013 14 - 17 Uhr	21.09.2013 05.10.2013 19.10.2013 09.11.2013 € 520,-	23.11.2013 14.12.2013 € 260,-	11.01.2014 25.01.2014 € 260,-	€ 890,-
Graz Yoga & Dance Haydngasse 10 8010 Graz	22.09.2013 17 - 20 Uhr	19.10.2013 09.11.2013 23.11.2013 30.11.2013 € 520,-	14.12.2013 11.01.2014 € 260,-	25.01.2014 08.02.2014 € 260,-	€ 890,-
Wels Schloss Puchberg 4600 Wels	07.09.2013 15 - 18 Uhr	27.09.2013 25.10.2013 22.11.2013 10.01.2014 € 520,-	31.01.2014 14.02.2014 € 260,-	21.03.2014 11.04.2014 € 260,-	€ 890,-
Salzburg Yoga-Haus 5020 Salzburg	in Planung	09.11.2013 10.11.2013 07.12.2013 08.12.2013 € 520,-	in Planung € 260,-	in Planung € 260,-	€ 890,-

Information & Anmeldung

Info-Mappe: Wenn du Interesse an den Seminaren der Yoga-Lebensschule hast, kannst du die ausführliche Informationsmappe anfordern, die dir Details zu Philosophie, Aufbau und Inhalt der Seminare gibt.

Informations-Treffen: Zu jeder Seminarfolge gibt es ein Info-Treffen, bei dem du die / den Seminarleiter/in persönlich kennen lernen kannst.

Website www.yogaakademie-austria.com: Auf unserer Website findest du stets die aktuellen Infos und Termine sowie Antworten auf die häufigsten Fragen.

Individuelle Fragen und Reservierungen: Unser Yoga-fürs-Leben-Büro hilft dir gerne weiter: Martina, tel 0664-768 8565; office@yogaakademie-austria.com



International anerkanntes Zertifikat

YogaAlliance

Integrity, Diversity, Community.



YOGALEHRER-AUSBILDUNGEN

Mit 12 Lehrgängen jährlich in 8 Ausbildungszentren ist die Yoga-Akademie Austria das führende Yogalehrer-Ausbildungsinstitut in Österreich.

- Ganzheitlicher Yoga
- Ausbildungsdauer: 1 Jahr
- International zertifiziert
- berufsbegleitend
- umfangreiche Ausbildungsunterlagen



Wir senden dir gerne die ausführliche Infomappe zu.

office@yogaakademie-austria.com . www.yogaakademie-austria.com . 0664 768 85 65

Es ist unsere Vision, Yoga für den Menschen des 21. Jahrhunderts auf breiter Basis verfügbar und nutzbar zu machen. Wir wollen mehr als nur Wissen weiter geben - wir wollen eine innere Flamme entzünden!

Wir bieten Yogalehreraus- und Weiterbildungen an, die von tiefer Inspiration getragen sind und gleichzeitig in Fundiertheit und Professionalität den höchsten Standards im europäischen Erwachsenen-Bildungswesen entsprechen.

Die Leiter/innen unserer Aus- und Weiterbildungen sind selbst praktizierende Yogis, die durch langjährige Übungs-, Unterrichts- und Ausbildungspraxis sowie ständige Weiterbildungen über außergewöhnlich hohe spirituelle, technische und didaktische Qualifikation verfügen.

Arjuna P. Nallasagar



Yoga-Akademie Austria - Special

Yogalehrer-Ausbildungen in Österreich

Auf den nächsten Seiten wollen wir die Hauptaktivität der Yoga-Akademie Austria ausführlicher vorstellen: Die Yogalehrer-Ausbildung. Wir werden uns ansehen, welche Kraft, welche Vision hinter diesen Schulungen steht, was ihre Ziele und Inhalte sind, wie sie aufgebaut sind und welche Möglichkeiten die/der Absolvent/in nach der Ausbildung hat. Wir werden auch eine Absolventin über ihre Erfahrungen in der Ausbildung erzählen lassen.

Werfen wir zunächst einen kurzen Blick auf unser Institut:

Die Yoga-Akademie Austria



Gegründet in 2006 als Yoga-Akademie Steiermark, hat sich unser Ausbildungsinstitut innerhalb von nur 5 Jahren zum führenden Yogalehrer-Ausbildungsinstitut in Österreich entwickelt: Derzeit finden in allen österreichischen Bundesländern mit Ausnahme Burgenland und Vorarlberg jährlich insgesamt 12 Ausbildungslehrgänge statt, etwa 120 fertige Yoga-Lehrer/innen verlassen jährlich die Yoga-Akademie. Die Ausbildungen der Yoga-Akademie Austria sind damit zu einem österreichischen Standard geworden, sie wurden 2006 durch die European Yoga Alliance und 2010 durch die International Yoga Alliance zertifiziert und sind damit weltweit anerkannt. Derzeit arbeiten bei der Yoga-Akademie Austria 8 Ausbilder/innen und 3 Personen in der Organisation.



Gründer und Leiter der Yoga-Akademie Austria ist Arjuna Paul Nathschläger. Er praktiziert Yoga seit 1994, ist Yogalehrer seit 1996 und bildet seit 2001 Yogalehrer aus. Er hat fünf Bücher über Yoga verfasst, unter anderem „Yoga fürs Leben“, „Ganzheitlicher Yoga“ und „Yoga und Gesundheit“. Über seine Lebensvision und Berufung sagt er:

„Ich habe in Yoga den Weg erkannt, der alle Fragen des Lebens in vollkommener Weise beantwortet – Fragen persönlicher und gesundheitlicher Art, berufliche und soziale Aspekte und schließlich die grundlegende Frage nach dem Ziel und Sinn unseres Daseins werden durch Yoga in genialer Einfachheit und Klarheit beantwortet. Seit über 18 Jahren ist Yoga zu meinem Lebensinhalt geworden, und seither ist es mein Bestreben, das Wissen um diese „Heilige Wissenschaft“ in jeder möglichen Form an andere Menschen weiterzugeben. Ich praktiziere selbst neben meiner organisatorischen und Ausbildungstätigkeit mehrere Stunden täglich Yoga – diese Stunden sind für mich eine enorme Kraftquelle, die es mir erlaubt, meine Aufgabe zu erfüllen und meine Vision zu leben: Yoga zu verbreiten, um damit vielen Menschen

zur Entfaltung ihres Lebens, zu Gesundheit und Harmonie zu führen. Ich bin froh und dankbar, gemeinsam mit einem begeisterten Team von erfahrenen und kompetenten Yoga-Expertinnen und -Experten diese Vision in die Wirklichkeit umsetzen zu können.“

Leitgedanke und Vision all unserer Aktivitäten ist es, einen ganzheitlichen Yoga auf eine Weise weiter zu geben, die dem Menschen unmittelbaren Nutzen in seinem Alltag bringt. Der ganzheitliche Yoga entwickelt und entfaltet alle Ebenen des Menschen, Körper, Energie, Geist, Psyche, Emotion; und ein auf das tägliche Leben ausgerichteter Yoga-Zugang wird das Leben im sozialen Bereich, in Beruf und Karriere, auf der gesundheitlichen Ebene und im persönlich-spirituellen Bereich fühlbar verbessern.

Welche **Aktivitäten** bietet die Yoga-Akademie Austria an? Hier ein Überblick:

1. Yogalehrer-Ausbildungen in 7 von 9 Bundesländern in Österreich;
2. Weiterführende Yoga-Ausbildungen, z.B. in den Bereichen Asanas, Kinder-Yoga, Schwangeren-Yoga und Satsangleiter;
3. Yoga fürs Leben-Seminare sprechen speziell Personen an, die eine Yoga-Komplettschulung mit Schwerpunkt „Nutzen des Yoga fürs tägliche Leben“ und / oder eine Vertiefung ihrer Yoga-Grundkenntnisse suchen. Im Rahmen der Yoga fürs Leben Aktivität gibt es auch Seminare „Yoga und Gesundheit“, „Lebensweisheit des Yoga für den Alltag“ sowie Kinderyoga-Workshops;
4. Publikationen: Unser in die Yoga-Akademie integrierter Verlag gibt nicht nur Yoga-Bücher und die Ausbildungsdokumentation heraus, sondern auch die kostenlose Zeitschrift *YOGAVision* und Publikationen, die auf unserer Website bereits eine kleine Online-Bibliothek bilden;
5. Kooperationen und Networking: Unsere Kooperationspartner erweitern das Aktivitätsspektrum in den Bereichen Weiterbildungen, Yoga-Shop, Yoga-Ferien und Business-Yoga;
6. Services: Wir beraten kostenlos Yoga-Unternehmensgründer, stellen ein österreichisches Yogalehrerverzeichnis zur Verfügung und vermitteln Yogalehrer, Yoga-Kurse und Seminarräume.

UNSER TEAM

Aus- und Weiterbildungsleiter/innen



Andi



Jasmin



Parvati



Fabian



Adya



Omkari



Sabine



Reinhard

Organisation und Kundenbüro



Hermi
Organisation
und Planung



Martina
Kundenbüro

Die Yogalehrer-Ausbildungen

Das Ausbildungs-Gesamtkonzept der Yoga-Akademie Austria umfasst eine fixe „Ausbildungs-Grundstufe“ (2 Semester), auf die dann mit der „Oberstufe“ entweder ein Tiefergehen in Theorie und Praxis des Yoga oder eine Spezialisierung, etwa in den Bereichen Kinder-Yoga oder Schwangeren-Yoga, folgen kann. Dieses modulare Ausbildungssystem hat den Vorteil, dass man das Tempo und die Richtung seiner Ausbildung nach den eigenen Möglichkeiten und Neigungen selbst bestimmen kann.



Wir werden uns nun mit der **Grundstufe, der Yogalehrer-Ausbildung** ausführlicher befassen - sie umfasst sechs bis zehn Monate intensiver Praxis und intensiven Studiums; wir streben hier die folgenden **Ziele** an:

1. Zunächst wollen wir Yoga in allen Aspekten kennen lernen. Wir studieren die Techniken, die Philosophie, um zu einem tiefen Verständnis davon zu gelangen, wie Yoga „funktioniert“. Alle theoretischen und praktischen Aspekte werden in Vortrag, Diskussion und Übungspraxis ausführlich erarbeitet.
2. Wir können die Wirkweise und Kraft des Yoga nur dann wirklich verstehen und an andere Menschen weitergeben, wenn wir sie selbst erlebt und gelebt haben. Deshalb widmen wir der Übungspraxis große Aufmerksamkeit. Wir üben nicht nur Asanas und Pranayamas, sondern auch Meditation und geistige Techniken, Mantra-Rezitation und Kirtan-Singen.
3. Durch das Studium und das eigene Praktizieren entsteht von selbst - und dieser Prozess ist wichtiger Teil der Ausbildung - eine Entwicklung und Entfaltung der Persönlichkeit. Man erkennt Zusammenhänge, sieht viele Dinge in einem neuen Licht und kann die Elemente und Techniken des Yoga im eigenen Alltag anwenden.
4. Schließlich brauchen wir „Handwerkszeug“, didaktisches Knowhow, um Yoga auf professionelle und verantwortliche Weise weitergeben zu können. Wir befassen uns ausführlich mit den medizinischen Grundlagen, die für Praxis und Unterricht des Yoga wichtig sind, lernen alles über korrekte Durchführung, Hilfestellung, Erklären und Vorführen der verschiedenen Asanas und Pranayamas, Aufbau von Kursen, bis hin zu organisatorischen und steuerrechtlichen Aspekten, Werbung und unternehmerischen Bereichen spannt sich der Bogen.

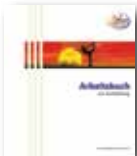
Formen der Ausbildung

Um den unterschiedlichen Möglichkeiten und Situationen der Teilnehmer zu entsprechen, bietet die Yoga-Akademie mehrere Ausbildungskonzepte an:

- Konzept 1:** Es finden halb- bis ganztägige Ausbildungseinheiten in wöchentlichem Rhythmus statt, insgesamt 25 – 35 Mal. Zusätzlich gibt es zumindest ein mehrtägiges Praxis-Seminar zum Vertiefen und Umsetzen des Gelernten.
- Konzept 2:** Intensiv-Ausbildung (4 - 5 ganze Wochen über insges. 6 - 8 Monate)
- Konzept 3:** Es findet monatlich ein Wochenendseminar statt (Freitag 16 Uhr - Sonntag 16 Uhr), insgesamt 10 Einheiten / 10 Monate.
- Konzept 4:** Eine Kombination von Konzept 1 und Konzept 3 ist die Wochenendform, bei der 14 Mal 2 Wochenendtage ohne Nächtigung im Seminarhaus stattfinden.

Dokumentation

Die Ausbildungs-Dokumentation wurde während der bisher über 40 Ausbildungslehrgänge ständig weiter entwickelt und verbessert - insgesamt umfasst die in den Ausbildungskosten inkludierte Dokumentation 4 Bücher im Umfang von rund 1200 Seiten:



1. Das Ausbildungshandbuch umfasst 350 Seiten A4: Hier werden in 80 Modulen alle Inhalte der Ausbildung ausführlich beschrieben: Yoga-Philosophie, Theorie der Asanas, Pranayamas, Meditation und Mantras. Weiters werden alle Asanas und Pranayamas in Wort und Bild, mit Variationen, Korrekturen und möglichen Fehlern erklärt. Ein weiterer Abschnitt widmet sich dem Vermitteln des Yoga in Kursen, der Unterrichtsdidaktik, häufigen Fehlern im Unterricht, steuerlichen und organisatorischen Aspekten des Yoga-Lehrens.



2. Yoga fürs Leben ist das derzeit wahrscheinlich beste Einführungsbuch in den ganzheitlichen Yoga für das tägliche Leben - es wird uns die Basics des Yoga näher bringen: Auf fast 400 Seiten werden die 5 Schätze des Yoga fürs Leben beschrieben: Asanas, Pranayamas, richtige Ernährung, Entspannung und Meditation sowie die Geistigen Gesetze.



3. Ganzheitlicher Yoga: Dieses Buch wurde speziell für die Yogalehrer-Ausbildungen geschrieben - klar und gut verständlich werden die 5 klassischen Yoga Wege Raja, Hatha, Karma, Bhakti und Jnana und ihre Bedeutung für Alltag und Spiritualität beschrieben - eine Fundgrube an Hinweisen für den persönlichen Weg des/der Praktizierenden.



4. Yoga des Klanges: Dieses Buch enthält neben einer Einführung in Bhakti-Yoga Texte, Übersetzungen und Noten der in den Ausbildungen verwendeten Mantras und Kirtans.

Voraussetzungen / Zielgruppe

Die Yogalehrer-Ausbildung spricht Menschen an, die

- haupt- oder nebenberuflich Yoga unterrichten wollen,
- ihre berufliche Tätigkeit mit Yoga-Techniken ergänzen wollen (Seminarleiter, Gesundheitstrainer, Lehrer usw),
- die Yoga-Wissenschaft in großer Tiefe kennen lernen und erfahren wollen,
- intensiv an ihrer persönlichen / spirituellen Entwicklung arbeiten wollen.

Idealerweise hat die/der Teilnehmer/in Erfahrung von zumindest einem Jahr regelmäßiger Yoga-Praxis und damit Kenntnis der wichtigsten Asanas und Pranayamas. Die/der Teilnehmer/in sollte bereits mit den geistigen Grundlagen des Yoga vertraut sein, etwa aus mehreren Yoga-Büchern oder Yoga-Kursen. Besonders wichtig ist die Bereitschaft, sich intensiv und bewusst mit Philosophie und Techniken des Yoga auseinanderzusetzen.



Die Ausbildungseinheit

Jede Ausbildungseinheit besteht aus den folgenden Elementen:

- **Übungsstunde** mit Asanas, Pranayamas und Endentspannung: Diese ca 2 Stunden sind deiner eigenen Praxis gewidmet. Sie werden vom Ausbildungsleiter, bald auch von anderen Ausbildungsteilnehmer/innen angeleitet.
- **Techniken-Workshop:** Hier lernst du alle technischen Details der Asanas, Pranayamas, Mudras und Bandhas - ihre anatomisch und energetisch korrekte Durchführung, mögliche Variationen, Korrektur und Hilfestellung, mögliche Fehler, korrektes Vorführen und Anleiten sowie die Wirkungen der Übungen.
- **Philosophie-Vortrag:** Wir besprechen ausführlich alle theoretischen und philosophischen Aspekte des Yoga und der medizinischen Grundlagen des Yoga-Unterrichts.
- **Satsang:** Das ist das Gegenstück zur Übungsstunde. In der Übungsstunde wird primär körperlich praktiziert, im Satsang liegt der Fokus auf geistiger, meditativer, innerer Arbeit. Elemente des Satsangs sind Meditation, Mantra-Rezitation, Kirtan-Singen und ein kurzer Philosophie-Vortrag.

Wer eine Ausbildungseinheit versäumt, hat die Möglichkeit, diese bei einer anderen YAA-Ausbildung nachzuholen. Es werden in der Ausbildung von den Vorträgen Audio-Aufnahmen angefertigt, die du aus dem Internet herunterladen kannst - so kannst du auch im Urlaub oder im Krankenbett „live“ dabei sein!

Arbeiten zwischen den Ausbildungseinheiten

Die Ausbildungseinheiten werden ergänzt durch das eigene Arbeiten und Üben zuhause. Der Erfolg der Ausbildung wird dadurch wesentlich unterstützt. Für das eigene Arbeiten zwischen den Ausbildungseinheiten sollten im Durchschnitt etwa zehn Stunden wöchentlich eingeplant werden. Das eigenständige Arbeiten umfasst drei Aufgaben:

- 1 Die eigene Übungspraxis von Asanas, Pranayamas und Meditation (möglichst täglich);
- 2 Das Anfertigung einer „Hausarbeit“, die die Philosophievorträge der letzten Ausbildungseinheit schriftlich zusammenfasst;
- 3 Das Leiten eines „Übungskurses“ zum Festigen der gelernten Unterrichtstechniken



Die Abschluss-Arbeiten

Wir betrachten die Abschluss-Arbeiten weniger als „Prüfung“, mehr als eine Wiederholung und Praxis-Arbeit:

- **Lehrprobe:** Während der Ausbildung gibt es laufend Gelegenheit, das Unterrichten zu üben und Feedback zu bekommen. Gegen Ende der Ausbildung gibt es eine abschließende Lehrprobe, bei der die / der Teilnehmer/in eine gesamte Übungseinheit anleitet.
- **Abschluss-Wiederholung:** Bei dieser schriftlichen Abschluss-Arbeit hast du Gelegenheit, dein in der Ausbildung gesammeltes Wissen zusammenzufassen - es geht uns weniger um „Kopfwissen“ als um das Verstehen der Zusammenhänge im Yoga.

Ausbildungsumfang und Zertifikat

Die Yogalehrer-Ausbildung der Yoga-Akademie Austria umfasst insgesamt 215 Stunden in den Ausbildungseinheiten und mindestens 85 Stunden eigenständiges Üben, insgesamt 300 Stunden. Sie entspricht damit den Ausbildungsrichtlinien der Yoga Alliance und ist international anerkannt.



Erfahrungen und Ergebnisse

Die Beobachtungen, die wir in den Ausbildungen machen können, sind, dass sich in den Teilnehmern enorm viel bewegt: Durch das intensive Befassen mit Yoga in Theorie und Praxis, durch Selbstbeobachtung und Erkennen vieler zuvor nur vage geahnter Zusammenhänge öffnen sich neue innere Tore, entstehen neue Lebensperspektiven; die Yogalehrer-Ausbildung wird zu einer transformativen Erfahrung. Für viele Menschen wird das Ausbildungsjahr zur bereicherndsten und schönsten Zeit ihres Lebens.

Wir freuen uns über die zahlreichen spontanen Feedbacks aus den Ausbildungen:

„Was ich im Laufe der Yogalehrerausbildung alles gelernt hab, geht weit über das hinaus, was ich mir je vorgestellt habe. Ich glaub, ich kann es gar nicht richtig zum Ausdruck bringen, wie viel mir dieses Jahr bedeutet hat und auch, wie es mich positiv geprägt und verändert hat.“ (Gerda Sehr)

„Die Ausbildung ist sehr anspruchsvoll und ich habe mich in den letzten Monaten durch die Ausbildung spirituell und persönlich sehr weiterentwickelt. Ich werde die Ausbildung jedem, der Interesse an Yoga hat, weiterempfehlen, weil ich mir nicht vorstellen kann, dass es irgendwo eine bessere, professionellere Ausbildung gibt!“ (Susanne Dreher)

„Danke noch einmal für die schöne Zeit der Ausbildung, es war genauso wie du am Anfang gesagt hast: Das intensivste Jahr in meinem Leben, das mir einen Quantensprung ermöglichte.“ (Janaki Silvia Heißenberger)

„Ich möchte mich nochmals für die wunderbare Ausbildung bei dir bedanken, wie sie mein Leben positiv verändert und bereichert hat!“ (Daniela Ananda Pfeffer)

„Diese Zeit mit dir als Ausbilder, Lehrer und Vorbild war sehr, sehr lehrreich und hat vieles in meinem Denken und Tun verändert. Yoga ist Teil meines Lebens geworden.“ (Elisabeth Miedl)

„Unglaublich viel hat sich in dieser Zeit bewegt und unglaublich viel habe ich aus dieser Ausbildung mitgenommen.“ (Margit Koudelka)

„Ich wollte dir noch einmal Danke sagen für die wunderbare Ausbildung und die schöne Zeit. Ich habe das Gefühl, gar nicht richtig zum Ausdruck bringen zu können, wie viel mir dieses Jahr bedeutet hat und auch wie viel Positives sich da so getan hat!“ (Evelyn Zottler)

Nach der Ausbildung

Für die meisten Abgänger/innen der Ausbildungen ist es selbstverständlich, dass sie Yoga weiterpraktizieren – als könnte es nicht anders sein. Sie unterrichten ein bis drei Yoga-Kurse, die sich oft schon im Lauf der Ausbildung ergeben haben, andere machen Yoga zu ihrem Beruf und eröffnen eine eigene Yoga-Schule und wieder andere integrieren das Gelernte in ihren Beruf als Gesundheitstrainer, Physiotherapeutin, Psychologe oder Pädagogin.

Es wird auch von selbst der Impuls kommen, das in der Ausbildung erworbene Wissen zu vertiefen und zu ergänzen - oder sich einem Spezialgebiet innerhalb des Yoga zuzuwenden, etwa Yoga für Kinder, Yoga für Senioren, Yoga-Therapie oder Schwangeren-Yoga. In jedem Fall bildet die Yogalehrer-Ausbildung eine stabile und zuverlässige Grundlage für die weiteren Schritte, sei es als Beruf oder in der persönlich-spirituellen Entwicklung.

Bericht einer Ausbildungsteilnehmerin

von Irmgard Kasper-Swoboda, Ausbildung Wien 2012

Ich bin 40 und meine Töchter sind mittlerweile beide in einem Alter, in dem sie sich freuen, wenn sie die Wohnung für sich alleine haben. Theoretisch könnte ich jetzt also wieder mehr als 20 Stunden pro Woche meinem Beruf als Rechtsanwaltsassistentin widmen. Seit ich Yoga praktiziere, fällt es mir aber immer schwerer, viele Stunden vor dem Computer zu sitzen und mich nicht zu bewegen. Seit ich Yoga intensiv ausübe, ist auch der Wunsch immer stärker geworden, die vielen positiven Erfahrungen mit anderen Menschen zu teilen und das Rezept für Gesundheit, Ausgeglichenheit, Wohlbefinden und persönliche Weiterentwicklung an andere weiterzugeben.



– ganz im Sinne der Worte von Swami Sivananda: „Ein Gramm Praxis ist besser als Tonnen von Theorie.“ Anschließend nahmen wir in einem Technikteil zu einer einzelnen Asana den Aufbau der Stellung, die Wirkungen und Kon-

traindikationen, die möglichen Fehler und Korrekturen durch. Dann leiteten wir uns in Zweiergruppen gegenseitig in einzelnen Übungen an. Nach der Pause kam die Theorie dran – Michaela erzählte uns über die Philosophie des integralen Yoga und wir erarbeiteten gemeinsam, was die Aussagen der Yoga-Philosophie für unseren persönlichen Alltag bedeuteten. Mit Mantrasingen und Meditation ließen wir den Unterrichtstag ausklingen.

Also habe ich mich auf die Suche nach einer guten Yogalehrer-Ausbildung gemacht, die ich mit meinem Teilzeitjob und meiner Familie verbinden konnte. Nach dem Besuch des Info-Tages mit Michaela war ich restlos überzeugt, dass die Ausbildung bei der Yoga-Akademie Austria genau das Richtige für mich ist. Der zeitliche Aufbau der Ausbildung war für mich optimal. Außerdem war es mir sehr wichtig, meine Yoga-Kenntnisse auf allen Ebenen, also ganzheitlich, zu vertiefen.

Am Beginn der einzelnen Unterrichtstage stand meistens eine lange und intensive Übungseinheit mit Pranayamas und Asanas

Das übersichtlich strukturierte, klar verständliche Lehrmaterial machte es mir sehr leicht, das Gelernte zuhause zu vertiefen.

Im Laufe der Ausbildung kamen wir der Praxis des Unterrichtens immer näher – so leitete jeder von uns bereits ab dem dritten Monat die ganze Gruppe in einzelnen Übungen wie zB dem Sonnengruß und den wichtigsten Pranayamas an, hielt einen kleinen Vortrag vor der Gruppe und assistierte beim Korrigieren der Stellungen. Auf diese Art und Weise führte uns Michaela schrittweise zur Lehrprobe hin, bei der wir die Gelegenheit bekamen, eine komplette Yoga-Einheit mit Anfangsentspannung, Vortrag, Pranayamas und allen Asanas der Rishikesh-Reihe sowie Endentspannung anzuleiten.

Die vielen Gastbesuche, bei denen wir in verschiedenste Bereiche des Yoga eintauchten, machten die Ausbildung sehr abwechslungsreich und spannend. Sandra brachte uns anhand von Wirbelsäulen-Modellen sehr anschaulich die Anatomie näher, Renate weihte uns in die Geheimnisse des Mantra-Singens ein, Veni zeigte uns Lach-, Akro- und Nuad Yoga, mit Arjuna und Fabian tauchten wir tief in die Philosophie der geistigen Gesetze und des Raja Yoga ein, mit Michaela probierten wir ayurvedische Kochrezepte aus und Marlies entspannte uns mit Yoga Nidra. Eine ganz besondere Ehre war ein Besuch von Swami Nivedananda aus einem Ashram in Indien, mit dem wir eine Puja zelebrierten und die Lalita Sahasranama (die 1000 Namen der göttlichen Mutter) sowie Verse aus der Bhagavad Gita sangen. Er erzählte uns auch über den Alltag im Ashram und seine tägliche Yoga-Praxis.

Mit ihrem ruhigen Wesen, ihrer Ausstrahlung und ihrer inspirierenden, liebevollen Art des Anleitens ist Michaela ein großes Vorbild für mich. Sie lebt Yoga seit vielen Jahren und hat das yogische Wissen zutiefst verinnerlicht. Sie hat uns grenzenloses Vertrauen geschenkt und jeden einzelnen von uns genau so gefördert, wie er es brauchte.

In der Yoga-Lehrer-Ausbildung habe ich nicht nur gelernt, eine Gruppe zu unterrichten, sondern mich auch persönlich weiterentwickelt. Durch die intensive Asana- und Pranayama-Praxis und die Anwendung verschiedener geistiger Yoga-Techniken in meinem eigenen Leben habe ich mein Denken und meine Verhaltensmuster besser kennengelernt, ich habe gelernt, loszulassen, bewusster zu leben und nicht nur mit anderen, sondern auch mit mir selbst achtsamer umzugehen. Ich habe erfahren, wie ich Yoga in jeder Minute meines Alltags leben kann und wie es meinen Alltag bereichert.



Die nächsten Ausbildungen im Überblick

Wien und Niederösterreich

Ort / YLA Nr.	Konzept*	Lokal	Beginn / Ende	Tag / Zeit	Leitung	Info-Tag/e
Wien, W-11	1	Mandalahof 1010 Wien	04.10.2013 29.06.2014	Freitag 15 - 22 h	Fabian	08.06.13 / 15.30 h 13.09.13 / 15.30 h
Wien, W-12	1	Studio Ayuryoga 1210 Wien	März 2014 Dez. 2014	in Planung	Omkari	in Planung
Wien-Süd, NÖ-4	1	Sawitri, 2353 Guntramsdorf	April 2014 Dez 2014	Samstag 9 - 19 h	Fabian	in Planung

Steiermark und Kärnten

Ort / YLA Nr.	Konzept*	Lokal	Beginn / Ende	Tag / Zeit	Leitung	Info-Tag/e
Graz, G-16	1	Waldorfschule Graz-St. Peter	21.09.2013 22.06.2014	Samstag 14 - 20 h	Sabine	08.06.13 / 14 h 07.09.13 / 14 h
Graz, G-17	1	Waldorfschule Graz-St. Peter	Feb 2014 Dez 2014	in Planung	Parvati	in Planung
Klagenfurt, K-4	1	Schloss Krasto- witz, Klagenfurt	27.09.2013 15.06.2014	Freitag 10 - 18 Uhr	Sabine	29.06.2013 / 9 h 06.09.2013 / 17h

Oberösterreich und Salzburg

Ort / YLA Nr.	Konzept*	Lokal	Beginn / Ende	Tag / Zeit	Leitung	Info-Tag/e
Wels, OÖ-6	3	Schloss Puchberg	13.09.2013 22.06.2014	Fr 16h - So 16h (10 x)	Fabian	23.06.13 / 14 h 23.08.13 / 14 h
Linz, OÖ-7	4	in Planung	März 2014 Dez 2014	in Planung	Omkari	In Planung
Salzburg, S-2	4	Yoga-Haus Zillnerstraße 10	27.09.2013 15.06.2014	Fr - So (10 x)	Adya	21.06.13 / 17 h 06.09.13 / 17 h

Westösterreich und Deutschland

Ort / YLA Nr.	Konzept*	Lokal	Beginn / Ende	Leitung	Info-Tag/e
Leutasch, Tirol; T-2	2	Gästehaus „Aufatmen“	15.09.2013 15.03.2014	Andi + Juliane	30.06.13 / 14 h 24.08.13 / 14 h
Griesbach, Passau; D-2	2	Alter Pilgerhof St. Wolfgang, Griesbach	März 2014 Okt 2014	Adya	in Planung

* Die Beschreibung der Ausbildungskonzepte findest du auf Seite 56.

Information zu den Ausbildungen

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

Informations-Treffen: Zu jeder Ausbildung gibt es zumindest ein Info-Treffen, bei dem du die / den Ausbildungsleiter/in persönlich kennen lernen kannst.

Vorbereitungs-Wochenende: Für ein besonders tiefgehendes Kennenlernen und Vorbereiten auf die Ausbildung empfehlen wir das Vorbereitungs-Wochenende im Yoga-Park (nächster Termin: 23.8. - 25.8.2013)

Website www.yogaakademie-austria.com: Auf unserer Website findest du stets den Letztstand der Aus- und Weiterbildungen sowie Antworten auf die häufigsten Fragen.



Dein Kontakt zur Yoga-Akademie:

Martina Ringhofer

E-Mail: office@yogaakademie-austria.com

Tel.: 0664-768 8565



Unser Seminarhaus-Partner stellt sich vor

AUFATMEN in Tirol

Die Leutasch ist ein Hochgebirgstal am Seefelder Hochplateau im Nordwesten von Tirol - ein Geheimtipp für Naturliebhaber, die durch das Wanderparadies Gaistal mit seinen 16 bewirtschafteten Almhütten wandern und im Winter ein Langlaufeldorado mit 274 km gespurten Loipen vorfinden.

„aufatmen“ heißt eine kleine Pension - eine von vielen auf dem Sonnenplateau und doch ganz anders. Maria und Wolfgang Pfeiffer haben 2005 die Pension übernommen; ihr Wunsch war, für ihre Gäste ein besonderes Refugium zu schaffen. Es folgte eine intensive Auseinandersetzung mit den Wünschen, Werten und Zielen und so wuchs im Laufe eine eben nicht ganz gewöhnliche Pension.

Ein besonderes Ambiente erlebt man im Regenerationsbereich mit der einzigartigen Erdhügel-Sauna. In heimischen Materialien, Zirbenholz und warmen Farben sind die Zimmer gestaltet. Größtenteils regionale Produkte werden zum Frühstück serviert und auch „Selbstgemachtes“ steht immer wieder mal am Plan.

Jeder entspannt auf eine andere Art und Weise und daher bieten Maria und Wolfgang die verschiedensten **Aktivitäten** in ihrem Haus an und der Gast entscheidet nach Lust und Laune, ob er daran teilnehmen möchte oder nicht. Es gibt Natur- und



Kräuterwanderungen, Yogastunden, Lu-Jong Einheiten und auch Mountainbike-Trainings.

Neu seit Juni 2012 ist der **Yoga- und Seminarräum** für 18 – 20 Personen. Die große Glasfront geht in den Garten mit den großen Liegesteinen zum Energietanken über. Hier gibt es wöchentliche Yoga- und Lu-Jong Einheiten, spezielle Yoga-Retreats und eine Yogalehrer-Ausbildung.

Wolfgang ist selbst Yoga-Lehrer; er spezialisiert sich auf Yogatherapie und kann seinen Gästen damit ein umfassenderes Bild des Yoga vermitteln und auf individuelle Wünsche eingehen. **Maria** ist von Lama Tulku Lobsang eingeweihte Lu-Jong Lehrerin (tibetisches Heilyoga).

9 Doppelzimmer, 2 Einzelzimmer und eine eigenes Chalet, welches mit einem urigen Matratzenlager eigentlich eine Berghütte in der Pension ist, stehen zur Auswahl. Das „aufatmen“ bietet bis zu 25 Gästen Platz und schafft es trotzdem, jedem das Gefühl zu vermitteln, „daheim“ zu sein.

Kontaktdaten:

Maria und Wolfgang Pfeiffer
05214-6803
info@aufatmen.at
www.aufatmen.at



Buch-Empfehlungen



Segnen heilt

Wie dein Segnen die Welt verändert
und dich selbst

Pierre Pradervand
ISBN 978-3-941435-06-3

Es ist eine tief beglückende Erfahrung: Alles um uns herum von Herzen zu segnen ist ein Erlebnis, das uns in einer Weise beschenkt, wie wir uns es wohl nie erträumt haben.

Alle und alles bedingungslos zu segnen, transformiert unser leidvolles Ich-Bewusstsein in ein Erkennen unserer Verbundenheit mit „den anderen“. Es beschenkt mit Frieden und unsagbarer Freude und offenbart uns die tiefe Wahrheit der Worte: Segnen heilt.

„Es gibt keine Worte, die Freude und Inspiration zu beschreiben, die ich beim Lesen dieses Buchs erfuhr.“

Gerald Jampolsky, Autor von „Liebe ist die Antwort“ und „Lieben heißt, die Angst verlieren.“



Yoga des Klanges

Texte, Übersetzungen und Noten der
schönsten Kirtan-Lieder und Mantras

Arjuna P. Nathschläger
verlag@yogaakademie-austria.com

Kirtan-Singen ist wahrscheinlich die schönste und erhebendste Form, Yoga zu praktizieren, denn auf wahrlich spielerische Weise wird der Astralkörper gereinigt. Mantra-Rezitation ist der „Yoga des Klanges“, der durch das gezielte Einsetzen der Klang-Energie tief liegende Veränderungen im Astralkörper bewirkt. Beides sind wichtige Techniken im integralen Yoga – erst durch die Öffnung des Herzens und die Reinigungskraft der Mantras wird die Wirkung der Asanas, Pranayamas und Meditation zur Blüte gebracht!

„Yoga des Klanges“ führt in die faszinierende Welt des Bhakti Yoga und der hinduistischen Gottheiten ein, erklärt Wirkungsweise und Praxis des Kirtan-Singens und der Mantra-Rezitation. Es folgen Texte, Noten und großteils wörtliche Übersetzungen der schönsten Kirtan-Lieder und der wirkungsvollsten Mantras.

Dieses Buch ist ein unschätzbare Begleiter für den Menschen, der die wundervolle Welt des Yoga des Klanges betreten möchte.

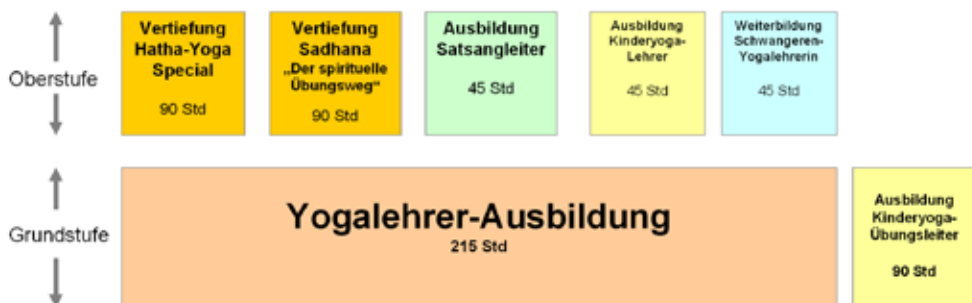
YOGATEACHER *Special*

Weiterführende Yoga-Ausbildungen

Das Ausbildungs-Gesamtkonzept der Yoga-Akademie Austria geht über das Jahr der Yogalehrer-Grundausbildung hinaus und bietet die Möglichkeit des Fortsetzens des gemeinsamen Weges im Rahmen von vertiefenden und weiterführenden Yoga-Ausbildungen. Diese Weiterführenden Yoga-Ausbildungen stellen die „Oberstufe“ der Yogalehrer-Ausbildung dar – hier hast du die Gelegenheit, sowohl tiefer in Theorie und Praxis des Yoga einzutauchen, als auch, dich auf eine bestimmte Richtung des Yoga zu spezialisieren.

Es wird mit diesen Weiterbildungen auch die Möglichkeit geben, die Yogalehrer-Zertifizierung auf dem höchsten internationalen Niveau zu erhalten, das ist das Level von 500 Stunden.

Hier ist ein Überblick der Weiterbildungs-Möglichkeiten:



Ausführliche Information zu allen vertiefenden und weiterführenden Ausbildungen findest du in der **YLW-Infomappe** (bitte anfordern) - wenn du Fragen zu den weiterführenden Yoga-Ausbildungen hast, kontaktiere bitte unser Ausbildungs-Büro:



Information und Anmeldung

Martina Ringhofer

E-Mail: office@yogaakademie-austria.com

Tel.: 0664-768 8565

Zertifikatskurs „Hatha Yoga - Special“

Dieser Kurs ist eine konsequente Weiterführung und Vertiefung der Yogalehrer-Ausbildung im Bereich Asana und Pranayama sowie der damit verbundenen anatomischen Aspekte. Er bildet die Basis für professionelles und verantwortliches Unterrichten aller Hatha-Yoga-Techniken. Die Inhalte:

- Exakte Durchführung der Asanas, Fehlerquellen und Korrektur
- Asana-bezogene Anatomie
- Individuelle Ausrichtung in den Asanas
- Fehlerquellen beheben
- Korrekturen und Hilfestellungen
- Einsatz von Hilfsmitteln
- Vorübungen und hinführende Übungen (Vinyasa Krama)
- fortgeschrittene Asanas und Pranayamas, Variationen
- Mudras und Bandhas
- Intensive Übungspraxis
- Astrale Anatomie, Kundalini und Hatha-Yoga-Philosophie

Umfang: 4 Wochenenden (90 Einheiten je 60 min)

Kosten: € 1.200,-

	Termin	Ort	Themen
1	27.09. - 29.09.2013	Yoga-Zentrum Mangalam, Schloss Freiberg, 8200 Gleisdorf	Vinyasa Krama Vor- und Rückwärtsbeugende Stellungen
2	08.11. - 10.11.2013	Yoga-Zentrum Mangalam	Drehstellungen und Armbalancen
3	Februar 2014	Yoga-Zentrum Mangalam	Stand- und Gleichgewichtsstellungen
4	April 2014	Yoga-Zentrum Mangalam	Umkehrstellungen und Seitwärtsbeuger

Leitung:

Andreas Vecsei

Aus- und Weiterbildungsleiter
der YAA;
Fachkraft der Spiraldynamik®
(Intermediate)



„Ich bin begeisterter Yogapraktizierender. Yoga ist aus meinem Leben nicht mehr wegzudenken. Yoga ist Kraft und Freude, Liebe und Faszination - und das möchte ich in meinen Kursen und Ausbildungen mit meinen Schüler/innen teilen.“

Ausbildung Satsangleiter/in

Die Praxis und das Anleiten von Meditation, spirituellen Ritualen, Mantra-Rezitation und Kirtan-Singen sowie das Halten von Philosophie-Vorträgen ist im fortgeschrittenen Yoga ein wesentlicher Bestandteil. In dieser Kompakt-Ausbildung widmen wir uns diesem geistig-spirituell-philosophischen Bereich des Yoga schwerpunktmäßig.

- Korrekte Aussprache und Bedeutung der wichtigsten Mantras
- Einführung in das Harmonium-Spielen; Einlernen von Kirtan-Liedern
- Wiederholung und Vertiefung der klassischen Yoga-Philosophie
- Vortragstechnik
- Meditationstechniken; Anleiten von geführten Meditationen

Umfang: 2 Wochenenden

Termine: 11.10. - 13.10.2013
15.11. - 17.11.2013

Ort: Seminarhaus Yoga-Park,
8241 Dechantskirchen

Kosten: € 600,-

Leitung:

Arjuna P. Nathschläger, M.Y.; E-RYT
500 Leiter der Yoga-Akademie Austria

„Seit 18 Jahren ist Yoga zu meinem Lebensinhalt geworden, und seither ist es mein Bestreben, das Wissen um diese „Heilige Wissenschaft“ in jeder möglichen Form an andere Menschen weiterzugeben.“



Ausbildung Schwangerenyoga

Yoga in der Schwangerschaft steigert das Wohlbefinden sowohl der werdenden Mutter als auch des ungeborenen Kindes und schafft eine solide Grundlage für die kommenden Jahre des Mutterseins. Diese Ausbildung vermittelt das Wissen, um professionell und verantwortlich Kurse für Schwangere zu leiten; sie schließt mit einer Prüfung und dem Zertifikat „Schwangerenyoga-Lehrerin“.

- Schwangerschaft, Geburt und Muttersein aus medizinischer und yogischer Sicht
- Die Do's and Don'ts im Yoga für Schwangere
- geeignete Körperübungen, Atemübungen, Entspannungsübungen, Visualisierungen und Meditationstechniken speziell für Schwangere
- Yogische Hausmittel bei typischen Schwangerschaftsbeschwerden
- Unterrichtstechnik, praktische Tipps und Hinweise

Umfang: 4 Tage

Termine: 21.9.; 12.10.; 2.11.; 23.11.2013

Ort: Seminarhaus Frühlingsstr. 4
8010 Graz

Kosten: € 450,-

Leitung:

Karin Neumeyer, Yogalehrerin,
Yoga-Therapeutin, Spezialistin für
Schwangeren-Yoga



Ausbildung Kinderyoga

Unsere Kinder sind die Erwachsenen von morgen. Hier können wir mit Yoga einen Samen säen, der für die ganze künftige Generation segensreich sein wird - nicht nur auf der gesundheitlichen Ebene, sondern auch im Bereich des achtungsvollen Miteinander und der menschlichen Ethik. Die Kinderyoga-Ausbildung bietet wertvolles Wissen und viel Praxis, um Kinder durch Yoga zu fördern und in ihrer Entwicklung zu begleiten.

- Körper-, Atem- und Entspannungsübungen für Kinder und Jugendliche
- Aufbau einer Kinderyoga-Stunde
- Mögliche Probleme im Kinderyoga-Unterricht
- Yoga für hyperaktive Kinder, Yoga für schüchterne Kinder

Umfang: 6 Ein-Tages-Seminare

Termine: 28.09.; 12.10.; 20.10.;
02.11.; 16.11.; 30.11.2013

Ort: Studio AyurYoga,
1210 Wien, Am Spitz 16

Kosten: € 600,-

Leitung:

DI Reinhard Neuwirth ist Ausbildungsleiter für Kinderyoga und Diplom-Pädagoge.

„Ich arbeite seit ca 20 Jahren im Erziehungs- und Sportbereich, bin Yogalehrer und Vater von 3 Kindern - die logische Folge: Kinderyoga mit Begeisterung!“



Services für Yoga-Lehrer/innen

Österreichisches Yogalehrer-Verzeichnis (ÖYLV): Als Yogalehrer/in mit einer zertifizierten Yogalehrer-Ausbildung kannst du dich kostenlos in dieses Verzeichnis eintragen lassen. Es sind Einträge für Yoga allgemein, Kinder-Yoga, Schwangeren-Yoga, Business-Yoga und Yoga-Therapie möglich. Das Verzeichnis wird auf der Website der Yoga-Akademie publiziert. Anfragen / Kontakt: office@yogaakademie-austria.com

Haftpflichtversicherung für Yogalehrer: Über unser Kundenbüro kannst du eine besonders günstige Haftpflichtversicherung abschließen.
Anfragen / Kontakt: planung@yogaakademie-austria.com

Buch-Einkauf mit Wiederverkäufer-Rabatt: Als Yoga-Lehrer/in kannst du die Bücher des Verlages YogaVision mit einem Wiederverkäufer-Rabatt von 10% beziehen; ab 50,- Bestellwert sogar mit 20%. Bestellungen: verlag@yogaakademie-austria.com



वेड्ड ग्रीटिङ्ग नर in इन्डियन ...



Infos aus der Yoga-Welt



Aktuelle Veranstaltungen

- 17.05. - 20.05.2013 Pfingst Retreat in der Bio-Arche/Kärnten
 06.07. - 13.07.2013 FlowYoga Urlaubswoche auf Korfu/Griechenland
 07.09.2013 YOGAFLOW & DANCE FESTIVAL im Schloß Freiberg/Gleisdorf

www.mangalam-yoga.com



ERDE-FEUER-KUNST

ॐ-Keramik in Chakren-Farben

Seit einigen Jahren beschäftige ich mich nun intensiv mit Yoga und habe bemerkt, wie sehr sich dadurch meine Lebensqualität verbessert hat. Als Yogalehrerin und Keramikerin habe ich jedoch **Chakrenfarben**, **Sanskritzeichen** und **Mantren** im „normalen“ Alltag vermisst.

Eine Idee wurde geboren:
 Gebrauchskeramik mit Yoga kombiniert!

Gestaltet nach persönlichen Wünschen - versehen mit Namen, Mantren, Sanskritzeichen, Logos und vielem mehr ...

... auch als perfektes Geschenk!

Natascha Krainer

Aichegg 160 | A-8541 Schwanberg | Weststmk.
 Tel.: 0664/1663871 | E-Mail: keramikkrainer@gmx.at

www.erde-feuer-kunst.at





YOGA Ferien - Ein sanftes zur Ruhe kommen im Steirischen Vulkanland von 05. bis 07. Juli 2013

- 2 Nächte im gemütlichen Doppelzimmer
- Frühstücksbuffet mit Vitalschmankerln, Obst und laktosefreier Ecke
- Genuss-Halbpension (4-Gang-Wahlmenü mit großem Salatbuffet, 2 Suppen vom Buffet)
 - Atemschulung und "Freiatmen" in der Natur (wetterbedingt)
 - 4 Yoga-Einheiten zu je 2 Stunden
 - 1 Entspannung mit "Klang", "Öl", uvm.
- Wissenswertes über die Yoga-Philosophie (ganzheitliche Gesundheit, Ernährung, positives Denken, "Wechselspiel der Körper",...)
- Unterlagen zum Praktizieren für zu Hause

Preis: € 262,00 pro Person (zzgl. Ortstaxe € 1,00 pro Person und Nacht)
Weitere Informationen finden Sie auf www.legenstein.at!

"Zur Ruhe finden - sich selbst spüren und lieben lernen"

Frau Ing. Rosmarie GITA Mitschanek
*Integral-Yogalehrerin nach Sivananda,
 Therapie- und Triyogalehrerin, Yoga Change*
 - Hormonbalance, NUAD, Holistic Pulsing
 und Klangtherapie, Energiearbeit

ANFRAGEN UND BUCHUNGEN

HOTEL**** LEGENSTEIN
 Bairisch Kölldorf 14
 A-8344 Bad Gleichenberg



Tel.: +43 3159 2220 | info@legenstein.at
www.legenstein.at

**Yoga—Ayurveda Reise nach
Kerala / Süd-Indien**
31. Jan — 15. Feb 2014
mit Michaela Omkari Menzinger

Preis 1890,- Euro
komplett inklusive Flug, 1 Woche
Ayurveda-Ferien und 1 Woche
Yoga-Retreat im Ashram.

Kommen zum Infotag
am 21.6. ins
Studio AyurYoga

Info's unter www.ayuryoga.at oder
michaela@ayuryoga.at

Alois Retter

Hausgrafiker der Yoga-Akademie Austria

ART | CONCEPTS
www.art-concepts.net

Manisha 
yogawear with healing intention

www.manisha-fashion.com



Die YogaVision

... ist und bleibt kostenlos - innerhalb Österreichs ist auch die Zusendung gratis. Wenn Dir die YogaVision gefallen hat, hast du unter folgender Kontonummer die Möglichkeit, unsere Arbeit mit einer freien Spende zu unterstützen. Wir danken für dein Interesse am Yoga und freuen uns, wenn das Lesen auch künftig deinen Alltag bereichert!

Kto: 18300-141332 BLZ: 20.815

Impressum: YogaVision 12

Eigentümer und Herausgeber: Verlag YogaVision, A-8241 Dechantskirchen, Bergen 5
Auflage: 15.000 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

YOGA

Magazin für Yoga, Gesundheit und Spiritualität

Vision

Die **YOGAVision** ist ein hochwertiges, auf Fachartikel konzentriertes Yoga-Magazin, das in Österreich kostenlos verteilt und versendet wird. Die Hauptthemenbereiche der Fachartikel sind:

- Yoga und Gesundheit
- Yoga-Techniken (Asanas, Pranayamas, Meditation, Mantras)
- Yoga-Philosophie, Geistige Gesetze und Bewusstsein
- Yoga für Spezialgruppen: Kinder-Yoga, Schwangeren-Yoga, Business-Yoga
- Yoga-Seminare, Yogalehreraus- und Weiterbildungen
- Services: Yogalehrer-Verzeichnis, Buchtipps, Neues aus der Yoga-Welt

Die YOGAVision ist kostenlos. Innerhalb Österreichs ist auch die Zusendung kostenlos, ins Ausland wird ein Kostenbeitrag von € 18,- für 4 Ausgaben (2-Jahres-Abo) in Rechnung gestellt.

Reichweite

Österreichweit. Über Yoga-Schulen, Yoga-Lehrer, Bio-Läden, Seminarhäuser und direkt über Abo.

Zielgruppe

Personen, die an Yoga, Gesundheit, Bewusstseinsentfaltung und persönlicher Entwicklung interessiert sind.

Ihre Vorteile

- ca 20.000 Yoga-interessierte Personen lesen die YOGAVision.
- Durch die ½-jährliche Frequenz liegt die YOGAVision sehr lange auf, sie wird immer wieder gelesen und durchgeblättert.
- Durch klares Ausrichten auf Yoga-Interessierte gibt es kaum Streuverluste - Ihre Werbung erreicht direkt potentielle Kunden.
- Um den Charakter der YOGAVision als hochwertiges Fachjournal nicht zu gefährden, werden maximal 6 Werbe-Seiten (10% des Umfangs) aufgenommen.

Hinweise

- Die beworbene Aktivität muss in Inhalt und Ausrichtung der Botschaft der YOGAVision entsprechen.
- Um Interessenskonflikte zu vermeiden, können keine Yogalehrer-Ausbildungen beworben werden.

Auftrag / Kündigung

- Als verbindliche Vereinbarung gilt der schriftliche Auftrag gemeinsam mit dem Bestätigungsmail der Redaktion. Mit dem Auftrag ist der gebuchte Platz in der YOGAVision fix reserviert.
- Bei Storno innerhalb von 4 Wochen vor Anzeigenschluss wird eine Stornogebühr von 50% fällig. Ebenso, wenn die Druckdaten nicht, in nicht brauchbarer Form oder nach Anzeigenschluss angeliefert werden.

Redaktion / Ansprechpartner

Verlag YOGAVision; Arjuna P. Nathschläger . info@yogaakademie-austria.com . 03331-31122

Medieninhaber:

Yoga-Akademie Austria, YogaVid Nathschläger KG, 8241 Dechantskirchen, Bergen 5
Herausgeber und Geschäftsführung: Arjuna Paul Nathschläger





MEDIADATEN 2013/2014



Ausgabe	Auflage	Erscheinungstermin	Anzeigenschluss
12	15.000	15.05.2013	30.03.2013
13	15.000	15.11.2013	30.09.2013
14	15.000	15.05.2014	30.03.2014
15	15.000	15.11.2014	30.09.2014

Format: A5, vierfarbig, 60-80 Seiten

Formate & Preise



1/1 Seite
148 x 210 mm
€ 750,-



1/2 Seite
148 x 105 mm
€ 450,-



1/2 Seite
74 x 210 mm
€ 450,-



1/4 Seite
148 x 52 mm
€ 300,-



1/4 Seite
74 x 105 mm
€ 300,-

Aufpreis für U3: 15 %
Aufpreis für U4: 25 %

Rabatte für Yogalehrer:

Österreichische Yogalehrer erhalten auf die angegebenen Preise einen Sonder-Rabatt von 30%. Bedingung dafür ist, dass die Werbung ausschließlich für eigene Aktivitäten und auf eigene Rechnung stattfindet.

Rabatte bei Abonnements:

Rabatt	Normal	Yogalehrer
2 Ausgaben *	10 %	35 %
3 Ausgaben *	15 %	40 %
4 Ausgaben *	20 %	45 %

* in aufeinander folgenden Ausgaben

PDF/Bild-Daten

Wir können nur fertig gestaltete Anzeigen im Format jpg entgegennehmen. Bei allen Anzeigen ist eine Beschnittzugabe von 2 mm zu berücksichtigen.

Zahlungsbedingungen

14 Tage netto ohne Abzug . Bankverbindung: Steiermärkische Sparkasse, BLZ: 20815, Kontonr.: 18300-145598

Alle Preise zzgl. 20 % MWSt. und 5 % Werbeabgabe

Änderungen und Irrtümer vorbehalten!

Qualitäts-Equipment und viel Raum für Ihren Yoga

Das Yogistar® Yoga-Equipment glänzt immer wieder mit neuen, innovativen und umweltfreundlichen Materialien, trendigen Farben und praxisbezogenen Produkt-Ideen. Lassen Sie sich inspirieren!

10%

Rabatt für Ihre
Erstbestellung mit
Gutscheincode

yoga-vision-1-13

Unterrichten Sie Yoga?

Profitieren Sie von den speziellen
Rabatten für YogalehrerInnen!

Nähere Informationen unter
www.yogistar.com > YOGALEHRER



Yogamatte elements

Die extra-weiche
Yogamatte mit der
besonderen Optik!

Meditationskissen - Halbmond

Hochwertiges
Meditationskissen
für einen stabilen
und bequemen Sitz.

Maxi Bag - Freizeittasche

Diese Tasche bietet viel Stauraum
und begleitet Sie überall hin.



Yogibottle - OM

Transparent-violette
Trinkflasche mit
OM-Design; 0,7 l.



Yogagurt yogibelt - 260D

Yogagurt aus Baumwolle, mit
zwei verchromten D-Ringen.

www.yogistar.com

Bestell-Hotline: +49 (0) 8370 - 929 490



YOGISTAR.COM[®]

designed für yoga