

# YOGA

Nr. 11 / November 2012

KOSTENLOS

Magazin für Yoga, Gesundheit und Spiritualität

# Vision

## YOGA-TECHNIKEN

- Dhanurasana, der Bogen
- Praxistipps fürs Asana-Üben
- Kapalabhati, der Reinigungsatem

## SERVICE

Verzeichnis der Kinderyogalehrer und Yoga-Therapeuten in Österreich

## YOGA-FERIEN IN TIROL

Das Alpen-Retreat

## DIE YOGA LEBENSCHULE

Seminare „Yoga fürs Leben“



facebook

Die Yoga-Akademie findest du auch auf Facebook

Ausbildungen auch in Deutschland

NEU

## YOGA-PHILOSOPHIE

- Die geistigen Gesetze
- Die Essenz des Yoga
- 2012 und der innere Wandel

## YOGA UND GESUNDHEIT

- Die 5 Säulen des Yoga für die Gesundheit
- Yoga-Hilfe bei Arthritis



# Inhalt

## YOGA & GESUNDHEIT

- 4 Die fünf Säulen des Yoga für die Gesundheit
- 9 Yoga-Hilfe bei Arthritis

## YOGA-TECHNIKEN

- 11 Praxis-Tipps fürs Asana-Üben
- 15 Dhanurasana, der Bogen
- 17 Kapalabhati, der Reinigungsatem

## YOGA-PHILOSOPHIE

- 19 Chakra-Workshop: Ajna Chakra
- 21 Die geistigen Gesetze: Rechter Umgang mit Problemen
- 24 Die Vision des Ganzheitlichen Yoga: Raja Yoga Teil 5
- 28 Die Essenz des Yoga
- 35 Eine kleine Geschichte: Wie du die Welt siehst
- 36 Die hinduistischen Gottheiten: Rama, Sita und Hanuman
- 40 2012 und der innere Wandel

## AUS DER YOGA-AKADEMIE

- 43 Yoga im Business
- 46 Das Seminarhaus „AlpenRetreat“
- 48 Yoga-Aktuell und YogiShop
- 49 Eine Vision: Die Yoga-Lebensschule
- 51 Yogalehreraus- und Weiterbildungen

## SERVICES

- 57 Buch-Empfehlungen
- 58 Yogalehrer-Verzeichnis „Yoga-Therapie“ und „Kinder-Yoga“
- 60 Infos aus der Yoga-Welt

## Abo-Service

Die **YOGAvision** erscheint halbjährlich und kann unbefristet abonniert werden. Die Zeitschrift einschließlich Versand innerhalb Österreichs ist kostenlos, außerhalb Österreichs wird für 4 Hefte (= 2-Jahres-Abo) ein Versandkostenbeitrag von € 18,- verrechnet.

**Unsere Geschenk-Idee:** Verschenke ein Abo an eine Freundin / einen Freund!

Einfach ein Mail schicken an ...

**verlag@yogaakademie-austria.com** oder tel: **0664-768 85 65**



Liebe Leserin, lieber Leser!

Die Menschheit befindet sich – nicht nur in 2012, sondern mehrere Jahre rund um dieses „magische Jahr“ – in einer kritischen Phase des Bewusstseinswandels, wie man an vielen Entwicklungen feststellen kann: Menschen wechseln ihren Beruf, Wirtschaft und Währungssystem befinden sich in einer Dauerkrise, Beziehungen gehen auseinander, Menschen orientieren sich neu. In dieser sehr intensiven Zeit, die wohl keinen Menschen unberührt lässt, können die Weisheit und die Techniken des Yoga eine große Hilfe sein. Voraussetzung dafür ist, dass Yoga in seinem Wesen richtig verstanden und gelebt wird. Wir werden uns in dieser Ausgabe der YogaVision in einigen Artikeln mit der Essenz des Yoga und dem menschlichen Bewusstseinswandel befassen.

Unsere neue Yoga fürs Leben-Aktivität - die „Yoga-Lebensschule“ - läuft im Frühjahr mit einer Pilot-Serie an, im Herbst wird es diese Seminare österreichweit an mehreren Orten geben. Weiters gibt es neue Yogalehrer-Ausbildungen in Linz und Zell/See sowie die erste Ausbildung außerhalb Österreichs, nämlich in Deutschland. In der Steiermark und in Oberösterreich starten im Frühjahr neue Ausbildungslehrgänge zum/zur Kinderyoga-Lehrer/in.

Für Personen, die Yoga-Hilfe bei Krankheiten oder eine/n Kinderyoga-Lehrer/in suchen, gibt es ein Verzeichnis der Personen in Österreich, die in diesen Spezialgebieten ausgebildet sind.

Wir freuen uns, dass wir mit dem größten Yoga-Webshop im deutschsprachigen Raum, YogiShop, eine Kooperation abgeschlossen haben - seit 1. September gibt es damit auf unserer Website einen Online-Yogashop! Eine weitere Kooperation haben wir mit dem Yoga-Resort AlpenRetreat in Tirol abgeschlossen - da gibt es wunderbare Möglichkeiten, Yoga mit Naturerleben und Urlaub zu verbinden!

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



und das Team der  
Yoga-Akademie Austria

# Die fünf Säulen des Yoga für die Gesundheit

*Yoga kann wirksame Hilfe sowohl in der Gesundheitsprävention als auch bei eingetretener Krankheit bieten. Wir untersuchen, welche Elemente des Yoga für seine außergewöhnliche Wirksamkeit verantwortlich sind.*

Das Ausmaß, wie sehr Yoga zu Wiederherstellung und Erhaltung unserer Gesundheit sowie zur Gesundheitsvorsorge beizutragen vermag, ist der breiten Allgemeinheit nur ansatzweise bewusst oder wird weit unterschätzt. Obgleich sich wissenschaftliche Untersuchungen zur Wirksamkeit des Yoga mehren, werden sie noch viel zu wenig zur Kenntnis genommen. Wenn auch die „Heilige Wissenschaft“ Yoga, die unser gesamtes Gesundheitswesen revolutionieren könnte, noch meist in die Ecke der alternativen, esoterischen Geräteschaft gestellt wird, so erfährt Yoga doch auch schon mancherorts – und mit großem Erfolg – Würdigung: Yoga-Therapie wird zu einem Begriff, der nicht mehr hinter vorgehaltener Hand geflüstert zu werden braucht, und Yoga-Techniken werden in Kliniken und Rehabilitationsanstalten mehr und mehr angewendet. Yoga-Techniken werden von Frauen für die Geburtsvorbereitung angewendet, hyperaktive Kinder werden ruhiger, Senioren gesünder, Manager verbessern ihre Konzentration und Energie und scheinbar unheilbare Krankheiten werden geheilt.

Beim yogischen Weg der Heilung und Ganzwerdung geht es nicht nur um die Durchführung von bestimmten Übungen, auch wenn diese einen wichtigen Bestandteil der Therapie bilden mögen. Es geht in der Hauptsache darum, sein ganzes Leben auf eine neue Weise zu betrachten und zu gestalten. Es geht um die Lebensanschauung, den Umgang mit Problemen und Stress, um die Ernährung und um eine Vielzahl von Faktoren des täglichen Lebens, die Einfluss auf die Gesundheit nehmen können. Es geht um Achtsamkeit und eine vertiefte Selbstwahrnehmung, um das Spüren, was einem gut tut und was nicht, es geht um eine achtsame und bewusste Lebensführung, die sich im Einklang mit unserer Natur befindet.

Weshalb ist Yoga so wirksam? Welche Elemente und Techniken hat eine umfassende Yoga-Anwendung? Was können wir im täglichen Leben tun, um mit einfachen Mitteln unsere Gesundheit bestmöglich zu unterstützen? Auf den folgenden Seiten werden wir diesen Fragen nachgehen und die fünf Säulen des Yoga für die Gesundheit kennen lernen.



Der Zugang des Yoga für die Gesundheit kann in fünf Bereiche unterteilt werden, die alle für die Gesunderhaltung und Heilung essentiellen Elemente enthalten:

**1. Asanas**, die Yoga-Körperübungen: Wenn man sich auch bewusst machen sollte, dass Asanas nur einen Teil der **Yoga-Therapie** ausmachen, sollten sie bei der Behandlung keines Krankheitsbildes fehlen. Sie müssen durch den Yoga-Therapeuten oder einen erfahrenen Yoga-Lehrer an die Möglichkeiten und die Situation des einzelnen angepasst werden. In der **Prävention** hat sich ein Asana-Programm bewährt, das alle Asana-Gruppen - Vor- und Rückwärtsbeuger, Umkehr- und Standstellungen usw. - enthält und das an die Möglichkeiten des Übenden angepasst ist.

Asanas sind bewegungslos gehaltene Stellungen. Dieses Stillhalten macht ein Zur-Ruhe-Kommen, eine „**Meditation des Körpers**“ erfahrbar: Der Geist wird ruhig und zentriert, das Stressniveau wird gesenkt, und das kommt allen vegetativen Funktionen zugute.

Durch die Achtsamkeit bei der Durchführung und das Beobachten der Empfindungen beim Halten der Asana wird das **Körperbewusstsein**, die Beziehung zum Körper spürbar verbessert: Man lernt, auf den Körper zu hören und feine Warnsignale rechtzeitig wahrzunehmen, womit man etwa auf Krankheiten, die im Anmarsch sind, bereits in einem frühen Stadium reagieren kann.

Ihre volle Kraft entfalten die Asanas auf der Ebene der **Körperorgane**: Durch die verschiedenen Beugungen, Streckungen, Dehnungen und Kompressionen, durch das Umkehren des Körpers und das Halten von mitunter anstrengenden Körperpositionen wird eine Vielzahl heilsamer Wirkungen auf alle Organsysteme ausgeübt: Das Verdauungssystem etwa wird durch Zusammendrücken, In-die-Länge-Ziehen, Drehung und Seitbeuge auf mehrfache Weise „durchgeknetet“, was seine Funktion sowie die Funktion des Ausscheidungssystems deutlich verbessert. Die endokrinen Drüsen, die mit ihren Hormonen wichtige Funktionen des Stoffwechsels, des Wachstums, der Erneuerung, Fortpflanzung und vielen mehr steuern, werden durch die Asanas mit Lebensenergie, Prana versorgt und zu korrekter Funktion angeregt. Das Dehnen

von Nervenfasern, das Lenken von Blut in bestimmte Organe, das sanfte Belasten von Knochen und Muskeln bewirkt eine Vielzahl von positiven Veränderungen – von Verbesserung der Knochendichte über Stärkung der Muskulatur und damit Verbesserung der Körperhaltung, des Selbstbewusstseins und dem Schutz von Gelenken und Bandscheiben bis zu einer verstärkten Immunkraft und einem verbesserten allgemeinen Wohlbefinden.

**2. Pranayamas**, die Yoga-Atemtechniken, bilden die zweite Säule der Yoga-Praxis für die Gesundheit. Ihre große Bedeutung liegt in der engen Verbindung der Atmung mit dem Nervensystem, wodurch ein direkter positiver Einfluss besonders bei stressbedingten Problemen, aber auch bei Schmerzen jeder Art ausgeübt werden kann. Das durch die Atemübungen entstehende „Mit der eigenen Atmung Vertraut-Sein“ eröffnet dem Menschen ein ungeahntes Potential der Ruhe und Kraft!

Im Zusammenhang mit therapeutischen Anwendungen hat die Verlangsamung und Vertiefung der Atmung sowie das Entstehenlassen eines Gefühls des „**Öffnens der Atmung**“ und des „Von der Atmung Durchströmtwerdens“ große Bedeutung bei der Behandlung einer Vielzahl von Krankheiten, vor allem solchen, die mit Stress, Nervosität, Kopfschmerzen usw. zusammenhängen.

Das wichtigste Ziel der Atemübungen wird es sein, eine volle, freie und entspannte Tiefatmung entstehen und zur Gewohnheit werden zu lassen. Die für den Anfang empfohlene und für jeden Menschen geeignete Übung ist das allmähliche Vertiefen und Verlangsamten der

Atmung, welches jedoch nur soweit durchzuführen ist, wie es ohne jedes Unwohlsein oder Stressgefühl möglich ist. Es wird auch Wert darauf gelegt, gefühlsmäßig vom Bauch her zu atmen – die Bauchatmung gibt einem das Gefühl des Zentriertseins und schöpft ein größeres Atemvolumen aus als die recht verbreitete Brustkorbatmung.

Die eigentlichen Yoga-Atemübungen, die **Pranayamas**, verwenden das wechselweise Atmen durch das linke und rechte Nasenloch (Nadi Shodhana, die Wechselatmung), das Anhalten der Luft sowie das beschleunigte und stoßweise Atmen (Kapalabhati).

**3. Ernährung:** Eine bewusste und mäßige Ernährung kann bei einer Vielzahl von Krankheiten den Heilungsprozess wirksam unterstützen. Yoga betrachtet die Ernährung nicht nur von der Warte der Wirkung auf den Körper und seine Organe, sondern berücksichtigt auch die Veränderung, die die Nahrung im Geist und in der Psyche auslöst, da diese wiederum die physische Gesundheit beeinflusst.

Yoga rät zu einer Ernährung, die aus **fünf Bestandteilen** gebildet wird, aus Obst, Gemüse, Getreideprodukten, Milch / Milchprodukten und aus Hülsenfrüchten. Diese Bestandteile werden als besonders rein und hilfreich für die Gesunderhaltung betrachtet.

Aus mehreren Gründen wird im Yoga eine **vegetarische Ernährung** befürwortet: Sie entspricht nicht nur dem wichtigen Prinzip des „ahimsa“ (Nicht-Verletzen, Nicht-Töten), das zum Kern der Yoga-Philosophie gehört, sondern ist, wie bereits viele Studien und

Untersuchungen gezeigt haben, gesünder als nicht-vegetarische Ernährung. Voraussetzung ist, dass es sich um eine ausgewogene vitamin- und ballaststoffreiche vegetarische Ernährung handelt.

Bei der yogischen Betrachtung der Ernährung geht es jedoch nicht nur darum, WAS man isst, sondern **WIE man isst**: Wieviel man zu sich nimmt, zu welcher Zeit und mit welcher geistigen Einstellung man seine Mahlzeiten einnimmt. Wenn man langsam und achtsam isst und ausreichend kaut, wird die Nahrung vom Körper wesentlich besser und leichter aufgenommen als wenn man sie unter Zeitdruck und achtlos zu sich nimmt.

Abhängig von der Erkrankung kann es hilfreich sein, ein oder mehrere Tage zu fasten. Nicht nur Yoga lehrt Mäßigkeit in der Ernährung als Mittel der Gesundung und des Gesundbleibens. Der Yoga-Meister Swami Sivananda lehrt: *„Das Geheimnis von Gesundheit und Glückseligkeit liegt darin, sich immer ein wenig hungrig zu fühlen. Überlade den Magen nicht. Zuviel-Essen ist der Hauptgrund für die meisten Krankheiten. Die meisten Menschen graben ihr Grab mit den Zähnen.... Wenn du dich nicht wohl fühlst, faste, bis es dir wieder besser geht...“*

## 4. Entspannung und Meditation

Die **Entspannung** hat eine Schlüsselrolle für die Wiederherstellung und Erhaltung der Gesundheit inne, denn die meisten Krankheiten werden einerseits durch Stress begünstigt und können andererseits durch bewusstes Arbeiten an der Entspannung in ihrem Heilungsprozess unterstützt werden.

Zunächst mag die Entspannungsübung als eine rein körperliche Übung, eben das Entspannen der Muskeln, gesehen werden, doch es geschieht viel mehr während der Übung: Verbunden mit der körperlichen Entspannung entsteht ein geistig-psychisches Loslassen, das oft außergewöhnlich befreiend wirkt und große Heilkraft freisetzt.

Die Entspannungsübung kann als Einschlafübung bei Schlafstörungen, als Antistressübung zwischendurch und als Einstiegsübung für die Meditation geübt werden. Durch das fast vollständige Stilllegen des willkürlichen Nervensystems kann die gesamte Energie den autonomen Funktionen der Verdauung, Ausscheidung, Hormonproduktion und des Immunsystems zugute kommen und damit deren reibungsloses Funktionieren unterstützen.

Auf den ersten Blick scheint **Meditation** eine rein geistige Übung zu sein und damit eine, von der man wenig Wirkung auf der körperlichen Ebene erwarten würde. Tatsächlich ist jedoch Meditation eine Technik, die vielschichtige positive Auswirkungen auf so gut wie alle Körperfunktionen hat. Daraus lässt sich auf die enge Verwobenheit und gegenseitige Abhängigkeit der Physis und der Psyche schließen, welche schon vor vielen hundert Jahren erkannt und genutzt wurde – eine Form dieser Nutzung finden wir im Yoga: Die Beeinflussung der geistigen Ebene durch Meditation führt tatsächlich direkt und auch indirekt über erhöhte Achtsamkeit, veränderte Essgewohnheiten, Gelassenheit usw. zu deutlich verbesserter körperlicher Gesundheit und kann Heilprozesse wirksam unterstützen.



In der Meditation geschieht etwas ähnliches wie in der Entspannungsübung, jedoch auf einer tieferen Ebene: Während in der Tiefenentspannung das Stilllegen der bewussten Körperfunktionen dazu genutzt wird, die unbewussten Körperfunktionen zu verbessern, wird in der Meditation die Stille des bewussten Denkens eingesetzt, um zu einer Öffnung auf einer tieferen Ebene des Geistes zu finden. Diese tiefere Ebene des Geistes ist die uns innewohnende Freude und Harmonie, der Frieden und die Reinheit, „welche alles Verstehen übersteigt“ und die durch die übermäßige Tätigkeit des Geistes im Alltag soweit in den Hintergrund gedrängt wurde, dass der Mensch sogar auf ihre Existenz vergessen hat. Durch die Meditation wird also eine Heilung auf einer tieferen Ebene erreicht, welche sich auf der physischen Ebene widerspiegelt.

Wissenschaftliche Studien belegen u.a. die folgenden gesundheitsrelevanten Wirkungen der Meditation:

- Kopfschmerzen werden um 50% reduziert,
- Asthma um 30%,
- Schlafstörungen um 70%
- Das Herzinfarkt-Risiko sinkt um 40%
- die Lebenserwartung steigt um 4 - 5 Jahre

Bei allen Studien wurden keine negativen Ergebnisse beobachtet!

**5. Die geistigen Aspekte** umfassen unsere Gewohnheiten und Einstellungen, generell die Weise, wie wir mit der Welt und mit uns selbst umgehen. Yoga ist eine hauptsächlich geistige Disziplin, die dadurch an die Wurzel des Krankseins, des Unheil-Seins vordringt.

Die für die Gesundheit wichtigsten geistigen Faktoren sind

- Geduld und Loslassen,
- Erwartungslosigkeit,
- Achtsamkeit und Bewusstheit,
- Selbstdisziplin beim Üben und in der Ernährung,
- Das „Einen Sinn in allem Sehen“ sowie
- Vertrauen in und das Sich Überantworten einer höheren Macht.

Wir besprechen in jeder Ausgabe der *Yoga-Vision* eines der 12 Geistigen Gesetze des menschlichen Lebens. Die Summe und Kombination dieser Gesetze ist vermutlich die wirksamste der beschriebenen fünf Säulen der Gesundheit!

## BUCHTIPP:

**Yoga und Gesundheit**  
Arjuna P. Nathschläger

### Info & Bestellungen:

verlag@yogaakademie-austria.com  
0664-768 8565





# Yoga-Hilfe bei Arthritis

*Arthritis ist eine entzündliche Gelenkserkrankung, die sehr schmerzhaft sein kann. Yoga gehört zu den Systemen, die hier effektiv helfen kann.*

Die häufigste Form der Arthritis ist die Osteoarthritis, bei der die Knorpellage in den Gelenken verschlissen ist und Knochen auf Knochen reibt. Sie tritt zumeist im Rücken, im Nacken, in den Hüftgelenken, in den Fingern und Knien auf. Im mittleren Alter zählt Osteoarthritis in den Kniegelenken zu den häufigsten Ursachen für Berufsunfähigkeit.

## Ursachen

Osteoarthritis kann durch schlechte Körperhaltung und aus (Sport-) Verletzungen sowie durch Abnutzung (oft im Leistungssport) entstehen, aber auch genetische Faktoren spielen eine Rolle.

Man hat festgestellt, dass Stress beim Entstehen von Osteoarthritis eine nicht unbedeutende Rolle spielt – und hier kann Yoga besonders gut helfen: Verspannte Muskeln sind oft eine Mitursache von Arthritis-Schmerzen. Schmerz führt zu verringerter Beweglichkeit; dies führt dazu, dass der für die betreffende Bewegung verantwortliche Muskel weniger beansprucht wird und schwächer wird und sich leichter verkrampft, und dies führt wiederum zu einer verschlechterten Körperhaltung und zu mehr Schmerz – ein gefährlicher Kreislauf.

## Hilfe durch Yoga

Wir können hier drei Ebenen unterscheiden, auf denen Yoga-Techniken oder -Gedanken helfen können:

**1. Therapeutische Übungen:** Untersuchungen haben gezeigt, dass ein Programm von sanften / therapeutischen Asanas in vielen Fällen, wo herkömmliche Behandlungen nicht helfen konnten, sehr wirksam ist.

Bewusst ausgeführte Asanas helfen, ein gutes Körperbewusstsein und damit achtsameres Bewegen und eine bewusster Körperhaltung im Alltag aufzubauen. Sanfte Bewegung unter Aufsicht eines Yoga-Therapeuten kann den Teufelskreis „Schmerz - Fehlhaltung - Muskeldegenerieren - mehr Schmerz“ durchbrechen.

In der Yoga-Therapie wird auch berücksichtigt, dass alle Körperteile miteinander verbunden sind, sodass sich beispielsweise eine falsche Fußhaltung bis zu Wirbelsäule und Kopf bemerkbar machen kann und umgekehrt. Es lassen sich keine allgemeingültigen Asana-Programme anführen, da diese an die jeweilige Situation anzupassen sind.

Wenn man den Körper bewegt, wird Synovialflüssigkeit, die „Gelenksschmiere“, über die Oberfläche der Knorpelschicht, die auf den Knochenenden liegt, verteilt, womit deren Abnutzung minimiert wird. Sanfte Bewegungen des Gelenks helfen, dem Knorpel Nährstoffe zuzuführen, denn die Knorpel haben keine eigene Blutversorgung. Die Knorpel nehmen wie ein Schwamm Nährstoffe auf, wenn der Druck auf sie gelöst wird. Deshalb ist auch das sanfte Vor- und Rückwärtsbeugen bei den Asanas sehr hilfreich für die Gesundheit der Bandscheiben. Bei Arthritis ist es generell besser, mit dynamischen Asanas zu arbeiten und die Stellungen nicht länger zu halten.

Wenn ein Gelenk akut entzündet ist (es fühlt sich heiß an, ist gerötet, geschwollen und schmerzt), sollten keine Asanas durchgeführt werden; das Gelenk ist zu schonen, bis die Entzündung nachlässt. Eventuell können einfache entspannte und passive Asanas durchgeführt werden.

Wenn du yoga-therapeutische Hilfe bei Arthritis in Anspruch nehmen möchtest, kannst du dich an eine/n Yoga-Therapeut/in in unserem Spezialisten-Verzeichnis (Seite 58) wenden.

**2. Geistige Yoga-Techniken:** Regelmäßige Meditation, Entspannungsübungen, Visualisierung und Gebet vermag an die geistigen Wurzeln der Erkrankung zu gelangen und eine „Reinigung von innen her“ zu bewirken. Hier spielen auch die geistig-philosophischen Aspekte des Yoga hinein, denn die Faktoren des Loslassens, der Erwartungslosigkeit und des Gottvertrauens, das Nichtverletzen, Wahrhaftigkeit und Einfachheit sind die vollkommene Ergänzung zu therapeutischen Anwendungen.

**3. Allgemeine Hinweise:** Diese Hinweise stammen nicht spezifisch aus dem Yoga, sondern sind allgemeine Weisheit aus verschiedenen Gesundheitssystemen:

- Die Anwendung von **Wärme** gegen Steifheit und Kälte ist bei Gelenkschmerzen sehr empfehlenswert.
- Sehr hilfreich, besonders bei Arthritis in der Lendenwirbelsäule, Hüft- und Kniegelenken, kann eine **Gewichtsreduktion** sein.
- Man sollte insbesondere bei Osteoarthritis ausreichend **trinken**, da eine Dehydrierung auch die Gelenksflüssigkeit beeinträchtigen kann.
- **Mäßige Bewegung** (gehen, schwimmen) hat sich als hilfreich erwiesen.
- **Akupunktur** ist eine sichere und nebenwirkungsfreie Weise, Schmerzen zu lindern.
- Kurze **Sonnenbäder** lassen im Körper Vitamin D entstehen, was die Weiterentwicklung arthritischer Beschwerden hemmt.
- Auch die **Ernährung** kann zu Linderung der Beschwerden beitragen. Empfohlen wird eine vitaminreiche Vollwertkost mit viel Früchten und Gemüse; zu meiden sind rotes Fleisch, Gebackenes und raffinierter Zucker. Nahrungsmittel, die die ayurvedische Eigenschaft Pitta (Feuer) haben, wirken entzündungsfördernd und sollen vermieden werden. Dazu gehören alle Lebensmittel, die scharf oder intensiv schmecken, stark gewürzt oder heiß sind.

# Praxis-Tipps fürs Asana-Üben

## Teil 1

*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.*



Asanas, die Yoga-Körperstellungen, sind zentrales Element in der Yoga-Praxis. Richtig durchgeführt, haben sie enorme Wirkungen auf alle Organsysteme des Körpers, auf das Nervensystem, das Herz-Kreislauf-System, auf die Verdauung und auf die Hormondrüsen. Asanas sind mehr als Körperübungen - sie sind Energieübungen, die auch den Geist, die Psyche und unsere Öffnung im spirituellen Bereich positiv beeinflussen.

Wir wollen uns in diesem Artikel einige allgemeine technischen Hinweise betrachten, die auf alle Asanas angewendet werden können; diese Hinweise können helfen, deine Asana-Praxis in ihrer Wirkungskraft zu steigern. Beginnen wir mit den beiden grundlegenden Eigenschaften einer Asana, der Stille (sthira) und der Leichtigkeit (sukham).

### 1. Sthira

Sthira bedeutet Stille, Festigkeit, Innehalten. Durch das Stillhalten des Körpers wird ein Tiefergehen der Wirkungen bis in die feinstofflichsten Regionen erst ermöglicht. Gleichzeitig vermag sich in der vollkommenen Ruheposition des Körpers unsere Achtsamkeit für die Wahrnehmung einer tieferen Wirklichkeit zu öffnen. Meditation als ein Verlassen der körperlichen Ebene, um in die Tiefe des Selbst zu tauchen, kann nur entstehen, wenn der Körper in vollständiger Stille verharret.

Yoga strebt das Öffnen einer neuen, einer spirituellen Dimension an, was auf viele verschiedene Weisen geschehen kann. Der Weg der Asanas ist es, auf der körperlichen Ebene in eine „nichtmenschliche Verfassung“ einzu-

treten. Da die menschliche Verfassung durch ständige Veränderung der Körperposition, sogar im Schlaf, gekennzeichnet ist, stellt die Asana eine ideale Möglichkeit dar, eine völlig neue Körpererfahrung zu erlangen, wie Mircea Eliade beschreibt:

*„Asana ist der erste konkrete Schritt zur Aufhebung der menschlichen Existenzmodalitäten ... Durch die unbewegliche Stellung des Körpers soll eine andere, nichtmenschliche Verfassung nachgeahmt werden. Der Yogi im Zustand der Asana kann einer Pflanze, einem Götterbild gleichgesetzt werden, keinesfalls aber einem Menschen, der ja seiner Definition nach ein bewegliches, unruhiges, arhythmisches Wesen ist. Asana ist eine ekagrata („Einpunktigkeit“) auf körperlicher Ebene, eine Konzentration auf einen einzigen Punkt; der Körper ist „gespannt“, in einer einzigen Stellung konzentriert. Wie die Ekagrata dem Fluktuieren und der Zerstreuung der Bewusstseinszustände ein Ende macht, so die Asana der Beweglichkeit und Verfügbarkeit des Körpers, indem sie die unendliche Zahl möglicher Stellungen zu einer einzigen archetypalen, ikonographischen Positur reduziert.“*

Strebe also danach, die Asana wirklich bewegungslos zu halten, und von innen her diese Stille zu vertiefen, sie bewusst zu erleben. Je nach Art der Asana und deinem Übungsschritt wird sich die Haltedauer zwischen einigen Atemzügen (Heuschrecke, Bogen) und einigen Minuten (Kopfstand, Schulterstand, Vorwärtsbeuge) bewegen.

## 2. Sukham

Sukham heißt Leichtigkeit, Loslassen, Entspannung, Freude. Sukham ist ein Entspannen, das tiefer reicht als rein muskuläres Loslassen; Sukham kann auch in Stellungen, die mit einer gewissen Muskelanspannung verbunden sind, erfahren werden.

Nur eine geöffnete Hand kann eine Gabe empfangen. Ebenso ist es eben jene Haltung der Öffnung, des entspannten Annehmens, die uns für die volle Kraft der Asanas öffnet: Wir wollen nichts tun, nichts erreichen, nichts bewirken, nur Gottes Kraft und Liebe in uns einströmen lassen.

Die Leichtigkeit der Asana bedeutet Sattva, etwas Helles, Klares, Reines. Leichtigkeit bedeutet Loslassen von inneren Spannungen, Blockaden, aber auch von Erwartungen, Wünschen, Urteilen, ein Loslassen aller gedanklichen Bewegungen. Leichtigkeit heißt auch, sich vom „Machen“ zu verabschieden und sich in den Modus der vorbehaltlosen Öffnung, des Empfangens zu begeben. Den vollen Segen der Asanas können wir niemals „abholen“; wir können uns nur durch vollständiges Öffnen und Loslassen dafür bereit machen.

## 3. Spannung und Entspannung

Viele Bewegungen und Stellungen im Hatha Yoga sind für den westlichen Menschen unnatürlich und neuartig. Auf diese ungewohnten Positionen antwortet die Muskulatur naturgemäß mit Verspannungen, die wir am Be-

ginn des Asana-Übens in einigen Stellungen deutlich fühlen können. Wenn diese Verspannungen dann mit steigender Vertrautheit der Asanas nachlassen, gelangen wir leichter, entspannter und tiefer in die Stellungen und können ihre Wirkungen besser erfahren.

Auf einer anderen Ebene schützt das bewusste Anspannen bestimmter Muskelpartien unsere Gelenke und Bandscheiben. So soll der Körper beim Einnehmen der Stellung unter einer mäßigen Grundspannung gehalten werden, welche, je nach Stellung, dann in der Asana entweder beibehalten oder sanft gelöst wird. Beim Verlassen der Asana sollte die betreffende Muskulatur vor Beginn der Bewegung in jenen Tonus versetzt werden, der ein sicheres und kontrolliertes Aus-der-Stellung-Kommen gewährleistet.

#### 4. Dehnung und Beweglichkeit

**Sehnen** verbinden Muskeln mit Knochen, Bänder verbinden Knochen mit Knochen. Beide bestehen aus hartem, seilartigem, dichtem und unelastischem Bindegewebe. Mikroskopisch betrachtet, sind sie nahezu identisch. Sie können sich maximal etwa 4% dehnen, bevor eine Zerrung eintritt. Wegen der Zellstruktur und der spärlichen Blutversorgung heilen Zerrungen nur langsam.

**Bänder** halten die Gelenke zusammen. Werden sie über ihr Limit von 4% gedehnt, so ziehen sie sich nicht mehr zusammen, sie bleiben gedehnt und der gesamte Halteapparat des Gelenks wird locker und schwach. Deshalb

gilt es im Hatha Yoga, die Bänder zu schützen und sich beim Dehnen auf die Muskeln zu konzentrieren.

Hinter und zwischen den konkreten Strukturen der Bänder, Sehnen, Knochen und Knorpel gibt es im ganzen Körper verstreute „Grundsubstanz-Zellen“, die alles zusammenhalten, aber gleichzeitig Bewegung erlauben. Im Normalzustand ist die Grundsubstanz flüssig, jedoch gerinnt sie und verliert Flüssigkeit, wenn die umliegenden Gewebe inaktiv sind. Wenn sie Flüssigkeit verliert, wird der Körper steif – wir fühlen dies deutlich am Morgen, wenn der Körper sich unbeweglich und „eingerstet“ anfühlt – hier hilft nur ein ausgiebiges „Bewegungsfrühstück“!

Um die Beweglichkeit / Dehnfähigkeit zu verbessern, werden im Hatha Yoga **Muskeln und Nerven gedehnt**, nicht aber an den anderen beweglichkeitshemmenden Strukturen (Knochen, Bänder, Sehnen) gearbeitet. Muskeln erlauben bereits bei geringer Dehnung eine beträchtliche Verbesserung der Beweglichkeit. Bei der Dehnung eines Muskels wird auch das damit verbundene Bindegewebe gedehnt. Das Bindegewebe spricht allerdings besser auf länger andauernde Dehnung an, was die Forderung nach dem längeren Halten von Asanas erklärt.

Erfahrungen mit Menschen in Anästhesie zeigen, dass es primär das **Nervensystem** ist, das mangelnde Beweglichkeit verursacht: Durch dessen Signale werden Muskeln angespannt und verspannt und das umliegende Bindegewebe folgt diesen Verkürzungen. Bänder, Sehnen und Knochen stellen nicht die primäre

Begrenzung von Bewegungen dar. So können wir durch Achtsamkeit und Loslassen in den Übungen zu spürbaren Verbesserungen unserer Beweglichkeit gelangen.

Im Zusammenhang mit der Beweglichkeit gilt es, ein **Gleichgewicht von Kraft und Beweglichkeit** zu fördern: Frauen müssen im allgemeinen mehr an Kraft, Männer eher an Beweglichkeit arbeiten. Achtung vor einseitiger Entwicklung!

Wippen in Dehnungsstellungen (z. B. im Schmetterling) aktiviert den Dehn-Anspannungsreflex, der der Dehnung und Entspannung entgegenwirkt; es sollte daher vermieden werden.

## 5. Die Dehnspannung

In vielen Stellungen kann die folgende Visualisierung helfen, die Asana zu stabilisieren und zu kontrollieren sowie innere Kraft zu mobilisieren: Stelle dir vor, dass ein Faden in der Mitte deines Brustbeins (Sternum) befestigt ist und sanft nach vorne-oben gezogen wird. Dies hilft etwa im Drehsitz für die Aufrichtung des Körpers, in der Kobra und im Fisch für ein weiteres Öffnen im Herzbereich sowie in der Vorwärtsbeuge für ein Bandscheibenschützendes Strecken der Wirbelsäule.

Nicht nur das Brustbein strebt nach oben, um der Wirbelsäule Länge zu geben und die Bandscheiben zu schützen, sondern es finden noch eine Reihe von weiteren Bewegungen / Streckungen und Öffnungen in den verschiedenen Asanas statt. Insbesondere strebt man

danach, die Halswirbelsäule bzw. den Nacken lang zu machen, um den Halswirbeln „Luft zu geben“ - niemals sollte der Kopf in den Nacken gelegt werden, immer soll ein aktives Strecken mit dem Zurücklegen des Kopfes verbunden sein.

*Teil 2 dieses Beitrags folgt in der nächsten Ausgabe der YogaVision - es wird um Achtsamkeit, Atmung, Symmetrie und den Umgang mit unseren Grenzen gehen.*



# Dhanurasana, der Bogen

*Der Bogen ist eine intensive Asana mit wunderbaren Wirkungen auf alle Organsysteme des Körpers - sehen wir uns diese Stellung etwas näher an.*

Wenn du die Asana-Folge von Rishikesh durchführst, folgt der Bogen den beiden rückwärts beugenden Stellungen Kobra und Heuschrecke; er kombiniert die Wirkungen dieser beiden Asanas, und hat zusätzlich einige weitere Vorzüge. Idealerweise werden diese drei Stellungen nacheinander geübt.

## Durchführung

1. Ausgangsstellung ist die Bauchlage. Beuge die Beine und umgreife die Fußgelenke.
2. Spanne mit dem Einatmen die Oberschenkelmuskeln an und ziehe die Füße nach oben. Die Arme bleiben dabei gestreckt.
3. Strebe danach, besonders den Brustraum zu weiten und dem unteren Rücken Länge zu geben. Wenn man gefühlsmäßig in der Lendenwirbelsäule „knickt“, werden die betreffenden Bandscheiben sehr stark belastet. Die Beine können leicht geöffnet sein; ein vollständiges Schließen würde den Energiefluss blockieren.
4. Halte die Asana bei normaler bis tiefer Atmung drei bis sechs Atemzüge lang. Als Variation kannst du in dieser Stellung auch vor- und rückschaukeln - die massierende Wirkung auf die Bauchorgane wird dadurch intensiviert.
5. Löse mit dem Ausatmen langsam die Spannung im Körper und kehre in die Bauchlage zurück. Danach entspanne in der Stellung des Kindes:





## Konzentration und Affirmation

In dieser Stellung gibt es einen statischen Fixpunkt im Körper; dies ist die Körpermitte, die fest auf dem Boden ruht, während sich die Teile ober- und unterhalb vom Boden weg bewegen. Spüre dieses Wachsen nach oben simultan mit der ruhenden Mitte. Trete aus deinem Körper heraus und betrachte die steigende Spannung des Bogens.

**Konzentrationspunkt:** Nabelchakra oder Herz-Chakra

**Affirmation:** „Ich öffne mich und dehne mich aus.“ - oder: „Ich fühle mich leicht und frei.“

## Wirkungen

- Der Bogen ist sehr wirksam gegen Müdigkeit und Schläffheit des Körpers, was eine Folge der Stimulierung des Sympathikus im Solarplexus (Manipura Chakra, das Energiezentrum unseres Körpers) ist. Der Bogen sollte wegen dieser anregenden Wirkung nicht vor dem Schlafengehen praktiziert werden.
- Verschiedene endokrine Drüsen, insbesondere die Nebennieren und die Schilddrüse, werden massiert und erhalten frisches Blut, was ihre Funktion reguliert und harmonisiert. Das von den Nebennieren abgegebene Cortison verstärkt den oben beschriebenen „Muntermacher-Effekt“ dieser Übung.

- Alle Organe im Bauchraum, insbesondere Leber, Bauchspeicheldrüse, Magen und Darm, erhalten eine Massage, die sich auf ihre Tätigkeit positiv auswirkt.
- Auch die Funktion der Nieren wird verbessert; die damit verbundene verbesserte Reinigung des Blutes hat positiven Effekt auf viele weitere Körperfunktionen.
- Die Wirbelsäule wird elastischer, was, wie bei den anderen rückwärtsbeugenden Asanas, nicht nur ein Gefühl von Beweglichkeit und Jugendlichkeit entstehen lässt, sondern tatsächlich den ganzen Körper verjüngt. Der Bogen ist auch bei Kyphose (Rundrücken) und bei Rheumatismus hilfreich.

## Gegen-Anzeigen

- Herzschwäche und Bluthochdruck
- Bruch
- Magengeschwüre sowie andere Magen- und Darmerkrankungen
- Schwangerschaft
- Bandscheibenprobleme

# Kapalabhati, der Reinigungsatem

Kapalabhati, der „Strahlende Schädel“ ist eine wirksame Übung zur Reinigung, Belebung und Energie-Aufladung

Die Reinigungsatmung heißt in Sanskrit „Kapalabhati“. Kapala heißt Kopf, Schädel; und bhati heißt strahlen, leuchten. Führt man Kapalabhati korrekt durch, so hat man das Gefühl, dass der Kopf klar wird und richtiggehend „strahlt“. Das Vorderhirn wird gut durchblutet und so belebt und „gereinigt“, Wachheit und Achtsamkeit werden gefördert, weshalb diese Übung vor der Meditation sehr zu empfehlen ist. Auch für die Wechselatmung ist Kapalabhati eine ideale Vorbereitung.

Die Reinigungsatmung springt bei den Pranayamas insofern „aus der Reihe“, als hier, entgegen der verlangsamten Atmung bei den anderen Übungen, schnell und heftig geatmet wird. Um die richtige Bewegung dieser Atmung zu erlernen, machen wir zunächst eine Vorübung.

## Vorübung:

1. Sitze in deiner bevorzugten Meditationshaltung mit gekreuzten Beinen.
2. Lass die Bauchdecke sich beim Atmen bewusst heben und senken, wobei du die Ausatmung besonders betonst. Um dir diese Bewegung bewusster zu machen, kannst du eine Hand auf den Bauch legen.
3. Beginne allmählich, die Ausatmung so zu forcieren, dass sie zu einem kräftigen Ausstoßen der Luft wird. Diese Bewegung entsteht durch das kräftige Zusammenziehen der Bauchmuskeln. Zwischen den Muskelkontraktionen bzw. den Ausatmungen erschlafft die Bauchmuskulatur; in dieser Phase erfolgt die passive Einatmung, die etwas länger dauert als die Ausatmung. In beiden Atemphasen wird durch die Nase geatmet; der Mund ist geschlossen. Der Brustkorb ist an diesen Atembewegungen nicht beteiligt.
4. Atme bei dieser Vorübung in einem Rhythmus von einem Atemzug in zwei Sekunden; dies kann mit zunehmender Übung auf einen Atemzug je Sekunde und noch schneller gesteigert werden.



Einatmen (passiv)



Ausatmen (aktiv)

Um die richtige Bewegung der Bauchdecke zu erreichen, kannst du dir vorstellen, dass auf deiner Oberlippe eine Fliege sitzt, die du mit einem kurzen, kräftigen Ausatmen durch die Nase wegbläst. Auch beim Husten entsteht jene Bewegung, die wir im Kapalabhati anstreben. Wichtig bei dieser Pranayama ist, dass die Einatmung passiv, durch Entspannen der Bauchmuskeln, erfolgt.

Der Rhythmus der Atemstöße in Kapalabhati wird mit fortschreitender Übung auf bis zu drei Ausatmungen je Sekunde gesteigert.

### Durchführung Kapalabhati:

1. Sitze in einer bequemen Sitzhaltung mit gekreuzten Beinen und aufrechter Wirbelsäule. Atme zwei Mal langsam ein und aus. Dann leicht einatmen.
2. Führe die Kapalabhati-Atemstöße - etwa zwanzig bis fünfzig Mal – durch.
3. Atme ein oder zwei Mal langsam und tief ein und aus. Dann atme bequem ein, die Lunge wird zu etwa zwei Drittel mit Luft gefüllt.
4. Lasse die Luft entspannt stehen; etwa fünfzehn bis sechzig Sekunden, je nach Vermögen.
5. Atme langsam aus und mache ein paar Atemzüge in normalem Tempo. Dies ist eine Runde Kapalabhati.

### Anmerkungen zur Durchführung:

- Wichtig ist, sich bei dieser Übung an den eigenen Kapazitäten und Grenzen zu orientieren und nicht in falschem Ehrgeiz zu viel in zu kurzer Zeit erreichen zu wollen.
- Am Anfang kann Kapalabhati durch die Hyperventilation leichten Schwindel hervorrufen, was jedoch nach einigem Üben vergeht.
- Menschen, die sich mit dem Luftanhalten nicht wohl fühlen, lassen den 4. Schritt aus und atmen stattdessen langsam aus.
- Vorsicht bei Bluthochdruck!

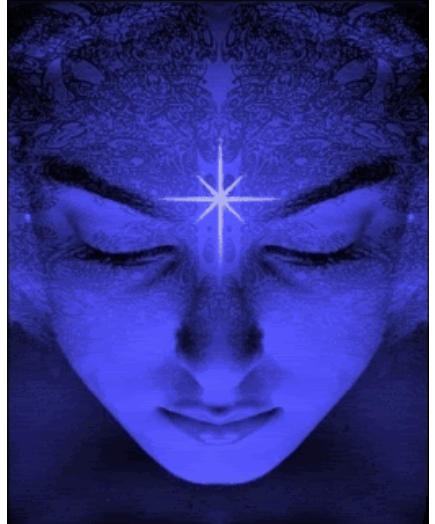
### Wirkungen

- Vermehrte Klarheit und Wachheit durch Durchblutung und Massage des Vorderhirns;
- Das Energiezentrum Manipura Chakra wird angeregt und mit Prana versorgt;
- Alle Organe im Bauchraum werden einer wirksamen Massage unterzogen, was ihre Funktion verbessert.
- Das Atemsystem wird gereinigt.

## Chakra Workshop

# Ajna Chakra

*Die Erweckung des Ajna Chakra ist Mittelpunkt aller bewusstseinsweiternden, religiösen und mystischen Traditionen. Ajna ist Sitz des vollkommen gereinigten Geistes, Zentrum der Weisheit und Erkenntnis.*



Ajna Chakra liegt in der Kopfmittle in der Region der Hypophyse. Der Ajna Kshetram (der Fokussierpunkt) liegt zwischen den Augenbrauen an der Nasenwurzel und wird auch Bhurmadhya oder drittes Auge genannt.

Die bisher besprochenen Chakras haben eine Entsprechung auf der Element-Ebene - Ajna jedoch übersteigt diese Ebene; ihm wird das Geist- oder Bewusstseinsprinzip zugeordnet.

Die Farbe von Ajna ist rein-weiß, es hat zwei Blütenblätter, die die beiden Nadis Ida und Pingala, die hier zusammentreffen und enden, symbolisieren. Das Bija-Mantra ist das heilige OM.

Ein geöffnetes Ajna Chakra bedeutet ein Öffnen des Geistes, der Erkenntnis und Intuition. Damit gehen geistige Qualitäten wie Wahrnehmung, Weisheit, Phantasie, Vorstellungskraft und Selbsterkenntnis einher. In

Ajna Chakra wurzeln die übernatürlichen Fähigkeiten fortgeschrittener Yogis, der sechste Sinn ebenso wie Willenskraft und Unterscheidungsfähigkeit. Ajna wird auch das Guru-Chakra oder „Ort des Befehles“ genannt.

In manchen Traditionen wird dem Ajna Chakra die Hypophyse, in anderen die Epiphyse (Zirbeldrüse) zugeordnet. Das mit Ajna in Verbindung stehende Organ ist das Gehirn.

Die Erweckung von Ajna ist Mittelpunkt aller bewusstseinsweiternden, religiösen und mystischen Traditionen. Ajna ist Sitz des vollkommen gereinigten Geistes, Zentrum der Weisheit und Erkenntnis. Hier wird das innere Loslösen von der Welt der Gegensätze, welches im Vishuddha Chakra begann, fortgesetzt und vollendet: Man dringt zur Einheit aller Dinge vor, erkennt die Einheit hinter allen Manifestationen des Seins.

Etwas höher als Ajna Chakra, am oberen Teil des Hinterkopfes, liegt der Punkt Bindu, der eigentlich kein Chakra ist, sondern der Punkt, durch den nach der klassischen Philosophie die Schöpfung in Erscheinung getreten ist. In diesem Punkt wird der Unsterblichkeitsnektar „Amrita“ gebildet.

Auf christlichen Abbildungen werden Heilige und Engel oft mit einem Heiligenschein abgebildet, was auf ein voll geöffnetes und aktives Ajna Chakra hinweist.

## Wie kannst du dein Ajna Chakra aktivieren und stärken?

Um das Ajna-Chakra zu öffnen, sind die folgenden Techniken geeignet:

- alle Umkehrhaltungen, insbesondere der Kopfstand,
- die Stellung des Kindes.
- Tratak ist eine Meditationstechnik, bei der man in eine Kerzenflamme oder auf ein Symbol, z.B. ein Yantra starrt,
- Kapalabhati,
- Konzentration auf Ajna Chakra und Shambhavi Mudra (Starren auf das dritte Auge),
- Augenübungen und Visualisations-übungen.





# Die geistigen Gesetze

*Unser Leben wird auf allen Ebenen, in allen Bereichen von Gesetzmäßigkeiten 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 ehren Gesetze zurückzuführen. Die Gesetze zu kennen, gibt dir den großen Schlüssel des menschlichen Lebens in die Hand. Nach diesen Gesetzen zu leben öffnet dir das Tor zu einem erfüllten, harmonischen und gesunden Leben.*

Die Yoga-Meister vergangener Jahrhunderte forschten unermüdlich nach den Gesetzen des Lebens – 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 zehn Gesetze behandelt, heute wenden wir uns dem Geistigen Gesetz Nr. 11 zu:

## 11. Das Gesetz des rechten Umgangs mit Problemen

Es gibt wohl keinen Menschen auf der Welt, der behaupten kann, er hätte keine Probleme. Probleme sind Teil unseres Lebens. Stelle dir ein Leben ohne Probleme vor: Es wird für dich gesorgt, du bist gesund, reich und ewig jung, musst nicht zur Arbeit, hast eine harmonische Beziehung, ein Traum von einem vollendeten, sorgenfreien Leben. Du würdest dich wie im Himmel fühlen. Drei Wochen lang, vielleicht drei Monate lang. Irgendwann aber würdest du dich unerfüllt fühlen. Etwas würde dir fehlen, und du könntest vielleicht nicht einmal klar sagen, was es ist – eine Herausforderung, eine Aufgabe, das Gefühl, etwas bestimmtes gemeistert zu haben?

Selbst wenn wir erleuchtet sind, werden wir noch Probleme haben. Wir werden sie aber anders erleben. Die spirituelle Disziplin, sei es Yoga oder eine der Weltreligionen, zielt nicht so sehr darauf ab, Probleme zu vermeiden, sondern uns eine neue Sicht und einen bewussten Umgang mit unseren Problemen zu lehren. Denn, so sagt die Yoga-Philosophie: Durch nichts können wir so sehr wachsen wie durch den rechten Umgang mit unseren Problemen. Es ist wie körperliches Training, nur auf einer anderen, meist auf der psychischen Ebene.

### Betrachte Probleme als Aufgaben!

Nimmst du es deinen Lehrern übel, wenn sie dir schwierige Aufgaben stellen? Sie wollen dir zu Wachstum verhelfen. Jedes Problem, das dir begegnet, ist ein Lehrer, der möchte, dass du wächst und stärker wirst. Nimm die Herausforderung an!

Oft reagieren wir auf Probleme mit negativen Gefühlen. Diese negativen Emotionen haben aber zwei problematische Auswirkungen:

- Zum einen erzeugen sie Spannungen, die keiner angenehm findet und die, wenn sie andauern, eine Reihe von Krankheiten nach sich ziehen können,
- Zum anderen verhindert dieses Gespinnst von negativen Gefühlen, dass wir uns dem Problem konzentriert widmen. Energie wird blockiert, zerstreut sich und wir treten am Stand.

In Summe ist das Aufregen über Probleme sicherlich keine gute Alternative! Warum regen wir uns dann aber auf? Die Ursache der negativen Emotionen liegt im Bereich des Ego. Und genau beim Ego müssen wir auch ansetzen, wenn wir mit einem Problem positiv und konstruktiv umgehen wollen. Indem wir nämlich egolos handeln, können wir wesentlich gelassener vorgehen, indem wir etwa das Problem nicht als einen Angriff auf unsere Person, unsere Würde, Rechte usw. betrachten, sondern einfach als eine Aufgabe, die zu lösen ist.

### ANREGUNG:

Wenn dir das nächste Problem begegnet, und du spürst Wut oder Enttäuschung oder ähnliches in dir aufsteigen, mache dir bewusst, dass sich hier eine speziell für dich maßgeschneiderte Aufgabe befindet, die dir helfen kann, an Kraft, Erfahrung und Weisheit zu wachsen.



## In allem den Keim des Gegenteiligen sehen

Eine geistige Technik von unschätzbarem Wert kann uns zu wahren Gleichmut, zu innerer Gelassenheit führen: Wenn wir uns im Leid bewusst machen, dass wir in irgend einer Weise dadurch wachsen und dass kein Leid ohne Ende ist, und wenn wir uns in freudigen Erfahrungen ebenso in Erinnerung rufen, dass auch sie einmal zu Ende sein werden, dann werden wir es vermeiden, auf der „Hochschau-bahn des Lebens“ allzu wilde Berg- und Talfahrten durchzumachen. Wir werden im Gegenteil mehr und mehr zu einer ruhigen, gelasseneren Haltung finden und von den Stürmen des Lebens weniger geschüttelt als früher, wir werden einen tieferen Sinn hinter allem sehen und vielleicht sogar die Schönheit, die sowohl in den Höhen als auch in den Tiefen des menschlichen Lebens verborgen ist, erkennen.



## Yoga im Alltag

Wir besuchen Kurse, Ausbildungen, Seminare, lesen Bücher und suchen Lehrer, die uns die Weisheiten des Lebens lehren. All dies geschieht in der Erwartung, dass Lernen immer in einer Art Klassenzimmer, abgeschirmt von den Problemen des Lebens, stattfindet. Doch dies ist ein Irrtum. Unsere eigentliche Schulung findet „draußen“ statt. Jede Minute unseres Lebens präsentiert uns eine Lehre und die Möglichkeit, persönlich zu wachsen.

So lange wir Yoga lediglich als etwas betrachten, das wir gelegentlich üben, um fit zu bleiben und zu entspannen, schöpfen wir nur einen Bruchteil seines Potentials aus. Wir beginnen jedoch seine volle Kraft zu nutzen, wenn wir uns in jeder schwierigen Situation fragen: Was wäre die ideale Antwort des Yoga auf diese Situation? Wie würde ein Yoga-Meister mit diesem Problem umgehen? Was will mich dieser Mensch, dieses Problem, diese Situation lehren? Betrachte jede Situation als Aufgabe, als Möglichkeit und als Herausforderung, persönlich zu wachsen. Wende das Wissen des „Yoga im Alltag“ entsprechend der jeweiligen Situation bewusst und achtsam an. Wenn du spürst, welcher Gedanke der Yoga-Philosophie dir in der betreffenden Situation von besonderem Nutzen sein kann, kann Yoga zu einem Instrument werden, das dein Leben in kürzester Zeit vollkommen verwandelt.

Wenn wir Yoga ganzheitlich leben und den vollen Nutzen aus Yoga ziehen wollen, müssen wir uns darüber klar werden, dass der wirkliche Yoga dort beginnt, wo die meisten Menschen denken, dass er aufhört! Nämlich dann, wenn wir die Yoga-Matte zusammenrollen und in unseren Alltag hinausgehen. Dort, wo unser Alltag mit all seinen unterschiedlichen Anforderungen, Problemen, Freuden und Leiden beginnt – dort beginnt auch Yoga ■

## Die Vision des Ganzheitlichen Yoga

# Raja Yoga - Teil 5

*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: Die dritte Stufe.*

Nachdem wir in den letzten Ausgaben der *YogaVision* die geistig-ethischen Grundlagen des Raja-Yoga behandelt haben (die Stufen 1 und 2), widmen wir uns heute dem körperlichen Aspekt der Raja-Yoga-Praxis, der Asana. Die ersten beiden Stufen haben uns durch verschiedene Aspekte, die wir zum großen Teil im Alltag leben können, geführt. Die dritte Stufe bildet den Beginn der eigentlichen meditativen Übung.

Worauf müssen wir als erstes achten, wenn wir uns zur Meditation setzen? Auf die rechte Körperstellung. Diese bildet die Grundlage für die Meditation. Ohne die rechte Körperhaltung kann die meditative Übung keinen wirklichen Fortschritt bringen.

Etliche Interpretationen zur dritten Stufe von Patanjalis Ashtanga Yoga zählen hier die Asanas des Hatha Yoga und Kundalini Yoga auf. Ich glaube, das wäre ein Vermischen von Raja und Hatha Yoga. Patanjali hat sicherlich nicht an den Schulterstand, an die Kobra oder den Drehsitz gedacht, als er Asana in seinen Sutras nannte, insbesondere, da diese Hatha-Yoga-Asanas erst über tausend Jahre später entwickelt wurden!

Die heute verbreitet praktizierten Asanas können jedoch als eine praktische Hilfe und

Vorbereitung für die Meditation betrachtet werden - dies aus drei Gründen:

1. Der Körper wird durch die hochwirksamen Übungen gesund erhalten und mit Energie aufgeladen - und Gesundheit ist eine sehr wichtige Voraussetzung für die Meditation. Wer in schlechtem Gesundheitszustand einmal zu meditieren versuchte, wird dies bestätigen können.
2. Die durch die Asanas verbesserte Beweglichkeit, vor allem im Hüftgelenks-, Knie- und Fußbereich, sowie die ebenfalls durch Asanas bewirkte Stärkung der Rückenmuskulatur verbessert die Fähigkeit des Übenden, die meditative Sitzstellung über längere Zeit zu halten.
3. Asanas helfen durch die Reinigung des Astralkörpers, Sattva zu erhöhen, und Sattva ist ja der „Treibstoff“ für die Meditation!

Asana als dritte Stufe des Raja Yoga bedeutet, unseren Körper kontrollieren zu lernen. Auch dabei können uns die verschiedenen in Yoga-Kursen praktizierten Asanas helfen, denn in jeder einzelnen Stellung lernen und üben wir, vollkommen still zu halten, gleichzeitig zu entspannen und aufmerksam zu beobachten

bzw. eine bestimmte Visualisierung oder Konzentration, etwa auf Chakras, zu üben.

Asana heißt Stille des Körpers, Asana heißt Transzendieren, Verwandeln des Körpers - der Körper wird mit dem Zauberstab der Asana berührt und verwandelt sich in ein Mandala, ein Meditationsobjekt. Asana heißt das meditative Stillwerden unseres Wesens, das sich auf der Ebene des Körpers ausdrückt. Asana heißt das „Durchsichtig machen“ der äußersten und grobstofflichsten Schicht unseres Wesens.

Die große Gefahr aller Körperertüchtigungs-, Fitness- und Wellness-Systeme, auch des Hatha Yoga, wenn er als solches betrieben wird, ist die Identifikation mit unserem Körper: Er soll schlank, kräftig, gesund und schön sein, sonnengebräunt, muskulös, jugendlich-dynamisch und so weiter. Hier entsteht eine Wirkung, die der eigentlichen Yoga-Idee gerade entgegengesetzt ist. Unsere Bindung an das Außen, eben unseren Körper, wird fester anstatt gelöst zu werden! Dem wirkt das Prinzip von Asana im Sinne des Raja Yoga entgegen.

Patanjali beschreibt in seinen Sutras die zwei wesentlichen Eigenschaften, die die meditative Sitzstellung haben muss, um eine gute Meditation zu ermöglichen:

*„Die Asana soll ruhig und entspannt sein.“  
(Patanjali Yoga Sutra - PYS 2,46)*

Diese beiden Eigenschaften, die wir schon bei den Asana-Praxistipps kennen gelernt haben, spielen auch in der Meditation eine große Rolle - wir wollen hier ihre philosophischen und die Meditation betreffenden Aspekte betrachten:

## A. Der stille Körper

Einerseits soll der Körper unbewegt still gehalten werden. Wenn auch nur die kleinste Bewegung des Körpers erfolgt, so ist die Stille der ganzen Ebene „Körper“ unterbrochen. Deshalb ist es am Anfang jeder Meditations-sitzung sinnvoll, einige Minuten darauf zu verwenden, die Stille des Körpers bewusst zu machen und zu vervollkommen.

Diese Stille oder Starre ist es, die unsere normale Wahrnehmung des Körpers verwandelt: Den ganzen Tag, selbst nachts im Schlaf, bewegt man sich nahezu ununterbrochen - dies ist Teil unseres Wesens, Teil unserer Natur. Doch in der Stille der Asana wird die Natur transzendierte, überwunden. Wir simulieren zunächst und erreichen schließlich zuneh-

*Sthira-sukham-asanam:  
Die Stellung soll ruhig und  
entspannt sein*



mend einen Körperzustand, der jenseits unseres natürlichen, „normalen“ Erfahrungsbereiches liegt. Dieser Prozess wird in den nächsten Stufen des Raja Yoga vertieft und ergänzt, indem er auf weitere Ebenen unserer menschlichen Form erweitert wird.

## B. Der entspannte Körper

Andererseits ist es wichtig, dass der Körper ohne jede Spannung ist. Spannung würde etwas wie Mühe, Anstrengung, Tun bedeuten. Aber Asana ist kein Tun, sondern Empfangen. Kein Etwas-Verändern, sondern ein Sich-Öffnen. Dies hat sowohl bei der meditativen Sitzstellung Bedeutung als auch bei den körperertüchtigenden Asanas (siehe auch Seite 12).

Asana heißt entspanntes, friedvolles Stillsitzen. Ohne jede Mühe. Asana ist leicht, angenehm, glückvoll. Asana ist dankbares Empfangen.

Wenn sich diese beiden Qualitäten verbinden zu einer Sitzstellung, die mit fortschreitender Übung immer länger gehalten wird, so ist die 3. Stufe des Raja Yoga gemeistert.

Für das lange Halten einer Stellung gibt es auch eine konkrete Vorstellung: Man hat dann „Asana Jaya“, das volle Beherrschen einer Asana, erreicht, wenn man sie völlig unbewegt drei Stunden lang halten kann.

*„Die Stellung wird durch das Loslassen von Spannungen und durch Meditation auf das Unendliche gemeistert.“ (PYS 2,47)*

Hier zeigt sich, wie eng das Halten der physischen Stellung mit der Konzentration des Geistes verbunden ist: Die körperliche Stel-

lung schafft die Basis für gute Meditation und umgekehrt lässt gute Konzentration den Körper still werden!

*„Durch die Meisterung der Asana wird man frei von den Angriffen der Gegensatzpaare“ (PYS 2,48)*

Die Gegensatzpaare kennzeichnen unsere Welt der Dualität und Polarität: Heiß und Kalt, Arm und Reich, Schön und Hässlich, Groß und Klein ... Unser gesamtes Leben bewegt sich im Spannungsfeld dieser Gegensatzpaare - von dem einen Pol werden wir angezogen, der andere stößt uns ab, und so sind wir unser ganzes Leben lang bemüht, uns in einer Weise zu bewegen, die es uns erlaubt, mit mög-

### Unser Buchtipp:



#### Ganzheitlicher Yoga

(bisher: Die Vision des Integralen Yoga)

Eine ausführliche Gesamtschau der klassischen Yoga-Wege Hatha, Raja, Jnana, Karma und Bhakti.

270 Seiten Großformat; € 25,-

Info & Bestellungen:

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

lichst vielen positiven Elementen in Kontakt zu kommen und die als negativ empfundenen zu vermeiden. So wird unser Leben zu einem hohen Maß von der Wirkung der Dvandvas auf unser Denken, Fühlen und Wahrnehmen bestimmt. Wir entwickeln automatisch Gier und Ablehnung und werden zu einem Spielball dieser Kräfte. Patanjali sagt hier, dass man sich durch Meisterung der meditativen Sitzstellung dem Einfluss der Polarität entziehen und damit innerlich zur Ruhe finden kann!

Schließlich hat die meditative Sitzstellung harmonisierende und heilende Wirkung auf unser Körpersystem. Diese Stellung wirkt so harmonisierend und ausgleichend auf das Pranasystem, weil Prana gleichmäßig auf alle Körperteile verteilt wird. Da die Yoga-Philosophie davon ausgeht, dass Krankheiten durch Mangel oder ungleichmäßige Verteilung der Lebensenergie Prana hervorgerufen werden, wird die Bedeutung der meditativen Sitzstel-

lungen auch auf die physische Gesundheit verständlich.

Die Philosophie, die hinter dem Prinzip ASANA im Raja Yoga steht, ist, dass wir mit der Kontrolle und dem Transzendieren unserer physischen Ebene beginnen, unser Verhältnis zu der gesamten physischen Ebene unserer Welt zu verändern. Indem wir in der völligen Ruhigstellung des Körpers in der Asana unseren Körper lichter, leichter, durchscheinender und ätherischer erfahren, werden wir zunehmend imstande, das gesamte Feld der körperlichen Erfahrungen mit Distanz zu betrachten und erfahren. Asana hilft uns also, uns von unserer Abhängigkeit von der materiellen Welt sachte zu lösen, um uns für Erfahrungen bereit zu machen, die auf höheren Existenzebenen liegen ■

*In der nächsten Ausgabe der YogaVision: Die vierte Stufe des achtfachen Weges, das Transzendieren des Pranakörpers durch Pranayama*

## YOGA für DICH

- *Yoga Kurse für Erwachsene, Kinder, Schwangere, Mütter mit Babies*
- *Yoga Therapie bei gesundheitlichen Problemen*
- *Aus- und Weiterbildungen „Yoga in der Schwangerschaft“*
- *Yoga für Mama & Baby*
- *Mantrasingen und angeleitete Meditationen*

### KARIN NEUMEYER

Yogalehrerin (BYV), Yogatherapeutin (BYAT),  
Meditationskursleiterin Graz und Steiermark

k.neumeyer@gmx.at / 0664-149 3533  
www.yogapad.de/profile/KarinN



# Die Essenz des Yoga

## Eine Schatzsuche nach den geistigen Wurzeln des Yoga



Yoga hat in den letzten fünfzig Jahren in Europa und USA enorme Verbreitung erfahren. Es hat sich eine Vielzahl von Yoga-Formen und – Stilen entwickelt, die einen Yoga-Neuling verwirren mögen: Was ist Yoga nun wirklich? Gibt es hinter all diesen unterschiedlichen Formen eine gemeinsame Grundidee? Was ist das Wesen und Ziel des Yoga? Wie „funktioniert“ Yoga? Wie wirkt Yoga?

Wir werden uns in diesem Artikel auf die Suche nach den grundlegenden Gedanken und Konzepten des Yoga machen.

Wir wollen mit einer Definition beginnen, anhand der wir eine erste Vorstellung gewinnen können:

### Eine Definition für Yoga

***Yoga ist die Gesamtheit von Techniken und geistigen Einstellungen, die dem Menschen helfen, auf allen Ebenen seines Lebens Gesundheit, Harmonie und Freude zu erfahren und das volle körperlich-geistig-seelische Potential des menschlichen Lebens zu entfalten.***

Betrachten wir die einzelnen Teile dieser Definition etwas genauer:

**„Yoga ist die Gesamtheit ...“:** Yoga ist nicht NUR Asanas oder NUR Meditation oder NUR Mantras, sondern das Zusammenfügen und die Kombination einer Reihe von Elementen, die erst in ihrer Gesamtheit jene außergewöhnlichen Wirkungen hervorbringen, die die anhaltende Beliebtheit des Yoga bewirkt haben.



**„...von Techniken und geistigen Einstellungen ...“:** Dies weist auf einen wichtigen Punkt hin, nämlich dass es im Yoga nicht nur um das Durchführen bestimmter Übungen geht, sondern auch um bestimmte geistige Werte, die enormen Einfluss auf die gesamte Lebensqualität haben. Die Übung einerseits und die innere Haltung andererseits sind wie die beiden Flügel eines Vogels: Der Vogel kann sich erst dann vom Boden erheben, wenn beide Kräfte in Harmonie arbeiten.

**„...die dem Menschen helfen ...“:** Yoga ist das Instrumentarium, das dem Menschen auf seinem Weg helfen kann – er muss es nutzen und weise einsetzen. Es nur zu kennen, würde nicht helfen – Yoga ist Praxis, oder, wie Swami Sivananda sagte: *„Drei Gramm Praxis sind besser als Tonnen von Theorie.“*

**„... auf allen Ebenen seines Lebens ...“:** Yoga ist ein umfassendes und ganzheitliches System, wenn auch in den meisten Yoga-Kursen nur oder hauptsächlich Körper-übungen gelehrt und geübt werden. Der Mensch drückt sich auf materieller, energetischer, geistiger, psychischer und spiritueller Ebene aus – und Yoga verfügt über eine große Vielfalt von Techniken und geistigen Werten, um all diese Ebenen zu entwickeln und zu entfalten.

**„... Gesundheit, Harmonie und Freude zu erfahren ...“:** Es ist nicht das primäre Ziel des Yoga, uns gesund zu machen – das ist nur eine von mehreren Wirkungen. Das primäre Ziel des Yoga ist es, uns HEIL zu machen – und dieses Heilsein drückt sich auf den unterschiedlichen Ebenen des Menschen aus - als Gesundheit, Kraft, Freude, Zuversicht, Harmonie, Verbundenheit und Liebe.

**„ ... und das volle körperlich-geistig-see-lische Potential des menschlichen Lebens zu entfalten“:** Es ist bekannt und viele Menschen spüren es: Nämlich, dass wir nur einen kleinen Teil unserer physischen, geistigen und spirituellen Möglichkeiten leben und ausdrücken. Yoga ist die Wissenschaft vom Entfalten unseres vollen menschlichen Potentials und führt uns systematisch zum vollsten Ausdruck unseres Menschseins.

Yoga ist mehr als Körperkult und Wellness bei Kerzenlicht – Yoga ist ein Way of life, der das Leben erfolgreicher, gesünder, offener und freudvoller macht; Yoga bietet Techniken und geistige Ansätze, die den Menschen mit seiner Quelle verbinden und in seinem Umfeld als ganzes „besser funktionieren lassen“.

Doch wie funktioniert Yoga? Welche Gedanken liegen diesem System zugrunde, dessen Wurzeln viele Jahrhunderte, ja Jahrtausende zurückreichen? Werfen wir also einen Blick auf das Konzept des Yoga.

## Das Konzept des Yoga

Yoga ist die Wissenschaft vom menschlichen Leben – sie wird seit vielen Jahrhunderten erforscht und ständig weiter entwickelt und verfeinert. Aus dem Erkennen aller Faktoren und Gesetze des menschlichen Seins wurden physische, energetische, geistige und psychische Techniken entwickelt, die in ihrer Summe dem Yoga seine enorme Kraft und Wirksamkeit geben. Zudem erlaubte einem die gewonnene Einsicht in das Regelwerk des Lebens, geistige Gesetze und (Lebens-)Einstellungen zu formulieren, welche ein harmonisches, gesundes



und freudvolles „Navigieren“ auf dem Meer des Lebens gewährleisten. Seine volle Wirksamkeit schöpft Yoga aus der Kombination der Übungen (abhyasa) und der im Alltag gepflegten rechten inneren Einstellung (vairagya).

Der Mensch bewegt und erfährt sich mit seinem Körper, seinem Geist und seinen Gefühlen in einer Welt der materiellen, geistigen und energetischen Elemente. Er drückt sich in diesem Bezugsrahmen aus, dieser Bezugsrahmen ist seine Welt. Die Interaktion zwischen dem, was der Mensch als sich selbst, und dem, was er als seine Umwelt erfährt, erzeugt zu meist eine solch intensive, „lärmende“ Empfindung, dass er, taub für die Wahrnehmung einer feineren, subtileren Seinsdimension, meint, dass es über diese Welt der Materie, der Energie und des Geistes hinaus nichts gibt. Die Wissenschaft des Yoga zeichnet und führt den Weg von unserem Alltagsbewusstsein zur Erfahrung der Einheit mit dem Urgrund allen Seins, dem Kosmischen Bewusstsein.

Wenn wir hier von zwei verschiedenen Erfahrungsebenen sprechen, so bedeutet dies nicht, dass sie sich gegenseitig ausschließen, dass man sich sozusagen für die eine und gegen die andere entscheiden müsse. Ebenso wie ein Mensch gleichzeitig Lehrer und Österreicher sein kann, so kann der Mensch, im Bewusstsein und Fühlen der unendlichen göttlichen Gegenwart, seine Aufgaben im Alltag erfüllen – und dies wohl besser, achtsamer, freudvoller und in sich ruhender als wenn er ausschließlich auf der „Ebene der Welt“ leben würde.

Yoga zeigt auf, dass es eine für viele Menschen verborgene Dimension des Seins gibt, die, gleich dem Stein der Weisen, ein Quell der Kraft und Inspiration ist, der die irdischen

Dimensionen unendlich bereichern und erheben kann. Und Yoga zeigt nicht nur, dass es diesen Quell gibt, sondern er erschließt ihn dem Menschen und führt ihn Schritt für Schritt dahin.

Ein wahrer „Yoga fürs Leben“ beginnt dort, wo wir Yoga nicht mehr (nur) als Wellness einsetzen oder als etwas betrachten, mit dem wir dem Alltag für eine Stunde entfliehen können, sondern uns vom Yoga, seiner Bestimmung gemäß, den Weg zeigen lassen, eine unendliche Quelle der Kraft, der Freude und des Lichts zu erschließen – sie wird unseren Alltag, unser ganzes Leben verwandeln!

Es ist wie bei einem Rundfunkempfänger: Wenn das Gerät einwandfrei auf einen bestimmten Kanal eingestellt ist, wird es ihn klar und unverzerrt empfangen können. Unser innerer „Empfänger“ ist durch Erziehung, Beobachtung und Erfahrung über viele Jahre hinweg ausschließlich auf das „Empfangen“ von Signalen aus der äußeren Welt der Dinge eingestellt. Der göttliche Sender mit einer anderen, wenig benutzten Frequenz wird oft als unwirklich abgetan, man könne eben nur an ihn glauben, wie viele Religionen lehren. Yoga sagt jedoch, dass wir diese Dimension erfahren, spüren können, und er lehrt ein komplettes System von Techniken, die einem helfen, sich auf diesen „Sender“ einzustellen. Damit wird ein in den meisten Menschen brach liegendes, vernachlässigtes Instrument der Wahrnehmung aktiviert und geschärft. Es ist kein Zauber, keine Magie dabei, es ist nichts, was nicht jeder Mensch vollbringen könnte. Ebenso wie jeder Mensch lernen kann, ein Instrument zu spielen, eine fremde Sprache zu sprechen oder einen Hubschrauber zu fliegen, wenn er es nur ernsthaft will, so kann

jeder Mensch, der sich ernsthaft darum bemüht, durch „Yoga-Training“ eine enorme innere Reinheit, Klarheit, Freude erreichen und seine innere Antenne auf Gott ausrichten.

Aus diesem göttlichen oder kosmischen Bewusstsein zu leben ist das „missing link“, das den Menschen mit einer unendlich größeren, weiseren Kraft verbindet als ihm aus seinem kleinen Ich zur Verfügung steht – alle großen Werke und inneren Errungenschaften, die Menschen jemals schufen bzw. erlangten, kamen aus dem Anzapfen der göttlichen Kraft zustande. Kann man sich vorstellen, was dieses Anzapfen der höchsten Kraft für die Gesundheit, die Beziehungen, den beruflichen und Lebenserfolg, für Erfülltheit des Lebens, Harmonie und Freude zu bedeuten vermag?

Das Ziel des Yoga, die Erleuchtung, die Befreiung, das kosmische Bewusstsein, mag als etwas gesehen werden, das nur eine kleine Minderheit der Menschen interessiert. Es mag als fern, als kaum greifbar, fast als unwirklich gesehen werden – doch wenn wir erkennen, dass jeder Schritt der Reinigung und Entwicklung, den wir durch Yoga setzen, uns dabei hilft, in unserem Alltag mehr Gesundheit, Kraft, Freude und Licht zu erfahren – wäre Yoga nicht etwas, das für jeden Menschen auf diesem Planeten überaus interessant wäre?

## Die fünf Wege des Yoga

So viele Formen und Stile es im Yoga auch gibt, so können wir doch seine Essenz in einigen wenigen Elementen zusammenfassen. Es sind genau fünf Dinge, fünf Elemente, die den Kern des Yoga und die Quelle seiner Kraft bilden - die fünf Wege des Yoga. Was auch

immer wir anstreben – Gesundheit, positive Beziehungen, Karriere und Wohlstand oder spirituelle Entfaltung – jeder einzelne dieser fünf Kräfte kann enorm dazu beitragen, dass wir es erreichen.

## Der erste Weg – das Energiekraftwerk des Yoga

Hatha Yoga ist der Yoga der Energie - er ist mehr als Körperübungen, Akrobatik und Fitness. Am Beginn des Hatha Yoga stand das Studium der Energien im menschlichen Körper: Wie hängen bestimmte Körperstellungen und –bewegungen mit der geistig-psychischen Befindlichkeit zusammen? Welchen Einfluss hat Frequenz und Tiefe der Atmung auf Geist und Körper? Ungefähr tausend Jahre lang wurde an Techniken gearbeitet, die gezielt unseren Energiekörper reinigen, die Energien besser fließen lassen und uns mit Extra-Energie aufladen können. Das Ziel war es nicht, dass wir schlank und fit werden, sondern ein viel umfassenderes, eben ein Einstimmen auf das kosmische Bewusstsein, das sich auf der



Ebene der Körperenergie als Erweckung der Kundalini-Kraft ausdrückt.

Zu den Faktoren im Hatha-Yoga, die besonders große Wirkungen haben, zählen:

- Das Dehnen bestimmter Körperregionen in den Asanas, das direkt zu einem Öffnen der betroffenen Energiebahnen führt, aber auch die Kompression, besonders im Bauchbereich;
- Die Umkehrstellungen (Kopfstand, Schulterstand) haben nicht nur verjüngende Wirkung, sondern auch Einfluss auf das Öffnen unserer spirituellen Energie;
- Das bewusste Erleben und Sich Öffnen der Erfahrung des Prinzip des Sthiram-sukham, der Stille und der Entspannung, vermag den vollen Zauber der Asanas zu entfalten;
- bei den Pranayamas das Luftanhalten (kumbhaka) in Verbindung mit dem Schließen der Energiesperren;
- Meditation und Visualisierung: Energiefluß-Meditationen helfen, sich für die kosmische Energie zu öffnen.

### **Der zweite Weg – Meditation und die Kraft der Stille**

Während der Hatha Yoga uns mit Energie versorgt und den Energiefluss verbessert, wird die Meditation das Tor zu den inneren Welten öffnen: Durch Meditation schärfen wir unser inneres Wahrnehmungsorgan, um die kosmische, göttliche Seinsdimension erfahren zu können.

Die Meditation lässt Sinne, Gedanken und Emotionen still werden. Aus dieser Stille entsteht eine Verbindung mit unserer innersten Kraft - aus dieser Kraft werden wir Lebensenergie, Inspiration, innere Führung, Sicherheit und eine tiefe, grenzenlose Freude schöpfen. Jene Kraft, die in tiefer Meditation – ohne unser Zutun – in uns einfließt, kann unser gesamtes Sein verwandeln – Gesundheit, Beziehungen, beruflicher Erfolg, Erfüllung und Lebensfreude.

Die formale Meditation, bei der wir uns an einen ruhigen Ort zurückziehen, wird unterstützt und ergänzt durch eine innere Haltung der Stille, der Achtsamkeit und des Loslassens – eben dieses Loslassen ist Gegenstand des dritten Weges des Ganzheitlichen Yoga:

### **Der dritte Weg – Loslassen und die innere Freiheit**

Yoga wurde definiert als das Zusammenwirken bestimmter Übungen – Asana, Pranayama, Meditation und andere – einerseits, und einer inneren Haltung des Nichtanhaftens andererseits. Der dritte Weg des Ganzheitlichen Yoga behandelt diesen Schlüsselaspekt des Yoga. Wir können täglich 12 Stunden Übungen durchführen, aber ohne diese innere Haltung wird der Mensch vielleicht fit und beweglich und stark, aber er wird nicht erfahren, was die wirkliche Essenz des Yoga ist, er wird nicht zu jener tiefen Stille und inneren Kraft finden, die in jedem Menschen verborgen ist.

Dieses Nichtanhaften, das in Sanskrit „Vairagya“ genannt wird, wurde im traditionellen

Yoga oft als eine Art „Ablehnen aller weltlichen Dinge“ gesehen und praktiziert – wir wollen es hier jedoch verfeinern und als ein sanftes Loslassen von Anhaftungen, Erwartungen und Wünschen sehen, als ein inneres Freiwerden: Vairagya lässt sich als eine innere Haltung beschreiben, die die Welt achtsam und gleichsam wohl dosiert berührt, indem sie als lediglich eine der Seinsebenen erkannt und betrachtet wird. Durch diese Haltung werden wir von den Wechselfällen des Lebens weniger hart getroffen und können ruhiger, gelassener – und damit auch gesünder und glücklicher – leben.

Loslassen entsteht aus Erkennen – aus dem Erkennen, dass die Welt der materiell-geistigen Erscheinungen sich ständig wandelt und nie wirklich dauerhaften Frieden und bleibendes Glück schenkt. Indem wir vermehrt zum Beobachter der Ereignisse in und um uns werden, gewinnen wir jenen Abstand, aus dem als natürliche Folge das Loslassen, Vairagya entsteht. Vairagya wiederum ist gleichsam der Treibstoff für die Meditation, woraus die Stille, eine Öffnung und Bereitschaft entsteht, sich dem Göttlichen zu öffnen. Diese innere Öffnung ist Gegenstand des vierten Weges des Ganzheitlichen Yoga.

### **Der vierte Weg – Sich dem göttlichen Licht öffnen**

Die ersten drei Wege reinigen uns und machen uns bereit für diesen in Yoga und allen spirituellen Traditionen zentralen Schritt, nämlich sich mehr und mehr dem göttlichen oder dem inneren Licht zu öffnen, ein tiefes Verbundensein mit Gott zu erfahren.

Ein Problem in unserer heutigen Zeit scheint in unserer gestörten Beziehung zu Gott bzw. zum Göttlichen zu liegen: Viele Menschen können mit dem Begriff „Gott“ nichts mehr anfangen, andere verrennen sich in Dogmen und werden fanatisch, und wieder andere sehen in Gott etwas, das nicht zum Leben, zum Alltag gehört. Diese gestörte Beziehung kann unsere gesamte spirituelle Entwicklung blockieren, weshalb diesem vierten Weg des Yoga besondere Bedeutung zukommt.

*„Wer Gott aufgibt, ist wie jemand, der die Sonne auslöscht, um mit der Laterne weiter zu wandern.“*

Der Yoga-Weg, der sich mit Gott und unserer Beziehung zu Gott befasst, ist der Bhakti-Yoga. Wenn sich Bhakti auch in der Yoga-Tradition mit Formeln, Mantras und Ritualen in einer konkreten Form ausdrückt, braucht es keine bestimmte Religion oder Zugehörigkeit zu einer Glaubensgemeinschaft, um Bhakti zu leben. Die Stille der Meditation, das Loslassen des Vairagya schafft und öffnet in uns einen inneren Raum, in dem die Hingabe zu Gott wachsen und erblühen kann. Du kannst Gott in einer konkreten Form, etwa als Vater oder Mutter, als Jesus oder als Krishna sehen und verehren – es kann sehr hilfreich und inspirierend sein, Gott in einer dieser konkreten Gestalten zu sehen. Aber du kannst Gott auch als eine Kraft oder Präsenz jenseits aller Namen und Formen sehen: Gib dieser Präsenz in dir Raum, öffne dich ihr und gib dich ihr hin – diese Hingabe, diese Öffnung IST Bhakti, ist der Schlüssel zur Vollendung, ist **die Essenz und Krönung des Yoga!**

Lasse diese innere Haltung deinen Alltag, dein Leben immer vollständiger durchdringen, und allmählich wird Bhakti beginnen, deinen Alltag zu verwandeln – zu einem Fließen tiefer Harmonie und Freude.

### **Der fünfte Weg – Der Yoga des Lebens**

Hier schließt sich der Kreis: Nach der Reinigung, Zentrierung, dem inneren Freiwerden und der Hingabe an Gott kehren wir in das alltägliche Leben zurück – doch wir sind nicht mehr dieselben. Unser Handeln hat an Stille, Weisheit und Achtsamkeit gewonnen; wir fühlen uns mehr als Teil des Ganzen, weniger egoistisch, weniger getrieben, weniger zwanghaft. Wir sind innerlich freier geworden. Der fünfte Weg des Yoga liegt darin, den anderen vier Aspekten im täglichen Leben Ausdruck zu geben.

Der Karma-Yoga lehrt das achtsame Handeln, das gleichzeitig innerlich frei ist von Anhaft-

ungen, Erwartungen und Urteilen. Der Karma-Yoga ist der Yoga-Weg des Spiritualisierens des täglichen Handelns: Durch das Loslassen persönlicher Erwartung, durch Verzicht auf alle berechnenden Gedanken verlassen wir den ego-getriebenen Seins- und Handlungsmodus und treten in den „Göttlichen Fluss“ eines harmonischen Lebens ein. Das Handeln gewinnt an Leichtigkeit, Freiheit und Freude.

So sind wir auf unserer „Schatzsuche“ nach der Essenz des lebendigen, ganzheitlichen Yoga zu fünf Kräften, fünf Prinzipien gelangt, die für den Menschen unendlich viel mehr wert sein können als „herkömmliche Schätze“ wie Dukaten oder Goldbarren. In ihrer Gesamtheit, ihrem Zusammenwirken bilden diese fünf Wege den Integralen oder Ganzheitlichen Yoga, ein in seiner Wirksamkeit unübertroffenes Instrument der Heilung und Selbst-Transformation.



# Wie du die Welt siehst

Krishna wollte die Weisheit seiner Könige testen. Er ließ eines Tages den für seine Grausamkeit und seinen Geiz bekannten König Duryodhana zu sich rufen und gab ihm die Aufgabe, durch die ganze Welt zu reisen und einen wahrhaft guten Menschen zu finden und zu ihm zu bringen. Gehorsam machte sich Duryodhana auf die Suche. Er begegnete vielen Leuten und sprach mit ihnen, und nach langer Zeit kehrte er zu Krishna zurück und sagte: „Ich habe auf der ganzen Welt gesucht, wie du mir aufgetragen hast, aber ich habe keinen wahrhaft guten Menschen finden können. Alle sind selbstsüchtig und böse!“

Dann ließ Krishna einen weiteren König namens Dhammaraja zu sich holen. Dhammaraja war bekannt und beliebt für seine Freigebigkeit und Güte. Krishna gab ihm den Auftrag, die ganze Welt zu bereisen und ihm einen wahrhaft bösen Menschen zu bringen. So machte sich der König auf den Weg und sprach auf der ganzen Welt mit vielen Menschen und kehrte nach einigen Jahren wieder zurück und berichtete Krishna: „Oh Krishna, ich habe versagt. Es gibt Leute, die irregeleitet

sind, Menschen, die aus Blindheit handeln, aber nirgends konnte ich einen wahrhaft bösen Menschen finden. Trotz aller ihrer großen oder kleinen Fehler sind sie alle im Herzen gut.“

*Ein berühmter Ausspruch aus den Upanishaden lautet: „Tat Tvam Asi“: Du bist das. Du bist, was du siehst, denn was du wahrnimmst, ist durch deinen eigenen Geist, deine Einstellungen, Erfahrungen und Erwartungen gefärbt. So können wir an unserer Umwelt sehr gut ablesen, wie es in unserem Geist aussieht – und daraus lernen!*

aus  
„Die spirituelle  
Schatzkiste“

123 Weisheitsgeschichten  
aus dem Yoga, dem Bud-  
dhismus und anderen  
Traditionen

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





Bhakti Yoga und die hinduistischen Gottheiten

# Rama, Sita und Hanuman

*Rama ist die siebente Inkarnation Vishnus. Er trat in einem menschlichen Körper auf, um die Rechtschaffenheit auf der Erde wieder herzustellen, das Böse zu zerstören und seine Verehrer zu beschützen.*



## RAMA

Rama lebte Rechtschaffenheit in höchster Vollendung. Er war in allen Aspekten der perfekte Mensch: als Herrscher, als Ehemann, als Bruder und Freund. Er ist die Verkörperung der höchsten menschlichen Ideale. Der Name Rama bedeutet „Quell der Freude“.

*Rama war ein Prinz des Ikshvaku-Geschlechtes. Er war tugendhaft und voll männlicher Stärke. Er beherrschte Geist und Sinne. Mutig und heldenhaft, war er doch freundlich und bescheiden. Er war ein weiser Ratgeber, mit liebenswerter und angenehmer Sprache, überaus höflich, und edel in seiner Erscheinung. Er war ein Meister im Umgang mit allen göttlichen Waffen und ein großer Kriegsheld. Er hatte stets das Wohlergehen und Glück seines Königreiches und seiner Untertanen im Auge, verteidigte die Schwachen und beschützte die Gerechten. Dank seiner wunderbaren Geisteskraft war er wohlbewandert in allen Wissenschaften – sowohl in Wissenschaft der Kriegsführung als auch in der Wissenschaft des Selbst. (Quelle: YogaVidya)*

## SITA

Die Gefährtin Ramas ist Sita. Sita steht für die vollendete Treue und Liebe zu ihrem Gatten. Sita ist der Inbegriff der reinen, treuen und moralisch untadeligen Ehefrau. Rama und Sita gehören auf ewig zusammen und werden in vielen Kirtans zu einem Begriff verschmolzen. Man singt Sitaram und nicht Rama, denn Rama ist unvollständig ohne seine weibliche Hälfte.

König Janaka bearbeitete einst ein Stück Land. Es sollte dort, um die Geburt eines Sohnes zu bewirken, ein Yajna, ein Opferfeuer, durchgeführt werden. Dabei fand er ein kleines Mädchen in einer Ackerfurche. Sie erhielt den Namen Sita, was wörtlich „Ackerfurche“ bedeutet. Das schöne Kind wurde zum Palast gebracht und wuchs dort sehr behütet auf. Mit den Jahren entwickelte es sich zu einem Mädchen von außerordentlicher Schönheit und Reinheit.

Die Geschichte von Rama und Sita wird im Ramayana, dem wohl bekanntesten Epos der indischen Literatur erzählt. Man sagt, das Lesen des Ramayana wirkt wie Medizin auf die Seele:



## Das Ramayana, die Geschichte von Rama, Sita und Hanuman

König Janaka wollte Sita mit einem ihr ebenbürtigen Prinzen verheiraten. Es sollte derjenige sein, der den riesigen und schweren Bogen Sivas heben und spannen könne. Viele Prinzen kamen in den Palast Janakas, aber sie konnten den Bogen nicht einmal aufheben. So kam auch Prinz Rama und 500 kräftige Männer schleppten mit größter Anstrengung den riesigen Bogen herbei. Rama hob ihn mit Leichtigkeit hoch und beim Versuch, ihn zu spannen, zerbrach er ihn. So heirateten Sita und Rama mit großem Prunk.



Rama war einer von vier Söhnen des Königs Dasharatha; er war als Thronfolger bestimmt, doch durch eine Intrige von Bharatas (Ramas Halbbruder) Mutter Kaikeyi mußte Rama auf den Thron verzichten und für 14 Jahre ins Exil gehen. Er tat dies ohne Groll – das Gehorsam gegenüber dem Gebot seines Vaters bedeutete ihm mehr als der Thron.

Nach dem Tod seines Vaters entsagte Bharata dem Thron und machte sich auf die Suche nach seinen verbannten Brüdern. Rama aber respektierte die Dauer der Verbannung und machte sich auf die Jagd nach den zahlreichen Dämonen, die die Asketen des Waldes bedrängten. Er

tötete zahlreiche dieser Dämonen.

Als Rache entführte Ravana, der König der Dämonen, die schöne Sita in sein Königreich Lanka. Er drohte ihr, sie nach einem Jahr zu töten, würde sie nicht einwilligen, seine Frau zu werden. Doch Sita weigerte sich; ihr Herz würde auf ewig ihrem Mann Rama gehören.

Rama schloss einen Pakt mit dem Heer der Affen und Millionen von Affen machten sich an die Aufgabe, Sita zu finden und zu befreien. Sie fanden heraus, dass Sita in Lanka im Schloss des Dämonen Ravana gefangen gehalten wurde. Hanuman, der mächtigste Kämpfer des Affenheeres, wurde als Kundschafter ausgesandt. Mit einem mächtigen Satz sprang er 40 Meilen über das Meer nach Lanka und kehrte zurück, nachdem er sich Sita gezeigt und ihr baldige Befreiung versprochen hatte. Das Affenheer baute aus Felsen und Bäumen eine Landbrücke nach Lanka und in einem erbitterten Kampf gelang es Rama und den Affen, Sita zu befreien und Ravana zu töten.

Da Sita jedoch mehrere Monate im Hause eines anderen Mannes gelebt hatte, entstanden Zweifel ob ihrer Reinheit. Zu ihrer Prüfung bestand Sita darauf, die Feuerprobe zu machen und bestieg den Scheiterhaufen, der ihr nichts anhaben konnte. Unversehrt stieg sie aus dem Feuer und wurde von Rama als Gattin wieder aufgenommen.

Die Verbannungszeit von 14 Jahren war zu diesem Zeitpunkt abgelaufen und Rama und Sita kehrten unter dem Jubel der Bevölkerung wieder in den Palast zurück und Rama wurde zum König geweiht.

## HANUMAN

Hanuman, der Minister und General des Affenheeres, symbolisiert die vollkommene Hingabe an Gott Rama, die durch nichts zu erschüttern ist. Als Verkörperung des hingebungsvollen Dieners, grenzenloser Loyalität und übermenschlicher Kraft tritt er immer wieder als Helfer und Retter seines Herrn und dessen Familie auf. Beachte auf der nebenstehenden Abbildung, wen Hanuman in seinem Herzen trägt: Rama und Sita.

Hanuman ist der Sohn des Windgottes Vayu; er erfreut sich in Indien großer Popularität. Er wird mit einem Affenkopf und einem muskulösen Körper abgebildet.

Hanuman heißt auch Mahavir, der große Held. Sivananda: *„Die Welt hat weder in der Vergangenheit einen so mächtigen Helden gesehen wie Sri Hanuman, noch wird sie einen in der Zukunft sehen. Er wirkte Wunder und zeigte übermenschliche Leistungen an Stärke und Mut. Er ist der Stärkste und den Starken, der Mutigste unter den Mutigen. Hanuman war der Schrecken der Dämonen. Er hatte die Macht, jede beliebige Gestalt annehmen zu können. Er konnte Seinen Körper zu ungeheurer Größe ausdehnen und auf die Größe eines Daumennagels schrumpfen lassen. Seine Stärke war übermenschlich. Wer über Ihn meditiert und Ihn verehrt, erhält Stärke, Macht und Wohlstand.“*

Das Mantra Hanumans lautet:

**Om Shri Hanumate Namaha.**



## RAMA NAMA

Der **Name Ramas** ist der größte Reiniger des Herzens. Die heilige Wissenschaft der Mantra-Rezitation gipfelt in der Wiederholung des Namens Ramas und im Maha Mantra, dem großen Mantra:

**Hare Rama Hare Rama -  
Rama Rama Hare Hare**

**Hare Krishna Hare Krishna -  
Krishna Krishna Hare Hare**

Der Göttliche Name löscht alle Sünden aus. Er ist ein Hafen des Friedens. Er ist das wahre Leben der reinen Seele. Er ist die reinigendste aller reinigenden Kräfte. Er löscht das verze-

rende Feuer weltlicher Wünsche. Er erweckt das Wissen um Gott. Er badet den Aspiranten im Ozean göttlicher Wonne. Der Name Ramas verbrennt Unwissenheit, Leidenschaft und Fehler. Wenn das Wort „Rama“ voll Hingabe ausgesprochen wird, so bringt es einen Schauer von Segnungen mit sich!

### **Om Shri Ramaya Namaha!**



*Das Bild zeigt in der Mitte Rama, rechts von ihm Sita, links Lakshmana, den Bruder Ramas und zu Füßen Ramas Hanuman.*

## **YOGA-WISSEN** *in Kürze*

### **WAS IST EINE SUTRA?**

Eine Sutra könnte man als „konzentriertes Bewusstsein“ bezeichnen. Stell dir vor, du machst dir Gedanken zu einem Thema und schreibst dazu viele Seiten auf. Mit der Zeit dringt dein Geist immer tiefer in das Thema ein und du spürst die Essenz dieses Themas immer klarer. Dann beginnst du, in deinem Text all jene Sätze zu streichen, die nicht wirklich wichtig, nicht essentiell sind. Diesen Prozess verfolgst du so lange, bis nur noch die Essenz der Essenz übrig geblieben ist. Das ist vielleicht nur noch ein Satz, aber in diesem Satz ist alles enthalten - der ganze innere Prozess deines Geistes, alles was vorher seitenlang beschrieben wurde, ist in dieser Essenz enthalten und potenziert – dieser eine Satz trägt dann die konzentrierte, verdichtete Bewusstseinschwungung deines Geistes – so könnte man eine Sutra beschreiben. Deshalb ist es beim Lesen von Sutras wichtig, sie mit stillem, geöffnetem Geist zu lesen, damit das konzentrierte Bewusstsein jenes Yogis, der die Sutra verfasst hat, zu deinem Geist durchdringen kann ■

#### **Autor:**

**Fabian Scharsach**

Ausbildungsleiter

fabian@yogaakademie-austria.com



# 2012 und der innere Wandel



*Der Maya-Kalender endet am 21.12.2012; es sind globale Veränderungen vorausgesagt. Was wird wirklich geschehen?*

Das Jahr 2012, das große Jahr der „Zeitenwende“, neigt sich bereits dem Ende zu, ohne dass die Welt untergegangen wäre, ohne dass viele der prophezeiten, von vielen befürchteten, von manchen geradezu ersehnten apokalyptischen Ereignisse eingetreten wären. Man scheint in diesem Zusammenhang leicht in eine falsche Richtung zu schauen und übersieht durch die auf äußere Geschehnisse fokussierte Aufmerksamkeit, dass der „Weltuntergang“, die Zeitenwende sich bereits längst im Bewusstsein der Menschen zu vollziehen begonnen hat.

Wir befinden uns mitten in einer Zeit, in der die „Dinge an ihren Platz kommen“: Im Persönlichen wie im Globalen; in der Gesundheit, in den Beziehungen, im Spirituellen. Viele Menschen erleben Turbulenzen in ihrem Le-

ben, und wir alle erleben Turbulenzen auf der wirtschaftlichen und politischen Ebene. Es ist eine Zeit, in der sich überholte, destruktive, dogmatische Gedankenmuster und Institutionen auflösen – DIES ist der „Weltuntergang“!

Je geringer der Bewusstseitsgrad eine Gesellschaft, desto mehr Gesetze, Regeln, Führung und Kontrolle braucht sie. Je bewusster sie ist, desto mehr trägt sie die Weisheit in sich selbst, strebt von selbst nach dem, was gut für alle ist, bewegt sich frei im Leben, statt nach Einengung, Kontrolle und „Sicherheit“ zu streben, wie wir das heute in zunehmendem Maß beobachten können. Die Menschheit scheint jetzt am Tiefstpunkt, an einem Punkt höchster Unbewusstheit und damit an einem historischen Wendepunkt angelangt zu sein.

Gleichzeitig erleben wir die Geburtswehen eines neuen Menschseins: Es entstehen im Stillen neue, humanere, naturverbundenere Denkansätze, Bewegungen und Organisationen, die vom neuen Bewusstsein geprägt sind. Die Menschheit wird offensichtlich durch die Zeitqualität gezwungen, bewusster zu werden, weil alles Unbewusste sein Ablaufdatum erreicht hat und sich aufzulösen begonnen hat.

Während die alten Strukturen - Regierungen, Banken, Unternehmen - versuchen, mit dem alten Paradigma von Geld, Macht, Kontrolle, Kampf und Krieg ihren verfahrenen Karren aus dem Morast zu ziehen und ihn dadurch, wie man erkennen kann, immer tiefer hineintreiben, beginnen im Stillen neue Wege zu entstehen, eine schnell wachsende Zahl von Menschen stimmt sich auf eine neue Weise zu denken, zu fühlen, zu leben ein.

Ein tibetischer Spruch sagt: „Ein Baum, der fällt, macht mehr Lärm als ein ganzer Wald, der wächst.“ Ja, im Stillen, im Herzen und Fühlen vieler Menschen, entsteht mehr und mehr jenes neue Leben, das in den nächsten Jahren immer deutlicher die Gesellschaft prägen wird. Es ist ein Sein, Leben und Denken, das nicht mehr nach Macht und Kontrolle strebt und sich durch Kampf und Unterdrückung ausdrückt, sondern, das im Herzen mit dem Ganzen verbunden ist, sich öffnet und Freiheit atmet, das in sich ruht, statt sinnlos nach immer mehr zu streben, das im Bewusstsein der Fülle und Freude statt im Bewusstsein der Enge, Angst und des Mangels lebt.

Es ist jetzt die Zeit, da sich IM INNEREN der Menschen dieser Wandel vollzieht, unaufhaltsam – und er wird sich NICHT als Weltun-

tergang, wie wir ihn uns vorstellen mögen, äußern, nicht als 3. Weltkrieg, und nicht als Raumschiffe, die die „Guten“ retten, – denn der „große Krieg“ (wenn man ihn überhaupt so nennen möchte) ist längst, in unerwarteter Form, da: Als INNERE Revolution; und jener „Weltuntergang“ ist ebenso da, eben als Untergang eines alten, obsoleten Paradigmas.

So mag sich auch die Frage beantworten, wie man sich auf das Kommende vorbereitet. Vorräte einlagern, Atemschutzmasken kaufen und Selbstversorgung aus dem eigenen Garten? Vielleicht, so wie es sich für den einzelnen richtig anfühlt – unklug wäre es, zu glauben, dass in der äußeren Welt NICHTS von jener inneren Revolution sichtbar werden wird. Doch die eigentliche Vorbereitung wird im Sich-Einstimmen auf das neue Bewusstsein liegen, in einem achtsamenerspüren der Weise, wie dieses neue Bewusstsein „funktioniert“.

## 2012 und Yoga

Und eben hier kann uns die Lehre und Philosophie des Yoga von großer Hilfe sein, denn Yoga, richtig gelebt, IST bereits jenes neue, humane Bewusstsein, das von Friede, Achtsamkeit, Toleranz und Gierlosigkeit gekennzeichnet ist. Ich glaube, dass wir nichts Besseres tun können als den Geist des Yoga zu leben, „mit jedem Atom“ unseres Denkens und Fühlens.

Ich habe einige Hinweise bzw. Anregungen zusammengestellt, die dir Impulse geben können, dich auf das „Neue Bewusstsein“ einzustimmen und den Bewusstseinswandel in dir und damit auf der Welt zu unterstützen - vielleicht findest du sie inspirierend:

## Das neue Bewusstsein in der Praxis

- Erkenne dein Dharma (Lebensgesetz, Lebensaufgabe, kosmische Ordnung) und richte dein Denken und Handeln danach aus: Wo will mich das Leben haben? Wofür bin ich hier?
- Fühle, welche Formen und Ausdrücke des Lebens als „menschengemäß“ (wie ist der Mensch zu leben bestimmt?) bezeichnet werden können und welche davon abweichen. Öffne deinen Geist und dein Herz den Formen des neuen Bewusstseins.
- Erkenne, wenn das „Alte Bewusstsein“ durch dich wirken möchte. Du erkennst es am Wettstreit-Denken, an einem Gefühl der Enge, des Zwanges; es drückt sich aus durch Gier, Falschheit, Aggression, und dem Bedürfnis nach Kontrolle über andere.
- Achte bei all deinen Entscheidungen und Handlungen darauf, dass sie gut für alle sind, und dass niemand durch sie geschädigt wird.
- Lass Liebe und Mitgefühl die treibenden Kräfte deines Denkens, Sprechens und Handelns sein - besonders in schwierigen Situationen.
- Kaufe bewusst ein: Was und wieviel brauchst du wirklich? Achte auf die Herkunft der Produkte (Kinderarbeit, Ausbeutung in Dritte-Welt-Ländern), auf Verpackung, Bio-Qualität usw. („Die wirkliche Wahlkarte trägt jeder in seiner Brieftasche!“)
- Lebe Wahrhaftigkeit, Ehrlichkeit, Authentizität - es ist eines der wichtigsten Prinzipien nicht nur im Yoga. Bringe dich damit in Einklang mit der göttlichen-kosmischen Schwingung, in Harmonie mit dem Ganzen.
- Lebe gesund und naturverbunden. Bewege deinen Körper, fordere ihn, ernähre ihn gesund. Gehe hinaus in Wind und Wetter, in Sonne und Regen und fühle, wie das Leben deinen Körper umarmt!
- Lebe Karma-Yoga, indem du persönliches, egohaftes Wollen loslässt und dich als Teil des Ganzen fühlst, der sich harmonisch in das Ganze einfügt. Lasse das Dharma (die kosmische Ordnung bzw. die göttliche Weisheit) durch dich wirken.
- Verbinde dich täglich mehrmals durch Meditation, Gebet und Einstimmung mit Gott. Diese Verbindung wird in deinem Leben durch die Qualitäten Liebe, Toleranz, Öffnung und Sanftmut Ausdruck finden.

Lasse diese Hinweise jedoch nicht zu einem Dogma werden! Vielmehr sollen sie inspirieren und anregen - folge deiner inneren Stimme!



# Yoga im Business

Ein Interview mit Dr. Roland Falb

*Managing Partner Roland Berger  
Strategy Consultants*



## 1. Warum habe Sie begonnen, Yoga zu praktizieren?

Ich denke, es ist mir damals ähnlich gegangen wie vielen Menschen heute: In meiner starken Fokussierung auf Job, Familie und – soweit überhaupt möglich – auf Hobbies habe ich mir nur sehr wenig Zeit gegönnt, mich bewusst und in Achtsamkeit mit meinem persönlichen und individuellen Weg in Richtung eines erfüllteren Lebens zu beschäftigen. Dieses Defizit ist mir über einen längeren Zeitraum immer bewusster geworden und ich habe beschlossen, meinem Wunsch nach Besinnung und Überdenken meiner Lebensgrundsätze nachzugeben. Nach einigen Gesprächen mit Yoga-erfahrenen Freunden und einem sehr inspirierenden Wochenend-Retreat ist mir sehr schnell klar geworden, dass Yoga mit seinen vielfältigen Aspekten ein für mich sehr gut geeigneter Weg ist. ... und ich habe bislang keine Sekunde bereut, dass ich begonnen habe, diesen Weg zu gehen! Die Kombination aus Körperübungen, die meinen Gesundheitszustand nachhaltig verbessert haben, und Meditation haben mir eine für mich völlig neue Erfahrung von Balance vermittelt, die ich nicht mehr missen möchte.

## 2. Wie kann der moderne Manager von Yoga profitieren?

Management-Funktionen sind Hochleistungsjobs, mehr denn je! Herausfordernd und spannend, aber auch kräfteaubend. Gerade hier gilt es, eine ausgewogene Balance zwischen Beanspruchung und Regeneration zu finden. Der Verlust dieser Balance führt dazu, dass Menschen von ihrer „Substanz“ leben und jeder weiß, dass dies auf Dauer nicht gut gehen kann. Dass diese Balance in vielen Berufen, vor allem aber in Managementaufgaben immer mehr verloren geht, zeigt der Umstand, dass es noch nie so viele Menschen gegeben hat, die mit Burn-out-Symptomen oder Depression zu kämpfen haben. Körperlicher Ausgleich ist notwendig und wichtig, ist aber für sich alleine genommen zu wenig! Es braucht auch die spirituelle Balance und die holt man sich nicht am Laufband im Fitnessstudio! Wem es wichtig ist, diese Balance zu erreichen, dem bietet Yoga einen ausgezeichneten Weg. Denn Yoga erreicht Balance auf vielen Ebenen – von der rein körperlichen bis hin zur geistig-spirituellen – und hilft uns, gesünder zu sein und viel mehr Erfüllung im Leben zu finden. Kurz gesagt: Ma-



nager zu sein, birgt die Gefahr, sich von der inneren Balance zu entfremden. Yoga ist ein ausgezeichneter Weg, um wieder auf den Pfad der Balance zurück zu finden!

### 3. Welchen Beitrag kann Yoga für eine neue Form des Wirtschaftens leisten?

Wenn wir von einer neuen Form des Wirtschaftens sprechen, so steht dabei im Zentrum sicher das Prinzip der Nachhaltigkeit. Nachhaltigkeit hat drei Aspekte – wirtschaftlich, sozial, ökologisch. Im Yoga werden alle diese drei Aspekte in umfassendem Ausmaß angesprochen. Jemand, der die yogische Lehre ernst nimmt und auch danach lebt, dem muss nachhaltiges Verhalten ein sehr ernstes Anliegen sein und er wird daher als Führungskraft darauf drängen, dass diesem Prinzip auch auf Unternehmensebene ausreichend Beachtung geschenkt wird.

### 4. Welche Erfahrung haben Sie persönlich als Top-Führungskraft mit Yoga gemacht?

Neben den vielen körperlichen und geistigen Wohltaten und dem enormen Zugewinn an Lebensqualität habe ich vor allem eines gelernt - besser zuzuhören und „die Dinge nicht wörtlich, sondern ernst zu nehmen“. Ein wesentlicher Aspekt von Yoga ist es ja, die Selbstbeobachtung zu schulen und mit Achtsamkeit durch den Tag zu gehen. Das sind Fertigkeiten, die mir helfen, auch mei-

ne Führungsaufgaben und die Zusammenarbeit mit anderen Menschen unter einem etwas anderen Blickwinkel zu betrachten.

Führung hat enorm viel mit Coaching zu tun. Im Coaching geht es ja nicht darum, Verhaltensanweisungen zu geben, sondern darum, einem anderen Menschen vielleicht die eine oder andere wertvolle Lebenserkenntnis zu vermitteln, die unterstützt, den eigenen und richtigen Pfad zu finden. Dazu braucht es auch beim Coach die notwendige Balance und Festigkeit, aber auch ein wohl durchdachtes und in sich geschlossenes System an Lebensanleitungen. Und da bietet die yogische Lehre einen reichen Fundus an Erkenntnissen.

Spannend in diesem Zusammenhang finde ich auch, dass die yogische Lehre intellektuell sehr anspruchsvoll ist. Das merkt man schnell, wenn man sich einmal entschließt, sich intensiver mit dieser Lehre zu beschäftigen. Ich denke, das ist mit ein Grund, warum intellektuell Interessierte oder auch religiöse Menschen eine hohe Affinität zu Yoga entwickeln.

Eine Erfahrung, die mich überrascht hat, ist, dass es mehr Suchende gibt, als man gemeinhin glauben möchte. Wenn ich gelegentlich das Thema „Balance im Leben“ anspreche, beginnen auch in Führungsebenen Menschen plötzlich aufzuhorchen, selbst diejenigen, von denen ich es nicht unmittelbar erwarten würde. Vor allem in letzter Zeit orte ich da ein hohes Maß an Neugier. Viele begeben sich offensichtlich auf die spirituelle Suche, da ihnen das rein materiell orientierte Leben zu eindimensional geworden ist.

Yoga ist in diesem Fall eine gute Antwort und kann unser Leben sehr anreichern. Wer sich auf den Weg der Bewusstseinsentwicklung begeben möchte, findet im Yoga einen über viele Jahrhunderte und in vielen Kulturkreisen bewährten und sicheren Weg. Yoga ist zudem äußerst praktisch, denn es bietet Techniken für alle Bereiche des Menschseins und ist sofort umsetzbar. Man braucht zwar jemanden, der einen einführt und auf seinem yogischen Weg begleitet, aber eben mehr als Begleiter und Sparringpartner und nicht als Lehrer im herkömmlichen Sinn. Denn es geht im Yoga darum, die eigene innere Weisheit zu entfalten.

## 5. Würden Sie Yoga als wertvolle Praxis für Manager und Führungskräfte empfehlen?

Ein klares und überzeugtes: Ja!

**Dr. Roland Falb** ist Managing Partner von Roland Berger Strategy Consultants. Er ist seit 18 Jahren in der Unternehmensberatung tätig und leitet die Bürostandorte in Wien, Prag, Budapest und Zagreb.

Interviewerin **DI Gundula Kara Schatz** ist Leiterin der Business-Yoga-Initiative der Yoga-Akademie Austria. E-Mail: [office@businessyoga-austria.com](mailto:office@businessyoga-austria.com)

## TIPP: Ausbildung zum / zur Businessyoga-Lehrer/in

Immer mehr Firmen und Organisationen erkennen, dass zunehmender Druck am Arbeitsplatz an den Kraftreserven ihrer Mitarbeiter zehrt und ohne entsprechenden Ausgleich über kurz oder lang in Burn-out und Krankenstand mündet. Um dieser gestiegenen Nachfrage Rechnung zu tragen, bietet Businessyoga-Austria ab März 2013 eine Business Yogalehrerausbildung an. Die Ausbildung wird in zwei Modulen zu je 9 Tagen (75 Stunden pro Modul) durchgeführt und schließt mit einem Zertifikat der Yoga Akademie Austria ab.

Mit Abschluss von Modul I bist du befähigt, Yoga in Unternehmen kompetent anzubieten und zu unterrichten. In Modul II werden weiterführende Techniken des Stressmanagements, der Burn-out Prävention und des therapeutischen Yoga vermittelt.

Die Ausbildung basiert auf den Techniken des klassischen ganzheitlichen Yoga. Zudem fließen Erkenntnisse aus Naturwissenschaft, Wirtschaftslehre und Yogatherapie ein.

Details zur Ausbildung findest du auf [www.businessyoga-austria.com](http://www.businessyoga-austria.com). Wir senden gern die ausführliche Info-Mappe zu. E-Mail: [office@businessyoga-austria.com](mailto:office@businessyoga-austria.com).



# Yoga-Resort

# AlpenRetreat

## Neu spirituelle Höhen im Alpen-Retreat Tirol

Wir hatten einen Traum. Den Traum von Gemeinschaft. Von einem bewussten und gesunden Lebensstil. Wurzeln zu finden in der Natur und dem Land, auf dem wir leben. Spirituelle Praxis, welche allen Beteiligten die Möglichkeit bietet, an den eigenen spirituellen, zwischenmenschlichen und alltäglichen Fähigkeiten und Herausforderungen zu arbeiten. Wir sind Beatrice, Fraser, Jan und Wolfgang und unser Traum entfaltet sich nun als das AlpenRetreat auf 1210m in den Tiroler Bergen.



Wir haben ein 500 Jahre altes ehemaliges Herrenhaus am Fernpass gefunden und uns dort niedergelassen, nachdem wir alle über Jahre in spirituellen Gemeinschaften unsere Erfah-

rungen und unsere Ausbildungen gemacht haben. Wir haben in Indien, Thailand, Nepal, Mexico und Peru gelernt.

Zwei Hektar Land und drei hauseigene Frischwasserquellen legen den Grundstein für die zukünftige Selbstversorgung des Hauses. Der Boden für eine Gemeinschaft in unserem Heimatland ist gelegt.

Wir sind umgeben von Bergen, Wäldern und Seen. Sie gehören zu unserem spirituellem Leben und schärfen unsere Aufmerksamkeit.

Unsere Kurse reichen von erholsamen Yoga-Ferien bis zu intensiven mehrwöchigen Meditationsretreats aus den verschiedensten spirituellen Traditionen. Wir haben Glück, dass wir im AlpenRetreat die Möglichkeit haben, mit spirituellen Meistern und Gastlehrern aus verschiedenen Ländern gemeinsam zu lernen und zu praktizieren. Wir selbst sind international zertifizierte Yogalehrer und wurden von Meistern wie Swami Shankarananda Giri (Kriya Yoga), Guruji Rajkumar Baswar (Saoneer-Tantra Yoga), Prem Baba (Sachcha Mission), Swami Muktananda (Sivananda Linie) und Swami Vivekananda Saraswati ausgebildet. Unsere Kurse basieren auf fundiertem theoretischen und praktischen Wissen und persönlichen Erfahrungen.

Unsere Schwerpunkte sind Hatha-Yoga, Pranayama, Kundalini Yoga, Japa-Yoga, Vipassana Meditation, Kriya Yoga, spirituelles Singen, Sufi Tanz, und einige andere Formen des Heilens.

Das AlpenRetreat ist unser Zuhause und hier leben wir unseren Traum. Yoga, Meditation und spirituelle Evolution sind unsere Lebenshaltung. Ein Umfeld zu schaffen, in dem jeder sein kann wie er ist und mit Gleich-

gesinnten nach tieferem Verständnis, Harmonie und Selbstfindung streben kann, ist eines unserer großen Ziele.

### **AlpenRetreat**

Fernpass 483  
6465 Nassereith

Email: [info@alpenretreat.com](mailto:info@alpenretreat.com)

Tel: +43 680 5544324

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



## **Auszug aus unserem Programm 2013**

**02.02. - 14.02.2013** Yoga Urlaub in Rishikesh, India mit Basu und dem AlpenRetreat

**25.03. - 01.04.2013** Achtsamkeit durch Kundalini Yoga & Meditation

**03.04. - 07.04.2013** Yoga und Ski Urlaub in den Tiroler Alpen

**26.04. - 05.05.2013** Kriya Yoga Retreat und Initiierung mit Per Wibe

**24.05. - 26.05.2013** Einfangen des Moments – Fotografie und Yoga Workshop mit Beatrice

**29.05. - 02.06.2013** Die Grundlagen von Yoga und alternativem Heilen mit Wolfgang

**30.06. - 10.07.2013** 10 Tage Vedisches Saccha Meditations Retreat mit Om Baba

**20.07. - 27.07.2013** Trommeln – Wandern – Yoga, mit Adi Sachs

## Unsere Kooperationspartner stellen sich vor

Hier findest du zwei Aktivitäten - ein hochwertiges Yoga-Magazin und einen professionellen Yoga-Webshop:

**yoga**  
aktuell

Yoga Aktuell ist das Magazin für Yoga und Ayurveda, Meditation und Spiritualität mit Praxis, Hintergründen, Tipps und News.

Die bunte Welt des Yoga wird alle zwei Monate von einem zeitgemäßen Magazin beleuchtet, das dem Facettenreichtum der heutigen Yogaszene gerecht wird und einen guten Überblick über Tradition und neuere Ausdifferenzierungen des Yoga verschafft:

YOGA AKTUELL ist eine Special-Interest-Zeitschrift, die aktuelle Infos, fundierte Artikel zum Thema Yogaphilosophie und gut illustrierte Praxisbeiträge vereint. Ein Magazin also, das neben News und Hintergründen auch eine Vielzahl von praktischen Anleitungen zu Asanas, Atemübungen und Meditation bietet. Ergänzender Schwerpunkt ist die altindische Ayurveda-Medizin.

Zum Kennenlernen bietet der Verlag ein spezielles Miniabo an.

[www.yoga-aktuell.de](http://www.yoga-aktuell.de)

*Die Redakteurinnen  
Nina und Alexandra*



**yogishop.com**

Hier findest du Yogamatten in verschiedenen Modellen und Designs, Hilfsmittel wie z.B. Yogablocke und Yogagurte, Yogabekleidung, Yogabücher und CDs mit Praxisanleitungen, mit Mantra-Chants - vom Einsteiger bis zum Yogalehrer.

Neben Yoga – ob Meditation, klassischer Hatha-Yoga oder moderne Flow-Stile – sind auch Ayurveda und Gesundheit sowie verschiedene spirituelle Themen Schwerpunkte bei Yogishop.com. Yogalehrer erhalten auf alle Bestellungen 10% Sonderrabatt.

**Aktuelles Angebot:** Die entspannungsfördernde Akupressurmatte „akupress + relax“ ist jetzt für kurze Zeit ermäßigt.

[www.yogishop.com](http://www.yogishop.com)







## Eine Vision

# Die Yoga-Lebensschule

Yoga ist mehr als ein System von Übungen zur Körperertüchtigung, mehr als Entspannung und Wellness. Tatsächlich ist Yoga das vollkommenste System zur Entfaltung des menschlichen Lebens, das jemals entwickelt wurde. Yoga ist ein Übungssystem UND ein Way of life, Yoga ist ein ganzheitliches Lebenskonzept - erst dieser ganzheitliche Zugang erschließt dem Menschen die volle Kraft und Wirksamkeit des Yoga.

Wir lehren diesen Yoga in großer Tiefe in unseren Yogalehrer-Ausbildungen, doch haben wir überlegt, ob wir diesen Ganzheitlichen Yoga fürs Leben, mit all seinen hochwirksamen Techniken, geistigen Ansätzen und Zusammenhängen nicht auch in einer kompakteren - und natürlich preisgünstigeren - Form anbieten könnten - der Gedanke der „Yoga-Lebensschule“ war geboren!

Es entstand das Bild einer Seminarserie, die den Teilnehmern systematisch das gesamte Spektrum des Yoga fürs Leben erschließt: Asanas, Pranayamas, Meditation; Hinweise zur Übungspraxis, Anwendung der Yoga-Philosophie im täglichen Leben und in einem Spezialmodul gesundheitliches Wissen und Yoga-Hilfe bei den verschiedensten Erkrankungen. Jeder Seminartag steht unter einem bestimmten Themenkreis, es gibt eine umfangreiche und ausführliche schriftliche Dokumentation, und bei allen Techniken und Vorträgen wird stets der Bezug zum Alltag, zur Anwendbarkeit im eigenen Leben hergestellt.

Der Aufbau, die Form, der Umfang kristallisierte sich allmählich heraus, die Dokumentation wurde zusammengestellt - und im Mai 2013 ist es soweit: Die erste Seminarserie der „Yoga-Lebensschule“ startet im neuen Yoga-Zentrum SAWITRI in Guntramsdorf / NÖ!

### Was sind die **Eckdaten und Grundelemente der Yoga-Lebensschule?**

- **Gesamtumfang und Form:** 72 Stunden in 8 Seminartagen bzw. in 4 Seminarwochenenden.
- **Voraussetzungen:** Die Yoga-Lebensschule wendet sich primär an fortgeschrittene Yoga-Übende mit mindestens 1 Jahr Praxis, aber auch ernsthaft interessierte Anfänger können teilnehmen.
- **Dokumentation:** Ähnlich wie in der Yogalehrer-Ausbildung gibt es ein umfangreiches Arbeitsbuch, mit ausführlichen Beschreibungen und Darstellungen.
- **Eigenständiges Arbeiten:** Zwischen den Seminarblöcken wird selbständiges Üben und Selbstreflexion angeregt, um den bestmöglichen Seminarerfolg zu gewährleisten.
- **Gruppengröße:** Kleingruppen von 8 - 15 Personen erlauben intensives Studium und wirksame Übungspraxis sowie ein Eingehen auf individuelle Fragen.

## Die Seminare

Jeder Seminartag steht unter einem bestimmten Leitthema - Vorträge, interaktives und Gruppenarbeiten sowie Übungspraxis stehen in einem ausgegogenen Verhältnis.

Im Mai und Juni 2013 findet der erste Zyklus im Sonnenhaus Sawitri in 2353 Guntramsdorf statt, im Herbst sind weitere Serien im Raum Wien, Graz und in Oberösterreich geplant.



### Der erste Seminar-Zyklus: Mai - Juni 2013

Nr.	Thema	Termin	Inhalte
1	Einführung in Yoga	04.05.13	Einführung in den Ganzheitlichen Yoga fürs Leben: Ziel, Konzept, Techniken. Basics der Asana- und Pranayama-Techniken 1
2	Hatha Yoga I	05.05.13	Grundlagen des Hatha-Yoga, Prana, Kundalini, Chakras und Nadis, Basics der Asana- und Pranayama-Techniken 2
3	Hatha Yoga II	18.05.13	Philosophie, Wirkungen und technische Aspekte der Asanas; Basics der Asana- und Pranayama-Techniken 3
4	Hatha Yoga III	25.05.13	Philosophie, Wirkungen und technische Aspekte der Pranayamas; Basics der Asana- und Pranayama-Techniken 4
5	Meditation und Mantras	08.06.13	Philosophie, Wirkungen und Praxis der Meditation; Einführung in Raja Yoga und die acht Stufen; Theorie und Praxis der Mantras.
6	Yoga-Philosophie	15.06.13	Grundlagen des Karma, Bhakti und Jnana Yoga für den Alltag; die Geistigen Gesetze des Yoga fürs Leben, ganzheitlicher Lebenserfolg
7	Yoga und Gesundheit I	29.06.13	Grundgedanken des Yoga zur Gesundheit und Krankheit; Yoga und Ernährung, Entspannung und Stress Management; Yoga für den Rücken
8	Yoga und Gesundheit II	30.06.13	Medizinische Grundlagen; Yoga-Hilfe und Prävention für die verschiedensten Erkrankungen

**Dauer:** 8 Tage, jeweils 9 - 19 Uhr  
**Ort:** Sonnenhaus SAWITRI, 2353 Guntramsdorf, Ziegelofengasse 7  
**Info-Tag:** 06.04.2013, von 14 bis 17 Uhr  
**Kosten:** € 890,-  
**Leitung:** Arjuna  
**Voraussetzungen:** keine; ideal wäre 1 Jahr Yoga-Erfahrung  
**Info / Anmeldung:** tel 0664-768 8565; office@yogaakademie-austria.com

Für Details senden wir gern die ausführliche **Info-Mappe** zu!

**Extra-Bonus bei dieser Serie:** Jeder Teilnehmer erhält kostenlos das neue Buch „Yoga fürs Leben“!





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](mailto:office@yogaakademie-austria.com) . [www.yogaakademie-austria.com](http://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. Nelks-Hagedorn*



# Yogalehrer-Ausbildungen in Österreich

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

## Formen der Ausbildung

Um den unterschiedlichen Möglichkeiten und Situationen der Teilnehmer zu entsprechen, bietet die Yoga-Akademie die folgenden vier Ausbildungsformen 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:** In dieser Intensiv-Ausbildung gibt es 4 - 5 ganze Wochen über insgesamt 6 - 8 Monate. Zwischen den einzelnen Ausbildungswochen liegt zur Verarbeitung des Gelernten ein Abstand von 1 - 2 Monaten.

**Konzept 3:** Hier findet monatlich ein Wochenendseminar statt, insgesamt 10 Einheiten / 10 Monate. Das Seminar beginnt am Freitag um 16 Uhr und endet am Sonntag um 16 Uhr.

**Konzept 4:** 14 Wochenenden im Abstand von ca 3 Wochen; Freitag + Samstag ohne Nächtigung im Seminarhaus (damit geringere Gesamtkosten) und ein Wochenendtag frei.

## Information zu den Ausbildungen

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

**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 die Vorbereitungs-Wochenenden im Yoga-Park (nächster Termin: Fr, 9.8. - So, 11.8.2013)

**Website [www.yogaakademie-austria.com](http://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](mailto:office@yogaakademie-austria.com)

Tel.: 0664-768 8565

# Die nächsten Ausbildungen im Überblick

## Wien und Niederösterreich

Ort / YLA Nr.	Konzept	Lokal	Beginn / Ende	Tag / Zeit	Leitung	Info-Tag/e
Wien, W-10	1	Studio Ayuryoga 1210 Wien	12.03.2013 Nov 2013	Dienstag 16.30-21.30 h	Omhari	09.12.12 / 14 h 10.02.13 / 14 h
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-Süd, NÖ-3	1	Sawitri, 2353 Guntramsdorf	13.04 2013 Dez 2013	Samstag 9 - 19 h	Fabian	19.01.13 / 14 h 23.03.13 / 14 h

## Steiermark und Kärnten

Ort / YLA Nr.	Konzept	Lokal	Beginn / Ende	Tag / Zeit	Leitung	Info-Tag/e
Graz, G-15	1	Waldorfschule Graz-St. Peter	08.02.2013 Dez 2013	Freitag 15.15-21.15 h	Jasmin	18.11.12 / 11 h 03.02.13 / 11 h
Graz, G-16	1	Waldorfschule Graz-St. Peter	21.09.2013 Juni 2014	Samstag 14 - 20 h	Sabine	08.06.13 / 14 h 07.09.13 / 14 h
Klagenfurt, K-4	1	In Planung	Sept 2013 Juni 2014	In Planung	Sabine	In Planung

## Oberösterreich und Salzburg

Ort / YLA Nr.	Konzept	Lokal	Beginn / Ende	Tag / Zeit	Leitung	Info-Tag/e
Haag, OÖ-4	3	Ölerhof, Haag/ Hausruck	11.01.2013 17.11.2013	Fr 16h - So 16h (10 x)	Andi	28.10.12 / 14 h 02.12.12 / 14 h
Linz, OÖ-5	4	Kundaliniyoga- Zentrum	03.05.2013 Feb 2014	Fr + Sa 9-19h (14 x)	Parvati	02.03.13 / 14 h 13.04.13 / 14 h
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
Zell/See, S-1	3	Notburgahof, Piesendorf	22.02.2013 08.12.2013	Fr 16h - So 16h (10 x)	Sabine	07.12.13 / 17 h 08.02.13 / 17 h
Salzburg, S-2	4	Yoga-Haus Zillnerstraße 10	Sept 2013 Juni 2014	Fr + Sa 9-19h (14 x)	Adya	In Planung

## 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-1	2	Alter Pilgerhof St. Wolfgang, Griesbach	23.03.2013 06.10.2013	Adya	12.01.13 / 14 h

## Die Kinderyoga-Ausbildung (KYLA)

*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.*



In zahlreichen Studien mit Kindern konnte nachgewiesen werden, dass regelmäßiges Yoga-Üben die Konzentrations- und Denkfähigkeit fördert, die Kinder ausgeglichener sind und sich entspannter fühlen. Aktive Kinder können durch wiederholtes Üben von Asanas ruhiger und ausgeglichener werden, zu ruhige oder schüchterne Kinder werden aktiver, und Phantasieereisen können ängstlichen Kindern helfen, Selbstvertrauen zu gewinnen.

Die Ausbildung zum/zur Kinderyoga-Lehrer/in bietet wertvolles Wissen und viel Praxis, um Kinder zu fördern und in ihrer Entwicklung zu begleiten. Sie umfasst 90 Unterrichtseinheiten in Tages- und Wochenendworkshops, in denen aufbauend alle theoretischen und praktischen

Aspekte des Yoga mit Kindern und Jugendlichen behandelt werden: Pädagogik und Psychologie, Körper-, Atem- und Entspannungsübungen für Kinder sowie Unterrichtsaufbau: Kursgestaltung, Übungsreihen, Spiele usw.

Die Teilnahme an dieser Ausbildung setzt eine absolvierte Yogalehrer-Ausbildung voraus, kann aber mit einer kompakten Zusatzschulung auch von Nicht-Yogalehrer/innen besucht werden.

### Die Ausbildung KYLA-2 / Graz

Umfang: 9 Tage von Jan bis Mai 2013  
 Beginn: 12.1.2013  
 Ort: Yoga & Dance,  
 Graz, Haydngasse 10  
 Kosten: € 960,-  
 Leitung: Sabine Gauri Borse



### Die Ausbildung KYLA-3 / Wels

Umfang: 10 Tage von Feb bis Juni 2013  
 Beginn: 22.02.2013  
 Ort: Schloß Puchberg,  
 Wels  
 Kosten: € 960,-  
 Leitung: Christian Rudra Gruber



**Details und Termine findest du auf unserer Website [www.yogaakademie-austria.com](http://www.yogaakademie-austria.com)**

## Spezial-Workshops: Erwachsene lernen „Yoga für Kinder“

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,-. Ein Auszug aus unserem Programm:



Ort	Adresse	Datum	Leitung	Kontakt / Anmeldung
1150 Wien	Diefenbachg. 54a	20.01.2013 26.05.2013	Petra Janata	0650-561 5760 office@amazing-yoga.at
1210 Wien	Am Spitz 16/14	04.05.2013	Reinhard Neuwirth	0699-8126 5508 info@yoga-und-bewegung.at
2500 Baden	in Planung	23.03.2013	Reinhard Neuwirth	0699-8126 5508 info@yoga-und-bewegung.at
2620 Neunkirchen	Sporthaus Fabriksgasse 34	27.04.2013	Reinhard Neuwirth	0699-8126 5508 info@yoga-und-bewegung.at
2700 Wr. Neustadt	in Planung	09.03.2013	Reinhard Neuwirth	0699-8126 5508 info@yoga-und-bewegung.at
6365 Kirchberg/T	in Planung	März 2013	Rudra	0664-768 8565 office@yogaakademie-austria.com
7000 Eisenstadt	in Planung	13.04.2013	Reinhard Neuwirth	0699-8126 5508 info@yoga-und-bewegung.at
7400 Oberwart	HBLA, Badgasse 5	20.04.2013	Reinhard Neuwirth	0699-8126 5508 info@yoga-und-bewegung.at
8010 Graz	Yoga & Dance Haydngasse 10	18.01.2013 08.03.2013 26.04.2013	Sabine Borse	0699-1108 1550 info@enjoyoga.at
8225 Pöllau	JUFA Gästehaus	06.04.2013	Reinhard Neuwirth	0699-8126 5508 info@yoga-und-bewegung.at
8280 Fürstenfeld	Hauptschule Blücherstraße	16.03.2013	Reinhard Neuwirth	0699-8126 5508 info@yoga-und-bewegung.at

## Seminare für Yogalehrer und Fortgeschrittene

Wir sind gesteuert von Angst (vor Mangel, Verlust, Leid, Misserfolg etc), Trennung, Angriffs- und Verteidigungsmechanismen anstatt von Freiheit, Anziehungskraft und Liebe in Verbundenheit mit Schöpfer und Schöpfung. Die Begrenzungen, die wir uns selber durch unsere Glaubenskonzepte auferlegen, und die Emotionen, mit denen uns der Körper deutliche Rückmeldungen darüber gibt, führen uns in automatisierte Verhaltensmuster und Gewohnheiten. Dies macht uns zu Sklaven unserer Programmierungen aus Gesellschaft und Kindheit - beeinflusst von Werbung, Massenmedien und kulturellen/religiösen Wertvorstellungen.

Ziel der Seminararbeit ist, zu lernen, diese unbewussten auf Angst basierten Konzepte, die unser Handeln steuern, sowie die Energien und Emotionen, die unsere Körperreaktionen kontrollieren und Leid verursachen, zu erkennen und aufzulösen. Das bewusste Steuern der Kräfte und Mechanismen, die unsere Reaktionen beeinflussen, bringt uns zunehmend Freiheit in unseren Lebens- und Alltagsentscheidungen.

### Seminarfolge „Innere Begrenzungen auflösen“

**Teil 1:** 19.04. - 21.4.2013

**Teil 2:** 31.05. - 2.6.2013

**Ort:** Alter Pilgerhof, D-94086 Bad Griesbach, St. Wolfgang 5 (Landkreis Passau)

**Dauer:** Freitag 16 Uhr – Sonntag ca. 16 Uhr

**Leitung:** Satyananda und Adya

**Kosten:** € 300,- je Seminar (zzgl. Nächtigung u. Verpflegung)

**Voraussetzungen:** Yogalehrer-Ausbildung oder 5 Jahre Yoga-Praxis

**Info / Anmeldung:** [yoga.murau@gmail.com](mailto:yoga.murau@gmail.com) / 0664-9268489



**M.D. Satyananda** ist Mitglied in Babaji's Kriya Yoga Order of Acharyas, ausgebildeter Yoga-Lehrer und als Diplom-Psychologe approbierter Psychotherapeut. Er gibt international Vorträge und Seminare mit Einweihungen in Babaji's Kriya Yoga und über den Zugang zur eigenen Bewußtheit und Schöpferkraft.



**Adya Mahe Ingrid Lick-Damm** hat 10 Jahre Erfahrung in der Arbeit mit Menschen im Bewegungs- und Gesundheitsbereich. Yoga-Ausbildungen bei der Yoga-Schule-Kärnten und der Yoga-Akademie Austria. Adya ist Ausbildungsleiterin bei der Yoga-Akademie Austria.



## Buch-Empfehlungen

### Eine neue Erde

Eckhart Tolle

„Eine neue Erde“ beschäftigt sich mit dem geistig-seelischen Zustand der Menschheit. Tolle geht davon aus, dass der krankhafte Zustand des menschlichen Geistes zu einer kollektiven Fehlentwicklung geführt hat und wir vor einer gefährlichen Weggabelung stehen. Unsere bisherige Sicht der Welt funktioniert nicht mehr. Wenn wir sie nicht ändern, bewegen wir uns auf zunehmend gefährlichem Terrain mit dem Potenzial zur Selbsterstörung. Für Tolle existiert jedoch eine Alternative zu diesem düsteren Zukunftsszenario: ein innerer Quantensprung, verbunden mit einem fundamentalen Wandel von unserem alten zu einem gänzlich neuen Bewusstsein. Eckhart Tolle ist davon überzeugt, dass wir am Anfang dieser Bewusstseins-Transformation stehen.



ISBN 978-3-442-337064  
Erhältlich im Buchhandel

### Yoga fürs Leben (Neuaufgabe von „Yoga für den Alltag“)

Arjuna P. Nathschläger

Wie kann Yoga dir helfen,

- gesünder zu sein und zu bleiben?
- im Alltag entspannter und gelassener zu sein?
- ausgeglichener zu sein und in meiner Mitte zu ruhen?
- harmonische und positive Beziehungen zu haben?
- im Beruf erfolgreicher zu sein?

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

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



Taschenbuch  
384 Seiten; € 22,-

Bestellungen:  
verlag@yogaakademie-  
austria.com

*Inhalt ist gleich wie in  
„Yoga für den Alltag“*



## Österreichisches Yogalehrer-Verzeichnis (ÖYLV)

Das Verzeichnis österreichischer Yogalehrer/innen wächst weiter - es ist mittlerweile zu umfangreich geworden, um in der YogaVision publiziert zu werden. Du findest das Verzeichnis mit über 350 Yogalehrern online auf der Website der Yoga-Akademie Austria:

*[www.yogaakademie-austria.com/Services](http://www.yogaakademie-austria.com/Services)*.

Nachfolgend publizieren wir einen Überblick über alle bei uns gemeldeten österreichischen Yoga-Lehrer/innen mit Spezial-Ausbildungen für Therapeutisches Yoga und Kinder-Yoga.

### Yoga-Therapeut/innen in Österreich

Name	Telefon	E-Mail / Homepage	Ort/PLZ
Schatz Gundula Kara	0699-17100309	office@bodymindunity.com	1010 Wien
Heredia-Jimenez Natascha Satya	0660-4636 580	natascha.heredia@yahoo.de	1020 Wien
Janata Petra	01-953 1223 0650-561 5760	office@amazing-yoga.at www.amazing-yoga.at	1150 Wien
Pflamitzer-Krainz Sibylle	0664-381 1838	sibylle.pflamitzergmx.at	2102 Bisamberg
Kaiser Savitri Astrid	0676-955 7657	yogamitastrid@gmail.com	2493 Lichtenwörth
Grenier Cornelia	0664-514 1513	cornelia@grenier.at	2522 Oberwaltersdorf
Andersch Manuela Ananda	02622-66979 0699-1909 2615	mmm.andersch@aon.at	2700 Wr. Neustadt
Gruber Rudra Christian	0650-9228 219	christian.gruber@gespag.at	4521 Schiedlberg
Böhm Georg	0676-506 4569	georg.boehm@yogainstitut-linz.at	5340 St. Gilgen
Thomaset Peter A.	0676-6026 867	beratungszentrum@aon.at	6300 Wörgl
Wukowits Angelika	0664-855 8343	aw@zweiklang.at www.zweiklang.at	7100 Neusiedl
Holzschuster Ellen	0664-9524 189	ellen@yogahof.com	7532 Litzelsdorf
Fricke Eva	0699-1178 9894	eva@praxis1.at	8043 Graz
Neumeyer Karin	0664-149 3533	k.neumeyer@gmx.at	8051 Graz
Mauckisch Monika	03612-26304	lebetanz@web.de	8940 Liezen

## Kinderyoga-Lehrer/innen in Österreich

Name	Telefon	E-Mail / Homepage	Ort / PLZ
Janata Petra	0650-561 5760	office@amazing-yoga.at	1150 Wien
Andersch Manuela	0699-19092615	mmm.andersch@aon.at	2700 Wr. Neustadt
Seeland Christina	0699 1812 8202	christina.seeland@gmx.at	3107 St. Pölten
Pfeffer Daniela	0664-7371 5016	daniela_pfeffer@hotmail.com	3430 Tulln
Gruber Rudra	0650-9228 219	rudra.at@gmx.at	4521 Schiedlberg
Thomaset Peter	0676-6026867	beratungszentrum@aon.at	6300 Wörgl
Krutzler Eva Radha	0664-1226228	eva.krutzler@gmx.net	7431 Bad Tatzmannsdorf
Borse Sabine	0699-1108 1550	info@enjoyoga.at	8010 Graz
Brandl Herta	0664-2002280	herta@hoedlfriseur.com	8010 Graz
Fuchs Martin	0650-7203837	yoga.fuchs@gmail.com	8010 Graz
Neumeyer Karin	0664-1493533	k.neumeyer@gmx.at	8051 Graz
Ladenstein Daniela	0660-14 83 473	daniela@ladenstein.com	8061 Graz
Nogradnik Barbara	0664 1056 576	b.nogradnik@gmx.at	8101 Gratkorn
Krüger Juliane	03112-27202	info@mangalam-yoga.com	8200 Gleisdorf
Neuwirth Reinhard	0699-8126 5508	info@yoga-und-bewegung.at	8233 Lafnitz
Schantl Ingrid	0664 1496756	i.schantl@aon.at	8243 Pinggau
Hofer Nina	0676-3851538	nina.hofer@mmc-sales.at	8510 Stainz
Breitegger Maria	0699-19001816	maria@breitegger.info	8605 Kapfenberg
Göslbauer Sigrid	0664-3651965	sigrid.göslbauer@gmail.com	8673 Ratten

# Infos aus der Yoga-Welt

## Deine Yoga-Werbung

Yoga-Lehrer/innen und Veranstalter yoga-naher Seminare und Kurse können hier ihr Angebot vorstellen und damit über 20.000 Leser in ganz Österreich erreichen.

Dein direkter Draht zur Redaktion:  
**Arjuna Paul Nathschläger**  
 03331-31122  
[info@yogaakademie-austria.com](mailto:info@yogaakademie-austria.com)



## GESCHENKTIPPS

Schenke deiner Freundin / deinem Freund wertvolles Yoga-Wissen oder eine Übungs-CD mit einer geführten Yoga-Stunde:



**Yoga fürs Leben**  
 € 22,-  
 Das umfassende Yoga-Buch für Anfänger und Fortgeschrittene



**Die spirituelle Schatzkiste**  
 € 12,-  
 123 Weisheitsgeschichten



**Yoga des Klanges**  
 € 15,-  
 Mantras und Kirtan - Einführung, Texte und Noten



**Yoga und Gesundheit**  
 € 12,-  
 Yoga in der Prävention und Therapie



**Ganzheitlicher Yoga**, € 25,-  
 Yoga-Philosophie für Fortgeschrittene



Übungs-CD  
**„Asanas und Mantras“**  
 € 15,-



Übungs-CD  
**„Meditation“**  
 € 15,-



Übungs-CD  
**„Tiefen-Entspannung“**  
 € 15,-

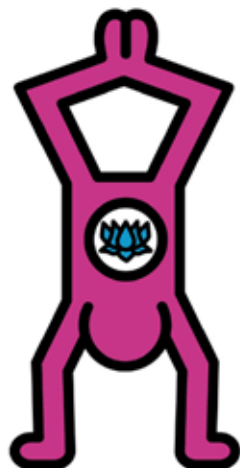
### Geschenk-Gutscheine

Verfügbar sind auch Gutscheine, z. B. für Kinderyoga-Workshops, für Seminare, Bücher und CDs

### Info & Bestellung

[verlag@yogaakademie-austria.com](mailto:verlag@yogaakademie-austria.com)  
 Tel.: 0664-768 8565

# Amazing Yoga



Unser Vinyasa Flow Yoga vereint individuell abgestimmte körperliche Herausforderung mit innerer Stille und Entspannung.

Yoga im durch Infrarot-Wärme angenehmen temperierten Raum.

Diefenbachgasse 54a // 1150 Wien  
direkt bei U4-Station Meidling Hauptstraße  
[www.amazing-yoga.at](http://www.amazing-yoga.at) // [office@amazing-yoga.at](mailto:office@amazing-yoga.at)

## VITA *einfach leben*

Das Magazin entführt seine Leserschaft mit einem herausragenden Layout, inspirierenden Berichten von erstklassigen Autoren, Interviews und Buchneuerscheinungen, in die Welt von VITA – Einfach Leben. Interessante Beiträge über Gesundheit, Psychologie, Wellness, gesunde Ernährung/Rezepte, Reisen, Yoga u.v.m. Sowie Trends zu biologischen Pflegeprodukten, Mode, Schmuck und naturbelassenen Wohnaccessoires.

### *Bestellen Sie Ihr VITA – Einfach Leben ABO:*

**Probe ABO**, bestehend aus 3 Ausgaben – Österreich Euro 14.--,  
Deutschland Euro 20.-- (inkl. Versandkosten)  
**7 Ausgaben ABO** – Österreich Euro 33.--,  
Deutschland Euro 45.-- (inkl. Versandkosten)

Bis zum Erhalt der vorletzten Ausgabe des jeweiligen ABOs ist eine Kündigung möglich, ansonsten erfolgt die automatische Verlängerung um weitere 7 Ausgaben zu den jeweils gültigen ABO - Bedingungen.

ABO per Kontaktformular unter: [www.vita-leben.at](http://www.vita-leben.at)  
oder per Mail an: [redaktion@vita-leben.at](mailto:redaktion@vita-leben.at)



Do more of what  
makes you  
happy

## STUDIOMIETE

Das YoDa – Studio ist in bester Innenstadtlage, zwischen Kaiser Josef Markt und Technische Universität und ebenerdig auch barrierefrei erreichbar. Die über 3m hohen lichtdurchfluteten Räume im Altbau haben eine besonders schöne Atmosphäre und Holzfussböden. Beide Studios sind mit CD-Player, Matten, Kissen, Blöcken, Decken und Gurten ausgestattet, Studio 1 ist zudem verspiegelt und mit einer Ballettstange und einem Tanzteppich ausgerüstet. Zusätzlich zum jeweiligen Studio können Vorraum, Umkleide, WC, Dusche und Küche mitbenutzt werden. Die Küche ist komplett ausgestattet, deswegen eignet sich das Studio auch gut für zB. Kochworkshops oder Seminare mit inkludiertem Essen.

Das Yoda-Studio kann am Wochenende als ganzes (194 m<sup>2</sup>) oder als einzelnes Studio für Blockveranstaltungen gemietet werden. Unter der Woche können fixe Unterrichtseinheiten von 90 Minuten für ein ganzes Kalenderjahr gemietet werden.



Studio 1



Studio 2

Haydngasse 10, EG links, 8010 Graz  
Kontakt: Susanna Ahvonen  
Tel: 0316 819262  
info@yodastudio.at  
[www.yodastudio.at](http://www.yodastudio.at)

## Unser Leitbild

Die Yoga-Akademie Austria ist ein österreichisches Institut für die ganzheitliche Ausbildung von Yogalehrerinnen und Yogalehrern. Wir verstehen uns als eine Plattform für Yoga in allen Bereichen des Lebens und engagieren uns dafür, dass Yoga vermehrt Teil der Alltagskultur in der Gesellschaft wird. Wir sehen dies als unseren Beitrag für Frieden, Freiheit und Liebe auf der Welt.



Arjuna Paul Nathschläger  
und das Team der Yoga-Akademie Austria



### 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 11

Eigentümer und Herausgeber: Yoga-Akademie Austria, A-8241 Dechantskirchen, Bergen 5  
Auflage: 12.000 Stück

Die YogaVision erscheint halbjährlich, jeweils im Mai und im November

Verantwortlich für den Inhalt: Arjuna P. Nathschläger

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

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

# Qualitäts-Equipment und viel Raum für Ihren Yoga

**10%**

Rabatt für Ihre  
Erstbestellung mit  
Gutscheincode

yoga-vision-2-12

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

**Yogatasche yogibag OM** -  
choco braun oder bordeaux,  
Baumwolle, edel bestickt

## Unterrichten Sie Yoga?

Profitieren Sie von den speziellen  
Rabatten für YogalehrerInnen!

Nähere Informationen unter  
[www.yogistar.com](http://www.yogistar.com) > YOGALEHRER

**Yogamatte basic OM** -  
choco braun oder bordeaux,  
Special-Edition

**Yogagurt yogibelt - 260P - bordeaux**  
Yogagurt bordeaux aus Baumwolle,  
mit schwarzer Kunststoffschnalle.

[www.yogistar.com](http://www.yogistar.com)

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

**YOGISTAR.COM**

designed für yoga