

YOGA

Magazin für Yoga, Gesundheit und Spiritualität

Vision



CHAKRA-WORKSHOP

Vishuddha Chakra

WELT-YOGA

- Wirtschaft der Freude
- Dem Licht Kraft geben

YOGA-TECHNIKEN

- Der Kopfstand
- Pranayama und Kumbhaka

DIE HINDUISTISCHEN GOTTHEITEN:

Devi, die Göttin

YOGA im BUSINESS

Erfolg und Harmonie
im Beruf

Projekt YOGA fürs Leben

Spezialworkshops ab 2013

NEU:

Veranstaltungs- kalender

Yogalehrer-Ausbildung in Tirol

Yoga-Akademie Austria auch auf [facebook](#)



YOGA UND GESUNDHEIT

- Yoga-Hilfe bei Krebs
- Yoga und Impfen

YOGA-PHILOSOPHIE

- Die geistigen Gesetze
- Raja-Yoga

Inhalt

YOGA & GESUNDHEIT

- 4 Yoga-Hilfe bei Krebs
- 7 Yoga und Impfen

YOGA-TECHNIKEN

- 12 Asanas: Der Kopfstand
- 16 Partner-Asanas
- 18 Pranayamas und Kumbhaka

YOGA-PHILOSOPHIE

- 22 Chakra-Workshop: Vishuddha Chakra
- 25 Die geistigen Gesetze: Das Gesetz rechten Handelns
- 29 Die Vision des Integralen Yoga: Raja Yoga 4
- 34 Yoga is skill in action
- 37 Wirtschaft der Freude
- 41 Dem Licht Kraft geben
- 43 Eine kleine Geschichte: Die Palme
- 44 Die hinduistischen Gottheiten: Devi, die Göttin
- 46 Mira Alfassa: Gebet

AUS DER YOGA-AKADEMIE

- 47 Projekt „Yoga fürs Leben“
- 51 Die Yogalehrer-Ausbildungen
- 56 Veranstaltungskalender

SERVICES

- 60 Buch-Empfehlungen
- 61 Infos aus der Yoga-Welt

Abo-Service und Werbeanzeigen

Die **YOGAvision** erscheint halbjährlich und kann unbefristet abonniert werden. Die Zeitschrift einschließlich Versand innerhalb Österreichs ist kostenlos, außerhalb Österreichs wird für 5 Hefte (= 2-Jahres-Abo) ein Versandkostenbeitrag von € 18,- verrechnet. Wir nehmen in limitiertem Ausmaß auch Werbeanzeigen in die **YOGAvision** auf, um einen Teil der Druckkosten abzudecken.

Kontakt für Anzeigen: **info@yogaakademie-austria.com** oder tel: **03331-31122**

Kontakt für Abos: **office@yogaakademie-austria.com** oder tel: **0664-768 85 65**



Liebe Leserin, lieber Leser!

In den letzten Monaten entstand ein wundervoller Gedanke: Könnten wir das Wissen und die Techniken, die wir in den Yogalehrer-Ausbildungen vermitteln, nicht auf breiterer Basis weitergeben? In kompakter Form, zeitlich und finanziell machbar, eine „Ausbildung fürs Leben“? Der Gedanke der „Yoga-fürs-Leben-Workshops“ war geboren. Wir arbeiten derzeit daran, die Form, den Inhalt und die Dokumentation dieser in Österreich völlig neuen Yoga-Workshopreihe aufzubauen. Wir berichten darüber auf Seite 47 - 48.

Im Herbst startet die Aktivität „Yoga im Business“, die wir in Kooperation mit Businessyoga-Expertin DI Gundula Kara Schatz durchführen - diese Initiative wird nicht nur Yoga-Techniken für bessere Konzentration und Gesundheit im Berufsleben vermitteln, sondern auch die wesentlichen geistigen Werte, die im Business zu einem positiven und harmonischen Miteinander führen können.

Da wir den Ganzheitlichen Yoga als eine Lebensweise sehen, die alle Seinsdimensionen und -manifestationen durchdringen und transformieren kann, werden wir in der **YOGAvision** auch Berichte aufnehmen, die *scheinbar* mit Yoga nicht direkt etwas zu tun haben - es wird uns um Ökologie, gerechte Wirtschaft und um die Freiheit des Menschen gehen - so findest du in dieser Ausgabe der **YOGAvision** Berichte über einen neuen geistigen Ansatz der Wirtschaft. Wir hoffen, damit etwas zum Schaffen von ganzheitlich-yogischem Bewusstsein auf globaler Ebene beitragen zu können.

Last, but not least: Die Yoga-Akademie Austria findest du jetzt auch auf Facebook! Wir laden dich herzlich ein, unsere Seite zu besuchen!



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



Yoga-Hilfe bei Krebs

Krebs ist eine der am meisten gefürchteten Krankheiten - sie ist weiter auf dem Vormarsch. Kann Yoga helfen?

Krebs ist ein Sammelbegriff für Krankheiten, bei denen Körperzellen unkontrolliert wachsen, sich teilen und gesundes Gewebe verdrängen und zerstören können. Bei Krebszellen ist die Abstimmung von Wachstum, Teilung und Zerstörung im Zellverband gestört.

Auch wenn sich die Überlebensrate in den letzten Jahren deutlich erhöht hat (etwa 60 – 90 % der an Krebs erkrankten Personen sind nach 20 Jahren noch am Leben; die vollständige Heilungsrate beträgt 30 – 40%), ist Krebs nach den Herz-Kreislauf-Erkrankungen im Westen die zweithäufigste Todesursache.

Ursachen

Das Entstehen von Krebs steht in Zusammenhang mit Ernährungs-, Erb- und Umweltgegebenheiten und kann auch durch eine Virusinfektion entstehen. Oft muss mehr als ein Faktor vorhanden sein, dass sich diese Krankheit entwickelt. Krebs ist eine Krankheit, die vermehrt in fortgeschrittenem Alter entsteht, womit sie als eine Alterserkrankung des Zellwachstums angesehen werden kann.

In jedem Körper existieren abnormale Zellen mit dem Potential unkontrollierbaren Wachstums, doch ein gesundes Immunsystem hält diese unter Kontrolle. Oft wird Stress als mitverantwortlich für die Entwicklung von Krebs betrachtet, wenn es auch keine konkreten wissenschaftlichen Nachweise dafür gibt.

Hilfe durch Yoga

Yoga kann zum einen dazu beitragen, das Entstehen der Krankheit zu verhindern, wofür es allerdings (noch) keinen wissenschaftlichen Nachweis gibt. Die durch die philosophischen Grundlagen und allgemeine Lebensweisheit entstehende Achtsamkeit, innere Ruhe und der menschlichen Natur entsprechende Lebensweise vermag die inneren Kräfte, die Weisheit des Körpers so zu unterstützen, dass eine krankhafte bzw. unkontrollierte Zellvermehrung extrem unwahrscheinlich wird.

Andererseits hat sich Yoga als Begleitung herkömmlicher Krebs-Therapien hervorragend bewährt, indem Nebeneffekte, Ängste, Stress und Schmerzen reduziert werden konnten. In Yoga-Kursen wird immer wieder von Fällen berichtet, in denen durch Meditation und Visualisierungsübungen Tumore schrumpften und sich sogar auflösten. Es ist möglich, Krebs auf geistigem Weg zu besiegen; allerdings ist dies vom Einzelfall, der Art der Erkrankung und insbesondere von der geistigen Kraft der betroffenen Person abhängig.

An Krebs erkrankte Menschen kämpfen in der Hauptsache gegen drei Feinde: Die Angst, Schwäche und die Schmerzen.

1. **Die Angst** ist ein rein geistiger Faktor (auch wenn der Auslöser der Körper ist); man kann der Angst durch Yoga-Techniken wirksam begegnen: Bei den meisten Menschen löst die Diagnose „Krebs“ ein Überdenken, eine Bestandsaufnahme des eigenen Lebens aus. Yoga unterstützt diese durch eine umfassende Lebensphilosophie, die einen in dieser Krisenzeit aufrichten kann. Meditation und Gebet können ein Loslassen unterstützen und damit auch die durch Angst in Gang gesetzte Abwärtsspirale stoppen.
2. **Bei Schwäche** vermag Yoga durch an die Möglichkeiten des Patienten angepasste Übungspraxis neue Energien zu wecken bzw. den Körper für neue Energien zu öffnen. Asanas und Pranayamas können so modifiziert werden, dass sie auch bei großer Schwäche und Müdigkeit durchgeführt werden und ihre Wirksamkeit entfalten können.
3. **Schmerzen:** Dass Yoga bzw. Meditation wirksam das subjektive Schmerzempfinden zu lindern hilft, vermochte der Leiter der „Stress-Klinik“, Dr. Jon Kabat-Zinn, nachzuweisen. Sein als Mindfulness-based Stress Reduction (MBSR)(Stress-Reduktion durch Achtsamkeits-Meditation) bezeichnetes Programm ist inzwischen so erfolgreich, dass weltweit MBSR-Instruktoren ausgebildet werden. Es konnte beobachtet werden, dass ein Programm sanfter Asanas, Pranayamas und Meditation das Ausmaß der Zellvermehrung bei Krebs deutlich zu reduzieren vermag: Bei der nach dem MBSR übenden Gruppe ging die Zellvermehrung um 67 % zurück, verglichen mit nur 12 % Rückgang bei der

Vergleichsgruppe. Man stellte auch fest, dass es eine direkte Korrelation zwischen der Lebensweise und Ernährung einerseits und krankhaften Zellen andererseits gibt.

Eine Studie über Müdigkeit von Krebs-Patientinnen zeigte, dass das Yoga-Üben stark verbessernde Wirkung hatte: Auf einer Skala von 0 bis 10 gingen die Werte von 6,3 auf 2,7 zurück. Eine weitere Studie der kanadischen Universität Calgary beobachtete die Wirkungen eines 7-wöchigen Yoga-Übens auf Krebs-Patienten. Die Versuchspersonen besuchten einmal wöchentlich eine Yoga-Stunde und wurden angehalten, auch zwischen den Yoga-Kursen zuhause zu üben. Sie berichteten am Ende der Studie, verglichen mit der Kontrollgruppe, über deutlich reduzierte Beschwerden: Spannung, Ängste, Depression, Verunsicherung, Reizbarkeit, Müdigkeit und emotionale Schwankungen konnten durch das Yoga-Üben signifikant reduziert werden.

Abschließend noch ein Wort zur Position des Yoga im Heilungsprozess von Krankheiten im allgemeinen und von Krebs im besonderen: Yoga kann und will nicht die Methoden der Schulmedizin (und anderer, komplementärer und alternativer Heilmethoden) ersetzen, sondern sinnvoll ergänzen und unterstützen. Wenngleich es eine große Bandbreite von therapeutischen Einsatzmöglichkeiten des Yoga gibt, liegt seine große Kraft in der Prävention, also im Schaffen von Bedingungen, die das Entstehen einer Krankheit vermeiden. Der Schlüssel liegt hier - sei es im Fall von Krebs oder einer anderen Erkrankung - in der Stärkung des Immunsystems.

Krebs ist eine systemische Erkrankung (und nicht die Erkrankung eines bestimmten Organs), und damit wird auch der Heilungsansatz ein ganzheitlicher und systemischer sein müssen: Im Idealfall werden mehrere Heilmethoden - schulmedizinische und alternative - aufeinander abgestimmt und miteinander kombiniert, wie Andreas von Rényi in seinem „Handbuch der Krebsheilung“ schreibt:

„Tatsächlich scheint nach Ansicht vieler aufgeschlossener Krebs-Fachleute, die sowohl die Schulmedizin als auch die wesentlichen komplementären Verfahren dazu gründlich aus langjähriger eigener Praxis heraus kennen, der goldene Mittelweg der beste zu sein. Nicht

im Sinne von Mittelmäßigkeit, sondern einer vernünftigen, ausgewogenen Multi-Therapie. Sie scheint Yin und Yang am ehesten gerecht zu werden. Schulmedizinische Verfahren im Sinne von „Stahl, Strahl und Gift“ können, richtig und hochverantwortungsbewusst eingesetzt, Leben retten. In einzelnen Fällen mögen sie unabhängig sein. Doch für eine Standard-Therapie taugen sie nach Ansicht zahlreicher Fachleute überhaupt nicht. Der Körper sollte demzufolge in einer derartigen Krise nicht auch noch zusätzlich geschwächt werden, wenn es andere Möglichkeiten gibt. Die körpereigenen Selbstheilungskräfte, die in jedem von uns vor allem mental verborgen liegen, können Unmögliches wahr werden lassen.“

Unser Buchtipp:

YOGA UND GESUNDHEIT

Paul Arjuna Nathschläger

- Die Wirkungen ganzheitlicher Yoga-Praxis
- Zusammenhänge von geistigen Aspekten, Yoga-Übungen und Gesundheit
- Yoga Hilfe bei den verschiedensten Krankheiten
- Übungstipps zur Vorbeuge gegen Krankheiten

Taschenbuch 142 Seiten, € 12,-

Bestellungen: office@yogaakademie-austria.com



Yoga und Impfen

Schweinegrippe oder Vogelgrippe, Zecken oder Windpocken, Masern oder Mumps – Impfen schützt uns. So wird zumindest mit viel Überzeugungskraft von den Medien und der Medizin behauptet. Ist das wirklich so? Oder drohen durch das Impfen Gefahren und Impfschäden? Und was hat das alles mit Yoga zu tun? Einige Gedanken zum herkömmlichen und zum „Yoga-Impfen“.

Das Impfen gerät in den letzten Jahren mehr und mehr zu einem Thema der Kontroversen: Während auf der einen Seite viele Menschen als Ergebnis der Propaganda fürs Impfen an die „Gesundheit durch die Nadel“ glauben, steigt die Anzahl der Impf-Gegner, die auf die Gefahr einer Vielzahl von schweren Impfschäden hinweisen – und Zweifel daran haben, ob Impfungen überhaupt eine positive Wirkung haben.

Was ist das Impfen überhaupt? Die Internet-Enzyklopädie Wikipedia definiert das Prinzip und das Wesen des Impfens so:

„Die Impfung ist eine vorbeugende Maßnahme gegen verschiedene Infektionskrankheiten und wird deshalb auch Schutzimpfung genannt. Man unterscheidet aktive Impfung und passive Immunisierung. Bei einer aktiven Impfung ... wird der Impfstoff in Form abgeschwächter, abgetöteter oder fragmentierter Krankheitserreger in den Körper eingebracht. Ziel dieser Impfung ist es, das körpereigene Immunsystem zur Bildung spezifischer Antikörper anzuregen und so eine spezifische Immunität gegen die

entsprechende Infektionskrankheit zu bewirken. Bei einer passiven Impfung hingegen wird mit Impferum geimpft, welches die passenden Antikörper gegen den betreffenden Krankheitserreger bereits in hoher Konzentration enthält. Es stehen Impfstoffe gegen eine Vielzahl von viralen und bakteriellen Infektionskrankheiten bereit.“

Dem dieser Beschreibung zugrundeliegenden materiellen Paradigma, dass man dem menschlichen Körper für das Erhalten und Sichern seiner Gesundheit bestimmte Stoffe, in diesem Fall sogar Giftstoffe, zuführen muss, steht das yogisch-ganzheitliche Paradigma gegenüber, welches den Menschen als ganzes betrachtet und die Gesundheit als das Ergebnis von Harmonie vieler Lebensfaktoren sieht.

Ein Immunsystem, das durch gesunde und achtsame Ernährung, ausreichend Bewegung und eine positive, gelassene geistige Einstellung intakt gehalten wird, ist wahrscheinlich die beste Krankenversicherung und –vorsorge, die die meisten Impfungen vermeidbar machen mag. Wir wollen hier dennoch einige

Informationen und Erfahrungen im Zusammenhang mit dem Impfen betrachten, um uns dann der „yogischen Alternative“ zuzuwenden.

Zur Wirksamkeit von Impfungen

Wie wirksam sind Impfungen wirklich? Es tauchen vermehrt Zweifel an der Wirksamkeit von Impfungen auf, gestützt durch eine große Zahl von Fällen, in denen Menschen genau von jener Krankheit betroffen wurden, gegen

die sie geimpft wurden. Untersuchungen weisen sogar das Gegenteil nach, nämlich dass Impfungen das Risiko erhöhen, von der betreffenden Krankheit heimgesucht zu werden.

Es mag daran liegen, dass weder bei der Zulassung eines Impfstoffs noch während seines massenhaften Einsatzes überprüft wird, ob Geimpfte tatsächlich seltener erkranken bzw. gesünder sind als Ungeimpfte. Man misst bei der Zulassung statt dessen die Höhe des sogenannten „Antikörpertiters“ (Antikörper-Kon-

Untersuchungen zur Wirksamkeit von Impfungen

Ein in den Jahren 1968 bis 1971 durchgeführter Feldversuch mit 800.000 Personen in Südindien, bei dem die Hälfte der Personen gegen Tuberkulose geimpft wurden, zeigte ein unerwartetes Ergebnis: In der geimpften Gruppe gab es deutlich mehr TBC-Fälle als in der nicht geimpften – die Impfung scheint das Risiko, an TBC zu erkranken, nicht nur nicht zu senken, sondern sogar signifikant zu erhöhen! Ähnliche Beobachtungen wurden auch mit Tetanus, Masern und mit der Maul- und Klauenseuche gemacht.

Die Kindersterblichkeit in Guinea-Bissau liegt mit 4,7% bereits sehr hoch. Eine Langzeitstudie ergab, dass bei Kindern, die die Dreifachimpfung (Diphtherie-Tetanus-Keuchhusten) erhielten, die Sterblichkeitsrate auf 10,5 % stieg!

Bei einer englischen Studie mit 30.000 Kindern der Geburten-Jahrgänge 1988 bis 1999 wurden die Daten im Hinblick auf einen möglichen Zusammenhang zwischen Impfungen

und allergischen Erkrankungen untersucht. Das Ergebnis: Die ungeimpften Kinder hatten relativ zu den geimpften ein um 93% verringertes Asthma-Risiko und ein um 89% reduziertes Ekzem-Risiko.

Auch die Hyperaktivität von Kindern scheint mit Impfungen im Zusammenhang zu stehen: Bei einer Umfrage in Neuseeland hatten die nichtgeimpften Kinder ein um 88% reduziertes Hyperaktivitätsrisiko.

Mit diesen und vielen weiteren ähnlichen Beobachtungen, die von den meisten Medien bezeichnenderweise kaum publiziert werden und damit auch relativ wenig bekannt sind, ist verständlich, dass die Zweifel an der Wirksamkeit der Impfungen einerseits, und Ängste vor massiven Impfschäden andererseits stark im Wachsen begriffen sind.

Die erwähnten Studien sind im Detail im Impf-Report nachzulesen (www.impf-report.de)

zentration) im Blut. Messbare Antikörper sind jedoch kein eindeutiger Beleg für Immunität. So schreibt das arznei-telegramm im April 2001: *„Auch durch Impfstoffe hervorgerufene Titeranstiege sind unzuverlässige Ersatzkriterien für die Wirksamkeit. Welchen Nutzen oder Schaden der Impfung zu erwarten hat, lässt sich aus solchen Befunden nicht ableiten.“*

Da die Antikörper auch aus schulmedizinischer Sicht nicht der einzige Bestandteil der Immunabwehr sind, kann ein Mensch auch ohne messbaren Titer immun sein. Dazu kommt, dass es zahlreiche Beispiele (z. B. Tetanus) dafür gibt, dass auch vorhandene Antikörper eine Erkrankung nicht verhindern konnten.

„Tatsächlich ist für keine einzige Impfung nachgewiesen, dass sie auch wirklich vor der Krankheit schützt, gegen die sie vorgenommen wird!“
(Dr. med. Antje Oswald)

Verborgene Interessen

Der Verdacht mag nahe liegen, dass hinter dem Impfen seitens der Medizin und Pharma-Industrie nicht ausschließlich oder nicht einmal primär die Gesundheit der Menschen als Hauptinteresse steht. Zweifellos geht es, wie fast überall auf diesem Planeten, um Geld, um sehr viel Geld - die Krankheit der Menschen ist ein boomendes Milliardengeschäft, einer der größten Industriezweige! Die Hersteller von antiviralen Medikamenten, Impfstoffen und Labortests können mit zusätzlichen weltweiten Umsätzen von mehreren Milliarden Euro rechnen.



Weltweit liegt das Umsatzvolumen mit Impfstoffen bei etwa US-\$ 30.000.000.000,-, der Gesamtumsatz der Pharma-Industrie bei etwa US-\$ 500.000.000.000,- (fünfhundert Milliarden US-Dollar)

Eine in 2007 durchgeführte kanadische Studie ergab, dass die Pharma-Industrie nahezu doppelt so viel Geld in Werbung investiert wie in Forschung – ein Hinweis darauf, welche Prioritäten hier gesetzt werden?

Impfen in der Praxis

Rechtlich gesehen sind Impfungen Körperverletzungen: Es wird die schützende Haut verletzt, es werden vorsätzlich Krankheitserreger, Nervengifte (Quecksilber, Aluminiumverbindungen) und allergene Substanzen (z. B. Fremdeiweiße) in einen gesunden Organismus eingebracht. Deshalb bedarf die Impfung der mündlichen Einwilligung des Patienten bzw. seiner Sorgeberechtigten. Impft ein Arzt ohne ausdrückliche Genehmigung, kann er dafür angezeigt werden.

Wenn du nicht wirklich vom Nutzen einer Impfung überzeugt bist, solltest du entweder von einer Impfung Abstand nehmen - oder so lange mit dem impfenden Arzt im Gespräch bleiben, bis er dich wirklich überzeugen konnte. Es häufen sich die Fälle von „Impf-Mobbing“, bei dem Personen, vor allem Mütter, unter Druck gesetzt werden, sich bzw. ihre Kinder impfen zu lassen. Nach Aussagen von Ärzten stehen diese selbst unter hohem (psychischen und finanziellen) Druck durch ihre Vorgesetzten und die Pharma-Industrie, Impfungen zu verabreichen. Du kannst in einem solchen Fall deinen Arzt fragen, ob er bereit wäre, die „Ärztliche Impferklärung“ (du kannst sie aus dem Internet downloaden, Link siehe Ende des Artikels) zu unterschreiben. Die (vermutlich ausweichende) Antwort wird für sich sprechen ...

In einer Zeit, in der die klassischen Impfungen vermehrt ins Kreuzfeuer der Kritik kommen, sich Zweifel an der Wirksamkeit und Unschädlichkeit von Impfungen ausbreiten, sehe ich die Gelegenheit, auf eine völlig neue Form des Impfens umzusteigen:

Die yogische Impfung

Während bei der klassischen Impfung chemische Stoffe in den Körper eingebracht werden und eine Reihe von unerwünschten Nebenwirkungen bis hin zu schweren Impfschäden auslösen können, geschieht die Impfung beim Yoga auf rein pranisch-geistiger Ebene – und mit ausschließlich positiven Nebenwirkungen!

Die yogische Impfung ist ein Mehrfachschutz nicht nur gegen körperliche Krankheiten, sondern auch gegen psychisch-seelische Probleme. Sie stärkt das Immunsystem und hat eine positive Ausrichtung, indem sie FÜR Gesundheit, Freude, Freiheit und Harmonie wirkt, während die klassische medizinische Impfung auf der materiellen Ebene GEGEN eine Erkrankung vorgeht (oder vorzugehen versucht).

Die „yogische Impfung“ ist pures, unmittelbares Leben, das in dich einströmt! Um ihre volle Wirksamkeit zu entfalten, sollte sie möglichst täglich verabreicht werden; sie besteht aus mehreren Teilimpfungen:

1. Die morgendliche „Prana-Impfung“ besteht am besten aus einer Runde Prana-yama (10 – 20 min), einer Meditation und einem Morgenspaziergang (soweit Zeit vorhanden ist).
2. Die Tages-Dosis, die „Achtsamkeits-Impfung“, wird gebildet durch achtsames Handeln, Sprechen, Essen und Atmen im Verlauf des Tages.
3. Am Abend wird es dann Zeit für die dritte Impfgabe, die „Geistig-pranische Impfung“,

die eine Asana-Folge (20 – 40 min), eine Meditation (10 – 20 min) und ein Gebet enthält.

4. Eine weithin noch nicht ausreichend gewürdigte Form der „yogischen Impfung“ ist jene der „Sanften Reize“, die das Immunsystem stärken und abhärten. Diese sanften Reize umfassen

- Sonnenlicht (besonders im Winter),
- maßvolles Abhärten des Körpers gegen Temperaturunterschiede,
- Kontakt mit Wasser / Regen und
- mäßige Anstrengung / körperliches Training.

Beobachte, wie einer oder mehrere dieser Reize auf dich wirken – vielleicht möchtest du diese „Impfung“ keinen Tag mehr missen! Warnung: Als erwünschte Nebenwirkung könnte enorme Lebensfreude entstehen!



5. Auch die Ernährung können wir als „Impfung“, als Medizin betrachten und zu uns nehmen: Biologische, frische / pranahältige Nahrung, achtsam und langsam zu sich genommen, ist wahrlich Medizin für den Menschen. Zur „Ernährungs-Impfung“ gehört auch das Mäßigen / Reduzieren der eingenommen Lebensmittelmenge und gelegentliches Fasten.

6. Die letzte Teilimpfung ist das yogische „Pratyahara“, das Zurückziehen der Sinne: Verschieße dich an diesem Tag bewusst jenen Einflüssen auf der materiellen, energetischen und geistigen Ebene, die dich verunreinigen und belasten (geistig-energetische Bakterien und Viren), und öffne dich dafür guter Musik, positiver, aufbauender Lektüre und ebensolchen Gesprächen.

Setzt du diese „yogische Impfung“ täglich fort, so wirst du vermehrt begeistert über die Wirkungen UND Nebenwirkungen dieser uralten und doch stets neuen Heilmethode berichten können!

Lesetipps / weiterführende Infos:

Websites:

www.impfkritik.de
www.impf-report.de

Ärztliche Impferklärung: <http://www.initiative.cc/Impfbescheinigung.PDF>

youtube.com:

AZK Dr. Johann Loibner: Impfen: Ursprung und Geschichte
 AZK Anita Petek-Dimmer: Sinn und Unsinn von Impfungen
 Rüdiger Dahlke: Schweinegrippe

Bücher:

Impfen – das Geschäft mit der Angst (Dr. Gerhard Buchwald)
 Impfungen, der unglaubliche Irrtum (F. und S. Delarue)

Sirshasana, der Kopfstand

Der Kopfstand, oft genannt „König der Asanas“, ist ein Symbol der Umkehrung - er kann eine innere Umkehr auf der körperlichen und auf der Bewusstseinssebene unterstützen - und auch eine Umkehr des Alterungsprozesses!

Nach der Yoga-Philosophie existiert im Astralkörper ein „Nektar der Unsterblichkeit“ (*Amrita*). Dieser geheimnisvolle Nektar geht u.a. in der aufrechten Körperhaltung allmählich verloren; der Mensch altert. In den Umkehrstellungen kann Amrita jedoch erhalten werden - so wird die verjüngende, belebende Wirkung der Umkehrstellungen erklärt.

Der Kopfstand nimmt im Hatha-Yoga eine zentrale Stellung ein. Er sollte, wenn er einmal beherrscht wird, in keiner Übungsfolge fehlen. Diese Stellung sollte allerdings erst dann in Angriff genommen werden, wenn der Körper mindestens ein Jahr mit einfacheren Asanas vorbereitet worden ist.

Achtung: Im Fall von Bluthochdruck, Augenerkrankungen (erhöhter Augendruck, Netzhautablösung) sowie während Schwangerschaft und Menstruation wird vom Kopfstand abgeraten.



- 1.** Nimm für einige Atemzüge die Stellung des Kindes ein, während du dich auf den Kopfstand einstimmst.



- 2.** Lege die Arme so vor dich auf den Boden, dass die Unterarme nahezu parallel sind; der Abstand der Ellenbogen darf nicht weiter sein als die Schulterbreite. Falte die Finger beider Hände ineinander: Die Hände formen jetzt eine Schale. Lege den Hinterkopf in diese Schale; der Scheitelpunkt des Kopfes liegt dicht bei den kleinen Fingern auf dem Boden auf.



- 3.** Hebe die Knie an. Der Oberkörper richtet sich damit auf; die Beine sind gestreckt. Bringe die Füße näher zum Kopf gebracht - damit richtet sich der Oberkörper weiter auf. Diese Stellung kann auch als eigenständige Asana durchgeführt werden.



4. Hebe aus dieser vorbereitenden Stellung beide Beine hoch, bis der Oberkörper senkrecht steht, die Beine aber noch gebeugt sind. Diese Stellung ist wohl ein wenig anstrengend, aber das Gleichgewicht ist leichter zu halten als im vollen Kopfstand.

5. Strecke langsam die Beine nach oben aus. Dies geschieht, indem du zunächst die Oberschenkel in die Vertikale bringst, und danach die Knie streckst, womit auch die Unterschenkel in die Endstellung kommen.



6. Mache den Hals „fest“, indem du den Kopf aktiv in den Boden drückst. Dehne den Nacken; dies bewirkt das gleiche. Ziehe die Schultern von den Ohren weg und bringe Gewicht auf Unterarme und Ellenbogen, was die Halswirbelsäule entlastet. Ziehe Steißbein ein; dies wirkt einer Hohlkreuz-Position entgegen.

7. Visualisiere eine gerade Linie, die sich durch deinen Körper zieht und richte deinen Körper danach aus. Dann entspanne den ganzen Körper und schließe die Augen; halte den Kopfstand ein bis zwei Minuten lang, als Fortgeschrittene/r bis zu fünf Minuten.

8. Komme in umgekehrter Folge der Bewegungen wieder aus der Stellung. Nach einigen Atemzügen in der Stellung des Kindes richte dich zum Fersensitz auf. Verbleibe auch in dieser Stellung ein wenig, bevor du dich zum Nachspüren und für optimales Entfalten der Wirkungen in der Rückenlage entspannst.

Wirkungen des Kopfstandes

- **auf den Blutkreislauf:** Die Umkehrung der Wirkung der Schwerkraft begünstigt den venösen Blutrückfluss zum Herzen. Hämorrhoiden- und Krampfadernbeschwerden werden gelindert. Durch die Stärkung und Entspannung der Blutgefäße im Gehirn und deren durch den Kopfstand verbesserte Elastizität kann Migräne-Beschwerden entgegengewirkt werden.
- **auf das Nervensystem:** Ebenfalls durch die Schwerkraft gelangt vermehrt frisches Blut in die Kopffregion: die elastischen Arterien weiten sich und alle Gehirnzellen werden optimal mit Sauerstoff versorgt; ebenso werden aber auch Toxine bzw. Abfallstoffe aus den Gehirnzellen effizienter abtransportiert. So werden alle Gehirnfunktionen verbessert: Der Kopfstand fördert Konzentration, klares Denken und Gedächtnis; wenige Minuten Kopfstand jeden Tag verjüngen und vitalisieren das gesamte Nervensystem spürbar.
- **auf das Hormonsystem:** Der verstärkte Blutstrom in die Kopffregion wirkt sich auch auf die Hirnanhangsdrüse aus, die mit ihren Hormonen die meisten anderen endokrinen Drüsen steuert. Damit werden gleichzeitig viele Stoffwechselfunktionen des Körpers verbessert und ins Gleichgewicht gebracht.
- **auf die Atmung:** Der Kopfstand verändert die Atmung radikal – man sagt, dass allein diese Stellung zu natürlichem Pranayama führt. Besonders verbessert wird die Ausatmung, da durch die Umkehrstellung das Gewicht der nun auf das Zwerchfell von oben drückenden Bauchorgane bei der entspannten Entleerung der Lunge mithilft. Und mit einer optimalen Ausatmung wird Raum für eine gute und vollständige Einatmung geschaffen. Der Druck in den Lungen wird leicht gesteigert, was die Alveoli (Lungenbläschen) öffnet und den Gasaustausch verbessert: Das Blut kann vermehrt Sauerstoff aufnehmen und Abfallstoffe abgeben, was in der Folge allen Körperteilen und -organen zugute kommt.
- **auf die Sinnesorgane:** Das Gehör, die Sehkraft, der Geruchs- und Geschmackssinn, die ja in der Kopffregion beheimatet sind, werden durch diese Übung verbessert, da sowohl diese Sinnesorgane selbst als auch die entsprechenden Gehirnzentren im Kopfstand besser durchblutet werden.
- **auf das Immunsystem:** Während des Kopfstandes wurde auch ein Anstieg der Leukozyten-Anzahl im Blut beobachtet, was auf eine Steigerung der Abwehrkraft gegenüber Infektionen schließen lässt.
- **auf die allgemeine Erscheinung unseres Körpers:** Mit dem vermehrten Blutstrom in die Kopffregion wird auch die Gesichtshaut besser durchblutet, was - besser als jede Hautcreme - eine schöne und glatte Gesichtshaut bewirkt.

Partner-Asanas

Impressionen von Andi und Juliane

Photos: Gernot Muhr - www.gernotmuhr.at



Andi und Juliane betreiben das Yoga-Zentrum www.mangalam-yoga.at in Gleisdorf/ Stmk



Yoga ist die gesunde und harmonische Beziehung zur Welt!

Der Begriff Yoga im Zusammenhang von PartnerYoga bedeutet sich aufeinander Einstimmen, sich (wieder)finden, gegenseitiges Vertrauen schenken, sich auf mitfühlender und liebevoller Weise in Achtsamkeit begegnen.





Jeder Mensch fühlt sich glücklicher, gesünder, entspannter und geborgener durch die Kraft gesunder, nährender und inspirierender Partnerschaften sowie Kontakte in jeder Beziehung zu anderen Menschen.

Partneryoga ist eine wundervolle Form, sich auf kunstvolle Weise (neu) kennenzulernen. Miteinander im fließenden Rythmus atmen, in der Ruhe gemeinsame Stabilität, Leichtigkeit und Entspannung finden. Die eigenen Empfindungen spüren, dem Partner die Bedürfnisse des eigenen Körpers in der Asana mitzuteilen und gleichzeitig die Bedürfnisse des Partners zu hören, zu fühlen und gemeinsam die Harmonie und den Gleichklang in der Stellung zu finden.



In jeder neuen Körperstellung verlangt es sich anzupassen, genauso wie es jede Lebenssituation von uns fordert. Wir sind mal der Gebende, also der Stützende und Stärkende, dann wieder der Nehmende, also der in Hingebung ruhende und entspannte Teil des sich verändernden gemeinsamen Tanzes.



Pranayama und Kumbhaka

*Von der Atemübung zum Pranayama -
und weshalb wir im Pranayama die Luft anhalten*

Nachdem wir in den letzten Ausgaben der **YOGAvision** mit den Grundlagen des Pranayama befasst haben, wollen wir uns heute einige wesentliche technische Aspekte und eine sehr wirksame vorbereitende Übung ansehen.

Grundsätzlich lassen sich in der Pranayama-Übung drei Phasen der Atembewegung unterscheiden:

1. Die Einatmung

Diese Phase ist in den meisten Fällen die kürzeste. Sie soll dennoch leise, dünn und subtil erfolgen. Im Normalfall wird die Lunge so weit wie angenehm möglich gefüllt, also etwa bis zu 90 % des maximal Möglichen; Anfänger füllen die Lungen bei den leichteren Vorübungen nur bis zu etwa 70 - 80%.

2. Das Luftanhalten

Die Phase des Luftanhaltens nach dem Einatmen ist meistens die längste und wichtigste der drei Phasen. Sie soll jedoch nicht länger gehalten werden als ein müheloses Fortsetzen des vorgeschriebenen Rhythmus es erlaubt. Ein nur allmähliches Steigern der Anhaltedauer von bescheidenen Anfängen ist von großer Bedeutung! Niemals soll die Luft so lange angehalten werden, dass die Ausatmung laut und schnaufend wird!

3. Die Ausatmung

Die Ausatmung erfolgt sehr langsam und leise; sie ist zumeist länger als die Einatmung (was beruhigende Wirkung auf das Nervensystem ausübt). Um eine folgende tiefe Einatmung zu ermöglichen, sollte die Ausatmung am Ende bis zu einem gewissen Grade forciert werden, die Bauchdecke wird also bewusst zusammengezogen, um mehr Luft als es normal der Fall wäre, auszuatmen. Dies sollte jedoch erst nach einigen Wochen oder Monaten des Übens einsetzen, wenn man sich an die Grundbewegungen des Pranayama gewöhnt hat. Achte auch hier auf die korrekte Atemmechanik (Volle Yoga-Atmung, **YOGAvision 9**, S 21-22).

Die Bedeutung des Luftanhaltens (Kumbhaka)

Anfänger üben noch ohne Luftanhalten, doch bei fortgeschrittenem Üben wird die Phase des Luftanhaltens zum zentralen Element des Pranayama. Kumbhaka, das Anhalten der Luft in den Yoga-Pranayamas, hat auf allen Ebenen des Menschen große Bedeutung:

Physische Ebene

Während der Anhaltephase steigt durch die fortgesetzte Zellatmung der Kohlendioxidgehalt im Blut, was eine vermehrte Bindung von Sauerstoff an die roten Blutkörperchen bewirkt. Das Blut wird also während der Übung mehr mit Sauerstoff angereichert als sonst. Während des Luftanhaltens läuft der gesamte Gasaustausch im Körper - sowohl in den Lungen als auch im Zellgewebe selbst - effizienter ab. Nach einiger Übung kann der/ die Praktizierende das daraus resultierende Gefühl vermehrter Frische und Energie im Körper sehr deutlich wahrnehmen. Durch diese Verbesserung des Stoffwechsels wird auch die Entschlackung des Körpers gefördert, die Zellregenerierung verbessert und Abfallstoffe werden effektiver ausgeschieden.

Energetische Ebene

In der Zeit, in der der Atem still steht, wird, analog zur physischen Ebene, die Assimilation des Prana aus dem Sauerstoff verbessert, was zu einer Vitalisierung des Prana-Körpers führt. Bei konzentriertem Pranayama entsteht eine Sensibilisierung, die uns das Lebendigkeit jeder einzelnen Zelle unseres Körpers erfahren lässt. Ähnlich wie Asanas auf der körperlichen und Meditation auf der geistigen Ebene eine Ruhigstellung bewirken, so wird auf der energetischen Ebene bei Pranayama durch die Phase des Luftanhaltens ein Innehalten erzeugt, das den Übenden zunehmend zu seiner Mitte finden lässt.

Geistige Ebene

Bedenkt man, dass unser Leben vom ersten Augenblick an im Zeichen einer ununterbrochenen Bewegung, nämlich der Atmung, steht, eine Bewegung, die eng mit der Aktivität des Geistes zusammenhängt, so kann man sich vielleicht vorstellen, wie sich ein regelmäßig geübtes Unterbrechen dieser Bewegung auf unser gesamtes Wesen auswirkt. Die Anzahl der im Zentralen Nervensystem einlangenden Impulse wird durch das Verlangsamen der Atmung und insbesondere während des Luftanhaltens stark reduziert. Dies bewirkt eine Beruhigung der gesamten geistigen Tätigkeit: Ausmaß und Intensität der einander sonst jagenden Gedanken, Eindrücke und Gefühle werden allmählich reduziert und weichen einer zunehmenden inneren Ruhe und Ausgeglichenheit.



Von der Atemübung zum Pranayama

Pranayama ist mehr als eine bloße Atemübung. Doch die Atemübung bildet die Grundlage des Pranayama und darf deshalb am Beginn des Übens nicht vernachlässigt werden. Wir streben in dieser ersten Phase danach, durch Bewusstmachen und Vertiefen die Kontrolle über die Atmung zu gewinnen, sozusagen unser Werkzeug zu schärfen. Pranayama setzt dann dieses Werkzeug, die kontrollierte Atmung, gezielt ein, um Veränderungen im Energiekörper des Menschen hervorzubringen.

Sobald wir unser Atemsystem vorbereitet haben, beginnt das eigentliche Pranayama, welches die folgenden bewussten Veränderungen der Atmung einsetzt:

1. Verlängerung bzw. Verlangsamung der Atmung. Beträgt unsere normale Ein- und

Ausatmung durchschnittlich jeweils zwei Sekunden, so wird jede dieser Phasen auf bis zu zehn oder mehr Sekunden verlängert. Dies führt zu einer viel tieferen Atmung als im Alltag.

2. Beschleunigung des Atemrhythmus: In bestimmten Pranayama-Techniken wird reinigende und aktivierende Wirkung durch schnelle und stoßweise Atemzüge erzielt.
3. Es werden Phasen des Luftanhaltens eingebaut, denen in Pranayama eine besondere Bedeutung zukommt. Diese Luftanhaltephasen werden vorsichtig und allmählich verlängert.
4. Atmung durch ein einzelnes Nasenloch: Man verschließt in bestimmten Phasen der Übung ein Nasenloch, um eine spezifische Wirkung auf einzelne Teile des Nervensystems auszuüben.

Übung zur Vorbereitung auf die Pranayamas: Sukh Purvak

Sukh Purvak bedeutet „Die leichte Atmung“ - der Atemrhythmus wird allmählich verlangsamt und ab einem bestimmten Zeitpunkt wird die Phase des Luftanhaltens eingefügt. Durch dieses Luftanhalten (Kumbhaka) machen wir den Schritt von den Atem(vor-)übungen zu den Pranayamas.

Durchführung:

1. Sitze in einer der meditativen Sitzstellungen. Achte auf die Aufrichtung des Oberkörpers. Schließe die Augen und entspanne.
2. Beginne, allmählich die Atmung zu vertiefen, bis der entsprechend deinem Übungsfortschritt gewählte Rhythmus erreicht ist. Als Vorschlag zum Atemrhythmus kannst du die Tabelle auf Seite 21 heranziehen.
3. Achte während der Übung darauf, niemals das Gefühl entstehen zu lassen, zu wenig Luft zu haben und zwischendurch einmal tief durchatmen zu müssen. Schreite nur langsam von einer Stufe zur nächsten - es kann sein, dass du auf einer

Stufe mehrere Wochen übst. Zwing dich nicht, mehr zu tun als sich für dich gut und richtig anfühlt.

4. Die empfohlene Übungsdauer für diese Übung beträgt zehn Minuten. Entspanne danach in der Rückenlage.

Wirkungen:

- Das Gleichmaß von Einatmung und Ausatmung hat harmonisierende Wirkung.
- Durch diese Übung lernt man, das Atmungssystem bewusst zu kontrollieren.
- Das Vertiefen der Atmung bringt ein fühlbares Mehr an Energie.

Der Übungsrhythmus

Beim Pranayama-Üben ist es wichtig, das Tempo nur allmählich zu verlangsamen. Als Anfänger/in kannst du auf der folgenden Übungstabelle beispielsweise zwei Wochen auf der Stufe 1 üben, danach zwei Wochen auf Stufe 2 usw. Fortgeschrittene finden ihren Rhythmus gemäß ihrer Kapazität und Übungspraxis. Viel Freude und Erfolg beim Üben!

Stufe	Einatmung	Anhalten	Ausatmen
1	6	-	6
2	7	-	7
3	8	-	8
4	9	-	9
5	10	-	10
6	6	6	6
7	7	7	7
8	8	8	8

Unser Buchtipp:

YOGA FÜR DEN ALLTAG

Arjuna P. Nathschläger

Theorie und Praxis des Yoga fürs Leben anhand der 5 Grundaspekte:

Körperübungen, richtig atmen, richtige Ernährung, Entspannung und Meditation, die geistigen Gesetze.

Taschenbuch 396 Seiten, € 22,-

Bestellungen: office@yogaakademie-austria.com



Chakra Workshop

Vishuddha Chakra

Ein Beitrag von Arjuna P. Nathschläger
und Stefan Damm

Das 5. Chakra liegt im Halsraum - es steht für Reinigung, Kommunikation und Öffnung für die spirituellen Dimensionen.



Im Halschakra befindet sich das Zentrum der Kommunikation und des kreativen Selbstausdrucks, der Selbstbestimmung und Unabhängigkeit. Für unsere Beziehungen heißt das, dass die Vishuddha-Energie uns hilft, durch Gespräche Harmonie in unsere Umwelt zu bringen.

Das Vishuddha-Chakra steht für Bewusstseins-Qualitäten, die bewirken, dass sich der Mensch für die feinstoffliche Dimensionen öffnet und die Botschaften der inneren Stimme und geistige Inspiration empfangen werden können.

Vishuddha bedeutet Reinigung. Dieses Chakra hat die Kraft und Aufgabe, den Menschen von physischen und psychischen Giften zu befreien. So lange geistige Gifte wie Hass, Neid und Missgunst unseren Astralkörper belasten, können wir nicht zum Licht des Gottesbewusstseins gelangen. Das erwachte Vishuddha Chakra lässt den Menschen über die Polarität hinaus wachsen, sodass Gift und Nektar eins werden.

Symbole und Elemente

Vishuddha wird als violett, blau oder weiß erfahren, es hat sechzehn Blütenblätter, die mit den sechzehn Sanskrit-Vokalen assoziiert werden, das Bija-Mantra (Samen-Mantra), das Vishuddha aktiviert, ist HAM.

Das Hals-Chakra ist mit dem Element Äther bzw. Raum verbunden.

Aktiviertes Halschakra

Das aktivierte Halschakra äußert sich in einer starken Kommunikationsfähigkeit, in der Fähigkeit, sich und andere zu verstehen, und sich gut und kreativ auszudrücken. Der Mensch mit einem aktivierten Vishuddha-Chakra ist sprachgewandt, hat eine schöne Stimme und geht mit seinen Worten sehr bewusst um, auch im Sinne der Wahrhaftigkeit.

Bei einem vollständig geöffneten Halschakra werden Gefühle, Gedanken und innere Erkenntnisse ohne Furcht offen ausgedrückt. Man ist in der Lage, Schwächen ebenso wie Stärken zu zeigen. Ein aktives Halschakra befähigt den Menschen, zuzuhören. Er ist diskussionsfreudig und in der Lage, über seine Gefühle zu reden. Menschen mit einem ausgeglichenen Halschakra sind sehr kreativ und offen für Inspirationen.

Blockiertes Halschakra

Körperliche Symptome bei einem blockierten Halschakra sind Schilddrüsenerkrankungen, Hals- und Nackenschmerzen, Verspannungen in Nacken und Schultern, Über- oder Unterfunktion der Schilddrüse und damit einhergehende Störungen wie z. B. Nervosität bzw. Antriebsschwäche. Es können Sprachstörungen wie z.B. Stottern entstehen. Auch Hemmungen und ein Mangel an Ausdrucksvermögen weisen auf Probleme in diesem Bereich hin.

Menschen, deren Halschakra blockiert ist, sind nicht in der Lage, sich verständlich zu machen, ihre Ideen, Meinungen und Vorstellungen auszudrücken und so den verbalen Austausch mit anderen zu pflegen. Diese Hemmung äußert sich in Scheu, Sprachblockaden und auch der Unfähigkeit, dem anderen zuzuhören.

Ist das Halschakra disharmonisch, so kann das Leben und können die Gefühle nicht angenommen werden; es entsteht Misstrauen: Man betrachtet die Welt als einen feindlichen Ort, man ist vorsichtig und hat negative Erwartungen hinsichtlich dessen, was auf einen

zukommt. Man erwartet eher Feindseligkeit, Gewalt oder Demütigung und nicht Liebe und Offenheit. Da man mit diesen Erwartungen ein negatives Kraftfeld um sich aufbaut, zieht man auch negative Erfahrungen an, die wiederum dazu beitragen, dass sich negative Erwartungen entwickeln - ein Teufelskreis.

Organe

Vishuddha steht in Verbindung mit dem Kehlkopf, den Stimmbändern und der Schilddrüse sowie auf der Ebene der Sinnesorgane mit dem Gehör.

Die Schilddrüse produziert unter anderem das Hormon Thyroxin, das für Wachstum, Entwicklung und Nervenfunktion verantwortlich ist. Sie steuert den Energieverbrauch/Stoffwechsel und die Entwicklung des Körpers. Die Nebenschilddrüse steuert den Kalziumspiegel des Blutes. Kalzium gibt Knochen und Zähnen Festigkeit und spielt eine wichtige Rolle bei der Reizübertragung im Nervensystem.

Über Lalana Chakra und Amrita

Ein etwa in der Höhe des Vishuddha Chakra liegendes Chakra, das besondere Bedeutung hat, ist Lalana Chakra; es liegt im hinteren Rachenraum. Lalana ist eine Art Speicher für den astralen Unsterblichkeitsnektar „Amrita“. Mit diesem Nektar hat es folgende Bewandnis: Durch unser Leben im Feld der Polarität, durch Emotionen, Sprechen, Sexualität und vieles mehr, geht Amrita allmählich verloren. Dies wird so symbolisiert, dass der Nektar, der

Schwerkraft folgend, nach unten träufelt und schließlich im Feuer des Manipura Chakra verloren geht, ähnlich wie ein Tropfen Wasser auf einer Herdplatte zischend verdampft. Durch dieses Verlorengehen des Amrita altert der Mensch. Diese Zusammenhänge wurden im Yoga nicht nur erkannt, sondern es wurden Techniken entwickelt, die den Verlust des Amrita (zumindest teilweise) verhindern können. Die wichtigste dieser Techniken ist Viparita Karani (Abb. rechts).

Stärken und Aktivieren des Vishuddha-Chakras

Asanas, die Vishuddha stärken, sind alle Übungen des Schulterstand-Zyklus sowie alle rückwärts beugenden Stellungen, sofern durch Zurücklegen des Kopfes der Vishuddha-Raum geöffnet wird. Weiters der Löwe und Nackenübungen.

Fortgeschrittene Techniken zur Erweckung von Vishuddha sind alle Pranayamas, insbesondere wenn sie mit den Bandhas durchgeführt werden, Khechari Mudra, Ujjayi Pranayama und Viparita Karani Mudra.



*Verjüngende Wirkung:
Viparita Karani*



*Öffnen und aktivieren das
Vishuddha Chakra:
Der Fisch (oben) und die
Kobra (unten)*



*Zum Fürchten:
Der Löwe öffnet das
Vishuddha Chakra*





Die geistigen Gesetze

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

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

zusammengetragen und geordnet – das Ergebnis sind die zwölf geistigen Gesetze des menschlichen Lebens.

In den bisherigen Ausgaben der **YOGAvision** haben wir die ersten neun Gesetze behandelt, heute wenden wir uns dem Geistigen Gesetz Nr. 10 zu:

10. Das Gesetz rechten Handelns

Der Yoga-Weg, der sich mit dem Spiritualisieren des täglichen Handelns befasst, ist der Karma-Yoga. Die Disziplin des Karma-Yoga wurde schon vor über zweitausend Jahren in der Bhagavad Gita vom göttlichen Lehrer Krishna an seinen Schüler Arjuna weiter gegeben. Karma Yoga ist der Weg des inneren Freiseins beim täglichen Handeln. Karma Yoga ist der Schlüssel zu Gelassenheit, innerer Ruhe und Freiheit.

Die praktische Anwendung des Karma-Yoga ist gekennzeichnet durch einige einfache Grundgedanken. Wenn man jedoch versucht, diese Grundgedanken im Alltag umzusetzen, wird man mit einer Reihe von inneren Widerständen konfrontiert. Wir wollen hier die verschiedenen Aspekte des rechten Handelns betrachten.

Erwartungslosigkeit

Die erste und höchste Forderung, die an unser Handeln gestellt wird, ist jene, von unserem Tun keine Früchte zu erwarten. Das erstaunt auf den ersten Blick, denn all unser Tun ist doch darauf gerichtet, bestimmte Ergebnisse zu erzielen (oder negative Folgen zu vermeiden). Weshalb würden wir handeln, wenn nicht der Ergebnisse wegen? Dennoch birgt die Erwartungslosigkeit ein enormes Potential in sich.

Karma Yoga lehrt, dass es eben jenes Anhaften an die Früchte des Tuns ist, das uns unfrei macht. Wir verlangen nach Belohnung, Lob,

Freude, Genuss. Dies lenkt unsere Aufmerksamkeit und damit unsere Energie zu einem zukünftigen Ereignis, und wir laufen Gefahr, den gegenwärtigen Augenblick zu versäumen. Gleichzeitig mögen wir etwas wie Angst und Unsicherheit empfinden, dass wir versagen könnten; dann bewegt sich unsere Aufmerksamkeit abermals in die Zukunft, nämlich zu den möglichen negativen Folgen eines Versagens. Die im 5. Geistigen Gesetz besprochene zweifache Gefahr von Gier und Abneigung ist auch hier wirksam und macht uns unfrei, setzt uns unter einen inneren Zwang.

Die Philosophie des Karma Yoga besagt, wir sollten die Aufgaben um ihrer selbst willen erfüllen, und nicht, weil wir uns einen persönlichen Vorteil davon erwarten. Es geht um das Zurücklassen unseres Ich-Denkens. Stelle dir vor, du bist ein hohles Bambusrohr, und die Aufgabe durchfließt dich wie ein Luftzug: Stelle dich für die Aufgabe, für die betreffende Tätigkeit zur Verfügung. Und wenn die Aufgabe erfüllt ist, lasse sie zurück, als wäre sie nie gewesen. So wirst du frei für die nächste Handlung, und dein Tun wird zu einem Spiel, zu einem Tanz, leicht und frei.

„Der Gottergebene, welcher auf die Früchte seiner Werke verzichtet hat, erlangt den inneren Frieden. Der Weltmensch, welcher durch die Anziehung seiner Begierden an den Früchten seiner Werke hängt, bleibt unfrei, an seine Werke gebunden.“ Bhagavad Gita 3,12

Tun, was zu tun ist

Jeder Mensch tut bestimmte Dinge lieber als andere, das ist ganz natürlich. Das Gesetz des Rechten Handelns jedoch verlangt, dass wir diesen Vorlieben keine Beachtung schenken und einfach tun, was zu tun ist, ob wir nun den Sonnenuntergang genießen, den Kindern bei den Hausaufgaben helfen oder Geschirr spülen. Wir können auf diese Weise sehr gut lernen, innerlich loszulassen und uns für den jeweiligen Augenblick mit seinen Aufgaben, Möglichkeiten und inneren Schönheiten zu öffnen. Und vielleicht wirst du auch feststellen, dass du an einigen der weniger beliebten Aufgaben Gefallen zu finden beginnst. Versuche es:

Anregung 1

Fertige eine Liste der Dinge an, die an diesem Tag zu tun sind. Achte darauf, dass du auch einige Aufgaben dabei hast, die du sonst gerne vor dir herschiebst. Bringe die Aufgaben auf der Liste in eine Reihenfolge und beginne, diese Liste einfach von oben nach unten durchzuarbeiten. Gehe durch die einzelnen Punkte hindurch, ohne Wertung, und erfülle sie einen nach dem anderen.

Oft werden wir von einer gerade interessanten Tätigkeit weg gerissen. Wir fühlen uns gestört, abgelenkt und begegnen der Ablenkung meist ablehnend. Es mag erforderlich oder klug sein,

sich der „Störung“ sofort zu widmen; vielleicht aber ist es besser, mit seiner momentanen Tätigkeit fortzufahren. Unterscheide klar: Soll ich mich dieser oder jener Aufgabe widmen? Was ist jetzt zu tun? Auf jeden Fall birgt jede solche Störung ein wertvolles Potential: Sie ist eine Aufforderung und eine Trainingsmöglichkeit, das „Tun, was zu tun ist“ zu üben. Wir lernen dadurch, unser Anhaften an eine bestimmte Tätigkeit bewusst zu machen und zu lösen.

Vollständigkeit

Auch wenn du deinen persönlichen Anspruch an ein Ergebnis deines Tuns innerlich aufgegeben hast, sollte dein Handeln mit höchster Aufmerksamkeit und Hingabe erfolgen. Es wäre ein Fehler, wenn du nun, da du ja nichts erwarten sollst, nur noch halbherzig handeln würdest.

„Wie die Unklugen sich mit Dingen beschäftigen, mit denen sie sich identifizieren; mit dem selben Eifer sollte sich der Weise mit Dingen beschäftigen, ohne jedoch an ihnen persönlich zu hängen.“ Bhagavad Gita 3,25

Diese Aufforderung verbindet sich mit unserem zweiten Geistigen Gesetz, der Achtsamkeit. Erst wenn du eine Handlung „nach bestem Wissen und Gewissen“ durchgeführt hast, kannst du sie getrost loslassen.

Ethisches Handeln

Schließlich gilt es, das Handeln in Einklang mit den ethischen Grundregeln zu bringen. In den klassischen Schriften finden wir zwei Quellen,

die diese auf wunderbar einfache und erhabene Weise beschreiben:

1. Die Yamas des Patanjali wurden ungefähr im 2. Jhdt unserer Zeitrechnung verfasst und haben bis heute nichts von ihrer Bedeutung eingebüßt. Wir haben sie in den beiden letzten Ausgaben der YogaVision kennen gelernt: Nichtverletzen, Wahrhaftigkeit, Nicht-Stehlen, Kontrolle der Sinne und Gierlosigkeit. Diese Verbote zielen auf ein achtsames, rücksichtsvolles Miteinander; sie bedingen und erzeugen eine psychisch-energetische Reinheit, die mit unserem ersten Gesetz, dem Gesetz der Reinheit, in enger Verbindung steht.

Anregung 2

In vielen Fällen, wenn du dich auf irgend eine Weise unglücklich oder bedrückt fühlst, wirst du feststellen können, dass du eines oder mehrere der Verbote Patanjalis missachtet hast. Prüfe dies in solchen Fällen und mache dir damit bewusst, welch große Weisheit in diesen Regeln verborgen ist!

2. Das Rechte Handeln als Teil des edlen achtfachen Pfades des Buddha (563 – 483 v. Chr.) ist bereits über 2500 Jahre alt – und heute so aktuell wie damals. Das rechte Handeln, das sich weitgehend mit den Verboten Patanjalis deckt, besteht nach Buddha aus drei Aspekten:

a. Rechte Rede: Die Kraft des gesprochenen Wortes, das sehr viel Leid, ebenso wie viel Gutes bewirken kann, wird hier in mehrfacher Weise kontrolliert: Die rechte Rede soll wahr sein, frei von Zwischenträgerei, sie soll Eintracht fördern sowie frei von rohen Worten und von leerem Geschwätz sein.

b. Das rechte Handeln ist frei von Töten und Verletzen anderer Wesen, es muss frei sein von Stehlen sowie von geschlechtlichen Verfehlungen.

c. Rechter Lebenserwerb: Man darf keinen Beruf ausüben, bei dessen Ausübung man gegen die ethischen Lebensregeln verstoßen muss. So darf man beispielsweise nicht auf einem Schlachthof oder in einer Waffenfabrik arbeiten, auch nicht in Berufen, die deren Tätigkeit unterstützen (Schlachtviehtransport, Waffenhandel).

3. Die christlichen zehn Gebote enthalten mehrere Richtlinien für das tägliche Handeln, die sich exakt mit den Yamas des Patanjali und dem edlen achtfachen Pfad des Buddha decken.

Die bisher besprochenen geistigen Gesetze erzeugen, wenn sie in die Persönlichkeit integriert und von innen heraus gelebt werden, die innere Bereitschaft und Reinheit, die uns das Tor zum Rechten Handeln öffnet; sie wirken damit als vorbereitende und hinführende Disziplinen. Das Gesetz des Rechten Handelns birgt enormes Potential für unsere persönliche Entwicklung!

In der nächsten Ausgabe: Gesetz Nr. 11, Das Gesetz vom rechten Umgang mit Problemen.

Die Vision des Integralen Yoga

Raja Yoga - die Niyamas

Patanjali 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.

In den letzten beiden Ausgaben der **YOGAVISION** haben wir die erste der acht Stufen, die Yamas, behandelt. Heute betrachten wir die zweite Stufe, die Niyamas.

Während die Yamas, die Verbote, eine Art allgemeiner Regel darstellen, sprechen die Niyamas mehr den spirituell strebenden Menschen an. Die Yamas beziehen sich auf die Interaktion des Menschen mit seiner Umwelt, die Niyamas betreffen mehr sein inneres Leben und stellen damit die nächst-innere Stufe des achtfachen Yoga-Weges dar.

Es gibt 5 Niyamas:

1. Saucha, die Reinheit

Saucha, die Reinheit, ist eine Forderung, die sich durch alle Yoga-Disziplinen und Techniken zieht. Yoga als Weg ist ja nichts anderes als eine Reinigung auf allen Ebenen, während Yoga als Ziel, als höchste Einheit, das Ergebnis, die Folge dieser Reinigung bedeutet.

Die Yamas und Niyamas beginnen, den Menschen auf der energetischen Schwingungsebene der Gunas zu reinigen, Asanas und Pranayamas reinigen das physische und pranische Gefüge, Gebet und Lobgesang die

emotionelle Ebene, Mantras reinigen den Menschen auf der Ebene der subtilen Schwingungen und Konzentration und Meditation vollenden schließlich die Reinigungsarbeit auf der geistigen und spirituellen Ebene.

So beginnt sich unser Verständnis des Reinseins wesentlich weiter zu spannen als lediglich die physische Ebene zu umfassen, um Patanjalis Aussage zum Thema Reinheit richtig zu verstehen:

„Durch Reinheit entsteht Abstand gegenüber dem eigenen Körper und eine Abneigung gegen physischen Kontakt mit anderen.“ (Patanjali Yoga Sutra (PYS) 2,40)

Auf unserer Alltagsebene ist diese Aussage nicht zu verstehen, streben wir doch eine Harmonie von Körper, Geist und Psyche an - wie sollten wir akzeptieren, dass das Produkt von Reinigung eine Art „Entfremdung“ gegenüber dem eigenen Körper ist? Wer schon einmal gefastet hat, wird das recht subtile Gefühl am Ende der Fastenperiode vielleicht kennen: Jetzt fühle ich mich so rein, so leicht, ätherisch - und jetzt soll ich wieder zu essen beginnen? Soll wieder in eine grobstofflichere Ebene hinabsteigen? Es ist wie ein Widerwille, die feinere, höhere Ebene der Reinheit zu verlassen.

Ich denke, dass wir den „Abstand“ in Sutra 2,40 so verstehen müssen: Reinheit auf allen Ebenen unseres Wesens lässt uns die volle Feinheit und Schönheit des spirituellen Körpers erfahren - und gegen diese Schönheit verblasst selbst der schönste physische Körper, einfach, weil er aus einem „gröberen Material gemacht ist“.

Wir können im Alltag beginnen, uns zu sensibilisieren und Dinge, die nicht sattvig (rein, hell, klar) sind, zu identifizieren und nach Möglichkeit aus unserem Leben oder unserer Umgebung zu entfernen. Speziell sind natürlich alle Yoga-Techniken dafür konzipiert, systematisch unser Sattva zu erhöhen. So ist also der einfachste und beste Tipp, um Sattva zu erhöhen: Praktiziere Yoga!

Aus der Reinheit, welche ja gleichsam ein anderes Wort für Sattva ist, entsteht eine Reihe von weiteren positiven Auswirkungen, welche für den Weg des Yoga große Bedeutung haben:

„Durch sattvige Reinheit entstehen geistige Klarheit, heiteres Gemüt, Konzentrationsfähigkeit, Kontrolle der Sinne und Eignung für die Verwirklichung des Selbst.“ (PYS 2,41)

2. Santosha, die Zufriedenheit

Eine Bekannte hat einmal gesagt: „Man soll nie zufrieden sein.“ Dies im Sinne ständiger Verbesserung und ständigen Wachstums. Auf einer Ebene mag dies zutreffend sein, denn wenn die Menschheit vor vielen tausend Jahren in ihren Höhlen zufrieden gewesen wäre, hätten wir all die Annehmlichkeiten des heu-

tigen Lebens nicht. Wenn die Menschen mit ihrem zwischen Lust und Leid hin- und hergeworfenen Leben zufrieden wären, so hätten sie keinen Antrieb, nach Wegen zur Vervollkommnung und Befreiung zu suchen.

Santosha, die Zufriedenheit, ist eine Antwort auf unsere heutige durch Werbung und Medien angestachelte Unersättlichkeit und Gier. Santosha bedeutet sattvig, zufriedenes Annehmen-Können der jeweiligen Situation, ohne sich in Wünschen und Sehnsüchten zu verlieren und sich „in ein anderes Sein Hinüberzubiegen“.



„Aus Zufriedenheit gewinnt man unübertroffenes Glück.“ (PYS 2,42)

Santosha ist gleich einem Ruhen unserer ständigen inneren Bewegung des Wünschens und Strebens. Santosha führt uns in ein Feld des Friedens - man mag sich gut vorstellen können, wie vollkommenes Santosha, ein vollkommenes Einssein mit dem Leben, ein „Mit dem Ganzen Schwingen“ sich anfühlen und zu der Erfahrung unübertroffenen Glücks führen mag.

Wir können Santosha auch verstehen als ein zufriedenes Annehmen der weniger wesentlichen, weltlichen Dinge, während unsere „innere Magnetnadel“ auf Gott gerichtet ist:

„Euch aber muss es zuerst um das Reich Gottes gehen und um seine Gerechtigkeit; dann wird euch alles andere dazugegeben.“ (Mt 6,33)

3. Tapas, die Selbstdisziplin

Meist wird Tapas mit Askese übersetzt. Wörtlich bedeutet Tapas „Glut, reinigendes Feuer, Hitze“ Tapas ist das reinigende Feuer, welches durch Selbstzucht und Selbstdisziplin angefaht wird. Tapas schmilzt unsere unreine, unvollkommene Daseinsform im reinigenden Feuer der inneren Kraft, unterzieht sie einem alchemistischen Umwandlungsprozess: Die nach außen gerichteten Energien werden zu Ojas, reiner spiritueller Energie, dem „Treibstoff zur Erleuchtung“, umgewandelt.

Tapas stärkt die Willenskraft und führt noch tiefer in das Sattva-Prinzip hinein, indem Unreinheiten mit großer Energie verbrannt werden. Formen des Tapas im Alltag können sein:

- Sich Dinge vorenthalten, die man gerne haben oder genießen möchte
- Dinge tun, die man nicht gern tut
- Fasten
- Früh aufstehen
- Kalt duschen

- Schweigen
- Langes Halten von Asanas, insbesondere die meditative Sitzstellung in der Meditationsübung

„Durch Tapas werden Unreinheiten aufgelöst und Kräfte des Körpers und der Sinne herbeigeführt.“ (PYS 2,43)

Zum Beispiel kann man die intensiven Hatha-Yoga-Übungen, die von den alten Yogis durchgeführt wurden, als Tapas bezeichnen. Die reinigende Glut dieses Tapas führt zu solcher Kraft und Stärke, dass der Ausdruck des „Diamantenen Körpers“ für den Hatha Yogi geprägt wurde.

Schließlich entsteht durch Kontrolle des eigenen Geistes und Konzentrationsfähigkeit eine solche enorme geistige Kraft, dass diese zu „übernatürlichen Kräften und Fähigkeiten“, den Siddhis, führen kann.

4. Svadhyaya, das Selbststudium

Svadhyaya soll den Weg der Selbsterkenntnis ebnen. Es hat zwei Aspekte:

1. Die kritische Selbstbeobachtung, Selbstbefragung und Innenschau: Wir werden uns unserer Gedanken und Gefühle und deren Entstehen in den verschiedenen Situationen bewusst und beginnen damit, geistige Zusammenhänge zu verstehen und auch Einfluss auf die Gedanken und Gefühle zu nehmen. Der Mensch ist ohne spirituell-geistige Schulung ein Spielball der ihn umgebenden geistigen Elemente, seiner Gelüste und Abnei-

gungen. Svadhyaya hilft uns, „das Steuerrad in unserem Geist“ zu übernehmen.

Die kritische Selbstprüfung und Selbstbeobachtung, die auf die Frage „Wer oder was bin ich wirklich?“ hinausläuft, führt zu immer klarerer Sicht der Dinge, zu einem Erkennen der wahren Verhältnisse in unserem Leben. Man wird mit seinem „Gefährt“ vertraut, mit seinem Geist, seinen Emotionen, seiner Energie und dem Körper.

2. Andererseits bedeutet Svadhyaya das Studium der geistigen Gesetze und Zusammenhänge. Das regelmäßige und systematische Lesen der Bibel, der Bhagavad Gita und anderer heiliger / spiritueller Schriften erhebt den Geist und führt zu innerer Reinheit.

„Das regelmäßige Aufnehmen spirituellen Geistesgutes durch tägliches Studium führt allmählich zu einem Prozess der geistigen Transformation und Erneuerung.“ Swami Chidananda

Die heiligen Schriften haben, anders als weltliche Literatur, die Kraft erleuchteter Geister, die sie verfasst haben, in sich und wirken so als ein Kanal nicht nur göttlichen Wissens, sondern auch göttlicher Kraft und Energie. Deshalb sagt Patanjali:

„Svadhyaya führt zur Verbindung mit Gott“ (PYS 2,44)

Durch fortgesetztes, intensives Svadhyaya - in beiden oben beschriebenen Aspekten - entsteht ein solches Maß an Klarheit und Reinheit im Üben, dass er beginnt, alle Täuschungen und Schleier, die das letzte Erkennen verhüllen, auflösend, das Göttliche in sich zu berühren.

5. Ishvara-Pranidhana, die Hingabe an Gott

Ishvara ist Gott, dein persönlicher Gott, mit dem du sprechen kannst, den du dir in einer bestimmten Form, etwa als Vater oder Mutter vorstellen kannst; und pranidhana heißt Hingabe, Selbsthingabe. Unter Ishvara-pranidhana ist also die vollkommene Selbsthingabe an die persönliche Gottheit zu verstehen. Dieses Prinzip ist so bedeutend und umfassend, dass es Gegenstand eines eigenständigen Yoga-Weges, des Bhakti Yoga, ist.

Patanjali war kein Bhakti Yogi. Das den Sutras zugrundeliegende philosophische System, der Samkhya, kennt keinen Gott, nur das Bewusstseinsprinzip und das Prinzip der Natur, aus welchen unser gesamtes Dasein entstanden ist. Dennoch erwähnt Patanjali die Hingabe an Gott als Mittel, Samadhi zu erreichen. Patanjali war Praktiker; er hat beobachtet und aus der Geschichte gelernt, dass viele Yogis durch Hingabe an Gott zur Selbstverwirklichung gefunden haben. Dies war wohl einer der Gründe, ishvara-pranidhana in die Gruppe der Niyamas aufzunehmen.

Ein anderer Grund war sicherlich das tiefere Erkennen dessen, was Selbsthingabe tatsächlich bedeutet und auslöst:

„Selbsthingabe ist das Hingeben jener geistigen Faktoren und Elemente, die unserem Erreichen des überbewussten Zustandes im Weg stehen. So lange wir uns an diese Faktoren klammern, ist es uns nicht möglich, uns weiter zu entwickeln.“

Swami Chidananda

Wer könnte es schöner und klarer ausdrücken, was Selbsthingabe bedeutet als Jesus: „*Dein Wille geschehe!*“

Wir entwickeln Hingabe an Gott durch die Elemente und Praktiken des Bhakti Yoga - Gebet, fromme Meditation, Lobgesang, rechte Literatur, häufiges Denken an Gott sowie heilige Rituale.

Patanjali, der Psychologe und Praktiker, sagt sehr einfach und direkt:

„Hingabe an Gott führt zur Fähigkeit, Samadhi zu erreichen.“ (PYS 2,45)

Hier schließt sich der Kreis der Yamas und Niyamas. Systematisch wird am Auflösen von Tamas (Unreinheit) und Rajas (Unruhe) und am Aufbauen von sattvigen (reinen) Qualitäten gearbeitet, bis man mit dem letzten der Niyamas, der Hingabe an Gott, die letzte Vorbereitung für die Reise getroffen hat. Du hast die Fähigkeit, Samadhi zu erreichen, deine Reise, die Meditation, kann jetzt beginnen.

In der nächsten Ausgabe der **YOGAvision** besprechen wir die 3. Stufe des achtfachen Weges von Patanjali: Asanas.

Dieser Beitrag ist ein Auszug aus dem Buch „Die Vision des Integralen Yoga“ (siehe unten).

Unser Buchtipp:

Die Vision des Integralen Yoga

Eine umfassende und tief gehende Beschreibung der klassischen Yoga-Wege Hatha, Raja, Jnana, Karma und Bhakti. Theorie und Praxis des Ganzheitlichen Yoga im Alltag.

270 Seiten Großformat, € 25,-

Info & Bestellungen:
office@yogaakademie-austria.com



Yoga is skill in action

Ein Beitrag von Mag. Jasmin Yasmin



Yoga ist Vollendung im Tun - so heißt es in der Bhagavad Gita, wohl DER Schrift zum Thema Karma Yoga, und so wurde es auch von Sri Aurobindo immer wieder gerne zitiert. Wenn es wert ist, (überhaupt) getan zu werden, dann ist es auch wert, es GUT zu tun ...

YOGA hat zum Thema HANDELN sehr vieles zu bieten: Weise und ganzheitliche Denkansätze sowie sehr ausgewogene innere Haltungen und Einstellungen. Was ich persönlich besonders spannend finde, ist, dass sich diese Denkansätze und Geisteshaltungen in JEDER noch so alltäglichen Handlung sowie auch in der körperlichen Yogapraxis sowohl wunderbar offenbaren als auch ÜBEN lassen!

Unser Leben IST Handeln, und WIE und WARUM und WOZU wir handeln, entscheidet in hohem Maße über unser Befinden und unseren Lebensweg. Natürlich gehören dazu auch unser Denken und Fühlen, ja Denken, Fühlen und Handeln sind allesamt direkter Ausdruck unseres BEWUSSTSEINS und wirken ihrerseits wieder auf unser Bewusstsein zurück. Alles ist verbunden.

Wie könnte nun ein yogischer Leitfaden zum Handeln aussehen, der uns ein Höchstmaß an Erfüllung, Glück, Zufriedenheit und ja, auch Erfolg in ganzheitlichem Sinne verspricht?

Die Bhagavad Gita beginnt hier mit dem MOTIV der Handlung und das erscheint mir als überaus sinnvoll! WARUM handle ich? Warum DIESE Handlung zu DIESE Zeit an DIESEM Ort? Was ist mein MOTIV? Was die Gita hier als Antwort gelten lässt, hat zwei Aspekte: zum einen erklärt sie, dass auch das Göttliche immerfort handelt, obwohl es nicht muss (!) – einfach weil es nur durch dieses Göttliche Handeln überhaupt eine „Welt“ gibt. Zum anderen legt sie nahe, als Motiv ausschließlich das WOHL ALLER WESEN im Blick zu haben, also zum GUTEN für die ganze Welt zu handeln. Wie lässt sich dies verwirklichen ?

Was können wir wirklich WISSEN über das WOHL ALLER WESEN ... abgesehen von einigen Grundsätzen, die zum Beispiel in den Yamas und Niyamas des Raja Yoga dargelegt sind (wozu zum Beispiel Friedfertigkeit und Aufrichtigkeit zählen), sind wir wahrscheinlich auf unser BESTES WISSEN UND GEWISSEN angewiesen, und müssen den Rest LOSLASSEN und DEM GÖTTLICHEN ÜBERLASSEN. Es muss also reichen, wenn wir zumindest in uns selbst zum Schluss kommen, dass unsere beabsichtigte Handlung a) niemandem schadet und b) das Wohl aller Wesen – uns selbst eingeschlossen (!) und soweit wir es eben überblicken KÖNNEN – fördert.

„Always check your MOTIVE“ hat mich meine Lehrerin/Meisterin gelehrt: „Achte immer auf dein Motiv, deine Motivation für dein Tun, prüfe dein Motiv!“

Was lässt sich nun sagen über die ART des Handelns, das WIE? Wie schon ganz oben zitiert: wenn es eine bestimmte Handlung verdient, dass man sie überhaupt ausführt, dann verdient sie es auch, dass man sie GUT ausführt – interessanterweise steht hier nicht „perfekt“ ... GUT ist gut genug! Also kein lähmender Perfektionismus könnte gleich einmal ein weiterer Grundsatz sein, der sich aus dieser Maxime ableiten lässt. Das dürfte für so manchen Menschen bereits eine Erleichterung darstellen ... oder zum Überdenken der eigenen Arbeits- bzw. Handlungshaltung einladen. GUT ist eben wirklich GUT und GUT genug!

Weiter legt die Bhagavad Gita nahe, im Handeln schon von Anfang an (!) die FRÜCHTE der Handlung loszulassen, quasi auf die Konsequenzen der Handlung - seien sie nun Erfolg oder Misserfolg, wünschenswert, gar ersehnt oder auch gänzlich unerwünscht - zu VERZICHTEN.

Der Segen dieser Geisteshaltung liegt darin, dass wir NUR SO unsere gesamte Aufmerksamkeit dem HANDELN AN SICH schenken können, nicht abgelenkt durch etwaige Erwartungen oder Ängste. Wir tun, was zu tun ist, tun es nach besten Kräften = GUT und so wahrscheinlich sogar BESSER, als wenn wir uns zu sehr um die Früchte kümmern und uns durch diese ablenken lassen. Unsere Aufmerksamkeit kann einpunktig und gesammelt sein und wir erleben auch viel eher und öfter jenen bezaubernden Zustand des FLOW, der uns im Handeln gerne erfassen möchte und in dem

bei genauerer Betrachtung immer ein Hauch von SAMADHI – einem BEWUSSTSEIN, das zunehmend EINS ist mit dem Göttlichen Bewusstsein – anklingt:

Subjekt = Handelnde(r) + Objekt = Handlung + die Handlung selbst sind/werden EINS.

Dieses Erleben für sich ist bereits mehr als „Lohn“ genug ... und ich möchte sogar behaupten, dass dies der NATÜRLICHE Zustand für JEDE Handlung sein darf, wenn wir uns die richtigen Fragen stellen und von innen heraus beantworten. So wird Handeln zu Yoga und Samadhi-Erfahrung(en) stellen sich mitten im Tun ein, beschenken uns auch weit über die Yogamatte oder unser Meditationskissen hinaus.

FLOW im Tun setzt voraus, dass wir mit dem MOTIV von ganz innen heraus EINS sind, und uns – nachdem das Motiv KLAR ist - der Handlung an sich GANZ HINGEBEN, ohne die Früchte zu beachten. Denn nur so ist es möglich, GANZ PRÄSENT und geistig wach zu sein, was wiederum unerlässlich ist für unsere Fähigkeit, GUT zu handeln.

Wenn wir dies aufrichtig und immer wieder praktizieren, offenbart sich uns nach und nach noch ein weiterer Aspekt des Karma Yoga, also des Yoga des Handelns, der zuerst oft sehr theoretisch klingen mag, letztendlich aber LEBENDIGE Erfahrung wird: wir erkennen, dass es das Göttliche ist, das DURCH uns und IN uns das eigentlich HANDELNDE Prinzip ist, die eigentliche KRAFT in und hinter unserem Tun. WOW!

Je mehr wir in der Erkundung unseres Motivs nach innen horchen (zum Inneren Göttlichen),

je mehr wir dabei nach bestem Wissen und Gewissen mit dem GUTEN für alle Wesen in Einklang kommen – und wie könnte unser INNERSTES uns jemals zu etwas anderem anleiten! Je mehr wir in der Gegenwart ankommen, indem wir dem, was wir tun, auch wirklich unsere Liebe in der Form von Achtsamkeit schenken und die Früchte „dem Göttlichen überlassen“, sie einfach loslassen ... umso mehr wird im Lauf der Zeit die Erkenntnis reifen, dass wir nicht nur „INSTRUMENT“, sondern auch AUSDRUCK, OFFENBARUNG und MANIFESTATION dieses Göttlichen SIND, und zwar sowohl in unserem Handeln als auch in unserem reinen SEIN ...

Mit dieser sich zunehmend vertiefenden Erkenntnis ereignet sich sehr viel HEILUNG und wir werden mehr und mehr zu EINEM Wesen, weniger zersplittert oder innerlich hin- und hergerissen. Zwischen uns und dem Göttlichen ist FRIEDEN.

Diesen Frieden wünsche ich DIR von ganzem Herzen!

Jasmin Yasmin

YOGA SADHANA INTENSIV

Graz 2012/2013

Weiterbildung und Vertiefung für YogalehrerInnen
mit Jasmin Yasmin / Akademie für PURNA YOGA
SAMSTAGSGRUPPE ab 22. 9. 2012 in der Waldorfschule Graz
SONNTAGSGRUPPE ab 23. 9. 2012 im YODA Graz Stadt



Yoga ist in unseren Tagen zu einem „offenen Geheimnis“ geworden, dass sich in seiner vollen Kraft und Schönheit jedoch immer nur so weit offenbaren kann, wie wir uns aufrichtig dafür einsetzen.

Mit diesem Seminarzyklus möchte ich eine Gelegenheit schaffen, zumindest einmal im Monat und mit der Unterstützung einer Gruppe intensiv zu lernen und zu praktizieren, und zwar in einem Gleichgewicht von Information und Inspiration, Theorie und Praxis.

Individuelle Wünsche, Interessen und Bedürfnisse sollen dabei ausreichend Platz finden.

Jeweils ein Samstag/Sonntag im Monat ab Herbst 2012 und Abschlussretreats im Sommer 2013

Maximale TeilnehmerInnenzahl: 15 Personen pro Gruppe

Kosten: 890 €, **FrühbucherInnenpreis: 830 € bei Anmeldung bis 31. Juli 2012**

INFOS unter 0650 27 27 108 / yoga@jasminyasmin.com / www.jasminyasmin.com

Wirtschaft der Freude

Ein Gespräch zwischen Tom Beck und Gabi Rabl

„Es ist nur gut, wenn es für ALLES gut ist!“

Gabi: Wirtschaft & Freude, passt das zusammen? Trat doch bislang Wirtschaft & Kapital als erfolgreiches Duo und Garant für Wohlstand in der westlichen Welt auf.

Tom: Inzwischen aber erfreut unsere Wirtschaft nur mehr einen geringen Anteil der daran Beteiligten. Sei es, weil die Gegensätze auf der Welt größer nicht sein können: Die einen mit Konsumgütern überhäuft, die anderen verarmt und ausgebeutet, trotz oder wegen ihrer Bodenschätze. Arbeitslosigkeit und die zu erledigende Arbeit macht viele Menschen krank und unglücklich – viel zu wenige können ihre Existenz mit einer Arbeit sichern, die ihnen auch Freude bereitet.

Gabi: Also tritt die Wirtschaft der Freude für eine Rückbesinnung auf Werte ein, die Menschen ohnedies seit Jahrhunderten etwa im christlichen Glauben oder in der buddhistischen Philosophie finden?

Tom: Wenn ich klug, gerecht, mutig und massvoll agiere, ist das bestimmt ein christlicher Zugang zu einer Wirtschaft der Freude. Gelange ich durch Zen-Praktiken zu Präsenz, Güte und Wahrhaftigkeit, durch Yoga Haltung zu »nicht anhaften, verletzen und erwarten«, trage ich ebenso zu einer freud- und friedvolleren Wirtschaft bei. Was zählt, ist die Haltung der Verbundenheit mit anderen Menschen und Lebewesen. Daraus entsteht kollektive Freude. Diese Vermehrung der Freude, der Lebendigkeit, ist in dieser Art des Wirtschaftens das oberste Maß des Handelns. Die anderen drei Grundgefühle Angst, Wut und Schmerz dürfen ebenso bleiben, jedoch »geführt« durch die oberste Priorität der Freude. Es ist ein Zukunftsbild der Fülle und des Erfolges, wo jeder Mensch in seiner größten Kraft – seiner Berufung – werkt und wirkt.

Gabi: Die Plattform und Initiative „Wirtschaft der Freude“ soll demnach vorleben, wie eine gesunde Art des Wirtschaftens funktionieren kann.

Tom: Genau, wir arbeiten in der Kraft der Verbundenheit an diesem Wirtschaftsmodell. Die Grundidee der Initiative basiert ja auf der Erkenntnis, dass die Isolation und mangelnde Beziehungsfähigkeit die Wurzel der von Egoismus und Gier geprägten, erkrankten Wirtschaft ist.

Gabi: Aus dieser Überlegung heraus entstand der Slogan „zusammen sein, zusammen führen, zusammen schaffen“.

Tom: ... auf diesen Prozess konzentrieren wir uns. Welche Fähigkeiten, Prozesse und Konstellationen brauchen wir, um jetzt gemeinsam diese „Wirtschaft der Freude“ ins Leben zu bringen?

Eine bunt gemischte Gruppe von UnternehmerInnen, WissenschaftlerInnen, Coaches, AktivistInnen und BeraterInnen hat im April 2011 im „Hub Vienna“ die Initiative „Wirtschaft der Freude“ ins Leben gerufen. Wir organisieren einen von der Gemeinschaft getragenen co-kreativen Prozess des Erforschens, des Wissensaustausches und der kooperativen Realisierung von zukunftsweisenden Projekten.

Gabi: Die Initiative ist demnach als open source-Gemeinschaft zu verstehen ...

Tom: ... deren gemeinsames Reiseziel eine weltumspannende und selbstorganisierte Wirtschaft der Freude-Gemeinschaft ist. Darum unser Aufruf: Bitte verbinde dich mit uns, rede mit, poste relevante Informationen, ruf

an, initiiere Wirtschaft der Freude-Events und Workshops, beteilige dich an unseren Veranstaltungen. Tritt ein in dieses unsichtbare Netzwerk, sprich mit deinen Eltern, Kindern und Freunden, ArbeitskollegInnen, mit Geschäftspartnern über diese Vision von einer Wirtschaft, die den Menschen dient. Ist das, was wir jetzt gerade tun, wirklich gut für Alle? Auch für die Generationen nach uns? Wie kann sie gelingen, diese nächste Wirtschaft? Und: Sei die Veränderung, die du in der Welt sehen willst. Bring dich, deine Kraft, deine Begeisterung, deinen Mut, deine Fragen und deine Ideen ein. Wir unterstützen uns gegenseitig auf unserem Weg. Wir schaffen das. Gemeinsam.

Thomas Andreas Beck, Vater, Musiker und Coach. Mit »Tombeck und Band« singt er für Liebe und Frieden, mit seinem Unternehmen »Utopische Realisierungen« initiiert, begleitet und berät er Unternehmen und Regionen. Er ist Gründer der Initiative »Wirtschaft der Freude«.



<http://wirtschaft-der-freude.org/>
<http://www.tombeck.at/>
<http://www.utopischerealisierungen.com/>
www.thomasandreasbeck.com

Gabi Rahl ist freie Journalistin im Fokus der Nachhaltigkeit und Beraterin für Strategie und Kommunikation.

Wirtschaft der Freude - Ein Blog von Fabian

Leben wir unsere Berufungen?

Wirtschaft koennte eigentlich mit Freude und Begeisterung am Erschaffen verbunden sein. Warum empfinden immer mehr Menschen Angst und Beklemmung, wenn sie an "Wirtschaft", "Arbeit" und "Wachstum" denken? Warum werden wir so sehr vom Druck wirtschaftlicher Notwendigkeiten beherrscht, wo Wirtschaft eigentlich Diener, und nicht Herrscher des Menschen sein sollte? Warum empfinden so viele Menschen ein Gefuehl der Beklemmung und Ohnmacht, wenn sie an unser Wirtschaftssystem und seine Auswirkungen auf unsere Gesellschaft denken; daran, wie es auf unserer Welt aussieht – und wie es eigentlich sein koennte?

Ich moechte hier gerne ein paar Gedanken zu einer Initiative meines Freundes Tom Beck mit euch teilen; einer Initiative, der ich selbst angehoere und deren zentrale Anliegen mir – auch mit Blick auf einige grundlegende Haltungen im Yoga - als mitteilenswert erscheinen: Die „Wirtschaft der Freude“ ist eine Bewegung von Menschen aus allen Bereichen der Gesellschaft, die zu einer bewussteren Wirtschaft beitragen wollen – einer Wirtschaft, die aus Freude und Verbundenheit, aus Vertrauen und Filledenken gemacht ist; einer Wirtschaft, die im Dienst des Menschen und der Gesellschaft steht.

Vision

Die Wirtschaft der Freude ist die Vision einer Wirtschaft jenseits von Kampf und Rivalität, jenseits von persönlichem und kollektivem Egoismus. Die Wirtschaft der Freude will Men-

schen zusammenbringen und aus Herzensverbindungen und der Freude am gemeinsamen Schaffen Neues entstehen lassen.

Erfolg

Erfolg in einer Wirtschaft der Freude bedeutet, für andere Menschen da zu sein und die eigene Kraft, Begeisterung und Kreativität erfolgreich in die Gemeinschaft einzubringen. Der eigene Erfolg bringt Freude, viele Gewinner und keine Verlierer hervor.

Arbeit

In einer Wirtschaft der Freude bedeutet Arbeit, seiner wahren und innersten Berufung zu folgen; sich mit seiner Arbeit verbunden zu fühlen, weil man den Sinn für sich selbst und für die Gemeinschaft darin erkennt.

Gemeinschaft

Die Wirtschaft der Freude ist ein Wunsch nach Gemeinschaft; nach einem inspirierenden und schöpferischen Miteinander, nach dem Verwirklichen gemeinsamer Visionen; nach der Freude am eigenen, einzigartigen Beitrag zu einem größerem Ganzen.

Unternehmer

Die Wirtschaft der Freude sind Unternehmer, die sich als verantwortungsvolle Diener der Gesellschaft sehen und in einem Bewusstsein von Einheit aller Menschen denken und handeln. Ihr Ziel ist eine sinnvolle, ganzheitliche und wirtschaftlich nachhaltige Unternehmensent-

wicklung, die dem Wohl und dem bewussten Fortschritt unserer Gesellschaft dient.

Unternehmen

Unternehmen bestehen aus Menschen – aus produktiven Gemeinschaften. Die Wirtschaft der Freude will ein Bewusstsein dafür schaffen, dass Unternehmen, die auf kollektiven Egoismus aufgebaut sind – die also nur am eigenen Gewinn orientiert sind – ebenso wenig entwicklungsfähig sind wie Menschen, die nur auf ihren eigenen Vorteil bedacht sind. Diese Grundhaltung beeinflusst auch die wirtschaftlichen Unternehmensziele.

Ideal und Wirklichkeit

Wir wissen, dass eine Wirtschaft der Freude in vielen Bereichen noch weit entfernt von unserem derzeitigen Wirtschaftsleben ist. Aber wir wissen auch, dass es bereits sehr viele Menschen gibt, die sich diese Veränderung nicht nur wünschen, sondern die auch bereit

sind mit kleinen Schritten bei sich selbst, im eigenen wirtschaftlichen Alltag, im eigenen Unternehmen zu beginnen und ihr Ideal einer Wirtschaft der Freude mehr und mehr in die Wirklichkeit zu bringen.

Von Innen nach Aussen

Die Wirtschaft der Freude ist kein System. Sie ist ein gemeinsames Bewusstsein, eine innere Haltung, die nach aussen wirken und dort die Dinge verändern will. Die Wirtschaft der Freude sind Menschen, die diese Haltung teilen und sie gemeinsam leben wollen; die sich in ihren Bemühungen unterstützen, austauschen, begeistern und motivieren, um ihr gemeinsames Ziel Schritt für Schritt ins Leben zu bringen.

Fabian Scharsach ist Ausbildungsleiter der Yogaakademie Austria und Mitglied der Initiative "Wirtschaft der Freude".



Neue Übungs-CD „Tiefenentspannung“

Techniken für innere Ruhe, Energie und Wohlbefinden
 Sprecher: *Andreas Vecsei*; Musik: *Markus Pammer*

Auf dieser Audio-CD werden verschiedene Entspannungstechniken vorgestellt: Muskelentspannung, Atembeobachtung, Autogenes Training, Kurzentspannung, Mantrabegleitung.

Spieldauer: 77 Minuten; Preis: € 15,-

Bestellungen: office @ yogaakademie-austria.com
 tel: 0664-768 8565





Dem Licht Kraft geben

*Gedanken über Licht und Dunkelheit
und über die Kraft der Meditation*

In einer Welt, in der Gier und Korruption immer mehr die Oberhand zu gewinnen scheinen, fragen sich viele Menschen, was der einzelne dagegen tun kann.

Erinnern wir uns an den Artikel in der letzten YogaVision „Wie Yogi/nis die Welt verbessern“ von Mag. Jasmin Yasmin: Hier wird darauf hingewiesen, dass sich unsere Einstellung grundlegend ändert, wenn wir nicht GEGEN, sondern FÜR etwas kämpfen. Nehmen wir als Beispiel die Dunkelheit: Wie willst du die Dunkelheit bekämpfen? Lenke deinen Geist auf das Gegenteil, auf das Licht, denn das Licht wird die Dunkelheit auflösen. Anstatt sich also mit der Dunkelheit zu beschäftigen und Maßnahmen und Gesetze zu ersinnen, wie sie zu bekämpfen sei, geben wir einfach dem Licht mehr Kraft. Ebenso verhält es sich mit der Unbewusstheit und der Bewusstheit, mit dem Haß und der Liebe, mit der Angst und dem Vertrauen.

Genau genommen, müssen wir nicht einmal für etwas KÄMPFEN, sondern nur dem Reinen, Lichten, Liebevollen unsere Aufmerksamkeit, unsere Öffnung, unsere Zuwendung geben.

Das Hagelin Experiment

Im Jahr 1993 wurde in Washington eine bemerkenswerte Studie durchgeführt, die als das „Hagelin Experiment“ bekannt werden sollte. Es ging bei dieser Studie darum, ob und wie weit Gruppen-Meditationen das geistige Umfeld eines Landes beeinflussen können.

Rund viertausend Menschen aus hundert Ländern kamen zusammen, um mit der Transzendentalen Meditation (TM) nach Maharishi Mahesh Yogi zu meditieren. Es wurde dadurch eine Abnahme der Gewaltkriminalität um 20 % erwartet. Tatsächlich sank die Kriminalität sogar um 25 %. Die Polizei der Stadt, die dem Experiment zu Anfang skeptisch gegenübersteht, unterstützt seitdem diese Studie.

Dieses Ergebnis lässt sich anhand der Gesetze der Quantenphysik als Feldeffekt des Bewusstseins erklären, sagt der Institutsleiter Prof. Dr. Hagelin: „Es ist ähnlich, wie ein Magnet ein unsichtbares Feld erschafft, innerhalb dessen sich Eisenspäne zu einem geordneten Muster anordnen. Ebenso zeigen diese Meditations-techniken, dass durch sie ein hohes Maß an Kohärenz der Gehirnstromwellen erzeugt

wird. Diese erhöhte Kohärenz und Ordnung im individuellen Bewusstsein scheint überzutreten in die Gedankenstruktur der Gesellschaft und kann indirekt über Veränderungen sozialer Merkmale wie z.B. der Senkung der Rate der Gewaltverbrechen gemessen werden. Wir nennen dieses Phänomen einen sogenannten Feldeffekt des Bewusstseins“.

Dieses Prinzip liegt auch dem von Rupert Sheldrake (*1942) beschriebenen morphogenetischen Feldern zugrunde, welche, von der offiziellen Wissenschaft bezweifelt, eine Erklärung für die Ergebnisse des Hagelin-Experimentes liefern: Jeder Gedanke bewirkt Veränderungen im geistigen Feld - und je mehr Menschen bestimmte geistige Muster erzeugen, desto stärker werden diese in ihrem Umfeld und in der ganzen Welt.

So wirkt sich die spirituelle Praxis nicht nur für den Übenden selbst segensreich aus, sondern für die ganze Menschheit. Je mehr Menschen Yoga üben, positive und liebevolle Gedanken erzeugen, desto mehr wird von dieser Energie in der Welt zu spüren sein.

Nicht nur durch Meditation und die innere Einstimmung auf das Licht, auf das Göttliche kannst du dem Licht Kraft geben, sondern durch die Weise, wie du denkst, sprichst und handelst: Wenn du dein Leben immer wieder bewusst auf die höchsten ethischen Werte des Yoga und aller spirituellen Traditionen ausrichtest und immer wieder verinnerlichst, wirst du mehr und mehr zu einer Kraft werden, die die Erde, und alle, die auf ihr wohnen, heilt.



Die Palme

Durch eine Oase ging ein finsterner Mann; er hieß Ben Sadok. Er war so finster und böse in seinem Charakter, dass er nichts Gesundes und Schönes sehen konnte, ohne es zu zerstören oder zu verderben.

Am Rand der Oase stand eine junge Palme im besten Wachstum. Dieser Baum stach dem finsternen Mann in die Augen. Er nahm einen schweren Stein und legte ihn der jungen Palme mitten in die Krone. Mit einem bösen Lachen ging er danach weiter.

Die junge Palme schüttelte und bog sich und versuchte, die schwere Last abzuschütteln. Vergebens. Zu fest saß der Stein in ihrer Krone.

Da krallte sich der junge Baum tiefer in den Boden und stemmte sich gegen die steinharte Last. Er senkte seine Wurzeln so tief in den Boden, dass sie eine verborgene Wasserader erreichten. So konnte die Palme genügend Wasser erhalten.

Sie wuchs und stemmte ihren Stamm und ihre Krone so kräftig gegen den Stein, dass sie gewaltig wuchs und über jeden Schatten hinausragte. Das Wasser aus der Tiefe und die Sonne aus der Höhe machten eine königliche Palme aus dem jungen Baum.



Nach vielen Jahren kam Ben Sadok wieder, um nach der Palme zu sehen und glaubte, sie wäre zum Krüppelbaum verwachsen. Aber Ben Sadok suchte vergebens.

Da senkte die stolze große Palme ihre Krone, zeigte den Stein und sagte: „Ben Sadok, ich möchte dir danken. Die Last, die du mir gegeben hast, machte mich stark und kraftvoll.“

Ben Sadok ging beschämt nach Hause.

Aus „Die spirituelle Schatzkiste“

Die spirituelle Schatzkiste

Eine Sammlung von Weisheitsgeschichten aus aller Welt

office@yogaakademie-austria.com



Bhakti Yoga und die hinduistischen Gottheiten

Der weibliche Aspekt Gottes wird Devi genannt. Devi erscheint, je nachdem, mit welcher Gottheit sie auftritt, in unterschiedlichen Gestalten und unterschiedlichen Charakteristika. Wir wollen heute einen Blick auf die Erscheinungsformen der Devi als Gefährtin Shivas werfen.

Der weibliche Aspekt Shivas heißt **Parvati**, die Weltenuutter. Sie ist die Tochter des Himavan (Himalaya) und der Bergnymphe Mena. Dies erklärt ihren Namen, denn Parvati bedeutet „Die Tochter der Berge“.

Parvati repräsentiert die dynamische kosmische Energie (während Shiva für das in sich ruhende Bewusstseinsprinzip steht) und wird als die Mutter des Universums (jagadmata) verehrt. Aufgrund ihrer vollendeten Hingabe an Shiva repräsentiert sie die ideale Hindu-Frau.

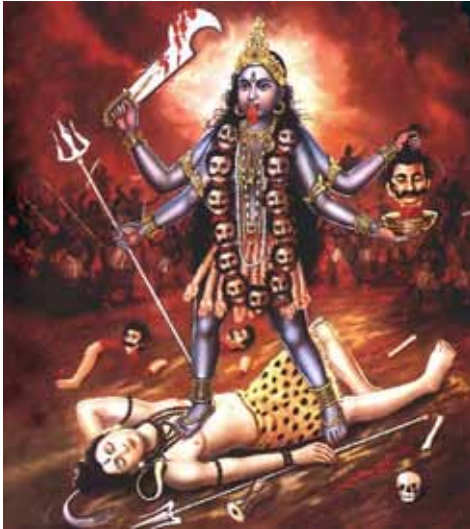
Shiva war in erster Ehe mit Sati verheiratet. Aufgrund seines ungewöhnlichen Lebensstils als Asket kam es jedoch zu einem Konflikt zwischen Satis Vater Daksha und Shiva, sodass das Ehepaar nicht zu einem großen Opferfest eingeladen wurde. Sati war in ihrem Stolz als Ehefrau so gekränkt, dass sie sich bei lebendigem Leib verbrannte, um die Ehre ihres Mannes wiederherzustellen. Nachdem sie dies getan hatte, verschlang sie die Erde und Sati wurde unter dem Namen Parvati wieder geboren. Nach dem Tod seiner Frau hatte sich Shiva in eine ewige Meditation versenkt, aus der ihn nichts heraus holen konnte. Um ihren Gemahl zurückzugewinnen, stand Parvati Millionen Jahre auf einem Bein und Pflanzen wuchsen an ihr empor, sodass sie selbst zum Baum wurde. Shiva war so von dieser Frau gerührt, die er nicht wieder erkannt hatte, dass er aus seiner Ekstase aufwachte und sie heiratete.

Ein anderer Name für Parvati ist Uma, die Glänzende. Sie manifestiert sich in mehreren Formen:

Durga, die „Schwer Zugängliche“ oder die „Schwer Besiegbare“, reitet auf einem Löwen oder auf einem Tiger, der ihre Stärke und Kraft symbolisiert - so vermag sie ihre Kinder zu beschützen. Sie erscheint in verschiedenen Formen – als schützende oder auch als strafende Mutter. Sie gilt als die höchste Göttin, als Mahadevi.



Kali ist die schwarze Göttin, die, furchterregend und einschüchternd, von ihren Verehrern absolute Hingabe verlangt und ihnen dafür auch alles gibt; sie repräsentiert das Prinzip der Zerstörung und des Todes – jeder Neugeburt geht ein Sterben voran, wie auch der Erleuchtung das Sterben des kleinen, individuellen Ich voran geht. Kali ist die Göttin der Transformation. Ihre zerstörerische Wut richtet sich nicht gegen die Menschen, sondern gegen die Dämonen und gegen die inneren Feinde des Menschen.



Sie trägt eine Halskette aus Menschenschädeln und einen Rock aus abgeschlagenen Armen. In ihren Händen hält sie einen abgeschlagenen Kopf (der das Auflösen des Ego repräsentiert) und eine Sichel, ihre blutdürstige Zunge ist weit herausgestreckt. Ihr langes Haar symbolisiert Vitalität.

Kali ist auf den Leichenverbrennungsstätten zuhause und sendet Pocken und Cholera aus, wenn sie nicht durch Anbetung und Opfergaben beschwichtigt wird. Ihr Begleittier ist der Hund oder Schakal.

Kali ist oft außer sich vor Wut gegen die Dämonen und die inneren Schwächen der Menschen und tanzt ihren wilden Tanz, sich selbst mehr und mehr vergessend. Allein die Berührung ihres göttlichen Gemahls Shiva kann sie beruhigen. So legt sich Shiva vor ihre Füße und in dem Moment, in dem ihr Fuß Shiva berührt, wird sie wieder beruhigt.

Eine andere Geschichte zu dieser Darstellung: Durch die Berührung ihrer Füße wird der Asket (Shiva) zum Leben erweckt, was ihre lebensschenkende weibliche Potenz darstellt.

Shakti ist das Prinzip der manifestierenden Kraft des Universums und entspricht dem vedantischen Prinzip der Maya und der Kraft der Natur (Prakriti) der Samkhya-Philosophie. Sie ist die den Kosmos erschaffende, erhaltende und auflösende Kraft. Im Shaktismus kommt der Shakti eine zentrale Rolle als beherrschende Gottheit zu.

Devi wird durch die folgenden Mantras angerufen bzw. verehrt:

Om Shri Durgayai Namaha

Om Shri Maha Kalikayai Namaha

*Om Aim Hrim Klim Chamundayai
Vicche Namaha*

Gebet

von Mira Alfassa,
der „Mutter“ (1878 - 1973)



Aus „Gebete und Meditationen“,
Eintrag vom 21. März 1914

Wie jeden Morgen steigt meine Sehnsucht zu Dir empor, und im Schweigen meines zufriedenen Herzens bitte ich, dass Dein Gesetz der Liebe sich ausdrücke, dass Dein Wille sich offenbare.

Und voll Freude und Heiterkeit willige ich zum Voraus in die Umstände, die dieses Gesetz, diesen Willen übertragen werden.

Oh, wozu sich aufregen und wollen, dass die Dinge für einen selbst so oder anders seien! Warum festlegen, dass eine gewisse Anordnung von Umständen Ausdruck der besten Möglichkeiten sein würde, und dann verbissen kämpfen, dass diese sich verwirklichen!

Warum nicht seine ganze Energie einzig darauf verwenden, in der Stille des inneren Vertrauens zu wollen, dass Dein Gesetz überall und immer über jede Schwierigkeit triumphiere, über jede Dunkelheit und jeden Eigennutz.

Wie weitet sich der Horizont, sobald man diese Haltung einzunehmen versteht - wie hört alle Sorge auf, um einer unveränderlichen Erleuchtung Platz zu machen, der Allmacht der Gelassenheit!

Zu wollen, was Du willst, Herr, bedeutet in ständiger Gemeinschaft mit Dir leben, sich von allem Zufälligen befreien, aller Enge entrinnen, seine Lungen mit reiner, gesunder Luft füllen, alle unnütze Ermüdung loswerden, sich aller lästigen Schwere entledigen, um leichten Schrittes dem einzigen Ziel entgegenzueilen, das zu erreichen sich lohnt: Der Triumph Deines göttlichen Gesetzes!

O Herr, mit welcher froher Zuversicht grüße ich dich heute morgen ...

Eine Vision

Yoga fürs Leben - die Workshops



Wir von der Yoga-Akademie wollen Yoga in seiner vollsten und wirksamsten Form weiter geben: Yoga als Übungssystem UND als way-of-life; Yoga als ganzheitliches Lebenskonzept, denn in dieser Form entfaltet Yoga erst seine volle Kraft und Wirksamkeit. Yoga kann mehr sein als eine abendliche Gymnastik-Stunde - diese „heilige Wissenschaft“ verfügt über tiefe Lebensweisheit und Wissen über die Zusammenhänge zwischen Geist, Körper und Energie - dieses Wissen kann, in der rechten Weise eingesetzt, für das Leben jedes Menschen unglaublich positive Wirkungen haben: Stabilere Gesundheit, Ausgeglichenheit, Lebenserfolg und Lebensfreude.

Die Workshops „Yoga fürs Leben“

Die neuen Yoga fürs Leben-Workshops werden die Lücke zwischen Yoga-Kursen und Yogalehrer-Ausbildungen schließen; sie gehen durch ein intensives, interaktives Erarbeiten des gesamten Feldes des Yoga weit über Yoga-Kurse hinaus, ohne den großen zeitlichen, energetischen und finanziellen Aufwand einer Yogalehrer-Ausbildung zu beanspruchen. Damit sind diese Workshops eine ideale Möglichkeit für Fortgeschrittene und tiefer Interessierte, besonders tief in Theorie und Praxis des Ganzheitlichen Yoga mit all seinen Facetten einzutauchen. Aber auch Menschen mit nur wenig Yoga-Erfahrung werden für ihr ganzes Leben von dieser ganzheitlichen geistig-seelischen Schulung profitieren.

Die Yoga fürs Leben-Workshops sind tatsächlich eine „Ausbildung fürs Leben“; sie behandeln nicht nur die Yoga-Techniken Asanas, Pranayamas und Meditation, sondern vermitteln ein großes Spektrum innerer Werte, die einem die Zusammenhänge und geistige Gesetze des Lebens erkennen und nutzen lassen. Es wird um Gesundheit, positive Beziehungen, um Ausgeglichenheit und Lebensfreude gehen, aber auch um Erfolg im Beruf, um persönlich-spirituelles Wachstum und ganzheitlichen Lebenserfolg.

Um tatsächliche Veränderungen in deinem Leben zu bewirken, werden wir die Inhalte des Workshops nicht nur passiv aufnehmen, sondern erarbeiten aktiv und mit ausführlichen Unterlagen „Werte fürs Leben“. Wir lehren nur, was wirklich funktioniert, was dich gesund und heil macht, dich zur Kraft, Freude und zum Lebenserfolg führt:

In voraussichtlich zehn Ein-Tages-Workshops lernst du Yoga in allen theoretischen und praktischen Aspekten kennen. In allen Workshops gibt es nicht nur Vorträge und Gruppenarbeiten, sondern praktisches Üben mit viel Information zur korrekten Durchführung der Asanas und Pranayamas; so wird es stets ein harmonisches Gleichgewicht von Theorie und Praxis geben. Alle Teilnehmer erhalten eine ausführliche Dokumentation über die Inhalte des Workshops. Es sind die folgenden Inhalte geplant:

Nr.	Thema	Inhalte
1	Grundlagen des Yoga	Ursprung und Entwicklung des Yoga, Konzept und Ziel, Wirkungen; Überblick der Yoga-Techniken; Einführung in die 5 klassischen Yoga-Wege
2	Asanas 1	Einführung in und Philosophie der Asanas, Wirkungen; Praxis, Variationen und Wirkungen von: Vorübungen, Sonnengebet, Sitz- und Entspannungsstellungen
3	Asanas 2	Überblick der Asana-Gruppen; die Übungsreihe von Rishikesh; Grundregeln der Asana-Praxis. Variationen und Wirkungen von: Standstellungen, Gleichgewichtsstellungen, Vor- und Rückbeugende Stellungen
4	Asanas 3	Tipps fürs Üben Zuhause, Auswahl und Reihenfolge der Übungen, Übungsvariationen, Partner-Übungen. Praxis, Variationen und Wirkungen von: Umkehrstellungen, Schulterstandzyklus, Drehstellungen
5	Yoga und Gesundheit 1	Die Yoga-Gesundheitsfaktoren, Asanas und Pranayamas mit Fokus auf Gesundheitsprävention, Entspannung und Stress Management, Yoga und Ernährung
6	Yoga und Gesundheit 2	Grundlagen der Anatomie, Physiologie und Pathologie im Yoga-Kontext; Yoga-Hilfe bei Erkrankungen des Bewegungsapparates, bei Problemen im Herz-Kreislauf und Atem-System und bei Erkrankungen des Nerven- und Hormonsystems
7	Pranayamas	Pranayama: Wirkungen, Techniken, Übungstipps. Astrale Anatomie: Chakras, Nadis, Kundalini; Mudras und Bandhas, Einführung in den klassischen Hatha Yoga
8	Meditation und Raja Yoga	Einführung in Raja Yoga und die Funktionsweise des menschlichen Geistes, Grundlagen, Wirkungen und Techniken der Meditation, Einführung in Mantras
9	Yoga-Weisheit fürs Leben	Einführung in Advaita Vedanta - Yoga-Philosophie für den Alltag, Karma- und Bhakti Yoga fürs Leben
10	Yoga und Lebenserfolg	Die Geistigen Gesetze für den harmonischen Alltag; Yoga und ganzheitlicher Lebenserfolg; Spirituelles Wachstum durch Yoga-Sadhana

Die Workshops werden einen ganzen Tag dauern und können einzeln oder als gesamte Serie besucht werden. Aktuelles zu diesen Workshops findest du in der nächsten Ausgabe der **YOGAvision** und auf unserer Website

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.

Seit Mai 2012 gibt es kompakte und kostengünstige Kinderyoga-Schulungen für Pädagog/innen und Eltern - die Workshops dauern einen Tag (9-18 Uhr) und kosten € 90,-



Aus dem Inhalt:

- Allgemeine Einführung in Yoga mit Kindern
- Übungen zur Körper- und Atemwahrnehmung
- Yoga-Spiele für das aktive Kind
- Yoga-Spiele für das stille Kind
- Yoga für den Kinder-Alltag: Über Aufmerksamkeit, Grenzen, Ehrlichkeit, Zufriedenheit
- Yoga gegen Schulstress
- Gewaltfreie Kommunikation nach M. Rosenberg

Ausführliche Kinderyoga-Mappe als Handout

Workshops gibt es in:

Wien,

Niederösterreich: Stockerau, Korneuburg, Neunkirchen, Gloggnitz, Wr. Neustadt, Edlitz und Tulln,

Burgenland: Pinkafeld und Oberwart,

Oberösterreich: Weitersfelden und Wels,

Steiermark: Graz, Fernitz, Gratkorn, Jundorf-Straßengel, Weiz, Gleisdorf, Pölla, Hartberg, Pinggau, Fürstenfeld, Feldbach, Kalsdorf, Stainz, Deutschlandsberg und Voitsberg,

Tirol: Kirchberg.

Die Details zu Terminen und Orten findest du im Veranstaltungskalender (Seite 56 - 59) und auf unserer Website www.yogaakademie-austria.com

Wir organisieren gerne auch **Komplett-Workshops** für z. B. Schulen, Elternvereine oder Gemeinden. Kontaktieren Sie Frau Wagner, planung@yogaakademie-austria.com

Yoga im Business



Frisch aus der Taufe gehoben ist die neue Initiative „Yoga im Business“ der Yoga Akademie Austria, die in Kooperation mit Gundula Kara Schatz, Yogalehrerin und Gründerin von Waldzell und den Architects of the Future, durchgeführt wird. Mit „Yoga im Business“ wollen wir die Techniken und die Philosophie des Yoga dem berufstätigen Menschen erschließen – zum Gewinn des Einzelnen, des Unternehmens und der Gesellschaft insgesamt.

Business meets Yoga

Zunehmender Termindruck, lange Arbeitszeiten und hohe Anforderungen an sich selbst: diese Phänomene zehren nicht nur an den Kraftreserven der Spitzenmanager. Berufsbedingter Stress am Arbeitsplatz ist in der EU der häufigste Grund für Krankmeldungen.

Studien beweisen: Yoga vermittelt hochwirksame Techniken gegen die negativen Wirkungen von Stress. Durch das regelmäßige Praktizieren von Yoga können Ausfallzeiten und stressbedingte Krankheiten reduziert, die Leistungs- und Konzentrationsfähigkeit erhöht, die Motivation gesteigert sowie Kreativität und Intuition gefördert werden. Krisen werden leichter bewältigt und ungesunde Belastungen frühzeitig erkannt und beseitigt. Immer mehr Manager und Führungskräfte entdecken daher Yoga als ein Mittel zu einer tiefen und dauerhaften Lebensfreude, die ihr privates und geschäftliches Umfeld spürbar beeinflusst.

Mit unserer Initiative „Yoga im Business“ wollen wir einen Beitrag leisten für mehr Wohlbe-

finden und innere Ruhe am Arbeitsplatz. Wir wollen Menschen auf ihrem Weg der Entwicklung ihrer Persönlichkeit und ihres eigenen Führungsstils effektiv begleiten.

Angebote für Unternehmen

Um gezielt auf die Anforderungen in Unternehmen eingehen zu können, bieten wir neben österreichweiten offenen Seminaren auch maßgeschneiderte Konzepte für Unternehmen an wie Kurzworkshops, mehrtägige Seminare, Umrahmung von Unternehmensveranstaltungen, regelmäßige Business Yoga-Kurse und Einzelcoachings für Führungskräfte. Unser vorrangiges Ziel dabei ist, dass die vermittelten Methoden und Inhalte erfolgreich im Unternehmensalltag umgesetzt werden können.

Nähere Informationen und Termine zu unseren Business Yoga Seminaren finden Sie auf unserer Website (s.u.). Für Anmeldung und Rückfragen wenden Sie sich bitte an unser Büro unter office@businessyoga-austria.com.

www.businessyoga-austria.com



DI Gundula Kara Schatz leitet die Initiative „Yoga im Business“ in Kooperation mit der Yoga-Akademie Austria.

Die Yogalehrer-Ausbildungen



Die Yoga-Akademie Austria bietet seit 2006 international zertifizierte Yogalehrer-Ausbildungen im Ganzheitlichen Yoga an und ist mit bis zu 12 Lehrgängen jährlich das führende Yoga-Ausbildungsinstitut in Österreich.

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

Die Yogalehrer-Ausbildung ist ein den ganzen Menschen beanspruchendes und transformierendes Ereignis. Sie kann den/die Teilnehmer/in über regelmäßiges und intensives Praktizieren und damit verbundene Prozesse der inneren Reinigung zu einem „Quantensprung der persönlichen Entwicklung“ führen. Der Ausbildung liegt ein gründlich gereiftes Konzept zugrunde, das alle Einzelaspekte der umfassenden Yoga-Schulung sorgfältig aufeinander abstimmt und so innerhalb eines relativ kompakten Zeitraumes zu erstaunlichen Ergebnissen führt.



Formen der Ausbildung

Je nach deiner Situation und deinen Möglichkeiten kannst du zwischen drei Ausbildungskonzepten wählen:

Konzept 1: Es finden halbtägige Ausbildungseinheiten in wöchentlichem Rhythmus statt, insgesamt 25 – 35 Mal. Zusätzlich gibt es zumindest ein mehrtägiges Praxis-Seminar zum Vertiefen und Umsetzen des Gelernten. Diese Form der Ausbildung dauert 2 Semester; Lehrgänge beginnen jeweils im September und im Februar in Wien und Graz sowie im September in St. Pölten.

Konzept 2: Intensiv-Ausbildung (4 Wochen über 2 Semester): Tirol, ab Sept 2012

Konzept 3: Es findet monatlich ein Wochenendseminar statt, insgesamt 10 Einheiten / 10 Monate. Diese Form ermöglicht sowohl ein intensives Erleben des Yoga während des Ausbildungswochenendes als auch ein Verarbeiten der Eindrücke und Üben zwischen den Ausbildungseinheiten. Zudem lässt sich diese Ausbildung besonders gut mit Familie und Beruf vereinbaren – sie wird in mehreren Seminarhäusern in weiten Teilen Österreichs angeboten: Im Yoga-Park Dechantskirchen und Bad Aussee / Stmk, in Wels und Haag/H in OÖ sowie in Kraig / Kärnten.

Feedbacks aus den Ausbildungen



„Durch all die Phasen des Wachsens und Werdens hat uns Fabian geführt und geleitet, ähnlich wie ein Berg ganz subtil Einfluss auf einen Bach übt, ihn lenkt und formt, ohne ihn zu begrenzen, ohne seine Richtung zu bestimmen oder seinen Weg zu kontrollieren. Er reinigt sein Wasser im Aufrechterhalten des Fließens, lässt die Substanz immer klarer werden, lässt ihn Hindernisse überwinden, die Strömung immer ruhiger werden, das Licht immer tiefer dringen. Mein Innerstes erscheint mir immer durchsichtiger, immer deutlicher erkennbar, immer wahrhaftiger spürbar. Danke!“ Betina Brunner, YLA St. Pölten



„Die Ausbildung ist für mich und meine Familie eine Bereicherung. Yoga lasse ich in den Alltag einfließen. Habe viele Antworten (innerlich) bekommen, dass ich auf dem richtigen Weg bin. Danke!!“

Elisabeth Hödl, YLA Yoga-Park



„Jasmin ist total super, ich mag ihre ruhige, positive und ausgeglichene Art!! Sie kann super erzählen / erklären / beschreiben und gibt wahnsinnig viel Wissen in allen Bereichen weiter. Mir hat sehr gut gefallen, dass Jasmin uns in die Asanas sehr sanft, gut erklärt, achtsam und aufbauend hingeführt hat. Ich habe mir so viel wichtige Hilfestellung und Inputs für die jeweiligen Asanas mitnehmen können.“

Daniela Nemecek, YLA Graz



„Mir hat die Ausbildung wirklich zu jeder Zeit sehr gut gefallen und ich habe immer Antworten auf all meine Fragen bekommen. Das Wochenende in der Steiermark war wunderschön und eine super Einleitung für die darauf folgende Ausbildung. Ich hab zwar keine Vergleichswerte, aber habe auch schon von anderen Yogaausbildungen gehört. Und darum bin ich umso mehr froh, bei euch meine Ausbildung machen zu dürfen. Es ist schön, euren Vorträgen zuzuhören und euer großes Wissen „aufzusaugen“. Ich weiß, ich stehe noch am Anfang meines Yogaweges, aber durch euch habe ich den besten Start erhalten. Und dafür danke ich euch von ganzem Herzen.“ Sandra Kneissl, YLA St. Pölten



„Andi versteht es, den klassischen Yoga in der Tradition von Swami Sivananda mit Humor, tiefer Weisheit und umfassendem Wissen an seine Schüler weiterzugeben. Mit Lebensfreude, Aufgeschlossenheit im Herzen, großer Geduld und kompetent lehrte er, die Botschaft des Yoga in den Alltag zu integrieren sowie mit Alltagserfahrungen zu verknüpfen. Großen Wert legt er auf das Praktizieren und das Erfahren der Kraft des Yoga, welches als Fundament für das spätere Unterrichten von größter Wichtigkeit ist.“ Astrid Savitri Kaiser, YLA Wien

Ausbildungen in Österreich

Im Herbst 2012 beginnen acht, im Frühjahr 2013 drei neue Ausbildungsgruppen - du kannst zwischen 8 Ausbildungsstandorten in Österreich wählen:



Information zu den Ausbildungen

Info-Mappe: Wenn du Interesse an einer Ausbildung hast, kannst du die ausführliche Informationsmappe anfordern, die dir Details zu Ziel, Konzept, 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 das Vorbereitungs-Wochenende im Yoga-Park (nächste Termine: 6.7. - 8.7. und 10.8. - 12.8.2012)

Ausbildungs-Schnuppern: Auf Anfrage ist auch die Teilnahme an einer Einheit einer laufenden Ausbildung möglich.

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



Dein Kontakt zur Yoga-Akademie:

Martina Ringhofer

E-Mail: office@yogaakademie-austria.com

Tel.: 0664-768 8565

Die nächsten Ausbildungen im Überblick

Ausbildungen in Konzept 1 - eine Einheit je Woche, 10 Monate

Ort / YLA Nr.	Lokal	Beginn / Ende	Tag / Zeit	Leitung	Info-Tag/e
Wien / W-9	Mandalahof 1010 Wien	05.10.2012 28.06.2013	Freitag 15.00 - 22.00 h	Fabian	15.06.2012 / 15.30 h 07.09.2012 / 15.30 h
Wien / W-10	Studio Ayuryoga 1210 Wien	12.03.2013 Dez 2013	Dienstags, 16.30 - 21.30 h	Omkari	09.12.2012 / 14-17 h 10.02.2013 / 14-17 h
Graz / G-14	Waldorfschule Graz-St. Peter	29.09.2012 Juni 2013	Samstag 11.00 - 19.00 h	Jasmin	24.06.2012 / 11-14 h 25.08.2012 / 10-13 h
Graz / G-15	in Planung	Feb 2013 Dez 2013	in Planung	Jasmin	in Planung
St. Pölten / NÖ-3	Zentrum Agartha	28.09.2012 22.06.2013	Samstag 12.00 - 20.00 h	Fabian	16.06.2012 / 14-17 h 01.09.2012 / 14-17 h

Ausbildungen in Konzept 2 - 4 Wochen über 7 Monate

Ort / YLA Nr.	Lokal	Beginn / Ende	Leitung	Info-Tag/e
Leutasch / Tirol; T-1	Gästehaus „Aufatmen“	24.09.2012 26.04.2013	Andi	28.07.2012 / 14-17 h 01.09.2012 / 12-15 h

Ausbildungen in Konzept 3 - ein Wochenende je Monat; 10 Monate

Ort / YLA Nr.	Lokal	Beginn / Ende	Leitung	Info-Tag/e
Dechantskirchen, YP-6	Yoga-Park	14.09.2012 02.06.2013	Arjuna	16.06.2012 14-17 h
Bad Aussee, St-3	JUFA-Gästehaus	14.09.2012 Juni 2013	Adya Mahé	24.06.2012 16.30 h 17.08.2012 17.00 h
Wels, OÖ-3	Schloss Puchberg	14.09.2012 16.06.2013	Fabian	17.06.2012 13.30 h 25.08.2012 17.00 h
Haag/Hausruck; OÖ-4	Ölerhof	Feb 2013 Dez 2013	Andi	in Planung
Kraig/St. Veit, K-4	Seminardom Aurora	28.09.2012 14.06.2013	Parvati	16.06.2012 13-16 h 15.09.2012 13-16 h

Die Kinderyoga-Lehrerausbildung (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 Phantasie Reisen 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 9 Ausbildungstage, 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 uvm.

Die Teilnahme an dieser Ausbildung setzt eine absolvierte Yogalehrer-Ausbildung voraus, kann aber mit einer kompakten Zusatzschulung auch von Nicht-Yogalehrer/innen besucht werden. Der Besuch einzelner Ausbildungstage ist auf Anfrage möglich.

Die Ausbildung KYLA-2

Start: 6. Oktober 2012

Ende: 23. Februar 2013

Umfang: 9 Tage je 9 Stunden

Ort: Yoga & Dance, Graz, Haydngasse 10

Kosten: € 960,-

Info-Tag: 1. Sept. 2012; 16 - 18 Uhr

Info / Anmeldung:

office@yogaakademie-austria.com

Die Leitung

Sabine Gauri Borse

Sabine ist Dipl. Yogalehrerin mit langjähriger Erfahrung und zahlreichen Weiterbildungen: Als Leiterin des Yoga-Instituts ENJOYOGA begeistert sie durch ihre Freude am Yoga, ihre Inspiration und Kreativität.



Veranstungskalender

Auf den folgenden Seiten findest du einen Überblick aller Veranstaltungen der Yoga-Akademie Austria für Herbst / Winter 2012. Details findest du auf unserer Website

www.yogaakademie-austria.com



Information und Anmeldung

Martina Ringhofer

E-Mail: office@yogaakademie-austria.com

Tel.: 0664-768 8565

WIEN	Termin	Ort	Inhalt	Kosten
Yoga für Kinder	2012-06-16 9 - 18 h	1150 Wien, Diefenbachg. 54	Pädagog/innen und Eltern lernen die Grundlagen des Kinder-Yoga - keine Voraussetzungen!	90,-
Yoga für Kinder	2012-08-05 9 - 18 h	1150 Wien, Diefenbachg. 54	Pädagog/innen und Eltern lernen die Grundlagen des Kinder-Yoga - keine Voraussetzungen!	90,-
YLA-Infotag	2012-09-07 15.30-18.30h	1010 Wien, Fleischmarkt 16	Info-Tag zur Yogalehrer-Ausbildung: Übungsstunde und Vortrag	frei
Yoga für Kinder	2012-09-16 9 - 18 h	1210 Wien, Am Spitz 16/14	Pädagog/innen und Eltern lernen die Grundlagen des Kinder-Yoga - keine Voraussetzungen!	90,-
Yoga für Kinder	2012-09-16 9 - 18 h	1150 Wien, Diefenbachg. 54	Pädagog/innen und Eltern lernen die Grundlagen des Kinder-Yoga - keine Voraussetzungen!	90,-
Yogalehrer-Ausbildung	2012-10-05 jeden Fr, 15 - 22 h	1010 Wien, Fleischmarkt 16 (Mandalahof)	Ausbildung zum/zur Yoga-Lehrer/in; Dauer: 1 Jahr; international anerkannt Voraussetzung: min. 1 Jahr Yoga-Praxis	3.360,-
Yoga für Kinder	2012-10-14 9 - 18 h	1150 Wien, Diefenbachg. 54	Pädagog/innen und Eltern lernen die Grundlagen des Kinder-Yoga - keine Voraussetzungen!	90,-
Yoga für Kinder	2012-11-17 9 - 18 h	1210 Wien, Am Spitz 16/14	Pädagog/innen und Eltern lernen die Grundlagen des Kinder-Yoga - keine Voraussetzungen!	90,-
Yoga im Business	2012-12-06 - 2012-12-08	Naturhotel Steinschalerhof	Wochenend-Seminar für Führungskräfte und Unternehmer: Unternehmenserfolg und Stress Management durch Yoga	588,-
YLA-Infotag	2012-12-09 14 - 17 h	1210 Wien, Am Spitz 16/14	Info-Tag zur Yogalehrer-Ausbildung: Übungsstunde und Vortrag	frei
YLA-Infotag	2013-02-10 14 - 17 h	1210 Wien, Am Spitz 16/14	Info-Tag zur Yogalehrer-Ausbildung: Übungsstunde und Vortrag	frei
Yogalehrer-Ausbildung	2013-03-12	1210 Wien, Am Spitz 16/14	Ausbildung zum/zur Yoga-Lehrer/in; Dauer: 1 Jahr; international anerkannt Voraussetzung: min. 1 Jahr Yoga-Praxis	3.360,-
Yoga im Business	2013-04-11 - 2013-04-13	Naturhotel Steinschalerhof	Wochenend-Seminar für Führungskräfte und Unternehmer: Unternehmenserfolg und Stress Management durch Yoga	588,-

NIEDERÖST.	Datum	Ort	Inhalt	Kosten
YLA-Infotag	2012-09-01 14-17 h	St. Pölten, Mühlweg 16 Zentrum Agartha	Info-Tag zur Yogalehrer-Ausbildung: Übungsstunde und Vortrag; Gelegenheit für Fragen und Anmeldung. Kostenlos	frei
Yoga für Kinder	2012-09-15 9-18 h	Tulln, Sonderpäd.Zentr.	Pädagog/innen und Eltern lernen die Grundlagen des Kinder-Yoga - keine Voraussetzungen!	90,-
Yogalehrer- Ausbildung Start	2012-09-28 jeden Sa, 12-20 h	St. Pölten, Mühlweg 16 Zentrum Agartha	Ausbildung zum/zur Yoga-Lehrer/in; Dauer: 1 Jahr; international anerkannt Voraussetzung: min. 1 Jahr Yoga-Praxis	3.360,-
Yoga für Kinder	2012-09-29 9-18 h	Stockerau Z2000	Pädagog/innen und Eltern lernen die Grundlagen des Kinder-Yoga - keine Voraussetzungen!	90,-
Yoga für Kinder	2012-09-29 9-18 h	Edlitz	Pädagog/innen und Eltern lernen die Grundlagen des Kinder-Yoga - keine Voraussetzungen!	90,-
Yoga für Kinder	2012-10-06 9-18 h	Wr. Neustadt	Pädagog/innen und Eltern lernen die Grundlagen des Kinder-Yoga - keine Voraussetzungen!	90,-
Yoga für Kinder	2012-10-20 9-18 h	Tulln, Sonderpäd.Zentr.	Pädagog/innen und Eltern lernen die Grundlagen des Kinder-Yoga - keine Voraussetzungen!	90,-
Yoga im Business	2012-10-25 -2012-10-27	Landhotel Yspertal	Wochenend-Seminar für Führungskräfte und Unternehmer: Unternehmenserfolg und Stress Management durch Yoga	588,-
Yoga für Kinder	2012-10-27 9-18 h	Neunkirchen, Sporthaus	Pädagog/innen und Eltern lernen die Grundlagen des Kinder-Yoga - keine Voraussetzungen!	90,-
Yoga für Kinder	2012-11-10 9-18 h	Korneuburg Innere Balance	Pädagog/innen und Eltern lernen die Grundlagen des Kinder-Yoga - keine Voraussetzungen!	90,-

OBERÖST.	Datum	Ort	Inhalt	Kosten
YLA-Infotag	2012-08-25 17-20 h	Wels, Schloss Puchberg	Info-Tag zur Yogalehrer-Ausbildung: Übungsstunde und Vortrag; Gelegenheit für Fragen und Anmeldung. Kostenlos	frei
Yogalehrer- Ausbildung Start	2012-09-14 10 Wochen- enden	Wels, Schloss Puchberg	Ausbildung zum/zur Yoga-Lehrer/in; Dauer: 1 Jahr; international anerkannt Voraussetzung: min. 1 Jahr Yoga-Praxis	3.000,-
Yoga für Kinder	2012-09-28 9-18 h	Wels, Schloss Puchberg	Pädagog/innen und Eltern lernen die Grundlagen des Kinder-Yoga - keine Voraussetzungen!	90,-
Yoga für Kinder	2012-10-19 9-18 h	Weitersfelden, GH Neunlinger	Pädagog/innen und Eltern lernen die Grundlagen des Kinder-Yoga - keine Voraussetzungen!	90,-
Yoga für Kinder	2012-11-16 9-18 h	Wels, Schloss Puchberg	Pädagog/innen und Eltern lernen die Grundlagen des Kinder-Yoga - keine Voraussetzungen!	90,-
Yoga für Kinder	2012-11-23 9-18 h	Weitersfelden, GH Neunlinger	Pädagog/innen und Eltern lernen die Grundlagen des Kinder-Yoga - keine Voraussetzungen!	90,-
Yoga im Business	2013-03-07 - 2013-03-09	Windischgarsten Villa Sonnwend	Wochenend-Seminar für Führungskräfte und Unternehmer: Unternehmenserfolg und Stress Management durch Yoga	588,-

STEIERMARK	Datum	Ort	Inhalt	Kosten
Bhakti Yoga Festival	2012-07-13 / 2012-07-14	Schloss Freiberg 8200 Gleisdorf	Yoga-Musik-Festival: Konzerte, Pujas, Friedens-Meditation ... www.bhaktiyogasummer.com/graz	VVK 95,-
Yoga für Kinder	2012-07-14 9 - 18 h	Graz Haydngasse 10	Pädagog/innen und Eltern lernen die Grundlagen des Kinder-Yoga - keine Voraussetzungen!	90,-
Yoga für Kinder	2012-08-04 9 - 18 h	Graz Haydngasse 10	Pädagog/innen und Eltern lernen die Grundlagen des Kinder-Yoga - keine Voraussetzungen!	90,-
YLA-Infotag	2012-08-17 17 - 20 h	Bad Aussee JUFA	Info-Tag zur Yogalehrer-Ausbildung: Übungsstunde und Vortrag	frei
YLA-Infotag	2012-08-25 10 - 13 h	Graz-St.Peter Waldorfschule	Info-Tag zur Yogalehrer-Ausbildung: Übungsstunde und Vortrag	frei
Yoga für Kinder	2012-09-08 9 - 18 h	Graz-Andritz Raiffeisenhof	Pädagog/innen und Eltern lernen die Grundlagen des Kinder-Yoga - keine Voraussetzungen!	90,-
Yogalehrer-Ausbildung Start	2012-09-14 10 Wochenenden	Bad Aussee JUFA	Ausbildung zum/zur Yoga-Lehrer/in; Dauer: 1 Jahr; international anerkannt Voraussetzung: min. 1 Jahr Yoga-Praxis	3.000,-
Yoga für Kinder	2012-09-22 9 - 18 h	Graz Haydngasse 10	Pädagog/innen und Eltern lernen die Grundlagen des Kinder-Yoga - keine Voraussetzungen!	90,-
Yoga für Kinder	2012-09-22 9 - 18 h	Fürstenfeld JUFA	Pädagog/innen und Eltern lernen die Grundlagen des Kinder-Yoga - keine Voraussetzungen!	90,-
Yogalehrer-Ausbildung Start	2012-09-29 Sa, 11-19 h	Graz-St.Peter Hauptstr 182 Waldorfschule	Ausbildung zum/zur Yoga-Lehrer/in; Dauer: 1 Jahr; international anerkannt Voraussetzung: min. 1 Jahr Yoga-Praxis	3.360,-
Yoga für Kinder	2012-09-29 9 - 18 h	Pöllau JUFA	Pädagog/innen und Eltern lernen die Grundlagen des Kinder-Yoga - keine Voraussetzungen!	90,-
Yoga für Kinder	2012-10-06 9 - 18 h	Deutschlandsberg Kindergarten	Pädagog/innen und Eltern lernen die Grundlagen des Kinder-Yoga - keine Voraussetzungen!	90,-
Yoga für Kinder	2012-10-13 9 - 18 h	Hartberg, Menda	Pädagog/innen und Eltern lernen die Grundlagen des Kinder-Yoga - keine Voraussetzungen!	90,-
Yoga für Kinder	2012-10-13 9 - 18 h	Weiz, Städt. Kindergarten	Pädagog/innen und Eltern lernen die Grundlagen des Kinder-Yoga - keine Voraussetzungen!	90,-
Yoga für Kinder	2012-10-13 9 - 18 h	Voitsberg	Pädagog/innen und Eltern lernen die Grundlagen des Kinder-Yoga - keine Voraussetzungen!	90,-
Yoga für Kinder	2012-10-20 9 - 18 h	Graz-St.Peter Hauptstr 182 Waldorfschule	Pädagog/innen und Eltern lernen die Grundlagen des Kinder-Yoga - keine Voraussetzungen!	90,-
Yoga für Kinder	2012-10-27 9 - 18 h	Gleisdorf, Chance B	Pädagog/innen und Eltern lernen die Grundlagen des Kinder-Yoga - keine Voraussetzungen!	90,-
Yoga für Kinder	2012-11-10 9 - 18 h	Pinggau Pfarrsaal	Pädagog/innen und Eltern lernen die Grundlagen des Kinder-Yoga - keine Voraussetzungen!	90,-
Yoga für Kinder	2012-11-10 9 - 18 h	Stainz Kindergarten	Pädagog/innen und Eltern lernen die Grundlagen des Kinder-Yoga - keine Voraussetzungen!	90,-
Yoga für Kinder	2012-11-17 9 - 18 h	Graz Haydngasse 10	Pädagog/innen und Eltern lernen die Grundlagen des Kinder-Yoga - keine Voraussetzungen!	90,-
Yoga für Kinder	2012-12-01 9 - 18 h	Graz-St.Peter Hauptstr 182 Waldorfschule	Pädagog/innen und Eltern lernen die Grundlagen des Kinder-Yoga - keine Voraussetzungen!	90,-

Yoga für Kinder	2012-12-01 9 - 18 h	Gratkorn Volksschule	Pädagog/innen und Eltern lernen die Grundlagen des Kinder-Yoga - keine Voraussetzungen!	90,-
Yoga für Kinder	2012-12-01 9 - 18 h	Feldbach, Hauptschule 1	Pädagog/innen und Eltern lernen die Grundlagen des Kinder-Yoga - keine Voraussetzungen!	90,-
Yoga im Business	2013-02-14 - 2013-02-16	Fladnitz a.d. Teichalm, Hotel Teichwirt	Wochenend-Seminar für Führungskräfte und Unternehmer: Unternehmenserfolg und Stress Management durch Yoga	588,-

BURGENLAND	Datum	Ort	Inhalt	Kosten
Yoga für Kinder	2012-09-15 9-18 h	7423 Pinkafeld	Pädagog/innen und Eltern lernen die Grundlagen des Kinder-Yoga - keine Voraussetzungen!	90,-
Yoga für Kinder	2012-10-20 9-18 h	7400 Oberwart	Pädagog/innen und Eltern lernen die Grundlagen des Kinder-Yoga - keine Voraussetzungen!	90,-

KÄRNTEN	Datum	Ort	Inhalt	Kosten
YLA-Infotag	2012-09-15 13 - 16 h	9311 Kraig; Seminardom Aurora	Info-Tag zur Yogalehrer-Ausbildung: Übungsstunde und Vortrag	frei
Yogalehrer- Ausbildung Start	2012-09-28 10 Wochen- enden	9311 Kraig; Seminardom Aurora	Ausbildung zum/zur Yoga-Lehrer/in; Dauer: 1 Jahr; international anerkannt Voraussetzung: min. 1 Jahr Yoga-Praxis	3.000,-
Yoga im Business	2013-04-04 - 2013-04-06	9311 Kraig; Seminardom Aurora	Wochenend-Seminar für Führungskräfte und Unternehmer: Unternehmenserfolg und Stress Management durch Yoga	588,-

TIROL / SZBG	Datum	Ort	Inhalt	Kosten
YLA-Infotag	2012-07-28 14 - 17 h	6105 Leutasch	Info-Tag zur Yogalehrer-Ausbildung: Übungsstunde und Vortrag	frei
YLA-Infotag	2012-09-01 12 - 15 h	6105 Leutasch	Info-Tag zur Yogalehrer-Ausbildung: Übungsstunde und Vortrag	frei
Yogalehrer- Ausbildung Start	2012-09-24 Start 16 h	6105 Leutasch	Ausbildung zum/zur Yoga-Lehrer/in; Dauer: 1 Jahr; international anerkannt Voraussetzung: min. 1 Jahr Yoga-Praxis	3.360,-
Yoga für Kinder	2012-11-03	6365 Kirchberg	Pädagog/innen und Eltern lernen die Grundlagen des Kinder-Yoga - keine Voraussetzungen!	90,-

Österreichisches Yogalehrer-Verzeichnis (ÖYLV)

Im ÖYLV findest du alle Kontakte zu Yoga-Lehrer/innen in deiner Umgebung. Das Verzeichnis wächst weiter - es ist mittlerweile zu umfangreich geworden, um in der **YOGAvision** publiziert zu werden. Du findest das Verzeichnis online auf unserer Website

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

Buch-Empfehlungen

Uns gehört die Welt!

Macht und Machenschaften der Multis

Klaus Werner-Lobo

Die Globalisierung hat viele reich, doch die Mehrheit der Weltbevölkerung noch ärmer gemacht. Große Konzerne verfolgen vor allem ein Ziel: den maximalen Profit. Menschenwürdige Arbeitsbedingungen, ethische Grundsätze und Umweltschutz werden dem viel zu häufig geopfert.

Warum das so ist, ergründet dieses Buch. Es zeigt zugleich, dass keiner von uns machtlos ist. Klaus Werner-Lobo erklärt die Zusammenhänge zwischen der Weltwirtschaft und unserem persönlichen Leben, die Ursachen für Armut, Kinderarbeit und Umweltzerstörung und zeigt, wie jeder Einzelne dem etwas entgegensetzen kann.



ISBN 978-3-423-62452-7
Erhältlich im Buchhandel

Die spirituelle Schatzkiste

Arjuna P. Nathschläger

Die in diesem Buch zusammengetragenen 114 Geschichten sind Juwelen der Weisheit aus verschiedenen Traditionen und Zeitaltern. Sie sind Nahrung und Medizin für die Seele. Sie führen uns durch die Welt der persönlich-spirituellen Entfaltung, zu einer tieferen Schau unserer selbst, unserer Welt und der zu Grunde liegenden geistigen Gesetze.

Der Mann und das Mädchen

Auf der Straße sah ich ein kleines Mädchen, zitternd in einem dünnen Kleid, hungrig, und ohne Hoffnung, etwas Warmes zu essen zu bekommen. Ich wurde zornig und sagte zu Gott: „Wie kannst du das zulassen, Herr? Warum tust du nichts dagegen?“

Gott antwortete: „Ich habe wohl etwas dagegen getan. Ich habe dich geschaffen!“



Taschenbuch
132 Seiten; € 12,-

Bestellungen:
office@yogaakademie-
austria.com

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 10.000 Leser in ganz Österreich erreichen.

Dein direkter Draht zur Redaktion:
Arjuna Paul Nathschläger
03331-31122
info@yogaakademie-austria.com



In die Stille gehen

Meditation - Yoga - Schweigen - Natur

Retreats in den Seetaler Alpen

Do, 30.8. - So, 2.9.2012

Do, 1.11. - So, 4.11.2012



yoga@dechen.at
03133/2600
www.dechen.at

- ✚ Yogakurse in Graz und Laßnitzhöhe
- ✚ Ganztägige Yogaworkshops in Graz
- ✚ Stille-Retreats in Greith/Neumarkt

Unser Tipp:

BHAKTI YOGA SUMMER

Das Yoga-Musik-Festival findet am 13.7. und 14.7.2012 im Schloss Freiberg in Gleisdorf statt: 20 Yoga-Workshops, 7 Konzerte, Puja, Friedens-Meditation, Harmonium-Workshops uvm.

www.bhaktiyogasummer.com/graz



Yoga und Ayurveda: Urlaub auf Teneriffa

Tel.: 0034-9221 30 133



La Casita de Ayurveda
- YOGAHAUS
Birgit-Christine Weimann

Ctra. La Guanchar, Buenpaso 62
38437 Icod de los Vinos
Tel.: 922130133, Movil: 637481206
email: welnesshaus-weimann@web.de
www.casita-de-ayurveda-teneriffa.com

Ein MAGAZIN mit POSITIVEN NEWS

VITA

A person is performing a handstand on a grey, cracked concrete floor. The person's body is overlaid with a glowing, semi-transparent anatomical diagram of the human torso and spine, showing internal organs and skeletal structures. The person's arms are spread out horizontally, and their wings are visible, appearing to be made of feathers or a similar textured material. The overall aesthetic is modern and health-oriented.

EINFACH LEBEN

In jeder Ausgabe
interessante Artikel:

DR. RUEDIGER DAHLKE
MAG. THOMAS VERDINO
TOM RIETDORF
DR. SYLVESTER WALCH
U.V.M

ABO - AKTION

7 AUSGABEN € 29.-

€ 34.- Ausland

Alle ABOS inkl. **VERSAND**

Bestellung per E-Mail:
redaktion @ vita-leben.at

Gesundheit
Wohlbefinden
Wellness
Wissenschaft
Yoga u.v.m

www.vita-leben.at

Yoga Resort AlpenRetreat

Das AlpenRetreat bietet Zuflucht vor der Hektik des täglichen Lebens.



Unser Ziel ist es die Vielfalt von Natur, Sport, Erholung, Meditation und Yoga harmonisch zu vereinen. Das Angebot beinhaltet Meditationsretreats, Yogaurlaube und Entschlackungskuren in Kombination mit Aktivitäten wie Klettern, Wandern, Mountainbiken, Schifahren und vielem mehr. Unsere Lage im Herzen der Tiroler Alpen bietet einen guten Ausgangspunkt sowohl für Sommer- als auch Wintersport.



www.alpenretreat.at
alpenretreat@gmail.com
+43 6805544324



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 10

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

Auflage: 12.000 Stück

Die YogaVision erscheint halbjährlich, jeweils im Juni und Dezember

Verantwortlich für den Inhalt: Arjuna P. Nathschläger

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

E-mail: info@yogaakademie-austria.com

YOGA für KINDER

Workshops für Eltern und Pädagog/innen

In zahlreichen Studien mit Kindern konnten die Wirkungen regelmäßiger Yoga-Übungen nachgewiesen werden. Die zumeist spielerischen Übungen fördern sowohl die Gesundheit als auch die geistig-seelische Entwicklung der Kinder:

- Steigerung der Konzentrationsfähigkeit
- hyperaktive Kinder werden ausgeglichener
- schüchterne Kinder werden aktiver
- ängstliche Kinder bekommen mehr Selbstvertrauen
- Steigerung der sozialen Kompetenz



Die **Kinderyoga-Workshops** der Yoga-Akademie Austria vermitteln Eltern und Pädagog/innen die Grundlagen und viele Techniken des Yoga mit Kindern:

- an vielen Orten in Österreich
- Dauer: ein Tag von 9-18 Uhr
- Ausführliche Mappe „Yoga für Kinder“



International anerkanntes Zertifikat
Yoga Alliance
Integrity. Diversity. Community.

YOGA-AKADEMIE AUSTRIA

8241 Dechantskirchen, Bergen 5

office@yogaakademie-austria.com

www.yogaakademie-austria.com

Tel.: 0664-768 85 65