

Magazin für Yoga, Gesundheit und Spiritualität

YOGA

KOSTENLOS
NR. 23 / NOV 2018



Vision

YOGA-PHILOSOPHIE

Die Kraft des Geistes
Eine Einführung in Yoga
Affirmationen - Worte der Kraft

YOGA-TECHNIKEN

Asana-Workshop: Vasishtasana
Grundlagen des Nuad - Teil 2
Meditation für den Alltag

GESUNDHEIT

Ayurveda: Agni, das Verdauungsfeuer
Gesundheits-Yoga für die Bandscheiben

YOGA FÜRS LEBEN

Yoga und Achtsamkeit in Unternehmen
Entgiften mit Detox-Yoga
Welt-Meditation



NEU

Ausbildung Business-Yoga
Video-Vorträge auf Youtube

Inhalt

YOGA & GESUNDHEIT

- 4 Gesundheits-Yoga für die Bandscheiben
- 8 Ayurveda: Agni, das Verdauungsfeuer

YOGA-TECHNIKEN

- 12 Asana-Workshop: Vasishtasana
- 17 Grundlagen des Nuad - Teil 2
- 20 Meditation für den Alltag

YOGA-PHILOSOPHIE

- 21 Die Kraft des Geistes
- 24 Affirmationen, Worte der Kraft
- 28 Die Essenz des Yoga: Eine Einführung
- 32 Eine kleine Geschichte: Die 83 Probleme

YOGA FÜRS LEBEN

- 34 Detox Yoga
- 40 Yoga und Achtsamkeit in Unternehmen - ein Interview
- 46 Welt-Meditation
- 50 Yoga fürs Leben - Seminarprojekt

AUS DER YOGA-AKADEMIE

- 58 Veranstaltungskalender
- 79 Aus der Yoga-Akademie



Die **YOGA**Vision

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

IBAN: AT75 3219 5001 0042 2634; BIC: RLNWATWWASP



Liebe Leserin, lieber Leser!

Die deutsch-russische Heilerin Lumira sagte in einem Interview, dass es nicht darum gehe, „die Krankheit weg zu machen“, die Krankheit zu bekämpfen, so wäre sie ein eigenständiges Wesen, wie es der Ansatz der modernen westlichen Medizin ist, sondern darum, zu erkennen, dass die Krankheit Teil eines Ganzen ist, Teil deines momentanen Seins, welches die Krankheit auf einer bestimmten Ebene als Ausgleich und Ausdruck braucht. Um zu Gesundheit und zu einem ganzheitlich-umfassenden Heilsein zu gelangen, muss man sein Leben und Sein in allen Aspekten in Harmonie mit „dem Ganzen“ bringen – nur so wird die Krankheit als Ausdruck der Disharmonie überflüssig gemacht, sie wird nicht mehr gebraucht. Dieses Prinzip gilt übrigens nicht nur für Krankheiten, sondern für alle Krisen und Ungleichgewichte wie berufliche, Beziehungs- oder finanzielle Krisen.

Yoga im eigentlichen Sinn – der Begriff YOGA bedeutet Verbindung mit dem Ganzen, Ganzsein und Heilsein - strebt nach einem Heilsein auf der höchsten Ebene und bereitet damit die Grundlage für ein gesundes und harmonisches Leben auf allen Ebenen des menschlichen Daseins. Ich lade dich ein, mit Yoga zur Wurzel der Gesundheit, des Heilseins zu gelangen – mögen dir die Artikel in der neuen Ausgabe der YogaVision dabei Inspiration und Information geben, das wünschen dir ...

Arjuna
und das Team der Yoga-Akademie Austria

Abo-Service

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

www.yogaakademieaustria.com/bibliothek/yogavision.

Abo-Service: verlag@yogaakademie-austria.com

Gesundheits-Yoga für die Bandscheiben

Ein Beitrag von Stefan Schwager



Rückenschmerzen sind in der Bevölkerung wie auch bei Yoga-Übenden und -lehrenden weit verbreitet. Yoga kann hier – richtig angewendet – hilfreich eingesetzt werden.

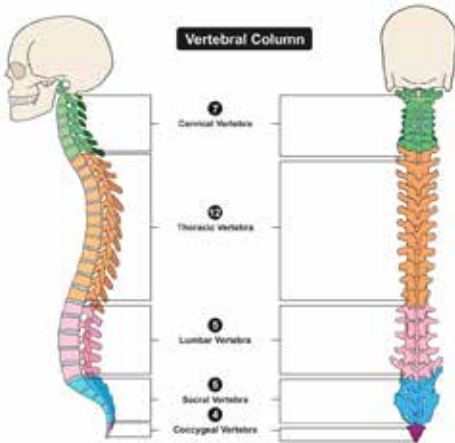
Probleme mit den Bandscheiben – seien es nun Vorwölbungen oder Vorfälle – sind in der Bevölkerung häufig Ursache für akute oder auch chronische Beschwerden der Lendenwirbelsäule. In ungünstigen Fällen können diese Schmerzen auch in die Beine ausstrahlen. Begriffe wie „Hexenschuss“ oder „Lumbalgie“, „Lumboischialgie“ oder „Ischias“ kursieren als unspezifische Bezeichnungen und können – müssen aber nicht – von einer Schädigung der Bandscheiben ausgehen. Als Yogalehrende begegnen wir den Betroffenen in unserem Unterricht oder sind auch selbst Leidgeplagte. Ein kurzer Blick auf die funktionelle Anatomie der Lendenwirbelsäule kann dazu beitragen, die Ursachen zu erkennen und eine sinnvolle gesundheitsfördernde Übungspraxis zu entwickeln.

Die natürliche Form der Lendenwirbelsäule ist in ihrer Neutralstellung die sanfte Lordose. Im Gegensatz zum kurzbogigen Hohlkreuz zieht sich diese Schwingung bis hi-

nauf in die Brustwirbelsäule und entspricht einer aktiven, aufrechten Haltung sowohl im Sitzen als auch im Stehen. In dieser Haltung und durch die Nutzung aller stabilisierenden Muskeln kann die Wirbelsäule großen Belastungen standhalten.

Im Alltag wird die Lendenwirbelsäule meist in Beugung beansprucht, da durch das Sitzen (in dieser Haltung verbringen die meisten Menschen ihren Alltag) das Becken nach hinten gekippt wird, was zu einer Aufhebung der Lordose führt. Die Wirbelsäule kommt aber erst in Streckung durch ein Kippen des Beckens nach vorne. Viele Menschen empfinden diese Haltung als anstrengend und noch mehr Menschen glauben, dadurch irrtümlicherweise in ein Hohlkreuz zu geraten. Sie vermeiden aus diesem Grund die eigentliche Aufrichtung der LWS mit Wiederherstellung der physiologischen Krümmungen. Die sogenannte „Neutralstellung der Wirbelsäule“ entspricht bei seitlicher Betrachtung einer Doppel-S-Form.

Durch das Anheben des Brustbeins – im Yoga häufig als Herzöffnung bezeichnet – und die Beckenkippung nach vorne mit einem aktiv nach oben strebenden Scheitel wird die Wirbelsäule in ihrer natürlichen Form eingenommen.



Ursachen

Bandscheibenvorwölbungen (Protrusion) oder -vorfälle (Prolaps) führen zu einer Verlagerung der Bandscheibe nach hinten bzw. nach hinten seitlich. Dort liegen das Rückenmark mit seinen umgebenden, hochsensiblen Häuten und die austretenden Spinalnerven. Die Bandscheiben der Lendenwirbelsäule bestehen aus einem gallertartigen Kern (Nucleus pulposus) und dem umgebenden Faserring (anulus fibrosus), dessen Faserschichten jeweils kreuzweise im Winkel von etwa 90 Grad zueinander angeordnet sind.

Ist das Bandscheibengewebe intakt, dann bindet es eine große Menge Wasser und behält so eine ausreichende Höhe und inneren Druck.



Der Aufbau der Bandscheiben der Lendenwirbelsäule und der sie umgebenden Strukturen führt dazu, dass sie bei der Beugung eher in Richtung hinten auf das Rückenmark und die Nervenwurzeln gedrückt wird. Meist vollzieht sich die Schädigung der Bandscheiben nicht plötzlich, sondern allmählich im Sinne einer immer wiederkehrenden, oft über Jahre andauernden Fehlbelastung.

Besonders schwer tun sich die Bandscheiben mit Vorbeugen in Kombination mit Drehbewegungen. Dabei wird durch die Vorbeuge der Gallertkern und der dahinter liegende Faserring nach hinten gedrückt und durch die Drehbewegung die Widerstandskraft des Faserrings derartig geschwächt, dass es auf Dauer zu fortschreitenden Einrissen des letzteren und am Ende zur Vorwölbung oder Vorfall des Nucleus pulposus kommen kann.

Da wir im Alltag unsere Lendenwirbelsäule ständig durch Vorbeugen und Drehbückbewegungen beanspruchen, sind bei so vielen Menschen Schädigungen der Bandscheiben nachweisbar.

Schutzmechanismen

Um drohende Schädigungen zu vermeiden, entwickelt der Körper sinnvolle Schutzmechanismen (Verspannung der Muskulatur, Verdickung der Faszien und Bandstrukturen, Steifigkeitsgefühl, Blockierung der Wirbelbogengelenke (Facettengelenke), Schmerzen lokal im Bereich der Lendenwirbelsäule sowie ausstrahlend in ein Bein. Viele Betroffene und Therapeuten verwechseln diese Schutzmechanismen mit der eigentlichen Ursache der Beschwerden. Sie gehen davon aus, dass die Steifigkeit ein Grund für die Schmerzen sei und empfehlen Dehnübungen oder beschreiben einen Muskelhartspann, der durch Massage oder Wärme behandelt werden sollte.

Ziele des Gesundheitsyoga

- Schmerzfreies Bewegen üben
- Wiederherstellung einer stabilen, belastbaren Situation für Alltag und Beruf
- Regenerationsprozess der Bandscheiben und des umliegenden Gewebes ermöglichen
- Wiederherstellung des Muskelgleichgewichts in Bezug auf Kraft-Ausdauer, Muskellänge und Koordination der Bewegungen
- Prophylaxe einer wiederkehrenden Verletzung oder eines Übergreifens auf andere Bandscheiben- oder Bewegungssegmente (Erlernen richtigen Hebens und Bückens)

Durchführung

Wichtig ist es, darauf hinzuwirken, die Neutralisierung der Wirbelsäule zu erreichen, um eine adäquate Belastung der geschädigten Strukturen zu gewährleisten und einer weiteren Schädigung der noch gesunden Abschnitte der Wirbelsäule entgegen zu arbeiten. Die Neutralstellung der Wirbelsäule mit ihren physiologischen Krümmungen kann in verschiedenen Ausgangsstellungen (beispielsweise in Rückenlage, im Sitzen oder Vierfüßlerstand) spürbar gemacht werden.

Ziel ist es in erster Linie, die Beckenkippung nach vorne mit der langgestreckten Lordose sowie der sanften Streckung der Brustwirbelsäule mit Hebung des Brustbeins wiederherzustellen.

Weiterhin gilt es, die Rumpfstabilität aufzubauen, um neue Bewegungs- und Haltemuster zu etablieren und auch, um gegen den Schmerz zu arbeiten. Denn Muskel- bzw. Kraftaufbau ist schmerzlindernd wirksam. Nebenwirkungsfreier als alle erhältlichen Tabletten hat die Verbesserung der Kraft-Ausdauer der Bauch- und Rückenmuskulatur, des Beckenbodens und des Zwerchfells eine sehr positive Wirkung auf den Schmerzverlauf sowie die Prophylaxe von Rückfällen.

Nicht nur um vom Schmerz abzulenken und in schmerzfreien Haltungen einen Fokus zu gewähren, die Eigenwahrnehmung zu intensivieren, die Angst zu mindern oder einen Einstieg in Meditation zu bekommen, ist es sinnvoll, gezielt die Atmung zu integrieren.

Auf der körperlichen Ebene kann die Wahrnehmung der Atmung in schmerzfreien

Haltungen eine Entspannung der ansonsten schützenden, überarbeiteten Muskulatur bewirken. Die sanfte Ujjayi-Atmung in den vorgeschlagenen Bewegungen oder Haltungen ist eine wirksame Kräftigung der Bauch- und Beckenbodenmuskulatur und erhöht die dringend notwendige Rumpfstabilität.

Aufzeigen von ungünstigen Bewegungsmustern wie z.B. das Beugen des Oberkörpers ohne die Knie zu beugen, fördert das Verständnis für die Betroffenen, um es im Alltag sinnvoll zu integrieren.

Veränderung von Aktivitäten des täglichen Lebens werden durch viele Bewegungen, die wir in Asanas durchführen, erreicht. Die dynamische und statische Kräftigung der Rücken- und Bauchmuskulatur in Haltungen wie Variationen der Schulterbrücke, den Krafthal-tungen im Vierfüßlerstand oder Brett, den halben oder Drittelhockstellungen sowie Variationen der Heldenstellungen jeweils mit begleitender Ujjayi-Atmung sind günstig, um auch im Alltag das Bücken, Heben, Beladen, Reinigen und Sitzen vorzubereiten. Kreatives Üben beispielsweise von asymmetrischen Variationen der beschriebenen Asana verbessert zudem die Koordination der tiefen und

mittleren Muskelschichten und erhöht so die Belastbarkeit in Alltagssituationen.

Durch positive psychologische Techniken des Yoga mit geeigneten Gedanken, Affirmationen, Visualisierungen oder einem Mantra können noch weitere Werkzeuge einge-

setzt werden, um das Selbstvertrauen in die eigene Heilkraft zu stärken und mit Optimismus und Auf-richtung mit offenem Herzen durchs Leben zu gehen.

Unabhängig, ob es sich um chronische oder akute Probleme

mit den Bandscheiben der Lendenwirbelsäule handelt und auch unabhängig davon, ob sich die Schmerzen lokal im Rücken, sekundärer Natur oder ausstrahlend in ein Bein darstellen, können wir im Yoga sinnvolle, unterstützende Haltungen, Bewegungen, Atemformen oder Meditationsvorschläge anbieten.

Natürlich ist unbedingt ratsam, einen Arzt zu Rate zu ziehen, wenn die ausstrahlenden Schmerzen länger bestehen oder sich trotz der Vorschläge sogar verschlimmern.

Kraftaufbau ist schmerzlindernd wirksam. Nebenwirkungsfreier als alle erhältlichen Tabletten hat die Verbesserung der Kraft-Ausdauer der Bauch- und Rückenmuskulatur, des Beckenbodens und des Zwerchfells eine sehr positive Wirkung auf den Schmerzverlauf sowie die Prophylaxe von Rückfällen.

Der Autor

Stefan Schwager ist Therapeut für Traditionelle Chinesische Medizin, Nudal-Praktiker und therapeutischer Yoga-Lehrer. Stefan leitet die Yogalehrer- und Gesundheitsyoga-Ausbildungen in Salzburg. www.yogamitstefan.at





Agni

Du bist, was du verdauen kannst

Wie du dein Verdauungsfeuer schürst und Ama vermeidest

Ein Beitrag von Iris Halbweis-Weiland

In unseren Breiten gibt es das Sprichwort: Du bist, was du isst! Im Ayurveda heißt es hingegen: Du bist, was du verdauen kannst!

Und das hat einen guten Grund: Wenn unser Verdauungsfeuer, im Ayurveda Agni genannt, nicht richtig funktioniert, wird auch die beste und qualitativ hochwertigste Nahrung nicht richtig verstoffwechselt und kann Ama erzeugen. Wörtlich übersetzt heißt Ama „unreif, ungekocht oder unverdaut“ und bezeichnet in der Regel Stoffwechselzwischenprodukte, die im Verdauungs- bzw. Stoffwechselprozess nicht vollständig aufgespalten und metabolisiert wurden. Ama gilt als hoch pathologisch, also krankheitsverursachend, und beeinträchtigt sämtliche Körperfunktionen.

Ama entsteht dann, wenn das Verdauungsfeuer Agni geschwächt ist. Daher setzt die ayurvedische Ernährungstherapie als Erstes immer bei der Korrektur bzw. Wiederher-

stellung des Verdauungsfeuers an. Da Ama nicht einfach ausgeschieden werden kann, sondern „ausgekocht“, also verstoffwechselt werden muss, muss das Verdauungsfeuer so richtig in Schwung gebracht werden. Verdauung und Stoffwechsel (Agni) müssen dauerhaft verbessert werden, um einerseits sicherzustellen, dass das vorhandene Ama vollkommen metabolisiert wurde, und andererseits um ein Wiederauftreten von Ama möglichst zu vermeiden.

Eine Grundeigenschaft von Ama ist seine Klebrigkeit. Es hat die Tendenz, sich mit anderen Körperkomponenten wie z. B. den Doshas Vata, Pitta und Kapha, den Körpergeweben oder Körperkanälen zu verbinden und deren Funktion zu beeinträchtigen. Ama sorgt für Schwere und Steifigkeit im Körper und für die Verlangsamung aller physiologischen Abläufe.

Allgemeine Ama-Symptome sind zum Beispiel Appetitlosigkeit, ein aufgetriebener Bauch, Schweregefühl, Stillstand im Verdauungstrakt, Steifigkeit – vor allem am Morgen, Verdauungsstörungen, Trägheit und Müdigkeit. Ein dicker weißer Zungenbelag, der sich auch mit dem Zungenschaber nicht vollständig entfernen lässt sowie klebriger, übel riechender Stuhl sind weitere Anzeichen für das Vorhandensein von Ama.

Auf den folgenden Seiten findest du Informationen dazu, wie Ama entsteht bzw. welche Faktoren die Entstehung von Ama fördern, Strategien, wie du Ama vermeiden kannst und einfache, aber höchst wirkungsvolle Tipps, wie du dein Verdauungsfeuer so richtig anfachst.

Was die Entstehung von Ama fördert

Die Hauptursache für die Entstehung von Ama ist ein zu schwaches Verdauungsfeuer, genannt Mandagni. Ein Mandagni arbeitet sehr langsam, schwach und träge und selbst ausgewogene Speisen werden oft nicht ausreichend verdaut. Über mehrere Stunden dauerndes Aufstoßen, ein Schweregefühl nach dem Essen und Appetitlosigkeit sind die Folgen.



Ein schwaches Verdauungsfeuer resultiert hauptsächlich aus Ernährungsfehlern und emotionalem Stress. Die Bildung von Ama wird durch folgende Ernährungsgewohnheiten begünstigt:

- die Nichteinhaltung der Verdauungszeiten – wenn also gegessen wird, bevor die vorangegangene Mahlzeit verdaut ist
- zu viel Essen – zwei Hände voll zur Hauptmahlzeit wären ideal (inklusive Suppe und Dessert)
- ungünstige Nahrungsmittel-Kombinationen
- schwer verdauliche Nahrungsmittel wie sehr Fettiges, Fleisch- und Milchprodukte, Frittiertes, üppige Kuchen, etc.
- starke Emotionen vor, während oder nach der Mahlzeit wie z. B. Aggression, Wut, Angst, Eifersucht, Trauer ...
- verdorbene Nahrungsmittel
- Abneigung oder Ekel verursachende Nahrungsmittel, also bitte iss auch aus Höflichkeit nicht etwas, das du überhaupt nicht magst und zwing Kinder nicht dazu, Nahrungsmittel zu essen, gegen die sie eine starke Abneigung haben.

Ein schwaches Agni ist vergleichbar mit einem Ofen, in dem nur ein ganz kleines Feuerchen brennt. Um es nicht abzulöschen, muss ich es zunächst mit ganz wenigen feinen Holzspänen schüren und je kräftiger es brennt, desto größere Holzscheite kann ich darauflegen. Wenn es dann so richtig brennt, macht

ihm auch feuchteres Holz nichts aus. Würde ich das feuchte Holz jedoch gleich zu Beginn drauflegen, dann würde das Feuer ersticken. So behutsam müssen wir auch mit unserem inneren Feuer vorgehen – die feinen Holzspäne wären eine leichte Suppe und ein Wiener Schnitzel mit Pommes das feuchte Holz.

Tipps zur Entfachtung des Verdauungsfeuers

- **Morgenroutine:** Reinige deine Zunge nach dem Aufstehen mit einem Zungenschaber; Gandusha/Ölziehen – zieh 1-2 EL Sesam- oder Kokosöl für zirka fünf Minuten durch die Zähne und spuck es danach aus, dann Zähneputzen.
- **Ingwerwasser:** Trinke morgens bzw. im Verlauf des Vormittages ein bis zwei Tassen Ingwerwasser. Je mehr Kapha du hast, desto stärker kann es sein – je mehr Pitta, also Hitze, du hast, desto milder sollte das Ingwerwasser sein!
- **Fasten:** Lass bei wenig Appetit das Frühstück ausfallen und faste bis zum Mittagessen.
- Trink über den Tag verteilt zirka 1 Liter warmes **Ayurvedawasser** (10 - 15 Minuten lang geköcheltes Wasser).
- Iss maximal drei kleine, leicht verdauliche, frisch gekochte Mahlzeiten.
- Verzichte, bis dein Agni so richtig angesprungen ist, auf jegliche Rohkost und frische Früchte.
- Verwende verstärkt **„Scharfmacher“** wie schwarzen Pfeffer, langen Pfeffer, frischen Ingwer und grünen Chili. Vorsicht mit der Schärfe bei zu viel Pitta!



- Greif verstärkt zu **verdauungsfördernden Gewürzen** wie Fenchel, Kreuzkümmel, Kurkuma, Koriander, Bockshornkleesamen und frischen Gartenkräutern.
- Um dein Agni vor den Hauptmahlzeiten anzufeuern, nimm einen Teelöffel frisch geriebenen Ingwer mit etwas Salz und Zitronensaft ca. ½ Stunde vor dem Essen ein.
- Lass bei Appetitlosigkeit das Abendessen ausfallen oder iss abends nur eine leichte Suppe.
- **Beweg dich!** Kraftvolles Yoga, Ausdauersport oder ein intensives Workout sollten täglich auf dem Programm stehen.
- Rege deine Verdauungsfunktion mit drei oder mehr intensiven Runden **Kapalabhati** vor dem Essen an.
- **Schwitzen:** Geh regelmäßig in die Sauna oder ins Dampfbad.

- **Massagen:** Wenn du die Möglichkeit hast, dich ayurvedisch massieren zu lassen, dann lass dir Massagen wie Garshan (Seidenhandschuhmassage) oder Udvartana (Pulvermassage) mit anschließendem Schwitzbad geben, um deinen Stoffwechsel so richtig anzukurbeln. Auch Pinda sveda (Massage mit heißen Kräuterbeuteln, die mit stoffwechsellanregenden Kräutern und Substanzen gefüllt sind) ist empfehlenswert.

So kannst du die Entstehung von Ama vermeiden

Der einfachste und wirkungsvollste Tipp für eine optimale Stoffwechselfunktion ist:

Iss nur, wenn du wirklich hungrig bist!

- Warte, bis die vorgegangene Mahlzeit komplett verdaut ist – das dauert je nach Mahlzeit, Nahrungsmenge und individueller Verdauungskraft zwischen 3 und 6 Stunden. Lass dein Verdauungsfeuer so richtig anspringen und ganz wichtig: Lerne, zwischen bloßem Gusto und echtem Hunger zu unterscheiden!
- Iss langsam und kau gründlich! Leg zwischendurch immer wieder das Besteck zur Seite, mach eine kleine Pause und spür, ob du bereits satt bist.
- Gewöhn dir an, nur so viel zu essen, dass du angenehm gesättigt, aber nicht voll bist – auch wenn das Essen noch so gut schmeckt. Wenn du deinen Magen nicht überlastest, wirst du dich nach der Mahlzeit leicht, frisch und voller Energie fühlen. Probier es einfach aus!
- Trink während und unmittelbar nach dem Essen keine zu großen Mengen und vor allem keine sehr kalten Getränke. Ein kleines Glas zimmer-temperiertes Wasser, eine kleine Tasse Tee, ein Glas wohl temperierter Wein oder ein Pfiff Bier sind in Ordnung.
- Iss regelmäßig – jedoch nur dann, wenn du wirklich hungrig bist. Und vermeide Zwischenmahlzeiten – auch wenn es nur ein paar Bissen sind.

Die Autorin

Iris Halbweis-Weiland ist dipl. Ayurveda-Wohlfühlpraktikerin, Vastu-Beraterin, Hatha-Yoga-Lehrerin und Journalistin. Ayurveda, Vastu und Yoga sind seit vielen Jahren nicht nur ihr Beruf, sondern ihre Berufung und Leidenschaft. Sie massiert, berät und schreibt in Natschbach/Neunkirchen, NÖ. Iris leitet die Ayurveda-Ausbildungen der Yoga-Akademie Austria.

Kontakt: 0660-108 108 0; irisweiland.at



Vasishtasana



Eine Asana zu Ehren des Weisen Vasishtha

Ein Beitrag von Jyothi Judit Hochbaum



Vasishtasana, die Seitstützhaltung, gehört wohl zu den eher anspruchsvollen Asanas, da eine gesamte Körperspannung erforderlich ist, jedoch auch zu den meist variablen Stellungen aufgrund der vielen Möglichkeiten zur Abwandlung. Die voll ausgeführte Version ist körperlich als auch geistig für den Anfänger fordernd und bedarf eines sich „Hinarbeitens“.

Die Bedeutung des Namens Vasishta sagt bereits viel über die Asana aus, Vasishta bedeutet der oder die Hervorragendste!

Vasishta war der Name einiger bekannter Weisen, Seher (auch Rishis genannt), der alten Tradition. Mitunter wird im Ramayana ein Guru Vasishta als königlicher Ratgeber von Dasharatha, dem Vater Ramas erwähnt. Er war der Verfasser zahlreicher vedischer Hymnen und des siebten Buches des Rigvedas. Weiters soll die wunscherfüllende Kuh Nandini dem Weisen gehört haben.

Wirkungen der Asana

Körperlich wird viel Kraft benötigt, und durch regelmäßiges Üben die Kräftigung des gesamten Körpers gefördert. Primär wird die Stützkraft der Handgelenke und Arme gestärkt, die Stabilität aus der Schulter gefestigt und die gesamte Rumpfmuskulatur unter Spannung gehalten. Muskulär gesehen erfolgt die Kräftigung des Deltamuskels, des Trizeps an der Rückseite der Oberarme, der schrägen und querverlaufenden Bauchmuskulatur, des Rückenstreckers, des Gesäßmuskels und der Adduktoren, um nur einige zu nennen. Die Tiefenmuskulatur stabilisiert diese Stellung

und hilft, die Balance zu halten. Gleichzeitig geschieht in der voll ausgeführten Version (nach BKS Iyengar) eine Dehnung auf dem oberen Bein und eine Hüftöffnung. Diese Asana funktioniert mit Hilfe der Körperspannung. Daher wäre es auch empfehlenswert, diese bei Skoliose regelmäßig zu üben, da die Muskulatur sehr gut aufgebaut und ausgeglichen wird.

Im geistigen Bereich stärkt Vasishtasana die innere Haltung und mentale Stärke. Es wird die Hingabe zur Asana und Konzentration erfordert, um die Ruhe in der Haltung zu finden. Das Selbstvertrauen wird gestärkt, da gerade anfangs ein Zittern des Stützarmes kaum zu vermeiden ist und daher das Überwinden, in der Position zu bleiben, im Vordergrund steht. Durch stetes Üben entwickelt sich die Festigkeit, außen und innen, und somit eignet sich diese Übung auch, um Ängste zu überwinden und von etwaigen Depressionsschüben abzulenken.

Kontraindikation

Wer unter Handgelenksproblemen, wie zum Beispiel dem Handgelenksganglion, Karpaltunnelsyndrom oder einer Arthrose leidet, sollte diese Stellung nicht praktizieren, ebenso bei jeglichen akuten Schmerzen von Armen und Schultern.

Durchführung

Als Vorbereitung und Ausgangsstellung dient der herabschauende Hund, Adho Mukha Sva-

nasana. Hierbei sind die Füße bereits nahe beieinander, und die Konzentration liegt bei der Stützkraft der Arme und Schultern. Diese Stellung sollte auch einige Atemzüge gehalten werden, um den Schultergürtel und die Stützmuskulatur aufzuwärmen. Der Geist hat Zeit, sich auf die Stützhaltung einzustellen.



Anschließend führst du die Fußinnenkanten ganz zusammen. Mit dem nächsten Ausatmen erfolgt die kontrollierte Drehung zur rechten Seite. Das Gewicht verlagert sich auf die linke Hand und Außenkante des linken Fußes. Das Stützhandgelenk befindet sich unter der Schulter. Die obere Hand greift zu der rechten großen Zehe ...



... und mit dem Ausatmen wird das rechte Bein langsam nach oben gestreckt. Der Blick folgt, wenn möglich, dieser Bewegung nach

oben. Das Becken drückt bewusst nach oben, um ein Absacken zu vermeiden und eine Diagonale mit Beinen und Oberkörper zu bilden. Der Stützarm arbeitet aktiv mit, und die rechte Schulter zieht vom Ohr weg in Richtung Boden. Die Beine sind fest, und die Atmung ist tief und gleichmäßig. Je nach Kraft kannst du Vasishtasana anfangs drei Atemzüge lang halten und allmählich bis auf mindestens fünf Atemzüge erweitern.



Mit dem Ausatmen wird dann die Hand vom Fuß gelöst und beide langsam abgesenkt, du kehrst in die Ausgangsstellung des herabschauenden Hundes zurück. Halte diese Position drei Atemzüge lang, bevor du die Übung zur anderen Seite wiederholst.

Fällt dir die Balance zunächst noch schwer, kann der obere Fuß vor den unteren gestellt werden.



Varianten von Vasishtasana

Eine Variante bietet die **Baumposition**, in der das obere Bein angewinkelt und die Fußsohle am inneren Oberschenkel fest angelegt wird - das Knie wird dabei gut nach außen und oben geöffnet. Der obere Arm ist entweder angelegt (die Hand kann das Chin Mudra bilden) oder nach oben gestreckt.



Um aus dieser Asana herauszukommen, ist es möglich, das obere Bein zunächst nach oben oder zur Seite zu strecken. Mit dem Ausatmen wird dieses Bein abgelegt und gleichzeitig der Körper in die Ausgangsposition zurückgedreht.

Eine weitere Möglichkeit ist, das obere Bein in der Waagrechten nach vorne zu strecken. Hierbei ist darauf zu achten, dass die Balance nicht nach vorne kippt. Die obere Ferse zieht aktiv vom Körper weg, um dem Bein die optimale Spannung zu bieten. Die Schulter hält die Spannung in einem leichten Gegenzug.



Den Einstieg in Vasishtasana erleichtern **vorbereitende Stützstellungen**. In einer davon wird das Bein im rechten Winkel vor den Körper auf den Boden gestellt. Der freie Arm kann entweder am Körper anliegen oder mit etwas Übung - um den Hebel zu verlängern - nach oben gestreckt werden.



Spielen anfangs die Muskeln und die Handgelenke noch nicht mit, so eignet sich der **Unterarmstütz** für den Einstieg. Dafür ist die Ausgangstellung das Abstützen auf beiden Unterarmen, und aus diesem erfolgt die Drehung kontrolliert zur Seite.



Der nächste Schritt wäre, das obere Bein anzuheben und so gut es geht, nach oben zu strecken. Der obere Arm strebt in Richtung

Himmel, die Schulter wird dabei eine Spur zurück gedrückt, um die Öffnung im Brustbein zu erlangen.



Durch regelmäßiges, achtsames Üben kommt hier der/die Yogi/ni in eine feste innere Haltung, und die Atmung kann kontrolliert ruhig fließen.

Viel Freude und Erfolg beim Üben!

Die Autorin

Judit Jyothi Hochbaum ist Yogalehrerin und Yogalehrer-Ausbildnerin, Ayurveda-Wohlfühlpraktikerin und dipl. Ernährungs- und Gesundheitstrainerin sowie Leiterin des YogaStudios YoVeda in 1210 Wien. www.yoveda.at



NEU: YOGAVision Aktuell

Gratis Online-Update der YogaVision



Zu der halbjährlich erscheinenden Druckausgabe der YogaVision gibt es jetzt jeden 2. Monat eine kostenlose Onlineergänzung: Jeweils am 5. der geraden Monate (Februar, April, ...) erhältst du per E-Mail interessante Artikel, Berichte, Tipps und Tricks aus allen Bereichen des Yoga:

- *Yoga-Gesundheitstipps*
- *Die wirksamsten Asanas und Pranayamas*
- *Hinweise zum Yoga im Alltag*
- *Weisheitsgeschichten*
- *Meditationstechniken*

Diese Beiträge werden von unseren Seminar- und Ausbildungsleiter/innen verfasst - wir freuen uns, wenn sie dir gefallen und dir helfen, deinen Alltag noch mehr durch Yoga zu unterstützen!

Wenn du die YOGAVision-Aktuell erhalten möchtest

Wenn du das YOGAVision-Aktuell noch nicht erhalten hast und es regelmäßig bekommen möchtest, genügt ein kurzes Mail an verlag@yogaakademie-austria.com. Die YOGAVision-Aktuell kann jederzeit abbestellt werden (Abmelde-Link im Mail).

Vorschau auf die nächste Ausgabe der YOGAVision - Aktuell

YV-a 1812	Dezember 2018
Themen:	<ul style="list-style-type: none">- Die 5 Säulen der Gesundheit- Video „Die Essenz des Yoga“ (2): Yoga ist Stille- Geistige Gesetze (11): Umgang mit Problemen- Weisheitsgeschichte


NEU: Video-Vorträge mit Arjuna „Die Essenz des Yoga“

Die **Essenz des Yoga** ist eine offene Folge von Vorträgen, die dazu beitragen sollen, Konzept, Wirkweise und das Wesen des Ganzheitlichen Yoga zu verstehen und optimal nutzen zu können. Es wurden bereits die ersten Vorträge hochgeladen - du findest sie auf dem youtube-Kanal der Yoga-Akademie Austria.



Nuad

Die Kunst traditioneller Thai-Massage Teil II



Ein Beitrag von Mag. Philipp Hanak und Priska Waißenbacher, MAS

In diesem zweiten Teil des Nuad Artikels widmen wir uns den Begriffen Güte und Gleichmut im Nuad und ihrer Bedeutung und ihrem Nutzen im Leben allgemein. Außerdem fassen wir die Grundgedanken der Nuad-Techniken kurz zusammen.

Güte

Güte könnte am besten mit dem Begriff Wohlwollen verglichen werden. Das heißt, der Nuad-Praktizierende nimmt eine wohlwollende Haltung und Einstellung dem Empfangenden gegenüber und allen Empfindungen, Reaktionen und Eigenheiten ein, die während einer Sitzung aufkommen. Das inkludiert solche, die sowohl von außen, also vom Empfangenden ausgehen, als auch jene, die von innen, vom eigenen Kausalkörper ausgehen. Besonders zu Beginn der Nuadpraxis ist es vielleicht nicht immer so eindeutig voneinander zu unterscheiden, woher ein Reiz kommt, ob von innen oder von außen.

Die Rolle der Meditation für die Nuad-Praxis

Aus der eigenen Meditationspraxis schöpft der Nuad-Praktizierende die Fähigkeit des Nicht-Reagierens, des Beobachtens und der Fähigkeit, angenehmen wie auch unangenehmen Empfindungen mit Gleichmut zu begegnen und das Wissen (eigentlich die Erfahrung, das nicht-kognitive Wissen), das aus der Meditationspraxis entsteht, dass nichts Bestand hat und alles einem steten Wandel unterliegt. Die Anhaftung sowohl an positive wie auch an negative Empfindungen ist die Ursache für das Erschaffen und Anhäufen von Karma, und somit den Verstrickungen in der materiellen Welt. Das Anhaften an

positiven Empfindungen (Raga) verursacht und verstärkt die Ablehnung (Dvesha) von negativen Empfindungen. Diese beiden Zustände führen uns immer wieder in die Vergangenheit und die Zukunft. Wenn man ein positives Gefühl aufrecht erhalten möchte, hängt man stets dem vorigen Moment nach und möchte die Vergangenheit immer wieder neu erschaffen. Man behindert sich dabei, den neuen Moment offen wahrzunehmen. Die Ablehnung von negativen Gefühlen führt dazu, dass man den jetzigen Moment ablehnt und in die Zukunft denkt, in der Erwartung, dass dann das Gefühl ein positives sein wird. So bewegt man sich permanent zwischen Vergangenheit und Zukunft hin und her und verpasst den jetzigen Moment. Man ist nicht fähig, die Gegenwart zu ertragen und sich der Realität zu stellen.

Gleichmut entwickeln

Erst die Erfahrung, dass das Anhaften an Begierde und Ablehnung (Raga-Dvesha) ins Elend führen, lässt den Meditierenden erkennen, dass es nur das Jetzt gibt und danach wieder das Jetzt. Man lernt durch die Nuad-Praxis, dass Empfindungen, Gedanken oder Gefühle nicht nur eigene sein können, sondern auch jene anderer – selbst wenn sie nicht gerade örtlich anwesend sind. Nicht-Örtlichkeit und Zeitlosigkeit sind Aspekte dieser Zustände. Diese Einsicht – und deshalb praktizieren Nuad-Praktiker auch Einsichts-Meditation, Vipassana Meditation – bringt den Gleichmut und die wohlwollende Güte den Empfindungen und Zuständen gegenüber – so auch während einer Nuad-Sitzung.

Im Moment bleiben

Mal fühlt sich der Körper hart und kalt an, nach einer halben Stunde vielleicht weich und warm. Die Empfindungen sind vielfältig und die Wahrnehmungen bei jedem von anderer Qualität. Das hängt u.a. von der eigenen Energie, dem eigenen Gemüt und der eigenen Konstitution ab. Gleichmut darf auf keinen Fall mit Gleichgültigkeit verwechselt werden. Volle Präsenz und Achtsamkeit für die eigenen Körperposition, die Berührung, die Wahrnehmungen, die Bewegungen und das Wohlbefinden des Empfangenden sind Hilfsmittel, um im Moment zu sein. Kombiniert mit Güte und Gleichmut entsteht zwischen Gebendem und Empfangendem – wobei diese Rollen auch zeitweise wechseln können – eine Beziehung, welche auf Absichtslosigkeit und bedingungsloser Annahme beruht. Es entsteht ein Raum frei von (Be-)Wertung, (Vor-)Urteilen und Ego-losigkeit – eine Verbundenheit beider Seelen, die sich gegenseitig betrachten.

Transfer ins tägliche Leben

Nuad ist genauso wie Yoga eine großartige (Lebens-)Schulung, alle diese soeben beschriebenen Aspekte, die in einer Nuad-Sitzung ablaufen, passieren permanent im täglichen Leben, nur dass es anfangs schwieriger ist, sie in der Flut der Eindrücke und Reize in dieser Detailliertheit wahrzunehmen. Deshalb ist es so wertvoll, mehr und mehr Zeit in Stille und Meditation zu verbringen, um die eigenen Hüllen von Samskaras (karmischen Eindrücken) zu reinigen, damit externe und interne Reize nicht mehr so starke (automatisierte) Reaktionen auslösen können.

Nuad-Techniken

Neben den oben dargestellten inneren Qualitäten sind bei der Praxis von Nuad folgende anwendungstechnische Prinzipien zu beachten:

- Aus der eigenen Mitte heraus arbeiten: Achte darauf, dass du dich stets so positionierst, dass sich der Körperteil, den du berühren möchtest, genau in deiner Körpermitte befindet. Dein Oberkörper ist aktiv und aufrecht, Mula Bandha ist aktiv und unterstützt diese aufgerichtete Haltung. Halte die Halswirbelsäule möglichst in Verlängerung der Brustwirbelsäule.
- Arbeite ohne Kraft, kein Kneten mit den Händen: Halte deine Ellenbögen stets aktiv gestreckt, also nicht überstreckt, sondern ganz leicht gebeugt. Bleib auch in den Schultern entspannt und lass dein Körpergewicht über die Arme auf den Empfangenden sinken. Sinke mit dem Brustkorb zwischen deine Schultern. Diese Technik wird es dir möglich machen, zu spüren, wie viel Gewicht für

den Empfangenden angenehm ist und wo seine Grenze liegt. Sobald du Kraft anwenden würdest oder das Gefühl aufkommt, dass du fester drücken solltest, ist das ein Egowunsch, der sich beim Empfangenden unmittelbar in einer Erhöhung des Muskeltonus zeigt und kontraproduktiv ist.

- Nimm sanft Kontakt mit deinen Händen auf, verlagere dein Körpergewicht über die gestreckten Arme langsam auf deine Handballen und lass dich zwischen die Schultern sinken. Lass deine Bewegungen in deinem eigenen Atemrhythmus passieren, im Ausatmen sinken, im Einatmen lösen. Beginne sanft und steigere den Druck. Wechsle immer die Position und bearbeite nicht dieselbe Stelle zweimal hintereinander. Die Energie soll zum Fließen gebracht werden.

In der nächsten Ausgabe der *YogaVision* zeigen wir dir eine einfache Übungsfolge für den Schulter-/Nacken-Bereich.

Die Autoren

Mag. Philipp Hanak praktiziert und unterrichtet seit über 10 Jahren Nuad und Yoga. Nach seiner Grundausbildung bei Asokananda vertiefte er sich in Vipassana Meditation und den Techniken mit Laurino, Krishnataki, Arnauld L'Ermit und begann selber Ausbildungen im Sinne dieser traditionsreichen Körperarbeit anzubieten.

„Nuad ist für mich eine spirituelle Praxis – was dabei herauskommt, liegt nicht unmittelbar in meinen Händen, aber es darf durch sie hindurch wirken.“

Priska Waißenbacher, MAS ist Yoga- und Qi Gong Lehrerin und hat einen besonders intuitiven Zugang zum Nuad.



Meditationen für den Alltag

„Bewusstheit und Lächeln“

Von Dr. Gilda Wüst

Mit einfachen und gleichzeitig hochwirksamen Meditationstechniken kannst du Yoga und Bewusstheit in nahezu jede Situation deines täglichen Lebens bringen und daraus Gelassenheit, Freude und inneren Frieden schöpfen. Auf dieser Seite gibt es ab sofort in jeder YogaVision eine spezielle Alltags-Meditation unserer Yoga fürs Leben-Expertin Dr. Gilda Wüst.

Diese Übung des Meditationslehrers Thich Nhat Hanh stärkt die Daseinsfreude und vertieft die Bewusstheit, sie setzt also auf der Symptomebene und der Ursachenebene zugleich an, um dir innere Freude zu schenken.

Beginne die Übung mit einigen Atemzügen Atemachtsamkeit. Dann verbinde den Atem mit den folgenden Sätzen:

„Einatmend bin ich mir meines Körpers bewusst.“

„Ausatmend lächle ich meinem Körper zu.“

Sprich sie nicht nur in Gedanken, sondern empfinde sie mit deinem ganzen Sein. Wenn deine Gedanken abschweifen, verurteile dich nicht dafür, denn sobald du es bemerkst, bist

du ja bereits wieder achtsam – es ist also vielmehr ein Grund zur Freude. Nach einigen Minuten lasse die Affirmation verklingen und bleibe noch für einen Moment in der Stille.

Du kannst diese Übung sowohl im Alltag einsetzen, zum Beispiel beim Warten oder in einer kleinen Pause zwischen zwei Arbeiten oder auch als formale Meditation zuhause auf dem Kissen.

TIPP: Auf www.innerjoy.at kannst du dich für die kostenlose wöchentliche Zusendung von Alltags-Meditationen anmelden.

Viel Freude und inneren Frieden mit der Alltags-Meditation!

Deine Gilda





Die Kraft des Geistes

Die Macht der Gedanken und wie wir sie nutzen können

Ein Beitrag von Mag. Iris Enz

Unser Geist ist ein gekonnter Wanderer. Einmal wandert er zum Abendessen, obwohl erst Mittag ist, dann zu all unseren Aufgaben und Verpflichtungen, später zu Enttäuschungen in unserer Vergangenheit und vielleicht zu Plänen in der Zukunft. Und unser Körper reagiert sofort. Unser Herzschlag erhöht sich, Muskeln verspannen sich, der Bauch beginnt zu grummeln. Und das alles nur durch unsere Gedanken. Wir können alleine in einem Raum sitzen und Panik bekommen nur bei dem Gedanken an eine Spinne, obwohl real keine da ist. Doch für unseren Körper ist sie real - unser Gehirn unterscheidet nicht zwischen Vorstellung und Realität.

Die Qualität unserer Gedanken beeinflusst die Qualität unseres Lebens

„Du bist dort, wo deine Gedanken sind. Achte darauf, dass deine Gedanken dort sind, wo du sein möchtest“, sagte einmal ein Lehrer zu mir. Dazu eine Geschichte:

Die Energie folgt der Aufmerksamkeit - Eine alte Indianerweisheit

Schweigend saß der Cherokee Großvater mit seinem Enkel am Lagerfeuer und schaute nachdenklich in die Flammen. Er begann zu erzählen:

„In jedem von uns lebt ein weißer und ein schwarzer Wolf. Zwischen beiden Wölfen findet ein ewiger Kampf statt, denn der schwarze Wolf ist böse – er steht für das Negative in uns wie Zorn, Neid, Angst, Schuld, Groll, Lüge und vieles mehr. Der andere, der weiße Wolf ist gut – er ist Freude, Friede, Liebe, Mitgefühl, Wahrheit und all das Lichte in uns. Dieser Kampf zwischen den beiden findet auch in dir und in jeder anderen Person statt, denn wir haben alle diese beiden Wölfe in uns.“

Der Enkel dachte kurz darüber nach und dann fragte er seinen Großvater „Und welcher Wolf gewinnt?“ Der alte Cherokee antwortete: „Der, den du fütterst.“

Du hast es in der Hand bzw. im Kopf

Die Welt ist, wofür du sie hältst. Je nachdem, wie du es betrachtetest, ist ein Glas halb leer oder halb voll. Je nachdem, was du geplant hast, kann der Regen gut für die Ernte oder schlecht für ein Picknick sein, ein Problem ein Hindernis oder eine Chance. Unser Denken beeinflusst unser Erleben. Gedanken von Angst, Sorgen, Wut und Groll können uns krank machen und unsere Leistungsfähigkeit einschränken. Mit Gedanken der Zuversicht, Entschlossenheit, Liebe und Vergebung fühlen wir uns wohl und sie steigern unsere Leistung. Das Resonanzprinzip besagt, dass positive Gedanken positive Menschen und Ergebnisse anziehen, negative Gedanken hingegen negative Menschen und Ergebnisse. Wir füttern einen der beiden Wölfe und er sucht sich sein Rudel aus.



Gedanken schaffen Materie

Neurowissenschaften und Epigenetik bestätigen, dass Gedanken, Gefühle, Worte und Umweltfaktoren biochemische Reaktionen in den Zellen auslösen und auch die Gene verändern. Überzeugungen verändern Hormone, Nervenverbindungen, Gene und unser gesamtes elektromagnetisches Feld der Interaktion. Der Körper liest in den Gedanken! Es ist egal, ob die negativen Gedanken oder ein Erlebnis von innen oder außen kommt, ob es einen physischen Ursprung hat oder über die Medien, einen Traum, eine mediale Eingebung oder Phantasie entspringt. Der Körper kann nicht unterscheiden, ob es fremde oder eigene Gefühle sind. Beides hat auf ihn die gleichen Auswirkungen.

Wie können wir also unseren weißen Wolf füttern? Eine Methode, für geistige und somit körperliche Gesundheit zu sorgen, ist sicherlich die Meditation. Wie Patanjali sagt, „yogas-citta-vrtti-nirodhah“ (Yoga Sutra Vers 1.2): Yoga ist das Zur-Ruhe-Bringen des Geistes. Indem wir erkennen, dass wir nicht unsere Gedanken sind, diese in der Meditation beobachten und zur Ruhe bringen, erkennen wir den Grund unseres Seins. Aus diesem Grund können wir schöpfen und unser geistiges Feld ändern.

Wirklichkeit erschaffen

Wir erschaffen unsere Wirklichkeit. Wir kreieren (unbewusst) Glaubenssätze, wir kreieren dazu passende Gefühle und Verhaltensweisen. Ein Glaubenssatz ist ein absolutes Gefühl von Bestimmtheit über die Bedeutung von

etwas, das durch Erfahrungen in der Vergangenheit belegt wird und bestimmt, welche Bedeutung wir neuen Erfahrungen beimessen. Habe ich zum Beispiel den Glaubenssatz „Keiner mag mich“, so werde ich diesen immer wieder bestätigt bekommen. Das heißt, ich begeben mich in Situationen bzw. interpretiere diese dementsprechend, damit sich mein Glaubenssatz bewahrheitet. Dies geschieht natürlich unbewusst. Glaubenssätze wirken wie eine Brille, ein Filter, mit dem wir die Welt sehen. Entdeckt man solche Glaubenssätze, so kann man sie „entmachen“ und zu neuen, förderlichen transformieren.

Praktische Übung - Änderung eines Glaubenssatzes durch Gegenbeispiel:

Nehmen wir den oben genannten Glaubenssatz „Keiner mag mich“. Nun suche drei Gegenbeispiele, drei Situationen, wo das NICHT so war, also wo dich jemand mochte. Zum Beispiel ein lustiger Abend mit Freunden, eine helfende Hand, eine liebevolle Umarmung. Dann frage dich wieder: Stimmt der Glaubenssatz „Keiner mag mich“ noch? In den meisten Fällen fühlt er sich jetzt nicht mehr wahr an. Was ist stattdessen wahr? Spüre in dich hinein und warte, welcher Satz sich zeigt, vielleicht „Ich habe gute Freunde“. Verinnerliche diesen Satz wie ein Mantra. Mit dieser neuen „Brille“, gehst du bestimmt anders durch die Welt.

Du kannst dir auch in Meditation einen neuen Glaubenssatz wünschen. Bitte einfach darum, sei still und höre. Manchmal kommen ganz wunderbare Dinge - deine Seele spricht zu dir. Dies ist viel stimmiger als zu versu-

chen, dir mit deinem Verstand einen neuen Satz zusammenzuzimmern oder dir vorgegebene Affirmationen einzuzimpfen. Wenn du dir einen Satz/Mantra, aus der Tiefe deines Seins schenken lässt, ist er stimmig für DICH in deiner Gesamtheit.

Wellen schlagen

Du beeinflusst mit deinen Gedanken nicht nur dich selbst und dein Leben, sondern auch das der Menschen in deiner Umgebung. Wie ein Stein der ins Wasser fällt und seine Kreise ziehen. Also welche Wellen möchtest du auf dieser Welt schlagen?



Die Autorin

Mag. IrisENZ: Ihr Weg durch die Welt führte sie über viele Bewegungs- und Heilungskünste zu Yoga, Elemental Yoga Therapy, Nuad und verschiedenste Arten von Körperarbeit. Iris unterrichtet Yoga mit viel bunter Lebensfreude und Tiefe. Sie integriert die fünf Elemente und schafft Raum, den eigenen natürlichen Rhythmus zu finden. Sie ist Resonanz-Coach und Trainerin, Lebens- und Sozialberaterin und integriert schamanische Arbeit. www.irisenyoga.at



Affirmationen

Worte der Kraft

Ein Beitrag von Evelyn Veigl

Wir nehmen, solange wir wach sind, Informationen und Impulse auf. Diese Impulse prägen unser Denken und unser gesamtes Leben. Unsere „geistige Nahrung“ setzt sich nicht nur aus dem von außen Aufgenommenen, dem Gelesenen, Gehörten und Gesehenen zusammen, sondern auch aus unseren Gedanken. Laut Studien denken wir am Tag im Schnitt 60.000 Gedanken. Ein unfassbar großes Potential steckt in der Kraft des Geistes. Dieses Potential können wir durch Autosuggestion, durch Affirmationen nutzen: Du veränderst dein Denken und gestaltest dein Leben neu!

Positive Affirmationen können dir bei einer Vielzahl von Lebensaufgaben und Situationen helfen. Das Besondere daran ist, dass es sich um eine Selbsthilfe handelt, die völlig aus dir selbst entspringt.

Die Affirmation, im Lateinischen *affirmatio* für Beteuerung, bedeutet „Bejahung“ oder „Zustimmung“. Eine Affirmation schafft einen positiv belegten Geistesinhalt, einen neuen

Glaubenssatz, der, regelmäßig wiederholt, zur Verwirklichung in deinem Leben drängt.

Glaubenssätze sind unsere täglichen Begleiter und finden meist unkontrolliert in kreisenden Gedanken oder Gesprächen mit uns selbst statt. Oft machen wir uns zu viele Sorgen, verbringen damit viel Zeit und dieses oft negative Gedankenkarussell wird zur Gewohnheit. Doch es gibt eine Möglichkeit der Änderung, eine Art geistige Neuausrichtung.

Fast jeder kennt die Aussage „Du bist, was du denkst“ - in diesem kurzen Satz steckt ein unglaubliches Potential. Gesprochene Wörter werden sich im Unterbewusstsein verankern, auch wenn wir sie im ersten Moment vielleicht nicht voller Überzeugung äußern können. Und aus diesem Umstand ergibt sich eine faszinierende Möglichkeit. Wir können also unseren Geist mit der Kraft der Affirmationen trainieren. Und schließlich werden wir annehmen, glauben und leben können, was wir für uns persönlich „bejahen“.

Affirmationen im Yoga

Affirmationen sind ein kraftvolles Werkzeug, um die eigene Yogapraxis zu erweitern. Das Einsetzen von Affirmationen im Yoga hat ein sehr großes Spektrum:

Pranayama

Sowohl in der Atembeobachtung als auch bei Pranayamas können Affirmationen helfen, besser mit der Aufmerksamkeit bei der Atmung zu bleiben und dem Atemzyklus eine Struktur zu geben. Einige Möglichkeiten (die jeweiligen Affirmationen werden hier nur geistig wiederholt):

- Einatmen: „Lass“ - Ausatmen: „Los“
- Einatmung: „Ich atme frische Energie ein“, Ausatmung: „und lasse Altes und Verbrauchtes los“
- „Mit jeder Einatmung atme ich Liebe durch mein Herz ein und atme Liebe mit jeder Ausatmung durch mein Herz aus.“

Der Atem ist unser Lebensatem, ohne den wir nicht fähig wären zu überleben. Wir versorgen damit den ganzen Körper, jede einzelne Zelle mit frischem Sauerstoff. Mit einer Affirmation können wir diese große Bedeutung der Atmung für unser Leben, die Bedeutung dieses Reinigungsprozesses noch mehr im Geiste verankern und gleichzeitig Altes und Verbrauchtes aus dem Körper ausscheiden. Diese heilsame Wirkung ist besonders bei Krankheit nicht zu unterschätzen.

Entspannung

Eine Entspannungsübung kann durch das Verwenden einer Affirmation einen Leitfaden bekommen, der dich leicht und mühelos in die Entspannung sinken lässt. Ein schönes Beispiel für die Kombination Affirmation-Entspannung ist der Sankalpa im YogaNidra, der hier auf besonders fruchtbaren Boden fällt.

Meditation und Alltag

Eine Affirmation kann ein eigenständiges Meditationsobjekt sein oder die Meditation auf verschiedene Weise begleiten. Affirmationen kannst du überall im Alltag integrieren. Ein tolles Praxisbeispiel ist die „Liebende Güte-Meditation“. (Eine Beschreibung und Anleitung dieser Meditation findest du von Gil-da auf dem Youtube-Kanal „Yoga fürs Leben“)

Asanas

Angewendet in der Asana (der Körperhaltung) verleiht die Affirmation der Körperhaltung noch mehr Aussagekraft, diese bekommt eine ganz neue Qualität. Bei auftretender Anspannung kann die Suggestion hilfreich sein, um die Spannung weiterziehen zu lassen und ganz im Moment verankert zu bleiben.

Auch die einzelnen Stellungen des Sonnengebetes können mit Affirmationen in ihrer Wirkung gesteigert werden.

Sehen wir uns nun einige Möglichkeiten an, Affirmationen mit Asanas zu verbinden.

Affirmationen und Asanas



Vorwärtsbeuge:
„Ich bin innerlich stark und fest.“



Standstellungen:
„Ich weiß, was ich will.“
oder
„Mein Körper ist voll Stärke und Energie“



Herabschauender Hund:
„Ich bin geerdet.“ - oder
„Ich beherrsche Sinne und Geist“



Stellung des Kindes:
„Ich fühle mich sicher und geborgen.“



Drehsitz:
„Ich öffne mich für Neues und lasse Altes und Verbrauchtes los“ oder:
„Ich öffne mich für Gott / das Göttliche“

Mit Affirmationen kannst du dein Selbstbild neu erschaffen. Sie sind ein wunderbares Mittel, um selbstsicherer zu werden, um Geborgenheit und Sicherheit zu spüren, um Entscheidungskraft, Mut und innere Stärke zu entwickeln, um an sein höheres Selbst zu glauben, um sich frei zu fühlen, um Balance zu erfahren und vieles mehr.

Du bist wie ein Magnet, es basiert auf dem Gesetz der Anziehung. Also denk daran, du schreibst deine Geschichte.

„Das Glück deines Lebens hängt von der Beschaffenheit deiner Gedanken ab“

Marcus Aurelius

Evelyn und Affirmationen

Für mich persönlich sind Affirmationen ein fester Bestandteil meines täglichen Lebens und meiner Yogapraxis. Meine Wahrnehmung hat sich dadurch geweitet, ich bin mir selber viel bewusster geworden, die Asana mit der passenden Affirmation wurde dadurch viel intensiver für mich.

Die Kraft der Affirmationen schenkt mir innere Stärke und Geborgenheit. Der bewegende Zustand ist der Moment, in dem die Bejahung nicht mehr gesprochen, sondern dann gefühlt und gelebt wird. Dieses kraftbringende Werkzeug kann ich jedem weiter empfehlen.

Affirmationen bedeuten für mich persönlich eine Art Glücksbringer, ein Schutzschild, eine Kraft, die ich immer und überall zur Verfügung habe.

Die Autorin:
Evelyn Veigl aus Strengberg, NÖ, ist Yogalehrerin
und Yoga fürs Leben-Seminarleiterin



Die Essenz des Yoga

Was ist Yoga? Eine Einführung

von Arjuna P. Nathschläger

Die Essenz des Yoga ist eine offene Folge von Artikeln, die in ihrer Gesamtheit versucht, ein tiefes Verständnis des Wesens, der Funktions- und Wirkweise, der Strukturen und Techniken des Yoga und ihre Bedeutung für den Menschen im 21. Jahrhundert hervorzubringen. Wir beginnen mit einer Einführung in Yoga.

Vielleicht bist du schon einmal von einer Freundin gefragt worden „Was ist Yoga eigentlich?“ und, obwohl du vielleicht schon einige Jahre einen Yoga-Kurs besucht, ist dir eine spontane und der Größe des Themas umfassend gerecht werdende Antwort nicht sofort greifbar gewesen. Stellen wir uns also vor, jemand stellt uns diese so scheinbar einfache Frage – was wäre eine mögliche Antwort?

Bevor wir uns an einer Beschreibung des Yoga versuchen, wäre jedoch noch eines zu sagen: Yoga beinhaltet als wesentliches Element das Prinzip der Transzendenz und berührt damit einen Bereich, der jenseits der allgemeinen menschlichen Erfahrung liegt. Der Versuch, eine solche Wissenschaft zu ergründen und zu erschließen, stößt erfahrungsgemäß bald an die Grenzen des sprachlichen Ausdrucks

und der Vorstellbarkeit. Damit kann der Versuch einer Definition oder einer Beschreibung des Wesens des Yoga niemals wirklich vollständig und endgültig sein.

Der Begriff YOGA

Beginnen wir mit dem Begriff YOGA. Dieser Begriff ist ein Sanskritwort und stammt aus der Wurzel „yuj“, was zusammenfügen, verbinden oder anschirren bedeutet. Etwas, das getrennt war oder sich als getrennt empfunden hat, wird durch Yoga wieder vereint und verbunden.

Dieser Gedanke nimmt Bezug auf ein Gefühl, das die meisten Menschen aus eigener lebendiger Erfahrung kennen: Man fühlt sich

oft getrennt von der Welt, von den Menschen und meint, einer feindlich gesinnten Welt und Unsicherheit und bedrohlichen Situationen gegenüber zu stehen. Dieses tief in uns vorhandene Gefühl, das mal mehr subtil, mal sehr intensiv sein kann, wurzelt in einer Weise zu sein, zu denken und zu empfinden, die uns durch unsere Erziehung und unsere Umwelt antrainiert wurde, die aber nicht die einzige Weise zu sein darstellt – zum Glück!

Wir können Yoga als die Summe von Methoden, Techniken, Gedanken und inneren Werten betrachten, die uns „von innen her“ auf eine neue Weise funktionieren lassen, auf eine Weise, die sich als Leichtigkeit, Freude, Gesundheit, Kraft und vor allem Verbundenheit ausdrückt – eine Verbundenheit mit dem Ganzen, mit der Welt, mit anderen Menschen, und die am Ende als ein zutiefst wonnevolles Einssein mit Gott erfahren wird.

YOGA – Eine Definition

Eine der möglichen Definitionen für Yoga lautet:

Yoga ist ein unglaublich ausgereiftes und umfassendes System, das alle Methoden und inneren Werte vereinigt, die dich systematisch dem Ziel der Verbundenheit und der Ganzheit näherbringen.

Anhand einer Betrachtung der einzelnen Elemente dieser Definition können wir zu einem tieferen Verständnis dessen gelangen, was Yoga ausmacht und welche Bedeutung Yoga für unser Leben haben kann.

Yoga ist ein unglaublich ausgereiftes und umfassendes ...

Die Anfänge des Yoga gehen mehrere tausend Jahre zurück, die wesentlichen philosophischen Gedanken, die das Wesen des Yoga noch heute bestimmen (Raja-Yoga, Advaita Vedanta, Mantras, Bhakti-Yoga), sind gut 2000 Jahre alt und die Grundformen der heute verbreitet praktizierten Körper- und Atemtechniken entstanden immerhin vor etwa 1000 Jahren. Über unglaublich lange Zeiten wurde das System des Yoga, das im Grunde die Wissenschaft vom Menschsein ist, erforscht, entwickelt und verfeinert.

... System, das alle Methoden und inneren Werte vereinigt ...

Yoga ist mehr als eine Ansammlung von Körperübungen oder Meditationen; Yoga ist ein ganzheitliches und umfassendes System, das seine volle Kraft und Wirksamkeit aus dem Zusammenwirken mehrerer Komponenten bezieht. Ähnlich wie ein Kraftfahrzeug nicht nur aus dem Motor besteht, sondern für seine Funktion der Fortbewegung und des Transports auch Lenkung, Kupplung, Elektronik, Bremsen usw. braucht, so ergibt sich der volle Nutzen des Yoga erst aus dem Zusammenwirken seiner einzelnen Elemente.

Wir können Yoga als ein System betrachten, das im Grunde aus zwei Hauptkomponenten besteht. Ähnlich wie wir, wenn wir das obige Beispiel vom Kraftfahrzeug stark vereinfachen, das Fahrzeug als aus Motor und Lenkung definieren würden, so können wir im Yoga den Motor als die Übungstechniken

identifizieren und die Lenkung als die geistige Einstellung:



Der Yoga-Weg besteht also aus Übungen und aus inneren Werten und Einstellungen: Die Körper-, Atem- und Entspannungsübungen, die Meditation, Mantra-Rezitation und Reinigungstechniken sind es, was wir zumeist meinen, wenn wir sagen „Ich mache jetzt Yoga“: Wir führen diese Techniken durch, die uns energetisieren, unsere Energiebahnen reinigen und uns zentrieren. Für diese Übungen ist es sinnvoll und oft notwendig, sich aus dem Alltag zurückzuziehen; sie bilden den „Yoga auf der Übungsmatte“.

Auf der anderen Seite gibt es die inneren Werte und Einstellungen, die diese Übungen erst zu Yoga-Techniken machen, denn ohne etwa Erwartungslosigkeit, Loslassen und Achtsamkeit wären die Asanas lediglich Gymnastik und keine „Meditation des Körpers“ und man fährt im obigen Gleichnis vom Fahrzeug dieses nur im 1. Gang. Die inneren Werte, die den Übungen erst ihre volle

Wirksamkeit verleihen, kreisen im Wesentlichen um das Loslassen, um Achtsamkeit und Hingabe; da es hier darum geht, wie wir der Welt und ihren Situationen und Herausforderungen in unserem Alltag begegnen, könnten wir hier von einem „Yoga jenseits der Übungsmatte“ sprechen.

Wegen der großen Bedeutung dieser beiden Faktoren „Übungen“ und „Innere Werte“ wird ein separater Aufsatz folgen, der die Details dieses Themas ausleuchtet und es im Alltag umsetzbar macht.

... die dich systematisch ...

Jede einzelne Übung, jeder Augenblick des stillen Innehaltens, jedes Loslassen bringt dich dem Ziel näher. Alles wirkt. Und Yoga wirkt, wie wir noch besprechen werden, allmählich, aber besonders tief gehend. Beson-

Jede einzelne Übung, jeder Augenblick des stillen Innehaltens, jedes Loslassen bringt dich dem Ziel näher. Alles wirkt.

ders die tiefen Strukturen der Psyche, der Gewohnheiten, die sich über viele Jahre, ja Jahrzehnte gebildet haben, brauchen Zeit, transformiert zu werden.

Die verschiedenen Methoden des Yoga wurden auf eine solche Weise entwickelt

und konzipiert, dass sie, in einer auf die individuelle Situation zugeschnittene Kombination angewendet, optimalen und vor allem alle Dimensionen des Menschen umfassenden Erfolg zum Ziel haben.

... dem Ziel der Verbundenheit und der Ganzheit näherbringen.

Der zentrale, eingangs angesprochene Aspekt des Yoga ist die Zielsetzung der Verbundenheit; wir können sie auch als Ganzsein oder Heilsein bezeichnen. Dieses Heilsein, das das System des Yoga zum Ziel hat, ist im Grunde das Ziel jedes einzelnen Menschen: Jeder Mensch sucht dieses Heilsein, sucht inneren Frieden, sucht die Verbundenheit mit allem Sein.



Es ist wichtig, sich bewusst zu machen, dass wir beim Ziel des Yoga nicht von einem abgehobenen, abstrakten und so gut wie unerreichbaren Ziel der Erleuchtung oder des „Aufsteigens“ sprechen, sondern von durchaus vorstellbaren und erreichbaren inneren Zuständen, die zudem von den meisten Menschen in Augenblicken tiefster Freude und Erfüllung bereits erfahren wurden.

Jeder Schritt, jede Übung, jedes Loslassen, jedes Gebet bringt uns diesem Ziel eines umfassenden Heilseins näher – und dieses Heilsein, das mit den Jahren der Yoga-Praxis immer mehr und stärker durch uns hindurchscheint und –strahlt, bringt, weil es sein eigentliches Wesen ist, auch Heilsein, Gesundheit und Gelingen auf allen Ebenen des menschlichen Lebens hervor. Sei es auf der Ebene der physischen oder psychischen Gesundheit, des beruflichen Erfolges, auf der Ebene der persönlichen Beziehungen, der Finanzen oder natürlich im persönlich-spirituellen Bereich – ein Heilsein, das dein innerstes Wesen erfasst hat, bringt Heilsein in allen Ausdrücken deines Lebens hervor.

Yoga kann uns also zu einem Menschen machen, der sich in seinem Umfeld harmonischer und freudvoller ausdrücken kann, und der gesünder und glücklicher ist. Ist es nicht genau das, was wir alle wirklich wollen?



Hinweis: Es wurden bereits die ersten Vortrags-Videos aus der neuen Serie „Essenz des Yoga“ auf youtube hochgeladen:



„Einführung in Yoga“, „Yoga ist Stille“ und „Übung und Loslassen“. Weitere Vorträge sind in Vorbereitung



Die 83 Probleme

Als der Buddha einmal in der Nähe der Felder weilte, kam ein Bauer zu ihm, begrüßte ihn, setzte sich an seine Seite und sagte:

„Oh, großer Lehrer, ich bin nur ein einfacher Bauer. Ich liebe Landwirtschaft. Aber manchmal gibt es Dürre, manchmal Überschwemmungen. Ich bin ein Ehemann. Ich liebe es, verheiratet zu sein. Aber oft habe ich Streit mit meiner Frau. Ich bin ein Vater, ich liebe es, Vater zu sein, aber manchmal sind meine Kinder schlimm und widerspenstig. Was soll ich tun?“

Der Buddha sah den Bauern mit großem Mitgefühl an, streckte beide Hände aus und sagte: „Es tut mir leid, aber ich kann dir mit diesen weltlichen Problemen nicht helfen.“

Der Bauer war für einen Moment sprachlos. Dann sagte er: „Moment mal. Die Leute strömen von allen Seiten zu dir. Sie kommen zu dir und suchen Rat für alles. Und sie gehen erleuchtet weg. Du bist berühmt!“

„Es tut mir abermals leid“, wiederholte der Buddha, „aber ich kann nichts tun, um dir zu helfen. Jede Person hat dreiundachtzig Probleme. Und ich kann ihnen damit nicht helfen.“

„Nun, sag es mir“, bat der Bauer ruhig und hoffte, das Beste aus seinem Besuch zu machen, „womit kannst du mir helfen?“

„Ich kann dir mit dem vierundachtzigsten Problem helfen.“

„Oh, und was ist das?“ Der Bauer beugte sich vor.

„Das vierundachtzigste Problem ist der Wunsch, keine Probleme zu haben.“

Der Bauer war übergücklich. Und der Buddha lehrte ihn, Leiden zu überwinden.



Liebe Leserin, lieber Leser,

Wir geben mit Freude und Begeisterung bereits das 10. Jahr die YogaVision heraus und wir freuen uns, dass unsere Yoga-Zeitschrift bereits in ganz Österreich Anklang gefunden hat. Wir hoffen, dass sie auch dir Inspiration und hilfreiche Information gibt und deinen Alltag bereichert.

Um die YogaVision auf dem gewohnten Qualitätsniveau und frei von zu vielen Werbinseraten zu halten sowie um die Kosten für Druck und Versand zu decken, sind wir auf Spenden angewiesen. Wir freuen uns, wenn du € 3,- oder € 5,- oder auch einen anderen Betrag für unsere Yoga-Zeitschrift spendest – so können wir sie auch weiterhin kostenlos bzw. auf Basis „Freie Spende“ herausgeben.

Herzlichen Dank & Om shanti

Arjuna und das Team der Yoga-Akademie Austria

ZAHLUNGSANWEISUNG AUFTRAGSBESTÄTIGUNG

EmpfängerIn/Name/Firma	YOGAVID GMBH
IBAN/EmpfängerIn	AT75 3219 5001 0042 2634
BIC (SWIFT-Code) der Empfängerbank	RLNWATWASP
Betrag	EUR
Zahlungsreferenz	
IBAN/KontoinhaberIn/AuftraggeberIn	
Verwendungszweck	YOGAVISION

AT

ZAHLUNGSANWEISUNG

EmpfängerIn/Name/Firma	YOGAVID GMBH
IBAN/EmpfängerIn	AT75 3219 5001 0042 2634
BIC (SWIFT-Code) der Empfängerbank	RLNWATWASP
Betrag	EUR
Zahlungsreferenz	
Verwendungszweck	YOGAVISION
IBAN/KontoinhaberIn/AuftraggeberIn	
KontoinhaberIn/AuftraggeberIn/Name/Firma	

006

Betrag	<	Betrag +
Unterschrift Zeichnungsberechtigter		

Detox Yoga

Loslassen und entgiften auf allen Ebenen

Ein Beitrag von Mag. Christina Kiehas



Uns ist ein wunderbares Werkzeug gegeben, unser Körper. Dieser ist nicht nur von Natur aus darauf ausgerichtet, uns am Leben zu erhalten, er ist auch so geartet, dass er konstant entgiftet, abtransportiert, regeneriert und erneuert. Da ist unser Darm, unsere Lunge, unser Blut, die Lymphe, da ist die Leber, da sind die Nieren – unser Körper verfügt über unzählige Systeme und Organe, die tagtäglich damit beschäftigt sind, Schadstoffe für uns abzutransportieren. All das geschieht ganz von alleine, ohne dass wir bewusst darauf einwirken müssen. Natürlich können wir diese Prozesse mit gesunder (sattvischer) Ernährung, dem Verzicht auf Genussmittel und auch Bewegung unterstützen – und insbesondere Yoga bietet uns eine Fülle an Möglichkeiten, das Reinhalten und Säubern unseres Organismus zu fördern: auf körperlicher wie auch geistiger und seelischer Ebene.

Ich möchte dir im Folgenden yogische Wege und Methoden vorstellen, die wir im Sinne

von Detox-Yoga auf den unterschiedlichsten Ebenen anwenden können. Es geht also weniger darum, sich gezielt (nur) eine Woche mit Detox-Wundermitteln zu versorgen, als darum, deine von Natur aus gegebenen Entgifter zu unterstützen. Also nicht nur auf körperlicher Ebene anzusetzen, sondern in der Gesamtheit zu wirken. Und das Wunderbare daran ist: Du kannst all das ganz einfach in deinen Alltag integrieren.

Dein Atem

Jeder natürliche Atemzug nährt und entleert dich. Nur ist es meist so, dass unsere Atmung im Alltag unzureichend ist, vor allem dann, wenn wir unter Stress, dem Vergifter Nummer eins, stehen. Wie du vielleicht weißt, ist der Atem im Yoga ganz zentral. Techniken, die auf den Atem einwirken, nennt man ‚Pranayama‘, was so viel bedeutet wie Atem-

Kontrolle, Atem-Steuerung. Nun besteht eines unserer Ziele beim Yoga darin, den Atem bewusst zu lenken und zu verlängern. Damit versorgst du deinen Körper nicht nur mit mehr Sauerstoff und ‚Prana‘, also Lebensenergie, du förderst über einen langen Ausatem auch das Ausleiten von Schadstoffen, ein Loslassen auf körperlicher, geistiger und feinstofflicher Ebene: Wir können über den Atem Stress abbauen, Verspannungen lösen wie auch Gedanken und Emotionen loslassen. Mit Hilfe des Pranayamas ‚Nadi Shodhana‘, auch Wechsel-Atmung genannt, säuberst du sogar deine Nadis, die ganz feinen Energiebahnen in deinem Körper.



Mantra, Mudra & Atem – gezielt loslassen

Dein Loslassen über den Atem kannst du tiefgehend unterstützen – mit einem Mantra. Innerlich kannst du jeden deiner Atemzüge mit dem Mantra ‚Ich lasse los‘ begleiten. Deine Finger formen das ‚Apana‘-Mudra. Diese Handgeste reinigt und entgiftet den Körper. ‚Apana‘-Mudra hilft bei Nieren- und Darmproblemen. Der Körper wird entschlackt, die Blase entleert, die Menstruation in Gang gesetzt. Selbstbewusstsein, Geduld und innere Harmonie sind Begleiterscheinungen dieser Mudra-Übung.

Setze dich bequem und aufrecht hin – durchaus auf einen Stuhl, denn wir haben ja von Alltagstauglichkeit gesprochen, oder entspanne dich in der Rückenlage – und berühre mit deinem Daumen zart die Spitzen von Mittel- und Ringfinger. Druck ist nicht notwendig, du willst die Energien behutsam in Gang bringen. Schließe sanft deine Augen, begrüße und genieße deinen natürlichen Atem, beobachte, wie er über die Nase ein- und ausströmt. Erlaube schließlich deinem Ausatmen, deutlich länger zu werden, länger als deine Einatmung. Jeder Atemzug wird nun kontinuierlich ein wenig länger und tiefer als der vorhergehende. Wenn du magst, kannst du visualisieren, wie du alles, was dich beschwert, dem Meer übergibst. Die Wellen tragen deine Sorgen davon. Auf diese Weise kannst du auch Gedanken, Gefühle und Muster abgeben.

Feueratmung – Wirkung und Anleitung

Mit dem Pranayama ‚Kapalabhati‘, Feueratmung genannt, kannst du zudem ganz gezielt dein Verdauungsfeuer anregen. Kapalabhati reinigt Körper, Geist und Seele.

Setze dich bequem und aufrecht hin. Nach einem tiefen Atemzug durch die Nase wird die Luft durch die Nase ausgestoßen, ziehe gleichzeitig deinen Bauch ein. Lass das Einatmen von ganz alleine kommen. Zu Beginn sind 10 bis 20 durchgeführte Atemzüge völlig ausreichend; wenn du geübter bist, kannst du die Wiederholungen ausdehnen.



Durch die Vibration im Bauch werden alle Organe massiert und angeregt, deine Lunge wird gereinigt, deine Lungenkapazität erhöht, dein Herz-Kreislauf-System wie auch dein Metabolismus werden angeregt. Kapalabhati verschafft dir ganz viel Energie. Auch Dampf kannst du mit dieser Atemtechnik ablassen. Hast du dich etwa geärgert, dann stelle dir vor, dass du deine Wut mit

jeder Ausatmung loslässt und deinen Geist klärst. Achtung: Diese Übung bitte nicht nach dem Essen, bei Bluthochdruck, Schwangerschaft oder Schmerzen im Bauchraum praktizieren!

Detox-Übungsabfolge: Ujjayi & Asana

Du kannst zu Beginn deiner Praxis einen bequemen, aufrechten Sitz finden, erde dich, richte dich bis über deine Kopfkronen hinweg auf und entspanne all jene Muskeln, die deine Haltung nicht aktiv unterstützen. Schließe sanft deine Augen und forme ‚Apana‘-Mudra. Finde deinen natürlichen Atem und beobachte ihn. Vielleicht poppt etwas auf, das du gerne loslassen möchtest, vielleicht stellt sich etwas ein, das du manifestieren möchtest. Forme daraus dein ganz persönliches Mantra – schließlich hast du mit jeder Ausatmung Gelegenheit, Altes abzugeben, mit jeder Einatmung, Neues zu integrieren. Vertiefe deinen Atem. Fülle deine Lunge von unten und entleere sie von oben. Du kannst innerlich dein Mantra rezitieren. Du kannst auch einen Reibelaut im Bereich des Kehlkopfes entstehen lassen, wenn du mit der ‚Ujjayi‘-Atmung vertraut bist. Diese Atemtechnik reinigt deine Atemwege wie auch deinen Kehlkopfbereich, vertieft und verfeinert deine Atmung, kräftigt das Zwerchfell, tonisiert deinen Organismus und regt sanft deine Schilddrüse wie auch Verdauung an. Bereite dich auf diese Weise rund 10 bis 15 Minuten auf deine Praxis vor und behalte während der Asanas diese Atemweise bei. Natürlich kannst du den Ausatem wieder länger werden lassen als den Einatem.

Lege dich auf deinen Rücken, flexe deine Beine, also verlängere sie über deine Fersen hinaus. Ziehe mit deinem Ausatem das rechte Bein an deinen Körper heran. Massiere mit Hilfe des Atems und des Drucks deines Oberschenkels deine Bauchorgane. Wir beginnen mit dem rechten Bein, da wir zuerst den aufsteigenden Ast des Dickdarmes massieren möchten. Halte diese Übung für 7 Atemzüge oder länger und löse schließlich das rechte Bein, bringe es zum Boden und spüre nach. Dann wiederholst du die Sequenz mit deinem linken Bein und massierst den absteigenden Ast deines Darmes.



Drehe dich auf deinen Bauch. Deine Ellbogen befinden sich nahe deines Körpers, deine Hände unter deinen Schultern, deine Finger sind aufgefächert. Mach die Beine ganz lang, verbinde dein Schambein mit der Matte, verlängere dein Steißbein und aktiviere deine Oberschenkel so, dass sich die Knie vom Boden lösen, drücke auch deine Fußrücken in die Matte. Wenn du mit deiner nächsten Einatmung sanft mit Hilfe deiner Rücken- und Bauchmuskulatur hochkommst, stütze dich auf deine Vorderarme und Hände. Verlängere deinen Kopf entlang deiner Wirbelsäule, lass

deinen Nacken entspannt und ziehe deine Schulterblätter nach unten. Hier massierst du deine Bauch- und Reproduktionsorgane, du öffnest dein Herz, um Neues hereinzulassen. Du kannst getrost 10 Atemzüge fließen lassen. Wenn du mit einem Ausatem wieder deinen Oberkörper senkst, spüre nach und löse durch eine Hin- und Her-Bewegung deines Gesäßes den unteren Rücken.



Komme ins Stehen und grätsche deine Beine, führe die Füße parallel und drehe dann die Zehen etwas nach innen. Richte dich mit deiner Einatmung im breiten Stand auf und gehe mit einer Ausatmung aus der Hüfte heraus in eine Vorbeuge. Dein Oberkörper bleibt dabei ganz lang. Platziere deine linke Hand mittig vor dir, du kannst sie auch auf einem Block oder Buch ablegen, wenn es dir hilft, dich besser auszurichten. Du lässt deinen Atem fließen und öffnest dich mit deinem Ausatem nach rechts. Aus dem Brustraum heraus bringst du deinen rechten Arm nach oben. Achte darauf, dass dein Becken parallel ausgerichtet bleibt und dass dein Fußgewölbe nicht einsinkt. Du kannst nun in dieser Position verharren und

den Atem für 7 Atemzüge fließen lassen, mit einer Ausatmung zur Mitte zurückkommen und die Seiten wechseln, du kannst aber die Seiten auch im Atemrhythmus wechseln.



Twists fördern ebenfalls unsere Verdauung, sie regen die Nierentätigkeit und unsere Entgiftungsprozesse an, außerdem wirken sie aktivierend.

Komme aus dem Vierfußstand mit einer Ausatmung in den hinabschauenden Hund, verringere die Distanz zwischen Händen und Füßen. Solltest du merken, dass sich dein unterer Rücken wölbt, beuge die Knie. Du kannst deine Fersen auf Blöcken oder Büchern platzieren. Lass deinen Kopf ganz locker, zieh deine Sitzbeinhöcker ganz weit nach hinten und oben. Führe deine linke Hand mit der nächsten Ausatmung zur Außenseite deiner rechten Wade, achte darauf, dass dein Becken

nicht aus der Neutral-Stellung gerät. Wenn du möchtest, richte den Blick unter deiner rechten Schulter hindurch. Verbleibe für 5 Atemzüge, komme mit einer Ausatmung wieder zur Mitte zurück und zentriere dich. Du kannst zwischendurch in den Kamelgang kommen, also eine Ferse nach der anderen Richtung Boden ziehend auf der Stelle treten. Wiederhole den getwisteten Hund zur anderen Seite.



Mit dem „Wasserfall“ kannst du deine Praxis abschließen. In der Rückenlage bringst du deinen Po dicht an eine Wand, strecke deine Beine aus und lass sie an der Wand ruhen. Lass ganz locker und spüre, warum die Übung Wasserfall heißt. Angeregt wird hier der Lymphfluss wie auch der Blutfluss umgekehrt, die Position wirkt beruhigend und regenerierend. Nach einigen tiefen Atemzügen lasse deinen Atem wieder natürlich fließen und entspanne in die Position hinein. Hier kannst du quasi ‚ewig‘ bleiben ...

Bilder: Inés Bacher,
www.inesbacher.com



Die Autorin

Mag. Christina Kiehas ist Yogalehrerin und Gesundheitsyoga-Lehrerin, zertifizierte Nuad-Praktikerin (Aus- und Weiterbildung in Thailand und Österreich); tätig in Niederösterreich (Großraum St. Pölten) und Wien. www.yogena.at

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



Yoga und Achtsamkeit in Unternehmen – geht's noch? oder geht das? Ein Interview

Ein Beitrag von Rita Uibner



Die Geschwindigkeit in der Arbeitswelt nimmt immer mehr zu. In vielen Unternehmen jagt eine Restrukturierung die nächste. Kosten- und Gewinnoptimierung sind das Maß aller Dinge vieler Unternehmen geworden. Inzwischen schlagen die Krankenkassen Alarm: rund 17% aller Krankentage gehen auf psychische Erkrankungen zurück, Tendenz steigend.

Können Yoga und Achtsamkeitspraxis in Firmen dazu beitragen, eine werteorientierte Kultur zu entwickeln, in dem das Wohlbefinden der Mitarbeiter und nachhaltige Unternehmensziele gleichwertige Kennzahlen sind?

Rita Uibner war als Diplom Betriebswirtin (FH) ca. 15 Jahre als Führungskraft in diversen Branchen tätig, ist Yogalehrerin (YAA 500, RYS), Yogatherapeutin in Ausbildung; Heilpraktikerin für Psychotherapie und ist Eigentümerin und Gründerin von „The Inner Work“, Praxis für psychologisches Coaching & Yoga. Rita leitet unsere neuen Ausbildungen zum/zur Businessyoga-Lehrer/in; sie hat mit zwei erfolgreichen Kapazitäten aus der Wirtschaft, Roland Falb und Ernst Gugler, gesprochen.



„Zeit ist Geld“; durch die Globalisierung stehen immer mehr, inzwischen auch kleine und mittlere Unternehmen unter großem Kostendruck. Ist da achtsames Handeln und Denken nicht eher hinderlich?

Roland: Das Gegenteil ist nach meiner tiefen inneren Überzeugung und meiner langjährigen Erfahrung als Unternehmensberater und Coach der Fall: Wir leben in einer Zeit großer Umbrüche. Die Welt ist durch die Glo-

balisierung hoch komplex geworden, außerdem erleben wir gerade den wahrscheinlich größten Technologiesprung, den die Menschheit jemals gemacht hat, durch die Entwicklungen im Bereich „Künstlicher Intelligenz“. Das alles führt zu großen unternehmerischen Chancen, gleichzeitig aber auch zu großer Verunsicherung, welchen Weg Unternehmen nun einschlagen sollen.

Diese Unsicherheit spüren die Manager, aber

letztlich auch jeder einzelne Mitarbeiter in einem Unternehmen. Die Lösung kann nicht sein, „noch schneller zu laufen“, sondern es bedarf einer klaren Fokussierung auf die Kern-Kompetenzen eines Unternehmens und auf die Kern-Fähigkeiten eines jeden Mitarbeiters. Diese Rückbesinnung kann nur glücken, wenn man in aller Ruhe und Achtsamkeit einen Prozess der Selbsterfahrung, der Prüfung von Optionen und dem Füllen klarer Entscheidungen durchläuft. Diesen Prozess in Achtsamkeit hat jedes Individuum zu durchlaufen, um seine Lebensorientierung zu (re)definieren, aber auch jedes Unternehmen, um seinen wirtschaftlichen Erfolg nachhaltig abzusichern.

Hast du dich deshalb als ehemaliger Manager und jetzt Partner der Unternehmensberatung Roland Berger Österreich dafür entschieden, tiefer in den Yoga einzutauchen und eine Yogalehrerausbildung zu absolvieren?

Roland: Mein Einstieg in den Yoga war zunächst ausschließlich durch persönliche Motive geprägt. Ich habe vor zehn Jahren den inneren Drang gespürt, einen Weg zu einer erweiterten Form meiner Spiritualität zu suchen, und habe ihn im Yoga gefunden. In den nachfolgenden Jahren meiner Übung und Praxis habe ich festgestellt, dass es gerade im Management von Unternehmen viele „Interessierte“ gibt, die Ähnliches suchen wie ich. Die waren aber alle, so wie ich vor meinen yogischen Erfahrungen, ziemlich ratlos, was sie tun oder wohin sie sich wenden sollen. Angespornt durch meine eigenen Erlebnisse und die positiven Wirkungen, die ich durch meine eigene yogische Praxis erfahren durfte, habe ich letztlich beschlossen, die Ausbildung zum

Prof. Dr. Roland Falb ist seit 25 Jahren Unternehmensberater als Leiter des Wiener Büros von Roland Berger, der größten Strategieberatung weltweit mit europäischen Wurzeln. Er



unterstützt Unternehmen jenseits der österreichischen Grenzen auch in CEE (Central and Eastern Europe), den USA und Asien (China, Japan). Seit Jahren ist Roland aber auch als Coach tätig, einerseits für Unternehmen in Phasen kultureller Veränderung, aber auch als persönlicher Coach für Führungskräfte in Unternehmen, die Neuorientierung in ihrem Leben suchen. Er ist ein Yoga-Lehrer, der sich vor allem auf die Vermittlung von „Meditation im Leben“ fokussiert: Dabei spielt das Üben und Anwenden von Achtsamkeit im täglichen Alltag, gerade auch im Berufsalltag, eine besondere Rolle.

Ernst Gugler ist Unternehmer, Visionär und Yogalehrer. Sein Unternehmen, das Kommunikationshaus gugler*, zählt seit bald 30 Jahren zu den großen „green brands“ Österreichs, es vereint auf



einzigartige Weise Nachhaltigkeit und Spiritualität mit wirtschaftlichen Erfolg. Das Ergebnis: die grünste Druckerei Österreichs sowie Kreislaufwirtschaft und Sinnstiftung in allen Facetten. Ernst selbst ist aktiver Yogalehrer, die buddhistische Achtsamkeitspraxis ist fixer Bestandteil seines Lebens. Außerdem absolviert er gerade das Teacherstraining für Authentic Movement und Contact Improvisation.

Yoga-Lehrer zu machen, um zielgerichteter und auch „professioneller“ Anleitungen zu neuen Lebenserfahrungen geben zu können.

Ernst, du hast dein Unternehmen 1989 gegründet und bietest jetzt Branding, digitale Kommunikation und Druck aus einer Hand an. Was hat dich zum Yoga gebracht?

Ernst: Bis 2008 kannte ich Yoga überhaupt nicht. Ich hatte damals beinahe ein Burnout – war unkonzentriert, hatte Schlafstörungen und auch gesundheitliche Beschwerden. Ein Freund empfahl mir Yoga und hat mich dann auch zu einer Stunde mitgenommen. Und es hat mir sofort gutgetan. Einige Jahre später hat mir ein anderer Freund einen Gutschein für eine Yogalehrer-Ausbildung bei der Yoga-Akademie Austria angeboten, den er nicht mehr vor hatte einzulösen. Ich nahm an und bin seit 2012 Yogalehrer. Magisch ist die Tatsache, dass ich rund 40 Jahre vorher in einer Buchhandlung die Bhagavad Githa und ein Buch über Krishna gekauft habe, obwohl ich damals keine Ahnung von Yoga und Hinduismus hatte. Ich habe die Bücher damals auch nicht gelesen, weil mir der Inhalt etwas suspekt erschien. Vertieft habe ich mein Wissen und Erfahrung dann noch 2014 mit einer mehrjährigen Ayur-Yogatherapie-Ausbildung bei Remo Rittiner.

Hat sich dadurch etwas an deinem Führungsstil geändert?

Ernst: Ja, sehr viel. Früher war ich überzogen leistungsorientiert. Das heißt, ich definierte mich stark über das Erreichte und weniger über das Bewusst-Sein. Der Zugang zu meinen Gedanken, Gefühlen und Emotionen war sehr unbewusst und die Verbindung mit

Menschen erfolgte mehr über die Ratio als über das Herz. Durch meine konsequente Meditations- und Yogapraxis gelingt es mir immer besser, präsent und empathisch zu sein. Besonders in Meetings und persönlichen Gesprächen profitieren andere und ich von dieser wichtigen, vielleicht sogar wichtigsten Führungsqualität. Darüber hinaus ist mein innerer Raum größer geworden und hilft mir, in schwierigen Situationen gelassener und fokussierter zu bleiben. Diese innere Qualität scheint nach außen zu strahlen. Und umgekehrt kommuniziert und stärkt meine äußere, durch Hatha-Yoga aufgerichtete, Haltung auch die innere Haltung. Viele meinen, dass meine innere Entwicklung in den letzten Jahren positiv nach außen strahlt.

SAP, Thyssen Krupp, DM - beispielsweise bei all diesen Unternehmen ist Achtsamkeitstraining und -Praxis ein fester Bestandteil ihrer Unternehmenskultur geworden. Was sind deine Erfahrungen? In welcher Art von Unternehmen gibt es eine Nachfrage nach Achtsamkeitstraining und Yoga?

Roland: Für mich ist es ein großartiges Zeichen, dass die genannten Großkonzerne dieses Thema aufgegriffen haben und als „Leuchttürme“ fungieren. Im übrigen werden gerade diese Unternehmen auch beim Recruiting neuer Mitarbeiter als besonders attraktive Arbeitgeber angesehen.

Die Sinnhaftigkeit von Achtsamkeitstraining hat aber nichts mit der Unternehmensgröße zu tun, was ja am Beispiel des Unternehmens von Ernst sofort bewiesen werden kann. Ganz im Gegenteil, ich habe die Erfahrung gemacht, dass in mittelständischen Unter-

nehmen durch die größere Nähe des Managements zu den Mitarbeitern Effekte aus dem Achtsamkeitstraining schneller und unmittelbarer umgesetzt werden können.

Dies erfordert aber ein klares Commitment der Manager oder Eigentümer eines Unternehmens, das „Wagnis“ Achtsamkeitstraining einzugehen. Ich persönlich habe Unternehmen in vielen Ländern und auf allen Kontinenten beratend kennen gelernt und muss an dieser Stelle kritisch anmerken, dass gerade österreichische Unternehmen in der Akzeptanz „neuer Wege“ große Verhaltenseigenheiten zeigen. Das hat vielfältige Gründe, die zu erklären, den Rahmen dieses Interviews sprengen würde.

Aber das bedeutet letztlich, dass Yoga-Lehrer gerade in Österreich vor einer ganz besonderen Herausforderung stehen, hier Überzeugungsarbeit zu leisten.

Welche Veränderungen hast du bei deinen Klienten bemerkt?

Roland: Diese Veränderungen sind so vielfältig, dass ich darüber schon ein Buch schreiben könnte!

Die Transformation der Unternehmen, in denen Achtsamkeit zu einem wichtigen Wert und Teil der Unternehmenskultur geworden ist, pflegen einen anderen Kommunikationsstil, stellen den Mitarbeiter als „wichtigstes Gut“ in den Vordergrund und beschäftigen sich intensiver mit dem Thema Nachhaltigkeit, sowohl im Sinne der Ressourcenschonung, als auch im sozialen Bereich.

Letztlich, und das sollte ganz besonders be-

achtet werden, treffen diese Unternehmen klügere wirtschaftliche Entscheidungen und sind somit im Wettbewerb auch erfolgreicher!

Warum ist das so? Weil durch einen veränderten Führungsstil eine höhere Meinungs- und Erfahrungsvielfalt zugelassen wird und damit nicht nur die (manchmal in die falsche Richtung orientierten) Meinungen der Manager Beachtung finden, sondern gerade auch der Erfahrungsschatz der Mitarbeiter Bedeutung bekommt. Dass dies auch zu einer höheren Motivation der Mitarbeiter beiträgt, muss nicht noch betont werden.

Wie bist du in deiner Firma vorgegangen, um Yoga, bzw. Achtsamkeitspraxis deinen Mitarbeitern anzubieten?

Ernst: Seit 2012 unterrichte ich ein Mal je Woche Yoga und gebe den Mitarbeiter/innen die Möglichkeit, daran kostenlos teilzunehmen. Eine Gruppe von rund 6 Personen hat diesen Service auch angenommen. Anfangs habe ich die Einheiten in unserem Bio Bistro abgehalten. Die Stunden fanden immer am Abend statt. Zu einem Zeitpunkt, wo im selben Gebäude in der Produktion noch Betrieb war. Ich merkte jedoch, dass es den Mitarbeitern dann doch etwas schwerer fiel, sich im betrieblichen Umfeld völlig zu entspannen. Daher übersiedelte ich nach einiger Zeit in mein privates, kleineres Yogastudio. In diesem Raum habe ich dann auch einige Einzelsessionen angeboten. Aus Zeitgründen habe ich dieses Angebot jedoch ruhend gelegt.

Lange vor dem Yoga-Angebot für die Mitarbeiter haben wir regelmäßig Achtsamkeitsseminare im Betrieb veranstaltet und angeboten. Mitarbeiter konnten daran begünstigt

teilnehmen. Begonnen haben wir damit 2009. Trainer war Dr. Kai Romhardt, Dharmalehrer in der Linie von Thich Nhat Hanh und Initiator des „Netzwerk Achtsame Wirtschaft. Diese Seminare mündeten dann in der Entscheidung, 2011 die Regionalgruppe „Netzwerk Achtsame Wirtschaft Melk“ zu gründen. Ziel war es, eine kleine Sangha (Gemeinschaft; Anmerkung d. Red.) zu etablieren, die sich ein Mal pro Monat zur gemeinsamen Achtsamkeitspraxis trifft. Mittlerweile finden die Praxisabende nicht mehr unter dem Dach des NAW, sondern im Rahmen meines Yogaangebotes mehr oder weniger regelmäßig statt.

Seit rund 2 Jahren haben wir im Betrieb einen „Raum der Stille“ eingerichtet. Jeder Mitarbeiter hat die Möglichkeit, darin zu meditieren oder sich für ein „Power Nap“ zurückzuziehen. Leider wird diese Rückzugsmöglichkeit selten in Anspruch genommen. Wie es scheint, liegt es daran, dass noch ganz wenige Mitarbeiter und Führungskräfte Meditation in ihren Alltag integriert haben. Weiters fiel es den Meditierenden schwer, sich in den Raum der Stille zurück zu ziehen, wenn der Kollege gerade mit seiner Arbeit nicht zurückkommt und gestresst ist.

Welche Schwierigkeiten sind dir bei der Einführung von Yoga in deiner Firma begegnet?

Ernst: Es gibt Mitarbeiter, denen es einfach gelingt, in das jeweilige Rollenverhältnis zwischen Chef/ Mitarbeiter oder Yogalehrer/ Yogaübende zu schlüpfen. Anderen wiederum fällt es schwer bzw. ist es gar nicht möglich, sich in der Rolle des Übenden von mir anleiten und ggf. beim Korrigieren berühren zu lassen.

Für mich war die größte Herausforderung, kongruent zu sein. D.h. das, was ich als Yogalehrer zu vermitteln versuche, auch in der Rolle des Chefs zu leben.

Anfangs habe ich auch das Singen von Mantrien einfließen lassen und dabei Irritationen ausgelöst. Oder dass z.B. alleine schon das Wort „Meditation“ einige verschreckt. D.h. es braucht ein an die Menschen angepasstes Vermittlungsvokabular und Methodiken.

Wie wichtig wird es in der Zukunft sein, gute Mitarbeiter stärker an das Unternehmen zu binden, indem auch die sogenannten weichen Faktoren (soft facts) die zur Arbeitszufriedenheit beitragen, beachtet werden?

Roland: Unsere Zeit großer technologischer Veränderungen ist geprägt durch den „war for talents“. In manchen Berufsgruppen, wie beispielsweise im Bereich der IT oder spezieller Technologien herrscht eklatanter Mangel an Arbeitskräften. Österreich und ganz Europa stehen hier im Vergleich zu den Triaden-Ländern China und den USA vor großen Herausforderungen.

Außerdem haben sich die Anforderungen an Arbeitgeber, gerade bei den jungen Generationen von Nachwuchskräften signifikant geändert. Nicht mehr die Sicherheit des Arbeitsplatzes oder das Gehalt stehen im Vordergrund, sondern die Herausforderungen durch einen möglichst interessanten und sinnerfüllten Job. Abgesehen davon, dass sich der Zugang zu selbstständigem Unternehmertum, leicht belegbar durch die vielen Start-ups, die mittlerweile weltweit die größten Innovations-Pools geworden sind, völlig

verändert hat. Daher, wie schon beschrieben: Unternehmen, die Achtsamkeit pflegen, erscheinen berechtigt als die besseren, attraktiveren Arbeitgeber. Letztlich, weil sie erfolgreicher sind und das Arbeiten im Rahmen einer positiv motivierenden Kommunikationskultur stattfindet.

Möchtest du weiterhin Yoga und Achtsamkeitstraining zu einem festen Bestandteil der Mitarbeiterentwicklung und der Unternehmenskultur machen?

Ernst: Ja, unbedingt. Wir und die Welt braucht reflektierte, bewusste und vitale Menschen, die den immensen Anforderungen der heutigen Zeit wie z.B. Klimawandel, Erdausbeutung, Globalisierung, Kapitalismus, Konzernmacht, Burnout.... gewachsen sind. Zukünftig wollen wir mein privates bestehendes Angebot durch das Hinzuziehen einer externen Yogalehrerin und Mediations- und Achtsamkeitslehrer intensivieren und neu beleben. Dies schließt auch Weiterbildungsangebote im Bereich „Achtsame Kommunikation“ mit ein.

Welche Themen muss deiner Erfahrung nach ein guter Business Yogalehrer abdecken können?

Ernst: Er muss selber noch mit einem Bein in der Wirtschafts-/Arbeitswelt stehen und alles aus der persönlichen Praxis und Erfahrung heraus lehren können. Also jemand, der das lebt, was er „predigt“. Bestandteile einer Business Yoga Lehrerausbildung sollten neben den klassischen Inhalten (Asanas, Pranayamas) die folgenden Themen sein: Stress- und Zeitmanagement; Meditations- und Entspannungstechniken, Yogatherapieausbildung

für persönliches Yoga-coaching; und er muss die Fähigkeit haben, die Inhalte, vor allem die philosophischen Inhalte, in eine Businesssprache zu übersetzen.

Wie schätzt du die Entwicklung der Nachfrage nach Achtsamkeitstraining und Yoga in Unternehmen ein?

Roland: Ich bin überzeugt, dass dieses Thema signifikant an Bedeutung gewinnen wird. Gerade in Österreich, wo ja, wie schon gesagt, ein großer „Nachholbedarf“ besteht.

Gerade, weil in Österreich aber eine „Skepsis“ überwunden werden muss, ist es umso wichtiger, dass sich jene Yoga-Lehrer dem Thema annehmen, die fundierte Erfahrungen in der klassischen Arbeitswelt und idealerweise im Umgang mit Führungskräften besitzen und auch „auf Augenhöhe“ mit Managern agieren können. Will man „Business Yoga“ promoten, dann muss man sich im Klaren sein, dass dies etwas anderes ist, als einen „klassischen“ Yoga-Kurs für Firmenmitarbeiter anzubieten.

Herzlichen Dank für das offene und sehr informative Gespräch. Ich denke, ihr habt deutlich gemacht, dass es einer gut strukturierten und durchdachten Ausbildung bedarf, um den Anforderungen und Erwartungen von Unternehmern, bzw. von den Entscheidungsträgern in Unternehmen gerecht zu werden. Ebenfalls sehr wichtig erscheint mir der Aspekt, dass ein Business Yoga Lehrer unbedingt selbst Erfahrungen in der klassischen Arbeitswelt gesammelt haben muss, um glaubhaft zu sein.

Welt- Meditation

Von Arjuna P. Nathschläger



Immer mehr Menschen spüren, dass unsere Welt zunehmend aus den Fugen gerät. Auf der einen Seite sind die Entwicklungen in der äußeren Welt gezeichnet durch Klimawandel, Umweltverschmutzung und Kriege, die Menschen sehen sich konfrontiert mit einer Flut von neuen Gesetzen und Verordnungen, mit den Folgen der Migrationskrise, Kriminalität und oft künstlichen Ideologien, und auf der anderen Seite entstehen im persönlichen Bereich Krisen und Herausforderungen gesundheitlicher, beruflicher, finanzieller, sozialer oder spiritueller Natur. Die Zeitqualität ist sehr intensiv, die Ereignisdichte nimmt weiter zu und viele Menschen fragen sich, was der einzelne tun kann, um die Dinge zum Besseren zu wenden.

Wir können natürlich versuchen, direkt gegen die zahllosen Fehlentwicklungen in der Welt anzukämpfen, mit Unterschriftenaktionen, Demonstrationen, Friedensmärschen und anderen Maßnahmen, und diese werden oft sinnvoll und notwendig sein, doch sollten wir uns darüber klar sein, dass wir gegen das Dunkel nicht direkt ankommen können, sondern nur dadurch, dass wir das Licht mehren.

Alle kritischen Entwicklungen auf der Welt entspringen einem zugrunde liegenden Bewusstsein oder vielmehr einem Mangel an Bewusstsein, sodass eine wirklich dauerhafte, „nachhaltige“ und alle Ebenen erfassende Besserung nur dann erreicht werden kann, wenn man direkt am allgemeinen Bewusstsein der Menschheit ansetzt.

Mira Alfassa, die „Mutter“ lehrte, dass das Beste, was der Mensch für die Welt tun kann, ist, an der eigenen Entwicklung, am eigenen Bewusstsein zu arbeiten. Damit wirkt jeder, der Yoga praktiziert, nicht nur an seinem persönlichem Heil-

sein und inneren Frieden, sondern auch heilsam auf das gesamte Bewusstseinsfeld der Menschheit ein. Doch wir können noch mehr tun: Wir können gezielt das allgemeine Bewusstseins- und Lichtniveau der Menschen durch gemeinsame Meditation anheben, und so die Dunkelheit, die allen Formen von Gier, Lüge, Hass und Verblendung zugrunde liegt, nach und nach auflösen.

Experimente haben gezeigt, dass, wenn eine große Anzahl von Menschen gemeinsam und

„Wo Licht ist, kann keine Dunkelheit sein.“

Paramahansa Yogananda

gleichzeitig auf Qualitäten wie Licht, Liebe und Frieden meditiert, die äußere Welt ohne erkennbare physische Einwirkung signifikant beeinflusst wird. Zusätzlich zu den Wirkungen auf das allgemeine Bewusstsein, also auch auf die nicht meditierenden Menschen, hat diese Meditation natürlich auch heilsame Wirkungen für die Meditierenden selbst: Die lichtvolle Energie, die du aussendest, wird auch dir selbst zum Segen:

„Ein guter Gedanke ist ein dreifacher Segen. Zuerst nützt der dem, der ihn denkt, indem er seinen Geistkörper verbessert. Zweitens nützt er dem, über den er gedacht wird. Letztlich nützt er der ganzen Menschheit, da die allgemeine geistige Atmosphäre verbessert wird.“

Swami Sivananda

In den 70er-Jahren des 20. Jahrhunderts gab es Studien in den USA, die den Effekt der Meditation vieler Menschen auf die Gesamtbevölkerung mit erstaunlichen Ergebnissen belegten. Es wurde in bestimmten Städten gezielt von einer großen Anzahl von Menschen meditiert und die Auswirkungen auf die Menschen im Vergleich zu Menschen in Städten, in denen nicht meditiert wurde, statistisch ausgewertet. Das Ergebnis zeigte, dass unter anderem bei Gewaltverbrechen, Autounfällen und Selbstmorden eine signifikante positive Auswirkung festzustellen war. Die Versuche, die über mehrere Jahre durchgeführt wurden, zeigten eine ständige Abnahme dieser Ereignisse, während sie in den Vergleichsstädten sogar zunahmten.

Stelle dir vor, welche Wirkungen erzeugt werden könnten, wenn eine großen Anzahl von Menschen, tausende, vielleicht bald hunderttausende, täglich die Erde von göttlichem Licht umhüllt sehen und Gedanken des Friedens, der Wahrheit und Gerechtigkeit aussenden. Der Prozess der Bewusstwerdung der Menschheit, der bereits stattfindet, würde enorm unterstützt werden.

Durch die Publikationen der Yoga-Akademie Austria, durch die YogaVision, durch unsere Webseiten und mit Newsletters erreichen wir an die 50.000 Menschen in ganz Österreich und über Vernetzungen mit Partnern und Zeitschriften kann sich diese Zahl noch vervielfachen. Lass uns gemeinsam täglich heilende, segnende Energien senden – diese wenigen Minuten täglich können sich, multipliziert mit vielen Sendern, multipliziert mit vielen Tagen, zu unglaublichen Energien addieren!

Wir möchten dich herzlich einladen, am Projekt „Welt-Meditation“ mitzuwirken – in dem Rahmen, in dem Umfang und in der Weise und Form, die sich für dich persönlich richtig und stimmig anfühlt.



Die Welt-Meditation in der Praxis

Form

Es gibt verschiedene Formen, in denen du die Welt-Meditation durchführen kannst:

Sie kann reichen von einem kurzen Innehalten im Alltag bis zu einer längeren formellen Sitzung mit Kerzenlicht, Räucherstäbchen und einer Dauer von 30 Minuten oder mehr. Und natürlich sind auch alle Formen dazwischen möglich, eine oder mehrere Minuten, im Sitzen und im Stehen oder im Gehen, still oder mit gesprochener Affirmation / Gebet, mit oder ohne Armbewegungen – fühle in dich hinein, in welcher Form die Energie der Segnung und der Heilung durch dich ausgedrückt werden möchte.

Zeit

Besonders wirksam wird es sein, wenn der Energie-Impuls zu einer bestimmten Zeit ausgelöst wird. Wir schlagen vor, täglich um 12 Uhr Mittag zu meditieren. Wenn das für dich nicht möglich ist, kannst du für dich eine andere passende Übungszeit festlegen, die sich in deinen Tagesablauf gut einfügt, am besten täglich zur gleichen Zeit.



Die Meditationstechnik

Wähle eine der unten beschriebenen Techniken aus oder leite eine für dich persönlich passende daraus ab:

1 – Affirmation

Verbinde die folgende Affirmation mit deiner Ein- und Ausatmung: „Ich atme Gottes Liebe und Licht ein und ich atme Frieden und Vergebung für die ganze Welt aus.“

Oder die folgende Affirmation, ausgesprochen, innerlich gehört oder nur gefühlt: „Möge die Menschheit in Frieden, Wahrheit und Gerechtigkeit leben“. Diese Qualitäten kannst du natürlich ersetzen durch andere, die dir geeigneter erscheinen, etwa Licht, Liebe, Freiheit usw.

2 – Visualisierung

Halte deine Hände vor dem Körper so, als würdest du die Welt halten (Foto) und visualisiere, wie aus deinen Händen Liebe, Segen und Heilung für die Welt strömt.

3 - Deine eigene, persönliche Technik

Je mehr Menschen auf diese Weise meditieren und Licht in die Welt schicken, desto wirksamer wird diese Aktion. Deshalb: Lade Freunde, Bekannte und Verwandte ein, mitzumachen, jeder in seinem eigenen Stil, auf die eigene Weise.

Von besonderer Bedeutung wird es sein, mit dieser Meditation beharrlich fortzufahren und nicht nach einigen Tagen oder Wochen aufzuhören. So wie sich die negativen Energien von Haß, Gier, Macht- und Kontrollstreben über viele Jahre und Jahrhunderte aufgebaut haben, wird es auch ein ausdauerndes Arbeiten brauchen, um sie wieder aufzulösen. Deshalb: Bleibe dran und mache es dir zur täglichen Gewohnheit, Licht, Liebe und Wahrheit zu senden - es kommt nicht nur der Welt zugute, sondern auch dir selbst, deiner persönlichen Entwicklung und Entfaltung!

Noch eine Anregung:

Wir freuen uns über dein Feedback zu dieser Idee und zu Erfahrungen mit der Welt-Meditation. Mit deiner Zustimmung (bitte im Mail angeben) können wir dein Feedback auf unserer Website www.yogaakademieaustria.com und in der YogaVision publizieren, um viele Menschen zu ermutigen, an diesem Projekt teilzunehmen.

Lass uns gemeinsam Licht in die Welt bringen und damit selbst zum Licht werden!

Om shanti

Arjuna und das Team der Yoga-Akademie Austria



Yoga fürs Leben



Der Weg der Freude Ein neues Yoga-Konzept



Der Mensch bewegt sich in seinem Leben auf eine bestimmte Weise, die er von Kindesbeinen an beobachtet und lernt – im Modus der Angst, der Ablehnung, des Kampfes und der Kontrolle, des Ego und des Leidens. Dieser Modus, der immer wieder Leid und Krankheit mit sich bringt, ist auf allen Ebenen des menschlichen Lebens wirksam: In der Erziehung, der Ausbildung, in Medien, Werbung, Beruf und Wirtschaft, Gesundheitswesen, oft sogar in der Spiritualität. Wir leben seit vielen Jahren auf diese Weise und sie ist uns so tief eingepägt, dass sie uns ganz natürlich erscheint. Den meisten Menschen ist gar nicht bewusst, dass es zu diesem geistigen Modus eine Alternative gibt – den mit Vertrauen, Annahme, Stille und Bewusstheit verbundenen Weg der Freude.



Es bedarf sowohl einer Erinnerung an den Weg der Freude als auch eines „Trainings“, eines „Umprogrammierens des Geistes“, um diesen Weg als die dem Menschen gemäÙe und natürliche Lebensweise zu erkennen und zu leben. Drei Schritte führen uns zurück auf den Weg der Freude:

1. Das Verstehen der Funktionsweise und Zusammenhänge;
2. Das Vertiefen der Stille und Schulen der Bewusstheit über Asanas und Meditation;
3. Das Leben von Bewusstheit und Stille im Alltag über die Alltagsübungen.

Die Seminare

Die Seminarfolge wird mit Beginn 2019 vereinfacht, um das *Yoga fürs Leben*-Konzept noch leichter zugänglich zu machen: Das gesamte Yoga fürs Leben-System kann nun bereits in einem Wochenendseminar kennengelernt und nach Wunsch in einem zweiten Seminar vertieft werden. Ausführliche Seminarskripten im Gesamtumfang von ca. 100 Seiten begleiten ein hoch effektives Yoga-System.

Seminar 1 - yoga.grundlagen

- *Einführung in das System Yoga fürs Leben:* Wie du durch Bewusstheit, Loslassen und Stille Zufriedenheit und Lebensfreude erlangst.
- *Die Yoga fürs Leben-Übungsfolge und der Sonnengruß:* Die Balance aus Beweglichkeit und Kraft finden.
- *Die grundlegenden Atemübungen:* Den Atem vertiefen und verlangsamen.
- *Meditation:* Was ist Meditation, wie funktioniert sie? Die wirksamsten Meditationstechniken; Meditation als Königsweg zu Bewusstheit und Stille.
- *Yoga fürs Leben im Alltag:* Techniken, um auch im Alltag jederzeit ein Tor zur Daseinsfreude öffnen zu können.



Seminar 2 - yoga.vertiefung

- Die Basisübungsreihe an deine individuellen Bedürfnisse anpassen.
- *Yoga und Gesundheit:* Was ist Gesundheit? Was ist Heilung und Heilsein?
- Die 10 Yoga-Top-Tipps für die Erhaltung der Gesundheit.
- Meditationen, nährnde Übungen und Alltagsübungen, um deine individuelle Praxis zu bereichern..
- *Die Erforschung:* eine der effizientesten Techniken der Selbsterfahrung.



NEU: Die Yoga fürs Leben-Übungskarten

Spielend Freude finden

Wenn wir lernen, still und bewusst zu sein, können wir die Welt wahrnehmen, wie sie ist und unsere eigene Wahrheit zum Ausdruck bringen. Dadurch erfahren wir die bedingungslose Freude am Sein und gewinnen Vertrauen ins Leben, während sich ganz von selbst unser Leid auflöst.

Das Kartenset „Spielend Freude finden“ enthält 44 der effizientesten Übungen aus unterschiedlichen Traditionen, die dir helfen, diese Qualitäten zu stärken. Zusätzlich beinhaltet es 22 Praxismomente, mit denen du die innere Freude auch in deinen Alltag mitnehmen kannst.

Bestellbar unter www.innerjoy.at, €19,90

ISBN: 978-3-903163-11-9



Das Kartenset zur inneren Freude ...

- enthält 66 Übungen = 66 Tore zur inneren Freude
- ermöglicht dir, sofort zu beginnen und den ersten Schritt auf dem Weg der Freude zu machen
- lässt dich deine ganz individuelle Praxis finden
- ist spielerisch und erleichtert dir, neue, heilsame Gewohnheiten zu schaffen
- enthält viele Alltagsübungen, um die positiven Wirkungen der Praxis ins tägliche Leben mitzunehmen
- ist eine Quelle von Ideen für den Unterricht von Yoga- oder Meditationskursen



Tipp: Die Yoga fürs Leben-Videos

Auf der Website www.yogaseminare-austria.com und auf dem youtube-Kanal Yoga fürs Leben findest du eine Reihe von interessanten Video-Vorträgen, die dir Konzept und Inhalt des Yoga fürs Leben-Systems nahe bringen:

- Yoga fürs Leben - eine Einführung
- Yoga fürs Leben - Die Grundlagen
- Der Yoga fürs Leben-Sonnengruß
- Einführung in die Meditation
- Übung der liebenden Güte





Seminarkalender Winter / Frühjahr 2019

Wien

1210 Wien	Termin	Ort	Kosten	Leitung
YFL-3 yoga.gesundheit	17.11. + 18.11.2018	YoVeda Austria Am Spitz 16/14 1210 Wien	€ 190,-	Robert Rauchwarter robert@yoveda.at 0677-6241 3890

1210 Wien	Termin	Ort	Kosten	Leitung
YFL-1 yoga.basics	19.01. + 20.01.2019	YoVeda Austria Am Spitz 16/14 1210 Wien	€ 190,-	Jyothi Judit Hochbaum judit@orbis-elementa.at 0676-4276 228
YFL-2 yoga.meditation	23.02. + 24.02.2019		€ 190,-	
YFL-3 yoga.gesundheit	23.03. + 24.03.2019		€ 190,-	

Niederösterreich

2620 Neunkirchen	Termin	Ort	Kosten	Leitung
YFL-3 yoga.gesundheit	10.11. + 11.11.2018	Surya Yoga Wiener Straße 40 2620 Neunkirchen	€ 190,-	Irene Surya Bauer suryayoga@gmx.at tel 0676-9446 780

3100 St. Pölten	Termin	Ort	Kosten	Leitung
YFL-2 yoga.vertiefung	04.05. + 05.05.2019	Emmaus City Farm Wiener Straße 127a 3100 St. Pölten	€ 190,-	Christine Kiehas info@yogena.at tel 0660-1674 338

3252 Petzenkirchen	Termin	Ort	Kosten	Leitung
YFL-1 yoga.basics	10.11. + 11.11.2018	Gemeindeamt Bergmannplatz 2 3252 Petzenkirchen	€ 190,-	Elke Brenner elke.brenner@liwest.at tel 0676-8252 3291

3353 Seitenstetten	Termin	Ort	Kosten	Leitung
YFL-1 yoga.basics	18.01. + 19.01.2019	Bildungszentrum St. Benedikt Promenade 13 3353 Seitenstetten	€ 190,-	Evelyn Veigl evelynyoga@gmx.at 0650-8181 501
YFL-2 yoga.meditation	16.03. + 17.03.2019		€ 190,-	

Oberösterreich

4111 Walding	Termin	Ort	Kosten	Leitung
YFL-1 yoga.grundlagen	19.01. + 20.01.2019	Seminarraum AETAS Mursberg 29	€ 190,-	Sabine Praher sabine@yoga-praher.at tel 0680-3047 890
YFL-2 yoga.vertiefung	02.03. + 03.03.2019	4111 Walding	€ 190,-	

4451 Garsten	Termin	Ort	Kosten	Leitung
YFL-3 yoga.gesundheit	17.11. + 18.11.2018	Großkandlerhaus Dambachstr. 113 4451 Garsten	€ 190,-	Elke Brenner elke.brenner@liwest.at tel 0676-8252 3291

4575 Roßleithen	Termin	Ort	Kosten	Leitung
YFL-3 yoga.gesundheit	10.11. + 17.11.2018	Yogaraum ChriYoga Mayrwinkl 16	€ 190,-	Christa Pawluk christa.pawluk@gmail.com tel 0650-6685 099
YFL-1 yoga.grundlagen	09.03. + 16.03.2019	4575 Roßleithen	€ 190,-	
YFL-2 yoga.vertiefung	06.04. + 13.04.2019		€ 190,-	

4644 Scharnstein	Termin	Ort	Kosten	Leitung
YFL-3 yoga.gesundheit	17.11. + 18.11.2018	Rikis Yogazentrum Sperrwald 1	€ 190,-	Friederike Lachmair lachmair@almtal.net tel 0664-4331 288 07615-7000
YFL-1 yoga.grundlagen	26.01. + 27.01.2018	4644 Scharnstein	€ 190,-	

4681 Rottenbach	Termin	Ort	Kosten	Leitung
YFL-1 yoga.basics	23.03. + 24.03.2019	Seminarhof Schleglberg	€ 190,-	Doris Maria Frömel doris@froemel.at tel 0664-2020 577
YFL-2 yoga.meditation	27.04. + 28.04.2019	Holzhäuseln 12	€ 190,-	
YFL-2 yoga.gesundheit	25.05. + 26.05.2019	4681 Rottenbach	€ 190,-	



Steiermark

8010 Graz	Termin	Ort	Kosten	Leitung
YFL-1 yoga.basics	13.04. + 14.04.2019	Alchemilla Grillparzerstr. 26/1 8010 Graz	€ 190,-	Dr. Gilda Wüst info@innerjoy.at tel 0664-3507 038
YFL-2 yoga.meditation	25.05. + 26.05.2019		€ 190,-	
YFL-3 yoga.gesundheit	15.06. + 16.06.2019		€ 190,-	

8200 Gleisdorf	Termin	Ort	Kosten	Leitung
YFL-1 yoga.grundlagen	22.03. - 23.03.2019	Kindergarten Turnsaal Albersdorf 160 8200 Gleisdorf	€ 190,-	Ulli Battig info@ullibattig.com tel 0650-2312 423
YFL-2 yoga.vertiefung	11.10. - 12.10.2019		€ 190,-	

8212 Pischelsdorf	Termin	Ort	Kosten	Leitung
YFL-2 yoga.meditation	02.11. + 03.11.2018	Yoga M 8212 Pischelsdorf 160	€ 190,-	Michaela Liebeg-Schaun michaela@yoga-m.at tel 0664-9171 570
YFL-3 yoga.gesundheit	15.12. + 16.12.2018		€ 190,-	

8600 Bruck/Mur	Termin	Ort	Kosten	Leitung
YFL-2 yoga.meditation	17.11. + 18.11.2018	JUFA Hotel Stadtwaldstraße 1 8600 Bruck/Mur	€ 190,-	Dr. Gilda Wüst info@innerjoy.at tel 0664-3507 038
YFL-3 yoga.gesundheit	01.12. + 02.12.2018		€ 190,-	

Italien / Südtirol

I-39049 Sterzing	Termin	Ort	Kosten	Leitung
YFL-1 yoga.basics	10.11. - 11.11.2018	Lebenskompass - Fit in life Centrum Bahnhofstraße 2 I-39049 Sterzing	€ 190,-	Gabriella Genetin gaby@lebenskompass.it tel 0039-349-6106 423
YFL-3 yoga.gesundheit	24.11. + 25.11.2018		€ 190,-	

Allgemeines zu den Seminaren

Form	Im allgemeinen Wochenend-Seminare (Samstag + Sonntag)
Kosten	€ 190,- je Seminar
Orte und Termine	siehe Seminarkalender / wir können auf Anfrage auch gern Seminare in deiner Nähe organisieren.
Leitung	siehe Seminarkalender
Voraussetzungen	keine
Info & Anmeldung	Info, Anmeldung und Zahlung finden direkt beim / bei der Seminarleiter/in statt.

Auf der neuen Website www.yogaseminare-austria.com findest du alle Einzelheiten zum *Yoga fürs Leben*-System, den Seminarinhalten, die Vorstellung unserer zertifizierten *Yoga fürs Leben*-Seminarleiter sowie natürlich alle aktuellen Seminartermine: Mit dem neuen Seminarfinder findest du leicht die nächsten *Yoga fürs Leben*-Seminare in deiner Nähe.



Tipp: Inner Joy-Seminar mit Gilda

Zur inneren Freude finden

In diesem Seminar lernst du die effizientesten Körperübungen, Meditationen und Achtsamkeitstechniken unterschiedlicher Traditionen kennen. Aus diesen Übungen stellen wir gemeinsam deine ganz individuelle Praxis zusammen, die es dir ermöglicht, ein Tor zur inneren Freude zu öffnen, wann immer du möchtest. Für die Teilnahme am Seminar sind keine Vorkenntnisse erforderlich.

Ort / Zeit: Haus der Frauen in St. Johann bei Herberstein; Freitag, 15. bis Sonntag 17. März 2019

Kosten: € 240,- (zzgl. Nächtigung und Verpflegung)

Anmeldung: <http://www.innerjoy.at/praxisseminar-inner-joy/>



VERANSTALTUNGSKALENDER



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

1. Yogalehrer-Ausbildungen: Unsere ein-jährigen, international zertifizierten Ausbildungen werden in allen österreichischen Bundesländern sowie in Indien angeboten. Es gibt ein 300- und ein 500-Stunden-Ausbildungskonzept. Seite
59 - 65

2. Weitere Ausbildungen: Die folgenden Ausbildungen können sowohl von allen am jeweiligen Thema ernsthaft interessierten Personen als auch von Yogalehrern als Weiterbildung besucht werden: Seite
66 - 69

- ➡ *Ausbildung Kinderyoga*
- ➡ *Ausbildung Nuad*
- ➡ *Ausbildung Meditation und Entspannungs-Kursleiter/in (NEU)*
- ➡ *Ausbildung Ayurveda*

3. Yogalehrer-Weiterbildungen: Speziell für Yoga-Lehrer/innen gibt es die folgenden Vertiefungen und Weiterbildungen: Seite
70 - 78

- ➡ *Weiterbildung „Großer Asana-Zyklus“*
- ➡ *Weiterbildung Schwangerenyoga-Lehrer/in*
- ➡ *Weiterbildung Kinderyoga-Lehrer/in*
- ➡ *Weiterbildung Partnernyoga-Lehrer/in*
- ➡ *Weiterbildung Senioren yoga-Lehrer/in*
- ➡ *Weiterbildung Meditationslehrer/in*
- ➡ *Weiterbildung Gesundheitsyoga-Lehrer/in*
- ➡ *Weiterbildung Businessyoga-Lehrer/in (NEU)*
- ➡ *Weiterbildung Yoga Sadhana Intensiv (NEU)*
- ➡ *Yogalehrer-Tag mit verschiedenen Schwerpunkten*

Einen ausführlichen Gesamtüberblick gibt dir unser neues **Gesamtprogramm** - wir senden es dir auf Anfrage gern per Post oder per E-Mail zu. Bitte unter verlag@yogaakademie-austria.com anfordern!



Yogalehrer-Ausbildungen

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



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

Eine ganzheitlich spirituelle Schulung

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



Ausbildungslevels 300 und 500 Stunden

Du hast die Auswahl zwischen mehreren Möglichkeiten der Tiefe und des Umfangs sowie der Ausrichtung deiner persönlichen Yogalehrer-Ausbildung:

Die 300-Stunden-Grundausbildung: In dieser im allgemeinen zwei Semester langen Ausbildung lernst du die Grundlagen der Yoga-Philosophie, die wichtigsten Übungstechniken und das fundierte Unterrichten des Yoga. Nach erfolgreichem Abschluss dieser Ausbildung kannst du dich als Yoga-Lehrer/in selbstständig machen und Kurse und Seminare anbieten.

Personen, die besonders tief in Philosophie und Praxis des Yoga vordringen, sich auf ein bestimmtes Gebiet spezialisieren oder sich in professioneller Weise mit Yoga selbstständig machen wollen, haben mit zwei Optionen der 500-Stunden-Ausbildung die Möglichkeit, die nächsten Schritte einer besonders fundierten Ausbildung zu machen.

Die 500-Stunden-Ausbildung in Modulen: Die Grundstufe ist die 300 Stunden-Grundausbildung. Danach besuchst du bestimmte Weiterbildungsmodulare (einige sind verpflichtend, andere frei zu wählen) im Umfang von 200 Stunden. Es gibt keine zeitliche Begrenzung, deine Ausbildung kann also insgesamt 2 Jahre oder auch länger dauern.

Die 500-Stunden-Ausbildung „Sadhana Intensiv“: Die Grundstufe ist auch hier die 300 Stunden-Grundausbildung, der ein 200-Stunden Vertiefungsblock folgt: In dieser Vertiefung liegt der Fokus auf dem persönlichen Yoga-Übungsweg, dem erweiterten Verständnis der Yoga-Philosophie sowie der Perfektionierung der Unterrichtspraxis.

Zertifizierter Bildungsträger



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

Information und Anmeldung

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

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

Website: Auf unserer Website www.yogaakademieaustria.com findest du stets den Letztstand aller Ausbildungs-Termine sowie Antworten auf die häufigsten Fragen. Neu ist der Ausbildungs-Finder, der dir hilft, den für dich passenden Ausbildungslehrgang zu finden

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

Yogalehrer-Ausbildungen in Wien und NÖ

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

YLA W-1903	Wien 21
Ort:	Studio YoVeda, 1210 Wien, Am Spitz 16
Form:	Jeden Dienstag, 16.30 - 21.30 Uhr
Beginn / Ende:	12.03.2019 - November 2019
Info-Tage:	09.12.2018 / 15 - 18 Uhr 19.02.2019 / 18 - 21 Uhr
Leitung	Michaela Omkari Kloosterman und Judith Jyothi Hochbaum



YLA NÖ-1811	Langschlag, NÖ
Ort:	Wurzelhof, 3921 Langschlag, Marktplatz 36
Form:	10 Wochenenden, Fr - So
Beginn / Ende:	02.11.2018 - 29.09.2019 Einstieg noch bis 06.12.2018 möglich!
Leitung	Daniela Ananda Pfeffer

Neuer Standort!



YLA NÖ-1910	Langenlois, NÖ
Ort:	Seminarhaus Mühlenhof, 3551 Langenlois, Gartenzeile 5
Form:	10 Wochenenden, Fr - So
Beginn / Ende:	11.10.2019 - 05.07.2020
Info-Tage:	05.07.2019 / 16 - 19 Uhr 06.09.2019 / 16 - 19 Uhr
Leitung	Daniela Ananda Pfeffer



YLA W-xxxx	Wien
Ort:	Freiraum Institut 1090 Wien, Liechtensteinstraße 10a
Form:	32 Halbtage Freitags, 14 - 21 Uhr
Beginn / Ende:	In Planung, Herbst 2019 - Herbst 2020


YLA NÖ-1911	Guntramsdorf, NÖ
Ort:	Sonnenhaus Sawitri, 2353 Guntramsdorf, Ziegelofengasse 7
Form:	Wochenenden Samstag + Sonntag
Beginn / Ende:	08.11.2019 - 25.10.2020
Info-Tage:	03.07.2019 / 17 - 20 Uhr 02.10.2019 / 17 - 20 Uhr
Leitung	Fabian Scharsach



Yogalehrer-Ausbildungen in Burgenland, Stmk und Kärnten

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

YLA B-1903	Neutal, Bgld
Ort:	JUFA Hotel, Neutal
Form:	10 Wochenenden, Fr - So
Beginn / Ende:	15.03.2019 - 22.03.2020
Info-Tage:	25.11.2018 / 11 - 14 Uhr 27.01.2019 / 11 - 14 Uhr
Leitung	Sabine Gauri Borse




YLA G-1910	Graz
Ort:	Studio EnjoYoga, St.Peter Hauptstraße 197
Form:	Samstags, 13,30 - 20 Uhr
Beginn / Ende:	19.10.2019 - Juni 2020
Info-Tage:	22.06.2019 / 10 - 13 Uhr 21.09.2019 / 10 - 13 Uhr
Leitung	Sabine Gauri Borse



YLA BM-1903	Bruck/Mur
Ort:	JUFA Hotel, 8600 Bruck/Mur, Stadtwaldstr. 1
Form:	10 Wochenenden, Freitag - Sonntag
Beginn / Ende:	29.03.2019 - 15.0.2020
Info-Tage:	11.11.2018 / 11 - 14 Uhr 10.02.2019 / 11 - 14 Uhr
Leitung	Sabine Gauri Borse



YLA St-1911	Stubenberg
Ort:	JUFA Stubenberg am See, Buchberg 10
Form:	10 Wochenenden, Freitag - Sonntag
Beginn / Ende:	15.11.2019 - 18.10.2020
Info-Tage:	05.07.2019 / 16 - 19 Uhr 11.10.2019 / 16 - 19 Uhr
Leitung	Karin Neumeyer



Yogalehrer-Ausbildungen in Oberösterreich

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

YLA OÖ-1901	Enns, OÖ
Ort:	Seminarloft Edlauer, 4470 Enns
Form:	13 Wochenenden, Freitag + Samstag
Beginn / Ende:	11.01. - 14.12.2019
Info-Tage:	19.10.2018, 17 - 20 Uhr 14.12.2018, 17 - 20 Uhr
Leitung:	Rudra Christian Gruber



YLA OÖ-1909	Wels, OÖ
Ort:	Bildungshaus Schloß Puchberg, 4600 Wels
Form:	10 Wochenenden, Freitag 14 h - Sonntag 18 h
Beginn / Ende:	27.09.2019 - 14.06.2020
Info-Tage:	06.06.2019, 18 - 21 Uhr 05.09.2019, 18 - 21 Uhr
Leitung:	Fabian Scharsach + Marion Schiffbänker



YLA OÖ-1909b	Altmünster, OÖ
Ort:	Yogahaus Traunsee, 4813 Altmünster
Form:	10 Wochenenden, Freitag 16 h - Sonntag 16 h
Beginn / Ende:	27.09.2019 - 28.07.2020
Info-Tage:	30.06.2019 / 18 - 21 Uhr 03.09.2019 / 18 - 21 Uhr
Leitung:	Marion Schiffbänker




Die aktuellen Ausbildungsorte



Yogalehrer-Ausbildungen in Salzburg, Tirol und außerhalb Österreichs

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

YLA S-1904	Salzburg
Ort:	Praxisgemeinschaft Rechtes Salzachufer 42, 5020 Salzburg
Form:	10 Wochenenden Fr 16 h - So 16 h
Beginn / Ende:	12.04.2019 - 01.03.2020
Info-Tage:	18.01.2019 / 18 - 21 Uhr 15.03.2019 / 18 - 21 Uhr
Leitung	Marion Schiffbänker



YLA S-1909	Salzburg
Ort:	Der Kraftplatz, Nonntaler Hauptstr. 80, 5020 Salzburg
Form:	10 Wochenenden, Freitag 16 h - Sonntag 16 h
Beginn / Ende:	04.10.2019 - 12.07.2020
Info-Tage:	27.06.2019 / 19.00 - 21.30 Uhr 05.09.2019 / 19.00 - 21.30 Uhr
Leitung:	Stefan Schwager



YLA T-1910	Innsbruck, Tirol
Ort:	In Planung
Form:	11 Wochenenden Fr 15 h - So 16.30 h
Beginn / Ende:	In Planung, ca Okt 2019 - Juni 2020
Info-Tage:	In Planung / siehe Homepage
Leitung:	Alois Soder



YLA IN-1906	Auroville, Indien
Ort:	Guesthouse Verite, Auroville, Indien
Form:	4 Wochen Indien + 4 Wochenenden in Österreich
Beginn / Ende:	15.06. - 01.12.2019
Info-Tage:	27.01.2019, 12 - 17 Uhr (Guntramsdorf) 17.03.2019, 18 - 21 Uhr (Wels) 03.05.2019, 16 - 21 Uhr (Guntramsdorf)
Leitung:	Fabian Scharsach



Yogalehrer-Ausbildung in Indien

Yoga lernen und praktizieren dort, wo es entstanden ist

Im Sommer 2019 wird es wieder einen Ausbildungslehrgang in Indien geben. Die Intensität des 4-wöchigen Aufenthalts in Verbindung mit der spirituellen Energie des Ausbildungsortes kann stark transformativen Charakter haben.

Der Ausbildungsort **Auroville** ist eine internationale Stadt im Süden Indiens und wurde 1968 mit dem Ziel gegründet, Versuchslabor für eine gesellschaftliche Entwicklung zu sein, die eine Einheit aller Menschen in der Vielfalt ihrer Kulturen und Weltanschauungen zu verwirklichen sucht. Auroville versteht sich als eine Stadt des Yoga, die den spirituellen und materiellen Fortschritt der Menschheit zusammenführen will und die allen Menschen offen steht, die an diesem Fortschritt mitarbeiten wollen. Auroville ist ein Ort der inneren und äußeren Entwicklung, daher wird in Auroville nicht nur der spirituelle Fortschritt des einzelnen Menschen angestrebt, sondern auch der äußere, gesellschaftliche Fortschritt, der sich in neuen und bewussteren Formen des Zusammenlebens ausdrückt.

Der Hauptteil dieser in deutscher Sprache gehaltenen Ausbildung (4 Wochen) wird in Auroville in Indien stattfinden. Vier Wochenenden finden im Sonnenhaus Sawitri in Guntramsdorf, Niederösterreich statt.

Die Ausbildungstage in Auroville werden einem regelmäßigen, für das Wohlbefinden förderlichen Tagesablauf aus Körperübungen, Meditationen und Vorträgen über geistige Grundlagen und Lehrpraxis des Yoga folgen. Während der Ausbildungszeit wird es eineinhalb freie Tage pro Woche geben. Termine siehe Seite 64.

Leitung und Info:

Fabian Scharsach
tel 0660-369 9900
fabian.scharsach@hotmail.com



Die Kinderyoga-Ausbildung

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



Die Kinderyoga-Ausbildung der Yoga-Akademie Austria eröffnet dir die Welt des Yoga mit Kindern - ob du nun Pädagog/in mit keiner oder wenig Yoga-Erfahrung bist oder Yoga-Lehrer/in, am Ende dieser Ausbildung wirst du professionell und verantwortlich Kinder-Yoga unterrichten können.

Unter der Leitung unserer Kinderyoga-Expertin werden die unterschiedlichen theoretischen, psychologischen, didaktischen und praktischen Aspekte des Yoga mit Kindern ausführlich beleuchtet und besprochen. Du lernst, wie man professionell und kompetent Kinderyoga-Kurse für die verschiedenen Altersgruppen aufbaut und anleitet und lernst eine große Zahl von Spielen und Übungen für Kinder von 4 bis ins Teenager-Alter kennen und anleiten.

Die Ausbildung umfasst insgesamt 80 Stunden und schließt mit einer theoretischen und praktischen Abschlussprüfung. Nach Bestehen der Prüfung wird das Zertifikat „Kinderyoga-Übungsleiter/in“ bzw. „Kinderyoga-Lehrer/in“ (für Yogalehrer) übergeben.

Die nächste Termine	Grundlsee, Stmk	Schladming, Stmk
Seminarhaus	JUFA Hotel 8993 Grundlsee, Gössl 149	Bio-Hotel Bergkristall 8971 Schladming/Rohrmoos
Termine	25.01. - 27.01.2019 01.03. - 03.03.2019 29.03. - 31.03.2019	07.07. - 13.07.2019
Kosten	€ 1.080,-	€ 1.080,-
Leitung:	<p>Daniela Ananda Pfeffer ist therapeutische Yoga-Lehrerin, Yoga-Lehrerin für Kinder und Schwangere sowie Ausbildungsleiterin in Yogalehrer- und Kinder-yogalehrer-Ausbildungen der Yoga-Akademie Austria. Sie leitet die Yoga-Schule „Ananda-Yoga“ in Tulln.</p>	
		

Ausbildung Nuad-Practitioner

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

Lerne, professionell und kompetent Thai-Yoga-Anwendungen zu geben - ob beruflich oder in der Familie. Für noch mehr Qualität und Praxis haben wir diese Ausbildung von 2 auf 3 Wochenenden verlängert. Bei erfolgreichem Abschluss dieser Ausbildung wird das Zertifikat „Nuad-Praktikant/in“ ausgehändigt.



Nächster Termin	Oberösterreich	Steiermark
Form	3 Wochenenden, Freitag - Sonntag	
Seminarhaus	Seminarhof Schleglberg 4681 Rottenbach	Eisenbergerhof 8045 Weintzen
Termine	15.03. - 17.03.2019 05.04. - 07.04.2019 24.05. - 26.05.2019	15.03. - 17.03.2019 05.04. - 07.04.2019 03.05. - 05.05.2019
Kosten	€ 960,-	€ 960,-
Leitung	<p>Karin Nguyen ist Expertin für Thai-Yoga; zahlreiche Aus- und Weiterbildungen im In- und Ausland.</p>  <p><i>„Bei einer Thai Yoga Massage ist es das Schöne, jemandem in achtsamer Weise Berührungen zu schenken. Dadurch entsteht ein stiller, lebendiger Dialog, der Blockaden löst und dadurch Energie wieder fließen lässt. Es ist ein Geben und Nehmen - auch für den Massierenden.“</i></p>	<p>Bernadett Huber praktiziert und unterrichtet seit über 12 Jahren Nuad und Yoga.</p>  <p><i>„Berührung auf körperlicher Ebene kann zu tiefer Seelenberührung werden. Befreiung und Heilung vom „Ballast unserer Lebens-Geschichte“ sind Ziel meiner Tätigkeit.“</i></p>

NEU: Meditations- und Entspannungskursleiter-Ausbildung

Das große Interesse, das unsere Meditationslehrer-Ausbildung gefunden hat, hat uns inspiriert, diese Ausbildung auch Nicht-Yogalehrern zugänglich zu machen. Mit der Meditations- und Entspannungskursleiter-Ausbildung können Menschen, die einige Erfahrung im Bereich Yoga und Meditation haben, aber keine Yogalehrer-Ausbildung besucht haben, das nötige Wissen und die Praxis erwerben, Meditations- und Entspannungskurse zu leiten.



Meditation und Entspannung zu lehren und anleiten zu können, setzt drei Dinge voraus: Wissen um die Natur des menschlichen Geistes, Kenntnis der Meditations- und Entspannungstechniken und eine konsequente eigene Übungspraxis. Im Laufe dieser Ausbildung werden wir uns dieses Wissen erarbeiten und einen Weg beschreiten, der deine eigene Praxis vertieft und dich befähigt, das Wissen und die Begeisterung an deine Kursteilnehmer weiterzugeben. Wir werden uns die wichtigsten Meditations- und Entspannungstechniken in Theorie und Praxis erarbeiten und du wirst lernen, einen Meditationskurs zu leiten und Meditationen und Entspannungsübungen zu führen.

Nächste Termine	Graz	Guntramsdorf / NÖ
Form	5 Wochenenden, Samstag + Sonntag	3 Wochenenden
Seminarhaus	Studio Alchemilla, 8010 Graz, Grillparzerstraße 26/1	Biohotel Bergkristall Birkenweg 150 8971 Schladming-Rohrmoos
Termine	03.11. - 04.11.2018 08.12. - 09.12.2018 12.01. - 13.01.2019 02.03. - 03.03.2019 06.04. - 07.04.2019	07.06. - 10.06.2019 13.09. - 15.09.2019 07.12. - 08.12.2019
Kosten	€ 1.080,-	€ 1.080,-
Leitung	<p>Mag. Dr. Gilda Wüst ist therapeutische Yoga-Lehrerin, Meditationslehrerin sowie Aus- und Weiterbildungsleiterin in den Bereichen Gesundheit, Meditation und Senioren-Yoga.</p>	



NEU: Ausbildung zum/zur Ayurveda-Spezialist/in

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

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



Ausbildungsumfang: 120 Stunden, davon 90 Unterrichtsstunden a 60 Minuten in Theorie und Praxis sowie 30 Stunden eigene Praxis bzw. Hausarbeiten.

Nächster Termin	Guntramsdorf, NÖ
Form	4 Wochenenden
Seminarhaus	Sonnenhaus Sawitri 2353 Guntramsdorf, Ziegelofengasse 7
Info-Tag	30.03.2019 / 15 - 18 Uhr
Termine	15.08. - 18.08.2019 06.09. - 08.09.2019 26.10. - 27.10.2019 22.11. - 24.11.2019
Kosten	€ 1.620,-
Leitung	<i>Iris Halbweis-Weiland</i> ist diplomierte Ayurveda-Wohlfühlpraktikerin, Vastu-Beraterin, Hatha-Yoga-Lehrerin (RYS 200) und Journalistin. <i>„Ayurveda, Vastu und Yoga sind seit vielen Jahren nicht nur mein Beruf, sondern auch meine Berufung und Leidenschaft.“</i>



Yogalehrer-Weiterbildungen

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

Das flexible Gesamtkonzept erlaubt dir, deine persönliche Yoga-Ausbildung gemäß deinen Neigungen und Interessen sowie deinen zeitlichen und finanziellen Möglichkeiten individuell zusammenzustellen. Unten siehst du einen Überblick der Module, von denen ab der Grundstufe alle frei wähl-

und kombinierbar sind. Wenn du Aus- und bestimmte Weiterbildungen der Yoga-Akademie im Gesamtumfang von 500 Stunden erfolgreich besucht hast, erhältst du das Zertifikat „Yoga-Lehrer/in (YAA-500)“ - wir informieren dich gern über Details zu diesem Zertifikat.



AUSBILDUNGS-GESAMTKONZEPT



Der Große Asana-Zyklus

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

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

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



DIE MODULE


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

Die nächsten Termine	Salzburg	Wels	Graz
Form	Ein Wochenende, Freitag 14 h - Sonntag 16 h		
Seminarhaus	Der Kraftplatz Nonntaler Hauptstr. 80 5020 Salzburg	Schloss Puchberg Puchberg 1 4600 Wels	EnjoYoga St.Peter Hauptstr. 197 8042 Graz
Modul	2	1	5
Termin	30.11. - 02.12.2018	05.04. - 07.04.2019	03.05. - 05.05.2019
Kosten	€ 360,-	€ 360,-	€ 360,-
Leitung	Karin Neumeyer 	Rudra Christian Gruber 	Sabine Gauri Borse 

Weiterbildung Schwangerenyoga-Lehrer/in




Yoga in der Schwangerschaft steigert das Wohlbefinden der werdenden Mutter wie des ungeborenen Kindes und schafft eine solide Grundlage für die kommenden Jahre des Mutterseins. Die Übungen unterstützen die werdende Mutter während der Schwangerschaft und bereiten auf die Geburt und die Zeit danach vor. Ausbildungsabschluss mit Zertifikat.

Nächster Termin	Niederösterreich	
Form	2 Wochenenden	
Seminarhaus	Sonnenhaus Sawitri 2353 Guntramsdorf/NÖ	
Termin	12.04. - 14.04.2019 10.05. - 12.05.2019	
Kosten	€ 600,-	
Leitung	Ananda Daniela Pfeffer	

NEU: Weiterbildung Partner-Yoga



Yogalehrer/innen, die Partner-Übungen in ihren Yoga-Unterricht einbauen wollen, finden hier eine kompakte Weiterbildung, in der nicht nur eine große Zahl möglicher Übungen vermittelt wird, sondern wichtige Grundlagen des Yoga zu zweit behandelt werden. Abschluß mit Zertifikat „Partneryoga-Lehrer/in“.

Nächster Termin	Wien-Süd	
Form	1 Wochenende, Samstag 9-18 Uhr + Sonntag, 9 - 16 Uhr	
Seminarhaus	Sonnenhaus SAWITRI 2353 Guntramsdorf, Ziegelofengasse 7	
Termine	24.11. + 25.11.2018	
Kosten	€ 300,-	
Leitung	Surya Irene Bauer	

Weiterbildung Senioren yoga-Lehrer/in



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

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

Die nächsten Termine	Wien	Salzburg	Wels, OÖ
Form	1 Wochenende		
Seminarhaus	Studio YoVeda Am Spitz 16/14 1210 Wien	Der Kraftplatz Nonntaler Hauptstr. 80; 5020 Salzburg	Schloss Puchberg Puchberg 1 4600 Wels
Termin	26.04. - 28.04.2019	31.05. - 02.06.2019	04.10. - 06.10.2019
Kosten	€ 360,-	€ 360,-	€ 360,-
Leitung	Dr. Gilda Wüst 	Harriet Pirchner 	Dr. Gilda Wüst 

Weiterbildung Kinderyoga-Lehrer/in



Die Kinderyogalehrer-Ausbildung wurde mit der Kinderyoga-Übungsleiter-Ausbildung zusammengelegt. Siehe Seite 66.

Weiterbildung Meditations-Lehrer/in



Meditation zu unterrichten und anleiten zu können, setzt drei Dinge voraus: Wissen um die Natur des menschlichen Geistes, Kenntnis der Meditationstechniken und eine regelmäßige eigene Meditationspraxis. In dieser Weiterbildung werden wir uns dieses Wissen systematisch erarbeiten und einen Weg beschreiten, der deine eigene Praxis intensiviert. Du wirst lernen, Meditationen zu führen, Meditationskurse zu leiten und deine Schüler bei auftauchenden Fragen und Schwierigkeiten zu unterstützen.

Ein wichtiger Teil der Weiterbildung ist das Erarbeiten von Techniken, mit deren Hilfe du die Meditation in den Alltag integrieren kannst. Die Weiterbildung schließt mit einer Lehrprobe und dem Zertifikat „Meditationslehrer/in“ ab.

Die nächsten Termine	Wels, OÖ	Innsbruck, Tirol	Steiermark
Form	3 Wochenenden	3 Wochenenden	3 Wochenenden
Seminarhaus	Schloss Puchberg Puchberg 1 4600 Wels	YOKO Bachlechnerstr. 46 6020 Innsbruck	Haus der Frauen 8222 St. Johann/H. 7
Termin	08.02. - 10.02.2019 29.03. - 31.03.2019 10.05. - 12.05.2019	26.04. - 28.04.2019 17.05. - 19.05.2019 28.06. - 30.06.2019	27.09. - 29.09.2019 18.10. - 20.10.2019 08.11. - 10.11.2019
Kosten	€ 960,-	€ 960,-	€ 960,-
Leitung:	Dr. Gilda Wüst 	Alois Soder 	Dr. Gilda Wüst 



TIPP: Auf youtube findest du ein Video, mit dem die Ausbildungsleiterin Gilda in Meditation einführt sowie weitere Videos zu Meditationstechniken und Yoga fürs Leben. (Kanal „Yoga fürs Leben“)



Weiterbildung Gesundheitsyoga-Lehrer/in



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

Die nächsten Termine	Steiermark	Oberösterreich	Niederösterreich
Form	3 Wochenenden	3 Wochenenden	3 Wochenenden
Seminarhaus	Alchemilla Grillparzer Str. 26/1 8010 Graz	Yogahaus Traunsee Feldstraße 20 4813 Altmünster	Sonnenhaus Sawitri Ziegelofengasse 7 2353 Guntramsdorf
Termine	25.01. - 27.01.2019 15.02. - 17.02.2019 08.03. - 10.03.2019	26.01. - 27.01.2019 22.02. - 24.02.2019 22.03. - 24.03.2019	16.03. - 17.03.2019 26.04. - 28.04.2019 18.05. - 19.05.2019
Kosten	€ 960,-	€ 960,-	€ 960,-
Leitung	Dr. Gilda Wüst	Marion Schiffbänker	Irene Surya Bauer

Unser Gesundheitsyoga-Team

Mag. Dr. Gilda Wüst ist therapeutische Yoga-Lehrerin, Meditationslehrerin sowie Aus- und Weiterbildungsleiterin in den Bereichen Gesundheit, Meditation und Senioren-Yoga.



Marion Schiffbänker ist Yogalehrerin und Spiraldynamik Fachkraft Level Intermediate Specific sowie Craniosacral Practitioner. Aus- und Weiterbildungsleiterin bei der Yoga-Akademie Austria.



Irene Surya Bauer ist Yoga-Lehrerin für Erwachsene und Schwangere. Sie hat eine Yoga-Therapie- sowie eine Spiraldynamik® Level Basic - Ausbildung.



Stefan Schwager ist Therapeut für Traditionelle Chinesische Medizin, therapeutischer Yoga-Lehrer, Nuad-Praktiker und Yogalehrer-Ausbildner an der Yoga-Akademie Austria.



NEU: Businessyoga-Lehrerausbildung



Yoga für berufstätige Menschen - das ist ein Potential, das gar nicht überschätzt werden kann: Das ist mehr als ein gesunder Rücken, Stress Management und Burnout-Prävention. Der erwachsene Mensch verbringt ein Drittel seiner wachen Zeit im Umfeld seines Berufes. Es gibt keinen Lebensbereich, wo Yoga wirksamer ansetzen und den Menschen zu Freude und Fülle führen kann.

In einer Arbeitswelt, die sich immer schneller zu drehen scheint, ist Yoga sehr effektiv, um gesundheitlichen Problemen vorzubeugen oder diese zu lindern. Gerade durch die heilsamen Wirkungen sowohl auf der körperlichen als auch auf der mentalen Ebene wird Yoga von immer mehr Unternehmen im betrieblichen und Präventions- und Gesundheitsmanagement eingesetzt. In vielen großen Unternehmen wird betriebliche Gesundheitsförderung bereits ganz selbstverständlich praktiziert. Auch kleine und mittlere Betriebe erkennen immer mehr, wie wichtig ein aktives Gesundheitsmanagement ist, um Mitarbeiter an das Unternehmen zu binden und leistungsfähig zu erhalten. Ein Markt mit Zukunft.

In dieser Weiterbildung lernst du einerseits, wie du Menschen in ihrem beruflichen Umfeld durch Übungen und gedankliche Ansätze wirksam unterstützen kannst, andererseits, wie du „Yoga für Berufstätige“ an Unternehmen anbieten kannst.

Nächster Termin	Graz
Form	2 Wochenenden
Seminarhaus	Bio-Hotel Bergkristall, 8971 Schladming-Rohrmoos, Birkenweg 150
Termine	20.09. - 22.09.2019 18.10. - 20.10.2019
Kosten	€ 720,-
Leitung	Rita Uibner ist Yoga-Lehrerin (YAA-500), Gesundheitsyogalehrerin, Meditationslehrerin und Seniorenyoga-Lehrerin sowie Diplom Betriebswirtin (FH), psychologische Beraterin und Heilpraktikerin.



NEU

NEU: Yoga Sadhana Intensiv



Diese Weiterbildung ist eine Fortsetzung und Vertiefung der klassischen Yogalehrer-Ausbildung: Das in der Grundausbildung vermittelte Wissen wird vertieft und ergänzt und wir dringen tiefer in alle theoretischen und praktischen Aspekte des Yoga und des Yoga-Unterrichtens vor.


Ein wichtiger Aspekt dieser Weiterbildung wird die persönliche Sadhana sein, der eigene Übungs- und Entwicklungsweg: Durch intensivierte Übungspraxis und vertiefendes Studium der geistigen Grundlagen des Yoga soll sich den Teilnehmern über den Verlauf des Lehrgangs ein individueller Übungsweg erschließen, der den gewachsenen inneren Zugang zum Yoga ausdrückt.

Bei dieser Weiterbildung möchten wir besonders auf die individuellen Wünsche der Teilnehmer eingehen und das Umsetzen der Grundgedanken und Techniken des Yoga in den persönlichen Alltag unterstützen. Aus dieser intensiven Praxiszeit wird sich durch die persönlich-spirituelle Entwicklung auch eine wesentlicher gestärkte Grundlage für das inspirierte und professionelle Weitergeben des Yoga aufbauen. Für Personen, die die 300-Stunden-Grundausbildung der Yoga-Akademie Austria besucht haben, schließt dieser Lehrgang mit dem Zertifikat „Yoga-Lehrer/in (YAA-500)“.

Nächste Termine	Tirol	Niederösterreich
Form	6 Wochenenden	22 Tage
Seminarhaus	Yoga-Kollektiv YOKO 6020 Innsbruck	Sonnenhaus Sawitri 2353 Guntramsdorf
Termine	02.11. - 04.11.2018 16.11. - 18.11.2018 07.12. - 09.12.2018 11.01. - 13.11.2019 01.02. - 03.02.2019 29.03. - 31.03.2019	02.11.2019 - 20.09.2020 Details siehe Homepage
Kosten	€ 1.800,-	€ 1.800,-
Leitung	<p>Alois Soder</p> <p>ist therapeutischer Yogalehrer und Aus- und Weiterbildungsleiter an der Yoga-Akademie Austria. Er gründete und leitet seine eigene Yoga-Schule „Yoga mit Lois“ im Salzburger Pinzgau.</p> 	<p>Fabian Scharsach</p> <p>ist erfahrener und inspirierter Yogalehrer-Ausbildungsleiter für unsere Ausbildungen in Wien, NÖ, OÖ und Indien.</p> 

Der Yogalehrer-Tag

Der etwa 2 - 4 Mal jährlich stattfindende Yogalehrer-Tag ist der österreichische Treffpunkt für Yoga-Lehrerinnen und Yoga-Lehrer für die gemeinsame Asana-, Pranayama-, Meditations- und Mantrapraxis, für das Kennenlernen und den Austausch untereinander. Nach der angeleiteten Übungspraxis folgt ein Workshop, der dem spezifischen Leitthema des jeweiligen Lehrtages gewidmet ist. Der Yogalehrer-Tag dauert von 9 bis 17 Uhr und kostet € 90,-.

Datum	Ort	Leitthema	Leitung
Sa, 16.03.19	Salzburg Saalachstraße 86a 5020 Salzburg	Gesundheits-Yoga für die Bandscheiben Wirksame Übungen und Tipps für den Alltag.	 Stefan

Information und Anmeldung

Info-Mappe: Wenn du Interesse an einer dieser Weiterbildungen hast, kannst du unter verlag@yogaakademie-austria.com das ausführliche Gesamtprogramm anfordern.

Website: Den aktuellen Stand aller Orte, Termine sowie die detaillierten Inhalte aller Weiterbildungen findest du auf unserer Homepage www.yogaakademieaustria.com

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

Info-Broschüre „Yoga-Bildungsprogramm“

Im Bildungs-Gesamtprogramm der Yoga-Akademie Austria findest du alle Seminare, Aus- und Weiterbildungen, die wir derzeit im Angebot haben, übersichtlich zusammengestellt und ausführlich beschrieben. Außerdem gibt es eine Übersicht aller Bücher unseres Yoga-Verlages.

Du kannst diese Broschüre kostenlos anfordern unter

verlag@yogaakademie-austria.com

Die Zusendung kann per Post oder per E-Mail als pdf-Datei erfolgen.



Services für Yogalehrer/innen

Nach dem erfolgreichen Absolvieren der Yogalehrer-Ausbildung bietet die Yoga-Akademie Austria eine Reihe von Services und Weiterbildungen für Yogalehrer/innen:



Weiterbildungen und Vertiefungen: Neben den auf den vorangegangenen Seiten beschriebenen Weiterbildungen gibt es für Absolventen unserer Yogalehrer-Ausbildungen auch die Möglichkeit, bei einzelnen Einheiten der laufenden Ausbildungen kostenlos dabei zu sein und sowohl tief in die Yoga-Energie einzutauchen als auch bestimmte Bereiche zu vertiefen und zu wiederholen. Diese Möglichkeit ist abhängig von der Größe der Ausbildungsgruppe und ist individuell mit dem betreffenden Ausbildungsleiter zu vereinbaren.

Versicherungen: Wir können besonders günstige Haftpflicht- und Berufsausfallversicherungen für Yogalehrer vermitteln.

Kostenloser Yogalehrer-Newsletter: 4 Mal jährlich erscheint der Newsletter speziell für Yogalehrer/innen und bringt interessante Fachartikel, Tipps für die Selbstständigkeit, Infos über aktuelle Projekte, Weiterbildungen und Lesetipps.

Besonders günstige Werbemöglichkeit in der YogaVision: Mit einem Inserat in der YogaVision erreichst du ohne Streuverluste rund 30.000 Yoga-Interessierte in ganz Österreich - Als Yoga-Lehrer/in erhältst du auf die Inseratpreise in der YOGAVision 30 bis 50 % Rabatt.

„Erfolgreich Selbstständig Mit Yoga“: Der Ratgeber für Personen, die sich mit einer Yoga-Schule selbstständig machen wollen, beschreibt alle Aspekte der Selbstständigkeit, von der Planung über Werbung und Organisation bis hin zu allen Aspekten der Qualität deines Unternehmens. Buch Großformat, 212 Seiten; € 30,-; Bestellungen: verlag@yogaakademie-austria.com



Spezial-Gründerseite auf der neuen Website: Nicht nur für Unternehmensgründer, sondern auch für erfahrene Studio-Betreiber gibt es auf unserer neuen Homepage eine Seite mit vielen Informationen, Artikeln und Links zum Thema „Erfolgreich selbstständig mit Yoga“; hier erzählen auch erfolgreiche Yogalehrerinnen ihre Geschichte und ihre Visionen: www.yogaakademie-austria.com/selbststaendig-mit-yoga/

Ausbildung Ayurveda

Ein Erfahrungsbericht von Christina Binder

Im letzten Jahr setzte ich mich intensiv mit Ayurveda auseinander, las deshalb einige Bücher über Lebensführung und Ernährung und recherchierte im Internet auf diversen Foren bzw. in Fachzeitschriften. Außerdem suchte ich eine Ernährungsberaterin auf, die diesen Schwerpunkt anbot. Ich hielt mich an ihre Empfehlungen, führte einige Maßnahmen wie Ölziehen in meine Tagesroutine ein und aß überwiegend konstitutionsgerecht. Bald stellte sich eine enorme Verbesserung in allen Bereichen ein. Ich fühlte mich vitaler, wachte plötzlich voll Energie täglich vor sechs Uhr auf, meine Verdauungsfunktion verbesserte sich und ich fühlte mich belastbarer. Ayurveda funktionierte augenscheinlich. Jedoch hatte ich das Gefühl, mir fehle eine Art Puzzleteil, um die Zusammenhänge nachvollziehen zu können.

In der Hoffnung, Klarheit in den „Ayurvedasumpf“ zu bringen, meldete ich mich zur Ausbildung Ayurveda-SpezialistIn an – und meine Erwartungen wurden mehr als erfüllt. Bereits nach dem ersten Kurswochenende hatte ich das Gefühl, endlich zu verstehen. Iris bereitete die Inhalte praxisnah, abwechslungsreich und strukturiert auf. Sie lässt dich Ayurveda spüren und regt zur Selbstreflexion an. Durch ihre kompetente Begleitung forcierte ich einen achtsamen Umgang mit meinen Mitmenschen und mit mir selbst.



Meine Erwartungen wurden nicht nur erfüllt, sie wurden übertroufen. Ich nahm an, überwiegend über konstitutionsgerechte Ernährung und ayurvedische Maßnahmen zu erfahren. Iris vermittelte, dass Ayurveda viel mehr ist, als das. Viel mehr, als man in Büchern finden kann. „Wie kann

ich mein Leben gestalten, dass es mir Zufriedenheit, Gesundheit und Erfolg beschert?“ Dank der Ausbildung habe ich mir diese Frage gestellt und Handwerkzeug erhalten, um meinen Körper und Geist besser managen zu können.

Die Ausbildung

Die Kurse wurden an vier Wochenenden im Abstand von vier bis sechs Wochen abgehalten. Die Zeit zwischen den Terminen konnte aktiv genutzt werden, um Gelerntes zu verinnerlichen und direkt anzuwenden.

Beim ersten Wochenende taucht man direkt in die Welt des Ayurveda ein und erhält Basiswissen zur Thematik, von der Entstehung bis hin zu den drei Doshas im Detail. Zudem lernt man sich selbst besser kennen, sei es bei einer wohltuenden Selbstmassage, bei den täglichen Yoga- und Entspannungseinheiten oder durch Anreize zur Selbstreflexi-

on. (Kenntnisse im Bereich Yoga werden nicht vorausgesetzt.) Die Teilnehmerinnen wurden von Iris mit tollen Rezepten versorgt, die gemeinsam zubereitet wurden. Beim anschließenden gemeinsamen Mittag- bzw. Abendessen konnte die Wirkung direkt geschmeckt und gespürt werden. Die Verknüpfung von theoretischen und praktischen Inhalten macht die Ausbildung zum/r Ayurveda-Spezialisten/in besonders interessant.

Im zweiten Modul dreht sich alles um Bedürfnisse, Merkmale und Eigenschaften der Typen im Ayurveda. Man lernt, wie man Ungleichgewichte erkennen und ausgleichen kann. Das theoretisch vermittelte Wissen findet wiederum direkt Anwendung bei der Ermittlung der eigenen Konstitution, beim Yoga und in der Küche.

In Modul drei geht man noch mehr in die Tiefe. Es wird speziell auf die konstitutionsgerechte Ernährung und auf die Wirkungsweise von Kräutern – Stichwort Küchenapotheke - eingegangen. Und im letzten Modul befassten wir uns mit „Vastu – der Lehre vom gesunden Bauen und Wohnen“. Nach dem Abschlusswochenende wurden direkt meine Möbel verstellt. Auch das Bett steht nun an einem neuen Platz und ich schlafe tatsächlich besser.

Die vier Wochenenden gestalteten sich kurzweilig, spannend und abwechslungsreich. Iris vermittelt mit Kompetenz, Engagement und Leidenschaft die Basics des Ayurveda und darüber hinaus, wie man mit liebevoller Selbstakzeptanz und etwas Selbstdisziplin den Weg zu einem erfüllten Leben finden kann

Warum wählte ich Ayurveda? Ayurveda ...

- schafft die Möglichkeit, das eigene Ernährungsverhalten und Lebensweise nach individuellen Bedürfnissen zu gestalten.
- erhöht Wohlbefinden und Reflexionsbereitschaft für das eigene Verhalten und die eigenen Empfindungen.
- erleichtert den Umgang mit Mitmenschen und schafft Verständnis für deren Verhaltensweisen.
- bietet mit seiner ganzheitlichen Betrachtungsweise des Menschen die Möglichkeit, Potentiale selbst zu erkennen und eigenbestimmt zu handeln.
- bietet die Möglichkeit, die eigene Gesundheit - beispielsweise durch Ernährung, Yoga und Meditation - zu unterstützen.

Ich bin Lehrerin und Ernährungstrainerin und ich glaube, dass die Ayurveda-Ausbildung grundsätzlich für jeden geeignet ist. Besonders bereichernd ist sie für Menschen, die bereits in beratenden, heilenden, pädagogischen oder psychosozialen Berufen tätig sind.

Christina Binder, www.koch-selbst.at

Hinweis: Die nächste Ayurveda-Ausbildung beginnt im August 2019 in Guntramsdorf, NÖ; Info-Tag: 30.03.2019. Details auf Seite 69.

WEIHNACHTS-AKTION!
 Bei Bestellung bis 31.12.2018
 versandkostenfreie Lieferung!
 (nur Österreich)

GESCHENKIDEEN

Auszug aus unserem Programm:



Yoga fürs Leben - UNSER BESTSELLER!

Taschenbuch 408 Seiten; € 22,-

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



Ganzheitlicher Yoga

Buch Großformat, 270 Seiten, € 25,-

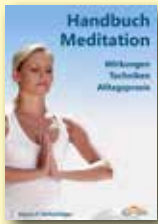
Eines der umfassendsten Bücher über Philosophie und Praxis des klassischen Yoga, die derzeit auf dem deutschsprachigen Buchmarkt sind. Es erkundet systematisch und ausführlich die Gesamtheit der heiligen Wissenschaft YOGA, ihr philosophisches Konzept, ihre Entwicklung, ihre Techniken sowie konkrete Schritte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



Yoga und Gesundheit

Taschenbuch, 144 Seiten, € 12,-

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



Handbuch Meditation

Taschenbuch, 232 Seiten, € 18,-

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

Info & Bestellung: verlag@yogaakademie-austria.com

gesund & glücklich Die 18. Österreichische Messe für Körper, Geist & Seele

gesund & glücklich – Das Messebündel für Körper, Geist & Seele mit den Messen

gesund & glücklich mit ihren Schwerpunkten- Ganzheitliche Heilmethoden, Spiritualität, Energetik & Naturkosmetik

Schirner Tage Austria mit einer 150 m² großen Buchhandlung als „Buchmesse in der Messe“

ISS DICH ... gesund & glücklich mit gesunder Ernährung und Köstlichkeiten gemeinsam mit der

Gesund Leben (traditionelle Gesundheitsmesse)

16.–18.11.2018 FR+SA 9-19 Uhr – SO 9-18 Uhr
Kärntner Messen Klagenfurt | Messeplatz 1
AT-9020 Klagenfurt

Messe-Facts

ca. 180 Aussteller aus 10 Nationen

über 25 Buchautoren

8.000 m² Ausstellungsfläche mit 28.000 Besuchern (2017)

über 120 Vorträge | 2 Abendkonzerte

5 Seminare & Workshops | 2 Podiumsdiskussionen

2 Messerestaurants (u.a. veganes Catering)

www.gesundemesse.eu ~ T. +43 (0)664 7376 5521

Unser Leitbild



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

Die YogaVid GmbH ist ein österreichisches Institut, das zum Ziel hat, diese Vision mit Yoga-Lehreraus- und -weiterbildungen, mit Seminaren sowie mit Publikationen umzusetzen. In allen Veranstaltungen streben wir danach, fundiertes Fachwissen und Spiritualität mit professioneller Didaktik, Pädagogik und Organisation zu verbinden.

In den Aus- und Weiterbildungen kommen unterschiedliche besonders wirksame Lehr-/Lernmethoden zum Einsatz: Wissen, Erkennen und Erfahren wird auf auditiver, visueller, kinästhetischer und kognitiver Ebene vermittelt, wobei auf die individuellen Unterschiede, Bedürfnisse und Neigungen der Teilnehmer besonders eingegangen wird. Alle Teilnehmer werden angeregt, ihre individuelle Übungspraxis zu finden und zu leben, denn erst durch das selbst Üben, Erfahren und Leben des Yoga ist ein authentisches und inspiriertes Weitergeben an andere Menschen möglich.

Impressum: YogaVision 23

Eigentümer und Herausgeber: YogaVid GmbH, A-8241 Dechantskirchen, Bergen 5

Auflage: 28.000 Stück

Die YogaVision erscheint halbjährlich, jeweils im Mai und November

Verantwortlich für den Inhalt: Paul Nathschläger

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

E-mail: info@yogaakademie-austria.com



Yogalehrer Ausbildungen

Dauer: 1 Jahr, zumeist berufsbegleitend
Laufend Ausbildungsstarts in allen
österreichischen Bundesländern



International zertifiziert
Bildungsförderung möglich

Bitte ausführliche Infomappe anfordern



office@yogaakademie-austria.com . 0664 211 60 39 (Mo - Fr | 8-11 Uhr)
www.yogaakademieaustria.com