

Magazin für Yoga, Gesundheit und Spiritualität

YOGA

KOSTENLOS
NR. 22 / MAI 2018



Vision

GESUNDHEIT

Sitzen ist das neue Rauchen
Ayurveda: Pitta Dasha

YOGA-PHILOSOPHIE

Hatha Yoga, der Yoga der Energie

YOGA-TECHNIKEN

Asana-Workshop: Gomukhasana
Die Kunst des Nuad

YOGA FÜRS LEBEN

Pflanzenbasierte Ernährung
Gewaltfreie Kommunikation
Yoga für Behinderte - ein Bericht
Der Weg der Freude

Robert Betz:



Der Körper ist dein
bester Freund

TIPP!

Tag der offenen Tür
am 30. Juni 2018

NEU

Meditations- und Entspannungskursleiter-Ausbildung
Ferienseminar „Yoga für die Gesundheit“

Inhalt

YOGA & GESUNDHEIT

- 4 Sitzen ist das neue Rauchen
- 8 Ayurveda: Pitta-Dosha

YOGA-TECHNIKEN

- 12 Asana-Workshop: Gomukhasana
- 17 Nuad, die Kunst traditioneller Thai-Massage

YOGA-PHILOSOPHIE

- 21 Hatha-Yoga: Eine Einführung in den Yoga der Energie
- 26 Eine kleine Geschichte: Die zweite Fußspur

YOGA FÜRS LEBEN

- 28 Pflanzen basierte Ernährung
- 32 Gewaltfreie Kommunikation
- 37 Yoga für Behinderte
- 39 Dein Körper ist dein bester Freund
- 44 Der Weg der Freude: Ein neues Yoga-Konzept

AUS DER YOGA-AKADEMIE

- 57 Veranstaltungskalender
- 77 Aus der Yoga-Akademie



Die YOGAVision

... ist und bleibt in Österreich einschließlich Zusendung kostenlos. Wenn Dir die **YOGAVision** 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 **YOGAVision** auch künftig deinen Alltag bereichert!

IBAN: AT75 3219 5001 0042 2634; BIC: RLNWATWWASP



Liebe Leserin, lieber Leser!

Immer mehr Menschen haben das Gefühl, dass unsere Welt aus den Fugen gerät – ob wir nun die steigende Verunsicherung durch die Migration betrachten, Bedrohung durch Terror, die steigende Kriegsgefahr, Wirtschafts- und Währungskrise, Klimawandel, gesundheitliche Bedrohungen usw. Dazu kommen bei vielen Menschen Krisen in ihrem persönlichen Umfeld, Herausforderungen partnerschaftlicher, gesundheitlicher, beruflicher oder finanzieller Art. So entstehen vermehrt Spannungsfelder im Außen, im Globalen, sowie im inneren, im persönlichen Umfeld.

Wenn wir uns bewusst machen, dass jede Entwicklung, die persönlich-spirituelle oder die Entwicklung einer Gesellschaft, aus Spannungsfeldern entsteht und durch diese gefördert wird, können wir vieles aus einem neuen Blickwinkel betrachten. Zudem bietet uns die Wissenschaft und Philosophie des Yoga ein reichhaltiges Instrumentarium an Möglichkeiten und Techniken, uns zu zentrieren, uns auszurichten, die Bewusstheit zu stärken und an innerer Kraft, Klarheit und Ruhe zu gewinnen. Das jeweils vorliegende Problem kann durch erhöhte Bewusstheit nicht nur aus dem Blickwinkel der Kausalität (woraus ist es entstanden?), sondern auch aus jenem der Finalität (wo will es mich hinführen?) betrachtet werden, womit sich das Tor nicht nur zur Lösung, sondern auch zu weiteren Schritten der persönlichen Entwicklung öffnen kann.

Mögen dir Yoga im allgemeinen und die *YogaVision* im besonderen auf deinem persönlichen Weg ein hilfreicher Begleiter sein! Das wünschen dir

Arjuna

und das Team der Yoga-Akademie Austria

Abo-Service

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

www.yogaakademieaustria.com/bibliothek/yogavision.

Abo-Service: verlag@yogaakademie-austria.com



Sitzen ist das neue Rauchen

Auswirkungen des Sitzens - und wie Yoga uns helfen kann

Ein Beitrag von Stefan Schwager

Der Europäer sitzt im Durchschnitt zwölf Stunden täglich - beim Essen, im Auto oder Bus, im Büro, beim Fernsehen, im Gespräch mit Menschen oder über das Handy gebeugt. Die Weltgesundheitsorganisation stuft zu viel Sitzen heute weltweit als viertgrößte der vermeidbaren Todesursachen ein.

Laut einer 2008 veröffentlichten Studie verringert jede Fernsehstunde die Lebenserwartung um 21 Minuten, das Rauchen einer Zigarette um elf Minuten. Experten sagen demnach, dass Sitzen sogar gefährlicher ist als Rauchen. „Wir sitzen uns tot“ oder „Wer länger sitzt, ist früher tot“ sind zwar reißerische Schlagzeilen von Gesundheitsmagazinen, aber sie sollen wachrütteln.

Gestützt auf zahlreiche Forschungsarbeiten warnen Ärzte, dass schon zwei Stunden

Sitzen am Stück die Risiken für Herzerkrankungen, Diabetes, Krebs, Rücken – und Nackenschmerzen und andere orthopädische Probleme erhöht. Sitzen fördert auch Depressionen und andere psychische Probleme, da durch die flache Atmung und die nach vorne gekippten Schultern der Geist dazu neigt, antriebslos, negativ und müde zu werden.

Dazu zeigen die Untersuchungen, dass sich die Folgen langfristigen Sitzens auch nicht durch Sport oder Yoga beseitigen lassen. Diese Bemühungen schmälern zwar die Auswirkungen, doch der Körper schaltet auch bei sportlich aktiven Menschen durch zu viel Sitzen im Alltag auf Dysfunktion.

Der sitzende Büromensch erleidet mehr orthopädische Verletzungen als die Arbeiter aller anderen Industriebereiche. Daraus schlie-

ßen die Forscher, dass Sitzen das gleiche Gesundheitsrisiko darstellt wie das Heben schwerer Lasten.

Der Mensch ist dafür gebaut, sich zu bewegen. Von dieser wichtigen Tatsache hängen unsere Körperfunktionen ab. Die Evolution konnte die Erfindung des Stuhls nicht vorhersehen. Als Homo sapiens war der Mensch immer in Bewegung, musste laufen, sei es, auf der Flucht vor wilden Tieren, oder um sein Essen zu jagen. Mit dem Auto und der Schreibtisch-Stuhl-Kombination war das Schicksal als sitzende Kreatur dann schnell besiegelt.

Wenn wir über längere Zeit sitzen, schalten die Muskeln der unteren Körperzonen buchstäblich ab. Muskeln, die den Rumpf und die Wirbelsäule stabilisieren, werden inaktiv. Das Ergebnis sind geschwächte Körperfunktionen im Rücken und Halsbereich, Karpaltunnelsyndrom, Beckenbodendysfunktionen und Verspannungen des Kiefergelenks. Daraus können organische Erkrankungen entstehen, vor allem Herz-Kreislaufstörungen, Verstopfung, Kopfschmerzen und viele andere.

Das Problem am Sitzen ist, dass es so natürlich erscheint und so harmlos wirkt. Unser Körper biegt sich mit Leichtigkeit in die sitzende Form, wie könnte es also schlecht sein? Bei kurzem Sitzpensum wäre das auch kein Problem - aber leider sitzen wir zu lange am Stück.

Im Alltag ist es deshalb am wichtigsten, immer wieder die Positionen zu wechseln: Aufstehen, auch mal im Stehen arbeiten oder sogar mal auf dem Boden sitzen. Ich staunte auf meiner Indienreise, dass alle in der Hocke sitzen ohne Stuhl - stundenlang. Die Hocke

für die natürliche Toilette ohne „Thron“ wird mittlerweile beworben seit dem Bestseller „Darm mit Charme“. Ein Schemel unter den Füßen unterstützt die Darmentleerung.

Yoga für den sitzenden Menschen

Statt einer Doppel-S-Form bildet die Wirbelsäule beim Sitzen einen starken Rundrücken mit Kompression der Bandscheiben und eine Verkürzung der Nackenmuskulatur. Um die Neutralstellung der Wirbelsäule zu erreichen, sollte man zuerst an der Beckenaufrichtung arbeiten mit Beckenkipübungen (Schambein Richtung Bauchnabel und zurück) und Hüftöffnungen. Vor allem die Dehnung des



Hüftbeugers, des Iliopsoas, zum Beispiel in der Sprinterstellung, ist sehr wichtig. Danach Asanas, die ein Anheben des Brustbeins unterstützen (Schulterbrücke, Krieger, Fisch, machtvolle Haltung ...) und die Rumpfmuskulatur kräftigen (Tiger, Boot, Stützstellungen....). Für den Nacken sind leichte Nick-, Nein- und Naja-Bewegungen sehr gut sowie Dehnungen (z.B. Ohr zur Schulter ziehen).

Was zu vermeiden ist

Asanas, welche die Sitzhaltung verstärken würden wie Vorbeugen, sollten nur dann durchgeführt werden, wenn vorher die Rumpfmuskulatur ausreichend gekräftigt wurde. **Vorwärtsbeugen** sollten auch nicht zu lange gehalten werden, so wie es oft beim Yin yoga praktiziert wird. Halte die Stellung immer mit einer guten Dehnspannung, sinke nie ohne Spannung hinein, sondern strebe immer nach Aufrichtung und Länge.



Der klassische **Schulterstand** und der **Pflug** sollte vermieden werden, da sich im oberen Kopfgelenk Ablagerungen in Gefäßen bilden, die sich lösen und zu Schlaganfällen oder kognitiven Belastungen führen können. Der

halbe Schulterstand hat die gleiche Wirkung - ohne „unangenehme Nebenwirkungen“.



Drehstellungen sollten in eher aufrechter Position durchgeführt werden (zum Beispiel wird der Drehsitz besser im Fersensitz oder im Kniestand durchgeführt).

Da Bandscheibenvorfälle zumeist bei Dreh-Bückbewegungen passieren, sollte bei der Asana-Praxis vor allem auf die richtige Ausführung geachtet werden: Beim Beugen des Oberkörpers nicht die Beine gestreckt lassen, sondern die Knie beugen. Genauso wie beim Nach Oben-Kommen.

Yoga im Alltag

Im täglichen Leben können wir alltagstaugliche Asanas einsetzen wie z.B. die „Zahnputzasana“, sprich die machtvolle Haltung

(Seite 5) beim Zähneputzen statt mit rundem Rücken über dem Waschbecken zu stehen. Oder beim Auto am Lenkrad mit beiden Händen Zug ausüben und das Brustbein nach vorne oben ziehen. Oder beim Geschirrspüler Ausräumen immer die Knie beugen. Baue das Räkeln, das Strecken, und das Öffnen der Arme als aktive Pausen in deinen Alltag ein.

Die Atmung

Im Sitzen beträgt das Einatemvolumen etwa 0,5 Liter. Das eingesetzte Atemvolumen sollte möglichst auf ein Mehrfaches davon gesteigert werden. Dazu eignet sich hervorragend die Wechselatmung durch die Nase.



Langes Ausatmen ist sehr wichtig für die Spannkraft der tiefen Rumpfmuskulatur, entspannt den Geist und verbessert den Stoffwechsel. Der Blutdruck und das vegetative Nervensystem werden reguliert.

Fazit

Yoga kann einen wichtigen Beitrag leisten, um Dysbalancen durch das tägliche Sitzen auszugleichen. Am wichtigsten ist es, im Alltag darauf zu achten, dass die Sitzposition immer wieder gelöst werden sollte und die Körperbewegungen funktionell korrekt gemacht werden.

Es gilt, mehr zu kräftigen als für die Beweglichkeit zu sorgen, da die Muskulatur beim Sitzen sehr inaktiv ist. Kräftigen schützt die Strukturen und gibt Halt bei einseitiger Belastung.

Hinweis: Zum Thema „Sitzen ist das neue Rauchen“ gibt es mit Stefan ein Spezial-Seminar für Yogalehrer/innen (Yogalehrertag am 26.5. in Salzburg, s.a. Seite 76).

Der Autor

Stefan Schwager ist Therapeut für Traditionelle Chinesische Medizin, Nudal-Praktiker und therapeutischer Yoga-Lehrer. Stefan leitet die Yogalehrer-Ausbildungen in Salzburg sowie die Gesundheitsyoga-Lehrerausbildungen in Salzburg und in der Obersteiermark.



Pitta

**oder: Alles tanzt nach
meiner Pfeife!**

**Wie der hitzige Pitta-Typ sein
Feuer unter Kontrolle bringt**

Ein Beitrag von Iris Halbweis-Weiland

Pitta-Menschen betreten einen Raum nicht, sie erscheinen! Mit ihrer starken, dynamischen Ausstrahlung füllen sie jeden Raum aus. Pitta-Typen sind ausgeprägte Führungspersönlichkeiten, die sich nicht gern unterordnen, denn viel lieber haben sie selbst die Kontrolle. Sie sind sehr ehrgeizig, perfektionistisch, haben einen brillanten analytischen Verstand, große Willenskraft und Durchsetzungsvermögen – man sagt nicht umsonst „Wo ein Pitta, da ein Weg!“ Angetrieben werden sie von ihrem inneren Feuer, das die Grundlage ihrer Konstitution bildet. Sie wollen etwas umsetzen, bewegen, transformieren, schließlich ist Pitta das Transformationsprinzip im Körper. Leider schießt so mancher Pitta mit seiner perfektionistischen Energie oftmals übers Ziel hinaus: Wutausbrüche, cholerische Anfälle und sich plötzlich entladende Aggressionen können die Folge sein. Pitta-Persönlichkeiten haben einen ausgesprochen hohen Anspruch an sich selbst und auch an andere, und die Gabe, auch jenen noch so kleinen Fehler oder Makel sofort aufzudecken.

Um das innere Feuer in Balance zu halten, braucht es für Pitta-Konstitutionen drei Dinge: eine Pitta-regulierende Ernährung, wirklich anspruchsvolle geistige An- und Herausforderungen und körperliche Bewegung. Sport ist für Pitta-Menschen eine optimale Möglichkeit, um aufgestaute Emotionen oder Stress abzubauen und den Kopf wieder frei zu bekommen. Siegen will Pitta jedoch auch beim Sport, deshalb lieben sie den sportlichen Wettbewerb.

Pitta-Konstitutionen verfügen über ein von Natur aus starkes Verdauungsfeuer und über einen starken Appetit. Ideal, um Pitta auszugleichen und zu besänftigen, sind Salate, Rohkost, knackig gedünstetes Gemüse, alle natürlich süßen Speisen und grünes und bitteres Gemüse- bzw. Blattgemüse.

Buttermilch-Stirngüsse oder kräftige Kopf- und Körpermassagen mit einem Pitta-reduzierenden Öl schaffen vor allem im Sommer und bei akutem Pitta-Überschuss kühlende Erleichterung.

PITTA-DOSHA - EIN ÜBERBLICK

Symptome eines Pitta-Ungleichgewichts

- Entzündungen
- Rötungen
- Brennen
- Hitze
- Übersäuerung
- Sodbrennen
- Verdauungs- und Leberfunktionsstörungen
- Hautkrankheiten, Rötungen, eitrige Pickel
- Schlafstörungen
- starkes Schwitzen mit starkem Geruch
- gerötete und lichtempfindliche Augen

Was Pitta erhöht

Ernährung

- übermäßiges Essen, Maßlosigkeit
- Mahlzeiten ausfallen lassen
- schwere, fettige und frittierte Speisen
- saure Milchprodukte wie Joghurt, Käse, Topfen, etc.
- alles Fermentierte wie Essig, Sojasauce, Miso, eingelegtes saures Gemüse
- saure Früchte, Gemüse und Beeren wie Tomaten oder Erdbeeren
- scharfe Gewürze wie roter Chili, Senfsamen, Asant, Muskat
- schwere Speisen wie Kuchen, Torten, Backwaren
- hoher Fleisch- und Salzkonsum
- fette Wurstwaren, Fertigprodukte und industrielle Süßigkeiten
- Kaffee, Schwarztee, Alkohol, Energydrinks

Lebensstil und Verhalten

- Hitze
- Herbst
- Gefühle wie Ärger, Zorn, emotionale Anspannung

Was Pitta ausgleicht

Ernährung

- Mindestens drei regelmäßige, ausreichend sättigende Mahlzeiten
- Nahrungsmittel mit den Geschmacksrichtungen süß, bitter und herb
- das Mittagessen soll die Hauptmahlzeit sein – immer mit genügend Eiweiß wie z. B. Hülsenfrüchten, Huhn oder Fisch
- ausreichend frischen Salat und Rohkost zur Hauptmahlzeit
- nur wenig Salz verwenden, am besten Steinsalz
- in einer ruhigen und entspannten Stimmung essen und nicht zu schnell essen

Lebensstil und Verhalten

- regelmäßiges, am besten tägliches Sportprogramm
- Ruhe, Entspannung – regelmäßiges Yoga, kühlende Pranayama, Meditation
- kühlende Buttermilch-Stirngüsse und intensive Kopfmassagen mit Pitta-reduzierendem Öl
- Ganzkörper-Ölmassagen mit kühlendem Pitta-Öl

PRAKTISCHE TIPPS ZUM PITTA-AUSGLEICH

Frühstück

Pitta-Konstitutionen starten mit einem entsäuernden Pitta-Tee und einem Müsli mit warmer Hafer-, Reis- oder Mandelmilch und frischem süßem Obst sowie knackigen Nüssen in den Tag. Das hervorragende Pitta-Agni kann morgens auch mühelos ein weiches Ei oder Gemüserohkost und getoastetes Brot mit Butter oder vegetarischen Aufstrichen verdauen. Auf Kaffee verzichten hitzige Pitta-Typen am besten.

Mittagessen

Das Mittagessen sollte idealerweise immer alle Geschmacksrichtungen enthalten, für Pitta sind der süße, bittere und herbe Geschmack besonders wichtig. Es sollte stets frisch gekocht werden und die Hauptmahlzeit des Tages sein. Sehr hungrige Pitta-Menschen besänftigen ihr loderndes Feuer am besten damit, dass sie einen kleinen Nach-

tisch bereits als Vorspeise genießen. Der süße Geschmack besänftigt ihr hitziges Gemüt. Wichtig für Pitta-Konstitutionen ist, dass das Mittagessen immer ausreichend Eiweiß (Huhn, Fisch, Hülsenfrüchte, ...) und etwas kühlendes Ghee enthält. Beim Salat sind die bitteren Sorten wie Rucola, Radicchio, Chicoree oder Endivien zu bevorzugen. Der Salat sollte nur mit Olivenöl und Zitronensaft mariniert werden. Zum Essen nur wenig warmes Wasser oder einen Pfiff Bier trinken.

Abendessen und Abendgestaltung

Das Abendessen sollte auch für Pitta-Menschen unbedingt gekocht, warm und leicht verdaulich sein. Hier eignen sich ausgezeichnet Suppen, vegetarische Eintöpfe mit viel Soße oder Pastagerichte mit wenig Nudeln und viel Sugo, oder knackiges Gemüse aus dem Wok mit Reis. Zur Suppe dürfen Pittas gern getoastetes Brot mit oder ohne vegetarischem Aufstrich essen – denn Pitta hat gerne etwas Knackiges zu beißen. Die Zeit vor dem Abendessen ist ideal für ein forderndes Sportprogramm (Laufen, Power-Yoga, Mannschaftssport, Kampfsport,...), um emotionale Anspannungen und Stress abzubauen. Vor dem Schlafengehen beruhigen Pittachen ihren Geist am besten mit ausgleichenden oder kühlenden Pranayamas wie Nadi Shodana und Sitali sowie einer kurzen Meditation.



Spinat Dal mit Basmatireis (2 Portionen)

Zutaten

150 g rote Linsen
 200 g Spinat (tiefgekühlt) oder 300 g frischer Spinat
 ½ TL Kurkuma
 1 TL Salz
 2 EL Ghee oder Kokosöl
 ½ TL Kreuzkümmel frisch gemörsert oder gemahlen
 2 mittelgroße gelbe Zwiebel
 1,5 TL fein gehackten frischen Ingwer
 100g Basmati Naturreis
 ½ TL Steinsalz
 Wasser

Zubereitung

Die Linsen in ein Metallsieb geben, unter fließendem Wasser waschen und in einen Topf geben. Wasser und Kurkuma hinzufügen und 20 - 25 Minuten weichkochen lassen. Danach den fein geschnittenen Spinat und das Salz dazugeben.



Wenn du tiefgekühlten Spinat verwendest, diesen vorher auftauen lassen, fein schneiden, unterheben und kurz aufkochen lassen.

Die Zwiebel und den Ingwer fein hacken. Eine Pfanne mit Öl/Ghee erhitzen und den Kreuzkümmel anrösten, Zwiebel und Ingwer hinzufügen. Langsam rösten, bis alles eine goldbraune Farbe annimmt. Auf die Linsen geben, durchrühren und servieren.

Basmatireis waschen und mit der doppelten Menge Wasser und Salz bissfest garen.

TIPP: Pitta-Naturen verwenden kühlendes Kokosöl oder Ghee und es darf auch etwas mehr Spinat sein, da die bittere Qualität

des Spinats Pitta ausgleicht. Das starke Verdauungsfeuer des Pitta-Typen wird mit der Vollkornvariante spielend fertig – alle anderen können weißen Basmatireis verwenden.

Die Autorin

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

Iris leitet die Ausbildungen zum/zur Ayurveda-Spezialist/in der Yoga-Akademie Austria.

Internet: irisweiland.blogspot.com



Gomukhasana

Eine Stellung für Gelassenheit, Ruhe und Freundlichkeit



Ein Beitrag von Marion Schiffbänker

„Go“ bedeutet Kuh und „Mukha“ Gesicht ... wenn nach der Bedeutung von Gomukhasana gefragt wird und wie dieses Asana zu seinem Namen kam, wird meist in der äußeren Körperhaltung nach einem sichtbaren Kuhgesicht gesucht. Es sind wohl eher innere Qualitäten von Gelassenheit, Ruhe und Freundlichkeit, die wir in uns entdecken und entwickeln können, und die in den gleichmütigen Gesichtern von Kühen Ausdruck finden.

Einige Vorübungen

Wir beginnen mit einigen Vorübungen für die Regionen der Hüften und der Schultern:

Vorübung 1

Im Stehen lockere deine Schultern: Ziehe sie hoch zu den Ohren und schiebe sie tief Richtung Boden, ziehe die Schulterblätter zusammen und schiebe sie weit auseinander, dann bewege beide Schultern gleichzeitig in großen Kreisen. Nach einigen Wiederholungen kreise deine Schultern einzeln im Wechsel.

Vorübung 2

Lege dich auf den Rücken, breite deine Arme zu beiden Seiten auf Höhe deiner Schultern aus, spüre den Boden unter dir, seine Festigkeit und die Möglichkeit, vollkommen loszulassen. Kehre dein gesamtes Bewusstsein nach innen und lass dich ankommen im gegenwärtigen Augenblick. Spüre den Kontakt der Fußsohlen, des Beckens, des gesamten Rückens, beider Schultern, Arme und Hände und deines Hinterkopfes mit dem Boden.

Hebe dein rechtes Bein und schlage es mit

engem Oberschenkelkontakt über das linke, atme ein und mit dem Ausatem bewege deinen gesamten Unterkörper nach links Richtung Boden. Der Kopf bleibt mittig, die Arme streben auseinander in den Raum zu beiden Seiten. Während die Beine schwer nach links zum Boden sinken, sinkt deine rechte Schulter schwer nach rechts zur Matte. Verweile für einige Atemzüge, atme bewusst in die zu dehnenden Regionen deines Hüft- und Gesäßbereiches und deiner rechten Achselfalte. Atme Weite ein und Spannungen aus. Nach einigen Atemzügen kehre achtsam in die Ausgangsposition zurück auf deinen Rücken mit aufgestellten Füßen. Wiederhole langsam und bewusst zur anderen Seite und bereite so den Bereich deiner Hüften, der Gesäß umspannenden Muskulatur, deiner Schultern und deiner Wirbelsäule auf das Einnehmen von Gomukhasana vor.



Ausführung

Komm in einen Vierfüßlerstand. Positioniere, wenn vorhanden, einen Block vor deinen Händen und einen Block direkt hinter deinen Füßen. Schließe deine Beine, sodass Oberschenkel, Knie, Unterschenkel und Füße einander berühren. Hebe beide Unterschenkel und lege sie geschlossen nach links ab. Stre-

cke nun dein linkes Bein aus und zieh einen großen Halbkreis mit deinem linken Bein nach rechts, beuge dein linkes Knie und positioniere es eng am rechten. Deine Oberschen-



kel sind jetzt nahe am Becken verschränkt, die Knie liegen hintereinander und die Unterschenkel bilden ein „V“, die Füße zeigen auseinander. Nun setz dich langsam nach hinten



zwischen deine Füße. Um schmerzfrei aufrecht sitzen zu können, zieh bei Bedarf den Block hinter dir unter dein Gesäß und lege eventuell für eine Höherpositionierung deines Beckens auch noch den Block vor dir über den hinteren. Es sollten beide Sitzknochen auf der Unterlage ruhen, dein Becken sollte gerade nach vorne ausgerichtet sein. Richte

es senkrecht zur Unterlage auf als stabiles Fundament für deine Wirbelsäule, rechte und linke Taille sind gleich lang, dein Rücken gerade vom Kreuzbein bis zum Hinterkopf. Stell



dir vor, deine gesamte Körperrückseite lehnt an einer Wand. Entspanne deine Schultern.

Atme ein und strecke deine Wirbelsäule scheidelwärts, ausatmend lass dein Becken, deine Sitzknochen breit in die Unterlage hineinsinken. Dein Unterkörper drückt Stabilität und Festigkeit, Erdung (sthira) aus, während dein Oberkörper Leichtigkeit und Ausdehnung (sukha) verkörpert. Lass Heiterkeit aus deinem Gesicht strahlen!

Wenn du bereit bist, bringe noch deine Arme in ihre Position:

Strecke deinen linken Arm vor dich aus, drehe ihn auswärts – deine Handfläche zeigt nach oben. Hebe den Arm hoch bis neben

dein Ohr – deine Handfläche zeigt jetzt nach hinten. Beuge deinen Ellbogen und lege deine Handfläche auf dein linkes Schulterblatt. Hebe deinen rechten Arm auf Schulterhöhe, dreh ihn einwärts, beuge ihn und schieb deinen rechten Handrücken am Rücken entlang nach oben zwischen deine Schulterblätter. Dein Oberarm sollte eng am Brustkorb anliegen. Wenn es dir möglich ist, fasse die Finger deiner Hände. Der linke Oberarm liegt nahe an deinem Ohr. Der Kopf bleibt mittig ausgerichtet, dein Blick auf Augenhöhe in die Unendlichkeit ausgerichtet. Zur Vertiefung zieht die obere Hand den unteren Arm hoch.

Endposition

Richte den Rücken auf, lass es weit werden in deiner Brust, zwischen den Schlüsselbeinen und in deinem Herzen. Atme tief in deinen Brustraum und in dein Herz ein, und lass den Ausatem in deine Beckenschale fließen, spüre dabei die Erdung.

Jeder Einatem lenkt Pranaströme in die oberen Bereiche deines Herzens und jeder Ausatem fließt wieder zurück in die unteren Räume deines Beckens.

Wenn du möchtest, füge noch ein meditatives Pranayama hinzu:

Visualisiere eine kraftvolle Flamme im Nabel, deinem Manipurachakra, und ein strahlend helles Licht im Herzen, deinem Anahatachakra. Spüre und/oder siehe, wie Prana mit dem Atem aus dem Nabel hoch strömt in dein Herz und aus der Herzensflamme zurückfließt in das Feuer von Manipurachakra.

Vertiefen des Asana

Sammel dich in deinem innersten Herzensraum, und wenn von dort noch der Impuls kommt, neige den Oberkörper aus den Hüftgelenken heraus Richtung Boden, in einer Langsamkeit, die dich genau spüren lässt, wo die Endposition erreicht ist. Becken, Wirbelsäule und Kopf bilden eine Einheit, der linke Ellbogen bleibt gehoben. Zum Boden hin rundet sich der Oberkörper und legt sich über die Beine ab. Immer noch eine Sammlung der Kraft im Becken und im unteren Rücken, ein Längen der Wirbelsäule und gleichzeitig ein vollkommenes inneres und äußeres Loslassen. Dadurch sinkt der Körper noch tiefer in seine Haltung.



Atme bewusst in die Regionen, wo du Dehnung spürst. Einatmend lass alle Gewebsschichten weit und weich werden, ausatmend lass alle Spannungen sich lösen auf Körperebene und im Geist. Verweile für einige Atemzüge in der Stille und inneren Anbindung: Ankommen im Innersten, kein Wollen und Streben mehr, lass auch den Geist weit werden und ausdehnen in die Unendlichkeit.

Verlassen des Asana

Wenn der innere Impuls kommt, dein Asana wieder aufzulösen, lass die Kraft aus deinem Becken und unteren Rücken kommen, deine Wirbelsäule und den Oberkörper kontrolliert aufzurichten. Langsam löse deine Armhaltung und lockere deine Beine. Wenn du bereit bist, übe zur anderen Seite.

Ausgleichspositionen

Im Hund streckst du deine Beine, deine Kniekehlen erfahren wieder Weite, der Rücken und die Schultern gleichmäßige Länge und Öffnung. Im Kind kann die Rückenmuskulatur entspannen, der Nacken, die Schultern, Arme und Hände. Spür nach und entspanne in der Rückenlage, in Shavasana. Übergib den Körper der Erde und spür den umfassenden Wirkungen von Gomukhasana auf Körper- und Energieebene nach.

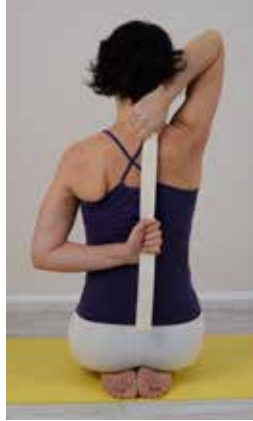
Hilfsmittel und Varianten

Für deinen Sitz verwende zwei Blöcke, lege sie zu einer Raute und positioniere sie zwischen die „V“-Form deiner Unterschenkel als Abstandhalter. Sitze hoch genug und lege eventuell eine Decke oder ein Sitzkissen zwischen deine Knie.



Wenn du deine Hände hinter dem Rücken nicht zusammenführen kannst, verwende einen Gurt, den du vorher über die Schulter des gehobenen Armes legst. Fasse mit jeder Hand ein Gurtende und ziehe sie aktiv auseinander.

Übe die Armposition in Virasana oder auf einem Stuhl.



Wirkungen der Stellung

Fordert und fördert Beweglichkeit in den Hüften und in den Schultern

Dieses Asana lockt die Atemluft in die oberen Lungenbereiche, weitet unseren Brustraum und streckt unsere Wirbelsäule.

Fördert innere und äußere Ausdauer, Geduld und Gelassenheit

Erhöht unsere Beobachtungsgabe und ermöglicht uns die Freiheit, Kraft unseres Bewusstseins, nicht reagieren zu müssen

Viel Freude beim Üben!

Model: Marion Schiffbänker

Fotos: Karl Vogl, www.harmonyyoga.at

Die Autorin

Marion Schiffbänker ist Yogalehrerin und Spiraldynamik Fachkraft Level Intermediate Specific, Pilates- und Rückentrainerin sowie Craniosacral Practitioner in eigener Praxis www.yogahealing.at. Sie leitet Yogalehreraus- und -weiterbildungen der Yoga-Akademie Austria.



www.yogahealing.at



Kurse, Seminare, Seminarbegleitung, Aus- und Weiterbildungen, energetische Behandlungen

PERSONAL YOGA

Wir betrachten dein ganzheitliches Wesen und erarbeiten eine individuelle Yogapraxis nach deinen Bedürfnissen in Bezug auf Körper, Geist und Lebenssituation. Du gewinnst Sicherheit und Freude mit Yoga im Alltag.

Nuad

Die Kunst traditioneller Thai-Massage

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

Eine Medizin, die sich darauf beschränkt, ausschließlich dort einzugreifen, wo sich die Krankheit zeigt, beruht nicht auf den besten Prinzipien, weil der Rest des Organismus vielleicht auch unter Störungen und Mängeln leidet, und ihn die Behandlung einer einzigen Körperstelle nicht heilen wird. Um ihre Aufgabe vollkommen zu erfüllen, muss die Medizin das ganze Wesen einbeziehen, es reinigen, es in Harmonie mit dem gesamten Universum bringen, damit jedes Organ, jede Stelle des Körpers von dieser Verbesserung profitieren.

Nuad - genauer: Nuad phaen boran, wie es auf Siam, der Sprache in Thailand heißt, hat viele Namen: Thai Yoga, Vedic bodywork, passiver Yoga, Yoga für Faule etc. Was Nuad jedenfalls nicht ist: Massage im westlichen Sinn - auch wenn es oft als solche bezeichnet wird - wahrscheinlich ein Übersetzungsfehler, denn „Nuad“ bedeutet „Berührung“, genauer „heilsame Berührung“.

Nuad ist angewandter Hatha Yoga kombiniert mit der Bearbeitung von Energiebahnen (Sen genannt) und Marma Therapie - das sind

Akku- oder Osteopressurpunkte in der Größe einer Daumenspitze bis zu einer Handfläche, wo Energie gespeichert werden kann. Sehr wesentlich ist die innere Haltung des Praktizierenden, welches als Metta - das bedeutet liebende Güte und Gleichmut - bezeichnet wird.

Die Wurzeln finden sich in Indien und gehen angeblich auf den Leibarzt von Buddha zurück - Jivaka Kumar Baccha. Praktiziert wurde Nuad ursprünglich von Mönchen in Klöstern, wo die Menschen zur Gesundheitsvorsorge und bei Beschwerden behandelt wurden.

Nachdem dieses Wissen fast vollständig durch die westliche Medizin verdrängt worden ist, erlebt Nuad seit den 80ern des letzten Jahrhunderts eine Renaissance und wurde durch viele Lehrer und Schulen genauso wie der Yoga in die ganze Welt getragen.

Was ist Nuad?

Nuad wird als spirituelle Praxis verstanden und hat zum Ziel, den Energiefluss über den gesamten Körper ins Fließen zu bringen. Der Praktizierende übt Yoga und Meditation, während der Empfangende sich in Savasana (Entspannung), Body Scan, Atemmeditation und Prathyahara (dem Zurückziehen der Sinne) übt.

Mit einer Kombination von Yogaasana, Bearbeitung der Energiebahnen und Marma The-

rapie werden der energetische- (Pranamaya Kosha) und der Geistkörper (Manomaya Kosha) bearbeitet. Diese beiden sind feinstoffliche Körper und beeinflussen den physischen oder grobstofflichen Körper (Annamaya Kosha) in seiner Haltung, Beweglichkeit und Funktion.

Wie im aktiven Yoga wird ein Gleichgewicht zwischen Sonnen- und Mondenergien in Sen Ida (Ida Nadi) und Sen Pingala (Pingala Nadi) angestrebt, damit die Chakren aktiviert werden und die Kundalini-Energie im Zentralkanal Sen sumana (Sushumna Nadi) aufsteigen kann.

Für den Praktizierenden ist das Ausüben von Nuad gleichermaßen heilsam wie für den Empfangenden. Er befindet sich selbst in den unterschiedlichsten Asanas, meditiert und praktiziert Mula Bandha. Diese innere Haltung ist etwas ganz besonderes. Es ist die



Essenz von Nuad, das Wichtigste. Um jemand anderen behandeln zu können und langfristig gesund zu bleiben, ist es notwendig, zunächst für sich selbst sorgen zu können und sich selbst bis zu einem gewissen Grad geheilt zu haben. Ein reflektierter Umgang, eine gute Wahrnehmung für Energie sowie eine regelmäßige Meditationspraxis sind dafür wichtige Voraussetzungen, die es für die Praxis von Nuad zu entwickeln gilt.

Der Empfangende übt sich in Selbstbeobachtung, Selbststudium und bemüht sich dadurch, möglichst wenig in das Geschehen einzugreifen. Durch das Zurückziehen der Sinne reduziert sich die Kontrolle des Geistes über den Körper. Es ist, als würde man die Polizei von den Straßen abziehen und den Verbrechern dadurch ermöglichen, aus ihren dunklen Verstecken ins Licht zu gelangen. Genauso können karmische Eindrücke (Samskaras) aus feinstofflicheren Hüllen an die Oberfläche gelangen und dort im Licht verdaut oder gereinigt werden.

Die Stile, die es im Nuad gibt, sind ebenso vielfältig wie im Yoga. Sie reichen von sehr statischer vorrangiger Energielinienarbeit über intensive Stretches zu Flow-Stilen, wo sehr viele dynamische Übungen in den Ablauf integriert werden. Der Anteil an Dynamik und Energielinienarbeit sollte sich dabei stets an der Konstitution des Empfangenden (Vata, Pitha, Kapha) orientieren sowie die Empfindsamkeit, die Beweglichkeit, Beschwerden und Kontraindikationen beachten.



Nuad kommt vollständig ohne Diagnose oder Behandlungskonzept aus. Es wird ein Ansatz verfolgt, der möglichst viel Raum für Heilung gibt. Heilung kann nicht auf der kognitiven Ebene stattfinden. Deshalb eignen sich auch keine Konzepte dafür. Für den Praktizierenden ist es notwendig, ein paar Informationen über den Gesundheitszustand des Empfängers zu erhalten, gerade so viel, dass er weiß, welche Übungen zu vermeiden sind und so wenig wie möglich, um in seiner Intuition nicht beeinträchtigt zu werden.

Besonders für Yoginis und Yogis ist das Empfangen von Nuad von besonderem Wert und hilft ihnen, die Verbindung zwischen Körper, Geist und Seele noch tiefer zu erfahren und diese Erfahrung in ihre eigene Yogapraxis zu integrieren. So spüren sie manchmal eine Verbindung eines Punktes am Bein über die Energielinien bis in den Hinterkopf oder in den Augen oder spüren den Verlauf einer Energiebahn in ihrer individuellen Qualität.

Das äußert sich manchmal in einem Brennen oder Ziehen, wie es teilweise auch beim aktiven Yoga üben auftreten kann.

Die Begriffe *Güte* und *Gleichmut*, die im Nuad von zentraler Bedeutung sind, sind in unserer westlichen Welt nicht sehr gebräuchlich. Deshalb möchten wir auf diese Qualitäten in der nächsten Ausgabe der *YOGAVision* näher eingehen und zeigen, welche Rolle sie in der Körperarbeit, aber auch im täglichen Leben spielen. Dazu zeigen wir einige Nuad-Techniken und werden auf die Wirkungen und einige anwendungstechnische Aspekte eingehen.

Tipp: Einen **Videotrailer** zum Artikel findest du unter www.magisterhanak.at unter Ausbildungen/Nuad-Praktiker.

Ausbildungen zum Nuad-Praktiker siehe Seite 69.

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.

Gemeinsam bieten sie Ausbildungen im Rahmen der Yoga Akademie Austria an, um Menschen in ihrem Ganzwerden zu unterstützen.



A silhouette of a person in a meditative pose (Padmasana) is centered against a vibrant blue background with a cloudy sky. The person's body is overlaid with seven colorful chakras, arranged vertically from top to bottom: violet, indigo, light blue, green, yellow, orange, and red. The title 'Hatha Yoga' is written in large, white, bold letters across the upper part of the image.

Hatha Yoga

Eine Einführung in den Yoga der Energie

Ein Beitrag von Arjuna P. Nathschläger

So populär der Hatha Yoga im Westen ist, so ist sein wahres Wesen den meisten Menschen unbekannt. Unsere stark nach außen gerichtete Welt macht auch vor dem Yoga nicht halt: Yoga in Fitness Clubs, in Thermenhotels, Yoga-Gymnastik, Yoga als Wellness. Doch ist, was hier geübt wird, oft nur ein sehr schwacher Schatten jener großen, heiligen Wissenschaft von den Körperenergien, die vor Hunderten von Jahren entwickelt wurde. Was oft als (Hatha-)Yoga angeboten wird, sind zumeist Fitness- und Stretchingübungen mit einzelnen Elementen der Hatha Yoga Asanas.

In diesem Artikel möchte ich versuchen, Licht in diesen wunderbaren Raum der Kraft, Hatha Yoga, zu tragen und die Faszination und Bedeutung des klassischen Hatha Yoga herausarbeiten.

Der Begriff Hatha Yoga

Der Begriff Hatha setzt sich aus zwei Teilen zusammen, Ha und Tha: Ha steht für das Sonnen-Prinzip und Tha für das Mond-Prinzip. Sonne und Mond versinnbildlichen die in jedem Menschen und tatsächlich in jedem lebenden Wesen wirksamen Energiequalitäten: unser männlicher und weiblicher Energieaspekt, Logik und Kreativität, Aktivität und Stille usw.

Das Ziel des Hatha Yoga ist es, einen harmonischen Gleichklang zwischen diesen elementaren Kräften herzustellen und zu erhalten. Darüber hinaus wird das Transzendieren der energetischen Polarität, das Überschreiten des dualen Prinzips angestrebt.

Tantra und Hatha Yoga

Über Tausende von Jahren wurde der Yoga-Weg durch den asketischen Gedanken dominiert: Körper und Geist sind letzten Endes unwirklich und es gilt, sie durch Selbstzucht, Selbstverleugnung und Askese zu überwinden, um zur kosmisch-göttlichen Einheit zu finden, die durch die physischen und geistigen Erscheinungen verdeckt wird. Wollte man Gott erreichen, so muss man alles Irdische zurücklassen. Die Bindung an das Irdische war das wesentliche Hemmnis auf dem Weg zur Befreiung. Entsprechend stark war die Bewegung des Mönchtums, der Weltentsager (Sannyasins), der Asketen. Der Körper und alles, was körperlich war, wurde als sündig, als unrein betrachtet.

So göltig und richtig die Prämisse auch ist, dass die Verhaftung an das Irdische, Körperliche uns von der Verbindung mit dem Subtileren, Inneren, Göttlichen abhält, so ist das Asketentum und das Abwenden vom Irdischen nicht der einzige Weg zum Heil. Etwa um das zehnte oder elfte Jahrhundert unserer Zeitrechnung begann die „tantrische Revolution“ die gesamte religiös-philosophische Welt Indiens auf den Kopf zu stellen. Nachdem über undenkbar lange Zeiten der Körper als sündig und weltliche Freude als spiritueller Entwicklung äußerst abträglich betrachtet worden war, lehrt der Tantra eine radikale Hinwendung zur Welt.

Der Körper ist zum Boot geworden, um den Ozean des Samsara (der Kreislauf der Wiedergeburt) zu überqueren, er ist nicht mehr „Quelle der Schmerzen“, sondern „Tempel Gottes“. Durch das Integrieren sinnlicher Erfahrungen (z.B. der rituelle Geschlechts-

verkehr, das Maithuna-Ritual) in den tantrischen Übungsweg wurde bhoga (Genuß) neben Yoga (Selbstkontrolle) zu Elementen der tantrischen Praxis. Aus dieser Hinwendung zum Körper entwickelte sich in den nächsten Jahrhunderten der Yoga-Körperkult, den wir heute als Hatha Yoga in den meisten Yoga-Schulen üben.



Jedoch umfassen die tantrischen Techniken weit mehr als Körperübungen, die heute für viele der Inbegriff des Yoga sind. Sie umschließen alles, was die Energien auf den verschiedenen Ebenen unseres Lebens verändert und beeinflusst. So finden wir neben Atemübungen und Kontraktionen einzelner Muskeln viele meditative Praktiken, Reinigungstechniken, Energielenkungsübungen, Mantra-Rezitation, Hinweise zur Ernährung und vieles mehr. Unter anderem auch das bewusste Einsetzen der sexuellen Energie für das höchste Ziel des Menschen: der „Prana-Turbo“ war entdeckt!

Im Westen wurde dieser Aspekt des Tantra mit Begeisterung aufgenommen und es entstanden „tantrische Bewegungen“, die die Ar-

beit mit der sexuellen Energie in den Mittelpunkt stellten und die anderen Aspekte des Tantra weitgehend vernachlässigten. So kam es dazu, dass nicht nur in Europa und Amerika, sondern auch im Heimatland des Tantra, in Indien, der Tantra von vielen Menschen als „Spirituelle Sexualität“ oder „Sexuelle Spiritualität“ betrachtet wurde und wird. Während der Fokus vieler moderner „Tantriker“ auf dieser spiritualisierten Sexualität liegt (was nicht abgewertet werden soll, denn hier liegt ein gewaltiges Potential der Bewusstseinsweiterung!), ist das Ziel der ursprünglichen tantrischen Idee die Einheit mit Gott.

Auf jeden Fall gewinnt der menschliche Körper unter dem Einfluss des Tantra eine nie dagewesene Aufmerksamkeit, was sich, sozusagen als „erwünschte Nebenwirkung“ positiv auf die Gesundheit der Praktizierenden bemerkbar machte. Der Körper wurde erforscht, entmystifiziert und zum Werkzeug, zum Tempel Gottes erklärt.

Hatha und Kundalini Yoga

Aus der tantrischen Grundidee entwickelten sich in der Folge zwei Hauptströme, der Hatha Yoga und der Kundalini Yoga. Wenngleich die Techniken dieser beiden Wege weitgehend ähnlich sind, so ist doch ihre Herangehensweise unterschiedlich:

Hatha Yoga ist der Weg, um über die Beeinflussung der Körperenergien zum Raja Yoga, zu „citta-vrtti-nirodha“ zu gelangen. Was der Raja Yogi auf rein geistigem Weg anstrebt, erarbeitet sich der Hatha Yogi durch Manipulation der Körperenergien. Man kann also

Hatha Yoga als eine Art Vorstufe oder Hinführung zum Raja Yoga verstehen, weshalb er in den vier klassischen Yoga-Wegen - Raja, Jnana, Bhakti und Karma - nicht gesondert genannt wird.

Kundalini Yoga geht von einem unterschiedlichen Grundgedanken aus. Die Erfahrung des Samadhi, des kosmischen Bewusstseins geht mit einer energetischen Veränderung im Astralkörper einher: Die im Muladhara Chakra schlummernde Kundalini-Kraft wird erweckt und durch die Chakras nach oben geführt, bis sich die Kundalini, die weibliche Shakti-Energie in Sahasrara Chakra mit der männlichen Bewusstseins-Energie vereinigt. Kundalini Yoga beruht auf dem Grundgedanken, dass dieses Energie-Ereignis gezielt herbeigeführt werden kann und umschließt, neben ethischen Grundlagen, Ernährung und Mantra-Rezitation intensive Körper- und Atemtechniken, die die Bewegung der





Kundalini-Kraft gezielt beeinflussen. Es gibt verschiedene Formen des Kundalini-Yoga: Statische Formen, die sich nur wenig vom Hatha Yoga unterscheiden und dynamische Formen, bei denen mit Mantra-Rezitation kombinierte Körperbewegungen eingesetzt werden.

Beiden Wegen liegt die gleiche Technologie zugrunde: Die über lange Zeit entwickelte exakte Kenntnis der psycho-energetischen Strukturen im Menschen führten zu der Entwicklung spezieller Techniken, welche menschliche Energien und damit das menschliche Bewusstsein gezielt zu verändern vermögen: Energiebahnen werden von Blockaden befreit, Energiezentren mit Prana aufgeladen, Energieflüsse umgelenkt und die Prana-Qualität verändert. Diese Techniken stellen hohe Ansprüche an alle Teile des menschlichen Körpers, an Muskeln, Organe, Bindegewebe, besonders an das Atemsystem, weshalb für den intensiv praktizierenden Hatha-Yogi der Begriff des „diamantenen Körpers“ geprägt wurde.

Die Techniken des Hatha Yoga

Die Techniken, die in Hatha Yoga eingesetzt werden, wenden sich, von außen beginnend, immer mehr nach innen. Nur für den Anfänger besteht Hatha Yoga ausschließlich aus Körperübungen, doch ist dies erst ein Beginn, kaum mehr als ein bescheidener Vorrat im großen Gebäude des Hatha Yoga.

Als Grundlage des Hatha Yoga dienen, ebenso wie im Raja Yoga, **ethische Werte**, die richtige Ernährung sowie die Führung durch einen Guru bzw. kompetenten Lehrer.

Der Aspirant beginnt mit den **Asanas**, den Körperstellungen, die allmählich intensiver und länger gehalten werden. Sie reinigen den physischen und den Astralkörper und erhöhen das Energieniveau. Hier lernen wir auch die meditativen Sitzstellungen kennen.

Bevor man zu den Haupttechniken des Pranayama kommt, gilt es, die astralen Kanäle, die Nadis, und die Energiezentren, die Cha-

kras, zu reinigen. Das geschieht einerseits durch die speziellen **Reinigungstechniken** des Hatha Yoga, die Shatkryas, andererseits durch reinigende Pranayamas.

Nun kann man vorsichtig in das Reich der **Pranayamas** eintreten. Sie bilden einen wesentlichen oder sogar DEN wesentlichen Bestandteil des Hatha Yoga. Die Reinigung wird auf subtilerer Ebene fortgesetzt, die Übung intensiviert und, von sehr fortgeschrittenen Übenden, auf mehrere Stunden täglich ausgedehnt.

Die Pranayamas werden schließlich mit einer Gruppe von Techniken verbunden, die ihre Wirksamkeit deutlich erhöhen - die **Bandhas**, energetische Verschlüsse, ohne die fortgeschrittene Pranayamas undenkbar sind.

Mehr und mehr kommt nun eine weitere Gruppe von Techniken ins Spiel, die ebenfalls Energien durch teils subtile Bewegungen und Muskelkontraktionen beeinflussen - die **Mudras**. Hier ist ein Guru unbedingt notwendig,

da nur er einschätzen kann, ob und für welche Mudras man bereit ist.

Der nächste Schritt nach innen führt uns zur **Hatha-Yoga-Meditation**, zum Lenken der Energien allein durch die Kraft des Geistes, der Vorstellung.

Die höchste Technik des Hatha Yoga, **Nada**, ist eine Meditationstechnik, die sich auf das Lauschen auf den inneren Klang konzentriert und schließlich zu Laya, zur Auflösung der geistigen Bewegungen und damit zu „citta-vrtti-nirodha“ führt.

So ist Hatha-Yoga ein klar beschriebener wissenschaftlicher Weg, durch konzentrierte und zunehmend intensive Körper- und Energiearbeit zu dem Ziel zu gelangen, das er mit allen anderen Yoga-Wegen gemeinsam hat: Die Erfahrung des göttlichen Lichts und der göttlichen Freude ■

aus "Ganzheitlicher Yoga" (s.u.)

Lesetipp für fortgeschrittene Yoga-Übende

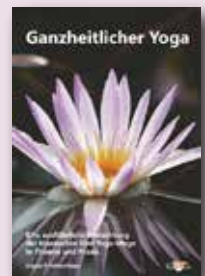
Ganzheitlicher Yoga ist eines der umfassendsten Bücher über Philosophie und Praxis des klassischen Yoga, die derzeit auf dem deutschsprachigen Buchmarkt sind.

Dieses Werk erkundet systematisch und ausführlich die Gesamtheit der heiligen Wissenschaft YOGA, ihr philosophisches Konzept, ihre Entwicklung, ihre Techniken sowie konkrete Schritte zu persönlich-spirituellem Wachstum.

Ganzheitlicher Yoga
Arjuna Paul Nathschläger

270 Seiten Großformat,
€ 25,-

Info & Bestellungen:
verlag@yogaakademie-
austria.com



Die zweite Fußspur

Ich träumte, ich sehe meine Fußspur an einem sehr langen Sandstrand. Diese Spur stellte meinen Lebensweg dar, den ich bisher gegangen war. Sie führte durch weichen Sand, aber auch durch Disteln, hartes Gras und oft über schroffe Felsabschnitte.

Neben meiner Spur sah ich aber noch eine zweite Fußspur, die fast immer daneben war. Ich erkannte, dass diese Spur Gott gehörte, der mich stets begleitete.

In vielen schwierigen und unbequemen Abschnitten des Weges sah ich nun, dass da nur eine Spur war. Ich fragte mich, weshalb Gott mich in diesen schwierigen Situationen so oft allein gelassen hatte.

Da vernahm ich eine liebevolle Stimme aus meinem Inneren: „Diese Stellen, mein Kind, wo du nur ein Paar Fußabdrücke siehst, waren die schwierigsten Abschnitte deines Lebens. An diesen Stellen habe ich dich getragen“

Glaube nie, dass deine Kraft alleine wirkt. Dein Leben entsteht aus einem Zusammenwirken deiner menschlichen und der göttlichen Kraft. Sri Aurobindo nannte es die Aspiration (das menschliche Streben) und die Inspiration (göttliche Gnade). Je mehr du dich durch Gebet, Meditation, Öffnung und Hingabe mit der göttlichen Kraft verbindest, desto mehr wird dein Leben gesegnet, geführt und geschützt sein.



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 RLNWTWASP
Betrag EUR
Zahlungsreferenz
IBAN/KontoinhaberIn/AuftraggeberIn
Verwendungszweck YOGAVISION

AT

ZAHLUNGSANWEISUNG

EmpfängerIn/Name/Firma YOGAVID GMBH	IBAN/EmpfängerIn AT75 3219 5001 0042 2634	Betrag EUR	BIC (SWIFT-Code) der Empfängerbank RLNWTWASP
Ein BIC ist immer verpflichtend, wenn die EmpfängerIn IBAN ungleichlich AT beginnt.			
Nur zur maschinellen Befüllung der Zahlungsreferenz			
Verwendungszweck YOGAVISION			
IBAN/KontoinhaberIn/AuftraggeberIn			
KontoinhaberIn/AuftraggeberIn/Name/Firma			

006

Betrag

Betrag +

<

Unterschrift Zeichnungsberechtigter

Pflanzenbasierte Ernährung

Lebenslust oder Ernährungsfrust?

Ein Beitrag von Dr. Daniela Kretschy



Eine Pflanzenbasierte Ernährung bedeutet, sich vor allem oder ausschließlich von pflanzlichen Produkten zu ernähren. Das hört sich für viele Menschen ungewöhnlich an. Bei genauer Betrachtung jedoch erkennt man, dass sich ein Großteil der Weltbevölkerung fast ausschließlich von pflanzlichen Produkten wie Reis, Getreide und Bohnen ernährt. Das ist oft keine bewusste Entscheidung, sondern geht mit sozio-ökonomischen und demografischen Faktoren einher. Grob gesagt, bestimmen die Lebensumstände die Ernährung. Der Großteil der Menschen, die mit uns gemeinsam auf diesem Planeten leben, haben nicht die Mittel, um regelmäßig tierische Produkte in ihren Speiseplan aufzunehmen, und das geht häufig mit einer sehr einfachen und oft rein pflanzlichen Ernährung einher.

Pflanzenbasierte Gerichte haben auch in Österreich gewisse Tradition. Wir alle kennen die Geschichten unserer Eltern und Großeltern über die Zeiten, als man kreativ und einfach gekocht hat. Typische Speisen waren etwa „Saure Kartoffel“, „Krautsuppe“ oder „Linsen mit Knödel“, und vieles mehr. Einfache Küche

bedeutet nicht automatisch geschmacklose Küche. Werden einfache Gerichte sorgfältig und aus hochwertigen Zutaten zubereitet, sind sie ein echtes Geschmackserlebnis. Gut zu Essen ist schon immer wichtig gewesen und eng mit Genuss und Wohlfühlen verbunden, muss aber nicht unbedingt aufwendig sein. Minimalistische, regionale und saisonale Gerichte schmecken nicht nur gut, sind billig und einfach zuzubereiten, sondern vor allem auch nachhaltig.



Gesundheit, Essen, Glück und Genuss

Gesundheit ist Voraussetzung, um langfristig glücklich zu sein und das Leben genießen zu können. Die enge Verknüpfung von Gesundheit und Ernährung wird anhand der rasant ansteigenden ernährungsbedingten Erkrankungen Diabetes und Adipositas deutlich.

Bedeutet eine Pflanzenbasierte Ernährung nun gleichzeitig auch, dass man einfacher lebt und sich eintöniger ernährt bzw. geht sie mit Verzicht und dem Auftreten von Mangelerscheinungen einher? Oder ist es vielmehr so, dass man sich durch eine pflanzliche Kost gesünder ernährt bzw. ressourcenschonender, umweltfreundlicher und langfristig glücklicher lebt? Diese Fragen zu beantworten ist nicht einfach. Es gibt große Unterschiede in der Ernährung, abhängig davon, wo gekocht wird, wie die Kultur und Tradition ist, was als gesund verstanden wird, wie zubereitet wird und wie die Verfügbarkeit von Lebensmitteln ist. Gesundheit ist von verschiedenen Faktoren abhängig wie Stress, Bewegung, Konsumverhalten, Lebensumstände etc.

Einer der wichtigsten und am einfachsten beeinflussbaren Faktoren für einen gesunden und starken Körper ist Ernährung. Alles, was man isst, wird vom Körper aufgespalten und in alle möglichen körpereigenen Strukturen eingearbeitet. Kurz gesagt: „Du bist, was du isst.“

Pflanzenbasierte Ernährung bedeutet nicht automatisch einfache Kost, und schon gar nicht Verzicht auf Genuss. In anderen Kulturen, wie beispielsweise in der indischen Kultur, ist es so, dass die vegetarische Küche eine lange Tradition hat. Daher überrascht Indien mit einer riesigen Variationsbreite an

vegetarischen und veganen Gerichten mit verschiedensten Geschmäckern, Gerüchen, Farben und Formen. Jeder, der schon einmal den indischen Subkontinent bereist hat, wird sich an die aromatische und aufregende Welt der indischen Küche erinnern.



Pflanzliche Ernährung ist hier ganz und gar nicht eintönig, und hat auch nichts mit mangelnden finanziellen Mitteln oder sozialem Status zu tun. Ganz im Gegenteil, man findet sie in jeder Bevölkerungsschicht wieder. Was mich persönlich allerdings überrascht hat, ist die Menge an Fett und Zucker, die häufig zum Kochen verwendet wird und meiner Empfindung nach nicht unbedingt zur Steigerung der Gesundheit beiträgt. Auch mit einer pflanzlich basierten Ernährung kann man sich ungesund ernähren. Jedes noch so gesunde Obst oder Gemüse verliert seine positiven Eigenschaften, wenn man es in reichlich Fett frittiert oder mit Unmengen Zucker verzehrt. Es kommt also nicht nur darauf an, was man isst, sondern vor allem auch, wie man isst, wie Essen erzeugt, verarbeitet und zubereitet wird.

Was macht eine gute Pflanzenbasierte Ernährung aus?

Laut der Weltgesundheitsorganisation (WHO) ist eine gesunde Ernährung jene, die hilft, Mangelerkrankungen und Erkrankungen wie Diabetes, Herzkrankheiten, Schlaganfall, Krebs, etc. vorzubeugen bzw. zu verhindern.

Eine gute Pflanzenbasierte Ernährung sollte abwechslungsreich sein, aus frischen Produkten bzw. Lebensmitteln mit niedrigem Verarbeitungsgrad bestehen und den Körper ausreichend mit allen benötigten Nährstoffen versorgen.

Die Empfehlung ist hier, möglichst farbenfroh zu essen. Die enthaltenen Nährstoffe sollten für den Körper leicht verfügbar sein, ohne viel Energie für die Verdauung zu benötigen. Das bedeutet gekocht, gedämpft, sanft gegart oder zerkleinert wie in Smoothies oder Salaten. Gleichzeitig ist es wichtig, dass gute Ernährung praktisch ist, d.h. dass man kein Spitzenkoch sein muss, um sich ein einfaches Mittagessen zuzubereiten. Beim Durchforsten von

Internet und Büchern findet man viele tolle Rezeptideen. Wichtig ist auch neben dem reinen Gehalt an Nährstoffen wie Vitaminen und Mineralien im Lebensmittel, wie viel davon für den Körper verfügbar ist: Die Bioverfügbarkeit ist neben der Qualität der Nahrung von immenser Bedeutung. Die Bioverfügbarkeit ist meist höher, wenn Nährstoffe in natürlicher Form verzehrt werden d.h. als Lebensmittel und nicht in isolierter Form als Nahrungsergänzungsmittel.

Für gesunde und vollwertige Ernährung ist es wichtig, abwechslungsreich zu essen, hochwertige Produkte zu verwenden und die verfügbaren Lebensmittel so zuzubereiten, dass Nährstoffe erhalten bleiben. Obst, Gemüse, Getreide und andere Komponenten wie Hülsenfrüchte, Nüsse und Gewürze dienen auch in der klassischen Ernährungsmedizin der Förderung der Gesundheit. All diese Lebensmittel weisen eine hohe Dichte an Vitaminen, Mineralstoffen, Spurenelementen und anderen gesundheitlich förderlichen Stoffen auf.



Vorteile einer Pflanzen basierten Ernährung

Eine gesunde, ausgewogene Pflanzen basierte Ernährung ist reich an Nährstoffen und arm an gesundheitsschädlichen Inhaltsstoffen wie Kanzerogene (krebsauslösende Stoffe) oder minderwertige Fette. Einer der größten Unterschiede zwischen Pflanzen basierter Ernährung und Mischkost ist der Gehalt an LDL-Cholesterin. LDL-Cholesterin ist das sogenannte „schlechte Cholesterin“, da es für die Entstehung von Herz-Gefäßkrankheiten wie hoher Blutdruck, Diabetes, Herzinfarkt, Arteriosklerose und anderer Krankheiten verantwortlich ist. LDL-Cholesterin ist vor allem in tierischen Produkten zu finden). Unverarbeitete pflanzliche Produkte sind frei von schädlichem LDL-Cholesterin und tragen damit zur Verbesserung des Gesundheitszustandes bei. Da Herzkrankheiten als Haupt-Todesursache gelten, ist es besonders wichtig, Risikofaktoren für diese Erkrankungen zu vermeiden. Der positive Effekt von pflanzlicher Ernährung auf die Blutfettwerte ist einer der bedeutendsten Vorteile.

Ein weiterer wichtiger Faktor ist der Gehalt an Nahrungsfasern in Lebensmitteln wie Getreie,

Gemüse und Obst. Die Ernährungsempfehlung für unverdauliche Nahrungsfasern liegt bei etwa 30 g pro Tag, welche fast nur durch eine Pflanzen basierte Kost erreicht wird. Vollkorngetreideprodukte sind besonders reich an diesen unverdaulichen Nahrungsfasern, die sich extrem positiv auf die Verdauung auswirken, die Blutfettwerte verbessern, die Ausscheidung von Säure erhöhen und damit die Gesundheit langfristig fördern. Die Übersäuerung des Organismus ist in der heutigen Zeit ein großes Problem. Zu viel Säure im Körper entsteht durch Stress und Überbelastung und führt zu Entzündungen und Schmerzen im Körper mit Erkrankungen wie Sodbrennen, Reflux, Kopfschmerzen, Müdigkeit, Muskel- und Gelenkschmerzen, Depressionen, etc. Pflanzen basierte Ernährung ist hier vorteilhaft.

Eine farbenfrohe, frische und regionale Pflanzen basierte Ernährung ist nicht nur Basis für einen gesunden und starken Körper, sondern auch, um nachhaltig zu Leben und damit neben der eigenen Gesundheit auch die Gesundheit unserer Umwelt zu fördern. Dabei darf der Spaß an der Zubereitung und der Genuss beim Essen nicht fehlen. Bon appetit!

Die Autorin

Dr. Daniela Kretschy ist Yoga-Ausbildnerin und Yoga-Therapeutin; Diplomstudium der Ernährungswissenschaften an der Universität Wien.

„Meine Arbeit als Yogalehrerin und Ernährungswissenschaftlerin ist charakterisiert durch einen wissenschaftlichen Hintergrund, persönliche Erfahrung und eine holistische Herangehensweise. Persönlich ist es mir wichtig, dass Yoga nicht nur ein reines Fitnessprogramm ist, das von flexiblen, jungen und schlanken Menschen ausgeübt werden kann, sondern von jedem - egal wie alt, erfahren oder flexibel.“

www.yoga4living.net





Gewaltfreie Kommunikation - die Sprache des Yoga

Ein Beitrag von Rita Uibner

Wenn unsere Yoga- und Meditationspraxis auf der Matte in unser Leben hineinwächst, findet Begegnung statt. Während wir auf der Matte mit uns selbst kommunizieren, treten wir im Leben in Verbindung mit der gesamten Schöpfung, Menschen, Tieren und unserer Umwelt. Werfen wir einen Blick auf die innere Qualität unserer Kommunikation.

Durch achtsam praktiziertes Yoga werden wir immer feinfühlicher für die Bedürfnisse unseres Körpers und unserer Seele (unseres wahren Selbst). Wenn wir in der formalen Ausführung der Asanas oder der Pranayamas immer sicherer werden, beginnt diese Praxis zu fließen und die Übungsfolge entwickelt sich aus der Wahrnehmung des gegenwärtigen Moments. Aus einer liebevollen und achtsamen Haltung uns selbst gegenüber auf der Yogamatte entwickelt sich diese Haltung auch außerhalb der Yogamatte in unser ganzes Leben hinein.

Irgendwann stellt sich dann die Frage, wie wir dieser Grundhaltung auch in der Kommunikation mit anderen Ausdruck verleihen können. Einer der wichtigsten Grundsätze der yogischen Ethik ist Ahimsa – Nichtverletzen. Kommunikation kann verletzen oder verbinden. Ahimsa bedeutet, sowohl sich selbst als

auch andere nicht zu verletzen. Vordergründig führt dies oft zu Konflikten, wenn unterschiedliche Sichtweisen aufeinanderprallen oder ein moralischer Konflikt entsteht. Ahimsa bedeutet eben nicht, alles so hinzunehmen wie es ist und unsere eigenen Gefühle und Bedürfnisse zu verleugnen; sondern das Erkennen und Akzeptieren der Bedürfnisse hinter unseren Gefühlen und Gedanken bei uns und auch bei unseren Mitmenschen.

Wenn wir unsere eigenen Bedürfnisse und Gefühle verleugnen, um all die Anforderungen von außen zu erfüllen, führt das auf lange Sicht dazu, dass wir unsere Bedürfnisse und Gefühle nicht mehr wahrnehmen, da wir sie als falsch erleben, wenn sie nicht den Wünschen anderer entsprechen. Wir spalten sie ab und funktionieren nach außen. Im Inneren führen verdrängte Gefühle zu Leere und in letzter Konsequenz oft in die Depression.

In meiner Ausbildung zur psychologischen Beratung und zum Coaching durfte ich eine Kommunikationsform kennen lernen, die genau in diesem Spannungsfeld zwischen den eigenen und den Bedürfnissen anderer ansetzt und diese auf sehr achtsame und liebevolle Weise in Einklang bringen kann. Die gewaltfreie Kommunikation (GFK) nach Marshall M. Rosenberg. Ich durfte erkennen, dass sie perfekt zu meinem Bedürfnis passt, die yogische Philosophie in meinem ganzen Leben auszudrücken.

Marshall B. Rosenberg: „*Was ich in meinem Leben will, ist Einfühlsamkeit, ein Fluss zwischen mir und anderen, der auf gegenseitigem Geben von Herzen beruht.*“



Empathie hat Rosenberg folgendermaßen beschrieben: Den Verstand leer machen und mit dem ganzen Wesen zuhören, um so die Bedürfnisse der anderen hinter deren Worten und Taten zu erkennen.

Über Wölfe und Giraffen

Um den Unterschied zwischen der gewaltfreien Kommunikation und der „normalen“ Kommunikation zu veranschaulichen, hat Rosenberg das Bild der Wolfssprache und der Giraffensprache gewählt. Der Wolf mit seinen scharfen Zähnen kann verletzen, während das Besondere an der Giraffe ihr großes Herz ist: Um ihr Gehirn über ihren langen Hals hinweg zu versorgen, ist ihr Herz sehr leistungsfähig und wiegt an die 12 Kilo.

Auch wenn die gewaltfreie Kommunikation viel mehr als eine Gesprächstechnik ist - sie ist im Grunde eine Sicht- und Lebensweise - müssen wir uns erst einmal ihre Struktur ansehen und einüben. So wie wir im Yoga auf der Matte erst einmal die Technik, d.h. die gesundheitsfördernde Ausrichtung in den einzelnen Asanas einüben müssen, bevor diese formale Ausrichtung selbstverständlich wird und wir uns den inneren Aspekten der Asanas zuwenden können, so müssen wir erst einmal auch formal die gewaltfreie Kommunikation einüben.

Aus den Prägungen unserer Vergangenheit heraus haben wir eine bestimmte Form der Kommunikation entwickelt, die in unserem Gehirn sozusagen verdrahtet ist. Möchten wir diese Programmierungen ändern, müssen wir dies genauso liebevoll und geduldig einüben wie Asanas auf der Yogamatte. Die Gehirnforschung weiß inzwischen, dass sich unser Gehirn in jedem Lebensalter durch Lernen anpassen kann. Dies wird Neuroplastizität des Gehirns genannt. So wie im Leben aus kleinen Trampelpfad Wege und Straßen entstehen, wenn diese häufig genutzt werden, beginnt unser Gehirn neue Verschaltungen anzulegen und diese auszubauen, wenn diese häufig genutzt werden. Alte nun weniger nützliche Strukturen treten in den Hintergrund oder lösen sich sogar auf.



Vier Komponenten

Die gewaltfreie Kommunikation besteht aus vier Komponenten, die nacheinander klar zum Ausdruck kommen:

1. **Beobachten:** Was beobachte ich in einem Moment konkret – ohne das Beobachtete zu werten.
2. **Gefühle:** Welche Gefühle habe ich, wenn ich meine Beobachtung / das Gesagte wahrnehme. Sowohl positive als auch negative Gefühle.
3. **Bedürfnisse:** Welche Bedürfnisse stehen hinter meinen Gefühlen, was ist mir wichtig?
4. **Bitten:** Was wünsche ich mir konkret von meinem Gegenüber?

Nehmen wir einmal an, dass eine Frau sich sehr darüber ärgert, dass ihr Mann abends wenn er nach Hause kommt, sofort Zeitung liest, statt sich ihr zuzuwenden. Wie könnte eine „Wolfskommunikation“ darüber aussehen?

Sie: „Du interessierst dich überhaupt nicht mehr für mich!“

Er: „Das stimmt nicht. Ich bin doch da.“

Sie: „Ja, du bist da, aber du hörst mir überhaupt nicht zu. Ich bin dir nicht wichtig.“

Er: „Wie kannst du das sagen, natürlich bist du mir wichtig, ich will nur auch mal meine Ruhe haben. Du hast ja keine Ahnung, was bei mir alles im Büro los ist“.

Sie: „Meinst du, ich mache den ganzen Tag Urlaub mit zwei kleinen Kindern zu Hause?“

Er: „Ich will nicht dauernd mit dir streiten, ich habe eh schon genug Stress“. Er verlässt den Raum.

Wie würde die gleiche Situation in der Giraffensprache aussehen? Sehen wir uns zuerst an, was die Frau sagen könnte:

1. (*Beobachten*): „Ich sehe, dass du diese Woche jedes Mal, wenn du nach Hause kommst, gleich die Zeitung liest.“

2. (*Gefühle*): „Das macht mich traurig.“

3. (*Bedürfnisse*): „Für mich ist es wichtig, in Kontakt mit dir zu bleiben und mich mit dir über unseren Tag auszutauschen.“

4. (*Bitten*): „Deshalb möchte ich gern, dass du die Zeitung zur Seite legst und wir uns erzählen, wie unser Tag war“.

Und jetzt der Mann:

2. (*Gefühle*): „Weißt du, ich bin hundemüde, wenn ich nach Hause komme.“

3. (*Bedürfnisse*): „Ich habe erst einmal das Bedürfnis, allein zu sein und mich zu sortieren“.

4. (*Bitten*): „Lass mir eine halbe Stunde Zeit, dann essen wir und wir können reden.“

Auch wenn in der Realität Gespräche komplizierter sind als hier in der Kurzform dargestellt, macht es einen großen Unterschied für den Gesprächspartner, wenn in der Giraffensprache kommuniziert wird. Formulierungen

in der Wolfssprache werden oft als Vorwurf wahrgenommen, man geht sofort in die Verteidigung und/oder in die Gegenattacke. In der Giraffensprache bleibt man erst ganz bei sich und schildert nur, was man wahrnimmt, was man fühlt, was man braucht und was man sich wünscht. Der Gesprächspartner wird dazu eingeladen, die Situation mit den Augen des Gegenübers zu sehen und es öffnet sich ein Raum, in dem er frei ausdrücken kann, was wiederum er fühlt, was er braucht und was er wünscht. Das ist mehr als einen Kompromiss zu finden, um den anderen nicht zu verärgern und vordergründig Frieden zu bewahren. Einer oder beide Gesprächspartner sind frustriert, da ihre wahren Bedürfnisse nicht gehört und erfüllt werden. In dem Beispiel wird sein Bedürfnis nach Ruhe und zu sich finden erfüllt und auch ihr Bedürfnis nach Verbindung und Kommunikation aus einer Haltung der gegenseitigen Empathie heraus. Das ist genau das, was Rosenberg mit „gegenseitigem Geben von ganzem Herzen“ meint.

Für unsere Psyche macht das einen großen Unterschied. Wenn z.B. die Frau schweigen würde, aus Angst, ihren Mann zu verärgern und einen Streit zu verursachen, dann verdrängt sie ihr Bedürfnis danach, von ihrem Mann gesehen zu werden und in Verbindung mit ihm zu bleiben. Wird das zu einem Verhaltensmuster, dann stauen sich mit der Zeit die aus den weggedrängten Bedürfnissen entstanden Gefühle in einem auf. Um diese negativen Gefühle von Traurigkeit und Schmerz nicht immer spüren zu müssen, verstaubt unsere Psyche sie, bildlich gesprochen, im Keller, d.h. in unserem Unterbewusstsein. Und mit der Zeit nimmt man seine Gefühle kaum noch wahr. Doch sie sind immer noch da

und wollen sich irgendwie ausdrücken und gesehen werden, wie alles im Leben nach Ausdruck verlangt.

Ist der Weg in das Bewusstsein versperrt, entstehen psychosomatische Symptome wie Schlafstörungen, Schmerzen, Migräne, Bluthochdruck, Verdauungsprobleme usw. Wir fühlen uns müde und antriebslos bis hin zu einem Erschöpfungssyndrom (Burn Out) oder/und einer Depression. Unser Spannungszustand im Inneren zeigt sich dann oft in Gereiztheit, wir fällen schnell Urteile über andere als Spiegel unserer unterdrückten Bedürfnisse oder zeigen passiv aggressive Verhaltensweisen. Wir wissen heute, dass dies alles auch direkt unser Immunsystem beeinflusst. Studien zufolge entstehen zwischen 70 und 90 % aller Krankheiten letztendlich aus (emotionalem) Stress.

An der Wurzel ansetzen

Das wirklich wertvolle an der gewaltfreien Kommunikation ist, dass sie nicht an den Symptomen ansetzt, sondern direkt an der Wurzel. An dem freien Ausdruck seiner Gefühle und Bedürfnisse und die Fähigkeit zur Empathie schult. Empathisch zu sein, bedeutet nicht nur, sich in andere hinein fühlen zu können, sondern auch sich selbst in Liebe annehmen zu können. Sich selbst mit den Augen der besten Freundin / des besten Freundes zu sehen. Zu spüren, dass man nicht perfekt und durchoptimiert sein muss, um liebenswert zu sein. Dann entstehen Veränderungsimpulse nicht aus Angst oder Scham heraus, sondern um das eigene Wohlergehen und das Wohlergehen der anderen zu fördern.

So ist die gewaltfreie Kommunikation wirklich viel mehr als eine Kommunikationstechnik. Sie ist eine Lebensweise der Verbindung und der Wertschätzung. Und so schließt sich der Kreis zur yogischen Ethik. Im den Yoga Sutren von Patanjali wird der Weg des Raja Yoga in acht Aspekte gegliedert. Dieser achtgliedrige Pfad zur spirituellen Entwicklung, auch Ashtanga genannt, beginnt mit den Yamas und den Niyamas, welche die Geisteshaltungen beschreiben, die das spirituelle innere Wachstum fördern und dessen Basis sind. Erst dann folgen Asanas und Pranayamas.

Wenn du beginnen möchtest, diesen Weg zu beschreiten, ist es anfangs einfacher, die gewaltlose Kommunikation in Situationen einzuüben, die emotional eher neutral sind, bevor man sich an Situationen heranwagt, in denen man weiß, dass diese heftige Reaktionen hervorrufen. Ich wünsche dir viel Freude auf diesem Weg der Empathie!

Buchtipp

Gewaltfreie Kommunikation von Marshall B. Rosenberg



Mit Geschichten, Erlebnissen und beispielhaften Gesprächssituationen macht Marshall Rosenberg in seinem Buch deutlich, wie sich mithilfe der GFK auch komplexe Kommunikationsprobleme lösen lassen.

„Das Buch Gewaltfreie Kommunikation kann die Welt verändern. Und wichtiger noch, es kann Ihr Leben verändern.“ – Jack Canfield

Taschenbuch, 224 Seiten; € 24,-
ISBN 978-3-955715724



Die Autorin

Rita Uibner hat ursprünglich Betriebswirtschaft studiert und war viele Jahre in kaufmännischen Führungspositionen in Konzernen tätig, bevor sie ihre spirituelle Entwicklung dazu geführt hat, zwei wichtige Interessen, Yoga und Psychologie, auch in den beruflichen Mittelpunkt zu stellen. Heute ist sie international zertifizierte Yogalehrerin (YAA, RYS 500), psychologischer Coach und Heilpraktikerin für Psychotherapie



„Von Anfang an habe ich gespürt, wie Yoga das ganze Leben, sowohl auf der körperlichen als auch auf der geistig/spirituellen Ebene, bereichern kann. Eine Erfahrung die ich inzwischen mit großer Begeisterung in meiner eigenen Yogaschule in Bad Reichenhall weitergebe und die auch meine Arbeit als psychologische Beraterin/Coach sehr bereichert.“ www.uibner.de

Yoga für alle

Yoga mit Behinderten

Ein Beitrag von Nadiya Khayrullina



Es ist immer wieder erstaunlich, dass man oft hört „Yoga? Nein, ich bin fürs Yoga nicht geeignet.“ Wenn man dann fragt, weshalb, dann ist die Antwort vielleicht, dass der oder diejenige nicht beweglich genug ist, zu alt oder zu dick sei oder ähnliches.

Es ist mir immer schade, mit solchen Vorurteilen oder Fehlerwartungen konfrontiert zu werden, weil als Yogalehrerin und selbst schon lange Yogapraktizierende weiß ich, dass Yoga eigentlich eine Schatzkiste ist, in der jeder das findet, was er gerade braucht. Die Wunderkiste ist übertoll mit: Energie, Wohlbefinden, Konzentration, Kraft, besseres Körpergefühl, Freude, Ruhe und Zufriedenheit.

Vielleicht sind auch zahlreiche Medien mit Hochglanzfotos von attraktiven, gesunden und schlanken Frauen und Männern daran schuld, dass eine Täuschung entsteht – Yoga wäre nur für Junge und Sportliche?

Körperbewegung, bewusster Atem, Konzentration, Meditation, ethische Grundlagen (Yamas - wie gehe ich mit meiner Umwelt um?, Niyamas - wie gehe ich mit mir selbst um?), Wahrnehmung von Energie (Nadis, Sushumna, Ida-Pingala, Chakras), Yoga Philosophie

- alle diese Aspekte sind universell und für jeden geeignet, unabhängig vom Alter, Geschlecht, der körperlichen Fassung, gesundheitlichem Zustand, sozialem Status oder religiösen Einstellungen.

Ich möchte heute eine von meinen Yogakurs-Teilnehmerinnen, die nun seit einigen Monaten Yoga praktiziert, vorstellen: Linda Kooren. Auf Grund ihrer Behinderung könnte gerade sie behaupten, sie wäre fürs Yoga nicht geeignet: Ihr fehlen die rechte Hand, der rechte Fuß, und ihre linke Hand und der linke Fuß sind missgebildet.

Natürlich ist es für sie nicht leicht, mit Fußprothese das Gleichgewicht zu halten, aber das hindert sie nicht daran, immer wieder die Yogastellungen einzunehmen und immer wieder zu probieren. Noch am Anfang habe ich mit Linda besprochen, dass, wenn ich Ansaagen mache, in denen ich Finger-, Hand- oder Fußpositionen erkläre, soll sie versuchen, die Yogastellungen so für sich zu modifizieren, dass es für sie passt. Außerdem ist unser physischer Körper nur einer von mehreren Körperhüllen (in Yoga Koshas genannt) und andere Koshas (Körperhüllen) sind, ich bin davon überzeugt, makellos. Da fehlt nichts.

In meine Yogaeinheiten baue ich gerne auch Fingeryogasequenzen und Linda macht sie auch - mit geschlossenen Augen, im Geist.



Außer dass ich diese ruhige und angenehme Frau bewundere, bin ich ihr auch dankbar: Durch diese wunderbare Begegnung mit ihr habe ich auch viel nachdenken müssen und festgestellt, dass sie mir auch eine Lektion gelehrt hat: Akzeptanz, Selbstakzeptanz, die Tatsachen und ihre Unabänderbarkeit anzunehmen, sich damit zu versöhnen und authentisch und glücklich leben.

Linda und Yoga

Linda ist verheiratet, hat drei Kinder und ist mit sich selbst und ihrem Leben zufrieden. Ich habe Linda gefragt: „Was bringt dir Yogapraxis?“ Folgendes hat sie geantwortet:



„Seit einigen Monaten besuche ich den Yoga-kurs von Nadiya. Ich bin geboren ohne rechtem Fuß und rechter Hand, meine linke Hand hat 3 Finger. Auch fehlt die große Zehe an meinem linken Fuß. Trotzdem habe ich ein beschäftigtes und aktives Leben!“

Yoga befasst sich mit Möglichkeiten statt Einschränkungen. Seit ich den Yogaunterricht nehme, bin ich mir meines Körpers mehr bewusst, ich bin mir meiner Atmung bewusster geworden und fühle mich entspannter. Mein Selbstwertgefühl und meine Selbstwertschätzung sind gewachsen. Ich habe mehr Energie, meine Muskeln sind stärker und mein Gleichgewicht ist auch schon viel besser geworden.

Ich würde jedem, der eine Behinderung hat, aber vielleicht denkt, dass das unmöglich ist, Yoga empfehlen.“

Die Autorin

Nadiya Khayrullina, Lebens- und Sozialberaterin i.A., ist Gesundheitsyoga-lehrerin, Meditationslehrerin und Nuad-Praktikerin in Umhausen, Tirol.

www.yoga-vita.at



Dein Körper ist dein bester Freund

Verstehe, was er dir sagen will

Ein Beitrag von Robert Betz



Wie oft haben Sie sich bei Ihrem Körper schon einmal herzlich bedankt für alles, was er für Sie tut? Dafür, dass er Ihnen rund um die Uhr im besten Sinn dient, sozusagen drei Schichten à acht Stunden lang? Das finden Sie unsinnig? Dürfen Sie, aber wundern Sie sich nicht, wenn er dann irgendwann Symptome und Krankheiten zeigt, die Sie ‚eigentlich‘ nicht haben wollten.

Unser Körper ist ein Wunderwerk der Natur, eines der größten Geschenke, die wir in diesem Leben erhalten haben. Aber er hat keinen eigenen Willen und ist dennoch unser perfekter und treuester Diener. Er hört sehr genau hin auf das, was Sie über sich selbst, über Ihr Frau-Sein oder Mann-Sein, über ihn, den Körper, und über das Leben selbst denken und entsprechend fühlen. Er nimmt Ihre Gedanken, Gefühle, Worte und Handlungsweisen über elektromagnetische Schwingung auf und muss entsprechend darauf reagieren.

Unser physischer Körper könnte allein gar nicht funktionieren, wäre da nicht ein zweiter, nicht-physischer, feinstofflicher Körper (im Gegensatz zum grobstofflichen materiellen Körper), in dem unsere mentalen und emotionalen Energien fließen und gespeichert werden. Unser physischer Körper nährt sich nicht nur über unsere Speisen und Getränke, sondern mindestens im selben Maße, eher jedoch noch

mehr an diesen nicht-physischen Energien. Vielleicht erinnern Sie sich an den Satz: „Der Mensch lebt nicht vom Brot allein...“ Dieser feinstoffliche Körper ist ein Schwingungskörper und wird von seinem Träger durch dessen Gedanken, Gefühle und die Qualität seiner Beziehung zu sich selbst und zum Leben in einen hochschwingenden Zustand versetzt, wenn jemand ‚beschwingt‘, heißt voller Freude und Liebe zu sich durch die Welt geht. Oder er wird belastet und beschwert durch Einstellungen und Verhaltensweisen der Unliebe, durch unser Jammern, Klagen, Ablehnen, Verurteilen und das Unterdrücken unserer Gefühle.

Das Zentrum dieses feinstofflichen Körpers, der den materiellen Körper umhüllt und völlig durchdringt, ist ein Herz mitten in unserer Brust, das kein Chirurg finden kann, das entweder offen oder bei den meisten mehr oder weniger verschlossen ist, seit wir in der Kindheit gelernt haben, uns selbst, das Leben und

die ersten Mitmenschen abzulehnen und zu verurteilen. Zusammen mit diesem feinstofflichen Herzen, unserem energetischen Zentrum, besitzt unser Körper zahlreiche Energiezentren oder besser Energiespiralen, von denen bisher den meisten nur sieben als ‚Hauptchakren‘ bekannt sind. Durch diese Chakren empfangen wir ständig Energie aus Mutter Erde und dem Kosmos, so dass jeder Energiemangel oder chronische Erschöpfung völlig unnatürlich ist. Jedes dieser Haupt-Chakren ist unmittelbar mit einer unserer Drüsen verbunden. Fließt die Energie in diesen Chakren nicht so, wie sie das tun will, wird eine unserer Drüsen in ihrer Funktion beeinträchtigt. Zum Beispiel reagiert unsere Schilddrüse darauf, wenn wir unser Hals-Chakra, das Chakra des Selbstausdrucks, einmal verschlossen haben und glauben, wir dürften vieles nicht aussprechen, was doch unsere Wahrheit ist und uns nicht so zeigen, wie wir sind. Oder die Bauchspeicheldrüse reagiert auf unser beeinträchtigtes Solarplexus-Chakra, wenn wir uns einmal – oft nach Schicksalsschlägen wie dem Verlust eines Menschen - entschieden, uns jetzt nicht mehr freuen zu dürfen.

Wenn wir uns selbst ablehnen, nicht lieben und uns selbst nicht der erste Freund/die erste Freundin sind, dann erhält dieser Körper nicht nur weit weniger Energie, sondern er wird durch unsere ablehnenden, nicht von Liebe getragenen Gedanken sehr geschwächt. Er tut seine Arbeit, so gut er kann (und er kann eine Menge verkraften) und hat enorme Selbsterhaltungs- und Selbstheilungskräfte. Aber irgendwann, meist zwischen 35 und 50, zeigt er deutliche Spuren in Form von Symptomen

Freude, Liebe und Dankbarkeit sind die wichtigsten ‚Nährstoffe‘, die Sie Ihrem Körper geben oder ihm vorenthalten können.

oder Krankheiten. Als erstes wünscht sich Ihr Körper, dass Sie ein großes JA zu sich selbst, zum Leben und zu ihm, dem Körper sagen. Er wünscht sich, dass wir ihn mit Freude ‚bewohnen‘ und in Dankbarkeit und Liebe zu uns und ihm stehen. Freude, Liebe und Dankbarkeit sind daher seine wichtigsten ‚Nährstoffe‘, die Sie ihm geben oder ihm vorenthalten können.

Bisher betrachten wir und die Schulmedizin unseren Körper eher wie eine Maschine anstatt als ein lebendiges Wesen, das vom Bewusstseinszustand und den Gefühlen seines Trägers komplett abhängig ist. In den letzten Jahren öffnen sich jedoch immer mehr Menschen dafür, dass der Versuch, Krankheiten und

Symptome zu bekämpfen und ‚wegzumachen‘ keine wirklich nachhaltige Lösung ist. Unser Körper möchte uns stets etwas Wichtiges mitteilen, wenn er Schmerzen oder Beeinträchtigungen zeigt. Aber die meisten hören bis-

her nicht auf ihn, weil sie nicht lernten, seine Sprache zu verstehen. Autoren wie Rüdiger Dahlke und in letzter Zeit besonders die Belgierin Christiane Beerlandt haben viel Licht in die Zusammenhänge zwischen Seele und Körper bzw. Bewusstsein und Materie gebracht. Besonders das Werk von Frau Beerlandt, „Der Schlüssel zur Selbstbefreiung“ gehört aus meiner Sicht in jeden Haushalt wie eine alternative ‚Hausapotheke des Geistes‘; durch die der Leser sehr schnell beim Lesen spürt, was aus der jeweiligen Beschreibung auf ihn zutrifft.



Was heute besonders auffällt, ist der dramatische Anstieg der Erschöpfungszustände von immer mehr Menschen. Obwohl wir weniger arbeiten als vor fünfzig Jahren, weit weniger Kinder bekommen und kaum noch schwere körperliche Arbeit verrichten, leiden immer mehr Menschen unter ‚Burnout‘. Und dieser Trend wird noch drastisch zunehmen. Wieso geschieht das? Auch hier dürfen wir die beherrschende Rolle des Geistes über die Materie beachten. Der unbewusste Mensch hat sich mit seinen vielen ‚Ich muss‘, ‚Ich sollte‘, ‚Ich kann nicht‘ in eine immer bedrängendere Druck- und Stressspirale manövriert, aus der er bisher keinen Ausweg findet. Durch seine eigenen unwahren und nie überprüften, sondern von anderen übernommenen Gedanken hat er einen inneren Druckmacher und Antreiber erschaffen, als dessen Sklave er sich fühlt und glaubt, er müsse weiter täglich sinnlos in einem Hamsterrad laufen.

Vor allem ist es jedoch das Gefühl der Sinnlosigkeit, das viele immer mehr mit der Frage umtreibt: „Wozu mach ich das eigentlich hier alles? Wofür renne ich, strenge mich an, versuche mitzuhalten und durchzuhalten?“ Ja, das ist die entscheidende Frage, auf die jeder von uns eine sehr klare Antwort finden darf. Wir dürfen vom Unsinn, den wir in unserem Leben betreiben, zum Ur-Sinn unseres Lebens zurückfinden.

Darum die Frage an Sie: Wissen Sie wirklich, warum Sie jeden Morgen aufstehen? Und wenn Sie aufstehen, wie tun Sie es, mit welchen Gedanken zu diesem neuen Tag? Die meisten tun es, weil es andere auch machen, weil sie es so gelernt haben, jedoch nicht mit einer großen Freude über diesen neuen Schöpferstag, der uns an jedem Morgen zu-

ruft: „Guten Morgen, großer Schöpfermensch. Hier, ich dieser Tag, das Leben, schenke mich dir. Mach das Allerbeste aus mir und erschaffe, was dein Herz sich zu erschaffen ersehnt!“ Und wir denken häufig: „Ach, wäre doch schon Feierabend!“

Was wir jetzt, in dieser hochschwingenden Transformationszeit, wieder erinnern dürfen und werden: Wir sind nicht unser Körper, sondern wir haben einen Körper, um ihn zu genießen und auf freudvolle und liebevolle Weise zu behandeln. Wir sind von Natur aus ein geistiges Wesen, zurzeit für eine kurze Weile unserer ewigen Existenz in diesem Körper auf Mutter Erde. Wir kamen freiwillig hierher um der Erfahrung willen, das heißt um physische, mentale und vor allem emotionale Erfahrungen hier im Körper zu machen. Wir sind fühlende und mitfühlende Wesen. Und vor allem kamen wir auf die Erde, um hier die Liebe zu leben, die wir von Natur aus sind, in der Verbundenheit mit Mutter Erde und der irdischen Natur, mit unseren Mitmenschen und mit unserer göttlichen Quelle. Niemand wurde hierher strafversetzt, auch wenn das viele zu denken scheinen. Dieser unser physischer Körper gehört zur Erde und wird wieder zu ihr zurückkehren. Aber das, was wir wirklich sind - ein geistiges-göttliches Wesen mit Bewusstsein - wird ewig weiterleben und zu neuen Erfahrungsreisen aufbrechen.

Mit großer Dankbarkeit, mit Genuss und Freude dürfen wir all die vielen Geschenke unseres Körpers annehmen und genießen. Seien es die Geschenke unserer Sinne, des Sehens, Hörens, Tastens, Schmeckens und Riechens. Das Geschenk der Bewegung, des Gehens, Springens, Singen und Tanzens. Das Geschenk des Kochens und Essens in der Gemeinschaft. Das



Geschenk der Sexualität. Das Geschenk des Gebens und Empfangens, das Lachen und das Weinen und vor allem das Fühlen so unterschiedlicher Emotionen.

Dieser Körper, der physische wie der feinstoffliche, ist ein System stetig fließender Energien. Unser Blut will fließen, unsere Lymphe, unser Atem und ebenso die elektromagnetischen Ströme unserer Meridiane. Genauso wichtig ist jedoch, dass unsere Liebe fließt, unsere Freude und all unsere Gefühle fließen.

„E-motion“ bedeutet, „Energie in Bewegung“. Unterdrücken, verdrängen und lehnen wir unsere Emotionen jedoch ab, fehlt uns das Ja zum und die Freude am eigenen Leben, entstehen auf Dauer Krankheiten. Alle Druckkrankheiten, ob Migräne, Bluthochdruck oder Bandscheibenvorfall entstehen dadurch, dass wir uns durch viele unwahre Gedanken unter Druck setzen und zugleich Energien (wie

unsere Gefühle) unterdrücken. Wir schlucken unseren Ärger runter und sind chronisch ‚sauer‘, weil unsere Magensäure nicht dafür da ist, Ärger zu verbrennen. Magengeschwüre, Gallensteine, Migräne sind nur einige der Folgen unterdrückter Wut. Unsere Gelenke beeinträchtigen wir selbst in ihrer Beweglichkeit, weil wir uns geistig, in unserem Bewusstsein, nicht mehr weiterbewegen und entwickeln, sondern ängstlich, wütend, trotzig in unsinnigen und unstimmigen Lebenssituationen verharren, aushalten, anstatt uns weiter zu bewegen.

Und wenn wir denken oder sagen: „Ich bin krank“, dann ist das ein Unsinn und erschafft durch die „Ich bin“-Formulierung erst Krankheit. Es ist eine (wenn auch unbewusste) Schöpferaussage, die vom Leben entsprechend bestätigt werden muss. „Mein Körper schickt mir eine Botschaft und wünscht sich jetzt eine Unterstützung“, wäre weitaus stim-

miger als Gedanke. Er wünscht sich uns als dankbaren Partner, Freund und Schöpfer einer inneren Zufriedenheit durch ein Leben in Übereinstimmung mit der Stimme unseres Herzens, das nichts als lieben will. ■

CD-Tipps:

Vortrags-CD von Robert Betz: *Glücklich in einem gesunden Körper - ein Leben lang*, Robert Betz Verlag, 20,00 €

Meditations-CD von Robert Betz: *Deinen Körper durch Liebe heilen*, Robert Betz Verlag, 20,00 €

Der Autor

Der Diplom-Psychologe **Robert Betz** zählt zu den erfolgreichsten Lebenslehrern und Seminarleitern im deutschsprachigen Raum. Auf seinen Veranstaltungen begeistert und berührt er jährlich über 50.000 Menschen. Seine Bücher, darunter *Willst du normal sein oder glücklich, Raus aus den alten Schuhen!* und *Jetzt reicht's mir aber!* gehören zu den Bestsellern der Lebenshilfe-Literatur.



www.robert-betz.de



MIT
**Robert
Betz**

Vorträge & Seminare zum Aufwachen!

VORTRÄGE

06.09. SALZBURG | Salzburg Congress

07.09. LINZ | Design Center Linz

TAGESSEMINAR

Mensch, was ärgerst du dich (noch)?

18.11. KLAGENFURT | Messe gesund & glücklich

SEMINAR-HIGHLIGHT

Großes Silvester-Seminar

31.12. SALZBURG

JETZT SCHON
VORMERKEN

6-TAGE-INTENSIV-SEMINAR

Die Transformationswoche

Die Geburtsstunde in ein neues Leben

09. – 14.09. SAALFELDEN

Hotel Gut Brandlhof

Alle Tourtermine in Deutschland, Österreich und der Schweiz unter robert-betz.com

RobertBETZ

Dem Leben eine neue Richtung geben ...

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 gemäße und natürliche Lebensweise zu erkennen und zu leben. Es bedarf dreier Schritte, um auf den Weg der Freude zu finden:

1. Das Verstehen der Funktionsweise und der Zusammenhänge der beiden grundlegenden Seinskonzepte und das Erkennen der Rolle und der Bedeutung des Denkens
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

1. Grundgedanken über Polarität, Endlichkeit und Schmerz

Polarität

Das Konzept des Yoga fürs Leben basiert auf der Tatsache, dass alle Erscheinungen der Welt polar und damit unvollkommen sind und immer räumliche und zeitliche Grenzen aufweisen. Dies muss so sein, denn anders gäbe es keine Existenz - erst Wärme und Kälte ermöglichen beispielsweise Temperaturempfinden, nur wo Licht und Dunkelheit bestehen, gibt es Sehen. Erst die Trennung in die Polarität ermöglicht dem Leben, sich wahrzunehmen und auszudrücken.

Unvollkommenheit

Auch Entwicklung und die Entfaltung des Bewusstseins – vom Stein über die Pflanze, das Tier, den Menschen und was danach kommen mag, zurück in die Einheit – basieren auf Unvollkommenheit, denn was vollkommen ist, kann sich nicht mehr entwickeln. Jeder Schritt auf diesem Weg ist begleitet von der Freude an der Existenz – der Daseinsfreude.

Der Mensch ist auf dem Weg zurück in die Einheit in eine Sackgasse geraten, denn er versucht der Unvollkommenheit und Endlichkeit zu entkommen und das Glück festzuhalten. Wir haben diesen Weg der Angst und Ablehnung als den Weg des Leidens bezeichnet, denn dieser Weg drückt sich in unserem Leben in zumeist leidhaften Formen aus. Je besser wir diese Formen verstehen, desto leichter erkennen wir, wann der Weg des Leidens in uns wirksam ist und können bewusst gegensteuern. Sehen wir uns also zunächst die verschiedenen Aspekte des Weges des Leidens an.

Schmerz

Räumliche und zeitliche Grenzen ermöglichen aber nicht nur Existenz und Entwicklung, sie bringen auch den Schmerz mit sich, der entsteht, wenn wir an diese Grenzen stoßen. Wenn wir krank sind zum Beispiel, wenn eine Lebensphase endet oder jemand stirbt.

Polarität und Unvollkommenheit

... ermöglichen Existenz

... ermöglichen Entwicklung = Bewegung

... ermöglichen dem SEIN, sich auszudrücken und wahrzunehmen = Daseinsfreude

... bringen räumliche und zeitliche Grenzen mit sich = Schmerz

2. Der Weg des Leidens

Der Weg des Leidens ist an einer Reihe von Ausdrücken und Erfahrungen zu erkennen, die miteinander verbunden sind und einander bedingen. Wenn du einen oder mehrere der folgenden Faktoren in deinem Leben erkennst, ist dies ein Zeichen, dass du dich – zumindest teilweise – auf dem Weg des Leidens befindest:

1. Angst, Ablehnung und der Wunsch nach Kontrolle

Wir sehnen uns nach Sicherheit und Glück, so wie alle Wesen.

2. Festhalten an Vorstellungen und Idealen

Um dies zu erreichen, halten wir an Vorstellungen davon fest, wie die Welt ist und formulieren Ideale, deren Realisierung uns glücklich machen soll.

3. Unbewusstheit

In Folge identifizieren wir uns zunehmend mit unseren Vorstellungen und Idealen und verlieren so immer mehr die Bewusstheit.

4. Eingeschränkte Wahrnehmung

Unser Vorstellungen verzerren unsere Sicht und unsere Ideale bewirken, dass wir jede Wahrnehmung bewerten.

5. Eingeschränkte Handlung

Damit wird unser Handlungsspielraum immer kleiner, wir verlieren den Kontakt zu unserer inneren Führung und versäumen den Großteil unseres Lebens.

6. Scheinbare Sicherheit und bedingte Freude

Unser Gewinn besteht aus scheinbarer Sicherheit und einer Freude, die durch unsere mangelnde Gegenwärtigkeit getrübt ist.

7. Verlust der Daseinsfreude

Da wir den Sinn des Lebens – unser Dharma – nicht mehr erfüllen, verlieren wir Lebensenergie und Daseinsfreude.

8. Unglück und Krankheit

Als Nebenwirkungen des übersteigerten Denkens entstehen Unzufriedenheit, Langeweile, Einsamkeit, Stress und eine Vielzahl von Erkrankungen.



Fazit

Unser Versuch, mithilfe des Denkens Geborgenheit zu finden, unser Glück zu kontrollieren und Schmerz zu vermeiden,

- führt dazu, dass der Sinn des Lebens verloren geht – das Sich-zum-Ausdruck-Bringen und Sich-Wahrnehmen des Seins in immer höheren Stufen der Bewusstheit.
- Mit dem Sinn schwindet auch die bedingungslose Freude – die Daseinsfreude – aus unserem Leben und wir müssen zusätzlich zum „natürlichen“ Schmerz auch noch die vielen Aspekte des Leids ertragen.
- Die teuer erkaufte bedingte Freude können wir meist gar nicht richtig genießen, denn wir sind durch unsere Gewohnheit, ständig zu denken, selten gegenwärtig.
- Und auch Sicherheit kann uns das Denken nicht geben, was jeder früher oder später durch die kleinen und großen Schicksalsschläge des Lebens am eigenen Leib erfährt.

3. Der Weg der Freude

Yoga fürs Leben bietet uns mit dem Weg der Freude eine Alternative zum Weg des Leidens. Dieser Weg führt dazu, dass wir die Daseinsfreude und damit den Sinn des Lebens wiederfinden, während in gleichem Maße unser Leid abnimmt und wir lernen, mit den Stürmen des Lebens umzugehen. Hier ein kurzer Überblick der verschiedenen Elemente auf dem Weg der Freude.

1. Vertrauen und Annahme

Das oberste Prinzip auf dem Weg der Freude besteht darin, dem Leben zu vertrauen und es in all seiner Schönheit, seiner Unvollkommenheit und Endlichkeit anzunehmen.

2. Stille

Wenn wir lernen, das Denken als Werkzeug zu benutzen, statt von ihm beherrscht zu werden, können wir, wann immer wir es nicht brauchen, heimkehren in die Stille.

3. Bewusstheit

Anstatt uns in unseren Vorstellungen und Idealen zu verlieren, bleiben wir bewusste Beobachter. Damit verhindern wir, dass wir uns in der inneren oder äußeren Welt verlieren und dass unsere Aufmerksamkeit und Energie zerstreut werden.

4. Wahrnehmung

Anstelle der Wahrnehmung, die durch unsere Vorstellungen eingeschränkt ist, haben wir einen „Anfängergeist“ – eine innere Einstellung der Offenheit, in der wir bereit sind, alles so zu sehen, als wäre es das erste Mal. Und anstelle der Wahrnehmung, die durch unsere Wertungen verzerrt ist, entsteht die Wertfreiheit – das Wahrnehmen der Welt, wie sie im jeweiligen Augenblick gerade ist.

5. „Wahrgebung“

Anstelle der zielgerichteten Handlung entsteht Raum für die „Wahrgebung“ – das Handeln, das nicht darauf abzielt, ein Ideal zu realisieren oder eine Vorstellung zu verteidigen, sondern das sich selbst zum Ziel hat. Es ist das Handeln um der Handlung willen – das Handeln, das der inneren Führung folgt mit dem Ziel, die eigene Natur zum Ausdruck zu bringen.

6. Geborgenheit im Augenblick und ungetrübte bedingte Freude

Am Weg der Stille können wir die kleinen und großen äußeren Freuden des Lebens – das neue iPad, die tolle Yogamatte, den verdienten Urlaub oder das Haus im Grünen – erstmals richtig genießen, denn wir verlieren uns nicht in der Vergangenheit oder Zukunft und können ganz bei unserer aktuellen Wahrnehmung sein.

7. Daseinsfreude

Je mehr wir die Welt wahrnehmen und unsere innere Wahrheit zum Ausdruck bringen, umso mehr entsteht die bedingungslose Freude am Leben – die Daseinsfreude. Diese stille Freude ist unabhängig von den Umständen, in denen wir uns gerade befinden und steht uns in jedem Augenblick des Lebens zur Verfügung.

8. Glück und Gesundheit

Die Nebenwirkungen des Denk-Modus – die verschiedenen Aspekte des Leids – verschwinden auf dem Weg der Annahme von selbst. An ihrer Stelle entsteht Raum für Glück und Gesundheit.



4. Den Modus wechseln

Wir haben in jedem Augenblick unseres Lebens die Wahl, vom Weg des Leidens zum Weg der Freude zu wechseln, wenn wir lernen und trainieren, bewusster zu werden, loszulassen und Freude und Schönheit in allen Dingen zu erfahren. Dieses Training ist Inhalt der Yoga fürs Leben-Seminare; es besteht aus den folgenden Elementen:

1. *Verstehen der inneren Mechanismen* der beiden beschriebenen Wege und klares Erkennen, wann man sich auf dem Weg des Leidens befindet.
2. *Körperübungen (Asanas)*, die Körperbewusstheit und –wahrnehmung gezielt erhöhen: Die Yoga fürs Leben-Übungsreihe ist eine sanfte Folge von Asanas, die gleichzeitig therapeutische Wirkung haben; der Yoga fürs Leben-Sonnengruß ist eine Vorübung, die in vielen Variationen auf die Asanas vorbereitet und, ebenso
- wie die Übungsfolge, auch für ältere und weniger bewegliche Menschen durchführbar ist.
3. *Atemübungen (Pranayamas)*, die den Atem weiten und entspannen, statt ihn zu kontrollieren und zu zwingen.
4. *Meditation und Entspannung*: Spezielle Techniken führen den Geist zu Ruhe, Klarheit und Bewusstheit.
5. *Übungen und Hinweise für das tägliche Leben*: Der wesentliche Bestandteil des Yoga fürs Leben-Weges ist, dass der Alltag gezielt in die spirituelle Praxis einbezogen und die Übungspraxis damit enorm effektiver wird: Achtsamkeitsübungen, bewusstes Zuhören, achtsame Atmung in unterschiedlichen Situationen des Alltags verstärken und ergänzen die formale Übungspraxis auf der Matte.



Die Seminare

Die *Yoga fürs Leben*-Seminarfolge besteht aus drei Wochenendseminaren, die aufeinander aufbauen. Ausführliche Seminarskripten im Gesamtumfang von ca. 150 Seiten begleiten ein hoch effektives Yoga-System. Wir empfehlen für besten Nutzen den Besuch der gesamten Seminarfolge, aber es ist auch möglich, nur ein einzelnes Seminar zu besuchen.

Hier ein Überblick der Seminare:

Seminar 1 - yoga.basics

- *Einführung in Yoga:* Grundgedanken, Konzept und Wirkungen des Yoga, Yoga-Techniken und -Methoden
- *Einführung in das System „Yoga fürs Leben“:* Wie du durch Bewusstheit, Loslassen und Stille zu Lebensfreude, Gesundheit und Kraft finden kannst.
- *Die Übungen:* Die *Yoga fürs Leben*-Übungsfolge und der Sonnengruß. Übungen zum Bewusstmachen, zum Vertiefen und Verlangsamten der Atmung
- *Yoga fürs Leben in der Praxis:* Anhand konkreter Beispiele wird besprochen, wie das Gelernte im Alltag wirksam eingesetzt werden kann
- *Yoga-Tipps und -Tricks fürs tägliche Leben:* Yoga außerhalb der Übungsmatte



Seminar 2 - yoga.meditation

- *Einführung in Meditaton:* Was ist Meditation, wie funktioniert sie? Die wirksamsten Meditationstechniken; die meditative Sitzstellung
- *Praxis:* Meditative Asana-Praxis, die wirksamsten stillen und bewegten Meditationen
- *Yoga fürs Leben in der Praxis:* Wie kann dir das Gelernte im Alltag helfen? Wie kannst du es einsetzen? Hinweise zur eigenen Meditationspraxis und Meditation im Alltag



Seminar 3 - yoga.gesundheit

- *Yoga und Gesundheit:* Was ist Gesundheit? Was ist Heilung und Heilsein? Die 10 Yoga-Top-Tipps für die Erhaltung der Gesundheit
- *Physiologische Grundlagen:* Wie funktioniert der Körper? Welche Funktionskreise gibt es? Welche Fehlfunktionen können entstehen? Wodurch? Wie kann Yoga helfen?
- *Den Körper bestmöglich unterstützen:* Spezielle Übungsreihen für einen gesunden Rücken, einen starken Kreislauf, eine gute Verdauung usw.
- Wie du dir selbst mit Yoga helfen und den verschiedensten Erkrankungen vorbeugen kannst
- Kennenlernen verschiedener Tiefen-Entspannungstechniken; die Heilung mit Affirmationen und Heilmeditationen geistig unterstützen
- *Yoga fürs Leben für einen gesunden Alltag:* Yogische Tipps und -Tricks für ein gesundes Leben



Allgemeines zu den Seminaren

Form	Im allgemeinen Wochenend-Seminare (Samstag + Sonntag)
Kosten	€ 190,- je Seminar
Orte und Termine	siehe Seminkalender / wir können auf Anfrage auch gern Seminare in deiner Nähe organisieren.
Leitung	siehe Seminkalender
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.

INFO FÜR YOGALEHRER

In einigen Regionen - Kärnten, Tirol, Vorarlberg und Südbayern - suchen wir noch erfahrene Yogalehrer, die in Kooperation mit der Yoga-Akademie Austria Yoga fürs Leben-Seminare leiten. Info & Anfragen bitte an Arjuna Paul Nathschläger unter info@yogaakademie-austria.com



Seminarkalender Sommer / Herbst 2018

Wien

1210 Wien	Termin	Ort	Kosten	Leitung
YFL-1 yoga.basics	15.09. + 16.09.2018	Studio YogaVeda Austria Am Spitz 16/14 1210 Wien	€ 190,-	Robert Amarnath Rauchwarter robert@yoveda.at tel 0677-6241 3890
YFL-2 yoga.meditation	20.10. + 21.10.2018		€ 190,-	
YFL-3 yoga.gesundheit	17.11. + 18.11.2018		€ 190,-	

Niederösterreich

2093 Geras	Termin	Ort	Kosten	Leitung
YFL-1 yoga.basics	21.07. + 22.07.2018	Schüttkasten Geras Vorstadt 11 2093 Geras	€ 190,-	DI Julia Neuwirth happyyoga@gmx.at tel 0677-6199 2973
YFL-2 yoga.meditation	11.08. + 12.08.2018		€ 190,-	
YFL-3 yoga.gesundheit	15.09. + 16.09.2018		€ 190,-	

2540 Bad Vöslau	Termin	Ort	Kosten	Leitung
YFL-1 yoga.basics	08.09. + 09.09.2018	Quelle zur Mitte Breite Gasse 12 2540 Gainfarn/Bad Vöslau	€ 190,-	Satya Clara Bannert satya@yorosa.at tel 0680-3005 093
YFL-2 yoga.meditation	06.10. + 07.10.2018		€ 190,-	
YFL-3 yoga.gesundheit	03.11. + 04.11.2018		€ 190,-	

2620 Neunkirchen	Termin	Ort	Kosten	Leitung
YFL-1 yoga.basics	08.09. + 09.09.2018	Studio Surya Yoga Wiener Straße 40 2620 Neunkirchen	€ 190,-	Irene Surya Bauer suryayoga@gmx.at tel 0676-9446 780
YFL-2 yoga.meditation	13.10. + 14.10.2018		€ 190,-	
YFL-3 yoga.gesundheit	10.11. + 11.11.2018		€ 190,-	

3100 St. Pölten	Termin	Ort	Kosten	Leitung
YFL-1 yoga.basics	22.09. - 23.09.2018	Emmaus City Farm Wiener Str. 127a 3100 St. Pölten	€ 190,-	Christina Kiehas info@yogena.at tel 0660-1674 338

3353 Seitenstetten	Termin	Ort	Kosten	Leitung
YFL-2 yoga.meditation	22.06. + 23.06.2018	Bildungszentrum St. Benedikt	€ 190,-	Evelyn Veigl evelynyoga@gmx.at 0650-8181 501
YFL-3 yoga.gesundheit	14.09. + 15.09.2018	Promenade 13 3353 Seitenstetten	€ 190,-	

3430 Tulln	Termin	Ort	Kosten	Leitung
YFL-3 yoga.gesundheit	16.06. + 17.06.2018	Yoga-Raum in Tulln Hollerweg 23 3430 Tulln	€ 190,-	Daniela Ananda Pfeffer info@anandayoga.at tel 0664-7371 5016

3814 Aigen	Termin	Ort	Kosten	Leitung
YFL-2 yoga.meditation	03.11. + 04.11.2018	Seminarhaus Gau-guschmühle 3814 Aigen 3	€ 190,-	Heike-Marie Tuider yogaimpulse@gmx.at tel 0680-2073 030

Oberösterreich

4111 Walding	Termin	Ort	Kosten	Leitung
YFL-1 yoga.basics	22.09. + 23.09.2018	Seminarraum AETAS Mursberg 29 4111 Walding	€ 190,-	Sabine Praher sabine@yoga-praher.at tel 0680-3047 890
YFL-2 yoga.meditation	13.10. + 14.10.2018		€ 190,-	
YFL-3 yoga.gesundheit	10.11. + 11.11.2018		€ 190,-	

4644 Scharnstein	Termin	Ort	Kosten	Leitung
YFL-1 yoga.basics	22.09. + 23.09.2018	Rikis Yogazentrum Sperrwald 1 4644 Scharnstein	€ 190,-	Friederike Lachmair lachmair@almtal.net tel 0664-4331 288 07615-7000
YFL-2 yoga.meditation	13.10. + 14.10.2018		€ 190,-	
YFL-3 yoga.gesundheit	17.11. + 18.11.2018		€ 190,-	

4823 Altmünster	Termin	Ort	Kosten	Leitung
YFL-1 yoga.basics	06.10. + 07.10.2018	Yogahaus Traunsee Feldstraße 20 4813 Altmünster	€ 190,-	Jürgen Fuchs office@shiatsu-fuchs.at tel 0660-2143 299
YFL-2 yoga.meditation	03.11. + 04.11.2018		€ 190,-	
YFL-3 yoga.gesundheit	08.12. + 09.12.2018		€ 190,-	

Salzburg

5020 Salzburg	Termin	Ort	Kosten	Leitung
YFL-3 yoga.gesundheit	10.08. - 11.08.2018 + 13.09.2018	Der Kraftplatz Nonntaler Hauptstr.80 5020 Salzburg	€ 190,-	Stefan Schwager schwagerstefan@web.de; 0650-5565 146

5020 Salzburg	Termin	Ort	Kosten	Leitung
YFL-1 yoga.basics	15.09. + 16.09.2018	Der Kraftplatz Nonntaler Hauptstr.80 5020 Salzburg	€ 190,-	Stefan Schwager schwagerstefan@web.de; 0650-5565 146
YFL-2 yoga.meditation	06.10. + 07.10.2018		€ 190,-	
YFL-3 yoga.gesundheit	03.11. + 04.11.2018		€ 190,-	

5710 Kaprun	Termin	Ort	Kosten	Leitung
YFL-1 yoga.basics	15.06. - 17.06.2018	JUFA Hotel N.-Gassner Str. 51 5710 Kaprun	€ 190,-	Philipp Hanak office@magisterhanak.at 0676-9366 242
YFL-2 yoga.meditation	19.10. - 21.10.2018		€ 190,-	

5661 Rauris	Termin	Ort	Kosten	Leitung
YFL-1 yoga.basics	05.10. - 07.10.2018	Raiffeisensaal Marktstraße 49 5661 Rauris	€ 190,-	Harriet Pirchner office@rauris-auszeit.at 0650-5397 277

Steiermark

8042 Graz	Termin	Ort	Kosten	Leitung
YFL-1 yoga.basics	22.09. + 23.09.2018	Waldorfschule Graz St. Peter Hauptstr.182 8042 Graz	€ 190,-	Bernadett Huber thai_yoga@gmx.at tel 0650-8711 452
YFL-2 yoga.meditation	20.10. + 21.10.2018		€ 190,-	
YFL-3 yoga.gesundheit	17.11. + 18.11.2018		€ 190,-	

8101 Gratkorn	Termin	Ort	Kosten	Leitung
YFL-1 yoga.basics	06.10. + 07.10.2018	Harmony Place St. Stefaner Hauptstr. 8 8101 Gratkorn	€ 190,-	Claudia Shivani Hamela office@im1klang.at tel 0664-3923 595
YFL-2 yoga.meditation	17.11. + 18.11.2018		€ 190,-	
YFL-3 yoga.gesundheit	19.01. + 20.01.2019		€ 190,-	

8200 Gleisdorf	Termin	Ort	Kosten	Leitung
YFL-1 yoga.basics	07.09. + 08.09.2018	Praxis für Bewegung und Begegnung Hauptplatz 3 8200 Gleisdorf	€ 190,-	Ulli Battig info@ullibattig.com tel 0650-2312 423
YFL-2 yoga.meditation	12.10. + 13.10.2018		€ 190,-	
YFL-3 yoga.gesundheit	16.11. + 17.11.2018		€ 190,-	

8212 Pischelsdorf	Termin	Ort	Kosten	Leitung
YFL-1 yoga.basics	06.10. + 07.10.2018	Yoga M 8212 Pischelsdorf 160	€ 190,-	Michaela Liebeg-Schaun michaela@yoga-m.at tel 0664-9171 570
YFL-2 yoga.meditation	02.11. + 03.11.2018		€ 190,-	
YFL-3 yoga.gesundheit	15.12. + 16.12.2018		€ 190,-	

8600 Bruck/Mur	Termin	Ort	Kosten	Leitung
YFL-1 yoga.basics	13.10. + 14.10.2018	JUFA Hotel Stadtwaldstraße 1 8600 Bruck/Mur	€ 190,-	Dr. Gilda Wüst info@innerjoy.at tel 0664-3507 038
YFL-2 yoga.meditation	17.11. + 18.11.2018		€ 190,-	
YFL-3 yoga.gesundheit	01.12. + 02.12.2018		€ 190,-	

8670 Krieglach	Termin	Ort	Kosten	Leitung
YFL-2 yoga.meditation	05.10. - 07.10.2018	Gasthof Zur Waldheimat, Hauptplatz 3 8670 Krieglach	€ 190,-	Priska Waißenbacher priska@carpepunctum.at 0676-711 5454

Italien / Südtirol

I-39049 Sterzing	Termin	Ort	Kosten	Leitung
YFL-1 yoga.basics	29.09. + 30.09.2018	Lebenskompass - Fit in life Centrum Bahnhofstraße 2 I-39049 Sterzing	€ 190,-	Gabriella Genetin gaby@lebenskompass.it tel 0039-349-6106 423
YFL-2 yoga.meditation	27.10. + 28.10.2018		€ 190,-	
YFL-3 yoga.gesundheit	24.11. + 25.11.2018		€ 190,-	

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. Seminare:** Diese kompakten Veranstaltungen dauern 1 bis 7 Tage und sind für alle an Yoga interessierte Personen geeignet. Seite 58 - 59
- ➔ Seminarreihe „Yoga für Leben“ (siehe Seite 51 - 56)
 - ➔ Ferienseminar „Yoga für die Gesundheit“
 - ➔ Seminar „Partner-Yoga“
 - ➔ Yoga-Fest / Tag der offenen Tür
-
- 2. Yogalehrer-Ausbildungen:** Unsere ein-jährigen, international zertifizierten Ausbildungen werden in allen österreichischen Bundesländern sowie in Deutschland, in Südtirol und in Indien angeboten. Seite 60 - 66
-
- 3. Weitere Ausbildungen:** Die folgenden Ausbildungen können sowohl von allen am jeweiligen Thema ernsthaft interessierten Personen als auch von Yogalehrer/innen als Weiterbildung besucht werden: Seite 68 - 70
- ➔ Ausbildung Kinderyoga
 - ➔ Ausbildung Nuad
 - ➔ Ausbildung Meditation und Entspannung (NEU)
-
- 4. Yogalehrer-Weiterbildungen:** Speziell für Yoga-Lehrer/innen gibt es die folgenden Vertiefungen und Weiterbildungen: Seite 71 - 96
- ➔ Weiterbildung „Großer Asana-Zyklus“
 - ➔ Weiterbildung Schwangerenyoga-Lehrer/in
 - ➔ Weiterbildung Kinderyoga-Lehrer/in
 - ➔ Weiterbildung Partnernyoga-Lehrer/in
 - ➔ Weiterbildung Seniorenyoga-Lehrer/in
 - ➔ Weiterbildung Meditationslehrer/in
 - ➔ Weiterbildung Gesundheitsyoga-Lehrer/in
 - ➔ Yogalehrer-Tag mit verschiedenen Schwerpunkten

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



NEU: Ferienseminar „Yoga für die Gesundheit“

Erstmals bietet die Yoga-Akademie ein Seminar im Rahmen einer Ferien-Woche an: Für Menschen, die einerseits das Gesundheits-Angebot eines schönen Bio-Hotels genießen, und andererseits gleichzeitig ihr Wissen um die gesundheitlichen Zusammenhänge vertiefen wollen, gibt es hier eine Möglichkeit, Entspannung und Natur mit einem hochinteressanten Seminar zum Thema „Yoga und Gesundheit“ zu verbinden.



Form	Ferien-Seminar (7 Tage) mit Tages-Freizeit Übungspraxis und Vorträge morgens und abends
Seminarhaus	Bio-Hotel Bergkristall, Rohrmoos bei Schladming / Steiermark
Termine	16.07. - 22.07.2018
Kosten	€ 490,- (= Seminar; Kosten für Nächtigug und Verpflegung sind direkt mit dem Seminarhaus zu begleichen)
Leitung	Mag. Dr. Gilda Wüst ist Aus- und Weiterbildungsleiterin für Meditation, Gesundheits- und Senioren-Yoga, therapeutische Yoga-Lehrerin sowie Buch-Autorin.



NEU: Seminar „Partner-Yoga“

Yoga-Praktizierende, die Partner-Übungen kennenlernen und üben wollen, lernen an diesem Wochenende zum einen eine große Anzahl von möglichen Übungen, zum anderen wichtige Grundlagen des Yoga zu zweit. Dieses Seminar ist gleichzeitig ein Weiterbildungsseminar für Yogalehrer.



Die nächsten Termine	Graz	Wien-Süd
Form	1 Wochenende, Samstag 9-18 Uhr + Sonntag, 9 - 16 Uhr	
Seminarhaus	Trikala Graz, Morellenfeldgasse 4	Sonnenhaus SAWITRI 2353 Guntramsdorf, Ziegelofengasse 7
Termine	05.05. - 06.05.2018	24.11. + 25.11.2018
Kosten	€ 300,-	€ 300,-
Leitung	Sabine Borse	Surya Irene Bauer



TIPP: Yoga-Akademie Open House am 30.6.2018



Bei unserem Tag der Offenen Tür kannst du die Yoga-Akademie und ihre Mitarbeiter persönlich kennen lernen. Es gibt Yoga Übungsstunden mit unterschiedlichen Schwerpunkten, Vorträge und Praxistipps aus dem neuen Yoga fürs Leben, Kinder-Yoga, einen Mantra-Abend sowie ein vegetarisches Buffet.

Die Yoga-Akademie Austria freut sich auf dein Kommen - bitte rechtzeitig anmelden, begrenzte Kartenanzahl.

Termin:	Samstag, 30. Juni 2018, 10 - 18 Uhr
Ort:	Seminargasthof Flackl, 2651 Reichenau/Rax, Hinterleiten 12
Kosten:	€ 45,- (Buffet im Preis inbegriffen)
Info / Anmeldung:	Doris Tarman, office2@yogaakademie-austria.com nähere Infos auf www.yogaakademie-austria.com

DAS
NEUHAUS
unendlich Urlaub

YOGA
RETREAT

Ab Juni 2018 bietet das Hotel
DAS Neuhaus:

Yin Yang Balance Urlaub mit wahrem Natur Meditation Retreat

- Yoga asana Übungen
- Achtsame Spaziergänge
- Dynamische Meditation
- Stille Meditation

Infos & Buchung unter
saalbach@neuhaus.co.at



Wenn Yoga ein Ziel hat, ist es Freiheit.
Sei frei. Von was? Und wie? Was hemmt
uns und was schränkt uns ein?



Hotel Neuhaus****Superior
Oberdorf 38 | 5753 Saalbach
Tel. +43 (0) 6541 7151 - 0

saalbach@neuhaus.co.at | www.dasneuhaus.at



Yogalehrer-Ausbildungen

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



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

Eine ganzheitlich spirituelle Schulung

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



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.

Die 500-Stunden-Ausbildung in Modulen: Die Grundstufe ist die 300 Stunden-Grundausbildung. Danach besuchst du bestimmte Weiterbildungsmodule (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-Intensivausbildung: Erstmals ab 2018 gibt es die 2-jährige Ausbildung, die alle Elemente der Grundausbildung enthält, aber generell tiefer in alle theoretischen und praktischen Aspekte des Yoga und des Yoga-Unterrichtens vordringt. Der erste Lehrgang beginnt am 4. Mai 2018 im Sonnenhaus Sawitri, Guntramsdorf, NÖ. Einsteigen in diese Ausbildung ist noch bis Ende Mai möglich.

Zertifizierter Bildungsträger



Seit 2015 ist die Yoga-Akademie Austria 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.yogaakademie-austria.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, NÖ und Burgenland

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

YLA W-1809	Wien 7
Ort:	Seminarzentrum Berg 7, 1070 Wien
Form:	wöchentlich / Fr, 14 - 21 Uhr
Beginn / Ende:	28.09.2018 - 07.07.2019
Info-Tage:	08.06.2018 / 13 - 19 Uhr 31.08.2018 / 16 - 19 Uhr
Leitung	Fabian Scharsach



YLA W-1903	Wien 21
Ort:	Studio Yoveda, 1210 Wien, Am Spitz 14
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 Kloosterman und Judith Jyothi Hochbaum



YLA NÖ-1811	Rappottenstein, NÖ
Ort:	Sonnenhof, 3911 Rappottenstein
Form:	10 Wochenenden, Fr - So
Beginn / Ende:	02.11.2018 - 29.09.2019
Info-Tage:	17.08.2018 / 15 - 18 Uhr 28.09.2018 / 16 - 19 Uhr
Leitung	Daniela Ananda Pfeffer

Neuer Standort!



YLA B-1903	Neutal, Bgld
Ort:	JUFA Hotel, Neutal
Form:	10 Wochenenden, Fr - So
Beginn / Ende:	15.03.2019 - 15.03.2020
Info-Tage:	25.11.2018 / 11 - 14 Uhr 27.01.2019 / 11 - 14 Uhr
Leitung	Sabine Gauri Borse



Yogalehrer-Ausbildungen in der Steiermark und Kärnten

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

YLA G-1810	Graz
Ort:	Studio EnjoYoga, St.Peter Hauptstraße 197
Form:	Samstags, 13,30 - 20 Uhr
Beginn / Ende:	13.10.2018 - 30.06.2019
Info-Tage:	23.06.2018 / 10 - 13 Uhr 08.09.2018 / 10 - 13 Uhr
Leitung	Sabine Gauri Borse



YLA G-1904	Graz
Ort:	Studio EnjoYoga, St.Peter Hauptstraße 197
Form:	Freitags, 14 - 21 Uhr
Beginn / Ende:	In Planung, ca April 2019 - April 2020
Info-Tage:	In Planung
Leitung	Sabine Gauri Borse



Die aktuellen Ausbildungsorte



Allgemeine Infos zu den Ausbildungen

- Kosten:** Yogalehrer-Ausbildung 300 Stunden: € 3.600,-
Yogalehrer-Ausbildung 500 Stunden: € 5.400,-
Kosten komplett inkl. MwSt, allen Ausbildungsunterlagen und Abschlussprüfung
- Förderungen:** Eine Bildungsförderung unserer Ausbildungen ist unter bestimmten Voraussetzungen grundsätzlich möglich. Für Details kontaktiere bitte deinen Berater bei der betreffenden Förderungsstelle bzw. AMS vor Beginn der Ausbildung.
- Nebenkosten:** Abhängig vom Ausbildungsort können Kosten für Nächtigung und Verpflegung anfallen. Details bitte beim betreffenden Seminarhaus erfragen.

Yogalehrer-Ausbildungen in Oberösterreich und Salzburg

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

YLA OÖ-1809	Wels, OÖ
Ort:	Bildungshaus Schloß Puchberg, 4600 Wels
Form:	10 Wochenenden, Freitag 14 h - Sonntag 18 h
Beginn / Ende:	21.09.2018 - 23.06.2019
Info-Tage:	21.06.2018, 18 - 21 Uhr 06.09.2018, 18 - 21 Uhr
Leitung	Fabian Scharsach + Marion Schiffbänker



YLA OÖ-1809b	Altmünster, OÖ
Ort:	Yogahaus Traunsee, 4813 Altmünster
Form:	10 Wochenenden, Freitag 16 h - Sonntag 16 h
Beginn / Ende:	28.09.2018 - 30.06.2019
Info-Tage:	04.07.2018, 18 - 21 Uhr 07.09.2018, 18 - 21 Uhr
Leitung	Marion Schiffbänker



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 S-1809	Salzburg
Ort:	Der Kraftplatz, Nonntaler Hauptstr. 80, 5020 Salzburg
Form:	10 Wochenenden, Freitag 16 h - Sonntag 16 h
Beginn / Ende:	21.09.2018 - 19.05.2019
Info-Tage:	28.06.2018, 19 - 21.30 Uhr 23.08.2018, 19 - 21.30 Uhr
Leitung	Stefan Schwager



Yogalehrer-Ausbildungen in Tirol, in Deutschland und in Italien

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

YLA T-1810	Innsbruck, Tirol
Ort:	YOKO Yoga-Kollektiv Innsbruck, Bachlechnerstr. 46
Form:	11 Wochenenden Fr 15 h - So 16,30 h
Beginn / Ende:	12.10.2018 - 07.07.2019
Info-Tage:	01.07.2018 / 15 - 17 Uhr 15.09.2018 / 10 - 12 Uhr
Leitung	Alois Soder



Neuer Standort!

YLA D-1901	Sachrang/Chiemgau, D
Ort:	Mountain Retreat Center, D-83229 Aschau im Chiemgau
Form:	10 Wochenenden Fr 16 h - So 16 h
Beginn / Ende:	25.01. - 20.10.2019
Info-Tage:	06.10.2018 / 16 - 19 Uhr 14.12.2018 / 16 - 19 Uhr
Leitung	Marion Schiffbänker



YLA D-1903	Bad Griesbach, D
Ort:	Alter Pilgerhof, Bad Griesbach, LK Passau
Form:	4 x 1 Woche + 1 Wochenende
Beginn / Ende:	In Planung / ca März - Oktober 2019
Info-Tage:	In Planung
Leitung	Adya Ingrid Samberger



Neuer Standort!

YLA I-1903	Marebbe, Südtirol
Ort:	Chalet Marlene, 39030 Marebbe
Form:	8 Wochenenden + 1 Woche
Beginn / Ende:	15.03. - 03.11.2019
Info-Tage:	27.10.2018, 16 - 19 Uhr 09.02.2019, 16 - 19 Uhr
Leitung	Mag. Philipp Hanak + Priska Waißenbacher, MAS



Yogalehrer-Ausbildung in Indien

Yoga lernen und praktizieren dort, wo es entstanden ist

Im Sommer 2019 wird es einen zweiten 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 mitar-

beiten 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.



YLA IN-1906	Auroville, Indien
Ort:	Verite Guesthouse, Auroville, Tamil Nadu
Form:	4 Wochen Indien (22.7. - 16.8.2019) + 4 Wochenenden in Österreich
Beginn / Ende:	15.06. - 01.12.2019
Info-Tage:	14.10.2018, 12 - 17 Uhr (Sawitri, Guntramsdorf) 27.01.2019, 12 - 17 Uhr (Sawitri, Guntramsdorf) 17.03.2019, 18 - 21 Uhr (Schloss Puchberg, Wels) 18.05.2019, 12 - 17 Uhr (Sawitri, Guntramsdorf)
Leitung und Info:	Fabian Scharsach tel 0660-369 9900 fabian.scharsach@hotmail.com



Die Yoga-Akademie hat eine neue Website!

Seit März ist unsere neue Website online! Sie wurde komplett neu aufgebaut, vereinfacht und viele neue Funktionen hinzugefügt:

- *Ausbildungs-Finder*
- *Online-Anmeldungen*
- *Alle Infos zu den Ausbildungen auf einen Blick*
- *Umfangreiche Online-Bibliothek*
- *Klarere Menüführung*
- *Tipps zur Selbstständigkeit mit Yoga*

Design und Struktur: Alois Retter, www.arcos.at

Programmierung: Thomas Pichler



**Wir freuen uns auf deinen Besuch auf
www.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.



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 unseres „Kinderyoga-Gurus“ 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 nächsten Termine	Sommer 2018	Herbst 2018
Seminarhaus	Bio-Hotel Bergkristall 8971 Schladming-Rohrmoos, Birkenweg 150	
Termine	08.07. - 14.07.2018	05.10. - 07.10.2018 02.11. - 04.11.2018 07.12. - 09.12.2018
Kosten	€ 1.080,-	€ 1.080,-

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



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. Bei erfolgreichem Abschluss dieser Ausbildung wird das Zertifikat „Nuad-Praktikant/in“ ausgehändigt.



Nächster Termin	Niederösterreich	Salzburg
Form	2 Wochenenden, Freitag 15 h - Sonntag 16 h	
Seminarhaus	Sonnenhaus Sawitri 2353 Guntramsdorf	Nara Yoga-Studio 5700 Zell/See
Termine	14.09. - 16.09.2018 26.10. - 28.10.2018	28.09. - 30.09.2018 30.11. - 02.12.2018
Kosten	€ 720,-	€ 720,-
Leitung	<p>Karin Nguyen ist Expertin für Thai-Yoga; zahlreiche Aus- und Weiterbildungen im In- und Ausland.</p>  <p>„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.“</p>	<p>Mag. Philipp Hanak praktiziert und unterrichtet seit über 10 Jahren Nuad und Yoga.</p>  <p>„Nuad ist für mich eine spirituelle Praxis – was dabei herauskommt, liegt nicht unmittelbar in meinen Händen, aber es darf durch sie hindurch wirken.“</p> <p>(siehe auch Artikel auf Seite 17 - 20)</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 unsere eigene Praxis vertieft und uns befähigt, das Wissen und die Begeisterung an unsere 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.

Nächster Termin	Graz
Form	5 Wochenenden, Samstag 9 - 18 Uhr + Sonntag 9 - 16 Uhr
Seminarhaus	Studio Alchemilla, 8010 Graz, Grillparzerstraße 26/1
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
Kosten	€ 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> <p><i>„Ich sehe Yoga und Meditation als geniale Möglichkeiten, in einem geschützten Rahmen Achtsamkeit, Loslassen und das Vertrauen in meine innere Führung zu üben. So sind sie für mich eine Quelle der Freude, sowohl im Moment des Übens, als auch im täglichen Leben.“</i></p>



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. Zusätzlich gibt es die Möglichkeit der 2-jährigen Intensiv-Ausbildung zum/zur Yogalehrer/in in 2 Jahren.



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	Graz	Salzburg	Graz
Form	Ein Wochenende, Freitag 14 h - Sonntag 16 h		
Seminarhaus	Waldorfschule St. Peter Hauptstr. 182 8010 Graz	Der Kraftplatz Nonntaler Hauptstr. 80 5020 Salzburg	Graz, in Planung
Modul	4	2	5
Termin	28.09. - 30.09.2018	30.11. - 02.12.2018	05.04. - 07.04.2019
Kosten	€ 360,-	€ 360,-	€ 360,-
Leitung	Sabine Gauri Borse 	Alois Soder 	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	Frühjahr 2019
Form	2 Wochenenden
Seminarhaus	Sonnenhaus Sawitri 2353 Guntramsdorf/NÖ
Termin	12.04. - 14.04.2019 10.05. - 12.05.2019
Kosten	€ 600,-

Leitung: Karin Neumeyer ist therapeutische Yoga-Lehrerin, Yogalehrer-Ausbildungsleiterin und zertifizierte Weiterbildungsleiterin für Schwangeren-Yoga.



Weiterbildung Kinderyoga-Lehrer/in

Die Kinderyogalehrer-Ausbildung wurde mit der Kinderyoga-Übungsleiter-Ausbildung zusammengelegt. Siehe Seite 68.

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“.



Die nächsten Termine	Graz	Wien-Süd
Form	1 Wochenende, Samstag 9-18 Uhr + Sonntag, 9 - 16 Uhr	
Seminarhaus	Trikala Graz, Morellenfeldgasse 4	Sonnenhaus SAWITRI 2353 Guntramsdorf, Ziegelofengasse 7
Termine	05.05. + 06.05.2018	24.11. + 25.11.2018
Kosten	€ 300,-	€ 300,-
Leitung	Sabine Borse	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 Weiterbildung Senioren-Yoga richtet sich an Yogalehrer, die Freude daran haben, mit älteren Menschen zu arbeiten und das nötige Wissen erwerben wollen, um ihren Unterricht an die speziellen Bedürfnisse von Senioren anzupassen. Ausbildung mit Zertifikat „Senioren-Yoga-Lehrer/in“.

Die nächsten Termine	Steiermark	Wien
Form	1 Wochenende	
Seminarhaus	Haus der Stille Friedensplatz 1 8081 Heiligenkreuz	Studio YoVeda Am Spitz 16/14 1210 Wien
Termin	05.10. - 07.10.2018	26.04. - 28.04.2019
Kosten	€ 360,-	€ 360,-



Leitung:
Dr. Gilda Wüst

Weiterbildung Meditations-Lehrer/in



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

Die nächsten Termine	Salzburg	Wels
Form	3 Wochenenden	3 Wochenenden
Seminarhaus	Der Kraftplatz Nonntaler Hauptstr. 80 5020 Salzburg	Schloss Puchberg Puchberg 1 4600 Wels
Termin	29.09. - 30.09.2018 27.10. - 28.10.2018 24.11. - 25.11.2018	08.02. - 10.02.2019 29.03. - 31.03.2019 10.05. - 12.05.2019
Kosten	€ 960,-	€ 960,-



Leitung:
Dr. Gilda Wüst

Weiterbildung Gesundheitsyoga-Lehrer/in



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

Die nächsten Termine	Bad Aussee	Wels	Graz
Form	1 Woche	3 Wochenenden	3 Wochenenden
Seminarhaus	JUFA Hotel Jugendherbergsstr. 148 8990 Bad Aussee	Schloss Puchberg Puchberg 1 4600 Wels	Alchemilla Grillparzer Str. 26/1 8010 Graz
Termine	08.07. - 14.07.2018	02.11. - 04.11.2018 07.12. - 09.12.2018 04.01. - 06.01.2019	25.01. - 27.01.2019 15.02. - 17.02.2019 08.03. - 10.03.2019
Kosten	€ 960,-	€ 960,-	€ 960,-
Leitung	Dr. Gilda Wüst	Marion Schiffbänker	Dr. Gilda Wüst

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 der Yoga-Akademie Austria.



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, das 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, 26.05.18	Salzburg Nonntaler Hauptstr. 80 5020 Salzburg	Yoga-Therapie „Sitzen ist das neue Rauchen“ - Gesundheitsfördernde Yogapraxis für den sitzenden Menschen.	 Stefan
Fr, 22.06.18	Guntramsdorf, NÖ Sonnenhaus Sawitri Ziegelofengasse 7 2353 Guntramsdorf	Der Klang der Schöpfung - Nada Yoga Die erschaffende und umwandelnde Kraft der Mantras im eigenen Geist und Körper erfahrbar machen	 Fabian
Sa, 22.09.18	Wels, OÖ Schloß Puchberg Puchberg 1 4600 Wels	Asana Special: Drehstellungen Orientierung im Raum, Vorübungen, Aufbau, Korrekturen, Ausgleichstellungen und Varianten	 Marion

Vorschau 2019: Das Vertiefungsjahr für Yogalehrer/innen

Yogalehrer/innen, die die ein-jährige Ausbildung absolviert haben, können ab 27.4.2019 ein Fortsetzungsjahr besuchen, bei dem alle in der Grundausbildung behandelten Themen vertieft und ergänzt werden; insbesondere widmet sich dieses Jahr dem persönlichen Entwicklungsweg, der Sadhana.

Dieses Vertiefungsjahr findet im Rahmen der 2-jährigen 500-Stunden Ausbildung statt. Ausbildungsort ist das Sonnenhaus Sawitri in 2353 Guntramsdorf, NÖ, die Ausbildung wird von Fabian geleitet; Kosten: € 2.400,- .



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.yogaakademie-austria.com

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

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 40 % 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 Yogalehrer/innen ihre Geschichte und ihre Visionen: www.yogaakademie-austria.com/selbststaendig-mit-yoga/

NEU: YOGAVision Aktuell

Gratis Online-Update der YogaVision



Seit April gibt es eine 2-monatlich erscheinende Gratis-Onlineergänzung zu der halbjährlichen YogaVision: Du erhältst 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, Yoga noch mehr in deinen Alltag zu bringen!

Wenn du die YOGAVision-Aktuell erhalten möchtest

Die YOGAVision-Aktuell ersetzt den bisherigen Newsletter „Yoga fürs Leben - Aktuell“ - wenn du diesen Newsletter nicht erhalten hast, aber die YOGAVision-Aktuell bekommen möchtest, genügt ein kurzes Mail an verlag@yogaakademie-austria.com. Wenn du den bisherigen Newsletter erhalten hast, brauchst du nichts weiter zu tun. Die YOGAVision-Aktuell kann jederzeit abbestellt werden (Abmelde-Link im Mail).

Vorschau auf die nächsten zwei Ausgaben der YOGAVision - Aktuell

YV-a 1806	Juni 2018
Themen:	<ul style="list-style-type: none"> - Wie Yoga uns helfen kann, gesund zu bleiben - Philosophie der Asanas - Wesen und Kraft der Mantras - Eine kleine Yoga-Geschichte
YV-a 1808	August 2018
Themen:	<ul style="list-style-type: none"> - Yoga bei Bluthochdruck - Der Schulterstand - Die Wechsellatmung - Partner-Yoga

Ausbildungs-Abschlüsse

Im Frühjahr / Sommer 2018 schließen acht Gruppen ihr Ausbildungsjahr ab. Wir gratulieren herzlich und wünschen viel Erfolg und Freude mit dem Weitergeben des Yoga!

Ausbildungsgruppe Wien (YLA W-1710)



Leitung: Fabian

Teilnehmer/innen:

Buda Susanne
 Gruseck Denise Julia
 Karner Johanna
 Malli Werner
 Neuhold Doris
 Post Stefanie
 Salomon Nicole
 Schiefermair Laura
 Tagesen Eva
 Yazachew Eveline

Ausbildungsgruppe Graz I (YLA G-1704)



Leitung: Silvia Parvati

Teilnehmerinnen:

Holler Karin
 Konrad Sonja
 Mittendrein Magdalena
 Pulcino Angelika
 Schober Maria
 Silly Daniela

Ausbildungsgruppe Graz II (YLA G-1710)



Leitung: Sabine

Teilnehmer/innen:

Aichholzer-Vido Nicole
Bertolo Annette
Buzina Iris
Hofstädter Sarah
Liebisch Patrizia
Miedl Christina
Schreiner Markus
Wundsam Lisa
Zettl Manuela

Ausbildungsgruppe Altmünster (YLA OÖ-1709b)



Leitung: Marion

Teilnehmer/innen:

Eitzinger Christina
Freimüller Petra
Fritsch-Prechtl Gudrun
Graus Stefanie
Hörmanseder Cornelia
Koder Cornelia
Kretz Luca
Laimer Edith
Pfeffer Isabell
Rüf Brigitte
Rüf Leopold
Singer Ulrike
Wurth Kerstin

Ausbildungsgruppe Salzburg (YLA S-1710)



Leitung: Stefan

Teilnehmer/innen:
 Breitfuß Carina
 Danek Isabella
 Hartmann Petra
 Hoyer Robert
 Kern Susanne
 Laxhuber Iryna
 Lettner Barbara
 Lugstein Alexandra
 Rasser Anita
 Rudolf Claudia
 Schmutzer Petra
 Seebacher Heidi
 Späth Patrizia
 Steiner Andrea
 Thaler Theresa

Ausbildungsgruppe Innsbruck (YLA T-1709)



Leitung: Philipp und Priska

Teilnehmer/innen:
 Falch Sonja
 Frischmann-Lentsch Sabine
 Gallmayer Andrea
 Hovhera Albina
 Langthaler Maria
 Lieb Karin
 Längle Nadja
 Pichler Sylvia
 Prem Isabel
 Salzburger Karin

Für diese beiden Ausbildungsgruppen sind leider keine Gruppenfotos verfügbar:

Ausbildungsgruppe Wels (YLA OÖ-1709)

Leitung: Fabian

Teilnehmer/innen:

Aichinger Viola
Bektas-Öztürk Serda
Cupak Gerald
Derwein Ursula
Federmair Maria
Hlter-Hofer Jasmin
Jungmaier Marianne
Katterbauer Silvia
Pichler Martina
Rick Silvia
Rumpold Petra
Schmied Alexandra
Stadlmann Katharina
Weilhartner Gertraud

Ausbildungsgruppe Hartberg (YLA St-1709)

Leitung: Reinhard

Teilnehmerinnen:

Bauer Michaela
Farnault Brigitte
Gößler Bernadette
Hofer Alexandra
Müllner Claudia
Novak-Krenn Adelheid
Pieber Monika
Radeva Sofiya
Retter Anita
Schwarhofer Bernadette
Schwarzmayr Eva
Teubl Birgit
Ziermann Davina

Ausbildungszertifikat 500 Stunden

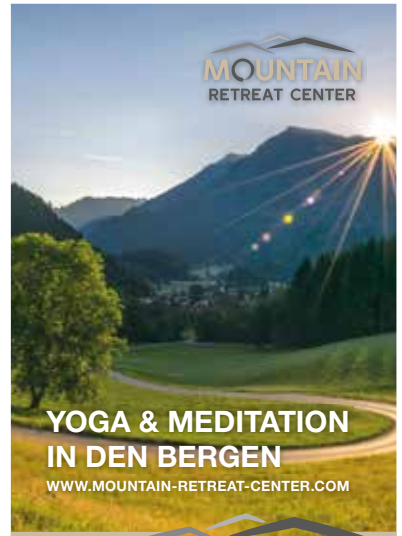
Wir freuen uns, wieder zwei Sonderzertifikate „Yogalehrer YAA-500“ überreichen zu können, und zwar an:



Robert Rauchwarther
aus Wien



Reinhard Steinbauer
aus Grimmenstein, NÖ



**Frieden und Stille sind die großen
Heilmittel gegen Krankheit.
Wenn wir Frieden in unsere Zellen
bringen können, sind wir geheilt.**

Die Mutter

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 Yogalehreraus- 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.

Impressum: YogaVision 22

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

Auflage: 26.000 Stück

Die YogaVision erscheint halbjährlich, jeweils im Mai und November

Verantwortlich für den Inhalt: Arjuna P. Nathschläger

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

E-mail: info@yogaakademie-austria.com



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.yogaakademie-austria.com