

Magazin für Yoga, Gesundheit und Spiritualität

YOGA

KOSTENLOS
NR. 26 / MAI 2020



Vision

YOGA UND GESUNDHEIT

Yoga in seelischen Krisen
Ayurveda für die Wechseljahre
Waldbaden als Medizin

YOGA-TECHNIKEN

Die Reiterstellung
Einführung in Meditation
Meditation: Tonglen

YOGA FÜRS LEBEN

Yoga für Senioren
Shiatsu, die Kunst der achtsamen Berührung
Die Menschheit im Bewusstseinswandel

NEU: Ausbildung Yoga für Menschen mit Behinderung



Yogi-Portrait: Sabine - Freude als Beruf



Inhalt

YOGA & GESUNDHEIT

- 4 Yoga in seelischen Krisen
- 9 Ayurveda für die Wechseljahre
- 14 Dr. Wald als Therapeut: Waldbaden als Medizin

YOGA-TECHNIKEN

- 18 Asanas: Die Reiter-Stellung
- 23 Yoga-Meditation - eine Einführung
- 29 Meditation: „Tonglen“

YOGA-PHILOSOPHIE

- 32 Eine kleine Geschichte: Zwei Engel
- 33 Die Essenz des Yoga: Die Übungstechniken II

YOGA FÜRS LEBEN

- 39 Yoga für Senioren
- 43 Shiatsu, die Kunst der achtsamen Berührung
- 47 Wendezeit - die Menschheit im Bewusstseinswandel
- 51 Sabine - Freude als Beruf

YOGA-PROJEKTE

- 55 Yoga-family Austria

AUS DER YOGA-AKADEMIE

- 59 Veranstaltungskalender



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!

Das Konzept unserer Inner Joy Seminare beschreibt zwei Wege, zwischen denen der Mensch wählen kann: Einen dunklen, destruktiven und Leid bringenden Weg der Kontrolle, der Gier und der Gewalt, und einen lichten, freudvollen Weg des Vertrauens, der Hingabe und der Leichtigkeit. Wir befinden uns jetzt mitten im Übergang von einer Zeit, in der jene destruktive Energie sehr dominierend war und die der Menschheit unglaubliches Leid verursacht hat, in eine Phase, in der das Licht deutlich stärker wird.

Die „Corona-Krise“ ist ein deutliches Zeichen, dass wir jetzt in der kritischen Phase dieser Zeitenwende angekommen sind. Besonders jetzt ist es wichtig, dem Licht Energie zu geben, indem wir uns in dieses neue Bewusstsein „einklinken“. Wir brauchen nur eine vertiefte Achtsamkeit, eine verfeinerte Wahrnehmung, um im Alltag zu erkennen, wann das „Unlicht“ an die Oberfläche drängt: Immer wenn wir den „Kampfmodus“ in uns spüren, wenn Angst entsteht oder Aggression, dann wissen wir: Dies ist das alte Bewusstsein. Doch, wie viele spirituelle Lehrer und Hellsichtige sagen: Das Licht und der Prozess des Erhöhens des menschlichen Bewusstseins sind nicht mehr aufzuhalten.

Mit Yoga haben wir ein wundervolles Instrument zur Verfügung, um unsere Achtsamkeit und Wahrnehmung zu verfeinern und zu lernen, die unterschiedlichen Bewusstseinsqualitäten, die sowohl im Außen als auch im Inneren immer präsent sind, zu unterscheiden. Ich möchte dich einladen, gemeinsam mit vielen anderen Menschen das Licht auf unserem Planeten zu mehren! Wie das geschehen kann, darauf wird es immer wieder Hinweise in den Artikeln der YogaVision geben. Doch ich glaube: Da du dies liest, bist du bereits jemand, der sich auf dem Weg des Lichts befindet!

In diesem Sinne wünschen wir dir eine inspirierende Lektüre!

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

Yoga in seelischen Krisen

Die Entdeckung der inneren Kraft

Ein Beitrag von Mag. Christina Fischer-Jürgens



Der umgangssprachliche Begriff für Lebensphasen der inneren Schwere und empfundenen Sinnlosigkeit ist Depression. In der Medizin bezeichnet dieser Begriff eine Vielfalt von Gefühlszuständen, die in ihrer Art und Abstufung sehr vielfältig sind. Im folgenden wird es darum gehen, die Möglichkeiten der Bewusstseinsentwicklung zu entdecken, die solche herausfordernden Zustände auch bieten können. Es ist kein In-Frage-Stellen notwendiger psychiatrischer Behandlung, sondern eine Erweiterung dieser Thematik aus yogischer Sicht.

Durch langjähriges Yoga-Unterrichten von Menschen in psychischen Krisen wurde mir immer mehr bewusst, wie uns Yoga die Möglichkeit bietet, mit unserer ureigenen inneren Kraftquelle in Kontakt zu treten. Dadurch können wir lernen, seelische Leidenszustände auf eine neue Weise zu betrachten und vielleicht bisher ungeahnte Fähigkeiten in sich zu entdecken.

Im Zuge der rasanten Veränderungen auf unserer Erde sind immer mehr Menschen auf der Suche nach sich selbst und nach wahrhaftig gefühlter Begegnung mit anderen Menschen.

Obwohl die Gefühle unser Leben und unsere Beziehungen lebendig machen, mangelt es unserer westlichen Kultur an einer gelebten Gefühlskultur. Leistung und Ziele sind auch heute noch bei vielen an erster Stelle; die leisen Gefühle in uns werden oft nicht gehört und wenn, dann nur wenig beachtet. War vor einiger Zeit das

Leistungsdenken vor allem auf den Beruf beschränkt, macht es sich immer mehr auch im Freizeitbereich breit. Es gibt immer weniger

wahrhaftige Begegnungen, zu denen von Zeit zu Zeit auch Konflikte gehören, dafür stehen äußeren Erfolge und gemeinsame Ablenkung zunehmend im Vordergrund.

„Jenseits von richtig und falsch liegt ein Ort, dort treffen wir uns.“

(Rumi)

Alle Yogasysteme gehen davon aus, dass der Mensch eine Einheit von Körper, Geist und Seele ist. Wenn der Fokus zu lange nur auf einen dieser Bereiche gerichtet ist und die anderen vernachlässigt werden, ist die Konsequenz, dass sich die anderen Bereiche auf unangenehme Weise bemerkbar machen – anders ausgedrückt: Sie wollen gehört werden.

So gut wie jeder kennt solche Phasen und hat schon Zeiten erlebt, in denen man sich frustriert fühlt und düstere Gefühlszustände einen zu überwältigen drohen. Wenn dieser Zustand nach spätestens ein paar Tagen wieder von allein vergeht, dann ist das nicht weiter bedenklich. Problematisch wird es dann, wenn diese Phasen lange Zeit, etwa länger als zwei Wochen, anhalten oder immer wieder kommen.

Freude und Leichtigkeit scheinen aus dem Leben herausgesaugt, die Welt fühlt sich grau und leer an. Eine Zeit lang funktionieren Ablenkung und Konsum von äußeren Reizen oder Substanzen, um dem unangenehmen Gefühl kurzzeitig zu entrinnen. Doch irgendwann, wenn die Wirkung dieser Ablenkungen nachlässt, oder in einem Moment der emotionalen Schwäche, fordert auch das Ungelebte seinen Platz und kommt hervor, mit all dem, was wir so lange versucht haben, nicht zu fühlen.

Spüren, spüren, spüren...

Doch was kann man tun, wenn sich ein grauer Schleier über das Leben gelegt hat

und man außer Leere und Schmerz kaum noch etwas anderes spüren kann?

Dies ist ein Tiefpunkt, der, wenn er als dieser erkannt und angenommen wird, zum Schlüssel der Veränderung werden kann. Wenn ich ohne Bewertung anerkennen kann, dass es mir gerade schlecht geht, dann kann ich mich ohne Widerstand in dieses Gefühl hineinfallen lassen. An diesem Punkt gilt es, sich wieder auf die eigenen Sinne zu „besinnen“, die innere Wahrnehmung wieder zu aktivieren.

Es gilt, mutig zu spüren: Wo fühle ich die Schwere, wie fühlt es sich an, wo in meinem Körper sind die verschiedenen Empfindungen, zum Beispiel Kälte in den Händen, Schweiß auf der Stirn, Herzrasen usw. In der Psychotherapie nennt man diese Methode „Dem Gefühl Raum geben“.

Wenn ich mich dafür entscheide, eine schmerzvolle, hoffnungslose Situation anzunehmen und ihr mit Yoga zu begegnen, habe ich die Verantwortung für mein Leben plötzlich wieder in der Hand. Es hat sich zwar noch nicht viel im Außen verändert, doch allein die Entscheidung, für mich und die Situation die Verantwortung zu übernehmen, ist der Beginn der Veränderung.

Bedürfnisse annehmen

Wenn ich dann so mit meinen unangenehmen Gefühlen auf der Matte liege, kann ich mich fragen: Was tut mir gerade gut? Welche Bewegung oder welches

Gefühl würde die Situation erträglicher machen? Wenn die Antwort zum Beispiel lautet „Ich brauche mehr Geborgenheit, um mich wohler zu fühlen“, dann kann ich die Erde unter mir spüren und wahrnehmen, wie sie mich trägt, egal, was passiert; oder ich kann erdende Yoga-sequenzen praktizieren. Bewusst einen geborgenen Raum, wie zum Beispiel der Erde wahrzunehmen kann bereits hilfreich sein.

„Aufmerksamkeit ist eine Form der Liebe.“

Übertragen auf unser Leben kann es auch im Alltag geschehen, dass ich mir von meinen Mitmenschen mehr Geborgenheit und Zuneigung wünsche. Nun kann ich zu den Menschen hingehen und dieses Gefühl einfordern, was jedoch selten er-

folgreich ist. Doch wenn ich mich auf die Yogamatte begeben und dem Gefühl von Geborgenheit und Zuwendung in mir selbst Raum gebe, geschieht mit der Zeit im Außen oft etwas sehr Wundervolles. Plötzlich sind auch die Mitmenschen bereit, uns diese Gefühle zukommen zu lassen und nehmen uns auf eine andere Art und Weise wahr. Denn das Außen ist immer der Spiegel unseres inneren Erlebens.

Mir ist es zu einem täglichen Ritual geworden, mit Fragen, die mich beschäftigen oder Gefühlen, die mich stark herausfordern, in die Yoga-praxis zu gehen. Denn immer bewegt sich etwas und ein neues Erleben, eine neue Wahrnehmung meiner selbst entsteht.

Praxis: Reise zum Gefühl

Diese Übung kannst du anwenden, wenn du in dir ein Gefühl wahrnimmst, das dich herausfordert. Du kannst sie zu Beginn, während, am Ende oder völlig losgelöst von deiner Yogapraxis anwenden. Am Anfang ist es immer ratsam, mit einem Gefühl zu beginnen, das dich zwar herausfordert, dich jedoch nicht völlig überwältigt. Für Gefühle, wo du merkst, dass sie zu schwer für dich sind, hole dir bitte psychologische Unterstützung von einer Fachperson.

Lege dich auf eine Matte in Rückenlage, deine Zehen zeigen locker nach außen, deine Handflächen nach oben. Dein Kinn ist nahe beim Kehlkopf, so dass dein Nacken lang werden kann.

Nimm einige tiefe Atemzüge in deinen Bauchraum - lasse mit deiner Ausatmung deinen Körper in die Unterlage hineinsinken.

Beobachte, wie deine Atmung fließt; beobachte eine Zeit die Qualität deiner Atmung (tief, flach, schwer, leicht usw.).

Nun beginne, dich an das Gefühl, das du betrachten möchtest, anzunähern. Wo im Körper kannst du es spüren? Wandere mit deiner Aufmerksamkeit zu den Bereichen, wo du es wahrnehmen kannst.

Beobachte es, ohne es zu bewerten. Dieser Punkt ist sehr wichtig: Lasse alle „Geschichten“ zu diesem Gefühl weg, warum es da ist usw. Lasse nur die reine Wahrnehmung des Gefühls da sein.

Wenn du dann ganz in diesem Gefühl bist, beginne mit ihm zu kommunizieren. Du kannst zum Beispiel sagen „Hallo, meine Traurigkeit (Wut, Ärger usw.), ich sehe und spüre dich, und ich erlaube dir, da zu sein. Du darfst sein.“

Komme dann in eine tiefe Yogaatmung, atme vollständig in dein Gefühl ein und aus. Lasse die Atmung sich intuitiv vertiefen. Mit Hilfe deiner Atmung schaffe dir innerlich Raum, so als würde sich das Gefühl von innen heraus ausdehnen. Mit der Ausatmung lasse los. Entspanne dein Bewusstsein in deine Empfindungen hinein.

Betrachte dich selbst mit einem wohlwollenden, liebenden Blick und gehe inner-

lich in die Haltung der Annahme und des So-Sein – Lassens. Alles was in dir ist, darf sein.

Mache diese Übung für 5 - 10 Minuten. Immer, wenn deine Aufmerksamkeit beginnt zu wandern, komme wieder zu deiner Atmung und Beobachtung zurück.

Wenn du eine Stufe weiter gehen möchtest, frage dein Gefühl, was es dich lehren möchte.

Wenn du entdeckst, dass dir ein bestimmtes Gefühl gerade gut tut, wie zum Beispiel die Freude, dann lade es ganz bewusst ein. z.B. Ich atme ein ... Freude ... ich atme aus ... Freude.

Durch die liebevolle Aufmerksamkeit, die du zum Gefühl fließen lässt, kann sich in dir und zu der Beziehung zu dir selbst etwas wandeln. Sei offen für neue Empfindungen und Erkenntnisse.



Yoga - ein Akt der Selbstliebe

„Der Körper muss zuerst in seiner Anspannung nachlassen, sich zu einem Gefäß öffnen, in das Freude und Glückseligkeit von innen kommend erfüllend strömen können“ (GLL Bregenz, Vorarlberg).

Indem ich die Yogapraxis dazu nutze, mich intensiv mit dem zu beschäftigen, was gerade in mir ist und nicht dazu, das hervorzurufen, was gerade sein sollte, wandelt sich die Perspektive. Ich nutze die Yogamatte als geschütztes Übungsfeld, um Lebensweisheiten einzuüben, damit sich mir dann im täglichen Leben neue Handlungsoptionen bieten können.

So begeben sich zum Beispiel in eine Körperstellung, die mich herausfordert und die zu halten in mir unangenehme Empfindungen, jedoch keine Schmerzen hervorruft. Die erste Reaktion meines Geistes ist meist typisch, eigentlich will ich Spaß haben, doch dieses Gefühl macht mir gerade kein Vergnügen, also ist der erste Impuls natürlich „Ich will raus aus der Haltung!“. Doch was passiert, wenn ich dieses Fluchtgefühl zwar wahrnehme und die Asana dennoch unverändert beibehalte? Meist beginnt der Geist, sich dann zu entspannen, denn ich

habe mich ja entschieden, noch etwas länger in der Stellung zu bleiben.

Auf die Frage, was mir die Situation jetzt erträglicher machen würde, kommt ganz oft: Entspanne deinen Atem oder jene Muskeln, die du momentan nicht brauchst. Atmen und Annehmen - und immer, wenn der Geist wieder flüchten möchte („Was hat das eigentlich für ein Sinn?“ usw.): Bewusst bleiben, atmen - und plötzlich ändert sich etwas in mir. Eine neue Ebene meiner Wahrnehmung entsteht ... ein Raum öffnet sich, in dem ich nicht mehr hilflos den äußeren Umständen ausgeliefert bin, sondern meine Schöpferkraft erfahren kann. So schenke ich mir und meinem Körper jeden Tag aufs Neue Aufmerksamkeit und Raum, sich auf allen Ebenen auszudrücken. Aufmerksamkeit ist eine Form der Liebe.

Und da, wo Liebe fließt, öffnet sich ein Raum in unserem Herzen und in unserem ganzen Sein, in dem die Freude am Leben einfach fließen kann. Ich wünsche dir viel Freude beim Ausprobieren der beschriebenen Übung und dass du neben der Schwere im Leben immer einen Raum in deinem Inneren öffnen kannst, der dir Freiheit zu wählen schenkt!

Die Autorin

Mag. Christina Fischer- Jürgens ist Yogalehrerin, Sozialarbeiterin, Gestaltpädagogin und Lebensberaterin. Sie verbindet Yoga mit den Elementen der gestaltorientierten Lebensberatung und Ritualbegleitung und unterstützt damit Menschen, in seelischen Veränderungsprozessen ihren ureigenen Weg zu entdecken. wandelzeit.at



Ayurveda für die Wechseljahre

Ein Beitrag von Iris Halbweis-Weiland



An ihnen kommt keine Frau vorbei: Die Wechseljahre! Sie sind nach der Pubertät die zweite große hormonelle Umstellung im Leben jeder Frau. Die Produktion der Sexualhormone geht zurück und bei den meisten Frauen setzt zwischen 45 und 55 Jahren der Wechsel ein. Viele Frauen leiden in dieser Zeit unter mehr oder weniger starken Beschwerden oder Befindlichkeitsstörungen.

Mit dem Wechsel beginnt ein neuer Abschnitt im Leben der Frau: eine umfassende Neuorientierung auf körperlicher, geistiger und seelischer Ebene. Die körperliche Fruchtbarkeit wird zu Gunsten der geistigen Fruchtbarkeit geopfert. Dies geht oftmals mit einem intensiven Bewusstwerdungsprozess einher. Alte Muster, belastende und die eigene Entwicklung nicht mehr förderliche Lebensumstände, Partnerschaften oder Arbeitssituationen werden hinterfragt. Die Frau hat nun, da die Kinder meist schon aus dem Haus sind, Zeit, ihre eigenen Bedürfnisse wahrzunehmen und sich neu auszurichten. Das kann für das Umfeld befremdlich sein, wenn eine Frau plötzlich nicht mehr nur für die anderen da ist, sondern sich selbst in den Vordergrund stellt. Oftmals lange unterdrückte Gefühle, erlittene Kränkungen oder Nicht-Gelebtes können nun an die Oberfläche kommen und möchten angeschaut und geheilt werden. Viele Frauen lernen in dieser Zeit – vielleicht das erste Mal im Leben – sich und ihren Körper

so zu akzeptieren wie er ist. Durch dieses neue Körperbewusstsein kommt es auch zu einem neuen Erleben der Sexualität. Die Frau spürt und artikuliert auch auf der sinnlichen Ebene, was ihr Freude bereitet.

Die Wechseljahre sind eine kritische Phase im Leben einer jeden Frau – Pitta und Vata prallen aufeinander – und oft fliegen ordentlich die Funken! Aus ayurvedischer Sicht ist der Wechsel das Ende der Pitta-Phase. Dieser kraftvolle Lebensabschnitt hat mit der ersten Menstruationsblutung begonnen und endet nun mit der letzten Blutung. Die Wechseljahre und das Alter werden von Vata dominiert. Vata ist unter den drei Doshas das am schwersten greifbare. Gebildet aus Luft und Äther ist es trocken, rau, leicht, kalt, beweglich und feinstofflich und steht für Bewegung und Wechselhaftigkeit, aber auch Kreativität, Sensibilität und Spiritualität. Die Frau vollzieht in den Wechseljahren also die Transformation von der taffen Macherin zur weisen, spirituellen Frau.

Wechseljahre – Geburtsvorbereitung der anderen Art

Grundsätzlich kann man sagen: Je unausgeglichener die Konstitution ist, desto stärker fallen die Symptome in den Wechseljahren aus.

Durch unzuträgliche Lebensstil- und Ernährungsgewohnheiten kann es zu einer oft über lange Zeit bestehenden Erhöhung der Doshas kommen. Dieser Dosha-Überschuss zeigt sich schon in jüngeren Jahren zum Beispiel in allerlei Frauen-Beschwerden (siehe auch den Artikel zu Menstruationsbeschwerden in der letzten YogaVision).

Allerspätestens ab dem 40. Lebensjahr sollte Frau sich auf den bevorstehenden neuen Lebensabschnitt vorbereiten – ganz so wie man sich in der Schwangerschaft auf die Geburt des Babys bewusst vorbereitet.

Was heißt das nun für dich? Grundsätzlich ist es gut und wichtig, deine eigene Konstitution zu kennen und deinen Ernährungs- und Lebensstil danach auszurichten. Bist du also eine feurige Pitta-Frau, dann achte darauf, eine Pitta-ausgleichende Ernährung zu dir zu nehmen und dein Feuer einerseits zu leben (im Beruf, beim Sport...) und andererseits zu transformieren (mittels Yoga und Meditation). Bist du eine sensible, träumerische Vata-Elfe, dann ernähre dich Vata-ausgleichend und achte bei all deinem Tun auf unbedingte Regelmäßigkeit und gönne dir genug Ruhe. Bist du eine robuste, starke Kapha-Frau, dann befolge eine Kapha-ausgleichende Ernährung und bring genug Bewegung und Feuer in dein Leben – regelmäßiger Sport ist ein Muss für dich.

Denn wer schon vor Beginn der Wechseljahre darauf achtet, in seiner eigenen Mitte, also im eigenen konstitutionellen Gleichgewicht, zu bleiben, erspart sich viele Beschwerden. Achte also spätestens ab 40 verstärkt auf die Signale deines Körpers, um auftretende Schwankungen rasch auszubalancieren.

Nimm nun ein Blatt Papier zur Hand und schreibe alle Wechseljahresbeschwerden, die dir zu schaffen machen, auf und schau dann in nachfolgender Liste nach, welche Dosha dafür verantwortlich sind und was du selbst zum Ausgleich machen kannst.

Je nachdem, welcher Konstitutionstyp du bist und welches Dosha gerade bei dir erhöht ist, wirst du unterschiedliche Symptome entwickeln.

Die Vata-Konstitution im Wechsel

Für Vata-Frauen ist der Wechsel eine große Herausforderung. Vata ist wie der Wind und befördert immer neue Beschwerden an die Oberfläche. Alles ist in Aufruhr – vor allem geistig und auch körperlich lässt die Kraft nach. Je mehr Vata in der angeborenen Konstitution vorhanden ist und/oder sich schon vor den Wechseljahren als Störung im Körper manifestiert hat, desto heftiger können die Symptome ausfallen

Symptome eines Vata-Ungleichgewichtes

- Erschöpfung
- Ängstlichkeit, Panikattacken
- Nervosität/Unruhe

- Depressionen
- oft extreme Stimmungsschwankungen
- Schlaflosigkeit und Schlafstörungen
- sehr unregelmäßige Blutungen – oft monatelang nicht und dann alle zwei Wochen
- wechselhafte, trockene Hitzewallungen
- Kältegefühl, Kälteschauer
- nervöses Herzstolpern
- Verstopfung
- Trockenheit der Scheide und Schleimhäute
- Verlust der Hautelastizität
- Gelenkschmerzen
- Migräne

Die Pitta Konstitution im Wechsel

Pitta-Frauen leiden am meisten unter körperlichen und emotionalen Hitzewallungen. Ihr ganzes Feuer schießt ihnen regelrecht aus den Poren und sie erleben zum Teil mehrere Hitzeschübe pro Stunde. Auch nachts wachen sie schweißgebadet auf und müssen Bettwäsche und Nachthemd wechseln. Sie sind oft sehr gereizt, streitsüchtig und gehen schnell hoch – wie ein pfeifender Kelomat!

Symptome eines Pitta-Ungleichgewichts

- Hitzewallungen mit Schweiß – oftmals mit starkem Geruch
- Sensibilität gegenüber verschiedensten Reizen (Geräusche, Gerüche, ...)
- sehr starke Blutungen
- Brenn- und Hitzegefühle am ganzen Körper – Haut, Unterleib

- Hautausschläge, Pickel
- Intoleranz gegenüber Hitze und Sonne
- Bluthochdruck und blutdruckbedingte Kopfschmerzen

Die Kapha-Konstitution im Wechsel

Kapha-Frauen leiden in der Regel am wenigsten unter Wechselbeschwerden. Was ihnen zu schaffen macht, ist die durch den trägen Stoffwechsel hervorgerufene Gewichtszunahme und diese macht sie dann immer träger. Dazu kommen Ansammlungen der Körperflüssigkeiten und das führt zu Ödemen und Lymphstauungen. Kapha-Frauen neigen auch zu Sentimentalität und Traurigkeit.

Symptome eines Kapha-Ungleichgewichts

- Gewichtszunahme
- träger Stoffwechsel
- Trägheit, Müdigkeit
- Wasseransammlungen
- Pilzinfektionen
- Lethargie und Depressionen

Was kannst du nun selber tun? Je nachdem, welche Symptome sich bei dir zeigen, versuche über deinen Lebensstil und deine Ernährung das dafür verantwortliche erhöhte Dosha auszugleichen.

Wärme, Ruhe und Regelmäßigkeit bei Vata-Beschwerden

Das allerwichtigste für Vata-Konstitutionen und bei Vata-Überschuss ist Regelmäßigkeit! Bringe Regelmäßigkeit in deinen Tagesablauf und deine Ernährung. Iss also zu regelmäßigen Zeiten, lass keine Mahlzeit ausfallen und faste auch nicht! Gönn dir mindestens acht Stunden Schlaf, geh immer zur gleichen Zeit zu Bett und steh immer zur selben Zeit auf – es wird dir schwerfallen, aber sehr gut tun!

Gönn dir während des Tages genug Ruhepausen und übertreibe es beim Sport nicht. Ruhiges, entspannendes Yoga, Yin Yoga, eine lange Endentspannung und sanftes ausgleichendes Pranayama; Meditation und Fantasiereisen sowie gemütliche Waldspaziergänge beruhigen dein Vata.

Befolge eine Vata-reduzierende Ernährung: koche selbst und frisch, iss nur warme und gekochte Mahlzeiten von süßem, etwas salzigem und etwas saurem Geschmack. Deine Mahlzeiten sollen dich nähren und kräftigen – iss also keine Fertigprodukte und nur sehr wenig Rohkost. Verzichte unbedingt auf Stimulanzien wie Kaffee, Schwarztee, Alkohol und Nikotin.

Eine warme Gewürzmilch mit Zimt, Nelken, Safran, Sternanis und Ingwer sowie ausreichend Rohrzucker kräftigt und beruhigt dich abends.

Sanfte Berührungen, umhüllende, regelmäßige Ölmassagen und Ölbäder sowie zärtliche, intime Begegnungen beruhigen dein Vata.

Kühlen, kühlen, kühlen... bei Pitta-Überschuss

Pitta-Frauen leiden am stärksten unter Hitzezwallungen. Ihr überschüssiges Feuer sucht sich einen Weg nach draußen. Lass also regelmäßig Dampf ab – am besten beim Sport: Laufen, Schwimmen im kühlen Wasser, Radfahren oder Mannschafts- oder Kampfsport eigenen sich besonders gut.

Folge unbedingt einer Pitta-reduzierenden Ernährung. Iss regelmäßig – und lass keine Mahlzeit ausfallen. Die Speisen und Nahrungsmittel sollten von süßem, bitterem und etwas herbem Geschmack und kühlender Qualität sein wie Gurken, Zucchini, Blattgemüse, frische Kräuter, bittere Salate, knackig gedünstetes Gemüse.

Verzichte unbedingt auf alles Saure, Salzige, Erhitzende und Scharfe wie z. B. Fermentiertes und Eingelegtes, saure Früchte, Tomaten, Kaffee, Alkohol, rotes Fleisch, Meerwasserfische und Meeresfrüchte.

Auf Zimmertemperatur abgekühlte Tees aus Koriandersamen, Fenchel, Kreuzkümmel, Frauenmantel oder Rosenknospen tun dir gut.

Kühlende Fußbäder am Abend und kühle Rosenwasserpads auf die Augen sowie kräftige, beruhigende Ganzkörper- und Kopfmassagen mit Pitta-reduzierendem Öl beruhigen dein inneres Feuer.

Praktiziere einerseits forderndes Yoga, um Dampf abzulassen und beruhige mit kühlendem Sitali Pranayama, Meditation und Yin Yoga dein aufwallendes Pitta.

Bewegung, Bewegung, Bewegung zum Kapha-Ausgleich

Kapha-Frauen haben in den Wechseljahren häufig mit Gewichtszunahme und Wassereinlagerungen zu kämpfen. Hier hilft eine strikte Kapha-reduzierende Ernährung und VIEL Bewegung!

Deine Mahlzeiten sollten warm, leicht und trocken und von scharfem, bitterem und herbem Geschmack sein. Falls du morgens keinen Hunger hast, lass das Frühstück aus und faste bis zu Mittag. Deine Mahlzeiten sollten überwiegend aus Blattgemüse, viel gedämpftem Gemüse, wenig weißem Fleisch, Hülsenfrüchten und wenig vollwertigen Kohlehydraten bestehen.

Verzichte auf Zwischenmahlzeiten und bring etwas Feuer in deine Speisen mit Chili, Ingwer und Pfeffer. Verzichte auf alles Süße, Salzige, Schwere, Fettige, Frittierte und Kalte sowie auf Milch- und Milchprodukte.

Um Kapha in Balance zu halten, empfehlen sich regelmäßige Fasttage. Ein tägliches Sport- und Bewegungsprogramm, bei dem du ordentlich ins Schwitzen kommst, ist ein unbedingtes MUSS.

Die Autorin

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

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

Internet: irisweiland.at

Allgemeine Tipps

Sobald sich die ersten Wechseljahressymptome zeigen, ist es empfehlenswert, eine gute und längere Panchakarma-Kur zu absolvieren, um die Doshas auszugleichen und den Körper zu stabilisieren.

Regelmäßige (2-3x/Woche) Ganzkörpermassagen mit Sesamöl- oder Konstitutionsöl und regelmäßige, frisch gekochte und warme Mahlzeiten von allerbesten Qualität nähren und stabilisieren den Körper und balancieren ein erhöhtes Vata aus.

Regelmäßiges Yoga, Pranayama und Psychohygiene in Form von Meditation und Reflexion helfen, aufkommende alte Themen aufzuarbeiten.

Buchtipps:

Dr. med. Christiane Northrup: Die Weisheit der Wechseljahre. ZS Verlag GmbH

Kerstin Rosenberg, Petra Wolfinger: Mit Ayurveda durch die Wechseljahre. Südwest Verlag



Dr. Wald als Therapeut:

Waldbaden als Medizin

Ein Beitrag von Mag. Angelika Gierer

Fotos: Rubina Schreidl



Zur Ruhe zu kommen ist die größte Herausforderung unserer rasant digitalisierten Welt. In Japan ist der Wald (Shinrin) lange schon Kraft spendender Lebensraum und Shinrin Yoku (Waldbaden) staatlich geförderte Therapie für reizüberflutete Multitasker. Was wir von den Japanern lernen können, beschreibt eine erfahrene Expertin.

Aufgrund vieler Krankheits-, Todes- und Suizidfälle förderte das japanische Landwirtschaftsministerium ein millionenschweres Forschungsprogramm. Seit 40 Jahren forschen Forstwissenschaftler und Mediziner daran, die Wirkkräfte des Waldes nachzuweisen. Mit Erfolg! Demzufolge wurde die von Dr. Qing Li entwickelte Shinrin-Yoku-Methode sogar ins Gesundheitsprogramm übernommen.

Was versteht man unter Shinrin Yoku?

Shinrin Yoku wird gerne mit Wald(luft)baden übersetzt. Darunter versteht man das bewusste, absichtslose, langsame Eintauchen in die Atmosphäre des Waldes. Man schlendert, man bleibt stehen, setzt sich mal hin, man ruht und spürt. Eine Waldbaden-Gruppe bewegt sich meist weniger als einen Kilometer in der Stunde. Dabei geht es um Wahr-

nehmungsschulung und Sinnesstärkung: Weicher Untergrund. Harziger Duft. Sanftes Raunen. Erdige Frische. Grün statt Rot sehen. Shinrin Yoku ist wie eine Brücke. Indem es unsere Sinne öffnet, überbrückt es die Kluft zwischen uns und der Natur.

Die Biophilia-Hypothese

Fast jeder Mensch weiß, wie gut ein Waldspaziergang tut. Aber nicht jeder weiß, welchen Effekt das „Vitamin N“ – die Natur – tatsächlich hat. Biophilia nennt man die These, dass Menschen ein angeborenes Bedürfnis haben, mit der Natur in Verbindung zu treten. Das Wort kommt aus dem Griechischen und bedeutet: „Liebe zum Leben und allem Lebendigen“. In der Natur fühlen wir uns wohl. Weil wir den größten Teil unserer Zeit auf der Erde in ihr verbracht haben, sind wir genetisch darauf programmiert, uns mit der Natur zu

verbinden und profitieren davon, während unsere Gesundheit leidet, wenn wir ihr entfremdet sind. Es ist wie eine Intuition oder ein Instinkt. Das japanische Wort Yugen beschreibt das umfassende Gefühl, das uns die Schönheit und das große Geheimnis des Universums verleiht. Für Zen-Buddhisten ist die heilige Schrift in die Landschaft geschrieben. Die Welt der Natur selbst ist das Buch Gottes.

Achtsamkeit

Das Glück des Moments lässt sich trainieren wie ein Muskel. Der Wald ist dafür das

perfekte Fitnesscenter. Achtsamkeitspraxis wird oft als das Herz buddhistischer Meditationsformen bezeichnet. Dazu muss man wissen, dass das Wort für Herz in fast allen asiatischen Sprachen, das gleiche ist wie das Wort für Geist (Mind). Wer das englische Mindfulness richtigerweise mit Herzlichkeit übersetzt, versteht, worum es geht.

“Du kannst die Wellen nicht anhalten, aber du kannst lernen zu surfen.“

Jon Kabat-Zinn

Wirkungen des Waldbadens

Die WHO nennt Stress die Epidemie des 21. Jahrhunderts. Die gute Nachricht: So wie der Wald die Luft und das Wasser reinigt, so ermöglicht er dem Menschen, Körper und Geist zu reinigen und zu heiligen. Waldluft ist voller heilsamer Essenzen. Studienergebnisse aus Japan und Korea bestätigen, dass insbesondere die Terpene (Duftvokabel der Bäume), unser Immunsystem stärken und die Ausschüttung von Glückshormonen anregen. So konnte Dr. Qing Li, Medizinprofessor an der Nippon Medical School in Tokio, nachweisen, wie Shinrin Yoku dabei hilft, von der Heilkraft des Waldes zu profitieren. Waldbaden kann

- den Blutdruck senken
- Stress, Sorgen und Depressionen lindern
- die Gesundheit des Herz-Kreislauf- und Stoffwechselsystems fördern
- den Blutzuckerspiegel senken
- Konzentration und Gedächtnis verbessern
- die Stimmung heben
- Schmerzschwellen erhöhen
- Energie und Tatkraft fördern
- durch die Zunahme der natürlichen Killerzellen (NK-Zellen) das Immunsystem stärken: Bereits ein Tag im Wald kann die Abwehrzellen im Blut um bis zu 40 % steigern. Die Wirkung hält laut Studien 7 – 14 Tage an.
- die Produktion von Anti-Krebs-Proteinen erhöhen
- bei der Gewichtsreduktion helfen
- den Schlaf verbessern
- weder Arzt noch Medizin ersetzen

Shinrin Yoku eignet sich somit hervorragend für komplementärmedizinische Behandlungen.

ShinrinYoga - Eine neue Form des Waldbadens

ShinrinYoga (dt. Wald-Verbindung) geht einen Schritt weiter und verbindet Achtsamkeitsübungen mit sanften Elementen aus dem Yoga. Die Qualitäten Stille und Entschleunigung begleiten das Wechselspiel aus aktiver Übung und passiver Wahrnehmung der Leichtigkeit des Seins. Der Luxus eines völlig leistungs- und sportfreien Rahmens legt den Fokus auf die Füße, während die Atmung als Schlüssel für Präsenz und innere Ruhe dient. So kann das achtsam-yogische



Wald-Erleben in einer zutiefst empathischen Verbundenheit und in einem berührenden Glücksgefühls des Angekommenseins münden. Selbst Meditationsneulinge bekommen dabei Appetit auf Meditation.

Warum wird „Waldbaden nach Shinrin-Yoga“ gerne in der Gruppe praktiziert?

Das Innehalten und Verweilen in einer bestimmten Übung ist selbst für Meditationserfahrene oftmals eine Herausforderung. Die digitale Sogwirkung verwickelt uns Menschen zunehmend im Verstand und damit aus

unserem angstbesetzten Mangeldenken im ständigen Tun, sodass für passives Wahrnehmen wenig Platz ist. In einem vorgegebenen Rahmen und insbesondere in einer Gruppe ist das deutlich einfacher. Die Anleitung eines ausgebildeten Waldbaden-Trainers ist hilfreich, um zur Ruhe zu kommen. Manch einer erfährt hier erstmals einen meditativen Zustand. Doch auch Meditationserfahrene können dem Gruppen-Erlebnis eine besondere Tiefe aus freudvoller Verbundenheit mit allem Sein abgewinnen. Was die Teilnehmer besonders schätzen, ist das Wechselspiel aus nicht-sichtbaren Gruppen-Phänomenen und dem Zauber des ALL-EIN-SEINS.



Tipps fürs eigene Leben

1. Komm mit der Aufmerksamkeit in deine Füße. Erforsche deine Art, dich fortzubewegen. Kein Ziel. Lass dich treiben, langsam und mäandernd.
2. Folge deinen körperlichen Impulsen! Weniger ist mehr!

3. Verbinde dich über deine Atmung mit der Natur! Sie ist der Schlüssel für deine Liebesbeziehung zum Leben.
4. Entdecke mit allen Sinnen, wertfrei und akzeptierend: Hören, Riechen, Schmecken, Tasten, Sehen, Gleichgewicht, Körperempfindungen, Intuition (Baum-Kommunikation)
5. Dem passiven Aspekt des Seins Raum geben. Raus aus der Leistung. Rein in die Inspiration, in die Wahrnehmung von Fülle und Vollkommenheit – in dir und um dich!

Schließlich: Was man lieben gelernt hat, will man nicht mehr zerstören. Die Erde ist nichts anderes als unser größerer Körper. Die Anbindung an eine größere Dimension wird erfahrbar.



Buchtipps:

Dr. Qing Li: Die wertvolle Medizin des Waldes – Wie die Natur Körper und Geist stärkt

Clemens Arvay: Der Biophilia Effekt – Heilung aus dem Wald

Maximilian Moser & Erwin Thoma: Die sanfte Medizin der Bäume

Peter Wohlleben: Das geheime Leben der Bäume

Filmtipp:

ARTE – Unsere Wälder – Die Sprache der Bäume

Die Autorin

Mag. Angelika Gierer ist Yogalehrerin und Waldbaden-Ausbildnerin mit Weiterbildungen in Psychologie, Philosophie, Achtsamkeitstrainings nach Florian Palzinsky, MBSR, Vipassana und zahlreicher körperbetonter Yogastile wie Faszienyoga, Kundalini, Anusara, Acro-Yoga u.v.m.

„Je näher der Mensch an seiner Natur, desto kreativer und lustvoller seine performance. Carpe Momentum!“ www.shinrinyoga.at



Die Reiter-Stellung

Ashva Sanchalanasana

Ein Beitrag von Clara Satya Bannert



Om bhanave namaha – Gruß Ihm, der Licht bringt!

Die Reiterstellung heißt im Sanskrit Ashva Sanchalanasana. Ashva ist das Pferd, sanchalan heißt Bewegung, schreiten, steigen. Asana ist wörtlich „der Sitz“, im weiteren Sinne werden damit alle Körperübungen im Yoga bezeichnet.

Diese Asana ist Teil des klassischen Sonnengrußes unter anderem in der Tradition des Sivananda-Yoga. Die Reiterstellung kann aber auch als einzelne Asana geübt werden, was den Vorteil hat, dass sie länger gehalten werden kann. Sie bildet einen guten Ausgleich, wenn man viel Zeit im Sitzen verbringt, wodurch vor allem die Iliopsoas-Muskeln und die Oberschenkelvorderseiten verkürzt sein können.

Wirkungen der Reiterstellung

In dieser Asana werden im hinteren Bein die Oberschenkelvorderseite, die Leiste und der tiefe Hüftbeuger (Musculus iliopsoas – Lenden-Darmbeinmuskel) gedehnt, im vorderen Bein die Gesäßmuskulatur (insbesondere der Musculus piriformis, ein tiefer Gesäßmuskel).

Die Reiterstellung schult außerdem das Gleichgewicht, wirkt kräftigend auf die Beinmuskulatur, fördert die Stabilität und steigert die Beweglichkeit in den Hüftgelenken.

Vorbereitung

Am besten wird die Reiterstellung während der Yogapraxis erst dann geübt, wenn der Körper bereits aufgewärmt ist. Da die tiefe Skelettmuskulatur bei Dehnung erst einmal reflektorisch zusammenzieht und um bei der Dehnung auch die tiefe Körperfaszie zu erreichen, ist es notwendig, die Stellung für mehrere Atemzüge zu halten; die Haltedauer sollte dabei langsam durch regelmäßiges Üben gesteigert werden.

Durchführung

1

Beginne im Kniestand, im hinteren Drittel deiner Yogamatte. (Bild rechts)

2

Bringe nun dein linkes Bein nach vorne und stelle den Fuß vorne ab. Achte darauf, dass du das Knie gut zentriert über dem Sprunggelenk ausbalancierst.

3

Schiebe das rechte Knie etwas weiter nach hinten, so dass es hinter dem Hüftgelenk auf der Matte ruht. Hier kannst du die Intensität der Dehnung bestimmen: Je weiter du das Knie nach hinten schiebst, desto stärker wird die Dehnung im Oberschenkel. Den rechten Fuß kannst du am Boden ablegen, die Zehen zeigen nach hinten.



4

Aktiviere deinen Beckenboden und die Bauchmuskeln, indem du den Nabel sanft Richtung Wirbelsäule ziehst. So vermeidest du, ins Hohlkreuz zu kommen.

5

Für die klassische Reiterstellung lasse die Fingerspitzen links und rechts vom linken Fuß den Boden berühren, ohne dein Gewicht voll auf die Hände zu stützen. (Bild unten)

6

Die Wirbelsäule findet vom Steißbein bis zum Nacken Länge, der Kopf bildet die natürliche Verlängerung der Wirbelsäule, der Blick ist auf einen Punkt etwa ein Meter vor der Yogamatte gerichtet.

7

Verweile nun in dieser Position einige Atemzüge, atme tief und gleichmäßig und erlaube dem Körper mit jeder Ausatmung noch etwas tiefer in die Dehnung zu gehen, die rechte Leiste sinkt dabei weiter Richtung Boden. Halte die Position so lange, wie es dir angenehm ist.



Stellung verlassen

Komme nun langsam wieder in den Kniestand und setze dein Gesäß zurück auf die Fersen, lege dann deinen Oberkörper auf den Knien ab und komme in die Stellung des Kindes. Die

Arme kannst du vor dem Kopf oder entlang der Unterschenkel am Boden ablegen. Hier kannst du der Übung nachspüren, bevor du dann das rechte Bein nach vorne stellst und die Übung auf dieser Seite wiederholst.

Variationen

1 Oberkörper aufgerichtet

Richte den Oberkörper auf und bringe die Hände auf das vordere Knie. Lasse auch hier wieder die Wirbelsäule lang werden und die hintere Leiste Richtung Boden sinken.



2 Flow

Einatmend bringe die Arme seitlich über den Kopf.

Ausatmend drehe dich mit langer Wirbelsäule zur Seite: Wenn du mit dem rechten Fuß vorne stehst, drehe dich nach rechts, wenn du mit dem linken Fuß vorne stehst, nach links. Die Hände werden wie abgebildet auf dem vorderen Knie und am unteren Rücken abgelegt:



3 Drehung

Wenn du mit dem rechten Fuß vorne stehst, lege die linke Hand flach auf Höhe des rechten Fußes am Boden ab, öffne den Oberkörper zur rechten Seite und strecke den rechten Arm senkrecht nach oben.



4 Hinterer Fuß angehoben

Als fortgeschrittene Variation kannst du den hinteren Fuß vom Boden abheben und eventuell den Fuß mit der Hand umfassen, um die Dehnung in der hinteren Leiste und im hinteren Oberschenkel noch zu vertiefen.



Mögliche Hilfsmittel

- Eine Unterlage (Polster, Decke) unter das hintere Knie legen.
- Blöcke zum Aufstützen der Hände.

Mögliche Fehler

- Der Winkel im vorderen Knie ist zu spitz, das heißt, das Knie ist vor dem Sprunggelenk, dadurch kommt zu viel Gewicht auf das vordere Knie.
- Das Kinn wird nach vorne gestreckt, der Kopf angehoben, dadurch wird der Nacken gestaucht.
- Hohlkreuz: durch aktives Anspannen von Beckenboden und Bauchmuskeln kann dies vermieden werden.
- Rundrücken: wenn die Hände den Boden nicht berühren können, kannst du entweder die aufrechte Variante üben oder die Hände auf Blöcken ablegen.

Gegenanzeigen

- Bei Beschwerden in den Kniegelenken sollte diese Übung vermieden werden bzw. entsprechende Hilfsmittel (Decke, Polster) eingesetzt werden.
- Bei akuten Ischiasbeschwerden oder anderen Beschwerden im unteren Rücken ist ebenfalls Vorsicht geboten.
- Diese Übung sollte nach dem dritten Schwangerschaftsmonat sowie kurz nach Operationen im Bauchraum nicht durchgeführt werden.

Generell ist, wie bei allen Yogaübungen, auch in der Reiterstellung ein sanftes und achtsames Üben ausschlaggebend. Spüre gut in deinen Körper hinein und achte auf seine Signale.

Die Autorin

Clara Satya Bannert ist als Yogalehrerin und Ernährungstrainerin im Bezirk Baden bei Wien tätig und bietet Yogakurse und Workshops sowie Meditationsunterricht an. Außerdem leitet sie InnerJoy-Seminare in Kooperation mit der Yoga-Akademie Austria. www.yorosa.at



ZERT. YOGA-LEHRER-AUSBILDUNG

mit Gerlinde Kaltenbrunner Yoga-Akademie Austria zertifiziert

Das Besondere:

- » abwechslungsreiche und praxisorientierte Gestaltung durch sehr erfahrenes und kompetentes Ausbilder-Team
- » mit geführten Outdooreinheiten (z.B. am Berg)
- » in Verbindung mit Sporteinheiten (Kraft- und/oder Ausdauersport)
- » inkl. Lehreinheiten von Gerlinde Kaltenbrunner bzgl. „Die Innere Dimension des Bergsteigen“

Start November 2020 / Ende Oktober 2021

- » Ausbildung an Wochenenden (Start- und Abschlußmodul jeweils 3,5 Tage)
- » an zwei Ausbildungsorten: am Attersee (Seehotel Häupl/Seewalchen) und in Wien (AHOM-Center in Mauerbach)



INFOTAGE:

» Attersee: 17.9.2020, 18-21 Uhr, Seehotel Häupl/Seewalchen am Attersee

» Wien: 24.9.2020, 18-21 Uhr, AHOM-Center in Mauerbach

Infos auch unter +43699 108 108 01

TATTVA heißt Wahrheit. Ziel ist es, die goldene Brücke, zwischen unserem Innersten und den nach außen gerichteten Aktivitäten, zu stärken.

» Alle Informationen auf www.tattva.at

Nr. 26 | Mai 2020



Gerlinde Kaltenbrunner

Manfred Jericha

Georg Höchsmann

Claudia Schönbauer

Yoga-Meditation

Eine Einführung

Ein Beitrag von Michael Kissener



Im Verständnis der tantrisch geprägten Yoga-Strömungen ist die gesamte menschliche Persönlichkeit - Körper, Gefühlsleben und Denken - ein Tempel des Göttlichen, ein Wohnort der freien, unbegrenzten und immer vollständigen transzendenten Seinsnatur. Egobezogene Wünsche, Abneigungen, Widerstände und Vorstellungen von ‚richtig‘ und ‚falsch‘ sowie das darauf beruhende Handeln gestalten diesen Tempel zu einem Ort dualistischer Gegensätze und Konflikte.

Meditation ist das Bemühen, seine Persönlichkeit wieder zu einem Tempel der innewohnenden ‚Göttlichkeit‘, seiner klaren inneren Seinsnatur zu gestalten - zu einem Instrument, durch das die innere Vollständigkeit und Klarheit wieder ungehindert zum Ausdruck kommen kann.

Yoga ist Meditation

Die großen Lehrer aus der Yoga-Tradition bezeichnen Yoga in all seinen Aspekten als Meditation. Sie sagen Yoga ist Meditation. Gleichgültig, ob man Asanas praktiziert, ob man mit dem Atem oder rein geistig übt - es ist immer eine Praxis des achtsamen Erlebens, des vertiefenden Erforschens und der achtsamen Arbeit an einer heilsamen inneren Veränderung.

In der Praxis werden zuerst Achtsamkeit und Bewusstheit auf der physischen Ebene entwickelt. In der praktischen Umsetzung bedeutet das z.B. Asana-Praxis nach dem Grundprinzip prayatna-shaithilya (das Prinzip des ‚Lösens der Anstrengung‘ - siehe Yoga-sutras II.47).

Im weiteren Verlauf wird das Gewährsein schrittweise aus dem physischen in die feineren Bereiche geführt - im Prozess von pratyahara (das Zurückziehen aus der äußeren sinnlichen Erfahrungsebene).

Der Begriff Geist

Der Begriff ‚Geist‘ (englisch: mind) kennzeichnet hier das subtile Instrument der Erkenntnis - das, was uns befähigt, wahrzunehmen, zu denken, zu planen, zu handeln. Dieses geistige Instrument kann sich in verschiedenen Zuständen befinden: zerstreut (kshiptam), träge (mudham), motiviert und mehr ausgerichtet (vikshiptam), vollständig gesammelt (ekagram) oder in völliger Ruhe (nirodham). Den Geist aus den Zuständen der Zerstreutheit bzw. Trägheit in eine zunehmend tiefere Sammlung bis hin zu völliger Stille zu überführen, ist ein zentrales Anliegen der Meditationsschulung im Yoga.

Die vollständige innere Seinsnatur (atman, purusha) wird im Deutschen manchmal auch als das ‚Geistige‘ bezeichnet (als Substantiv - englisch ‚spirit‘) - gemeint ist damit die innerste Wesensnatur, das ‚spirituelle Sein‘. Es wird beschrieben als ‚jenseits‘ des geistigen Instruments, als in sich vollkommen, vollständig und außerhalb dualistischer Bezugspunkte.

Die Yogatradition beschreibt den menschlichen Geist als ein äußerst machtvolleres Instrument, mit einem enormen kreativen Potential. Wie gesagt wird, erschaffen und gestalten wir unsere Erfahrungswelt durch den Geist. Inhalt der Meditations-Praxis ist die Arbeit mit dem Geist als Instrument. Dieses Instrument soll systematisch geschult werden, um so das schöpferische Potential des Geistes bewusst und heilsam zur Entfaltung zu bringen,

um so z.B. fähig zu werden, das eigene Leben heilsam zu verändern und auch in der Welt heilsam und konstruktiv zu wirken.

Meditation: eine Definition (von vielen) - und der Zweck der Meditation

Meditation ist ein geistiges Training - eine Schulung des Instruments des Geistes, um die Qualität und Fähigkeit des Geistes zu verändern.

Diese Schulung dient u.a. dazu:

- **den Geist zu reinigen** - d.h. ihn aus der Gewohnheit der Zerstreutheit, Unruhe bzw. Tendenz zur Trägheit herauszuführen und zunehmend von begrenzenden, belastenden Tendenzen freier zu werden

- **den Geist zu stabilisieren** - d.h. eine stetige Ausrichtung der Aufmerksamkeit zu entwickeln - bis hin zu Einpünktigkeit (ekagrata); als bildliches Beispiel hierfür wird manchmal

Meditation ist ein geistiges Training - eine Schulung des Instruments des Geistes, um die Qualität und Fähigkeit des Geistes zu verändern.

das Licht einer Lampe verwendet, das sich im Raum zerstreut - bündelt man dieses Licht ähnlich einem Laserstrahl, hat das gleiche Licht veränderte Eigenschaften und Wirksamkeit.

Die Ergebnisse einer derartigen Schulung des Geistes sind u.a.:

- zunehmende Entwicklung der Erkenntnisfähigkeit (Einsicht) - man lernt beispielsweise sich selbst auf allen Ebenen menschlichen Daseins besser kennen und verstehen;
- die noch ungenutzten Kapazitäten des Geistes kommen zur Entfaltung - der Geist wird u.a. zu einem Instrument bewusster Lebensgestaltung;
- Vollständigkeit und Transzendenz - die Praxis der Meditation, in individuell angemessenen Schritten entwickelt, kann schließlich die Erfahrung der Vollständigkeit eröffnen, dessen, was uns vom innersten Wesen her ausmacht: wenn man ‚über den Geist hinausgeht‘.

Meditation als Prozess

In technischem Sinn, als Übung, bedeutet Meditation, die Verbindung mit einem ausgewählten Meditationsobjekt aufzunehmen und diese Verbindung aufrecht zu erhalten. Man schult den Geist (nicht ‚sich‘) darin, konstant bei einer Sache zu verweilen.

Formell wird das Üben erst dann als Meditation bezeichnet, wenn diese Verbindung kontinuierlich und frei von Anstrengung aufrecht erhalten werden kann - ‚Meditation ist das kontinuierliche Fließen der Aufmerksamkeit - frei von Bemühung‘.

Die Praxis

Meditation kann nicht ‚gemacht‘ werden. Keine Meditationstechnik kann garantieren, dass wirklich Meditation entsteht. Jede Technik bietet nur eine Übungsstruktur bezogen auf einen spezifischen Inhalt - das Objekt der Praxis, auf das man sich ausrichtet.

Die erstrebte Qualität und Tiefe der Praxis entsteht aus der Entwicklung der Voraussetzungen. Das bedeutet: ein meditativer Zustand entsteht als Ergebnis richtiger Vorbereitung. Darauf weisen die Lehrer der Tradition mit Nachdruck hin. Man setzt sich nicht einfach nur hin und versucht, sich auf einen bestimmten Geisteszustand auszurichten.

Diese Grundlagen zu schaffen - darin besteht daher unsere Aufgabe.

Unsere Ausgangssituation

Wir alle kennen die undisziplinierte, sprunghafte Seite unseres Geistes sehr gut. Laufend neu aufgenommene Sinneseindrücke und innere Reaktionen darauf sowie die ungeklärten Tendenzen unseres Geistes halten ihn in einem derart ‚gestörten‘ Zustand. Ursache dafür sind tief eingeprägte Denk- und Handlungsgewohnheiten, die Ansammlung der noch ungeklärten belastend und begrenzend wirksamen samskaras (Gewohnheiten), vasanas (Grundtendenzen) und kleshas (Grundspannungen). Diese drei könnte man scherzhaft auch als die ‚Karma-Bande‘ bezeichnen.

All die ungeklärten Aspekte des Geistes bilden die zentralen Hindernisse für die Entwicklung

der Meditation. Sobald man begreift, dass der von diesen Tendenzen ‚getrübte Geist‘ das eigentliche Problem ist, kann man beginnen, sich darin zu üben, den Geist zu reinigen und zu schulen.

Konkret arbeitet man an der heilsamen Veränderung der Strukturen (Tendenzen) seines Geistes, der tiefverwurzelten begrenzenden Gewohnheiten in der Wahrnehmung, im Denken und Verhalten. Diese ‚Reinigung‘ des Geistes bildet über lange Strecken das zentrale Übungsfeld auf dem Weg der Meditation.

Die Grundlagen der Meditationspraxis

Wie bereits angedeutet, sollte der Aufbau des Übens in geeigneten Schritten erfolgen. Unabhängig davon, zu welchem Meditationsweg man sich hingezogen fühlt: Es gibt allgemeine Grundlagen, die zu erarbeiten sind, damit als Resultat ein Zustand tiefer Meditation entstehen kann. Hier ein kurzer Überblick über die wichtigsten Übungsfelder:

1. Systematische Entspannung des Körpers und des Geistes

Die Fähigkeit, systematisch zu entspannen - auf immer tieferen Ebenen - bildet den Anfang der Meditationsschulung. Der Verständnishintergrund hierfür ist die Erkenntnis, dass einem angespannten Körper ein angespannter Geist zugrunde liegt. Fehlt diese Grundlage, werden die ungelösten Emotionen (also geistige Spannungen) immer wieder die Herrschaft über den Geist übernehmen.

2. Lösung muskulärer bzw. pranischer Blockaden

Im Yoga sind wir gut vertraut damit, warum korrekte Haltung so wichtig ist. Sthira-sukham asanam, eine stabile und angenehm leichte (Sitz-)Haltung wird erreicht durch prayatna-shaithilya - das Lösen der Anstrengung.

Das Ziel der körperlichen Übungen ist u.a. die Fähigkeit, in einer bequemen, stabilen Meditationshaltung über eine genügend lange Zeitspanne beschwerdefrei sitzen zu können.

3. Die achtsame Auseinandersetzung mit dem Atem

Hierbei geht es um die Entwicklung der diversen Aspekte des Atemgewahrseins (pranapana-smriti). Atemgewahrsein gilt als essentieller Aspekt für die Entwicklung der Meditationspraxis. Die Tradition weist darauf hin, dass durch Atembeobachtung der Zugang zu tieferen Ebenen des Bewusstseins möglich wird.



Einige der Aspekte dieses Übens:

- achtsames Erleben und Erforschen des Atems (Atemgewahrsein allgemein);
- eine entspannte, freie Atemweise entwickeln, gemeint ist hier v.a. eine freie Zwerchfellatmung;
- systematische Entwicklung der Atemqualität - man lernt, den Atemfluss ruhig und gleichmäßig zu gestalten und entwickelt schrittweise die verschiedenen Aspekte meditativer Atemregulation.

Resultat dieses Übens ist das unmittelbare, gegenwärtige Erleben - der ‚Geist verweilt im Jetzt‘.

4. Schulung der Achtsamkeit

Die drei oben angeführten Grundlagen sind bereits Aspekte der Schulung der Achtsamkeit (Sanskrit: smṛiti-upaśthana, Pali: sati-paṭṭhana). Es geht um gegenwärtiges, achtsames Erleben, das ‚achtsame Verweilen im Jetzt‘.

Achtsame Selbstwahrnehmung bildet bereits einen Hauptbestandteil der asana-Praxis: das sorgfältige Beobachten seiner selbst in allen Zuständen des Körpers, des Atems und - besonders - des Geistes.

Die Details der Achtsamkeitsschulung werden traditionell in persönlicher Instruktion vermittelt.

Später wird die allgemeine Achtsamkeitsschulung weiterentwickelt als Mittel methodischer Selbsterforschung: das losgelöste Be-

obachten und Erforschen der Strukturen des Geistes (vairāgya-bhavana, ātma-vicāra).

5. Sammlung der Aufmerksamkeit

Sie wird v.a. entwickelt anhand der diversen Aspekte des Atemgewahrseins (prāṇapāna-smṛiti-upaśthana). Beginnend als Teil der allgemeinen Achtsamkeits-Praxis wird sie schließlich spezifisch weiterentwickelt als erster Schritt in der Meditations-Schulung.

Die Praxis des Atemgewahrseins ist verzweigt in viele Arten meditativer Erfahrung, die zunehmend vertiefende Einsichten ermöglichen. Dieses Üben dient u.a. auch dazu, den Geist und die prāṇa-Ströme in einen Zustand des Gleichgewichts zu bringen und zu zentrieren.

6. Arbeit an der Reinigung und Stabilisierung des Geistes

Um die Störungen (durch Gedanken und Gefühle) in der Meditationspraxis zu überwinden, werden außerdem unterstützende Reinigungsübungen einbezogen. Reinigung bedeutet: Man erforscht die Qualität seiner geistigen Tendenzen und verändert sie in Richtung heilsamer, entwicklungsfördernder Strömungen.

Praktisch wird das umgesetzt u.a. durch das Kultivieren der yamas und niyamas (ethische Verhaltensrichtlinien) bzw. der spirituellen Qualitäten wie Freundlichkeit (liebvolle Zuwendung), Mitgefühl, Freude, heitere Gelassenheit und Gleichmut (sie werden auch als ‚göttliche Veranlagungen‘ bzw. Qualitäten bezeichnet, brahmaviharas).

Resultat der Reinigung ist die Stabilität des Geistes - die Fähigkeit zu ununterbrochener Ausrichtung.

Ein integrativer Weg

Diese grundlegenden Übungselemente greifen als integrative Elemente ineinander und werden miteinander entwickelt. Zusätzlich arbeitet man daran, das im Üben Entwickelte und Erkannte im Alltagsleben umzusetzen und eine neue Art des Handelns in der Welt zu entwickeln - ein heilsames und konstruktives Wirken.

Die heilsamen und spirituellen Qualitäten und Fähigkeiten, die sich auf diesem Praxisweg schrittweise entfalten, sollen v.a. in den eigenen Lebensbedingungen zur Entfaltung kommen können. Dabei geht es auch darum, die Gefahr ‚meditierender Egomane‘ zu vermeiden, die durch das Üben nur ihr Ego in pseudospirituelle Dimensionen aufblasen.

Meditation, die nicht das Leben tiefgreifend transformiert, hat wenig spirituellen Wert.

Weitere Schritte

Später werden weitere Aspekte des Übens einbezogen und entwickelt: Praxisformen der spirituellen Ausrichtung (ishvara-pranidhana) u.a. in Form initiatorischer Einführung in Mantra und Yantra sowie spezifischer Konzentrationen, die Entwicklung geistiger Stärke (samkalpa-shakti) und noch weitere vertiefende Aspekte der meditativen Praxis.

Abschließend noch zwei besonders wichtige Elemente für den spirituellen Praxisweg:

Man braucht Geduld mit sich selbst - ehrgeizige Vorstellungen und überzogene Erwartungen sollte man von vornherein loslassen;

Außerdem sollte man unter allen Bedingungen in der Lage sein, heitere Gelassenheit zu bewahren und über sich und seine sichtbarer werdenden Schwächen und ‚Macken‘ lachen zu können. Auf diesem Übungsweg sollte man sich selbst niemals zu ernst oder zu wichtig nehmen!

Der Autor

Michael Kissener ist Meditationslehrer in der Himalaya Tradition des Yoga. Yogalehrer BYO/EYU mit über 40 Jahren Erfahrung in Yoga und Meditation. Gründer und Leiter des Yoga-Zentrums Innsbruck, Aus- und Weiterbildungsschule für Yoga-Lehrende. Intensives Studium der Psychologie und Praxis östlicher und westlicher Weisheitstraditionen. 12 Jahre aktive Mitarbeit in der Europäischen Yoga-Union als Repräsentant für Österreich - u.a. als Leiter der Kommission für die Anerkennung von Ausbildungsschulen. www.yoga-tirol.at



Meditationen für den Alltag

Tonglen

Von Dr. Gilda Wüst



Tonglen ist eine Übung aus dem tibetischen Buddhismus und bedeutet übersetzt „Geben und Nehmen“. Sie beruht auf der Fähigkeit des Herzens, Leid in Freude zu verwandeln.

Leben besteht aus einem ständigen Wechsel von angenehmen und unangenehmen Erfahrungen, von Freude und Schmerz in all ihren Formen. Unser gewohnter Umgang mit unangenehmen Empfindungen besteht oft darin, vor ihnen zu flüchten - zum Beispiel in eine Geschichte über sie, in Unterdrückung, Ablenkung oder Gleichgültigkeit. Diese Flucht ist jedoch zwecklos, denn Emotionen sind nicht anderes als Energie und lösen sich nicht auf, nur weil wir ihnen keinen Raum geben. Zugleich verlieren wir jedes Mal, wenn wir unser Herz gegenüber Schmerz verschließen, auch ein wenig Mitgefühl und Lebensfreude.

Mit der Übung des Mitfühlenden Verweilens und dem Tonglen gehen wir einen völlig neuen Weg: Statt in die üblichen (Flucht)Muster zu verfallen, öffnen wir uns dem Schmerz und geben ihm den Raum, um zu sein. Das kann natürlich erst einmal unangenehm sein. Wenn wir es aber dennoch wagen, bringt es

uns in Kontakt mit der Zartheit unseres Herzens und schenkt uns Mitgefühl mit allen Wesen, die denselben Schmerz empfinden. Zugleich bekommt unser Schmerz den Raum, um zu heilen. So gewinnen wir immer mehr Vertrauen ins Leben und uns selbst. Dies sind möglicherweise die größten Geschenke, die uns die spirituelle Praxis bieten kann.

In seiner ursprünglichen Form besteht Tonglen darin, das Leid anderer Wesen auf sich zu nehmen. Diese Form ist für die meisten Menschen zu herausfordernd (was verständlich und absolut in Ordnung ist). Die tiefgreifende Wirkung dieser Übung kann aber auch erfahren werden, wenn wir sie auf Basis unseres eigenen Leids praktizieren. Im Folgenden findest du diese Form des Tonglen beschrieben. Taste dich langsam und mit viel Freundlichkeit dir selbst gegenüber an diese wunderbare Übung heran.

1. Mitfühlendes Verweilen

Das „Mitfühlende Verweilen“ bereitet uns sanft auf das eigentliche Tonglen vor. Um es zu praktizieren, komme in einen aufrechten und bequemen Sitz. Schließe die Augen und wähle einen emotionalen oder physischen Schmerz, den du gerade empfindest oder den du mit Hilfe einer Erinnerung hervorrufen kannst. Mit der Einatmung nimm dieses Gefühl in den unendlich weiten Raum deines Herzens auf. Mit der Ausatmung atme Weite und Entspannung aus. Wiederhole dies für einige Atemzüge. Solltest du Schwierigkeiten haben, die Atmung mit dem Gefühl zu synchronisieren, kannst du das Gefühl auch über mehrere Atemzüge einatmen und dann über mehrere Atemzüge Weite und Raum ausatmen. Arbeite nicht gleich mit den „großen“ Lebensthemen, beginne mit Gefühlen wie dem Ärger, den Bus versäumt zu haben oder der Enttäuschung, dass deine Lieblingskekse ausverkauft sind.

Manchmal berichten Übende, dass sie das Gefühl, mit dem sie arbeiten möchten, nicht greifen können und sich wie taub fühlen. Falls du dies bei dir beobachtest, kannst du die Übung direkt in den Alltag mitnehmen und sie „on the spot“ praktizieren, sobald ein unangenehmes Gefühl auftaucht.

Sei nicht streng zu dir, falls dir diese Übung schwerfällt. Sich dem Schmerz zu öffnen ist schließlich das Gegenteil von dem, was in unserer Kultur üblich ist und uns von Kindheit an beigebracht wurde. Wenn dir das Mitfühlende Verweilen einmal am Tag oder auch nur einmal in der Woche gelingt, ist das ganz wunderbar!

2. Tonglen

Wenn du ein wenig vertraut mit dem Mitfühlenden Verweilen geworden bist, kannst du beginnen, mit dem Tonglen zu experimentieren. Zu Beginn kannst du es in die folgenden drei Schritte unterteilen:

Die drei Schritte des Tonglen am Kissen

Wenn du das Tonglen auf dem Meditationskissen übst, beginne und beende es mit einigen Minuten Atemachtsamkeit.

Im ersten Schritt der eigentlichen Übung lasse für einen Moment ein Gefühl von Offenheit und Weite aufblitzen. Vielleicht hilft dir dabei das Bild eines weiten Himmels, eines endlosen Ozeans, des Blickes aus einem Flugzeug über eine endlose Wolkendecke... Nimm dieses Gefühl der Weite möglichst auch in die nächsten Schritte der Übung mit.

Im zweiten Schritt verbinde dich mit einem eigenen emotionalen oder physischen Schmerz, zum Beispiel mit einem Stress, einer Angst, einem Gefühl von Einsamkeit, einem Ärger, einer Enttäuschung, mit einer finanziellen Sorge oder der Sorge wegen eines gesundheitlichen Problems.

Im dritten Schritt atme das jeweilige Gefühl in den weiten inneren Raum - im Bewusstsein, dass unzählige Menschen gerade dasselbe erfahren. Für sie ist die Situation vielleicht eine andere, aber die Gefühle sind dieselben. Mit der Ausatmung sende aus, was dir und all den Menschen im selben Boot Erleichterung bringen könnte - Vertrauen, Heilung oder vielleicht eine Tasse guten Kaffees. Wenn dir spontan nichts einfällt, atme einfach Raum

aus. Achte darauf, dass deine Ein- und Ausatmung in etwa die gleiche Länge haben.

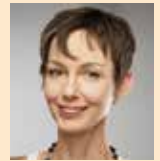
Wie beim Mitfühlenden Verweilen kann es sein, dass unangenehme Empfindungen auftauchen, die dir das Weiterführen der Übung schwer oder unmöglich machen. In diesem Fall wechsele zu dem jeweiligen Gefühl – der Angst, dem Unwohlsein, dem Gefühl des Versagens – und atme es ein; mache dir bewusst, wie viele andere Menschen gerne ihr Herz öffnen würden und es gerade nicht können; dann atme aus, was in diesem Moment hilfreich sein könnte – zum Beispiel Geduld, Vergebung, Vertrauen oder einfach ein Gefühl von Raum.

Auch das Tonglen ist wunderbar geeignet, um es in den Alltag mitzunehmen. Mit ihm wird jede unangenehme Erfahrung zu einer Möglichkeit, das Herz zu öffnen, statt es immer mehr zu verschließen. Diese Möglichkeit zu nutzen, kann das ganze Leben verändern.

Wenn du mehr zur Praxis des Tonglen wissen möchtest, empfehle ich dir die Bücher von Pema Chödrön (zum Beispiel: „Tonglen: Der tibetische Weg, mit sich selbst und anderen Freundschaft zu schließen“, Arbor Verlag, 2016). Und falls du dir Begleitung beim Erforschen dieser Technik wünschst, dann bietet dir die Ausbildung zum Meditationslehrer an der Yogaakademie Austria eine Möglichkeit, um gemeinsam tiefer einzutauchen.

Die Autorin

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



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



Zwei Engel

Zwei Engel waren auf Reisen. Sie baten im Haus einer reichen Familie um Unterkunft. Die Familie war unfreundlich und gewährte den Engeln nur widerwillig einen Schlafplatz im Schuppen.

Als sie ihre Schlafplätze einrichteten, sah der ältere Engel ein Loch in der Wand und reparierte es sorgfältig.

Die nächste Nacht fanden die beiden Unterkunft im Haus eines armen, aber gastfreundlichen Mannes und seiner Frau. Sie teilten ihr bescheidenes Mahl mit ihnen und ließen die beiden Engel sogar in ihren Betten schlafen.

Als sie am nächsten Tag erwachten, fanden sie den armen Bauern und seine Frau verzweifelt und traurig, denn ihre einzige Kuh, die sie mit Milch versorgte, lag tot auf der Wiese.

Der jüngere Engel fragte aufgebracht den älteren, als sie weiter zogen: „Wie konntest du das zulassen? Dem reichen Bauern reparierst du die Scheunenwand, dem armen Bauern nimmst du sein geringes Einkommen? Das ist doch nicht gerecht!“

„Die Dinge sind nicht so, wie sie auf den ersten Blick aussehen.“ antwortete der ältere Engel ruhig. „Letzte Nacht fand ich in dem Loch in der Scheune einen Sack mit Gold. Um die reiche Familie davor zu schützen, noch tiefer in Habgier und Geiz zu versinken, verschloss ich das Loch, sodass sie das Gold nicht finden können. Und diese Nacht kam der Todesengel, um die Frau des freundlichen Bauern abzuholen; ich habe ihm stattdessen die Kuh gegeben. Die Dinge sind nicht so, wie sie auf den ersten Blick aussehen.“

Manchmal scheint unsere Welt „ungerecht“ zu sein: Sie scheint das Böse zu belohnen und das Gute zu bestrafen. Wenn wir Vertrauen haben, können wir uns jedoch darauf verlassen, dass das Ergebnis gerecht sein wird. Oft erkennen wir das erst eine gute Weile später



Die Essenz des Yoga

Die Yoga-Techniken - Teil 2

Von Arjuna P. Nathschläger

Die Yoga-Techniken sind das, was man zumeist meint, wenn man sagt „Ich mache jetzt Yoga“. Nachdem wir uns in der letzten Ausgabe der Yoga-Vision den energetischen Techniken des Hatha Yoga gewidmet haben, sehen wir uns jetzt die mehr geistigen Techniken des Mantra-, Bhakti- und Raja Yoga an.

Rufen wir uns zunächst das übergeordnete Ziel, das eigentliche Wesen aller Yoga-Techniken in Erinnerung – eine klare Aussage finden wir in Patanjalis Yoga-Sutra 1,13:

„Abhyasa (Übung) ist das ständige Bemühen um Ruhe des Geistes.“

Alle Yoga-Techniken, ob die physisch-energetischen Techniken des Hatha Yoga, oder die geistig-psychischen Übungen der anderen Yoga-Wege, haben das gemeinsame Ziel, den Geist zu ruhiger Klarheit zu führen. Diese ruhige Klarheit, die die meisten Menschen bereits in besonders glücklichen Augenblicken erfahren haben, birgt nicht nur eine unglaubliche Freude in sich, sondern ist die Voraussetzung, die Brücke zur Erfahrung unseres wirklichen Wesens, die Rück-Verbindung, „re-ligio“ mit unserer Quelle.

Die wesentlichen geistigen Techniken des ganzheitlichen Yoga sind

- Mantra-Rezitation und Kirtan-Singen
- Gebet
- Religiöse oder magische Rituale
- Meditation

1. Mantra-Rezitation und Kirtan-Singen

Der Mantra-Yoga ist ein eigener Yoga-Weg, eine eigenständige Wissenschaft, die die Kraft des Klanges mit jener der Konzentration und der Hingabe verbindet. Oft wird gefragt, was denn der Unterschied sei zwischen Kirtan und Mantra. An manchen Stellen kann der Über-

gang recht fließend sein, doch im Grunde sind Mantras mehr meditationsorientiert, Kirtan zielen auf das Vertiefen der Hingabe an Gott. Mantras sind mehr monoton, Kirtan mehr melodios, Mantras werden rezitiert, Kirtan wird gesungen, oft von Instrumenten begleitet. Texte, Form, Aussprache und Betonung der Mantras sind – je nach Yoga-Tradition – streng und klar vorgegeben, während das Kirtan-Singen sehr frei sein kann mit vielen Variationen und Spielarten. Mantras schließlich im strikt klassischen Sinn gibt es nur in Sanskrit, während Kirtansingen ein Lobgesang ist, der in allen Sprachen möglich ist.

Als Übergang zwischen Kirtan-Gesang und Mantra-Rezitation gibt es auch das Mantra-Singen, das die Wirkungen der beiden Techniken kombinieren kann.

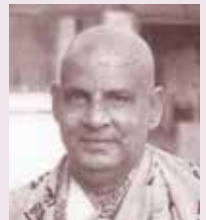
Innerhalb des Kirtan-Singens kann man noch zwischen Kirtan und Bhajan unterscheiden, wobei hier in den verschiedenen Yoga-Traditionen

durchaus das Verständnis und die Definition unterschiedlich sein können. Kirtan-Lieder sind relativ kurz und einfach, mit vielen Wiederholungen und oft ansteigendem Tempo, während Bhajans – ebenfalls devotionale Lieder – viele Strophen haben können und oft recht lang sind. In der Sivananda-/Yoga Vidya Tradition kennt man die Sonntags-Bhajans (Om Jaya Jagadisha Hare, He Prabho ...), deren Texte auswendig zu lernen eine schöne, meditative Herausforderung sein kann.

Kirtan-Singen ist natürlich besonders schön in der Gruppe, und es gibt auch Kirtan-Konzerte, in denen eine sehr schöne und erhebende Energie entstehen kann; Mantra-Rezitation ist auch in der Gruppe möglich, doch kann Mantra-Meditation auch individuell im persönlichen Sadhana geübt werden.

Swami Sivananda über Japa (Mantra-Rezitation)

„Die Wiederholung eines Mantras oder eines Namen Gottes heißt Japa. Japa ist spirituelle Nahrung für die hungrige Seele. Japa ist der Stein des Weisen, das göttliche Elixier, das Gottgleichheit schenkt. In diesem eisernen Zeitalter ist Namasmarana, Japa, der einfachste, rascheste und sicherste Weg, um zu Gott zu kommen und Unsterblichkeit und ewige Freude zu erlangen.“



Japa reinigt das Herz. Japa beruhigt den Geist. Japa zerstört Geburt und Tod. Japa verbrennt Sünden. Japa verzehrt Samskaras. Japa beseitigt Anhaftung. Japa bringt Vairagya. Japa entwurzelt alle Wünsche. Japa macht furchtlos. Japa beseitigt Täuschung. Japa gibt höchsten Frieden. Japa verbindet den Gläubigen mit Gott. Japa schenkt Gesundheit, Wohlstand, Stärke und langes Leben. Japa bringt Gottesbewusstsein. Japa erweckt die Kundalini. Japa bringt ewige Wonne. Japa ist wie ein schönes, erfrischendes und anregendes spirituelles Bad. Es reinigt auf wunderbare Weise den Astralkörper.“

2. Gebet

Das Gebet ist natürlich dem Bhakti-Yoga zuzuordnen; es kann seinen Platz überall finden: Am Beginn und am Ende der Übungspraxis, auf Wanderungen in stillen Bergkirchen, in Arbeitspausen, beim Schlafengehen und beim Aufwachen.

Das Gebet im Sinn des Yoga dient weniger dazu, um bestimmte Dinge zu bitten, wenn auch Gesundheit, Schutz und Segen in schwierigen Situationen immer wieder Themen sein werden; vielmehr wird das Gebet Ausdruck des inneren Verlangens sein, Gott näher zu kommen und Seinen Willen, also innere Führung zu erkennen. Eine Teilnehmerin eines Meditationsseminars sagte einmal bei der Teilnehmerrunde am Beginn: „Ich möchte nur viel meditieren, um Gott näher zu kommen.“



Hier sind weitere Zitate von Swami Sivananda - er schrieb wundervolle Texte über das Wesen, über Sinn und Praxis des Gebets:

Swami Sivananda über das Gebet

„Gebet ist Nähe zu Gott. Gebet ist das Hinwenden des Geistes zu Gott. Gebet ist das Erheben der Seele Gott entgegen.“

Knie nieder und bete; aber lass das Gebet nicht aufhören, wenn du dich erhebst. Das Gebet muss das ganze Leben lang währen, und dein Leben muss ein einziges langes Gebet sein. Es gibt kein Problem, das nicht durch Gebet gelöst werden könnte und kein Leid, das nicht durch Gebet überwunden werden kann. Gebet ist in Verbindung treten mit Gott. Begrüße den Tagesanbruch und verabschiede dich bei der untergehenden Sonne mit einem Gebet der

Dankbarkeit; zuerst für den neuen Tag, der dir geschenkt wird, und zuletzt für die Gnade, die du erhalten hast. So wird dein Leben gesegnet sein, und so wirst du Seinen Segen ausstrahlen.

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

3. Religiöse und magische Rituale

Religiöse bzw. spirituelle Rituale werden in der Yoga-Tradition als Puja bezeichnet; es gibt auch hier verschiedene Formen der Rituale, die sich im allgemeinen auf Reinigung und auf das Vertiefen der Hingabe an Gott konzentrieren.

Eine Puja kann sich an einen Aspekt des Göttlichen wenden, wie z.B. in einer Krishna-, Ganesha- oder Durga-Puja, oder aber an einen spirituellen Lehrer (Guru-Puja). Im Mittelpunkt der Zeremonie steht meist eine Statue der betreffenden Gottheit (Bild: Shiva)



Eine in den Sivananda- und YogaVidya Ashrams zwei Mal täglich durchgeführte Puja ist das Arati, ein Licht-Ritual, bei dem ein Licht, begleitet von Gebeten, vor den Statuen der Gottheiten am Altar geschwenkt wird. Die Anwesenden fühlen und visualisieren, wie die göttliche Kraft in das geschwenkte Licht aufgenommen wird, und zum Abschluss wird diese Kraft mit einer Handbewegung übergestreift bzw. in sich aufgenommen.

Bei allen Ritualen ist die innere Haltung der Durchführenden bzw. der Anwesenden essenziell, denn je größer die Hingabe und die Imagination ist, desto stärker wird die Wirkung sein.

Man kann aber auch eigene „magische Rituale“ entwickeln, die sich teils direkt in den Alltag integrieren lassen, zum Beispiel das Segnen von Mahlzeiten, das Visualisieren von Heilung oder Reinigung oder das Abgeben eines schwierigen Problems an die göttliche Weisheit. Lasse dich von deiner inneren Weisheit führen, mit welchen Worten und welchen Bewegungen oder äußeren Mitteln dein magisches Ritual die beste Wirksamkeit entfalten kann.

4. Meditation

Im Grunde dienen alle Techniken, die wir im Yoga üben, entweder der Vorbereitung für die Meditation oder als Formen der Meditation; so können wir Asanas als Meditation des Körpers betrachten oder Pranayamas als Fokussierung des Pranas, was auf der Ebene des Geistes dem Vorgang der Konzentration der Geistesstrahlen entspricht.

Die klassische Meditation (siehe auch Seite 19ff) ist Geistestraining in seiner reinsten Form. Durch Konzentration und Achtsamkeit wird der Geist, der von Natur aus zu einer zerstreuten Aktivität tendiert, fokussiert und zur Ruhe und Klarheit geführt. Dieser Vorgang, dem Geist einen neuen Modus anzutrainieren, braucht seine Zeit, braucht Übung, doch mit entsprechender Ausdauer können erstaunliche Veränderungen in der Funktionsweise des Geistes beobachtet werden. Man wird nicht nur feststellen, dass der Geist ruhiger und klarer geworden ist, leichter konzentriert werden kann, sondern dass dieser ruhige und klare Geist mit einer tief liegenden Freude und innerem Frieden verbunden ist.

Es gibt viele Meditationstechniken; wir können jedoch zwei grundlegende Formen unterscheiden:

1. **Meditationstechniken, die mit Konzentration arbeiten:** Hier wird der Geist auf einen Gedanken, ein Mantra oder einen Gegenstand konzentriert;
2. **Meditationstechniken, die mit Achtsamkeit arbeiten:** Diese Techniken verwenden keinen „externen“ Fokus, sondern beobachten innere Vorgänge im Meditierenden, die sich unmittelbar der Wahrnehmung anbieten, wie der Fluss der Gedanken, die Atmung oder Empfindungen auf der körperlichen Ebene.

Während also etwa die klassische Mantra-Meditation des Yoga der ersten Gruppe zuzuordnen ist, fällt die mehr in der buddhistischen Meditation geübte Atembeobachtung in die zweite Gruppe.

Meditation kann jedoch nicht nur in der üblichen sitzenden Stellung geübt werden, sondern kann und soll als stille Achtsamkeit und Bewusstheit den ganzen Alltag erfüllen; das Leben erhält auf diese Weise eine neue, tiefere und leuchtende Qualität.

Was du tun kannst

1. Beim Durchlesen der letzten Seiten werden dich wahrscheinlich ein oder zwei Gedanken angesprochen haben, während andere Dinge weniger interessant erschienen. Folge deiner inneren Stimme und wähle eine Technik aus, um sie in deine Yoga- bzw. spirituelle Praxis zu integrieren.
2. Entwirf dein persönliches magisches Ritual, um z.B. den Tag zu beginnen. Das kann ein Gebet sein, eine rituelle Reinigung, es kann Mantras und Arm- oder Körperbewegungen integrieren. Auch hier ist deine innere Stimme wichtig: Fühlst du Reinigung, Segen, göttliches Licht? Zum Beispiel könntest du vor jedem Telefonat deinen Gesprächspartner oder vor der Mahlzeit die Speise segnen oder dich in bestimmten Situationen mit der Göttlichen Führung verbinden.
3. Überlege, wie du die Grundidee der Meditation in deinen Alltag oder in deine Yoga-Praxis integrieren könntest. Wie kann die jeweilige Handlung oder Übung durch Achtsamkeit „spiritualisiert“ werden? Vielleicht durch ein kurzes Innehalten vor Beginn einer Übung oder einer neuen Tätigkeit, oder durch Verlangsamung von Bewegungen?

Wir haben nun, um einen Überblick über die Wege und Möglichkeiten des Yoga zu erhalten, die wichtigsten Übungspraktiken betrachtet. Diese Betrachtung kann und möchte jedoch nicht mehr als einen kleinen Überblick geben, um ein Gesamtbild des praktischen Übungsbereiches des Yoga zu vermitteln. Details dazu wirst du in vielen Artikeln der *YogaVision* finden. Im nächsten Teil der Folge „Essenz des Yoga“ wird es um den zweiten großen Bereich des „Duos“ Übung und Loslassen, um den Bereich des Loslassens gehen, der viele geistig-philosophische Aspekte umfasst.



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

Arjuna

ZAHLUNGSANWEISUNG AUFTRAGSBESTÄTIGUNG

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

AT

ZAHLUNGSANWEISUNG

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

006

Betrag

Betrag +

<

Unterschrift Zeichnungsberechtigter

Yoga für Senioren

Ein Beitrag von DI Gundula Avenali



Menschen können sich bis ins hohe Alter weiterentwickeln. Dies hilft, Lebenskraft, Vitalität, Gesundheit und Lebensfreude zu bewahren und ein erfülltes langes Leben zu führen. Yoga kann durch seine effektiven und hochwirksamen Techniken nachweislich dazu beitragen.

Die wissenschaftliche Forschung zeigt immer deutlicher, dass mit einer adäquaten Yoga-Praxis viele der bekannten Altersleiden gelindert bzw. sogar beseitigt werden können und damit sowohl Lebensqualität als auch Lebenserwartung deutlich gesteigert werden.

Warum ist Yoga für Senioren geeignet?

Gerade weil die Tendenz immer mehr in Richtung Bewegungsmangel geht, ist der Ruhezustand oft der perfekte Zeitpunkt, um Gewohnheiten zu erlernen, die die Langlebigkeit fördern. Viele Menschen mit hektischen Terminen finden erst im Ruhezustand Zeit für gesundheitsfördernde Aktivitäten wie Yoga.

Älter zu werden bringt viele Gaben mit sich wie Reife, Anmut, Weisheit und Erfahrung. Älter werden kann auch viele Herausforderungen mit sich bringen. So sind Senioren häufig mit Schmerzen, Gelenkbelastung, Gleichgewichtsstörungen, Arthrose und anderen körperlichen Einschränkungen konfrontiert. Das Risiko für lebensbedrohliche Krankheiten wie

Diabetes, Herz-Kreislauf-Erkrankungen und bestimmte Krebsarten steigt ebenfalls. Ganz zu schweigen von der Zahl der Menschen mit Alzheimer-Krankheit. Sie verdoppelt sich alle fünf Jahre nach dem 65. Lebensjahr.

Psychologisch und emotional sind Senioren einer höheren Gefahr von Depressionen, Angstzuständen und anderen psychischen Störungen ausgesetzt. Die Gedächtnisleistung sinkt, der Gleichgewichtssinn lässt immer mehr nach, all dies nagt am Selbstwertgefühl. Aus diesen Gründen macht das Thema Altern häufig Angst. Die gute Nachricht jedoch ist, dass wir etwas tun können, um die allgemeine Gesundheit und das Wohlbefinden bis ins hohe Alter zu erhalten.

Die Vorteile von Yoga für Senioren

Yoga, insbesondere therapeutisches Yoga, bietet eine Vielzahl von gesundheitlichen Vorteilen und kann richtiggehend körperliche und psychische Wunder bewirken. Hier sind nur einige der vielen Vorteile einer regelmäßigen Yoga-Praxis für Senioren genannt:

1. Yoga verbessert das Gleichgewicht und die Stabilität

Viele Yoga-Übungen konzentrieren sich auf Gleichgewicht und Stabilität. Beide sind besonders wichtig, wenn wir älter werden. Durch die Stärkung der Muskulatur und die Verbesserung des Gleichgewichts wird die Wahrscheinlichkeit von Stürzen gesenkt - gerade Stürze bergen bei älteren Menschen oft ein grosses Risiko, da auch die Heilungsprozesse langsamer vonstatten gehen als bei jungen Menschen.

2. Yoga verbessert die Beweglichkeit und die Gesundheit der Gelenke

Beweglichkeitsübungen wie Yoga eignen sich hervorragend bei schmerzenden oder steifen Gelenken. Viele Menschen mit Arthritis stellen fest, dass Yoga ihre Bewegungsfreiheit

erheblich verbessert. In einer Studie, die die Wirksamkeit von Yoga als Übung zur Behandlung von Arthrose bei älteren Frauen untersuchte, stellten die Forscher fest, dass Yoga beträchtliche therapeutische Vorteile bietet.

3. Yoga senkt den Bluthochdruck

Bluthochdruck kann zu Herz-Kreislauf-Erkrankungen führen und ist die zweithäufigste Ursache für Nierenerkrankungen. Jüngste Studien haben gezeigt, dass Yoga oxidativen Stress bei älteren Menschen reduziert. Oxidativer Stress ist eine der Ursachen für Bluthochdruck und insbesondere für Senioren ein starker Risikofaktor für Herzinfarkte.

4. Yoga verbessert die Atmung

Mit zunehmendem Alter kommt es zu Atemeinschränkungen und einer verrin-



gerten Toleranz gegenüber körperlicher Anstrengung. Alles, was den Sauerstoff in den Atemwegen reduziert, kann negative Auswirkungen auf Geist und Körper haben. Jüngste Studien haben gezeigt, dass ein 12-wöchiges Yoga-Programm die Atemfunktion bei älteren Frauen signifikant verbessert.

5. Yoga reduziert Entzündungen und Angst

Die achtsamen Bewegungen im Yoga tragen dazu bei, das parasympathische Nervensystem zu stärken und die Nebeneffekte von Stress wie etwa Angstgefühle zu reduzieren. Bei regelmäßiger Praxis kann Yoga die Kampf- oder Fluchtreaktion des sympathischen Nervensystems verringern, was in weiterer Folge zu einer Abnahme von Entzündungen aller Art führt.

6. Yoga fördert Achtsamkeit und Lebensfreude

Da sich die Yogapraxis sehr auf das Atmen und das Hören auf den eigenen Körper und Geist konzentriert, erweitert sich dadurch das Bewusstsein für das Selbst. Wenn wir Yoga mit Achtsamkeit auf Körper, Gedanken und Gefühle üben, werden wir mit der Welt um uns herum verbundener und achtsamer, was unsere Lebensqualität und Lebensfreude steigert.

7. Yogagruppen helfen gegen Einsamkeit

Der regelmäßige Besuch eines Yoga-Kurses schafft auch ein Gefühl der Gemeinschaft und Freundschaft mit Gleichgesinnten. Es

Wirkungen aus der Sicht einer Medizinerin

„Yoga kann konventionellen körperlichen Interventionen bei älteren Menschen überlegen sein. Yoga verbessert nicht nur die gesundheitsbezogene Lebensqualität, sondern auch das Gehen und das Gleichgewicht, die Muskelkraft, die Herz-Kreislauf-Gesundheit, den Blutdruck, den Schlaf und die Funktionsweise anderer Systeme. Yoga kann auch psychosoziale Vorteile haben, indem es allgemeine Gesundheitsprobleme und emotionale Probleme im Zusammenhang mit dem Altern vermeidet und kontrolliert.“

Dr. Neela K. Patel, Chefarztin für Geriatrie, Gerontologie und Palliativmedizin am Health Science Center der Universität von Texas in San Antonio



hat sich gezeigt, dass diese Art von sozialen Bindungen für die Aufrechterhaltung von Gesundheit und Wohlbefinden im Alter überraschend wichtig ist. Oft gehört der Besuch der Yogaklassen zu den Höhepunkten der Woche.



YOGA MEDICA - eine Vision

YOGA MEDICA hat einen Yogaweg entwickelt, der speziell auf die Bedürfnisse von älteren und therapiebedürftigen Menschen zugeschnitten ist. NEURO-IMMUNE YOGA® nutzt die ganzheitlichen Vorteile der Yoga-Praxis in einem wissenschaftlich fundierten, ergebnisorientierten Modell. NIY lehrt geprüfte und bewährte Yoga-Techniken, einschließlich Körperhaltungen, Atmung und Meditation, um älteren Menschen zu helfen, ihre physische und mentale Gesundheit zu stärken oder wieder zu erlangen und damit an Lebensqualität zu gewinnen. Die Protokolle wurden von einer Gruppe von Ärzten, Therapeuten, Psychologen und Yoga-Experten entwickelt.

Der Focus von YOGA MEDICA liegt auf Gesundheit, nicht auf Krankheit. Unser Handeln erfolgt dabei methoden-, körper- und prozesszentriert und ist stets auf interaktive Zusammenarbeit mit den Klienten und im Bedarfsfall auch deren Angehörigen ausgerichtet. Wir fördern gezielt die Selbstregulierungskräfte beim Menschen, seine Selbstwahrnehmung und verhelfen ihm zu nachhaltig wirksamen, ressourcen- und kom-

petenzorientierten Genesungsprozessen.

Derzeit sind wir mit Seniorenheimen in Wien im Gespräch, werden im Laufe der nächsten Monate unsere Aktivitäten auch auf den Rest von Österreich ausweiten und später auch auf die Schweiz. Ab Herbst 2021 planen wir, unsere Dienstleistungen auch den Menschen in Krankenhäusern, Kliniken und Rehab-Zentren zugänglich zu machen.

„Wir hören nicht auf zu spielen, weil wir alt werden. Wir werden alt, weil wir aufhören zu spielen.“
George Bernhard Shaw

Wir wollen, dass die Menschen nicht nur mehr Kontrolle über ihre Gesundheit erlangen, sondern auch ein glücklicheres, gesünderes und längeres Leben führen können. **Das letztendliche Ziel von YOGA MEDICA darin besteht darin, Yoga in verschiedene Gesundheitsdienste im ganzen deutschsprachigen Raum zu integrieren.** Wir planen dafür auch eng mit politischen Entscheidungsträgern, engagierten Einzelpersonen und zukunftsorientierten Organisationen zusammenzuarbeiten. So soll die wachsende Epidemie chronischer psychischer und physischer Erkrankungen in der gesamten Gesellschaft verhindert werden.

Die Autorin

DI Gundula Avenali ist eine leidenschaftliche Yogalehrerin und Yoga-therapeutin und integriert dabei ihre wissenschaftliche Ausbildung als Lebensmittel- und Biotechnologin mit ihrem Wissen und ihrer Erfahrung im Yoga und in der Therapie. Sie ist die Gründerin und Leiterin von YOGA MEDICA. *„Ich bin überzeugt, dass unsere Welt ein heilsamerer Ort wäre, wenn jeder von uns eine integrative Praxis durch Yoga und Meditation leben, seine eigenen körperlichen und mentalen Prozesse kennen und sich selbst annehmen würde.“* www.yogamedica.at



Shiatsu

Die Kunst der achtsamen Berührung

Ein Beitrag von Geraldine Honetz



Wir können sehen, ohne gesehen zu werden, oder hören, ohne gehört zu werden. Niemand jedoch kann berühren, ohne zugleich auch berührt zu werden. Und gerade das Bedürfnis, jemanden zu berühren wie auch selbst berührt zu werden, ist tief in uns verwurzelt und entscheidet in einem hohen Maße über die Qualität unseres Lebens. Shiatsu ist die Kunst und Wissenschaft der achtsamen und heilsamen Berührung.

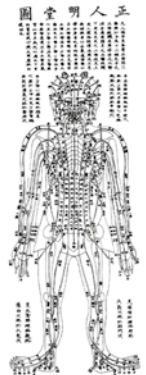
Die achtsame Berührung kann zu Entspannung tief in uns führen und ist Teil von Zuneigung und Geborgenheit. Mehr und mehr haben wir diese Selbstverständlichkeit jedoch verloren und die Sprache der Berührung vergessen.

Wörtlich übersetzt bedeutet Shiatsu „Fingerdruck“; seine Ursprünge liegen in den traditionellen chinesischen und japanischen Gesundheitslehren. Wir können Shiatsu definieren als eine einfühlsame, achtsame, leicht erlernbare und sehr wirkungsvolle Arbeit am Körper, die unsere natürlichen Selbstheilungskräfte aktiviert und Blockaden im Fluss unserer körpereigenen Energien löst.

Die Lehre von den Energiekanälen, den Meridianen, in denen das Qi (Lebensenergie) in unserem Körper zirkuliert, und ihren besonderen Stellen auf der Körperoberfläche, an denen man die Energie besonders wirksam beeinflussen kann, wurde bei uns im Westen vor

allem durch die Akupunktur bekannt, einem Teilgebiet der Traditionellen Chinesischen Medizin (TCM). Beim Shiatsu wird mit Berührungen und Druck am Körper gearbeitet mit dem Ziel, blockierte Energien wieder zum Fließen zu bringen, „Energielöcher“ aufzufüllen und „Energieüberschüsse“ abzuleiten.

Shiatsu hilft, die ins Ungleichgewicht geratenen Körpersysteme auszugleichen und unterstützt den Organismus darin, seine Funktionen wieder in vollem Umfang wahrnehmen zu können. Durch Druck mit den Fingern, Händen, Ellbogen, Knien, Füßen, aber auch durch Dehnungen und sanfte Berührungen werden die Energiekanäle und die in der Tiefe liegenden zugehörigen Energiestrukturen angeregt und ausgeglichen.



Wirkungen des Shiatsu

Das größte Potenzial von Shiatsu liegt in der Versorgung, der Aktivierung der Selbstheilungskräfte des Organismus und einer Steigerung des körperlichen Wohlbefindens. Es ermöglicht eine tiefe Entspannung oder auch anregende Aktivierung, und unterstützt den Organismus, in Harmonie und Gleichgewicht zu bleiben.

Shiatsu stimuliert das autonome Nervensystem und hat eine ausgleichende, sowohl beruhigende als auch belebende Wirkung auf das Herz, die Atmung und den Muskeltonus. Es unterstützt bei Wachstums- und Reifungsprozessen, fördert Körperbewusstsein und Achtsamkeit und zeigt dem Körper die Richtung, so dass seine angeborenen Kräfte zur Anpassung wieder funktionieren.

Was bedeutet Qi?

Qi bedeutet in der TCM vieles – Energie, Luft, Atem, Wind, Lebenskraft und Lebensenergie. Qi ist ein abstraktes Wort für etwas Unfassbares. Qi ist ständig in Bewegung, also fließend, bringt Veränderungen hervor. Jede Verlangsamung oder Stagnation des Fließens führt zu einer Störung der Lebensvorgänge. Wenn man beispielsweise Schmerzen hat, die durch Bewegung oder Massage der betroffenen Stelle verschwinden, liegt das an einem Qi-Stau an der jeweiligen Stelle. Der Schmerz verschwindet, wenn das Qi wieder fließt.

Die Chinesen haben keine genaue Definition von Qi, weil es sich um eine ständig fließende

und wandelnde Größe handelt. Beim Menschen befindet sich das Qi in den Organen und fließt durch alle Bahnen im Körper.

Im traditionell chinesischen medizinischen Verständnis gibt es zwei wesentliche Quellen an Qi in uns Menschen:

- **Vorgeburtliches Qi** (Ursprungs-Qi), welches wir bei der Zeugung von unseren Eltern mitbekommen. Dieses Qi ist die Reserve. Eine Theorie besagt, dass jedem Menschen Qi für etwa 100-120 Lebensjahre mitgegeben wurde. Wie alt man tatsächlich wird, ist abhängig davon, wie gleichmäßig das Qi fließen kann. Ernährung, Bewegung und innere Harmonie tragen viel zu einem langen, gesunden Leben bei.
- **Nachgeburtliches Qi**, welches wir täglich gewinnen können. Es ist das Qi, das wir tagtäglich benötigen und das sich durch die aufgenommene Nahrung, die Atmung, den Schlaf und das Sonnenlicht erneuert. Außerdem können Tai Chi, Qi Gong, Yoga und Meditation Qi erzeugen - beobachte dich selbst vor und nach einer Yoga- oder Tai Chi-Sequenz, vor und nach einem Waldspaziergang, und du wirst die Veränderung deines Qi spüren!

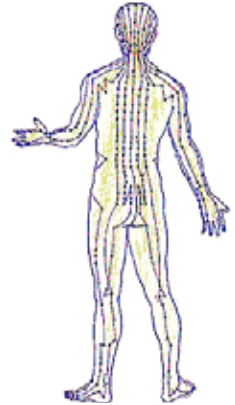
Meridiane und Akkupressurpunkte

Meridiane sind vergleichbar den Nadis in der Yoga-Tradition: Energieleitbahnen, durch die das Chi (im Yoga: Prana) fließt. Es gibt zwölf Hauptleitbahnen, die größtenteils bestimmten Organen zugeordnet sind. Auf

diesen Hauptleitbahnen liegen auch die Akupunktur-Punkte. Beim Shiatsu werden diese Punkte gehalten und gedrückt (Akupressur).

Die Akupunktur-Punkte heißen Tsubos. Funktional betrachtet führen diese Punkte zwei grundlegende Aktionen aus: Sie öffnen sich und sie schließen sich. Beim Öffnen geben sie Information und Energie frei, beim Schließen speichern sie sie. Im Kontext einer Shiatsu- oder Akkupressurbehandlung kann man sie mit einem Wandler vergleichen, der mechanische Energie (des manuellen Drucks) in Energie und Information transformiert, die der Körper benutzen kann, um sich selbst zu regulieren und ins Gleichgewicht zu bringen.

Auffällig sind die Bereiche überstarker Energie, die Jitsu-Zonen. Die Schwäche-Bereiche oder die Kyo-Zonen sind zunächst unauffälliger, stellen aber letztlich meist die tiefe Ursache der Problematik dar. Kyo und Jitsu lassen sich vielmehr auch als miteinander interagierende Funktionen oder Schwingungen des Organismus verstehen, die durch Shiatsu ausgeglichen werden können.



Shiatsu im Alltag - Ruhe und ein gesunder Schlaf

Die Lehre von Yin und Yang und der fünf Elemente ist ein jahrtausendealtes System, in dem alle geistigen, emotionalen, energetischen und materiellen Phänomene und Abläufe des Lebens, des menschlichen Körpers und des Universums zugeordnet werden können. In der Betrachtung des Menschen, seines Körpers und seiner Umgebung bietet es eine Fülle von Bezügen und Zusammenhängen an. Yin und Yang entsprechen Nacht und Tag, Kälte und Wärme, Substanz und Aktivität. Den Elementen, auch Wandlungsphasen genannt, werden die Lebensabschnitte Geburt, Kindheit und Jugend, Zeit des Erwachsenseins, Alter und Tod oder die Jahreszeiten Frühling, Sommer, Herbst und Winter zugeordnet.

Ein Element nährt das andere, sie beeinflussen sich gegenseitig und sind mit Yin und Yang in einem immerwährenden Wechselspiel verbunden.

Ich möchte noch anhand von zwei wichtigen Punkten und eines praktischen Beispiels, diesmal Unruhe, Angst und Schlafstörungen, die Idee erklären. Der Schlaf braucht ein ausgeglichenes Holzelement (Leber und Gallenblase) und ein funktionierendes Zusammenspiel der Elemente Feuer (Herz, Einschlafen) und Wasser (Niere, Durchschlafen). Was kann man also Gutes tun und was besser nicht?

Vitalität mit Niere 1

Ni 1, „die sprudelnde Quelle“, ist der Anfangspunkt des Nierenmeridians, in der Mitte des Fußballens.

Schnelles und kurzes Drücken von Niere 1 (Wasser-Element) stärkt die Nieren und klärt den Geist, längeres Halten erdet und entspannt. Er ist daher bei Schwindel, Vergesslichkeit und Abgeschlagenheit, aber auch bei Kopfschmerzen, Übelkeit und Nervosität wirksam.

Ni 1 ist einer der (Notfalls-) Punkte der Wahl bei Angst, Schock und innerer Unruhe, sollte aber während einer Schwangerschaft nicht gedrückt werden.



Ausgeglichenheit mit Leber-3

Le 3, „die mächtige große Straße“, liegt zwischen erster und zweiter Zehe, an der Fußoberseite.

Längeres Halten und konstantes Drücken von Leber 3 (Holz-Element) hilft, Druck abzulassen und Gefühle zu klären. Er wirkt auch bei Kopfschmerzen, Bauchschmerzen, Gelenkschmerzen, Stress, emotionaler Unruhe, Anspannung, Gereiztheit und hohem Blutdruck.

Ganz allgemein kann ein zu spätes Abendessen die Leber (Funktionskreis Holz) belasten oder sehr langes Fernsehen den Geist und somit das Herz (Element Feuer) stören und demnach ist das Einschlafen schwierig und der Schlaf unruhig.

Wichtig für eine gute Nachtruhe dagegen sind eine nierenstärkende Ernährung, wie zum Beispiel ein lange gekochter Eintopf mit schwarzen Bohnen und Beluga-Linsen, Rosmarin und schwarzem Sesam. Yoga und regelmäßige Bewegung im Grünen entspannen die Leber, Meditation und Shiatsu können das Nieren-Qi stärken.



Die Autorin

Geraldine Honetz ist Yoga-Lehrerin, Shiatsu-Praktikerin, Nuad-Praktikerin, Klangmassseurin nach Peter Hess und Meditationsleiterin in Wien.

„Ich praktiziere seit vielen Jahren Zen Shiatsu und beschäftige mich mit verschiedenen Formen der Körper- und der Energiearbeit. Shiatsu, Yoga und Meditation begleiten und bereichern mein Leben, eine Erfahrung und Lebensphilosophie, die ich mit großer Begeisterung an so viele Menschen wie möglich weitergeben möchte.“



Wendezeit

Die Menschheit im Bewusstseinswandel

Von Arjuna P. Nathschläger



Wir befinden uns in einer sehr fordernden, intensiven Zeit – es ist eine Zeit, in der sich in uns das Tor zur Transformation des Bewusstseins öffnen kann.

Die meisten Menschen fühlen es: Die Zeit, in der wir leben, nimmt an Dynamik und Dramatik zu. Corona-Virus und die daraus folgenden wirtschaftlichen, politischen und gesellschaftlichen Veränderungen, Kriege, Massenmigration, Manipulation, Kontroll- und Sicherheitswahn und so viele, viele Dinge mehr scheinen sich derzeit zu einem unglaublichen Crescendo der Menschheitsgeschichte aufzubauen.

Es gibt ein Sprichwort, das besagt, dass ein Baum, der fällt, mehr Lärm verursacht als ein ganzer Wald, der wächst. Den Lärm in der äußeren Welt kann jeder vernehmen. Doch gleichzeitig beginnt sich im Inneren vieler Menschen das Licht eines erwachenden Bewusstseins zu regen. Und dieses Bewusstsein mag zum vollen Erwachen eines Impulses bedürfen, der den Prozess des Umdenkens, des Umorientierens startet. Diesen Impuls scheint uns unsere bewegte Zeit in ausreichendem Maß zu liefern.

Das Kali Yuga

Nach der vedischen Philosophie gibt es vier unterschiedliche Zeitalter (Yugas), in denen bestimmte geistige Qualitäten dominieren. In dem 2012 zu Ende gegangenen Kali-Yuga, dem „dunklen Zeitalter“ der Lüge, der Gewalt, der Unterdrückung und des Kampfes dominierten besonders dunkle Kräfte, die in Sanskrit „Asuras“ (Dämonen) genannt werden.

Eckhart Tolle beschreibt in seinem Buch „Eine neue Erde“ einen erschütternden Auszug aus der Bilanz des dunklen Zeitalters: Allein im 20. Jahrhundert wurden in zahllosen Kriegen über 100 Millionen Menschen getötet – dies oft im Namen der Gerechtigkeit, des Friedens, im Namen Gottes. Weiter auf dieser Bilanz stehen Umweltzerstörung, Schlachthöfe und unendliches Tierleid, Haß, Angst, Unterdrückung – bis heute ziehen sich diese Spuren eines diabolischen Geistes:

Dia-bolisch bedeutet Trennung, Spaltung („diabolisch“ (von grch. dia-bállein, „durch-einanderwerfen; entzweien, verfeinden; verleumden“, Duden Herkunftswörterbuch): Heute wird dieses diabolische Prinzip des

„Teile und Herrsche“ mehr denn je praktiziert: Ausländer-Inländer, Links-Rechts, Frauen-Männer, Jung-Alt, Christen-Moslems usw. Die enormen technisch-wissenschaftlichen Fortschritte der modernen Zeit haben nichts an der mangelnden Bewusstheit der Menschen geändert. Die Waffen und die elektronischen Mittel der Kontrolle und Überwachung sind ins Riesenhafte gewachsen, während der Geist, der diese Kräfte und Potentiale kontrollieren sollte, unreifer denn je scheint.

Der Weg ins Licht

„Die Nacht ist am dunkelsten, kurz bevor der Morgen graut“. Es liegt gerade in der „Dunkelheit“ unserer Zeit das große Potential des Erwachens des Lichts. Immer mehr Menschen fühlen den Keim, das Potential, die Vision eines neuen Lebens, in dem Vertrauen, Liebe und Frieden als natürliche menschliche Qualitäten vorherrschen – wir stehen an der Schwelle zu dieser neuen Welt, zu diesem neuen Bewusstsein. Der Wandel kann nicht von einem Tag auf den anderen geschehen, eine Energiequalität, die über 5000 Jahre ihre Schatten über die Menschheit geworfen hat, braucht Zeit zur Umwandlung.

Wir leben derzeit in einer Übergangszeit vom Kali Yuga zum Satya Yuga (Zeitalter der Wahrheit). Der Kern dieser Übergangszeit

dauert nach Armin Risi etwa 50 Jahre, von 1987 bis 2037. In dieser Zeit bäumt sich das Asurische, die dunkle, zerstörerische Energie noch einmal mit großer Macht auf, kann aber nicht verhindern, dass das Licht eines göttlichen Bewusstseins ständig zunimmt. Wir alle sind hier, um die Geburt der neuen Zeit zu unterstützen – jeder einzelne von uns kann dazu beitragen – durch das aktive, bewusste Leben von Licht, Vertrauen, Liebe und Freude. Mache dir bewusst: Was auch immer im Außen geschieht – nichts und niemand kann dich daran hindern, dich innerlich auf das Licht auszurichten und dich dem göttlichen Segen zu öffnen!

Armin Risi: „Es heißt, die Zeit, wie wir sie bisher kannten, werde zu Ende gehen. Möglicherweise war das Jahr 2012 ein Tiefpunkt, der auch ein Wendepunkt war – und die Startphase zu einem Quantensprung in eine neue Zeit, die kein „Kali-Yuga“ mehr sein wird. Die indischen Prophezeiungen sprechen hier von einem neuen Zeitalter mit satya-yuga-ähnlichen Zuständen.

Was auch immer im Außen geschieht – nichts und niemand kann dich daran hindern, dich innerlich auf das Licht auszurichten und dich dem göttlichen Segen zu öffnen.

Das bedeutet: Alle Mächte, die ihre Macht und Existenz auf Lügen und Täuschungen aufgebaut haben, werden dann nicht mehr vorhanden sein.“

Christina von Dreien: „Im Moment erleben wir einen Schub an spiritueller Entwicklung – wie eine Welle, die jetzt überall auf der Welt losgeht.“

„Menschengemäß leben“

Eigentlich ist es gar nichts besonderes, außer-gewöhnliches, was der Mensch zu tun hat, will er sich in das aufkeimende Bewusstsein „einklinken“ – vielmehr wird er spüren, dass dieses Bewusstsein etwas zutiefst natürliches ist, etwas, das dem Menschen von Natur aus gegeben ist; wir können es als „Menschengemäß leben“ bezeichnen. Wenn man einem Kind einen Apfel und einen Hasen gibt – welches Kind wird mit dem Apfel spielen und den Hasen essen? Welche Maus käme auf die Idee, eine Mausefalle zu erfinden? Wie unnatürlich ist es, die ganze Nacht wachzubleiben und den halben Tag zu verschlafen? Wie unnatürlich ist unser Geldsystem geworden, das von keinerlei echten Werten hinterlegt ist und das, um bestehen zu können, ununterbrochenes Wachstum der Wirtschaft verlangt? Wie fern jedes natürlichen menschlichen Empfindens ist es, wie wir Tiere behandeln, allein die Begriffe Nutztvieh und Mastvieh sprechen Bände.

Der Mensch braucht nichts weiter zu tun, als Abstand zu den Dingen zu gewinnen und sie mit einer Portion gesunden Menschenverstandes zu hinterfragen: Was würde einem natürlichen, menschengemäßen Leben entsprechen, was würde ihm zuwiderlaufen? Die Antwort auf viele der Fragen, die wir uns stellen (sollten), liegt in uns selbst; wir verfügen über eine innere Weisheit, die allen Aussagen von Experten und scheinbar sauber recherchierten Zeitungsartikeln weit überlegen ist. Wir müssen nur lernen, uns mit dieser inneren Stimme in Verbindung zu setzen, auf sie zu hören und ihr zu vertrauen.

Erhöhung der Schwingung

Der Übergang ins neue Bewusstsein kann recht schmerzhaft sein, besonders für diejenigen, die sich dem Strom der natürlichen Entwicklung, dem Erwachen, dem Licht entgegenstellen. Wer auf alten Einstellungen, die auf Gier, Macht, Kontrolle und Kampf beruhen, beharrt, vielleicht diese Energien sogar noch verstärkt, der wird mit hoher Wahrscheinlichkeit großen Widerständen begegnen und Leiden für sich selbst und für andere erzeugen (lies dazu den Artikel von Robert Betz in der letzten Ausgabe der YogaVision). Umgekehrt werden Menschen, die sich bewusst dem Licht öffnen, zunehmend „Rückenwind“ in ihrem Leben erfahren. Nach Christina von Dreien ist es die Erhöhung der persönlichen Schwingung, die uns im Prozess des Übergangs sehr unterstützen kann. Grundsätzlich wird alles, was du im Rahmen des Yoga mit Hingabe und Bewusstheit praktizierst – Asana, Pranayama, Gebet, Mantra, Kirtan, Meditation usw. – deine Schwingung erhöhen, aber auch viele Dinge im täglichen Leben werden dir helfen, das Licht in dir zu stärken. Hier sind einige Anregungen, wie du deine Schwingung erhöhen kannst:

- Erkenne, welche Energien, Klänge, Informationen, Gespräche usw. erhebend und inspirierend auf dich wirken. Öffne dich mehr dieser „positiven geistigen Nahrung“, lies z. B. erhebende, inspirierende Texte – siehe auch die unten angeführten Lesetipps;
- Erkenne, welche Dinge, Gedanken, Einstellungen, Informationen usw. dich hinabziehen und belasten. Dazu gehören viele Nachrichten, Zeitschriften, Ge-

sprache, Musik und vor allem Filme mit Gewalt und Aggression - meide sie, soweit es dir möglich ist;

- Gib der Stille in dir Raum, meditiere und geh öfters in den Wald – siehe dazu auch den Artikel über Waldbaden;
- Verzichte soweit wie möglich auf Fleisch, besonders auf billiges – das stammt zu meist aus Massentierhaltung und trägt Energien von Angst, Stress und Leid in sich;
- Lebe Dankbarkeit für alles, was du hast und was für uns meist so selbstverständlich erscheint;
- Lebe Ahimsa – Nichtverletzen: Achte auf einen bewussten und wertschätzenden Umgang mit allen Lebewesen und Dingen – und natürlich mit dir selbst;
- Respektiere den eigenen Willen jedes Menschen; versuche, niemanden deinen Willen aufzuzwingen.
- Du kannst auch mit einem magischen Ritual Abschied von den alten, destruktiven Energien nehmen und dich von ihnen lösen. Verbinde damit entsprechende Worte bzw. Affirmationen, Mantras, Handbewegungen usw. Im nächsten Schritt kannst du dich dem Licht und dem Neuen Bewusstsein öffnen.

Das Zeitalter des Lichts und der Wahrheit wird von uns nicht betreten, sondern erschaffen. Zu erwarten, dass das Neue Zeitalter uns wie ein gemachtes Bett empfängt, wäre verfehlt – wir müssen das Bett selbst machen. Jeder einzelne Mensch, der sich auf das Neue Bewusstsein einstimmt und sich von Energien des Hasses, des Krieges, der Lüge und der Gier löst, entzündet ein Licht. Und viele Millionen dieser Lichter werden das Bewusstsein ALLER Menschen auf eine höhere Stufe heben; es werden täglich mehr und mehr. Bist du dabei?

Bücher und Vorträge

Wenn du mehr Information zu diesem Thema finden möchtest, können dir die folgenden Lese- und Vortragstipps helfen:

Bücher

- Eine neue Erde (Eckhart Tolle)
- Christina, Band 3 „Bewusstsein schafft Frieden“ (Christina von Dreien)

Videos / Vorträge

Auf youtube findest du interessante Vorträge über Zeitalter, Bewusstseinsentwicklung, Frieden, besonders empfehlenswert:

- Eckhart Tolle
- Armin Risi
- Danielle Ganser



Sabine - Freude als Beruf



Sabine Gauri Borse aus Graz blickt auf 20 Yoga-Jahre zurück, lebt und lehrt Yoga als Ihre/n Haupt-Beruf/ung. Sie leitet ein erfolgreiches Yoga-Studio in Graz - und erzählt uns über ihren Yoga-Weg.

Es begann etwa im Jahr 2000. Ich hatte einen recht anstrengenden Job in der Gastronomie und war auf der Suche nach einem Ausgleich. Zunächst auf der rein körperlichen Ebene, mit Sport, Bewegung und in Fitness-Studios. Allerdings hatte ich dabei stets das Gefühl, dass etwas fehlte. Auf meiner Suche stieß ich auf Yoga, und bereits nach der ersten Yoga-Stunde war es klar für mich: Das ist es. Yoga beinhaltet den körperlichen Aspekt, ging aber mit Atemübungen, Achtsamkeit und vielen Aspekten, die das tägliche Leben betreffen, darüber hinaus. Ich konnte mich wieder selbst spüren, es entstanden Gelassenheit und Ausgeglichenheit. Ich besuchte ab da regelmäßig den Yoga-Kurs, ein bis zwei Mal je Woche.

Meine Yoga-Lehrerin hat auch Vorträge zu Theorie und Philosophie des Yoga gegeben, doch irgendwann war mir das zu wenig, ich



wollte mehr wissen. Die Bücher, die ich zu lesen begann, halfen mir nicht so weiter, wie ich es hoffte, sie waren teils „zu schwere Kost“.

Die Yogalehrer-Ausbildung

In 2003 begann ich mich für eine Yogalehrer-Ausbildung zu interessieren, allerdings hatte ich nicht die Absicht, Yoga zu lehren, es ging mir nur darum, Yoga besser kennen zu lernen und mein Wissen zu vertiefen. Ich wollte wissen, was in Yoga drinnen ist.

Ich begann in 2005 meine Ausbildung zur Yogalehrerin (Yoga-Akademie Steiermark, Arjuna, im Yoga-Park/Steiermark). Das Eintauchen in etwas, das mich schon immer interessiert hat, das Kennenlernen der Zu-

sammenhänge von Körper und Geist, war jedesmal ein Erlebnis. Die Ausbildung war unglaublich lehrreich und startete einen intensiven persönlichen Reifeprozess, wenn ich auch viele Dinge erst später in der Tiefe erkennen und erfassen konnte.

Besonders erinnere ich mich an ein Element, das mir anfangs viel Stress bereitete: Die Philosophie-Vorträge in der Ausbildung waren bei der folgenden Ausbildungseinheit von den Teilnehmern in Form eines eigenen kleinen Vortrags zusammenzufassen. Ich lernte dadurch, mit Stress umzugehen, und natürlich befasste ich mich durch diese Vorträge besonders intensiv mit den Inhalten. Aber der größte Nutzen für mich war es, dass ich, die ich immer recht schüchtern und wenig selbstbewusst gewesen war, dies nun allmählich ablegen konnte und sich in mir Selbstbewusstsein, innere Kraft und Mut zu entwickeln begannen. Besonders wichtig empfand ich das Dranbleiben, das Nicht-Aufgeben bei Schwierigkeiten, denn erst so konnte diese Entwicklung stattfinden.

Durch die Ausbildung hat sich für mich unglaublich viel verändert bzw. haben Veränderungen ihren Anfang genommen. Erst im Nachhinein erkannte ich: DAS ist Yoga: Persönliches Wachstum und Entwicklung – ein System, das den ganzen Menschen entwickelt.

Was für mich in der Ausbildung und vor allem auf meinem eigenen Weg und in meinem Unterricht besonders wichtig war und ist: Yoga im Alltag lebbar zu machen: Wie schaffe ich es, diese alte Tradition so zu leben, dass sie in unserer Zeit, im modernen Umfeld anwendbar wird und Nutzen bringt?

Inzwischen liegt die Ausbildung fast 15 Jahre zurück, und ich kann sagen: In diesem Jahr kann das große, umfassende System des Yoga natürlich nicht zur Gänze vermittelt werden, aber ich hatte das Gefühl, dass sich für mich das Tor zu einem großen Reich geöffnet hatte. Ich spürte: Jetzt weiß ich nicht nur, dass Yoga viel kann, sondern kann es auch leben und selber anwenden. Und gleichzeitig weiß ich, dass dies erst der erste Schritt eines wundervollen Lebensweges war.

Der Weg in die Selbstständigkeit

Ich begann in 2006, nebenberuflich zwei Yoga-Kurse bei einem Yoga-Verein zu unterrichten. Mit dieser Tätigkeit fühlte ich, wie ich mich innerlich von meinem bisherigen Beruf zu lösen begann, ich fühlte mich im bisherigen Umfeld immer mehr unwohl, und gleichzeitig wurde das Verlangen größer, noch mehr in Yoga einzutauchen und Yoga an andere Menschen weiter zu geben.

Im Jahr 2008 wagte ich den Sprung in die Selbstständigkeit, ich fühlte, dass es der rechte Zeitpunkt war. Da ich mich mit Yoga ständig in einem Zustand des Vertrauens und der Freude befand, nannte ich meine Yoga-Schule „EnjoYoga“. 10 Jahre war ich mit meinen Kursen in der Grazer Waldorfschule eingemietet, seit Herbst 2018 habe ich mein eigenes Studio im Süden von Graz.



Aus dem ursprünglichen „Ein-Frau-Unternehmen“ ist inzwischen eine Yoga-Schule mit 6 Mitarbeitern geworden. Derzeit laufen 15 Kurse, von denen ich 7 selbst unterrichte. Die Nachfrage ist enorm, die Kurse „platzen aus allen Nähten“ - ich glaube, es ist unsere Freude und Begeisterung für Yoga, die die Menschen zu EnjoYoga zieht.



Welche Form von Yoga geben wir weiter? Im Grunde ist für jeden etwas dabei: Es gibt sanfte und leichte Formen und auch kraftvolles, intensives Praktizieren – aber immer geht es mir darum, dass die Essenz des Yoga - Freude, Achtsamkeit und Wahrhaftigkeit – stets präsent und bewusst ist. So gibt es besonders bei fordernden Yoga-Stunden immer wieder kleine Vorträge zur Yoga-Philosophie. Ich sehe EnjoYoga als eine Verbindung des traditionellen Yoga mit modernen Formen und Elementen bzw. mit den Anforderungen des modernen Alltags.

Zusätzlich zu den Yoga-Kursen leite ich 3 Yogalehrer-Ausbildungen für die Yoga-Akademie Austria – hier sehe ich die wunderbare Möglichkeit, Yoga auf einer viel umfassenden Ebene weiter zu geben. Die Ausbildungsteil-

nehmer haben die Möglichkeit, in meiner Yoga-Schule zu unterrichten und so die ersten Unterrichtserfahrungen sammeln. Einige bleiben ein Jahr und gründen dann ihr eigenes Unternehmen, andere bleiben länger – so entsteht ein schönes Yoga-Netzwerk, eine Yoga-Gemeinschaft.

Was ich in den Yoga-Lehrer-Ausbildungen vermitteln möchte, ist, die Essenz des Yoga im täglichen Leben lebbar zu machen: Es gibt viele wichtigere Dinge als Asanas, gleichzeitig aber kann uns das Asana-Praktizieren vieles für den Alltag lehren, die Yogamatte wird so zum „Trockendock“. Zum Beispiel bei

Gleichgewichtsstellungen: Man schafft es nicht immer perfekt, so wie im Alltag nicht alles wunschgemäß verläuft. Auf der Matte lernen wir, es einfach nochmal zu probieren, wertfrei, ohne Enttäuschung, ohne Selbstverurteilung. Und genau diese Haltung können wir dann ins tägliche Leben übertragen: Du musst nicht perfekt sein – und das schafft Entspannung und Gelassenheit, schafft Raum in deinem Leben.

Wo geht es hin? Wie sieht die Zukunft aus? Es wird sich am Inhalt und Wesen des Yoga von EnjoYoga nichts ändern, die Freude am Yoga führt uns weiter. Aber wir werden mehr Platz brauchen, vielleicht gibt es in absehbarer Zeit einen größeren oder einen zusätzlichen Yoga-Raum für uns.

Die eigene Übungspraxis

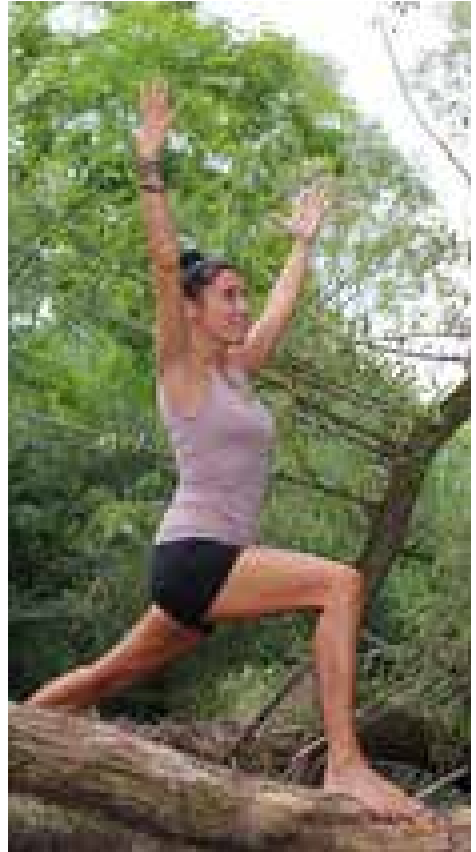
Das Selbst-Praktizieren ist für Yogalehrer eine Selbstverständlichkeit und entsteht ganz von selbst: Wenn man die Kraft und das Potential des Yoga berührt hat, dann will man diese Quelle ständig nutzen.

Die Schwerpunkte meiner persönlichen Übungspraxis sind Meditation und Asanas, mal steht die Meditation im Vordergrund, dann praktiziere ich wieder intensiver Asanas. Ich besuche derzeit eine Weiterbildung im Bereich Acro-Yoga – hier spricht mich besonders an, dass die Qualitäten Mut, Vertrauen und Verbundenheit gefördert werden. Man muss sich auf seinen Partner verlassen können und entwickelt die Fähigkeit, sich tief mit ihm oder ihr zu verbinden. Dieses Verbinden ist die Essenz des Acro-Yoga, ebenso wie es im Yoga allgemein um die Erfahrung einer tiefen Verbundenheit geht.

Zwei Tipps zum Abschluss

Ich habe überlegt, was ich aus meiner Erfahrung den Yoga-Praktizierenden, aber auch den Yogalehrern mitgeben kann – zwei Dinge sind hier zu nennen:

Zum einen geht es in der Yoga-Praxis nicht darum, etwas perfekt zu machen – wenn man an sich selbst den Anspruch der Perfektion hat, wird man sich nur Stress machen. Es geht beim Yoga-Üben um die Freude an der Bewegung, darum, sich selbst zu spüren in seiner Kraft und Beweglichkeit. Am wichtigsten ist die Freude, die man in der Praxis erlebt.



Zum anderen: Sich Zeit lassen. Besonders in unserer schnelllebigen Zeit, in der man alles sofort, am besten auf Knopfdruck haben möchte. Die Entwicklung im Yoga findet auf jeden Fall statt, auch wenn sie ihre Zeit braucht: Vertraue darauf, dass alles seine Zeit hat und seine Zeit braucht. Das Gras wächst nicht schneller, wenn man daran zupft ...

Om shanti

Sabine

Eine Österreich-weite Yoga-Gemeinschaft Die „Yoga-family Austria“

Die Yoga-family lädt Lehrende und Übende in Österreich ein, Teil einer Gemeinschaft zu werden, die Menschen in ihrer Yoga-Praxis unterstützt und verbindet.



Die Yoga-family Austria ist ein österreich-weites Yoga-Projekt, das zwei Hauptziele hat: Zum einen werden Qualitäts-Anbieter von Yoga zu einer Gemeinschaft vereint und in ihrem Auftreten und in ihren Aktivitäten gefördert, und zum anderen wird eine Plattform gebildet, auf der Yoga-Anbieter und Yoga-Interessierte zusammenfinden und sich austauschen können sowie ein breites Spektrum von Informationen und Kontakten zu allen Yoga-bezogenen Themen nutzen können - besonders in herausfordernden Zeiten wie der Corona-Krise ist das Bilden von Gemeinschaften und das gegenseitige Unterstützen von größtem Wert.

Die Yoga-family Austria besteht aus zwei Hauptbereichen:

1. Die Yogalehrer-Gemeinschaft, eine Gemeinschaft, die sowohl auf der persönlichen Ebene das Gefühl der Geborgenheit und Verbundenheit vermitteln als auch auf der fachlichen, spirituellen und kommerziellen Ebene wirksame Unterstützung geben kann.

2. Die Gemeinschaft der Yoga-Interessierten bzw. Yoga-Übenden: Ein großer Bereich der Yoga-family Austria ist der Information und dem Service für Yoga-Übende gewidmet.



Yoga-Interessierte finden auf dieser Plattform eine wachsende Anzahl von Fachartikeln, ein Forum, auf dem sie sich mit anderen Yoga-Übenden und Yogalehrern austauschen und Antworten auf ihre Fragen finden können sowie ein österreichisches Yogalehrer-Verzeichnis und einen interaktiven Yogalehrer-Finder, mit dem sie nach kompetenten Yoga-Anbietern in ihrer Nähe suchen können.

Die Mitgliedschaft in der *family* ist sowohl für Yogalehrer als auch für Übende kostenlos.

INFO

Homepage: www.yoga-family.at

Kontakt: Doris Tarman
office@yoga-family.at
0650-4420 114

Yoga-family Austria - Qualifizierte Yogalehrer/innen

PLZ - Ort	Name	Website	E-Mail
1030 Wien	Karrer Nicole	www.cozy-yoga.at	office@cozy-yoga.at
1050 Wien	Puran Sukh Kaur	yogamedica.at	schatz@waldzell.org
1090 Wien	Fleischmann-Preisinger Astrid	www.astrid-yoga.com	willkommen@astrid-yoga.com
1090 Wien	Albrecht Helene	www.heartofhelen.com	info@heartofhelen.com
1140 Wien	Meraner Alexandra	www.yogartista.at	yogartista@gmx.at
1140 Wien	Potocnik Regina	www.go-rosa.com	reginapotocnik@hotmail.com
1160 Wien	Gruber Ines	www.littlemisshappiness.at	happyines94@gmail.com
1210 Wien	Klaus Barbara	www.innenweltreisen.at	babsismile@gmx.at
2191 Schrick	Fellner Günter	www.gesundheits.yoga	info@medizin.yoga
2231 Straßhof	Matzinger Akhila Alexandra	-	alexandra.matzinger@gmx.at
2340 Mödling	Jerabek Claudia	www.cjyoga.at	mail@cjyoga.at
2344 Ma.Enzersdf.	Wanek Natascha	www.nataschawanek.at	office@nataschawanek.at
2371 Hinterbrühl	Theile Petra	www.shivapriya.at	info@shivapriya.at
2380 Perchtoldsdorf	Bachmann-Hrach Susanne	www.functional-fitness.jetzt	Info@functional-fitness.jetzt
2522 Oberwaltersdorf	Falb Roland	-	roland.falb@aon.at
2565 Neuhaus/Tr.	Bannert Satya Clara	www.yorosa.at	satya@yorosa.at
2620 Neunkirchen	Bauer Irene Surya	www.suryayoga.at	suryayoga@gmx.at
2620 Natschbach	Halbweis-Weiland Iris	www.irisweiland.at	weilandiris108@gmail.com
2620 Neunkirchen	Strodl Corinna	-	strodcorinna@gmail.com
2640 Köttlach	Tisch Birgit	www.yogafürsenioren.at	info@yoga-im-dorf.at
3335 Weyer	Krenn Luzia	-	-
3430 Tulln	Pfeffer Daniela Ananda	www.anandayoga.at	info@anandayoga.at
3621 Mitterarnsdorf	Pichler Sabine	www.sabine-pichler.at	pichler.sabine@gmx.at
4030 Linz	Derwein Ursula	www.majari-yoga.com	u.derwein@gmail.com
4030 Linz	Maxa Julia	www.businessyoga-linz.at	office@businessyoga-linz.at
4040 Lichtenberg	Rührnößl Eva	-	eva@quixquax.at
4062 Kirchberg-Thening	Jungmaier Marianne	www.mariannejungmaier.at/yoga	yoga@mariannejungmaier.at
4100 Ottensheim	Perndl Julia Florence	www.yogainottensheim.at	julia.perndl@gmx.at
4209 Engerwitzdorf	Barth Anita	-	anitabarth@gmx.at

4223 Katsdorf	Langer Veronika	-	vero.langer@gmx.at
4400 Steyr	Docherty Mathew	https://madocherty.wix-site.com/yogaforlife	madocherty@me.com
4552 Wartberg	Rumpold Petra	www.yogafee-kremstal.at	yogafeekremstal@gmail.com
4821 Bad Ischl	Pichler Eva	-	evpi@gmx.net
4840 Vöcklabruck	Schrutka Adelheid	-	adelheid.schrutka@gmx.at
4864 Attersee	Jericha Manfred	www.tattva.at	m.jericha@tattva.at
4910 Ried/Innkreis	Doms Stephanie	www.sunshine-yoga.at	shine@sunshine-yoga.at
4910 Ried/Innkreis	Maier Karin	www.karinmaier.at	karin-maier@gmx.at
4923 Lohnsburg	Schmid Ingrid	-	i.schmid@gmx.at
4963 St. Peter	Fink Gabriele	www.finkin.at	praxis@finkin.at
5020 Salzburg	Herzl-Rößler Judith	www.yogiheart.at	office@herzl-events.com
5162 Obertrum	Kohlweg Melissa	www.spirit-art.at	melissak@gmx.at
5201 Seekirchen	Befurt Eva	-	eva.befurt@hotmail.com
5743 Krimml	Steger Isabella	www.hotelpost-krimml.at	Isabellasteger1@gmail.com
6020 Innsbruck	Prem Isabel	www.bellatherock.at	yoga.bellatherock@gmail.com
6020 Innsbruck	Purgstaller Julia	www.sukhayogainnsbruck.wordpress.com	j.purgstaller@gmail.com
6020 Innsbruck	Meller Valerie	www.sukhayogainnsbruck.wordpress.com	valerie_meller@hotmail.com
6020 Innsbruck	Gress Christina- Maria	www.yogamitchristina.com	info@yogamitchristina.com
6200 Jenbach	Hiesinger Sandra	www.yoginis.at	office@yoginis.at
6235 Reith i.A.	Tramberger Christina	www.yogawellbeing.at	namaste@yogawellbeing.at
6380 St. Johann/T.	Anja Eva Keller Petruccelli	www.talkwellness.at	anja@talkwellness.at
6800 Feldkirch	Meier Miriam	www.yogaalseinheit.at	miriammeier@gmx.at
6833 Klaus	Stampfl Melanie	www.grounding-elements.com	mel@grounding-elements.com
6845 Hohenems	Metelko-Micheluz- zi Daniela	www.yoga4all.at	info@yoga4all.at
6883 Au-Bregen- zerwald	Feurstein Judith Theresia	-	judithloretz@gmx.at
7032 Sigleß	Reidinger Christa	www.sonneyogasterne.at	christa@sonneyogasterne.at
7422 Riedlingsdorf	Davina Sri Devi	-	davina.ziermann@gmx.at
8010 Graz	Ahvonon Susanna	www.yodastudio.at	info@yodastudio.at
8043 Graz	Perner Edith Radhamani	www.yoga-im-gruenen.at	edith@yoga-im-gruenen.at
8044 Niederschöckl	Rief-Taucher Claudia	www.die-trainerin.at	claudia.taucher@gmx.at

8046 St. Veit	Weinhappl Manuela	-	manuela.weinhappl@gmx.at
8051 Graz	Neumeyer Karin	www.yoginifor.me	k.neumeyer@gmx.at
8051 Graz	Hinterhofer-Kober Michaela	-	info.santulan.yoga@gmail.com
8054 Graz - Seiersberg	Schnedlitz Elisabeth Savitri	www.lebensberatung-schnedlitz.jimdo.com	curabile@yahoo.de
8061 St. Radegund	Wüst Gilda	www.innerjoy.at	info@innerjoy.at
8072 Fernitz	Fruhmam Birgit	www.surya.st	office@surya.st
8074 Raaba	Kaineder Elisabeth	www.yogamitdir.at	sundance59@gmx.at
8074 Raaba	Harich Valentina	-	valentina@harich.at
8101 Gratkorn	Hamela Claudia Shivani	www.im1klang.at	office@im1klang.at
8241 Dechantskirchen	Nathschläger Arjuna Paul	www.yogaakademie-austria.com	info@yogaakademie-austria.com
8301 Laßnitzhöhe	Schulz-Pannocha Dechen Silvia	www.yogaraumlassnitz-hoehe.com	info@yogaraumlassnitzhoehe.com
8342 Palldau	Seidl Brigitte	www.seiyoga.at	office@seiyoga.at
8401 Kalsdorf	Hoffmann-Gombotz Eva Maria	www.kakini-yoga.com	eva@kakini-yoga.com
8430 Leibnitz	Fast Sandra Suria	www.sandrafast.at	yoga@sandrafast.at
8502 Lannach	Hackl Sonja	www.sonjahackl.at	yoga@sonjahackl.at
8552 Eibiswald	Elisabeth Schuiki	-	Schuiki.elisabeth@gmail.com
8600 Bruck/Mur	Pirker-Brandner Karin	www.yogaraum-bruck.at	info@yogaraum-bruck.at
8600 Bruck/Mur	Prade Julia	www.yogaraum-bruck.at	info@yogaraum-bruck.at
8600 Bruck/Mur	Rumpl Natalie	www.yogaforlife.at	info@yogaforlife.at
8600 Bruck/Mur	Panzer Nicole Angelika	www.lov-me.com	nicole@lov-me.com
8713 St. Stefan o.L.	Obenaus Susanne	-	susanneobenaus@yahoo.com
9546 Bad Kleinkirchheim	Forstnig-Errath Birgit	-	birgiterrath@gmail.com
9900 Lienz	Shapovalova Anna	http://yoga-anna.at/	yogaanna07@gmail.com



VERANSTALTUNGSKALENDER



Die Yoga-Akademie Austria bietet eine Reihe von Seminaren, Aus- und Weiterbildungen zu interessanten Themen rund um Yoga, Ayurveda und Thai-Yoga an. Hier ein Überblick:

- | | |
|---|--------------------------|
| <p>1. Yoga-Seminare „Inner Joy“: Lerne das Yoga-Konzept der Inneren Freude in zwei kompakten Wochenend-Seminaren kennen und nutzen.</p> | <p>Seite
60 - 61</p> |
| <p>2. Yoga-Seminare „Themen-Wochenende“: Hier kannst du in kompakter und kostengünstiger Form verschiedenste Themen rund um Yoga, Gesundheit, Meditation, Ayurveda, Shiatsu, Thai Yoga usw. für dich erschließen.</p> | <p>Seite
62 - 63</p> |
| <p>3. Yogalehrer-Ausbildungen: Unsere zertifizierten ein-jährigen Ausbildungen werden in den meisten österreichischen Bundesländern angeboten. Es gibt ein 300- und ein 500-Stunden-Ausbildungskonzept.</p> | <p>Seite
64 - 71</p> |
| <p>4. Weitere Ausbildungen: Die zertifizierten Ausbildungen zu den Themen Kinder-Yoga, Meditation, Thai-Yoga und Ayurveda können sowohl von allen am jeweiligen Thema ernsthaft interessierten Personen als auch von Yogalehrern als Weiterbildung besucht werden.</p> | <p>Seite
72 - 75</p> |
| <p>5. Yogalehrer-Weiterbildungen: Speziell für Yoga-Lehrer/innen gibt es zertifizierte Vertiefungen und Weiterbildungen in vielen Gebieten, unter anderem Yoga für Kinder, Schwangere, Senioren und Menschen mit Behinderung, Gesundheits-Yoga, Business-Yoga, Asanas u.a.</p> | <p>Seite
76 - 84</p> |

WICHTIGER HINWEIS

Bitte beachte, dass die angegebenen Starttermine den Planungsstand per April repräsentieren und Änderungen aufgrund späterer Corona-Maßnahmen vorbehalten sind.

Einen ausführlichen Überblick unserer Veranstaltungen 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!



Inner Joy Seminare

Die innere Freude finden



Die Bedürfnisse des westlichen Menschen haben sich in den letzten Jahren grundlegend geändert. War es im letzten Jahrhundert der Wunsch nach Fortschritt, wirtschaftlichem Wachstum und materieller Sicherheit, so fühlen heute immer mehr Menschen eine tiefe Sehnsucht nach Offenheit, Authentizität, Wärme und einer Freude, die unabhängig von materiellen Dingen ist. Die Inner Joy-Seminare (zuvor: Yoga fürs Leben) zeigen uns eine Möglichkeit, aus unseren alten Mustern auszusteigen und diesen „Weg der Freude“ zu gehen.

Seminar 1 - yoga.grundlagen

Dieses Seminar führt Dich in die Grundlagen des Inner Joy-Konzeptes ein. Es ist sowohl für Yoga-Anfänger und Fortgeschrittene als auch für Yogalehrer als Weiterbildung geeignet:

- Durch Wissen, Achtsamkeit und Mitgefühl zum Weg der Freude finden
- Achtsames Yoga: Ganz im Körper zu Hause sein
- Übungen, um zu entspannen und die Seele zu nähren
- Meditation: Freundschaft schließen mit sich selbst
- Im Alltag Tore zur Daseinsfreude öffnen

Seminar 2 - yoga.gesundheit

Im Seminar yoga.gesundheit lernst du, wie du mit Yoga gezielt deine Gesundheit unterstützen und die Yogapraxis an deine individuellen Bedürfnisse anpassen kannst. Du kannst dieses Seminar als Vertiefung, aber auch unabhängig vom Seminar yoga.grundlagen besuchen.

- Was ist Gesundheit aus Sicht des Yoga?
- Worauf kann ich achten, um sicher zu üben?
- Spezielle Übungen für Rücken, Schultern und Nacken, Knie und Hüften, für die Verdauung und das Herz
- Heilsame Übungen für die Seele
- Die innere Führung (wieder)finden
- Inseln der Freude im täglichen Leben schaffen

Die nächsten Termine

Niederösterreich

2540 Gainfarn	Termin	Ort	Kosten	Leitung
YFL-1 yoga.grundlagen	12.09. - 13.09.2020	Quelle zur Mitte Breite Gasse 12 2540 Gainfarn	€ 190,-	Satya Clara Bannert satya@yorosa.at tel 0680-3005 093

Oberösterreich

4575 Roßleithen	Termin	Ort	Kosten	Leitung
YFL-2 yoga.gesundheit	14.11. + 15.11.2020	Yogaraum ChriYoga Mayrwinkl 16 4575 Roßleithen	€ 190,-	Christa Pawluk christa.pawluk@gmail.com tel 0650-6685 099

Steiermark

8010 Graz	Termin	Ort	Kosten	Leitung
YFL-1 yoga.grundlagen	07.11. - 08.11.2020	Alchemilla Grillparzerstr. 26/1 8010 Graz	€ 190,-	Dr. Gilda Wüst info@innerjoy.at tel 0664-350 7038

Deutschland

D-84364 Bad Birnbach	Termin	Ort	Kosten	Leitung
YFL-1 yoga.grundlagen	28.11. + 29.11.2020	HERZ-Raum Brunnaderstr. 19 D-84364 Bad Birnbach	€ 190,-	Barbara Gruber info@brunnader.de tel 0049-8563-96020

Allgemeines zu den Seminaren

Form	Im allgemeinen Wochenend-Seminare (Samstag + Sonntag)
Kosten	€ 190,- je Seminar
Info & Anmeldung	Info, Anmeldung und Zahlung finden direkt beim / bei der Seminarleiter/in statt.

Die Themen-Wochenenden

Die verschiedenen Aspekte des Yoga, der Bewusstseinsentwicklung, der Meditation und der unterschiedlichen Methoden, die Gesundheit zu unterstützen, bieten ein weites Feld des Wissens, der Erkenntnis und der Selbsterfahrung. Ab Sommer 2020 bietet die Yoga-Akademie Austria nicht nur Aus- und Weiterbildungen an, sondern auch kompakte und kostengünstige Wochenend-Seminare, die dir die Möglichkeit geben, verschiedenste Aspekte und Wissensbereiche rund um Yoga, Meditation und Ayurveda zu erschließen und zu vertiefen und damit deine persönliche spirituelle Praxis zu unterstützen.




Allgemeines zu den Seminaren

Form	Wochenend-Seminar (Samstag + Sonntag), Umfang: 16 Stunden
Kosten	€ 240,-
Voraussetzungen	keine
Info & Anmeldung	Doris Tarman, office2@yogaakademie-austria.com / 0650-4420 114

Wochenend-Seminar „Meditation und Stille“




Gehalten von einer erfahrenen Meditationslehrerin, der Energie der Gruppe und einem geschützten Raum verbringst du ein Wochenende in Schweigen und Meditation. Nach einer kurzen Einführung steht die direkte Erfahrung des Seins in geführten Meditationen im Mittelpunkt. Für die Teilnahme sind keine Voraussetzungen erforderlich, Meditationserfahrung ist aber hilfreich.

Seminarhaus	Haus der Stille 8081 Heiligenkreuz am Waasen, Stmk	
Termin	28.08. - 30.08.2020	
Leitung	Dr. Gilda Wüst	

Wochenend-Seminar „Thai Yoga Bodywork“




Du hast Freude an Berührung und möchtest gerne anderen Gutes tun? Du bist Yogalehrer, Bodyworker oder möchtest einfach mehr über Thai Yoga wissen? Dieses Themen-Wochenende bietet dir die Gelegenheit, Thai Yoga kennenzulernen. Du lernst unterschiedliche Druck- und Dehntechniken kennen, die du sofort anwenden kannst.

Seminarhaus	ISSÖ Graz 8020 Graz, Karlauer Str. 42a	
Termin	19.09. - 20.09.2020	
Leitung	Karin Nguyen	

Wochenend-Seminar „Faszien-Yoga“



Was sind Faszien? Welchen Einfluss haben sie? Was ist ihre Funktion? Warum macht es Sinn, sie ins Yoga zu integrieren? Und wie gelingt es, Faszien zu stimulieren? Zu diesen Fragen werden Antworten vorgestellt, die Theorie und Praxis miteinbeziehen. Die Theorie bietet einen Grundstock für unsere Herangehensweise, welche die faszialen Strukturen erfahrbar macht.

Seminarhaus	Ananda Yoga 3430 Tulln, Beim Heisselgarten 2	
Termin	27.11. - 29.11.2020	
Leitung	Mag. Christina Kiehas	

Die Yogalehrer-Ausbildung

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



Die Lehre und Techniken des Yoga weiter zu geben ist eine der schönsten und erfüllendsten, aber auch verantwortungsvollsten Aufgaben, denen sich ein Mensch stellen kann. Der Yogalehrer / die Yogalehrerin wird zu einer Schlüsselperson, in deren Hand es liegt, Menschen zu wirklichem und dauerhaftem persönlichen 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 veränderndes Ereignis. Sie kann die Teilnehmer über regelmäßiges und intensives Praktizieren zu Einsichten und Erkenntnissen führen, die ihre persönliche Entwicklung fördern. Die Yogalehrer-Ausbildung ist damit nicht nur eine Berufsausbildung, sondern eine ganzheitlich persönliche Schulung. In Feedback-Berichten wird immer wieder von den Teilnehmern mitgeteilt, dass das Ausbildungsjahr zu den schönsten und bereichernsten Erfahrungen ihres Lebens zählt.

Information und Anmeldung

Info-Mappe: Die ausführliche Infomappe gibt dir alle Details zu Philosophie, Aufbau und Inhalt der Ausbildung.

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

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



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

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

Die 500-Stunden-Ausbildung „Sadhana Intensiv“: Die Basis ist auch hier die 300 Stunden-Grundausbildung, der ein 200-Stunden Vertiefungsblock (s. Seite 83) folgt: Bei dieser Vertiefung liegt der Fokus auf dem persönlichen Yoga-Übungsweg, dem erweiterten Verständnis der Yoga-Philosophie sowie der Perfektionierung der Unterrichtspraxis.

Website: Auf unserer Website www.yogaakademieaustria.com findest du stets den Letztstand aller Ausbildungs-Termine; der interaktive Ausbildungs-Finder hilft dir, den für dich passenden Ausbildungslehrgang zu finden.

Kontakt: Wir helfen dir bei individuellen Fragen auch gern persönlich weiter: 0664-211 6039 (Mo-Fr, 8-11 Uhr) / office@yogaakademie-austria.com



Qualität und Zertifizierung

Mit der zunehmenden Verbreitung des Yoga sind auch die Ansprüche an die Qualität des Yoga-Unterrichts gestiegen. Die Yoga-Akademie Austria ist sich zu einer ihrer Verantwortungen als führendes Yogalehrer-Ausbildungsinstitut Österreichs bewusst, hochwertige, professionelle und den aktuellen pädagogisch-didaktischen Standards entsprechende Ausbildungen anzubieten, zum anderen folgt sie einer spirituellen Vision der Bedeutung und des Potentials eines ganzheitlichen, ins tägliche Leben integrierten Yoga.

Mit der Zertifizierung durch **ÖCERT** und **Cert NÖ** unterliegen unsere Aus- und Weiterbildungen einer kontinuierlichen Weiterentwicklung und Qualitätssicherung. Mit diesen Zertifizierungen, die ein besonders hohes Qualitätsniveau in allen Bereichen des Unternehmens und der Ausbildungen belegen, können Teilnehmer unter bestimmten Voraussetzungen eine Bildungsförderung erhalten.



Die Yoga-Akademie Austria ist seit 2010 bei der **Yoga Alliance** als Ausbildungsanbieter nach dem Standard RYS-200 registriert. Wir haben nach eingehenden und sorgfältigen Überlegungen beschlossen, unsere Registrierung bei der Yoga Alliance nicht zu verlängern und mit Jänner 2021 auslaufen zu lassen. Dies hat den Grund, dass eine Registrierung bei der Yoga Alliance, mit der keine persönlichen Kontakte, Gespräche, Prüfungen und Kontrollen verbunden sind, keine die Ausbildungsqualität sicherstellende und dokumentierende Wirkung haben kann, wie es bei einer Zertifizierung der Fall ist. Da wir sowohl durch ÖCERT als auch Cert NÖ zertifiziert sind als auch eigene Ausbildungsstandards definiert haben, die jenen der Yoga Alliance entsprechen, sie teilweise sogar übertreffen, halten wir eine Registrierung bei der Yoga Alliance nicht mehr für erforderlich.

Alle Yogalehrer-Ausbildungen (300 Stunden) der Yoga-Akademie Austria, die vor dem 01.02.2021 enden, sind noch durch die Yoga Alliance zertifiziert.

Da das Thema „Ausbildungs-Zertifizierung“ zunehmendes Interesse findet, haben wir eine **Info-Broschüre „Nationale und internationale Zertifizierungen von Yogalehrer-Ausbildungen“** zusammengestellt. Diese Broschüre kann in gedruckter Form oder als pdf angefordert werden unter verlag@yogaakademie-austria.com



Ausbildungs-Standards „YAA-300“ und „YAA-500“

Das Ausbildungskonzept der Yoga-Akademie Austria ist über fast 20 Jahre und mehr als 150 Ausbildungslehrgänge gereift und erprobt. Rund 1700 Yogalehrerinnen und Yogalehrer haben österreichweit dieses Ausbildungsprogramm bereits erfolgreich absolviert; das Programm, das ständig weiter verbessert wird, ist damit zu einem österreichischen Qualitätsstandard geworden.

Wir haben diesen Standards nun einen formalen Rahmen gegeben und möchten sie im Sinne einer bestmöglichen Transparenz unserer Ausbildungsqualität unseren Interessenten und Teilnehmern verfügbar machen. Diese Ausbildungsstandards definieren ausführlich alle Aspekte der Yogalehrer-Ausbildungen auf dem Niveau 300 und 500 Stunden:

1. Teilnahmevoraussetzungen
2. Lehrziel
3. Methodik und Didaktik
4. Inhalte, Ausbildungsfächer und Stundenanzahlen
5. Lehrmaterial
6. Abschlussprüfung
7. Qualifikation der Ausbildungsleiter



Eine ausführliche Beschreibung der Ausbildungsstandards „YAA-300“ und „YAA-500“ kann per E-Mail angefordert werden: verlag@yogaakademie-austria.com.

Die von der Yoga-Akademie Austria definierten Standards geben den Teilnehmern die Gewissheit einer fundierten Ausbildung auf hohem inhaltlichen und methodischen Niveau. Gleichzeitig geben die Titel „Yogalehrer/in YAA-300“ und „Yogalehrer/in YAA-500“ den Yoga-Übenden Orientierung und Sicherheit bei der Suche nach qualifizierten Yogalehrern.


Pädagogischer Experte

Seit April 2020 hat die Yoga-Akademie Austria einen pädagogischen Experten, der unsere Ausbildungsleiter unterstützt und Konzepte zur pädagogisch-didaktischen Qualität erarbeitet und umsetzt: Wie lernt der erwachsene Mensch? Wie wird Wissen und Erkenntnis integriert? Wie können wir den umfangreichen Stoff des Ausbildungsjahres bestmöglich, in lebendiger Form aufnehmen? **DPTS Dipl.-Päd. Gerhard Obleser** ist Direktor der Polytechnischen Schule in Wr. Neustadt und begeisterter Yogi - und er freut sich auf seine Aufgabe, die Bereiche Pädagogik und Spiritualität zu verbinden.




Zert. Yogalehrer-Ausbildungen in Wien und Niederösterreich

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

YLA W-2010v	Wien 21	Vormittags- Ausbildung
Ort:	Studio YoVeda, 1210 Wien, Am Spitz 16	
Form:	Donnerstag, 08.30 - 12.30 Uhr	
Beginn / Ende:	01.10.2020 - 30.09.2021	
Info-Tag:	18.06.2020 / 9 - 12 Uhr 03.09.2020 / 9 - 12 Uhr	
Leitung:	Omkari Michaela Kloosterman	


YLA W-2011	Wien 7	
Ort:	ZenZi 29, 1070 Wien, Zieglergasse 29/2	
Form:	Freitags, 15 - 22 Uhr + 5 Wochenenden	
Beginn / Ende:	13.11.2020 - 19.09.2021	
Info-Tage:	26.06.2020 / 17 - 20 Uhr 16.10.2020 / 17 - 20 Uhr	
Leitung:	Fabian Scharsach	

YLA NÖ-2010	Tulln	
Ort:	Ananda Yogaraum Tulln, Beim Heisselgarten 2	
Form:	10 Wochenenden, Fr 16h - So 16h	
Beginn / Ende:	02.10.2020 - 04.07.2021	
Info-Tage:	10.07.2020 / 16 - 19 Uhr 04.09.2020 / 16 - 19 Uhr	
Leitung:	Daniela Ananda Pfeffer	

YLA NÖ-2102v	St. Pölten	Vormittags- Ausbildung
Ort:	3100 St. Pölten, Dr. Karl Renner-Promenade 36/4	
Form:	Mittwochs, 08.30 - 13.00	
Beginn / Ende:	10.02.2021 - 27.01.2022	
Info-Tage:	18.10.2020 / 14 - 17 Uhr 17.01.2021 / 14 - 17 Uhr	
Leitung:	Mag. Christina Kiehas	

Zert. Yogalehrer-Ausbildungen in Stmk, Bgld und Kärnten

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

YLA G-2009	Graz	
Ort:	EnjoYoga, 8042 Graz, St. Peter Hauptstr. 197	
Form:	Samstags, 13.30 - 20.00 Uhr	
Beginn / Ende:	26.09.2020 - 04.07.2021	
Info-Tage:	13.06.2020 / 10 - 13 Uhr 30.08.2020 / 17 - 20Uhr	
Leitung:	Sabine Gauri Borse	

YLA BM-2010	Bruck/Mur	
Ort:	JUFA Hotel, 8600 Bruck/Mur, Stadtwaldstr. 1	
Form:	10 Wochenenden, Fr 16h - So 16h	
Beginn / Ende:	02.10.2020 - 20.06.2021	
Info-Tage:	31.05.2020 / 11 - 14 Uhr 30.08.2020 / 11 - 14 Uhr	
Leitung:	Sabine Gauri Borse	


YLA K-2101	Knappenberg, Ktn	
Ort:	JUFA Hotel, 9376 Knappenberg 70	
Form:	10 Wochenenden, Fr 16h - So 17h	
Beginn / Ende:	15.01.2021 - 13.12.2021	
Info-Tag:	13.11.2020 / 15 - 18 Uhr	
Leitung:	Karin Neumeyer	


In Planung: Frühjahr 2021

Wien:	Start: März 2021; Leitung Omkari + Jyothi
Guntramsdorf:	Start: 24.04.2021; Leitung Fabian Scharsach
Tulln, NÖ:	Start: ca. Feb 2021; Leitung: Daniela Ananda Pfeffer
Bruck / Mur:	Start: ca. April 2021; Leitung: Sabine Gauri Borse

Zert. Yogalehrer-Ausbildungen in Oberösterreich

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

YLA L-2008	Walding bei Linz	
Ort:	Seminarraum AETAS, 4111 Walding	
Form:	10 Wochenenden, Fr - So	
Beginn / Ende:	21.08.2020 - 20.06.2021	
Info-Tag:	19.07.2020 / 10 - 13 Uhr	
Leitung	Daniela Ananda Pfeffer	

YLA OÖ-2009	Wels	
Ort:	Schloss Puchberg, 4600 Wels, Puchberg 1	
Form:	10 Wochenenden Fr 14 h - So 18 h	
Beginn / Ende:	18.09.2020 - 13.06.2021	
Info-Tage:	18.06.2020 / 18 - 21 Uhr 03.09.2020 / 18 - 21 Uhr	
Leitung	Fabian Scharsach	

YLA OÖ-2009b	Altmünster	
Ort:	Yogahaus Traunsee, 4813 Traunsee, Feldstr. 20	
Form:	10 Wochenenden Fr 16 h - So 17 h	
Beginn / Ende:	18.09.2020 - 13.06.2021	
Info-Tage:	28.06.2020 / 18 - 21 Uhr 25.08.2020 / 18 - 21 Uhr	
Leitung	Marion Schiffbänker	

YLA OÖ-2010	Rottenbach	
Ort:	Seminarhaus Schleglberg, 4681 Rottenbach	
Form:	10 Wochenenden Fr 15 h - So 17 h	
Beginn / Ende:	09.10.2020 - 20.06.2021	
Info-Tage:	10.06.2020 / 18 - 21 Uhr 15.09.2020 / 18 - 21 Uhr	
Leitung:	Prema Lydia Hemetsberger	

Zert. Yogalehrer-Ausbildungen in Salzburg, Tirol und außerhalb Österreichs

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

YLA S-2010	Salzburg
Ort:	Kraftplatz, Nonntaler Hauptstr. 80, 5020 Salzburg
Form:	10 Wochenenden, Freitag 16 h - Sonntag 16 h
Beginn / Ende:	09.10.2020 - 11.07.2020
Info-Tage:	25.06.2020 / 19.00 - 21.30 Uhr 03.09.2019 / 19.00 - 21.30 Uhr
Leitung:	Stefan Schwager



YLA T-2010	Innsbruck, Tirol
Ort:	Loft 41, Hallerstraße 55, 6020 Innsbruck
Form:	10 Wochenenden Fr 15 h - So 16.30 h
Beginn / Ende:	09.10.2020 - 11.07.2021
Info-Tage:	02.07.2020 / 19 - 22 Uhr 11.09.2020 / 19 - 22 Uhr
Leitung:	Alois Soder



In Planung: Frühjahr 2021 in OÖ, Szbg und Tirol

Enns, OÖ:	Start: Jänner 2021; Leitung: Rudra Christian Gruber
Linz/Walding:	Start: Mai 2021; Leitung: Christina Kiehas
Salzburg:	Start: April 2021; Leitung: Marion Schiffbänker
Innsbruck:	Start: Februar 2021; Leitung: in Planung



Zertifizierte 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 zertifizierte Kinderyoga-Ausbildung der Yoga-Akademie Austria eröffnet dir die Welt des Yoga mit Kindern - ob du nun Pädagoge mit keiner oder wenig Yoga-Erfahrung bist oder Yoga-Lehrerin, am Ende dieser Ausbildung wirst du professionell und verantwortlich Kinder-Yoga unterrichten können.

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

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



Die nächste Termine	Steiermark	Niederösterreich
Seminarhaus	Bio-Hotel Bergkristall 8971 Schladming-Rohrmoos	Ananda Yogaraum Tulln 3430 Tulln
Termine	12.07. - 18.07.2020	08.01. - 10.01.2021 05.02. - 07.02.2021 05.03. - 07.03.2021
Kosten	€ 1.080,-	€ 1.080,-
Leitung	<p>Daniela Ananda Pfeffer ist therapeutische Yoga-Lehrerin, Yoga-Lehrerin für Kinder und Schwangere sowie Ausbildungsleiterin in Yogalehrer- und Kinderyogalehrer-Ausbildungen der Yoga-Akademie Austria. Sie leitet das Yoga-Studio „Ananda-Yoga“ in Tulln.</p>	



Zertifizierte Ausbildung zum/zur Meditations-Lehrer/in



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

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

Die nächsten Termine	Steiermark	Oberösterreich	Steiermark
Form	3 Wochenenden	3 Wochenenden	3 Wochenenden
Seminarhaus	Biohotel Bergkristall 8971 Schladming-Rohrmoos Birkenweg 150	Seminarhof Schleglberg 4681 Rottenbach, Holzhäuseln 12	Haus der Frauen 8222 St. Johann/H. 7
Termine	12.06. - 14.06.2020 03.07. - 05.07.2020 25.09. - 27.09.2020	31.07. - 02.08.2020 02.10. - 04.10.2020 04.12. - 06.12.2020	18.09 - 20.09.2020 16.10. - 18.10.2020 27.11. - 29.11.2020
Kosten	€ 960,-	€ 960,-	€ 960,-
Vorschau Herbst/Winter 20	Wien: Studio YoVeda, 1230 Wien; Beginn: 20.11.2020 Szbj: Seminarhaus Gruberhof, 5730 Mittersill; Beginn: 11.12.2020 Stmk: Alchemilla, 8010 Graz; Beginn: 22.01.2021		
Leitung	<p>Dr. Gilda Wüst ist therapeutische Yoga-Lehrerin und Meditationslehrerin sowie Aus- und Weiterbildungsleiterin bei der Yoga-Akademie Austria.</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, meine Grenzen anzunehmen und völlig gegenwärtig zu sein. Und so sind sie für mich eine Quelle der Freude, sowohl im Moment des Übens, als auch im täglichen Leben.“</i></p>		

Zert. Ausbildung Thai Yoga Bodywork

Thai Yoga Bodywork erlangt im Westen immer mehr Beliebtheit. Durch das passive Bewegen des Körpers kann man Menschen dabei unterstützen, ihre Energien zum Fließen zu bringen und zu entspannen. Die intensive Arbeit und der Kontakt mit deinem Partner im Thai Yoga bringt eine ganz neue Sensibilität und Empfänglichkeit für den Körper, seine Bedürfnisse und Reaktionen mit sich. Über die Körperarbeit werden menschliche Nähe, Liebe und Verbundenheit gefördert.



Der Empfänger wird passiv in Yogahaltungen gebracht, wodurch bestimmte Körperbereiche gedehnt werden. Dadurch beginnt sich der Körper zu öffnen; Spannungen werden gelöst und Giftstoffe abtransportiert – die Energiebahnen werden frei, während der Geist ein Gefühl der Entspannung und des Loslassens erfährt.

Bei erfolgreichem Abschluss dieser Ausbildung wird das Zertifikat „Zert. Thai Yoga Bodywork Practitioner“ ausgehändigt.

Nächste Termine	Steiermark	Oberösterreich
Form	3 Wochenenden, Freitag - Sonntag	
Seminarhaus	ISSÖ GmbH 8010 Graz, Karlauerstraße 42a	ISSÖ Shiatsuschule 4020 Linz, Herrenstraße 20
Termine	08.05. - 10.05.2020 26.06. - 28.06.2020 10.07. - 12.07.2020	11.09. - 13.09.2020 23.10. - 25.10.2020 20.11. - 22.11.2020
Kosten	€ 960,-	€ 960,-
Leitung	<p>Karin Nguyen ist Expertin für Thai-Yoga; zahlreiche Aus- und Weiterbildungen im In- und Ausland.</p> <p><i>„Bei einer Thai Yoga Anwendung 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 Gebenden.“</i></p>	


Zert. Ausbildung Ayurveda-Spezialist/in

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

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



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

Nächster Termin	Niederösterreich	
Form	4 Wochenenden	
Seminarhaus	Sonnenhaus Sawitri Ziegelofengasse 7 2353 Guntramsdorf	
Info-Tag	09.05.2020 / 15 - 17 Uhr	
Termine	13.08. - 16.08.2020 30.10. - 01.11.2020	04.09. - 06.09.2020 21.11. - 22.11.2020
Kosten	€ 1.620,-	
Leitung	<p><i>Iris Halbweis-Weiland</i> ist diplomierte Ayurveda-Wohlfühlpraktikerin, Vastu-Beraterin, Hatha-Yoga-Lehrerin (RYS 200) und Journalistin. „Ayurveda, Vastu und Yoga sind seit vielen Jahren nicht nur mein Beruf, sondern auch meine Berufung und Leidenschaft.“</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.



AUSBILDUNGS-GESAMTKONZEPT



Der Große Asana-Zyklus



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

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 | 4. Asana Exakt – Vorwärtsbugen |
| 2. Asana exakt – Surya Namaskar | 5. Asana Exakt – Rückwärtsbeugen |
| 3. Asana Exakt – Standstellungen | 6. Asana Exakt – Dreh- und Umkehrstellungen |

Nächste Termine	Graz	Oberösterreich	Wien
Form	Ein Wochenende, Freitag 14 h - Sonntag 16 h		
Seminarhaus	Studio EnjoYoga St. Peter Hauptstr. 197 8042 Graz	Schloss Puchberg Puchberg 1 4600 Wels	Studio YoVeda Am Spitz 16/14 1210 Wien
Modul	6	3	2
Termin	04.09. - 06.09.2020	06.11. - 08.11.2020	27.11. - 29.11.2020
Kosten	€ 360,-	€ 360,-	€ 360,-
Leitung	Surya Irene Bauer 	Rudra Christian Gruber 	Michaela Omkari Kloosterman 

Zert. Weiterbildung Schwangeren-Yoga



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.

Yogaunterricht für Schwangere ist eine wunderschöne und verantwortungsvolle Aufgabe. Gerade in der Zeit der Schwangerschaft, in der

viele Veränderungen im physischen, geistigen und emotionalen Körper vor sich gehen, ist es von großer Bedeutung, die innere Mitte zu finden und zu halten. In dieser Ausbildung lernst du, auf die speziellen Anforderungen und Bedürfnisse von Schwangeren einzugehen und kompetent Yoga-Kurse für Schwangere anzuleiten. Ausbildungsabschluss mit Zertifikat.

Nächster Termin	Salzburg
Form	5 Tage
Seminarhaus	Der Kraftplatz 5020 Salzburg, Nonntaler Hauptstr. 80
Termin	13.07. - 17.07.2020
Kosten	€ 600,-
Leitung	Karin Neumeyer



Zert. Weiterbildung Kinderyoga-Lehrer/in



Lerne in 3 Wochenenden bzw. 1 Woche die unterschiedlichen theoretischen, psychologischen, didaktischen und praktischen Aspekte des Yoga mit Kindern kennen. 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. Details siehe Seite 72.

Zert. Weiterbildung Senioren-Yoga



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

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

Die nächsten Termine	Salzburg	Wien	Tirol
Form	1 Wochenende		
Seminarhaus	Spiraldynamik-Center Wasserfeldstr.17 5020 Salzburg	Studio YoVeda Am Spitz 16/14 1210 Wien	Loft 41 Haller Straße 55 6020 Innsbruck
Termine	22.05. - 24.05.2020	16.10. - 18.10.2020	23.10. - 25.10.2020
Kosten	€ 360,-	€ 360,-	€ 360,-
Leitung	Harriet Pirchner	Jyothi Judit Hochbaum	Harriet Pirchner

Weitere Termine: Graz, 04.12. - 06.12.2020, Jyothi Judit Hochbaum
Wien, 19.03. - 21.03.2021, Jyothi Judit Hochbaum

Unser Senioren-Yoga-Team

Jyothi Judit Hochbaum ist Yogalehrerin, dipl. Ernährungs- und Gesundheits-trainerin, Personal Trainer und dipl. Ayurveda Wohlfühlpraktikerin. Sie leitet das Studio YoVeda in Wien 21.



Harriet Pirchner ist Gesundheits- und Kranken-pflegerin und Gesundheits-yoga-Lehrerin mit Weiterbildungen in Spiraldynamik, Vipassana, Thai-Massage und Reiki.



Zert. Weiterbildung Gesundheits-Yoga



Diese in Österreich einmalige Ausbildung befähigt die Absolventen, speziell auf Gesundheit ausgerichtete Yoga-Kurse zu leiten. 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	Salzburg	Steiermark	Deutschland
Form	3 Wochenenden	1 Woche	1 Woche
Seminarhaus	Kraftplatz Nonntaler Hauptstr. 80, 5020 Salzburg	Auszeitplatz 8241 Dechants- kirchen, Burgfeld 13	Alter Pilgerhof D-94086 Bad Gries- bach, St. Wolfgang 5
Termine	26.06. - 28.06.2020 24.07. - 26.07.2020 14.08. - 16.08.2020	12.07. - 18.07.2020	03.09. - 09.09.2020
Leitung	Stefan Schwager	Irene Surya Bauer	Marion Schiffbänker
Vorschau	Oberösterreich: Seminarhof Schleglberg, Start 13.11.2020 Wien: Studio YoVeda, Start 27.03.2021		
Kosten	€ 960,-	€ 960,-	€ 960,-

Unser Gesundheitsyoga-Team

Mag. Christina Kiehas ist Yogalehrerin im Ashtanga und Vinyasa Yoga, Gesundheitsyoga-Lehrerin, Meditationslehrerin und therapeutische Yogalehrerin i.A.



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 Yogalehrer, Nuad-Praktiker und Yogalehrer-Ausbildner an der Yoga-Akademie Austria.



NEU: Zert. Weiterbildung „Yoga für Menschen mit Behinderung“



In Österreich sind mehr als eine Million Einwohner mit einer körperlicher Einschränkung registriert. Yoga ist insbesondere für diese Menschen hilfreich. Was gilt es zu beachten, wenn Teilnehmer physische Einschränkungen oder chronische Erkrankungen haben? Wie sind Übungsstunden anzupassen, falls die „normale Yoga-Reihe“ nicht angemessen ist? Welche Affirmationen und welche Heilmeditationen unterstützen am besten?

Die Ausbildung schließt mit einer praktischen und theoretischen Prüfung. Bei erfolgreichem Abschluss wird das Zertifikat „Behindertenyoga-Lehrer/in“ ausgehändigt.

Inhalte:

- Die 7 Unterrichtsprinzipien für Menschen mit Behinderungen oder chronischen Erkrankungen,
- Yoga bei Krebskrankung, bei MS, bei Entzündungserkrankungen (Arthritis, Arthrose, Gicht...), Yoga bei Diabetes, bei Atemwegserkrankungen (Asthma, udgl.),
- Abwandlungsmöglichkeiten von Asanas für Rollifahrer und bei anderen Einschränkungen,
- Aufbau einer Workshopreihe für Menschen mit Rückenproblemen oder chronischen Erkrankungen,
- Yoga im Sitzen / Yoga am Stuhl (z.B. für Rollifahrer),
- Motivation: Geschichten für Menschen mit Krebs, MS, Rollifahrer, Diabetiker usw.,
- Yoga-Lehrer/in: Die innere Haltung und die Wirkung der eigenen Einstellung,
- Gedankenkraft, Heilmantren, Heilmeditationen, Heilphantasie-Reisen/Visualisierungen.

Nächster Termin	Niederösterreich
Form	2 Wochenenden
Seminarhaus	In Planung
Termine	08.01. - 10.01.2021 12.02. - 14.02.2021
Kosten	€ 720,-

Leitung

Manfred Manohara Jericha ist Zert. Yoga-Lehrer, zert. Meditations-Kursleiter, Unternehmensberater, Zert. ÖDV-NLP-Lehrcoach, Mediator, Seminar-Trainer seit 1989, 2 fach-Dipl. Coach seit 2004 The-Work Practitioner.



Zert. Weiterbildung Business-Yoga



Yoga für berufstätige Menschen - das ist mehr als ein gesunder Rücken, Stress Management und Burnout-Prävention. Der erwachsene Mensch verbringt ein Drittel seiner wachen Zeit im Umfeld seines Berufes. Es gibt keinen Lebensbereich, wo Yoga wirksamer ansetzen kann. Die neue Ausbildung zum/zur Businessyoga-Lehrer/in öffnet die Tür zum Yoga im Beruf.

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

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

Nächste Termine	Niederösterreich	Deutschland / Salzburg
Form	2 Wochenenden	2 Wochenenden
Seminarhaus	Sonnenhaus Sawitri Ziegelofengasse 7 2353 Guntramsdorf	TheInnerWork Salzburger Str. 7 D-83435 Bad Reichenhall
Termine	09.10. - 11.10.2020 30.10. - 01.11.2020	16.10. - 18.10.2020 13.11. - 15.11.2020
Kosten	€ 720,-	€ 720,-
Leitung	Sandra Moser 	Rita Uibner 

Zert. Weiterbildung „Yoga Sadhana Intensiv“



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

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

Bei dieser Weiterbildung möchten wir besonders auf die individuellen Wünsche der Teilnehmer eingehen und das Umsetzen der Grundgedanken und Techniken des Yoga in den persönlichen Alltag unterstützen. Aus dieser intensiven Praxiszeit wird sich durch die persönlich-spirituelle Entwicklung auch eine wesentlich gestärkte Grundlage für das inspirierte und professionelle Weitergeben des Yoga aufbauen. Es gibt auch Lehrgänge, die sich auf das Erschließen der Grundlagen des Ayurveda konzentrieren. Gesamtumfang: 200 Stunden, davon 120 begleitet, 80 Stunden eigene Praxis und Studium. Für Personen, die die 300-Stunden-Grundausbildung der Yoga-Akademie Austria besucht haben, schließt dieser Lehrgang mit dem Zertifikat „Yoga-Lehrer/in (YAA-500)“.

Nächste Termine	Wien (Schwerpunkt: Ayurveda)	
Form	14 Tage (8 - 20 Uhr)	
Schwerpunkt	Ayurveda	
Seminarhaus	Studio Yoveda 1210 Wien, Am Spitz 16/14	
Termine	10.04. - 05.12.2021 Details siehe Homepage	
Kosten	€ 1.800,-	
Leitung	Judit Jyothi Hochbaum	

Weitere Lehrgänge planen wir für Frühjahr / Sommer 2021 in ...



Salzburg mit Alois Soder und Stefan Schwager,

Graz mit Sabine Borse,

Niederösterreich mit Fabian Scharsach und Marion Schiffbänker: Start am 01.05.2021

Der Yogalehrer-Tag

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

Datum	Ort	Thema und Leitung	
So, 27.09.20	Graz St. Peter Hauptstr. 197 8042 Graz	Vinyasa Flow Aufbau einer Yoga-Stunde nach Vinyasa. Mit Sabine	
Sa, 03.10.20	Salzburg Hofgasse 12 5422 Bad Dürnberg	Weniger ist mehr Workshop mit minimalistischen und kreativen Übungen. Anregungen für ganzheitliche Wertsteigerung der eigenen Praxis und des Unterrichts.	

Selbstständig mit Yoga

Halbtags-Workshop zu den Grundlagen der steuerlichen Aspekte der Selbstständigkeit mit Yoga. Kostenlos für YAA-Ausbildungsteilnehmer bzw. -Absolventen, sonst € 60,-. Nächster Termin: **12.09.2020, 9 - 12 Uhr, im Studio EnjoYoga, Graz.**

Information und Anmeldung

Info-Broschüre: 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 und die detaillierten Inhalte aller Weiterbildungen sowie die Möglichkeit der Anmeldung findest du auf unserer Homepage www.yogaakademieaustria.com

Ausbildungs-Büro: Wir helfen dir gerne bei individuellen Fragen:
Martina: office@yogaakademie-austria.com oder 0664-211 6039
(Mo-Fr, 8 - 11 Uhr);
Doris: office2@yogaakademie-austria.com oder 0650-4420 114
(Mo-Fr, 8 - 16 Uhr)



Martina



Doris

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 - Einzelheiten siehe www.yogaakademieaustria.com/selbstständig-mit-yoga.

Kostenloser Yogalehrer-Newsletter: 4 Mal jährlich erscheint der Newsletter speziell für Yogalehrer 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 40.000 Yoga-Interessierte in ganz Österreich - Als Yoga-Lehrer/in erhältst du auf die Inseratpreise in der YOGAVision 30 bis 50 % Rabatt.

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



Spezial-Gründerseite auf der Website: Nicht nur für Unternehmensgründer, sondern auch für erfahrene Studio-Betreiber gibt es auf unserer 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/selbstständig-mit-yoga/

Yoga-family Austria: Eine wachsende Gemeinschaft, die österreichische Yogalehrer in ihrem Auftreten und in ihren Aktivitäten unterstützt, ist die Yoga-family Austria - in dieser Yoga-Gemeinschaft findest du Unterstützung und Austausch mit Gleichgesinnten: www.yoga-family.at (siehe auch Seite 55).

Corona-Info für Yogalehrer: Auf der Homepage der yoga-family haben wir auch eine Info-Seite speziell mit Hilfen und Unterstützungen im Zusammenhang mit der Corona-Krise für Yogalehrer eingerichtet. Hier findest du viele Links und Hinweise, die dir persönlich helfen können: www.yoga-family.at

Aus der Yoga-Akademie

Verstärkung des Yoga-Akademie Teams

Die Nachfrage nach unseren Aus- und Weiterbildungen steigt weiter. Unser Team hat wieder Verstärkung bekommen und umfasst jetzt 29 Personen. Wir begrüßen herzlich:



Manohara Manfred Jericha ist Zert. Yoga-Lehrer, Unternehmensberater, Mediator und Seminar-Trainer seit 1989. Er leitet das Yoga-Zentrum Tattva-Yoga in Attersee; er wird unsere Weiterbildungen für Behinderten-Yoga leiten.

„Yoga ist, im Augenblick/im Moment zu sein. Yoga ist mit einem Lächeln das WAS IST zu betrachten. Ohne Bedingungen, Bewertungen und Erwartungen. In Liebe, Freiheit, Verbundenheit und Frieden.“



Lydia Hemetsberger ist zert. Gesundheitsyoga-Lehrerin, Meditationslehrerin und Dipl. Mentaltrainerin; sie verstärkt unser Ausbildungsteam in Oberösterreich; sie wird die Yogalehrer-Ausbildungen im Seminarhaus Schleglberg leiten.

„Yoga ist mir mehr als ein liebevoller Wegbegleiter, eher eine liebende Mutter, die mich lehrt, Erfahrungen zu sammeln und mich immer wieder auffängt.“



Gerhard Obleser wird uns im Bereich Pädagogik und Didaktik unterstützen. Er ist Direktor der polytechnischen Schule in Wiener Neustadt. Zuvor unterrichtete er über 20 Jahre Deutsch, Biologie und den Fachbereich Holz. Er ist Absolvent des Hochschullehrganges für Schulmanagement und der Leadership Academy und ausgebildeter Bildungsberater. Den Weg zum Yoga fand er nach Um- und Irrwegen vor ca. 2 Jahren. Seine Vision ist, den „ganzheitlichen Yoga“ weiter in sozialen Strukturen zu etablieren, um so eine positive Wandlung sowohl für den Einzelnen als auch für die Gesellschaft zu bewirken.

Gleichzeitig verabschieden wir uns von Mag. Parvati Silvia Bergmann (Ausbildungsleiterin) und Estelle Bauer (PR, Facebook), die sich beruflich neu orientiert haben, und danken herzlich für ihren Beitrag zum Erfolg der Yoga-Akademie Austria.

NEU: Yoga-Akademie-Gruppe auf Facebook

Seit Jahresbeginn haben wir eine eigene Gruppe auf Facebook, und die Gruppe wächst und wächst und wir freuen uns, wenn du dabei bist und dich mit vielen Yoga-Freunden austauschst ... Schau mal vorbei!

Ausbildungs-Abschlüsse

Aufgrund der Corona-Krise haben sich einige Ausbildungsabschlüsse verzögert - zwei Ausbildungsgruppen konnten im Frühjahr noch abschließen; wir gratulieren herzlich:

Ausbildungsgruppe Salzburg (YLA S-1904)



Ausbildungsgruppe Bruck/Mur (YLA BM-1903)



Ausbildungszertifikat „Yogalehrer/in (YAA-500)“

Wir freuen uns, weitere Sonderzertifikate „Yogalehrerin (YAA-500)“ überreichen zu können, und gratulieren herzlich:



Verena Haselböck, NÖ



Astrid Haas, OÖ



Elisabeth Riepl, OÖ



Karin Pirker-Brandner, Stmk



Irene Surya Bauer, NÖ

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.



Yoga-Experten finden

Besonders in bewegten Zeiten der globalen und persönlichen Herausforderungen sind Menschen gefragt, die kompetent und einfühlsam andere unterstützen und inspirieren können. Yogalehrerinnen und Yogalehrer können hier einen wesentlichen Beitrag leisten. Die Yoga-Akademie Austria bildet seit über 15 Jahren Yogalehrer aus und hat Kontakte zu über 2000 Yogalehrern in ganz Österreich, viele auch mit einer Spezialausbildung. Wenn du eine Yogalehrerin oder einen Yogalehrer in deiner Nähe suchst, helfen wir dir gern mit Empfehlungen:

Yogalehrer/in allgemein
 Yogalehrer/in Kinder-Yoga
 Yogalehrer/in Senioren-Yoga
 Yogalehrer/in Gesundheits-Yoga und Yoga-Therapie
 Yogalehrer/in Schwangeren-Yoga
 Yogalehrer/in Business-Yoga
 Meditationslehrer/in
 Thai-Yoga-Praktikant/in
 Ayurveda-Spezialist/in

Dein Kontakt für Anfragen:
planung2@yogaakademie-austria.com



Buchtipp



Yoga fürs Leben - UNSER BESTSELLER!

Taschenbuch 408 Seiten; € 22,-

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

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

Leseproben findest du auf www.yogaakademie-austria.com/bibliothek

Info & Bestellung: verlag@yogaakademie-austria.com

Unsere Kooperationspartner

<p>Q-Resort Kitzbühel, Tirol</p>		<p>Das familiengeführte Gesundheitsresort begeistert mit einem klaren, modernen Design und verwöhnt Körper, Geist und Seele.</p>	<p>https://qresort.at q-resort@loock-hotels.com</p>
<p>Bio-Landhaus Arche, Kärnten</p>		<p>Frisch zubereitete Bio-Köstlichkeiten und Urigkeit. Hier gibt es Urlaub für körperliches und seelisches Heil, Ganzheit und Lebensfreude inmitten Natur.</p>	<p>www.bioarche.at bio.arche@hotel.at</p>
<p>DO-Yoga</p>		<p>Yoga and Mindmanagement, das sich gut anfühlt und dich in deinem Leben so unterstützt wie du es gerade brauchst.</p>	<p>www.do-yoga.at eva-maria@do-yoga.at</p>
<p>Ayurveda Resort Sonnhof, Tirol</p>		<p>Im Ayurveda® Resort Sonnhof hat das Expertenteam Ayurveda für die Lebensweise, Essgewohnheiten und Zivilisationskrankheiten des Europäers maßgeschneidert.</p>	<p>www.sonnhof-ayurveda.at info@sonnhof-ayurveda.at</p>
<p>Stadthotel Brunner, Steiermark</p>		<p>Yoga-Einheiten und Spa über den Dächern von Schladming lassen die Zeit vergessen. Wir bieten vegetarische, vegane und ayurvedische Gerichte.</p>	<p>https://www.stadthotel-brunner.at welcome@stadthotel-brunner.at</p>
<p>Praxis Wohl- Fühl-Zeit, Salzburg</p>		<p>Energetische Behandlungen, Kurse und Hilfestellung u. a. bei innerer Anspannung & Unruhe, Schlafstörungen, Kopfschmerzen, Verdauungsstörungen, Stress, uvm.</p>	<p>www.wohl-fuehl-zeit.at info@eva-stallinger.at</p>
<p>Weingut Tauss, Steiermark</p>		<p>Wir bieten Ihnen Weinverkostungen, schöne Wanderungen, gutes Essen, Yoga in unserem HAUS DER STILLE oder Entspannung am Pool.</p>	<p>www.weingut-tauss.at info@weingut-tauss.at</p>
<p>Grübls Naturgartl, Salzburg</p>		<p>Es werden vor Ort und online mehr als 7000 zertifizierte und natürliche Produkte angeboten, von Ölen über Nahrungsmittel bis hin zu Raumdüften.</p>	<p>www.naturgartl.com mail@naturgartl.com</p>

Leitbild der Yoga-Akademie Austria



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, und zwar durch Yogalehrerausbildungen und –weiterbildungen, mit Seminaren sowie mit Publikationen. Es kommen dabei die folgenden Grundgedanken zum Einsatz:

Wege zu einem bewussten Leben: *Die langfristige Wirkung des Yoga ist das Öffnen des Tores zu einer inneren Entwicklung der Bewusstheit, die sich auf allen Ebenen unseres Menschseins vollzieht.*

Alles Leben ist Yoga: *Wir lehren einen ganzheitlichen Yoga-Weg, dessen Übungen und Methoden ihre Wirkungen auf körperlicher, emotionaler und geistiger Ebene entfalten und zu einem bewussteren Umgang mit den Themen des Alltags führen.*

Menschen zu ihrem eigenen Weg inspirieren: *Wir möchten die Menschen dazu ermutigen, sich von äußerlich festgelegten Lehrgebäuden frei zu machen und ihren tieferen seelischen Veranlagungen und persönlichen Neigungen zu folgen.*

Qualität: *In allen unternehmerischen Bereichen und in allen Veranstaltungen streben wir danach, fundiertes Fachwissen, Erfahrung und Spiritualität mit professioneller Didaktik, Pädagogik und Organisation zu verbinden.*

Erreichbarkeit: *Es ist Teil unserer Vision, Yoga zu den Menschen zu bringen. Deshalb ist es unser Bestreben, unser Angebot in Österreich flächendeckend zu gestalten, sodass unsere Veranstaltungen in allen Teilen Österreichs gut erreichbar sind.*

Pädagogik: *In allen Lehrveranstaltungen kommen unterschiedliche besonders wirksame Lehr/Lernmethoden zum Einsatz: Wissen, Erkennen und Erfahren wird auf auditiver, visueller, kinästhetischer und kognitiver Ebene vermittelt, wobei auf die individuellen Bedürfnisse und Neigungen der Teilnehmer besonders eingegangen wird.*

Unternehmenskultur: *Die Yoga-Akademie Austria orientiert sich an den Werten eines „Neuen Unternehmens“, bei dem das Hauptziel nicht lediglich im Erwirtschaften maximalen Gewinns liegt, sondern bestmöglichen Nutzen für die Gesellschaft sowie begeisterte und zufriedene Mitarbeiter und Kunden anstrebt.*

Impressum: YogaVision 26

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

Chefredaktion, Layout, Grafik, Anzeigenservice: Paul Nathschläger

Adresse: 8241 Dechantskirchen, Bergen 5,

Kontakt: tel 03331-31 122; E-mail: info@yogaakademie-austria.com

Auflage: 21.000 Stück. Die YogaVision erscheint halbjährlich, jeweils im Mai und November

Abo-Service: verlag@yogaakademie-austria.com

Yogalehrer-Ausbildungen in Österreich



Zertifizierte Yogalehrer-Ausbildungen 300 und 500 Stunden



Weiterbildungen und weitere Ausbildungen

Yoga für Schwangere
Yoga für Behinderte
Gesundheits-Yoga
Yoga für Senioren
Yoga für Kinder
Business-Yoga
Meditation
Thai-Yoga
Ayurveda



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