

Magazin für Yoga, Gesundheit und Spiritualität

YOGA

KOSTENLOS
NR. 25 / NOV 2019



YOGA-PHILOSOPHIE

Die Übungstechniken

YOGA-TECHNIKEN

Die Tiger-Übungsreihe
Bewegte Meditation
Liebende-Güte-Meditation
Die Kraft der Mantras

GESUNDHEIT

Yoga und gesunde Füße
Ayurveda und TCM im Vergleich
Ayurveda und der weibliche Zyklus

BUSINESS-YOGA

Vom Multitasking zum Monotasking

KINDER-YOGA

Entwicklungsgerechter Kinder-Yoga

Vision



JUBILÄUMSAUSGABE

108 Seiten



Robert Betz:

Wie wir gut durch die
Zeit der Transformation
kommen



Yogi-Portrait: Arjuna - ein Leben mit Yoga

Inhalt

YOGA & GESUNDHEIT

- 4 Yoga für gesunde Füße
- 8 Ayurveda und TCM im Vergleich
- 12 Tanz mit den Doshas durch deinen monatlichen Zyklus

YOGA-TECHNIKEN

- 17 Die Tiger-Übungsreihe
- 21 Bewegte Meditation
- 25 Meditation „Liebende Güte“
- 29 Die Kraft der Mantras

YOGA-PHILOSOPHIE

- 34 Die Essenz des Yoga: Die Übungstechniken
- 39 Eine kleine Geschichte

YOGA FÜRS LEBEN

- 41 Yoga im Beruf: Über Raja Yoga und Monotasking
- 46 Erfahrungen mit Yoga im Beruf
- 52 Entwicklungsgerechter Kinder-Yoga
- 56 Wie wir gut durch diese Zeit der Transformation kommen
- 62 Yogi-Portrait: Arjuna - ein Leben mit Yoga

YOGA-PROJEKTE

- 68 Yoga fürs Leben - Seminarprojekt
- 72 NEU: Die Themen-Wochenenden
- 73 Yoga-Family Austria
- 77 Die YogaVision

AUS DER YOGA-AKADEMIE

- 79 Veranstaltungskalender
- 99 Aus der Yoga-Akademie

Die **YOGA**Vision

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

IBAN: AT75 3219 5001 0042 2634; BIC: RLNWATWWASP



Liebe Leserin, lieber Leser!

Du hältst eine Jubiläumsausgabe der *YogaVision* in Händen: Die Nr. 25 markiert 12 ½ Jahre *YogaVision*! Dieser Name unserer Yoga-Zeitschrift ist nach wie vor wunderbar passend, denn unverändert geht es uns darum, in den Menschen ein Bild, eine Vision dessen entstehen zu lassen, was Yoga in ihrem Leben zu bewirken vermag und wie wirksam das Instrument Yoga für jeden einzelnen Menschen sein kann – und natürlich möchte die *YogaVision* alle Leser inspirieren, von diesem uralten und stets aktuellen Instrument bestmöglich Gebrauch zu machen.

Weiters ist es nunmehr genau 25 Jahre, dass Yoga in mein Leben trat – ein Leben, das in der Folge unglaubliche Entwicklung und Entfaltung durch Yoga erfahren hat. Und schließlich besteht die Yoga-Akademie Austria bereits seit 10 Jahren! Könnten wir diese Jubiläen besser feiern als mit der Verwirklichung eines visionären Yoga-Projekts? Wir gründen eine österreichische Yoga-Familie!

Die *Yoga-family Austria* ist eine Plattform, auf der qualifizierte Yogalehrer und Yoga-Interessierte zusammenfinden und sich austauschen können - wir freuen uns, mit Website, Yogalehrer-Finder und einem Yoga-Forum tolle Instrumente zur Verfügung zu stellen, die alle Yoga-Praktizierenden wirksam unterstützen und die dazu beitragen können, dass Yoga noch mehr Verbreitung findet. Im Heftinneren findest du Aktuelles und Interessantes über die *Yoga-family Austria*.

Wir wünschen dir viel Inspiration und Freude mit der Jubiläumsausgabe der *YogaVision*!

Arjuna und das Team der Yoga-Akademie Austria

Abo-Service

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

www.yogaakademieaustria.com/bibliothek/yogavision

Abo-Service: verlag@yogaakademie-austria.com

Yoga für gesunde Füße

Ein Beitrag von Doris Maria Frömel



Nun sind wir am Ziel und Anfang der anatomischen Reise angelangt. In den letzten Artikeln erwähnte ich „was unten an Stabilität fehlt, muss oben ausgeglichen werden“ und tatsächlich geht man davon aus, dass 80 - 90 % der Ursachen von Nackenproblemen bei den Füßen zu finden sind. Wir können das in der Architektur beobachten: Wie sehr sich ein Gebäude „entfalten kann“, ist abhängig von seinem Fundament.

Aussagen wie „standhaft sein“, „mit beiden Füßen fest auf dem Boden stehen“ oder auch „wieder Fuß fassen können“ zeigen schon, wie wichtig für uns die Füße als Fundament sind. Evolutionsgeschichtlich betrachtet brachte der aufrechte Gang des Menschen eine große Herausforderung mit sich. Nun musste auf zwei relativ kleinen Auflageflächen das passieren, was sonst auf vier Punkte verteilt wird. Ein Mensch muss stabil aufgerichtet sein, aber sich auch flexibel an Untergründe anpassen können. Der Fuß braucht also Stabilität und Flexibilität gleichermaßen. Welch eine Herausforderung der aufrechte Gang darstellt, kann man gut an einem Baby sehen, das ca. ein Jahr lang übt, bis es gehen kann: von Drehbewegungen über das Krabbeln hin zum Hocken, dann zum Stehen und schließlich gelingt der erste Schritt ...

Die Anatomie

Wie schaffen die Füße das? Zunächst einmal durch die knöcherne Struktur des Fußes, der aus vielen kleinen Knochen besteht. Die große Anzahl ermöglicht das federnde Ausgleichen während der Kraftübertragung. Das kann man vergleichen mit einer Eisenbahnschiene: die schweren Träger werden in ein Schotterbett eingelegt, so verteilt sich das Gewicht gleichmäßig.

Der Rückfuß ist der stabilere Teil des Fußes mit dem Fersenbein als massivsten Knochen, während die Knochen nach vorne hin immer filigraner werden. So haben wir beim Gehen zunächst einmal die Kraftübertragung auf die Ferse, wohingegen in der Vollendung des Schrittes die flexible Anpassung an etwaig unebenes Gelände geschehen kann: Kraft und Flexibilität in einem Schritt vereint ...

Eine weitere anatomische Meisterleistung beim Fuß ist die Gewölbestructur. Wir kennen das wieder aus der Architektur, wo Gewölbe Lasten tragen. Das Längsgewölbe spannt sich zwischen Ferse und Vorfuß, das Quergewölbe zwischen Großzehengrundgelenk und Kleinzehengrundgelenk auf. Bei Druck – sprich beim Gehen – sacken beide etwas ab und federn dann im gesunden Zustand wieder zurück.

Gesundheitsyoga

Der gesunde Fuß braucht ausgewogene Verhältnisse zwischen Kraft und Flexibilität. In Standpositionen sind Fehlbelastungen der Füße besonders deutlich zu erkennen, deshalb empfiehlt sich hier anfangs ein bewusstes Üben unter fachkundiger Beobachtung. Denn die gesunde Fußstellung hat Auswirkungen auf sämtliche obere Partien, bis zum Nacken hin ...

Alltag

Denke im Alltag doch manchmal an deine Fußausrichtung „Füße in etwa parallel“. Das Großzehen- und Kleinzehengrundgelenk (zur Erinnerung: Hier spannt sich das Quergewölbe auf) und die Fußaußenkante sollen einen satten Bodenkontakt haben. Hast du diesen Bodenkontakt erreicht, dann erinnere dich daran, die Innenknöchel tendenziell höher als die Außenknöchel zu heben.

Fehlstellungen

Die unterschiedlichsten Fehlformen des Fußes sind schon ein Indiz dafür, dass die natürliche gesunde Nutzung des Fußes in unserer Zivilisation nicht gewährleistet ist. Knick-, Senk-, Spreizfuß (allein und in Kombination), verschiedene Zehendeformitäten wie Hallux valgus oder Krallenzehen zeigen, dass ungünstige Einflüsse wie Übergewicht, schlechtes Schuhwerk und Mangel an abwechslungsreicher Bewegung die Füße negativ beeinflussen.

Im Folgenden stelle ich vier häufige Fehlstellungen inklusive je einer wirksamen Übung vor:

Knickfuß

Beim Knickfuß rutschen die Mittelfußknochen, Innenknöchel und das Sprungbein nach innen. Oft sind die Sohlen der Betroffenen an den Innenseiten des Schuhs deutlich mehr abgelaufen als außen. Medizinisch wird dem Knickfuß keine große Bedeutung beigemessen, dennoch steht er oft am Beginn einer verhängnisvollen Beschwerdekette.



Übung: Bring deine Ferse ins Lot

Verlagere einatmend dein Gewicht bewusst auf deine Fersenaußenkanten und ausatmend nach innen, nach einigen Wiederholungen bleibe 8 Atemzüge mit lotrecht ausgerichteter Ferse stehen. Ideal beim Zähneputzen.

Plattfuß

Beim Senk- oder Plattfuß steht man entweder auf abgeflachtem Längsgewölbe (Senkfuß) oder das Gewölbe hat sich ganz verabschiedet (Plattfuß). Echte Plattfüße sind relativ selten, jedoch der Übergang vom Senkfuß zum Plattfuß verläuft fließend.



Übung: Fußspirale im Sitzen, Stehen und Gehen

Setze dich hin, nimm den rechtwinklig gebeugten Fuß in beide Hände und „wringe“ ihn wie ein Handtuch aus. Drehe dabei die Ferse nach außen und den Vorfuß nach innen.

Diese Fußspirale mache nun im Stehen: Ferse aufgerichtet („Innenknöchel tendenziell nach oben“) die Fußaußenkante satt in den Boden schmiegen und zuletzt noch den Großzehenballen in den Boden. Behalte diese Spirale auch im Gehen bei ...

Hohlfuß

Beim Hohlfuß geht die natürliche Elastizität des Fußes verloren, er wird steif und starr und das Längsgewölbe ist überhöht.



Übung: Entspannung der Fußsohle im Stehen und Gehen

Stelle dich idealerweise auf eine weiche, flauschige Unterlage und erhöhe einatmend die Spannung im Fuß ganz leicht – der Hohlfuß wird noch ein klein wenig höher. Dann entspanne in einer langen Ausatmung und schmiege deine Fußsohle an die weiche, kuschelige Unterlage.

Spreizfuß

Beim Spreizfuß kommt es zur Abflachung bzw. Abspreizung des Quergewölbes. Das spannt sich hier nicht mehr mehr zwischen Großzehen- und Kleinzehenballen auf, sondern liegt am Boden auf, mehr oder weniger schmerzhafte Hornhautbildung vor allem unter 2. und 3. Zehenballen inklusive. Die meisten Betroffenen bemerken den beginnenden Spreizfuß selbst, denn der Vorfuß wird breiter, was sich beim Schuhkauf auswirkt. Der wichtigste Risikofaktor ist das Tragen von hohen Absätzen ...



Übung „Kaugummi“

Stell dir vor, dass ein Kaugummi unter deinem Vorfuß klebt und zieh ihn hoch, indem du dein Quergewölbe aktivierst. Fällt dir das schwer, kannst du dir helfen, indem du mit den Händen auch ein Quergewölbe machst. Hände und Füße sind noch immer sehr miteinander verwoben ...

ACHTUNG Stöckelschuhe!

Was passiert mit dem Fuß in insbesondere sehr hohen Stöckelschuhen? Der wichtigste „Stoßdämpfer“, das Fersenbein, wird auf einen schmalen Keil balanciert, der Mittelfuß wird nach vorne unten zusammengepresst und das gesamte Gewicht lastet auf dem filigranen Vorfuß. Fazit: Stöckelschuhe sind sehr schön und sehr ungesund (und ich bin sicher, Männer würden sie nicht tragen, wären sie für sie erfunden worden – einfach, weil sie unbequem sind).

Die Autorin

Doris Maria Frömel ist Gesundheits-Yogalehrerin und Spiraldynamik® Fachkraft Level Basic. Sie bietet anatomisch versiertes Gesundheitsyoga mit Nadi-Muskeltherapie (frei nach Remo Rittiner) sowie Familienaufstellungen (frei nach Bert Hellinger) in der Einzelsitzung an. Seit Frühjahr 2019 leitet sie Yoga fürs Leben-Seminare in Kooperation mit der Yoga-Akademie Austria in Oberösterreich. www.kogese.at



Ayurveda und TCM im Vergleich

Ein Beitrag von Stefan Schwager



Ayurveda und die traditionelle chinesische Medizin (TCM) - die beiden traditionellen Naturheilsysteme gewinnen zunehmend an Bedeutung wo liegen die Unterschiede und die Gemeinsamkeiten?

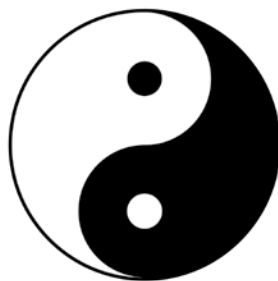
Ayurveda und die traditionelle chinesische Medizin berufen sich beide auf die ganzheitliche Harmonie der Lebenskraft. Auf allen Ebenen soll sich der Mensch im Gleichgewicht befinden, nicht nur körperlich, sondern auch geistig-seelisch. Denn auch wenn der Körper zwar gesund ist, kann man nicht von Gesundheit sprechen, wenn die geistig-seelische Balance fehlt.

In beiden Medizinsystemen wird der Mensch als Individuum betrachtet und behandelt. Krankheit wird nur als Disharmonie und Energiestau gesehen. Darin liegt die Stärke dieser Alternativmethoden: die Ursachen werden behandelt und nicht die Symptome. Gesundheit wird gefördert anstatt Krankheit zu behandeln.

Ayurveda und TCM – Gemeinsamkeit der drei Grundprinzipien

Das Bekannteste in der TCM sind das Konzept von Yin & Yang und das Verständnis von Qi.

Yin und Yang stellen zwei entgegengesetzte Kräfte in der Natur dar, die zugleich aufeinander bezogen sind. Häufig werden sie als weibliche oder lunare und männliche oder solare Prinzipien verstanden. Alle Erscheinungen der Natur, jede Funktion unseres Körpers und jede Erkrankung kann in Yin und Yang unterteilt werden.



Es gibt 5 Grundregeln von Yin & Yang:

- Alles hat zwei Seiten.
- Jedes Yin und Yang kann wieder in Yin und Yang unterteilt werden.
- Yin und Yang sind unteilbar, sie bedingen einander.

- Yin und Yang kontrollieren sich gegenseitig.
- Yin und Yang transformieren ineinander, werden zueinander, gehen ineinander über.

Die dynamische Balance von Yin und Yang garantiert Gesundheit. Ein Überschuss wird als Fülle, ein Mangel als Leere bezeichnet. Somit muss im Krankheitsfall ein geschwächtes Yin gestärkt oder eine Yang-Fülle beseitigt werden.

Qi ist der vielleicht wichtigste Begriff der chinesischen Medizin und wird zumeist unspezifisch als „Lebensenergie“ übersetzt. Qi ist die Essenz, die alles durchdringt und durchströmt. Im Körper bewegt sich das Qi in Leitbahnen, den so genannten Meridianen. Es werden 12 Hauptmeridiane sowie zahlreiche Sondermeridiane unterschieden. Auf diesen Bahnen befinden sich Kraftpunkte, an denen sich das Qi sammelt oder bewegt – diese werden in der Akupunktur durch Nadeln, durch Wärme („Moxibustion“) und in der Manualtherapie durch Druck behandelt, um den reibungslosen Fluss des Qi wiederherzustellen.

Die Funktionen in der chinesischen Medizin von Qi sind Umwandlung, Transport, Halten, Heben, Schützen und Wärmen. Diese Funktionen für den menschlichen Körper aufrecht zu erhalten, ist das zentrale Anliegen der TCM. Zur Heilung wird ein in Mangel geratenes Qi gestärkt, eine mögliche Stagnation gelöst und die Bewegungsrichtung korrigiert.

Die drei Grundprinzipien der chinesischen Medizin lassen sich mit denen der Ayurveda

Medizin wie folgt vergleichen:

YIN in der TCM: entspricht in weiten Teilen KAPHA im Ayurveda

YANG in der TCM: entspricht in weiten Teilen PITTA im Ayurveda

QI in der TCM: entspricht in weiten Teilen VATA im Ayurveda.

Ayurvedische Elemente – Chinesische Wandlungsphasen

Aus Sicht der Ayurveda Medizin stellen die fünf Elemente Erde, Wasser, Feuer, Luft und Raum die Basis aller Materie dar. Von der Erde bis zum Raum werden die Elemente immer feiner und verlieren an Grobstofflichkeit. Jede Zelle unseres Körpers setzt sich aus diesen Elementen zusammen. Die Elemente bilden alle körperlichen Strukturen (zum Beispiel die Gewebe), und ihre Eigenschaften stellen die Grundlage aller Funktionen dar, von denen die wichtigsten die Doshas Vata, Pitta, Kapha und das Verdauungsfeuer Agni sind.

Die chinesische Medizin kennt keine Elemente in diesem festgelegten Sinne, sie unterscheidet hingegen fünf Qualitäten als Wandlungsphasen eines Zyklus. Als Phasen, die in sich Phänomene zu Veränderung beinhalten. Diese Phasen werden Holz, Feuer, Erde, Metall und Wasser genannt. Von ihnen ausgehend lassen sich u.a. Jahreszeiten, klimatische Faktoren, Farben, Prinzipien und „Organe“ assoziieren, wie die nachfolgende Tabelle zeigt:

| Element | Holz | Feuer | Erde | Metall | Wasser |
|--------------|-------------|----------|----------------|----------|--------|
| Jahreszeiten | Frühling | Sommer | Spätsommer | Herbst | Winter |
| Tageszeit | Morgen | Mittag | Nachmittag | Abend | Nacht |
| Yin-Organe | Leber | Herz | Milz/Pankreas | Lunge | Nieren |
| Yang-Organe | Gallenblase | Dünndarm | Magen | Dickdarm | Blase |
| Geschmack | sauer | bitter | süß | scharf | salzig |
| Farbe | grün | rot | gelb | weiß | blau |
| Gefühl | Ärger, Wut | Freude | Mitleid, Sorge | Trauer | Angst |

Jede Phase bringt die jeweils nächste Phase hervor, wird durch je eine Phase „kontrolliert“ und durch eine weitere potenziell gefährdet. Somit stehen alle Phasen netzartig miteinander in Verbindung. Diese Zusammenhänge betrachtet der TCM-Therapeut detailliert und stellt die natürliche Harmonie wieder her.

„Organe“ und „Gewebe“ werden als solche in der TCM nicht beschrieben. Man spricht stattdessen von „Funktionskreisen“. Man darf daher nicht das Yin-„Organ“ Leber mit dem Stoffwechselorgan im rechten Oberbauch verwechseln – die chinesische Leber ist kein Entgiftungsorgan, sondern für den reibungslosen Fluss von Qi zuständig!

Es ist deutlich erkennbar, dass die Ayurveda Medizin mit ihrem Element- und Strukturdenken der westlichen Medizin im Vergleich näher steht als die chinesische Medizin, die alles Leben als Energiegefüge und Wandlung betrachtet. Zahlreiche ayurvedische Konzepte lassen sich „schulmedizinisch“ erklären, die TCM hat hier weitaus größere Schwierigkeiten.

Die Mitte stärken

Das ist ein zentraler Gedanke in der TCM und im Ayurveda! Die Mitte bezieht sich übergeordnet auf dem mittleren Weg, der Extreme im Ernährungsverhalten, der Lebensführung sowie den Geisteszuständen vermeidet. Körperlich bezieht sich diese Mitte auf den Magen und die Milz, die aus chinesischer Sicht für die Bildung von Energie aus Nahrung zuständig sind. Im Ayurveda spricht man von Agni, dem Verdauungsfeuer im Magen-Darm-Trakt, dem diese Bedeutung zukommt. Das Trinken von warmem Wasser ist in beiden Medizinsystemen von großer Wichtigkeit, um dem Stoffwechsel, der auf 36 Grad Körpertemperatur läuft, Energie zuzuführen anstatt durch kalte Getränke ihm Energie zu entziehen.

Diagnostik und Therapie – Maßnahmen von TCM und Ayurveda im Vergleich

Die Diagnostik beider Systeme setzt sich aus umfangreicher Befragung und körperlicher Untersuchung mit jeweils eigenständigen Interpretationsmodellen zusammen.

Die drei bekanntesten traditionellen Untersuchungsmethoden sind Puls palpation, Zungeninspektion und Antlitzinspektion.

Auch die Parallelen der Therapieverfahren beider Systeme sind verblüffend. Die sieben Therapiesäulen der TCM umfassen:

- Ernährungsmedizin
- Gesunde Lebensführung in Einklang mit den Wandlungsphasen
- Arzneimitteltherapie
- Manuelle Therapie
- Akupunktur und Moxibustion
- Bewegungstherapie: QiGong, TaiQi
- Meditation

Die Ayurveda Medizin besteht aus

- Ernährungsmedizin
- Gesunde Lebensführung in Einklang mit den Rhythmen der Natur
- Arzneimitteltherapie
- Manuelle Therapie
- Ausleitungsverfahren
- Chirurgische Maßnahmen
- Geistige Heilkunde inklusive Meditation
- Yoga

Körper- und Atemübungen aus dem Yoga sollen die Doshas harmonisieren und dabei

die Konstitution und auch die Kondition des Übenden berücksichtigen. Typgerechtes Üben ermöglicht den effektiven Einsatz von Yoga zur Gesunderhaltung und in der Therapie von Erkrankungen.

Eine wirkungsvolle Alternative zu Yoga stellt QiGong dar und ist bestens kompatibel. Vermischungen wie Meridian-Yoga ergänzen sich wunderbar.

Fazit

Beide Systeme lassen sich wunderbar kombinieren. Akupunktur kann als ergänzende Therapie gute Dienste in der Behandlung von Schmerzzuständen und psychovegetativen Beschwerden leisten. Vorsicht ist nur geboten bei Kräutern und einer Kombination aus chinesischen und ayurvedischen Präparaten. Durchmischungen sollten vermieden werden.

Viele Empfehlungen zur Lebensführung und auch einige Grundregeln zur Ernährung sind in beiden Systemen absolut deckungsgleich.

Da beide Medizinsysteme die Gesunderhaltung fördern, sind sie nicht eine Alternative, sondern eine wichtige Integration in unsere krankheitsorientierte westliche Medizin.

Der Autor

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



Tanz mit den Doshas durch deinen monatlichen Zyklus

Ein Beitrag von Iris Halbweis-Weiland



Hast du schon einmal darüber nachgedacht, warum du dich an manchen Tagen des Monats kraftvoll und unwiderstehlich, an anderen unruhig und schwach fühlst oder wieso du an manchen Tagen ein richtiges Pulverfass kurz vor der Explosion bist? Eine Antwort kann die ayurvedische Betrachtung des weiblichen Menstruationszyklus geben.

Der weibliche Menstruationszyklus kann gemäß Ayurveda in drei Phasen eingeteilt werden, die jeweils von einem Dosha dominiert werden, in die Vata-dominierte Phase der Blutung, in die Kapha-dominierte Aufbauphase und in die Pitta-Phase der Umwandlung.

1. Phase: Die Blutung (Vata)

Diese Phase dauert vom 1. bis zum zirka 6. Tag und wird von Vata gesteuert. Du erkennst gesundes Menstruationsblut daran, dass es eine mittel- bis hellrote Farbe hat, frei von Klumpen – besonders dunklen – ist, leicht fließt und sich gut auswaschen lässt.

Die Monatsblutung ist eine Reinigungsphase des weiblichen Körpers. Eine Befreiung von den größten Schlacken, Ama,

überschüssigen Doshas und Gebärmutter-schleimhaut. Ich nenne diese Phase „Mini Panchakarma“. Mini Panchakarma deshalb, weil es eine Reinigung ist und wie bei einer Panchakarma Kur sollte in dieser Zeit alles unterlassen werden, was den Reinigungsprozess stört.

Die Ernährung sollte einfach, frisch gekocht, warm und sehr leicht verdaulich sein, damit der Körper sich voll der Reinigung widmen kann. Zusätzlich empfiehlt es sich, viel warmes, abgekochtes Wasser und beruhigende Kräutertees zu trinken. Auf Kaffee, Schwarztee, Alkohol oder Energydrinks solltest du verzichten.

Während der Blutung sollte auf Geschlechtsverkehr verzichtet werden. Oberstes Gebot während der ersten Tage der Menstruation ist RUHE: alle anstrengenden Tätigkeiten sollten vermieden und wenig bis gar kein

Sport betrieben werden - entgegen der Fernsehwerbung für Hygiene-Artikel, die uns Frauen suggeriert, dass wir trotz Menstruationsblutung mit dem richtigen Tampon ALLES machen können, und keinen Einschränkungen unterliegen. Ab dem 3. Tag der Blutung darf ein leichtes Yoga bzw. entspannendes YIN Yoga-Programm mit sanftem Pranayama und vielen Ruhephasen praktiziert werden. Während der Blutung sollte auch auf Ölmassagen verzichtet werden.

Berufstätige Frauen tun sich oft sehr schwer, in dieser Phase kürzer zu treten. Versuche zumindest in dieser Zeit, keine Überstunden zu machen, vielleicht kannst du sogar etwas früher Schluss machen. Arbeit, die nicht dringend ist, lass wenn möglich ein paar Tage liegen. Auch der Haushalt darf warten – erledige nur Notwendiges und gönne dir statt die „perfekte Ordnung“ zu schaffen, lieber ein Nickerchen auf dem Sofa.

2. Phase: Der Aufbau (Kapha)

Nach dem Ende der Menstruationsblutung fühlt sich die Frau in der Regel frisch und gereinigt. Die Haut strahlt, die Ausstrahlungskraft ist groß und sie übt eine starke Anziehungskraft aufs andere Geschlecht aus. In dieser etwa 10-12-tägigen Phase baut sich die Gebärmutter Schleimhaut auf, das nächste Follikel wächst heran und erreicht mit dem Eisprung ihren Höhepunkt.

Dies ist eine äußerst vitale, stabile und kraftvolle Phase, voller Energie und Schönheit. Auch das Verlangen nach Sex ist viel stärker, da nun die Zeit der möglichen Empfängnis begonnen hat.

3. Phase: Umwandlung und Abstoßung (Pitta)

Wenn es nach dem Eisprung zu keiner Befruchtung bzw. Schwangerschaft kommt, dann setzt im weiblichen Körper die Umwandlungs- und Abstoßungsphase ein. Der Einfluss von Pitta wird nun immer stärker und die Temperatur steigt leicht an. Besonders Frauen mit einer Pitta-Konstitution oder einem akuten Pitta-Überschuss können nun wahre Pulverfässer sein, denn die Gereiztheit nimmt zu und kann sich auch explosionsartig entladen.

Bevor es zur nächsten Blutung kommt, steigt Vata Doshha wieder an, um die Periodenblutung einzuleiten. Die Frau wird empfindlicher, Schlaflosigkeit und innere Unruhe nehmen zu und es entstehen leicht prämenstruelle Beschwerden. Wie stark die prämenstruellen Störungen ausgeprägt sind, hängt neben der Anfälligkeit auf Grund der individuellen Konstitution vor allem von der aktuellen Doshha-Balance (Vikriti) und Stoffwechsellage ab. Das heißt, nicht nur Vata-Frauen bekommen Vata-PMS, nein, auch Pitta- oder Kapha-Konstitutionen können unter Vata-PMS wie Krämpfen und Schmerzen oder innerer Unruhe leiden – je nachdem, wie ihre aktuelle Tridosha-Balance ist. Dasselbe gilt natürlich auch für Pitta- und Kapha-PMS.

Die Konstitutionen und der weibliche Zyklus

Der Zyklus einer **Vata-Frau** ist gekennzeichnet von einer konstanten Unregelmäßigkeit. Vata, gebildet aus Luft und Äther, gleicht dem Wind und wie der Wind ist auch ihr

Zyklus: einmal ist die Blutung stark, einmal schwach, einmal ist der Zyklus kurz, einmal lang, oder die Blutung fällt ganz aus. Das Menstruationsblut bei Vata-Dominanz ist dunkel und die Periode wird oftmals von heftigen Schmerzen und Krämpfen begleitet. Vata-PMS äußert sich in Nervosität und Unruhe. Die Frauen fühlen sich schnell überfordert und schwach, oftmals haben sie schlaflose Nächte vor dem Einsetzen der Blutung. Auch Verstopfung und verstärkte Blähungen können Symptome eines erhöhten Vata-Dosha sein. Krämpfe und Schmerzen aller Art wie Kopfschmerzen, Rückenschmerzen oder Schmerzen beim Geschlechtsverkehr können auftreten.

Ein Pitta-Zyklus ist regelmäßig, aber kurz. 21 bis 24 Tage sind hier die Regel und nicht die Ausnahme. Die Blutungsphase ist ebenfalls kurz und die Blutung oft schwach. Typisch für Pitta ist ein plötzlicher Beginn und ein abruptes Ende der Blutungen sowie ein helles, feuerrotes Menstruationsblut. Wie im Leben geht es bei Pitta also zackzack.

Pitta-Frauen sind prämenstruell echte Pulverfässer: eine Kleinigkeit genügt und ihr Fass läuft über. Sie sind oft sehr gereizt und aggressiv, dulden keinen Widerspruch – im Umgang also äußerst schwierig und für ihre Partner und die Familie eine Herausforderung. Außerdem sind sie empfindlich gegenüber äußeren Reizen wie Licht, Geräuschen und Gerüchen. Oftmals entwickeln sie einen regelrechten Putzfimmel, weil sie Schmutz und Unordnung in dieser Phase nicht aushalten.

Auf der körperlichen Ebene kann sich der akute Pitta-Überschuss in Sodbrennen,

Erbrechen oder Durchfall, entzündlichen Hautstörungen wie Pickeln oder Unreinheiten, Hitzewallungen, Entzündungsneigung oder Infektionen wie Lippenherpes zeigen.

Kapha-Konstitutionen haben einen langen – oft überlangen 30-35 Tage – aber sehr regelmäßigen Zyklus. Die Blutungen sind lang und stark und dauern oft bis zu einer Woche.

Kapha-Frauen leiden oft vor dem Einsetzen der Periode an starker Müdigkeit, Trägheit, grundloser Traurigkeit oder unter Schwermut. Sie sind sehr träge und möchten am liebsten nur schlafen oder faulenzeln. Kapha-Konstitutionen neigen außerdem zu starken Wassereinlagerungen, der ganze Körper fühlt sich schwer, aufgedunsen und voll an, auch Brustschmerzen können ein Symptom von Kapha-PMS sein.

Nimm dir nun ein paar Minuten Zeit und reflektiere über deinen Menstruationszyklus und darüber, ob und welche Beschwerden bei dir auftreten. So kannst du gut und schnell erkennen, welches bzw. welche Dosha bei dir gerade im Ungleichgewicht sind. Anschließend liest du, was du tun kannst, um dich wieder in Balance zu bringen.



In deiner konstitutionellen Balance bleiben

Was kannst du tun, um in deiner konstitutionellen Balance zu bleiben? Vorbeugen ist das Zauberwort! Folge während des Monats den Ernährungsempfehlungen für deine Konstitution, also Vata-, Pitta- oder Kapha- ausgleichend.

Vata-PMS

Solltest du (unabhängig von deiner Konstitution) an Vata-PMS leiden, dann folge eine Woche vor Beginn der Beschwerden einer strikten Anti-Vata-Diät: Iss regelmäßig, frisch gekocht und warm, mit genügend Fett und Salz und achte darauf, dass deine Speisen genügend Feuchtigkeit haben. Vermeide trockene, kalte und zu leichte Nahrung.

Generell sollte dein Tagesablauf sehr regelmäßig gestaltet sein: Steh immer zur gleichen Zeit auf und geh zur gleichen Zeit schlafen, gönne dir genügend Ruhe und nimm deine Mahlzeiten zu geregelten Zeiten ein. Regelmäßigkeit gleicht Vata besonders gut aus.

Praktiziere sanftes Yin und Hatha Yoga, genieße ein langes Savasana und übe ausgleichendes Pranayama wie tiefe Yoga-Atmung und Wechselatmung. Meditation sollte dein täglicher Begleiter sein.

Ayurvedische Massagen und Anwendungen wie Shirodhara (Stirnguss) mit Brahmi-, oder Sesam-Öl, sanfte Ganzkörperölmassagen mit Vata-, Dhanvantaram- oder Sesam-Öl besänftigen Vata sehr gut.

Bei Bauchkrämpfen mach dir eine Ölauf-lage mit warmem Rizinusöl: Tauche dafür ein mehrmals gefaltetes Gaze-Tuch oder ein breites Stück Baumwoll-Watte in warmes Rizinusöl, lege es dir auf den Unterbauch, decke es mit Klarsichtfolie ab, lege ein altes Handtuch darüber und eine Wärmeflasche drauf. Leg dich gemütlich für eine Stunde hin – das wirkt oft Wunder.

Pitta-PMS

Sollten sich bei dir Symptome einer Pitta-PMS zeigen, dann folge eine Woche vor Beginn der Beschwerden einer strikten Anti-Pitta-Diät: Iss regelmäßig; zu Mittag sollte deine Hauptmahlzeit eingenommen werden, bevorzuge Nahrungsmittel mit bitterem und süßem Geschmack und von kühlender Qualität wie grünes Blattgemüse, bittere Salate und Kräuter, süße Gemüse wie Kürbis, Zucchini, kühlendes wie Gurke oder Melone. Iss genügend Proteine und verzichte unbedingt auf alles Saure, Salzige und Scharfe sowie Fettiges und heiß Gebratenes.

Mach genügend Sport, um deine angestauten Energien zu transformieren, vor allem Schwimmen ist sehr gut geeignet. Meide starke Hitze, Knallsonne und zu heiße Saunagänge.

Ein Tee aus Koriander und Kreuzkümmel hilft, dich herunterzukühlen.

Praktiziere Yin und Hatha Yoga sowie kühlendes Shitali Pranayama und lass die Endentspannung und regelmäßige Meditation nicht ausfallen.

Ayurvedische Anwendungen wie Takradhara (kühlender Buttermilch-Stirnguss) und Abhyanga, Ölmassage mit kühlenden Ölen wie Pitta-Öl oder Kshirabala Öl reduzieren wirksam die innere Hitze.

Grundsätzlich gilt für Pitta: Ruhig Blut bewahren!

Kapha PMS

Bei Kapha PMS folge eine Woche vor Beginn der Beschwerden einer strikten Anti-Kapha-Diät: verzichte konsequent auf alle Milch- und Milchprodukte, Schweres, Fettiges, Frittiertes und Süßes. Iss dafür maximal drei kleine, warme, schärfer gewürzte und gekochte Mahlzeiten mit viel Gemüse. Verzichte auf Kaltes und Rohkost und trinke warmes Ingwerwasser und anregende Tees.



Deinen trägen Stoffwechsel kannst du mit forderndem Flow Yoga, vielen Sonnengrößen, Kapalabhati, Surya Bedhana und Sport, der dich so richtig zum Schwitzen bringt, anregen.

Ayurvedische Anwendungen wie Udvartana (Pulvermassage), Garshan (Seidenhandschuhmassage), Pinda Sveda (Stempelmassage) oder Schwitzen in der ayurvedischen Schwitzbox bringen dein träges Kapha auf Trab.

Wie du siehst, kannst du mit deiner Ernährung und deinem Lebensstil maßgeblich dazu beitragen, entspannt und beschwerdefrei durch deinen monatlichen Zyklus zu tanzen.

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



Die Tiger- Übungsreihe

Eine Übungsfolge mit Wohlfühleffekt

Ein Beitrag von Rudra Christian Gruber

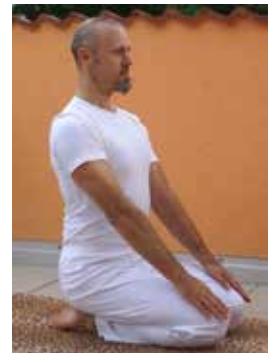
Hier wollen wir dir eine einfache und sehr effektive Übungsreihe vorstellen, die du zu jeder Zeit in wenigen Minuten üben kannst. Die Tiger-Übungsreihe, sanskrit Vyaghra Karana, soll dir helfen, dich zu energetisieren, etwa nach einem langen, anstrengenden Tag, einer längeren Reise oder einfach weil du Lust hast, dich zu bewegen.

Diese Übung spricht viele Muskelgruppen an, die üblicherweise zu Verspannungen neigen. Die Wirbelsäule wird mobilisiert und der gesamte Rücken von der Halswirbelsäule bis zum Kreuzbein gedehnt und gekräftigt.

Bei der Vyaghra Karana wird mit der Ein- und Ausatmung jeweils die nächste Stellung eingenommen, ähnlich wie beim Sonnengruß, aber du kannst auch in jeder Stellung einige Atemzüge verweilen, was der Übungsfolge einen meditativeren, entspannten Charakter verleiht.

Der Fersensitz

1 Setze dich zum Beginn der Übungsfolge für einige Atemzüge in den Fersensitz, so dass es für dich angenehm ist: Knie geschlossen, Rücken aufgerichtet, Schultern entspannt und das Brustbein strebt sanft nach vorne oben. Die Arme sind gestreckt auf den Oberschenkeln abgelegt, der Scheitel wird wie von einer Silberschnur sanft nach oben gezogen, der Blick ist entspannt nach vorne gerichtet.



2 Das Blatt

Lege mit der Ausatmung den Oberkörper auf die Oberschenkel und die gestreckten Arme nach vorne auf die Matte ab.



3 Der Panther

Einatmend ziehst du die gestreckten Arme etwas heran und richtest Oberkörper und Kopf leicht auf, Gesäß bleibt auf den Fersen, der Rücken ist lang. Blicke nach vorne.



4 Der Vierfuß-Stand

Ausatmend drückst du das Gesäß hoch und kommst in den Vierfuß-Stand. Die Oberschenkel sind senkrecht; drücke deinen Fußspann und das Schienbein sanft in die Matte, die Hände etwas vor dem Schultergelenk mit leicht gespreizten Fingern ablegen, Schulterblätter ziehen zueinander, so das sich dein Herz öffnen kann.



5 Der Tiger streckt sich

Mit der Einatmung streckst du das rechte Bein nach hinten aus und den linken Arm nach vorne. Um den unteren Rücken mehr zu stabilisieren, kannst du die Fersen wegziehen lassen.

Ausatmend runde deinen Rücken und bringe das rechte Knie Richtung Stirn; der linke Arm unterstützt dich dabei in deiner Weise.

Führe von dieser Streck- und Beugebewegung zwei Wiederholungen durch. Die nächste Durchführung der Tigerreihe wird dann mit gewechselter Arm- und Beinsetzung durchgeführt.



6

Vierfußstand

Mit dem Einatmen kommst du wieder in den Vierfußstand.



7

Hund 1

Ausatmend kommst du in den nach unten schauenden Hund: Arme strecken, Sitzbeine nach oben heben, Beine gleichmäßig strecken, Nacken entspannen, aber lang lassen. Der lange Rücken ist wichtiger als die gestreckten Beine - oft ist es ratsam, die Knie leicht zu beugen. Entspanne.



8

Hund 2

Die Einatmung bringt dich in den nach oben schauenden Hund: Bringe dein Gewicht langsam über die Hände und rolle über die Zehen nach vorne, stabilisiere deinen unteren Rücken und richte den Oberkörper nach vorne oben aus, Schultern leicht nach hinten unten, das Brustbein strebt wieder nach vorne. Herz öffnen, der Blick ist gerade – Lächeln.

Optional kannst du den Fußspann ablegen, die Knie sind angehoben – dies ist etwas anstrengender.



9

Das Blatt

Mit der Ausatmung legst du die Knie ab und kommst wieder in das Blatt.

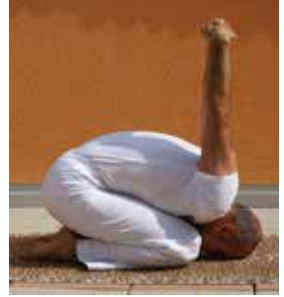
Du kannst dich aus dieser Stellung mit der Einatmung abschließend zum Fersensitz aufrichten oder eine oder beide der folgenden Stellungen in deine Tigerreihe einbauen.



10

Der Hase (Variante)

Bringe deinen Oberkörper auf die Oberschenkel, die Stirn auf die Matte und strecke deine Hände verschränkt hinter deinen Rücken zum Himmel.



11

Der sitzende Held (Variante)

Auf den Fersen sitzend strecke einatmend die Arme nach oben und verschränke deine Finger, die Handflächen streben in den Himmel. Dies dehnt den Brustkorb und verbessert die tiefe Atmung, steigert Flexibilität und löst Verspannungen in den Schultern und im Nacken.



12

Der Fersensitz

Atme aus und senke die Arme langsam über die Seiten oder vorne ab, womit du dich wieder in der Ausgangsstellung befindest.

Setze nach einer Zwischenatmung mit der zweiten Halbrunde fort, bei der du den sich streckenden Tiger (Nr. 5) mit gewechselter Arm- und Beinsetzung durchführst. Damit hast du eine Runde der Tiger-Reihe geübt. Führe so viele Runden durch, wie es sich für dich gut anfühlt und entspanne danach in der Rückenlage.

Viel Freude, Kraft und Erfolg beim Üben!

Der Autor

Rudra Christian Gruber ist therapeutischer Yogalehrer, Kinderyogalehrer sowie Yogalehrer-Ausbildungsleiter mit Weiterbildungen unter anderem in den Bereichen Meditation, Nuad, Vedanta und Kundalini Yoga.



Bewegte Meditation

Ein Beitrag von Mag. Christina Kiehas

Meditation bewegt

Wenn du ans Meditieren denkst, welches Bild erscheint dann in deinem Kopf? Ein andächtiger Yogi im Lotussitz, ein Buddha mit einem sanften Lächeln im Gesicht, gehaltvolle Mudras, eine Mala, Om? Allen Vorstellungen gemeinsam ist wohl das Sitzen. Hast du aber gewusst, dass die sitzende Praxis nicht die einzige Möglichkeit ist, deinen Geist zur Ruhe zu bringen, dein Bewusstsein zu erweitern, Blockaden zu lösen? Im Grunde kann all das als Meditation bezeichnet werden, was wir mit vollem Gewahrsein ausführen. Bewegte Meditation eignet sich gerade für jene, die sich in der Aktivität zuhause wissen, vielleicht auch für jene, die über ihren Körper leichter einen Zugang zu ihrem Inneren finden oder auch für jene, die gerne über den Körper ausagieren, Blockaden lösen. Für sehr aktive Menschen kann das Sitzen eine Hürde auf dem Weg hin zur Meditation bedeuten. Bewegte Meditationsformen sind dann das rechte Tool, um den ewigen Gedankenstrom zur Ruhe zu bringen. Auch Yoga-Neulinge kann man über das bewusste Bewegen sanft an die Meditations-Erfahrung heranzuführen.

Achtsame Schritte setzen

„Im Gehen meditieren heißt eigentlich das Gehen genießen – kein Gehen, um anzukommen, sondern nur um zu gehen.“ Thich Nhat Hanh

Die Gehmeditation ist ein wunderbares Beispiel bewegter Meditation. Sie kann uns jederzeit, also auch im Alltag begleiten, so bleibt das meditative Erleben nicht auf das Kämmerlein beschränkt, es kann sogar zu einem Erlebnis in der Natur werden. Die Gehmeditation wird im Buddhismus als eine wesentliche Ergänzung zur sitzenden Meditation praktiziert, im Christentum hat sie Tradition, und die gehaltvollen Schritte sind auch Bestandteil von Achtsamkeit und MBSR (mindfulnessbased stress reduction). Die Aufmerksamkeit wird beständig zum Körper gelenkt, vor allem zu den Fußsohlen, die die Erde berühren und auf ihr abrollen. Jeder Schritt erfolgt langsam und bewusst, der ständig wandernde Geist wird immer wieder zur Gehbewegung zurückgebracht. Dein Schrittrhythmus verbindet sich mit deinem Atem oder einem Mantra. Mit der Aufmerksamkeit kommst du im gegenwärtigen

Moment, im nicht zielgerichteten Gehen an. Mitten im Alltagsgeschehen können wir uns auf diese Weise die Möglichkeit tiefer Ruhe und Klarheit schaffen.

Im Grunde kann all das als Meditation bezeichnet werden, was wir mit vollem Gewahrsein ausführen.

Sei das Schütteln

Im Shakti Shake kannst du den Schmerz der Welt abschütteln, emotionale Spannungen und Stresshormone förmlich aus dem Nervensystem herauskatapultieren und gleichsam Lebensfreude zelebrieren. Auf grobstofflicher Ebene durchwässerst du dein gesamtes Faszien-System – du schüttelst dich, deinen gesamten Körper, während du diesen wie auch deinen Geist völlig entspannst. Du lässt das weibliche Shakti-Prinzip walten, die bewegende Kraft, die neues Leben entfaltet – Frühlings-Energie pur darf sich in dir ausbreiten.

Auch als Teil der Kundalini Meditation nach Osho wurde das Schütteln als Meditations-Technik bekannt. Bei dieser aktiven Meditation werden Spannungen aus Körper und Geist hinausgeschüttelt. Dabei hat Osho betont, das Schütteln nicht aktiv herbeizuführen, sondern es geschehen zu lassen. Unterstützt wird diese Kundalini-Meditation von Osho durch eigens dafür komponierte Musik, die ferner darauf abzielt, Muster zu lösen.

Meditatives Tanzen

„Wenn du deine Psyche in Bewegung bringst, heilt sie sich selbst.“ Gabrielle Roth

Auch der Tanz kommt in Meditationen nach Osho immer wieder vor, ist ein zentrales Element in vielen spirituellen Traditionen: Da gibt es den sakralen Kreistanz im Christentum, den Tanz der Derwische im Sufismus oder Tandava, den Tanz von Shiva und Shakti im kaschmirischen Shivaismus. Eine moderne Form der Tanzmeditation wurde von Gabrielle Roth, der Begründerin der 5 Rhythmen geprägt. Es handelt sich dabei um eine Tanz- und Bewegungspraxis, deren Ziel es ist, den inneren Tänzer hervorzulocken und alles was ist, sein zu lassen – dem, was zum Ausdruck kommen möchte, geben wir Raum. Dies birgt die Möglichkeit, Zurückgehaltenes frei zu geben, sodass die Energie letztlich wieder unblockiert und frei fließen kann.

Im ersten Rhythmus, im Flowing, nehmen wir wahr, was ist, im zweiten Rhythmus, dem Staccato, drücken wir dies aus, im dritten, dem Chaos, lassen wir es los, um es im vierten Rhythmus, Lyrica genannt, zu transzendieren und um im fünften Rhythmus, Stillness, im Sein anzukommen.

Eine weitere wunderbare Form getanzter Meditation ist die Heart Chakra Meditation von Karunesh. Musik begleitet eine stete Schritt-Abfolge in die unterschiedlichen Himmelsrichtungen. Die Meditation ist so aufgebaut, dass sie die Öffnung und Heilung unserer Chakras unterstützt.

Im Einklang mit dem Atem

Wann immer wir Atem und Bewegung miteinander verbinden, kann der Geist zur Ruhe kommen. Jede Form dynamischer Asana-praxis, bei der Bewegung im Atemfluss ausgeführt wird, ist im Grunde eine bewegte Meditationsform. Schon ganz einfache Bewegungen, die mit dem Atem fließen, haben eine tiefgreifende meditative Wirkung, zum Beispiel die Arme in der Einatmung zu heben und in der Ausatmung wieder zu senken, oder den Kopf in der Einatmung nach links zu drehen, in der Ausatmung nach rechts. Je präziser und achtsamer man dabei Atem und Bewegung in Übereinstimmung bringt, desto fokussierter wird der Geist. Natürlich können wir hier neben Yoga auch Tai Chi und Qigong anführen.

Verrückt sein

Latihan ist eine Meditationstechnik aus Indonesien. Im Latihan gibst du dich völlig der Existenz hin, dein Körper bewegt sich von selbst. Latihan ist Loslassen. Du magst zu tanzen beginnen, du magst dich im Kreis drehen, vielleicht bewegen sich deine Hände, vielleicht beginnst du Worte zu sprechen, deren Bedeutung du nicht verstehst. Du selbst bleibst außen vor, überlässt den Prozess sich selbst, gibst jede Kontrolle ab.

Das Latihan kejiwaan (Indonesisch für Übung der Seele) von Subud beginnt als Impuls, der von innen her bewegt. Dieser Impuls kann zu Bewegungen, zu Gesang, Tanz oder Gebet führen, aber auch zu Stille. Keine zwei Latihan sind gleich. Ängste können geringer werden, Zuversicht, Vertrauen und Sicherheit

können sich entwickeln. Das Schöne am Latihan besteht auch darin, dass es allen Menschen offen steht.

Himmliche Töne

Bei dieser Kommunikation mit dem Himmel wird das Singen von Mantras mit fließenden Arm- und Handbewegungen verbunden. Diese Meditationsform stammt aus dem Kundalini Yoga nach Yogi Bhajan. Er bezeichnete Celestial Communication als „Wundernahrung für den Körper“ und betonte ihre herzöffnende, erhebende und heilsame Wirkung.

Anleitung zur Gehmeditation

Wir gehen, um zu gehen. Wesentlich ist es, den Bewegungsablauf des Gehens zu verlangsamen und bewusst wahrzunehmen. Am Anfang rate ich dir, deine Aufmerksamkeit auf deine Füße bzw. Fußsohlen zu lenken. Es kann auch hilfreich sein, weder Schuhe noch Socken anzuhaben.



Erlaube dir im Rahmen der Gehmeditation wahrzunehmen, wie du deinen Fuß anhebst, das Gewicht verlagerst, den Fuß nach vorne schiebst und wieder mit dem Boden in Kontakt kommst. Du setzt deine Schritte bewusst in Kombination mit deinem Atem, dieses Verbinden ist ein wunderbares Hilfsmittel, um im Hier und Jetzt verankert zu bleiben. So kannst du beim Einatmen deinen Fuß anheben, beim Ausatmen verbindest du dich mit dem Boden.

Ich darf dir schließlich noch ein Mantra mitgeben: „Ankommen zuhause“ kannst du im Geiste rezitieren, wenn dein rechter Fuß den Boden berührt, mit deinem linken kommen die Worte „im Hier und Jetzt“.

Bereite dich im Stehen vor. Stell dich hüftbreit hin, bau deinen Stand von den Füßen her auf, wachse an und verbinde dich mit der Erde. Nimm ein paar tiefe Atemzüge, schließe die Augen, gehe achtsam in dich, nimm deinen Körper als Ganzes wahr und spüre, wie dich die Erde trägt.

Nimm die Verbindung zum Boden wahr, verankere dich. Frag dich: Liegt mehr Gewicht auf dem Vorderfuß oder auf den Fersen? Ist mein Gewicht auf beide Beine gleichmäßig verteilt? Stehe ich aufrecht, zentriert, beuge ich mich in

eine Richtung? Entspanne dich in die Position hinein. Lass insbesondere die Schulterblätter Richtung Boden gleiten, entspanne die Muskeln im Nacken, das Kiefer und die Stirn.

Setze nun bewusst deinen ersten Schritt: Einatmend löst sich dein Fuß vom Boden, ausatmend verbindet er sich mit der Erde. Nimm dies ganz bewusst wahr. Wenn Gedanken kommen, begrüße sie und lass sie wieder ziehen. Wenn es dir hilft, deinen Geist zu zentrieren, zieh das Mantra zu Rate: „Ankommen zuhause – im Hier und Jetzt“.

Mit der Zeit kannst du deine Aufmerksamkeit auf weitere Körperempfindungen ausdehnen: auf deinen Atem, deinen Bewegungsfluss oder den Rhythmus deiner Schritte. In einer weiteren Phase kannst du die Umgebung in deine Gehmeditation einbeziehen. Du nimmst mit allen Sinnen wahr, was um dich herum geschieht: höre, sehe und rieche in Kontakt mit dem Augenblick.

Eine Dauer von 15 Minuten kann bereits ausreichend sein, um völlig in der Entspannung anzukommen. Nach dieser Zeit bleibst du stehen, schließt die Augen und spürst nach. Nimm nochmal einen tiefen Atemzug und kehre deine Sinne wieder nach außen.

Die Autorin

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

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



Meditationen für den Alltag

Liebende Güte

Von Dr. Gilda Wüst



Die Übung der Liebenden Güte besteht darin, dass wir uns selbst und anderen Wesen vier wohlwollende Wünsche widmen. Sie wird auch Metta-Meditation (vom Sanskrit-Wort Maitri = Freundlichkeit) genannt und ist eine der zentralen Meditationstechniken im Buddhismus.

Als ich diese Übung kennengelernt habe, konnte ich mich zuerst nicht mit ihr anfreunden, da ich sie als Variante des positiven Denkens betrachtete. Da Meditation für mich darin besteht, immer besser mit dem Sein zu können, was ist, befürchtete ich, in die falsche Richtung zu gehen – es schien mir wie das Aufsetzen einer rosaroten Brille. Bei genauerer Betrachtung stellte sich die Übung der Liebenden Güte aber als viel mehr als eine positive Bestärkung heraus, denn sie hat die Kraft, unser Herz zu öffnen und unser Mitgefühl zu befreien. Die drei großen Wirkungen der Metta-Meditation sind:

1. Die Erinnerung an die uns innewohnende Güte

Grundsätzlich besitzt jeder Mensch ursprüngliche Güte und Liebe. Die Grenzen und Schmerzen des Lebens haben aber bei vielen

von uns dazu geführt, dass wir unser Herz mit einer Mauer umgeben haben. Dies schützt uns zwar bis zu einem gewissen Grad vor Schmerz, sperrt aber auch die Güte und Freundlichkeit in unserem Inneren ein. Die Metta-Meditation erinnert uns an unsere „Basic Goodness“, wie Pema Chödrön, eine buddhistische Nonne und Schriftstellerin, die uns innewohnende Offenheit und Güte nennt.

2. Freundlichkeit gegenüber allem, was ist

Die Metta Meditation erinnert uns aber nicht nur an die uns innewohnende Güte, sie hilft uns auch, dem Leben selbst - mit all seinen Facetten - freundlich zu begegnen, statt unser Herz vor dem Unangenehmen zu verschließen und am Angenehmen festzuhalten. Damit verhindern wir die Entstehung von Leid.

3. Die Entdeckung des Mitgefühls

Die Freundlichkeit gegenüber allem, was ist, führt ganz von selbst zur dritten großen Wirkung der Metta-Meditation, der (Wieder) Entdeckung unseres Mitgefühls. Sobald wir unser Herz für unseren eigenen Schmerz öffnen, können wir auch die Schmerzen anderer leidender Wesen empfinden. Ein weiterer Aspekt des Mitgefühls ist die „Mitfreude“ – die Fähigkeit, die Freude anderer Wesen aus ganzem Herzen zu teilen. Zusammen mit Freundlichkeit und Gleichmut werden diese Eigenschaften im Buddhismus die „Vier Himmlischen Verweilzustände“ genannt.

Ein wenig rosarote Brille ist in der Metta-Meditation natürlich auch enthalten, aber dies ist angesichts der „Negativen Verzerrung“ – der Eigenschaft unseres Gehirns, negative Erfahrungen stärker zu speichern als positive – absolut legitim und sinnvoll. Eine positive Lebenseinstellung erleichtert uns zudem, allen Aspekten des Lebens mit Offenheit zu begegnen.



Vier Wünsche, vier Schritte

Du kannst die Metta-Meditation in deiner bevorzugten sitzenden Meditationshaltung oder im Liegen praktizieren. Wenn du möchtest, lege beide Hände auf dein Herzzentrum, also auf das Brustbein in Höhe des Herzens und spüre ganz bewusst die Wärme dieser Berührung. Dann sprich innerlich und aus ganzem Herzen die folgenden vier Wünsche:

„Möge ich glücklich sein.“

„Möge ich sicher sein.“

„Möge ich gesund sein.“

„Möge ich unbeschwert leben.“

Um die Übung abzuschließen, falte die Hände vor dem Herzen und verneige dich für einen Moment.

Mache dir keine Gedanken, falls die Sätze zu Beginn mehr aus deinem Kopf kommen als aus deinem Herzen. Das „Tun-Als-Ob“ ist eine wunderbare Möglichkeit, ersten Kontakt mit der liebenden Güte aufzunehmen. Als ich mit dieser Übung begonnen habe, fiel es mir schwer, Wärme mir selbst gegenüber zu empfinden. Die Sätze fühlten sich mechanisch und leer an. Nach einiger Zeit der Übung wurde es leichter und bald konnte ich eine erstaunliche erste Wirkung beobachten: Als ich durch Unachtsamkeit eine geliebte Tasse zerbrach, löste dies in mir statt Selbstvorwürfen und dem gewohnten „Du-bist-eben-zu-blödem-aufzupassen“-Gefühl nur eine leichte Trauer und Mitgefühl mit mir selbst aus. Diese Freundlichkeit mir selbst gegenüber wächst seitdem von Tag zu Tag und bewirkt, dass ich

auch anderen Menschen immer offener und mitfühlender begegne.

Falls die vier Wünsche sich für dich unnatürlich anfühlen, Ablehnung oder andere unangenehme Empfindungen hervorrufen, dann spürst du in ihnen die Mauer, die dein Herz umgibt. Erlaube diesen Gefühlen, einfach zu sein; betrachte auch sie mit freundlichem Interesse und wende dich dann wieder deinen Sätzen zu. Gerade diese Empfindungen haben großes Potential, unser Herz zu öffnen, wenn es uns gelingt, sie willkommen zu heißen.

Die Liebe zu einem anderen Wesen zu spüren, erleichtert uns, sie auch uns selbst zu schenken.

Wenn du keinen Widerstand (mehr) hast, dir diese Wünsche zu widmen, dann gehe über zum zweiten Schritt der Metta-Meditation und wiederhole die vier Sätze für einen Menschen (oder ein anderes Wesen), der oder das dir nahesteht - dein Kind vielleicht oder dein Partner; vielleicht gibt es auch jemanden in deinem Leben, dem du besonders dankbar bist, zum Beispiel eine/n verehrte/n Lehrer/in. Versuche, die Präsenz dieses Wesens zu spüren. Wenn du möchtest, visualisiere einen warmen Lichtstrom, der zwischen euren Herzen fließt. Dann sprich die vier Herzenswünsche, jeweils mit der Formulierung: „Mögest du ...“.

Wenn es dir sehr schwerfallen sollte, dir selbst liebende Güte zu widmen, kannst du die Reihenfolge der Metta-Meditation auch ändern und mit Schritt zwei beginnen. Die Liebe zu einem anderen Wesen zu spüren, erleichtert uns, sie auch uns selbst zu schenken.

Im dritten Schritt richte die Metta Meditation an jemanden, den du nicht magst oder

mit dem du Schwierigkeiten hast. Beginne mit „unkomplizierten“ Fällen, zum Beispiel mit jemandem, der dir ein wenig unsympathisch ist. Erinnerung dich daran, dass auch dieser Mensch glücklich und frei von Leid sein möchte, nimm Verbindung zu seinem / ihrem Herzen auf und sprich dann die vier Wünsche.

Dieser Schritt der Metta-Meditation hilft uns nicht nur, unser Herz noch ein wenig weiter zu öffnen, er hat auch den Nebeneffekt, dass negative Emotionen sich nicht mehr so leicht aufschaukeln. So kann sich das Verhältnis zu der jeweiligen Person

ganz von selbst verändern. Zugleich tut es natürlich auch uns selbst gut, nicht von Hass oder Ärger verzehrt zu werden.

„An Ärger festzuhalten, ist, wie ein Stück glühender Kohle festzuhalten, mit der Absicht, sie nach jemandem zu werfen. Derjenige, der sich dabei verbrennt, bist du selbst.“ Buddha

Unseren Mitmenschen wohlwollend gegenüberzustehen, bedeutet übrigens nicht, dass wir uns oder andere nicht vor Verletzungen schützen. Doch unser Handeln ist keine RE-Aktion, kein unwillkürliches „Um-Sich-Schlagen“, sondern eine bewusste Aktion, die heilsam für alle Beteiligten ist. Wenn wir lernen, liebevoller mit uns selbst umzugehen, fällt es uns außerdem immer leichter, unsere eigenen Grenzen zu spüren und zu respektieren.

Im vierten und letzten Schritt der Metta-Meditation richte die vier Wünsche an alle fühlenden Wesen, an den lebenden, atmenden Planeten in der Formulierung „Mögen alle fühlenden Wesen...“ oder einfach „Mögen wir...“.

Die vier Sätze anpassen

Die oben angeführten Formulierungen entsprechen vier Grundbedürfnissen fühlender Wesen: Glück, Gesundheit, Sicherheit und Unbeschwertheit. Wenn du möchtest, kannst du aber auch eigene Formulierungen wählen, die vielleicht noch besser ausdrücken, was du im Moment gerade brauchst. Wichtiger als die Formulierung ist, dass die Wünsche dein Herz berühren. Hier sind einige Beispiele für weitere Formulierungen.

„Möge ich so glücklich und heil sein, wie es mir irgend möglich ist.“

„Möge ich die Leichtigkeit des Seins erfahren.“

„Möge ich mich friedlich und gelassen fühlen.“



„Möge ich meinem Schmerz mit Mitgefühl begegnen.“

„Möge ich mir Fehler erlauben.“

„Möge ich lieben und geliebt werden.“

Manche Lehrer empfehlen, die einmal gewählte Formulierung beizubehalten, da sie dadurch an Kraft gewinnt. Es macht aber auch Sinn, hineinzuspüren, was wir oder andere im jeweiligen Augenblick gerade brauchen und die Sätze dahingehend anzupassen. Dies hält die Praxis lebendig und intuitiv.

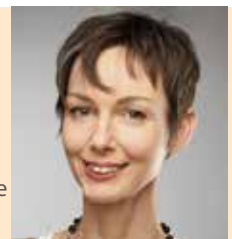
Ich würde mich freuen, wenn du dieser wunderbaren Übung die Chance gibst, zu einer festen Gewohnheit zu werden.

Möge die Metta Meditation dir ein Tor zu deinem Herzen öffnen!

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.



Die Kraft der Mantras

Von Arjuna P. Nathschläger



Mantras haben im Yoga uralte Tradition. Auch heute werden sie als Teil der Yoga-Praxis verbreitet eingesetzt. Im Klang der Sanskrit-Mantras liegt ein Zauber, eine magische Kraft, die faszinierende Wirkungen in sich birgt. Werfen wir einen Blick auf Konzept und Philosophie der Mantras.

„Mananat Trayate Iti Mantrah“ sagen die klassischen Schriften. Das bedeutet: „Was durch geistige (Manas) Wiederholung zu Befreiung (Trayate) führt, das ist Mantra.“ Eine weitere Interpretation dieser Aussage ist: „Was uns vom Geist befreit (und uns für Dimensionen jenseits des Geistes öffnet), das ist Mantra.“

„Ein Mantra ist mystische Energie, die in eine Klangstruktur eingeschlossen ist.“

Swami Sivananda definiert Mantra wie folgt: „Ein Mantra ist mystische Energie, die in eine Klangstruktur eingeschlossen ist.“

Eine Definition von Wilfried Huchzermeyer lautet: „Mantra ist ein Wort, eine Silbe oder Formel, welche eine besondere emotionelle, magische oder spirituelle Kraft in sich trägt.“

Mantras sind also heilige Klänge, Schwingungen, die mit psycho-spiritueller Kraft geladen sind und spezifische Wirkungen im Geist

des Praktizierenden und in seiner Umwelt hervorbringen können. Mantras überschreiten das Wirkfeld der geistig-intellektuellen Kraft, sie sind Instrumente einer meditativen Transformation, Instrumente, die über ein magisches Potential verfügen.

Das Konzept der Mantras

Nach den Mantra-Shastras (klassische Schriften, die die Wissenschaft des Mantra-Yoga beschreiben) befindet sich das Universum in einem Zustand der Vibration – Schwingung ist die tiefere Wirklichkeit des Universums, der gemeinsame Nenner aller materiellen und immateriellen Erscheinungen unseres Kosmos.

Schon sehr früh entdeckte der Mensch, dass durch spezifische Klänge, insbesondere,

wenn sie über eine bestimmte Zeit wiederholt bzw. fortgesetzt wurden, erstaunliche Wirkungen im Geist des Menschen, aber auch in seinem Körper und seiner Umwelt entstehen können.

Mystiker und Heilige früherer Jahrhunderte, Zauberer und Priester vergangener Völker haben viel tiefgehendes Wissen über die Macht der Klangenergie gehabt als wir. Schon schamanistische Kulturen von vor zehntausend Jahren kannten und nutzten die Wirkung von gleichmäßigem, eintönigem Trommeln und Gesang. Man entdeckte auch, dass das energetische Prinzip des Klanges tiefer reicht als der hörbare Klang, tiefer als Schallwellen: Der Weg zum inneren Klang und zur inneren Rezitation heiliger Laute und Mantras war gefunden.

So entstand in Indien vor mehreren Jahrtausenden die Wissenschaft des Mantra-Yoga, die die Kraft von bestimmten Klängen studiert und das geistig-spirituelle Potential der Klangenergie bewusst einsetzt, um im Geist des Menschen, aber auch in seiner Umwelt bestimmte Wirkungen zu erzielen. Die Anwendung von Mantras umschließt die meisten Bereiche des Lebens: Heilung und Schutz, Erfolg und Wachstum, wobei jedoch stets das eigentliche Ziel der Mantra-Praxis in

der spirituellen Entwicklung bis zur Erleuchtung bestand.

Durch das konzentrierte und exakte Rezitieren von Mantras greifen wir in die Grundvibration des Kosmos auf ebenso subtile wie direkte Weise ein und können so Wirkungen hervorbringen, die durch keine andere Methode möglich ist.

Mantras und Sanskrit

Mantras werden in Sanskrit, einer mindestens 3500 Jahre alten Kultursprache, rezipiert. Sanskrit ist die Sprache der Veden und der Brahmanen. Sie ist zum einen eine klangenergetisch sehr klar und strukturiert aufgebaute Sprache, denn ihr Alphabet ist nach dem Entstehungsort des Klanges im Mund aufgebaut und umfasst alle Klänge, die dem menschlichen Sprachorgan möglich sind. Zum anderen sind die fünfzig Buchstaben des Sanskrit-Alphabets energetisch mit den sechs Hauptchakras verbunden; jeder Laut ist einem bestimmten Chakra zugeordnet und aktiviert dieses, wenn er ausgesprochen wird – so entsteht die geheimnisvolle Wirkung der Mantras auf unsere Chakras, auf unseren Asstralkörper.



Die Philosophie hinter den Sanskrit-Mantras ist, dass die Klangvibrationen der verschiedenen Sanskritworte (eher die sogenannten „Sanskritwurzeln“) mit der Eigenschwingung dessen, was sie bezeichnen, die höchste und direkteste Beziehung aller Sprachsysteme hat. Wenn wir zum Beispiel das Wort „Asana“ aussprechen, so hat dieser Klang eine sehr hohe Korrelation zum tieferen Wesen (dem Schwingungsprinzip) der Körperstellung, und diese Korrelation ist größer als wenn ich den entsprechenden Ausdruck einer anderen Sprache, etwa „Stellung“ oder „pose“ aussprechen würde. Wir gelangen durch das Anwenden der Sanskrit-Sprache sozusagen einen Schritt näher an das Wesen der Wirklichkeit als dies mit anderen Sprachen möglich wäre. Deshalb wird den Sanskrit-Mantras eine solche außergewöhnliche Kraft nachgesagt.

Eigenschaften eines Mantras

Sechs Charakteristika oder Eigenschaften kennzeichnen ein Mantra; jedes Mantra hat ...

1. Einen **Rishi** (Yogi), der es entdeckte, bzw. dem es offenbart wurde,
2. ein **Matra** - ein Versmaß, das Stimmlage und Betonung beschreibt; dies beinhaltet auch die Melodie und den Klang des Mantras,
3. Eine **Devata**, das ist eine Gottheit als be-seelende Kraft (z.B. Shiva oder Durga),
4. Einen **Samen**, genannt Bija: Er bildet die Wurzel der Mantra-Kraft,
5. Eine **Shakti**, das eigentliche Energiepotential des Mantras und
6. Ein **Siegel** (kilaka), welches die Mantra-Energie blockiert, bis sie durch die Mantra-Weihe und durch Rezitation freigesetzt wird und man den Darshan (Anblick) der regierenden Gottheit erhält.

Mantra-Einweihung

Man kann mit jedem Mantra, das einem zugesagt oder das dem gewünschten Zweck gewidmet ist, Japa (Mantra-Rezitation) oder Mantra-Meditation üben. Eine kleine Minderheit von Praktizierenden möchte mit einem Mantra aber tiefer gehen und seine volle spirituelle Kraft erfahren. Wenn man sich dazu hingezogen fühlt und eine tiefe Verbundenheit mit einem bestimmten Mantra fühlt, kann man sich in dieses Mantra einweihen lassen.

Die Mantra-Einweihung (Mantra-diksha) ist ein Ritual, bei dem mit Pulvern heiliger Pflanzen das dritte Auge stimuliert wird, Bedeutung und genaue Aussprache des Mantras erklärt und durch laute und geistige Wiederholung die Kraft des Mantras „entzündet“ wird.

Im Idealfall erhält man das Mantra von seinem Guru. Dies kann eine unglaubliche Wirkung auf den Schüler haben: Mit der Mantra-Initiation betritt man ein neues Leben, den spirituellen Pfad. Der Schüler, der bereit für die Mantra-Weihe ist, fühlt die mächtigen Energie-Wellen seines das Mantra rezitierenden Gurus, und für so manchen hat sein Leben

durch die Mantra-Weihe eine neue Dimension erhalten.

Die Mantra-Weihe ist das Entzünden eines inneren Feuers, welches durch regelmäßige Meditation mit dem Mantra aufrecht erhalten werden muss: Man soll nach der Mantra-Einweihung täglich mindestens zwanzig Minuten mit dem Mantra meditieren. Um das durch die Mantra-Weihe initiierte Öffnen des Mantra-Siegels, des Kilaka, zu vertiefen und unterstützen, wird über die regelmäßige Mantra-Meditation hinaus das so genannte Puruscharana empfohlen, bei dem für einen bestimmten Zeitraum, etwa ein bis zwei Wochen, sehr intensiv (täglich mindestens sechs Stunden) mit dem Mantra meditiert wird.

„In diesem eisernen Zeitalter ist Namasmarana (Japa, die Wiederholung der göttlichen Namen) der einfachste, rascheste und sicherste Weg, um zu Gott zu gelangen.“

Swami Sivananda

Möglichkeiten der Mantra-Anwendung

Die ebenso umfangreiche wie exakte Wissenschaft des Mantra-Yoga erlaubt ein weites Spektrum praktischer Anwendung der heiligen Klänge:

1. Mantra-Meditation

Das Mantra wird, meist im Atemrhythmus, geistig rezitiert und bildet damit das Meditationsobjekt. Der Fokus bei dieser Meditationstechnik kann, je nach Neigung, mehr auf der Synchronisation mit der Atmung, auf der Klangstruktur oder auf dem Fühlen der Energie der betreffenden Ishta Devata, der regie-

renden Gottheit liegen. Die Meditation mit einem Mantra ist die in den meisten Yoga-Traditionen gebräuchlichste Form der Meditation, da hier die Wirkungen der Mantra-Energie zu jenen der Konzentration „addiert“ werden.

2. Japa

Wird die Rezitation eines Mantras mit Hilfe einer Japa Mala, einer Art Rosenkranz, durchgeführt und eine bestimmte Anzahl von Wiederholungen geübt, so wird diese Form der Mantra-Meditation als Japa bezeichnet.

Zu der geistigen oder auch gesprochenen Wiederholung des Mantras kommt hier das Weiterbewegen der Japa Mala hinzu, sodass bei

dieser Technik Konzentration und die Klangenergie mit Achtsamkeit auf die physische Bewegung verbunden wird.

Die Japa Mala ist eine Kette aus 109 kleinen Holzkugeln oder Perlen, die mit einer Schnur verbunden sind. 108 Holzkugeln haben die gleiche Größe, die 109., die auch manchmal durch einen Knoten oder eine Quaste ersetzt wird, wird als Meru oder Sumeru bezeichnet; sie ist das Kennzeichen, dass eine Runde von 108 Mantrawiederholungen abgeschlossen wurde.

Japa wird im allgemeinen in einer meditativen Sitzstellung geübt, aber es ist auch möglich, Japa im Gehen zu praktizieren. Die Mala wird nur mit der rechten Hand gehalten (in Indien ist die linke Hand für

unreine Tätigkeiten und Berührung von unreinen Dingen „reserviert“), und zwar liegt die Hand entweder auf dem rechten Knie oder sie wird in Höhe des Herzens am Körper gehalten. Nur Daumen und Mittelfinger berühren die Mala, die über dem Mittelfinger liegt und durch den Daumen mit jeder Mantra-Wiederholung um eine Kugel weiter befördert wird. Wenn eine Runde abgeschlossen wird, wird Meru nicht überschritten, sondern die Mala umgekehrt und die nächste Runde in der anderen Richtung begonnen.



Es gibt verschiedene Formen von Japa:

Vaikhari: Das Mantra wird gesprochen

Upamshu: Das Mantra wird geflüstert bzw. gemurmelt (tonloses Wiederholen, bei dem sich die Lippen leicht bewegen)

Manasik: Rein geistiges Wiederholen

Ajapa: die höchste und subtilste Form ist die spontane und innere Mantra-Rezitation: das Mantra wiederholt sich von selbst.

Likhita: Geschriebenes Japa, im Normalfall in Devanagari (Sanskrit-Schriftzeichen), dies jedoch natürlich ohne Japa Mala.

3. Mantra-Singen in der Gruppe

Ähnlich dem Kirtan-Singen in der Gruppe erhält die Mantra-Rezitation hier eine mit Gruppengröße ansteigende Energie, die jedermann deutlich wahrnehmen kann. Das melodiose und hingebungsvolle Mantra-Singen kann mit oder ohne Instrumente durchgeführt werden.

4. Mantra-Rezitation in der Gruppe

Verglichen mit dem sehr melodiosen, oft mit Instrumenten begleiteten Mantra-Singen macht das Mantra-Rezitieren einen eintönigeren, monotonen Eindruck. Hier wird eine andere Ebene unseres Wesens aktiviert, die Kraft des Mantras wirkt auf eine tiefere, subtilere Weise. Auch hier kann die Energie bei einer größeren Gruppe ganz enorm hoch sein.

Wir haben nun die wichtigsten allgemeinen Grundlagen der Mantra-Wissenschaft betrachtet. Der Schritt zur Mantra-Praxis kann nur persönlich geschehen - frage deine Yoga-Lehrerin bzw. deinen Yogalehrer zu Hinweisen zur praktischen Anwendung, zur Mantra-Auswahl, korrekter Aussprache und Betonung. Viel Freude und Inspiration mit dem Integrieren von Mantras in deine Yoga-Praxis!

Dieser Artikel wurde dem Buch „Ganzheitlicher Yoga“ entnommen (s.a. Seite 106).



Die Essenz des Yoga

Die Yoga-Techniken

Von Arjuna P. Nathschläger

Die Essenz des Yoga ist eine offene Folge von Artikeln, die in ihrer Gesamtheit versucht, ein tiefes Verständnis des Wesens, der Funktions- und Wirkweise, der Strukturen und Techniken des Yoga und ihre Bedeutung für den Menschen im 21. Jahrhundert hervorzubringen. Ein zentraler Aspekt des Yoga-Weges sind die zwei Grundelemente Übung und Loslassen. Der folgende Artikel ist dem ersten Element, der Übung und damit den Übungstechniken des Yoga gewidmet.

Den Ausgangspunkt und das übergeordnete Ziel aller Yoga-Techniken finden wir in Patanjali's Yoga-Sutra 1,13:

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

Hiermit spricht Patanjali insbesondere die Praxis der Konzentration und Meditation an, die ja im Raja Yoga, als deren Urvater Patanjali gilt, eine zentrale Rolle spielt. Doch verfügt der ganzheitliche Yoga über eine Reihe weiterer Techniken, insbesondere im Bereich des Hatha und des Bhakti Yoga, die wir hier ebenfalls dem Abhyasa zuordnen wollen. Diese Techniken, wie etwa die Asanas, die Reinigungstechniken oder die Mantra-Rezitation, leisten einen wesentlichen Beitrag zum Errei-

chen des Zieles des Yoga, indem sie die energetische Grundlage für die Meditation bilden und die meditative Übung in ihrer Wirksamkeit unterstützen: Der Pranakörper wird gereinigt, der Geist zentriert und beruhigt.

Die wesentlichen Techniken im ganzheitlichen Yoga sind

- Asanas
- Pranayamas
- Mudras und Bandhas
- Reinigungstechniken
- Mantra-Rezitation
- Kirtan-Singen
- Gebet
- Religiöse oder magische Rituale
- Konzentration und Meditation

Wegen der großen Anzahl von Techniken und um etwas genauer auf die verschiedenen Aspekte und Wirkweise der einzelnen Gruppen eingehen zu können, werden wir heute die ersten vier Technikengruppen behandeln – diese können wir dem Hatha Yoga zuordnen –, und in der nächsten Ausgabe der *YogaVision* die Techniken des Bhakti und des Raja Yoga betrachten.

1. Die Asanas

Zu Patanjalis Zeiten, das war etwa im 2. Jhdt unserer Zeitrechnung, verstand man unter Asana die Sitzfläche, auf der der Meditierende saß, und auch die meditative Sitzstellung. Diese definierte Patanjali als

Sthira-sukham asanam (Sutra 2,46)

also als still und fest einerseits (sthiram) und entspannt (sukham) andererseits. Wenn diese beiden Hauptqualitäten auch ursprünglich nur die meditative Sitzstellung kennzeichneten, so lassen sie sich doch auch auf die vielfältigen körperertüchtigenden Asanas anwenden. Diese schaffen ja die Grundlage für die Sitzstellungen, indem sie das Körperbewusstsein vertiefen und damit die meditative Übung auf der körperlichen Ebene vorwegnehmen. Weiters werden durch die Asanas auch die energetischen Grundlagen für die Meditation gelegt, indem sattva gestärkt und rajas und tamas transformiert werden. Insofern schaffen die Asanas die physisch-energetischen Grundlagen für die Meditation, während die vielfältigen physischen Wirkungen auf Kraft, Beweglichkeit,

Körperbewusstheit und die vielen gesundheitlichen Wirkpotentiale als ein willkommener Nebeneffekt auftreten.

Die Wirkungen der Asanas lassen sich einigen wenigen grundlegenden Wirkfaktoren zuschreiben: Durch Streckung, Kompression, durch Muskelkontraktion, Umkehrung (gegenüber der Schwerkraft) und Entspannung, alles in Verbindung mit einer vertieften Körperwahrnehmung, werden die vielen positiven Effekte der Asanas hervorgebracht, die alle Ebenen des Menschen berühren und entfalten. So wirken Asanas auf zwei Ebenen: Zum einen haben sie körperertüchtigende und gesundheitswirksame Effekte, zum anderen dienen sie als Vorbereitung auf die Meditation, indem sie das Körperbewusstsein vertiefen und Stille im Geist entstehen lassen.



Der Drehsitz - eine Asana mit vielen Wirkungen sowohl auf der physischen als auch auf den feinstofflichen Ebenen

Die wichtigsten Grundprinzipien einer wirk-samen Asana-Praxis umfassen

Satya: Achtsamkeit auf den Körper / Kommu-nikation mit dem Körper: Spüren, was er braucht.

Ahimsa: Die eigenen Grenzen achten, den Körper nicht überfordern. Asanas sollen keine akrobatischen Praktiken sein, son-dern Stellungen, die primär dem Übenden erlauben, ein vertieftes Körperbewusst-sein zu erlangen.

Sthiram: Unbewegtheit und Festigkeit der Stel-lung; sthiram bedeutet auch, seine innere Kraft sich ausdrücken lassen und in Klarheit und Festigkeit des Körpers umsetzen.

Sukham: Hingabe und Öffnung, Weichheit und Sanftheit der Stellung. Der Zauber der Yoga-Asanas entsteht aus dem Wechsel von Anspannung und Entspannung, dem Auf-einander Abstimmen der Grundqualitäten sthiram und sukham

Begleitender / unterstützender **Rahmen** der Yo-ga-Praxis, in den sich das Asana-Üben ein-bettet sowie die inneren Qualitäten: Mantra und/oder Gebet zum Einstimmen und Ab-schließen, Erwartungslosigkeit, Gelassen-heit, Stille und Hingabe an das Göttliche.

2. Die Pranayamas

Die meist als Atemübungen übersetzten Pra-nayamas sind eigentlich Energie-Übungen (Prana bedeutet Lebensenergie), die den Atem als Instrument nutzen. Das eigentliche Ziel der

Pranayamas ist es, die Körperenergien zu ver-ändern, zu verfeinern und zu transformieren. Die Pranayamas stellen nach den Asanas die nächste Verfeinerung der Energiearbeit dar; auch sie verfügen über einige wenige Faktoren, die ihre Wirksamkeit hervorbringen: Der Atem wird zumeist verlangsamt und vertieft, in ei-nigen Techniken auch beschleunigt sowie bei fortgeschrittenem Üben länger angehalten. Das Luftanhalten spielt im fortgeschrittenen Hatha-Yoga eine zentrale Rolle, weil hier die eigent-liche Transformation des Prana stattfindet. Eine Sonderform bildet die zur Reinigung der Ener-giebahnen eingesetzte Wechselatmung Nadi Shodhana, bei der wechselweise durch das linke und das rechte Nasenloch geatmet wird.

Je nach der Ebene der Pranayama-Praxis kön-nen wir unterschiedliche Bereiche und Formen der Prana-Arbeit unterscheiden:

1. **Die bewusste Atmung im Alltag**, bei der auf Atmung durch die Nase, auf Atmung in den Bauch und auf sanfte Verlangsamung des Atemrhythmus geachtet wird;
2. **Die vorbereitenden Pranayamas**, die das Atemsystem auf die reinigenden und fort-geschrittenen Atemtechniken vorbereiten,
3. **Die reinigenden Pranayamas**, die in den meisten Yoga-Kursen praktiziert werden: Kapalabhati und die Wechselatmung;
4. **Die fortgeschrittenen Pranayamas**, die die Energielenktechniken der Bandhas ein-setzen und mit zunehmender Intensität ge-übt werden, sowie
5. **Die meditativen Pranayamas**, die mit Körper- /Armbewegungen kombiniert ein-

gesetzt werden können, und die vor allem das innere Erleben der Pranaqualität und des Sich-Verbindens mit der kosmischen Energie einsetzen.

3. Mudras und Bandhas

Diese fortgeschrittenen Techniken, die sowohl separat als auch in Kombination mit Asanas und Pranayamas geübt werden können, setzen die Prana-Arbeit des Hatha Yoga auf der nächst subtileren Ebene fort. Es ist durchaus sinnvoll, diese Techniken erst nach zumindest zwei Jahren Praxis der Asanas und Pranayamas in die Übungspraxis zu integrieren, da sie für optimale Wirksamkeit ein gut entwickeltes Körper- und Atembewusstsein voraussetzen.

Nach Swami Satyananda werden die Bandhas, die den fortgeschrittenen Pranayamas ihre große Kraft und Wirksamkeit verleihen, als eine Gruppe von Mudras betrachtet; es werden die folgenden Mudra-Gruppen definiert:

Kaya Mudras: Körperstellungen, die den Asanas äußerlich ähnlich sind, die jedoch noch bestimmte Konzentrations- und Pranayama-Elemente in Kombination einsetzen;

Hasta Mudras: Hand- und Fingerstellungen, wie etwa die in der Meditation gern eingesetzte Chin Mudra.

Mana Mudras: Diese Mudras beinhalten Drishtis, das sind Veränderungen des Blicks, zum Beispiel das Richten der Augen und der Konzentration auf die Nasenwurzel, sowie Stellungen der Zunge, wie die Jihva Bandha, bei der die Zunge an den Gaumen gelegt wird.

Adhara Mudras: Alle Kontraktionen, die im Beckenbereich vorgenommen werden, wie die Ashvini Mudra zählen zu dieser Mudra-Gruppe.

Bandhas sind Muskelkontraktionen, die die Energie-Arbeit der Pranayamas unterstützen, insbesondere Jalandhara, Uddiyana und Mula Bandha.

Viparita Karani Mudra, eine der Kaya Mudras, die nach den Schriften sogar über verjüngende Wirkung verfügt



4. Shatkriyas

Die systematische Energiearbeit des Hatha-Yoga wird durch sechs (shat) Übungen (kriya = Handlung, Übung) ergänzt, die für eine Reinigung der verschiedenen pranischen Ebenen des Menschen sorgen. Der reinigende Effekt auf der physischen Ebene wie zum Beispiel des

Verdauungs- und Ausscheidungssystems durch einzelne Kriyas spiegeln nur eine Ebene der Reinigung wider, die Hauptwirkung findet auf subtileren Ebenen statt. Die Hauptkriyas sind:

1. **Dhauti:** Dies ist eine recht umfangreiche Gruppe von Reinigungsübungen, die sich auf den Kopfbereich und den oberen Teil des Verdauungssystem konzentrieren;
2. **Basti:** Hier wird der untere Abschnitt des Verdauungssystem bzw. der Ausscheidungstrakt gereinigt (Basti ist die Urform des uns bekannten Einlaufs);
3. **Neti:** Die kleine Gruppe der Neti-Übungen reinigt auf physischer Ebene die Nase, auf energetischer Ebene aber das Ajna Chakra;



Jala Neti, Reinigung der Nase mit Salzwasser

4. **Tratak:** Äußerlich werden hier die Augen beansprucht, aber was durch Tratak wirklich gestärkt wird, ist abermals das Ajna Chakra, was mit der für Tratak erforderlichen Konzentration in engem Zusammenhang steht;
5. **Nauli:** Die Rotation der verschiedenen Bauchmuskelstränge wirkt ähnlich wie die kundalini-erweckenden Asanas auf das Energiezentrum des Körpers, Manipura Chakra;

6. **Kapalabhati:** Zumeist zu den Pranayamas gezählt, reinigt dieser „Feueratem“ nicht nur das Atemsystem, sondern Ajna und Manipura Chakra, sowie, wie die anderen Reinigungsübungen, die energetische Ebene der drei ayurvedischen Doshas.

Was du tun kannst

1. Strebe in deiner Asana-Praxis stets danach, je nach Asana die inneren Qualitäten des sthiram bzw des sukham zu fühlen und sich ausdrücken zu lassen – so entfaltetst du die volle Kraft der Asanas.
2. Mache dir in deiner Hatha-Yoga Praxis den geistigen Hintergrund des Yoga bewusst und halte dir das Ziel des Hatha Yoga, das Still- und Klarwerden des Geistes vor Augen.
3. Verbinde dein Hatha Yoga Üben mit Elementen der anderen Bereiche des Yoga, wie Bhakti oder Karma Yoga – so wächst die Praxis über die physisch-energetische Dimension hinaus.

Mit diesen 4 Technikengruppen – Asana, Pranayama, Mudra/Bandha und Kriya – strebt der Hatha-Yoga jene Stille des Geistes an, die Patanjali als das Tor zum Yoga, als citta-vrtti-nirodha bezeichnet hat. Die weiteren Gruppen von Yoga-Techniken, die wir in der nächsten Ausgabe der YogaVision betrachten werden, beschreiten andere Wege, haben aber stets das gleiche Ziel vor Augen.

Der Minister und der Bettler


Es war einmal ein Minister in einem indischen Königreich. Jeden Tag ritt er mit einem wunderbar geschmückten Pferd, das eine prachtvolle Decke trug, zum Palast. Er selbst war prächtig gekleidet und mit Diamanten und Juwelen geschmückt.

Ein alter Bettler im Park sah ihn jeden Tag vorbeikommen. Nach ein paar Jahren sagte er zu dem Minister: „Ich danke dir so sehr!“ Der

Minister fragte: „Warum dankst du mir?“ Der Bettler antwortete: „Du hast mich so reich beschenkt, vor allem mit deinen Juwelen!“ Der Minister fürchtete schon, er habe vielleicht Juwelen verloren und der Bettler habe sie gefunden. Er fragte: „Habe ich dir Juwelen gegeben?“ „Nein, aber jeden Morgen und jeden Abend sehe ich dich geschmückt mit diesen Juwelen. Das ist ein so schöner Anblick für mich!“

Der Bettler war offensichtlich nicht nur ein weiser Mann, denn er konnte sich an Dingen erfreuen, ohne sie zu besitzen, sondern er war auch frei von Neid, hatte er selbst doch kaum das Notwendigste zum Überleben und der Minister lebte im Überfluss.

Beobachten wir uns selbst: Müssen wir wirklich alle Dinge besitzen, um uns an ihnen zu erfreuen? Und, wie wir bei der Furcht des Ministers gesehen haben: Besitz ist immer wieder verbunden mit Sorgen und Ängsten. Der Besitz kann gestohlen werden, kaputt gehen oder uns auf eine andere Weise zur Last werden.



Das Geheimnis des Glücklichseins besteht darin, sich an den Dingen erfreuen zu können, nicht darin, sie zu haben.



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.

Arjuna

Herzlichen Dank & Om shanti
Arjuna und das Team der Yoga-Akademie Austria

ZAHLUNGSANWEISUNG AUFTRAGSBESTÄTIGUNG

| | |
|---|------|
| EmpfängerIn/Name/Firma YOGAVID GMBH | |
| IBAN/EmpfängerIn AT75 3219 5001 0042 2634 | |
| BIC (SWIFT-Code) der Empfängerbank RLNWATWASP | |
| Betrag EUR | Cent |
| 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 | |

Wenn du es eilig hast, gehe langsam!

Vom Multitasking zum Monotasking

Ein Beitrag von Rita Uibner



Der Weg zum eigentlichen Ziel des Yoga, die Bewegungen des Geistes zur Ruhe zu bringen, wird nicht nur auf der Yogamatte beschränkt. Sehen wir uns die acht Glieder an, die Patanjali nennt, dann sehen wir, dass die meisten einen Bezug nicht nur zur Übungspraxis, sondern auch direkt zum täglichen Leben haben.

Die ersten Elemente des achtfachen Weges (Yama und Niyama) beschäftigen sich mit einer ethischen Lebensführung, mit unserer Haltung gegenüber unserer Umgebung und unserer Haltung gegenüber uns selbst. Dann folgen Asanas (die Körperübungen), Pranayamas (Atemübungen), die beiden Elemente, die heute sehr stark in den Vordergrund gerückt sind und schon fast synonym mit dem Begriff Yoga verstanden werden. Dann folgen mentale Elemente: Pratyahara (das Zurückziehen der Sinne), Dharana (Konzentration), Dhyana (Meditation), die dann schließlich zu Samadhi (der vollkommenden Erkenntnis) führen.

Die wohltuende Wirkung der mentalen Elemente - Pratyahara und Dhyana, das Zurückziehen der Sinne und die Konzentration - können wir jederzeit im privaten Leben wie auch im Beruf üben und so mehr innere Ruhe und Gelassenheit erleben.

Leider ist in den letzten Jahrzehnten eine Lebenspraxis in Mode gekommen, die genau

das Gegenteil bewirkt. Wir glauben oft, dass ohne die Fähigkeit zum Multitasking unser Leben kaum noch zu bewältigen wäre. So viele Aufgaben, Termine und Rollen wollen im Leben untergebracht sein. Doch was passiert mit uns, wenn wir versuchen, immer mehr gleichzeitig zu erledigen?

Multitasking hinterlässt Spuren im Gehirn

Multitasking wird in der modernen Welt oft als Notwendigkeit betrachtet. Wir müssen noch schnell die Kinder abholen, noch rasch telefonieren, gleich ein Mail beantworten, noch eben was kochen. Aus Zeitnot versuchen wir dann oft, mehrere Aufgaben gleichzeitig zu erledigen. Dadurch und durch die Nutzung der digitalen Medien wird unsere Aufmerksamkeitsspanne immer kürzer. Dauert etwas gefühlt zu lange, werden wir unruhig, brauchen gleich etwas anderes, das uns beschäftigt. Dieses Durchs-Leben-Rennen ist die neue Normalität geworden.

Die beste Reaktionsquote erzielen youtube und Facebook Videos mit einer Dauer bis zu 1 Minute. Wir klicken uns durch Online Nachrichten und sind schnell wieder weg, wenn die Überschrift nicht anlockt. Diese antrainierte Verhaltensweise hinterlässt jedoch eine Prägung im Gehirn. Unsere Konzentrationsfähigkeit über längere Zeiträume nimmt ab. Deshalb hüpfen wir auch so gern z.B. von einer Projektarbeit mal schnell zu einer Mail oder erledigen mal schnell ein Telefonat.



Die Fähigkeit, mehrere Dinge gleichzeitig tun zu können – auch wenn es sich dabei um etwas scheinbar einfaches wie E-Mails beantworten und dabei gleichzeitig telefonieren handelt –, wird heute als selbstverständlich betrachtet. Dass das gleichzeitige Erledigen mehrerer Aufgaben uns produktiver macht, ist jedoch ein Mythos.

Nur automatisierte Prozesse wie etwa Laufen oder Radfahren können wir durchaus parallel verarbeiten und mit anspruchsvolleren Tätigkeiten kombinieren, erklärt Neurobiologe und Autor Henning Beck: „Dafür passiert das aber auch nur im Unterbewusstsein. Bewusstes Paralleldenken ist für das Großhirn viel zu aufwendig. Für eine Tätigkeit, über

die wir uns keine Gedanken machen müssen, übernimmt die lästige Rechenarbeit hingegen das Kleinhirn. Und dann ist es kein Problem, sie gleichzeitig mit einer anderen Tätigkeit auszuüben.“ Wer sich also zum Beispiel beim Radfahren unterhalten möchte, der wird damit normalerweise keine Probleme haben.

Multitasker benötigen mehr Zeit und machen mehr Fehler

Forschungen der American Psychological Association zeigen, dass das, was wir als Multitasking betrachten, eigentlich ineffizient ist. Das liegt daran, dass der Begriff Multitasking eine unzutreffende Bezeichnung ist. Unser Gehirn kann nicht parallel, sondern nur seriell arbeiten. Im besten Fall trainieren wir nur ein schnelleres Hin- und Herwechseln zwischen Aufgaben. Aber trotzdem werden wir so Zeit verlieren.

In einer Studie der University of California fand Gloria Mark heraus, dass man bis zu 25 Minuten benötigt, um sich wieder voll in eine Aufgabe einzuarbeiten, von der man sich vorher hat ablenken lassen. Die Fehlerhäufigkeit in diesem Zeitraum steigt signifikant (um bis zu 50%) und als Ergebnis benötigen wir um bis zu 40% mehr Zeit für eine Aufgabe, als wenn wir konzentriert bei dieser Aufgabe bleiben.

Zudem vermuten Forscher, dass es sich langfristig negativ auf das Gehirn auswirkt, wenn man versucht, immer alles auf einmal zu erledigen. So wurden in einer Studie der University of London Anhaltspunkte dafür gefunden, dass Multitasking die Bereiche im

Gehirn angreift, die für kognitive und emotionale Prozesse verantwortlich sind.

In unserem inneren Dialog benutzen wir ständig Phrasen wie: noch schnell / sofort / es eilt / heute noch / so schnell wie möglich / mach schon / beeil dich. Je öfter wir diese Worte zu uns sagen, desto schwieriger wird es für uns, wieder etwas langsamer, bzw. in einem normalen Tempo zu tun. So nervt es uns schon, wenn direkt vor uns eine Ampel auf rot schaltet, oder jemand an der Kasse mal länger in seiner Geldbörse nach Kleingeld sucht. Diese Gewohnheit, immer in Eile zu sein, umfasst sowohl unser Privatleben als auch unseren beruflichen Alltag.

Für viele wird es immer schwerer, auch nur für ein paar Minuten nichts zu tun oder entspannt zu warten. Wie schnell wird dann gleich zum Handy gegriffen, um die kleinste Leerlaufzeit wieder zu füllen.

Wenn wir Achtsamkeit im yogischen Sinn praktizieren, beobachten wir, was sich gerade im gegenwärtigen Moment in unserem Geist abspielt und wir bemerken dann, wie stark wir selbst unser „inneres Hamsterrad“ antreiben.

Was würde passieren, wenn wir in unserem inneren Dialog öfter Worte benutzen wie: sobald du Zeit findest / langsam / lass dir Zeit / auch wenn es ein bisschen länger dauert, ist das ok. / mach das in deinem Rhythmus / nimm dir Zeit. Was spürst du, wenn du diese Zeilen liest? So sprichst du nicht oft mit dir selbst, oder?

Mach doch mal eine Übung:

- Schließe deine Augen und lenke dein Gewahrsein nach innen. Sprich dir in Gedanken Worte vor wie: sofort / es eilt / heute noch / so schnell wie möglich / mach schon / beeil dich.
- Wie fühlst du dich? Wie ist deine Körperwahrnehmung? Was für Gedanken kommen?
- Atme dann einige Male ruhig und fließend ein und aus.
- Sprich dir dann in Gedanken Worte vor wie: sobald du Zeit findest / langsam / lass dir Zeit / auch wenn es ein bisschen länger dauert, das ist ok. / mach das in deinem Rhythmus / nimm dir Zeit.
- Wie fühlst du dich jetzt? Wie ist deine Körperwahrnehmung? Welche Gedanken kommen?

Vermutlich wirst du einen Unterschied bemerken. Und je öfter du diese entspannenden Worte bewusst benutzt und einübst, desto besser werden sich diese Denkmuster in dein Gehirn einprägen. Wenn dein Geist ruhiger bleibt, wird deine Konzentration auf deine Aufgabe besser sein und du wirst weniger Fehler machen. Denk an das chinesische Sprichwort: „*Wenn du es eilig hast, gehe langsam.*“

Schauen wir uns doch mal unseren Berufsalltag an und überlegen uns, was wir in unserer Arbeit verändern können, um unsere Aufgaben konzentrierter, zeitsparender und gelassener zu bewältigen:

In unserer beruflichen Tätigkeit können wir die folgenden Veränderungen vornehmen:

1. Unterbrechungen aktiv vermeiden

- Schalte die Funktion: „Automatische Info über eingehende E-Mails und SMS“ aus. Dann musst du auch nicht ständig entscheiden, ob du diese Nachrichten jetzt auch lesen oder beantworten willst.
- Bearbeite deine E-Mails im Block zu bestimmten Zeiten des Tages. Am besten, wenn dein Biorhythmus eher im ruhigen Modus ist, z.B. nach dem Mittagessen.
- Schau nicht öfter als dreimal am Tag in deinen E-Mail-Briefkasten. Plane diese Termine nach einem konzentrierten Arbeitsblock ein.
- Bestelle Newsletter konsequent ab, die dir keine wichtigen Informationen liefern.
- Organisiere dir Zeiten der Konzentration, in denen du nicht erreichbar bist. Verabrede zum Beispiel mit einem Kollegen, dass zuerst er eine Stunde lang die Telefonate für dich annimmt und danach du für ihn.
- Versuche, mindestens 15 Minuten konzentriert bei einer Aufgabe zu bleiben. Die Konzentrationsspanne lässt sich auch wieder steigern. Mache aber spätestens nach 60 Minuten 5 Minuten Pause.
- Versende selber weniger Mails und setze wirklich nur die wichtigen Personen auf c/c. Dann erhalten auch sie weniger.

- Lese in deinen Kurzpausen keine Mails. Mach ein paar Kurzübungen oder gehe kurz in den Pausenraum und hole dir z.B. ein Glas Wasser.
- Sei diszipliniert. Beende immer erst eine Aufgabe / einen Arbeitsgang, bevor du eine Pause machst oder dich etwas anderem zuwendest.



Auf diese Weise integrierst du Dhyana, die Stärkung deiner Fähigkeit, dich zu konzentrieren und die Konzentration länger zu halten, in dein Arbeitsleben. Durch die bessere Fokussierung wirst du dich auch von Störungen, wie Geräuschen von außen, weniger ablenken lassen. Einzuüben, die Außenwelt auszublenden, wird dir auch in der Meditationspraxis helfen, deine Sinne zu deinem Innen zu lenken (Pratyahara). Mit der Zeit wirst du wahrscheinlich bemerken, dass dadurch auch dein gefühlter Stresslevel nachlässt. Auf der anderen Seite wirst du auch in deiner Pranayama- oder Meditationspraxis bemerken, dass deine Gedanken weniger abschweifen und du somit deinen Fokus besser auf der Praxis halten kannst.

2. Konzentriert arbeiten trotz Unterbrechungen

Kaum jemand kann über seine Zeit ganz allein bestimmen. Dass man unterbrochen wird und die Konzentration nachlässt, gehört einfach dazu - im Familienleben genauso wie im Büro. Das kostet Zeit. Vor allem dadurch, dass du die notwendigen Informationen erst wieder in dein Arbeitsgedächtnis holen musst. Meist musst du dazu deine vorherige Aufgabe teilweise noch einmal nachvollziehen.

Den Zeitverlust kannst du aber minimieren. In Studien haben sich zwei Strategien als erfolgreich erwiesen:

- Bringe, wenn es geht, erst eine Teilaufgabe zu Ende. Das ist günstiger als zwischendurch auszusteigen. „Einen kleinen Moment noch, ich bin gleich für Sie da“ kann als kleine Zwischenmeldung helfen.
- Bevor du mit deiner aktuellen Aufgabe aufhörst: Merke dir, wo du stehengeblieben bist. Ein kleiner Zettel auf dem Schreibtisch kann dabei helfen. Nur bei sehr kurzen Unterbrechungen kannst du dich mental daran erinnern, was du gerade tun wolltest. So minimierst du die Wiederanlaufzeit.

Die Autorin

Rita Uibner war als Diplom Betriebswirtin (FH) ca. 15 Jahre als Führungskraft in diversen Branchen tätig, ist Yogalehrerin (YAA-500, RYT-200), Yogatherapeutin in Ausbildung; Heilpraktikerin für Psychotherapie und ist Eigentümerin und Gründerin von „The Inner Work“, Praxis für psychologisches Coaching & Yoga. Rita leitet unsere neuen Ausbildungen zum/zur Businessyoga-Lehrer/in (s.u.).



Yogalehrer-Weiterbildung „Businessyoga“



Ort und Termin

Studio EnjoYoga, 8042 Graz

14.02. - 16.02. und 13.03. - 15.03.2020

Leitung: Sandra Moser

Inhalte

- Asanas zur Gesundheitsförderung im Betrieb/ Büro, für Zuhause und unterwegs
- Achtsamkeitspraxis im Berufsalltag
- Grundlagen einer wertschätzenden Kommunikation
- Aufbau der persönlichen Widerstandsfähigkeit zur Stressverarbeitung
- Praxistipps zum Yoga in Betrieben

Erfahrungen mit Yoga im Business

Gut für Mitarbeiter und Betriebe

Ein Gespräch mit Sandra Moser



„Yoga im Business“ ist mehr als ein paar Übungen gegen Stress und gegen Nacken-Verspannungen. Business-Yoga setzt in vielfältiger Weise auf den geistigen Ebenen an, macht Handlungsmuster bewusst und geht auf Themen wie Stress Management, Monotasking, Organisation der Arbeit und Gewaltfreie Kommunikation ein.

Das Ziel des „Berufs-Yoga“ ist, dass es sowohl bei der Führungsebene als auch bei den Mitarbeitern durch Anwenden von Yoga-Techniken und –Prinzipien zu einem harmonischeren, freundlichen und produktiven Miteinander im Arbeitsumfeld kommt, das für den Betrieb selbst ebenso wie für alle Mitarbeiter äußerst fruchtbar sein kann. Damit ist das Ergebnis eines sinnvollen Einsatzes des Business-Yoga im Betrieb mehr als nur gesündere Mitarbeiter mit weniger Rückenschmerzen oder stressbedingten Krankentagen – es kann sich auf allen Ebenen des Arbeitsprozesses eine positive Entwicklung ergeben, die sich am Ende natürlich auch für den Arbeitgeber als eine Steigerung von Umsätzen und Gewinnen niederschlägt. Die YOGAVision hat mit einer erfahrenen Yogalehrerin über ihre Erfahrungen im Business-Yoga gesprochen.

Sandra erzählt: „Die Yogamatte umgehängt, geht es mit dem Fahrrad für mich zum nächsten Kundentermin. Yogaraum Fehlanzeige. Es handelt sich um eine kleine 4-köpfige Grafikagentur in der Grazer Innenstadt. Dort werden heute im Büro die Matten ausgerollt und auch Übungen am Schreibtisch durchgeführt.“

Die erste Stunde in einer neuen Firma ist immer etwas aufregend. Nicht nur für die Teilnehmer, sondern auch für mich als Yogalehrerin.

Vorweg gab es ein Gespräch mit der Geschäftsführung. Welche Wünsche und Erwartungen haben die Mitarbeiter vom Yoga und welche körperlichen Beschwerden gibt es?

Ich bereite mich auf Teilnehmer vor, die ihren Arbeitsalltag sitzend vor dem Bildschirm verbringen. Probleme im Nacken- und Schulterbereich sind der Klassiker. Von der Maushand über müde Augen bis zu Konzentrationsschwierigkeiten gibt es viele Themen, die besprochen werden.

Der persönliche Austausch mit den Yogainteressierten ist mir vor dem Unterricht sehr wichtig. Wenn sich die Kunden gehört und verstanden fühlen, hat man von Beginn an eine bessere Basis für die Zusammenarbeit. Dabei ist mir wichtig, dass der Kunde versteht, wie es zu Beschwerden kommt und mit welchen Maßnahmen man diesen entgegenwirken kann. Vor allem gebe ich Impulse, wie man effiziente Übungen gut in den Arbeitsalltag integrieren kann. Es gibt ganz tolle Übungen, die man auch ohne Matte, direkt am Arbeitsplatz ausführen kann.

Seit sechs Jahren arbeite ich als Yogalehrerin und durfte schon vielen zu einem besseren Körpergefühl und mehr Wohlbefinden helfen. In dieser Zeit wurde auch die Nachfrage für Business-Yoga deutlich stärker. Für Firmen wird es auch immer wichtiger, den Arbeitnehmern etwas mehr bieten zu können als „nur“ einen Job. In großen Unternehmen gibt es umfangreiche Gesundheitsprogramme, die das ganze Jahr über genutzt werden können, aber auch kleine Betriebe nutzen individuelle Angebote. Zum Teil werden die Kosten von den Firmen übernommen und teilweise gibt es auch einen Selbstbehalt für die Mitarbeiter.

Von der Büroangestellten über den Schönheitschirurgen, der Top-Managerin bis hin zum Profisportler hatte ich schon viele unterschiedliche Berufsgruppen auf der Matte. Dabei geht es nicht immer um körperliche Beschwerden, sondern auch um das geistige Wohlbefinden. Leistungsdruck, Unzufriedenheit und Konflikte am Arbeitsplatz spielen

hier eine Rolle. Es ist unglaublich schön zu sehen, wie viel Kraft und Positivität durch Yoga bei den Kunden geweckt wird, wenn sie lernen, ihre Bedürfnisse wahrzunehmen und ihr eigenes Potential erkennen.

Das Ziel für mich als Yogalehrerin ist es wie bei allen Stunden, dass sich der Kunde nach der Praxis einfach besser fühlt und der Alltag für eine Zeit lang losgelassen wird. Nicht zuletzt liegt es dann an jeder Person selbst, die Übungen – sei es geistig oder körperlich – in den Berufsalltag zu integrieren, um langfristige Erfolge zu erzielen.“



Fragen zum Yoga im Business - im Gespräch mit Sandra Moser

YOGAVision: Wodurch unterscheidet sich Business-Yoga von einem normalen Yoga-Kurs? Unterscheiden sich die Übungen? Fließen auch geistige Aspekte des Yoga ein?

Sandra: Natürlich ist das Umfeld im Business-Yoga ein anderes als in einem normalen Yoga-Kurs. Da bringen die Teilnehmer schon mal Spannungen aus dem Arbeitsalltag mit und damit ist es wichtig, auf die jeweilige Situation einzugehen: Business-Yoga ist also kein „Yoga von der Stange“, sondern muss sich besonders an den Menschen und ihren Befindlichkeiten orientieren.

Bei den Übungen richte ich mich nach den Arbeitsanforderungen der Mitarbeiter. Gerne baue ich Übungen ein, die auch direkt am Arbeitsplatz durchgeführt werden können. Augenübungen oder Entspannungsübungen für den Nacken können dann in den Alltag integriert werden und sorgen für eine Linderung der Beschwerden.

Ich erkläre dann immer, durch welche Bewegungs- und Haltungsmuster Verspannungen und Schmerzen entstehen, sodass die Yoga-Teilnehmer das Wissen in ihrem Alltag einsetzen können. So fließen auch geistige Aspekte mit ein, zum Beispiel, wie man mit Stress und der Schnelllebigkeit im heutigen Berufsalltag umgehen kann, oder was Ärger und Angst bewirken können. Interessant war es auch für mich, dass die meisten Menschen nicht entspannen können - das Entspannen ist eine Fähigkeit wie so vieles andere, und man kann es lernen; bei Menschen, die sehr unter Druck stehen und die starke Stress-Muster in ihrem

Körper haben, dauert es länger, aber für diese Menschen ist es dann umso wertvoller.

Und dann gibt es im Business-Yoga natürlich auch kein „klassisches Yoga-Umfeld“ mit Räucherstäbchen, Mantra-Singen usw.

YOGAVision: Wie sind deine Erfahrungen mit Business-Yoga? Sind die Betriebe offen für Yoga? Kann man als Angestellter auch die Initiative ergreifen, um Yoga im Betrieb zu etablieren?

Sandra: Ja, definitiv! Oft ist es ein Mitarbeiter, der schon länger Yoga praktiziert und die Idee des Business-Yoga in die Firma bringt. Viele Mitarbeiter, die schon ein paar Mal Yoga im Betrieb gemacht haben, möchten gern mit Yoga weiter machen. Mein Tipp an alle, die Yoga an ihren Arbeitsplätzen machen wollen: Sprich mit deinem Yogalehrer bzw. deiner Yogalehrerin, ob sie auch Business-Yoga anbietet, und dann mit Entscheidungsträgern in deiner Firma, mit dem Abteilungs- oder Betriebsleiter, dem Betriebsrat oder vielleicht gibt es auch in deiner Firma eine eigene Abteilung mit einem Gesundheitsprogramm für die Mitarbeiter. So kannst du Yoga in deinen Betrieb bringen.

Auch für die Yogalehrer ist Businessyoga eine schöne Ergänzung ihres Angebots, weil sie sich im allgemeinen um Dinge wie Werbung und Raumsuche nicht kümmern müssen und sich ganz auf das Vermitteln von Yoga konzentrieren können. Ich werde oft für ein ganzes Semester gebucht oder für 10 Einheiten, und das hilft natürlich, die eigene Existenz abzusichern.

YOGAVision: Wie wird Business-Yoga geübt? Übt man in Büroräumen oder Besprechungszimmern?

Sandra: Die meisten Firmen stellen dafür einen Seminarraum bereit. Im Krankenhaus, in dem ich als Yogalehrerin tätig bin, gibt es sogar einen großen Therapiebereich mit einem Bewegungsraum, den wir dafür nutzen dürfen. In einer kleinen Firma haben wir aber auch schon mitten im Büro ein paar Matten ausgerollt. Ein Unternehmen, das ich seit ein paar Monaten betreue, hat sich für den Yogaraum entschieden, in dem ich meine eigenen Kurse abhalte. Der ist nicht weit entfernt und dem Unternehmen ist es lieber, wenn der Kurs extern stattfindet. Das kommt auch bei den Mitarbeitern gut an, wenn der Kurs außerhalb des Firmengebäudes stattfindet.



YOGAVision: Wann finden die Yoga-Einheiten statt? In der Mittagspause, nach Büroschluss oder während der Arbeitszeit?

Sandra: Die meisten meiner Yoga-Einheiten finden nach der Arbeitszeit statt. Da ich auch Betriebe mit Schichtdienst oder mit vielen Teilzeit-Mitarbeitern betreue, finden diese oft schon am Nachmittag statt.

Beim Morgenyoga sind viele anfangs skeptisch, weil sie natürlich nicht verschwitzt zur Arbeit wollen. Da passe ich die Yoga-Stunde entsprechend an. Spüren die Teilnehmer dann mal die aktivierende Wirkung des Yoga, schätzen sie die Praxis vor der Arbeit.

YOGAVision: Wie ist das Feedback der Teilnehmer und der Firmen?

Sandra: Bis jetzt hatte ich nur positives Feedback. Die Mitarbeiter finden das Angebot an Aktivprogrammen gut und nutzen es auch. Berufliche Zusatzleistungen können die Zufriedenheit von Arbeitnehmern und die Beliebtheit von Arbeitgebern steigern. Ich erinnere mich an einen zu Beginn recht kritischen Geschäftsführer, der nach 4 Wochen Yoga voll begeistert war und die Übungen auch zu Hause praktizierte.

YOGAVision: Was würdest du anderen Yogalehrern nach deinen Erfahrungen mit Business-Yoga empfehlen?

Sandra: Wenn Yogalehrer erfolgreich Business-Yoga anbieten wollen, sollten sie zumindest 3 Jahre Unterrichtserfahrung in allgemeinen Yoga-Kursen haben und selbst einige Jahre in einem Betrieb gearbeitet haben. So können sie sich besser in die Mitarbeiter bzw. Yoga-Teilnehmer hineinfühlen. Auch eine spezielle Businessyoga-Ausbildung ist empfehlenswert, weil man hier Techniken und Methoden lernt, die im betrieblichen Umfeld besonders wichtig sind, wie etwa Stress Management, achtsame Kommunikation und spezielle Übungen für Sitz- und Bildschirm-tätigkeit.

YOGAVision: Welche Stellung nimmt für dich der Business-Yoga in deiner Unterrichts-Aktivität ein?

Sandra: Ich bin jetzt 6 Jahre mit Yoga hauptberuflich tätig; neben Yoga gebe ich auch Fasten-Seminare. Von meiner gesamten Aktivität macht Business-Yoga etwa 40 % aus. Es

wird sehr gut nachgefragt und weiter empfohlen. Ich glaube, dass hier noch ein sehr großes Potential für Yogalehrer liegt, ebenso für Betriebe, die mit Yoga ein besonders wertvolles Instrument für gesunde, zufriedene und begeisterte Mitarbeiter zur Verfügung haben.



Noch ein paar Schlussgedanken von Arjuna: Gemeinsam mit Kinder-Yoga gehört Yoga am Arbeitsplatz zu jenen Bereichen, in denen Yoga für unsere Gesellschaft maximalen Nutzen bringen kann, denn es geht hier nicht lediglich um die Gesundheit der Belegschaft und um das Maximieren der Arbeitsleistung, sondern darum, dass spirituelle Werte wie Achtsamkeit, Mitgefühl, Loslassen und ahimsa (Nicht-Verletzen) im betrieblichen Umfeld etabliert werden können - zum Nutzen der Mitarbeiter UND des Betriebes. Durch die lange Zeit, die wir im beruflichen Umfeld verbringen, steckt im Business-Yoga das Potential, eine Gesellschaft zu verändern: Hier kann

angesetzt werden, um bisherigen Konzepten, die auf Gewinnmaximierung, Druck und Kontrolle beruhen, spirituell und menschlich wertvolle Weisen des Zusammenlebens und der Betriebsführung gegenüber zu stellen. Denn Freude, Begeisterung und Freiheit wecken immer noch größere Potentiale in den Mitarbeitern als Drohungen und strenge Zielvorgaben. Yoga- und Entspannungstechniken sind ein erster Schritt, um im betrieblichen Umfeld einen Geist der Achtsamkeit, der Wertschätzung und der Freude entstehen zu lassen, der für den Betrieb ungeahnte Erfolge hervorbringen kann, ebenso wie Gesundheit und Begeisterung bei den Mitarbeitern.

Die Autorin

Sandra Moser ist Yogalehrerin für Erwachsene und Kinder, Ernährungstrainerin und Fastenleiterin mit zahlreichen Weiterbildungen sowie Businessyogalehrerin und Ausbildungsleiterin für Business-Yoga.

santosa.at



Steirischer Ashram :) für leistbare Yoga RETREATS

3 Yogaräume, Gemeinschaftsküche, 35 Betten, 2ha Garten/Wald



Steirisches Wechselgebiet
ca 100km nach Wien, bzw. Graz

www.auszeitplatz.at
post@auszeitplatz.at
Burgfeld 13
A-8241 Dechantskirchen

+43/699/1820 2463

RETREAT
LOCATION


Auszeitplatz
LEUCHT | MEDITATION | RETREAT
Dein Glücksplatz

Bio Kochkurse

Wir kochen basisch, vegetarisch
und vegan, das macht unsere
Kochkurse einzigartig.

Anmeldung und Infos www.biochi.at



biochi

Biochi KG, Gabi & Johann Ebner
8970 Schladming, +43 (0)3687/23927
www.yogaakademieaustria.com
info@biochi.at, www.biochi.at

1. Biozertifizierte
Kochschule in
Österreich



Gabi

Johann

Entwicklungs- gerechter Kinder-Yoga

Von Veronika Winter



Je nach Alter führen Kinder Asanas anders aus. Diese zu kennen ist eine gute Basis, um den Yoga-Unterricht altersgerecht zu gestalten. Auf den folgenden Seiten betrachten wir die physiologischen Aspekte der Entwicklung bis zum ca. vierten Lebensjahr und ihren Einfluss auf die Bewegungsentwicklung des Kindes.

Im Yoga mit Kindern in dieser Altersstufe dreht sich alles um das Entwickeln der Körperwahrnehmung und um Selbstakzeptanz. Kinder üben und lernen fast zwölf Stunden am Tag und sind im Kindergartenalter dabei, ihre Basismotorik zu entwickeln. Je größer die Vielfalt an elementaren Bewegungsfertigkeiten ist, desto besser! Gerade für das spätere Erlernen von Bewegungskombinationen und anspruchsvolleren Asanas.

Was bedeutet Entwicklung?

Entwicklung bedeutet Wandel, Veränderung, Wachstum, Umbau und vieles mehr. Es gibt physiologische und psychologische Entwicklungsstufen. Diese sind untrennbar miteinander verbunden. Vom Neugeborenen zum Säugling zum Kleinkind zum Kind zum Teenager zum Erwachsenen. Circa achtzehn

Jahre dauert es, bis der Körper „ausgewachsen“ ist. Circa zwölf Jahre, bis das Nervensystem dem eines Erwachsenen entspricht. Bewegung ist erst möglich, wenn neuronal die Voraussetzungen dafür geschaffen wurden und der Körper in seinen Hebeln, in der Muskelentwicklung usw. gereift ist. Und das braucht eben seine Zeit.

Wie funktioniert Bewegungsentwicklung?

Diese Entwicklung wird durch endogene Faktoren wie zum Beispiel Alter, Geschlecht, Körperdimensionen und Stoffwechsel beeinflusst. Dazu kommen noch exogene Faktoren wie genetische, soziale und kulturelle Einflüsse. Es ist also ein Zusammenspiel von vielen verschiedenen Aspekten.

In der motorischen Entwicklung von Kindern wird die Leistungsfähigkeit durch Wachstums- und Reifungsprozesse verändert. Sogenannte „Gestaltwandel“, bedingt durch Wachstum, Reifung und Differenzierung beeinflussen die Qualität der Bewegung. Gestaltwandel bezeichnet den Reifungsprozess im Körper, Veränderungen des Skeletts, der Muskelkraft, des Hormonsystems usw. All das beeinflusst Bewegung, beeinflusst die grundmotorischen Fertigkeiten in ihrer Qualität und Quantität. Kraft, Koordination, Gleichgewicht, Ausdauer, alles das wird durch dieses Wachsen und Differenzieren beeinflusst. Damit variiert auch die Durchführung eines Asanas mit dem Alter.

Meilensteine der Entwicklung

Je nach Alter werden sogenannte Meilensteine der Entwicklung beschrieben. Hier eine Auflistung für das vierte Lebensjahr. Viele Kinder können je nach individueller Förderung schon mehr. Erreichen Kinder dieses Niveau mit vier Jahren nicht, so ist das auffällig und muss ärztlich und therapeutisch abgeklärt werden.

- Freies Stehen und Gehen, auch rückwärts
- Heben, Tragen, Hängen, Galoppieren, Trippeln, Beugen, Strecken, Stampfen,....
- Kriechen, Rollen, Rutschen, erste Kletterversuche
- Hüpfen auf 2 Beinen, Hüpfen auf einem Bein (re. oder li.)
- Kurzer Einbeinstand rechts und links

- Alternierendes Treppensteigen mit Anhalten
- Dinge werfen und Fangen

Du hast es sicher schon beobachtet. Kleine Kinder stehen selten „still“, und wenn, dann nur für kurze Zeit. Das ist ganz normal und eine wichtige Information für dich als (Yoga-) Lehrer/in! Bis zum ca. dritten Lebensjahr wirken ungünstige Hebel auf den Körper und die Muskulatur ist noch zu schwach, um das auszugleichen. Bei Zweijährigen ist es, als würde man versuchen, eine Wassermelone auf einem chinesischen Esstättchen zu balancieren. Beim Kleinkind treffen kleine Unterstützungsfläche, also Füßchen, auf lange Wirbelsäule plus riesen Kopf. Kleinkinder haben noch keine gut ausgebildeten Rumpfmuskeln, die sie in der Mitte, im Lot, halten. Sie kommen also leicht aus dem Gleichgewicht. Um nicht umzufallen, müssen sie Ausgleichsschritte machen. Sie sind also immer in Bewegung. Deswegen stehen kleine Kinder nie „still“. Du siehst das auch an ihrem Gangbild, oder wie breit die Füße auf dem Boden stehen. Alles ist darauf ausgerichtet, möglichst stabil zu bleiben und nicht umzufallen.

Hintergrund

- Das Becken befindet sich nicht in Mittelstellung, sondern ist nach ventral gekippt. Erst mit ca. sieben Jahren ist es in Mittelstellung!
- die Rumpfmuskeln sind noch schwach.
- die Füße haben noch kein Gewölbe, welches das Körpergewicht physiologisch korrekt tragen kann. Kleinkinder haben einen physiologischen Knickfuß.

- Das beeinflusst natürlich die Beinachsen enorm, X-Beine sind „normal“.
- Das wirkt sich auf die Haltung und Stabilität im Stehen oder Gehen aus.

Bewegungs-Impulse für Kinder bis vier Jahre

„Mama, mir ist fad! Spiel mit mir!“ Dieser Satz kann der Anfang einer wunderbaren Begegnung zwischen Eltern und Kindern werden. Wichtig dabei ist, sich in die Welt der Kinder hineinzuversetzen und mitzuspielen ohne in die Rolle des „Erfahrenen“ zu fallen. Das bedeutet auch, daß es kein Richtig und Falsch gibt. Auch das Vorzeigen, wie es „richtig“ geht ist nicht förderlich. Im Gegenteil: „Nicht Einmischen“ ist hier verlangt und das „Sich-Leiten-Lassen“ von den Ideen der Kinder.

Bewegung, gerade zu Hause, lässt sich nicht in „Einheiten“ einteilen oder an- und abdrehen. Gerade Kinder bis ins Vorschulalter drücken sich über Bewegung aus, den ganzen Tag. Es ist eine basale und essentielle Möglichkeit, sich und die Welt zu erfahren.

Wie sieht das „bewegte Kinderzimmer“ aus?

Perfekte, fertige Spielsachen und wohlgestaltete, gestylte Wohnräume machen es Kindern

schwer, ihr eigenes Denken und Handeln auszuüben. „Aufpassen“, „Nein“, „Hier darfst du Spielen, hier nicht“. Das entspricht nicht dem kindlichen Naturell und stresst die Eltern, die es „schön“ haben wollen. Oft folgt als Reaktion auf Perfektionismus eine destruktive Handlung wie Zerstörung. Das ist dann für viele „auffällig“. Ist es nicht. Eine Couch oder ein Couchtisch sind ideal, um das Stehen zu lernen, ein Bücherregal regt zum Ausräumen an und die Küche wird zum Musikzimmer, in dem mit Töpfen und Deckeln hantiert wird. Wichtig ist gerade bis ins Vorschulalter Raum zum Bewegen, Raum für das Kind, für sein „Tun“. Keine tausend Spielsachen, die schnell an Reiz verlieren, weil sie so perfekt sind, oder vollgestopfte Kinderzimmer, in denen kein Platz ist.



Das „Unfertige“ und Alltagsmaterialien, die zweckentfremdet werden können, fordern heraus und regen zum Gestalten an. Im kreativen, selbstbestimmten Spiel mit wandelbaren, einfachen Alltagsgegenständen kann

zum Beispiel auch aus einer Schnur eine Schlange werden, oder eine Straße zum Balancieren, ein Hindernis, über das die Kinder springen, oder eine Brücke, unter der sie durchkriechen können.

In diesem Praxisteil möchte ich das „Bewegte Kinderzimmer“ ganz praktisch bearbeiten. Ich habe das Thema „Bärenhöhle“ gewählt, weil es sowohl für Krabbelkinder als auch für Kindergartenkinder bis vier Jahre geeignet ist.

Die Bärenhöhle

Als Material können zum Beispiel verwendet werden: Sesseln, Tisch, Hocker, Pölster, Kartons, Schuhkarton, Decken, Tücher, Schnüre, Klopapierrollen, Teddybär ...

Gemeinsam wird nun eine Bärenhöhle gebaut. Die Kinder sind Impulsgeber, die Eltern spielen mit. Wie die Höhle aussieht, ist Nebensache! Das Tun ist wichtig. Alles ist möglich! Es muss eben nicht alles vorgegeben sein, oder einer youtube-Anleitung entsprechen. Im Gegenteil - Kinder sind die besten Architekten und Spieleerfinder, wenn sie genug Spielraum haben, um zu gestalten und zu verändern, ohne bewertet zu werden, wie hoch, wie hübsch oder wie sicher die Höhle ist.

Impuls: Es gibt zum Beispiel einen großen und einen kleinen Bären, die gemeinsam die Höhle und den Raum erkunden. Dabei können viele kreative Ideen und Bewegungsimpulse eingebaut werden. Zum Beispiel eine Bärenmassage, oder Fische fangen im Fluss, über einen Baumstamm balancieren, oder „kämpfen“. Die Bären können wild oder müde sein, sie können Lieder erfinden und Fingerspiele machen.

Impuls: Der kleine Bär ist vom Jagen müde und wird getragen. Das schult die Körperwahrnehmung und das Gleichgewicht.

Das Kind setzt oder legt sich in Bauchlage auf den Rücken des Erwachsenen und wird getragen, oder geschaukelt, oder geschupft. Der kleine Bär kann auch unter dem großen Bären durchkrabbeln, oder durchkriechen usw.

Impuls: Aus einem Teddybären wird ein Babybär und das Kind wird zum großen Bären. Dies schult die Körperwahrnehmung besonders im Bereich des Rückens und steigert die Konzentration.

Natürlich kann das Kind ausprobieren, der Bär kann auch wild werden und den Reiter abwerfen, oder ihn „schaukeln“. Auch hier gibt es viele Möglichkeiten zur Bewegung - Ideen sind willkommen!

Impuls: Bären können kräftig pusten - stärkt die Rückenmuskeln sowie die Atmung. Aus der Bauchlage. Als Partnerübung ein Tuch über den Boden pusten. Tuchwettlauf, als Partnerübung oder als Farbenspiel.



Die Autorin

Veronika Winter ist Physiotherapeutin und Kinderyoga-Lehrerin mit Praxis in Wien. In ihrer Arbeit verbindet sie fundiertes therapeutisches Wissen mit Yoga. Als Gründerin von „Anatomie kinderleicht“ leitet sie ihr Herzensprojekt „Yoga Anatomie KIDS“. Sie bietet u.a. Fortbildungen und Workshops für Yogalehrer, Pädagogen und Laien an. www.zbalance.at



Wie wir gut durch diese Zeit der Transformation kommen

Von Robert Betz



„Was ist da eigentlich gerade los in der Welt?“ fragen sich viele. Dass da eine Menge in Bewegung, ja in Veränderung oder im Umbruch ist, kann nicht mehr ignoriert werden. Nur, was soll man davon halten und wie darauf reagieren?

Vorneweg sei gesagt: Ich freue mich sehr über diese Zeit der großen Transformation und noch mehr auf das, was danach kommt bzw. worauf sie hinausläuft – auf eine neue Ära einer erwachten Menschheit, die sich wieder erinnert an ihren göttlichen Ursprung, an ihre Liebesnatur und das All-Eins-Sein aller Wesen, um nur ein paar Dinge anzureißen. Mit dem Verstand lässt sich das, was hier geschieht, nur vage umschreiben. Wir haben in unserer (wenn auch schönen Sprache) nicht das angemessene Mittel, um die Tiefe, Schönheit, Komplexität, ja das Wunder zu erfassen, das wir selbst und die gesamte Schöpfung sind. Viele werden sich in höchstem Maße darüber wundern, was in diesen Jahren und wenigen Jahrzehnten auf diesem Planeten geschieht.

Was wird hier ‚transformiert‘ bzw. verwandelt? Zum einen unser Bewusstsein und unsere gesamte Art zu leben. Wir erfahren jetzt einen Quantensprung aus Unbewusst-Sein zu einem bewussten Sein. Das heißt, unsere bisherige Art zu denken, zu fühlen und uns selbst, andere und Mutter Erde zu behandeln, wird nicht mehr möglich sein, auch wenn

die bisherige Art zurzeit noch eine Zuspitzung erfährt und es vielen wie ein „Rückschritt“ vorkommt, was zurzeit vor allem auf der politischen Bühne geschieht. Nein, diese Veränderungen sind nicht mehr aufhaltbar. Und auch, wenn manche spöttisch lächeln werden: Wir haben allen Grund, uns über die Umbrüche in dieser Zeit zu freuen. Denn die Kraft, die hier wirkt, ist jene, aus der alles Leben hervorgegangen ist, die alles nährt, gebiert und wachsen lässt und die in jedes Menschen Herzen generiert wird. Sie heißt LIEBE. Die Liebe selbst, das wahrhaft Göttliche in jedem von uns, ist der große Wandler oder Transformator, der jetzt in allem wirkt und deren Energie jedes Energiesystem, jeden Menschen, jede Familie und jede Firma und Institution durchrüttelt und -schüttelt.

Unsere „alten Schuhe“ – über Jahrhunderte eingeübte Muster des Denkens und Verhaltens – werden jetzt zu „Auslaufmodellen“ und sind in Kürze oder bereits jetzt nicht mehr lebbar ohne schmerzhaft Konsequenzen.

Ein paar Beispiele hierzu:

Selbstliebe

Ohne die gelebte Liebe zu sich selbst wird sich der Mensch schneller denn je in Krankheit und Konflikten wiederfinden, aus denen er oft nicht mehr herausfindet. Die zunehmende Zahl von Burnout, Depression, Demenz/Alzheimer, Gelenkerkrankungen, Krebs, MS und andere Autoimmunerkrankungen sind schon als Folge von Nicht-Liebe, Selbstverurteilung, Selbstablehnung und Überforderung sichtbar.

Schöpfer-Bewusstsein statt Opfer-Bewusstsein

Das Opfer-Täter-Spiel, in dem die eigene Verantwortung ignoriert und andere Menschen angeklagt und verurteilt werden, wird nicht mehr gespielt werden können. Es dämmert jetzt schon immer mehr Menschen, dass wir selbst als Schöpfer und Co-Schöpfer unsere Schöpfer-Verantwortung übernehmen und unsere Schöpfer-Macht mit Liebe in Besitz nehmen und anwenden müssen, um etwas Wesentliches in unserer Lebensqualität und in unseren Gemeinschaften zu verändern. Jeder von uns wird – wenn er weiter gesund hier auf diesem Planeten leben will – aus seinem lange gepflegten Opfer-Bewusstsein („Wenn mein Vater/Bruder/Ex-Partner nicht so und so gewesen wäre, dann...“) aussteigen und in das Bewusstsein eines liebenden, sich mit allen verbunden fühlenden Schöpfers umsteigen dürfen.

Unsere Gefühle wollen bejahend durchfühlt werden

Wir dürfen erkennen, dass Unklarheit und Unbewusstheit sowie das für die Liebe und das bewusste Fühlen verschlossene Herz die größten Ursachen für die Erzeugung von Leid und Mangelzuständen, insbesondere von Krankheit, Krisen und Konflikten sind. Und dass diese unsere Schöpfungen inklusive unserer Gefühle und aller Zustände, die wir auf unbewusste Weise erschufen, sich unsere Annahme, unser JA wünschen, wenn sie sich wandeln sollen. Das bewusste, bejahende und liebende Durchfühlen all der bisher abgelehnten Gefühle wie Angst, Wut, Scham, Schuld, Ohnmacht u.v.a. wird eine zentrale Rolle zukünftiger Lebensführung darstellen. Denn diese Energien können nicht fließen und sich verändern, solange wir sie ablehnen, unterdrücken, verdrängen und uns von ihnen ablenken. Sie sind die Hauptursache unserer Krankheiten.

Unsere (vergessenen) Leichen kommen jetzt aus dem Keller

Die hochschwingende und sich immer noch steigende Schwingung auf dieser Mutter Erde (aus ihr selbst heraus sowie aus dem Kosmos kommend) holt jetzt alles Niederschwingende in uns selbst und in allen Energiesystemen (wie Firmen und andere ‚Körperschaften‘) hoch. Das betrifft in uns all das, was wir jahre- oder jahrzehntelang verdrängten: alte Konflikte mit Eltern, Geschwistern, Ex-Partner u.a., alte Verletzungen und Traumata (die die Zeit eben nicht heilt) und ganz besonders all die Gefühle, die wir nie fühlen

wollten, allen voran Wut, Ohnmacht und innere Leere, verbunden mit dem Gefühl der Sinnlosigkeit. Man kann sagen: „Unsere Leichen kommen jetzt aus unserem Keller“, von denen wir dachten „Das erledigt sich schon von selbst“ oder „Das ist doch schon sooo lange her!“

Was kann jeder von uns tun, um die großartigen Geschenke dieser Zeit wahr- und anzunehmen?

Vom „Nein“ zum „Ja“ – zur Annahme dessen, was jetzt da ist

Zunächst kann jeder die bewusste Entscheidung treffen für ein großes freudiges „JA“ zu sich und zu seinem Leben hier auf Mutter Erde und sein Herz öffnen für die Liebe zum eigenen Frau- oder Mann-Sein, zu seinem Körper, zu seinem inneren Kind und dessen Gefühlen. Denn viele sind sich nicht bewusst, dass sie sich in der Kindheit und in manch schweren Situationen ihres Lebens unbewusst für ein „Nein“ zu diesem Leben entschieden haben. Und diese „Neins“ wirken wie angezogene Handbremsen und wollen zurückgenommen werden.

Wo stimmt es nicht mehr in deinem Leben?

Dann darf jeder liebevoll aber genau überprüfen, was sich in seinem Leben, beruflich wie privat, wirklich stimmig, rund und mit

Freude verbunden anfühlt und was (oft schon lange) nach Veränderung ruft, weil es einfach nicht (mehr) stimmig ist für das eigene Herzempfinden. Hier gilt es, nicht zu flüchten und sich schnell einen anderen Partner oder einen anderen Job zu suchen. Denn dann verpasst man die wahren Ursachen für die eigene Unzufriedenheit und das Unbehagen in Partnerschaft und Beruf.

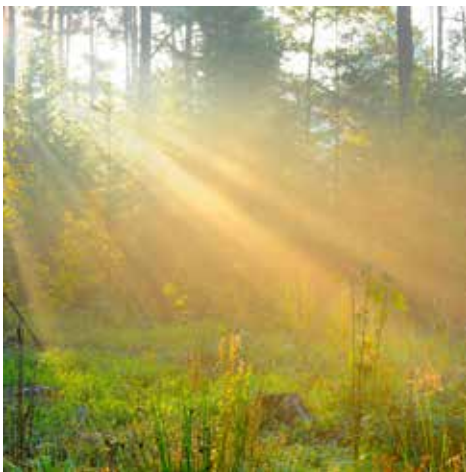
Jede wirksame und nachhaltige Veränderung beginnt in unserem Inneren, in der Qualität unseres Denkens, Fühlens, Sprechens und erst dann im Handeln. Solange wir nicht erkennen, wie wir selbst Frustration, Unzufriedenheit und Konflikte in unser Leben zogen (heißt, selbst erschufen), solange muss uns das Leben Menschen und Situationen schicken, die sich dann wie Wiederholungen anfühlen.

Das „Wie lebe ich?“ ist entscheidender als das „Was?“

Weiterhin darf jeder sehr genau schauen, WIE er sich in seinen 16 bis 18 Stunden täglich wacher Zeit durch sein Leben bewegt. Die Frage „WIE lebe ich?“ ist im Alltag viel wichtiger als die Frage „WAS lebe ich?“ Was ich im Beruf mache, mit welchem Partner ich zusammenlebe, überprüfen wir nicht jeden Tag. Über das WIE jedoch entscheide ich von Minute zu Minute im bewussten Kontakt mit mir selbst oder im unbewussten Modus des Funktionierens. Wie denke ich gerade über diese Situation, über mich und mein Gegenüber? Wie verhalte ich mich in diesem Gespräch? Versuche ich, den anderen zu verstehen, mit ihm zu fühlen oder agiere ich hier aus einem

verletzten Ego bzw. aus dem kleinen Kind in mir heraus? Jeden Tag entscheiden wir immer wieder: „Bin ich ein Verbindender oder ein ‚Verur-teilender‘? Bin ich ein Brandstifter oder ein Friedensstifter?“ Fordere ich von ‚denen da oben‘, sie mögen mir bitteschön die Welt liefern, die ich mir wünsche oder bin ich selbst die Veränderung, die ich in meiner Welt zu sehen wünsche?

Es wird zurzeit so viel über das Wetterklima auf dem Globus gesprochen, aber wenig darüber, wie wir das Klima in unseren Familien, Firmen und Organisationen zu einem stabil friedlichen verändern können. Auch unser eigener feinstofflicher Energiekörper ist ein Klimaraum und in ihm entscheidet sich, zu welchem Klima wir selbst an unseren Arbeitsplätzen, in unserer Nachbarschaft und in unseren Familien beitragen. Entscheidend für unser eigenes Binnenklima ist, wie liebevoll und beständig wir bei uns selbst sind und uns um unsere Gedanken und Überzeugungen, unseren Körper und seine Empfindungen sowie um unsere Emotionen kümmern.



Das verletzte wütende Kind steuert viele Erwachsene

Das kleine Kind in uns – unsere eigene in uns lebende Vergangenheit – rückt bereits zunehmend in den Fokus vieler Menschen, wenn es um eine Änderung unserer inneren wie äußeren Lebensqualität geht. Nur unschwer ist für viele zu erkennen, dass unsere Welt in vielen Bereichen wie Firma, Politik u.a. einem Kindergarten ähnelt, in denen sich verletzte, wütende, ängstliche Kinder beneiden, mobben und sich das Leben gegenseitig schwer machen. Dieses Kind, das sich samt seinen Gefühlen immer noch nach Geborgenheit, Liebe und Annahme sehnt, will gesehen und an unser Herz genommen werden. Nur wenn wir es sehen, verstehen und lieben lernen, können wir uns, den Erwachsenen verstehen in unserem oft so irrationalen Verhalten, bei dem die Gefühle des Kindes in uns Macht über uns ausüben und uns steuern.

Wenn dieses Kind sich in uns gesehen und geliebt fühlt, werden wir aufhören, die Liebe und Wertschätzung bei anderen zu suchen, um dann wieder und wieder enttäuscht zu werden, weil es da draußen niemanden gibt, der uns glücklich machen kann. Es gibt nur einen Menschen, der das kann – und das sind wir selbst. Wer das erkannt hat, wird aufhören sich aufzuopfern für andere in der Hoffnung, dafür belohnt zu werden.

Wir werden aufhören, dort „Ja“ zu sagen, wo unser Herz „Nein“ sagt. Das heißt, wir werden aufhören, unser Herz zu verraten und damit uns selbst zu verlassen. Stattdessen werden wir erkennen, dass wir uns letztlich nur selbst verlassen und verletzen können und dass alles, was wir über uns und das Leben denken, hinausgeht und resonanzgemäß zu uns zurückkommt.

Fünf Schritte der Verwandlung

Wenn du diesen Prozess der Transformation aktiv mitmachen und seine Geschenke baldmöglichst in Empfang nehmen willst, findest du hier die fünf Schritte der Transformation:

1 Triff eine klare Entscheidung darüber, in welche Richtung du dich bewegen willst in deinem Leben! Die wenigsten Menschen wissen das und können die Frage nicht beantworten: „Sag mal, was willst du wirklich in deinem Leben?“ Oder: „Was soll dir das Wichtigste sein in deinem Leben?“ Entscheide dich bewusst, auf dein Herz zu hören und deinem Herzen treu und treuer zu sein. Trau ihm zu, dass es deinen Weg in ein erfülltes, glückliches Leben kennt. Mach dein Herz zum Chef deiner Innenwelt und dein Denken zu seinem Diener.

2 Öffne dich dem Gedanken, dass alles, was du bisher in deinem Leben erfahren hast, auf deinen eigenen (meist unbewussten) Entscheidungen, Gedanken, Überzeugungen, Haltungen und Einstellungen beruht. Erst wenn du begreifst, dass du das alles erschaffen hast, erhältst du den Schlüssel und die Macht, es zu verändern. Andernfalls verlängerst du die Erfahrung von Ohnmacht, Wiederholung und Stagnation.

3 Begreife, dass alles, was existiert und geschieht, einen Sinn, eine Berechtigung und eine Botschaft beinhaltet. Das heißt, es gibt nichts von dem, was wir ‚Zufall‘, ‚Schicksal‘, ‚Pech‘ oder ‚Glück‘ nennen. Es gibt in Wahrheit nichts Sinnloses in unserem Leben, nur Dinge und Vorgänge, deren Sinn und verpacktes Geschenk wir noch nicht erkennen können. Diese Haltung bedeutet Annahme und Anerkennung von allem, was jetzt da ist. Das große „JA!“ zu dem, was ist.

4 Wer mit offenem Herzen, das heißt mit Liebe seine bisherigen verurteilenden Gedanken anschaut, kann erkennen, dass jedes Urteil ein Irrtum war und dass es in Wirklichkeit so etwas wie ‚Schuld‘ nicht gibt. Wer diesen Irrtum erkennt und ihn in seinem Denken korrigiert, der lebt und praktiziert VERGEBUNG, weil er weiß: „Sowohl ich selbst als auch jeder andere (Eltern, Geschwister, Chef, Partner und Ex-Partner...) hat es zu jedem Zeitpunkt so gut gemacht, wie er konnte UND konnte nicht anders. Diese Haltung öffnet den Weg zu wahren Frieden in dir wie in deiner Umwelt.

5 Ein Gefühl heißt ‚Gefühl‘, weil es gefühlt werden will. Es bedeutet „Geh hin und fühle mich!“ Bis heute haben wir keine „Fühl-Kultur“ bei uns. Unsere Art, unsere Emotionen wie Angst, Wut, Schuld, Ohnmacht, Neid, Eifersucht, Trauer, Scham, Einsamkeit usw. systematisch abzulehnen und zu verdrängen, entspricht dem Verhaltensniveau eines Steinzeit-Menschen. Wer sich ein ‚erfülltes‘ Leben wünscht, wird sein Herz dem Fühlen öffnen dürfen. Denn wenn unsere ‚Emotionen‘ nicht fließen können (e-motion = Energie, die sich bewegen will), dann richten sie in unserem Körper viel Unheil an. Dann führt Ohnmacht zu Wut und Hass. Wer seine Schwächen ablehnt, der wird in sie hineingezwungen. Wer nicht bewusst anhält, um innezuhalten und bewusst seine Gefühle zu fühlen, der wird jetzt zunehmend vom Leben angehalten und ausgebremst durch Krankheit oder Unfall.

Wir werden zutiefst begreifen, dass diese äußere materielle Welt eine Scheinwelt ist und nur ein Spiegel unserer feinstofflichen Innenwelt und dass jede wesentliche Änderung draußen in uns selbst beginnen muss, entsprechend dem Satz von Mahatma Gandhi: „Sei du selbst die Veränderung, die du dir wünschst“ und erwarte sie nicht von anderen.

Entscheide dich, täglich im beruflichen wie im privaten Bereich, die Haltungen der Liebe zu leben im schönen Kontakt mit dem Kind in dir. Zu diesen Haltungen gehören z.B. Achtsamkeit, Wahrhaftigkeit, Neugier, Mitgefühl, Respekt, Wertschätzung, Geduld, Balance, Vertrauen, Gelassenheit u.a.

Der Autor

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



www.robert-betz.com



Vorträge & Seminare zum Aufwachen!

MIT
**Robert
Betz**

VORTRÄGE

Dein Weg zur Selbstliebe

10.03.20 VILLACH
Congress Center

Erkenne die Botschaften
deines Körpers!

11.03.20 GRAZ
Congress Graz

Alle Tourtermine in
Deutschland, Österreich
und der Schweiz unter

6-TAGE-INTENSIV-SEMINARE



Die Transformationswoche

Die Geburtsstunde in ein neues Leben

15.03. – 20.03.20 SONTHOFEN

14.04. – 19.04.20 KISSLEGG | junge Erwachsene

30.08. – 04.09.20 SAALFELDEN

Arjuna - ein Leben mit Yoga



Wir wollen Dir in dieser und den kommenden Ausgaben der YogaVision Menschen vorstellen, die durch die Begegnung mit Yoga eine tiefgreifende Lebenswandlung erfahren haben. Diese „Yogi-Portraits“ wollen Menschen inspirieren und ermutigen, ebenfalls die volle Kraft des Yoga kennenzulernen und zu entfalten. Aufgrund meines persönlichen 25-jährigen „Yoga-Jubiläums“ möchte ich mit dem folgenden Selbst-Portrait beginnen ...

... es erzählt die Geschichte eines Angestellten, der Montag bis Freitag seine Arbeitskraft gegen Bezahlung ablieferte, und der nach der Begegnung mit Yoga zu einem Menschen wurde, der den Sinn seines Lebens klar erkannt und seit zwanzig Jahren zu seinem Beruf gemacht hat.

Mein „bürgerlicher“ Name ist Paul Nathschläger; ich arbeitete als Planungsangestellter in einem großen Elektronikkonzern, hatte 24 Jahre lang eine „sichere Stelle“, doch wurde diese Tätigkeit in der Zeit nach meiner Begegnung mit Yoga mehr und mehr unbefriedigend: Ich war von etwas wirklich Großem berührt worden, und in diesem Licht sah ich keinen Sinn mehr darin, Produktions- und Verkaufszahlen von elektronischen Geräten zu verwalten. Ich wollte eine Tätigkeit, einen Beruf, der etwas für Menschen, der etwas Positives in der Welt bewirkt.

Die Begegnung mit Yoga

Wenngleich schon frühere spirituelle Impulse da waren, so begann alles eigentlich in 1994: Durch ein Yoga-Buch erhielt ich jenen Impuls, der für mein weiteres Leben von unglaublicher Bedeutung sein sollte. Über die ersten Jahre meiner Yoga-Zeit schrieb ich in meinem ersten Buch „Yoga fürs Leben“:

Es war der 7. Oktober 1994. Ich finde beim Stöbern in einer Buchhandlung ein kleines Buch über Yoga. Noch am selben Tag beginne ich, den Yoga in mich aufzusaugen. Es ist, als öffneten sich die Schleusen einer langen Bereitschaft für dieses Wissen. Wenige Tage später beginne ich mit dem Üben der Asanas und Pranayamas. Ab diesem Zeitpunkt übe ich täglich, bis zum heutigen Tag. Gleichzeitig mit dem Üben begann ich mich mit zahlreichen Büchern in die Yoga-Philosophie einzulesen, studierte täglich stundenlang die geistigen Grundlagen des Yoga.

1996 flog ich zum Sivananda-Yoga-Ashram auf Paradise Island (Bahamas) und kehrte als ausgebildeter Yoga-Lehrer zurück. Die Ausbildung dauerte nur vier Wochen, aber es wurde, wie die Leiterin, Swami Durgananda voraus sagte, zu einer der großartigsten Erfahrungen meines Lebens. Gleich einer Initiation begann ich mich für die heilige Wissenschaft des Yoga zu öffnen. Die Lehrerausbildung kann keine langjährige Erfahrung ersetzen, aber sie zündete einen Funken, der bis zum heutigen Tag angehalten hat. Ich wurde in mein Mantra eingeweiht und erhielt meinen spirituellen Namen, Arjuna.

Nach einigen Weiterbildungsseminaren fuhr ich 1998 zum „Advanced Teacher Training Course“ ins Sivananda Yoga Hauptquartier in Kanada. Aufstehen um 4.30 Uhr, um 5 Uhr intensive Pranayamas, täglich vier Stunden Asana-Training; dazu Unterrichtstechniken, Anatomie, Vorträge und Studium des Raja Yoga und des Vedanta ... ich fühlte es: Ich war angekommen.“



1998 - Abschluss des ATTC als „Master of Yoga“

Die Begegnung mit Yoga hatte auf zwei Ebenen einschneidende Folgen für mein ganzes Leben, auf der persönlich-spirituellen und auf der beruflichen Ebene:

Sadhana, der spirituelle Weg

Seit jenem Oktober 1994 erfahre ich täglich aufs Neue die unglaublichen Wirkungen des Yoga: Zum einen ist die tägliche Übungspraxis eine „Energietankstelle“, zum anderen entstehen daraus immer wieder tiefer Frieden, Stille und Klarheit – eine „Yoga-Medizin“ ohne problematischen Nebenwirkungen!

Doch findet der Yoga-Weg nicht nur auf der Übungsmatte statt, und so spielen Elemente und Qualitäten wie Loslassen, Achtsamkeit, Hingabe, Dankbarkeit und Mitgefühl zunehmend eine Rolle im Sadhana und verbinden die Übungspraxis mit dem täglichen Leben.

Im Juni 1997 eröffnete sich mir nach einem Yoga-Retreat in voller Kraft die Bedeutung des persönlichen Yoga-Weges, des Sadhana; damals schrieb ich in meine persönlichen Aufzeichnungen: „Yoga-Sadhana ist wie eine Sonne, die aufgeht, wie ein neues Leben.“ Zu diesem Zeitpunkt öffnete sich mir ein Tor zu einer neuen Weise zu leben: Ich sah ein inneres Bild von Gesundheit und Kraft durch Hatha Yoga, von Gelassenheit und innerem Frieden durch Meditation und Loslassen und Verbundenheit mit dem göttlichen Licht. Ich erfuhr etwas, das bereits in mir vorhanden war, das nur noch wachgerufen werden musste. Übungstechniken und innere geistigen Qualitäten verbanden sich zu einem neuen Leben.

Am 19.4.1998 hatte ich eine intensive Licht- und Gotteserfahrung, eine aus dem Inneren quellende unglaubliche Freude, wie ich es bisher nie auch nur annähernd erleben durfte: „Wie ein Orkan packt mich intensivste Freude. Tränen der Freude. Licht, so viel Licht. Meine Zellen glühen. Erschüttert, wortlos, gedankenlos, lasse die Freude hereinschäumen wie ein reißender Wildbach.“ (Auszug aus meinen Aufzeichnungen). Diese Erfahrung und ähnliche seither zeigen mir noch heute: So fühlt sich das göttliche Licht an - das ist es, was wir in und durch Yoga suchen.



September 2015, Lago Valparolla, Südtirol

25 Jahre sind eine lange Zeit - was hat sich verändert seit meiner Begegnung mit Yoga? Am stärksten spürbar war für mich das Gefühl, durch das Yoga-Wissen und die Yoga-Praxis ein Instrument zur Verfügung zu haben, das mir im Leben Klarheit, Orientierung und Sinn gibt, ein umfassendes Lebenskonzept, das, wie ich es schon vor zwanzig Jahren erahnte, „alle Fragen des menschlichen Lebens beantwortet“: Ich weiß, wozu ich hier bin, erkenne die Zusammenhänge zwischen Denken, Energie, Gesundheit und Krankheit, Freude und Leid.

Rückblickend sehe ich, dass tief eingeprägte Muster wie Ängste, Vorlieben, Reaktionsmuster, Gewohnheiten usw. weitgehend gleichgeblieben sind; was sich allerdings stark verändert hat, ist, dass ich diese Muster als solche erkennen und beobachten kann, von ihnen nicht mehr ergriffen, besessen, sondern zunehmend zum Zeugen werde; damit entstehen mehr innere Freiheit und Gelassenheit.

Und natürlich kam es durch die regelmäßige Asana- und Pranayama-Praxis, gemeinsam mit der seit 1994 vegetarischen Ernährung, zu einer wesentlich verbesserten Gesundheit - wenn ich auch wiederholt feststellen konnte, dass Loslassen und Gelassenheit auf die Gesundheit einen mindestens ebenso großen positiven Einfluss haben wie die Asana-Praxis oder die Ernährung, denn zu Krankheiten kam es in den letzten 25 Jahren nur mehr bei ausgeprägten Stress-Situationen.

Yoga und Bewusstheit wurzelten mit jedem Jahr tiefer: die Änderungen, die stattfinden, sind allmählich, sind mehr ein Vertiefen als ein Fortschreiten oder Weiterkommen. Es entwickelten sich unter anderem vermehrtes Mitgefühl für Menschen und Tiere, eine tiefe Sehnsucht nach Gott sowie ein Bestreben, in allen Lebensbereichen Lösungen zu finden, die gleichermaßen „gut für alle“ sind.

Das Licht und die Kraft, die ich erfahren habe, die Freude und die Begeisterung für diesen Weg, der mein Leben vollkommen transformiert hat - das sind Energien, die weiter fließen wollen zu anderen Menschen. Damit wurde meine „Leidenschaft“ zum Beruf.

Von der Leidenschaft zum Beruf

Es war 1998, als die Grundgedanken des Berufswechsels gelegt wurden. In meiner Tätigkeit als Logistik-Angestellter war ich immer weniger erfüllt und motiviert, und in mir keimte bereits eine Vision: Mein ganzes Leben einschließlich Beruf sollte dem Erschließen, der Praxis und dem Weitergeben des Yoga gewidmet sein. Rückblickend bin ich zutiefst dankbar für diese Vision und die Kraft, sie in die Tat umzusetzen – es hat sich in diesen über zwanzig Jahren an der Grundidee nichts geändert, und aus dem anfänglichen Einzelunternehmen ist inzwischen ein großes Yoga-Institut geworden, das bereits sehr viel bewirken konnte - die Yoga-Akademie Austria.

Nach 24 Jahren als Angestellter begann ich jetzt, „mein Ding“ zu machen: Ich kündigte und machte mich als Yogalehrer selbstständig. Das war Beginn 2000. Die „Yoga-Schule Arjuna“ war vom Angang an ein Erfolg. Ich war der erste Yogalehrer, der Vollzeit und systematisch Yoga-Kurse in verschiedenen Gemeinden im Bezirk Hartberg (Oststeiermark) anbot und in diesen Jahren unterrichtete ich bis zu 15 Kurse je Woche. In dieser Zeit durfte ich vieles vom Handwerkszeug des Selbstständigen „on the job“ lernen und üben: Gestaltung des Angebots, Werbung, Planung, Buchhaltung und Organisation. Schon im dritten Jahr als Yogalehrer ergab sich eine Erweiterung meiner Tätigkeit: Ich begann, Yogalehrer auszubilden, und diesem Tätigkeitsfeld bin ich seither treu geblieben, wenn auch weitere Bereiche hinzu kamen.

Neben der Unterrichts- und Ausbildungstätigkeit begann ich ab 2004, mein Wissen, mei-

ne Erfahrungen und Erkenntnisse zu ordnen, zu strukturieren und in Büchern zu beschreiben. Nach meinem ersten Buch „Yoga im Alltag“, das über fünf Jahre ständig verbessert und schließlich in „Yoga fürs Leben“ umbenannt wurde, folgten weitere: Die „Spirituelle Schatzkiste“ erzählte Weisheitsgeschichten, „Yoga und Gesundheit“ untersuchte die Wirksamkeit des Yoga für die Gesundheit, „Ganzheitlicher Yoga“ vertieft die Yoga-Philosophie und wird in Yogalehrer-Ausbildungen als Grundlagenwerk der Philosophie eingesetzt, das „Handbuch Meditation“ beschreibt Theorie und Praxis der Meditation und „Yoga des Kluges“ begleitet den Yoga-Übenden bei Kirtan-Singen und bei der Mantra-Rezitation. 2017 folgte dann mein bisher letztes Buch „Erfolgreich Selbstständig mit Yoga“ mit einer Sammlung von Informationen und Erkenntnissen aus meiner Selbstständigentätigkeit. Und schließlich gebe ich seit 2008 eine halbjährlich erscheinende kostenlose Yoga-Zeitschrift, die YOGAVision, heraus.

Hätte man mir einige Jahre vor meinem Schritt in die Selbstständigkeit vorausgesagt, dass ich demnächst ein erfolgreicher Unternehmer und sogar Leiter eines großen Instituts sein würde, ich hätte mir das nicht



Juni 2019, Besuch bei einer Ausbildungsgruppe

vorstellen können. Und doch war es stets in mir, das Planen, Organisieren, Werben, das Einschätzen von Möglichkeiten, das Erstellen eines Businessplans usw. Ja, und es funktionierte!

Allerdings war es dann, als das Unternehmen über die „One-Man-Show“ hinauswuchs, eine gewisse Herausforderung, mit den neuen Aspekten umzugehen und Mitarbeiter anzuleiten – auf einmal fand ich mich in einer „führenden Position“, und darauf war ich nicht vorbereitet, aber auch das kann man lernen, in meinem Fall „on the job“ und auch mit einigen Fehlern, aus denen ich dann lernen durfte. Doch wie es so heißt, der Mensch wächst mit seinen Aufgaben und die Yoga-Akademie Austria ist auf dem Weg, ein „neues Unternehmen“ zu werden. Das bedeutet, dass die spirituellen Werte des Yoga auch im wirtschaftlichen und geschäftlichen Bereich gelebt werden: Das „alte Paradigma“, das auf Kampf, Druck und Kontrolle beruht, wird zurückgelassen und macht einer Führung Platz, die Freude, Wertschätzung, ein „Gut für alle“ sowie Einbeziehen von allen Mitarbeitern in wesentliche Prozesse lebt. Dieser inneren Einstellung, die die Menschen – Mitarbeiter und Kunden – in den Mittelpunkt der Überlegungen und Entscheidungen stellt, schreibe ich den kontinuierlichen Erfolg der Yoga-Akademie Austria zu.

Heute werde ich von einem kompetenten und begeisterten Organisationsteam unterstützt, das sich aller laufenden Aufgaben in Planung, Anfragen und Anmeldung, Homepage usw. annimmt; so kann ich mich auf neue Ideen und Projekte, auf Vernetzen und Kooperationen sowie auf Vorträge zu

den Grundgedanken des Yoga in den Ausbildungen konzentrieren. Und natürlich auf das Schreiben der *YOGAVision*.

Beim Verfassen meines letzten Buches „Erfolgreich Selbstständig mit Yoga“ habe ich mich auch mit der Frage befasst, welche Faktoren es sind, die über Erfolg und Mißerfolg entscheiden – welche waren tatsächlich jene Elemente, die meine eigene berufliche Aktivität zum Erfolg führten? Als erstes wäre sicher zu nennen, eine starke Vision zu haben, und diese über einen längeren Zeitraum zu verfolgen. Als zweites geht es nicht ohne ein gewisses unternehmerisches Talent, seinen Betrieb zu organisieren und zu vermarkten sowie Möglichkeiten einzuschätzen und realistisch zu planen. Für langfristigen Erfolg wird es drittens um jene ethisch-spirituelle Einstellung gehen, die ich weiter oben unter den Grundgedanken des „Neuen Unternehmens“ beschrieben habe.



Juni 2019, Ausbildungsgruppe Guntramsdorf

Yoga-Visionen

Soweit also die bisherigen 25 Jahre mit Yoga. Wie wird es nun weitergehen? Ich fühle, mehr als jemals zuvor, eine innere Führung, die mir

die nächsten Schritte weist. Es sind deutliche Impulse spürbar - im Bereich des persönlichen Lebens ebenso wie auf der Ebene des äußeren Wirkens.

Wie die meisten Menschen wahrnehmen, gehen wir als gesamte Menschheit gerade durch eine intensive Zeit der Transformation. Yoga, Achtsamkeit und das Streben nach Frieden, Wahrhaftigkeit und Gerechtigkeit können uns in dieser Zeit äußerst wertvolle Begleiter sein. Persönlich betrachte ich die zunehmenden Verwerfungen und Verunsicherungen in der äußeren Welt als Einladung, meinen spirituellen Weg noch weiter zu intensivieren, noch glühender nach dem inneren Licht zu streben – es ist da kein Mühen notwendig, es ist, als wäre da ein Magnet, der mich zieht.

Gleichzeitig wird es auf der Ebene des äußeren Lebens weiterhin mein Ziel sein, durch Yoga-Ausbildungen und -Publikationen vielen Menschen Wege zu einem verfeinerten Bewusstsein, zur inneren Wahrheit, zu Gesundheit, Freude und Licht zu zeigen.

Es sind vielerorts bereits Keime einer neuen Gesellschaft am Entstehen, und das Verbreiten des Yoga als einer von vielen Wegen, ein neues Bewusstsein zu leben, ist ein wundervolles Feld, an einer „neuen Erde“ mitzuwirken. Ich bin zutiefst dankbar, hier mit meiner beruflichen Vision einen Beitrag zu dieser Entwicklung leisten zu können, gemeinsam mit einem Team wundervoller Menschen, die diese Vision teilen.

Die Begegnung mit Yoga hat mein Leben vollkommen verändert und unendlich bereichert. Es ist, als hätte mein Leben auf jenen 7.10.1994 gewartet, um seine eigentliche Aufgabe zu beginnen. Heute gehen Beruf, Persönliches und spirituelle Praxis Hand in Hand, es gibt keine Polarität Beruf-Freizeit oder ein Streben nach einer „Work-Life Balance“, denn es ist alles mit allem verbunden, oder, wie es Sri Aurobindo ausdrückte: „*Alles Leben ist Yoga.*“

Om - Loka Samasta Sukhino Bhavantu

***Om - mögen alle Wesen Freude
und Harmonie erfahren!***



Juli 2019, „Betriebsausflug“ in Rauris, Szbg

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 (bisher: Yoga fürs Leben) zeigen uns eine Möglichkeit, aus unseren alten Mustern auszusteigen und diesen „Weg der Freude“ zu gehen.



www.yogaseminare-austria.com

Die Seminare

Die Inner Joy - Seminare wurden entwickelt, um dich an deine Freiheit zu erinnern; sie legen dir eine „Landkarte des Lebens“ in die Hände und bieten dir einfühlsame und kompetente Begleitung auf deinen ersten Schritten. Als Tore zum Weg der Freude nutzen wir Techniken aus dem jahrtausendealten Erfahrungsschatz des Yoga, die sich im Rahmen unserer Ausbildungen bereits für viele Menschen bewährt haben. Dazu zählen einfache Körperübungen, Atemübungen sowie stille und bewegte Meditationen. Diese Techniken wurden von uns an die Bedürfnisse des modernen westlichen Menschen angepasst, wodurch ein Yoga-Weg entstand, der jedem offensteht - unabhängig von Erfahrung, Beweglichkeit, Alter oder Konfession.

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.

Inhalte

- 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.

Inhalte

- 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

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. |



Seminarkalender Winter / Frühjahr

Details zu den Seminaren und den interaktiven Seminar-Finder findest du auf www.yogaseminare-austria.com

Wien

| 1210 Wien | Termin | Ort | Kosten | Leitung |
|--------------------------|---------------------|----------------------------------|---------|---|
| YFL-1 yoga.grundlagen | 02.11. + 03.11.2019 | YoVeda Austria Am Spitz 16/14 | € 190,- | Robert Rauchwarter robert@yoveda.at 0677-6241 3890 |
| YFL-2 yoga.gesundheit | 07.12. + 08.12.2019 | 1210 Wien | € 190,- | |

| 1210 Wien | Termin | Ort | Kosten | Leitung |
|--------------------------|---------------------|----------------------------------|---------|--|
| YFL-1 yoga.grundlagen | 25.01. + 26.01.2020 | YoVeda Austria Am Spitz 16/14 | € 190,- | Judit Jyothi Hochbaum judit@orbis-elementa.at 0676-4276 228 |
| YFL-2 yoga.gesundheit | 28.03. - 29.03.2020 | 1210 Wien | € 190,- | |

Niederösterreich

| 2540 Bad Vöslau | Termin | Ort | Kosten | Leitung |
|--------------------------|---------------------|--|---------|--|
| YFL-1 yoga.grundlagen | 18.04. + 19.04.2020 | Quelle zur Mitte Breite Gasse 12 2540 Gainfarn/Bad Vöslau | € 190,- | Satya Clara Bannert satya@yorosa.at tel 0680-3005 093 |

Oberösterreich

| 4400 Steyr | Termin | Ort | Kosten | Leitung |
|--------------------------|---------------------|--|---------|--|
| YFL-2 yoga.gesundheit | 09.11. + 10.11.2019 | Die Körperwerkstatt Eisenstraße 18 4400 Steyr | € 190,- | Mag. Elke Brenner elke.brenner@liwest.at tel 0676-8252 3291 |

| 4400 Steyr | Termin | Ort | Kosten | Leitung |
|--------------------------|---------------------|--|---------|--|
| YFL-1 yoga.grundlagen | 18.01. + 19.01.2020 | Palais Werndl Schönauer Straße 7 4400 Steyr | € 190,- | Mag. Elke Brenner elke.brenner@liwest.at tel 0676-8252 3291 |
| YFL-2 yoga.gesundheit | 18.04. + 19.04.2020 | | € 190,- | |

| 4451 Garsten | Termin | Ort | Kosten | Leitung |
|--------------------------|---------------------|---|---------|---|
| YFL-2 yoga.meditation | 30.11. + 01.12.2019 | Großkandlerhaus Dambachstr. 113 4451 Garsten | € 190,- | Elke Brenner elke.brenner@liwest.at tel 0676-8252 3291 |

| 4575 Roßleithen | Termin | Ort | Kosten | Leitung |
|--------------------------|---------------------|---|---------|--|
| YFL-2 yoga.gesundheit | 09.11. + 16.11.2019 | Yogaraum ChriYoga Mayrwinkl 16 4575 Roßleithen | € 190,- | Christa Pawluk christa.pawluk@gmail.com tel 0650-6685 099 |

| 4644 Scharnstein | Termin | Ort | Kosten | Leitung |
|--------------------------|---------------------|---|---------|---|
| YFL-1 yoga.grundlagen | 23.11. + 24.11.2019 | Rikis Yogazentrum Sperrwald 1 4644 Scharnstein | € 190,- | Friederike Lachmair lachmair@almtal.net tel 0664-4331 288 oder 07615-7000 |

Steiermark

| 8010 Graz | Termin | Ort | Kosten | Leitung |
|--------------------------|---------------------|--|---------|--|
| YFL-1 yoga.grundlagen | 29.02. + 01.03.2020 | 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 | 29.11. + 30.11.2019 | HERZ-Raum Brunnaderstr. 19 D-84364 Bad Birnbach | € 190,- | Barbara Gruber info@brunnader.de tel 0049-8563-96020 |
| YFL-1 yoga.grundlagen | 18.04. + 19.04.2020 | | € 190,- | |

Italien

| I-39040 Ratschings | Termin | Ort | Kosten | Leitung |
|--------------------------|---------------------|---|---------|---|
| YFL-2 yoga.gesundheit | 08.02. + 09.02.2020 | Lebenskompass Handwerkerzone West 4 I-39040 Ratschings | € 190,- | Gabriella Genetin gaby@lebenskompass.it tel 0039-349-6106423 |

Seminarprojekt

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 Yogaaus- 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.

Immer wieder werden Wünsche und Anregungen an uns herangetragen, Seminare zu verschiedenen Themen rund um Yoga und Gesundheit zu veranstalten. Mit den neuen Themen-Wochenenden wird es ab Sommer 2020 Seminare geben, die sowohl für Yogalehrer als Weiterbildung und Vertiefung als auch für Interessierte zum Einsteigen in besonders interessante Themen geeignet sind.

Schnell entstand eine Liste, auf der etwa folgende Themen standen: Hormone und Yoga, Faszien, Meditation und Stille, Nuad, Yoga und Anatomie, Selbstakzeptanz, Yoga am Arbeitsplatz, Yoga und Klangenergie, ayurvedisch kochen, ayurvedische Typbestimmung, Wechseljahre ...

Wir machten uns gleich an die Arbeit, besprachen Eckdaten und Format der neuen Seminare und nahmen Kontakt zu möglichen Seminarleitern auf. Die ersten Seminare befinden sich bereits in Planung – die aktuellen Termine findest du in Kürze auf der Website www.yogaseminare-austria.com. Wir freuen uns auf das Feedback der Teilnehmer – und auf Vorschläge zu weiteren Seminarthemen!



Allgemeines zu den Seminaren

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

Eine Österreich-weite Yoga-Gemeinschaft

Die „Yoga-family Austria“

Mit dem Projekt der „Yoga-family“ laden wir 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. Die Yoga-Akademie Austria betreut und begleitet dieses Projekt zur Förderung des Yoga in Österreich.

Die Yoga-family Austria besteht aus zwei Hauptbereichen:

1. Die Yogalehrer-Gemeinschaft

Im Lauf der Yogalehrerausbildung entsteht in den Teilnehmergruppen eine Gemeinschaft, die gemeinsame Praxis und das gemeinsamen Studium in einem lebendigen Austausch verbindet die Gruppe zu einer Einheit. Mit Abschluss der Ausbildung ist es jedoch mit den regelmäßigen Treffen mit der Gruppe vorbei und in den meisten Fällen löst sich

die Gemeinschaft auf und die Ausbildungsabsolventen sind in ihrem Wirken weitgehend auf sich allein gestellt. Daraus entstand der Gedanke einer österreichischen Yogalehrer-Gemeinschaft zum Zweck der gegenseitigen Förderung, des Austausches und gemeinsamer Praxis. 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.



Die Yogalehrer erhalten von der family eine Vielfalt von Möglichkeiten der individuellen Unterstützung. Diese Unterstützung kann verschiedene Formen haben, zum Beispiel:

- Das Fördern der Bildung von regionalen Yoga(Lehrer)-Gruppen zur gemeinsamen Übungspraxis, zum Austausch oder einfach zum Vertiefen von Freundschaften und gemeinsame Freizeit-Unternehmungen;
- Das Beantworten von Fragen zu spirituellen, fachlichen, unterrichtstechnischen, organisatorischen oder werbetchnischen Themen durch ein Experten-Team;
- Werbe-Unterstützung, Förderung der Bekanntheit im Internet und besonders günstige und wirksame Werbemöglichkeiten;

Die Voraussetzung für eine Mitgliedschaft als *family*-Yogalehrer/in ist der erfolgreiche Abschluss einer von der YogaAlliance nach RYS-200 zertifizierten oder gleichwertigen Yogalehrer-Ausbildung. Der Beitritt erfolgt einfach durch das Ausfüllen eines Online-Formulars auf der Website www.yoga-family.at.

Info / Kontakt für Yogalehrer/innen, die Mitglied der *Yoga-family* Austria werden wollen: office@yoga-family.at

Mit Drucklegung hatte die *Yoga-family* 42 Yogalehrer-Mitglieder, die Mitglieder-Liste findest du auf Seite 75/76.

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 über die verschiedenen Aspekte der Yoga-Praxis und der Yoga-Philosophie;
- Ein Forum, auf dem sie sich mit anderen Yoga-Übenden und Yogalehrern austauschen und Antworten auf ihre Fragen finden können;
- Einen Marktplatz „Suchen und Finden“ für Interessantes und Nützliches rund um Yoga.
- 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.

INFORMATION - Die Yoga-family Austria

Homepage: www.yoga-family.at

Kontakt: Mag. Silvia Parvati Bergmann
office@yoga-family.at
 0664-505 0827



Yoga-family Austria - Liste der Yogalehrer-Mitglieder

| PLZ - Ort | Name | Website | E-Mail |
|----------------------------|-----------------------------------|---|-------------------------------|
| 1050 Wien | Puran Sukh Kaur | yogamedica.at | schatz@waldzell.org |
| 1090 Wien | Fleischmann- Preisinger Astrid | www.astrid-yoga.com | willkommen@astrid-yoga.com |
| 1140 Wien | Meraner Alexandra | www.yogartista.at | yogartista@gmx.at |
| 1140 Wien | Potocnik Regina | www.go-rosa.com | reginapotocnik@hotmail.com |
| 1210 Wien | Klaus Barbara | www.innenweltreisen.at | babsismile@gmx.at |
| 2191 Schrick | Fellner Günter | www.gesundheits.yoga | info@medizin.yoga |
| 2380 Perchtoldsdorf | Bachmann-Hrach Susanne | www.functional-fitness. jetzt | Info@functional-fitness.jetzt |
| 2522 Oberwalters- dorf | 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 |
| 3430 Tulln | Pfeffer Daniela Ananda | www.anandayoga.at | info@anandayoga.at |
| 4030 Linz | Derwein Ursula | www.majari-yoga.com | u.derwein@gmail.com |
| 4040 Lichtenberg | Rührnößl Eva | - | eva@quixquax.at |
| 4062 Kirchberg- Thening | Jungmaier Ma- rienne | www.mariannejungmaier. at/yoga | yoga@mariannejungmaier.at |
| 4209 Engerwitzdorf | Barth Anita | - | anitabarth@gmx.at |
| 4552 Wartberg | Rumpold Petra | www.yogafee-kremstal.at | yogafeekremstal@gmail.com |
| 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 |
| 4963 St. Peter | Fink Gabriele | www.finkin.at | praxis@finkin.at |
| 5020 Salzburg | Herzl-Rößler Judith | www.yogiheart.at | office@herzl-events.com |
| 6020 Innsbruck | Prem Isabel | www.bellatherock.at | yoga.bellatherock@gmail.com |
| 6020 Innsbruck | Purgstaller Julia | www.sukhayogainns- bruck.wordpress.com | j.purgstaller@gmail.com |
| 6020 Innsbruck | Meller Valerie | www.sukhayogainns- bruck.wordpress.com | valerie_meller@hotmail.com |
| 6020 Innsbruck | Gress Christina- Maria | www.yogamitchristina. com | info@yogamitchristina.com |
| 6380 St. Johann/T. | Anja Eva Keller Petruccelli | www.talkwellness.at | anja@talkwellness.at |
| 6833 Klaus | Stampfl Melanie | www.grounding- elements.com | mel@grounding-elements.com |

| | | | |
|-------------------------|-------------------------------|---|--------------------------------|
| 6845 Hohenems | Metelko-Micheluzzi Daniela | www.yoga4all.at | info@yoga4all.at |
| 6883 Au-Bregenz-zerwald | Feurstein Judith Theresia | - | judithloretz@gmx.at |
| 8043 Graz | Perner Edith Radhamani | www.yoga-im-gruenen.at | edith@yoga-im-gruenen.at |
| 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 |
| 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 |
| 8401 Kalsdorf | Hoffmann-Gombotz Eva Maria | www.kakini-yoga.com | eva@kakini-yoga.com |
| 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 |
| 9900 Lienz | Shapovalova Anna | http://yoga-anna.at/ | yogaanna07@gmail.com |



Yogalehrer/innen gesucht



YOGA MEDICA® bietet medizinisch geprüfte Programme für ältere und therapiebedürftige Menschen. Die durchdachten Praxis-Prinzipien von YOGA MEDICA® verbinden die aus der westlichen Wissenschaft gewonnene Erkenntnisse mit den jahrhundertealten Weisheiten des Yoga.

Nähere Infos unter www.yogamedica.at



Werde auch Du Teil eines inspirierten und engagierten Teams!

Wenn dich unser Angebot anspricht, du deine Tätigkeit als Yogalehrer/in noch ausbauen möchtest und es dir Freude macht therapiebedürftigen und älteren Menschen zu helfen, dann schreibe bitte mit Foto und Lebenslauf an:

office@yogamedica.at

YOGA



Vision

Du hältst die 25. Ausgabe der YogaVision in Händen. Zeit für einen kleinen Rückblick, einen Blick auf die Vision der YogaVision und ein großes Dankeschön an alle, die den Erfolg unserer Yoga-Zeitung möglich gemacht haben.

Jänner 2008. Es erscheint die Nr. 1 einer neuen Yoga-Zeitschrift in Österreich. 28 Seiten, Auflage 400 Stück, das Heftinnere war in schwarz-weiß gedruckt, aber immerhin, der Umschlag erschien in Farbdruck. Die Themen waren der Drehsitz, Prana Mudra, Jnana-Yoga, die Geistigen Gesetze, Dharma, ein Ausbildungsbericht und ein Yoga-Projekt.



Seither kamen, einschließlich der vorliegenden, 24 Ausgaben der YOGAVision in halbjährlichem Abstand heraus, die Auflage wuchs auf inzwischen 30.000 Stück. Der Umfang nahm von 28 Seiten auf 80 - 100 Seiten zu, die Zeitschrift erhielt seit der 6. Ausgabe (Juni 2010) Vollfarbdruck und ein Jahr später wurde die YogaVision nicht mehr in MS Word, sondern in Adobe InDesign aufgebaut.

Eines jedoch ist vom ersten Tag an unverändert geblieben: Die Vision und die Botschaft,

die wir mit der inzwischen in Österreich meist gelesenen Yoga-Zeitschrift haben: Wir wollen in unseren Lesern ein klares Bild dessen hervorbringen, was die Essenz des Yoga ist, wie Yoga funktioniert und wie jeder einzelne Mensch durch Yoga in seinem Leben profitieren kann. Wir wollen das Potential des Yoga für viele Menschen zugänglich machen, wollen helfen, das Bewusstsein zu verfeinern, sodass der Mensch in den stürmischen Zeiten, durch die wir jetzt hindurch gehen, einen inneren Kompass in seinem Herzen findet, der ihm zeigt, was wahr und heilsam ist. Die YOGAVision erfüllt damit eine verantwortungsvolle Aufgabe beim derzeit hochaktuellen Wandel des menschlichen Bewusstseins.

Paramahansa Yogananda sagte: „Wo Licht ist, da kann keine Dunkelheit sein.“ Lass uns da, wo wir gerade sind, jeder einzelne, täglich aufs neue ein Licht entzünden und Wahrfähigkeit, Frieden und Gerechtigkeit mehr - 30.000 Flammen ergeben gemeinsam ein wundervolles Licht! Die ist die Vision der YOGAVision!

Wir wollen uns an dieser Stelle herzlich bedanken -

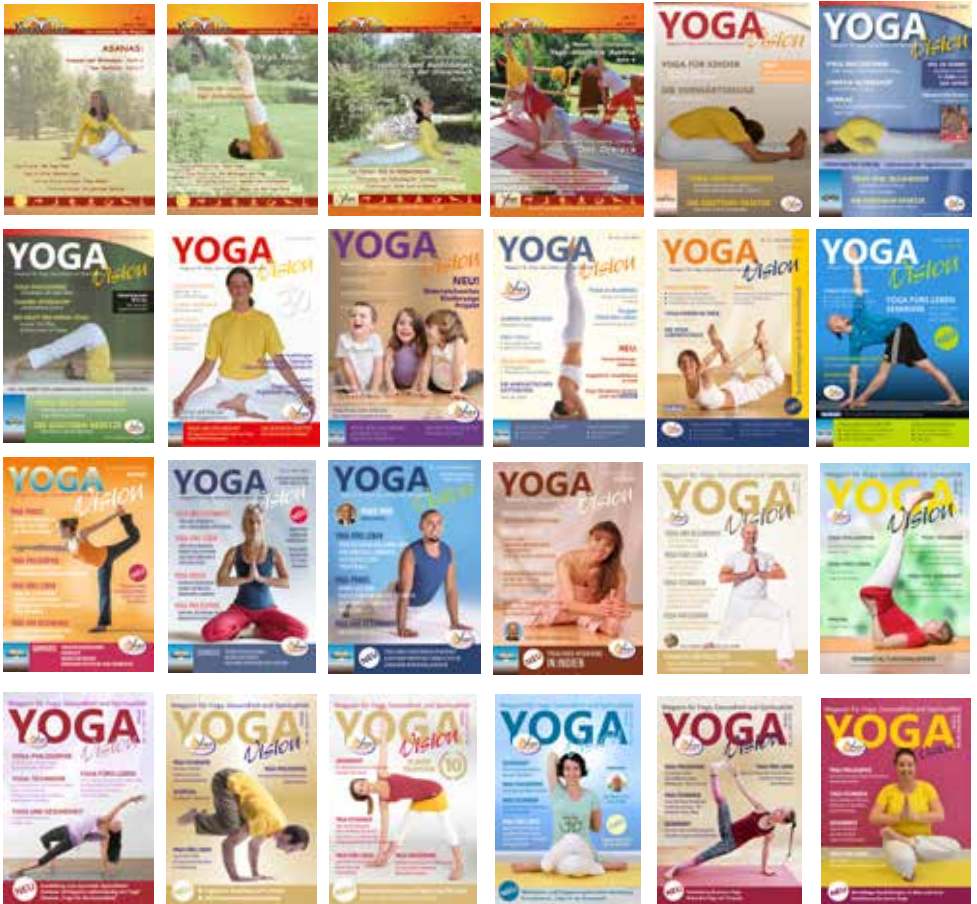
- bei allen Autoren, die an der YOGAVision mitgewirkt haben (zusammengenommen würden alle Ausgaben bereits ein Buch von fast 2000 Seiten ergeben!),
- allen Menschen, besonders Yogalehrer, die die YOGAVision an andere weitergeben und damit wesentlich zur Verbreitung und Bekanntheit beigetragen haben,

- allen Personen, die teils großzügige Spenden zur teilweisen Finanzierung der YOGAVision getätigt haben.

Wir freuen uns auf viele weitere Ausgaben der YOGAVision - die Themen für viele interessante und inspirierende Beiträge werden uns sicher nicht ausgehen!

Om shanti

Arjuna



VERANSTALTUNGSKALENDER



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

1. Yogalehrer-Ausbildungen: Unsere ein-jährigen Ausbildungen werden in den meisten österreichischen Bundesländern angeboten. Es gibt ein 300- und ein 500-Stunden-Ausbildungskonzept. Seite
80 - 86

2. Weitere Ausbildungen: Die folgenden Ausbildungen können sowohl von allen am jeweiligen Thema ernsthaft interessierten Personen als auch von Yogalehrern als Weiterbildung besucht werden: Seite
87 - 90

- ➡ *Ausbildung Kinderyoga*
- ➡ *Ausbildung Meditation*
- ➡ *Ausbildung Nuad*
- ➡ *Ausbildung Ayurveda*

3. Yogalehrer-Weiterbildungen: Speziell für Yoga-Lehrer/innen gibt es die folgenden Vertiefungen und Weiterbildungen: Seite
91 - 98

- ➡ *Weiterbildung „Großer Asana-Zyklus“*
- ➡ *Weiterbildung Schwangerenyoga-Lehrer/in*
- ➡ *Weiterbildung Seniorenyoga-Lehrer/in*
- ➡ *Weiterbildung Gesundheitsyoga-Lehrer/in*
- ➡ *Weiterbildung Businessyoga-Lehrer/in*
- ➡ *Weiterbildung Yoga Sadhana Intensiv*
- ➡ *Yogalehrer-Tag mit verschiedenen Schwerpunkten*

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!



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 beanspruchendes und transformierendes Ereignis. Sie kann den Teilnehmer über regelmäßiges und intensives Praktizieren und damit verbundene Prozesse der inneren Reinigung zu einem „Quantensprung der persönlichen Entwicklung“ führen. Die Yogalehrer-Ausbildung ist damit nicht nur eine Berufsausbildung, sondern eine ganzheitlich persönlich-spirituelle Schulung. Das Ausbildungsjahr zählt für die Teilnehmerinnen und Teilnehmer zu den schönsten und bereicherndsten Erfahrungen ihres Lebens, wie zahlreiche begeisterte Feedbacks belegen.



Ausbildungslevels 300 und 500 Stunden

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

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

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

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

Die 500-Stunden-Ausbildung „Sadhana Intensiv“: Die Basis ist auch hier die 300 Stunden-Grundausbildung, der ein 200-Stunden Vertiefungsblock (s. Seite 97) folgt: Bei dieser Vertiefung liegt der Fokus auf dem persönlichen Yoga-Übungsweg, dem erweiterten Verständnis der Yoga-Philosophie sowie der Perfektionierung der Unterrichtspraxis.

Zertifizierter Bildungsträger



Die Yoga-Akademie Austria ist sowohl durch **CERT-NÖ** als auch durch **ÖCERT** zertifiziert. 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.

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.


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) oder office@yogaakademie-austria.com





Yogalehrer-Ausbildungen in Wien und Burgenland

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

| YLA W-2001v | Wien 21 |  |
|-----------------------|---------------------------------------|--|
| Ort: | Studio YoVeda, 1210 Wien, Am Spitz 16 | |
| Form: | Mittwoch, 08.30 - 12.30 Uhr | |
| Beginn / Ende: | 15.01.2020- 31.03.2021 | |
| Info-Tag: | 18.12.2019 / 9 - 12 Uhr | |
| Leitung | Judit Jyothi Hochbaum | |

NEU: Vormittags-
Ausbildung


| YLA W-2003 | Wien 21 |  |
|-----------------------|--|--|
| Ort: | Studio YoVeda, 1210 Wien, Am Spitz 16 | |
| Form: | Jeden Dienstag, 16.30 - 21.30 Uhr | |
| Beginn / Ende: | 10.03.2020 - 24.11.2020 | |
| Info-Tage: | 08.12.2019 / 15 - 18 Uhr 18.02.2020 / 18 - 21 Uhr | |
| Leitung | Michaela Omkari Kloosterman und Judit Jyothi Hochbaum | |


| YLA W-2004 | Wien 9 |  |
|-----------------------|--|---|
| Ort: | Freiraum Institut, 1090 Wien, Liechtensteinstr.10a | |
| Form: | Freitags, 14 - 21 Uhr | |
| Beginn / Ende: | 17.04.2020 - 11.04.2021 | |
| Info-Tage: | 17.01.2020 / 17 - 20.30 Uhr 27.03.2020 / 17 - 20.30 Uhr | |
| Leitung | Fabian Scharsach | |

| YLA B-2005 | Neutal/Bgld |  |
|-----------------------|--|--|
| Ort: | JUFA-Hotel, 7343 Neutal, Hans Nießl Platz 2 | |
| Form: | 10 Wochenenden, Fr, 16 Uhr - So, 16 Uhr | |
| Beginn / Ende: | 01.05.2020 - 11.04.2021 | |
| Info-Tage: | 15.12.2019 / 11 - 14 Uhr 16.02.2020 / 11 - 14 Uhr | |
| Leitung | Sabine Gauri Borse | |

Yogalehrer-Ausbildungen in NÖ und Kärnten

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

| YLA NÖ-1911 | Guntramsdorf, NÖ |  |
|-----------------------|---|--|
| Ort: | Sonnenhaus Sawitri, 2353 Guntramsdorf | |
| Form: | Wochenenden Samstag + Sonntag | |
| Beginn / Ende: | 08.11.2019 - 25.10.2020 / Einsteigen noch bis Ende November möglich | |
| Leitung | Fabian Scharsach | |

| YLA NÖ-2001 | Tulln |  |
|-----------------------|---|--|
| Ort: | Ananda Yogaraum Tulln, Beim Heisselgarten 2 | |
| Form: | 10 Wochenenden, Fr 16h - So 16h | |
| Beginn / Ende: | 17.01.2020 - 26.10.2020 | |
| Info-Tage: | 08.12.2019 / 16 - 19 Uhr | |
| Leitung | Daniela Ananda Pfeffer | |

In Planung: Herbst 2020

- Guntramsdorf, NÖ:** Start: ca. Okt/Nov 2020; Leitung: Fabian Scharsach
- Tulln, NÖ:** Start: ca. Okt/Nov 2020; Leitung: Daniela Ananda Pfeffer
- Knappenberg, Kärnten:** Start: ca. Okt/Nov 2020; Leitung: Karin Neumeyer

Yoga- und Seminar-Raum in Tulln zu vermieten

Der 55 m² große Seminarraum kann für Veranstaltungen, Seminare, Workshops, Ausbildungen, Kurse usw. angemietet werden.

Ort: 3430 Tulln, NÖ

Kontakt: Daniela Ananda Pfeffer, 0664 – 737 15 0 16
info@anandayoga.at / www.anandayoga.at



Yogalehrer-Ausbildungen in der Steiermark

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

**NEU: Vormittags-
Ausbildung**

| YLA G-2003v | Graz |
|-----------------------|--|
| Ort: | Yoga&Dance Studio, Sparbersbachg. 40, Graz |
| Form: | Montags, 08.30 - 13.00 Uhr |
| Beginn / Ende: | 16.03.2020 - 13.06.2021 |
| Info-Tage: | 12.01.2020 / 10 - 13 Uhr 09.02.2020 / 10 - 13 Uhr |
| Leitung | Mag. Silvia Parvati Bergmann |



| YLA St-1911 | Stubenberg am See |
|-----------------------|--|
| Ort: | JUFA Hotel, Stubenberg am See, Buchberg 110 |
| Form: | 10 Wochenenden, Fr 16h - So 17h |
| Beginn / Ende: | 15.11.2019 - 18.10.2020; Einsteigen noch bis Anfang Dezember möglich |
| Leitung | Karin Neumeyer |



| YLA BM-2004 | Bruck/Mur |
|-----------------------|--|
| Ort: | JUFA Hotel, 8600 Bruck/Mur, Stadtwaldstr. 1 |
| Form: | 10 Wochenenden, Fr 16h - So 16h |
| Beginn / Ende: | 24.04.2020 - 28.03.2021 |
| Info-Tage: | 08.12.2019 / 11 - 14 Uhr 09.02.2020 / 11 - 14 Uhr |
| Leitung | Sabine Gauri Borse |



In Planung: Herbst 2020


Graz: Start: 26.09.2020; Leitung: Sabine Gauri Borse

Bruck / Mur: Start: ca. Okt 2020; Leitung: Sabine Gauri Borse

Yogalehrer-Ausbildungen in Oberösterreich

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

| YLA OÖ-2001 | Enns, OÖ |  |
|-----------------------|--|--|
| Ort: | Seminarloft Edlauer, 4470 Enns | |
| Form: | 13 Wochenenden, Freitag + Samstag | |
| Beginn / Ende: | 10.01. - 12.12.2020 | |
| Info-Tag: | 07.10.2019 / 17 - 20 Uhr 06.12.2019 / 17 - 20 Uhr | |
| Leitung: | Rudra Christian Gruber | |

| YLA L-2005 | Walding bei Linz |  |
|-----------------------|--|--|
| Ort: | Seminarraum AETAS, 4111 Walding | |
| Form: | 10 Wochenenden, Fr - So | |
| Beginn / Ende: | 15.05.2020 - 21.03.2021 | |
| Info-Tage: | 23.02.2020 / 15 - 18 Uhr 19.04.2020 / 15 - 18 Uhr | |
| Leitung | Daniela Ananda Pfeffer | |



In Planung: Herbst 2020

| | |
|--------------------|--|
| Wels: | Start: 18.09.2020; Leitung: Fabian Scharsach |
| Altmünster: | Start: 18.09.2020; Leitung: Marion Schiffbänker |
| Rottenbach: | Start: ca. Okt/Nov 2020; Leitung: Lydia Hemetsberger |

Yogalehrer-Ausbildungen in Salzburg und Tirol

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

| YLA S-2004 | Salzburg |  |
|-----------------------|--|--|
| Ort: | Praxisgem. Rechtes Salzachufer 42, 5020 Salzburg | |
| Form: | 10 Wochenenden Fr 16 h - So 17 h | |
| Beginn / Ende: | 24.04.2020 - 31.01.2021 | |
| Info-Tage: | 15.01.2020 / 18 - 21 Uhr 27.03.2020 / 18 - 21 Uhr | |
| Leitung | Marion Schiffbänker | |

| YLA T-1911 | Innsbruck, Tirol |  |
|-----------------------|--|--|
| Ort: | Loft 41, Hallerstr. 55, 6020 Innsbruck | |
| Form: | 10 Wochenenden Fr 15 h - So 17 h | |
| Beginn / Ende: | 15.11.2019 - 05.07.2020 | |
| Info-Tage: | 27.10.2019 / 15 - 17 Uhr | |
| Leitung: | Sabrina Keim | |

In Planung: Herbst 2020

Salzburg: Start: 09.10.2020; Leitung: Stefan Schwager

Innsbruck: Start: Oktober 2020; Leitung: Alois Soder



Die Kinderyoga-Ausbildung


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



Die Kinderyoga-Ausbildung der Yoga-Akademie Austria eröffnet dir die Welt des Yoga mit Kindern - ob du nun 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 | Niederösterreich | Steiermark |
|---------------------|--|--|
| Seminarhaus | Tagesstätte City-Farm 3100 St. Pölten, Wiener Str. 127a | Bio-Hotel Bergkristall 8971 Schladming-Rohrmoos |
| Termine | 24.01. - 26.01.2020 28.02. - 01.03.2020 20.03. - 22.03.2020 | 12.07. - 18.07.2020 |
| Kosten | € 1.080,- | € 1.080,- |
| Leitung | 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. |  |

Ausbildung 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 | Oberösterreich | Tirol | Steiermark |
|-----------------------------|---|---|--|
| Form | 3 Wochenenden | 3 Wochenenden | 3 Wochenenden |
| Seminarhaus | Seminarhof Schleglberg 4681 Rottenbach, Holzhäuseln 12 | Yogakollektiv 6020 Innsbruck, Bachlechnerstr. 46 | Biohotel Bergkristall 8971 Schladming- Rohrmoos Birkenweg 150 |
| Termine | 17.01. - 19.01.2020 20.03. - 22.03.2020 24.04. - 26.04.2020 | 17.04. - 19.04.2020 22.05. - 24.05.2020 26.06. - 28.06.2020 | 12.06. - 14.06.2020 03.07. - 05.07.2020 25.09. - 27.09.2020 |
| Kosten | € 960,- | € 960,- | € 960,- |
| Vorschau Herbst 2020 | <i>Steiermark:</i> Haus der Frauen, 8222 St. Johann/H.; Beginn: 18.09.2020 <i>Salzburg:</i> Gruberhof, 5730 Mittersill; Beginn: 23.10.2020 <i>Wien:</i> Studio YoVeda, 1210 Wien; Beginn: 20.11.2020 | | |
| 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> | | |

Ausbildung Nuad-Practitioner

Mit kaum einer anderen Methode kann man so schnell und effektiv Menschen helfen, ihre Energien zum Fließen zu bringen und tief zu entspannen. Die intensive Arbeit und der Kontakt mit deinem Partner im Nuad 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.

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



| Nächste Termine | Salzburg | Steiermark |
|--------------------|---|--|
| Form | 3 Wochenenden, Freitag - Sonntag | |
| Seminarhaus | Der Kraftplatz 5020 Salzburg Nonntaler Hauptstr. 80 | ISSÖ Shiatsuschule 8020 Graz Karlauer Str. 42a |
| Termine | 13.03. - 15.03.2020 24.04. - 26.04.2020 22.05. - 24.05.2020 | 03.04. - 05.04.2020 08.05. - 10.05.2020 26.06. - 28.06.2020 |
| Info-Tag | 17.01.2020 / 16 - 19 Uhr | - |
| 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> | |
| | |  |


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 | | |
| Form | 4 Wochenenden | |
| Seminarhaus | Sonnenhaus Sawitri Ziegelofengasse 7 2353 Guntramsdorf | |
| Termine | 13.08. - 16.08.2020 02.10. - 04.10.2020 | 04.09. - 06.09.2020 22.11. - 23.11.2020 |
| Info-Tag | 21.03.2020 / 15 - 18 h (Natschbach/Neunkirchen) | |
| Kosten | € 1.620,- | |
| Leitung | <p><i>Iris Halbweis-Weiland 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.“</i></p> | |
| |  | |

Yogalehrer-Weiterbildungen

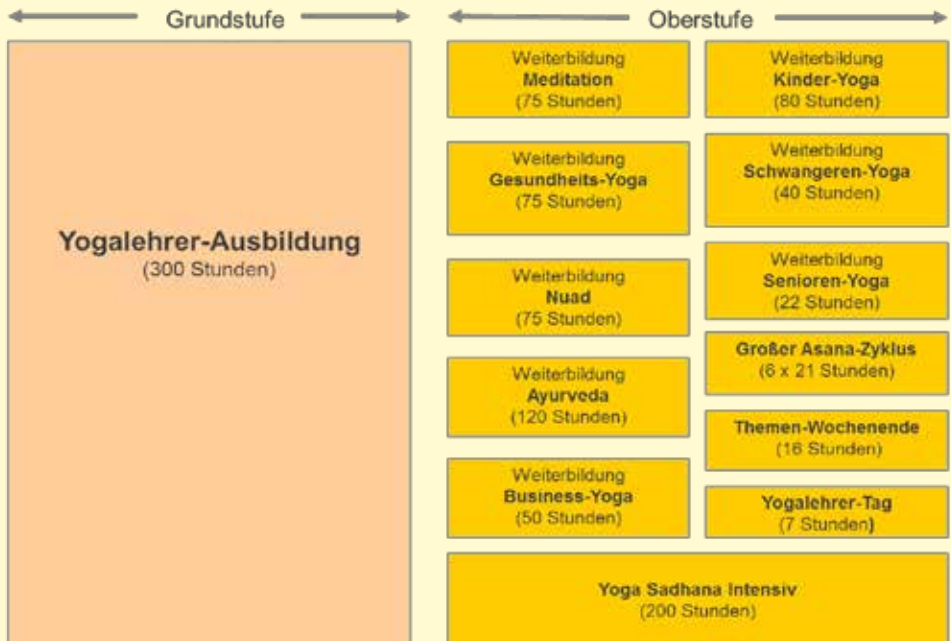
Das Ausbildungs-Gesamtkonzept der Yoga-Akademie Austria geht weit über das Jahr der Yogalehrer-Grundausbildung hinaus und bietet die Möglichkeit des Fortsetzens des gemeinsamen Weges im Rahmen von vertiefenden und weiterführenden Yoga-Ausbildungen – hier kannst du sowohl tiefer in Theorie und Praxis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

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

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



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 | Wels | Wels | Graz |
|--------------------|--|--|---|
| Form | Ein Wochenende, Freitag 14 h - Sonntag 16 h | | |
| Seminarhaus | Schloss Puchberg Puchberg 1 4600 Wels | Schloss Puchberg Puchberg 1 4600 Wels | Studio EnjoYoga St. Peter Hauptstr. 197 8042 Graz |
| Modul | 2 | 3 | 6 |
| Termin | 22.11. - 24.11.2019 | 01.05. - 03.05.2020 | 04.09. - 06.09.2020 |
| Kosten | € 360,- | € 360,- | € 360,- |
| Leitung | Rudra Christian Gruber  | Rudra Christian Gruber  | Sabine Borse  |

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 |



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 87.

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 „Senioren-yoga-Lehrer/in“.

| Die nächsten Termine | Graz | Wien | Salzburg |
|----------------------|---|--|---|
| Form | 1 Wochenende | | |
| Seminarhaus | Studio EnjoYoga St. Peter Hauptstr. 197 8042 Graz | Studio YoVeda Am Spitz 16/14 1210 Wien | Spiraldynamik-Center Wasserfeldstr.17 5020 Salzburg |
| Termine | 24.04. - 26.04.2020 | 15.05. - 17.05.2020 | 22.05. - 24.05.2020 |
| Kosten | € 360,- | € 360,- | € 360,- |
| Leitung | Jyothi Judit Hochbaum | Jyothi Judit Hochbaum | Harriet Pirchner |

Unser Senioren-yoga-Team

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



Harriet Pirchner ist Gesundheits- und Krankenpflegerin und Gesundheitsyoga-Lehrerin mit Weiterbildungen in Spiraldynamik, Vipassana, Thai-Massage und Reiki.



Weiterbildung Gesundheits-Yoga



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

| Die nächsten Termine | Steiermark | Wien | Salzburg |
|----------------------|---|---|--|
| Form | 3 Wochenenden | 3 Wochenenden | 1 Woche |
| Seminarhaus | Studio EnjoYoga St.Peter Hauptstr. 197 8042 Graz | Studio Yoveda Am Spitz 16/14 1210 Wien | Der Kraftplatz Nonntaler Hauptstr. 80; 5020 Salzburg |
| Termine | 14.02. - 16.02.2020 27.03. - 29.03.2020 15.05. - 17.05.2020 | 14.03. - 15.03.2020 24.04. - 26.04.2020 23.05. - 24.05.2020 | 06.04. - 11.04.2020 |
| Kosten | € 960,- | € 960,- | € 960,- |
| Leitung | Dr. Gilda Wüst | Irene Surya Bauer | Stefan Schwager |

Unser Gesundheitsyoga-Team

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



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



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



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





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 | Steiermark | Deutschland / Salzburg |
|--------------------|--|--|
| Form | 2 Wochenenden | 2 Wochenenden |
| Seminarhaus | Alchemilla Grillparzer Straße 26 8010 Graz | TheInnerWork Salzburger Str. 7 D-83435 Bad Reichenhall |
| Termine | 14.02. - 16.02.2020 13.03. - 15.03.2020 | 16.10. - 18.10.2020 13.11. - 15.11.2020 |
| Kosten | € 720,- | € 720,- |
| Leitung | Sandra Moser  | Rita Uibner  |

NEU

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 intensivierte Übungspraxis und vertiefendes Studium der geistigen Grundlagen des Yoga soll sich den Teilnehmern über den Verlauf des Lehrgangs ein individueller Übungsweg erschließen, der den gewachsenen inneren Zugang zum Yoga ausdrückt.

Bei dieser Weiterbildung möchten wir besonders auf die individuellen Wünsche der Teilnehmer eingehen und das Umsetzen der Grundgedanken und Techniken des Yoga in den persönlichen Alltag unterstützen. Aus dieser intensiven Praxiszeit wird sich durch die persönlich-spirituelle Entwicklung auch eine wesentlich gestärkte Grundlage für das inspirierte und professionelle Weitergeben des Yoga aufbauen. 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 | Niederösterreich | Wien |
|--------------------|---|---|
| Form | 22 Tage (9- 19 Uhr) | 14 Tage (8 - 20 Uhr) |
| Seminarhaus | Sonnenhaus Sawitri 2353 Guntramsdorf, Ziegelofeng. 7 | Studio Yoveda 1210 Wien, Am Spitz 16/14 |
| Termine | 02.11.2019 - 27.09.2020 Details siehe Homepage / Einsteigen noch bis 15.01.2020 möglich | 18.01. - 04.10.2020 Details siehe Homepage |
| Kosten | € 1.800,- | € 1.800,- |
| Leitung | Fabian Scharsach  | Judit Jyothi Hochbaum  |

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 Lehrtages gewidmet ist. Der Yogalehrer-Tag dauert von 9 bis 17 Uhr und kostet € 90,-.

| Datum | Ort | Thema und Leitung | |
|--------------|--|--|--|
| Sa, 14.03.20 | Salzburg Saalachstr. 86a 5020 Salzburg | Weniger ist mehr Die Kraft des Integralen Yoga. Workshop mit einfachen und kreativen Übungen. Mit Stefan |  |
| So, 27.09.20 | Graz St. Peter Hauptstr. 197 8042 Graz | Vinyasa Flow Aufbau einer Yoga-Stunde nach Vinyasa. Mit Sabine |  |

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: **07.03.2020, 9 - 12 Uhr, im Schloss Puchberg, Wels, OÖ.**

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.

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 Yogalehrerinnen ihre Geschichte und ihre Visionen: www.yogaakademie-austria.com/selbststaendig-mit-yoga/

Yoga-family Austria: Eine wachsende Gemeinschaft, die österreichische Yogalehrer in ihrem Auftreten und in ihren Aktivitäten unterstützt, ist die Yoga-family Austria - einen ersten Eindruck erhältst du auf den Seiten 73 - 74.

Aus der Yoga-Akademie

Zertifizierungen und Ausbildungsstandards



Die Yoga-Akademie Austria wurde durch ÖCERT und durch Cert-NÖ zertifiziert sowie bei der Yoga Alliance als RYS-200 registriert. Diese Zertifizierungen bzw. Registrierung haben zum Ziel, ein hohes Qualitätsniveau in allen Bereichen des Unternehmens bzw. der Ausbildungen sicherzustellen.

Um unseren Qualitätsanspruch an uns selbst zu dokumentieren und für alle Ausbildungsinteressierten transparent zu machen, haben wir uns entschlossen, zusätzlich zu den genannten Zertifizierungen eigene Standards unserer Yogalehrer-Ausbildungen (300 und 500 Stunden) zu definieren und zugänglich zu machen, sodass die Qualitätsrichtlinien in allen Bereichen der Ausbildung für jedermann transparent und nachvollziehbar sind: Teilnahmevoraussetzungen, Lehrziel, Methodik und Didaktik, Ausbildungsinhalte und -umfänge, Lehrmaterial und Prüfung sowie Qualifikation der Ausbildungsleiter werden derzeit ausführlich definiert, die Qualitätssiegel YAA-300 und YAA-500 belegen für alle Absolventen ein außergewöhnlich hohes Maß an Kompetenz im Bereich des Yoga und des Yoga-Unterrichtens - mehr darüber in der nächsten Ausgabe der *YOGAVision*.

Verstärkung unseres Ausbildungsleiter-Teams



Aufgrund gestiegener Nachfrage nach Yogalehrer-Ausbildungen haben wir unser Ausbildungsleiter-Team erweitert. Herzlich willkommen in der Yoga-Akademie an ...

Sabrina Keim aus Sterzing (Südtirol) leitet ab November 2019 die zusätzliche Ausbildung in Innsbruck. Sie hat bereits bei der letzten Ausbildung in Innsbruck assistiert und hat gemeinsam mit Lois die Teilnehmergruppe begeistert;



Christina Kiehas aus St. Pölten wird die Co-Leitung der Yogalehrer-Ausbildung in Tulln ab Jänner 2020 übernehmen. Sie bringt viel Wissen und Erfahrung aus zahlreichen Aus- und Weiterbildungen mit;



Sanda Moser aus Graz verstärkt ab 2020 unser Ausbildungsteam im Bereich Business-Yoga. Sandra bringt hier schon viel Erfahrung mit, ebenso wie in vielen anderen Bereichen des Yoga sowie der Ernährung und des Fastens. Sandra leitet die Grazer Yogaschule www.santoshya.at

Jubilare

Wir freuen uns, dass zwei Mitglieder unseres Teams bereits zehn Jahre bei der Yoga-Akademie mitwirken - ohne die beiden wären wir nicht da, wo wir sind, und wir hoffen, dass sie uns noch lange treu bleiben:



Martina Ringhofer betreut mit Hingabe und Professionalität unsere Ausbildungsinteressenten und -teilnehmer und hilft mit Rat und Tat, findet Lösungen, auch wenn sie oft in Mails untergeht :-)



Alois Retter ist unser Werbegrafiker, der bereits eine Unzahl von Buch- und YogaVision-Covers, Homepages, Plakaten und Logos für uns entworfen hat - das Erscheinungsbild der Yoga-Akademie trägt, wo man auch hinschaut, die Handschrift unseres „Grafik-Retters“! (www.arcos.at)



 TATTVA TRAINING · COACHING
ENTWICKLUNG · YOGA

BEWUSSTER *Jahreswechsel* mit Yoga, Manfred Jericha und Gerlinde Kaltenbrunner

Sa. 28.12.²⁰¹⁹ - Mi. 1.1.²⁰²⁰

TamanGa am Labitschberg • www.tamanga.at
Labitschberg 4 • A-8462 Gamlitz • Südsteiermark

- » bewusst, klar, begeistert und achtsam
- » Integraler Yoga mit Variationen & Meditation
- » Loslassrituale & Zielfindung für 2020
- » mit bio-veganer-Vollverpflegung
- » Mantrensingen & Achtsamkeitsübungen
- » dich selbst und andere kennenlernen
- » für Einsteiger wie für Fortgeschrittene

» Mehr Infos auf www.tattva.at 101
oder unter Tel.: +43 (0) 699 / 108 108 01

4,5 Tage
mit Kennwort
„Yoga-Vision“ € 420
(statt € 480)
~ TamanGa ~
75,- pro Nacht im DZ
inkl. Vollverpflegung



Ausbildungs-Abschlüsse

Im Herbst 2019 haben wieder eine Reihe von Gruppen ihre Ausbildung erfolgreich abgeschlossen - wir gratulieren herzlich allen frischgebackenen Yogalehrerinnen und Yogalehrern! Hier einige Abschlussfotos:

Ausbildungsgruppe Langschlag (YLA NÖ-1810)



Ausbildungsgruppe Enns (YLA OÖ-1901)



Ausbildungsgruppe Wien (YLA W-1903)



Ausbildungsgruppe Guntramsdorf (YLA NÖ-1810)



Ausbildungszertifikat „Yogalehrer/in (YAA-500“)

Wir freuen uns, weitere Sonderzertifikate „Yogalehrer/in YAA-500“ überreichen zu können, und gratulieren herzlich:



v.l.n.r.: Evelyn Fischereder (Wien); Alexandra Matzinger (NÖ); Martin Pühringer (Szbj); Robert Riedl (OÖ) und Ingrid Steinmaurer (OÖ).

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.



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>Weltladen</p> |  | <p>Seit vier Jahrzehnten engagieren sich die österreichischen WELTLÄDEN für den Fairen Handel und bieten eine breite Palette an Produkten, u.a. Schmuck, Kunst-Handwerk, Lebensmittel, Bekleidung und Kosmetika.</p> | <p>www.weltladen.at arge@weltlaeden.at</p> |
| <p>Auszeit-Platz, Steiermark</p> |  | <p>Vermietung von Yogaräumlichkeiten, 250 m² Yoga Saal, 200 m² Outdoorterrasse mit 1 ha Garten, Gästehaus für bis zu 40 Personen, 90 m² Küche.</p> | <p>https://auszeitplatz.at post@auszeitplatz.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> |

Seminarhotel

Biolandhaus Arche



Lehmbauseminarraum mit Edelkastanien-Vollholzboden 80 m² – seit 35 Jahren Erfahrung – biologische vegetarische Vollwertküche, 35 Betten



Biolandhaus Arche

Familie Tessmann
Vollwertweg 1 a, A-9372 Eberstein - St. Oswald
Tel. +43 (0) 42 64 / 81 20, hotel@bioarche.at
www.bioarche.at

fb.com/naturgartl/

www.naturgartl.com



Grübl's
Naturgartl

NATUR PUR

Leben im Einklang
mit der Natur

-10%
Gutschein
Code: Yoga2019*

* Gültig für Bestellungen
bis 20.12.2019

Grübl's Naturgartl OG

Dorfstraße 19, A-5522 St. Martin am Tennengebirge
mail@naturgartl.com | +43(0)650/282 55 22

Grübl's Naturgartl ist offizieller Partner
der Yoga-Akademie Austria.



Online-Fasten nach Buchinger

Lass dich professionell durch deine Fastenzeit begleiten, mit Ernährungstipps für den Alltag, Yoga und Meditation.

Zu Hause Fasten
und trotzdem
nicht alleine.

SANTOSHA

WWW.SANTOSHA.AT

WERBEN IN DER YOGAVISION

Hier könnte deine Werbung stehen!

Yogalehrer, Kooperationspartner und Mitglieder der Yoga-family Austria erhalten bis zu 50 % Preisnachlass.

info@yogaakademie-austria.com



GESCHENKIDEEN

WEIHNACHTS-AKTION!
 Bei Bestellung bis 31.12.2019
 versandkostenfreie Lieferung!
 (nur Österreich)

Auszug aus unserem Programm:



Yoga fürs Leben - UNSER BESTSELLER!

Taschenbuch 408 Seiten; € 22,-

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



Ganzheitlicher Yoga

Buch Großformat, 270 Seiten, € 25,-

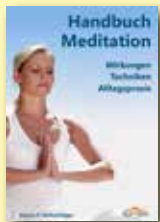
Eines der umfassendsten Bücher über Philosophie und Praxis des klassischen Yoga, die derzeit auf dem deutschsprachigen Buchmarkt sind. Es erkundet systematisch und ausführlich die Gesamtheit der heiligen Wissenschaft YOGA, ihr philosophisches Konzept, ihre Entwicklung, ihre Techniken sowie konkrete Schritte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



Yoga und Gesundheit

Taschenbuch, 144 Seiten, € 12,- (Abverkauf, solange Vorrat reicht)

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



Handbuch Meditation

Taschenbuch, 232 Seiten, € 18,-

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

Info & Bestellung: verlag@yogaakademie-austria.com

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 25

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

Auflage: 30.000 Stück

Die YogaVision erscheint halbjährlich, jeweils im Mai und November

Verantwortlich für den Inhalt: Paul Nathschläger

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

E-mail: info@yogaakademie-austria.com



Yoga-Family Austria

die österreichische Yoga-Gemeinschaft

Yoga-Forum

Yogalehrer-Verzeichnis

Marktplatz „Suchen & Finden“

Online Yoga-Bibliothek

Yoga Aus- und Weiterbildungen

www.yoga-family.at | office@yoga-family.at

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