

Magazin für Yoga, Gesundheit und Spiritualität

# YOGA

KOSTENLOS  
NR. 28 / MAI 2021



## PHILOSOPHIE

Die 5 Yoga-Wege

## YOGA FÜRS LEBEN

Eine neue Erde

## YOGA UND GESUNDHEIT

Yoga bei Bluthochdruck  
Mit Yoga die Immunkraft stärken

## YOGA-TECHNIKEN

Asana-Flow „Der Krieger“  
Thai Yoga: Liebe in Berührung  
Yoga-Praxis „Golden Age“  
Meditationen für den Alltag



**YOGI-PORTRAIT:**  
Fabian - Yoga der Seele



# Inhalt

## YOGA & GESUNDHEIT

- 4 Yoga gegen Bluthochdruck
- 9 Mit Yoga die Immunkraft stärken - Teil 2

## YOGA-TECHNIKEN

- 14 Asana-Workshop: Der Krieger-Flow
- 18 Thai-Yoga Bodywork: Liebe in Berührung
- 22 Yoga-Praxis „Golden Age“
- 24 Meditationen für den Alltag

## YOGA-PHILOSOPHIE

- 26 Essenz des Yoga: Die fünf Yoga-Wege
- 32 Weisheitsgeschichte: Die sieben Weltwunder

## YOGA FÜRS LEBEN

- 34 Eine neue Erde
- 41 Yogi-Portrait: Fabian - Yoga der Seele

## YOGA-PROJEKTE

- 47 Österreichisches Yogalehrer-Verzeichnis
- 48 Verzeichnis Businessyoga-Lehrer/innen

## AUS DER YOGA-AKADEMIE

- 49 Veranstaltungskalender
- 78 Aus der Yoga-Akademie



## Die **YOGA**Vision

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

**IBAN: AT75 3219 5001 0042 2634; BIC: RLNWATWWASP**



Liebe Leserin, lieber Leser!

Die Wissenschaft des Yoga wird oft mit positiven Auswirkungen auf die Gesundheit in Zusammenhang gebracht, und es gibt wohl keinen Yoga-Praktizierenden, der nicht selbst die segensreichen Wirkungen auf Wohlbefinden, Gesundheit und Lebenskraft bestätigen kann. Doch ist der gesundheitliche Aspekt der Yoga-Praxis nur ein Nebeneffekt des übergeordneten Ziels des Yoga. Im Grunde strebt Yoga ein ganzheitliches, umfassendes Heilsein an, das alle Ebenen des Menschseins umschließt und weit über die physische Gesundheit hinausgeht.

Einem ganzheitlichen Yoga geht es um inneren Frieden und die Erfahrung einer tiefen Verbundenheit mit dem ganzen Sein, um das Berühren einer inneren Dimension von Freude und Fülle, die jenseits aller dinglichen Ursachen von Vergnügen und materieller Befriedigung liegt. Dieses umfassende Heilsein bildet die Grundlage und den Urquell physischer, mentaler und sozialer Gesundheit, sowie auf der anderen Seite die Faktoren Stress und Angst die Grundursache der meisten Krankheiten bilden. Durch ein Verbinden einer großen Anzahl von Elementen, Methoden und gedanklichen Ansätzen kann so die uralte Wissenschaft des Yoga zu einer hochwirksamen Gesundheitsvorsorge für den Menschen des 21. Jahrhunderts werden.

Wir freuen uns, wenn dir die neue Ausgabe der *YOGAVision* wieder einige Impulse geben kann, um zu ganzheitlicher Gesundheit und zu einem zutiefst befriedigenden umfassenden Heilsein zu finden!

Arjuna und das Team der Yoga-Akademie Austria

## Abo-Service

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

[www.yogaakademieaustria.com/bibliothek/yogavision](http://www.yogaakademieaustria.com/bibliothek/yogavision)

**Abo-Service:** [verlag@yogaakademie-austria.com](mailto:verlag@yogaakademie-austria.com)



# Yoga gegen Bluthochdruck

Von Mag. Christina Kiehas

*Bereits jeder Vierte hat in Österreich einen zu hohen Blutdruck. Im höheren Alter ist sogar jeder Zweite betroffen. Bluthochdruck kann auf Dauer verschiedene Organe schädigen und lebensbedrohliche Folgen haben. In diesem Artikel sehen wir uns an, wie Yoga bei Bluthochdruck helfen kann.*

Dein Blutkreislauf entspricht einem Netz aus vielen Adern, quasi einem Röhrensystem, in welchem das Blut beständig vom Herzen weg und wieder zum Herzen zurück fließt. Dieses Netzwerk besteht aus Arterien, Kapillaren und Venen. Alle Zellen des Körpers werden darüber mit Sauerstoff und Nährstoffen versorgt, gleichzeitig werden Schadstoffe abtransportiert.

Der Blutdruck spielt dabei eine wesentliche Rolle: Es ist der Druck, der in den Gefäßen vorherrscht. Bei jedem Herzschlag wird Blut aus dem Herzen in die Blutgefäße gepumpt. Dabei übt das Blut Druck auf die Gefäßwand aus. Gemessen wird dein Blutdruck mittels zweier Zahlen. Die eine Zahl betrifft den systolischen Blutdruck, die andere den diasto-

lischen Blutdruck. Während der systolische Wert angibt, welcher Blutdruck herrscht, wenn das Herz das Blut durch den Körper pumpt, zeigt der diastolische Wert, wie hoch der Blutdruck zwischen den Herzschlägen ist.

Der durchschnittliche gesunde Blutdruck liegt bei rund 120/80mm Hg (Millimeter Quecksilbersäule). Von Bluthochdruck spricht man bei einer dauerhaften Erhöhung des Blutdrucks, die im Bereich 140/90mm Hg liegt. Das Problem ist, dass hoher Bluthochdruck oft lange nicht bemerkt wird - oder nicht bemerkt werden will. Symptome wie Schwindel, Kopfschmerzen, Schwitzen und Herzrasen werden nicht ernst genommen oder auf den üblichen Alltagsstress geschoben.

## Ursachen von Bluthochdruck

Bei der Entstehung von Bluthochdruck liegt meist ein ganzes Bündel von Ursachen vor – unter anderem sollen genetische Faktoren eine Rolle spielen. Bewegungsmangel, schlechte und vor allem salzhaltige Ernährung und insbesondere Stress zählen zu jenen Faktoren, die den Blutdruck in die Höhe treiben. Auch Ängste, Isolation und ein Gefühl von Sinnlosigkeit können für hohen Blutdruck mitverantwortlich sein. Bestimmte Medikamente und Hormone können den Blutdruck ebenso erhöhen.

Bleibt hoher Blutdruck über längere Zeit unbemerkt, so kann das mitunter zu Schäden führen. Beispielsweise wird das Herz geschwächt, es besteht ein höheres Schlaganfall-Risiko und auch Nierenversagen kann eine Folge sein. Man darf also getrost hinzören bei Schwindel, Herzrasen, Kopfschmerzen, Kurzatmigkeit, Schlafstörungen oder starker Nervosität.

Die häufigste Therapieform gegen Bluthochdruck besteht in der Einnahme von Tabletten. Wesentlich ist es aber auch, im Leben anzusetzen, etwa indem man das aufgepeitschte Nervensystem mal zur Ruhe kommen lässt, denn dieses reguliert den Druck auf natürliche Weise. Ausgewogene salzarme Ernährung, regelmäßige Bewegung, Sport, Verzicht auf Genussmittel wie Nikotin und Alkohol, Abbau von Stress und auch Gewichtsreduktion zählen zu den Klassikern.

## Yoga bei Bluthochdruck

Auch Yoga wirkt. Ansetzen können wir schon bei der yogischen Ernährung, bei einer achtsamen Lebensführung und Bewusstheit im Alltag. Yoga bietet zahlreiche Tools und Techniken, das Nervensystem auszubalancieren, also Stress abzubauen: Wir haben etwa den Bodyscan, unterschiedliche Formen der Meditation, Atemübungen und Pranayamas, auch Mudras und Asanas. Yoga wirkt ganzheitlich und kann, auf diese Weise praktiziert, auch bei Bluthochdruck ausgeübt werden und hilfreich sein. Wichtig ist dabei vor allem eine achtsame, bewusste Praxis. Bei Bluthochdruck empfohlen wird zudem sportliche Tätigkeit, da ein Anstieg des Blutdrucks unter körperlicher Belastung einer normalen Anpassung des Körpers an eine Herausforderung entspricht. Im Anschluss an die Belastung sinkt der Blutdruck dann tiefer als er zuvor war. Das hält die Gefäße geschmeidig und überschüssige Stresshormone werden abgebaut. Natürlich hat Yoga auch eine kräftigende Komponente, so etwa mit dem Sonnengruß. Dieser eignet sich, den Kreislauf in Schwung zu bringen.

Mittlerweile gibt es eine Reihe von Studien, die Yoga eine unterstützende Wirkung bei der Behandlung von Bluthochdruck attestieren. Wichtiger erscheint mir jedoch hervorzuheben, dass eine kontinuierliche Yoga-Praxis präventiv wirken kann. Vor allem der ins Spüren bringende und stressreduzierende Aspekt von Yoga ist in vielerlei Hinsicht Dreh- und Angelpunkt. Denn auf diese Weise würde manch einer vielleicht nicht in ein Burn-out oder in eine Depression schlittern, sich selbst und seinen Körper eventuell besser wahrnehmen, Sinn erfahren, wahrnehmen, was

gut tut, wann es eine Pause, einen Ausgleich oder aber auch Aktivität braucht. Sei es in der Yogaphilosophie, der yogischen Ernährung, der Asanapraxis – Yoga birgt das Potenzial, gesundheitsfördernd zu wirken.

## Yoga-Übungspraxis

Hier findest du eine kleine Zusammenstellung von Beispielen unterschiedlicher yogischer Techniken, die Erleichterung bei Bluthochdruck verschaffen können. In dieser Reihenfolge kann auch gleich geübt werden.

Finde dich entspannt und aufrecht im **Sitzen** ein und forme mit beiden Händen Prana Mudra: Es berühren einander die Fingerkuppen des kleinen Fingers, Ringfingers und des Daumens. Dieses Mudra senkt nicht nur deinen Blutdruck, es soll die Vitalität des Körpers anregen, zu innerer Klarheit führen, die Sehschärfe verbessern und Energie schenken. Du kannst dich mit dieser Hand-Geste und einer Affirmation – einem positiven Leitsatz – auf deine Praxis einstimmen. Wie wäre es mit folgendem Wortlaut: *„Ich fühle mich unbeschwert und frei“*.

Für deine Pranayamapraxis eignet sich insbesondere die **Verlängerung der Ausatmung**. Beim Ausatmen – vielleicht auch über den geöffneten Mund, probier, was dir gut tut – kannst du Druck ablassen, einfach mal abgeben, was dir auf dem Herzen liegt. Nachdem du deine Ausatmung über den so genannten Entspannungsatem verlängert hast, eignet sich die **Wechselatmung**, um dich auszubalancieren, dich zu fokussieren. Rein geistig kannst du versuchen, über ein Nasenloch

ein- und das andere auszuatmen, und dies im steten Wechsel. Die **Ujjayi**-Technik – der siegreiche Atem mit Atemgeräusch – kannst du etwa während deiner Asanapraxis anwenden. Baue aber auch gerne das lange, geräuschvolle Ausatmen im Rhythmus 1:2 in deine Asanapraxis ein, etwa in Vorbeugen oder im hinabschauenden Hund.



*Hinabschauender Hund*

Erlaube dir auch im Alltag, dich mehr und mehr deines Atems zu bedienen: Verbinde dich untertags mit deinem Atem, schenke dir **ein langes Ausatmen**, lass zwischendurch mal Dampf ab. Es tut einfach gut!

## Die Asanas

Deine Asanapraxis solltest du sehr achtsam und bewusst aufbauen. Aufgrund der beruhigenden Wirkung besonders geeignet sind **Vorbeugen** und **Umkehrhaltungen**. So kannst du etwa deine Beine an der Wand gestützt hochlegen und



*Stehende Vorwärtsbeuge*

hinein spüren, warum diese Position Wasserfall genannt wird. Als Vorbeuge kannst du etwa die Stehende Vorbeuge praktizieren. Sinnvoll ist es bei dieser, die Beine nicht ganz zu strecken, lass die Knie angewinkelt. Achtsam kannst du deine Vorbeuge schrittweise vertiefen: Lass deine Hände beim ersten Versuch durchaus auf den Oberschenkeln abgestützt. Gleiches gilt für dich, wenn du die sitzende Variante wählst.

Was dir im Falle von Bluthochdruck sicher auch gut tut: alles, was deinen Nacken und deine Schultern entspannt beziehungsweise deinen Herzraum öffnet. Dazu zählen **sanfte Rückbeugen** und **Drehungen** – im Liegen, Sitzen, auf allen Vieren oder im Stehen – wähle, was dir bekommt, wähle, was sich im Augenblick stimmig anfühlt. Um ein paar Beispiele zu nennen: **die sanfte Kobra**, **Drehung in Rückenlage**, **Katze-Kuh**. Bring Bewegung in deinen Brustkorb. Gern auch mal wieder untertags – strecke dich durch, heb dein Brustbein, bewege deine Arme in alle Richtungen.

Worauf du nicht verzichten solltest, ist die **Endentspannung** – das „Yoga-Sahnehäubchen“. Generell wäre es auch im Alltag unterstützend, bewusste Entspannungsphasen zu integrieren. Zwischendurch die Augen schließen und den Entspannungs-Atem finden ist eine Wohltat. Bei der yogischen Endentspannung kannst du nun am Boden ankommen, du erlaubst deinem Körper, sich nach und nach ein wenig mehr in den Boden sinken zu lassen, gibst nach und nach Körperanspannung ab. Du kannst deinen Körper schrittweise mit deiner Aufmerksamkeit durchwandern (Body-Scan). Und natürlich kann man diese kontemplative Phasen auch



*Die sanfte Kobra*



*Drehung in Rückenlage*



*Katze-Kuh 1 - Ausatmen*



*Katze-Kuh 2 - Einatmen*

ausweiten und mit einer Visualisierung zu einer Meditation werden lassen, die du natürlich auch gesondert oder im Sitzen jederzeit anwenden kannst: Konzentriere dich auf deinen Herzraum, mit jedem natürlichen Einatem spürst du Weite, mit jedem Ausatem nimmst du Entspannung wahr. Wenn du visuell veranlagt bist, kannst du auch mit der Farbe Grün Raum kreieren, das ist die Farbe deines Herz-Chakras.

**HINWEIS:** Am 7. Juni gibt es um 18.30 Uhr ein kostenloses Yoginar zum Thema „Yoga bei Bluthochdruck“: Wir praktizieren gemeinsam online eine sanfte Übungsfolge, die hilfreich sein kann, um den Blutdruck zu senken. Bitte rechtzeitig anmelden - die Platzanzahl ist begrenzt!

[office2@yogaakademie-austria.com](mailto:office2@yogaakademie-austria.com)



Endentspannung in Rückenlage



## Die Autorin

**Mag. Christina Kiehas** ist Yogalehrerin und Gesundheitsyoga-Lehrerin, Aus- und Weiterbildungsleiterin an der Yoga-Akademie Austria sowie zertifizierte Nuad-Praktikerin (Aus- und Weiterbildung in Thailand und Österreich); tätig in Niederösterreich (Großraum St. Pölten) und Wien. [www.yogena.at](http://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 Krafraum.“*





# Mit Yoga die Immunkraft stärken

## Teil 2

Von Arjuna und Mag. Christina Kiehas



*Der Mensch hat eine angeborene Kraft, die dafür zuständig ist, Krankheiten abzuwehren – das Immunsystem. Allerdings können verschiedene Faktoren diese Kraft empfindlich schwächen oder auch unterstützen. Viele Aspekte und Techniken des Yoga können dir helfen, deine Immunkraft zu stärken. Wir haben in einer kleinen Artikelfolge die wirksamsten Tipps und Techniken für dich zusammengetragen.*

### Die drei Säulen der Gesundheit

Aus welcher Richtung wir uns den verschiedenen Elementen und Aspekten der Immunkraft und der Gesunderhaltung annähern, wir stoßen immer auf drei Grundfaktoren:

- Ernährung,
- Bewegung und
- Geistige Aspekte.

Diese Faktoren werden für die meisten Menschen keine große Überraschung sein, sie sind bereits verbreitet bekannt. Was jedoch vielfach unterschätzt wird, ist das Ausmaß, in dem wir unsere Gesundheit durch Veränderung unseres Lebensstils und des Denkens positiv beeinflussen können. Der einzige „Haken“ an der Sache ist allerdings, dass die

Auswirkungen dieser Veränderungen weniger unmittelbar sichtbar sind als beispielsweise bei einer Schmerztablette, die bereits nach einigen Minuten Wirkung zeigt. Jemand, der heute beginnt, sich gesund zu ernähren und Yoga Asanas zu üben oder 3 Mal wöchentlich laufen zu gehen, wird wahrscheinlich erst nach einigen Wochen Veränderungen in seinem durchschnittlichen Befinden feststellen. Umgekehrt sind diese Veränderungen, die erst allmählich sichtbar werden, dauerhafter und tiefgreifender als kurzfristige Maßnahmen.

Aus der Vielzahl von Informationen zu den drei genannten Themen – es wurden zahlreiche Bücher dazu geschrieben – sollen hier nur einige Aspekte und Hinweise herausgegriffen werden, die von besonderer Bedeutung und Wirksamkeit sind.

## 1. Die Ernährung

Man hat festgestellt, dass **kalorische Restriktion** verjüngende und (anders als man vielleicht vermuten würde) energieerhöhende Wirkung hat. Wir können das Reduzieren der Nahrungsmittelmenge auf den tatsächlichen Bedarf als einen der wichtigsten Beiträge für eine stabile Immunkraft betrachten.

*„Iss niemals zuviel. Überlade den Magen nicht. Das Geheimnis von Gesundheit und Glück liegt darin, sich immer ein wenig hungrig zu fühlen. Zuviel essen ist der Hauptgrund für die meisten Krankheiten.“* (Swami Sivananda)

Leichter umsetzbar als eine generelle dauerhafte Reduktion der Nahrungsmittelmenge mag das **„intermittierende Fasten“** sein: Statt einer längeren Fastenperiode stellt man die Zeitpunkte der täglichen Nahrungsaufnahme um und nimmt seine täglichen Mahlzeiten z.B. im Zeitraum zwischen 10 und 18 Uhr zu sich, während in der restlichen Zeit, also zwischen 18 Uhr und 10 Uhr am nächsten Tag eine kurze Fastenperiode stattfindet, die dem Körper ermöglicht, sich selbst zu reinigen: Der Prozess der Autophagie, bei dem Unreinheiten und Zellabfall gezielt von „Fresszellen“ beseitigt werden, beginnt erst, wenn die Verdauungsarbeit erledigt ist. Die Autophagie ist ein wesentlicher Beitrag des Körpers zur Selbstreinigung und -heilung.

Eine Vielzahl von Studien erbrachte den Nachweis, dass Vegetarier und Veganer gesünder und länger leben als Fleischesser. Ein Tipp für (noch) Fleischesser: Die belastende Wirkung des Fleischverzehr kann durch drei Maßnahmen reduziert werden: Zunächst natürlich durch die quantitative Reduktion der

Fleischmenge, dann durch die qualitative Verbesserung: Bio-Fleisch und Fleisch, von dem man weiß, dass es aus artgerechter Tierhaltung stammt, und schließlich durch das achtsame und bewusste Essen.



Hierzu ein Lesetipp: **„Vegetarisch leben“** von Armin Risi und Ronald Zürrer.

Beim Essen kommt es nicht nur auf das „Was“ und das „Wieviel“ an, sondern auch auf das „Wie“ – dies im Sinne eines langsamen und achtsamen Essens ebenso wie einer entspannten, positiven inneren Haltung beim Essen.

## 2. Bewegung

Der zweite Hauptschlüssel zu einer starken Immunabwehr ist die regelmäßige Bewegung des Körpers. Gerade in der zweiten Lebenshälfte, in der die Lebensenergie allmählich nachlässt, geraten viele Menschen in eine Abwärtsspirale: Man hat weniger Energie, fühlt sich schwerer, und als Folge davon bewegt man sich weniger, was dazu beiträgt, dass man noch weniger Energie hat und sich noch schwerer fühlt usw. Vielleicht sollte man das Bild des Sportlers ablegen, der mindestens 10 Km täglich läuft und 2 Stunden Gewichte stemmt, und stattdessen das persönliche Maß an Bewegung finden, das machbar ist, mit Freude verbunden ist und einfach gut tut: Ob es nun 200 langsam gelaufene Doppelschritte sind, regelmäßiger Lift-Boycott oder ein paar Streckübungen ...

Man hat im Zusammenhang mit sportlichem Training festgestellt, dass zu intensives Training ebenso schädlich sein kann wie gar keine Bewegung – das goldene Mittelmaß ist, was uns wirklich hilft! Am natürlichsten und einfachsten wird körperliche Bewegung sein, die gar nicht als „Training“ durchgeführt und empfunden wird, sondern die als natürlicher Bestandteil des Alltags gesehen wird: Ein Spaziergang, ein paar Laufschriffe, ein paar Übungen, weil der Körper einfach seine Freude an der Bewegung ausdrücken möchte und fühlt, wie energisierend sich ein vertiefter Atem anfühlt.



Eine besondere Rolle bei den Körperübungen nehmen die Yoga-Asanas ein, weil sie, anders als sportliche Übungen, speziell dafür konzipiert sind, Energie zu erhöhen und den Energiefluss zu verbessern – damit sind sie das bestmögliche Instrument für die Stärkung des Immunsystems! Auch hier muss nicht eine 2-Stunden Asana-Folge als geistige Vorlage dienen - aber vielleicht hast du, wenn du im Garten in der Sonne oder im Urlaub am Strand liegst, Lust, z w i s c h e n - durch ein paar Asanas zu machen ...



### 3. Denken

Nach meiner (Arjuna) persönlichen Erfahrung und Beobachtung ist der geistige Bereich der wesentliche. Es gibt viele Menschen, die sich sehr bewusst und gesund ernähren und ausreichend bewegen, doch wenn sie Dauerstress in ihren Beziehungen oder im Beruf haben, gegen alles und jeden kämpfen, und in einem Feld der Angst vor Armut, Krankheit, Alter, Trennung usw. leben, dann wird sich das sehr belastend auf ihr Immunsystem und auf ihre Gesundheit auswirken. Die zwei Hauptfaktoren, die wir in diesem Zusammenhang im Visier haben sollten, sind **Stress** und **Angst**, die ja oft in engem Zusammenhang stehen. Und auch hier hilft Yoga durch die verschiedenen geistigen Ansätze des Loslassens, der Entspannung und der Meditation, die zerstörerischen Auswirkungen von Stress und Angst zu reduzieren.

Eine aktuelle Beobachtung zum Thema Angst: In einer Umfrage der deutschen Zeitschrift „Spiegel“ wurden 5800 Personen befragt, wie hoch sie die Gefahr, in den nächsten 12 Monaten am Coronavirus lebensbedrohlich zu erkranken, einschätzen. Die Umfrage ergab einen Durchschnittswert von 26 %. Eine realistischere Schätzung aufgrund vorhandener Daten ergab jedoch einen Wert von weniger als 0,6 %. Könnte der Wert von 26 % durch Information und Aufklärung der Bevölkerung auf den realistischen Wert gesenkt werden, so könnte dies einen stärkeren positiven Effekt auf die Bevölkerungsgesundheit haben als jener, den man sich von der Maskenpflicht oder Abstandsregeln usw. erwartet ... Erinnern wir uns hier an die Geschichte aus dem Mittelalter, in der die Pest in Gestalt eines hageren alten Mannes in eine Stadt kam, um

1.000 Menschen zu holen. Tatsächlich starben aber 10.000, denn 9.000 waren an der Angst vor der Pest gestorben ...

## Immunkraftstärkende Yoga-Praxis mit Christina

### 1. Schritt: Ankommen und Erden

Wir lassen den Alltag bewusst hinter uns – mit dieser Intention rollst du deine Yoga-Matte aus.



Du kannst die Übungen aber auch auf einem Stuhl ausführen, sie ganz einfach sogar in deinen Büro-Alltag integrieren. Egal welche Unter-

lage du wählst, schließe sanft deine Augen und spüre den Untergrund, verbinde dich bewusst über die Sitzbeinhöcker mit dem Element Erde. Fühle dich getragen und richte dich auf.

### 2. Schritt: Zentrierung und Atmung

Lausche deinem Atem – wie kommt er, wie geht er, wo im Körper nimmst du ihn wahr? Wenn du in Kontakt mit deiner Atmung bist, lass Ein- und Ausatem tiefer werden. Fülle alle drei Atemräume (Bauch- Rippen- und Brustraum) und entleere sie auch ganz bewusst - tiefe yogische Atmung beruhigt dich, dein Körper beginnt sich zu regenerieren, Stresshormone werden abgebaut, deine Ver-

dauung wird angeregt. Über die tiefe Atmung kann jede Zelle in deinem Körper mit Sauerstoff und Nährstoffen versorgt werden. Die Schleimhäute in den Bronchien, im Hals und in der Nase werden belüftet, Schadstoffe und Krankheitserreger werden abgegeben.

### 3. Schritt: Raum und Loslassen

Breite beim Einatmen deine Arme zur Seite hin aus, hebe dabei sanft das Brustbein und nimm die Dehnung im Bereich der Arme und Brustmuskulatur wahr. Begleite deine Öffnung geistig mit den Worten: „Ich nähre mich“. Beim Ausatmen umarme dich, werde rund: „Ich lasse los und komme an“. Mit dieser Übung stimulierst du deinen Lungen-Meridian wie auch Dickdarm-Meridian: Der Lungen-Meridian ist quasi der Herrscher über das Chi, also deine Lebensenergie. Er kontrolliert Leitbahnen und Blutgefäße, ist unter anderem zuständig für Abwehr- und Widerstandskraft und unterstützt die Funktion des Herzens. Der Dickdarm-Meridian ist für die Atmungsorgane und die Ausscheidung von Schlacken zuständig – sowohl auf körperlicher als auch auf seelisch-geistiger Ebene. Er hilft beim Loslassen auf allen Ebenen.



#### 4. Schritt: Drehung

Mit einer Drehung massierst du deine Verdauungsorgane noch ein wenig mehr. Zudem regst du die Entgiftung an. Du löst Verspannungen und Blockaden, schenkst dir ein Auswringen, das dich belebt. Wähle deine Variante – gerne im Sitzen, Liegen oder auch im Stehen.



#### 5. Schritt: Vorbeuge

Da sich der Großteil unserer Immunzellen im Darm befindet, wollen wir hier noch ein wenig mehr wirken. Wir wählen dazu eine Vorbeuge – spüre, ob diese nun im Sitzen oder Stehen geschehen soll. Beuge deine Knie an und führe deinen Bauch an die Oberschenkel.



Du stimulierst damit die Lymphknoten im Leistenbereich – auch das Lymphsystem ist ganz mit unserem Immunsystem verwoben. Um es noch ein wenig mehr zu unterstützen, kommst du nun in eine Umkehrhaltung.

#### 6. Schritt: Schulterstandvariation

Nimm jetzt ganz einfach deine Beine hoch, wenn du möchtest, unterstütze liegend dein Gesäß mit einem Polster. Bei Umkehrhaltungen befindet sich das Herz über dem Kopf. Das unterstützt neben dem Lymphfluss auch die Blutzirkulation im Körper, wodurch mehr Sauerstoff ins Gehirn gelangt.



#### 7. Schritt: Endentspannung

Nach Möglichkeit legst du dich nun auf den Rücken und deckst dich zu, denn im entspannten Liegen förderst du nicht nur deine Zellerneuerung, auch mental darfst du nun ganz in die Stille und Regeneration eintauchen.



**Mag. Christina Kiehas** ist Yogalehrerin und Gesundheitsyoga-Lehrerin sowie Aus- und Weiterbildungsleiterin an der Yoga-Akademie Austria.

[www.yogena.at](http://www.yogena.at)



# Der Krieger-Flow

Von Corinna Strodl



*Wir befinden uns beim Erscheinen dieser Ausgabe der YOGAVision mitten im Frühling, der Jahreszeit, in der wir gemeinsam mit der Natur aus dem Winterschlaf, der Ruhe- und Regenerationsphase, erwachen, um unsere Energien zu sammeln für die Hochzeit des Jahres, den Sommer. Standstellungen und fließende Bewegungen unterstützen uns, hier optimal Stabilität zu finden und in unsere Kraft zu kommen. Aus diesen Bedürfnissen resultiert der Krieger-Flow.*

In dem Flow, den wir uns heute ansehen werden, werden wir den gesamten Körper aktivieren und unsere Energie wieder zum Fließen bringen. Wir werden an einer aufrechten Haltung von den Füßen bis zum Kopf arbeiten. Im Stehen sind es unsere Füße, die uns Erdung geben. Hier beginnt unsere Aufrichtung, um selbstbestimmt und bewusst durch die Welt zu schreiten. Der Krieger I (Virabhadrasana I) ist eine wunderbare Haltung nach langem Sitzen, da der M. Iliopsoas gedehnt wird. Durch die Extension in der Hüfte unterstützen wir eine gute Aufrichtung in der Lendenwirbelsäule. Außerdem öffnen wir unseren Brustkorb und schaffen Raum für Inspiration und Energie. Der Krieger III (Virabhadrasana III) hingegen kräftigt den Rücken, schenkt uns Länge im gesamten Körper und vor allem auch der Beinrückseite des Stand-

beins. Beide Kriegerpositionen kräftigen außerdem die Beine und fördern eine gute Balance und Stabilität.

Im Yoga sehe ich es als besonders wichtig, unsere eigenen Grenzen zu kennen und zu schätzen. Daher bitte ich dich, vor und auch während der Praxis immer wieder bewusst in dich hinein zu spüren: Wie geht es mir? Tut mir diese Übung gut, oder darf ich sie an mich und meine Bedürfnisse anpassen? Yoga soll dir auf allen Ebenen guttun, und dich nicht verletzen! Es gibt für diesen Flow zum Beispiel die Möglichkeit, einen Stuhl zum Abstützen zu verwenden oder auch die Beine abzuwechseln bzw. abzustellen. Erlaube dir auch gerne, zwischendurch immer wieder Pausen zum Nachspüren einzubauen.

Idealerweise ist dein Körper, besonders die Gelenke in den Beinen, schon aufgewärmt, bevor du diese Sequenz praktizierst. Ein/e

qualifizierte/r Yogalehrer/in kann dich gut bei einer gesundheitsfördernden Ausführung der Übungen unterstützen.

## Der Flow

### 1. Ankommen

Komm in einen hüftbreiten Stand und nimm die Berührung deiner Füße auf der Matte wahr. Aktiviere dein Fußgewölbe über die vier Berührungspunkte des Groß- und Kleinzehenballens, sowie der Außen- und Innenseite der Ferse. Spüre die Stabilität, die du dir aus der Verankerung deiner Füße mit der Matte nehmen kannst. Nimm deine Aufrichtung über die Aktivität in den Beinen, das Hochziehen des Schambeins und die Länge der gesamten Wirbelsäule bis zum Scheitel hin wahr. Deine Schultern dürfen sich nach hinten unten entspannen, die Arme sind mit den Handflächen nach vorne gedreht. Komm mit ein paar tiefen Atemzügen ganz bei dir an – spüre Stabilität, Kraft und Erdung.



### 2. Krieger I

Mit der nächsten Einatmung steige mit einem Bein nach hinten in die Krieger 1-Position. Der Fuß ist eine Beinlänge und Hüftbreit hinter dem vorderen Bein etwas nach außen gedreht in deiner Matte verwurzelt. Dein vorderes Knie ist über dem Sprunggelenk ausgerichtet und dein Becken nach vorne gedreht. Nimm deine Arme über den Kopf, sodass die Handflächen zueinander schauen. Je nach dem Gefühl in deinen Schultern, nimm die Arme gerne etwas weiter auseinander. Die Schultern bleiben entspannt. Dein Brustbein strebt nach oben, während dein Unterbauch und dein Beckenboden aktiv sind, deine unteren Rippen nach unten ziehen, so dass du eine Hyperlordose in der Lendenwirbelsäule verhinderst. Für die Öffnung im Brustkorb nimm deinen Blick Richtung Himmel, behalte dir allerdings die Länge im Nacken. Verweile gerne für ein paar Atemzüge hier, um gut in der Position anzukommen.



### 3. Pizzaträger

Wenn du bereit bist, nimm mit der nächsten Ausatmung dein hinteres Bein wieder nach vorne und komme in den Pizzaträger. Zieh dein Knie nach oben und die Ellenbogen neben deiner Taille nach hinten. Die Handflächen schauen nach oben, die Schultern sind entspannt. Behalte die Aktivität im Bauch und Mula Bandha bei.



### 4. Gedrehte Stellung

Mit der Einatmung fließe wieder in den Krieger I und dreh deinen Oberkörper mit der Ausatmung zur Seite deines vorderen Beins. Deine hintere Ferse darf sich dazu gerne abheben. Dein Oberkörper bleibt aufgerichtet, während deine Arme sich zu den Seiten öffnen und die Handflächen nach oben gedreht sind. Spreiz deine Finger, um die Meridiane deines Feuer- und Metallelements zu aktivieren. Der Blick folgt zur Seite, soweit es für den Nacken angenehm ist. Mit dieser Drehung aktivierst du unter anderem die Meridiane deines Holzelements, das dem Frühling, der Inspiration und Kreativität zugeordnet ist. Einatmend fließe zurück in den Krieger I und wiederhole den Flow dieser drei Positionen noch einige Male im Rhythmus deiner Atmung.



### 5. Innehalten

Wenn du wieder im Pizzaträger ankommst, wähle für dich, ob du in Tadasana, dem Berg, nachspüren möchtest, oder ob du direkt in den Krieger III weiterfließen möchtest.





## 6. Krieger III

Für den Krieger III strecke dein Spielbein nach unten aus ohne es abzustellen. Deine Hände sind im Anjali Mudra vor dem Herzen und du beugst dich aus deinem Becken nach vorne, so dass dein Oberkörper in einer Linie mit dem Bein ausgerichtet ist. Achte darauf, dass die Zehenspitzen deines geflexten Fußes nach unten, und dein Becken somit parallel zum Boden gerichtet sind. Nimm wahr, wie weit du dich nach vorne beugen kannst bzw. du dein Bein heben kannst, so dass du in einer Linie bleibst. Fließe gerne im Rhythmus deiner Atmung hier etwas auf und ab, oder bleibe in der statischen Position – frei nach deinem Bedürfnis und deiner Intention der Praxis.

In deiner finalen Position angekommen streck gerne die Arme in die Verlängerung deines Körpers mit den Handflächen zueinander und verweile für ein paar Atemzüge.

Komm abschließend noch einmal in Tadasana und nimm mit einem liebevollen Blick deinen Körper, deinen Geist und deine Emotionen wahr, bevor du den Flow mit gewechselten Arm- und Beinstellungen wiederholst.



**Viel Freude und Erfolg beim Üben!**

### Die Autorin

**Corinna Strodl** ist Yogalehrerin, Gesundheitsyoga-Lehrerin sowie Yogalehrerin für Schwangere mit Weiterbildungen zu Asanas, Yin-Yoga, Ayurveda und Mentaltraining. Corinna leitet die Abteilung Planung und Organisation in der Yoga-Akademie Austria.

*„Meine tägliche Yoga-Praxis wurde zu einem Ritual, auf das ich mich jeden Morgen schon freue. Ein Ritual, das mir nach wie vor Halt und Zuversicht gibt, einen guten Anker bildet, um auch turbulente Zeiten gut zu überstehen - und genau das möchte ich in meinem Yoga-Unterricht weitergeben.“*

[www.happysoul-yoga.at](http://www.happysoul-yoga.at)





# Thai Yoga Bodywork

## Liebe in Berührung

Ein Beitrag von Karin Nguyen

*NUAD PHAEN BORAN - das ist die genaue Bezeichnung der Traditionellen Thai Massage - bedeutet "Heilsame Berührung" oder auch "Massieren nach uralten Mustern". Einige Gedanken zu Qualität von Berührungen, Glücksgefühlen, Hormonen und was das mit Thai Yoga zu tun hat.*

### **Berührung - ein Grundbedürfnis des Menschen!**

Berührung ist unser erster Sinn. Schon im Mutterleib entwickeln Babys den Tastsinn, noch bevor sie hören oder sehen können. Die Berührung der Fruchtblase gibt Geborgenheit und stärkt das Urvertrauen. Nach der Geburt erfahren wir Körperkontakt zu unserer Mutter und liebevolle Berührung der Eltern. Vertrauen, Halt, Sicherheit und Geborgenheit, ein gesundes Immunsystem entwickeln sich. Fehlen aber diese zärtlichen Berührungen und der Körperkontakt, so kann das schwerwiegende Folgen für unsere körperliche und seelische Entwicklung haben.

### **Glücksgefühle, ein natürlicher Hormoncocktail**

Berührung ist lebensnotwendig und existenziell für unser Leben, wichtig, um aus dem Herzen heraus zu leben und nicht nur zu „funktionieren“. Bei einer achtsamen Berührung reagiert der Körper, indem er verschiedene Hormone ausschüttet wie zum Beispiel Oxytocin, das Gefühle wie Liebe und Vertrauen erzeugt. Dopamin sorgt für Glücksgefühle und Serotonin hebt die Stimmung - eine natürliche Mischung mit heilender Wirkung, ganz ohne Rezept und mit wohltuender Wirkung. Auf gesundheitlicher Ebene wird das Immunsystem gestärkt und werden Selbstheilungskräfte aktiviert.

## Berührung ist nicht gleich Berührung

Berührung findet oft unbewusst in den verschiedensten Lebenslagen statt. Wir legen die Hand auf eine schmerzende Stelle, um den Schmerz zu lindern. Die feste Umarmung eines geliebten Menschen ist das beste Mittel gegen Stress. Eine tröstendes Anlehnen an die Schulter einer Freundin lässt Kummer schwinden. Durch das liebevolle In den Arm Nehmen fühlen wir uns geborgen und geliebt. Kuscheln entspannt und macht gesund. Und natürlich eine sinnliche Berührung - ohne Berührung ist die Welt ärmer und liebloser. Berührung schafft Verbundenheit und Zugehörigkeit, fördert die zwischenmenschliche Beziehung und lässt uns innerlich wachsen.

*„Wir sind alle Engel mit nur einem Flügel. Um fliegen zu können, müssen wir einander umarmen“ (Luciano De Crescenzo).*

Dass eine Umarmung uns im übertragenen Sinne tatsächlich fliegen lässt, hat auch die amerikanische Familientherapeutin Virginia Satir (1916 - 1988) gewusst: *„Wir brauchen vier Umarmungen pro Tag zum Überleben. Acht Umarmungen pro Tag, um uns gut zu fühlen und 12 Umarmungen pro Tag zum innerlichen Wachsen.“*

## Berührung setzt Gefühle frei

Der Mensch sehnt sich nach Nähe, Geborgenheit und Berührung. Oft lässt er das aber nicht zu und unterdrückt so seine Emotionen. Verspannungen und eine verhärtete Muskulatur

sind Zeichen dafür, dass diese Emotionen tief im Inneren des Körpers versteckt werden. Auf der anderen Seite ist jedoch die Angst vor dieser Nähe groß. Denn wenn wir berührt werden, fangen wir an, Emotionen zuzulassen und kommen in Kontakt mit unseren eigenen Gefühlen. Das kann im ersten Moment unangenehm sein und auch Angst machen, man möchte sich keine "Blöße" geben.

Berühren und sich berühren lassen ist nicht schwer und tut nicht weh. Es erfordert nur etwas Mut, sich auch verletzlich zu zeigen und sich auf seine Gefühle einzulassen. Eine liebevolle, achtsame Berührung kann diese in uns freisetzen, kann uns bewegen, eine Reise heraus aus dem Verstand zu gehen und auf sein Herz zu hören.



## Was macht eine Berührung angenehm?

Eine angenehme Berührung hat vier Qualitäten:

- **Achtsamkeit:** im Hier und Jetzt präsent sein;
- **Klarheit:** bewusster Einsatz deiner Körpermechanik, um ohne Anstrengung geben zu können;
- **Spüren:** Verbindung zu deiner Intuition und deinen eigenen Gefühlen;
- **Hingabe:** Sei ganz bei deinem Empfänger, gib, ohne eine Gegenleistung zu fordern.

*(Quelle: Tobias Frank : Thai Yoga - Körper und Seele berühren)*

Wichtiger aber als die Techniken oder der perfekte Massagegriff ist das WIE, die Qualität die Berührung. Eine achtsame und liebevolle, aus dem Herzen kommende Berührung fühlt sich angenehm an. Denn:

**Alles, was du mit Liebe tust, tut gut.**



## Thai Yoga Bodywork - Berühren von Körper, Geist & Seele

Eine NUAD Thai Yoga Massage kann Blockaden auf physischer, energetischer und auf emotionaler Ebene lösen. Es ist ein lebendiger Dialog zwischen dem Gebenden und dem Empfangenden, löst Blockaden und lässt so die Lebensenergie wieder frei fließen.

Die Nuad Thai Yoga Massage wird präventiv eingesetzt, es wird am gesunden Körper gearbeitet. Rhythmische Akupressur und passive Dehnungen wirken zusammen. Fließende Bewegungen, sanfte Dehnungen und Drucktechniken mit Händen, Füßen und Ellenbögen bringen die Energie zum Fließen und führen somit in eine tiefe Entspannung. Die Geschmeidigkeit der Muskeln wird gefördert, die Gelenke werden flexibler und der Körper beweglicher. Über die Körperarbeit werden menschliche Nähe, Liebe und Verbundenheit gefördert.

NUAD Thai Yoga wurzelt in der Philosophie und Geisteshaltung des Buddhismus und verbindet die Disziplinen Yoga, Ayurveda und TCM. Es wurde von buddhistischen Mönchen in Tempeln praktiziert, die als Gesundheitszentren für das thailändische Volk galten. Die Geisteshaltung der Mönche ist Metta – liebende Güte, aus dem Herzen heraus arbeiten, Aufmerksamkeit schenken, Selbstlosigkeit.

Die Berührung macht gleich zwei Menschen glücklich. Denjenigen, der berührt, und den, der berührt wird. Es entsteht ein stiller, lebendiger Dialog; ein Berühren von Körper, Geist und Seele.

## Eine Hand- und Gesichtsmassage – sanfte Berührung als Geschenk

Hast du schon einmal genau und bewusst deine Hände wahrgenommen? Weißt du, wieviel Liebe und Berührung du damit schenken kannst? In der Thai Yoga Körperarbeit gelten die Arme und Hände als Verlängerung des Herzens. Die Hände zu massieren hat eine vertrauensvolle, beruhigende und herzöffnende Wirkung.

Auch eine Gesichtsmassage lädt deinen Partner ein, komplett loszulassen und ist der krönende Abschluss einer Thai Yoga Sitzung. Mit einer liebevollen und achtsamen Gesichtsmassage schenkst du absolute Entspannung und Erholung.

In der nächsten Ausgabe erfährst du eine kleine Abfolge einer Hand – und Gesichtsmassage, die du sofort im Freundes – und Familienkreis anwenden kannst.

## Die Autorin

**Karin Nguyen** ist Thai-Yoga-Praktikerin und Ausbildungsleiterin für Thai Yoga Bodywork in der Yoga-Akademie Austria. Karin arbeitet im Lehrer-Team des bekannten Nuad-Experten Tobias Frank.



*„Thai Yoga bedeutet für mich eine Verbindung zum Herzen, aus dem Herzen heraus leben. Lebendigkeit und Herzlichkeit - das ist der Weg, den ich gerne weitergeben möchte.“*

## Thai Yoga Ausbildungen

3 Wochenenden mit Prüfung und Zertifikat:

- Graz, ab 28.05.2021
- Linz, ab 10.09.2021
- Rottenbach, OÖ, ab 14.01.2022

Details siehe Seite 65.

### Info und Anmeldung

Doris Tarman

[office2@yogaakademie-austria.com](mailto:office2@yogaakademie-austria.com)

0650-4420 114

**-15%** \*

für alle YogalehrerInnen mit dem Rabattcode: **akademie15**

\* Gültig bis 30.09.2021 ab einem Einkauf von €100. Keine Barablässe oder Kombination mit anderen Rabattaktionen möglich.



DEIN  
**STÜCK**  
LIEBE



**LIEBESTOLL**

love your yoga

# Yoga-Praxis „Golden Age“: Ein kleines Programm für den Rumpf

Von Judit Jyothi Hochbaum

*Gerade im Alter sollte auf ein ausreichendes Maß an Bewegung geachtet werden, um den Körper bestmöglich zu versorgen. Dies reicht von Spazierengehen bis zu sanften Körperübungen. Yoga am Sessel bietet einen einfachen Weg, angepasst an den jeweiligen Praktizierenden, die Beweglichkeit zu erhalten und die Gelenke zu „schmieren“.*

## 8er-Schleife mit dem Becken

Aus der Grundstellung mit dem Zentrum des Beckens eine liegende Acht zeichnen. Bei der Vorwärtsbewegung einatmen und bei der Rückwärtsbewegung ausatmen und die Achten so perfekt wie möglich ziehen. Dabei auch bewusst den Beckenboden beobachten. Nach einigen Runden die Richtung wechseln und in der Grundstellung nachspüren.



## Arm-Bein-Koordination

Aus der Grundstellung mit der Einatmung den rechten Unterschenkel anheben und zugleich den linken Arm nach oben strecken. Ausatmend absenken und mit der nächsten Einatmung zur anderen Seite wiederholen.



## Wanderndes Namaste

Die Hände vor der Brust zu Namaste falten, mit der Ausatmung den Druck verstärken, mit der Einatmung die Hände horizontal nach rechts verschieben und zugleich den Kopf nach links drehen. Ausatmend zur Mitte kommen und einatmend zur anderen Seite wandern.



## „Holzhacken“

Aus der Grundstellung die Beine etwas spreizen, die Arme auf Schulterhöhe nach vorne strecken und die Hände verschränken. Mit der Einatmung die gestreckten Arme nach oben heben und mit der Ausatmung mit einem kräftigen „Ha“ absenken. Im eigenen Atemrhythmus wiederholen und auf die Aufrichtung der Lendenwirbelsäule achten.



In der nächsten Ausgabe der **YOGAVision** werden wir weitere einfache und wirksame Asanas am Stuhl kennenlernen.

## Die Autorin

**Judit Jyothi Hochbaum** ist Yogalehrerin und Yogalehreraus- und weiterbildungsleiterin mit Schwerpunkt Senioren-Yoga; weiters zert. Ernährungs- und Gesundheitstrainerin und Dipl. Ayurveda Wohlfühlpraktikerin. Leiterin des Yoga-Studios „YoVeda“ in Wien 21.

[www.yoveda.at](http://www.yoveda.at)



# Meditationen für den Alltag

Von Dr. Gilda Wüst

*Meditation kann auch jenseits von Matte und Kissen praktiziert werden. Wir wollen dir hier zwei Techniken vorstellen, die du leicht in deinen Alltag integrieren kannst.*

## 1. Im Lächeln baden

Solange das Denken Übergewicht in unserem Leben hat, nehmen wir uns selbst und das Leben ungeheuer ernst. Dieser Ernst ist verständlich, denn wir glauben ja, unser Glück und unsere Sicherheit hängen von unseren Vorstellungen und der Verwirklichung unserer Ideale ab. Wenn sich durch unsere Praxis unser Denken beruhigt, entstehen ganz von selbst Leichtigkeit und Humor. Dies können wir unterstützen, indem wir willentlich ein Lächeln entstehen lassen, denn Körper und Geist stehen in engem Zusammenhang. Wenn wir also zu lächeln beginnen – auch wenn wir gerade keinen Grund dazu haben – wird uns schnell eine positive Stimmung erfassen, Spannungen lösen sich und Leichtigkeit stellt sich ein.

Beginne und beende deinen Tag für eine Woche lang mit einem Lächeln, während du schon/noch im Bett liegst. Lasse das Lächeln auf deinen Lippen entstehen und sich dann in

deinem ganzen Körper ausbreiten, bis du das Gefühl hast, dass dein ganzer Körper lächelt. Mit dieser Übung nimmst du nicht nur eine positive Schwingung in den Tag, du nimmst diese Schwingung auch mit in die Nacht – in dein Unterbewusstsein, wo sie ganz subtil Veränderungen in deinem Leben bewirkt.

Um dich an die Übung zu erinnern, suche dir einen kleinen Stein, male einen Smiley darauf und lege den Stein auf dein Kopfkissen. Und vielleicht möchtest du den Stein ja auch in deinen Alltag mitnehmen, damit du zwischendurch immer wieder einmal das Lächeln berühren kannst.





## 2. Das kürzeste Mantra

Wir Menschen würden gerne unser Glück kontrollieren. Wir versuchen, dies zu erreichen, indem wir Ideale formulieren, deren Verwirklichung uns glücklich machen soll. Dies führt dazu, dass wir den Augenblick ablehnen und in eine glücklichere Zukunft streben. Bis zu einem gewissen Grad ist dies natürlich, verständlich und sinnvoll. Doch wir gehen dabei so weit, dass wir so gut wie nie präsent sind. So geht uns die Daseinsfreude verloren, die immer nur im Augenblick entspringt. Und wenn sich dann einer unserer Wünsche erfüllt, dann können wir den Augenblick oft gar nicht richtig genießen, weil wir nicht zur Ruhe kommen und nicht aufhören können, irgendetwas nachzulaufen.

Die folgende Übung hilft uns, diese Ablehnung des Augenblicks zu durchbrechen. Sie ist ganz einfach und zugleich erstaunlich wirksam. Sie besteht einfach darin, dass du, wann immer es dir einfällt, innerlich „Ja“ sagst. Fühle die Energie des Wortes im ganzen Körper, lasse seine Schwingung zu deiner werden. Ja, ja, ja, ja, ja, ja...

*„Das Leben kann nicht mit einem Nein gelebt werden. Diejenigen, die zu allem Nein sagen, verpassen das leicht. Man kann aus einem Nein kein Zuhause für sich machen, weil das Nein leer ist.“*

Osho



### Die Autorin

**Mag. Dr. Gilda Wüst** ist therapeutische Yogalehrerin, Meditationslehrerin sowie Leiterin unserer Meditationslehrer-Ausbildungen.

TIPP: Auf [www.innerjoy.at](http://www.innerjoy.at) kannst du dich für die kostenlose Zusendung von Alltags-Meditationen anmelden. Es gibt auch einen Kartenset „Spielend Freude finden“ mit 66 Übungen für den Alltag.



# Die Essenz des Yoga

## Die fünf Yoga-Wege

Von Arjuna P. Nathschläger

*Die fünf Yoga-Wege bilden in ihrer Gesamtheit das, was wir heute unter Yoga verstehen, sie beschreiben, wie Yoga „funktioniert“. Wir sind bei der Beschreibung der fünf Yoga-Wege bei der eigentlichen Essenz des Yoga angelangt. Ein kurzer Überblick über das geistige Grundgefüge des Yoga.*

Der Mensch verfügt, um sich in der Welt zu bewegen und auszudrücken, über unterschiedliche Formen von Kräften und Potentialen: Er verfügt über Geistes- und Erkenntniskraft, über emotionale Energie, Handlungskraft und natürlich über physische Kraft. Yoga setzt bei der Erkenntnis dieser Potentiale an, um den Menschen über die gezielte Entwicklung und Nutzung dieser Kräfte zu vollkommener Entwicklung und Entfaltung seines Lebens zu führen. So haben sich schon vor über 2000 Jahren die ersten der Yoga-Wege zu entwickeln begonnen – heute verfügen wir über ein reiches Instrumentarium von ausgereiften und hochwirksamen Methoden und gedanklichen Ansätzen des Yoga, die wir in den fünf Yoga-Wege zusammengefasst finden.

Vor vielen Jahren habe ich mich gefragt, welche Elemente denn im Yoga die wesentlichen sind. Wenn ich in ein fernes Land reisen würde und nur wenige Dinge des Yoga „einpacken“ könnte, welche wären mir die wichtigsten?

Auf der Liste, die ich anfertigte, standen:

- Meditation
- Asanas und Pranayamas
- Vairagya, das Loslassen
- Hingabe an Gott
- Erwartungsloses und achtsames Handeln

Und ich war erstaunt, als ich erkannte, dass ich, ohne es zu beabsichtigen, die Schlüsselfaktoren der fünf Yoga-Wege aufgelistet hatte: Meditation ist das Hauptinstrument des Raja Yoga, Asanas und Pranayamas jene des Hatha Yoga, Vairagya steht für das im Jnana Yoga angestrebte Loslassen, Hingabe an Gott ist die Essenz des Bhakti Yoga und das erwartungslose Handeln ist Fokus im Karma Yoga.

Die fünf Wege sind also:

1. *Raja Yoga*, der Weg der Kontrolle des Geistes,
2. *Hatha Yoga*, der Weg der Energie,

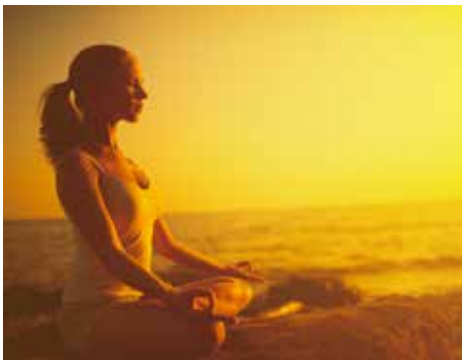
3. *Jnana Yoga*, der Weg der Erkenntnis.
4. *Karma Yoga*, der Weg des Handelns,
5. *Bhakti Yoga*, der Weg der Hingabe an Gott.

Sehen wir uns nun die Grundgedanken dieser fünf Yoga-Wege an.

## 1. Raja Yoga - der Weg der Kontrolle des Geistes

Die Grundidee des Raja Yoga ist einfach. Sie besagt, dass alle Probleme und alles Leiden des Menschen aus der Tätigkeit des Geistes entstanden sind und dass folglich die Lösung auch im Geist gesucht werden muss. Raja Yoga, der königliche Yoga-Weg (Raja bedeutet König) strebt die Kontrolle und Konzentration des Geistes an.

Der Geist wird im Raja Yoga mit einem See verglichen, dessen Oberfläche durch dauernden Wind aufgeraut wird, sodass unser Spiegelbild nicht erkennbar ist. Erst durch das Nachlassen des Windes - unserer geistigen Bewegungen - beruhigt sich die Wasseroberfläche und wird schließlich zu einem Spiegel, in dem wir unser wahres Selbst erkennen können.



In stets tiefer werdenden Meditationen wird das Denken beobachtet und der im Inneren wachsenden Stille Raum gegeben, während die Gedanken abklingen und der Meditierende ruhig und friedvoll in seiner Mitte ruht. Aber nicht nur in der Meditationsübung wird diese Stille gepflegt, sondern auch im Alltag, wo die in der Meditation genährte Stille fortwirkt und vertieft wird: Man beobachtet die Tätigkeit des Geistes bei den alltäglichen Handlungen, nimmt Abstand von Wollen und Nichtwollen, von Urteilen, Hoffnungen und Ängsten, indem man sein Leben vollkommen im Augenblick des Hier-Jetzt konzentriert.

Raja Yoga lehrt, dass unser wahres Selbst, das, was wir im Grunde sind, hinter einem Schleier von Gedanken, Urteilen, Ängsten, Erwartungen usw. verborgen liegt. Die Meditation ist die systematische Übung, den Schleier geistiger Bewegungen aufzulösen, und einen freien, klaren Blick auf unser wahres Selbst freizugeben – und zu erfahren, was wir wirklich sind, denn hier führt das Erkennen direkt zum Erfahren – zu tiefem Frieden, höchster Freude und Verbundenheit.

## 2. Hatha Yoga - der Weg der Energie

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

klang zwischen diesen elementaren Kräften im Menschen herzustellen und zu erhalten. Das Ergebnis ist ein seelisch-emotionaler Gleichgewichtszustand, eine innere Harmonie und Ruhe, die für die meisten Menschen eher einen recht seltenen Ausnahmezustand darstellen als ein normales Befinden.

Zudem erhöhen die Hatha-Yoga Übungen das Energieniveau des Menschen und das macht sich in allen Bereichen des Lebens positiv bemerkbar: Lebensfreude, Mut und Zuversicht nehmen zu, die Abwehrkraft gegen Krankheiten verbessert sich und vieles mehr.

Das Ergebnis langer Studien der energetischen und psychischen Strukturen des Menschen war die Entwicklung jener hochwirksamen Körper- und Atemtechniken des Hatha Yoga, die heute auf der ganzen Welt geübt werden. Ihre bemerkenswerte Wirksamkeit beziehen diese Techniken aus der Tatsache, dass es sich nicht um rein körperliche bzw. Atemübungen handelt, sondern um Energieübungen, die den Körper bzw. die Atmung als Instrument einsetzen, um Energiemuster und -qualitäten im Astralkörper zu verändern. Aus der Veränderung der Energiemuster in den astralen Schaltstellen und Energiebahnen resultieren Veränderungen auf der physischen, geistigen, psychischen und seelischen Ebene. Diese Veränderungen führen dazu, dass man



sich nach dem Yoga-Üben allgemein besser, heller, klarer, optimistischer und reiner fühlt.

Der Schlüsselbegriff im Hatha Yoga ist PRANA. Prana ist die Lebensenergie, die für alle Manifestationen des Lebens verantwortlich ist. Die Pranamenge, -qualität und -bewegung bestimmt das Schicksal unseres Körpers, unserer Gedanken, unseres ganzen Lebens. Hatha Yoga ist die Wissenschaft, die direkt in diese Pranastruktur eingreift und diese mit unglaublicher Effektivität stärkt und balanciert.

Seit dem Beginn des Hatha-Yoga etwa ab dem 11. Jahrhundert unserer Zeitrechnung wurden Techniken entwickelt, die die beschriebenen Wirkungen auf unseren Pranakörper hervorbringen. Dazu gehören Körperübungen (Asanas), Atemtechniken (Pranayamas), spezielle Energiesiegel (Mudras und Bandhas) und Reinigungstechniken (Kriyas) sowie bestimmte Formen der Meditation.

### 3. Jnana Yoga - der Weg der Erkenntnis

Jnana Yoga strebt das Erkennen der tieferen Zusammenhänge unseres Seins an: Was ist wirklich, was ist unwirklich? Wer ist dieses Ich, das sagt: Ich bin, Ich will....? Was in mir ist das, was bleibt nach dem Tod? Welcher Teil von mir ist vergänglich, veränderlich und damit nicht wirklich? Der Jnana-Yogi sucht den „wahren“ Teil seiner selbst zu erkennen und klar von den vergänglichen Erscheinungen der Welt zu unterscheiden.

In der Jnana-Yoga Meditation geht es darum, die Identifikation mit allen Dingen der „Maya“ (Maya bedeutet „Scheinwelt“, unwirkliche

Welt) zu lösen, die unendliche Allgegenwart (die in Bhakti Yoga „Gott“ und im Jnana Yoga „Brahman“ genannt wird) zu erfühlen und sich allein mit diesem höchsten, stets gleichbleibenden Sein zu verbinden.

Zur Darstellung und Verdeutlichung der Jnana-Yoga-Philosophie werden oft Gleichnisse verwendet. Eines dieser Gleichnisse stellt das Wesen der Wolken jenem des Himmels gegenüber: Die Eigenschaft der Wolken ist die Vergänglichkeit der Existenz und der Formen, während der Himmel unveränderlich und durch die Wolken nicht berührbar ist. Die Wolken können den Himmel lediglich verdecken, aber nicht berühren, verletzen oder verändern, sie befinden sich auf einer grundlegend anderen Seinsebene. Die Wolken entsprechen den veränderlichen Ausdrücken unseres Daseins, den physischen, geistigen, energetischen und emotionalen Erscheinungen, während der Himmel für das „dahinter liegende“ göttliche, unendliche Sein steht.



Der Jnana-Yogi strebt die klare Unterscheidung der verschiedenen Seinsebenen an, er möchte zwischen Wirklich und Unwirklich, zwischen Wolken und Himmel, zwischen beständigem göttlichem Sein und flüchtiger, vergänglicher Form klar zu unterscheiden lernen. Er will mit seinem ganzen Wesen eins werden mit der höchsten, der letzten Wirklichkeit. Der Jnana Yogi weiß, fühlt und

erfährt, dass Körper und Geist nur veränderliche, begrenzende Hüllen sind für das Unendliche, Göttliche, für „Brahman“. Und dieses Unendliche ist es, was – gleich dem Himmel im Gleichnis - immer gleichbleibt, unveränderlich und unzerstörbar.

Diese Zusammenhänge zu verstehen und zu akzeptieren ist jedoch nicht genug. An sie zu glauben ist nicht genug. Es gilt, mit ihnen verschmelzen, sie vollkommen in das eigene Wesen integrieren, sie von innen heraus zu leben - dann wird der Jnana Yoga Früchte tragen.

#### 4. Karma Yoga - der Weg des Handelns

Viele Menschen haben in ihrem Berufs- und Familienalltag kaum Zeit für Körper-, Atem- und Meditationsübungen, doch wenn wir unser tägliches Handeln selbst als Übungsfeld verwenden, so können wir sechzehn oder siebzehn Stunden am Tag „Yoga üben“! Genau dies geschieht im Karma-Yoga, womit dieser Yoga-Weg zu einem sehr mächtigen Werkzeug der Selbsttransformation wird.

Das Prinzip des Karma Yoga ist es, unsere täglichen Handlungen zu spiritualisieren, das heißt, mit einer bestimmten Einstellung zu vollziehen:

- Ich handle bewusst und konzentriert, achtsam und sorgfältig. Jede meiner Handlungen wird zu einem „Kunstwerk“. Durch das Beobachten der eigenen Gedanken, Gefühle und Widerstände während der jeweiligen Tätigkeit kann man viel über sich selbst lernen und auf diese Weise persönlich wachsen.

- Ich tue, was zu tun ist, nicht was am einfachsten ist oder am meisten Spaß macht. Ich stelle meine Kraft der vorliegenden Aufgabe zur Verfügung und erfülle sie, so gut ich es vermag.
- Ich handle selbstlos und ohne Früchte für meine Handlung zu erwarten. Ich erwarte keine Belohnung, kein Lob, und wenn man mein Handeln tadelt, so bin ich darüber nicht betrübt, denn ich weiß, ich habe mein bestes getan.

*„Tue deshalb, was getan werden muss, aber selbstlos und ohne persönliche Bindung. Wer völlig selbstlos handelt, gelangt zum höchsten Selbst.“ Bhagavad Gita 3,19*

- Ich habe bei allem Tun das Gefühl, dass DURCH mich gehandelt wird, dass mein Körper und mein Geist lediglich Vollzugsorgane sind, durch die sich die göttliche Weisheit und Liebe ausdrückt:

*„Wenn du schreibst, bewegt sich die Feder. Ist es die Feder, die schreibt?“*

- Ich handle so, wie es in dieser Situation für alle Beteiligten am besten ist, nicht für meinen persönlichen Vorteil; ich betrachte die Aufgabe aus einer höheren als der persönlichen Sicht und fühle mich als Teil des Ganzen.
- Bei allem Handeln orientiere ich mich an den ethischen Gesetzen des Nicht-Verletzens, der Wahrhaftigkeit, des Nicht-Stehens, der Selbstkontrolle und der Gierlosigkeit.

Im Karma Yoga geht es also um die Einstellung während der Handlung. Möglicherweise verändert sich die Handlung kaum (außer dass sie konzentrierter und achtsamer wird), doch die wirkliche Veränderung findet innen statt, im Denken und Empfinden.

## 5. Bhakti Yoga - der Weg der Hingabe an Gott

Jeder Mensch verfügt über ein gewisses Potential an „Gefühlsenergie“. Wenn wir diese Energie, die sich oft auf recht destruktive Weise ausdrückt (Hass, Aggression), umzuwandeln und zu kanalisieren vermögen, kann sie zu „Wasser auf der spirituellen Mühle“ werden und zu einer ungeahnten Entwicklung und zu schnellem Wachstum führen. Bhakti Yoga ist der Prozess der Umwandlung und Ausrichtung unserer emotionalen Energien; Bhakti Yoga verwandelt „Emotion in Devotion (Hingabe)“. Bhakti Yoga wird von vielen Yoga-Meistern als der in diesem Zeitalter schnellste und leichteste Weg zu Gott, als eine Art „Express-Zug“ zu geistiger Reinheit und Erweiterung des Bewusstseins bezeichnet.

Es geht im Bhakti Yoga um das Fühlen und Erfahren einer universalen, inneren Göttlichkeit, und nicht um blinden Glauben aufgrund eines Dogmas oder um bestimmte Rituale. Deshalb kann Bhakti Yoga als überkonfessionell betrachtet werden - jeder Mensch, gleich welcher Religionszugehörigkeit, kann Bhakti Yoga mit den ihm vertrauten Ritualen, Formeln und Namen durchführen. Alle rationalen, intellektuellen und dogmatischen Überlegungen, alle Diskussionen, auf welche Weise welche Gottheiten oder Menschwer-

dungen Gottes angebetet werden sollen, führen nirgendwohin, außer zu Spannungen und Spaltung zwischen den Menschen. Das Reich des Bhakti liegt jenseits des Geistes, des Intellekts und kann nur durch eigene Erfahrung, durch Hingabe an eine Form, die sich für den einzelnen richtig und „stimmig“ anfühlt, betreten werden.

Gott ist es nicht wichtig, in welcher Form, auf welche Weise du Ihn anbetest, solange du nur tiefe Sehnsucht nach Ihm fühlst:

*„Du sollst den Herrn, deinen Gott lieben mit ganzem Herzen, mit ganzer Seele und mit all deinen Gedanken.“ (Mt 22,37)*

Menschen, die sich bewusst und praktisch mit Yoga auseinandersetzen, können eine deutlich spürbare Vertiefung und Bereicherung ihres religiösen Lebens beobachten, gleich welchem Glauben sie angehören. Denn die zahlreichen Praktiken und Techniken des Yoga öffnen das Tor der inneren Wahrnehmung, verfeinern das „Gehör für die innere Stimme“ - sei es durch Asana und Pranayama, durch Meditation oder durch ethische Reinigung - wir gelangen mehr und mehr zu einem Fühlen und Erfahren, dass Gott in uns ist; so ist eine Vertiefung des Glaubens bzw. der Hingabe an Gott eine natürliche Folge des Yoga-Übens.

Für die meisten Menschen ist Religion und Religiosität sehr eng mit Glauben verbunden. Wenn Bhakti auch in den ersten Phasen ähnlich „funktioniert“, so findet man doch durch vertiefte Praxis allmählich zu einer neuen Ebene der Religiosität: zur Erfahrung. Bhakti ist Erfahrung, so wie es bei allen Yoga-Techniken und Übungen um Praxis und Erfahrung geht. Der Bhakta will an Gott nicht nur glau-

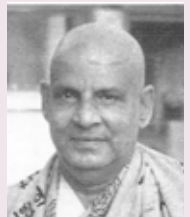
ben, Ihn nicht nur kennen - er will Ihn spüren, Ihn erfahren. Bhakti Yoga lehrt, dass Gott ein innerer Seinszustand ist, dem du dich durch Hingabe öffnen kannst, eine Seinsqualität, die immer in dir ist, dir immer offensteht. Bhakti Yoga lehrt dich, die Verbindung zu dieser Seinsqualität (wieder) herzustellen und dich an die unerschöpfliche Quelle von Liebe, Kraft und Weisheit anzuschließen.

## Ganzheitlicher Yoga

In der Praxis wird nicht lediglich einer dieser fünf Yoga-Wege beschritten, sondern vielmehr eine Kombination, wobei der Schwerpunkt je nach persönlicher Neigung auf einen oder zwei der beschriebenen Wege gelegt wird. Der Vorteil des ganzheitlichen Yoga liegt in der Anpassungsfähigkeit an die Situation und Möglichkeiten des einzelnen Menschen und darin, dass alle Ebenen des Menschen angesprochen und entwickelt werden.

*„Eine einseitige Entwicklung ist nicht geraten. Handlung, Gefühl und Intellekt sind die drei Pferde, die vor den Körperwagen gespannt sind. Sie müssen vollkommen harmonisch und im Gleichklang arbeiten. Nur dann läuft der Wagen ruhig.“*

*Nur der integrale Yoga bringt eine umfassende Entwicklung. Nur der Yoga der Synthese entwickelt Hand, Herz und Hirn und führt zur Vollkommenheit.“*



Swami Sivananda

# Die sieben Weltwunder

Die Lehrerin einer Schulklasse bat ihre Schülerinnen zu notieren, welches für sie die sieben Weltwunder wären. Als sie die ersten fertigen Antwortblätter durchsah, fand sie am häufigsten erwähnt: Die Pyramiden von Gizeh, das Taj Mahal, den Grand Canyon, den Panamakanal, weiters das Empire State Building, den St. Peters Dom im Vatikan und die Grosse Mauer in China.

Eine Schülerin war noch bis zum Schluss am Arbeiten, und die Lehrerin fragte sie, ob sie Schwierigkeiten mit ihrer Liste hätte.

Das Mädchen antwortete: „Hm, ja. Ich konnte meine Entscheidung nicht ganz treffen. Es gibt so viele Wunder.“

Die Lehrerin sagte: „Nun, lies mal vor, was du bisher hast und vielleicht können wir ja helfen.“ Die Schülerin zögerte zuerst und las dann vor.

„Für mich sind das die Sieben Weltwunder:

1. Sehen
2. Hören
3. Sich Berühren
4. Riechen
5. Fühlen
6. Lachen ...
7. ... und Lieben.“

Im Zimmer wurde es ganz still.

*Diese alltäglichen Dinge, die wir als selbstverständlich betrachten und oft gar nicht realisieren, sind wirklich wunderbar. Die kostbarsten Sachen im Leben sind jene, die nicht gekauft und nicht hergestellt werden können.*

Aus

## „Die spirituelle Schatzkiste“

Eine Sammlung von Weisheitsgeschichten aus dem Yoga, dem Buddhismus und anderen spirituellen Traditionen.

Taschenbuch, 136 Seiten, € 12,-

erhältlich unter [verlag@yogaakademie-austria.com](mailto:verlag@yogaakademie-austria.com)







Liebe Leserin, lieber Leser,

Wir geben mit Freude und Begeisterung 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 Werbungsinseraten zu halten sowie um die Kosten für Druck und Versand zu decken, sind wir auf Spenden angewiesen. Wir freuen uns, wenn du € 3,- oder € 5,- oder auch einen anderen Betrag für unsere Yoga-Zeitschrift spendest – so können wir sie auch weiterhin kostenlos bzw. auf Basis „Freie Spende“ herausgeben.

Herzlichen Dank & Om shanti

Arjuna und das Team der Yoga-Akademie Austria

*Arjuna*

## ZAHLUNGSANWEISUNG AUFTRAGSBESTÄTIGUNG

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

AT

## ZAHLUNGSANWEISUNG

EmpfängerIn/Name/Firma <b>YOGAVID GMBH</b>	IBAN/EmpfängerIn <b>AT75 3219 5001 0042 2634</b>	Betrag <b>EUR</b>   Cent
BIC (SWIFT-Code) der Empfängerbank <b>RLNWATWWASP</b> Ein BIC ist immer verpflichtend, wenn die Empfängerin IBAN ungleich AT beginnt.		
Nur zur maschinellen Befüllung der Zahlungsreferenz		
Verwendungszweck <b>YOGAVISION</b>		
IBAN/KontoinhaberIn/AuftraggeberIn		
KontoinhaberIn/AuftraggeberIn/Name/Firma		
006		
Betrag < Betrag +		
Unterschrift Zeichnungsberechtigter		



# Eine neue Erde

*Wir durchleben gerade Zeiten, die man bald als historisch bezeichnen wird, Zeiten, in denen sich ein altes, destruktives Bewusstsein auflöst und einer neuen Qualität Platz macht, welche humane Werte wie Wahrhaftigkeit, Gerechtigkeit und Frieden sucht. Die YogaVision möchte diese Entwicklung mit einer Reihe von Artikeln fördern, begleiten und über Formen der Umsetzung berichten.*

Wenn wir auf die Vergangenheit der Menschheit zurückblicken, nicht nur auf die letzten 10, 20 Jahre, sondern bis ins Mittelalter und weiter zurück, erkennen wir, dass sich eine nicht enden wollende Folge von Gewalt, Ungerechtigkeit, der Unterdrückung, Kriege, Lügen, Korruption, Manipulation, Hunger und Elend durch zahllose Jahre der Menschheitsgeschichte zieht und scheinbar kein Ende finden will - lediglich die Mittel und Formen verändern sich: Die Hexenverbrennungen und Kreuzzüge des Mittelalters werden heute digital durchgeführt, indem Konten, Kanäle und Webseiten von Andersdenkenden gesperrt werden, Eroberungskriege werden auf Mausclick durch Zins- und Kursmanipulation, Wirtschaftssanktionen und gut trainierte

Economic Hitmen durchgeführt, die Religion als Unterdrückungsinstrument der Massen hat heute die Form von verschiedenen Ideologien angenommen, die uns eine bessere Welt versprechen und die Quacksalber vergangener Tage haben einer hochgewinnträchtigen „Gesundheitsindustrie“ mit einem milliardenschweren Lobby-Apparat Platz gemacht.

Dem aufmerksamen Geist begegnen im täglichen Leben auf Schritt und Tritt eklatante und zunehmend klar zutage tretende Fehlentwicklungen in allen Bereichen der Gesellschaft, auf wirtschaftlicher, politischer und gesundheitlicher Ebene, im Bereich von Kommunikation, Bildung, Wissenschaft, For-

schung und viele mehr. Was bringt all das hervor? Weshalb können die Menschen nicht miteinander und mit ihrem Planeten in Frieden leben?

All die genannten Entwicklungen sind Qualitäten und Ergebnisse des Kali Yuga, des dunklen Zeitalters, sind Kinder eines bestimmten Bewusstseins, das von Gier, Haß, Lüge und Unbewusstheit geprägt ist. Wie wir in den letzten Ausgaben der YogaVision besprochen haben, befindet sich das Kali Yuga nun buchstäblich am Ende und zieht noch einmal alle Register mit Unterdrückung und Manipulation der Menschen, Freiheitseinschränkungen, Lügen und Verdrehungen, Einschüchterung und sich ständig verändernden Versprechungen und Verordnungen – doch das neue Zeitalter, die „Neue Erde“ ist in den Herzen vieler Menschen bereits am Erwachen.

## Der Weg

Das Erkennen der destruktiven Qualität des bisher wirksamen Bewusstseins, seiner Ursachen und seiner Ausdrücke ist der erste und wesentliche Schritt in Richtung einer Neuen Erde. Am Anfang steht das Erwachen, das von den Geschehnissen in der Welt seit Beginn der Corona-Krise von den alten Kräften und Strukturen unwissentlich stark gefördert wird: Die Menschheit wird durch extreme Eingriffe in die Grundrechte sozusagen wachgerüttelt, denn so lange noch die Einstellung „Es ist doch eigentlich alles gut, und ein paar Probleme gibt es immer.“ vorhanden ist, wird man sich nicht in Bewegung setzen und darüber nachzudenken beginnen, wie es denn besser laufen könnte. Viele medial begabte Menschen bestätigen unisono, dass in

der Zeit, die wir jetzt erleben, eine besondere Energiequalität gegeben ist, die das Erwachen und das Neuausrichten des Geistes sehr stark unterstützt.

Der zweite Schritt ist, in sich selbst das neue Bewusstsein zu erwecken und zu leben – hier finden wir in der uralten Wissenschaft des Yoga viele hilfreiche Hinweise, Techniken und Methoden, denn man hat schon sehr früh erkannt, welche zeitlosen Qualitäten den Menschen zu Harmonie und Frieden in sich selbst und mit seinem Umfeld führen. Diese geistigen Grundgesetze sind recht einfach, man wird hier in komprimierter Form bei den Yamas und Niyamas von Patanjali fündig, Christen wenden sich den zehn Geboten zu, deren Grundbotschaft die gleiche ist. Dieser zweite Schritt ist dann gesetzt, wenn die Qualitäten des Neuen Bewusstseins nicht mehr aus dem Kopf, sondern aus dem tiefsten inneren Empfinden, aus dem Herzen heraus gelebt werden.

## Yamas und Niyamas - die „Yoga-Ethik“

1. *Ahimsa*: Nicht-Verletzen, Nicht-Töten und Nicht-Schädigen
2. *Satya*: Wahrhaftigkeit und Integrität
3. *Asteya*: Nicht-Stehlen
4. *Brahmacharya*: Kontrolle der Sinne
5. *Aparigraha*: Gierlosigkeit und Unbestechlichkeit
6. *Saucha*: Reinheit (der Gedanken, der Absicht)
7. *Santosha*: Innerer Frieden / Zufriedenheit
8. *Tapas*: Selbstkontrolle und innere Kraft
9. *Svadyaya*: Klares Erkennen und Unterscheiden von Wahr und Unwahr
10. *Ishvara-Pranidhana*: Hingabe an Gott

Im dritten Schritt schließlich wird das Neue Bewusstsein auf der physischen Ebene Ausdruck finden – hier werden Strukturen, Gesetze und Organisationen geschaffen, die einen neuen Geist in sich tragen, auf eine neue Weise funktionieren. Bis die äußere Welt sich nun vollständig gewandelt hat und das „Goldene Zeitalter“ in allen Lebensbereichen Ausdruck gefunden hat, werden noch etliche Jahre vergehen – doch sagt ein altes Sprichwort: Jede Reise beginnt mit dem ersten Schritt.

Wir leben jetzt in historischen Zeiten, in denen „alles beginnt“, eine Zeit, in der das neue Bewusstsein täglich in immer mehr Menschen erwacht und in der sich erste Formen auf der materiellen Ebene zu bilden beginnen, oftmals noch blockiert und unterdrückt von den noch mächtigen staatlichen, medizinischen, unternehmerischen und Medienstrukturen, doch unaufhaltsam werden es

mehr – Gemeinschaften, Unternehmen und Vereine, die einen neuen Geist in sich tragen und die eine humanere, gesündere und gerechtere Welt hervorbringen wollen.

Es gibt hier die verschiedensten Formen, von der kleinsten Zelle der Gesellschaft, der Familie, die sich im Einkaufsverhalten, in der Berufswahl, in der bewussten Interaktion mit Menschen und Situationen an neuen Werten orientiert, über Betriebe, die sich sowohl der Nachhaltigkeit und Umweltverträglichkeit verschreiben als auch im Umgang mit den Mitarbeitern und Kunden von den Prinzipien der Wahrhaftigkeit, Gerechtigkeit und Achtsamkeit leiten lassen, weiter über Ökodörfer mit den unterschiedlichsten Visionen und Grundgedanken bis hin zu Komplettkonzepten für eine neue Gesellschaft. Wir wollen heute und in den nächsten Ausgaben der *YogaVision* einen Blick auf diese ersten zarten Keime des neuen Bewusstseins werfen.

## Auroville, Indien

Auroville ist eine internationale Stadt in Südindien, die aus den Visionen des Yogi Sri Aurobindo und seiner spirituelle Gefährtin Mira Alfassa, die in Indien als „die Mutter“ verehrt wird, entstanden ist. Auroville wurde 1968 mit dem Ziel gegründet, Versuchslabor für eine gesellschaftliche Entwicklung zu sein, die eine Einheit aller Menschen in der Vielfalt ihrer Kulturen zu verwirklichen sucht. Auroville ist eine Stadt des Yoga, die den spirituellen und materiellen Fortschritt der Menschheit zusammenführen will und die allen Menschen offen steht, die an diesem Fortschritt mitarbeiten wollen. Auroville ist ein

Ort der inneren und äußeren Entwicklung, daher wird in Auroville nicht nur der spirituelle Fortschritt des einzelnen Menschen angestrebt, sondern auch der äußere, gesellschaftliche Fortschritt, der sich in neuen und bewussteren Formen des Zusammenlebens ausdrückt: im kulturellen und sozialen Leben ebenso wie auf materieller Ebene - etwa durch ökologische Landwirtschaft, nachhaltige Energiegewinnung und solidarische Wirtschaftsformen.

<https://auroville.org/>

## Garten der Seele / Burgenland, Österreich

Im Südburgenland nahe Güssing entstand in den letzten Jahren ein zunächst als Schaugarten genutzter Garten, der durch seine Lage und seine Größe von 10 Hektar, besonders aber durch die Visionen mehrerer Menschen noch viele weitere Funktionen haben könnte – es könnte hier ein Naturkloster entstehen, Natur-Hochzeiten, Seminare und Ausbildungen abgehalten werden, es ist genug Raum für Stille-Retreats und für den Rückzug von Menschen, die wieder zur eigenen Kraft finden wollen.



Die Yogalehrerin und Meister-Floristin Michaela Liebeg-Schaun ist einer jener visionären Menschen, die im Garten der Seele ein enormes Potential sehen, die Menschheit beim „Erwachen“ bzw. beim Bewusstseinswandel zu unterstützen und zu begleiten. Es geht ihr in erster Linie darum, die Einheit



und Verbindung zwischen Mensch und Natur begreifbar und lebendig erfahrbar zu machen.

Der Garten der Seele wird derzeit weiter ausgebaut, um Seminargruppen und Individualbesucher beherbergen zu können. Der Garten kann von 9 bis 18 Uhr gegen Voranmeldung besichtigt werden (Kosten: € 8,-)

An diesem außergewöhnlichen und inspirierenden Ort sind ab 2022 Ausbildungen der Yoga-Akademie Austria geplant - Info folgt in der nächsten Ausgabe der *YogaVision*.



### GARTEN DER SEELE

Eilgraben 4  
7543 Neusiedl bei Güssing

[www.gartenderseele.at](http://www.gartenderseele.at)

Michaela Liebeg-Schaun  
0664-9171 570; [michaela@yoga-m.at](mailto:michaela@yoga-m.at)  
[www.yoga-m.at](http://www.yoga-m.at)

## Earth Oasis Netzwerk / Deutschland

Ein deutscher „Visionär aus Leidenschaft“, Victor Rollhausen, arbeitet seit 25 Jahren am Konzept einer neuen Gesellschaft mit allen nötigen Strukturen, organisatorischen Interaktionen und wirtschaftlichen Aspekten, beruhend auf einem ganzheitlichen spirituellen Verständnis des menschlichen Zusammenlebens:



„Die „Architektur“ des Earth Oasis Netzwerks ist denkbar einfach – wobei in dieser Einfachheit und Klarheit sicher auch eine ihrer großen Stärken liegt: Es gibt zwei weit reichende Ebenen des Entwicklungsverbundes, die polar sich ergänzend einander gegenüberstehen: Auf der einen Seite der große Bereich ganzheitlicher Firmen und Unternehmen, von Lizenz- und Franchisesystemen, von Dienstleistern, Freiberuflern, Künstlern und Menschen in vielen anderen Berufen. Auf der anderen Seite die Village-Gemeinschaften, jene sozial, kulturell, ökologisch, gesundheitlich und spirituell in-

spirierten Kraftplätze, in denen interessierte Menschen gemeinsam leben, arbeiten und sich ihren jeweiligen Gaben und Talenten entsprechend entfalten. Diese sonst getrennten Bereiche verbindet die mittlere Verbund-Ebene internationaler Stiftungen. Treuhänderisch für das Gesamtsystem tätig, liegt ihre Verantwortung in der sinnvollen und gerechten Verteilung materieller und ideeller Ressourcen.

So fördert die sich wechselseitig verstärkende Dynamik des ganzheitlichen Drei-Ebenen-Netzwerks die bestmögliche Potenzialentfaltung sowohl der teilnehmenden Individuen, als auch ihrer Gemeinschaften und ihrer wirtschaftlichen Betätigungen. Unsere Schöpferkraft erfährt eine bislang unerreichte Blüte, indem wir uns als Einheit aus Körper, Verstand, Geist und Seele erkennen und dieses Wissen in die Gestaltung unserer Welt einfließen lassen. Unser Leben wird in dem Maße wertvoll und sinnhaft, wie sich innen und außen, Geist und Materie in unserem Menschsein ergänzen und verbinden.“

Aus „Earth Oasis Netzwerk – Die Essenz“



Das Konzept wurde beschrieben in der Triologie „Earth Oasis Netzwerk“:

- Die Vision (ISBN 978-3-9822627-1-0)
- Die Essenz (ISBN 978-3-9822627-3-4)
- Die Entfaltung (ISBN 978-3-9822627-2-7)

[www.earth-oasis-netzwerk.de](http://www.earth-oasis-netzwerk.de) (in Aufbau)

## Ökodörfer und Kommunen

Ökodörfer und Kommunen sind Modellprojekte gemeinschaftlicher Lebens- und Wirtschaftsweisen. Sie zeigen auf, wie ein anderes Zusammenleben aussehen kann und geben Impulse für gesamtgesellschaftliche Veränderungen.

Entstanden aus den liberalen, ökologisch orientierten Bewegungen der 1960er und 70er Jahre steuern solche Projekte heute einen Beitrag zur Nachhaltigkeitsdiskussion bei. Ausgangspunkt ist dabei der Gedanke, dass Schritte in Richtung Nachhaltigkeit auch durch die bewusste Organisation des Zusammenlebens erreicht werden, unter anderem durch gemeinschaftliche Nutzung der Ressourcen. Auch im sozialen Bereich bieten gemeinschaftliche Wohnprojekte viele Vorteile – kranke und sozial schwache Menschen finden Unterstützung und Integration.

Der Schritt, gemeinsam zu leben und zu arbeiten, ist ein Versuch, der individualisierten und am Kapital ausgerichteten Lebensweise zu entrichten. Gleichzeitig wirkt er sich auch positiv für Mensch und Umwelt aus, denn Lebens- und Wirtschaftsgemeinschaften haben einen bis zu sechs mal kleineren ökologischen Fußabdruck als individuell lebende und wirtschaftende Personen. Das belegt die Studie „Gemeinschaftlich Nachhaltig“ der Uni Kassel, die über einen längeren Zeitraum den Ressourcen-Verbrauch von Kommunarden in der Kommune Niederkaufungen und in dem Ökodorf Sieben Linden im Wendland beobachtet hat.

Quelle: <https://reset.org>

### Das Ökodorf Siebenlinden

Das Ökodorf liegt in Sachsen-Anhalt in Deutschland und hat das Ziel, gemeinschaftlich und ganzheitlich nachhaltige Lebensstile zu verwirklichen, die einen geringen ökologischen Fußabdruck mit hoher Lebensqualität verbinden. Die zur Zeit 100 Erwachsenen und 40 Kinder und Jugendliche Sieben Lindens leben in elf Mehrfamilienhäusern (davon neun mit Strohhallen gedämmt) und ca. 45 gut gedämmten Bauwagen. Das genossenschaftlich organisierte Dorf umfasst gut 115 Hektar Land; davon sind 71 Hektar Wald, rund neun Hektar Bauland, 35 Hektar verpachtetes Ackerland und sechs Hektar Garten, die nachhaltig bewirtschaftet werden. Herzstück des Dorfes ist ein ökologisch ausgebauter alter Fachwerkhof, der auch die Gemeinschaftsräumlichkeiten und den Seminarbetrieb beherbergt. In den Gärten werden Obst und Gemüse für die Selbstversorgung mit Lebensmitteln angebaut. Komposttoiletten, eine Pflanzenkläranlage und Solarpaneele sorgen für kleinräumige Energie- und Materialkreisläufe.

[www.siebenlinden.org](http://www.siebenlinden.org)



Sommercamp Ökodorf Sieben Linden, Deutschland

Die neue Gesellschaft kann nicht von heute auf morgen entstehen, sondern muss sich Stück für Stück, vielleicht im Lauf von 20, 30 oder 50 Jahren aus einem völlig neuen Bewusstsein entwickeln, das keine Gier, Selbstbereicherung, Korruption, Lüge, Rache, Gewalt usw. kennt. An der Spitze der einzelnen Unternehmen, Gemeinschaften und Regierungen muss eine Person, oder besser ein Gremium von Menschen stehen, gleich einem Ältestenrat, das spirituelle Werte wie Wahrhaftigkeit, Gerechtigkeit und Frieden von innen heraus lebt und selbstlos dem Ganzen dient. Die Lebensbereiche Finanzwesen und Wirtschaft, Wissenschaft und Bildung, Gesundheitswesen und Medizin, Verwaltung, Kommunikation und Information und viele mehr müssen zu einem großen Teil neu entwickelt und aufgebaut werden – es liegt eine Menge Arbeit vor uns – und wie sagte Mahatma Gandhi? *Wir sind die, auf die wir gewartet haben!*

Es ist uns bewusst, dass wir hier nur eine erste, sehr kleine Auswahl von Ansätzen, Projekten und Konzepten vorstellen konnten – wir freuen uns auf Hinweise zu weiteren Initiativen, die in Aufbau oder sogar schon aktiv sind! Gerne stellen wir in den nächsten Ausgaben der *YogaVision* weitere interessante Aktivitäten vor.

Dein Kontakt zur Redaktion:  
[info@yogaakademie-austria.com](mailto:info@yogaakademie-austria.com)



## Das Buch zum Thema

### EINE NEUE ERDE (Eckhart Tolle)

Bewusstseins-  
 sprung statt Selbst-  
 zerstörung

ISBN 978-  
 3442341887



Eckhart Tolle ist einer der bedeutendsten spirituellen Lehrer der Gegenwart. In diesem Buch geht er ausführlich auf die geistigen Aspekte ein, die den Fehlentwicklungen der Menschheit zugrunde liegen und zeigt Lösungen auf, die den Grundgedanken aller spirituellen Wege und Religionen entsprechen. Es ist das Ego, das Ichdenken, das zu Gier, Haß und Verblendung und schließlich zu Leiden, Krieg und Gewalt in der Welt führt.

*„Das kollektive menschliche Bewusstsein und das Leben auf dieser Erde sind fest miteinander verwoben. „Ein neuer Himmel“ bedeutet das Aufkeimen eines transformierten Bewusstseins im Menschen und „eine neue Erde“ dessen Reflexion auf der physischen Ebene...*

*... Auf der neuen Erde wird Freude als Triebkraft hinter dem Handeln der Menschen das Verlangen ablösen....*

*... Dieses Buch will dich nicht mit neuen Informationen oder Anschauungen befrachten oder von irgend etwas überzeugen, sondern dich aufwecken und einen Bewusstseinswandel bei dir hervorrufen.“*



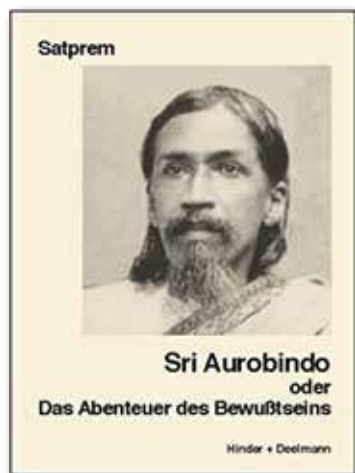


# Fabian - Yoga der Seele

*Fabian lebt und lehrt im Sonnenhaus Sawitri in Guntramsdorf, NÖ, wo in einem friedvollen Umfeld mit Meditationsgarten laufend Seminare, Ausbildungen und Weiterbildungen stattfinden. Fabian erzählt von seinem persönlichen Entwicklungsweg, von prägenden Erfahrungen und seinem Zugang zum Yoga.*

Der Beginn meines Yogaweges war im Jahr 2004: Eine Freundin brachte mir ein Buch mit; „Das könnte dich interessieren.“ sagte sie fast beiläufig. Tatsächlich hat dieser Augenblick, in dem ich das Umschlagbild sah, für mich alles verändert; es war wohl der wichtigste Augenblick meines Lebens. Das Umschlagbild zeigte den Yogi Sri Aurobindo auf einem Buch über seinen Yoga.

Ich wusste in diesem Moment, dass meine lange Suche beendet war. Ich sah eine Vollkommenheit in einem menschlichen Gesicht, die mich zutiefst bewegte, war verzaubert von seinem Ausdruck, von dem ein unendlicher Friede und eine tief vergeistigte Schönheit ausgingen. Ich konnte mich dem Glanz dieser Augen nicht mehr entziehen, sie bewegten mich unaufhörlich und nährten



eine Sehnsucht, der ich folgen musste. Nach dieser Begegnung war mein größter Wunsch, zu erfahren, wer dieser große Yogi war. Die Bücher über Sri Aurobindo enthielten viel Wichtiges und Interessantes, aber es war zu diesem Zeitpunkt noch kein tieferes Verständnis möglich, zu sehr versuchte ich, seinen Yoga noch mit dem Intellekt zu erfassen.

Die ersten Erfahrungen kamen durch die „Mutter“, Mira Alfassa, die spirituelle Weggefährtin von Sri Aurobindo:

dies war die zweite große Begegnung. Als ich eines Tages einen Teeladen betrat, fiel mein Auge auf eine Reihe von Büchern im obersten Fach eines Regals. Es waren alte Ausgaben der „Gespräche mit der Mutter“ (1929 und 1935) – und ich war fast sprachlos vor Erstaunen, dass sie so schnell und auf solchem Weg zu mir kamen.



Beim Lesen der Bücher begann ich erstmals zu fühlen, worum es in diesem Yoga ging. Es folgten die ersten, die eigentlich wichtigen Erfahrungen. Als ich das Buch der Mutter aufschlug, begann sich mein innerer Zustand zu verändern ... solche Dinge sind schwer zu beschreiben ... eine ganz wunderbare, sanfte, aber sehr spürbare Gegenwart kam herab. Ein feiner, magnetischer Einstrom begann Stirn und Schläfen zu durchdringen, wie um dort etwas Hartes, Starres zu lösen. Ich hatte noch nie solche Erfahrungen gemacht und wusste in den ersten Momenten nicht, was ich mit diesen Wahrnehmungen anfangen sollte. Dann verstand ich, dass es Ihr Wirken sein musste und begann mich diesen Einflüssen

bewusst zu öffnen. Ich bemerkte, dass diese Einströmungen den Zustand des Geistes veränderten und es begann eine Reihe intensiver, neuartiger Erfahrungen, die ich nicht recht einordnen konnte ... die mir aber zeigten, dass der Weg des Yoga den Umgang mit sehr realen Einflüssen und Kräften bedeutet.

Ein Jahr später war ich in den USA, im Sri Aurobindo Center in Woodstock, bei New York. Dort habe ich einen für meinen weiteren Weg wichtigen Menschen kennen gelernt. Wie durch Fügung war er – aus Südindien gekommen und nur auf der Durchreise – dort am selben Tag zu Besuch wie ich: Es war der Historiker des Sri Aurobindo Ashram in Pondicherry, Peter Heehs, der das Leben und Werk von Sri Aurobindo für westliche Verlage aufbereitet und einige Bücher zu Sri Aurobindo und seinem Yoga publiziert hat. Bei unserem Abschied sagte er „Wenn du nach Pondicherry kommen willst, kann ich dir helfen und dich mit den Menschen dort bekannt machen.“

## Aufenthalt in Indien

So fasste ich den Mut für einen längeren Indienaufenthalt und lernte durch seine Vermittlung Peter Steiger kennen, einen seit 50 Jahren im Ashram lebenden Schweizer, der die Werke Bücher von Mutter und Sri Aurobindo ins Deutsche übersetzt hat. Das gemeinsame Jahr mit Peter war in spiritueller Hinsicht die wichtigste Zeit meines Lebens. Seine Hingabe an die Göttliche Mutter ließ mich das tiefere Wesen des Yoga erfahren, in seiner Gegenwart fühlte ich Ihre Gegenwart. Peter hat sein Leben dem Werk Sri Aurobindos gewidmet, an der Übersetzung seines dichterischen Hauptwerks „Sawitri“ arbeitete er mehr als 50 Jahre. Das Mantra, das schöpferische Wort des Veda,

war seine Sadhana. Und es war ein Geschenk der Göttlichen Gnade, in seiner spirituellen Obhut und Atmosphäre leben zu dürfen.

Im Ashram saß ich eines Tages längere Zeit still am „Samadhi“, dem Grabmal von Mutter und Sri Aurobindo, das eine

sehr große Kraft ausstrahlt und den Menschen als Meditationsort offen steht. Während dieser Stille begann sich mein Zustand zu verändern, Sinne und Geist waren sehr tief im Inneren gesammelt. Als ich



nach längerer Zeit die Augen öffnete und mich auf den Heimweg machen wollte, bemerkte ich, dass dieser Zustand beim Weggehen anhielt. In dieser tiefen, inneren Sammlung ging ich noch in das kleine Buchgeschäft im Ashram gleich neben dem Samadhi. Der Verkäufer, ein Bewohner des Ashrams, bemerkte meinen Zustand und sprach mich sehr freundlich an. Ich versuchte etwas zu sagen, kaufte dann aus Verlegenheit ein paar Dinge und bemerkte, dass sich der Geist dabei wieder an die Oberflächen des gewöhnlichen Bewusstseins zurückzog. Der Mann bemerkte die Veränderung und wandte sich still und lächelnd wieder ab. Ich hatte den Eindruck, dass er in mich hinein sehen konnte ... und dass er ständig in diesem Bewusstsein lebte. Durch diese und andere Erfahrungen bemerkte ich nach und nach, dass viele der Bewohner des Ashrams keine gewöhnlichen Menschen waren, auch wenn sie sehr gewöhnliche Arbeiten verrichteten und man ihnen äußerlich nur Stille und Konzentration ansehen konnte. Es waren diese sehr einfachen Erlebnisse, die so bereichernd waren und die sich nach und nach in meine Seele einprägten.

## Die Yogalehrer-Ausbildung

Als ich aus Indien zurückkam, hatte sich in mir viel verändert. Aber alles war noch sehr frisch und unausgereift. Nachdem ich hier in Österreich einige Jahre sehr zurückgezogen gelebt hatte, fühlte ich den Wunsch, den Yoga, wie ich ihn erfahren hatte, weitergeben zu können. Aber zwischen meinen Erfahrungen in Indien und dem, was bei uns als Yoga praktiziert wurde, lag eine so große Kluft, dass ich nicht wusste, wie ich diesen Wunsch verwirklichen sollte.

Erst durch die Verbindung mit Arjuna und die anschließende Ausbildung bei ihm (2010) verstand ich, wie man den Menschen die großen Wege und Weisheiten des Yoga leicht verständlich, durch die Themen des Alltags zugänglich machen konnte. Diese Erfahrung konnte die Kluft schließen und gleichzeitig die Perspektive eines Yoga eröffnen, der nicht nur den inneren Menschen, sondern auch das äußere Leben verändert.



In diesem Verständnis will ich einen ganzheitlichen Yoga vermitteln, dessen Ziel darin liegt, alle Anlagen und Möglichkeiten, die im Inneren des Menschen veranlagt sind, zur Entfaltung zu bringen. Die großen Yogawege mit ihren vielfältigen Methoden liefern dazu die wesentlichen Schlüssel. Ein Erblühen des Menschen ist das individuelle Ziel, ein Erblühen des kollektiven Bewusstseins für ein Göttliches Leben auf der Erde ist die übergeordnete Perspektive dieses Yoga.

*„Yoga muss der Menschheit enthüllt werden, weil sie ohne ihn den nächsten Schritt in ihrer Evolution nicht machen kann.“ (Sri Aurobindo)*

## Die Kraft des Hatha Yoga

Vor meiner Zeit bei der Yoga Akademie (vor 2010) waren die Erfahrungen mit den Methoden und Übungen des Hatha Yoga noch recht bescheiden. Erst im Lauf meiner Yogalehrer-Ausbildung kam ich mit dem Hatha Yoga in Berührung. Das war eine wirklich beglückende Erfahrung, als ob der Körper schon voller Sehnsucht darauf gewartet hätte, mit all diesen Atem- und Körpertechniken am Yogaweg teilhaben zu können und dann die Erfahrung machen durfte, dass körperliche Übungen so tiefe geistige Wirkungen mit sich bringen können ... und das in recht kurzer Zeit. Es entstand viel Freude beim Üben der Asanas und Pranayamas, ich war begeistert und praktizierte bis zu fünf Stunden täglich Hatha Yoga. Schon bald stellten sich körperlich und innerlich sehr spürbare Wirkungen dieser Praxis ein. Die ersten Erfahrungen hatten schon beim Lesen der Schriften der Mutter begonnen, als verschiedene Pranas im Kopfbereich,

an den Schläfen, am Scheitel, bald im ganzen Körper fühlbar wurden. Durch die Praxis des Hatha Yoga wurde es möglich, gezielt auf diese Pranas einzuwirken, sie im Körper zu lenken. Ich war sehr erfüllt und auch beeindruckt von diesen Techniken, durch die man so einfach und wirkungsvoll die Lebensenergien im Körper erbauen und beeinflussen konnte.

Nach den geistigen und psychologischen Erfahrungen mit Mutter und Sri Aurobindo wurde die Sadhana damit ganz wesentlich ergänzt. Durch die regelmäßige Praxis, die die Ausbildung mit sich brachte, konnte ich am eigenen Leib erfahren, wie sehr der Zustand des Körpers und der Lebensenergien die psychische Konstitution des Menschen verändert.

## Yoga weitergeben

Seit 2011 gebe ich Yoga in Form von Yoga-lehrer-Ausbildungen weiter. In den Ausbildungen versuche ich, den Yoga und seine Methoden im Licht einer seelischen Entwicklung zu vermitteln. Die Körperübungen bieten vielen Menschen einen gut erfahrbaren Zugang zum Yoga. Gleichzeitig brauchen alle Methoden einen Prozess der Verfeinerung und Verinnerlichung ... auch die Asana, wenn



sie nicht an einer körperlichen Oberfläche bleiben soll. Die zunehmende Stille des Körpers und der Atmung soll eine Stille auch im Geist verankern und tiefere Wahrnehmungsebenen öffnen.

Die Körperübungen dienen damit nicht nur dem Körper, sondern der Entwicklung des menschlichen Bewusstseins, womit die körperliche Übungspraxis zum Ausgangspunkt einer inneren Entwicklung des Menschen wird. In den Yogalehrer-Ausbildungen versuche ich, den Menschen die Vielfalt der Methoden und Möglichkeiten des Yoga näherzubringen, damit sie durch persönliche Wahl der Übungen und Methoden ihren eigenen Übungsweg finden können. Auf diese Weise will die Yogalehrerausbildung eine innerlich authentische Yoga Sadhana entwickeln, die man ebenso authentisch an andere Menschen weitergeben kann.

## Lebensweg und Lebenswende

Die ersten 30 Jahre hatte ich wirklich keine Ahnung, wo ich hingehörte oder was meine Aufgabe im Leben war. Es gab keine bewussten Lebensvisionen, keine Vorbilder, keine besondere Inspiration, nichts, das mich tiefer angespro-

chen oder berührt hätte und das ich als wahr und schön und vorbildhaft hätte akzeptieren können. Die ersten Erwachsenenjahre waren eine Suche nach einem sinnerfüllten Leben. Ich habe Jus studiert, auch Philosophie und Theologie Vorlesungen besuchte ich gelegentlich, aber ich fand nicht, was ich suchte.

Bald erschien mir das Studieren sinnlos und ich begann, mit meinen Brüdern ein Unternehmen aufzubauen - auch, weil mir andere Perspektiven fehlten. Von einem sinnerfüllten, freudvollen Lebensweg war ich damals weit entfernt. Die Sehnsucht danach verlagerte sich auf das Leben zuhause: auf große Romane und philosophische Lektüre – und auf die freien Abende, die sich mit guten Freunden, Musik und Marihuana gestalteten.

Mit dem Yoga kam die Wendung im Leben. Einige Zeit nach der ersten Begegnung mit Sri Aurobindo habe ich das Unternehmen verlassen. Ich habe dort viel über das Leben und über die Wirtschaft gelernt. Leider auch, was das Verlangen nach Geld aus uns Menschen macht und wie sehr es die menschliche Natur entstellt. Wo Freude am Erschaffen und der Dienst an einem höheren Leben für alle Menschen die Triebfeder unserer Wirtschaft sein könnten, werden die seelischen Motive, die uns ein freieres und liebevolleres Menschsein ermöglichen würden, zu oft von egoistischen Antrieben verdrängt. Die Erfahrung war aber wertvoll ... und sie war Motivation genug, das alte Leben zu verlassen und einen Weg einzuschlagen, den ich als schön und lebenswert empfand ... und den ich freieren Herzens gehen konnte.

Die große Schönheit und Inspiration, die der Yoga schenkt und die mir selbst von der Mutter



Ausbildungsgruppe  
Auroville, Indien 2017  
- Internationale Stadt  
des Yoga

und Sri Aurobindo geschenkt wurden, versuche ich an die Menschen weiterzugeben. Unsere Ausbildungen bilden dazu einen Rahmen, der nicht nur geistige Inspiration, sondern auch ein tiefes und lebendiges Miteinander ermöglicht. Wir sind im Yoga nicht nur vor die großen Fragen der Menschheit gestellt, wir arbeiten auch an den elementaren Entwicklungen unseres eigenen Lebens. Ich glaube, dass die meisten Menschen zum Yoga kommen, weil sie sich nach einem wahrhaftigeren Lebensausdruck sehnen. So entsteht in den Seminaren oft ein ganz vertrautes und inniges Zusammensein, weil die Menschen in ihrer Suche und inneren Sehnsucht schon irgendwie miteinander verbunden sind. Manchmal entstehen in dieser Zeit auch tiefere Verbindungen, die weit über die Ausbildungszeit hinausreichen.

Die Begegnung mit dem Yoga zeigte mir, dass die menschliche Suche nach einem wahreren, von Liebe und Freude geleiteten Leben keine naive Weltfremdheit ist, sondern unser wichtigster und heiligster Antrieb. Ich lernte

durch die Mutter und Sri Aurobindo, dass man diesem Antrieb der Seele folgen muss, wenn man am Weg des Yoga voranschreiten will. Allerdings begann ich mit viel Selbstdisziplin und bemerkte mit der Zeit, dass diese äußerlichen Bemühungen zwar ein wichtiger, aber letztlich nur kleiner Beitrag zu einem Göttlichen Geschehen sind, dem man sich anzuvertrauen beginnt. So besteht die Sadhana heute vor allem in dem Bemühen, die Hingabe und Überantwortung an die Göttliche Mutter, die Maha Shakti zu vertiefen. Alles muss ihrem Willen geöffnet werden, den du in dir zu erkennen und auszudrücken suchst. Wo das Ego seine Herrschaft aufrechterhalten will, kann nur ihr Licht und ihr Einfluss die menschliche Natur wandeln. So ist die Yoga Sadhana eine gesamthafte Bemühung des Menschen, seine Begrenzungen zu lösen und sich dem Wirken der höheren Kräfte zu öffnen. Wie die Hingabe wächst, kann die Sadhana zu einem freien und spontanen Wirken dieser Kräfte werden. Dann wird der Yoga sehr einfach: aus Liebe zum Göttlichen leben.

## **Die Anbetung der Göttlichen Mutter**

*... verstummt war anderer Ansprüche Schrei in ihm:*

*Er sehnte sich nur, Ihre Gegenwart und Kraft  
in Herz und Geist und atmenden Leib zu ziehen,  
er trachtete nur, ihre Heilsberührung der Liebe,  
Wahrheit und Freude für immer herabzurufen  
In diese Finsternis der leidenden Welt.  
Befreit war seine Seele und Ihr geschenkt.*

aus dem Yoga-Epos „Sawitri“ (Sri Aurobindo)

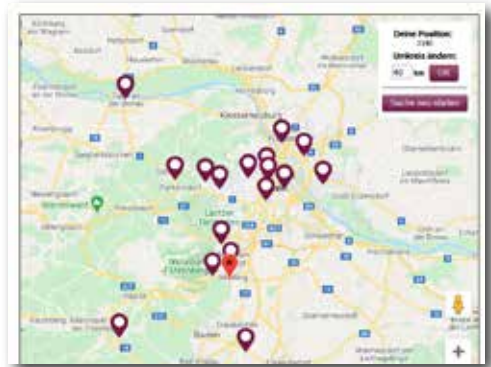
## Österreichisches Yogalehrer-Verzeichnis

*Yogalehrer/in gesucht? Das Österreichische Yogalehrer-Verzeichnis der Yoga-family Austria bietet mit einer interaktiven Karte eine einfache Suche nach Yogalehrern in deiner Umgebung.*

Menschen, die auf der Suche nach Yogalehrern sind, können im Österreichischen Yogalehrer-Finder nach qualifizierten Anbietern in ihrer Umgebung suchen.

Auf einer separaten Unterseite können sie ihre Yogalehrerin oder ihren Yogalehrer vor der Kontaktaufnahme genauer kennenlernen: In den Rubriken „Über mich“, „Meine Vision“ und „Mein Angebot“ sowie mit Fotos kannst du dir schon vorab ein Bild machen.

Umgekehrt können sich Yoga-Lehrende, die über eine qualifizierte Ausbildung verfügen, mit den Details zu ihrem Angebot kostenlos vorstellen. Voraussetzung ist der erfolgreiche Besuch einer Yoga Alliance zertifizierten Ausbildung oder einer Yoga-Akademie Ausbildung YAA-300 und die kostenlose Anmeldung in der Yoga-family Austria.



<https://www.yoga-family.at/yogalehrer-finden>

### INFORMATION und REGISTRIERUNG

Homepage: [www.yoga-family.at](http://www.yoga-family.at)

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



## Yoga-family Austria

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 zu-



sammenfinden und sich austauschen können sowie ein breites Spektrum von Informationen und Kontakten zu allen Yoga-bezogenen Themen nutzen können - besonders in herausfordernden Zeiten wie der aktuellen Corona-Krise ist das Bilden von Gemeinschaften und das gegenseitige Unterstützen von größtem Wert.

## Businessyoga-Lehrerverzeichnis

Yoga im Beruf ist groß im Kommen. Business-Yoga steht nicht nur für gesündere Mitarbeiter, sondern generell für ein freudvolleres, konstruktives Miteinander in einem Lebensbereich, in dem wir alle einen Großteil unseres Lebens verbringen. Hier stellen wir dir die Absolvent/innen unserer Businessyoga-Lehrerausbildungen vor, die sich freuen, Yoga in das berufliche Umfeld zu bringen.

PLZ - Ort	Name	Website	E-Mail
1040 Wien	Jelinek Theresa	<a href="http://www.theresajelinek.com">www.theresajelinek.com</a>	<a href="mailto:theresa.jelinek@gmail.com">theresa.jelinek@gmail.com</a>
2232 Deutsch Wagram	Kaiser Katrin	-	<a href="mailto:k.kaiser@lightpainting.at">k.kaiser@lightpainting.at</a>
2522 Oberwaltersdorf	Tapler Belinda	-	<a href="mailto:belinda.tapler@gmail.com">belinda.tapler@gmail.com</a>
2540 Bad Vöslau	Kölbl Katharina	-	<a href="mailto:k.koelbl@gmx.at">k.koelbl@gmx.at</a>
2803 Schwarzenbach	Gneist Johann	-	<a href="mailto:johann.gneist@gct.at">johann.gneist@gct.at</a>
2803 Schwarzenbach	Gneist Michaela	-	<a href="mailto:michaela.gneist@gct.at">michaela.gneist@gct.at</a>
4030 Linz	Grassberger Angela	-	<a href="mailto:angelaheitzeneder@hotmail.com">angelaheitzeneder@hotmail.com</a>
4300 St. Valentin	Dürrer Martina	-	<a href="mailto:martinaduerrerr83@gmail.com">martinaduerrerr83@gmail.com</a>
4645 Bad Wimsbach	Brindl Helga	<a href="http://www.sonnenhofportalB21.at">www.sonnenhofportalB21.at</a>	<a href="mailto:hel21@aon.at">hel21@aon.at</a>
4645 Bad Wimsbach	Ansober Michaela	-	<a href="mailto:michaela.ansober@outlook.com">michaela.ansober@outlook.com</a>
5091 Unken	Von Ketteler Sandra	<a href="http://www.yogasandra.at">www.yogasandra.at</a>	<a href="mailto:sandra@yogasandra.at">sandra@yogasandra.at</a>
5322 Hof bei Szbg.	Nussbaumer Karin	<a href="http://www.yoga-nussbaumer.at">www.yoga-nussbaumer.at</a>	<a href="mailto:info@yoga-nussbaumer.at">info@yoga-nussbaumer.at</a>
5411 Oberalm	Aichhorn Sigrid	-	<a href="mailto:sigrid.aichhorn.yoga@gmail.com">sigrid.aichhorn.yoga@gmail.com</a>
5760 Saalfelden	Möschl Claudia	-	<a href="mailto:sunnylightyoga@gmx.at">sunnylightyoga@gmx.at</a>
8010 Graz	Außerhofer Martina	-	<a href="mailto:maraus@gmx.net">maraus@gmx.net</a>
8010 Graz	Schick Renate	-	<a href="mailto:Priti.jaidev@gmail.com">Priti.jaidev@gmail.com</a>
8101 Gratkorn	Feichter Claudia	-	<a href="mailto:yoga-fuer-sich@gmx.at">yoga-fuer-sich@gmx.at</a>
8111 Gratwein-Straßengel	Kircher Sarah	<a href="http://www.y4y.at">www.y4y.at</a>	<a href="mailto:office@y4y.at">office@y4y.at</a>
8160 Weiz	Gasser Margit	-	<a href="mailto:margit.gasser@lieb.at">margit.gasser@lieb.at</a>
8212 Gersdorf	Haas Laura	<a href="http://www.samana-yoga.com">www.samana-yoga.com</a>	<a href="mailto:laura@samana-yoga.com">laura@samana-yoga.com</a>
8600 Bruck/Mur	Viehböck Daniela	<a href="http://www.yogamitsystem.com">www.yogamitsystem.com</a>	<a href="mailto:info@yogamitsystem.com">info@yogamitsystem.com</a>
D-59199 Bönen	Speckenwirth Silvia	-	<a href="mailto:be.in.balance.coaching@gmx.de">be.in.balance.coaching@gmx.de</a>
D-94086 Bad Griesbach	Gruber Barbara	-	<a href="mailto:yoga.badbirnbach@gmail.com">yoga.badbirnbach@gmail.com</a>



# VERANSTALTUNGSKALENDER



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

- 
- 1. „Yoginare“:** In den kostenlosen Online-Workshops und -Übungsstunden kannst du wirksame Übungen und Methoden kennen lernen und praktizieren. Seite 50
- 
- 2. Yoga-Seminare „Themen-Wochenende“:** Hier kannst du in kompakter und kostengünstiger Form verschiedenste Themen rund um Yoga, Gesundheit, Meditation, Ayurveda, Shiatsu, Thai Yoga usw. für dich erschließen. Seite 51 - 53
- 
- 3. Yogalehrer-Ausbildungen:** Unsere durch ÖCERT und Cert NÖ zertifizierten Ausbildungen werden in den meisten österreichischen Bundesländern angeboten. Es gibt ein 300- und ein 500-Stunden-Ausbildungskonzept. Seite 54 - 62
- 
- 4. Weitere Ausbildungen:** Die Ausbildungen zu den Themen Kinder-Yoga, Meditation, Thai Yoga und Yoga-Nidra können sowohl von allen am jeweiligen Thema ernsthaft interessierten Personen als auch von Yogalehrern als Weiterbildung besucht werden. Seite 63 - 66
- 
- 5. Yogalehrer-Weiterbildungen:** Speziell für Yoga-Lehrer/innen gibt es Vertiefungen und Weiterbildungen in vielen Fachbereichen, unter anderem Yoga für Kinder, Schwangere, Senioren und Menschen mit Einschränkungen, Gesundheits-Yoga, Business-Yoga und Asanas. Seite 67 - 77
- 

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](mailto:verlag@yogaakademie-austria.com) anfordern!



## Die kostenlosen „Yoginare“

In einer Zeit, in der es oft nicht möglich ist, gemeinsam Yoga zu praktizieren, blüht die Alternative „Online“ auf. Die Yoga-Akademie Austria möchte allen Yoga-Interessierten regelmäßig stattfindende kostenlose Online-Einheiten, die „Yoginare“, mit den Yoga-Expert/innen der Yoga-Akademie Austria anbieten.



Derzeit finden 2 - 3 Yoginare monatlich statt; die Dauer beträgt etwa eine Stunde; Inhalt ist eine Yoga-Übungsstunde mit unterschiedlichen Schwerpunkten - wir wünschen dir eine schöne und freudvolle Yoga-Stunde! Wenn es dir gefallen hat, freuen wir uns über eine kleine Spende.

### Allgemeines zu den Yoginaren

<b>Form</b>	Online-Workshop / Übungsstunde (ZOOM); Dauer: ca 1 Stunde
<b>Kosten</b>	€ 0,- / freie Spende
<b>Voraussetzungen</b>	fachlich: keine / technisch: Gute Internetverbindung
<b>Info &amp; Anmeldung</b>	Die Anmeldung erfolgt über die Homepage: <a href="http://www.yogaakademieaustria.com/seminare/yoginare">www.yogaakademieaustria.com/seminare/yoginare</a> Den Teilnahmelink erhältst du bei der Anmeldung.

Hier sind die nächsten Yoginare, bei denen zum Redaktionsschluss der YOGAVision noch Plätze frei waren. Bitte rechtzeitig anmelden - viele Yoginare sind sehr schnell ausgebucht!

Termine	Zeit	Thema	Leitung
31.05.2021	18.30 - 19.30 Uhr	Yoga für ein starkes Immunsystem	Mag. Christina Kiehas
07.06.2021	18.30 - 19.30 Uhr	Yoga bei Bluthochdruck	Mag. Christina Kiehas

Es kommen laufend neue Yoginare dazu - die aktuellen Termine findest du jeden 2. Monat in der „YogaVision Aktuell“ (Newsletter-Format, siehe Seite 53) sowie auf [www.yogaakademieaustria.com/seminare](http://www.yogaakademieaustria.com/seminare).

# 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. Die Yoga-Akademie Austria bietet neben Aus- und -weiterbildungen jetzt auch kompakte und kostengünstige Wochenend-Seminare, die dir die Möglichkeit geben, verschiedenste



Aspekte und Wissensbereiche rund um Yoga, Meditation und Gesundheit zu erschließen und zu vertiefen und damit deine persönliche spirituelle Praxis zu unterstützen.

## Allgemeines zu den Seminaren

<b>Form</b>	Wochenend-Seminar (Samstag + Sonntag), Umfang: 16 Stunden
<b>Kosten</b>	€ 240,-
<b>Voraussetzungen</b>	keine
<b>Info &amp; Anmeldung</b>	Doris Tarman, <a href="mailto:office2@yogaakademie-austria.com">office2@yogaakademie-austria.com</a> / 0650-4420 114

## Wochenend-Seminar „The Work“

Inhalt	Ort	Termin	Leitung
Je besser du dich kennst, desto freier bist du. „The Work“ ist eine wundervolle Möglichkeit, sich selbst - und somit anderen - näher zu kommen, Konflikte - nachhaltig - zu reduzieren bzw. zu lösen sowie freier und gelassener zu werden.	Tattva-Yoga Mühlbach 34/7 <b>4864 Attersee</b>	15.05. - 16.05.2021  nur noch wenige Plätze frei	Manfred Manohara Jericha

## Wochenend-Seminar „Hormon-Yoga“

Inhalt	Ort	Termin	Leitung
Im Hormonyoga werden spezifische Asanas und Atemtechniken zum hormonellen Ausgleich praktiziert. In diesem Seminar lernen wir die Grundlagen der Hormonyoga-Praxis kennen.	Feel Free Yoga Hauptplatz 16 <b>8010 Graz</b>	12.06. - 13.06.2021	Christine Swoboda

## Wochenend-Seminar „Mentaltraining und Entspannungstechniken“

Inhalt	Ort	Termin	Leitung
In diesem Seminar lernst du, wie du deine persönliche Entspannungspraxis aufbaust und welche Voraussetzungen nötig sind, dass die Techniken ihre volle Wirksamkeit entfalten können. Auch für Yogalehrer als Weiterbildung geeignet.	in Planung für <b>Wien</b>	in Planung für Herbst 2021	Dr. Regina Potocnik

## Wochenend-Seminar „Shiatsu für zuhause“

Inhalt	Ort	Termin	Leitung
Grundkurs über verschiedene Shiatsu-techniken zur Anwendung für Zuhause an sich selbst und seinen Lieben. Lerne die grundlegenden Druckpunkte, Meridiane, Wirkungen und Kontraindikationen kennen.	Surya Shiatsu & Yoga Kalsdorferstr. 6 <b>8072 Fernitz</b>	10.09. - 12.09.2021	Mag. Bianca Köck

## Wochenend-Seminar „Natur & Mensch“

Inhalt	Ort	Termin	Leitung
Durch das Vorbild, wie Natur miteinander in Symbiose lebt, wird die Einheitserfahrung spürbar. Jede Blume, jedes Unkraut, jedes Insekt erkennt seinen Daseinsgrund. Finden wir als Menschen wieder zum Einklang mit der Natur.	Garten der Seele Eilgraben 4 <b>7543 Neusiedl bei Güssing</b>	17.09. - 19.09.2021	Michaela Liebeg-Schaun

## Wochenend-Seminar „Darmgesundheit und Yoga“

Inhalt	Ort	Termin	Leitung
Dieser Kurs beleuchtet die Verbindung von Stress, Trauma, Faszien und sensorischer Wahrnehmung – der Grundlage für eine Vielzahl von Verdauungsproblemen - und bietet einen Lösungsweg: Eine achtsame Yogapraxis.	Surya Yoga Kalsdorfer Str. 6 <b>8072 Fernitz</b>	23.10. - 24.10.2021	Dr. Eva Maria Hoffmann-Gombotz

## Wochenend-Seminar „Thai Yoga“

Inhalt	Ort	Termin	Leitung
Nuad Thai Yoga Bodywork ist eine traditionell asiatische ganzheitlich energetische Körperarbeit und bedeutet Heilsames Berühren. Du lernst unterschiedliche Druck- und Dehntechniken kennen, die du sofort zu Hause und im Freundeskreis anwenden kannst.	Seminarhof Schlegelberg Holzhäuseln 12 4681 Rottenbach	03.12. - 05.12.2021	Karin Nguyen

Es kommen laufend neue Themen-Wochenenden dazu - die aktuellen Termine findest du jeden 2. Monat in der „YogaVision Aktuell“ (Newsletter-Format, siehe unten) sowie auf [www.yogaakademieaustria.com/seminare](http://www.yogaakademieaustria.com/seminare).



## YogaVision Aktuell

Die Print-Ausgabe der YOGAVision erscheint zwei Mal jährlich, im Mai und im November. Zusätzlich gibt es jeden zweiten Monat, also 6 Mal jährlich, die Online-Ausgabe „YogaVision Aktuell“ per E-Mail. Sie bringt dir weitere interessante Artikel über Yoga, Meditation, Bewusstseinswandel und Weisheitsgeschichten sowie aktuelle Termine von Ausbildungen, Seminaren und den kostenlosen Yoginaren. Wir freuen uns, dir damit auch zwischen den Print-Ausgaben inspirierende Impulse für deinen Yoga-Weg geben zu können. Wenn du die YogaVision Aktuell bisher nicht erhalten hast, kannst du sie unter [verlag@yogaakademie-austria.com](mailto:verlag@yogaakademie-austria.com) kostenlos 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 veränderndes Ereignis. Sie kann die Teilnehmer über regelmäßiges und intensives Praktizieren zu Einsichten und Erkenntnissen führen, die ihre persönliche Entwicklung fördern. Die Yogalehrer-Ausbildung ist damit nicht nur eine Berufsausbildung, sondern eine ganzheitlich persönliche Schulung. In Feedback-Berichten wird immer wieder von den Teilnehmern mitgeteilt, dass das Ausbildungsjahr zu den schönsten und bereicherndsten Erfahrungen ihres Lebens zählt.

## Information und Anmeldung

**Bildungsprogramm:** Unser ausführlicher Bildungskatalog 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.

## Ausbildungslevels 300 und 500 Stunden

Du hast die Wahl 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 erlernst 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 und umfassenden Ausbildung zu setzen:

**Die 500-Stunden-Ausbildung in Modulen:** Nach der 300 Stunden-Grundausbildung besuchst du bestimmte Weiterbildungsmodulen (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 74) folgt: Bei dieser Vertiefung liegt der Fokus auf dem persönlichen Yoga-Übungsweg, dem erweiterten Verständnis der Yoga-Philosophie sowie der Perfektionierung der Unterrichtspraxis.

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

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



## Qualität und Zertifizierung

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

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



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

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

Das Ausbildungskonzept der Yoga-Akademie Austria ist über 20 Jahre und mehr als 150 Ausbildungslehrgänge gereift und erprobt. Rund 1800 Yogalehrerinnen und Yogalehrer haben österreichweit dieses Ausbildungsprogramm bereits erfolgreich absolviert; das Programm, das ständig weiter verbessert wird, ist damit zu einem österreichischen Qualitätsstandard geworden.

Wir haben diesen Standards nun einen formalen Rahmen gegeben und möchten sie im Sinne einer bestmöglichen Transparenz unserer Ausbildungsqualität unseren Interessenten und Teilnehmern verfügbar machen. Diese Ausbildungsstandards definieren ausführlich alle Aspekte der Yogalehrer-Ausbildungen auf den Niveaus „300 Stunden“ und „500 Stunden“, unter anderem Methodik und Didaktik, die Inhalte, Ausbildungsfächer und Stundenanzahlen, die Abschlussprüfung sowie die Qualifikation und Kompetenzen der Ausbildungsleiter.

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

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





## Möglichkeit für Ausbildungs-Anbieter: Zertifizierte Ausbildungen in Kooperation durchführen

Die Yoga-Akademie Austria möchte Konzept, Dokumentation und Standards ihrer Yogalehrer-Ausbildungen auch qualifizierten anderen Ausbildungsanbietern in Österreich und im deutschsprachigen Ausland zur Verfügung stellen. Damit ist die Durchführung einer Ausbildung nach langjährig erprobten und entwickelten Standards und professioneller Dokumentation gewährleistet. Yogalehrer-Ausbildungen, die nach den Standards „YAA-300“ oder „YAA-500“ in Kooperation mit der Yoga-Akademie Austria abgehalten werden, dürfen die entsprechenden Zertifizierungs-Logos verwenden.

Ausbildungsanbieter, die an einer Kooperation Interesse haben, richten ihre Anfrage an die Leitung der Yoga-Akademie Austria ([info@yogaakademie-austria.com](mailto:info@yogaakademie-austria.com)) - wir übermitteln gern die Details zur Kooperation. Wir möchten allerdings darauf hinweisen, dass wir die Möglichkeit der Kooperation sehr selektiv handhaben und nur dann durchführen, wenn wir die Überzeugung haben, mit dem Kooperationspartner sowohl spirituell und fachlich als auch persönlich „in Einklang“ zu sein.

Wir freuen uns, bereits den ersten Kooperationspartner vorstellen zu können: Die Yoga-Schule „Tattva-Yoga“ aus Attersee / OÖ hält bereits erfolgreich Yogalehrer-Ausbildungen „YAA-300“ in Wien und Oberösterreich ab:

## Yoga, achtsamer Sport, Bewusstseinsentwicklung Aus- und Weiterbildungen, Workshops und Seminare

Tattva-Yoga vermittelt und lehrt den ganzheitlichen Yoga. Dieser lässt alle Aspekte und Techniken des klassischen und modernen Yoga einfließen: Naturverbundenheit, Ernährung, Körper- und Atemübungen, Meditation, Konzentrationsübungen, Entspannung. Basis ist eine menschenfreundliche und lebensbejahende innere Einstellung und Handlungsempfehlungen, deren Grundlage „aktives Wohlfühlen“ gegenüber allen Leben, Wahrhaftigkeit, Zufriedenheit, Hilfsbereitschaft und lebenslanges Lernen sind.

Unsere Hauptschwerpunkte sind neben der Vermittlung dieser gesundheitsfördernden Werte die „richtige Ausübung“ von Yoga-Körperhaltungen, Atemübungen, Entspannungstechniken und auch die Anwendbarkeit und Umsetzung im Alltag.



Leiter von Tattva-Yoga und gleichzeitig Ausbildungsleiter ist **Manohara Manfred Jericha**. Er ist Zert. Yoga-Lehrer (500h), zert. Meditations-Kursleiter, städtlich gepr. Wander- und Schneeschuhführer, zert. Basenfasten-Begleiter, Unternehmensberater, Zert. ÖDV-NLP-Lehrcoach, Mediator, Seminar-Trainer seit 1989, 2 fach-Dipl. Coach und seit 2004 The-Work Practitioner.

„Yoga ist „im Augenblick/im Moment“ zu sein. Yoga ist „mit einem Lächeln das WAS IST zu betrachten“. Ohne Bedingungen, Bewertungen und Erwartungen. In Liebe, Freiheit, Verbundenheit und Frieden.“ [www.tattva.at](http://www.tattva.at)



## Zert. Yogalehrer-Ausbildungen in Wien und Burgenland

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

Vormittags-  
Ausbildung

YLA W-2104v	Wien 21
<b>Ort:</b>	Studio YoVeda, 1210 Wien, Am Spitz 16
<b>Form:</b>	Mittwochs, 8,30 - 12,30 Uhr
<b>Beginn / Ende:</b>	07.04.2021 - 29.06.2022 / <b>Einsteigen noch bis Ende Mai möglich</b>
<b>Leitung:</b>	Judit Jyothi Hochbaum



YLA W-2104	Wien 21
<b>Ort:</b>	Studio YoVeda, 1210 Wien, Am Spitz 16
<b>Form:</b>	Dienstags, 16,30 - 21,30 Uhr
<b>Beginn / Ende:</b>	13.04. - 14.12.2021 / <b>Einsteigen auf Absprache noch möglich</b>
<b>Leitung:</b>	Michaela Omkari Kloosterman und Judit Jyothi Hochbaum



YLA W-2110	Wien 7
<b>Ort:</b>	Studio ZenZi9, 1070 Wien, Zieglergasse 29
<b>Form:</b>	Donnerstags und Wochenenden
<b>Beginn / Ende:</b>	09.10.2021 - 10.07.2022
<b>Info-Tage:</b>	08.07.2021 / 18 - 21 Uhr 09.09.2021 / 18 - 21 Uhr
<b>Leitung:</b>	Fabian Scharsach



YLA B-2106	Oberpullendorf
<b>Ort:</b>	Belisama, 7350 Oberpullendorf, Stoob Süd 14
<b>Form:</b>	10 Wochenenden, Fr 16 h - So 16 h
<b>Beginn / Ende:</b>	04.06.2021 - 05.06.2022
<b>Leitung:</b>	Sabine Borse





### Vorschau 2022 Garten der Seele

In Planung: Ausbildung im Garten der Seele, Neusiedl bei Güssing

## Zert. Yogalehrer-Ausbildungen in Niederösterreich

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

YLA NÖ-2106	Guntramsdorf	
<b>Ort:</b>	Sonnenhaus Sawitri, 2353 Guntramsdorf	
<b>Form:</b>	33 Ausbildungstage / an Wochenenden	
<b>Beginn / Ende:</b>	18.06.2021 - ca Mai 2022	
<b>Info-Tage:</b>	20.05.2021 / 17 - 20 Uhr	
<b>Leitung:</b>	Fabian Scharsach	

YLA NÖ-2106	Tulln	
<b>Ort:</b>	3430 Tulln, Beim Heisselgarten 2	
<b>Form:</b>	10 Wochenenden, Fr 16 h - So 16 h	
<b>Beginn / Ende:</b>	25.06.2021 - 20.03.2022	
<b>Info-Tag:</b>	31.05.2021 / 18 - 21 Uhr	
<b>Leitung:</b>	Daniela Ananda Pfeffer	

YLA NÖ-2110	St. Pölten	
<b>Ort:</b>	Margaritas Magic Movement Studio; Dr. Karl Renner-Promenade 36; 3100 St. Pölten	
<b>Form:</b>	Freitags, 14 - 20 Uhr + Intensiv-Wochenenden	
<b>Beginn / Ende:</b>	15.10.2021 - 02.07.2022	
<b>Info-Tage:</b>	18.06.2021 / 14 - 17 Uhr 04.09.2021 / 14 - 17 Uhr	
<b>Leitung:</b>	Mag. Christina Kiehas	

YLA NÖ-2201	Tulln	
<b>Ort:</b>	3430 Tulln, Beim Heisselgarten 2	
<b>Form:</b>	10 Wochenenden, Fr 16 h - So 16 h	
<b>Beginn / Ende:</b>	14.01. - 23.10.2022	
<b>Info-Tage:</b>	10.10.2021 / 16.30 - 19.30 Uhr 12.12.2021 / 16.30 - 19.30 Uhr	
<b>Leitung:</b>	Daniela Ananda Pfeffer	

## Zert. Yogalehrer-Ausbildungen in der Steiermark

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

YLA G-2105	Graz
<b>Ort:</b>	EnjoYoga, 8020 Graz, St. Peter Hauptstr. 197
<b>Form:</b>	10 Wochenenden, Fr 16h - So 16h
<b>Beginn / Ende:</b>	28.05.2021 - 24.04.2022
<b>Info-Tage:</b>	13.12.2020 / 11 - 14 Uhr 28.03.2021 / 15 - 18 Uhr
<b>Leitung</b>	Sabine Gauri Borse



YLA G-2109	Graz
<b>Ort:</b>	EnjoYoga, 8020 Graz, St. Peter Hauptstr. 197
<b>Form:</b>	28 Tage, zumeist Samstags, 08.30 - 20 Uhr
<b>Beginn / Ende:</b>	18.09.2021 - 03.07.2022
<b>Info-Tage:</b>	20.06.2021 / 17 - 20 Uhr 21.08.2021 / 9 - 12 Uhr
<b>Leitung</b>	Sabine Gauri Borse



YLA G-2109v	Graz
<b>Ort:</b>	Feelfree Yogastudio, 8010 Graz, Hauptplatz 16
<b>Form:</b>	40 Tage, zumeist Mittwoch, 8.30 - 14 Uhr
<b>Beginn / Ende:</b>	29.09.2021 - 06.11.2022
<b>Info-Tag:</b>	25.06.2021 / 16 - 19 Uhr 30.06.2021 / 9 - 12 Uhr 29.08.2021 / 9 - 12 Uhr
<b>Leitung</b>	Karin Neumeyer

Vormittags-  
Ausbildung




YLA St-2111	Bruck/Mur - Oberaich
<b>Ort:</b>	Aidora, 8600 Oberaich, Brucker Straße 71
<b>Form:</b>	10 Wochenenden, Fr 16 h - So 16 h
<b>Beginn / Ende:</b>	05.11.2021 - 27.11.2022
<b>Info-Tage:</b>	20.06.2021 / 14 - 17 Uhr 17.09.2021 / 17 - 20 Uhr
<b>Leitung</b>	Sabine Borse




## Zert. Yogalehrer-Ausbildungen in Oberösterreich

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

YLA OÖ-2109	Wels	
<b>Ort:</b>	Schloss Puchberg, 4600 Wels	
<b>Form:</b>	10 Wochenenden (Fr 14 h - So 18 h)	
<b>Beginn / Ende:</b>	24.09.2021 - 12.06.2022	
<b>Info-Tage:</b>	10.06.2021 / 18 - 21 Uhr 26.08.2021 / 18 - 21 Uhr	
<b>Leitung:</b>	Fabian Scharsach	


YLA OÖ-2109b	Altmünster	
<b>Ort:</b>	Yogahaus Traunsee, 4813 Altmünster	
<b>Form:</b>	10 Wochenenden	
<b>Beginn / Ende:</b>	24.09.2021 - 03.07.2022	
<b>Info-Tage:</b>	28.06.2021 / 18 - 21 Uhr 25.08.2021 / 18 - 21 Uhr	
<b>Leitung:</b>	Marion Schiffbänker	


YLA OÖ-2109c	Walding / Linz	
<b>Ort:</b>	Seminarraum AETAS, 4111 Walding	
<b>Form:</b>	14 Wochenenden Fr 14 h - Sa 21.30 h	
<b>Beginn / Ende:</b>	10.09.2021 - 12.06.2022	
<b>Info-Tag:</b>	23.06.2021 / 18 - 20 Uhr 07.08.2021 / 16 - 19 Uhr	
<b>Leitung:</b>	Irene Surya Bauer	


YLA OÖ-2109d	Rottenbach	
<b>Ort:</b>	Seminarhaus Schleglberg, 4681 Rottenbach	
<b>Form:</b>	10 Wochenenden Fr 16 h - So 17 h	
<b>Beginn / Ende:</b>	24.09.2021 - 26.06.2022	
<b>Info-Tag:</b>	08.06.2021 / 17.30 - 20.30 Uhr 10.08.2021 / 17.30 - 20.30 Uhr	
<b>Leitung:</b>	Lydia Prema Hemetsberger	

## Zert. Yogalehrer-Ausbildungen in OÖ, Salzburg und Tirol

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

YLA OÖ-2201	Enns	
<b>Ort:</b>	Seminarloft Edlauer, 4470 Enns, Reintalg. 8	
<b>Form:</b>	14 Wochenenden Fr 14 h - Sa 21.30 h	
<b>Beginn / Ende:</b>	21.01. - 17.12.2022	
<b>Info-Tag:</b>	15.10.2021 / 17 - 20 Uhr 13.12.2021 / 18 - 21 Uhr	
<b>Leitung:</b>	Rudra Christian Gruber	

YLA S-2105	Salzburg	
<b>Ort:</b>	Spiraldynamik-Center, 5020 Salzburg	
<b>Form:</b>	10 Wochenenden (Fr 16 Uhr - So 17 Uhr)	
<b>Beginn / Ende:</b>	21.05.2021 - 27.03.2022	
<b>Info-Tage:</b>	24.01.2021 / 17 - 20 Uhr 25.04.2021 / 17 - 20 Uhr	
<b>Leitung:</b>	Marion Schiffbänker	

YLA S-2111	Salzburg	
<b>Ort:</b>	Kraftplatz, 5020 Salzburg, Nonntaler Hauptstr. 80	
<b>Form:</b>	10 Wochenenden (Fr 16 Uhr - So 17 Uhr)	
<b>Beginn / Ende:</b>	12.11.2021 - 31.07.2022	
<b>Info-Tage:</b>	22.07.2021 / 19 - 21.30 Uhr 03.10.2021 / 18 - 20.30 Uhr	
<b>Leitung:</b>	Stefan Schwager	

YLA T-2110	Innsbruck	
<b>Ort:</b>	Loft 41, Otto-Winter-Str. 3, 6020 Innsbruck	
<b>Form:</b>	10 Wochenenden Fr 16 h - So 16.30 h	
<b>Beginn / Ende:</b>	15.10.2021 - 10.07.2022	
<b>Info-Tage:</b>	11.07.2021 / 17.30 - 19.30 Uhr 19.09.2021 / 17.30 - 19.30 Uhr	
<b>Leitung:</b>	Alois Soder	

## Zertifizierte Kinderyoga-Ausbildung


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

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



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

Die Ausbildung umfasst insgesamt 75 Stunden und schließt mit einer theoretischen und praktischen Prüfung. Nach erfolgreichem Abschluss dieser Ausbildung wird das Zertifikat „Kinder-yoga-Übungsleiter/in“ bzw. „Kinderyoga-Lehrer/in“ (für Yogalehrer) übergeben.

Die nächste Termine	Steiermark	Oberösterreich	Salzburg
<b>Seminarhaus</b>	Bio-Hotel Bergkristall 8971 Schladming-Rohrmoos	St. Anna Kloster Oberthalheim 16 4850 Timelkam	Der Kraftplatz Nonntaler Hauptstr.80 5020 Salzburg
<b>Termine</b>	11.07. - 17.07.2021	15.08. - 21.08.2021	08.10. - 10.10.2021 05.11. - 07.11.2021 03.12. - 05.12.2021
<b>Kosten</b>	€ 960,-	€ 960,-	€ 960,-
<b>Leitung</b>	Daniela Ananda Pfeffer 	Daniela Ananda Pfeffer 	Eva Reiter 

## Zertifizierte 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	Steiermark	Wien	Steiermark
<b>Form</b>	3 Wochenenden	3 Wochenenden	3 Wochenenden
<b>Seminarhaus</b>	Biohotel Bergkristall Birkenweg 150 8971 Rohrmoos	ZenZi 29 Zieglergasse 29 1070 Wien	Haus der Frauen 8222 St. Johann b. Herberstein 7
<b>Termine</b>	11.06. - 13.06.2021 24.09. - 26.09.2021 08.10. - 10.10.2021	26.06. - 27.06.2021 23.07. - 25.07.2021 05.11. - 07.11.2021	17.09. - 19.09.2021 15.10. - 17.10.2021 26.11. - 28.11.2021
<b>Kosten</b>	€ 960,-	€ 960,-	€ 960,-
<b>Vorschau Herbst 2021</b>	<i>Tirol: Yogastudio Kramsach, Beginn: 30.10.2021</i> <i>Wien: YoVeda, 1210 Wien, Am Spitz 16/14; Beginn: 12.11.2021</i>		
<b>Leitung</b>	<p><b>Dr. Gilda Wüst</b> ist therapeutische Yoga-Lehrerin und Meditationslehrerin sowie Aus- und Weiterbildungsleiterin an 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>		



## Zertifizierte Ausbildung Thai Yoga Bodywork

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



Der Empfänger wird passiv in Yogahaltungen gebracht, wodurch bestimmte Körperbereiche gedehnt werden. Dadurch beginnt sich der Körper zu öffnen; Spannungen werden gelöst und Giftstoffe abtransportiert – die Energiebahnen werden frei, während der Geist ein Gefühl der Entspannung und des Loslassens erfährt. Bei erfolgreichem Abschluss dieser Ausbildung wird das Zertifikat „Zert. Thai Yoga Bodywork Practitioner“ ausgehändigt.

Nächste Termine	Steiermark	Oberösterreich	Oberösterreich
<b>Form</b>	3 Wochenenden, Freitag - Sonntag		
<b>Seminarhaus</b>	ISSÖ Shiatuschule 8020 Graz Karlauerstraße 42a	ISSÖ Shiatuschule 4020 Linz Herrenstraße 20	Seminarhof Schleglberg, Holzhäuseln 12 4681 Rottenbach
<b>Termine</b>	28.05. - 30.05.2021 11.06. - 13.06.2021 102.07. - 04.07.2021	10.09. - 12.09.2021 15.10. - 17.10.2021 19.11. - 21.11.2021	14.01. - 16.01.2022 18.02. - 20.02.2022 01.04. - 03.04.2022
<b>Kosten</b>	€ 960,-	€ 960,-	€ 960,-
<b>Leitung</b>	<p><b>Karin Nguyen</b> ist Expertin für Thai-Yoga; zahlreiche Aus- und Weiterbildungen im In- und Ausland.</p> <p><i>„Bei einer Thai Yoga Anwendung ist es das Schöne, jemandem in achtsamer Weise Berührungen zu schenken. Dadurch entsteht ein stiller, lebendiger Dialog, der Blockaden löst und dadurch Energie wieder fließen lässt. Es ist ein Geben und Nehmen - auch für den Gebenden.“</i></p>		

## Zert. Yoga-Nidra- und Entspannungslehrer/in

Yoga Nidra, der Schlaf der Yogis, ist eine mystische Form von mentalem Training. Mit dieser Technik wirst Du Schöpfer Deiner physischen, emotionalen und spirituellen Umgebung. Meditieren, entspannen, Stress abbauen – in dieser Ausbildung lernst du die wichtigsten und einfachsten Methoden für mehr Ruhe, Achtsamkeit und Ausgeglichenheit im Alltag. Du baust zum einen deine persönliche Entspannungspraxis auf, zum andern lernst du, wie Du damit online, in einem Yogastudio, mit Unternehmen oder mit Einzelpersonen arbeiten kannst und was nötig ist, damit die Übungen auch tatsächlich ihre Wirkung entfalten.



**Inhalte:** Yoga Nidra, Raja Yoga und Yoga-Philosophie - Innere Bilder & Visualisierung als Erfolgsfaktor - Anleiten von Achtsamkeits- und Entspannungsmethoden; Fantasiereisen im Training und Coaching - Grundlagen von weiteren Entspannungsmethoden und Abgrenzung zu Yoga und Meditation: Autogenes Training, Progressive Muskelentspannung nach Jacobson, MBSR (Stressbewältigung durch Achtsamkeit) - Methodik, Didaktik und Gruppenleitung.

Ausbildungsumfang: 50 Stunden; Abschluss mit Zertifikat. Bei der Online-Ausbildung fallen für die Yoga-Akademie keine Mietkosten an - gerne geben wir diese Einsparung in Form eines reduzierten Preises an unsere Teilnehmer/innen weiter.

Nächste Termine	Online	Online
<b>Form</b>	3 Wochenenden	11 wöchentliche Workshops
<b>Seminarhaus</b>	online	online
<b>Termine</b>	18.06. - 20.06.2021 25.06. - 27.06.2021 02.07. - 04.07.2021	In Planung Winter 21/22
<b>Kosten</b>	€ 600,-	€ 600,-
<b>Leitung</b>	<p><i>Dr. Regina Potocnik</i> ist Yogalehrerin, Dipl. Mentaltrainerin, Fachtrainerin nach dem System CERT ISO 17024, Accessible Yoga Ambassador und E-RYT-200 (Experienced Registered Yoga-Teacher).</p> <p><i>„Nach 15 Jahren als Juristin in der Wirtschaft wollte ich mit Yoga für Menschen arbeiten. Indien ist meine Heimat des Herzens und Yoga hat mich sofort in den Bann gezogen.“</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 – Vorwärtsbügen              |
| 2. Asana exakt – Surya Namaskar            | 5. Asana Exakt – Rückwärtsbeugen            |
| 3. Asana Exakt – Standstellungen           | 6. Asana Exakt – Dreh- und Umkehrstellungen |

Nächste Termine	Wien	Tirol	Graz
<b>Form</b>	Ein Wochenende, Freitag 14 h - Sonntag 16 h		
<b>Seminarhaus</b>	ZenZi29 Zieglergasse 29 1070 Wien	Yogastudio Kramsach Amerling 130 6233 Kramsach	Studio EnjoYoga St.Peter Hauptstr.197 8042 Graz
<b>Modul</b>	2	1	1
<b>Termin</b>	02.07 - 04.07.2021	24.09. - 26.09.2021	05.11. - 07.11.2021
<b>Kosten</b>	€ 360,-	€ 360,-	€ 360,-
<b>Leitung</b>	Mag. Christina Kiehas 	Irene Surya Bauer 	Irene Surya Bauer 

## Zert. Weiterbildung Schwangeren-Yoga



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

Yogaunterricht für Schwangere ist eine wunderschöne und verantwortungsvolle Aufgabe. Gerade in der Zeit der Schwangerschaft, in der viele Veränderungen im physischen, geistigen und emotionalen Körper vor sich gehen, ist es

von großer Bedeutung, die innere Mitte zu finden und zu halten. In dieser Ausbildung lernst du, auf die speziellen Anforderungen und Bedürfnisse von Schwangeren einzugehen und kompetent Yoga-Kurse für Schwangere anzuleiten. Ausbildungsabschluss mit Zertifikat.

Nächste Termine	Salzburg	Tirol	Steiermark
<b>Form</b>	1 Woche / 5 Tage	2 Wochenenden	2 Wochenenden
<b>Seminarhaus</b>	Der Kraftplatz 5020 Salzburg Nonntaler Hauptstr. 80	YogaStudio Kramsach Amerling 130 6233 Kramsach	Feel Free Yoga Hauptplatz 16 8010 Graz
<b>Termin</b>	19.07. - 23.07.2021	16.10. - 17.10.2021 05.11. - 07.11.2021	28.01. - 30.01.2022 11.02. - 13.02.2022
<b>Kosten</b>	€ 600,-	€ 600,-	€ 600,-
<b>Leitung</b>	Gabriele Fink 	Verena Hotter 	Karin Neumeyer 

## Zert. Weiterbildung Kinderyoga-Lehrer/in



Lerne in 3 Wochenenden bzw. 1 Woche die unterschiedlichen theoretischen, psychologischen, didaktischen und praktischen Aspekte des Yoga mit Kindern kennen. Du lernst, wie man professionell und kompetent Kinderyoga-Kurse für die verschiedenen Altersgruppen aufbaut und anleitet und lernst eine große Zahl von Spielen und Übungen für Kinder von 4 bis ins Teenager-Alter kennen und anleiten. Details siehe Seite 63.

## Zert. Weiterbildung Senioren-Yoga



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

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

Die nächsten Termine	Graz	Tirol	Wien
<b>Form</b>	1 Wochenende		
<b>Seminarhaus</b>	Studio Feelfree Hauptplatz 16 8010 Graz	Loft 41 Otto-Winter-Str. 3 6020 Innsbruck	Studio YoVeda Am Spitz 16/14 1210 Wien
<b>Termine</b>	28.05. - 30.05.2021	28.05. - 30.05.2021	15.10. - 17.10.2021
	Vorschau 2022: Online-Lehrgang 20.01. - 23.01.2021; Kosten: € 300,-		
<b>Kosten</b>	€ 360,-	€ 360,-	€ 360,-
<b>Leitung</b>	Karin Neumeyer	Harriet Pirchner	Judit Jyothi Hochbaum

### Unser Senioren-yoga-Team

**Jyothi Judit Hochbaum**

ist dipl. Ernährungs- und Gesundheits-trainerin, 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.



**Karin Neumeyer**

ist therapeutische Yogalehrerin, Yogalehrer-Ausbildungsleiterin, Ausbildungsleiterin für Schwangeren-Yoga, Meditationskursleiterin und Thai-Yoga-Praktikerin.



## Zert. Weiterbildung Gesundheits-Yoga



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

Die nächsten Termine	Tirol	Oberösterreich	Steiermark
<b>Form</b>	1 Woche	1 Woche	1 Woche
<b>Seminarhaus</b>	Yogastudio Kramsach Amerling 130 6233 Kramsach	AETAS Mursberg 29 4111 Walding	Alchemilla Grillparzerstr. 26/1 8010 Graz
<b>Termine</b>	11.07. - 17.07.2021	01.08. - 07.08.2021	09.10. - 10.10.2021 05.11. - 07.11.2021 04.12. - 05.12.2021
	Vorschau: Salzburg, 3 Wochenenden ab 29.10.2021		
<b>Kosten</b>	€ 960,-	€ 960,-	€ 960,-
<b>Leitung</b>	Irene Surya Bauer	Christina Kiehas	Christina Kiehas

### Unser Gesundheitsyoga-Team

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



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



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



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



## Zert. Weiterbildung „Yoga für Menschen mit Einschränkungen“



Yoga ist auch für Menschen mit geistigen oder körperlichen Einschränkungen hilfreich. Was gilt es zu beachten, wenn Teilnehmer physische Einschränkungen oder chronische Erkrankungen haben? Wie sind Übungsstunden anzupassen, falls die „normale Yoga-Reihe“ nicht angemessen ist? Welche Affirmationen und welche Heilmeditationen unterstützen am besten? Die Ausbildung schließt mit einer praktischen und theoretischen Prüfung. Bei erfolgreichem Abschluss wird das Zertifikat „Yogalehrer/in für Menschen mit Einschränkungen“ ausgehändigt.

### Inhalte:

- Unterrichtsprinzipien für Menschen mit geistigen oder körperlichen Behinderungen,
- Abwandlungsmöglichkeiten von Asanas für Rollifahrer und bei anderen Einschränkungen,
- Aufbau einer Workshopreihe für Menschen mit Rückenproblemen oder chronischen Erkrankungen,
- Yoga im Sitzen / Yoga am Stuhl (z.B. für Rollifahrer),
- Motivation: Geschichten für Menschen mit verschiedenen Beeinträchtigungen,
- Der/die Yoga-Lehrer/in: Die innere Haltung und die Wirkung der eigenen Einstellung,
- Gedankenkraft, Heilmantren, Heilmeditationen, Heilphantasie-Reisen/Visualisierungen.

<b>Nächster Termin</b>	<b>Steiermark</b>
<b>Form</b>	2 Wochenenden
<b>Seminarhaus</b>	EnjoYoga, Graz
<b>Termine</b>	10.09. - 12.09.2021 08.10. - 10.10.2021
<b>Kosten</b>	€ 720,-

### Leitung

**Anja Kaminski** ist Diplompädagogin und Gesundheitsyoga- sowie therapeutische Yogalehrerin und zertifizierte Tri-Yoga-Lehrerin; langjährige Erfahrung als selbstständige Behindertenfachkraft mit beeinträchtigten Menschen.





## Zert. Weiterbildung Business-Yoga



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

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. Neu ist, dass es jetzt auch eine Online-Form dieser Ausbildung gibt. Gerne geben wir unsere Einsparungen bei der Seminarraum-miete an unsere Teilnehmer in Form eines vergünstigten Preises weiter.

Nächster Termin	ONLINE	Salzburg
<b>Form</b>	3 Wochenenden	2 Wochenenden
<b>Seminarhaus</b>	online	Der Kraftplatz Nonntaler Hauptstraße 80 5020 Salzburg
<b>Termine</b>	28.05. - 30.05.2021 05.06. - 06.06.2021 19.06. - 20.06.2021	11.09. - 12.09.2021 16.10. - 17.10.2021
<b>Kosten</b>	€ 480,-	€ 540,-
<b>Leitung</b>	Sandra Moser 	Rita Uibner 

## Zert. Weiterbildung „Yoga Sadhana Intensiv“



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



Ein wichtiger Aspekt dieser Weiterbildung ist die persönliche Sadhana, 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	Niederösterreich	Steiermark	Wien
<b>Form</b>	Sonntags + 3 Wochenenden	6 Wochenenden	11 Ausbildungstage	Donnerstags 8.30 - 16 h
<b>Seminarhaus</b>	Sawitri 2353 Guntramsdf.	Ananda Yoga 3430 Tulln	EnjoYoga 8042 Graz	Studio Yoveda 1210 Wien
<b>Termine</b>	26.06.2021 - 13.03.2022	17.09.2021 - 26.06.2022	26.09.2021 - 26.06.2022	16.09.2021 - 30.06.2022
<b>Kosten</b>	€ 1.800,-	€ 1.800,-	€ 1.800,-	€ 1.800,-
<b>Leitung</b>	Fabian Scharsach 	Daniela Ananda Pfeffer 	Sabine Borse 	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, 19.06.21	Wien Am Spitz 16/14 1210 Wien	<b>Hands on / Adjustments</b> Hilfestellung für die Teilnehmer in der Asana-Praxis - mit Omkari Michaela Kloosterman	
So, 19.09.21	Graz St. Peter Hauptstr. 197 8042 Graz	<b>Yoga Flow</b> Kreatives Sequencing - mit Sabine Borse	



## Steuerliche Aspekte für Yogalehrer

Halbtags-Workshop zu den Grundlagen der steuerlichen Aspekte der Selbstständigkeit mit Yoga: Unternehmensformen, Anmelden des Unternehmens, Einkommensgrenzen, Steuern und Sozialversicherung.

Kostenlos für YAA-Ausbildungsteilnehmer bzw. -Absolventen, sonst € 60,-.  
Leitung: Mag. Peter Dorn (Steuerberater)

Nächster Termin: **11.09.2021, 9 - 12 Uhr (ONLINE).**



## 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/selbststaendig-mit-yoga/versicherungen-fuer-yogalehrer](http://www.yogaakademieaustria.com/selbststaendig-mit-yoga/versicherungen-fuer-yogalehrer).

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

**Besonders günstige Werbemöglichkeit in der YogaVision:** Mit einem Inserat in der YogaVision erreichst du ohne Streuverluste rund 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,-; Leseproben auf der Homepage.

Bestellungen: [verlag@yogaakademie-austria.com](mailto:verlag@yogaakademie-austria.com)



**Spezial-Gründerseite** auf der Website: Nicht nur für Unternehmensgründer, sondern auch für erfahrene Studio-Betreiber gibt es auf unserer Homepage eine Seite mit vielen Informationen, Artikeln und Links zum Thema „Erfolgreich selbstständig mit Yoga“; hier erzählen auch erfolgreiche Yogalehrer/innen ihre Geschichte und ihre Visionen: [www.yogaakademie-austria.com/selbststaendig-mit-yoga/](http://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 - in dieser Yoga-Gemeinschaft findest du Unterstützung und Austausch mit Gleichgesinnten sowie eine eigene Corona-Infoseite. Als Mitglied der Yoga-Family kannst du dich ausführlich mit deiner Vision und deinem Angebot im Österreichischen Yogalehrer-Verzeichnis vorstellen. [www.yoga-family.at](http://www.yoga-family.at) (siehe auch Seite 47).



## Information und Anmeldung

**Info-Broschüre:** Wenn du Interesse an einer der Aus- und Weiterbildungen hast, kannst du unter [verlag@yogaakademie-austria.com](mailto: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 Online Anmeldung findest du auf unserer Homepage [www.yogaakademieaustria.com](http://www.yogaakademieaustria.com)

**Ausbildungs-Büro:** Wir helfen dir gerne bei individuellen Fragen:

Martina: [office@yogaakademie-austria.com](mailto:office@yogaakademie-austria.com)

oder 0664-211 6039 (Mo-Fr, 8 - 11 Uhr);

Doris: [office2@yogaakademie-austria.com](mailto:office2@yogaakademie-austria.com)

oder 0650-4420 114 (Mo-Fr, 8 - 16 Uhr)



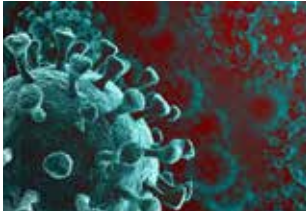
Martina



Doris

## Aus der Yoga-Akademie

### Aktuelles zu den „Corona-Maßnahmen“



Die „Maßnahmen zur Bekämpfung des Corona-Virus“ ändern sich laufend - wir tun unser Bestes, um in unseren Aus- und Weiterbildungen den aktuellen Verordnungen gerecht zu werden und ein Maximum an Sicherheit für alle Teilnehmer zu gewährleisten. Ein „Corona-Infoblatt“ mit den Corona-Regeln liegt in unseren Aus- und Weiterbildungen auf; Details zur Umsetzung der Maßnahmen werden in den Ausbildungsgruppen besprochen.

### Trend zu „Online“: Kostenlose Yoginare



Ausgelöst durch die Regierungsmaßnahmen aufgrund Corona haben wir begonnen, unser Angebot um „Online-Veranstaltungen“ zu ergänzen. So gibt es bereits einige **Online Aus- und Weiterbildungen** sowie die **kostenlosen Online-Yoginare** (siehe auch Seite 50). Wir wollen dennoch trotz dieser Tendenz auch weiterhin primär auf den persönlichen Kontakt setzen - vor, in und nach den Ausbildungen!

### YOGAVision Aktuell - jeden 2. Monat



Zusätzlich zu der 2 Mal jährlich erscheinenden Druck-Ausgabe der YOGAVision gibt es jeden 2. Monat eine Ergänzung in digitaler Form: Jeweils am 5. der geraden Monate (Februar, April ...) erscheint die YOGAVision-Aktuell mit weiteren interessanten Artikeln zu Gesundheit, Bewusstsein, Yoga-Techniken sowie aktuellen Updates der Veranstaltungen. Hier findest du auch die nächsten Termine der kostenlosen Yoginare zum Zuhause-Üben. Wenn du die YOGAVision-Aktuell bisher nicht erhalten hast, kannst du sie unter [verlag@yogaakademie-austria.com](mailto:verlag@yogaakademie-austria.com) kostenlos anfordern.

### Blog



Seit Februar 2021 gibt es auf der Webseite der Yoga-Akademie Austria einen Blog mit weiteren aktuellen und interessanten Artikeln und Hinweisen. Schau doch mal vorbei!

## Yoga-Akademie Austria in den Social Media



Die Yoga-Akademie Austria ist mit interessanten Beiträgen und Informationen rund um Yoga im Alltag und Yoga für die Gesundheit sowohl auf Facebook als auch auf Instagram aktiv - schau doch mal vorbei!

Facebook: @yogaakademieaustria

Instagram: @yogaakademieaustria



## Neuer Ausbildungsort

Wir freuen uns, einen ganz besonderen Ort für unsere Yogalehrer-Ausbildungen gefunden zu haben: Der südburgenländische „Garten der Seele“ ist ein spiritueller Schau- und Erlebnispark, ein außergewöhnlicher Ort der Stille - hier wird es voraussichtlich schon in 2022 eine Yogalehrer-Ausbildung geben.

## Ausbildungszertifikat „Yogalehrer/in (YAA-500“)

Das Ausbildungslevel „YAA-500“ ist das höchste in der Yoga-Akademie Austria erreichbare Level, das ein besonders anspruchsvolles Niveau fachlicher, didaktischer und persönlicher Kompetenz belegt. Wir freuen uns, weitere Sonderzertifikate „Yogalehrer/in YAA-500“ überreichen zu können, und gratulieren herzlich:



Barbara Colette Zitturi, Italien	Harald Auer, Wien	Margit Zeller, Wien
Barbara Dadlhuber, D	Helmut Klinger, OÖ	Maria Stöckl, Stmk
Bettina Schodl, NÖ	Ingrid Schmid, OÖ	Mia Pettermann, NÖ
Carina Breitfuß, Szbg	Iryna Laxhuber, D	Michaela Hinterhofer-Kober, Stmk
Christina Kiehas, NÖ	Jana Mauerer, Szbg	Mirjam Langer, Wien
Christine Hollerwöger, OÖ	Jona Amalia Dicketmüller, NÖ	Nadine Knoll, OÖ
Claudia Rudolf, Szbg	Karin Seebacher, Stmk	Peter Mitterer, OÖ
Claudia Tober, Szbg	Lisa Somweber, Wien	Sigrid Aichhorn, Szbg
Dagmar Stich, NÖ	Lydia Griebel, D	Sonja Hackl, Stmk
Elke Tausend, D	Lydia Hemetsberger, OÖ	Sonja Konrad, Stmk
Günter Fellner, NÖ	Madeline Lugstein, Szbg	Verena Prikryl, D

## Ausbildungsbericht

# Yogalehrer-Ausbildung im Burgenland

Von Tamara Ribarich



Bereits seit zwanzig Jahren ist Yoga ein fester Bestandteil meines Lebens und hat es auf wunderbare Weise positiv beeinflusst. Dank meiner Mama stieß ich damals auf Yoga. Unser damaliger Lehrer unterrichtete Yoga nach Sivananda. Neben dem körperlichem Aspekt waren auch Vorträge zu Yogaphilosophie und Mantrasingen fixe Bestandteile der Kurs-Einheiten, welche wir über viele Jahre wöchentlich besuchten.

Nach einigen Jahren Yoga-Praxis wurde in mir der Wunsch größer, mehr über Yoga zu erfahren. Die Idee, in Form einer Yogalehrer-Ausbildung tiefer in die yogische Philosophie und Wissenschaft einzutauchen, hatte ich zum ersten Mal bereits im Jahr 2012. Meine ursprüngliche Absicht war nicht das Unterrichten, sondern die eigene vertiefende Auseinandersetzung mit den Themen und die Selbsterfahrung.

Neben Infomaterial zu den Weiterbildungsangeboten von der Yoga-Akademie, ließ ich mir damals auch das Buch „Yoga fürs Leben“ von Arjuna Paul Nathschläger zusenden. Das Buch ist eine ganz wundervolle Grundlage für die Vertiefung meiner eigenen Yogapraxis gewesen und zählt nach wie vor zur Basisliteratur, welche ich (u.a. bei der Planung von Yoga-Einheiten) immer wieder gerne zur Hand nehme.

In den nächsten Jahren setzte ich meine wöchentliche Yogapraxis fort, vertiefte meine Meditationspraxis, las Literatur zu Buddhistischer Philosophie und Psychologie, besuchte ein 10-tägiges transformierendes Vipassana-Meditations-Retreat und befasste mich mit dem Ansatz der Friedenspädagogik.

In der „YogaVision“ entdeckte ich im Herbst 2016 dann eine Mitteilung zu einem Infotag für eine Yogalehrer-Ausbildung im Burgenland. In diesem Augenblick war die Entscheidung tief in meinem Herzen bereits getroffen. Ich meldete mich für den Infotag an und durfte dort die Ausbildungsleiterin Sabine Gauri Borse kennenlernen. Sabine und ihr damaliger Assistent Bernd Drexler, zwei ganz wundervolle Menschen und Lehrer stellten beim Infotag das Ausbildungskonzept und sich als Lehrpersonen vor. Unmittelbar nach dem Infotag hielt ich Rücksprache mit meiner Familie und meldete mich zur einjährigen, modularen Ausbildung zur Yogalehrerin an, welche im Februar 2017 startete.

Die Ausbildungswochenenden wurden monatlich abgehalten und dauerten von Freitag bis Sonntag. Sie waren stets eine wundervolle, transformierende Erfahrung. Das Ein- und Abtauchen in den eigenen Körper und die



inneren, geistigen Welten, das Erkennen von Zusammenhängen, das gemeinsame Philosophieren in der Gruppe Gleichgesinnter, die gegenseitige Wertschätzung, Achtsamkeit und Wärme in der Gruppe haben sich so gut angefühlt!

Die Freitagnachmittage standen im Zeichen vom Ankommen, Wiedersehen und aufeinander „Einschwingen“, Besprechen offener und aufgetauchter Fragen und des Ablaufs am anstehenden Wochenende. Abgerundet wurden die Freitage durch eine achtsame Asanapraxis, angeleitet von Sabine oder Bernd.

An den Samstagen starteten wir jeweils mit einem gemeinsamen Satsang und eröffneten den Tag mit Meditation, Mantrasingen und Pranayama. Etwa ab dem dritten Ausbildungsmodul folgte auf den Morgen-Satsang eine von uns Schülern angeleitete Asana-Praxis. Eine ganz wundervolle Möglichkeit, sich selbst im Anleiten auszuprobieren und wertvolles Feedback von der Ausbildungsgruppe und den Lehrern zu erhalten.

Nach dem Frühstück folgte der Theorie-Block, der jedes Wochenende ein Thema der Anatomie und Philosophie behandelte. Am Nachmittag kamen dann die Übungstechniken dran, hier lernten und übten wir Durchführung, Anleiten und Unterstützen von Asanas, Pranayamas und Meditation.



Abschließend wurden noch die Leseaufgaben und Wiederholungsfragen, welche bis zum kommenden Modul auszuarbeiten waren und die Asanagruppen zum Anleiten für die einzelnen Teilnehmer, am darauffolgenden Wochenende, kurz besprochen. Weiters wurden wir von der Ausbildungsleitung auch dazu

angeregt, zwischen den Wochenenden Freunde und Bekannte im Yoga-Üben anzuleiten, um das Unterrichten zu üben. Der Ablauf am Sonntag war dem Samstag ähnlich. Die Module und Lernunterlagen waren für mein Gefühl inhaltlich und didaktisch sehr gut überlegt und sinnvoll abgestimmt und von den Themen umfangreich und ansprechend gestaltet.

Mit einer wunderschönen und berührenden Zere-

monie schloss unsere Gruppe die erste Yoga-Lehrer-Ausbildung in Neutal (Burgenland) ab. An dieser Stelle gilt ein großes und herzliches Dankeschön der Gruppe wundervoller und zauberhafter Wesen, denen ich im Zuge der Ausbildung begegnen durfte, mit und von denen ich lernen durfte und insbesondere Sabine und Bernd, die unsere Gruppe mit einer unglaublichen Wärme getragen haben. Namaste.

**Tamara Ribarich** ist Yoga- und Gesundheitsyoga-Lehrerin im Mittelburgenland. Weiters Klangyogalehrerin, Montessori-Pädagogin, Lerncoach, Naturliebhaberin, Friedenssuchende, Träumerin und Mama.

[www.tamarayoga.at](http://www.tamarayoga.at)

# Buch-Tipp



## Die spirituelle Schatzkiste

Eine Weisheitsgeschichten-Sammlung

Arjuna P. Nathschläger

Taschenbuch, 132 Seiten; € 12,-

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

## Drei Heilige

*Es hatten sich drei erfahrene Sucher aus verschiedenen spirituellen Traditionen zusammengefunden und angefreundet. Der eine war ein indischer Yogi, der zweite ein Sufi-Derwisch, der dritte ein Zen-Mönch. Sie standen im Ruf, verschiedene übernatürliche Fähigkeiten zu besitzen und galten vielen Menschen als Heilige.*

*Diese drei Männer gingen gemeinsam auf Wanderschaft, um bestimmte heilige Plätze zu besuchen. Unterwegs kamen sie zu einem kleinen Fluss. Die Brücke, die ursprünglich darüber führte, war vom Schmelzwasser weggespült worden.*

*Der Yogi sagte: „Ich zeige euch, wie man einen Fluss überquert“, er konzentrierte sich, schloss kurz die Augen und ging über das Wasser hinüber zum anderen Ufer.*

*Der zweite Heilige, der Derwisch, konnte auch mit einer ungewöhnlichen Technik aufwarten. „Passt gut auf, Freunde.“ sagte er und begann, sich im Kreis zu drehen, schneller und schneller, bis er nur noch ein verwaschener Fleck aus konzentrierter Energie war, und dieses wirbelnde Etwas schwebte über das Wasser hinüber.*

*Der Zen-Mönch stand da und schüttelte den Kopf. Er hob er sein Gewand an und watete vorsichtig durch den Fluss.*

**Info & Bestellung: [verlag@yogaakademie-austria.com](mailto: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 Yogalehreraus- 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 möglichst 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 28

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

Auflage: 21.000 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](mailto:info@yogaakademie-austria.com)

# Yogalehrer-Ausbildungen in Österreich



cert



**Zertifizierte  
Yogalehrer-Ausbildungen  
300 und 500 Stunden**



## Zertifizierte Weiterbildungen und weitere Ausbildungen

Yoga für Schwangere

Yoga für Menschen mit Einschränkungen

Gesundheits-Yoga

Yoga für Senioren

Yoga für Kinder

Business-Yoga

Meditation

Thai-Yoga

Yoga Nidra und Entspannung



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

