

Magazin für Yoga, Gesundheit und Spiritualität

# YOGA

KOSTENLOS  
NR. 27 / NOV 2020



*Vision*

## PHILOSOPHIE

Vairagya, das Loslassen  
Weisheitsgeschichte: Der Schiffbrüchige

## YOGA-TECHNIKEN

Yoga Übungsprogramm für einen gesunden Nacken  
Yoga-Nidra, der yogische Schlaf  
Yoga-Praxis „Golden Age“  
Meditationen für den Alltag

## YOGA FÜRS LEBEN

Yoga für Menschen mit Einschränkungen  
Yogi-Portrait: Ananda – Yoga mit Freude

## YOGA UND GESUNDHEIT

Yoga für den Rücken  
Mit Yoga die Immunkraft stärken

NEU

Zertifizierte Yoga Nidra-  
und Entspannungslehrer-Ausbildung



# Inhalt

## YOGA & GESUNDHEIT

- 4 Yoga für den Rücken
- 8 Mit Yoga die Immunkraft stärken

## YOGA-TECHNIKEN

- 13 Mit Yoga die Gesundheit fördern: Übungen für den Nacken
- 18 Yoga-Nidra, der yogische Schlaf
- 24 Yoga-Praxis „Golden Age“: Yoga am Stuhl
- 27 Meditationen für den Alltag

## YOGA-PHILOSOPHIE

- 29 Vairagya, das Loslassen
- 34 Weisheitsgeschichte: Der Schiffbrüchige

## YOGA FÜRS LEBEN

- 36 Yoga für Menschen mit Einschränkungen
- 40 Yogi-Portrait: Ananda - Yoga mit Freude
- 45 Buch-Tipp: Christina

## YOGA-PROJEKTE

- 47 Yoga-family Austria

## AUS DER YOGA-AKADEMIE

- 48 Veranstaltungskalender
- 74 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!

Eine Aussage, die ich gerne zitiere, lautet: „Alles wirkt“. Jede Asana, jedes Mantra, jedes Gebet verändert Energien und bewirkt damit Veränderungen für dich und für die Welt. Ebenso wirken aber auch jedes Wort, das man spricht, jeder Gedanke, dem man Energie gibt, jede Handlung, jede Emotion. Besonders Angewohnheiten, welche unsere Handlungen und Reaktionen täglich wiederholen und damit in ihrer Wirkung multiplizieren, verändern dein Leben und die Welt. So setzt sich der Sadhana, unser spiritueller Weg, aus einer großen Zahl von kleinen und großen energetischen Impulsen zusammen, die allmählich über die Jahre unser Denken, unser Wesen und unsere Welt entscheidend formen.

„Sei du selbst die Veränderung, die du in der Welt sehen willst.“ sagte Mahatma Gandhi – wir können daraus erkennen, dass wir im Weltgeschehen durchaus nicht so machtlos sind wie mancher meinen mag. Es liegt an uns, die Welt jeden Tag ein Stück schöner zurück zu lassen als wir sie vorgefunden haben und damit – sowohl in täglicher Kumulation als auch multiplikativ, wenn dies viele Menschen tun – die Welt schließlich zu einem besseren Ort zu machen.

Wir brauchen nicht destruktive Energien zu bekämpfen, sondern nur in stiller Wahrhaftigkeit und Beharrlichkeit auf das Licht ausgerichtet sein – und damit ein Lichtpunkt in einem stetig wachsenden Lichtermeer sein. Mehr können wir nicht tun, und weniger sollen wir nicht tun.

Wir hoffen, dass dir die neue YogaVision wieder einige Impulse geben mag, dein Licht zu finden und zu leben!

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 für den Rücken

Ein Beitrag von Mag. Elisabeth Klade



*Jeder dritte Erwachsene leidet öfters oder ständig an Rückenschmerzen. Das Alter spielt dabei kaum eine Rolle. Auch junge Menschen sind betroffen und müssen aufgrund ihrer Rückenschmerzen sogar Krankenstände antreten. Sämtliche Therapiemöglichkeiten werden ausprobiert und meist ernüchtert wieder aufgegeben. Rückenschule, Schmerzmittel oder gar Operation - gibt es Alternativen?*

Roland Liebscher-Bracht, studierter Techniker und Bewegungstherapeut und seine Frau Dr. med. Petra Bracht, Ärztin für Allgemeinmedizin und Naturheilverfahren entwickeln und lehren seit den 80er-Jahren ein therapeutisches Konzept und begeistern Millionen von Patienten. Konkret zu Rückenschmerzen stellen die beiden Schmerzspezialisten folgendes fest:

Tut es hinten weh, sollten wir uns vorne umschauen, denn hier finden wir den Auslöser. Genauer gesagt liegt die Ursache in den Faszien, die an der Körpervorderseite verklebt bzw. verkürzt sind und dadurch unseren Rückenstrecker in Dauerstress versetzen. Unsere Rückenstrecker versuchen stets, unsere gerade Körperhaltung zu bewahren. Je stärker die Zugspannung auf der Körpervorderseite ausfällt, desto mehr müssen die-

se Muskeln gegenspannen. Auf Dauer führt dies zu Schmerzen durch zu viel Druck auf Wirbelsäule und Bandscheiben. Wenn wir im Alltag viel sitzen oder uns einseitig bewegen, dann erhöht sich die Spannung im Gewebe. Abfallstoffe werden dann aus verhärtetem Gewebe schlechter abtransportiert und Nährstoffe schlechter zugeführt. Es entstehen sogenannte Engpässe, denen wir entgegenwirken müssen.

## **Schmerztherapie nach Liebscher und Bracht**

Durch das Entspannen von Muskeln und Flexibilisieren der Faszien werden Verschleißvorgänge in den Wirbelgelenken gestoppt. Durch das Wiederherstellen aller Bewegungswinkel wird der zu hohe Druck auf die Bandscheiben abgebaut.

Eingeengte Nerven und Gefäße werden wieder frei. Schmerzspezialist Roland Liebscher-Bracht:

*„Wenn eine Wirbelsäule so vielfältig bewegt wird, wie es vorgesehene Möglichkeiten gibt, gibt es keinen Grund dafür, dass Schmerzen entstehen.“*

Strukturelle Schäden wie Bandscheibenvorwölbungen oder -vorfälle oder Arthrosen sind meist nicht die Ursache für Schmerzzustände. In fast allen Fällen lassen sich Rückenschmerzen mit den richtigen Bewegungen lösen!

### Übung 1 - Dehnung des Bauches

Die zu hohen Spannungen an der Körpervorderseite werden gemindert. Verkürzte Bauchmuskeln sind eine der Hauptursachen für Rückenschmerzen!

In der Bauchlage presse beide Unterarme kräftig in den Boden, während die Stirn nach vorne zieht. Auf diese Weise kann sich deine verkürzte Bauchmuskulatur sanft in die Länge ziehen.



### Übung 2 - Dehnung der Oberschenkel

Der Oberschenkel ist an der Hüftbeugung beteiligt. Reduzieren wir seine meist zu hohen Spannungen, wirkt sich dies positiv auf die Rückenmuskulatur aus. Aus dem Fersensitz setze deine Hände oder deine Unterarme hinter dir am Boden ab. Hier solltest du die gedehnte Oberschenkelmuskulatur sehr gut spüren können. Achte darauf, dass du den Bauch anspannst und mit ihm das Becken nach hinten und unten ziehst.



### Übung 3 - Dehnung der Wirbelsäule

Aufgrund der verkürzten Körpervorderseite reagiert der Rücken mit Gegenspannung und genau dieser wird hier entgegengearbeitet. Die Rückenstrecker werden gedehnt.

Aus der sitzenden Position setze deine Füße etwas weiter weg vom Körper ab und greife nach deinen Fußspitzen. Ziehe dich nach vor und nach unten bis zur maximalen Dehnung. Lass den Kopf locker.



### Übung 4 - Drehung der Wirbelsäule

Die Rotation ist besonders wichtig, da kleine Muskelketten entlang der Wirbelsäule erfasst werden, die im Alltag kaum benutzt werden. Diese kleinen Muskeln sind wichtig für den Stoffwechsel direkt im Bereich der Wirbelkörper.

Auf dem Stuhl hake deine Füße in den Sesselbeinen ein, greife mit beiden Händen zurück zur Stuhllehne und dreh dich in die Seite so weit wie möglich.



### Übung 5 - Dehnung der Hüfte

An die sogenannten Hüftöffner ist besonders dann zu denken, wenn die Rückenschmerzen bis ins Gesäß ziehen oder noch tiefer ins Bein ausstrahlen. In dieser Position sorgst du dafür, dass die zumeist sehr stark angespannten Hüftbeuger (wodurch sich die Gesäßmuskulatur verspannt) gedehnt werden. Dazu nimm auf einem Stuhl sitzend einen Fuß auf den anderen Oberschenkel, richte dich im Oberkörper ganz gerade und lehne dich anschließend so weit nach vorne, bis die Dehnung im Hüftbereich gut spürbar ist!



## Allgemeine Hinweise zu den Übungen

Gehe in jede Position achtsam hinein bis zu einer gut spürbaren, intensiven Dehnung, die du 2 Minuten lang halten kannst. Diese Zeitspanne ist wichtig, da die Faszien eine gewisse Zeit brauchen, um sich aus ihrer verfilzten Struktur zu befreien. Löse die Position genauso achtsam wieder auf. Dein Rücken wird dir sehr dankbar sein, wenn du mit Hilfe der hier vorgestellten Übungen an den Verkürzungen deiner Muskulatur arbeitest.

Ganz wichtig: Bleib dran! Übe täglich dieses kleine Programm, um deinen Rücken zu befreien. Brauchst du Hilfe, so suche einen Therapeuten mit Liebscher&Bracht-Zusatz auf. Dieser kann dir Abwandlungen der Positionen

zeigen, die für dich eventuell besser passen. Er zeigt dir außerdem, wie du korrekt mit der Faszienrolle trainierst und an welchen Stellen deines Körpers sich Schmerzpunkte finden lassen, mit denen du ebenfalls effektiv an der Lösung eines erhöhten Muskeltonus arbeiten kannst.

In fast allen Fällen von Rückenschmerzen kannst du dir mit diesen Übungen sehr gut helfen. Zum Arzt solltest du jedoch bei Gefühlsstörungen (Taubheit), Lähmungserscheinungen, Inkontinenz, Fieber und Schüttelfrost, Vorerkrankungen an Organen oder natürlich nach einem Sturz!

Mehr Informationen findest du unter [www.liebscher-bracht.com](http://www.liebscher-bracht.com).



## Die Autorin

**Mag. rer. nat. Elisabeth Klade** ist Klinische und Gesundheitspsychologin; Yogalehrerin mit Liebscher & Bracht – Zusatz

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

*„In meinen Gruppen in Krems-Egelsee leite ich dich durch kraftvolle und freudige Aerialyoga- und Yogastunden. Einzelstunden gibt es für die Seele (Astro-Psychologische Beratung mit Sternenglanz) als auch für den Körper (Yoga mit L&B-Zusatz bei Beschwerden) sowohl in der Praxis als auch online.“*



# Mit Yoga die Immunkraft stärken

Von Arjuna und Stefan Schwager



*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 Menschheit sieht sich seit jeher einer Vielzahl von gesundheitlichen Herausforderungen gegenüber. In dem Maß, in dem sie Techniken, Hilfsmittel und medizinische Interventionen entwickelte und perfektionierte, verlagerte sich die Aufmerksamkeit der Hilfesuchenden auf eine von außen wirkende Medizin, während die inneren Potentiale des Gesundseins und -bleibens vermehrt in den Hintergrund gerieten. Doch in neuerer Zeit wird den Menschen die Bedeutung des Denkens und der inneren Kräfte des Menschen wieder bewusst – man erkannte etwa, dass der Großteil der Erkrankungen durch Stress erzeugt oder verstärkt wurde, und dass Ernährung und Bewegung eine wesentliche Rolle bei der Gesunderhaltung des Menschen spielen.

Der Schlüsselbegriff lautet „Immunkraft“ – eine Kraft, über die jeder Mensch verfügt, die aber in vielen Fällen durch verschiedene Lebensfaktoren geschwächt wird und damit nicht mehr über die ursprünglichen „Power“ verfügt. Besonders bei der aktuellen Virus-Erkrankung Corona erstaunt, dass neben den Rufen nach Medikamenten und Impfung, nach Hygiene und Virenschutz das Phänomen und das Potential der Immunkraft nur wenig Beachtung zu finden scheint. Wir wollen uns auf den folgenden Seiten den Möglichkeiten des Yoga, die Immunkraft zu stärken, widmen, und ich habe dies nicht allein getan, sondern sowohl wesentliche Aussagen großer Yogis zusammengetragen als auch zwei unserer Gesundheitsexperten interviewt.



## Die Immunkraft aus der Sicht des Westens

Konsultieren wir zunächst Wikipedia für eine Definition des Immunsystems:

*Als Immunsystem (lateinisch immunis ‚unberührt, frei, rein‘) wird das biologische Abwehrsystem höherer Lebewesen bezeichnet, das Gewebeschädigungen durch Krankheitserreger verhindert. Dieses körpereigene Abwehrsystem entfernt in den Körper eingedrungene Mikroorganismen, fremde Substanzen und ist außerdem in der Lage, fehlerhaft gewordene körpereigene Zellen zu zerstören. Das Immunsystem ist ein komplexes Netzwerk aus verschiedenen Organen, Zelltypen und Molekülen und der zentrale Forschungsgegenstand der Immunologie.*

*Das Immunsystem hat eine große Bedeutung für die körperliche Unversehrtheit von Lebewesen, denn praktisch alle Organismen sind ständig den Einflüssen der belebten Umwelt ausgesetzt; manche dieser Einflüsse stellen eine Bedrohung dar: Wenn schädliche Mikroorganismen in den Körper eindringen, kann dies zu Funktionsstörungen und Krankheiten führen. Typische Krankheitserreger sind Bakterien, Viren und Pilze, sowie einzellige (z. B. Protozoen wie Plasmodien) beziehungsweise mehrzellige Parasiten (z. B. Bandwürmer).*

Der „Netdoktor“ schlägt unter anderem folgendes vor, um das Immunsystem zu stärken:

- Ausgewogene Ernährung mit viel Gemüse und Obst; ausreichend trinken
- Sonnenlicht und Vitamin D
- Ausreichend Bewegung, aber nicht überanstrengen
- Stress reduzieren und auf gesunden Schlaf achten
- Nicht rauchen

Was sagen nun Yogis zum Thema Immunkraft und Gesundheit?

## Gesundheit und Immunkraft aus der Sicht der Yogis

### Swami Sivananda

(1887 - 1963; er war, bevor er Mönch wurde, Arzt und Leiter eines Krankenhauses) sagte über Gesundheit:



*„Sonne und frische Luft sind deine guten Ärzte. Deine Nahrung soll einfach sein. Iss niemals zu viel. Bewege dich ausreichend. Wenn du dich nicht gut fühlst, faste, bis es dir wieder besser geht.*

*Durch das Trinken reinen Wassers, das Essen reiner und gesunder Nahrung, durch das Einhalten der Gesetze von Gesundheit und Hygiene, durch regelmäßige Körperübungen ..., durch die Praxis von Japa und Meditation, durch richtiges Leben, richtiges Denken, richtiges Handeln (in*

*Einklang mit den ethischen Regeln der Yamas und Niyamas von Patanjali), durch das Einhalten von Brahmacharya (sexuelle Mäßigung) und dadurch, dass du dich täglich für einige Zeit an frischer Luft und Sonne aufhältst, kannst du wunderbare Gesundheit, Stärke und Vitalität erlangen.*

*Das Geheimnis der Gesundheit ... liegt darin, sich immer ein wenig hungrig zu fühlen. Überlade den Magen nicht. Zuviel Essen ist der Hauptgrund für die meisten Krankheiten. Die meisten Menschen graben ihr Grab mit den Zähnen. Der Mensch isst im allgemeinen doppelt so viel wie sein Organismus braucht.“*

**Mira Alfassa, „die Mutter“** (1878 - 1973) hat ebenfalls klare Worte vor allem zu den geistigen Zusammenhängen der Gesundheit gefunden:



*„Wenn wir Frieden in unsere Körperzellen bringen können, werden wir geheilt. Werde des Friedens, der tief in dir ist, habhaft und führe ihn in deine Körperzellen. Mit diesem Frieden wird die Gesundheit zurückkehren.“*

*„Die jede Krankheit bezwingende Kraft ist Stille und innere Ruhe; jede Unruhe, jede Enge verlängert das Leiden.“*

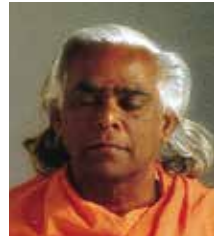
*„Höre auf, in deine Krankheit „verliebt zu sein“ und sie wird sich auflösen.“*

*„Der Körper wird heil, wenn er beschlossen hat, geheilt zu werden. Der Körper sollte Krankheit ebenso entschlossen abwehren, wie der Geist Falschheit abwehrt.“*

*„In ebensolchem Maß, wie wir Vertrauen in Gott haben, so kann Gott uns helfen. Wir müssen lernen, uns an Gott zu wenden und um Hilfe zu bitten – erst dann kann Er Wunder wirken. Am Ende ist es das Vertrauen, welches heilt.“*

*„Die wirkliche Krankheit ist die Angst. Wirf die Angst hinaus und die Krankheit wird verschwinden. Es ist die Angst – mehr oder weniger bewusst -, die alles Übel hervorbringt. Ohne Angst kann dir nichts geschehen.“*

In den Siebzigerjahren des letzten Jahrhunderts hat **Swami Vishnu Devananda** (1927 - 1993), ein Schüler Sivanandas, die folgenden fünf



Elemente als den Kern der Yoga-Botschaft beschrieben: Asanas, Pranayamas, Ernährung, Entspannung und Meditation / positives Denken. Diese fünf Elemente kennzeichnen nicht nur den klassischen Yoga, sondern bilden auch eine wirksame Stärkung unseres Immunsystems. Die verschiedenen theoretischen und praktischen Aspekte dieser fünf „Schätze des Yoga“ werden immer wieder in den verschiedenen Artikeln der YogaVision berührt - eine komplette Zusammenstellung findest du in meinem Buch „Yoga fürs Leben“ .

## Über Salutogenese und Selbstheilung - ein Interview

Salutogenese ist ein Konzept nach Aaron Antonovsky (1923 - 1994), das im Gegensatz zum in der Medizin vorherrschenden Modell der Pathogenese die Entstehung und Erhaltung von Gesundheit erklärt. Die YogaVision im Gespräch mit dem therapeutischen Yogalehrer und TCM-Therapeuten Stefan Schwager.

**YogaVision:** Was ist für dich Gesundheit?

**Stefan:** Gesundheit entsteht durch ein Leben im Gleichgewicht der Kräfte Yin und Yang. Dadurch erfährt sich der Mensch als Einheit im Ausgleich der Pole. Gesundheit ist kein Zustand, sondern ein dynamischer Prozess der Selbstregulation. Dieser Prozess ist das Leben selbst. Der Mensch erkennt sich in diesem Prozess in seiner Lebendigkeit, geht mit dem Fluss des Lebens mit und lebt ganz im Einklang mit sich selbst, seinen Mitmenschen und seiner Mitwelt. Ein Leben in Harmonie und vor allem Freude ist für mich Gesundheit, nicht nur das Fehlen von Krankheiten.

**YogaVision:** Was verstehst du unter Selbstheilungskraft und was fördert sie?

**Stefan:** Heilung ist immer individuell, Heilung geschieht immer in uns selbst. In unserem System verfallen wir oft dem Glauben, dass uns etwas heilt, ein Medikament, ein Arzt, eine Akupunktur, Kräuter ... diese Methoden und Mittel sind aber immer abhängig von deiner Fähigkeit, Yin und Yang auszugleichen. Nur durch ein Fördern des inneren Gleichgewichts kann Selbstheilung entstehen und können andere Anwendungen von außen die Selbstheilung unterstützen.

Selbstheilung wird gefördert vor allem durch Entspannung. Körper und Geist kommen zur

Ruhe und haben Raum zu ordnen und zu verarbeiten. Heilen kann sich der Körper und der Geist, wenn man es zulässt, dem Raum gibt. Denn alles hat die Intelligenz, sich selbst zu heilen, alles will heil sein, alles strebt nach dem natürlichen Gleichgewicht.

Außerdem wird die Selbstheilung gefördert durch Wahrnehmungsschulung. Wenn ich mich wieder im Moment wahrnehme, in der Vollkommenheit des Augenblicks, dann erkenne ich eine tiefere Wirklichkeit, eine allumfassende Verbundenheit zum Leben als Teil des großen Ganzen. Die Seele kommt zum Vorschein und das Bewusstsein dehnt sich aus.

**YogaVision:** Könntest du das bitte ausführen?

**Stefan:** Yoga lehrt, dass wir alle miteinander verbunden sind, dass wir das Leben selbst sind. Dass das Leben durch uns durchströmt und wir einzigartig sind. Dass in jedem Einzelnen Samen gesät sind, die gemeinsam erblühen auf unterschiedliche Weise und in dieser Einzigartigkeit die Größe der Schöpfung ersichtlich wird.

**Gesundheit ist das Nebenprodukt einer freien erwachten Seele.** Der Mensch erkennt sich als das Leben selbst, als der Prozess ohne Anfang und ohne Ende ... ein Leben im Moment eröffnet ein Leben in Freiheit und tiefer Freude.

**YogaVision:** *Wie kann man das Immunsystem stärken?*

**Stefan:** Das Immunsystem ist das Zusammenspiel der einzelnen Organsysteme. Es gibt nicht DAS Immunsystem, sondern es ist ein Miteinander der Kräfte. Man könnte sagen, es ist der innere Arzt, der weiß, welche Strategie für den Ausgleich benötigt wird.

Vor allem **der Darm ist das Zentrum der Gesundheit**. Yoga bietet hier sehr viele Techniken und Methoden, um den Darm zu vitalisieren. Dazu kommt eine Vielzahl an reinigenden körperlichen und geistigen Techniken, die den freien Fluss der Energie unterstützen. Ich sage immer: **Schmerz ist der Schrei nach fließender reiner Energie**. Wenn wir uns selbst in Fluss bringen und uns versorgen mit dem, was uns gut tut und entsorgen von dem, was uns nicht bekommt, entsteht Gesundheit auf allen Ebenen.

Immun heisst: Unverletzlich, unangreifbar. Wenn ein Politiker Immunität genießt, dann ist er frei von Urteil und Bestrafung. So könnte man auch den Menschen als in sich von Grund auf als immun ansehen. In uns ist dieser Kern, der unverletzlich ist, heil ist. Aus diesem Kern heraus fließen Kräfte, die ordnen, steuern und ausgleichen. Oft wird die Immunreaktion als Kampf beschrieben ... für mich ist es vielmehr ein natürlicher Prozess. Wir entwickeln uns durch diesen Prozess der Umwandlung in unserer Evolution, lernen dadurch, mit unserer Umwelt zu interagieren und sie miteinzubeziehen. Die Natur lebt es uns vor: alles lebt in Symbiose, in Kooperation. **Wenn wir unsere Seele, unser Heilsein wieder spüren durch die Verbindung zu unserer wahren Natur, dann entsteht Immunität ganz von selbst.**

*Achtsamkeit schafft einen Raum, in dem Immunität ist ... ohne Bewertung und ohne Urteile nehmen wir wieder wahr und tauchen ein in den Moment. Wenn wir es schaffen, Situationen und Dinge nicht zu bewerten, sondern sie einfach nur wahrzunehmen, dann erfährt sich der Mensch in einer größeren Perspektive und einer tieferen Wirklichkeit. Und genau hier liegt der wirkliche Quell der Immunkraft.*

**YogaVision:** *Wie siehst du die Bedeutung des Yoga für die Stärkung der Immunkraft?*

**Stefan:** Yoga bietet ein breites Spektrum und meiner Meinung nach gibt es kein allumfassenderes ganzheitliches Konzept als Yoga. Yoga lässt frei, schult die Wahrnehmung und nimmt den Menschen mit ... in Eigenverantwortung, in ein Leben voller Bewusstheit und lässt den Menschen sich in seiner Lebendigkeit erfahren.

**Stefan Schwager** ist ausgebildeter Therapeut für Traditionelle Chinesische Medizin, therapeutischer Yogalehrer und Nuad-Praktiker sowie Aus- und Weiterbildungsleiter an der Yoga-Akademie Austria.



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

Während Impfungen und Medikamente versuchen, gegen *eine* Krankheit anzugehen, ist ein starkes Immunsystem wirksam gegen eine *Vielzahl* von Erkrankungen - ohne Nebenwirkungen! In der nächsten Ausgabe der YogaVision werden wir weitere wichtige und praktische Aspekte des Yoga kennenlernen, die dir helfen können, dein Immunsystem zu stärken und gesund zu bleiben.

Gesundheitsförderndes Üben:

# Yoga für den Nacken

Ein Beitrag von Mag. Christina Kiehas



*„Wenn Yoga ganzheitlich unterrichtet wird, kann es auch ganzheitlich wirken.“*

Remo Rittiner

Gerade aus dem Film „Yoga – Die Kraft des Lebens“ kommend bin ich sehr berührt. Fast gelähmt findet der Regisseur durch Yoga wieder in ein bewegtes Leben. Stéphane Haskell dokumentiert Yogaprojekte in den unterschiedlichsten Teilen der Erde, rührt mit der Kraft, die Yoga afrikanischen HIV infizierten Gefängnis-Insassinnen spendet, erzählt von der retraumatisierenden Wirkung auf Kinder in Sri Lanka und von Menschen mit multipler Sklerose, die durch Yoga wieder aktiv zum Leben gefunden haben. Diese Dokumentation zeichnet ein weitreichendes Bild über Yoga, das auf den verschiedensten Ebenen des Menschseins wirkt.

Auch selbst habe ich die gesundheitsfördernden Aspekte von Yoga erfahren. Mir war beispielsweise lange nicht bewusst, dass ich gewisse Dysbalancen in mir trage, ein schiefes Becken, Skoliose, Beinlängen-Unterschied – bis der Schmerz kam. Gezielte Praxis hat mir geholfen. Mittlerweile bin ich schmerzfrei.

Yoga zu unterrichten lehrte mich, dass Positionen einer Anpassung bedürfen, um sie an die individuellen Voraussetzungen der Teilnehmer anzupassen. Es ist mir ein Anliegen, Bewegungs-Abfolgen anatomisch fundiert zu vermitteln. Atemübungen und Meditation spenden zudem Kraft, Lebensfreude, Stabilität und innere Ruhe. All das sehe ich in den Gesichtern nach einer Endentspannung. Yoga verfügt über Techniken – quasi Hilfsmittel –, die den Geist zentrieren, helfen, Stress abzubauen, Erkenntnisse über Verhaltens- und Gedankenmuster zu gewinnen und zu verändern. Yoga ist weit mehr als ein körperliches Üben, das sich auf eine Matte beschränkt.

Yoga Therapeut **Remo Rittiner** drückt es auf meine Frage hin, welches gesundheitsfördernde Potenzial Yoga birgt, auf folgende Weise aus:



„Yoga, im Speziellen Yoga Therapie, hat auf verschiedenen Ebenen ein großes Potenzial. Ganz wichtig ist beim Yoga die Beweglichkeit der Gelenke, die wir über Mobilisation erlangen, auch die Stabilität, die wir durch Kräftigung der Muskulatur fördern. Weiters kann man durch Yoga Verspannungen abbauen – körperlicher Natur, und durch die Atmung energetischer Natur: Zum Beispiel Verspannungen durch Stress. Durch die Zwerchfell-, Brust- und Bauchatmung kann man energetische Spannungen auflösen. Und dann ermöglicht Yoga auch

geistige Entwicklung, ein tiefes In-Kontakt-Kommen mit seinem Kern, seiner Seele, wodurch man mehr sein Potenzial abrufen kann, aufblühen kann, sein einzigartiges Wesen noch mehr zum Vorschein kommt und letztlich seine Berufung noch mehr mit der Welt teilen kann. Yoga hat also auf der körperlichen Ebene sehr großes Potenzial für die Gesundheit, auf der energetischen Ebene für die geistige und spirituelle Entwicklung. Je nachdem was ein Mensch sucht, kann er genau das im Yoga finden. Das Potenzial im Yoga ist eigentlich unendlich.“

## Übungsprogramm: Yoga für einen gesunden Nacken

Ich lade dich nun dazu ein, die Wirkung selbst zu erfahren. Bei meiner Auswahl zu einer Sequenz für den Nacken habe ich mich an Remo Rittiners Leitsatz für gesundheitsförderndes Üben orientiert. Auch du kannst dich von diesem inspirieren lassen:

„Gesundes Yoga ist, wenn man es angepasst an die eigenen Bedürfnisse achtsam übt – ohne Ehrgeiz, ohne Druck – und wenn man mit dem Atem übt, so dass es fließt.“

### Einfinden

Komme im Sitzen an. Am besten findest du auf einem Sitzkissen Platz. Schließe deine Augen. Bau dir eine stabile Basis über deine Füße, Beine, Sitzbeinhöcker und dein Becken auf. Begleite dies mit einem langen Ausatem. Nimm deine Wirbelsäule wahr und schaffe entlang ihrer natürlichen Kurven Raum zwischen den Wirbelkörpern. Dazu kannst du tief Einatmen. Verlängere deinen Kopf über dein Hinterhaupt. Dein Nacken fühlt sich da-

bei frei an. Du kannst dir dazu auch das Bild eines mit Helium gefüllten Luftballons vorstellen, der gen Himmel schwebt. Dein Kopf fühlt sich ganz leicht an. Im Bereich der Schulterblätter findest du Weite und Raum, sie gleiten mit deinem Ausatem nach unten und du lässt jegliche Spannung los. Dein Blick richtet sich horizontal aus und du nimmst Weite in deinem Brustbereich wahr. Entspanne dich in diese Haltung hinein. Lass deine Gesichtszüge weich werden, lockere dein Kiefer, indem du gähnst und deinen Unterkiefer bewegst. Deine Mundhöhle ist weit, deine Zunge entspannt sich in den Mundboden hinein.

### Summende Biene und liegende Acht

Beobachte nun für einige Minuten deinen natürlichen Atem, er strömt von alleine über die Nase ein und aus. Schließlich lässt du deinen Atem tiefer werden. Ein- und Ausatem werden sanft gleichmäßig geführt. Du kannst im Geiste mitzählen, ein für dich stimmiges Intervall finden, etwa beim Ein- wie auch

Ausatmen bis 4 oder 5 zählen. Lass dir Zeit. Wenn du deinen Rhythmus gefunden hast, nimm noch ein paar tiefe Atemzüge. Führe dann deine Hände an den Kopf, verschließe mit den Daumen deine Ohren, die restlichen Finger lässt du am Kopf ruhen. Lasse nun mit der Dauer deines Ausatems einen dir angenehmen Ton entstehen und erfühle die Vibration. Wiederhole dies 10 Mal und spüre nach.



Dein Atem wird nun wieder tiefer. Du füllst deine Lunge gesamt, lässt den Bauch beim Einatmen weich werden und führst die Bauchdecke beim Ausatmen sanft an deine Wirbelsäule heran.

Diese Atemtechnik behältst du für die gesamte weitere Praxis bei – gleichmäßig und geschmeidig. Mit deiner Nasenspitze zeichnest du nun eine kleine liegende Acht. Nach 8 bis 10 Wiederholungen – diese Anzahl an Wiederholungen gilt auch für alle weiteren Übungen – änderst du die Richtung.

Beginne im Anschluss daran, deine Schultern zu kreisen. Du hebst sie mit dem Einatem nach vorne hin an und lässt sie mit dem Aus-

atem über deinen Rücken nach hinten unten gleiten. Variiere dazu die Armstellung: Zuerst hast du sie seitlich zum Körper ausgerichtet, denn streckst du sie parallel zum Boden und schließlich hebst du sie an, so dass deine Finger Richtung Decke schauen.

### Auf allen Vieren – Nadelöhr

Komm über die Seite hoch auf alle Vier. Bring die Hangelenke unter die Schultern, fächere deine Finger auf, deine Knie bringst du unter deine Hüftgelenke. Strecke nun das rechte Bein zur Seite hin aus und erde es über deinen rechten Fuß. Einatmend führst du deinen rechten Arm seitlich nach oben. Du kannst deinen Blick folgen lassen, wenn es sich gut anfühlt. Achte darauf, dass dein Becken stabil bleibt und dass die Drehung aus deiner Brustwirbelsäule kommt. Ausatmend fädelt du deinen Arm unter dem Körper durch. Achte darauf, dass dein Nacken entspannt bleibt.



## Ball übergeben

Finde in den Fersensitz. Bringe deine Hände vor deinen Körper und visualisiere einen Ball in deiner rechten Hand. Führe deine Arme einatmend seitlich nach oben über deinen Kopf. Dein Blick folgt dem imaginären Ball in deiner rechten Hand. Du übergibst den Ball in deine linke Hand und führst ausatmend deine Arme wieder nach unten, dein Blick folgt nun dem Ball in deiner linken Hand. Die rechte Hand übernimmt den Ball, einatmend fließen die Arme wieder hoch, dein Blick folgt der rechten Hand – so vollführst du eine kreisende Bewegung mit deinem Kopf. Wechsle die Richtung nach ein paar Wiederholungen.



## Kraft, Weite und Länge

Stehend bringst du deine Finger ineinander. Mit einem Einatem kommst du auf deine Zehen und streckst die Arme über deinen Kopf. Die Handflächen zeigen nach oben zur Decke. Ausatmend führst du deine Hände an den Hinterkopf, setzt die Fersen ab und kommst in die Hockstellung. Bilde Kontakt zwischen Oberschenkel und Bauch und achte darauf, dass deine Knie parallel ausgerichtet bleiben. Entspanne deinen Nacken.

Als Ausgleich kannst du im Anschluss im Stehen dein Kinn von einer Schulter zur anderen fließen lassen und es dabei wie eine Nähmaschine auf und ab bewegen.



## Nackendehnung

Bringe deine rechte Hand zur linken Schläfe, dein Kopf neigt sich ausatmend sanft zur Seite. Das Gewicht deiner Hand intensiviert das Dehneempfinden. Halte die Dehnung für ein paar tiefe Atemzüge. Schließlich übst du mit deinem Einatem sanften Druck und Gegen-Druck aus: Dein Kopf schiebt in die Hand und umgekehrt. Entspanne mit deinem Ausatem. Wiederhole dies ein paar Mal.





## Nacken-Mobilisation, Kraft und Entspannung

Du kannst deine Beine nun ausgestreckt am Boden ruhen lassen. Deine Arme liegen neben deinem Körper, die Handflächen schauen Richtung Decke. Mit einer deiner nächsten Ausatmungen drehst du deinen Kopf nach rechts, bringst dein rechtes Ohr Richtung Boden. Einatmend führst du den Kopf wieder zur Mitte und hebst ihn ein paar Millimeter vom Boden. Du legst den Kopf wieder ab und drehst ihn ausatmend nach links. Nach ein paar Wiederholungen fließt dein Kopf ohne ihn in der Mitte anzuheben je mit deinem Ausatem zur Seite, mit deinem Einatem zur Mitte – ganz entspannt. Lass deinen Kopf schließlich in der Mitte ankommen und spüre nach.



## Savasana

Aus dieser Position heraus lässt du deinen Atem wieder ganz von alleine fließen. Entspanne dich mit jedem Ausatem ein bisschen mehr in deine Unterlage hinein. Lass los. Es gibt nichts zu tun. Finde schließlich die Stelle an deinem Hinterkopf, die die Matte berührt. Lass von hier über deine Kopfhaut Entspannung in den Nacken fließen. Spüre, wie sich vom Hinterhaupt aus deine Stirn entspannt, wie deine Gesichtszüge weich werden. Erlaube deinen Armen, sich zu entspannen, dann den Beinen und schließlich deinem gesamten Körper. Frag dich: Was brauche ich gerade, um mich völlig zu entspannen? Spüre, wie es sich anfühlt, wenn du genau diese Qualität bereits in dir trägst.

**HINWEIS:** Am **19. November ab 18 Uhr** lade ich dich ein, die hier beschriebene Sequenz für deinen entspannten Nacken gemeinsam mit mir via Zoom zu praktizieren. Die Teilnahme ist kostenfrei. Am besten nimmst du dir ca 45 Minuten Zeit. Um deine Anmeldung wird per Mail gebeten: [planung@yogaakademie-austria.com](mailto:planung@yogaakademie-austria.com).

***Viel Freude und Erfolg beim Üben!***

## Die Autorin

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





# Yoga Nidra

## Der yogische Schlaf - eine mystische Form von mentalem Training

Ein Beitrag von Dr. Regina Potocnik

*Yoga Nidra wird allmählich auch im deutschsprachigen Raum bekannter und beliebter. Und das ist gut so, denn was gibt es schöneres als tief zu entspannen, alle Sorgen, Ängste und herumschweifenden Gedanken einmal richtig loszulassen? Danach erfrischt und angenehm entspannt den Tag weiter zu beschreiten oder noch ein kurzes Schläfchen anzuhängen ...*

„Das kommt mir sehr gelegen!“ berichtete eine deutsche Journalistin 2018 in einem Online-Artikel über ihr „Schlafyoga“. Nur 40 Minuten hat ihre erste Begegnung mit Yoga Nidra gedauert und sie fühlte sich danach wie nach 14 Stunden Schlaf. Friedlich, gelassen. Körperlich wie mental. Eine unglaubliche Entspannung war eingetreten, die mehrere Stunden angehalten und sich auch auf die nächsten Tage noch positiv ausgewirkt hatte. Danach ging sie jede Woche in ihr „Schlafyoga“, bis sie schließlich mit einer CD zu Hause weiter übte. So und ähnlich geht es häufig auch den Teilnehmer/innen meiner Yoga Nidra Stunden, Kursen, Workshops und Ausbildungen. Und oftmals erhalte ich erst Monate oder Jahre später eine Nachricht, wie positiv sich Yoga Nidra auf lange Sicht ausgewirkt hat.

### Was ist Yoga Nidra?

Yoga Nidra ist eine Form der tantrischen Meditation und verbindet uns in einem schlafähnlichen Zustand (Nidra ist Sanskrit und bedeutet „Schlaf“) mit unserem Seelenkörper.

Es gibt zwei wesentliche Schulen in Indien, die Yoga Nidra lehren. So stammt die eine aus der Himalaya Tradition. Hier ist Yoga Nidra im wesentlichen eine geführte Tiefenentspannung. Swami Rama:

*„Yoga Nidra ist eine erfrischende Methode, die völlig und ganz unseren Geist, das Gehirn, das Nervensystem und unsere fünf Sinne und den Körper entspannt. Außer durch Meditation und Yoga Nidra kann der Geist keine vollständige*

*Entspannung erfahren. Es gibt bis jetzt keine Wunderdroge, keine wissenschaftliche Methode oder körperliche Übung, die dem Unbewussten Ruhe schenkt, außer der Technik von Yoga Nidra, dem yogischen Schlaf.“*

Die andere Schule wurde von Swami Satyananda Saraswati bekannt gemacht und wird heute an der Bihar School of Yoga, der einzigen Yoga-Universität der Welt, unterrichtet. Bei dieser Richtung geht es mehr um das Formulieren eines Vorsatzes, eines Wunsches, dem sogenannten „Sankalpa“.

## **Sankalpa zum Erreichen deiner Ziele**

Mit dem Sankalpa wird der Yoga Nidra zu einer mystischen Form von mentalem Training: Du kannst damit aktiv deine Wirklichkeit gestalten. Man sagt sich während der Yoga Nidra Übung nach Anleitung den eigenen Vorsatz, Entschluss oder auch Vorstellung dreimal achtsam vor und wiederholt diesen Vorsatz so lange, bis er sich verwirklicht hat.

Sankalpa bedeutet Vorstellungskraft, eine Bestimmung, etwas im Leben zu tun oder zu erreichen. Ein Sankalpa ist eine kurze Aussage, ähnlich einem Mantra, die im Unterbewusstsein verankert wird, wenn unser Geist aufnahmefähig ist und sensibel auf Autosuggestion während Yoga Nidra reagiert. Es fließen hier Techniken vom Gesetz der Anziehung mit ein; Visualisierungen und innere Bilder dürfen entstehen. Das Sankalpa ist damit ähnlich einer Affirmation.

Mit einem Sankalpa kannst du auf mentaler Ebene wirksame Schritte setzen, um Wün-

sche und Ziele zu realisieren. Du kannst einen besseren Umgang mit belastenden Gefühlen erzielen, deine eigenen Grenzen erkennen und überwinden, sprich, ganzheitlich achtsamer und positiver denken, dir deiner selbst wieder mehr bewusst sein und dich selbst „auf Erfolg programmieren“. Wenn du gar keine Idee hast, hier ist eine Liste von Vorschlägen:

- In mir ist alles heil und vollkommen.
- Ich liebe und akzeptiere mich so wie ich bin.
- Ich bin dankbar für alles, was ist und noch kommen darf.
- Ich werde xyz mit Leichtigkeit, Sicherheit und Freude erreichen (es empfiehlt sich, auch einen Zielzeitpunkt zu definieren).
- Innerer und äußerer Reichtum fliegen mir zu.

Wenn du dir nicht sicher bist, ob dein Sankalpa richtig formuliert ist, füge einfach die (buddhistische) Phrase

*„... zum Wohle aller fühlenden Wesen“*

am Ende deines Satzes hinzu. Wenn es dann noch stimmig ist, dann passt das aus ganzheitlicher Sicht bestimmt.

Beim Yoga Nidra sollte das Sankalpa immer gleichlautend wiederholt werden. Das Wiederholen von heiligen oder positiven Selbstsuggestionen ist in fast allen spirituellen Disziplinen ein wesentlicher Bestandteil.

## Wie funktioniert Yoga Nidra?

Neurophysiologen konnten eine eindeutige Beziehung zwischen Körper und Gehirn aufzeigen, die Yogis schon seit Jahrhunderten kennen. Die am häufigsten in der Neurophysiologie angewandten Untersuchungs- und Forschungsmethoden sind die der Elektro-physiologie im weitesten Sinne, darunter das EEG, das Elektroenzephalogramm. Wenn wir wach sind, zeigt das EEG ein Wellenmuster, das man Beta nennt. Es entspricht einer Frequenz von etwa 14 bis 40 Hertz (Hz), das heißt: pro Sekunde lassen sich zwischen 14 und 40 elektrische Schwingungszyklen messen. Eine niedrigere Schwingung weist der Alphazustand auf (8-13 Hz), der zwischen dem Wachzustand und Einschlafen liegt. Er tritt im allgemeinen bei Yoga Nidra und bei der Meditation auf: Der Geist ist wach, der Körper sehr entspannt oder auch leicht schlafend.

Das Gehirn ist unser Instrument, um Körper, Gedanken und Gefühle zu einer harmonischen Einheit zusammenzufügen. Der Neurochirurg wirkt von außen ein. Yoga Nidra Praktizierende beginnen am anderen Ende des Nervenweges: Wir steigern die Wahrnehmung, um das Gehirn zu stimulieren. Indem die Aufmerksamkeit von einem Körperteil zum anderen getragen wird, entsteht nicht nur eine körperliche Entspannung, sondern gleichzeitig werden auch alle Nervenbahnen zum Gehirn gereinigt. Im Yoga Nidra wird der Körper entspannt, indem sich der Geist entspannt.

*Yoga Nidra ist eine systematische Methode, um totale physische, mentale und emotionale Entspannung herbeizuführen.*

Die Bihar School of Yoga hat zahlreiche Studien zu Yoga Nidra durchgeführt und zusammengefasst. Yoga Nidra hat einen weiten Anwendungsbereich in der Behandlung von Krankheiten aller Art und wird in der Zukunft noch eine größere Rolle spielen, wenn Ärzte das dahinter liegende Potential erkennen. Es gibt Studien der positiven Auswirkungen bei psychosomatischen Störungen, Schlaflosigkeit, Suchterkrankungen und chronischen Krankheiten; Yoga Nidra trägt zur Schmerzlinderung bei, unterstützt in der Schwangerschaft und bei Menstruationsstörungen sowie in der Geriatrie. Yoga Nidra wurde studiert im Zusammenhang mit Wirkungen bei Asthma, Magen-Darmerkrankungen, Herz-Kreislaufkrankheiten sowie in der Krebsforschung.

## Yoga Nidra als Entspannungstechnik zur Krankheitsprävention

Yoga Nidra ist eine der einfachsten und effektivsten Präventionsmaßnahmen für unsere Gesundheit, die man sich vorstellen kann. Wir sammeln in unserem Leben ständig Verspannungen an, sowohl körperliche als auch seelisch-geistige. Wenn wir schon dreißig, vierzig, fünfzig Jahre gelebt haben, wie viele Verspannungen mag es da schon geben, wenn wir die nicht immer wieder lösen würden. Und es gibt mittlerweile zahlreiche Studien, die körperliche Krankheitszustände mit Stress in Verbindung bringen.

Auch das weite Gebiet der Hirnforschung und Neurobiologie erregt in den letzten Jahren das allgemeine Interesse abseits von Forschungslaboratorien, Spitälern und Wissenschaft. Dank neuer Technologien haben wir Zugriff auf aktuelle Studien und Erkenntnisse nicht nur durch Fachliteratur, sondern auch durch Online-Vorträge, Hörbücher, Filme auf Youtube, Netflix oder Amazon und es gibt zahlreiche Apps zum Thema „Gehirntraining“, „Gehirnjogging“, „Gedächtnistraining“ oder „neuronalen Fitness“.

Warum sind das Gehirn und seine Funktionsweise so interessant geworden? Das menschliche Gedächtnis ist in der multimedialen Kultur, in der wir leben, nicht unbedingt besser geworden. Im Gegenteil, die Informationsflut sorgt für einen massiven Abbau klassischer Merkfähigkeiten. Dazu kommt die Überalterung der Bevölkerung mit zunehmend mehr Demenzerkrankungen, stressbedingte somatische Erkrankungen, Überlastungen im beruflichen („Manager in der Krise“) sowie auch privaten („Mama-Burnout“) Kontext und allgemein ein jährliches Ansteigen der Erkrankungen nach ICD (Internationale statistische Klassifikation der Krankheiten und verwandter Gesundheitspro-

bleme). Dies verursacht weltweit explodierende Kosten für medizinische Versorgungssysteme wie Staat und Krankenkassen bei zunehmender beruflicher Belastung und gleichzeitig abnehmender Fähigkeit der Menschen in den hochentwickelten Industriestaaten, mit psychischen Belastungen umzugehen. Und genau hier setzt Yoga Nidra als Entspannungsmethode an. Immer mehr Menschen suchen für sich Lösungen und wollen verstehen, warum sie so sind, wie sie sind und Wege aus der Stressfalle kennen lernen; begreifen, warum wir so und nicht anders reagieren, warum unsere familiären und gesellschaftlichen Beziehungen funktionieren – oder eben nicht.

Die Zunahme der Alphawellenaktivität im Gehirn während Yoga Nidra oder auch anderen Entspannungsmethoden wirkt sich positiv auf unsere mentale Verfassung aus. Mögliche Folgen sind ein Gefühl inneren Friedens, die Verringerung von Unruhe und Gefühle der Sorge, ein allgemeines Wohlfühlgefühl, die Verbesserung der Schlafqualität, eine Steigerung der allgemeinen Leistungsfähigkeit, sowie die Stärkung der kognitiven Fähigkeiten und eine Verbesserung von Durchblutung und Immunaktivität.

## Ausbildung Yoga Nidra- und Entspannungslehrer/in

2 Wochenenden mit Prüfung und Zertifikat. Diese Ausbildung erlaubt Dir, die Techniken des Yoga Nidra und der Entspannung sowohl für deine eigene Praxis zu erschließen als auch professionell an andere Menschen weiter zu geben (siehe auch Seite 63).

Termine: 08.01. - 10.01.2021

12.02. - 14.02.2021

Ort: 1210 Wien, Am Spitz 16/14

**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: Autogenes Training, Progressive Muskelentspannung nach Jacobson, MBSR (Stressbewältigung durch Achtsamkeit) - Methodik, Didaktik und Gruppenleitung.

## Deine persönliche Yoga-Nidra-Praxis

Hier sind einige Tipps, wie du selbst bestmöglichen Nutzen aus der Yoga Nidra Übung ziehen kannst:

### 1. Vorbereitung

Wichtig beim Üben von Yoga Nidra ist, dass man sich wohl fühlt, entsprechend warm angezogen ist oder sich zudeckt, denn durch die Entspannung kühlt der Körper leicht aus; dass das Mobiltelefon ausgeschaltet ist und auch sonstige Störfaktoren so gut wie möglich beseitigt werden. Dies ist gerade zum Beginn der Praxis hilfreich. Wenn man schon geübt ist, spielen Außengeräusche eine geringere Rolle als am Anfang, wo einen das geringste Vogelgezwitscher schon ablenken könnte.

### 2. Körperstellung

„Die Meditationshaltung sollte stabil und angenehm sein. Indem wir alle Anspannung loslassen, können wir uns auf das Unendliche konzentrieren“ (Patanjali Yoga Sutra 2,46-47). Yoga Nidra wird in Rückenlage geübt. Was könnte einfacher sein, was natürlicher und stabiler? Shavasana, die Rückenlage, ist eine ideale Körperstellung, die (fast) jeder Mensch leicht einnehmen kann. Sie ist die einzige Haltung, die man „können“ sollte, um Yoga Nidra zu üben. Dann lasse sanft, ganz sanft alle Anspannung los, um dich auf das Unendliche auszurichten.

### 3. Der Stimme folgen

Dann folgst du nur der Stimme deines Lehrers, deiner Lehrerin. Du versuchst so gut es geht, dabei nicht einzuschlafen, sondern den Anweisungen der Stimme zu folgen. Es ist schon allein der Klang der Stimme, der wie eine Leitschnur wirkt. Die Stimme führt dich tief in dein Bewusstsein hinein und wieder heraus. Du liegst nur da und hörst zu.

Die Übung selbst besteht aus unterschiedlichen Teilen, die dir vorgesprochen werden. Du musst nur zuhören. Eine kurze Übungsstunde besteht aus der Vorbereitung, einem Entschluss (Sankalpa), dem Kreisen der Wahrnehmung im Körper, Kontakt fühlen mit dem Fußboden, dem Wahrnehmen von Gefühlen, Visualisierung von Bildern in schneller Folge und am Ende der Übung dem Hinausgleiten zurück in den Wachzustand. Das Tempo für die Anweisungen wird so gewählt, dass sich die Wahrnehmung schnell bewegen muss. Das Tempo richtet sich dabei auch nach der Übungsstufe und den Schülern.

### 4. Dauer der Übung

Der Yoga Nidra kann bis zu eine Stunde dauern. Er ist eine Form der tantrischen Meditation und verbindet uns in einem schlafähnlichen Zustand mit unserem Seelenkörper. Das braucht schon etwas Zeit. Yoga Nidra kann entsprechend der zur Verfügung stehenden Zeit und der Fähigkeit der Teilnehmer von Deinem Lehrer oder Lehrerin variiert werden.

## 5. Kurse und CDs

Geführte Yoga Nidras gibt es auf CDs und mp3 sowie natürlich in Kursen und Workshops. Mit einiger Erfahrung kannst du dir auch eine auf deine persönlichen Bedürfnisse abgestimmte Anleitung selbst aufnehmen.

## 6. Leichtigkeit und Freude

Am besten ist es, wenn du Yoga Nidra ungewohnt, mit Leichtigkeit und Freude und ohne allzu strenge Anforderungen an dich selbst ins Leben integrierst. Es geht bei Yoga Nidra um eine geistige Verbindung – zuerst zu uns selbst – und dann zum Allerhöchsten. Jedoch sollte die Yoga Nidra-Praxis nicht zu einem weiteren To-Do auf deiner vielleicht schon viel zu langen Aktionsliste werden. Du musst auch nicht täglich Yoga Nidra praktizieren - du *darfst!* Du darfst dich mit Begeisterung, Freude und Zuversicht hinlegen und der Stimme lauschen. Und wenn du es nicht täglich schaffst, dann ist es nicht weiter schlimm. Dann holst du dir Yoga Nidra eben

dann in dein Leben, wenn es gerade gut für dich ist. Aber natürlich ist zu Beginn eine gewisse Regelmäßigkeit vorteilhaft.

Viel Freude beim Üben - tritt ein in die Stille!

## Literaturempfehlungen und Übungs-CDs

Andreas Ziörjen, Loslassen mit Yoga Nidra, O.W. Barth, 2018.

Ralph Skuban, Yoga Nidra, Tiefenentspannung und geistige Klarheit; Arkana, 2012.

Ruth Schneeberger, Das kommt mir sehr gelegen; www.yoga-anandaverlag.de, 2018.

Swami Satyananda Saraswati, Yoga Nidra; Yoga Publications Trust, 5. Auflage 2019.

Auf der Website [www.go-rosa.com](http://www.go-rosa.com) findest du Yoga Nidra Kurse und Workshops sowie eine Übungs-CD zum Bestellen und Übungs-MP3 zum Download.

## Die Autorin

**Dr. Regina Potocnik** ist Yogalehrerin und Dipl. Mentaltrainerin, YACEP (Yoga Alliance Continuing Education Provider), Accessible Yoga Ambassador und Experienced Registered Yoga Teacher; Leiterin der Ausbildung zum/zur Yoga Nidra und Entspannungslehrer/in.

*„Yoga ist für mich, in Verbindung zu gehen mit dem großen Ganzen. Ich sehe Yoga Nidra als eine wegweisende Synthese von Entspannung und spiritueller Meditation, eine mystische Form von mentalem Training. Ein Werkzeug, das in dieser schnelllebigen Zeit so ungemein wertvoll ist und schon vielen Menschen geholfen hat.“*





# Yoga-Praxis „Golden Age“: Yoga am Stuhl

Ein Beitrag 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“.*

Yoga am Stuhl kann den typischen Abnutzungserscheinungen des Alters entgegenwirken und die Aufrichtung der Wirbelsäule korrigieren. Ein Sessel ist meistens griffbereit und ein paar Minuten „Sessel-Yoga“ brauchen nicht viel Vorbereitung und passen auch perfekt vor dem Frühstück.

Mit zunehmendem Alter nimmt die Wahrscheinlichkeit zu, an bestimmten Erkrankungen zu leiden. Diese Erscheinungen können durch spezielle Übungsprogramme verlangsamt und in vielen Fällen sogar rückgängig gemacht werden. Zugleich kann der Entstehung Vatabedingter (Vata = das Element Luft, das sich im Alter im Körper vermehrt) Erkrankungen entgegengewirkt werden.

Eine aufgerichtete Sitzhaltung am Sessel fördert auch eine vertiefte Atmung. Die Übungen werden in ihren Wiederholungen von der Atmung begleitet.

Für den „Yoga am Stuhl“ sind nur einige wenige Grundlagen zu beachten:

- Sitze am vorderen Drittel des Stuhls und stelle die Füße hüftbreit auf dem Boden auf. Es ist wichtig, dass die Füße parallel zueinander ausgerichtet sind und Knie und Ferse in einer Linie bleiben.
- Ist der Sessel zu hoch, dann stelle einen Block oder Bücher unter die Füße; wenn er zu niedrig ist (die Knie sind höher als die Hüfte) dann eine Decke auf die Sitzfläche legen.



- Mit dem Scheitelpunkt nach oben ziehen und das Kinn leicht in Richtung Brustbein absenken, damit Länge im Nacken entsteht.
- Lasse die Schultern nach hinten und unten sinken und ziehe die Schulterblätter zueinander und den Rücken hinunter.
- Das Becken gerade aufrichten, damit der untere Rücken in einer natürlichen Lordose ist und den Bauchnabel sanft in Richtung Wirbelsäule ziehen.

Sehen wir uns jetzt als eine Grundübung den Sonnengruß am Stuhl an:

## Sonnengruß am Stuhl

### 1

Ausgangsposition: Arme neben dem Körper, Handflächen zum Körper.



### 2

Mit der Einatmung: Handflächen nach außen drehen und die Arme im großen Kreis öffnen, ausatmend vor der Brust falten.



### 3

Mit dem Einatmen nach oben öffnen, ...



### 4

... ausatmend in die Vorwärtsbeuge gehen. Hände auf den Oberschenkeln ablegen.



## 5

Mit der Einatmung halb hochkommen in die „Sesselkobra“, ...



## 6

... und ausatmend absenken zur vollen Vorwärtsbeuge.



## 7 und 8

Einatmen: Arme nach oben, mit der Ausatmung Drehung mit U-Haltung.

Einatmen: Arme nach oben, mit der Ausatmung Drehung mit U-Haltung zur anderen Seite.



## 9

Einatmen: Zur Mitte drehen und beide Arme nach oben strecken.

Ausatmen: Abschließen in Namaste (Handflächen vor der Brust zusammenlegen).

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.*

## Sich verbinden

Diese Übung ist eine wunderbare kleine Praxis für den Alltag. Viele Übungen setzen entweder bei Menschen an, die wir lieben oder helfen uns bei schwierigen Beziehungen. Die folgende Übung setzt bei der größten Menschengruppe an - den Menschen, denen wir neutral gegenüberstehen. Unsere Indifferenz diesen Menschen gegenüber in Verbundenheit zu verwandeln hat also weitreichende Auswirkungen. Zugleich gibt es uns unendlich viele Möglichkeiten, unser Herz ein klein wenig mehr zu öffnen. Primär ist es also eine Übung für uns selbst, auch wenn es auf den ersten Blick so scheint, als würden wir sie für andere machen.

Wann immer du einem Menschen begegnest, sprich innerlich folgenden Satz:

„Mögest du frei sein von Leid und den Ursachen von Leid.“

Beobachte mit freundlichem Interesse und ohne jegliche Bewertung, wie sich diese Übung anfühlt und was sie in deiner Einstellung anderen gegenüber bewirkt.

Ich versuche zum Beispiel auf Spaziergängen mit meinen Hunden anderen Menschen auszuweichen. Mit dieser kleinen Übung ist es plötzlich so, dass ich mich freue, anderen zu begegnen, weil es mir Gelegenheit gibt zu praktizieren.



## Die Stille wahrnehmen

Wer zu meditieren beginnt, wird meist beobachten können, dass es nur für ein paar Sekunden gelingt, bewusst zu bleiben, bevor man sich in irgendeinem Gedanken verliert. Dieses Übergewicht des Denkens resultiert – kurz gesagt – aus unserer Angst vor dem Tod. Unsere Gedanken sind wie eine Horde Affen, die wild durcheinander laufen, um den Tiger nicht sehen zu müssen, der direkt unter ihnen steht. Uns in Gedanken zu verlieren, rettet uns aber nicht vor dem Tiger und bewirkt zugleich, dass wir die Schönheit des Lebens nicht mehr wahrnehmen können.

Eine wunderbare Möglichkeit, um die innere Stille wiederzufinden, ist, auf die äußere Stille zu hören.

Wann immer es dir einfällt, halte inne und lausche auf die Stille. Die Stille, die gerade da ist oder die Stille hinter den Geräuschen. Wenn dir dies schwerfallen sollte, suche die Nähe eines Baumes. Lausche auf seine Stille, die er – unverbüllt von Gedanken – direkt zum Ausdruck bringt.

Sei freundlich zu dir selbst bei dieser Übung und hab Geduld. Die Stille wahrzunehmen braucht Übung. Aber es wird dir mit Sicherheit gelingen, denn es ist nichts, was du erlernen musst, du musst dich einfach nur erinnern. Ich kann dir aus eigener Erfahrung berichten, dass es lohnenswert ist, an dieser Übung dranzubleiben, denn sie bringt uns in Kontakt mit unserem wahren Wesen.



## 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 wöchentliche Zusendung von Alltags-Meditationen anmelden. Es gibt auch einen Kartenset „Spielend Freude finden“ mit 66 Übungen für den Alltag.





# Die Essenz des Yoga

## Vairagya - das Loslassen

Von Arjuna P. Nathschläger

*Der Weg des Yoga wird gebildet von zwei Komponenten, von Abhyasa, der Übung, und Vairagya, der inneren Haltung des Loslassens. In den letzten beiden Ausgaben der YogaVision haben wir die Übungstechniken des Hatha-, Raja- und Bhakti-Yoga betrachtet, heute sehen wir uns das zweite Grundprinzip an: Vairagya, das Loslassen.*

In Sutra 1,15 schreibt Patanjali:

*Vairagya (Nichtanhaften) ist der Bewusstseinszustand, in dem das Verlangen nach sichtbaren und unsichtbaren Objekten aufgehört hat.*

Diese Qualität kann nicht aus einem Entschluss oder einer Willensanstrengung kommen, sondern entsteht als natürliche Reaktion auf ein höheres Verständnis und Wahrnehmen der Dinge. Gleich wie ein Jugendlicher über die Spielsachen seiner Kindheit hinausgewachsen ist, so wächst der Mensch, der Viveka (Unterscheidungskraft) gewonnen hat, über das unmittelbare und zwanghafte Anklammern an die vergänglichen Dinge der Welt hinaus.

So entstand als ein natürlicher Prozess die Dreiheit „Vichara – Viveka – Vairagya“:

**Vichara** ist das „Sich befragen“, das Beobachten und bewusste Wahrnehmen der Dinge um uns und in uns: Wie dauerhaft oder wie veränderlich sind äußere und innere Ereignisse? Woher kommen sie und was bewirken sie? Machen sie uns glücklich?

**Viveka** ist die aus fortgesetztem Vichara entstehende Unterscheidungskraft, das rechte Erkennen der inneren Qualität der Dinge: Man erkennt, dass alles Erscheinungen, ob materiell, geistig oder emotionell, vergänglich sind, ein Anfang und ein Ende haben.

**Vairagya** schließlich entsteht aus Viveka und bedeutet das Nicht mehr Anhaften an diese vergänglichen und veränderlichen Dinge der Welt.

Das bedeutet nun nicht, dass wir unseren Körper, unsere Partner und Kinder nicht mehr lieben und wertschätzen sollen – das wäre ein völlig falsches Verständnis von Vairagya. Vairagya bedeutet das Aufhören zu klammern und anzuhaften und sein Glück davon abhängig zu machen, dass andere Menschen oder Situationen so sind, wie wir es uns wünschen. Der Mensch wird durch dieses Nicht mehr Anklammern zum einen freier, entspannter und friedvoller und in der Folge auch gesünder (da der Stresslevel sinkt), zum anderen öffnet sich ein inneres Tor für die Wahrnehmung und Erfahrung einer Seinsebene, die jenseits der Begrenztheit unserer Schöpfung steht: Die Yoga-Philosophie des Advaita Vedanta nennt diese Ebene Brahman, jene des Bhakti Yoga Ishvara oder Gott. Diese Seinsebene ist grundsätzlich jedem Menschen zugänglich, sie ist mit der Erfahrung tiefen Friedens, unglaublicher Freude und Erfüllung verbunden – sie ist das Ziel jeder Yoga-, spirituellen und religiösen Praxis.



## Die Vairagyas

Aus der klassischen Form des Nichtanhaftens können wir einige Einzelaspekte definieren und als spirituelle Übung in unseren Alltag einbauen. Diese verschiedenen Formen des Vairagya sind innere Haltungen, die den Alltag zum Übungsfeld machen; sie unterstützen die Übungstechniken (Asanas, Pranayamas, Meditation, Mantras), und umgekehrt erhalten sie Energie von deiner Übungspraxis. Die Vairagyas integrieren durch ständige Bewusstmachung im Alltag die Qualitäten des Loslassens und Nichtergreifens, der Achtsamkeit, der Stille und der Öffnung in das Wesen des Übenden.

Hier möchte ich ein Konzept vorstellen, das fünf geistige Ansätze beschreibt, die so genannten „Fünf Vairagyas“, die in fortschreitender Übungspraxis aufgebaut und gefestigt werden können.

### 1 - Klarheit gewinnen

Die erste Vairagya ist jene der Bewusstheit, welche Rolle die äußere Welt spielt und welche die innere. Tiefer innerer Friede wurzelt im rechten Erkennen. Erst wenn wir die äußere Welt der vergänglichen und veränderlichen Erscheinungen im richtigen Licht sehen, und uns gleichzeitig einem inneren Raum der Stille öffnen, können wir zu Frieden und tiefer bleibender Freude finden.

#### Praxis

Suche in deinem Alltag immer wieder Abstand zu gewinnen und dir die Vergänglichkeit aller äußeren und inneren Erscheinungen bewusst

zu machen. Werde zum Beobachter der Welt und auch der eigenen Reaktionen auf sie.

## 2 - Nichtergreifen

Die zweite Vairagya führt die erste Übung fort, indem man sich eine Haltung des Loslassens und des Nichtergreifens antrainiert: Beobachte dich selbst und erkenne, in welchen Situationen du den inneren Impuls verspürst, dich an bestimmte Dinge und Ideen anzuklammern, Kommentare abzugeben, Stellung zu beziehen – und versuche einfach mal, auf diese Impulse nicht zu reagieren. Es geht nicht um die Situation, um das Problem, sondern allein um deine Reaktion darauf und dass du im inneren Frieden bleibst.

### Praxis

Die Hauptübung im Alltag ist, sich von den Geschehnissen nicht aus seiner Mitte bringen zu lassen: Begrüße alle Widerstände, Angriffe, Schwierigkeiten, Missgeschicke und Probleme als Lehrer und als Aufforderung, dich im Nichtergreifen, im Loslassen, im Nichtkommentieren zu üben. Jeder einzelne Akt des Loslassens, des Nichtreagierens, des Nichtkommentierens zählt, addiert sich auf zu tiefer Seelenruhe.

Durch die beharrliche Anwendung dieser

Übung entstehen in dir Muster und Gewohnheiten, die bald bewirken, dass du dich nicht mehr zum Nichtreagieren und zum Loslassen überwinden musst, sondern dass eine innere Qualität entstanden ist, die dies aus sich heraus bewirkt – sie ist Teil deines Wesens geworden.

Beginne diese Alltagsübung mit ganz einfachen Dingen: Etwa mit deinem Unverständnis und Kommentieren, wenn jemand anders denkt, andere Dinge mag oder nicht mag. Tasse dich so durch all die Urteile und Verurteilungen, die in dir sind, durch – und lasse sie alle los, eine nach der anderen.

**Erwarte nicht von anderen Menschen, auf eine bestimmte Weise zu denken. Erwarte nicht von Dingen und Geräten, dass sie immer funktionieren. Nimm es gelassen zur Kenntnis, wenn Dinge nicht so laufen wie sie sollten. Es geht nicht so sehr um die Menschen und die Dinge, sondern um deinen inneren Frieden.**



### 3 - Achtsamkeit

Die dritte Vairagya ist das achtsame Handeln und Bewegen. Statt den Fokus beim Tun auf das Ergebnis des Tuns oder sogar die nächstfolgende Handlung zu legen, übt man hier das bewusste Konzentrieren auf das Tun selbst – und landet damit voll in der Gegenwart.

Es gibt eine Weise zu gehen, zu handeln, zu sprechen, zu sein, die zutiefst befriedigend und freudvoll ist. Sie entsteht, wenn man von Bewusstheit und Stille durchdrungen ist, langsam, sich selbst genügend, nicht auf etwas ausgerichtet ist, nicht unter Druck steht; sie ist dann sozusagen in sich selbst geschlossen, in sich selbst ruhend, gleich wie ein stiller, klarer Bergsee, der vom Wind nicht berührt wird.

#### Praxis

Wenn du die Dinge langsam tust, wie ein Kunstwerk, gleichsam sie genießend, dann zeigst du, dass du Herr der Zeit bist, nicht ihr Sklave, nicht Getriebener wie die meisten. Übe dies im Gehen, im Sprechen, im Handeln. Ohne Eile, und ganz bei der Sache sein – dies nennt der Zen-Mönch: „Wenn ich esse, dann esse ich, wenn ich gehe, dann gehe ich ...“. Beginne so, jede deiner Handlungen zu „zelebrieren“.

Wenn du darauf achtest, ALLE Dinge des Alltags in einer langsamen, würdigenden Bewusstheit zu berühren, dann wäre nicht nur ein Gelingen aller Dinge wahrscheinlicher, sondern jede Handlung, jede Bewegung, jedes Wort wäre gezeichnet von einer klaren, ruhigen Bewusstheit, und auf diese Weise unmittelbar von einer Freude erfüllt, die tiefer und feiner ist als alle äußeren Freuden und Genüsse.

### 4 - Gleichmut

Die vierte Vairagya ist die der indifferenten Einstellung zur Aufgabe: Jede Aufgabe ist gleich wichtig, der Yogi tut, was zu tun ist, ohne Anhaftung an das Ergebnis des Tuns. So bleibt er in Frieden. Es gibt nichts, das zu fürchten wäre, und nichts, auf das zu hoffen wäre, nur Dinge, die geschehen und vergehen, Dinge, die kommen und gehen, ein ständiger Fluss des Seins.

#### Praxis

Beobachte im Alltag, wie unterschiedlich du die Dinge, die du zu tun hast, bewertest: Einige mit Freude und Genuss, andere zögernd und unwillig, wieder andere mehr indifferent oder verbunden mit Langeweile. Nimm dir vor, die Dinge, die zu tun sind, einfach deshalb durchzuführen, weil sie zu tun sind, ohne Erwartung, ohne Bindung; beobachte die Dinge in ihrem Entstehen, ihrem Sein und ihrem Vergehen, ohne ihnen anzuhaften, ohne sie zu begehren, ohne sie abzulehnen.

Spüre: Es ist da nicht *jemand*, der wirkt, sondern *etwas*, das wirkt: Fühle dich zunehmend als Instrument, durch das gehandelt wird, und lasse daraus Gelassenheit und inneren Frieden entstehen.





## 5 – Wertschätzung und Dankbarkeit

Die fünfte Vairagya schließlich umfasst eine dankbare, wertschätzende Haltung der Liebe und des Mitgefühls, der Offenheit und der Hingabe. Diese Haltung öffnet das Herz und verbindet dich mit dem ganzen Sein.

Die bisherigen vier Vairagyas scheinen ein Abwenden von der Welt nahezulegen, aber im Grunde geht es darum, alle Dinge in ihrem wirklichen Wesen zu erkennen und ein inneres Freiwerden zu erlangen, während wir uns in der Welt bewegen. Die fünfte Vairagya scheint den anderen vier Ansätzen zu widersprechen, doch wird der Übende erkennen, dass sie sie vielmehr ergänzt und abrundet: Das Ziel ist Dankbarkeit ohne Abhängigkeit; so verbindet sich die Erfahrung der Freude mit jener der Freiheit.

### *Praxis*

Die Übung, alles mit Liebe, Dankbarkeit und Wertschätzung zu berühren, gehört zu den wirksamsten und stärksten spirituellen Übungen. Physische Dinge, Gesprächspartner, Unbekannte, ein Sonnenuntergang oder ein Herbstregen – erkenne die Schönheit in allen Dingen und fühle Dankbarkeit, dass du sie erleben darfst.

Nachdem du mit den als positiv und als neutral empfundenen Dingen wahrscheinlich leichtes Spiel hattest, kannst du dich der Herausforderung stellen, Menschen und Erfahrungen wertzuschätzen, die du als negativ empfindest. Erkenne, dass jeder Mensch stets das aus seiner Sicht und mit seinem Wissen Beste tut und sich auf dem Weg zunehmender

Erkenntnis und Weisheit befindet, auch wenn es derzeit nicht danach aussehen mag.

Erkenne, für wie viele Dinge du in deinem Leben dankbar sein kannst: Für das Funktionieren aller Organe deines Körpers, für deinen Arbeitsplatz, dafür, in einem friedlichen Land zu leben und so vieles mehr. Mache dir dies besonders dann bewusst, wenn vergleichsweise Kleinigkeiten schief laufen.

### **Hinweise zum Umsetzen der fünf Vairagyas**

Wahrscheinlich haben dich ein oder zwei Gedanken angesprochen, während andere Dinge weniger interessant erschienen. Folge deiner inneren Stimme und wähle eine der beschriebenen Vairagyas aus, um sie in deine Yoga- bzw. spirituelle Praxis zu integrieren. Du kannst sie gern entsprechend deiner individuellen Situation und Interpretation anpassen.

Lasse diese Vairagya durch tägliche Aufmerksamkeit und Bewusstheit in deinem Denken und Sein Wurzeln schlagen und zum Teil deines Wesens werden. Gib ihr Zeit dafür, ein, zwei Monate, vielleicht ein Jahr, vielleicht länger.

Wenn du fühlst, dass du nicht mehr an die Inhalte dieser ersten Vairagya denken, dich an sie erinnern musst, sondern sie dir „in Fleisch und Blut“ übergegangen ist, dann kannst du eine zweite Vairagya wählen und ebenso vorgehen. Diese Übungspraxis wird in dir zwei Dinge hervorbringen: Tiefen Frieden und Gelassenheit einerseits, und eine nie gekannte Lebensfreude andererseits.



# Der Schiffbrüchige

Der einzige Überlebende eines Schiffbruches wurde an den Strand einer kleinen, unbewohnten Insel gespült.

Er betete inbrünstig zu Gott, ihn aus dieser Lage zu befreien. Jeden Tag untersuchte er den Horizont, ob da nicht ein Schiff zu seiner Rettung auftauchte.

Mit größter Mühe baute er sich eine kleine Hütte aus Holzstücken, die die Wellen an den Strand trieben. Seine wenigen Habseligkeiten waren schnell in der Hütte untergebracht und fieberhaft suchte er weiter den Horizont ab.

Wenige Tage später – er fand kaum noch essbare Früchte und im Fischefangen hatte er

auch kein Geschick – fand er, als er zu seiner bescheidenen Unterkunft zurückkehrte, diese in Flammen vor, eine schwarze Rauchsäule stieg empor.

„Oh Gott! Warum tust du mir das an!“ rief er voll Kummer und Verzweiflung.

Am nächsten Tag – er hatte in einer Mulde im Sand geschlafen – weckte ihn das Horn eines Schiffes, das auf seine Insel zufuhr. Es war gekommen, ihn zu retten.

„Wie habt ihr mich gefunden?“ fragte der Schiffbrüchige.

„Wir haben dein Rauchsignal gesehen!“ war die Antwort.

*Man verliert leicht den Mut, wenn die Dinge schief laufen. Aber wir sollten nicht verzweifeln, denn Gott ist da, auch und besonders inmitten unseres Leidens, in unseren Schwierigkeiten. Denke das nächste Mal daran: Wenn „deine Hütte bis zu den Grundmauern niederbrennt“, so ist dies vielleicht das Rauchsignal, das die göttliche Gnade herabrufft.*



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

### ZAHLUNGSANWEISUNG AUFTRAGSBESTÄTIGUNG

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

AT

### ZAHLUNGSANWEISUNG

EmpfängerIn/Name/Firma	YOGAVID GMBH
IBAN/EmpfängerIn	AT75 3219 5001 0042 2634
BIC (SWIFT-Code) der Empfängerbank	RLNWTWASP
Betrag	EUR
Nur zur maschinellen Befüllung der Zahlungsreferenz	
Verwendungszweck	YOGAVISION
IBAN/KontoinhaberIn/AuftraggeberIn	
KontoinhaberIn/AuftraggeberIn/Name/Firma	
006	

Unterschrift Zeichnungsberechtigter

# Yoga für Menschen mit Einschränkungen

Ein Beitrag von Manohara Manfred Jericha



*„Das Gehirn besitzt die Fähigkeit, sich bis ins hohe Alter neu zu vernetzen, umzubauen und zu erweitern.“*

Prof. Gerald Hüther

Auch wissenschaftlich ist dies schon einige Zeit bestätigt. Nach wie vor ist jedoch großteils unklar, wie wir unser Gehirn zu einer Neuvernetzung, Erweiterung oder einem Umbau bewegen können.

Der Neurowissenschaftler **Dr. Joe Dispenza** ist aufgrund seiner Studien überzeugt, dass über Harmonisierung der Chakren, verschiedene Visualisierungstechniken und Meditation diverse Bewusstseinerweiterungen in Gang gebracht werden können. Diese wirken wiederum gesundheitsförderlich und heilend. Seiner Meinung nach ist das Wohlbefinden durch diese Methoden wesentlich zu verbessern. Dies trifft auch auf Menschen mit Einschränkungen zu.

**Clemens Kuby**, Mitbegründer der deutschen Partei „Die Grünen“ und nun Vortragender, war 1981/1982 nach einem Unfall querschnittsgelähmt. Er ist davon überzeugt, dass ihm dies nicht einfach so, ohne Grund passierte und dass er diese Erfahrung für seine

eigene Bewusstseinsentwicklung brauchte. Bereits 12 Monate nach seinem Unfall verließ er – auf seinen eigenen Beinen – die Querschnitt-Klinik. Er hat sich entgegen der Meinung von 40 Ärzten, so wie er selbst sagt, intuitiv und mit einer rein geistigen Methode selbst geheilt.

Die Ärzte nannten seine Heilung „Spontanheilung“. Kuby wollte herausfinden, ob es mehrere solcher „Spontanheilungen“ gibt, und was diese gemeinsam haben. Die nächsten Jahre widmete er der Suche nach der Ursache dieser „medizinischen Wunder“. Er fand heraus, dass der unbedingte Wille, wieder gesund zu werden, sehr wichtig ist, aber allein nicht ausreicht.

Dr. Joe Dispenza war mit dem gleichen Ziel weltweit unterwegs und auch er fokussierte sich auf deren Gemeinsamkeiten. Kuby und Dispenza kamen - unabhängig voneinander - zu einem sehr ähnlichen Ergebnis. Die Menschen, die „Spontanheilungen“ erfuhren, hatten die folgenden Gemeinsamkeiten:

1. Sie hatten einen „wichtigen Grund“. Sie wussten genau, „für was“ sie sich wieder wohler fühlen möchten.

2. Sie alle strebten nach Selbsterkenntnis. Das bedeutet, dass sie die tiefliegende inneren „Ursache“ – die meist einen Konflikt beherbergt und ein blinder Fleck ist – finden und den darin enthaltenen Konflikt lösen wollten.
3. Sie suchten nach einem „sinn-erfüllten Leben“.
4. Sie hielten entgegen der Meinung vieler an der Überzeugung fest, wieder gesund werden zu können.
5. Sie waren bzw. sind überzeugt, dass es eine höhere Ordnung – das Universum, Gott, das Allumfassende, Reinkarnationstheorien oder Ähnliches – gibt.

Wir sind nicht nur ein körperliches, physisches und biochemisches Wesen, wir sind vor allem ein geistig-spiritueller Wesen in einem physischen Körper. Biochemische Inputs wie Medikamente oder Operation, sind nicht unbedingt erforderlich, um gesund zu werden, obwohl dieser grobstoffliche Input ebenfalls sehr unterstützend und bei Unfällen unbedingt erforderlich sein kann.

Das bedeutet, dass geistige Informationen Körperprozesse hervorrufen und in Gang bringen, welche die Selbstheilung anstoßen und aktivieren und das Wohlbefinden generell steigern können.

Zur Veranschaulichung zwei kleine Übungen:

Denke an eine Zitrone und beiße gedanklich hinein. Schmecke den Zitronensaft. Du wirst augenblicklich feststellen, dass dein Körper aufgrund dieser Information reagiert, denn

das Wasser wird dir mit großer Wahrscheinlichkeit im Mund zusammenlaufen.

Anmerkung: Bei der Zitrone weiß der Körper bereits, wie er reagiert, die Information ist schon vorhanden. Dadurch laufen Körperprozesse und Fähigkeiten ganz von allein ab, unabhängig von Willen und Vorstellungskraft.

Spreize die Zehen. Wenn du sie nicht voneinander lösen kannst, denkst du vielleicht, dies wird nie funktionieren. Hier kannst du deine Willens- und Vorstellungskraft zum Einsatz bringen, denn wenn du es täglich ein paar Minuten übst, siehst du den Erfolg. Falls du die Zehen aktuell noch nicht ganz auseinander bringst, ist die Erfahrung noch nicht im Körper. Du wirst sehen, dass du innerhalb weniger Tage deine Zehen weiter voneinander spreizen kannst. Nicht die Zehen haben gelernt, sondern das Gehirn. Mit deiner Willenskraft und der Übung hast du dir die Information durch deine Vorstellung erarbeitet. Dann erst folgt der Körper.



Zuerst ist die Information aufzubauen, indem wir sie in unseren Geist bringen, dann folgt die Fähigkeit des Körpers, es wirklich zu tun. Auch hier sind sich Bruce Lipton (Zellbiologe), Joe Dispenza, Clemens Kuby und viele andere einig.

Alle Puzzle-Steine, die es für die Gestaltung der vollständigen, neuen „Wohlbefindens-Information“ braucht, sind im integralen Yoga vorhanden. Im Yoga wurde dieses geistige Lebensprinzip bereits vor mehreren tausend Jahren erforscht.

Es soll hier allerdings angemerkt werden, dass es nicht darum geht, möglichst allen Menschen mit Behinderungen vermitteln zu wollen, dass sie Spontanheilung erfahren können oder sollen. Im

Yoga ist es das Ziel, Begrenzungen zu lösen, Einschränkungen und Trennungen aufzuheben, um Bewusstsein, tief empfundene Freude und Einheit und somit auch Wohlbefinden zu fördern. Dies alles sollte im Einklang und Einverständnis mit dem Betroffenen geschehen.

Um dieses Wohlgefühl in der Zusammenarbeit mit Menschen mit Behinderungen zu stärken, bedarf es

1. eines absolut offenen und – nicht von Diagnosen und Statistiken verstellten – freien Geistes, der Wunder und die Existenz des „ALL-EINEN“ für zumindest höchstwahrscheinlich hält;

2. das oberste Prinzip für ein glückliches Leben, Ahimsa (Nichtverletzen, erstes Yama) immer im Vordergrund des Bewusstseins zu halten: Die Yogalehrer möchten nicht mehr erreichen als die Betroffenen;
3. Verständnis für und Kenntnis von Veränderungsabläufen, sowie die erforderliche Geduld, Konsequenz, Ganzheitlich- und Beharrlichkeit (nicht Verbissenheit), die einzelnen Schritte auf allen Ebenen zu initiieren und aufrecht zu erhalten.



Das geistige Konzept des Yoga zielt darauf ab, verbindende - und nicht trennende - Informationen zu initiieren, fördern und zu stärken, die Wohlbefinden ermöglichen. Insbesondere wirksam

sind die folgenden Faktoren und Elemente des Yoga:

- das Konzept der fünf Körperhüllen (vier geistige und eine physische Hülle),
- Transformation (Reinigung und Lösung des Schmerzkörpers) der leidverursachenden Faktoren (Kleshas),
- die Karma-Theorie mit dem Kreislauf des menschlichen Lebens (Reinkarnation),
- die vier Ziele-Ebenen (Purusarthas),
- die inneren - geistigen - Instrumente (Antah-Karana) und deren Funktionsweise,

- die zehn Lebensempfehlungen für ein freudvolles Leben (Yamas und Niyamas),
- die Meditationen,
- die yogische, gesundheitsförderliche Ernährung,
- Selbstbeobachtung und Selbsterforschung (Svadhya),
- Tapas (Geisteskontrolle),
- Kriyas (Reinigungsübungen).

Zusammenfassend kann man sagen, dass es für uns „westliche“, oftmals körperorientierte Yoga-Lehrende sehr hilfreich sein könnte, wenn wir uns – vor allem bei Menschen mit Einschränkungen – über die geistig-spirituelle Ebene dem Wohlbefinden nähern und diese unseren Teilnehmenden bewusst machen. Wir sollten uns zuallererst von Diagnosen, Statistiken und sonstigen Begrenzungen befreien, um ganz offen und frei in die Verbindungen mit den Menschen, die gerade vor

uns stehen, gehen zu können. Der Einstieg kann genauso über die Ernährung und körperliche Übungen erfolgen. Jedoch sollten uns immer wieder die „fünf Gemeinsamkeiten der Spontangeheilten“ als Leitlinie im Gedächtnis sein. Mit verschiedenen Heil-Affirmationen, „Annehmen, was ist-Übungen“, erhebenden Kommentaren, paradoxen Interventionen, weisen Texten, der Erzählung von wahren Spontanheilungs- und anderen Geschichten und der Bewusstseins-schaffung über „das Höchste“ wären wir – laut Kuby und Dispenza - auf einem sehr guten Weg zu einem freudvollen, sinn-erfüllten und inspirierenden Leben, mit/trotz/durch einer aktuellen körperlichen Behinderung.

Mögen wir uns dem Wunder des Lebens mit all seinen Ebenen und Möglichkeiten bewusst sein, es ausstrahlen und niemandem etwas aufdrängen. Jeden Tag ein wenig mehr ...

Von ganzem Herzen - Om Shanti

Manohara Manfred Jericha

## Der Autor

**Manohara Manfred Jericha** ist Yogalehrer und Aus- und Weiterbildungsleiter für Yogalehrer, The-Work-Anwender nach Byron Katie, NLP-Lehr-Coach mit zahlreichen Weiterbildungen in Yoga und Kommunikation und Seminarleiter seit 1995. Manfred leitet Seminare für Menschen mit Einschränkungen seit 2003. Gründer und Leiter der Yoga-Schule „Tattva-Yoga“ in Oberösterreich, Leiter der Weiterbildung „Yoga für Menschen mit Einschränkungen“ (siehe Seite 69).

*„Durch Yoga fühle ich mich körperlich wohler, bin antriebs- und energiereicher, emotional freier, mental stärker und spirituell ausgerichtet. Yoga ermöglicht es mir, ein sinn- und freudvolles sowie spirituelles Leben führen zu dürfen.“*



# Ananda - Yoga mit Freude

*Ananda Daniela Pfeffer aus Tulln, NÖ, leitet das Yoga-Studio „Ananda-Yoga und begeistert in Yogalehrer- und Kinderyoga-Ausbildungen mit Freude, Begeisterung und Kompetenz. Die YogaVision im Gespräch mit Ananda.*

**Wie bist du zum Yoga gekommen? Wann war das? Was hat dir besonders gefallen / gut getan?**

Ich kam 2003 zum Yoga - ich hatte einen Beckenschiefstand und bekam dadurch Rückenschmerzen. Mein Orthopäde verordnete mir eine Physiotherapie und der Therapeut war auch Yogalehrer und meinte, ich solle doch mal zu ihm in einen Kurs kommen. Da Yoga für mich Neuland war und ich nicht so recht wusste, was hier auf zukommen wird, ging ich mit einer Freundin hin. Als ich es zum ersten Mal ausprobiert hatte, war ich sofort begeistert. Die Energie in der Gruppe und das miteinander Praktizieren war wunderbar. Meine Freundin und ich fuhren regelmäßig jeden Sonntag Abend zum Kurs. Ich glaube, damals wusste ich es noch nicht genau, was mich an Yoga so faszinierte. Heute weiß ich, dass es der Fluss von Atem und Bewegung, der Ausgleich von Anspannung und Entspannung, Kraft und Beweglichkeit sowie das Prinzip des Öffnens und doch ganz bei sich zu sein war.

**Erzähle über deine eigene Ausbildung zur Yogalehrerin: Wie war der Ausbildungsprozess für dich? Wie hat sich Yoga in dir entwickelt? Was hat sich durch die Ausbildung für dich verändert?**

Nach 7 Jahren Yogapraxis mit verschiedenen Yogalehrern und Yogastilen merkte ich, dass ich auf der Suche nach mehr war. Vor allem während meiner ersten Schwangerschaft wurde diese „Sehnsucht nach mehr“ größer und ich begann mich umzusehen, welche Yogalehrer-Ausbildungen es gab. Als mein Sohn dann 1 1/2 Jahre alt war, fand ich eine Ausbildung, die für meine Familie und mich passte. Die Yoga Akademie Austria bot verschiedene Ausbildungsmodelle an, unter anderem das Wochenend-Modell - 1x pro Monat von Freitag bis Sonntag. Das war optimal - mein Mann hatte einmal im Monat ein Papa-Sohn Wochenende und ich hatte auch zwischen den Ausbildungswochenenden genügend Zeit, um das Gelernte zu vertiefen, umzusetzen und auch zu verarbeiten.



Ich machte die Ausbildung bei der Yoga-Akademie Austria bei Arjuna. Diese Zeit veränderte mich sehr. Meine Ansichten, meine Wertvorstellung, meine Perspektiven und vor allem das gemeinsame Miteinander in meiner Familie veränderte sich. Ich selbst bin in einer Familie aufgewachsen, in der vor allem Leistung, Erfolg und Äußerlichkeiten im Vordergrund standen. Durch die Ausbildung fand ich so viel mehr Lebensfreude, Erfüllung und Sinnhaftigkeit für mein Leben, denn diese ging weit über den Matten-Rand hinaus. Es war viel mehr eine Persönlichkeitsentwicklung und ich möchte all meine Erfahrungen während der Ausbildung nicht missen. Der Beginn einer wunderbaren Lebensreise begann - eine Reise, auf der ich mich nach wie vor befinde und die immer spannend und sehr bereichernd ist!



### **Hast du die Ausbildung schon vom Anfang an mit Hinblick auf einen Berufswechsel gemacht?**

Ja, ich wollte immer schon unterrichten - dachte mir aber, es werden maximal ein oder zwei Kurse am Abend neben meinem Job. Dass ich jetzt hauptberuflich Yoga weitergeben darf, erfüllt mich mit großer Freude und Dankbarkeit. Früher war Arbeit für mich immer jene Tätigkeit, mit der ich Geld zum Leben verdiene, heute ist meine Arbeit mein Leben und so viele wunderbare Menschen bereichern es, indem sie an meinen Kursen und Ausbildungen teilnehmen.

### **Wie waren deine ersten Schritte in die Selbstständigkeit? Was ist deine Vision? Wie hat sich deine Schule entwickelt?**

Ich begann schon während der Ausbildung mit Übungsgruppen in meinem Freundeskreis; diese gingen dann in Kurse über, als ich die Ausbildung abgeschlossen hatte. Mit einer Homepage und eigenen Werbe-Foldern kamen viele neue Teilnehmer/innen dazu und ich hatte dann schon bald neben meinem 20 Std. Job Yogakurse für Anfänger, Fortgeschrittene, Schwangere, Kinder und eine Männer-Yogagruppe. Das wunderbare dabei war, dass meine Kurse wie von selbst Gestalt annahmen und ich dafür nicht viel Energie aufbringen musste. Es öffnete sich eine Türe nach der anderen und ein weiterer Kurs kam dazu. So wusste ich immer, dass ich auf dem richtigen Weg war: Alles passierte mit einer gewissen Leichtigkeit. Ich merkte auch, wie viel Freude mir meine Yoga-Kurse bereiteten und mit welcher Hingabe ich unterrichtete. Im Gegensatz war ich in meinem Job immer

weniger zufrieden und hatte eher das Gefühl, hier nur eine Nummer zu sein. Nach 4 Jahren des Unterrichts, der Praxis und des Lernens durch Weiterbildungen bekam ich durch Arjuna von der Yoga-Akademie die Möglichkeit, mein Herzensprojekt Kinderyoga zu verwirklichen und Kinderyoga-Ausbildungen zu leiten.



Diese Herausforderung war zunächst ganz neu für mich - eine Ausbildung zu leiten war doch nochmal ein großer Schritt. Nach der Teilnahme an einer Kinderyoga-Weiterbildung als Assistentin spürte ich sofort die Begeisterung, die in mir zu wachsen begann. Welch ein Geschenk, Yoga auch auf diese Weise weitergeben zu dürfen! Ich bereitete mich intensiv auf die Leitung meiner ersten Ausbildung vor und brachte all mein Wissen und meine Ideen mit ein.

Seit meiner 2. Schwangerschaft leite ich für die Yoga Akademie Austria auch Yogalehrer-Ausbildungen und jede einzelne machte mir viel Spaß und Freude. Meine Dankbarkeit gilt ganz besonders Arjuna, der großes Vertrauen in mich hat.

Mein Weg in die Selbstständigkeit hat mit kleinen Schritten begonnen. Ich habe lange Zeit neben meinem Teilzeitjob Yoga-Kurse angeboten und dabei treue Yogis und Yoginis gewonnen. Im Sommer 2019 habe ich mir meinen großen Traum erfüllt und ein eigenes Yoga-Studio eröffnet! Dies alles wäre nicht möglich gewesen ohne die Unterstützung meiner Familie und vor allem nicht ohne den besten Mann MEINER Welt. Er war und ist immer mein größter Kritiker und bester Freund und hat mir am Weg in die Selbstständigkeit gezeigt, dass es viele Sichtweisen und viele Möglichkeiten gibt.



### Hast du Weiterbildungen besucht?

Ich besuchte Weiterbildungen für Kinder- und Schwangerenyoga. Ich habe eine 2-jährige Yogatherapie-Ausbildung absolviert, eine Yin-Yogaausbildung, eine Ausbildung für Thai Yoga Bodywork sowie viele unterschiedliche Workshops besucht. Auch das Musizieren mit dem Harmonium wurde zu einer Leidenschaft von mir. All meine Erfahrungen und das Wissen daraus lasse ich in jede Yoga-Einheit, in die Yogalehrer-Ausbildungen und Weiterbildungen mit einfließen.

## Wo liegen deine Schwerpunkte?

Ich habe für mich persönlich gemerkt, wie wichtig mir im Yoga klare Anleitungen sind. Dadurch kann ich mich in einer Yogastunde noch mehr hingeben, loslassen und ganz bei mir ankommen. Ebenfalls habe ich am eigenen Körper erfahren, welchen Unterschied es macht, korrekt ausgerichtet zu praktizieren. Auf diese beiden Schwerpunkte (klare Anleitungen und korrekte Ausrichtungen) lege ich in meinen Kursen, Ausbildungen und Weiterbildungen viel Wert.

In den Ausbildungen lege ich mein Fokus auf die Persönlichkeit der Teilnehmer/innen. Hier ist es mir wichtig, dass natürlich auf der einen Seite das Basis-Wissen vermittelt wird, Techniken erlernt werden und die Philosophie in ihrer Tiefe erfahren wird, und auf der anderen Seite versuche ich, die Individualität all dieser wunderbaren Menschen zu fördern, damit sie aus dem großen Schatz des Yoga ihr volles Potential entfalten können.



Ausbildung Tulln 2019

Ich merke auch, dass ich durch jede Aus- und Weiterbildung, die ich leite, wachse und mich weiterentwickle. Durch all die Teilnehmer und Teilnehmerinnen lerne ich so viel und diese wunderbaren Menschen, mit denen ich arbeiten darf, sind eine so große Berei-

cherung für mein Leben und mein Sein. Dies merke ich vor allem in den Vorträgen in den Ausbildungen - diese verändern sich, da ich versuche, die Teilnehmer miteinzubeziehen und dadurch entsteht immer wieder Neues.

## Wie sieht dein persönlicher Sadhana aus?

Mein Sadhana ist regelmäßig und intensiv. Ich bin ein Mensch, der ganz viel Zeit mit sich selbst braucht und durch Yoga habe ich genau das gefunden. Ich praktiziere täglich Meditation, Pranayamas und Asanas auf meiner Matte. Das war aber nicht immer so. Manchmal haben es meine Lebensumstände und Familiensituationen nicht möglich gemacht und das war in Ordnung, denn Yoga geht weit über den Mattenrand hinaus. Mal war die Yogapraxis mehr, mal weniger und ab und zu auch nur 10 Minuten oder auch nur einmal in der Woche. Genau in diesen Zeiten habe ich dann gelernt, was es bedeutet, Yoga zu leben und in meinen Alltag zu integrieren. Das war - und ist es auch noch immer - ein sich ständig wandelnder Prozess und ich merkte, wenn das Praktizieren auf meine Yogamatte nicht möglich war, wie sehr ich es vermisste und brauchte. Ich bin „Yoga-süchtig“ geworden und verbringe nun jeden Tag meine Zeit auf der Matte. Aufgrund von Corona genieße ich gerade viel Zeit mit meiner Familie zu Hause. Dies sehe ich als Geschenk. Es ist die perfekte Zeit für Karma Yoga abseits der Matte. Mein Mann hat „Homeoffice“, meine Sohn lernt zu Hause für die Schule und meine 4-jährige Tochter braucht ihre Aufmerksamkeit. Wenn ich Online Yoga von zuhause anbiete und alle ganz leise sein sollten... puh, dann ist das schon eine Herausforderung und manchmal kommt es uns allen so vor, als wären

uns unsere vier Wände zu klein. Ich merke, wie sehr mich Yoga gerade in dieser ungewöhnlichen Zeit unterstützt und mir jeden Tag aufs Neue Kraft, Energie und Zuversicht schenkt. Ich kann all das, was ich täglich auf der Matte übe, in den Alltag bringen und somit Geduld, Durchhaltevermögen, Achtsamkeit und das liebevolle Umgehen mit mir selbst praktizieren.

Ein Tipp von mir - oder eigentlich ist es mehr ein Wunsch von mir für Jede/n: „Hör auf Dein Herz und bleibe Dir selbst treu!“



Nicht nur bei der Überlegung, eine Yoga-Lehrer-Ausbildung zu machen, einen Yoga-Kurs anzubieten oder bei deinem Schritt in die Selbständigkeit. Der Weg des Herzens ist Bhakti Yoga und bringt uns dorthin, wo wir unser wahres Sein fühlen. Er läßt in uns dieses positive Grundvertrauen entstehen, dass alles gut ist so wie es ist und das unser Fundament bildet. Versuche weniger aus dem Verstand heraus zu handeln, zu wirken und zu sein, sondern ganz aus deinem Herzen heraus.

 **TATTVA** YOGA • SEMINARE  
AUS- & WEITERBILDUNGEN



*Bewusster  
Jahreswechsel  
2020/2021*

mit **YOGA, Meditation**  
u. **Gerlinde Kaltenbrunner**

Hatha- und Yin-Yoga, Altes loslassen und Neues für 2021 kreieren, Kraftorte, Sauna, Yoga-Philosophie, Gerlindes Vortrag "Innere, Dimension", Mantrasingen, Intervall-fasten in Theorie und Praxis, Meditationen, ohne Rak. u. ohne Alkohol, ...

**WANN**  
Mi 30.12./11 Uhr - Sa 2.1.21/15 Uhr

**WO**  
Haus Obermaier, 5131 Franking,  
ab 76,- inkl. bio veg.-Verpflegung

**SEMINARPREIS**  
492,- + zzgl, Hotel (Nutzung des SVS-  
100,- f. Selbständige möglich)



Gerlinde      Manfred      Claudia      Georg

**Weitere Termine siehe bitte: [www.tattva.at](http://www.tattva.at)**

# „Christina“



*Christina von Dreien (Jahrgang 2001) wurde mit einem stark erweiterten Bewusstsein und einer Vielzahl von paranormalen Begabungen geboren. Sie gehört damit zu einer neuen Generation junger Menschen, die eine vollständig neue Dimension des menschlichen Daseins erahnen lassen. Diese Wegweiser und Impulsgeber sind gekommen, um uns mitzuteilen, welchen inneren Wert und welche Größe wir Menschen eigentlich haben und wie viel positives Potential in jedem einzelnen von uns schlummert. Sie zeigen uns, wie wir mit der Kraft unseres Bewusstseins und mit der Kraft der bedingungslosen Liebe unser individuelles und kollektives Leben heilsam und konstruktiv neugestalten können.*

Christinas Bücher (bisher erschienen Band 1 bis 3) sind sehr inspirierend, insbesondere vor dem Hintergrund des aktuellen Weltgeschehens: Wir leben in einer Zeit des globalen Bewusstseinswandels – immer mehr Menschen erwachen zum Licht, zu einer völlig neuen Sicht der Dinge, zu einem Bewusstsein des äußeren und inneren Friedens, der Wahrhaf-

tigkeit und Gerechtigkeit. Gleichzeitig sind viele Veränderungen in der äußeren Welt bedenklich und besorgniserregend. Christina behandelt diese Themen mit großer Prägnanz und Treffsicherheit, gleichzeitig mit großer Zuversicht über die kommenden Entwicklungen. Hier sind einige Leseproben aus ihren Büchern:

*„Die derzeit herrschenden destruktiven Strukturen werden nicht imstande sein, der ständig steigenden positiven Energie auf diesem Planeten standzuhalten. Die kollektive Frequenzerhöhung wird dazu führen, dass jene Systeme, die nicht den inneren Wandel von der Mentalität des Unlichts zu jener des Lichts vollzogen haben, keinen Bestand mehr haben werden. Deshalb sind diejenigen Menschen, die diese Transformation in ihrem eigenen Inneren und in ihrem eigenen Umfeld bereits angenommen haben, aufgefordert, mit ihrer Energie achtsam*

*umzugehen. Es ist nicht erforderlich, die alten destruktiven Strukturen und ihre Drahtzieher anzuprangern oder aktiv zu bekämpfen oder auch nur ihnen allzu große Aufmerksamkeit zu schenken. Die Systeme werden, wenn die Zeit dafür gekommen ist, von selbst zerfallen. Daher ist es völlig ausreichend, wenn jeder Mensch sich in erster Linie auf seine eigenen Transformationsprozesse konzentriert, auf die eigene Frequenzerhöhung und auf einen liebevollen Umgang mit sich selbst und mit seinen direkten Mitgeschöpfen. (Band 2, Seite 208)“*

„Ärger, Ablehnung, Widerstand und Kampf sind Merkmale der alten Energie, die auf unserer Erde jetzt abgelöst wird. In der Energie der neuen Zeit hat das Kämpferische keinen Platz mehr. (Band 3, Seite 49)“

„Wenn ich mich dafür entscheide, mein Bewusstsein konsequent auf das Positive und Erhebende auszurichten und dem Destruktiven keine Energie mehr zu schenken, dann lege ich damit einen gewichtigen Stein in die andere Waagschale. Je mehr Menschen dies tun, desto schneller wird die Waage in Richtung Licht kippen. Und in dem Moment, da die Waage aufgrund der kollektiven Lichtschwingung tatsächlich kippt, wird das Unlicht endgültig keinen Platz mehr auf diesem Planeten haben.“ (Band 2, Seite 227)

„Eigentlich gibt es gar keine Probleme, alles sind einfach Situationen. Ob wir eine Situation oder einen Zustand als Problem ansehen oder nicht, ist immer eine Frage unserer Perspektive und unseres Bewusstseins. Wir empfinden einen Zustand nur dann als Problem, wenn die Frequenz unseres Bewusstseins auf der gleichen Höhe oder unterhalb der Frequenz dieses Zustandes liegt. In dem Moment aber, in dem es uns gelingt, unsere persönliche Schwingung zu erhöhen und sie über die Schwingung des betreffenden Zustandes zu erheben, wird die Situation zwar noch immer da sein, aber wir werden einen anderen Blickwinkel darauf haben. Wir werden dieselbe Situation nicht mehr als ein Problem wahrnehmen, sondern als eine Chance.“ (Band 3, Seite 33)

„Je mehr Menschen ihr Bewusstsein erweitern und ihre Schwingung erhöhen, desto mehr wird die Bewusstseinsenergie und die Schwingungserhöhung in der Menschenseele abgespeichert und desto leichter wird es für andere sein, darauf zuzugreifen.“ (Band 3, Seite 101)

„Das Zeitalter, das gegenwärtig zu Ende geht, war von zu viel männlicher Energie geprägt. Die männliche Energie orientiert sich nach außen, sie erschafft technischen Fortschritt und Entwicklung auf der Grundlage von Idealismus. Doch ein Übermaß an männlicher Energie kann Aggressionen, Wut und Haß auslösen, welche wiederum Kriege und so weiter zur Folge haben. Die weibliche Energie konzentriert sich im Unterschied dazu nach innen und orientiert sich an der Urquelle des Göttlichen. Beide Energien sind gleich wichtig, und keine ist besser als die andere. Ideal wäre ein harmonisches Gleichgewicht, und zwar sowohl auf der individuellen Ebene jedes einzelnen Menschen als auch auf der kollektiven Ebene der gesamten Menschheit.“ (Band 2, Seite 149)

### Die Bücher „Christina“, Band 1 - 3

Band 1: 978-3905831481  
„Zwillinge als Licht geboren“: € 19,90

Band 2: 978-3905831504  
„Die Vision des Guten“: € 19,90

Band 3: 978-3905831672  
„Bewusstsein schafft Realität“ € 19,90



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

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



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

Die Yoga-family Austria besteht aus zwei Hauptbereichen:

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

**2. Die Gemeinschaft der Yoga-Interessierten bzw. Yoga-Übenden:** Ein großer Bereich der Yoga-family Austria ist der Information



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

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

## INFORMATION

Homepage: [www.yoga-family.at](http://www.yoga-family.at)  
Kontakt: Doris Tarman  
[office@yoga-family.at](mailto:office@yoga-family.at)  
0650-4420 114

# VERANSTALTUNGSKALENDER



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

- 
- 1. Yoga-Seminare „Inner Joy“:** Lerne das Yoga-Konzept der Inneren Freude in kompakten Wochenend-Seminaren kennen und nutzen. Seite 49
- 
- 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 50 - 51
- 
- 3. Yogalehrer-Ausbildungen:** Unsere durch ÖCERT und Cert NÖ zertifizierten Ausbildungen werden in fast allen österreichischen Bundesländern angeboten. Es gibt ein 300- und ein 500-Stunden-Ausbildungskonzept. Seite 52 - 59
- 
- 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 60 - 63
- 
- 5. Yogalehrer-Weiterbildungen:** Speziell für Yoga-Lehrer/innen gibt es Vertiefungen und Weiterbildungen in vielen Gebieten, unter anderem Yoga für Kinder, Schwangere, Senioren und Menschen mit Einschränkungen, Gesundheits-Yoga, Business-Yoga, Asanas u.a. Seite 64 - 73
- 

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 Inner Joy-Seminare

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



## Allgemeines zu den Seminaren

<b>Form</b>	Wochenend-Seminare (Samstag + Sonntag); Umfang: 14 Stunden
<b>Kosten</b>	€ 190,- je Seminar
<b>Info &amp; Anmeldung</b>	Info, Anmeldung und Zahlung finden direkt bei der Seminarleiterin statt.

### Oberösterreich

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

### Steiermark

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

### Deutschland

84364 Bad Birnbach	Termin	Ort	Kosten	Leitung
YFL-1 yoga.grundlagen	28.11. - 29.11.2020	HerzRaum Hotel an der Brunnader <b>D-84364 Bad Birnbach</b>	€ 190,-	<b>Barbara Gruber</b> info@brunnader.de tel 0049-8563 96020

## 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. Seit Sommer 2020 bietet die Yoga-Akademie Austria nicht nur Aus- und Weiterbildungen an, sondern auch kompakte und kostengünstige Wochenend-Seminare, die dir die Möglichkeit geben, verschiedenste Aspekte und Wissensbereiche rund um Yoga, Meditation und 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 „Einführung in Ayurveda“

Inhalt	Ort	Termin	Leitung
Grundlagen der ayurvedischen Energie- und Elementenlehre sowie der ayurvedischen Physiologie; individuelle Konstitution und Praxis Konstitutionsbestimmung.	Sonnenhaus Sawitri Ziegelofengasse 7 <b>2353 Guntramsdorf</b>	21.11. - 22.11.2020	Iris Halbweis- Weiland

### Wochenend-Seminar „Finde deine individuelle Yoga-Praxis“

Inhalt	Ort	Termin	Leitung
Lerne dich selbst, deine Bedürfnisse, deine Individualität besser kennen. Lerne auf deine Grenzen zu achten und mit deinen körperlichen Spannungen besser umzugehen bzw. sie zu lösen. Erkenne, was dir gut tut und finde deine individuelle Yoga-Praxis.	Surya Yoga Wiener Str. 40 <b>2620 Neunkirchen</b>	05.12. - 06.12.2020	Irene Su- rya Bauer

## Wochenend-Seminar „Yoga des Klanges“

Inhalt	Ort	Termin	Leitung
Einführung, Nutzen und Philosophie von Kirtan und Mantras; indische Mythologie; Mantras begleiten am Harmonium; Klänge und ihre Wirkungen erleben; Übungen, um Töne zu treffen und zu halten; Mantrayoga-Stunde und Kirtan-Abend.	Der Baum Am Inslingbach 17 <b>4565 Inzersdorf</b>	06.02. - 07.02.2021	Claudia Schönbauer

## Wochenend-Seminar „Ayurveda für Frauen“

Inhalt	Ort	Termin	Leitung
Ein ayurvedischer Blick auf das Frausein – von der Geburt bis zur Menopause mit allen Veränderungen, Problemen, Störungen, aber auch Chancen, neuen Möglichkeiten und einfachen ayurvedischen Lösungen, um wieder ins konstitutionelle Gleichgewicht zu kommen!	EnjoYoga St. Peter Hauptstraße 197 <b>8020 Graz</b>	17.04. - 18.04.2021	Iris Halbweis-Weiland

## Wochenend-Seminar „Faszien-Yoga“

Inhalt	Ort	Termin	Leitung
Was sind Faszien? Welchen Einfluss haben sie? Was ist ihre Funktion? Warum macht es Sinn, sie ins Yoga zu integrieren? Zu diesen Fragen werden Antworten vorgestellt, die Theorie und Praxis miteinbeziehen.	Der Baum Am Inslingbach 17 <b>4565 Inzersdorf</b>	30.04. - 02.05.2021	Christina Kiehas

## 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.	Der Baum Am Inslingbach 17 <b>4565 Inzersdorf</b>	29.05. - 30.05.2021	Manfred Manohara Jericha

# Die Yogalehrer-Ausbildung

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



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

## Eine ganzheitlich spirituelle Schulung

Die Yogalehrer-Ausbildung ist ein den ganzen Menschen veränderndes Ereignis. Sie kann die Teilnehmer über regelmäßiges und intensives Praktizieren zu Einsichten und Erkenntnissen führen, die ihre persönliche Entwicklung fördern. Die Yogalehrer-Ausbildung ist damit nicht nur eine Berufsausbildung, sondern eine ganzheitlich persönliche Schulung. In Feedback-Berichten wird immer wieder von den Teilnehmern mitgeteilt, dass das Ausbildungsjahr zu den schönsten und bereichernsten Erfahrungen ihres Lebens zählt.

## Information und Anmeldung

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



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

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

**Die 500-Stunden-Ausbildung „Sadhana Intensiv“:** Die Basis ist auch hier die 300 Stunden-Grundausbildung, der ein 200-Stunden Vertiefungsblock (s. Seite 71) folgt: Bei dieser Vertiefung liegt der Fokus auf dem persönlichen Yoga-Übungsweg, dem vertieften 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 Unternehmens und der Ausbildungen belegen, können unsere Aus- und Weiterbildungsteilnehmer unter bestimmten Voraussetzungen eine Bildungsförderung erhalten.



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

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

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



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

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

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

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



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

## Pädagogischer Experte

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




## Zert. Yogalehrer-Ausbildungen in Wien


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

YLA W-2011v/o	Wien 21
<b>Ort:</b>	Studio YoVeda, 1210 Wien, Am Spitz 16
<b>Form:</b>	Donnerstags, 8.30 - 14.30 Uhr 60 % der Stunden finden ONLINE statt
<b>Beginn / Ende:</b>	12.11.2020 - 04.11.2021 Einsteigen noch bis Ende November möglich
<b>Leitung:</b>	Michaela Omkari Kloosterman und Judith Jyothi Hochbaum

Vormittags-  
Ausbildung
60% Online!



YLA W-2011	Wien 7
<b>Ort:</b>	ZenZi9, 1070 Wien, Zieglergasse 29
<b>Form:</b>	34 Kurstage: 6 Wochenenden + einzelne Tage
<b>Beginn / Ende:</b>	13.11.2020 - 27.06.2021 Einsteigen möglich bis Ende November
<b>Leitung:</b>	Fabian Scharsach




YLA W-2103	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>	09.03. - 23.11.2021
<b>Info-Tage:</b>	08.12.2020 / 18 - 21 Uhr 16.02.2021 / 18 - 21 Uhr
<b>Leitung:</b>	Michaela Omkari Kloosterman und Judith Jyothi Hochbaum



YLA W-2104v	Wien 21
<b>Ort:</b>	Studio YoVeda, 1210 Wien, Am Spitz 16
<b>Form:</b>	Mittwochs, 08.30 - 12.30 Uhr
<b>Beginn / Ende:</b>	07.04.2021 - 29.06.2022
<b>Info-Tage:</b>	29.01.2021 / 9 - 12 Uhr 16.03.2021 / 9 - 12 Uhr
<b>Leitung:</b>	Judith Jyothi Hochbaum

Vormittags-  
Ausbildung






## Zert. Yogalehrer-Ausbildungen in NÖ und Burgenland


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


<b>YLA NÖ-2102v</b>	<b>St. Pölten</b>	<b>Vormittags- Ausbildung</b>	
<b>Ort:</b>	Margaritas Magic Movement Studio; Dr. Karl Renner-Promenade 36; 3100 St. Pölten		
<b>Form:</b>	Mittwochs, 08.30 - 13.00 Uhr		
<b>Beginn / Ende:</b>	10.02.2021 - 27.01.2022		
<b>Info-Tag:</b>	17.01.2021 / 14 - 17 Uhr Online-Teilnahme möglich		
<b>Leitung:</b>	Mag. Christina Kiehas		
<b>YLA NÖ-2104</b>	<b>Guntramsdorf</b>		
<b>Ort:</b>	Sonnenhaus Sawitri, 2353 Guntramsdorf		
<b>Form:</b>	33 Ausbildungstage, meist Sa/So		
<b>Beginn / Ende:</b>	23.04.2021 - 20.03.2022		
<b>Info-Tage:</b>	27.01.2021 / 18 - 21 Uhr 24.03.2021 / 17 - 20Uhr		
<b>Leitung:</b>	Fabian Scharsach		
<b>YLA NÖ-2106</b>	<b>Tulln</b>		
<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-Tage:</b>	26.03.2021 / 16 - 19 Uhr 31.05.2021 / 18 - 21 Uhr		
<b>Leitung</b>	Daniela Ananda Pfeffer		
<b>YLA B-2106</b>	<b>Oberpullendorf</b>		
<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>Info-Tage:</b>	17.01.2021 / 15 - 18 Uhr 11.04.2021 / 15 - 18 Uhr		
<b>Leitung</b>	Sabine Borse		


## Zert. Yogalehrer-Ausbildungen in Stmk, Ktn, OÖ und Szbg

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 K-2101	Knappenberg	
<b>Ort:</b>	JUFA Hotel, 9376 Knappenberg	
<b>Form:</b>	10 Wochenenden, Fr 16 h - So 17 h	
<b>Beginn / Ende:</b>	15.01.2021 - 13.12.2021	
<b>Info-Tag:</b>	13.11.2020 / 15 - 18 Uhr 11.12.2020 / 15 - 18 Uhr	
<b>Leitung</b>	Karin Neumeyer	

YLA OÖ-2101	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>	15.01. - 04.12.2021	
<b>Info-Tag:</b>	10.12.2020 / 19 - 21 Uhr	
<b>Leitung</b>	Rudra Christian Gruber	

YLA S-2105	Salzburg	
<b>Ort:</b>	Spiraldynamik Center, Wasserfeldstr. 17, Szbg	
<b>Form:</b>	8 Wochenenden + 1 Praxiswoche	
<b>Beginn / Ende:</b>	21.05.2021 - 27.03.2022	
<b>Info-Tage:</b>	24.01.2021 / 17 - 20 Uhr 26.03.2021 / 17 - 20 Uhr	
<b>Leitung:</b>	Marion Schiffbänker	

## Zert. Yogalehrer-Ausbildungen in Tirol

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

YLA T-2101	Innsbruck, Tirol	
<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>	15.01. - 12.12.2021	
<b>Info-Tag:</b>	04.12.2020 / 18 - 21 Uhr	
<b>Leitung:</b>	Alois Soder	

## Zert. Yogalehrer-Ausbildungen - Vorschau Herbst 2021

### Wien, NÖ, Burgenland

<b>Wien:</b>	in Planung
<b>Tulln, NÖ:</b>	ab 10.09.2021 mit Daniela Ananda Pfeffer

### Steiermark und Kärnten

<b>Graz:</b>	ab 18.09.2021 mit Sabine Borse
<b>Graz / Vormittagskurs:</b>	ab Okt 2021 mit Karin Neumeyer
<b>Bruck/Mur, Stmk:</b>	ab Okt 2021 mit Sabine Borse

### Oberösterreich und Salzburg

<b>Linz/Walding:</b>	ab 10.09.2021 mit Irene Surya Bauer
<b>Wels, OÖ:</b>	ab 24.09.2021 mit Fabian Scharsach
<b>Altmünster, OÖ:</b>	ab 24.09.2021 mit Marion Schiffbänker
<b>Salzburg:</b>	ab Sept 2021 mit Stefan Schwager

### Tirol und Vorarlberg

<b>Innsbruck:</b>	in Planung
-------------------	------------


## Zertifizierte Kinderyoga-Ausbildung

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

Die zertifizierte Kinderyoga-Ausbildung der Yoga-Akademie Austria eröffnet dir die Welt des Yoga mit Kindern - ob du nun Pädagoge mit keiner oder wenig Yoga-Erfahrung bist oder Yoga-Lehrerin, am Ende dieser Ausbildung wirst du professionell und verantwortlich Kinder-Yoga unterrichten können. Unter der Leitung unserer Kinderyoga-Expertin werden die unterschiedlichen theoretischen, psychologischen, didaktischen und praktischen Aspekte des Yoga mit Kindern ausführlich beleuchtet und besprochen. Du lernst, wie man professionell und kompetent Kinderyoga-Kurse für die verschiedenen Altersgruppen aufbaut und anleitet und lernst eine große Zahl von Spielen und Übungen für Kinder von 4 bis ins Teenager-Alter kennen und anleiten.

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



Die nächste Termine	Niederösterreich	Steiermark
<b>Seminarhaus</b>	Ananda Yogaraum Tulln 3430 Tulln	Bio-Hotel Bergkristall 8971 Schladming-Rohrmoos
<b>Termine</b>	08.01. - 10.01.2021 05.02. - 07.02.2021 05.03. - 07.03.2021	11.07. - 17.07.2021
<b>Kosten</b>	€ 960,-	€ 960,-
<b>Vorschau</b>	Salzburg, Der Kraftplatz; Beginn: 08.10.2021	
<b>Leitung</b>	<b>Daniela Ananda Pfeffer</b> ist therapeutische Yoga-Lehrerin, Yoga-Lehrerin für Kinder und Schwangere sowie Ausbildungsleiterin in Yogalehrer- und Kinderyogalehrer-Ausbildungen der Yoga-Akademie Austria. Sie leitet das Yoga-Studio „Ananda-Yoga“ in Tulln.	

## 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	Wien	Oberösterreich	Oberösterreich
<b>Form</b>	3 Wochenenden	3 Wochenenden	3 Wochenenden
<b>Seminarhaus</b>	YoVeda Am Spitz 16/14 1210 Wien	Alchemilla Grillparzerstr. 26/1 8010 Graz	Schleglberg Holzhäuseln 12 4681 Rottenbach
<b>Termine</b>	11.12. - 13.12.2020 05.03. - 07.03.2021 22.05. - 24.05.2021	22.01. - 24.01.2021 26.03. - 28.03.2021 14.05. - 16.05.2021	05.02. - 07.02.2021 19.03. - 21.03.2021 30.04. - 02.05.2021
<b>Kosten</b>	€ 960,-	€ 960,-	€ 960,-
<b>Vorschau Frühjahr 2021</b>	OÖ: Der Baum, 4565 Inzersdorf; Beginn: 28.05.2021 Stmk: Bergkristall, 8971 Schladming; Beginn: 11.06.2021 Wien: Zentrum ZenZi, Zieglergasse 29; Beginn: 26.06.2021		
<b>Leitung</b>	<p><b>Dr. Gilda Wüst</b> ist therapeutische Yoga-Lehrerin und Meditationslehrerin sowie Aus- und Weiterbildungsleiterin bei der Yoga-Akademie Austria.</p> <p><i>„Ich sehe Yoga und Meditation als geniale Möglichkeiten, in einem geschützten Rahmen Achtsamkeit, Loslassen und das Vertrauen in meine innere Führung zu üben, meine Grenzen anzunehmen und völlig gegenwärtig zu sein. Und so sind sie für mich eine Quelle der Freude, sowohl im Moment des Übens, als auch im täglichen Leben.“</i></p>		

## Zert. Ausbildung Thai Yoga Bodywork

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



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

Nächste Termine	Wien	Steiermark	Oberösterreich
<b>Form</b>	3 Wochenenden, Freitag - Sonntag		
<b>Seminarhaus</b>	YoVeda Austria Am Spitz 16/14 1230 Wien	ISSÖ Shiatsuschule 8020 Graz Karlauer Str. 42a	ISSÖ Shiatsuschule 4020 Linz Herrenstraße 20
<b>Termine</b>	22.01. - 17.01.2021 19.02. - 21.02.2021 12.03. - 14.03.2021	09.04. - 11.04.2021 07.05. - 09.05.2021 11.06. - 13.06.2021	10.09. - 12.09.2021 15.10. - 17.10.2021 19.11. - 21.11.2021
<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>		

## NEU: Zert. Ausbildung 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.

50-Stunden-Ausbildung: 2 Wochenenden mit Zertifikat. Diese Ausbildung erlaubt Dir, persönlich und beruflich zu wachsen und ist nicht auf Yoga Lehrende beschränkt.

Nächster Termin	Wien	Oberösterreich
<b>Form</b>	2 Wochenenden	2 Wochenenden
<b>Seminarhaus</b>	YoVeda Austria Am Spitz 16/14; 1210 Wien	in Planung
<b>Termine</b>	08.01. - 10.01.2021 und 12.02. - 14.02.2021	In Planung für Sommer / Herbst 2021
<b>Kosten</b>	€ 720,-	€ 720,-
<b>Leitung</b>	<p><b>Dr. Regina Potocnik</b> 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 (ca. 2 Seminare jährlich; Einsteigen ist jederzeit möglich) und schließt mit dem Zertifikat „Asana-Acharya“. Wir empfehlen den Besuch des gesamten Zyklus, aber die Module können auch einzeln besucht werden.

### DIE MODULE

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

Nächste Termine	Wien	Oberösterreich	Oberösterreich
<b>Form</b>	Ein Wochenende, Freitag 14 h - Sonntag 16 h		
<b>Seminarhaus</b>	Studio YoVeda Am Spitz 16/14 1210 Wien	Seminarloft Edlauer Reintalgasse 8 4470 Enns	Seminarloft Edlauer Reintalgasse 8 4470 Enns
<b>Modul</b>	2	4	5
<b>Termin</b>	27.11. - 29.11.2020	26.03. - 28.03.2021	23.04. - 25.04.2021
<b>Vorschau</b>	Kramsach/Tirol (Modul 1): Beginn 24.09.2021 mit Irene Surya Bauer		
<b>Kosten</b>	€ 360,-	€ 360,-	€ 360,-
<b>Leitung</b>	Michaela Omkari Kloosterman 	Rudra Christian Gruber 	Rudra Christian Gruber 

## 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	Niederösterreich	Oberösterreich	Salzburg
<b>Form</b>	2 Wochenenden	2 Wochenenden	1 Woche / 5 Tage
<b>Seminarhaus</b>	Sonnenhaus Sawitri Ziegelofengasse 7 2353 Guntramsdorf	Yogahaus Mit-Ananda 4963 St. Peter/Hart Reikersdorf 11	Der Kraftplatz 5020 Salzburg Nonntaler Hauptstr. 80
<b>Termin</b>	05.03. - 07.03.2021 09.04. - 11.04.2021	09.04. - 11.04.2021 13.05. - 15.05.2021	19.07. - 23.07.2021
<b>Kosten</b>	€ 600,-	€ 600,-	€ 600,-
<b>Leitung</b>	Karin Neumeyer	Gabriele Fink	Gabriele Fink + Verena Hotter

## 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 60.

## 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	Wien	Wien	Salzburg
<b>Form</b>	1 Wochenende		
<b>Seminarhaus</b>	Studio YoVeda Am Spitz 16/14 1210 Wien	Studio YoVeda Am Spitz 16/14 1210 Wien	Sprildynamikcenter Wasserfeldstr. 17 5020 Salzburg
<b>Termine</b>	13.11. - 15.11.2020	19.03. - 21.03.2021	16.04. - 18.04.2021
<b>Kosten</b>	€ 360,-	€ 360,-	€ 360,-
<b>Leitung</b>	Jyothi Judit Hochbaum	Jyothi Judit Hochbaum	Harriet Pirchner
<b>Vorschau</b>	Graz, 28.05 - 30.05.2021 mit Karin Neumeyer		

## In Vorbereitung: Weiterbildung „Yoga Unterrichtspraxis“



An diesem Wochenende wollen wir speziell auf die vielen Fragen eingehen, mit denen sich Yogalehrer/innen in ihrem Unterricht oft konfrontiert sehen: Wie kann ich meine Teilnehmer besser unterstützen? Wie kann ich auf bestimmte persönliche Situationen eingehen? Wie sieht ein Unterrichtskonzept aus, das Menschen wirklich weiter hilft? Dazu viel Anleitungs- und Hands-on-Praxis.

Diese Weiterbildung ist derzeit in Aufbau / in Planung; die ersten Termine findest du ab Jahresbeginn auf unserer Homepage.

## Zert. Weiterbildung Gesundheits-Yoga



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

Die nächsten Termine	Oberösterreich	Wien	Salzburg
<b>Form</b>	3 Wochenenden	3 Wochenenden	1 Woche
<b>Seminarhaus</b>	Seminarhaus Schleglberg 4681 Rottenbach	YoVeda Austria Am Spitz 16/14 1210 Wien	Seminarhaus „Der Kraftplatz“ 5020 Salzburg
<b>Termine</b>	13.11. - 15.11.2020 18.12. - 20.12.2020 22.01. - 24.01.2021	27.03. - 28.03.2021 23.04. - 25.04.2021 15.05. - 16.05.2021	29.03. - 03.04.2021
<b>Kosten</b>	€ 960,-	€ 960,-	€ 960,-
<b>Leitung</b>	Mag. Christina Kiehas	Irene Surya Bauer	Stefan Schwager

### 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“



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

### Inhalte:

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

Nächster Termin	Niederösterreich
<b>Form</b>	2 Wochenenden
<b>Seminarhaus</b>	Seminarhaus „Der Baum“ 4565 Inzersdorf im Kremstal
<b>Termine</b>	08.01. - 10.01.2021 12.02. - 14.02.2021
<b>Kosten</b>	€ 720,-

### Leitung

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



## Zert. Weiterbildung Business-Yoga



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

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

In dieser Weiterbildung lernst du einerseits, wie du Menschen in ihrem beruflichen Umfeld durch Übungen und gedankliche Ansätze wirksam unterstützen kannst, andererseits, wie du „Yoga für Berufstätige“ an Unternehmen anbieten kannst. Neu ist, dass es jetzt auch eine Online-Form dieser Ausbildung gibt.

Nächster Termin	ONLINE	Steiermark
<b>Form</b>	11 Einheiten (3 Stunden)	2 Wochenenden
<b>Seminarhaus</b>	-	in Planung
<b>Termine</b>	29.01. - 31.01.2021 06.02. - 07.02.2021 13.02. - 14.02.2021 27.02. - 28.02.2021	in Planung
<b>Kosten</b>	€ 600,-	€ 720,-
<b>Leitung</b>	<b>Sandra Moser</b> ist Yogalehrerin für Kinder und Erwachsene sowie im beruflichen Umfeld; Ernährungstrainerin und Fastenleiterin mit zahlreichen Weiterbildungen.	






## 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	Salzburg	Tirol	Wien
<b>Form</b>	6 Wochenenden	6 Wochenenden	14 Tage (8 - 20 Uhr)
<b>Seminarhaus</b>	Der Kraftplatz Nonntaler Hauptstr. 80 5020 Salzburg	Loft 41 Otto-Winter-Str. 3 6020 Innsbruck	Studio Yoveda 1210 Wien, Am Spitz 16/14
<b>Termine</b>	26.02. - 28.11.2021 Details siehe Homepage	26.02. - 28.11.2021 Details siehe Homepage	10.04. - 05.12.2021 Details siehe Home- page
<b>Kosten</b>	€ 1.800,-	€ 1.800,-	€ 1.800,-
<b>Leitung</b>	Stefan Schwager 	Alois Soder 	Judit Jyothi Hochbaum 
<b>Vorschau</b>	Guntramsdorf, NÖ: ab 01.05.2021 mit Fabian Scharsach Tulln, NÖ: ab 17.09.2021 mit Ananda Daniela Pfeffer Graz: ab 26.09.2021 mit Sabine Borse		

## NEU: Seminar „Erfolgreich Selbstständig mit Yoga“



Wochenend-Seminar zur Unternehmensgründung und Selbstständigkeit für Yogalehrer. Behandelt werden alle Aspekte der Unternehmensgründung und -führung, um sowohl beim Start-up als auch bei bereits bestehendem Yoga-Unternehmen effektive Hilfe, Inspiration und Information zu geben. Du erhältst tolle Geschäftsideen, Hinweise zur wirksamen Gestaltung deiner Werbung, zur Zeit- und Finanzplanung, Checklisten für die Seminarraumsuche und vieles mehr. Für Absolventen unserer Yogalehrer-Ausbildungen wird dieses Seminar zu 50 % von der Yoga-Akademie gefördert; das Buch „Erfolgreich Selbstständig mit Yoga“ gibt es kostenlos dazu.

Nächste Termine	Oberösterreich	Wien / NÖ	Graz
<b>Form</b>	1 Wochenende Samstag + Sonntag (16 Stunden)		
<b>Seminarhaus</b>	AETAS Mursberg 29 4111 Walding	Studio YoVeda, Am Spitz 16/14 1210 Wien	EnjoYoga, St. Peter Hauptstr. 197 8020 Graz
<b>Termine</b>	13.03. - 14.03.2021	03.07. - 04.07.2021	30.10. - 31.10.2021
<b>Kosten</b>	€ 240,-	€ 240,-	€ 240,-
<b>Kosten für YAA YLA Absolventen</b>	€ 120,-	€ 120,-	€ 120,-
<b>Leitung</b>	<p><b>Julia Perndl</b></p>  <p>Yogalehrerin und Expertin für Marketing und Kommunikationsdesign. www.juliaperndl.com</p> <p><i>„Ich liebe es, Menschen kennen zu lernen, ihr Wesen zu erfassen und dazu passende Farben zu finden, Layouts und Texte zu gestalten. Designkonzepte zu erschaffen, welche die Persönlichkeit eines Menschen widerspiegeln.“</i></p>		

## Steuerliche Aspekte für Yogalehrer

Halbtags-Workshop zu den Grundlagen der steuerlichen Aspekte der Selbstständigkeit mit Yoga. Kostenlos für YAA-Ausbildungsteilnehmer bzw. -Absolventen, sonst € 60,-. Leitung: Mag. Peter Dorn (Steuerberater)




Nächster Termin: **10.04.2021, 9 - 12 Uhr, im Surya Yogazentrum, Neunkirchen, NÖ.**





## Der Yogalehrer-Tag

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

Datum	Ort	Thema und Leitung	
So, 30.01.21	Wien Am Spitz 16/14 1210 Wien	<b>Hands on / Adjustments</b> Hilfestellung in der Asana-Praxis - mit Omkari Michaela Kloosterman	
Sa, 20.03.21	St. Pölten Dr.Karl Renner-Promenade 36 3100 St. Pölten	<b>Yoga für Frauen in der Zeit des Wechsels</b> Wie Yoga Frauen bei klimakterischen Symptomen wie Schlaflosigkeit, Hitze, Erschöpfung bis hin zu Osteoporose unterstützen kann - mit Mag. Christina Kiehas	
Sa, 19.09.21	Graz St. Peter Hauptstr. 197 8042 Graz	<b>Yoga Flow</b> Kreatives Sequencing - mit Sabine Borse	

## Information und Anmeldung

**Info-Broschüre:** Wenn du Interesse an einer dieser 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 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

## 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](http://www.yogaakademieaustria.com).

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



Zu diesem Buch gibt es ab 2021 auch ein **Wochenendseminar**, das für Absolventen unserer Yogalehrer-Ausbildungen zum Halbprijs angeboten wird (siehe Seite 72).

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

**Yoga-family Austria:** Eine wachsende Gemeinschaft, die österreichische Yogalehrer in ihrem Auftreten und in ihren Aktivitäten unterstützt, ist die Yoga-family Austria - in dieser Yoga-Gemeinschaft findest du Unterstützung und Austausch mit Gleichgesinnten sowie eine eigene Corona-Infoseite: [www.yoga-family.at](http://www.yoga-family.at) (siehe auch Seite 47).

## Aus der Yoga-Akademie

### Aktuelles zum Corona-Virus

Die Yoga-Family Austria publiziert auf der Website [www.yoga-family.at](http://www.yoga-family.at) aktuelle Neuigkeiten rund um die Corona-Situation: Neue Bestimmungen, interessante Videos usw. 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“

Ausgelöst durch die Regierungsmaßnahmen aufgrund Corona haben wir begonnen, unser Angebot um „Online-Veranstaltungen“ zu ergänzen. So gibt es bereits eine Online Weiterbildung (Business-Yoga) und eine erste Yogalehrer-Ausbildung, die teilweise online stattfindet (Wien). Wir wollen dennoch trotz dieser Tendenz auch weiterhin primär auf den persönlichen Kontakt setzen - vor, in und nach den Ausbildungen!

### Neue Ausbildungsleiterinnen

Aufgrund starker Nachfrage in einigen Bereichen gibt es wieder Verstärkung im Aus- und Weiterbildungsteam der Yoga-Akademie - insgesamt umfasst unser Team bereits 34 Personen. Wir begrüßen herzlich ...



**Eva Reiter**

Leitung Kinderyoga-Ausbildungen in OÖ, Salzburg und Tirol



**Gabi Fink**

Leitung Schwangersen-yoga-Ausbildungen in OÖ, Salzburg und Tirol



**Julia Perndl**

Leitung Seminar „Erfolgreich Selbstständig mit Yoga“



**Verena Hotter**

Leitung Schwangersen-yoga-Ausbildungen in OÖ, Salzburg und Tirol

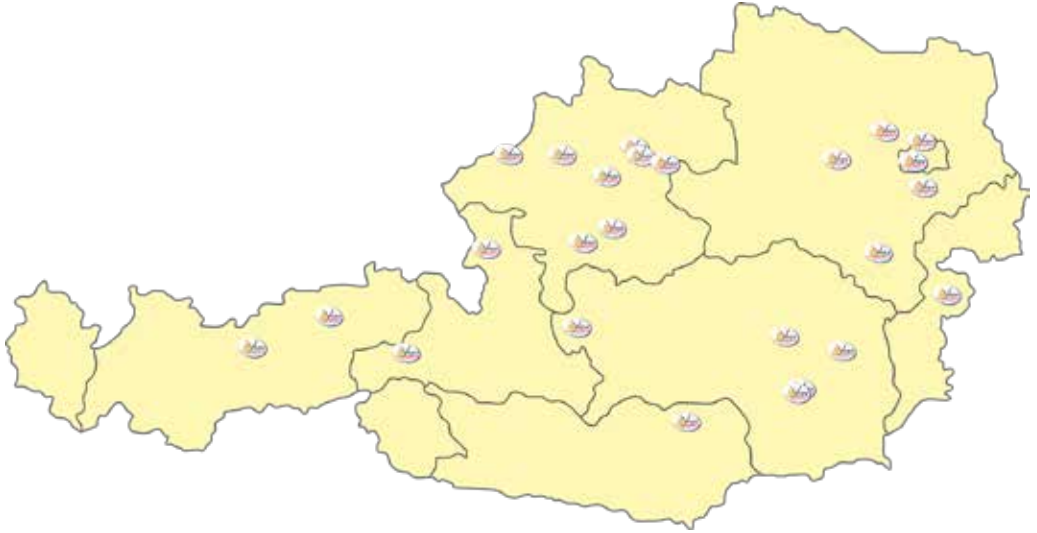
### NEU: Yoga-Akademie Austria jetzt auch auf Instagram

Ja, auch auf Instagram sind wir jetzt aktiv! Lass dich von tollen Fotos & Beiträgen zum Thema Asana, Meditation sowie Zitaten und Gedichten inspirieren, lerne unser Team kennen und erfahre alle News aus der Yoga-Akademie Austria! Und wir verraten schon jetzt: bald gibt's exklusive Einblicke in unsere Ausbildungen und Tipps zu Yoga im Alltag!

Schau doch mal vorbei und folge uns: @yogaakademieaustria

## Neue Standorte

In unserem Bestreben, unser Angebot leichter verfügbar zu machen, konnten wir in diesem Jahr etliche Standorte dazugewinnen, unter anderem in Niederösterreich (St. Pölten und Neunkirchen), Oberösterreich (Linz, Walding, Inzersdorf und St. Peter/Hart) und in Tirol (Kramsach). Insgesamt gibt es derzeit 28 Ausbildungsorte der Yoga-Akademie in ganz Österreich:



## FREI SEIN - Die Vision einer neuen Gesellschaft

Sehr viele Menschen sehen die derzeitigen Entwicklungen in Österreich und weltweit kritisch und mit Besorgnis. Der Wunsch nach einem selbstbestimmtem Leben in Frieden und Freiheit ist so stark wie nie. Überall auf der Welt gibt es Visionäre, Initiativen, Projekte, die Ausdruck eines neuen Bewusstseins sind und die daran arbeiten, die Welt zu einem besseren Ort zu machen.

Eine dieser Initiativen ist „FreiSein“ - sie ruft auf, eine neue Gesellschaft, ein neues Miteinander zu bilden, den ersten Schritt in eine neue Zeit in Frieden, Licht und Liebe zu setzen: *„Wir laden österreichweit Menschen allen Alters und aus allen Lebensbereichen und Berufen ein, die ein neues Miteinander, einen respektvollen, friedfertigen und liebevollen Austausch anstreben, sich zu verbinden und gemeinsam Konzepte für eine neue Gesellschaft zu entwickeln. Möchtest Du Teil einer neuen Ära, einer neuen Energie sein? Wir freuen uns auf Dich!“*

**WEIHNACHTS-AKTION!**  
Bei Bestellung bis 31.12.2020  
versandkostenfreie Lieferung!  
(nur Österreich)

# GESCHENKIDEEN



## Yoga fürs Leben - UNSER BESTSELLER!

Taschenbuch 408 Seiten; € 22,-

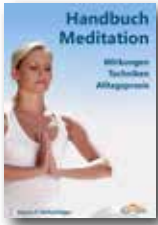
Dieses Buch fasst in einfacher, klarer und praxisnaher Weise die gesamte Botenschaft des Yoga zusammen. Es wird eine große Anzahl von Techniken und Anregungen beschrieben, die du sofort im eigenen Leben, in Beruf und Freizeit einsetzen kannst.



## Ganzheitlicher Yoga

Buch Großformat, 270 Seiten, € 25,-

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



## Handbuch Meditation

Taschenbuch, 232 Seiten, € 18,-

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

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

**FREI denken**  
**FREI leben**  
**FREI sein**

Info: [www.yoginifor.me](http://www.yoginifor.me)  
unter „FreiSein“

# Yogalehrer/innen gesucht



YOGA MEDICA® bietet medizinisch geprüfte Programme für ältere und therapiebedürftige Menschen.

Mit unserer **weltweit ersten Online-Plattform für therapeutisches Yoga** tragen wir zu einem Paradigmenwechsel im Gesundheitssystem bei, der von der Pathogenese zur Salutogenese führt.

Nähere Infos unter [www.yogamedica.at](http://www.yogamedica.at)



## Werde auch Du Teil eines inspirierten und engagierten Teams!

Wir suchen insbesondere YogalehrerInnen zum Drehen von Videos für unsere Online-Plattform. Wenn dich unser Angebot anspricht und es dir Freude macht, therapiebedürftigen und älteren Menschen zu helfen, dann schreibe bitte mit Foto und Lebenslauf an: [office@yogamedica.at](mailto:office@yogamedica.at)

## Vortrag Strategien der Natur

*„Die Natur lebt in der Kooperation von Freundschaft, Brüderlichkeit und Mütterlichkeit. Jeder sorgt für jeden. Jedes Lebewesen ist sich seiner Wichtigkeit bewusst und dient dem großen Ganzen. Es weiß, dass es nur so funktioniert, wenn es allen gut geht.“*



Ing. Dr. Erwin Thoma

Sonntag, 15. November, 16 - 18 Uhr

Oststeirerhalle in Pischelsdorf

Karten: € 20,- unter 0664-9171 570  
Michaela Liebeg-Schaun

# Jetzt Waldbaden- Trainer\*in werden!

Foto: Gabriela Markovic

  
**ShinrinYoga.at**

Weil starke Wurzeln unsere Flügel öffnen.

## 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 27

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

Auflage: 27.000 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



## 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

