

Magazin für Yoga, Gesundheit und Spiritualität

YOGA

KOSTENLOS
NR. 18 / MAI 2016



Vision

YOGA-PHILOSOPHIE

Die innere Führung im Yoga
Bhakti Yoga

YOGA FÜRS LEBEN

Yoga für Kinder
Yoga im Business

SPECIAL

Yogalehrer/in werden

YOGA-TECHNIKEN

Die Übungsreihe von Rishikesh
Asana Workshop: Viparita Karani
Wirkungen der Asanas
Meditationstechniken

YOGA UND GESUNDHEIT

Hilfe bei Kopfschmerzen
Wie Yoga bei Ängsten helfen kann
Ayurveda, das Wissen vom Leben

VERANSTALTUNGSKALENDER

Yoga-Seminare, Aus- und Weiterbildungen in Österreich



Inhalt

YOGA & GESUNDHEIT

- 4 Yoga-Hilfe bei Kopfschmerzen
- 8 Yoga und Ängste
- 13 Ayurveda - die Wissenschaft vom Leben

YOGA-TECHNIKEN

- 17 Die Asana-Übungsreihe von Rishikesh, Teil 6
- 22 Asanas: Viparita Karani, das Siegel der Umkehr
- 27 Spotlight on Asanas: Die Wirkungen der Asanas
- 33 Grundlagen der Meditation: Die Meditationstechniken

YOGA-PHILOSOPHIE

- 38 Yoga-Wege: Der Bhakti-Yoga, Teil 2
- 43 Eine spirituelle Landkarte, Teil 4: Die innere Führung
- 47 Eine kleine Geschichte: Besuch

YOGA FÜRS LEBEN

- 48 SPEZIAL: Yoga-Lehrer/in werden
- 57 Kinder und Yoga, Teil 3
- 61 Business Yoga

AUS DER YOGA-AKADEMIE

- 63 Veranstaltungskalender
- 77 Neues 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!

Wir leben in einer Zeit großer äußerer und innerer Herausforderungen und Veränderungen. Flüchtlingskrise, Bedrohung durch Terror, Krieg und Krankheiten, Wirtschafts- und Währungskrisen und zunehmende Lügen und Unterdrückung von Meinungen sind Ausdrucksformen einer globalen Veränderung, die auch im individuellen Leben vielerlei Gestalt findet, auf der gesundheitlichen, der sozialen, der finanziellen, psychischen und spirituellen Ebene. All diese äußeren und inneren Entwicklungen erzeugen Spannung, Reibung, Druck, der oft sehr große Verunsicherung, Ängste, Stress und Schmerzen hervorbringen kann. Gleichzeitig ist gerade dies der Boden für Veränderungen und Potential für großes persönliches Wachstum. Aus dem Erkennen und Erfahren, dass wir nur sehr beschränkten Einfluss auf den Gang der Dinge der äußeren Welt haben, kann eine innere Rückkehr zur Essenz, zur Stille, zu Gott entstehen, neue Sichtweisen und Erkenntnisse, ein Loslassen von Dingen, auf die wir keinen Einfluss haben, und daraus kann sich in uns Friede und Stabilität entwickeln, die uns keiner nehmen kann.

Die Wissenschaft des Yoga hat sich seit vielen Jahrhunderten, ja Jahrtausenden entwickelt, um genau diesen Fragen nachzugehen und Techniken, Methoden und gedankliche Ansätze entwickelt, die den Menschen zu einem unzerstörbaren inneren Frieden, zu Freude und tiefer Verbundenheit mit Gott führen können. In dieser neuen Ausgabe der **YOGAVision** haben wir wieder eine Reihe von Beiträgen zusammengestellt, die dich auf deinem Weg zu innerem Frieden und göttlicher Freude begleiten mögen.

Viel Freude und Inspiration beim Lesen wünscht dir ...

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.yogaakademie-austria.com / *Bibliothek* / *Yoga-Zeitschrift YOGAVision*.

Abo-Service: verlag2@yogaakademie-austria.com

Yoga-Hilfe bei Kopfschmerzen

von Alexandra Meraner, Yoga-Therapeutin



Kopfschmerzen sind längst zu einer Volkskrankheit geworden - bereits jeder vierte Mensch leidet regelmäßig unter Kopfschmerzen. Doch was genau sind Kopfschmerzen, was tut eigentlich weh? Es ist die Kopfhaut und die Hirnhaut, es sind die Knochen und Muskeln, die schmerzen - das Gehirn selbst ist nicht schmerzempfindlich.

Arten der Kopfschmerzen

Grundsätzlich ist es wichtig, zwischen sekundären und primären Kopfschmerzen zu unterscheiden. Sekundäre Kopfschmerzen treten während oder nach bestimmten Erkrankungen auf, wie Grippe, Entzündungen, Bluthochdruck, Krebs etc., bei primären Kopfschmerzen gibt es keine organische Ursachen. Bei manchen primären Kopfschmerzen werden die Schmerzfasern in der Hirnhaut aktiv, der Grund dafür ist noch nicht gänzlich bekannt.

Der Spannungskopfschmerz

Zu den primären Kopfschmerzen gehört auch der Spannungskopfschmerz – hier werden die Schmerzfasern der Knochen und der Muskeln im Kopf aktiviert. Diese Art von Kopfschmerz

ist die häufigste. Spannungskopfschmerzen treten meistens beidseitig auf, sie beginnen vereinzelt, oft vom Nacken hinauf und können sich zu einem drückenden, dumpfen Schmerz ausbreiten. Die Lebensqualität und auch die Leistungsfähigkeit werden dadurch erheblich gemindert, die Betroffenen können sich richtig benommen fühlen! Diese Attacken können kurz sein, aber auch tagelang andauern. Es entsteht ein Kreislauf aus Stress, Muskelanspannung und manchmal auch Verzweiflung. Wenn dieser Kreislauf nicht rechtzeitig durchbrochen wird, können jene Nervenzellen, welche Schmerzreize produzieren, überaktiv werden. Schmerzhemmende körpereigene Nervensignale können blockiert werden. Die Schmerzverarbeitung kann derart beeinträchtigt sein, dass die Muskulatur extrem schmerzempfindlich wird, z.B. im Nacken. Ursachen könnten mechanische Überbelastungen sein wie z.B. zu langes Kaugummikauen oder nächtliches Zähneknirschen. Studien zeigen, dass viele Faktoren aufeinandertreffen und zu Kopfschmerzen führen können.

Chronische Spannungskopfschmerzen haben fast immer eine Vorgeschichte – bei einem Auftreten der Kopfschmerzen an mehr als 15 Tagen im Monat bzw. an mehr als 180 Tagen im Jahr bezeichnet man sie als chronisch.

Cluster-Kopfschmerzen

Diese Art der Kopfschmerzen tritt eher in kurzen Attacken auf, teilweise bis zu achtmal täglich. Sie betreffen häufig nur eine Seite des Kopfes; es können Begleiterscheinungen wie tränende Augen oder eine laufende Nase dazukommen. Auslöser können Fernreisen sein, die den Tagesrhythmus durcheinander bringen, oder auch eine Regulationsstörung des Hypothalamus. Dieser Bereich des Gehirns ist für die körpereigenen Regelkreise (zum Beispiel Wach- und Schlafrythmus) zuständig.

Medikamenten-Kopfschmerzen

Wer oft unter Kopfschmerzen leidet, greift auch öfter zu Medikamenten, aber auch diese können wiederum zu Kopfschmerzen führen. Länger als zehn Tage eingenommen kann es zu Medikamenten-Kopfschmerzen kommen. Diese äußern sich als dumpfes Drücken, teilweise begleitet von Übelkeit.

Ursachen für Kopfschmerzen

Folgende Faktoren begünstigen das Entstehen von Kopfschmerzen:

- Stress und das Gefühl der Überforderung: Diese Belastungen verändern den Stoffwechsel im Gehirn, u.a. wird der Botenstoff Serotonin verstärkt abgebaut. Dadurch sinkt die Schmerzschwelle und das Gehirn reagiert sensibler auf Schmerzreize.
- Veränderungen im Schlaf-/Wach-Rhythmus

- Unregelmäßige Essgewohnheiten
- Hormonelle Schwankungen
- Nicht behandelte Sehschwäche
- Zu wenig trinken

Kopfschmerzen, die chronisch werden, können auch zu Depressionen führen bzw. mit ihnen einhergehen, oder sogar umgekehrt.

Wie kann Yoga helfen?

Personen mit regelmäßigen Kopfschmerzen – vor allem Spannungskopfschmerzen – klagen sehr häufig auch über Muskelverspannungen im Kopf-, Hals-, Kiefer- und Nackenbereich. Auch wenn Kopfschmerzen immer wieder durch Stress ausgelöst werden, kann regelmäßige Yogapraxis helfen. Bei Kopfschmerz-Betroffenen kann oft folgendes beobachtet werden:

- Die Kopf-, Schulter- und Nackenmuskulatur ist verspannt,
- Das Gesicht ist schmerzempfindlich,
- Beweglichkeit des Kopfes ist eingeschränkt
- Kiefermuskulatur ist verspannt, Fehlstellungen oder Destabilisation im Kieferbereich
- Schlafdefizit,
- Angst und teilweise sogar Depressionen,
- Licht- und/oder Lärmempfindlichkeit.

Neben der Optimierung des Arbeitsplatzes und der Hilfe durch alternative Mittel (z.B. Pfefferminzöl) ist Stressreduktion und Entspannung der Muskulatur im Hals- und Nackenbereich unumgänglich.

Zu lange Arbeitszeiten am Schreibtisch und / oder zu wenig körperliche Aktivität kann zu innerer Anspannung führen und auch zu Haltungproblemen – vor allem im Schulter- und Nackenbereich, diese wiederum können Kopfschmerzen auslösen. In der Yogapraxis werden Stresshormone abgebaut, das Immunsystem und der Geist gestärkt, Heilprozesse gefördert und die Körperhaltung wird verbessert! All dies hilft auch gegen Kopfschmerzen:

- **Entspannung:** Speziell die Muskelentspannung nach Jacobson kann auf Dauer die Neigung vor allem zu Spannungskopfschmerzen senken;
- **Stressbewältigung durch Pranayama, sanfte Asanas und Meditation.** Stress in den Muskeln hat nicht ausschließlich körperliche Ursachen. Auch Angst oder seelische Belastungen können Stress hervorrufen. Durch Yoga hat man die Möglichkeit, diesen Zusammenhang zu erkennen, dadurch zu kontrollieren und die Kopfschmerzneigung positiv zu beeinflussen.
- **Erholsamer Schlaf:** Durch Yoga wird die Schlafqualität verbessert, was wiederum zu reduzierten Kopfschmerzen führen kann.
- **Spezielle Asanas,** um verschiedene Spannungen im Körper zu lösen, vor allem im Kiefer und Nackenbereich.

Anhaltende Kopfschmerzen führen natürlich dazu, dass sich die Betroffenen weniger bewegen möchten bzw. können, andererseits können sie wiederum selbst Quelle von Stress sein. Mit angepassten und sanften Yogaübungen kann man diesen Teufelskreis durchbrechen.

Was müssen wir im Yogaunterricht bzw. in der Praxis dabei beachten?

Um eine Besserung der Beschwerden zu erzielen und gleichzeitig neuen Schmerzen entgegenzuwirken, ist es besonders wichtig, die Rücken- und Schultermuskulatur zu kräftigen, den Brustkorb zu weiten und die Nacken- und Schultermuskulatur mit entkrampfenden Streck- und Dehnübungen zu entspannen. Auch Kiefer- und allgemein Gesichtsmuskulatur lösende Übungen sind hier sehr hilfreich. Speziell wenn es um tatsächliche Beschwerden geht, sollte immer unter professioneller Anleitung geübt werden!

Gerhild Reichel / Physio- und CranioSacral Therapeutin:

„So verschieden die Ursachen und Symptome der Kopfschmerzen auch sein mögen, so haben sie aus meiner Erfahrung eines gemeinsam: Sie verringern sich mehr oder weniger deutlich, bis hin zu völligem Verschwinden durch ENTSPANNUNG! Verstärkt wird die positive Wirkung durch gezielte Übungen für den gesamten Bereich von Schultergürtel, Nacken, Kopf und Gesicht. Dazu gibt es im Yoga unzählige Übungen, die sowohl körperliche als auch mentale Entspannung herbeiführen. Für mich ist Yoga eine perfekte Kombination und Ergänzung zu meiner Arbeit als Physiotherapeutin und CranioSacral-Therapeutin.“ www.gerhild-reichel.at

Ein Yogaprogramm gegen Kopfschmerzen

1. **Chatushpada** (der umgedrehte Tisch): Stellung statisch halten, Schultern auf dem Boden, Körpermitte fest, ca. 6 - 8 Atemzüge halten.



2. **Sethu Bandasana** (Schulterbrücke mit auf Schulterhöhe abgelegten Armen): Dynamisch mit Halten am Schluss für 6-8 Atemzüge, Füße und Knie eine Faustbreite voneinander entfernt, langer Nacken, Wirbel für Wirbel hoch und wieder abrollen, Gesäß und Oberschenkel aktivieren.



3. **Uttanasana** (stehende Vorwärtsbeuge mit gebeugten Knien und entspanntem Nacken) - jedoch nur, wenn es keine Kopfschmerzen sind, die von Stirn- oder Nebenhöhlen ausgehen;



4. **Paschimottanasana** - Vorwärtsbeuge im Sitzen mit Kopf auf dem Block abgelegt;



5. **Passive Navasana-Variation:** Entspannter Nacken mit Hilfe des Gurtes



6. **Therapeutische Kobra:** Bauchlage, Beine leicht gegrätscht, Hände auf das Gesäß legen, Schambein fließt in den Boden, Einatmung: Oberkörper mit der Kraft aus dem unteren Rücken heben, den Nacken lange machen! Ausatmung: Oberkörper absenken, 6 - 10 Wiederholungen, danach ca. 4 - 6 Atemzüge lang halten.

Autorin

Alexandra Meraner, Yoga-Therapeutin; Gründerin und Leiterin der Wiener Yoga-Schule www.yogartista.at



Yoga und Ängste

Angststörungen nehmen, ähnlich Depressionen und Burnout, immer mehr zu. Fast 90 % der Angststörungen werden mit Medikamenten behandelt – Yoga kann helfen, diese Abhängigkeit zu reduzieren.

Ein Beitrag von Sandra Neunlinger



Obwohl das Leben in früheren Zeiten auf vielerlei Weise, insbesondere auf der physischen Ebene, stärker bedroht war als heute, haben die Menschen gegenwärtig immer weniger das Gefühl subjektiver Sicherheit. Das zunehmende Gefühl, keine Kontrolle über die Dinge zu haben, macht Angst und erzeugt Stress.

Wenn das Gefühl der Angst nicht mehr einem konkreten auslösenden Faktor zugeordnet werden kann, wird Angst zu einem pathologischen Phänomen – man spricht von Angststörungen bis hin zu Panikattacken. Oft kommt ganz plötzlich, wie aus dem Nichts, überwältigende Angst hoch; es entsteht Panik, Herzrasen, Übelkeit, das Gefühl, gleich in Ohnmacht zu fallen.

14 % der Menschen im deutschsprachigen Raum werden im Laufe ihres Lebens Opfer der Angststörung, die bei Frauen (noch vor den Depressionen) die häufigste, bei Männern (nach dem Alkoholmissbrauch) die zweithäufigste psychische Störung darstellt.

Aus meiner persönlichen Erfahrung können die verschiedenen Aspekte des Yoga, die bei Angststörungen Hilfe geben, in fünf Punkten zusammengefasst werden:

- Tägliche Bewegung
- Richtige Atmung
- Gesunde Ernährung
- Ausreichend Entspannung und Schlaf
- Positives Denken

Im Nachhinein wurde mir bewusst, dass dies genau die fünf Punkte sind, die Swami Vishnu Devananda als den Kern des Yoga beschrieb und die Arjuna in seinem Buch „Yoga fürs Leben“ als die Schätze des Yoga beschrieb. Sehen wir uns diese fünf Aspekte an.

1. Tägliche Bewegung

Wenn uns die Angst überkommt, stellt sich der gesamte Organismus auf Kampf oder Flucht ein. Während jedoch bei einer wirklichen Bedrohung der Körper durch Aktivität, eben durch Kampf oder Flucht, die Stresshormone wieder verbrauchen bzw. abbauen kann, erfolgt bei einer Angst- oder Panikattacke normalerweise keine körperliche Tätigkeit, die innere Spannung bleibt aufrecht, das Adrenalin verbleibt im Körper.

Deshalb ist es sehr wichtig, sich sobald wie möglich zu bewegen, sei es durch Laufen, schnelles Gehen, Hüpfen, Tanzen oder einigen Runden Sonnengruß. Dabei kann man sich vorstellen, dass durch die Bewegung die Anspannung, der Stress aus dem Körper abfließt. Wenn man das regelmäßig macht, baut der Körper immer mehr Spannung ab, das Wohlbefinden wird gesteigert, man kommt nicht so schnell aus der Ruhe und bleibt länger entspannt.

Die nachstehend angeführten Yoga-Asanas sind primär auf das Gefühl der inneren Öffnung konzentriert. Durch die Angst ist man oft so sehr nach innen gerichtet, dass man die Welt um sich herum nicht mehr richtig wahrnimmt. Durch die öffnenden Übungen kann man die Außenwelt wieder besser wahrnehmen und entwickelt ein Gefühl von Weite und Ausdehnung, das der Angst (Angst = Enge) den Boden entzieht.

Mein Weg aus der Angst

Lange Jahre litt ich selbst unter Angststörungen und ich weiß aus eigener Erfahrung, wie sehr Ängste das Leben belasten können. Es war damals mein größter Wunsch, schwanger zu werden und eine Familie zu gründen. Zu Beginn meiner Panikattacken konnte ich keine Minute alleine bleiben, es musste rund um die Uhr jemand bei mir sein. Ich konnte zu dieser Zeit ja nicht mal für mich selbst sorgen, geschweige denn für ein Kind. Die Situation schien ausweglos. Doch mein fester Glaube daran, dass ich eines Tages wieder ein ganz normales Leben führen kann, haben mir Kraft und Halt gegeben.

Ich machte zahlreiche Therapien, die mir auch immer ein Stück weitergeholfen haben, doch erst durch Yoga habe ich gelernt, mir selbst zu helfen, mir selbst wieder zu vertrauen und letztendlich einen Weg aus der Angst zu finden. Heute bin ich angstfrei und Mutter von zwei wunderbaren Kindern.

In diesem Artikel möchte ich beschreiben, was ich erkannt und an mir selbst erfahren habe – wie Yoga helfen kann, aus der Angst zu finden. Ich wünsche mir, dass dieser Artikel Menschen hilft, denen es so geht wie es mir gegangen ist – möge Yoga vielen Menschen helfen, zu ihrer Kraft und Freude zu finden!

Albert Einstein hatte Recht, als er sagte:

„Alles Denkbare ist machbar.“

Folgende Übungen sind besonders gut geeignet:

Der **Baum** hilft dir, dich zu erden und gut verwurzelt zu sein,



Beim **Sonnengruß** wendest du dich äußerlich und innerlich wieder der Sonne zu,



Rückwärts beugende Stellungen unterstützen den Prozess des Sich-Öffnens, zum Beispiel

der Bogen,



die Kobra,



und der Fisch.



Das **Dreieck** stärkt die innere Kraft und das Selbstbewusstsein.



2. Die richtige Atmung

Wenn man in einer Angstsituation ist, atmet man schnell und flach. Eine schnelle, ängstliche Atmung bedeutet für unser Gehirn „Achtung, hier passiert gleich etwas.“; der ganze Körper wird in Alarmbereitschaft versetzt, egal, ob die Angst begründet ist oder nicht.

Wir können dieser „Angst-Atmung“ mit einigen Yoga-Atemtechniken begegnen, die man möglichst täglich durchführen sollte, auch wenn man sich gut fühlt, also nicht nur als „Akutmedizin“:

- 1. Tiefatmung:** Zunächst gilt es, so ruhig wie möglich zu bleiben und auf eine tiefe Atmung in den Bauch zu achten: Mache zehn oder zwanzig tiefe, langsame und gleichmäßige Atemzüge.
- 2. Entspannungsatem:** Wenn die Ausatmung länger als die Einatmung ist, spricht man vom Entspannungsatem. Dadurch wird dem Gehirn signalisiert „Es ist alles ok!“ und damit wird auch der Körper ruhig. Atme für 5 Minuten z.B. 4 Sekunden ein und 6 oder 8 Sekunden aus.
- 3. Die Wechselatmung** ist besonders hervorzuheben, weil man sich dabei auch fokussieren und konzentrieren muss und dadurch aus dem negativen Gedankenkarussell aussteigt. Wichtig: Keine Luftanhalte-Phase!
- 4. Meditative Atemübung:** Beim Einatmen fühle „Ich bin ruhig und freudvoll“, bei der Ausatmung: „Alle Anspannung fließt aus mir ab.“

3. Gesunde Ernährung

Wenn es uns gut geht, wir uns sowohl körperlich als auch geistig fit fühlen, kommt unser Körper im allgemeinen gut mit den Vitaminen und Mineralstoffen, die wir ihm zuführen, aus. Sind wir jedoch ständig gestresst, angespannt oder ängstlich, so verbraucht er mehr Vitamine und Mineralstoffe. Also müssten wir ihm gerade in diesen Zeiten vermehrt Vitamine und Mineralstoffe zuführen und auf eine gesunde Ernährung achten. Meist passiert allerdings genau das Gegenteil.

Für die Nerven ist besonders die Vitamin-B-Gruppe (B1, B2, B3, B5, B6, B7, B9/11 und B12) wichtig. Vitamin B ist unter anderem gut für die Stimmung, für die Konzentration, das Wachstum und hilft bei Ängsten, Depressionen, Erschöpfung, Kopfschmerzen und Schlaflosigkeit. Bei den Mineralstoffen wiederum äußert sich eine Unterversorgung von zB. Calcium und Magnesium in Form von Unruhe, Nervosität, Schwindel, Schlaflosigkeit, Kreislaufprobleme, Muskelschwäche und -krämpfe. Also viele Symptome, die wir auch bei Ängsten häufig verspüren. Deshalb die große Bedeutung einer bewussten, gesunden Ernährung während einer schwierigen Lebensphase.

Obst, Gemüse, Milchprodukte, Hülsenfrüchte, Nüsse, ... - eine genaue Auflistung, in welchen Nahrungsmitteln welche Vitamine, Mineralstoffe, Spurenelemente enthalten sind, würde den Rahmen dieses Artikels sprengen - du findest Informationen dazu im Internet bzw. kann ich die Bücher „Yoga der Ernährung“ von Omraam M Aivanhov sowie „Glücksnahrung“ von Karin Neumann sehr empfehlen.

4. Entspannung und Schlaf

Am einfachsten kann man sich in Verbindung mit den Atemübungen entspannen. Durch die tiefe Atmung kommt der Körper in einen entspannten Zustand und man kann sich besser konzentrieren, sich schöne Situationen und Erlebnisse vorstellen, wo es einem so richtig gut ging und sich damit mit positiver Energie aufladen. Danach fühlt man sich herrlich erfrischt und tief entspannt. Man sollte dabei natürlich nicht gestört werden und sich voll und ganz auf die Entspannung einlassen. Auch hier ist die tägliche Anwendung von Vorteil.

Es ist besonders wichtig, ausreichend zu schlafen, denn ein unausgeschlafener Körper ist automatisch unruhiger, nervöser und angespannter. Wenn man ohnehin schon ängstlich und damit der Körper angespannt ist, so erhöht sich durch den wenigen Schlaf die Anspannung weiter, was zu noch mehr Nervosität und Unruhe bzw. Angst führt. Oft reicht dann eine Kleinigkeit aus, um wieder eine Panikattacke auszulösen. Ausreichend Schlaf bedeutet einen entspannten, ruhigen Körper und somit kommen wir nicht so schnell in den Zustand der Anspannung.

5. Positives Denken

Wenn man gerade in einer schwierigen Lebensphase steckt, ist es natürlich schwer, positiv zu denken, doch es hilft sehr. Während meiner Zeit mit den Ängsten habe ich ein Tagebuch geführt, in dem ich jeden Tag ein positives Erlebnis, einen schönen Moment eingetragen habe, einfach um den Fokus weg von dieser Negativspirale und hin zu mehr Po-

sitivem zu lenken. Es ist sehr wichtig, sich mit schönen, positiven Dingen zu beschäftigen: Schöne Filme, erbauliche Bücher, aber auch der Kontakt mit Menschen, die einen verstehen und mit viel Liebe und Mitgefühl hinter einem stehen.

All diese Punkte zusammen – Asanas und Bewegung, Atemübungen, gesunde Ernährung, Entspannung und positives Denken – wenn möglich, täglich angewendet, bringen wieder Sicherheit, Stabilität und Vertrauen, vor allem in sich selbst. Und ganz nebenbei lösen sich durch die Yogapraxis Blockaden und es kommen Themen hoch, die einem oft gar nicht bewusst sind und doch in uns arbeiten. Ein

Umdenken beginnt. Man sieht viele Dinge anders. Es wird vieles klarer. Und dann stellt sich die Freude ein, wenn wir sie am wenigsten erwarten.

Autorin

Sandra Neunlinger ist Yoga-Lehrerin mit Zusatzqualifikation für Kinder und Schwangere.



„Wenn wir körperlich und geistig im Gleichgewicht sind, sind wir gesund. Yoga zeigt uns den Weg.“

Sandra.Neunlinger@gmx.at

BUCHTIPP

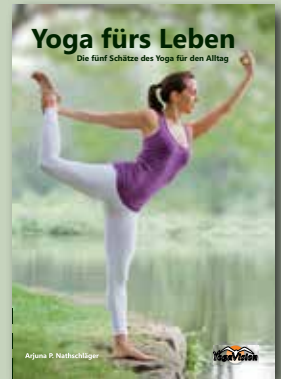
„Yoga fürs Leben“ fasst in einfacher, klarer und praxisnaher Weise die gesamte Botschaft des Yoga zusammen. Es wird eine große Anzahl von Techniken und Anregungen beschrieben, die Du sofort im eigenen Leben, in Beruf und Freizeit einsetzen kannst. Detailliert und leicht verständlich werden Theorie und Praxis der fünf Schätze des Yoga für den Alltag beschrieben:

1. Körperübungen
2. Richtig atmen
3. Richtige Ernährung
4. Entspannung und Meditation
5. Die geistigen Gesetze

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

Yoga fürs Leben

Arjuna P. Nathschläger



Taschenbuch,
408 Seiten; € 22,-
verlag@yogaakademie-austria.com

Ayurveda

die Wissenschaft vom Leben

von Dr. Daniel Scheidbach, Ayurveda-Spezialist

Die meisten Yoga-Übenden haben etwas über den Ayurveda gehört. Häufig hat man bei uns das Bild von Ganzkörperölmassagen, Stirngussbehandlungen und Gewürzmischungen vor Augen. Die etwa fünftausend Jahre alte Wissenschaft vom Leben geht jedoch viel tiefer und erstreckt sich in jeden Lebensbereich. Ayurveda ist ein noch immer lebendiges Medizinsystem, mit einem großen Erfahrungsschatz bezüglich Ernährung, Verhaltensmaßnahmen, Heilpflanzen, Ausleitung, Manualtherapie und spiritueller Therapie. Für jeden Menschen steht ein individuelles Konzept bereit, welches sich nicht nur zur Vorbeugung und Behandlung von Symptomen eignet, sondern auch die bewusste Wahrnehmung von Körper, Geist und Seele schult. Die **YOGAVision** hat den Ayurveda-Arzt Dr. Scheidbach gebeten, uns das Konzept und die Techniken des Ayurveda nahezubringen. In dieser Ausgabe der **YOGAVision** beginnen wir mit dem zentralen Konzept des Ayurveda, mit den drei Doshas.

Das Konzept der Tridosha

Im Laufe des Schöpfungsprozesses entstehen verschiedene Qualitäten der Materie. Es gibt subtilere Qualitäten wie jene des nicht spürbaren Raumes und der unsichtbaren, aber spürbaren Luft. Manche Qualitäten lassen sich nicht nur spüren, sie sind auch sichtbar und von erheblicher Wirkung, wie das Feuer, welches für sich aber noch immer keinen „Körper“ besitzt. Dann betrachte man das Wasser, dessen Qualität noch feststofflicher wird, unkomprimierbar sogar, doch nicht zu fassen. Schließlich die Qualitäten der Erde, kühl, fest und nährend, schwer aus der Ruhe zu bringen. Diese unterschiedlichen Qualitäten sind in allem zu sehen, was in unserem Universum geschaffen wurde, auch in uns.

Die drei Doshas sind der kleinste gemeinsame Nenner, mit dem man die Verteilung der universellen Qualitäten (5 Elemente) und deren Wirkung in unserem Körper beschreiben kann. Es handelt sich um funktionelle Prin-

zipien. Sie bestimmen, wie das Erbgut aus-
gelesen wird, wie der Körper auf Reize reagiert,
was er ausbildet, wie er aussieht, verdaut, wie
viel Schlaf er braucht und auch auf den Geist
haben sie ihren Einfluss. Die Doshas sind wie
das Programm und der Körper wie die Hard-
ware eines Computers.

Erst wer die Doshas therapiert, bekommt aus
der dynamischen Erfahrung ihrer Reaktionen
eine solide praktische Ahnung davon, was mit
dem Begriff gemeint sein könnte, und wie sie
sich auf den Körper auswirken. Sehen wir uns
die Doshas nun im einzelnen an.

1. Vata

Vata wird gebildet aus dem Luft- und Raum-
element und besitzt die Eigenschaften: tro-
cken, kalt, leicht, feinstofflich, beweglich, nicht
schleimig, rau. Es sind die aktivierenden, ab-
sorberenden, bewegendes und trennenden
Funktionsprinzipien wie die der Gedanken,
des Nervensystems, des Bewegungsapparates
und der Resorption im Dickdarm.

Typische Vata-Störungen und Therapie

Bei Rauheit (z.B. Gelenksarthrose), Trocken-
heit (Verstopfung, Schuppung), Blähungen,
Krämpfen, Nervosität, Ängsten, Schlafstö-
rungen, ziehenden Schmerzen und Empfind-
lichkeit auf kalte Zugluft herrscht das Vata-Do-
sha vor. Hier sollte Kaltes, Blähendes, Bitteres,
Scharfes, Leichtes, Trockenes vor allem abends
gemieden werden. Saures, Süßes und Salziges
hilft. Salat ist meist kalt, bitter, blähend und
leicht, er würde trotz der bekannten „gesun-
den“ Inhaltsstoffe wie geringer Kalorienzahl

„ungesund“ sein und obenstehende Be-
schwerden verschlechtern. Zu Mittag funkti-
oniert die Verdauung besser und das feurige
Pitta-Dosha herrscht vor, hier macht der Salat
weniger Probleme als in den Abendstunden.
Als ungesund angesehene Speisen mit viel
Fett und Kohlenhydraten können beim Vor-
herrschen von Vata-Dosha interessanterweise
sogar „gesund“ sein und die Vata-Symptome
lindern. In geklärter Butter (Ghee) frittiertes
oder gebratenes Wurzelgemüse besänftigt
Vata durch die schweren, süßen, nährenden,
warmen und „erdenden“ Eigenschaften.

Neben der Ernährung wird auch dem Verhal-
ten besondere Beachtung in der Therapie ge-
schenkt. Ruhe, Entspannungsübungen und
entspannende Asanas (Shavasana), Pranaya-
ma, Meditation, Regelmäßigkeit und physische
wie psychische Wärme besänftigen Vata. Ex-
treme aller Art, Kälte, Trockenheit, Substanz-
verlust, übermäßige Bewegung auch im Geiste
und die Zurückhaltung körperlicher Bedürf-
nisse würden die Symptome verschlimmern.

Die Kräutertherapie entfaltet erst bei indivi-
duell richtiger Ernährung und Verhalten ihre
maximale Wirkung. Vata senkend agieren z.B.
süßer Fenchelsamen, Süßholzwurzel und wär-
mender Zimt oder Sesam. Die Winterkirsche
oder der indische Baldrian werden auch gerne
zur Therapie typischer Vata-Symptome heran-
gezogen.



2. Pitta

Pitta wird gebildet aus viel Feuer- und etwas Wasserelement und besitzt die Eigenschaften: etwas ölig, heiß, penetrierend, flüssig, sauer, beweglich wie eine Flüssigkeit, scharf. Transformierende Funktionsprinzipien wie z.B. Stoffwechsel, enzymatische Verdauung, Säuerungwirkung, entzündliche Prozesse sowie Energiegewinnung hängen mit dem Pitta-Prinzip zusammen.

Typische Pitta-Störungen und Therapie

Das feurige Pitta-Dosha, welches Hauterkrankungen, Rötung, Hitze, Brennen, Entzündung und Übersäuerung hervorruft, kann durch Kühles, Bitteres und Süßes besänftigt werden. Man sollte hier keinesfalls zu viel Öl oder frittiertes und stark gewürztes Essen konsumieren.

Pitta wird erhöht durch Aggressionen, Ehrgeiz und intensive Einwirkung von Sonne und Hitze. Kräutertees sollten auf keinen Fall zu lange gezogen haben oder zu hoch dosiert sein, auch wenn es sich um Pitta senkende Substanzen wie Kardamom, Kurkuma, Gewürznelken und Koriandersamen handelt. Der wilde Spargel (*Asparagus racemosus* oder *Shatavari*) wirkt sich durch zugleich bitteren und süßen Geschmack und kühlende Qualität besonders besänftigend auf Pitta aus und kann bei Gastritis und Sodbrennen eingesetzt werden.

3. Kapha

Kapha wird gebildet aus Wasser- und Erdelement und besitzt die Eigenschaften: schwer, kalt, weich, ölig, süß, stabil, schleimig. Es liegt

stabilisierenden, aufbauenden und schützenden Funktionsprinzipien wie das der Gelenkflüssigkeit, der Lymphe, der Gehirnflüssigkeit und des Immunsystems zugrunde.

Typische Kapha-Störungen und Therapie

Kapha führt bei Imbalance zu Juckreiz, Schwellung, Tumoren (meist gutartig wie Lipom, Myom, Zyste), Übelkeit und zeichnet sich durch sehr langsames Kommen und Gehen der Symptome aus. Das schwer machende, verschleimende und Wasser einlagernde Dosha erlaubt es, auch mal ein Frühstück auszulassen und braucht scharfe und bittere sowie leichte und trockene Kost.

Tagesschlaf und Zwischenessen sollte vermieden werden sowie auch ein träger Lebensstil. Bewegung in der frischen Luft, trockene Wärme (Infrarot) und ein motivierender Partner tun gut.

Gewürze wie Thymian und Rosmarin oder Exoten wie der lange Pfeffer oder Ingwer leisten ganze Arbeit. Produkte mit getrockneter Myrrhe (*Triphala Guggulu*) werden gerne eingesetzt.

Doshas und Krankheiten

Die beschriebenen Eigenschaften eines Doshas lassen sich am Körper und seinen Reaktionen – den Symptomen einer Erkrankung – wiedererkennen. Somit kann man auch Symptome den Doshas zuordnen. Erst wenn ein erhöhtes Dosha auf eine Schwachstelle im Gewebe trifft, kann sich eine Erkrankung manifestieren. Dabei werden sequenziell sechs

unterschiedliche Krankheitsstadien von der Imbalance bis zur chronischen Gewebeschädigung beschrieben. So wird eine frühzeitige Erkennung der Imbalance in Körper und Geist ermöglicht, bevor es überhaupt zum Ausbruch einer nach westlicher Auffassung anerkannten Krankheit kommt.

In der Prävention liegt die besondere Chance für Ayurveda. Leider kommen die Menschen oft erst nach Chronifizierung und mehreren Arztbesuchen auf die Idee, es mit Ayurveda zu versuchen. Zum Glück gibt es aber auch für spätere Krankheitsstadien ausreichend Konzepte, sodass Ayurveda gerade bei chronisch „austherapierten“ Erkrankungen frische Therapieoptionen und lindernde Begleitung zur modernen Biomedizin bietet.

Die Tagesroutine wird Dinacharya genannt und soll auch Menschen ohne Beschwerden dienen, um ein langes und gesundes Leben erreichen. Der rechte Zeitpunkt für Mahlzeiten, Reinigungsverfahren und Übungen für Körper und Geist wird hier festgelegt und entspricht dem Biorhythmus der sich über die Tageszeit verändernden Doshas.

Wie verhält sich Yoga zum Ayurveda?

Yoga und Ayurveda sind so etwas wie Geschwister. Vereinfacht geht es dem Yoga um spirituelle Verwirklichung, eine Art „Heiligerwerden“. Alle acht Pfade zielen darauf ab, Körper und Geist zu perfektionieren, bis die absolute Bewusstwerdung erreicht werden kann. Yoga bildet dabei eine philosophische Grundlage für den Ayurveda, der wiederum aber auch andere Philosophien mit einbezieht. Das „Heiligwerden“ und die Abkehr vom Leid ist zwar auch als allgemeines Ziel definiert, doch setzt der Ayurveda etwas weltlicher an, man könnte ihn pragmatisch nennen. Der Mönch bekommt für seine Ziele und gegen seine Leiden individuelle Konzepte präsentiert, aber auch ein Soldat oder eine Geschäftsfrau werden für das Erreichen ihrer Lebensträume beraten. Da braucht es Mut, Aggression, Kampfgeist, Ehrgeiz, einen kühlen Intellekt und der Ernährungsplan schaut komplett anders aus als ihn der Rohkost-Laktovegetarier aus der Yogagruppe kennt.

Der Autor

Dr. Daniel Scheidbach ist Arzt für Allgemeinmedizin und führt seit 2014 eine Ayurvedapraxis in Graz. Nach vierjährigem MSc-Lehrgang für Ayurvedamedizin und Studienaufenthalten in indischen und europäischen Kliniken verbreitet er vedisches Bewusstsein und praktiziert Ayurvedamedizin mit modernen Ansätzen. Dazu veranstaltet er mit seinem Team Kochkurse, Yogaklassen und wöchentliche Vorträge.

www.vedizin.at



Die Asana-Übungsreihe von Rishikesh

Eine einfache Asana-Übungsreihe mit enormen Wirkungen auf allen Ebenen des Menschen

Teil 6 - Standstellungen



Die letzten beiden Asanas der Rishikesh-Übungsreihe gehören in die Gruppe der Standstellungen. Die Hand-Fußstellung ist eine Vorwärtsbeuge, die zusätzlich Wirkungen einer Umkehrstellung hat, das abschließende Dreieck fördert die innere Stärke, die Standfestigkeit und das Selbstvertrauen.

Die 11. Asana: Die Hand-Fuß-Stellung

Diese Stellung ist uns bereits aus dem Sonnengebet bekannt; sie wird auch als eigenständige Asana geübt und als äußerst wohltuende Kombination von vorwärtsbeugender Stellung und teilweiser Umkehrstellung (der Kopf liegt tiefer als das Becken) geschätzt.

Schritt 1

Stehe aufrecht, Füße geschlossen, auf einer festen und ebenen Unterlage und strecke mit dem Einatmen die Arme hoch.

Schritt 2

Senke mit dem Ausatmen deinen Oberkörper und die Arme nach vorne ab, wobei der Rücken gerade bleibt. Die Beine bleiben gestreckt.

Schritt 3

Halte dich mit den Händen, je nach Beweglichkeit, an den Unterschenkeln, an den Fußgelenken oder an den Fersen fest.

Schritt 4

Halte die Stellung entspannt, lasse dich allein von der Schwerkraft nach unten ziehen. Lasse den Kopf hängen.



Hand-Fuß-Stellung

Schritt 5

Wenn du geübt bist, kannst du die Stellung intensivieren, indem du beginnst, mit den an den Füßen verankerten Händen sanften Zug auszuüben, um den Oberkörper weiter nach unten zu beugen. Die Beine sind gestreckt (in einer erleichterten Form können sie auch gebeugt werden). Dies ist die Endstellung. Halte sie (anfangs) fünf bis (in fortgeschrittenem Stadium) fünfzehn Atemzüge lang.

Schritt 6

Löse die Spannung der Arme und richte dich mit dem Einatmen mit gestrecktem Rücken langsam wieder auf. Eine besonders schonende Variante des Aufrichtens entsteht, wenn du dabei die Hände in die Hüftbeuge stützt.

Schritt 7

Stütze die Hände im Becken ab und beuge den Oberkörper leicht nach rückwärts. Halte diese Gegenstellung für zwei oder drei Atemzüge.

Variation

Diese Stellung kann auch über die gegrätschten Beine durchgeführt werden. Die Hände können an den Beinen oder Füßen liegen oder am Boden unter den Schultern abgelegt werden.



Hand-Fuß-Stellung Variation

Die 12. Asana: Das Dreieck

Das Dreieck beugt die Wirbelsäule zur Seite. Anders als viele andere Asanas, die zum Großteil aus der liegenden und sitzenden Stellung eingenommen werden, ist Trikonasana eine klassische Standstellung. Dies hat den Vorteil, dass diese Asana nahezu jederzeit und überall und ohne Vorbereitung geübt werden kann, wenn es die Umgebung zulässt. Vor allem Menschen in sitzenden Berufen, in Büro oder Fabrik, werden davon profitieren, sich für wenige Minuten an einen ungestörten Ort zurückzuziehen und ein oder zwei stehende Asanas zu üben.

Schritt 1

Stehe in Grätschstellung, die Füße in einem Abstand von einer Beinlänge. Drehe den rechten Fuß 90 Grad nach außen. Spanne die Oberschenkelmuskeln leicht an, um deinen Stand zu stabilisieren. Durch diese Anspannung soll vermieden werden, dass die Kniegelenke durchgedrückt („eingerastet“) sind.

Schritt 2

Strecke die Arme zur Seite, sodass sie waagrecht zum Boden eine Gerade bilden. Strebe mit den Fingerspitzen auseinander – damit entsteht eine feste, starke Schulter-Armlinie. Atme ein.

Schritt 3

Beuge mit dem Ausatmen den Oberkörper nach rechts: Erst seitlich, dann abwärts. Lege die rechte Hand etwas unterhalb des rechten Knies ab. Gib dabei acht, das Becken nicht zu drehen. In der Endstellung bilden die Arme und Schultern eine durchgehende, gerade Linie senkrecht zum Boden. Die linke Hand zieht nach oben, die Schulter-Arm-Linie bleibt stark.

Schritt 4

Der Blick ist nach vorne oder oben gerichtet. Versuche, den Abstand zwischen Scheitelpunkt und Becken zu vergrößern, indem du den Oberkörper streckst und zu verlängern suchst. Strebe mit der linken Schulter und der linken Oberkörperseite bis zum Becken nach rückwärts, um dich nach oben zu öffnen.

Schritt 5

Halte die Stellung bei ruhiger und gleichmäßiger Atmung fünf Atemzüge lang.

Schritt 6

Spanne die Muskulatur des Rumpfes an und komme langsam und kontrolliert wieder zum aufrechten Stand. Führe dann die Übung zur anderen Seite durch.



Dreieck - Endstellung

Variationen

Von der Dreiecksstellung gibt es eine Anzahl von Variationen. Sehen wir uns hier kurz zwei davon an:

1. Der linke Arm kann in der Dreiecksstellung auch am Kopf entlang gestreckt werden - die



Dreieck - Variation 1

Dehnung in der oberen Körperseite wird dadurch erhöht (Abb links).

2. Für besonders bewegliche Personen ist es möglich, die untere Hand nicht am Bein, sondern am Boden abzulegen. Dafür ist es allerdings nötig, das Becken leicht zu drehen (Abb rechts).



Dreieck - Variation 2

End-Entspannung

Die Entspannungsübung am Ende der Asana-Praxis ist nicht nur ein besonders beliebter Teil der Yoga-Stunde, sondern bringt die vielen positiven Wirkungen der durchgeführten Übungen erst richtig zur Entfaltung. Haben die verschiedenen Asanas Impulse gegeben, das Blut und das Prana in bestimmte Körperteile und Organe zu führen, so saugen nun in der Entspannung diese Organe Blut und Prana auf. Die End-Entspannung ist ein besonders wichtiger Teil der Yoga-Praxis!

1. Lege dich auf den Rücken. Da während der Entspannungsübung die Körpertemperatur absinkt, ist es zu empfehlen, sich (ab einer Übungsdauer von etwa fünf Minuten) zuzudecken.
2. Lege die Füße ungefähr 40 - 60 cm auseinander. Probiere mehrere Positionen aus, um dein persönliches Idealmaß herauszufinden. Lasse die Fußspitzen entspannt nach außen fallen.

Wenn du unter Rückenproblemen leidest, wirst du dich vermutlich wohler fühlen, wenn unter den Kniekehlen Polster oder eine zusammengelegte Decke liegen. Durch die so etwas angehobenen Knie wird das Becken leicht gekippt, was die Wirbelsäule in eine entspanntere Position bringt.



Entspannungs-Stellung mit Unterstützung

3. Lege die Hände ungefähr 40 cm seitlich des Körpers. Versuche auch hier, dein persönliches Optimalmaß herauszufinden - manche Menschen fühlen sich am wohlsten, wenn die Arme im rechten Winkel zum Körper liegen.

Die Handflächen sollten nach oben weisen; allerdings darf dadurch keine Spannung in den Unterarmen entstehen. Wenn die Handflächen mehr zum Körper gerichtet sind als nach oben, so ist das auch in Ordnung. Die sensiblen Fingerspitzen sollten keinen Kontakt zum Boden haben, da so aufgenommene Sinneswahrnehmungen die Entspannung beeinträchtigen können.

4. Richte Becken, Nacken und Kopf so ein, dass sie bequem und spannungsfrei liegen. Du kannst, wenn es dir angenehmer ist, einen flachen Polster unter den Kopf legen. Achte darauf, dass der Kopf nicht nach hinten überstreckt ist – lasse den Nacken „lang werden“. Drücke die Schultern sanft nach unten. Schließe die Augen.

5. Bleibe, so lange es dir angenehm ist, in der Entspannungsstellung und kehre dann mit vertiefter Atmung und sanften Bewegungen der Arme und Beine wieder zum Alltagsbewusstsein zurück.



Entspannungs-Stellung

Abschluss

Je nach Neigung und deinem persönlichen spirituellen Zugang kannst du die Übungsstunde mit einem Mantra, einem Gebet oder einer Meditation abschließen.

Diese Phase ist wichtig, um die Körper-Erfahrung der Asanas und die Wirkungen auf der physischen Ebene mit der geistig-spirituellen Dimension des Yoga und deines Lebens zu verbinden. Du wirst fühlen, dass die Asanas nicht nur Wirkungen auf deinen Körper und seine Organe haben, sondern dass du dich auch innerlich, psychisch besser fühlst, mehr in deiner Mitte. Erlaube dir, zum Abschluss der Yoga-Stunde diesem Gefühl für einige Minuten Raum zu geben und dich in Dankbarkeit mit der göttlichen Quelle zu verbinden.



Meditation / Mantra

Wir haben nun die ausführliche Betrachtung der Asana-Folge von Rishikesh abgeschlossen. Zu einer vollständigen Hatha-Yoga-Praxis fehlen nun noch die Pranayamas. Klassischerweise werden Kapalabhati und Nadi Shodhana in Verbindung mit der beschriebenen Asana-Übungsfolge praktiziert. Wir werden uns diese beiden besonders wirksamen Pranayamas in der nächsten Folge der **YOGAVision** ansehen.



Hier ist zur Orientierung ein Überblick der Rishikesh-Übungsreihe:

Gruppe		Asanas	YOGAVision Nr.
1	Eröffnung	Eröffnungsmantra / Gebet Tiefen-Entspannung	14
2	Sonnengebet	Sonnengebet	14
3	Umkehrstellungen	Kopfstand, Schulterstand, Pflug und Fisch	15
4	Vor- und Rückwärtsbeuger	Vorbeuge im Sitzen, Kobra, Heuschrecke und Bogen	16
5	Dreh- und Gleichgewichtsstellungen	Drehsitz Krähe und Baum	17
6	 Standstellungen	Hand-Fuß-Stellung Dreieck	18
7	 Abschluss	End-Entspannung Schluss-Mantra / Gebet	18

Viparita Karani Mudra

Das Siegel der Umkehr

*Ein Jungbrunnen für Körper,
Geist und Seele*

Von Mag. Parvati Silvia Bergmann



Oft verlieren wir uns in unseren alltäglichen Handlungen. Der Terminkalender ist voll und nach dem Beruf sind wir mit diversen Freizeitaktivitäten voll und ganz ausgefüllt. Wir sind ständig im „außen“ beschäftigt, und dann geschieht es sehr leicht, dass wir nicht mehr in gutem Kontakt mit unseren Bedürfnissen sind. Was brauche ich - und nicht was braucht der Chef oder das Kind von mir? Dieses Übermaß an „Außenorientiertheit“ geht meistens zu Lasten von der nötigen Regeneration und Entspannung. Wir wissen, es braucht beides, die Sonne und auch den Regen. So braucht auch der Mensch das passende Maß von Aktivität und dem Zur Ruhe Kommen, der Entspannung und dem ganz bei sich selbst Ankommen.

Umkehr bedeutet im Yoga, inne zu halten, sich vom Außen bewusst zurück zu ziehen, Einkehr und wieder zu sich zu kommen. Das ist auch der Grund, warum Umkehrhaltungen sehr gerne gegen Ende einer Asana-Übungseinheit praktiziert werden, sie dienen dann quasi schon als sanfte Überleitung zu Savasana, der Endentspannung.

Eine Umkehrhaltung einzunehmen bedeutet auch, Dinge mal aus einer anderen Perspek-

tive aus zu betrachten. Unsere Glaubenssätze und Ansichten einfach mal auf den Kopf zu stellen und aus einem neuen Blickwinkel zu sehen. Schon alleine dieser Umstand erhält uns frisch und jung. Die Umkehrhaltungen im Yoga sind weit bekannt als verjüngende Stellungen. In Hatha-Yoga Schriften heißt es, dass der Unsterblichkeitsnektar „Amrita“, welcher aus dem Stirnraum nach unten tropft und im Verdauungsfeuer „Agni“ verbrennt (deswegen altern wir), durch die Umkehrhaltung bewahrt wird. Vielleicht lässt es sich durch beständiges Praktizieren nicht verhindern, dass wir Falten und graue Haare bekommen, aber was wir damit bestimmt erreichen können, ist unser Blick darauf, unseren Umgang mit dem Umstand des Alterns!

Als eine Umkehrhaltung wird bezeichnet, wenn der Nabel sich höher als der Kopf befindet. Die Liste der positiven Wirkungen ist eine lange, gleichzeitig muss man aber auch dazu sagen, dass für Menschen mit Beschwerden in der Halswirbelsäule oder bei starkem Bluthochdruck die meisten Umkehrstellungen nicht geeignet sind. Eine Ausnahme kann hier der halbe Schulterstand bilden. Gerade eine sanfte Form des halben Schulterstands macht

es z. B. auch für Menschen mit Problemen in der Halswirbelsäule möglich, eine Umkehrhaltung einzunehmen (natürlich sofern sich die Person darin wohl fühlt).

Die meisten Umkehrhaltungen erfordern einiges an Kraft, Flexibilität und Körperschulung. Viparita Karani Mudra, das Siegel der Umkehr, bildet hier die große Ausnahme. Es zeichnet diese Asana aus, dass wir einerseits die positiven Wirkungen einer Umkehrhaltung genießen und andererseits diese Stellung auch sehr lange und entspannt halten können (vor allem in den Varianten mit Hilfsmitteln). Sie ist auch ein fixer Bestandteil in al-

len regenerativen Yogastilen (wie z. B. Restore Yoga oder Yin Yoga).

Hier liegt auch die große Kraft von Viparita Karani Mudra - wir können unsere Beine hoch lagern, die Welt um uns mal für einige Minuten vergessen und ganz bei uns selbst ankommen. Die Atmung vertieft sich aufgrund der Schwerkraft, was wiederum das parasympathische Nervensystem anregt, welches dafür zuständig ist, dass wir entspannen. Körper, Geist und Seele können besser regenerieren – ein wahrer Jungbrunnen, wie schon die alten Yogis zu berichten wussten!

Die Durchführung der Hauptstellung

1. Nimm eine bequeme Rückenlage ein. Achte darauf, dass sich dein Rücken, deine Wirbelsäule lange und gerade anfühlt. Ziehe nun mit der Ausatmung deine Knie zum Brustkorb heran, der untere Rücken bleibt dabei am Boden, spüre die sanfte Länge in der LWS. Lege die Arme dicht neben dem Körper ab, die Handinnenflächen schauen zu Boden. Mit der Einatmung strecke die Beine nach hinten oben aus, drücke die Hände und Arme etwas in die Matte und hebe das Becken hoch.

2. Bringe nun die Hände unter das Becken – lege dein Becken in deinen Händen wie in einer Schale ab.

Ziehe Ellenbogen und Schulterblätter zusammen. Das Kinn ist etwas Richtung Brustbein gerichtet (das bringt Länge in die Halswirbelsäule). Einatmend strecke den gesamten Rücken.

Wenn du möchtest, kannst du deine Hände auch am Beckenkamm platzieren, die Daumen haken sich in den Darmbeinknochen ein, der Rest der Finger und die Hände stützen das Kreuzbein. Die Fußinnenseiten können einander berühren, dadurch unterstützen sich die Beine gegenseitig. Atme tief und gleichmäßig in dieser Stellung, lass den Geist zur Ruhe kommen und bleibe so lange in der Haltung wie es dir gut tut (Abbildung Seite 22 oben).

3. **Verlassen der Stellung:** Lasse ausatmend zuerst die Knie zur Stirn sinken und rolle dann Wirbel für Wirbel wieder ab, stütze dabei deinen unteren Rücken, damit dein Becken wieder sanft auf der Matte ankommen kann. Wenn es dir leicht fällt, dein Becken zurück auf die Matte zu bringen, kannst du auch, nachdem du die Knie zur Stirn gesenkt hast, die Arme neben dem Körper ablegen (durch etwas

Druck der Arme gegen den Boden erfolgt das Abrollen kontrollierter). Falls dir das Abrollen dennoch zu schaffen macht, gibt

es auch die Möglichkeit, dass du den Kopf leicht anhebst und einrollst, damit das Becken nicht auf die Matte „plumpst“!

Variationen

Der unterstützte halbe Schulterstand

1

Eine Variante, die für fast jeden geeignet ist, wäre, die Beine an der Wand hoch zu lagern. Bringe dazu das Becken in einem moderaten Abstand zur Wand (ca. 15 cm) und lege die Fersen an die Wand, die Beine können leicht gebeugt sein. Du könntest das Becken mit einer Decke auch etwas erhöhen, damit würde sich der Effekt der Umkehrhaltung erhöhen.



2

Eine weitere leichte Variante verwendet einen (Sitz-)Polster oder einen oder zwei Übungs-Blöcke. Durch die Zuhilfenahme von Blöcken lässt sich die Höhe an die jeweilige Person und ihren individuellen Bedürfnissen bzw. Ausgangslage anpassen.

Platziere z.B. einen Block in Griffnähe. Komme in Rückenlage, stelle die Füße vor dem Gesäß ab und hebe mit der Einatmung dein Becken, bringe den Block unter dein Becken und lege es bequem darauf ab. Bringe nun ein Bein nach dem anderen zum Brustkorb und strecke mit der Einatmung die Beine nach oben. Achte darauf, dass du dein Becken so platzierst, dass es sich angenehm und gut anfühlt – das Kreuzbein soll auf dem Block abgelegt sein.



Wenn du die Stellung verlassen möchtest, beuge mit der Ausatmung die Beine und stelle ein Bein nach dem anderen wieder vor dem Gesäß ab. Hebe mit der Einatmung dein Becken, entferne den Block und lege dein Becken mit der Ausatmung wieder ab.

Zwei Variationen aus dem TriYoga

1

Du bringst die beiden Blöcke unter dein Becken wie vorher beschrieben (Abb. 1). Mit der Einatmung hebst du das rechte Bein (Abb. 2), der Impuls beginnt beim Knie, wie wenn jemand an einem Faden, der an deinem Knie angebracht ist, anziehen würde, dann strecke den Unterschenkel nach oben aus (Abb. 3), ausatmend senke den rechten Fuß wieder ab – dann mit dem linken Bein wiederholen. Setze abwechselnd im Atemrhythmus fort. Während du das eine Bein hebst, presst du den Fuß, der am Boden steht, sanft in die Matte, das gibt dir mehr Stabilität.

Übe einige Male dynamisch, danach halte das gestreckte Bein zu jeder Seite nach oben (lässt sich gut kombinieren mit Fußgelenkskreisen). Abschließend kannst du beide Beine nach oben strecken und als Asana halten.

2

Mit der Einatmung hebst du das Bein gleich wie bei Variante 1, mit der Ausatmung senkst du das gestreckte Bein zu Boden ab, der Rist ist durchgestreckt, die Fußsohle kommt zu Boden (Abb. 4), am Ende ziehe das Bein zum anderen wieder heran. Der am Boden abgestellte Fuß presst, während das andere Bein sich hebt und senkt, wieder sanft in die Matte!

Wie bei Variante 1 kann man nach dem dynamischen Üben zuerst zu jeder Seite als Asana halten und abschließend wieder beide Beine nach oben gestreckt halten.

Zum Verlassen der Stellung beuge die Beine und stelle ein Bein nach dem anderen wieder am Boden ab. Hebe das Becken etwas an, entferne die Blöcke und rolle mit der Ausatmung Wirbel für Wirbel ab.



Wann sollte der halbe Schulterstand nicht praktiziert werden?

- akute Probleme in der Halswirbelsäule;
- ausgeprägter Bluthochdruck;
- starkes Übergewicht;
- Augenkrankheiten, bei denen der Druck im Kopf nicht ansteigen sollte (z. B. Netzhautablösungen, Star);
- Bei Venenthrombose oder -entzündungen;
- Entzündliche oder chronische Erkrankungen des Kopfbereiches (Kopfschmerzen, Migräne, Entzündungen von Zähnen, Nebenhöhlen oder Ohren);
- Frauen während der Menstruation.

Sofern sich die Person darin wohl fühlt, lässt sich jedoch durchaus eine sanfte Variante des halben Schulterstands praktizieren, wie mit einer Decke oder einem Polster unter dem Becken oder den Beinen an der Wand. Das Becken sollte nur leicht erhöht liegen. Dadurch verliert sich zwar die Vertiefung der Atmung, dennoch ist es der Person möglich, andere positive Wirkungen einer Umkehrhaltung zu genießen.

Wirkungen

- Atemvertiefung: Aufgrund der Umkehrhaltung wirkt sich die Schwerkraft positiv auf die Atmung aus. Die Ausatmung vertieft sich, was den Abtransport von verbrauchtem Sauerstoff verbessert und mehr Platz für die Einatmung (Aufnahme von frischem Sauerstoff) schafft;
- dadurch beruhigt sich das Nervensystem und kann besser regenerieren;
- Das Herz-Kreislauf-System wird trainiert; Der Rückfluss des Blutes wird gefördert, das Venensystem damit entlastet;
- Erfrischt bei Müdigkeit und Erschöpfung (verbesserte Anreicherung des Blutes mit Sauerstoff); förderlich bei Ein- und Durchschlafstörungen;
- Regt die Verdauung und Ausscheidung an;
- Entlastung des Beckenbodens;
- Verbesserte Durchblutung des Kopfes (z. B. Augen, Schleimhäute, Haut);
- Beruhigt den Geist.



Die Autorin Mag. Silvia Parvati Bergmann ist Ausbildungsleiterin bei der Yoga-Akademie Austria. Viele Weiterbildungen u. a. in Anusara Yoga, Yoga Flow, Jivamukti Yoga und Power Yoga. Tri Yoga Lehrerin Basics und Level 1.

„Yoga ist eine Leidenschaft, die mein gesamtes Leben ergreift. Seit vielen Jahren praktiziere ich sehr intensiv und trotz aller äußeren Umstände beständig Yoga. Etwas in mir sagt: „Behalte diesen Schatz nicht für dich, gib ihn an andere Menschen weiter!““

SERIE

Spotlight on

ASANAS

*Philosophie, Wesen,
Wirkungen und Praxis
der Asanas*

von Arjuna P. Nathschläger



*In der letzten Ausgabe der **YOGAVision** haben wir grundlegende Aspekte der Asana-Wirkungen betrachtet. Heute wollen wir etwas tiefer in die einzelnen Wirkungen und Wirkfaktoren vordringen.*

Die zahlreichen positiven Veränderungen, die durch die Asana-Praxis hervorgebracht werden, werden durch einige wenige Wirkfaktoren ausgelöst. Diese Faktoren sind Dehnung und Kontraktion von Muskeln, die Wirkung der Schwerkraft sowie Körperachtsamkeit bzw. Konzentration.

1. Muskeldehnung

Der wahrscheinlich energetisch wichtigste Faktor ist der der Dehnung entspannter Muskeln. Doch was bewirkt dieses Dehnen? Die Voraussetzung für das Dehnen von Muskeln (und dem umgebenden Bindegewebe) ist de-

ren Entspanntheit. Teil der Dehnungsübung ist also stets der Aspekt der Entspannung, des Loslassens. Mit jeder Asana, bei der Muskeldehnung im Vordergrund steht, wird also das geistige Muster bzw. die Fähigkeit, bewusst zu entspannen, in uns mehr und mehr gefestigt. Der zentrale Aspekt des Dehnens verbindet sich einerseits mit dem Dehnen und Weitwerdens des Bewusstseins, andererseits mit dem Dehnen und damit Öffnen der Nadis, der feinstofflichen Energiebahnen. Du kannst bei einer sanften Dehnung, etwa bei einer einfachen Seitbeuge im Stehen, direkt erfahren, wie sich das Öffnen der so gedehnten Körperseite anfühlt, und was es energetisch für deinen ganzen Körper bedeutet. Du kannst dieses wunderbare Öffnen der Energiebahnen und

das Einströmen von Lebensenergie in deinen Körper unterstützen, indem du dich innerlich dafür öffnest und es visualisierst. Dieses Einströmen und das Vermehren von Energie in deinem System löst auch psychisch-energetische Verknotungen, die Granthis auf – das Ergebnis ist eine entspanntere Grundhaltung und eine verbesserte Fähigkeit, loszulassen.

In der Dehnung wird somit das Sukham-Prinzip, der Aspekt der Leichtigkeit des Loslassens, gelebt, bewusst gemacht und gefördert. Zu den Stellungen, die hier besonders wirksam sind, zählen Drehsitz, Vorwärtsbeuge im Sitzen und im Stehen, Rückwärtsbeugen sowie die Seitbeuge im Stehen (Palme im Wind oder Dreiecksstellung).

2. Muskelkontraktion

Der Gegenpol der entspannten Dehnung ist die Kontraktion bestimmter Muskeln. Diese Kontraktion hilft uns auf der „technischen“ Ebene, empfindliche Strukturen wie Gelenke und Bandscheiben vor Überlastung zu schützen, und auf der inneren, energetischen Ebene, zu unserer persönlichen Kraft zu finden. Diese Stellungen helfen uns, selbstbewusster zu werden und in Kontakt mit unserem sthiram zu kommen. So gleichen diese Stellungen die Wirkungen der ersten Gruppe aus und ergänzen sie: Dehnung fördert sukham, das weibliche Prinzip, Anspannung fördert sthiram, das männliche Prinzip – beide gemeinsam ermöglichen uns, alle Aspekte eines vollen Menschen zu leben!

Hinzu kommt, dass unser Körper – sowohl Muskeln und Bindegewebe als auch die Kno-

chen – durch gezielte und bewusste Forderung die Botschaft erhalten, dass sie gebraucht werden, was besonders in fortgeschrittenem Alter Osteoporose, Muskelschwund und anderen altersbedingten Veränderungen entgegenwirken kann. So finden wir in Muskelkraft beanspruchenden Übungen (nicht nur Asanas, hier könnten wir auch gezieltes, achtsames Krafttraining ins Auge fassen) als wirksamen Jungbrunnen betrachten.

Hier begegnen wir auch dem Prinzip der „Ausrichtung“, besonders in den Standstellungen (Dreieck, Krieger). Kontraktion der erforderlichen Muskulatur hilft dem Körper, in seiner Ausrichtung, in seinem Rahmen zu bleiben – es entsteht dadurch der erwähnte Schutz empfindlicher Strukturen, aber auch durch bewusste Aufrichtung (Krieger, Drehsitz) eine Förderung des Selbstbewusstseins.

Zu den Asanas, die in diese Kategorie fallen (wenngleich sie, hier mehr im Hintergrund, auch Aspekte des Dehnens beinhalten), zählen Stand- und Stützstellungen sowie alle Asanas, die in irgendeiner Weise der Schwerkraft entgegenwirken (Kobra, Heuschrecke).

3. Schwerkraft

Besonders in den Umkehrstellungen kommt ein weiterer Faktor zu Tragen, denn hier hilft die Schwerkraft, den Strom von Blut, Lymphe und Prana zu verändern. Diese Faktoren helfen, wenn man zahlreichen klassischen Schriften glauben möchte, zu den den Altersprozess umkehrenden, also verjüngenden Wirkungen der betreffenden Stellungen, insbesondere Kopfstand und Schulterstand. In diesen Um-

kehrstellungen wird Prana zudem in die höheren Chakras Vishuddha, Ajna und Sahasrara geleitet, was unser Bewusstsein öffnen und die spirituelle Entwicklung unterstützen kann. Zu diesen Stellungen können alle Asanas gezählt werden, bei denen der Kopf tiefer als das Becken liegt, also neben Kopfstand und Schulterstand auch die Vorwärtsbeuge im Stehen und der Pflug.

Über die Umkehrstellung Viparita Karani, die wir im Asana-Workshop auf Seite 22 - 26 kennen gelernt haben, finden wir eine wertvolle Information in der Hath Yoga Pradipika aus dem 14. Jahrhundert:

„Jedes Tröpfchen des (Unsterblichkeits-)Nektars, der vom ambrosischen Mond fließt (einem Neben-chakra im Kopfraum), wird von der Sonne (Nabelchakra) aufgenommen. Daher wird der Körper alt.“

Es gibt einen ganz ausgezeichneten Weg, das zu verhindern. Dieser ist bekannt als Viparita Karani. Er besteht darin, dass Sonne und Mond ihre Plätze vertauschen; durch die Umkehrung liegt die Sonne nun oben, der Mond unten.“



4. Achtsamkeit und Körperbewusstsein

Ein Schlüsselfaktor, der die Körperübung mit den geistigen Bereichen verbindet, ist der der Achtsamkeit, des bewussten Spürens des Körpers, aber auch der Visualisierung und Imagination. Je langsamer sich der Körper bewegt, und natürlich besonders im Stillhalten in den Asanas, umso mehr Raum kann diesen geistigen Qualitäten zukommen.

Eine Gruppe von Asanas konzentriert sich auf das Halten des Gleichgewichts, etwa Baum, Tänzer oder Krähe. Die Feinmotorik wird trainiert, die Verbindung Körper-Geist verbessert. Bei anderen Stellungen können bestimmte Qualitäten wie Stärke und Selbstbewusstsein (Krieger), Hingabe (Vorwärtsbeuge) oder Herzensöffnung (Fisch, Kobra) bewusst erfahren und gestärkt werden. Von den meditativen Sitzstellungen wird gesagt, dass sie am besten geeignet sind, das gesamte Pranasystem des Menschen zu balancieren und Prana gleichmäßig über den ganzen Körper zu verteilen, was die beste Voraussetzung für stabile Gesundheit ist. Und schließlich werden wir bei allen Asanas die Erfahrung machen, dass sich das Körperbewusstsein allgemein verbessert, und zwar in dem Maße, in dem man in Stille, Achtsamkeit und Öffnung der Wahrnehmung in die Stellung hinein geht.

Ein weiterer nicht zu vernachlässigender Aspekt der geistig-qualitativen Wirkungen der Asanas ist das Erhöhen von Sattva im Menschen. Alle Asanas erhöhen Sattva. Manche, besonders die anstrengenden oder die dynamisch durchgeführten Übungen werden eine geringe Portion Rajas enthalten, andere, besonders Vorwärtsbeugen und sehr entspan-

nende Stellungen, mögen ein wenig Tamas im Gepäck haben. Dies soll jedoch nicht dazu verleiten, diese Stellungen geringer zu werten oder auszulassen – jede Asana spielt eine Rolle im Gesamten und fügt ihren Teil zur Gesamtwirkung der Asana-Praxis hinzu: Welcher Übende würde auf Surya Namaskar oder auf die End-Entspannung verzichten?

Sehen wir uns nun die Wirkungen der Asanas anhand eines Beispiels an:

Die Wirkungen des Schulterstandes

- Eine der Hauptwirkungen des Schulterstandes bezieht sich auf die Schilddrüse. Sowohl durch den Druck auf die Schilddrüse als auch durch deren vermehrte Durchblutung wird diese überaus wichtige Drüse in ihrer Funktion harmonisiert und balanciert. Als Folge davon wird gegen hormonell bedingte Stoffwechselstörungen angegangen. Ebenfalls dem hormonellen Einfluss der Schilddrüse ist die verzügende Wirkung des Schulterstandes zuzuschreiben.
- Die sich in der Kopfmittle befindlichen endokrinen Drüsen, die Hypophyse und die Epiphyse, werden angeregt, was einen wichtigen Teil der allgemeinen heilsamen Wirkungen des Schulterstandes ausmacht, denn diese beiden Drüsen steuern sehr komplexe und vitale Funktionen des Körpers.
- Die Blutversorgung des Gehirns wird verbessert und damit werden alle geistigen Funktionen gestärkt.
- Durch den Druck des Kinns auf das Brustbein wird im Schulterstand die Brustkorbatmung weitgehend unterbunden, was sich anregend auf die Bauch- bzw. Zwerchfellatmung auswirkt. In Lungensanatorien wird der Schulterstand geübt, um Asthmatikern zu helfen. Auch bei Bronchitis können Verbesserungen erwartet werden.
- Die verbesserte Durchblutung des Kopf-, Hals- und Brustbereiches stimuliert deren lymphatische Gewebe, etwa den Thymus und die Mandeln, was die Immunkraft des Körpers stärkt.



- Nachdem im Kopfstand der Prana- (Energie-)strom zu Sahasrara und Ajna Chakra gelenkt wurde, erhält im Schulterstand die Vishuddha Chakra eine „Extradosis Prana“. So werden in der vollen Asana-Übungsreihe systematisch alle Chakras gestärkt und gereinigt, was schließlich auf die Psyche und das Bewusstsein nachhaltig positive Auswirkungen hat.
- Die Umkehrung der Wirkung der Schwerkraft begünstigt den venösen Blutrückfluss zum Herzen. Hämorrhoiden- und Krampfadernbeschwerden werden gelindert.
- Durch die Schwerkraft gelangt vermehrt frisches Blut in die Kopfregion: die elastischen Arterien weiten sich und alle Gehirnzellen werden optimal mit Sauerstoff versorgt; ebenso werden aber auch Toxine bzw. Abfallstoffe aus den Gehirnzellen effizienter abtransportiert. So werden alle Gehirnfunktionen verbessert: Umkehrstellungen fördern Konzentration, klares Denken und Gedächtnis.

Durch die Stärkung und Entspannung der Blutgefäße im Gehirn und deren durch die Umkehrstellung verbesserte Elastizität kann Migräne-Beschwerden entgegengewirkt werden.

- Das Gehör, die Sehkraft, der Geruchs- und Geschmackssinn, die ja in der Kopfregion beheimatet sind, werden durch diese Übung verbessert, da sowohl diese Sinnesorgane selbst als auch die entsprechenden Gehirnzentren in den

Umkehrstellungen besser durchblutet werden.

- Mit dem vermehrten Blutstrom in die Kopfregion wird auch die Gesichtshaut besser durchblutet, was - besser als jede Hautcreme - eine schöne und glatte Gesichtshaut bewirkt.
- auf das Immunsystem: In den Umkehrstellungen wurde auch ein Anstieg der Leukozyten-Anzahl im Blut beobachtet, was auf eine erhöhte Abwehrkraft gegenüber Infektionen schließen lässt.

Fokus Bauchraum

Es ist auffallend, wie viele der klassischen Asanas sich um unseren Bauchraum bemühen: Die Vorwärtsbeuge drückt ihn zusammen, die Rückwärtsbeuger ziehen ihn in die Länge, der Drehsitz wringt den Bauchraum durch, Bauchmuskulübungen trainieren die Muskulatur, und die Unterdruckübungen (Uddiyana Bandha, Nauli, Agnisara Dhauti) saugen ganz offensichtlich Energie in diesen Körperbereich herein. Der klassische Hatha-Yoga lehrt, dass durch Anregung des Samana Vayu Bereiches, eben des Bauchraumes, die angestrebte Energietransformation, das Umwandeln von Ida und Pingala zu Kundalini Shakti vorbereitet und erreicht wird. Die Folge dieser Energieumwandlung ist der Zustand der Ausgeglichenheit und des In-Sich-Ruhens, der ja vielfach primär mit Yoga assoziiert wird. Zusätzlich wird auf der Ebene der Organfunktion durch die Stimulierung des Bauchraumes die Kraft der Verdauung und Ausscheidung verstärkt, was viele weitere Körpersysteme entlastet und unterstützt.

Wirkungs-Entfaltung

Wie kannst du am besten die vollen Wirkungen der Asanas entfalten? Hier einige Hinweise, die dir helfen können, durch die Qualität deines Übens Einfluss zu nehmen.

1. **Sthiram:** Das bewegungslose Halten der Stellung ist die Grundlage für deren Wirkungen. Fühle, wenn der Impuls kommt, die Stellung zu verlassen, und halte dann noch ein bis drei Atemzüge durch, bevor du langsam und kontrolliert aus der Stellung kommst.
2. **Sukham:** Besonders wichtig ist das Gefühl bzw. das Visualisieren einer inneren Öffnung: Fühle, dass du während der Asana deren Geist, deren Energie empfängst. Sukham bedeutet Leichtigkeit, Freude; hier können wir diesen Begriff auch als Hingabe verstehen: Die Wirkung der Asana kannst du nicht holen, nicht fordern, sondern nur dankbar empfangen. Achte auch darauf, alle zum Halten der Stellung nicht benötigten Muskeln vollkommen zu entspannen.
3. **Dhyana:** Fühle, was die Botschaft, die Essenz der jeweiligen Asana ist: Ist sie ein Symbol der Kraft? Der Hingabe? Der Öffnung? Der Stille? Der Freude? Welchen Teil des Körpers spricht sie besonders an? Erlaube der Asana, durch deine Bewusstheit dir ihr Geschenk noch offener und reicher zu darzubringen.
4. **Pranayama:** Vertiefe deine Öffnung und deine Hingabe durch eine gleichmäßige, ruhige, entspannte Atmung, am besten in der Ujjayi-Technik (siehe Seite 34).

5. **Energiefluss visualisieren:** Bei vielen Stellungen kannst du jeweils mit der Ein- und Ausatmung den Strom der Energie in bestimmte Bahnen lenken, etwa in der sitzenden Vorwärtsbeuge: Einatmen: Führe Energie von den Fersen bis zu Muladhara Chakra fließen, Ausatmen: Lasse die Energie durch die Wirbelsäule hochsteigen bis zum Scheitelchakra.



6. **Entspannung:** Um die Wirkungen der Asana zur vollen Entfaltung zu bringen, ist eine Entspannung nach der Asana von ausschlaggebender Bedeutung: Hier öffnet sich der trockene Boden und nimmt den nährenden Regen auf. Die Entspannung soll, je nach Intensität der Asana, etwa die Hälfte der Haltezeit der Asana dauern. Visualisiere in dieser Entspannung, wie sich deine Zellen für das frische und klare Prana, für die Wirkungen der Asana öffnen, genieße die totale Öffnung und Hingabe deines Wesens.

Asanas haben auf allen Ebenen des Menschen ausgeprägte positive Wirkungen, die mit keiner anderen Art von Körperübungen erreicht werden können: Durch Stillhalten, Muskelkontraktion und Dehnung werden energetisch-spirituelle Wirkungen erzeugt, die nicht nur den Körper in vollkommener Weise trainieren, sondern auch den Geist beruhigen und die Seele für die Öffnung für Gott öffnen.

Grundlagen der Meditation

Teil 6: Die Meditationstechniken

Nach den bisherigen Betrachtungen der Philosophie und der Sitzstellungen kommen wir nun zum zentralen Aspekt der Meditation: WIE meditiere ich überhaupt? Woran soll ich denken, worauf mich konzentrieren? Welche Meditationstechniken kann ich einsetzen?



Um den Geist zur Ruhe zu bringen, können wir grundsätzlich zwei Wege beschreiten:

1. Achtsamkeit

Hier werden vorhandene sinnliche oder geistige Wahrnehmungen in den Mittelpunkt der Aufmerksamkeit gebracht, wodurch den Dingen, mit denen sich der Geist normalerweise beschäftigt, Aufmerksamkeit entzogen wird. Wir beobachten ...

- *körperliche Empfindungen* (Druck der Kleidung auf der Haut, Wärme oder Kälte, Luftzug, Muskelspannungen);
- *andere Sinneswahrnehmungen* (Geräusche, Gerüche);
- die Atmung und alle mit ihr zusammenhängenden Empfindungen (Luftstrom in und unterhalb der Nase wahrnehmen, He-

ben und Senken der Bauchdecke beobachten, Atemrhythmus spüren, die Umkehrpunkte der Atmung bewusst machen);

- *Gedanken* und Emotionen sowie Stimmungen.

2. Konzentration

Du erzeugst gleichförmige Geistesinhalte, die zumeist mit dem Atemrhythmus synchronisiert werden, beispielsweise

- Geistige Wiederholung eines Mantras
- Visualisierung eines sich bewegenden Lichts in der Wirbelsäule
- Visualisieren, von göttlichem Licht erfüllt zu sein

Bei beiden Methoden wird es einerseits darauf ankommen, dem jeweiligen Thema oder Objekt deine ausschließliche Aufmerksamkeit zu geben, andererseits, dabei vollständig entspannt zu bleiben.

Innerhalb der ersten Gruppe nehmen jene Techniken, die sich der Atembeobachtung widmen, eine besondere Stellung ein - sehen wir uns also einige Varianten der Atem-Achtsamkeit an.

Die Atembeobachtung

Die Atem-Meditation bzw. die Atembeobachtung ist Haupttechnik in der buddhistischen Theravada-Tradition. Sie ist eine der einfachsten und gleichzeitig wirksamsten Meditations-techniken:

1. Atme im freien, natürlichen Rhythmus. Beeinflusse die Atmung nicht. Beobachte sie nur.
2. Beobachte deine Atmung mit ausschließlicher, gleichbleibender und ungebrochener Aufmerksamkeit. Begleite deine Atmung mit der Aufmerksamkeit, beim Einströmen und beim Ausströmen.
3. Beobachte sehr genau die Umkehrpunkte der Atmung, den einen nach der Einatmung, den anderen nach der Ausatmung. Entsteht eine kleine Pause nach der Ausatmung?
4. Werde dir der subtilen Feinheiten deiner Atmung bewusst, lerne deine Atmung tiefer kennen: Bewegt sie sich schnell oder langsam, regelmäßig oder unregelmäßig, fühlt sie sich schwer oder leicht an? Werde zum Zuschauer deiner Atmung.

Ujjyai

Die Yoga-Technik „Ujjayi“ kann helfen, die Atmung noch mehr in den Mittelpunkt deiner Achtsamkeit zu bringen. Bei dieser Technik atmet man mit einem sanften, reibenden Geräusch ein und aus. Der Konsonant H entsteht aus der gleichen Stellung des Kehlkopfes. Bei Ujjayi ist es ebenso, nur mit geschlossenem Mund. Sprich einigemale „Ha“, wobei das „H“ länger sein soll als das nachfolgende „a“. Behalte die dabei entstehende Stellung des Kehlkopfes bei und atme bei geschlossenem Mund normal weiter. Der verengte Raum in diesem Bereich deines Halses sorgt für einen leichten Widerstand für die Atemluft; durch diesen Widerstand wird das Ujjayi-Geräusch erzeugt. Ujjayi soll nicht zu laut sein, sondern sehr fein, so leise, dass es jemand, der neben dir sitzt, kaum noch hören kann. Wichtig ist auch, dass beim Erzeugen des Ujjayi-Klanges keine Spannung im Atemsystem und im Hals entsteht.

Atem-Meditation im Buddhismus

Der buddhistische Mönch Nyanaponika sagt in „Geiststraining durch Achtsamkeit“ über die Atem-Meditation: „Der Atem wird in seinem natürlichen Fluss ruhig beobachtet, mit einer wohl festen und stetigen, aber doch leichten und gleichsam „schwingenden“ Achtsamkeit, d. h. ohne Anstrengung oder Verkrampfung. Aus diesem regelmäßigen und ruhigen Beobachten allein wird sich selbsttätig ein größeres Gleichmaß und eine Vertiefung der Atmung ergeben. Aus der Beruhigung und Vertiefung des Atem-Rhythmus wird sich wiederum eine beträchtliche Beruhigung und Vertiefung des gesamten Lebens-Rhythmus ergeben. So ist die Atmungs-Achtsamkeit auch ein wertvoller Faktor körperlicher und geistiger Gesundheit.“

Buddha selbst sagte über die Atem-Achtsamkeit: „Die Sammlung in der Achtsamkeit bei Ein- und Ausatmung, wenn entfaltet und häufig geübt, ist friedvoll und erhaben, ein makelloser, glücklicher Zustand, und die immer wieder aufsteigenden üblen, unheilsamen Dinge bringt sie auf der Stelle zum Schwinden und zur Ruhe.“

Und, die Technik der Atemachtsamkeit beschreibend: „Da ist, ihr Mönche, ein Mönch in den Wald gegangen oder zum Fuß eines Baumes oder in eine leere Behausung. Mit untergeschlagenen Beinen setzt er sich nieder, den Körper gerade aufgerichtet, die Achtsamkeit vor sich gegenwärtig haltend. Achtsam atmet er ein, achtsam atmet er aus. Lang einatmend, weiß er: Ich atme lang ein; lang ausatmend, weiß er: Ich atme lang aus; kurz einatmend, weiß er: Ich atme kurz ein; kurz ausatmend, weiß er: Ich atme kurz aus. So übt er sich. Den ganzen Atem-Körper empfindend, werde ich einatmen, so übt er sich. Den ganzen Atem-Körper empfindend, werde ich ausatmen ... So weilt der Mönch bei der Atmung in Betrachtung der Atmung, eifrig, wissensklar und achtsam, nach Überwindung von Begierde und Trübsal hinsichtlich der Welt. Derart entfaltet, derart häufig geübt, hat die Achtsamkeit bei Ein- und Ausatmung reiches Ergebnis, reichen Segen.“

Diese Meditationstechnik der Atembeobachtung ist so machtvoll, dass mancher, der sie übt, kein Verlangen mehr nach anderen Übungstechniken haben mag.

Sehen wir uns nun noch einige Variationen der Atem-Meditation an, die allerdings von der reinen Beobachtung der Atmung abweichen.

Variation 1: Atemzüge zählen

1. Atme in freiem, natürlichen Rhythmus. Beeinflusse Atemtempo und -tiefe nicht. Mache dir den Atem und seine natürliche Bewegung bewusst.
2. Beginne, wenn der Atem und der Geist ganz ruhig geworden sind, die Atemzüge zu zählen, und zwar so, dass du mit jeder Atembewegung von fünfzig rückwärts zählst, also: Ausatmen 50, einatmen 49, ausatmen 48 ...
3. Wenn du bei zwanzig angelangt bist, verlangsamt du das Zähltempo, indem du nur noch die Ausatmungen zählst, also: Ausatmen 20, Einatmen leer, ausatmen 19, einatmen leer, ... bis du bei 0 angelangt bist.

Das Rückwärtszählen hat sehr beruhigende, sammelnde Wirkung auf den Geist. Diese Übung dauert, abhängig vom Atemtempo, nur einige wenige Minuten – wenn sie dir zusagt, kannst du sie erweitern von 50/20 auf beispielsweise 100/40 – oder du kannst sie auch ein zweites Mal durchführen. Sie kann auch mit der Hauptübung der Atem-Achtsamkeit kombiniert werden, indem sie als Ein- und Hinführung eingesetzt wird.

Variation 2: Geistige Wechselatmung

Die Wechselatmung, bei der abwechselnd durch das linke und rechte Nasenloch geatmet wird, ist eine der wirksamsten Yoga-Pranayamas (Atemtechniken) – sie hilft, die Energiebahnen, die Nadis zu reinigen und unsere

Sonnen- und Mondenergie (männliche und weibliche Energie) zu harmonisieren. Diese Übung kann, entsprechend angepasst, auch als Meditationstechnik eingesetzt werden:

1. Lasse deinen Atem seinen natürlichen Rhythmus finden. Verändere die Atemtiefe und das Atemtempo nicht. Folge der Atmung mit deiner Aufmerksamkeit; komme so innerlich ganz zur Ruhe. Dann beginne mit der Übung:
2. Fühle mit der Einatmung, wie Prana und Luft durch das linke Nasenloch ein- (Foto: EA1) und mit der Ausatmung durch das rechte Nasenloch ausströmen (AA1). Beim nächsten Atemzug fließt Prana rechts herein (EA2) und links hinaus (AA2). Es wird also immer durch das gleiche Nasenloch eingeatmet, durch das vorher ausgeatmet wurde.
3. Achte bei dieser Technik darauf, dass die Atemtiefe bzw. das Tempo nicht verändert wird. Deine Atmung bewegt sich unverändert im eigenen, ganz natürlichen Rhythmus. Du kontrollierst den Atemstrom auch nicht mit der Hand, wie das bei der Pranayama-Technik geschieht, sondern nur durch die Kraft der Vorstellung, auf geistiger Ebene.

Wenn eine Nasenseite verstopft sein sollte, so visualisiere dennoch, wie Prana, die Lebensenergie, durch die betreffende Seite der Nase fließt.



Die Wissenschaft des Hatha Yoga sagt, dass, wenn die Atmung sich mehr durch die linke Nasenseite bewegt und das rechte Nasenloch teilweise oder voll blockiert ist, unsere Mondenergie aktiv ist. Das bedeutet, dass in uns die geistigen, ruhigen und kreativen Qualitäten im Vordergrund stehen. Umgekehrt ist es, wenn die Atmung primär durch das rechte Nasenloch fließt; dann sind wir eher auf Aktivität, körperliche Bewegung usw. ausgerichtet. Interessant für unser Thema Meditation ist nun, dass, wenn die Atmung von links auf rechts oder von rechts auf links wechselt, sich für kurze Zeit eine ausgeglichene Atmung einstellt: Die Luft bewegt sich gleich stark durch das linke und das rechte Nasenloch. In dieser Situation ist der Geist optimal bereit für die Meditation, man fühlt sich ganz zentriert, ganz ausgeglichen. Die Techniken der geistigen Wechselatmung und der Pranayama-Übung können helfen, diesen Zustand zu erreichen und länger zu halten. Auch die Reinigungstechnik Neti kann dabei gute Dienste leisten.

Variation 3: „Weite atmen“

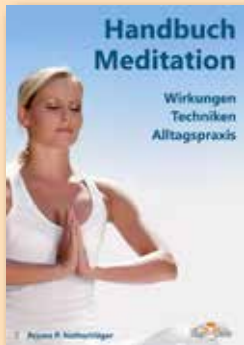
Diese Technik verbindet die Visualisierung des Öffnens und Weitwerdens mit der Atem-Meditation. Sie ist besonders geeignet, auch zwischendurch im Alltag angewendet zu werden.

Wenn du Angst, etwa durch eine gefährliche Situation, oder Stress oder Hass empfindest, dann fühlst du, dass etwas in dir sich zusammenzieht, eng und verkrampft wird. Aus Angst entsteht innere Enge – nicht umsonst klingen diese beiden Worte ähnlich, sind sie doch auch sprachlich verwandt. In dieser Me-

itation nun machst du genau das Gegenteil: Du lässt dein Wesen, dein gesamtes Sein ganz weit werden und sich öffnen. Und siehe: Mit diesem Gefühl verändert sich auch ganz sanft deine Atmung. Denke an ein erleichtertes Aufatmen – wie fühlst sich das in dir an, geistig, psychisch und energetisch? Die Beklemmung ist vorbei, Entspannung tritt ein. Lasse ebenso deine Atmung werden, gleichsam, als würdest du deinem Atem noch einige Zentimeter mehr Raum geben, in den er sich ausdehnen darf, entspannt, frei und weit. Die Atmung mag sich etwas vertiefen, doch das wesentliche dieser Technik ist das Fühlen des Öffnens und des Weitwerdens deines Atemraums, deiner Atem-Erfahrung.



Dieser Artikel stammt aus dem „Handbuch Meditation“ (siehe Info unten)



Handbuch Meditation

Ganzheitliche Meditationspraxis
für den Alltag

Arjuna P. Nathschläger
Taschenbuch, 232 Seiten, € 18,-
Bestellungen:
verlag@yogaakademie-austria.com

Aus dem Inhalt:

- *Definition, Bedeutung und Wesen* der Meditation
- *Wirkungen* der Meditation auf der persönlichen, der gesundheitlichen und auf der spirituellen Ebene
- *Ganzheitliche Meditationspraxis*: Der Einfluss des Lebensumfeldes auf die Meditation: Ernährung, „geistige Nahrung“, Ethik, Energieübungen ...
- *Äußere und innere Voraussetzungen* für gute Meditation
- *Die meditativen Sitzstellungen*: Vorbereitende Übungen, Variationen der Sitzstellungen, häufige Fehler, Handstellungen (Mudras)
- *Die Meditationstechniken*: Ausführliche Beschreibungen der wirksamsten Techniken der Achtsamkeit und Konzentration
- Erfahrungen in der Meditation und wie mit ihnen umzugehen ist

Bhakti Yoga

der Weg der Hingabe an Gott

Teil 2: Gebet und Lobgesang

Das Gebet und der Lobgesang sind in allen Religionen von großer Bedeutung. Im Bhakti Yoga erblühen sie zu wunderbarer Schönheit und Kraft.



Man sagt, in der Meditation spricht Gott und der Mensch hört zu, während im Gebet der Mensch spricht und Gott zuhört. Gebet ist also im Grunde etwas Aktives. Wir versuchen, Kontakt mit Gott herzustellen, indem wir zu Ihm sprechen, Seine Anwesenheit zu fühlen suchen, während wir in der Meditation mehr offen, rezeptiv, aufmerksam sind, um Gottes Wort in uns aufzunehmen.

Am Anfang wird das Gebet bei den meisten Menschen ein Bitten um etwas sein, wohl meist um irdische Dinge. In dieser Phase betrachtet man Gott, wie sich ein spiritueller Lehrer ausdrückte, als „Gemischtwarenhändler“, bei dem wir alles mögliche beziehen können, vom Lebenspartner, Kindern, Geld bis hin zu Gesundheit, allgemeines Wohlergehen, Erfolg, Karriere und so weiter.

Doch mit dem Vertiefen der spirituellen Praxis reift das Bhakti zu einer Form, in der mehr

die inneren Werte betont und gesucht werden: Man bittet Gott um innere Kraft, Reinheit, Verständnis, um die Fähigkeit zu lieben oder loslassen zu können.

Schließlich, und das kann ein langer Weg sein, gelangt man von der Bittsteller- oder Einkäuferhaltung, die Seine „Ware“, sei es materielle oder geistige Dinge, sucht, zu der Haltung der Braut, die den himmlischen Bräutigam selbst sucht.

Diese Entwicklung ist ein natürlicher Prozess, der bei ausdauerndem, ehrlichem Bemühen nicht ausbleibt. Am Ende dieses Prozesses erkennen wir, dass alles Wünschen überflüssig ist, weil Gott uns stets führt und schützt, meistens allerdings, ohne dass wir uns dessen bewusst sind. Allmählich beginnt man die einfachen Worte der Bibel zu verstehen: „Dein Wille geschehe!“ Wenn man dies aus vollstem Herzen zu fühlen beginnt, dann ist Bhakti erblüht.

Wer zu Gott um bestimmte Dinge betet, meint besser zu wissen als Gott, was gut für ihn ist.

Wir sollten jeden Tag beten; eigentlich sollten wir täglich mehrmals beten. Am Anfang brauchen wir noch Worte und konkrete Vorstellungen, später werden die Worte überflüssig und wir fühlen Seine Gegenwart, die über alle Maßen beglückend ist und unser Streben richtet sich nur noch darauf, diese Anwesenheit länger und tiefer zu erfahren, bis mehr und mehr unser ganzes Leben zu einem fort-

dauernden Gebet wird. Auf diese Weise wird allmählich unser Gebet zu einer meditativen Gotteserfahrung, die unser ganzes Leben in ein strahlendes Licht der Freude und Liebe taucht. So beginnt unser Weg mit einem Gespräch mit Gott und endet in einem schweigenden ekstatischem Beisammensein, einem verzückten Fühlen Seiner Gegenwart.

Über das Gebet

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

Das Gebet muss vom Herzen kommen; es darf kein Lippenbekenntnis sein. Knie nieder und bete; aber lass das Gebet nicht aufhören, wenn du dich erhebst. Das Gebet muss das ganze Leben lang währen, und dein Leben muss ein einziges langes Gebet sein.

Es gibt kein Problem, das nicht durch Gebet gelöst werden könnte und kein Leid, das nicht durch Gebet überwunden werden kann. Gebet ist in Verbindung treten mit Gott. Gebet ist das Wunder, durch das die Kraft Gottes in menschliche Venen strömt.

Begrüße den Tagesanbruch und verabschiede dich bei der untergehenden Sonne mit einem Gebet der Dankbarkeit; zuerst für den neuen Tag, der dir geschenkt wird, und zuletzt für die Gnade, die du erhalten hast. So wird dein Leben gesegnet sein, und so wirst du Seinen Segen ausstrahlen.

Gebet ist eine mächtige spirituelle Kraft. Es gibt nichts Reinigeres als das Gebet. Wenn du regelmäßig betest, wird sich dein Leben allmählich verändern. Das Gebet erleichtert das Herz und erfüllt den Geist mit Frieden, Kraft und Reinheit.

Wenn du betest, verbindest du dich mit dem unerschöpflichen kosmischen Kraftwerk und schöpft Kraft, Energie, Licht und Stärke aus ihm.

Swami Sivananda



Das schweigende Herzgebet

Der folgende Text des Weges zur höchsten Gotteserfahrung stammt von der französischen Mystikerin Jeanne Marie Guyon (1648 - 1717):

Ist man ganz in sich selbst versenkt und nach innen gesammelt, von Gottes Gegenwart bis auf den Grund durchdrungen, so gilt es, sich in liebevoller Ruhe und Gelassenheit der Gegenwart Gottes hinzugeben und in dieser unbewegt zu verharren. Nach und nach wird's Gewohnheit, und im gleichen Maß wächst das untrügliche Gefühl und die Gewissheit Seiner Gegenwart.

In diesem Gesammeltsein sprechen wir das Vaterunser und sind uns dabei lebendig bewusst: Gott ist in mir und will gern mein Vater und Helfer sein. Wir überlassen alles, was uns bekümmert, Ihm und warten alsdann, bis der Vater Seinen Willen kundtut. Wir machen uns dabei kein Bild von Gott; die lebendige Hingabe an Seine Gegenwart und das Bewusstsein, dass Er unser Vater, unser Arzt, Führer und Helfer ist, genügt.

Wenn die Seele eine Zeitlang diesen Weg nach innen gegangen ist und fühlt, dass es ihr nun leichter fällt, sich Gott im Gebet hinzugeben und zu überlassen, kann sie vom Herzgebet zum Gebet des Schweigens übergehen, indem sie sich ganz der Stille in Gott dem unendlichen Frieden Gottes anheimgibt und unbewegt darin verweilt.

Diese Hingabe sei von der Gewissheit begleitet, dass alles, was uns widerfährt, Gottes Wille und darum für uns notwendig und gut ist und von uns willig hingenommen wird. Diese gänzliche Überlassung unserer selbst an Gott ist der

Schlüssel zur Vollendung und Einswerdung. Sie äußert sich im Aufhören jeder Sorge um uns selbst und in dem gelassenen Vertrauen auf die göttliche Führung. Da nur noch Gott unser Denken beherrscht und nichts sonst, lieben und bejahren wir alles, was von Ihm kommt.

Je lebendiger man Gottes in seinem Herzen inne wird, desto stiller und liebevoller wird man. Und je mehr nach innen gekehrt, desto freier auch von den Sinnen und allem Niederen, das einem noch anhaftet. Denn je näher bei Gott, desto mehr Kraft empfängt die Seele von innen her und desto leichter gelingt ihr die erneute Hinwendung zu Gott und damit zugleich die Lösung vom Vergänglichen. Immer stärker spürt sie die wachsende Anziehungskraft des Mittelpunktes, welcher Gott ist, und immer rascher gelangt sie zur Einswerdung.

Nach und nach fühlt die Seele, wie Gott sich ihrer ganz bemächtigt, wie das Stillesein in Gott und die Liebe Gottes sie beseligend erfüllt. Die Seele tut nun nichts mehr, sondern lässt Gott in sich wirken.

Nun besitzt die Seele nichts eigenes mehr und sorgt sich auch nicht mehr um begangene Fehler, sondern überlässt sich willig Gott. Sie geht gänzlich aus sich heraus und in Gott ein, um sich in Ihm zu verlieren wie der Strom im Meer. Sie ist nun gänzlich in dem, was in ihr ist: im Reich Gottes, in der Seligkeit und Geborgenheit der Gottheit.



Das universelle Gebet

Das folgende Gebet stammt von Swami Sivananda. Es ist deshalb so faszinierend und wertvoll, weil es alle Aspekte des Yoga in den Bhakti des Gebetes integriert:

Oh anbetungswürdiger Gott, voll Barmherzigkeit und Liebe;

Gruß Dir, in Demut gebeugt.

Sein ist Dein Wesen, Wissen und Seligkeit, Allgegenwärtig bist Du, allmächtig, allwissend, Im Inneren aller Wesen wohnst Du.

Gib uns ein verstehendes Herz, die rechte Einsicht, ausgeglichenes Gemüt, Vertrauen, Hingebung und Weisheit.

Lege in uns geistige Kraft, Versuchungen zu widerstehen und Denken und Wollen zu beherrschen.

Befreie uns von Selbstsucht, Gier, Zorn und Hass.

Erfülle unser Herz mit göttlichen Tugenden.

Lass uns Dich erschauen in all den Namen und Gestalten;

Lass uns Dir dienen in all den Namen und Gestalten.

Lass uns allezeit Deiner gedenken;

Lass uns stets Deine Herrlichkeit singen;

Lass Deinen Namen stets auf unseren Lippen sein;

Lass uns in Dir sein allezeit.

Im ersten Absatz preisen wir Gott, verehren Ihn und beschreiben Ihn. Wir empfinden Demut und Hingabe gegenüber Gott, der einerseits ein Gott der Liebe und Barmherzigkeit ist, also Züge des Ishvara (persönliche, formhafte Gott-

heit) trägt, aber andererseits als allgegenwärtig, im Inneren aller Wesen wohnend und mit den drei Eigenschaften des eigenschaftslosen Brahman, Sein, Wissen und Seligkeit beschrieben wird. Wir beten hier Gott also sowohl in seiner vorstellbaren Form als auch in seiner kosmischen, unbeschreiblichen Form an.

Der zweite Absatz wendet sich an Gott um geistige Tugenden, um Reinheit und innere Kraft. Wir brauchen diese Reinheit und innere Kraft, um Ihn in seiner höchsten, formlosen Form zu schauen. Wir erinnern uns an die Yamas und Niyamas im Raja Yoga: Wir müssen unseren Geist beherrschen und reinigen, wollen wir zur Höchsten Erfahrung gelangen. So finden wir in diesem Absatz des Gebetes Aspekte des Raja Yoga.

Im dritten Absatz geben wir unserem Sehnen Ausdruck, immer in Gott zu sein, sei es, seinen Namen stets zu flüstern (Ajapa Japa, eine gemeinsame Technik des Raja- und Bhakti Yoga), sei es, sich stets Seiner Gegenwart bewusst zu sein (Smaranam, eine Technik des Bhakti Yoga) oder Ihn, wie weiter oben beschrieben, in allen Formen und Gestalten zu erkennen und zu verehren. Dasya, das Gefühl, Gottes Diener zu sein, ist ebenfalls eine Technik des Bhakti Yoga.

Das Universelle Gebet, bewusst und achtsam gesprochen, ist ein spirituelles Tonikum, das einem in schwierigen Situationen Kraft und Führung geben kann, in Krankheit Mut und im Alltag das Gefühl zu wecken vermag, mit Gott verbunden zu sein.

Der Lobgesang

*„Gedanken sind die Sprache des Geistes. Aber Musik ist die Sprache des Herzens. Wo Bhakti ist, da ist auch Musik. Sie sind untrennbar. Es gibt keinen schöneren und erheben-
deren Weg, Bhakti auszudrücken als Musik. Das ganze Leben eines intensiven Bhakta ist wie wunderschöne Musik.“ Swami Satyananda*

Das andächtige Singen der Namen und Eigenschaften Gottes ist eine Art „musikalisches Gebet“: Allein das Wiederholen der göttlichen Namen erzeugt im Geist eine Reinigung, ein erhebendes Gefühl.

Kirtan-Singen

Das andächtige und hingebungsvolle Singen der Namen Gottes wird als Kirtan-Singen bezeichnet. Die meist einfachen Texte werden abwechselnd von einer Person vorgesungen und von der Gruppe wiederholt. Instrumente wie das indische Harmonium, die Tablars (indische Trommeln) und Zimbeln (hell klingende glockenähnliche Instrumente) begleiten den Gesang. Die Lieder sind jeweils an eine bestimmte Gottheit gerichtet, an Siva, Rama, Krishna, Devi oder an den Guru. Die göttlichen Namen vereinen sich mit der Melodie zu einer wunderbaren Erfahrung der inneren Schönheit und Freude. So wie der Name eines Gegenstandes in dieser Welt das Bewusstsein dieses Gegenstandes im Geist hervorruft, so erzeugt das Singen des Namens Gottes ein Gottesbewusstsein im gereinigten Geist.

Kirtans können in jeder Sprache gesungen werden; so sind zum Beispiel die christlichen Lobgesänge Kirtans. Eine Form des Kirtan ist das **Bhajan-Singen**: Die Texte der Bhajan-Lieder sind länger und anspruchsvoller als die Kirtan-Lieder; sie werden gemeinsam gesungen.



Neben den immer wiederkehrenden Namen Gottes – Siva, Rama, Krishna, Durga, Kali usw – tauchen insbesondere in Kirtan-Liedern häufig die folgenden Worte auf:

Jaya (gespr. dschey): = Ehre, Ruhm, Glanz, Sieg!
Ein Ausruf der Verehrung, des Lobes

Bolo = Singe! Sprich!

He, Hey = ehrfurchtsvolle Weise, sich an Gott zu wenden: Hey Prabho! = O Gott!

Shri, Sri = Ehrentitel, Bezeichnung, die einer Person Heiligkeit und höhere Erkenntnis zuschreibt. Wird bei Heiligen, Gottheiten und göttlichen Inkarnationen verwendet.

Nach anfänglichem Zögern finden die meisten Menschen Gefallen am Kirtan-Singen – vielleicht gibt es auch einen Kirtan-Singkreis in deiner Nähe ■

Eine spirituelle Landkarte

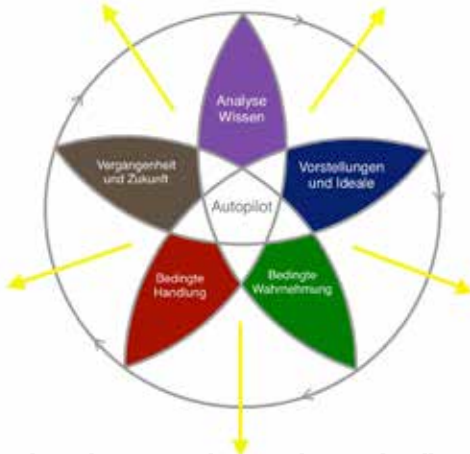
Teil 4: Die innere Führung im Yoga

Ein Beitrag von Dr. Gilda Wüst



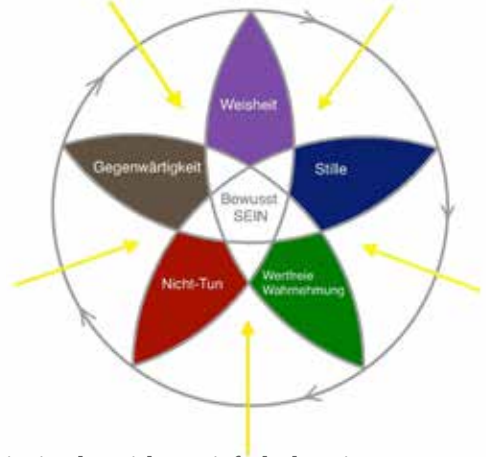
In den letzten Ausgaben der **YOGAVision** haben wir eine Landkarte des Geistes gezeichnet, die aus zwei Kreisläufen besteht, dem Kreislauf des Denkens und dem Kreislauf der Stille. Wir haben herausgefunden, dass im Leben der meisten Menschen der Kreislauf des Denkens überwiegt, was dazu führt, dass das Leben sich nur begrenzt ausdrücken und wahrnehmen kann. Die Folgeerscheinungen dieses Ungleichgewichtes sind der Verlust der bedingungslosen Freude und das Entstehen von Emotionen wie Stress, Gewalt, Unzufriedenheit, Depression oder Angst.

*Bedingter Kreislauf
des Denkens*



Um die Balance zwischen Denken und Stille wiederherzustellen, reicht es leider nicht aus, diese Zusammenhänge zu verstehen, denn auch die Erkenntnis ist noch Hoheitsgebiet des Denkens. Es hilft uns also nichts, über die Stille nachzudenken, wir müssen still *sein*.

*Bedingungsloser
Kreislauf der Stille*



Dies ist aber nicht so einfach, denn in unserem fordernden Alltag fallen wir – selbst mit den besten Absichten – meist schnell zurück in Unbewusstheit, unsere gewohnten Vorstellungen und Wertungen und das Leben in Vergangenheit und Zukunft.

Yoga und viele andere spirituelle Traditionen unterstützen uns auf unserem Weg in die Stille, indem sie einerseits unsere Gedanken beruhigen und uns andererseits einen geschützten und vereinfachten Rahmen bieten, in dem wir Stille leben können. In der letzten Frühjahrsausgabe der **YOGAVision** haben wir uns angesehen, wie unsere Asanapraxis uns helfen kann, still zu werden, indem sie uns vom Kopf in den Körper bringt. In der Herbstausgabe haben wir beleuchtet, wie wir auf der Yogamatte Wertfreiheit üben können, indem wir lernen, der Anhaftung, Ablehnung und Langeweile zu begegnen. In der vorliegenden Ausgabe sehen wir uns an, wie auch das Nicht-Tun Raum in unserer Yogapraxis finden kann.

Nicht-Tun im Yoga

Im täglichen Leben wird unser Handeln fast nur durch unsere Vorstellungen und Ideale bestimmt und dient in erster Linie dazu, ein bestimmtes Ziel zu erreichen. Wir hören also selten auf unsere innere Führung und unsere Handlungen dienen hauptsächlich als Mittel zum Zweck und bekommen dementsprechend auch nur einen geringen Teil unserer Aufmerksamkeit. Durch diese Gewohnheit versäumen wir den Großteil unseres Lebens und müssen auf die Freude verzichten, die entsteht, wenn wir unsere innere Wahrheit zum Ausdruck bringen.

Wir können diese leidverursachende Handlungsweise ändern, indem wir unsere Handlungen wieder öfter von unserer inneren Führung leiten lassen und vermehrt handeln, um zu handeln, statt um ein bestimmtes Ziel zu erreichen. Diese Handlungsweise bildet den

Gegenpol zum bedingten Handeln im Kreislauf des Denkens und ist in der Abbildung auf Seite 43 als „Nicht-Tun“ bezeichnet.

In unserem täglichen Leben ist es allerdings nicht so einfach, bei den vielen, teils schwerwiegenden Entscheidungen, die der Alltag von uns fordert, unserer inneren Führung zu vertrauen und das Ziel unserer Handlungen loszulassen. Die Yogamatte bietet uns hier ein geschütztes Übungsfeld, in dem wir es wagen können, unserer inneren Stimme zu folgen und unsere Handlungen zum Selbstzweck zu machen.

Die innere Führung wiederfinden

Um den Kontakt zu unserer inneren Führung wiederzufinden, können wir nach jeder Asana kurz innehalten und ganz bewusst alle Vorstellungen loslassen, welche Stellung als nächstes kommt. Wenn wir in diese Stille lauschen, spüren wir bald einen leisen Impuls für die nächste Bewegung.

Das Ergebnis ist ein Yoga, bei dem wir statt dem Lehrer oder einer starren Übungsabfolge unserer inneren Führung folgen. Und diese innere Stimme weiß besser als jede äußere Autorität, was wir im jeweiligen Moment gerade brauchen. Sie sagt uns auch, wie wir eine Asana korrigieren, wie weit wir in eine Stellung hineingehen und wie lange wir sie halten sollen. Erich Schiffmann hat für diese Art, Yoga zu üben, den Begriff „Freeform“ geprägt. Es kann hilfreich sein, Freeform Yoga mit Musik zu praktizieren, da uns dies ermöglicht, intuitiver zu handeln.

Wenn du gerade erst mit Yoga beginnst, musst du natürlich zuerst das nötige Wissen erwerben und die Techniken erlernen. Du wirst noch nachdenken, wie du eine Stellung aufbauen musst und die Umsetzung ist langsam und kopfgesteuert, immer mit Abstand zwischen Denken und Tun. Doch Schritt für Schritt kannst du umschalten vom Denken zu intuitivem Tun. Indem du deine Aufmerksamkeit auf deinen Atem und deine Körperwahrnehmung richtest, wird dieser Wechsel ganz von selbst erfolgen.

Übung

Gehe auf deine Matte und lege dich in die Rückenlage, die Beine sind aufgestellt. Nun verfolge für einige Atemzüge deinen Atem. Dann versuche, ganz still zu werden und alle Erwartungen loszulassen. Und nun lausche nach innen, ob du den Impuls verspürst, irgendeine Bewegung auszuführen. Vielleicht möchtest du dich strecken oder die Knie sanft nach links und rechts bewegen, wie Gräser im Wind. Vielleicht kommt der Impuls für eine leichte Beckenschaukel, oder du möchtest das Becken heben, in der Andeutung einer Schulterbrücke. Vielleicht möchtest du die Arme nach hinten nehmen oder einfach die Beine ausstrecken und für einige Atemzüge in der Rückenlage entspannen. Was immer auftaucht, ist gut. Und wenn nichts auftaucht, dann ist auch das auch in Ordnung, denn bei dieser Übung geht es in erster Linie darum, das Loslassen und Zuhören zu üben.



Wenn du deine innere Stimme noch nicht wahrnehmen kannst, liegt dies daran, dass deine Vorstellungen und Ideale sie verdecken. Sie ist aber dennoch immer da, in diesem Moment genauso wie in jedem anderen Augenblick deines Lebens. Indem du Yoga praktizierst, wird dein Denken ganz von selbst ruhiger, denn Yoga bringt dich vom Kopf in den Körper. Gib deiner inneren Stimme einfach immer wieder eine Chance, indem du zwischen den Asanas alle Erwartungen loslässt und nach innen lauschst, dann wirst du bald den Impuls für eine Bewegung erahnen. Und manchmal sind dies Asanas, die in keinem Lehrbuch zu finden sind.

Auch wenn du Asanas nach vorgegebenen Sequenzen übst, kannst du deine innere Führung schulen. Höre in jeder Asana nach innen, und vielleicht bekommst du in manchen Stellungen den Impuls, etwas länger zu verweilen, ein wenig tiefer hineinzugehen oder vielleicht sogar, die Stellung etwas zu verändern und schon bist du in Kontakt mit deiner inneren Stimme. Und wenn du ihre Führung wieder verlierst, kehre einfach zurück in die vorgegebene Abfolge deiner Sequenz.

Yogalehrende können noch einen Schritt weitergehen, und nicht nur die eigene Praxis, sondern auch den Unterricht immer intuitiver gestalten. Es ist eine große Herausforderung, vor einer Gruppe von Yogaschülern nach jeder Asana in die Stille zu gehen und darauf zu vertrauen, dass der Impuls für die nächste Stellung auftaucht. Ich kann aber aus eigener Erfahrung bestätigen, dass die Yogaeinheiten, bei denen man loslässt und der inneren Führung vertraut, genau die Bedürfnisse der jeweiligen Gruppe erfüllen – was selbst der beste Yogalehrer durch rationalen, geplanten Unterricht nicht vermag.

Die Handlung zum Ziel machen

Im Rahmen unserer Asanapraxis können wir außerdem üben, die Handlung wieder selbst zum Ziel zu machen, indem wir alles loslassen, was wir durch Yoga und im Yoga erreichen wollen. Dazu zählen sämtliche Ziele, wie verbesserte Beweglichkeit oder Kraft, aber auch die Ideale, die wir von der jeweiligen Asana haben. Versuche also, Yoga nur für den Augenblick zu machen, einfach nur um des Yoga willen.

„Sorge dich nicht um die Früchte deines Handelns – sei mit deiner Aufmerksamkeit einfach bei dem, was du gerade tust. Frucht trägt es von ganz alleine.“ (Eckhart Tolle)

Wenn du dennoch eine Übung machst, um ein bestimmtes Ziel zu erreichen - zum Beispiel eine Hüftöffnung, um im Lotussitz meditieren zu können - dann verwende dieses Ideal als Anlass, um die Übung zu beginnen. Aber mit dem ersten Atemzug der Asana lasse jeden Gedanken an dieses Ziel los und sei mit deiner ganzen Aufmerksamkeit im Hier und Jetzt der Übung.

Wenn wir Yoga auf diese Art und Weise praktizieren, lernen wir, wieder unserer inneren Führung zu vertrauen. Dieses wachsende Vertrauen ermöglicht uns, auch im Alltag immer öfter unserer inneren Stimme zu folgen. Und indem wir auf der Yogamatte üben, die Handlung selbst zum Ziel zu machen, gelingt es uns immer besser, auch die vielen „unwichtigen“ Tätigkeiten in unserem Alltag - wie Geschirr-abwaschen oder Duschen - mit ungeteilter Aufmerksamkeit auszuführen. So versäumen wir immer weniger unserer kostbaren Lebenszeit und gewinnen die bedingungslose Freude am Sein, die ganz von selbst entsteht, wenn das Leben sich zum Ausdruck bringen kann.

Im nächsten und letzten Beitrag dieser Serie, der in der Herbstausgabe der **YOGAVision** erscheint, sehen wir uns an, wie wir auch noch die letzten beiden Qualitäten des Kreislaufs der Stille – die Gegenwärtigkeit und Bewusstheit - in unsere Asanapraxis einfließen lassen können.

Die Autorin

Mag. Dr. Gilda Wüst ist Yoga-Lehrerin (YAA-200), Meditationslehrerin sowie Yoga-Therapeutin in Ausbildung; sie leitet die Grazer Yoga-Schule „innerjoy“ sowie die Ausbildungen zum/zur Meditationslehrer/in und Senioren Yogalehrer/in der Yoga-Akademie Austria. www.innerjoy.at

„Yoga und Meditation ermöglichen uns, in einem geschützten Rahmen Achtsamkeit, Loslassen und das Vertrauen in unsere innere Führung zu üben und völlig gegenwärtig zu sein. So gelingt es uns, diese Qualitäten auch in unseren Alltag mitzunehmen, wodurch bedingungslose Liebe und Freude immer mehr zur Grundschiwingung unseres Lebens werden können.“



Eine kleine Geschichte

Besuch

Ein frommer Rabbi besuchte jeden Tag den Tempel und hatte es in seinem Glaubensleben schon weit gebracht. Nichts wünschte er sich sehnlicher, als seinem Gott einmal leibhaftig zu begegnen und bat ihn in langen Meditationen und Gebeten: „Jeden Tag komme ich in den Tempel, um Dir zu begegnen. Jetzt wäre es mir eine große Freude, wenn auch Du einmal in mein Haus kommen und mich besuchen würdest.“ Und er hörte eine innere Stimme, die sagte: „Ich werde kommen. Mache nur alles bereit.“ Der fromme Rabbi lief nach Hause und begann alle Vorbereitungen für den Besuch Gottes zu treffen.

Der nächste Tag begann in der Früh mit der rituellen inneren und äußeren Reinigung, die leider nicht ganz ungestört verlief, da ein Kind, angelockt vom Duft der vorbereiteten Süßspeisen, um einen Kuchen bat. „Morgen bekommst du einen Kuchen“ sagte der Rabbi. „Heute kommt hoher Besuch. Geh jetzt, sonst störst du uns.“

Gott ließ auf sich warten. In die erwartungs-volle Atmosphäre platzte ein müder Reisender, als es auf Mittag zuging. „Nein, nicht heute.“ sagte der Rabbi. „Morgen bist du an der Reihe. Ich bekomme heute wichtigen Besuch. Geh, sonst störst du.“

Der Tag verging, aber Gott ließ sich nicht blicken. Schließlich, der Rabbi war schon sehr nervös, klopfte ein schmutziger, zerlumpter

Bettler an die Tür und bat um eine Kleinigkeit zu Essen. Der Rabbi scheuchte ihn weg. „Nein, nicht heute. Morgen ist genug da für dich. Heute störst du.“

Schließlich legte sich der fromme Mann enttäuscht schlafen. Gott war nicht gekommen. Am nächsten Tag eilte er in den Tempel und er war voller Vorwürfe und Anklagen: „So oft bin ich schon zu dir gekommen! Ist es da zuviel verlangt, wenn du einmal mich besuchen kommst?“

„Drei Mal war ich bei dir. Aber du hast mich jedesmal fortgeschickt. Du hast mich nicht erkannt!“ sagte die Stimme Gottes in ihm.



Gott erscheint uns täglich in zahllosen Formen, nicht nur in der Form von Menschen, sondern auch als Aufgabe und Herausforderung, als Gefühl, als Ahnung, als Idee - im Grunde ist alles Leben ein Ausdruck Gottes. Es liegt an uns, uns für Gott in allen Erscheinungsformen zu öffnen, und damit ein wahrlich „gotterfülltes Leben“ zu leben.

Yogalehrer/in werden

Viele, die Yoga praktizieren, überlegen, ob sich ihr „Hobby“ nicht zum Beruf machen lässt. Wir sind dieser Frage nachgegangen.

Ein Beitrag von Arjuna P. Nathschläger



Es wird geschätzt, dass in Österreich 200.000 Personen Yoga-Kurse besuchen oder besucht haben oder selber zu Hause Yoga üben. Für einige von ihnen liegt der Gedanke nahe, das „Hobby“ zur Berufung und die Berufung zum Beruf zu machen und Yoga an andere weiter zu geben. Auf den folgenden Seiten wollen wir uns diesem Thema widmen und uns ansehen, wie dieser Wunsch in die Tat umgesetzt werden kann.

Wir wollen im weiteren davon ausgehen, dass der Wunsch, Yoga zu unterrichten, einem Herzenswunsch entspringt, etwas, das man für sich selbst als hilfreich und heilsam erfahren hat, mit anderen Menschen zu teilen – und dass nicht der Wunsch, einfach und bequem Geld (dazu) zu verdienen, im Vordergrund steht.

In Österreichs allgemein bildenden und berufsbildenden Schulen sind etwa 125.000 Lehrer tätig, die Anzahl der aktiven Yogalehrer beträgt etwa 5000, das ist ein Verhältnis von 1:25.

Es gibt also großen Bedarf an Menschen, die eine Vision des voll entfalteten Lebens – und genau das ist Yoga – mit Freude und Begeisterung weitergeben.

Im Yoga lernen wir Dinge, die man auf keiner Schule lernt, aber auf jeder Schule lernen sollte! Wir lernen Werte fürs Leben – Yoga wird zu unserer persönlichen Lebensschule.

Warum lernen wir Yoga (noch) nicht in der Schule? Für viele Menschen hat die Begegnung mit Yoga ihr gesamtes Leben verwandelt und bereichert. Ich glaube, dass Yoga das beste und wichtigste ist, was man jemals lernen kann, geht es doch nicht nur um das Durchführen von Körper- und Atemübungen, sondern um ein umfassendes System der Lebensgestaltung, um das Leben ethischer und persönlicher Werte, um ein System, das zutiefst reinigend, erhebend und heilend auf alle Aspekte unseres Lebens einwirken kann. Insofern ist es sehr zu begrüßen, wenn Menschen den Wunsch verspüren, Yoga zu lehren.

Von unserem 6. bis zum 18. Lebensjahr verbringen wir rund 8000 Stunden in der Schule. 8000 Stunden lang eignen wir uns Wissen aus den verschiedensten Fachgebieten an: Lesen, Schreiben, Buchhaltung, Fremdsprachen und vieles mehr. Hast du vielleicht auch schon einmal inne gehalten und dich gefragt, worauf diese Dinge, die wir lernten, abzielen? Alles richtet sich nach außen, auf das Bestehen in unserer industrialisierten Gesellschaft: Wirtschaft, Karriere, Politik und Wissenschaft sind die Themen, die nicht nur unsere Medien und Gespräche, sondern auch unser Bildungswesen bestimmen.

Doch welche Schule lehrt uns, wie der eigene Geist funktioniert? Wie wir inmitten einer chaotischen, gewalttätigen, verständnislosen Welt Frieden, Schönheit und Glück erfahren können? Wie wir trotz Umweltbelastung und Stress gesund sein und bleiben können? Wie wir hinter die Mauer von Äußerlichkeiten und Oberflächlichkeiten dringen können, in die Stille unseres Seins und tiefen Frieden und vielleicht - Gott finden können?

Die „Yoga-Schulung“ ist eine, und wahrscheinlich die älteste und umfassendste Möglichkeit, sein Inneres zu erkunden, seine Persönlichkeit zu entfalten und Kraft, Frieden und Harmonie zu finden. Die Lehre des Yoga wurde über mehrere tausend Jahre entwickelt und umfasst alles Wissen, alle Einsichten, alle Techniken, welche für ein harmonisches und ausgeglichenes Leben im Einklang mit der eigentlichen Bestimmung des Menschen erforderlich sind. Yoga kann uns das lehren, was wir in unseren Schulen vergeblich suchen.

Auszug aus dem Yogalehrer-Handbuch der YAA

Kann man vom Yoga-Unterrichten leben?

Eine Frage, die sich natürlich sofort stellt, ist, ob man mit dem Yoga-Unterricht ausreichend verdienen kann, um seinen Lebensunterhalt zu bestreiten. Die Antwort ist: Grundsätzlich ist es möglich, aber es erfordert, dass man nicht nur über außergewöhnliche fachliche und didaktische Fähigkeiten verfügt, sondern auch professionell auftritt, weitsichtig plant und sehr gut organisiert ist. In den meisten Fällen wird es sinnvoll sein, Yoga (zunächst) als Nebenberuf bzw. als zweites Standbein zu sehen, um dann gegebenenfalls in die größere Dimension des „Yoga als Hauptberuf“ allmählich hineinzuwachsen.

Empfehlenswert ist es auf jeden Fall, nicht nur allgemeine Yoga-Kurse anzubieten, sondern sich zusätzlich auf ein oder mehrere Fachbereiche des Yoga zu spezialisieren, etwa Kinder-Yoga, Yoga für Schwangere, Yoga als Gesundheitsprävention oder Yoga-Therapie, Yoga im Beruf, Yoga für Senioren oder Yoga für Behinderte.

Von großer Bedeutung wird auch das eigene kreative Potential sein, Yoga mit bestimmten Berufs-, Aktivitäts- und Lebensfeldern zu verbinden, um seine persönliche Note und Botschaft zu leben. Als Beispiele mögen Yoga-Reisen, Yoga für Sportler, Yoga für Kleingruppen, Yoga und Wandern sowie „Yoga X-Large“ (siehe Seite 54) dienen.

Ständig wachsen und lernen

Wer Yoga authentisch und inspiriert weitergeben möchte, sollte selbst Yoga leben, Yoga regelmäßig, das bedeutet möglichst täglich,

praktizieren. Im allgemeinen sind die Abgänger einer Yogalehrer-Ausbildung aufgrund der eigenen Erfahrungen und Erkenntnisse so Yoga-begeistert, dass es sich ganz natürlich ergibt, dass man nach Ausbildungsende mit der Yoga-Praxis fortsetzt. Tatsächlich ist der Sadhana (spiritueller Übungsweg, Yoga-Praxis) die Basis für das Unterrichten des Yoga.

Weiters sollte man jedes Jahr einige Tage oder Wochenenden für Weiterbildungen einplanen, um das Wissen zu vertiefen und um eventuelle Spezialbereiche des Yoga zu erschließen.

Die Unternehmensgründung

Als Yoga-Lehrer/in übst du einen freien Beruf aus, das bedeutet, dass keine Kammermitgliedschaft nötig ist, du brauchst also keinen Gewerbeschein. Zum Start der eigenen Yoga-Schule ist nur eine Meldung an das Finanzamt und eine Anmeldung bei der SVA notwendig. Im allgemeinen wird dein Unternehmen die Rechtsform des Einzelunternehmens haben.

TIPP: Seminar „Selbstständig mit Yoga“ (s. Seite 76)

Der Organisationsaufwand

Mancher Yoga-Lehrer, der bis dahin dachte, dass man als selbständiger Yoga-Lehrer hauptsächlich Yoga-Kurse unterrichtet, muss erkennen, dass dies wohl der zentrale Teil seiner neuen Berufstätigkeit ist, aber vom Zeit-

aufwand wird der organisatorische Bereich mindestens ebenso umfangreich sein.

In diesem Tätigkeitsbereich wird es zunächst darum gehen, ein Unternehmenskonzept zu entwickeln, mit einer Vision und einer Botschaft, es wird ein Name für die Yogaschule gewählt, ein Logo entworfen, ein Finanzplan und Aktivitätenplan aufgebaut. Dann geht es um die Kursplanung, die Raumplanung und die Werbung: Welche Werbemittel werden eingesetzt, welche Zielgruppe wird angesprochen, wie hoch ist das Werbebudget? Und schließlich muss laufend die Buchhaltung mit allen Einnahmen- und Ausgabenbelegen und Steuererklärungen erledigt werden. Wer einige oder mehrere dieser Arbeiten nicht selbst durchführen möchte, muss eventuelle Kosten berücksichtigen, die anfallen, wenn man diese Arbeiten durch jemanden durchführen lässt.

Niemand sollte sich durch diese organisatorischen Dinge entmutigen lassen – sind sie doch Ausdruck der Freiheit des Unternehmers, sein Geschäft selbst zu gestalten und zu entwickeln. Nur sollte man den Aufwand für diesen Bereich, besonders am Anfang der Tätigkeit, nicht unterschätzen.



~YOGA~ Sommerwochenende

“In meiner Mitte”

Fr. 10. - So. 12. Juni

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



PREISE:
 Gib soviel du
 geben möchtest!
 - HOTEL -
 65,- pro Nacht im DZ
 inkl. Vollpension



ZENTRIERUNG,
 INNERE KRAFT
 UND RUHE



- » Yin- und Hatha Yoga
 - » Atemübungen & Meditationen
 - » Yoga-Philosophie
 - » Sonne, Erholung, Entspannung
 - » Spaziergang und Mantrensingen
 - » dich selbst und andere kennenlernen
 - » für Einsteiger wie für Fortgeschrittene
- » Mehr Infos auf www.tattva.at
 oder unter Tel.: +43 (0) 316 / 820 002

Ausbildungs-Anbieter

In Österreich gibt es etwa 50 Anbieter für Yogalehrer-Ausbildungen. Sie bieten Ausbildungen in unterschiedlichen Yoga-Stilen (Ganzheitlicher Yoga, Kundalini-Yoga, Sivananda-Yoga, Iyengar-Yoga, Ashtanga-Yoga ...) und in sehr unterschiedlichem Umfang (2 Wochen bis zu 4 Jahre) an.

Wichtig ist in erster Linie, sich schon im Vorfeld ein Bild der verschiedenen Yoga-Stile und -Wege zu machen, etwa, indem man Kurse oder Schnuppereinheiten der verschiedenen Anbieter besucht. Im Vergleich wird man dann seinen persönlichen Yoga-Weg finden und kann dann die entsprechenden Anbieter in die engere Wahl ziehen. Angeboten mit weniger als 200 Stunden Ausbildungsumfang und weniger als 6 Monaten Ausbildungsdauer sollte man auf jeden Fall kritisch gegenüberstehen.

Ein äußeres Entscheidungskriterium wird sein, ob der Anbieter zertifiziert ist. Es gibt Yoga-Zertifizierungen (YogaAlliance, Yoga-Berufsverband) und organisatorische Zertifizierungen, die für Bildungsförderungen relevant sind (Cert-NÖ, ÖCERT). Das subjektive Kriterium ist der persönliche Eindruck, den die Schule und der Ausbildungsleiter macht. Man sollte auf jeden Fall vor der Entscheidung für eine Ausbildungsteilnahme Gelegenheit für ein persönliches Gespräch, eine Info-Veranstaltung, ein Kennenlern-Wochenende oder ähnliches haben, um sich ein persönliches Bild machen zu können.

Erfolgreich mit Yoga

Auf den nächsten Seiten stellen wir Personen vor, die erfolgreich ihre Vision des „Yoga als Hauptberuf“ umgesetzt haben.

Reinhard, hauptberuflicher Yogalehrer



DI Reinhard Neuwirth ist selbstständiger (Kinder-)Yoga-Lehrer, Yogatherapeut i.A., Ausbildungsleiter der Yoga-Akademie-Austria für Kinderyoga, Workshopleiter, sowie Lektor der Weiterbildung Kinderyoga an der Päd. Hochschule Burgenland. Er hat seinen Traum-Beruf gefunden: „Es ist ein Traum, mit einer Arbeit, die man liebt, den Lebensunterhalt seiner Familie zu verdienen, ob das jetzt Yogalehrer oder eine andere Arbeit ist... und wie bei jeder Arbeit gibt es Aufgaben, die man lieber mag und andere, die man weniger mag...“

Man denkt, ein Yogalehrer macht den ganzen Tag Asana, meditiert oder liest in der Bhagavad Gita. Ja, vielleicht die Stars unter den Yogalehrern, aber in meinem Fall ist es so, daß ich zwei Drittel der Arbeitszeit ganz banal und „unyogisch“ vor dem Computer verbringe. Ich war und bin zum Teil immer noch eine „one man show“, das heißt, ich bin mein eigener Webdesigner, Grafiker, Werbefachmann, PR-Berater, Buchhalter, Sekretär (der jede Menge Mails zu beantworten hat), Steuerberater, etc. Wenn der Laden einmal läuft, dann kann man natürlich vieles delegieren, aber am Anfang habe ich mir das nicht leisten können. Und dazu noch die Vorbereitungszeit auf Yogastunden, Workshops, Ausbildungen... Skripten schreiben... da muß ich wirklich drauf schauen, daß ich noch zum regelmäßigen eigenen Praktizieren komme, was natürlich gaanz wichtig ist!

Wie sieht nun die finanzielle Seite des Traumberufes Yogalehrer aus? Erstens ist da, wie bei vielen selbstständigen Berufen, eine gewisse finanzielle Unsicherheit... mit der sollte man

leben lernen. Zweitens: die Opportunitätskosten (d.h., was würde ich in einem „normalen“ Beruf verdienen). In meinem Fall (abgeschlossenes Studium) würde ich derzeit, rein finanziell gesehen, in einem „normalen“ Beruf mehr verdienen. Und drittens die Einnahmewahrheit: Gerade am Anfang vergisst man sehr oft: 27,5 % aller Einnahmen gehen an die Sozialversicherung, dazu dann noch die Einkommenssteuer und Nebenkosten. Das heißt: 100 eingenommene Euro sind nicht 100€ Gewinn: Übrig bleiben 40 - 50 €!!

Und man sollte eine Portion Selbstdisziplin mitbringen, denn niemand sagt dir was, wann, wie zu tun ist... da kann man leicht in die „Aufschieberitis“ abdriften...

Jetzt mag die Frage auftauchen, wenn ich andersweit mehr verdienen könnte, warum bin ich dann Yogalehrer? Weil vieles einfach nicht mit Geld aufzurechnen ist. Der unbezifferbare „Mehrwert“, das zu tun, was ich liebe, das, was ich kann, von dem ich weiß, daß es Sinn macht, für mich und die Welt. Einfach das Gefühl, am richtigen Platz zu sein. Das hatte ich bei meinen früheren Berufen nie ... so hat mich das Leben eigentlich in diesen Beruf gestellt. Yogalehrer zu sein, ist mein DHARMA, die Bestimmung, die Lebensaufgabe, wie die Yogis sagen.“

Reinhard Neuwirth bietet **Workshops zum Thema Kinder-Yoga** an - Details findest du auf www.yoga-und-bewegung.at

Yoga mit Lois

Begonnen hat es alles in meiner Lehrzeit, als ich mich für Spiritualität und Meditation zu interessieren begann und dabei auf das Buch *Autobiografie eines Yogi* stieß. Daraus entstand die Idee, nach Indien zu reisen, wo ich meine ersten Erfahrungen mit buddhistischer Meditation und Yoga machte.

Begeistert von diesen tiefgreifenden Erfahrungen wollte ich natürlich dranbleiben und so beschloss ich nach meiner Rückkehr, eine Yogalehrerausbildung zu machen. Während der Ausbildung wurde mir bewusst, welch wertvolle, praxisbezogene Lebensphilosophie im Yoga steckt und habe mich entschlossen, dies auch in Kursen weiterzugeben. Das war 2009.

2011 ergab sich nach einer Reise die wunderbare Gelegenheit, wieder in meinen Job als CNC Programmierer mit nur 30 Stunden einzusteigen bei fast gleichem Verdienst. So konnte ich mir viel Zeitausgleich für meine Yoga- und Meditationsfortbildungen zusammen sparen. Das ging eine Zeit lang gut, aber dann wurde es meinem Abteilungsleiter doch zu viel mit dem Zeitausgleich. Ich stand vor der Entscheidung: Mehr Arbeiten und weniger Yoga oder ganz umschwenken auf Yoga! Die Entscheidung fiel mir nicht wirklich schwer :-)

In meinen Yoga-Kursen, die ich über die VHS im Pinzgau / Salzburg anbot, habe ich gesehen, dass in einem Ort genügend Interessenten für zwei Kurse sind. Damit ergab es sich, dass ich an jedem Abend in einem anderen Dorf unterrichtete. Das hat sich am Land als gutes Konzept erwiesen.



Zu Beginn habe ich mit Flyer, Plakaten und Zeitungseinschaltungen gearbeitet und diese Kombination hat bei mir zum Bekanntwerden gut funktioniert. Unabdingbar ist natürlich auch eine eigene Homepage. Mittlerweile mache ich einmal im Halbjahr eine Zeitungseinschaltung und verteile ein paar Flyer, da ich schon viele Stammkunden habe und die Mundpropaganda läuft auch recht gut.

Ob man allein von Yoga-Kursen leben kann? Ja es geht sich aus, vor allem wenn man auch Workshops und Yogareisen anbietet. Gerade Yogareisen oder wie jetzt auch die Yogalehrerausbildungen, die ich leiten darf, sind eine wunderbare Gelegenheit, um selbst zu wachsen und tiefer einzutauchen!

Für mich ist die wichtigste Grundeinstellung als selbstständiger Yoga-Lehrer, dass ich an dem, was ich tue, Freude habe und das Vertrauen, dass alles zum Guten führt, vor allem wenn es gerade einmal nicht danach aussieht!



www.yoga-mit-lois.at

Yoga X-Large mit Manuela

Eine tolle Idee, einige Beratungsgespräche und ein Fachartikel in der YogaVision - das ist das Rezept für eine Yoga-Aktivität, die Kurs auf großen Erfolg nimmt - und dazu Freude macht.



Mein Ursprungsberuf ist Kindergärtnerin. Nach Der Ausbildung habe ich 3 Jahre in diesem Beruf gearbeitet und danach entschloss ich mich, eine Ausbildung zur Gewerblichen Masseurin zu machen. Kam dadurch auch zur Thai-Massage, TCM und Ayurveda. 2012 entstand das Projekt „Thai-Massage, Wohlfühlen zu zweit“ und da kam der Ruf, Yoga aktiv miteinfließen zu lassen. Ich entschloss, mich 2013 zur Yogalehrer-Ausbildung anzumelden. Während der Ausbildung ist dann die Idee mit meinem Yogalehrer entstanden, Yoga XL anzubieten. Herbst 2013 begann ich dann schon, eine kleine Gruppe zu unterrichten, habe aber noch nicht daran gedacht, Yoga offiziell zum Beruf zu machen. Das kam erst, als ich meinen Job als Kindergärtnerin wechselte und als Karenzvertretung arbeitete. Da wusste ich, dass ich bis Ende August 2015 Zeit hatte, Yoga XL aufzubauen. 2014 erfuhr ich dann, dass mit Ende des Jahres auch mein Dienstverhältnis zu Ende ging, da die Kollegin aus der Karenz frühzeitig zurückkam. Tja, nun stand ich ohne Job da und überlegte, wie ich die ganze Sache angehen sollte. Da ich ja schon im Herbst Gespräche (telefonisch) mit Arjuna und Alois Retter (Graphiker) hatte, haben wir uns im Jänner zusammengesetzt und über Yoga XL geplaudert. Hilfreiche Tipps und ein Artikel in der Yogavision, sowie die geniale Unterstützung von Alois Retter bei dem Aufbau der Homepage, Logofindung, Broschüre etc. haben mir den Einstieg erleichtert. Es hat sich alles zusammengefügt und ein Stein brachte

den anderen ins Rollen. Mein Yogalehrer Andreas Vecsei hat mich weiterempfohlen und so kam ich zum JUFA. Mittlerweile gibt es einmal monatlich ein Wochenende ganz im Sinne von Yoga XL in Knappenberg. Unter anderem ist auch Indigo Urlaub an mich herangetreten und so finden Reisen mit mir nach La Palma und in den Kalkalpen statt. Nach 9 Monaten intensiver Arbeit, mehreren Gesprächen auch mit meinem Steuerberater haben mich dazu bewogen, den Sprung zu wagen. Und so bin ich seit 1.10.2015 selbstständig. Hürden in diesem Sinne hab ich bis jetzt keine gehabt und ich vertraue darauf, dass mich diese wundervolle Welle weiter tragen wird.

Meine Visionen und Pläne sind groß! In meinen Kursen sind großartige Leute, die mich unterstützen und so wird auch schon an ein Online Yogastudio gedacht. Leute aus Deutschland und Österreich schreiben mich regelmäßig an, ob es DVD's oder Onlinevideos von mir gibt. Ziel ist es auch, ein Team aufzubauen und Yoga XL Kurse in jede Großstadt von Österreich zu bringen. Im Moment arbeite ich am Wiener Raum! Natürlich darf das eigene Studio nicht fehlen. Zurzeit bin ich in Graz in der Mitterstrasse 33 in Puntigam zu finden. Wenn der Zeitpunkt kommt, wird es natürlich ein Yoga XL Zentrum geben mit vielen Möglichkeiten..... www.yoga-xl.at

„Tue deinem Körper was Gutes, damit deine Seele Lust hat, darin zu wohnen!“ ■

Arjunas Lebensvision der 3 „L“

Meine Ausbildung zum Yogalehrer in 1996 war eine natürliche Folge eines intensiven 2-jährigen Befassens mit Theorie und Praxis des Yoga. Es folgte 1998 der ATTC (Advanced Teacher Training Course) im kanadischen Sivananda Hauptquartier, und weitere 2 Jahre später stand für mich fest, dass Yoga für mich zum Lebensinhalt geworden war – ich sah in großer Kraft und Deutlichkeit, dass Yoga alle Grundgedanken, Techniken, Wege und Methoden beinhaltet, die dem Menschen helfen können, sein Leben gesund, erfolgreich, harmonisch und freudvoll zu gestalten, und daran hat sich bis heute nichts geändert.

Schon bald war für mich klar, dass mein Lebensweg, mein Lebensinhalt aus drei „L“ bestand: Yoga **L**ernen, Yoga **L**eben, Yoga **L**ehren. Das Weitergeben des Yoga ist ab diesem Erkennen zu meinem Hauptberuf geworden. Aufgrund meiner bisherigen beruflichen Erfahrung (Planung, Logistik) hatte ich eine



gute Grundlage, die organisatorische Basis meines Einzelunternehmens selbst aufzubauen. Es folgte ein Business-Plan, ein erster Kurs- und Aktivitätenplan und ein Finanzplan, und im Februar 2000 starteten meine ersten Yoga-Kurse im Bezirk Hartberg / Stmk, damals als „Yoga-Schule Arjuna“, bald unter dem Namen „Yogania“.

Der nächste Schritt folgte 2006 mit der Konzentration der Aktivität auf Yogalehreraus- und -weiterbildungen und der Gründung der Yoga-Akademie Steiermark, die 2009 zu „Yoga-Akademie Austria“ umbenannt wurde. Aus dem ursprünglichen Einzelunternehmen ist in diesen Jahren eine Ausbildungsschule geworden, bei der jetzt bereits über 20 Personen mitarbeiten. Eine gewisse Herausforderung bestand und besteht in der Verlagerung der Tätigkeit von „Sich selbst organisieren“ zu Führungsaufgaben und dem Koordinieren einer Anzahl von Menschen mit einer gemeinsamen Vision.

Die große treibende Kraft in diesen 16 Jahren war und ist eine starke Vision, das Spüren und Erkennen, welches großes Potential in Yoga steckt, das Leben des Menschen in Alltag, Beruf und Freizeit zu bereichern und seine persönlich-spirituelle Entwicklung zu unterstützen. Deshalb ist Yoga für mich stets mehr als Workout, Gymnastik und Wellness – es ist eine Lebensphilosophie, ja, mehr noch, es ist ein ganzheitliches und umfassendes System zur Heilung, Gesundheit und Ganz-



werdung des Menschen - so sind die Aspekte der Ganzheitlichkeit und des Nutzens für den Alltag des Menschen die wichtigen Eckpfeiler einer Vision, die nicht anders kann als weiter fließen zu den Menschen, in Form von Seminaren, Ausbildungen, Büchern - und einer Yoga-Zeitschrift, der **YOGAVision**

Erfolgstipps

Als essentielle Elemente des „Yoga-Unternehmers“ habe ich folgende Dinge erfahren und erkannt:

1. Die Kraft und Klarheit der *Vision* ist der Motor des Erfolges: Je klarer man seine Vision, seinen Lebensweg vor sich sieht, desto größer und dauerhafter wird der Erfolg sein.
2. Nur wer Yoga lebt und möglichst täglich praktiziert, wird jene *Authentizität* leben, die ihn Yoga wirklich inspirierend weitergeben lässt. Besonders wichtig ist es,

den Geist des Yoga in die wirtschaftlich-geschäftlichen Bereiche seines Unternehmens einfließen zu lassen. Grundwerte wie ahimsa (Nichtverletzen; Entscheidungen und Aktivitäten sollen niemandem schaden, sollen gut für alle sein), satya (Wahrhaftigkeit) und santosha (das Gegebene annehmen können) sind die Grundbausteine des Erfolges.

3. *Langfristiges Denken, Ausdauer und Beharrlichkeit* im Bemühen und in der Botschaft (also nicht ständig Themen und Aktivitäten wechseln) lassen dich schwierige Phasen gut überstehen: „*Große Werke vollbringt man nicht mit Kraft, sondern mit Ausdauer*“.

Ich bin immer wieder zutiefst dankbar für die Aufgabe, die mir gestellt wurde, auch wenn sie nicht immer wieder leicht war. Aber ich weiß, dass jede Schwierigkeit, jede Herausforderung den Menschen wachsen und reifen lässt – und ihn bereit macht für die nächsten Schritte in seiner Entwicklung.



Die Zukunft gehört denen, die an die Schönheit ihrer Träume glauben.

Kinder und Yoga

Kann Yoga die Entwicklung unserer Kinder positiv beeinflussen? Was unterscheidet Kinder-Yoga vom Yoga für Erwachsene? Gedanken zum Kinder-Yoga in 4 Teilen.

3. Teil: Über brüllende Löwen und ein kräftiges OM



Ein Beitrag von Mag. Mirijam Bräuer

Wenn du zischende Schlangen am Boden sich kringeln siehst, brüllende Löwen dir Respekt einflößen oder du einen tief verwurzelten Wald aus Kindern vorfindest, dann bist du in einer Kinderyogastunde. In dieser Ausgabe der **YOGA Vision** betrachten wir die spielerische Arbeit mit den Asanas, die Freude am Körperbewusstsein und den Spaß, den es macht, laut OM zu singen!

Aktivität und Körperbewusstsein – die Schlüssel zum ganzheitlichen Wohlbefinden

Immer wieder staune ich, mit welcher Bereitschaft und Hingabe die Kinder sich ins Reich der Tiere begeben und experimentieren, wie nun das eine oder andere Tier aussehen könnte. Es genügt meine Aufforderung: „Überlegt und probiert aus, wie denn eine Katze aussieht. Und probiert dann auch aus, wie sich eine Katze bewegt.“ Und schon geht es los mit einem kunterbunten Durcheinander von Miaus, Katzenbuckeln, kuscheligen

Katzenbabys, fauchenden Katzenjungen und einer großen Mäusejagd. Haben sich die Kinder einmal ausgetobt und alles ausgedrückt, was sie im Moment so sehr an eine Katze erinnert, sind sie auch gerne bereit, sich „meine“ Katze, nämlich die Yogakatze, anzusehen und auszuprobieren. Was bleibt am Ende übrig? Die Erinnerung an ganz viel Spaß, den es macht, eine Katze zu sein, und welch Wunder, wie nun die Yogakatze aussieht. Wir brauchen unseren Kindern nicht erklären, warum wir diese oder jene Asana machen. Wir brauchen ihnen auch nicht erklären, welche Qualitäten dadurch praktiziert werden. Wenn sie den Löwen üben, werden sie zum Löwen. Sie sind dann stark, selbstbewusst und entschlossen. Wenn sie den Baum üben, werden sie zum Baum. Standfest, stark, ruhend.

Wenn wir dann noch das eine oder andere Spiel mit Musik, Trommeln oder anderen Hilfsmitteln mit den Asanas verbinden, bleiben diese Erinnerungen im Gehirn eines Kindes

tatsächlich haften und verändern somit positiv dessen neuronale Struktur. Yogageschichten, in denen die erlernten Asanas erspielt werden, runden das Spiel rund um die Asanas ab. Bei diesen kurzen Geschichten laufen die Gehirne der kleinen Menschen spielerisch auf Hochtouren. Sie lauschen einer spannenden Geschichte, müssen auf ihre „Keywords“, die Asanas, achten, und sollten, schließlich noch zum richtigen Zeitpunkt die Asana körperlich umsetzen. Und so sehen wir vom Hund, zur Katze, zur Maus, zur Schlange springende Kinder, die sichtlich Spaß daran haben, dass ihre Gehirne auf Hochtouren arbeiten.

Kinderyoga bedeutet aber nicht ausschließlich das spielerische Praktizieren von Asanas. Wenn wir über die Förderung des Körperbewusstseins im Zusammenhang mit Yoga sprechen, so kommt auch die schier unendliche Zahl an wunderbaren Übungen hinzu, die sich positiv auf das Körperbewusstsein unserer Kinder auswirken.

Besonders am Herzen liegt mir hier das Thema *Spüren*. Wissen wir als Eltern oder Pädagogen im Alltag gut darüber Bescheid, ob und wie

die Kinder ihre kleinen Körper wahrnehmen? Wissen wir immer, ob diese Kinder auch ihren Körper kennen und die Körperteile benennen können? Wissen wir, ob sie sich selbst wahrnehmen oder spüren? Beobachtungen haben gezeigt, dass heute viele Kinder wenig Kontakt zu ihrem eigenen Körper haben. Sie können oft körperliche Empfindungen nicht adäquat beschreiben. Sie haben Schwierigkeiten, ihre Körperteile zu benennen und haben auch Defizite darin, bestimmte Körperteile anzuspannen oder zu entspannen. Viele wissen auch gar nicht mehr, wie es ist, ausreichend berührt zu werden. Ist diese Entwicklung ein gesellschaftliches Phänomen?

Viele wundervolle Spiele und Übungen, die oft sehr einfach sind, warten im Yoga auf die Kinder. Spielerisch und ohne Anstrengung lernen die kleinen Yogis und Yoginis ihre Körper besser kennen. Sie erfahren zum Beispiel, wie wunderbar es sein kann, wenn Sonnenstrahlen, Regentropfen und Wind über ihre Rücken streichen. Sie raten, wie viele Finger auf welchem Körperteil gelandet sind und bauen interessante Bauwerke aus ihren und den Körpern der anderen. So kann Schritt für



Schritt ein Bewusstsein für die eigene körperliche Existenz wachsen. Dieses Bewusstsein ist für das Heranwachsen der kleinen Menschen maßgeblich. Den eigenen Körper als Zuhause anerkennen, der Abgrenzung und gleichzeitig Anknüpfung zur Welt der anderen ist. Denn nur wenn Kinder wissen, was sie ausmacht und wie sie sich fühlen, können sie ihr Leben positiv und konstruktiv gestalten - im Kindesalter und auch später als junge Erwachsene.

Über das OM, das Namasté und die Kraft der Rituale

Kinder lieben Rituale. Rituale sind ein sicherer Rahmen. Kinder brauchen diesen sicheren Rahmen, um wachsen zu können. Die meisten Kinder lieben es, wenn die Eltern zum Beispiel zur Schlafenszeit immer dasselbe tun. Sie wünschen sich diese Vorhersehbarkeit, um dann das Unvorhersehbare, das das Leben mit sich bringt, besser verkraften zu können. Ist ein sicheres Gerüst gegeben, wächst der Mut für Abenteuer. So haben wir auch im Kinderyoga kleine Rituale, die genau diese Sicherheit vermitteln. Der Gruß, die Lieder und manche Spiele kehren immer wieder. Bleiben sie aus, werden sie empört eingefordert.

Viele Menschen haben Angst vor Yoga, weil sie denken, dass sie dort ständig OM singen müssen. Das OM verbreitet Unbehagen. Dabei ist es einer der heilsamsten Klänge der Menschheit. Kinder hingegen wollen gar nicht mehr aufhören, OM zu singen. Dies ist der wunderbare Unterschied!

„Das OM, es ist ein Zauberwort. Es klingt durch meinen ganzen Körper und tut gut!“ Mit dieser einfachen und doch so wunderbaren Strophe



aus dem „Kleinen Yogi“, erkläre ich meinen Kinderyogis und – yoginis die Silbe OM. Sie singen das Zauberwort mit Inbrunst, formen ihre Finger zu einem Mudra, als hätten sie im Leben nichts anderes gelernt und berichten danach, wo im Körper sie das OM überall gespürt haben. Viele spüren das OM sogar in den Zehenspitzen. Diese natürliche Offenheit und Hingabe zu heilsamen Übungen gilt es zu bewahren.

Namasté, ein ferner, fremder Gruß aus Indien wird für Kinder schnell zu einem selbstverständlichen Ritual. Ohne Hemmungen, kulturelle oder spirituelle Vorbehalte, ohne Scham grüßen wir uns zu Beginn und am Ende jeder Stunde mit Namasté. Die Hände vor dem Herzen, mit einer kleinen Verbeugung lachen sich die Kinder gegenseitig an, auch wenn sie zuvor am Schulhof so gar nichts miteinander zu tun haben wollten. Wir grüßen eben das Licht im anderen.



Auch im Kinderyoga sammeln sich die Matten wenn möglich um eine Mitte. Die Yogamitte ist das Herz des Yoga. Kinder lieben es, wenn sich auch in der Mitte die Vorhersehbarkeit mit der Unvorhersehbarkeit mischt. Eine geschmückte Mitte könnte so immer eine Überraschung in sich bergen und auch etwas, das

immer da ist. So ziert meine Yogamitte immer eine Klangschale auf einem wunderschönen Polster. Daneben steht eine Schale, in der eine Überraschung liegt. So finden die Kinder Kastanien, Muscheln, Blätter, Bälle, Steine oder Murmeln in der Schale.

Diese kleinen Gegenstände tragen eine weitere Bedeutung in sich. Sie sind Träger eines kleinen Rituals, das wir zu Beginn unserer Stunden durchführen: Unsere Quasselrunde. Die kleinen Gegenstände werden von Kind zu Kind gerollt, gereicht, geworfen oder geblasen. Jedes Kind erhält für ein paar Augenblicke die gesamte Aufmerksamkeit der Gruppe und darf erzählen. Es darf quasseln, was ihm am Herzen liegt. Es darf aber auch schweigen. Wesentlich ist, dass jedes Kind spürt, dass Platz für ihn oder sie da ist. Dass es das

Recht hat, zu sprechen und dass es das Recht hat, zu schweigen.

Wir ehren so jedes Kind im Kreis. Wir werden zu einem unsichtbaren Netz, das uns auch über die Kinderyogastunden hinaus miteinander verbindet.

Die Autorin

Mag. Mirijam Bräuer ist Kinderyogalehrerin, Tanzpädagogin, Yoga-lehrerin (i.A.) und Autorin.

„Yoga ist für mich ein Weg, immer wieder den Einklang zwischen Körper, Geist und Seele zu finden. Yoga unterstützt mich dabei, den Weg meines Herzens zu gehen.“



Business-Yoga

Yoga mitten ins Business zu bringen, büroalltagstauglich zu machen, die Maten dort auszurollen, wo man vielleicht sogar kurz davor noch im Business Look im Meeting gesessen hat, um dann gemeinsam zielstrebig und anmutig im Krieger zu stehen oder die Balance im Baum zu finden - das ist ein Trend, der sich in immer mehr Unternehmen abzeichnet.

Ein Beitrag von Sabine Wieser



Yoga macht uns bei regelmäßiger Praxis körperlich fit und beweglich, stärkt das Immunsystem, lässt uns gelassener auf fordernde Situationen reagieren, emotional ausgeglichener werden und verhilft so zu geistigen Höchstleistungen. Yoga wirkt besonders positiv auf mentalen Stress, wie er z.B. durch eine zunehmende Arbeitsbelastung und hohe Informationsdichte entstehen kann.

Unternehmen nutzen daher die Vielschichtigkeit des Yoga und integrieren es in ihren Firmenalltag - mit Erfolg! Sehen wir uns ein paar Ideen und Inspirationen an, wie sich Yoga im Business etablieren lässt.

Team Yoga – Teamspirit pur

Die Idee entsprang während meiner Tätigkeit als Interim Manager Human Resources in einem Kreuzfahrtunternehmen. Ich konnte Themen des Joballtags gezielt bei den Asa-

nas, dem Pranayama und bei der geführten Meditation einfließen lassen. Der Effekt war nachhaltig zu spüren. Das Team war seither gefestigt für den dynamischen Arbeitsalltag, die Mitarbeiterinnen haben mehr Vertrauen in sich selbst gewonnen und wissen nun, wie sie in stressigen Momenten wieder zur Ruhe kommen können.

Business Yoga – eine win-win Situation

In einer immer turbulenter werdenden Arbeitswelt brauchen Führungskräfte und Mitarbeiter eine Quelle von Ruhe und innerer Sicherheit. Dies wird in der Business Yoga Praxis durch einfache, alltagstaugliche Techniken erreicht, die auch schon nach kurzer Zeit ihre Wirkung zeigen.

Im Rahmen des betrieblichen Gesundheitsmanagement konnte ich Business Yoga einführen. Einmal wöchentlich findet für An-



Yoga formt die Unternehmenskultur durch folgende Benefits:

- Fähigkeit, herausfordernden Situationen gelassener zu begegnen
- Verbesserte Konzentration und Entscheidungsfähigkeit
- Erleichterung bei Verspannungen in Kopf, Nacken und Rücken
- Bessere Laune und Kommunikation, gehobene Stimmung am Arbeitsplatz
- Steigerung von Leistung und Konzentration
- Verbesserte Aufmerksamkeit und Produktivität

fänger und separat für Fortgeschrittene eine 45-minütige Yoga-Einheit statt. Die Geschäftsführerin des Unternehmens ist begeistert mit dabei und gibt dadurch ein gutes Vorbild für Management und Mitarbeiter ab. Durch das gemeinsame Yogaerlebnis auf der Matte wird die Bindung der Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter zum Unternehmen wesentlich gestärkt, die Arbeitsatmosphäre positiv beeinflusst und die Attraktivität des Betriebes als Arbeitgeber steigt.

Yoga maßgeschneidert für Führungskräfte

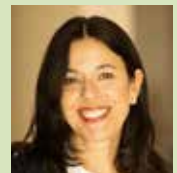
Wer andere führt, muss sich auch selbst zu führen wissen. Yoga hilft mit seiner stabilisierenden und stärkenden Wirkung auf körperlicher und mentaler Ebene. Dies aktiv zu

vermitteln war Teil des Workshops, den ich gemeinsam mit meiner Geschäftspartnerin, Anna Gerhardt, ehemalige Anwältin, für Führungskräfte konzipiert und umgesetzt habe. Ich bin durch meine eigene Führungserfahrung vertraut mit den Themen eines Führungsalltags. Zur Ruhe kommen in stürmischen Zeiten, geerdet und stark bleiben in Konfliktsituationen oder bei schwierigen Verhandlungen, Diskussionen, fokussiert zu bleiben in einer reizüberfluteten Arbeitskultur – das ist es, was in solch einer Position zum Alltag gehört. Kreative und neue Denkansätze leben, z.B. in Phasen von Veränderungen, Ermüdungszuständen in Meetings entgegenzuwirken ebenso – hier können Asanas, Pranayama und Meditation wunderbar wirken. Neue Kraftreserven erschließen sich, wovon Führungskräfte im Alltag enorm profitieren. ■

Die Autorin

Sabine Wieser ist Unternehmerin im Bereich Human Resources, Coaching und Yoga. Die gebürtige Salzburgerin lebt derzeit in Hamburg.

„Yoga hilft mir, im dynamischen Wirtschaftsleben geerdet und fokussiert zu bleiben. Ich erlebe es als absolute Bereicherung, diese drei Säulen - Human Resources, Coaching und Yoga - zu verbinden.“ www.sabine-wieser.com



VERANSTALTUNGSKALENDER



Die Yoga-Akademie Austria bietet eine Reihe von Aus- und Weiterbildungen zu interessanten Themen rund um Yoga fürs Leben, Asanas, Gesundheit, Meditation und Philosophie an. Hier ein Überblick:

1. Yoga fürs Leben-Seminare und Ausbildungen: Diese Veranstaltungen sind für alle tiefer an Yoga interessierten Personen geeignet. Seite
64 - 65

a - Die Yoga-fürs-Leben-Seminarreihe vermittelt die Grundlagen des Ganzheitlichen Yoga in kompakter und im Alltag umsetzbarer Form. Diese „Yoga-Lebensschule“ besteht aus 3 Seminaren zu je 2 Tagen, die als gesamte Serie, aber auch einzeln besucht werden können: „Yoga Basics“, „Yoga-Philosophie und Meditation“ sowie „Yoga und Gesundheit“.

Darüber hinaus gibt es die folgenden Ausbildungen und Zertifikatskurse:

b - Ausbildung zum/zur Kinderyoga-Übungsleiter/in (eine ganze Woche)

c - Ausbildung zum/zur Nuad-Practitioner (2 Wochenenden)

d - Zertifikatskurs „Yoga für die Gesundheit“ (3 Wochenenden oder 1 Woche)

2. Yogalehrer-Ausbildungen: Unsere ein-jährigen, international zertifizierten Ausbildungen werden in 8 österreichischen Bundesländern sowie in Deutschland angeboten: Es gibt Ausbildungen in Wien, Guntramsdorf, Langenlois, Neutal/Bgld, Laussa, Wels, Salzburg, Graz, Bad Aussee, Neustift/Stuibaital und Bad Griesbach (LK Passau, Deutschland). Seite
66 - 72

3. Yogalehrer-Weiterbildungen: Für Yoga-Lehrer/innen gibt es ein umfangreiches Weiterbildungsprogramm: Seite
73 - 76

- Weiterbildung Gesundheitsyoga-Lehrer/in (3 Wochenenden)

- Weiterbildung Kinderyoga-Lehrer/in (2 Wochenenden)

- Weiterbildung Schwangerenyoga-Lehrer/in (4 Tage)

- Weiterbildung Seniorenyoga-Lehrer/in (1 Wochenende)

- Weiterbildung Nuad-Practitioner (2 Wochenenden)

- Weiterbildung Meditationslehrer/in (2 Wochenenden)

- Zertifikatskurs „Asana-Spezial-Wochenende“

- Workshop „Selbstständig mit Yoga“

- den monatlichen Yogalehrer-Tag mit verschiedenen Schwerpunkten

Die Yoga fürs Leben-Seminare

Diese kompakte Seminarserie erschließt Yoga-Anfängern wie Fortgeschrittenen systematisch das gesamte Spektrum des Yoga: Körperübungen, Atemübungen und Meditation sowie Hinweise zur Anwendung der Yoga-Philosophie im täglichen Leben. Ein Spezialseminar behandelt gesundheitliche Aspekte und Yoga-Hilfe bei den verschiedensten Erkrankungen.



Die Yoga fürs Leben-Seminare umfassen 3 Wochenend-Seminare bzw. sechs Seminartage; die Seminare (je 2 Tage) können auch einzeln besucht werden. Eine ausführliche schriftliche Dokumentation begleitet die Seminare. Bei allen Techniken und Vorträgen wird stets der Bezug zum Alltag, zur Anwendbarkeit im eigenen Leben hergestellt.

Seminar 1 - Yoga-Basics: Einführung in Bedeutung und Wirkung des Ganzheitlichen Yoga; Schwerpunkt: Körper- und Atemübungen, Übungspraxis

Seminar 2 - Philosophie und Meditation: Die geistigen Aspekte des Yoga; Theorie und Praxis der Meditation; Yoga-Weisheit und ihre Anwendung im Alltag; die geistigen Gesetze

Seminar 3 - Yoga und Gesundheit: Entspannung und Stress Management; Yoga-Hilfe bei den häufigsten Krankheiten; medizinische Grundlagen der Yoga-Praxis.

Die nächsten Termine

Form: 3 Wochenenden, Samstag u. Sonntag, 9 - 19 Uhr

Kosten: € 190,- / Wochenende

Ort: Salzburg

Saalachstr. 86a (Fa. Commend)

Hartberg, Stmk

Ring Bio-Hotel

Termine: 18.06. - 19.06.2016

16.07. - 17.07.2016

06.08. - 07.08.2016



17.09. - 18.09.2016

22.10. - 23.10.2016

12.11. - 13.11.2016



Leitung: Stefan Schwager

Mag. Dr. Gilda Wüst

Dokumentation: Für jedes Seminar gibt es eine ausführliche Schulungsmappe, die alle Inhalte beschreibt und die Übungen mit zahlreichen Abbildungen darstellt.

Info-Mappe: Für inhaltliche und organisatorische Details fordere bitte unsere neue *Yoga-fürs-Leben-Broschüre* an.

Info & Anmeldung: Bei individuellen Fragen steht dir unser Yoga fürs Leben-Büro gern zur Verfügung: tel 0650-442 0114 (Mo-Fr, 13-16 Uhr); office2@yogaakademie-austria.com

Ausbildung zum/zur Kinderyoga-Übungsleiter/in

Mit dieser Ausbildung wird das Unterrichten des Kinderyoga auch ohne vorhergehende Yogalehrer-Ausbildung möglich: Es werden alle theoretischen, psychologischen, didaktischen und praktischen Aspekte des Yoga mit Kindern vermittelt.

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.



Ort: JUFA Gästehaus Bad Aussee, Stmk
Termin: 14.08. - 20.08.2016
Kosten: € 900,-
Leitung: DI Reinhard Neuwirth

Ausbildung zum/zur Nuad Practitioner

Die traditionelle Thaimassage, in Österreich Nuad Thai-Yoga-Bodywork genannt, erlangt im Westen immer mehr Beliebtheit. Mit kaum einer anderen Methode kann man so schnell und effektiv Menschen helfen, ihre Energien zum Fließen zu bringen und tief zu entspannen.

Lerne, professionell und kompetent Thai-Yoga-Anwendungen zu geben - ob beruflich oder in der Familie. Bei erfolgreichem Abschluss dieser Ausbildung wird das Zertifikat „Nuad-Praktikant/in“ ausgehändigt.



Ort: Ring Bio-Hotel, Hartberg, Stmk
Termin: 14.10. - 16.10.2016
 02.12. - 04.12.2016
Kosten: € 600,-
Leitung: Bernadett Shantipriya Huber

Zertifikatskurs „Yoga und Gesundheit“ (GYLA)

In diesem Kurs lernst du, wie du durch deine persönliche Yoga-Praxis Krankheiten effektiv vorbeugen kannst. Wir gehen auf die wichtigsten Krankheitsbilder ein und vermitteln eine große Zahl von Yoga-Techniken, die die natürliche Heilkraft des Körpers wirksam unterstützen können.

In diesem Kurs gehen wir sehr tief auf anatomische und psychologische Zusammenhänge ein, weshalb wir uns hier primär an erfahrene Yoga-Praktizierende mit mindestens 3 Jahren Yoga-Praxis wenden. Der Kurs dauert 3 Wochenenden und kostet € 900,-. Termine siehe Seite 76.

Yogalehrer-Ausbildungen

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



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

Eine ganzheitlich spirituelle Schulung

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



Inhalte der Ausbildung

Theorie und Philosophie

Grundlagen: Ziel, Wesen, Ursprung, Begriff und Wege des Yoga - Yoga für den Alltag - Yoga und Gesundheit - die geistigen Gesetze

Raja Yoga: Yoga-Ethik - Yoga-Psychologie: Die Yoga Sutra von Patanjali - Meditation: Bedeutung, Wesen, Wirkungen und Techniken - Mantras: Konzept, Wirkungen und Praxis

Hatha Yoga: Konzept und Wirkungen der Hatha-Yoga-Techniken – medizinische Grundlagen - Kundalini, Chakras, Nadis

Yoga-Philosophie: Jnana, Karma und Bhakti-Yoga und ihre Anwendung im täglichen Leben

Unterrichts-Theorie: Kursaufbau und Planung der Kurseinheiten - Unterrichtstechnik und Didaktik, Vortragstechnik

Praxis

Hatha-Yoga: Asanas, Pranayamas und Entspannungstechniken für Anfänger und Fortgeschrittene, Variationen für weniger bewegliche Personen

Raja und Bhakti Yoga: Meditation und Mantras

Unterrichtspraxis: Ansagen und Vorführen aller Übungstechniken - Korrektur und Vertiefen aller Asanas - Unterrichtspraxis in der Ausbildungsgruppe - Grundlagen des Yoga für Schwangere

Zertifizierter Bildungsträger

Nach der Zertifizierung durch Cert NÖ hat die Yoga-Akademie Austria nun auch den Zertifizierungsprozess durch **ÖCERT** erfolgreich abgeschlossen. Mit diesen Zertifizierungen, die ein besonders hohes Qualitätsniveau in allen Bereichen des Unternehmens und der Ausbildungen belegen, können Teilnehmer mit Wohnsitz in allen österreichischen Bundesländern ausgenommen Tirol unter bestimmten Voraussetzungen eine Bildungsförderung erhalten. Zusätzlich wurden die Ausbildungen der Yoga-Akademie Austria durch die **Internationale Yoga Alliance** zertifiziert.

Information und Anmeldung

Info-Mappe: Wenn du Interesse an einer Ausbildung hast, kannst du die ausführliche Informationsmappe anfordern, die dir Details zu Philosophie, Aufbau und Inhalt der Ausbildung gibt.

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

Website: Auf unserer Website www.yogaakademie-austria.com findest du stets den Letztstand aller Ausbildungs-Termine sowie Antworten auf die häufigsten Fragen.

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

Yogalehrer-Ausbildungen in Wien, NÖ und Burgenland

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

YLA Wien-17

- Ort:** Sattva Yoga Studio, 1130 Wien
Form: wöchentlich Freitags, Terminliste siehe Website
Beginn-Ende: 07.10.2016 - 09.07.2017
Info-Tage: 24.06.2016 / 14 - 17 Uhr
 09.09.2016 / 14 - 17 Uhr
Leitung: Fabian Scharsach



YLA Wien-18

- Ort:** Studio AyurYoga, 1210 Wien, Am Spitz 14
Form: Jeden Dienstag, 16.30 - 21.30 h, Terminliste siehe Website
Beginn-Ende: 14.03.2017 - Dez 2017
Info-Tage: 13.12.2016 / 18-21 Uhr
 21.02.2017 / 18 - 21 Uhr
Leitung: Michaela Omkari Kloosterman



YLA NÖ-9

- Ort:** Mühlenhof, 3550 Langenlois
Form: 10 Wochenenden, Fr, 16 Uhr - So 16 Uhr
Beginn-Ende: 21.10.2016 - 23.07.2017
Info-Tage: 23.07.2016 / 14 - 17 Uhr
 17.09.2016 / 14 - 17 Uhr
Leitung: Stefan Schwager



YLA B-1

- Ort:** JUFA Neutal, Bgld
Form: 10 Wochenenden, Fr, 16 Uhr - So 16 Uhr
Beginn-Ende: 03.03.2017 - Jan 2018
Info-Tage: 27.11.2016, 11-14 Uhr
 22.01.2017, 11-14 Uhr
Leitung: Sabine Gauri Borse



Yogalehrer-Ausbildungen in Steiermark und Kärnten

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

YLA Graz-22

- Ort:** Waldorfschule Graz-St.Peter, St.Peter Hauptstraße 182
Form: wöchentlich, Terminliste siehe Website
Beginn-Ende: 10.09.2016 - 25.06.2017
Info-Tage: 11.06.2016 / 10 - 13 Uhr
 20.08.2016 / 14 - 17 Uhr
Leitung: Sabine Gauri Borse



YLA Graz-23

- Ort:** Studio Yoga&Dance, 8010 Graz, Haydngasse 10
Form: wöchentlich, Terminliste siehe Website
Beginn-Ende: 21.04.2017 - 08.04.2018
Info-Tage: 14.01.2017 / 10 - 13 Uhr
 25.03.2017 / 10 - 13 Uhr
Leitung: Mag. Silvia Parvati Bergmann



YLA St-5

- Ort:** JUFA Gästehaus Bad Aussee, Jugendherbergsstr. 148
Form: 5 Intensivseminare zu je 1 Woche
Beginn-Ende: März - Okt 2017 (vorläufig)
Info-Tage: in Planung
Leitung: Alois Soder



Yogalehrer-Ausbildungen in Oberösterreich, Salzburg und Tirol

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

YLA OÖ-12

Ort: Bildungshaus Schloß Puchberg, Wels
Form: 10 Wochenenden, Termine siehe Website
Beginn-Ende: 30.09.2016 - 02.07.2017
Info-Tage: 12.06.2016 / 14 - 17 h
 04.09.2016 / 14 - 17 h
Leitung: Fabian Scharsach



YLA OÖ-13

Ort: Guesthouse Vertical, Laussa, OÖ
Form: 13 Wochenenden, Termine siehe Website
Beginn-Ende: 13.01. - 02.12.2017
Info-Tage: 11.11.2016 / 17 - 20 Uhr
 16.12.2016 / 17 - 20 Uhr
Leitung: Rudra Christian Gruber



YLA S-5

Ort: Das Yoga-Haus, Salzburg, Zillner Straße 10
Form: ca 11 Wochenenden, Termine siehe Website
Beginn-Ende: 16.09.2016 - Juni 2017
Info-Tage: 26.06.2016 / 18.00 - 21.30 Uhr
 02.09.2016 / 18.00 - 21.30 Uhr
Leitung: Adya Ingrid Lick-Damm



YLA T-5

Ort: Studio Stubai-Yoga, Neustift im Stubaital
Form: 11 Wochenenden
Beginn-Ende: 21.10.2016 - 02.07.2017
Info-Tage: 25.06.2016 / 14 - 17 Uhr
 24.09.2016 / 14- 17 Uhr
Leitung: Alois Soder



Yogalehrer-Ausbildungen außerhalb Österreichs

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

YLA D-5

- Ort:** Alter Pilgerhof, Bad Griesbach, LK Passau, Deutschland
Form: 4 x 1 Woche
Beginn-Ende: März - Okt 2017; Termine in Planung
Info-Tag: In Planung / Jan 2017
Leitung: Adya Ingrid Lick-Damm



YLA IN-1

- Ort:** Verite, Auroville, Indien
Form: 4 Wochen + 3 Wochenenden in Österreich
Beginn-Ende: 16.06. - 01.10.2017
Info-Tage: 19.06.2016 / 17 - 21 Uhr (Wels, Schloss Puchberg)
 26.06.2016 / 14 - 18 Uhr (Graz, Waldorfschule)
 23.10.2016 / 17 - 21 Uhr (Guntramsdorf, Sawitri)
Leitung: Fabian Scharsach



Kosten: € 3.360,- inkl Mwst. Bei allen Ausbildungen außer Wien, Guntramsdorf und Graz fallen Kosten für Nächtigung / Verpflegung an.

AUS DER YOGA AKADEMIE



Einige Feedbacks zu den Ausbildungen

Höchstes Lob für unsere Ausbilderin und auch die Gastsprecher waren genial. Meine Ziele und Erwartungen haben sich mehr als erfüllt. (Helga, YLA Salzburg)

Unsere Ausbildungsleiterin Michaela hat uns mit viel Feingefühl und Liebe durch die Ausbildung geführt. Sie lebt Yoga zu 100% und das macht den Unterricht authentisch und inspirierend. Ihr Unterricht ist praxisnah, humorvoll und positiv. Eine wunderbare Zeit. Danke dafür! (Sabine, YLA Wien)

Ich habe die YLA als eine hochwertige, professionelle, mit viel Liebe und persönl. Engagement gestalte Ausbildung erlebt. (Erich, YLA Salzburg)

Ich möchte dieses intensive Jahr um nichts missen. Die Ausbildung mit der wunderbaren Silvia hat mein Leben enorm bereichert. Danke! (Nadja, YLA Graz)

Der Umgang und die Organisation von Anfang an war immer sehr gut und auch persönlich. Man fühlte sich zu jeder Zeit sehr gut informiert und betreut – würde die Ausbildung jederzeit von Herzen weiter empfehlen! Vielen herzlichen Dank für die tolle Betreuung und Organisation – diese Ausbildung war fantastisch und hat so vieles zum Positiven geändert und Türen geöffnet, Sichtweisen verändert! Noch einmal ein Dankeschön an unsere Lehrerin Adya – sie machte jedes Wochenende, Stunde, Thema, aber auch die Prüfungen zu etwas ganz besonderen und förderte wirklich immer jeden einzelnen und unterstützte uns ganz fantastisch! Vielen Dank an das gesamte Team! (Michala, YLA Salzburg)

Andis breites Fachwissen hat mich sehr bereichert! Super alltagsbezogen. Sehr genaue und detaillierte Erklärungen bei den Techniken. Sehr umfangreich und auch spielerisch. Sehr guter Zugang zum „Alltagsyoga“. Meine persönlichen Erwartungen wurden im positiven weit übertroffen. (Beate, YLA NÖ)

Eine ganz besonders wertvolle Ausbildung...alles perfekt organisiert, super Unterrichtsmaterial und beste Unterstützung durch Adya, die es auf wundervolle und herzliche Weise versteht, zu vermitteln und Begeisterung zu entwickeln oder wachsen zu lassen! Bin einfach nur sehr dankbar, dass ich Adya als Ausbilderin gehabt habe...kann mir nicht vorstellen, dass es an ihrer Art des Unterrichts und der Art ihrer begeisternden Lehrstoffvermittlung etwas zu verbessern gibt. (Karin, YLA Salzburg)

Ein großes Lob für die Ausbilder und auch für die Gastsprecher. Ich fühlte mich gut geleitet, eine vertrauensvolle Atmosphäre herrschte. Es war eine außergewöhnlich herzliche Zusammenarbeit und gut strukturiert aufgebaut. Es war ein tolles bewegtes und lehrreiches Jahr in jeder Hinsicht. Ich kann es jedem weiter empfehlen. (Silvia, YLA NÖ)

Fabian hat uns mit seinen Erfahrungen und mit seiner ruhigen und hilfsbereiten Art durch die Ausbildung getragen. Sehr große Bereicherung für uns alle. Die Ausbildung war zu keinem Zeitpunkt mit Stress und Hektik verbunden, sondern immer mit Ruhe und Zeit zum Erkennen der Inhalte. Die Unterlagen sind umfangreich, verständlich und sehr gut strukturiert. (Anita, YLA OÖ)

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 sowie regelmäßigen Yogalehrer-Treffen – 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 zu gestalten. 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



● Einige der Weiterbildungen sind auch für Nicht-Yogalehrer geeignet. Wir haben sie mit ● gekennzeichnet. Wenn du berufliches Vorwissen im betreffenden Gebiet bzw. einige Jahre Yoga-Erfahrung hast, kannst du an diesen Ausbildungen teilnehmen, auch wenn du keine Yogalehrer-Ausbildung besucht hast.

Weiterbildungen - die nächsten Termine

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

Der Yogalehrer-Tag

Der monatliche Yogalehrer-Tag ist der österreichische Treffpunkt für Yoga-Lehrerinnen und Yoga-Lehrer für die gemeinsame Asana-, Pranayama-, Meditations- und Mantrapraxis, für das Kennenlernen und den Austausch untereinander. Nach der angeleiteten Übungspraxis folgt nach der Mittagspause ein Workshop, das dem spezifischen Leitthema des jeweiligen Lehrtages gewidmet ist. Der Yogalehrer-Tag dauert von 9 bis 18 Uhr und kostet € 120,-.

Hier ist ein Überblick der nächsten Yogalehrer-Tage bis Februar 2017:

Datum	Ort	Leitthema	Leitung
So, 11.09.16	Graz Waldorfschule St. Peter Hauptstr. 182	Hands on Asana Korrekturen und Hilfestellungen für Asanas: Standstellungen, Vor- und Rückwärtsbeuger, Umkehr- und Drehstellungen	 Sabine
So, 09.10.16	Wien Studio Sattva-Yoga Fasholdgasse 3/3a	Raja Yoga - die Kraft des Geistes Wie die Yoga-Philosophie und Achtsamkeit uns im Alltag helfen kann	 Fabian
Sa, 12.11.16	Salzburg Fa. Commend / Seminarraum Saalachgasse 86a	Yoga und Gesundheit - Einführung Therapeutischer Yoga - Hilfe bei Bandscheiben-Problemen - Individuell angepasste Yoga-Praxis	 Stefan
Sa, 03.12.16	Graz Yoga-Seminarraum Frühlingsstr. 4	Einheit in der Yoga-Stunde vermitteln Wie du deinen Teilnehmern in der Yogastunde das Gefühl von Einheit und tiefer Verbundenheit vermitteln kannst.	 Karin
Sa, 14.01.17	Wien Studio Sattva Yoga Fasholdgasse 3/3A 1130 Wien	Einführung in Ayurveda - Grundbegriffe und -Elemente - Die Konstitutionstypen und ihre Bedeutung - Den Konstitutionstyp bestimmen - Tipps und Tricks zum Ausgleich der Doshas	 Iris
Sa, 18.02.17	Salzburg Fa. Commend / Seminarraum Saalachgasse 86a	Achtsamkeit im Alltag Wie du Stille und Klarheit vom Sitzkissen in deinen Alltag bringen kannst - mit Gedanken aus der buddhistischen und zeitgenössischen Philosophie	 Lois

Weiterbildung Schwangerenyoga-Lehrer/in

Ort: Ring Bio-Hotel, Hartberg, Stmk
Form: 2 Wochenenden
Termine: 24.09. - 25.09.2016
 08.10. - 09.10.2016
Kosten: € 450,-
Leitung: Karin Neumeyer



Weiterbildung Kinderyoga-Lehrer/in

Ort: JUFA Bad Aussee
Form: 2 Wochenenden
Termine: 21.10. - 23.10.2016
 02.12. - 04.12.2016
Kosten: € 600,-
Leitung: DI Reinhard Neuwirth



Weiterbildung Senioren yoga-Lehrer/in

Ort: Haus der Stille, 8081 Heiligenkreuz a.W., Stmk
Form: 1 Wochenende
Termine: 17.03. - 19.03.2017
Kosten: € 300,-
Leitung: Mag. Dr. Gilda Wüst



Asana-Spezial Wochenende

Ort: Waldorfschule, St. Peter Hauptstraße 182
Form: 1 Wochenende, Freitag 14 h - Sonntag 16 h
Termin: 02.12. - 04.12.2016
Kosten: € 300,-
Leitung: Sabine Gauri Borse



Weiterbildung Meditationslehrer/in

Form: 2 Wochenenden
Kosten: € 600,-
Leitung: Mag. Dr. Gilda Wüst

Ort: St. Johann b.H. / Stmk	Bad Aussee / Stmk
Termine: 30.09. - 02.10.2016	17.02. - 19.02.2017
25.11. - 27.11.2016	21.04. - 23.04.2017



Weiterbildung Nuad-Practitioner ●

Ort: Ring Bio-Hotel, Hartberg / Stmk
Form: 2 Wochenenden
Termine: 14.10. - 16.10.2016
 02.12. - 04.12.2016
Kosten: € 600,-
Leitung: Bernadett Shantipriya Huber



Weiterbildung Gesundheitsyoga-Lehrer/in ●

Form: 3 Wochenenden (Graz) / 1 ganze Woche (Bad Aussee)
Kosten: € 900,-
Leitung: Friederike Kupper-Bucek
Ort: **Bad Aussee**
 JUFA Gästehaus
 Jugenderbergsstr. 148
Termine: 25.09. - 01.10.2016

Graz
 Waldorfschule
 St. Peter Hauptstr. 182
 14.10. - 16.10.2016
 04.11. - 06.11.2016
 16.12. - 18.12.2016



Seminar „Selbstständig mit Yoga“ ●

Form: Tagesseminar, 9 - 14 Uhr
Termine: Graz: 15.10.2016 Wien: 22.10.2016
Kosten: € 60,- (Für Ausbildungsabsolventen der YAA kostenlos)
Leitung: Mag. Dr. Wolfgang Reiterer



Information und Anmeldung

Voraussetzungen: Yogalehrer-Ausbildung. Mit ● gekennzeichnete Weiterbildungen können auch von fortgeschrittenen Yoga-Übenden (ohne Ausbildung) besucht werden.

Info-Mappe: Wenn du Interesse an einer dieser Weiterbildungen hast, kannst du unter verlag2@yogaakademie-austria.com die ausführliche Info-Mappe zu den Weiterbildungen anfordern.

Website: Den aktuellen Stand aller Orte, Termine sowie die detaillierten Inhalte aller Weiterbildungen findest du auf unserer Homepage www.yogaakademie-austria.com

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

Neues aus der Yoga-Akademie



ÖCERT

Die Yoga-Akademie Austria wurde im November 2015 durch ÖCERT akkreditiert. Mit dieser Zertifizierung ist es unter bestimmten Voraussetzungen möglich, eine Bildungsförderung bei Besuch unserer Aus- und Weiterbildungen zu beanspruchen. Details und Kontaktadressen findest du auf unserer Website www.yogaakademie-austria.com



Yogateacher Special - Services für Yogalehrer/innen

Nach dem erfolgreichen Absolvieren der Yogalehrer-Ausbildung bietet die Yoga-Akademie eine Reihe von Services und Weiterbildungen:

Österreichisches Yogalehrer-Verzeichnis: Kostenloser Eintrag mit den Rubriken allgemein, Kinderyoga, Schwangerenyoga, Senioren yoga, Yogatherapie, Gesundheitsyoga, Businessyoga. Das Verzeichnis wird auf der Website der Yoga-Akademie publiziert.

Versicherungen für Yogalehrer: Günstige Haftpflicht- und Berufsausfallversicherungen.

Kostenloser Yogalehrer-Newsletter: Fachartikel, Aktuelles, Weiterbildungen und Yogalehrer-Treffen.

Inserieren in der YOGAVision: Yoga-Lehrer/innen erhalten auf die Inseratpreise in der YOGAVision 30 bis 40 % Rabatt.

NEU: Senioren yoga-Lehrerausbildung: Diese neue Weiterbildung richtet sich an Yogalehrer, die Freude daran haben, mit älteren Menschen zu arbeiten und das nötige Wissen erwerben wollen, um ihren Unterricht an die speziellen Bedürfnisse von Senioren anzupassen. Der erste Ausbildungslehrgang findet im März 2017 statt (ein Wochenende, siehe auch Seite 75)

NEU: Der Yogalehrer-Tag: Sowohl für Absolventen der Yogalehrer-Ausbildung der Yoga-Akademie als auch für externe Yogalehrer gibt es ab September 2016 ein monatliches Lehrer-Treffen, das sowohl dem Austausch und der persönlichen Übungspraxis als auch dem Vertiefen des Yoga-Wissens in einem breiten Themenspektrum gewidmet ist. Die Lehrtage werden abwechselnd im Raum Graz, Wien und Wels/Salzburg stattfinden (siehe Seite 74).

Bei Fragen wende dich bitte an unser Ausbildungsbüro,
office@yogaakademie-austria.com

Ausbildungs-Abschlüsse

Im ersten Halbjahr 2016 haben sieben Gruppen ihr Ausbildungsjahr abgeschlossen. Wir freuen uns, die erfolgreichen Ausbildungsabsolvent/innen vorstellen zu können. Außerdem gibt es den ersten Ausbildungsabschluss YAA-500:

Ausbildungs-Abschluss „YAA-500“

Die erste Yoga-Lehrerin hat den Abschluss nach dem höchsten Level der Yoga-Akademie Austria, YAA-500 geschafft: **Manuela Neureiter** aus Salzburg hat Yogalehreraus- und Weiterbildungen im Umfang von mehr als 500 Stunden erfolgreich absolviert. Wir gratulieren herzlich!

Manuela: *„Ich bin erfüllt mit großer Dankbarkeit, jede Weiterbildung ist für mich eine große Bereicherung. Es wird mir dadurch immer mehr bewußt, welch wundervolles Werkzeug mir dadurch in meine Hände gelegt wird.“*



Ausbildungsgruppe Wien (YLA W-15)



Leitung: Alexandra

Teilnehmer/innen:

Sabine Bina
 Caroline-Sophie Bures
 Lisa Fuchs
 Katharina Haller
 Edda Hochegger
 Nadja Lehner
 Lisa Ludvik
 Marcela Malek
 Maria Murcinova
 Viktoria Parvanov
 Laila Ragab
 Diknu Schneeberger
 Diana Strobl
 Eva Szinnai
 Regina Weninger
 Beatrix Wulkersdorfer
 Andrea Özer

Ausbildungsgruppe Langenlois (YLA NÖ-7)



Leitung: Andi und
Juliane

Teilnehmer/innen:

Birgit Enzinger
Doris Maria Frömel
Elisabeth Grabner
Beatrix Grausenburger
Ulrike Handl
Eric Heinrichs
Eva Kuba
Luzia Lenz
Gerlinde Lirscher
Miroslava Neuwirth
Agnes Oberndorfer
Birgit Palmberger
Thomas Pemmer
Petra Schuhmeier
Theresa Tanzer
Angela Tomiska
Daniela Trauninger

Ausbildungsgruppe Wels (YLA OÖ-10)



Leitung: Fabian (sitzend,
links)

Teilnehmer/innen:

Christine Auzinger
Ursula Blaschitz
Petra Freilinger
Brigitte Helm
Adelheid Huber
Peter Mitterer
Reinhold Rampler
Maria Reisinger
Denise Schampier
Martina Stefanzi
Bettina Steibelmüller
Claudia Wenigwieser

Ausbildungsgruppe Graz-19



Leitung: Parvati (stehend, ganz rechts)

Teilnehmer/innen:
Sina Ausweger
Paula Rosina Gruber
Karin Gärtner
Eva Maria Hoffmann
Martina Huber-Kriegler
Cornelia Kaßler
Karin Reder
Antonia Six
Christian Strauss
Elisabeth Tieber
Erma Vekilov

Ausbildungsgruppe Graz-20



Leitung: Sabine

Teilnehmer/innen:
Martina Außerhofer
Tanja Bergholt
Gudrun Eggenreich
Christof Emmerstorfer
Chien Fu
Alexandra Galler
Alina Hambrusch
Monika Kaiser
Barbara Karner
Friederike Kupper-Bucek
Alois Leitenbauer
Lisa Lorenz
Sandra Platzer
Tanja Schatz
Bianca Schautzer
Julia Siebenhofer
Pia Wintschnig

Ausbildungsgruppe Salzburg-4



Leitung: Adya; *Assistenz:*
Renate Reisinger

Teilnehmer/innen:
Andrea Auer
Silvia Bergmann
Roswitha Eder
Barbara Eibl
Petra Falter
Alexandra Graf
Ursula Leitich
Deborah Leopolder
Isabell Pallaske
Silia Priemer
Martin Pühringer
Anita Rettenegger
Gabriele Rückauf
Thomas Schwaiger
Rita Uibner
Eva Wintersteller

Ausbildungsgruppe Tirol-4



Leitung: Andi und
Juliane

Teilnehmerinnen:
Mirjana Grkinic
Petra Grüber
Nadiya Khayrullina
Martina Kirchgatterer
Sabine Rudert
Maria Schmidt
Barbara Schuster
Evelyn Schweighofer
Elke Weinbauer
Patricia Will

The Work ist Yoga für Herz und Verstand

Begegnen wir unseren Gedanken mit Verständnis, müssen wir sie nicht loslassen, sondern sie lassen uns los.

- Stressvolle Gedanken werden aufgespürt und hinterfragt
- festgefahrene Überzeugungen lösen sich auf
- wir finden zurück zu uns selbst
- zu unserer inneren Wahrheit
- zu Frieden und innerer Stille

Einzel Sitzungen und Kurse in Linz sowie per Skype

THE WORK
of Byron Katie®



www.gesundheitspraxis.co.at



Ausbildung zum Humanenergethiker Spirituell medialer Heiler Oktober 2016

Anmeldung unter:

Agnes Gabriele Spath

Prakt. Kinesiologin | Dipl. Gesundheits Coach | Yogalehrerin
Pulverturmstraße 11 | 4600 Wels | Tel: +43 664 21 33 075

TENNENGAUER
YOGA FESTIVAL 11.-12. JUNI

2016
BURG
GOLLING



BLISS
Yoga & Ayurveda

Yoga • Ayurveda
Gesundheit • Lifestyle

Wir freuen uns, mit euch gemeinsam dieses Wochenende zu gestalten. Kurse und Workshops zum Mitmachen, Infos zu Yogalehrer-ausbildungen und Fortbildungen, Vorträge, Musik, Konzerte und Kunst, Kunsthandwerksmarkt und vieles mehr ...

Weitere Infos
www.bliss4you.at
Kartenvorverkauf
info@bliss4you.at



Yoga Sommer - Tage
mit Adya



Rückkehr zur Liebe

Yoga lehrt uns den Weg zurück zu unserer "Wahren Natur". Diese ist reine Liebe.

In diesen Tagen wollen wir uns in unserem gemeinsamen Yoga in Theorie und Praxis, getragen von Lebensfreude, Spiritualität und Bewusstheit, wieder daran erinnern WER und WAS wir WIRKLICH SIND.

Wann: 12. - 14. August 2016
Wo: Alter Pilgerhof
Bad Griesbach/Niederbayern

Seminarbeitrag: € 270,-
(exkl. Nächtigung u. Verpflegung)

Leitung und Anmeldung:
Ingrid Lick-Damm, zertifizierte Yogalehrerin
0664 / 92 68 489, yoga.murau@gmail.com, www.lebensfreudeyoga.at



Yoga mit therapeutischem Hintergrund/Gesundheitsyoga bedeutet...



...sanfte, achtsame und auch kräftigende Bewegungsabläufe aus dem Yoga, gestützt durch die neuesten medizinischen Kenntnisse der menschlichen Anatomie. Die Übungen werden präventiv aber auch heilungsunterstützend eingesetzt bei Rückenschmerzen, Knieschmerzen, Schulterproblemen, Schlafstörungen, Nackenschmerzen, Depressionen, Burnout uvm. Durch die tiefe Atmung und die bewusst geführten Bewegungen können Blockaden gelöst und Schmerzen gelindert werden. Gesundheitsyoga ist sowohl für Anfänger wie auch fortgeschrittene Yoga Praktizierende geeignet.

Alexandra Meraner
Private Gesundheitsyogalehrerin/
Diplom in Ayur-Yogatherapie
alexandra.meraner@yogartista.at
+43 680 20 727 02
facebook.com/Yogartista



YOGA AM BERG

VON MITTWOCH 27. JULI BIS SONNTAG
31. JULI

DEIN YOGA URLAUB MITTEN IM
NATIONALPARK HOHE TAUERN!

KONTAKT:
YOGA MIT LOIS
ALOIS SODER
WWW.YOGA-MIT-LOIS.AT
TEL.: +43/650/2130086



Unser Leitbild



Die Yoga-Akademie Austria ist ein österreichisches Institut für die Ausbildung von Yogalehrerinnen und Yogalehrern. Unsere Aus- und Weiterbildungen verbinden fundiertes Fachwissen und Spiritualität mit professioneller Didaktik, Pädagogik und Organisation.

Yoga hat ein außergewöhnlich großes Potential, das menschliche Leben auf allen Ebenen zu verbessern und zu entfalten. Es ist unsere Vision, dieses Potential möglichst vielen Menschen in Österreich zugänglich und nutzbar zu machen. Um dies zu erreichen, lehren wir einen ganzheitlichen, alle Lebensaspekte umfassenden Yoga-Weg, der stets den Bezug zum und die Nutzbarkeit im alltäglichen Leben sucht.

Impressum: YogaVision 18

Eigentümer und Herausgeber: Verlag YogaVision, A-8241 Dechantskirchen, Bergen 5
Auflage: 25.000 Stück

Die YogaVision erscheint halbjährlich, jeweils im Mai und November

Verantwortlich für den Inhalt: Arjuna P. Nathschläger

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

E-mail: info@yogaakademie-austria.com



BAUSINGER
Ihre Yogamanufaktur



Yogamatten aus BIO-Schurwolle

*warm, weich
& gesund*



Wir liefern auf Rechnung via DPD
in der Regel nach 2 - 3 Werktagen
zu pauschalen Versandkosten von:

€ 8,90



Stöbern Sie in unserem kostenlosen Katalog
bausinger.de/katalog telefon +49 7434 600

