

# YOGA

Nr. 13 / November 2013

KOSTENLOS

Magazin für Yoga, Gesundheit und Spiritualität

# Vision

## YOGA-PRAXIS

RISHIKESH-ÜBUNGSREIHE  
ASANAS: DER TÄNZER  
DIE WECHSELATUMUNG

## YOGA-PHILOSOPHIE

EINFÜHRUNG IN MEDITATION  
PRATYAHARA, DAS ZURÜCKZIEHEN DER SINNE

## YOGA FÜRS LEBEN

YOGA UND LEBENSERFOLG  
GANDHI UND MANAGEMENT  
DAS ERBLÜHEN DER PFLANZE "MENSCH"  
YOGA FÜR KINDER

## YOGA UND GESUNDHEIT

YOGA ALS THERAPEUTISCHER WEG  
YOGA-HILFE BEI ERKÄLTUNGEN

NEU

YOGALEHRER  
AUSBILDUNGEN  
JETZT AUCH  
IN KREMS

YogaVision

SERVICES

VERANSTALTUNGSKALENDER  
KOCHREZEPT  
WEISHEITSGESCHICHTE  
VERZEICHNIS DER ÖSTERR. YOGA-THERAPEUTEN



# Inhalt

## YOGA & GESUNDHEIT

- 4 Yoga-Hilfe bei Erkältung
- 7 Yoga als therapeutischer Weg
- 11 Yoga-Therapeut/innen in Österreich

## YOGA-TECHNIKEN

- 12 Die Asana-Übungsreihe von Rishikesh
- 16 Asanas: Natarajasana, der König der Tänzer
- 21 Pranayamas: Die Wechselatmung, Teil 2
- 24 Theorie und Praxis der Meditation

## YOGA-PHILOSOPHIE

- 29 Pratyahara, das Zurückziehen der Sinne
- 34 Die hinduistischen Gottheiten: Sarasvati und Gayatri
- 36 Inspirierende Impulse
- 37 Eine kleine Geschichte: Besuch
- 38 Über das Gebet

## YOGA FÜRS LEBEN

- 39 Yoga und Lebenserfolg, Teil 2
- 44 Gandhi und Management
- 50 Das Erblühen der Pflanze „Mensch“
- 53 Kinder-Yoga: Yoga wirkt und macht Spaß!

## AUS DER YOGA-AKADEMIE

- 55 Veranstaltungskalender
- 64 Bericht einer Ausbildungsteilnehmerin
- 67 Neues aus der Yoga-Akademie

## SERVICES

- 71 Buch-Empfehlungen und Geschenk-Ideen
- 73 Aus der Yoga-Küche
- 74 Neues aus der Yoga-Welt

## Die YOGAVision

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

Kto: 422.642 BLZ: 32.195



Liebe Leserin, lieber Leser!

Die meisten Menschen leben nur einen Bruchteil ihrer Möglichkeiten. Yoga hat, wenn wir sein volles Potential nutzen, die Kraft, unser ganzes Leben zu steigern und zu entfalten, auf allen Ebenen. Wenn Yoga für uns mehr ist als Körperübungen und Entspannung, wenn der Geist des Yoga beginnt, unseren Alltag zu durchdringen, dann sind wir auf der Spur einer unglaublichen Transformation unseres ganzen Lebens. Doch wie sieht der Geist des Yoga aus, wie manifestiert er sich?

Wenn wir unsere Gier nach immer mehr bewusst machen und loslassen können, wenn wir achtsam mit den Ressourcen, die uns zur Verfügung stehen, umgehen, wenn wir wahrhaftig sind anderen und uns selbst gegenüber, wenn wir dem anderen zuhören und ihn annehmen, so wie er ist, statt ihn zu verurteilen oder ändern zu wollen, dann leben wir den Geist des Yoga, und aus diesem Geist zu leben, wird bewirken, dass wir uns besser fühlen, dass wir mehr in Harmonie mit dem Ganzen sind und dass wir gesünder sind ... und noch viel mehr!

In dieser Ausgabe der **YOGAVision** haben wir wieder einige Impulse und Informationen zusammengestellt, die dir helfen können, den Geist des Yoga zu leben - wir wünschen Dir viel Freude und Inspiration beim Lesen der **YOGAVision**!

## Abo-Service

Die **YOGAVision** erscheint halbjährlich und kann über Abo bezogen werden. Die Zeitschrift einschließlich Versand innerhalb Österreichs ist kostenlos, außerhalb Österreichs wird für 4 Hefte (= 2-Jahres-Abo) ein Versandkostenbeitrag von € 18,- verrechnet. Wenn du frühere Ausgaben versäumt hast, kannst du sie von unserer Website als pdf herunterladen: [www.yogaakademie-austria.com/Bibliothek](http://www.yogaakademie-austria.com/Bibliothek) / *Kostenlose Yoga-Zeitschrift*. **Abo-Büro:** [verlag@yogaakademie-austria.com](mailto:verlag@yogaakademie-austria.com)

# Yoga-Hilfe bei Erkältung

*In der kalten Jahreszeit ist der grippale Infekt wieder stark im Kommen. Was ist der grippale Infekt und wie kann Yoga helfen?*



Vermutlich die häufigste Erkrankung ist die Erkältung bzw. der grippale Infekt. Erwachsene werden von dieser Krankheit jährlich etwa ein bis zwei Mal befallen, Kinder deutlich öfter. Obwohl die Symptome ähnlich sind, darf der grippale Effekt nicht mit einer „echten Grippe“ (Influenza) verwechselt werden, die eine deutlich ernstere Erkrankung ist.

Die im allgemeinen rund eine Woche dauernde Erkältung wird meist durch Viren hervorgerufen, die besonders die Schleimhäute der Atemwege befallen. Eine Ansteckung erfolgt durch engen Kontakt mit erkrankten Personen.

Oft wird allein das Vorhandensein der Krankheitserreger für das Ausbrechen der Krankheit verantwortlich gemacht. Es ist jedoch wichtig zu verstehen, dass das Immunsystem des Körpers darauf eingerichtet ist, Krankheitserreger abzuwehren. Nur wenn das Immunsystem geschwächt ist, kann es zum Ausbruch der Krankheit kommen. So müssen wir beim Umgang mit dem grippalen Infekt zwischen zwei Ebenen unterscheiden, der Vorbeuge und der Unterstützung der Heilung:

## 1. Vorbeuge

Wenn man gesund ist, gilt es, das Immunsystem zu stärken bzw. eine Schwächung der Immunkraft zu vermeiden.

- a. Vermutlich der stärkste die körpereigene Krankheitsabwehr beeinflussende Faktor ist *der geistige Bereich*: Menschen, die unter Stress stehen, von Ängsten erfüllt oder sehr reizbar sind, werden wesentlich häufiger krank als ausgeglichene Menschen. Hier kann der geistige Bereich des Yoga (Achtsamkeit, Loslassen und geistige Übungen) von wertvoller Hilfe sein.
- b. Fehlerhafte *Ernährung* und allgemein zu viel Essen können ebenfalls die Immunkraft des Körpers entscheidend schwächen. Eine interessante Aussage eines Arztes: *„Der innere Arzt macht sich täglich daran, den Körper zu reinigen und zu stärken. Wenn wir ihn ungehindert arbeiten lassen, werden wir kaum jemals krank werden. Das große Geheimnis ist, dass der innere Arzt erst dann zu arbeiten beginnen kann, wenn wir mehrere Stunden nichts gegessen haben, also, wenn die Verdauungs-*

*arbeit abgeschlossen ist.*“ Mit diesem Wissen können wir versuchen, die Zeiten, in denen wir keine Nahrung zu uns nehmen, allmählich zu verlängern. So sagt eine ayurvedische Empfehlung, die mit der Aussage des zitierten Arztes übereinstimmt, dass man täglich siebzehn Stunden fasten soll – so kann der „innere Arzt“ etliche Stunden täglich für die Reinigung verwenden. Wenn man also relativ früh zu Abend isst und das Frühstück später als gewöhnlich einnimmt oder überhaupt ausfallen lässt, kommt man also beispielsweise zwischen 18 Uhr und 11 Uhr am nächsten Tag auf siebzehn Stunden, in denen man keine Nahrung zu sich nimmt.

- c. *Bewegung und Körperübungen* sollten ein fixer Bestandteil des persönlichen Gesundheitsprogramms sein: So könnte man etwa abwechselnd einen Tag eine sanfte Ausdauersportart, etwa Joggen, Wandern oder Schwimmen betreiben, und am nächsten Tag Yoga-Asanas üben – es gibt keine Art der Körperertüchtigung, die in ihren gesundheitlichen Wirkungen den Asanas gleichkommt!
- d. Die richtige *Atmung* und sanfte Yoga-Atemübungen versorgen den Körper einerseits mit Energie und haben andererseits beruhigende Wirkungen.

Die fünf yogischen Säulen der Gesundheit (wir haben sie in YOGAVision Nr. 11 besprochen) berücksichtigen alle bekannten Faktoren, die bei der Erkältung eine Rolle spielen; sie sind von erstaunlicher Wirksamkeit, und können dem Menschen helfen, acht von zehn Erkältungen erfolgreich abzuwehren. Der nach diesen einfachen Richtlinien lebende Mensch

wird statt zwei Mal jährlich nur noch etwa jedes zweite bis dritte Jahr von einem grippalen Infekt heimgesucht. Überdies vermag die Stärkung der körpereigenen Abwehrkraft viele weitere Erkrankungen fernzuhalten.

## 2. Bei Erkrankung

Wenn die Erkältung bereits eingetroffen ist, braucht der Körper alle verfügbaren Kräfte, um mit der Krankheit fertig zu werden. Deshalb fühlt man sich sehr matt und müde und hat zumeist auch keinen Appetit. Yoga empfiehlt, wenn die Krankheit bereits ihren Lauf genommen hat, den Körper durch die folgenden Maßnahmen zu unterstützen:

- a. *Viel ruhen*; mehrmals täglich Yoga-Tiefenentspannung üben, verbunden mit „geistigem Leer-Machen“;
- b. *viel trinken*, allerdings keine Milch und Milchprodukte zu sich nehmen;
- c. *wenig essen*, besser noch: vollständig fasten;
- d. den Körper durch *Yoga-Reinigungstechniken* bei der Selbstreinigung unterstützen: Einlauf, Nasenspülung sowie duschen, denn es werden viele Unreinheiten über die Haut ausgeschieden. Zusätzlich mehrmals täglich Zähne putzen und Mund ausspülen.
- e. *Inhalieren* mit Wasserdampf (mit Teebaumöl oder Eukalyptusöl) und gurgeln mit lauwarmem Salzwasser;
- f. die Immunkraft stärkende Mittel aus der *Naturheilkunde* einnehmen.

- g. Für *Frischluft* sorgen, sanfte Atemübungen (jedoch keine Übungen, bei denen die Luft angehalten wird!)
- h. *Die Krankheit zulassen*, sich öffnen für die Reinigung.

Wie die meisten anderen Erkrankungen birgt auch die einfache Erkältung das Potential einer Reinigung auf einer tieferen Ebene: Man wird zum Innehalten und zur Innenschau gezwungen und richtiggehend dem Alltag entrissen. Neben den Dingen, die man tun kann, um die Heilung zu unterstützen, tut der erkrankte Mensch gut daran, die Botschaft der

Krankheit zu erkennen und die körperliche Schwäche und die erzwungene Phase der inneren Einkehr für sein persönliches Wachstum zu nutzen. Dies geschieht am besten, indem man sein „Unbedingt schnell wieder einsatzfähig sein Wollen“ loslässt und auf die innere Stimme hört, auf Ideen, Einsichten und neue Sichtweisen, die in der Zeit der erzwungenen Ruhe entstehen. Auf diese Weise wird man aus der Krankheit nicht nur mit neuen Lebensenergien, sondern auch als gereifter und innerlich gewachsener Mensch hervorgehen ■

Aus: „Yoga und Gesundheit“ von Arjuna P. Nathschläger





**Alexandra Meraner**  
[www.yogartista.at](http://www.yogartista.at)



**Yoga für Dich · Yoga mit Dir · Yoga bei Dir**  
Yogartista - Alexandra Meraner  
Hatha Yogalehrerin  
Diplom in therapeutischem Yoga





**Das „Herz“ der Ayur-Yoga Therapie ist die Anpassung an das Individuum. Jeder von uns ist einzigartig, jeder von uns macht Yoga einzigartig.**

Wollt Ihr fitter, beweglicher und ausgeglichener sein, habt aber keine Lust auf Fitnesscenter? Leidet Ihr akut oder chronisch unter Schmerzen und wollt nicht (nur) mit Medikamenten dagegen ankämpfen?

**Dann ist therapeutischer Yoga genau die richtige Lösung!**

Therapeutischer Yoga setzt bei Euren individuellen Anforderungen, Wünschen und Zielen an. Einsetzbar bei Bandscheibenproblemen, Schulter-, Knie- und Rückenschmerzen, Depressionen, Verspannungen, Schlafstörungen, Verkürzungen und vielem mehr.

Profitiert von meiner Ausbildung bei Remo Rittiner und vielen Jahren Erfahrung im Einzel- und Gruppenunterricht. Schreibt mir einfach und unverbindlich. Ich erstelle mit und für Euch ein individuelles Übungsprogramm.

**Yogartista - Euer individueller Weg zu persönlichem und geistigem Wohlbefinden!**

[www.yogartista.at](http://www.yogartista.at)    [alexandra.meraner@yogartista.at](mailto:alexandra.meraner@yogartista.at)

# Yoga als therapeutischer Weg

*Die YOGAVision „eröffnet“ das Yogatherapie-Studio: Hier werden wir in jeder Folge therapeutische Lösungen für die unterschiedlichsten Beschwerden geben. Die Autorin unseres Therapie-Studios, Alexandra Meraner, stellt sich und ihre Arbeit vor.*

Während meiner Lehrtätigkeit als klassische Hatha-Yogalehrerin wurde ich immer wieder mit Fragen meiner Schüler konfrontiert, welche die typischen gesundheitlichen Probleme unserer Gesellschaft betrafen, zum Beispiel Bandscheibenprobleme/-vorfälle, Knieschmerzen, Nackenschmerzen oder Depressionen. Da meine Schüler dann auch angepasste Übungen für alle möglichen körperlichen Beeinträchtigungen lernen wollten, bin ich sehr schnell an meine „yogischen Grenzen“ gestoßen.

Natürlich inkludiert eine gute und umfangreiche Yogalehrerausbildung auch das Basiswissen über die Anatomie des menschlichen Körpers, aber nicht in dem Umfang, wie ich mir das zur Beantwortung der Fragen und auch zur Umsetzung für angepasste Übungen gewünscht hätte. Also entschloss ich mich zur 2-jährigen Ausbildung zur Ayur-Yoga Therapeutin bei Remo Rittiner. Diese beruht auf Erkenntnissen der modernen Wissenschaft der funktionellen Anatomie und Muskelfunktionstherapie und der Yoga-Tradition nach Krishnamacharya in Verbindung mit der ayurvedischen Lehre.

Schon während der Ausbildung ließ ich alles Erlernte in meinen Unterricht einfließen und merkte – das ist es! Die Wirkungen und Erfolge der therapeutischen Yoga-Übungen

faszinieren und begeistern mich noch immer und speziell im Einzelunterricht durfte ich schon vielen Personen bei ihren individuellen Problemstellungen helfen. Es kommt leider auch immer wieder vor, dass Yogaschüler mit Problemen, Schmerzen und auch Beeinträchtigungen in meinen Stunden landen, welche sie sich in „klassischen“ Yogastunden zugezogen haben. Deshalb möchte ich mein Wissen über therapeutischen Yoga gerne an andere Yogalehrer weitergeben.

In unserer Gesellschaft sind die meisten Jobs heutzutage sitzende Tätigkeiten und oft fehlt die Zeit für körperlichen Ausgleich. Oder aber das andere Extrem von jenen, die sich nach dem Job körperlich auspowern „müssen“, um Stress abzubauen und dann oft noch weniger Energie haben als zuvor.



Was vielen von uns fehlt, ist eine „Ladestation“ - etwas, wo wir Energie tanken können. Wo wir wieder unsere innere Mitte, uns selbst, unseren Körper und Geist – und auch deren Grenzen und Bedürfnisse – bewusst wahrnehmen lernen. Dadurch kommen wir wieder in Einklang mit uns selbst, wodurch wir gleichzeitig für optimale Gesundheit, Lebensfreude und auch Heilung sorgen. Darin sehe ich das große Potential der Yogatherapie!

## Die Yoga-Therapie

In der Yogatherapie sehe ich mir die Lebensstile, -umstände, -phasen und -bedürfnisse des einzelnen Individuums in Anamnesegesprächen genau an. Darauf aufbauend erstelle ich ein genau abgestimmtes Übungsprogramm für den Einzelunterricht meiner Klienten.

Im Gruppenunterricht bieten sich „Themenstunden“ an, wie z.B. eine Stunde mit Schwerpunkt Nacken, eine mit Schwerpunkt unterer Rücken, usw. Oder ich nehme den ganzen Körper therapeutisch durch. Es gibt durchaus Übungsabfolgen, welche einer breiten Bevölkerungsschicht Linderung bei ihren Beschwerden bringen können, präventiv wirken, oder sich einfach „nur“ gut anfühlen und gut tun.

Nicht zu unterschätzen ist auch der präventive Nutzen dieser Übungen: Yogatherapie ist nicht nur für kranke Personen, sondern vor allem auch wichtig, um sich seine körperliche und geistige Gesundheit bis ins hohe Alter zu bewahren. So sind zum Beispiel Hüftöffnungen, mehr Beweglichkeit in der Brustwirbelsäule und mehr Stabilität im unteren Rücken Eckpfeiler einer Prophylaxe für lebenslange Gesundheit.





## Ergebnisse

Meine langjährige Lehrtätigkeit mit therapeutischem Fokus hatte schon viele positive Überraschungen parat – für meine Klienten und auch für mich selbst:

- Termine für Bandscheiben-Operationen konnten von vielen meiner Klienten abgesagt werden;
- Mein Mann hat seinen Meniskuseinriß mit den angepassten Übungen kuriert und konnte sich so eine Operation ersparen;
- Meine Schwester litt unter derart starken Hüftschmerzen, dass eine Operation unvermeidbar schien. Ihr vereinbarter OP-Termin wurde für jemand anderen frei;
- Eine langjährige Schmerzpatientin ist wieder nahezu beschwerdefrei.

Bei den Prüfungsfällen unserer Ausbildung kamen Personen, die wir nicht kannten, mit körperlichen Beeinträchtigungen zur Prüfung. Es war die Aufgabe von uns angehenden Yogatherapeuten, individuelle Programme für sie auszuarbeiten. Einer dieser Fälle hat mich besonders beeindruckt:

Eine Klientin war überfallen worden und einige Muskeln im Halsbereich wurden dabei teilweise durchtrennt. Die Ärzte hatten ihr prophezeit, dass sie ihren Arm nie wieder heben würde können. Remo Rittiner nahm sich ihrer an und mit wenigen einfachen therapeutischen Übungen war es ihr tatsächlich möglich, den Arm wieder mehr zu heben - bei regelmäßiger Praxis sogar mit Aussicht auf noch mehr Beweglichkeit. Diesen Gesicht-

ausdruck, diese Freude und das "Nicht-glauben-Können" werde ich nie vergessen!

Die Ayur-Yogatherapie arbeitet mit mehreren Instrumenten: Mit der Anpassung klassischer Yogaübungen, weiters mit Einflüssen aus der Spiraldynamik, wenn gewünscht mit der Optimierung einer gesunden, eventuell ayurvedischen Ernährung und mit der Myoreflex-Therapie in der Einzelarbeit. Allem voran jedoch steht die Anregung der Selbstheilungskräfte. Von regelmäßiger angepasster Yoga-Praxis profitiert jeder, ganz egal wie die Motivation dafür aussieht.

Gerade in unserer Zeit spielen der Stressfaktor und der Druck, der von außen kommt, eine große Rolle. Unter Stress ist der Mensch dermaßen angespannt, dass er sich immer weiter von seinem wahren Kern, den eigenen Gefühlen und Bedürfnissen, entfernt und nur mehr im Außen agiert und (über)lebt. Das Immunsystem wird auf Dauer geschwächt und der Stress manifestiert sich in verschiedensten Formen auf körperlicher Ebene. Die Yogatherapie bringt uns zu unserem wahren Kern zurück, sie gibt uns auf sanfte Art und Weise Mut und Zuversicht, ungesunde Disharmonien zu erkennen und aufzulösen oder in gesunde Harmonien umzuwandeln.

Der Yoga allgemein und seine positiven vielfältigen Wirkungen sind allen Menschen zugänglich - die Yogatherapie bietet darüber hinaus noch mehr Möglichkeiten, individuell und exakter zu arbeiten.

Jeder, der schon länger Yoga praktiziert oder unterrichtet, kennt dessen positive Wirkungen: Den reinigenden Effekt, mehr Beweglichkeit, Verspannungslösung, Energiefreiset-

zung, Entspannung, Aufrichtung und vieles mehr. Dazu kommt noch die mentale Veränderung, der Gleichmut, die Ausgeglichenheit, das Erreichen einer friedlicheren Bewusstseinsebene.

Lasse dich ein auf ein paar neue Übungen, sei es in deinem Unterricht oder in deiner eigenen Praxis. Achte genauer auf Details und die exakte Ausführung der Übungen. Oft werden die Asanas schnell und mit Schwung durchgeführt, wodurch das volle Potential der Übung nicht ausgeschöpft wird. Versuche dich / deine Schüler in die Kraft zu bringen, ohne die körperlichen, geistigen oder atemtechnischen Grenzen zu überschreiten.

## Ein paar Beispiele

Im **Krieger** und vielen anderen Positionen ist es üblich, die Finger geschlossen zu halten. Oder die Handhaltung ist überhaupt „lasch“ und kraftlos. Versuche einmal, die Finger fest zu spreizen und spüre die Kraft und Energie, die dabei nicht nur durch deine Arme zu pulsieren beginnt.

Im klassischen **Vierfüßerstand** achte noch mehr auf die optimale Ausrichtung: Hände genau unter den Schultergelenken, Knie genau unter den Hüftgelenken, Finger weit spreizen und fest am Boden ablegen, und dann lasse den Rücken, die Wirbelsäule lang werden. Der Nacken befindet sich in einer angenehmen Position, der Blick ist schräg nach vorne oder auf den Boden gerichtet. Mit der Einatmung lasse den Scheitel die Wirbelsäule in die Länge ziehen und beim Ausatmen das Steißbein Verlängere somit mit Kraft deiner Gedanken

die Wirbelsäule. Lasse dabei den natürlichen Schwung der Wirbelsäule zu.

Kontrolliere im **Stand** noch mehr die anatomisch optimale Fußstellung: Füße unter den Hüftgelenken und parallel zueinander, sodass eine Handbreite dazwischen Platz hat. Und auch im Stehen kannst du die oben beschriebene Atmung und Streckung der Wirbelsäule praktizieren.

Der Platz ist hier zu kurz, um Übungen für verschiedene Themenbereiche vorzustellen, daher gibt es ab Frühjahr 2014 die Ausbildung zum Gesundheitsyogalehrer über die Yoga Akademie Austria, bei der ich dir eine angepasste Yogapraxis unter Berücksichtigung vieler klassischer gesundheitlicher Beeinträchtigungen näher bringen werde. Außerdem werden wir in den folgenden Ausgaben der **YOGA Vision** verschiedenste Themenbereiche mit entsprechenden therapeutischen Übungen vorstellen.

Wenn du Fragen, Wünsche oder Anregungen hast, freue ich mich auf den Gedanken- und Erfahrungsaustausch mit dir!

## Die Autorin

**Alexandra Meraner** ist Yoga-Lehrerin, Yoga-Therapeutin und Weiterbildungs-Leiterin der Yoga-Akademie Austria.



[www.yogartista.at](http://www.yogartista.at)  
[alexandra.meraner@yogartista.at](mailto:alexandra.meraner@yogartista.at)

# Österreichisches Yogalehrer-Verzeichnis (ÖYLV)

## Kategorie: Yoga-Therapeut/innen in Österreich, geordnet nach PLZ

Name	Telephon	E-Mail / Homepage	PLZ / Ort
Heredia-Jimenez Natascha Satya	0660-4636 580	natascha.heredia@yahoo.de www.pura-yoga.at	1020 Wien
Schatz Gundula Kara	0699-1710 0309	office@bodymindunity.com www.bodymindunity.com	1030 Wien
Meraner Alexandra	0680-2072 702	yogartista@gmx.at www.yogartista.com	1140 Wien
Janata Petra	01-953 1223 0650-561 5760	office@amazing-yoga.at www.amazing-yoga.at	1150 Wien
Pflamitzer-Krainz Sibylle	0664-381 1838	sibylle.pflamitzer@gmx.at www.yogabhoga.at	2102 Bisamberg
Pils Petra	0676-936 2323	petra@yogayourlife.at www.yogayourlife.at	2202 Enzersfeld
Kaiser Savitri Astrid	0676-955 7657	yogamitastrid@gmail.com	2493 Lichtenwörth
Grenier Cornelia	0664-514 1513	cornelia@grenier.at www.gesund-bewegen.at	2522 Oberwaltersdorf
Andersch Manuela Ananda	02622-66979 0699-1909 2615	mmm.andersch@aon.at	2700 Wr. Neustadt
Gruber Rudra Christian	0650-9228 219	christian.gruber@gespag.at	4521 Schiedberg
Böhm Georg	0676-506 4569	georg.boehm@yogainstitut-linz.at	5340 St. Gilgen
Thomaset Peter A.	0676-6026 867	beratungszentrum@aon.at	6300 Wörgl
Wukowits Angelika	0664-855 8343	aw@zweiklang.at www.zweiklang.at	7100 Neusiedl
Holzschuster Ellen	0664-9524 189	ellen@yogahof.com www.yogahof.com	7532 Litzelsdorf
Fricke Eva	0699-1178 9894	eva@praxis1.at www.praxis1.at	8043 Graz
Neumeyer Karin	0664-149 3533	k.neumeyer@gmx.at	8051 Graz
Mauckisch Monika	03612-26304	lebetanz@web.de	8940 Liezen

# Die Asana-Übungsreihe von Rishikesh

## Teil 1 - Ein Überblick

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



Rishikesh ist eine Stadt in Nordindien. Neben vielen anderen Ashrams liegt hier der Sivananda-Ashram - hier wurde eine Asana-Übungsfolge entwickelt, die in der ganzen Welt bekannt werden sollte. Diese Übungsfolge, die nach dem Ort Rishikesh benannt wurde, verbindet und kombiniert die wirksamsten und relativ einfachen Asanas zu einer überaus wirksamen Übungspraxis. Aufgrund ihrer wunderbaren Wirkungen auf alle Organe und Organsysteme sowie auf die feinstofflichen Strukturen des Menschen ist die Rishikesh-Reihe heute vermutlich die weltweit am meisten geübte Asana-Reihe. Ausgehend von einer einfachen Grundformel mit zwölf Stellungen erlaubt sie mit zahlreichen Variationen der Stellungen eine große Vielfalt und Bandbreite der Gestaltungsmöglichkeiten.

Ihre außergewöhnliche Kraft und Wirksamkeit leitet die Rishikesh-Reihe von zwei Faktoren ab:

1. Es sind in einem Minimum von Stellungen alle wesentlichen Attribute der Asanas vorhanden: Beugungen, Streckungen, Umkehrhaltungen, kraftfördernde Übungen, eine Gleichgewichtsstellung sowie eine Dreh- und eine seitbeugende Stellung;
2. Der Aufbau der Übungssequenz folgt einer klaren Grundidee: Nach dem Aktivieren des Körpers mit dem Sonnengebet beginnt man, die einzelnen Chakras von oben nach unten durchzugehen: Der Kopfstand stärkt und öffnet die Chakras im Kopfraum, der Schulterstand das Kehlkopf-Chakra usw, bis am Ende der Übungsreihe mit den Standübungen eine feste Verwurzelung des/der Übenden ermöglicht wird. So wird nicht nur der Körper optimal trainiert, sondern auch der Hauptenergiekanal, die Sushumna, systematisch geöffnet.

Wir werden in den folgenden Ausgaben der **YOGA**vision diese Übungsreihe ausführlich besprechen. Beginnen wir mit einem Überblick:

**1** Die Yoga-Stunde beginnt mit einer **Anfangsentspannung**, mit der man den oft hektischen Alltag zurückschleckt und in die „Schwingung der Yogastunde“ eintritt.



**2** Nun wird zunächst der Körper aufgewärmt und aktiviert - dafür gibt es wohl kaum eine bessere Übung als das **Sonnengebet**, das Surya Namaskar: Der Kreislauf wird aktiviert und der Körper aufgewärmt. Das Sonnengebet öffnet die Energiebahnen (*Nadis*) - der Energiefluss wird spürbar verbessert.



**3** Aus einer kurzen Einstimmungsphase in der Stellung des Kindes wird die erste Hauptasana, der **Kopfstand** durchgeführt, der die beiden obersten Chakras aktiviert; dem Kopfstand wird verjüngende Wirkung nachgesagt. Nach dem Kopfstand verbleibst du kurz in der Stellung des Kindes und danach für einige Atemzüge im Fersensitz.



**4** Nach einer kurzen Entspannung in Rückenlage folgt nun der **Schulterstand-Zyklus**, der aus drei wichtigen und sehr wirksamen Asanas besteht: Der Schulterstand, der Pflug und der Fisch. Der Schulterstand und der Pflug haben starke Wirkungen auf das Hals-Chakra bzw. auf die Schilddrüse, der Fisch öffnet das Hals- und das Herzchakra und führt zu der Erfahrung von Weite und Öffnung. Der Fisch dient auch als Gegenstellung für die anderen beiden Stellungen. Danach entspannst du in der Rückenlage.



5

Es folgt die **Vorwärtsbeuge** im Sitzen, die das Nabelchakra öffnet und mit Prana auflädt. Wichtig nach dieser bis zu drei Minuten zu haltenden Stellung ist die Gegenstellung, die schiefe Ebene. Danach ruhest du in Rücken- oder in Bauchlage.



6

Die nächste Übungsgruppe sind die aus der Bauchlage **rückwärts beugenden Stellungen** Kobra, Heuschrecke und Bogen. Diese Stellungen sind etwas anstrengender und werden weniger lang gehalten. Sie stärken die Rückenmuskeln, stimulieren das Verdauungssystem und öffnen verschiedene Chakras. Danach entspannst du in der Stellung des Kindes.



7

Der **Drehsitz** gehört zu den wirksamsten Asanas - er öffnet alle Chakras, stimuliert das Erwachen der spirituellen Energie (Kundalini) und stärkt alle Organe im Bauch und Unterleib.



8

Als Übergang zu den stehenden Stellungen folgt nun eine **Gleichgewichtsstellung auf den Händen**, und zwar wahlweise die Krähe oder der eher anspruchsvolle Pfau. Die Krähe stärkt die Handgelenke, die Konzentration und das Gleichgewicht, während der Pfau die Kraft in Armen, Schultern und Bauch stärkt und das Verdauungsfeuer entfacht.



9

Die **Hand-Fußstellung** ist der Vorwärtsbeuge im Sitzen ähnlich, fügt ihr aber die Wirkung einer teilweisen Umkehrstellung hinzu: Prana und Blutstrom fließen in die Kopf- und Halsregion und stärken alle dort befindlichen Organe.



10

Das **Dreieck** schließt die Asana-Folge ab: Die innere Kraft, die Rumpfmuskulatur und die Standfestigkeit werden gestärkt, die Körperseiten werden geöffnet.



11

Den Abschluss der Übungsreihe von Rishikesh bildet die **Endentspannung** in Rückenlage: Hier können sich die Wirkungen der verschiedenen Stellungen entfalten.



Die Rishikesh-Reihe beansprucht, je nach Haltedauer der Stellungen und Länge der Zwischenentspannungen, etwa 60 - 90 Minuten Übungszeit und entfaltet enorme Wirkungen auf allen Ebenen des Menschen. In den nächsten Ausgaben der **YOGA*vision*** werden wir die einzelnen Asana-Gruppen dieser Übungsfolge ausführlicher besprechen ■





## Natarajasana, der König der Tänzer

*Die Tänzer-Stellung ist eine besonders anmutige Asana, die dir Ausgeglichenheit und Stabilität in schwierigen Lebenssituationen geben kann. Sehen wir uns Vorbereitung, Durchführung und Variationen dieser Stellung an.*

*Text: Andreas Vecsei; [www.mangalam-yoga.com](http://www.mangalam-yoga.com)*

*Model: Juliane Krüger*

*Photos: Gernot Muhr; [www.gernotmuhr.at](http://www.gernotmuhr.at)*

Der Tänzer ist eine klassische Standstellung aus den 84 Hauptasanas. In der Rishikeshreihe wird er im Rahmen der Standstellungen, z.B. nach der stehenden Vorwärtsbeuge geübt. Der Hindu-Mythologie zufolge tanzt Lord Shiva als Nataraja den Tandava, einen wilden und ekstatischen Tanz, welcher die Quelle des Zyklus aus Schöpfung, Erhaltung und Auflösung im Universum symbolisiert. Die ältesten erhaltenen Dokumentationen des Tanzes sind indische Höhlenmalereien, welche im Zeitraum zwischen 5000 und 2000 v. Chr. entstanden. Auch in Ägypten und im antiken Griechenland gab es rituelle Tänze, in denen Göttergeschichten erzählt wurden. Der Tanz wird immer Bestandteil sowie kraftvoller Ausdruck der Menschen sein.





Weltweit und in allen kulturellen Schichten drücken Menschen Gefühle, Emotionen, Lebensanschauung sowie den Glauben in einer Fülle verschiedener Tanzformen aus: Volkstänze, Kreistänze, Paartänze, Gesellschaftstänze, Ritualtänze, Initiationstänze, Trance-Meditationstänze (Derwische), Kampf- und Schwerttänze sind nur ein kleiner Teil der unendlichen Vielfalt.

Wie es eine unendliche Fülle von Formen menschlichen Ausdrucks und des Tanzes gibt, so gibt es auch viele Formen der Tänzerstellung. Wir möchten hier eine klassische Form der Natarajasana vorstellen.

### Durchführung Ausgangsstellung

Du brauchst zur Durchführung dieser Übung eine rutschfeste Matte auf ebenem Untergrund. Am besten übst du in der Nähe einer Wand.

1. In der Berghaltung Tadasana lege die Hände in das Namaskar Mudra vor das Brustbein und finde einen gut verwurzelten Stand mit dem linken Fuß. Die Zehen zeigen wie die Kniescheibe geradeaus nach vorne. Die Fuß- und Beinmuskulatur ist aktiv, das Knie ist gestreckt. Stabilisiere und schütze das Kniegelenk, indem die Kniescheibe über den Spannungsaufbau des vorderen Oberschenkels nach oben zieht.
2. Fühle den Atem, den Rhythmus deines Herzens sowie dein inneres Gleichgewicht.
3. Beuge das rechte Bein und bringe die Ferse zum Gesäß. Löse das Namaskar Mudra, greife mit der rechten Hand um das rechte Fußgelenk.

4. Strecke den linken Arm in Höhe der Schultern gerade nach vorne. Die Handfläche zeigt nach unten, Daumen und Zeigefinger berühren sich.
5. Mit der Einatmung ziehe den oberen Rücken sowie das Brustbein hoch und öffne den Brustraum.



### Durchführung Hauptstellung

1. Ein wichtiger Schlüssel für das Gleichgewicht: Presse den rechten Fuß in die Hand und ziehe das Bein in die Höhe, so als wolltest du es strecken. Hierbei beuge dich gleichzeitig aus der linken Hüfte mit dem Oberkörper leicht nach vorne.
2. Behalte die Rückbeuge in der Brustwirbelsäule bei, halte etwas Spannung im Unterbauch sowie Länge in der Lende, indem du das Steißbein sanft nach hinten ziehst.



Endstellung

3. Der Blick geht über die linke Hand in die Weite auf einen ausgewählten Konzentrationspunkt.
4. Der Oberkörper bleibt mit geöffnetem Brustraum nach vorne ausgerichtet, die Wirbelsäule beschreibt eine gleichmäßige Rückbeuge, die Schultern sind tief und der Nacken entspannt.



Endstellung, vertieft

## Vertiefen der Stellung

Die durchschnittliche Haltedauer wird vom Trainingszustand der / des Übenden bestimmt und beträgt zwischen 5 und 12 Atemzügen. Um die positiven Wirkungen zur vollen Entfaltung zu bringen, kannst du die Stellung vertiefen:

1. Achte auf die harmonische Rückbeuge der gesamten Wirbelsäule sowie auf die Ausrichtung und Stabilität des Standbeines.
2. Tanzen ist Lebensfreude und ein wunderbarer Ausdruck von Emotionen - genieße deinen (Lebens-)Tanz!

## Aus der Stellung kommen

1. Drücke einatmend das gebeugte rechte Bein mit dem Fuß in die Hand nach hinten. So zieht sich gleichzeitig der Oberkörper mit und du findest dich wieder in der Ausgangsposition.
2. Setze den rechten Fuß neben den linken ab und falte die Hände zu Namaskar Mudra.
3. Entspanne ein paar Atemzüge und wiederhole dann die Stellung seitenverkehrt.

## Variationen zur leichteren Durchführung

1. Falls der vordere Oberschenkel nicht flexibel genug ist, um die Ferse zum Gesäß zu führen, kann ein Yogagurt um das Fußgelenk hilfreich sein, um das Bein gebeugt zu halten. Hierbei wird der Gurt mit der Hand festgehalten.
2. Hast du Gleichgewichtsprobleme, wenn du auf einem Bein stehst? Als vereinfachte Form kannst du auch die oben beschriebene Ausgangsstellung (Photo Seite ...) als Endstellung üben.
3. Du kannst auch die Wand zur Stabilisierung zu Hilfe nehmen:



## Vorbereitung

Um den Körper auf schonende und optimale Weise auf den Tänzer vorzubereiten, brauchen wir:

1. Dehnung der Beinrückseite (für das Standbein beim Vorbeugen des Oberkörpers),
2. Dehnung der Oberschenkelvorderseite (für die Spielbeinseite),
3. Dehnung des Iliopsoas (Spielbeinseite),
4. Rückbeuge der Brustwirbelsäule,
5. Stärkung der Beine.

Die folgende Übung kann diese Anforderungen erfüllen:



## Fortgeschrittene Variationen

1. Binde hierbei den Yogagurt um das rechte Fußgelenk. Lasse das Ende des Gurtes über die rechte Schulter gleiten. Greife mit beiden Händen den Gurt über dem Kopf, presse den rechten Fuß in den Gurt, als wolltest du das Bein strecken und beuge deinen Oberkörper nach vorn.
2. Beuge das rechte Knie und bringe den Fuß, welchen du mit der rechten Hand hältst (rechte große Zehe zwischen Daumen, Zeige- und Mittelfinger) so hoch wie möglich und drehe den rechten Ellbogen und die Schulter über außen auf, so dass der Ellbogen nach oben zeigt. Dies ist sehr fortgeschritten und sollte sehr achtsam, sowie nur mit einer/m erfahrenen Yoga-lehrer/in ausgeführt werden!

## Wirkungen

- Entwickelt Konzentration, Ausgeglichenheit, Zielorientiertheit und eine anmutige Haltung.
- Fördert die Fähigkeit der Stabilität in schwierigen Lebenssituationen.
- Stärkt und belebt die Beinmuskulatur im Standbein und dehnt die Vorderseite des Spielbeins sowie den Hüftbeuger.
- Die Schultermuskulatur wird gedehnt und flexibler; dies fördert Entspannung und Beweglichkeit in den Schultergelenken.
- Die Brustmuskulatur wird gedehnt und flexibler, dies fördert und vertieft die Atmung.

## Gegenanzeigen

Wenn die Übung bewusst und achtsam durchgeführt und die eigenen Grenzen respektiert werden, sind keine Gegenanzeigen vorhanden.



Endstellung, fortgeschrittene Form

## PRANAYAMAS

# Die Wechsel- atmung

## Teil 2 – Wechselatmung mit Luftanhalten



In jedem Augenblick unseres Lebens bewegen wir uns in einem Umfeld der Gegensätze; wir erfahren Hitze und Kälte, Tag und Nacht, Glück und Leid, Liebe und Hass, Reichtum und Armut, Gesundheit und Krankheit. So bewegt sich unser ganzes Leben in diesem Spannungsfeld, welches stets unterschiedliche Formen annimmt, doch im Grunde immer das gleiche bleibt - das Leben, wie wir es kennen, scheint dieses Spannungsfeld geradezu vorauszusetzen - könnte es denn existieren ohne diese Gegensätze? Was geschähe, würden sie verschwinden?

Die Philosophie des Yoga besagt, dass es dem Menschen möglich ist, eine innere Distanz zu diesen Gegensätzen, ein inneres Gleichgewicht aufzubauen, und dass ein solcher Mensch freier, friedvoller und glücklicher ist als ein Mensch, der sich inmitten intensiver Auseinandersetzung mit diesen Polen befindet.

Im Hatha Yoga werden zwei Energieaspekte beschrieben, die dieses Prinzip der Polarität auf der Ebene der Körperenergien widerspiegeln. Diese Energieaspekte heißen Ida und Pingala; sie drücken sich auf den unterschiedlichsten Ebenen aus:

	Ida	Pingala
<b>Atemstrom</b>	linkes Nasenloch	rechtes Nasenloch
<b>Gehirn</b>	rechte Hälfte	linke Hälfte
<b>Geist</b>	kreativ, intuitiv	logisch, strukturiert
<b>Nervensystem</b>	Parasympathikus (hemmend)	Sympathikus (aktivierend)
<b>Temperatur</b>	kühl	heiß
<b>Himmelskörper</b>	Mond	Sonne
<b>Geschlecht</b>	weiblich	männlich
<b>Energie</b>	nach innen gerichtet, passiv	nach außen gerichtet, aktiv

Nadi Shodhana ist eine hervorragende Übung, um die polaren Energiequalitäten im Menschen ins Gleichgewicht zu bringen. Wer regelmäßig die Wechselatmung praktiziert, wird sich ausgeglichener, harmonischer, mehr in seiner Mitte fühlen. Ein alchemistischer Prozess der Körperenergien hat stattgefunden...

## Durchführung Nadi Shodhana

Bei der folgenden Beschreibung wird vom „Grundrhythmus“ 4 : 16 : 8 ausgegangen, der in der nachfolgenden Übungstabelle unter Stufe 5 zu finden ist. Beginne, auf einer Stufe zu üben, die leicht und entspannt durchführbar ist, und schreite dann entsprechend der Tabelle fort. Eine Übungsstufe soll erst dann verlassen werden, wenn die nächstfolgende ohne Schwierigkeiten durchgeführt werden kann.

Beachte auch die **Gegenanzeigen für das Luftanhalten**: Kinder, Schwangere und Personen, die sich mit dem Anhalten der Luft nicht wohl fühlen, sollten auf die Wechselatmung mit Luftanhalten verzichten.

1. Nimm deine bevorzugte meditative Sitzstellung ein. Achte auf eine korrekte, aufrechte und gleichzeitig entspannte Haltung.
2. Atme ruhig und langsam ein und aus. Forme mit der rechten Hand das **Vishnu-Mudra** und schließe mit dem Daumen das rechte Nasenloch.



3. Atme langsam, gleichmäßig und vollständig durch das linke Nasenloch ein und zähle dabei bis 4.
4. Schließe mit dem Ringfinger auch das linke Nasenloch und halte die Luft an, während du bis 16 zählst.

Während des Anhaltens der Luft halten Ringfinger und Daumen die Nase verschlossen. Achte während des Luftanhaltens auf Entspannung vor allem im Schulterbereich.

5. Löse den Daumen vom rechten Nasenflügel und atme langsam und möglichst geräuschlos, bis 8 zählend, durch das rechte Nasenloch aus.
6. Atme wieder, bis 4 zählend, durch das rechte Nasenloch ein.
7. Halte die Luft an und zähle dabei bis 16.
8. Atme durch das linke Nasenloch aus und zähle dabei bis 8.

Dies ist eine Runde Nadi Shodhana, die also aus zwei Atemzügen und zwei Luftanhaltephasen besteht. Bei einer Pranayama-Sitzung kannst du fünf bis zehn Runden durchführen, später kannst du die Runden-Anzahl allmählich auch steigern.

Beachte, dass die beschriebene Form der Wechselatmung bereits die Stufe 5 darstellt (Tabelle Seite 23) - wenn du Anfänger/in bist, ist es anzuraten, auf einer niedrigeren Stufe mit dem Üben zu beginnen.

Von Stufe 6 aufwärts ist es zu empfehlen, in den Luftanhaltephasen die **Bandhas** anzuwenden, um den vollen Nutzen der Übung zu gewinnen. Wir werden die Bandhas in der nächsten Ausgabe der **YOGAVision** kennen lernen.

Die beste **Übungszeit** für Pranayamas ist morgens vor dem Frühstück, aber du kannst auch abends vor dem Abendessen praktizieren. Idealerweise schließt du an die Übungspraxis der Pranayamas gleich eine Meditation an.

## Übungsrhythmus und Variationen (Zähleinheit = 1 Sekunde)

Du kannst die Wechsellatmung in zahlreichen verschiedenen Proportionen üben. Es wird aber generell der Basisrhythmus 1:4:2 (Einatmen : Luftanhalten : Ausatmen) empfohlen (dies entspricht den Stufen 1, 5, 8 und 11 in der Tabelle).

Die nebenstehende Übungstabelle kann dir helfen, die Übung allmählich zu vertiefen und zu intensivieren. Gehe nicht zu schnell von einer Stufe zur nächsten - möglicherweise möchtest du einige Wochen auf einer bestimmten Stufe üben, um dich für die nächste wirklich bereit zu fühlen. Suche durch Ausprobieren von wenigstens fünf Runden (= zehn Atemzüge) aus, auf welcher Stufe du mühelos und entspannt üben kannst und beginne dann auf dieser oder auf der nächst niedrigeren Stufe mit dem Üben.

Stufe	Einatmung	Anhalten	Ausatmung
1	3	9	6
2	3	12	6
3	4	12	8
4	4	14	8
5	4	16	8
6	5	16	10
7	5	18	10
8	5	20	10
9	6	20	12
10	6	22	12
11	6	24	12

### Hinweis

In den bisherigen Ausgaben der **YOGAVision** findest du eine Reihe von Beiträgen zum Aufbau der Atemschulung. Du kannst alle alten Ausgaben kostenlos von der Website [www.yogaakademie-austria](http://www.yogaakademie-austria) herunterladen (siehe Hinweis auf Seite 4, unten).

Beitrag	Ausgabe	Seite
Einführung und die volle Yoga-Atmung	9	19 - 24
Das Luftanhalten und Vorübungen	10	18 - 21
Kapalabhati, der Reinigungsatm	11	17 - 18
Wechsellatmung, Teil 1	12	21 - 23

## Theorie und Praxis der Meditation

### Teil 1 - Eine Einführung

Besucht man heute in Europa oder in Amerika ein Yoga-Studio, so trifft man zumeist Menschen an, die Körperübungen durchführen, nur in wenigen Fällen trifft man auf eine Gruppe von Menschen, die meditieren. Das ist deshalb interessant, weil im eigentlichen Sinn Yoga eine geistige, eine innere Disziplin ist, deren Mittelpunkt die Meditation bildet. Die Meditation wurde unterstützt und vorbereitet durch Mantras, Gebete, Körper- und Atemübungen, religiöse Rituale, rechter Ernährung und verschiedenen Reinigungsübungen.

Entsprechend dieser Verlagerung der Übungen innerhalb des Yoga von der Meditation zu den Körperübungen ist verbreitet eine Unsicherheit des tieferen Wesens und des Wie der Meditation vorhanden, nicht nur in Yoga-Kursen, sondern auch in der Yoga-Literatur; die meisten Yoga-Bücher sind teils sehr genauer Praxis von Körperübungen gewidmet, doch ein Werk, das das Wesen und Konzept der Meditation auf den Punkt bringt und eine klare Anleitung zur Meditation bietet,



ist innerhalb der Yoga-Literatur kaum zu finden (Suchende werden hier eher bei Büchern über buddhistische Meditation fündig). Dies hat mich inspiriert, die verschiedenen theoretischen und praktischen Aspekte der Meditation zu beschreiben und Gedanken anzubieten, die den Leser zu regelmäßiger Praxis anregen und ihm einige hilfreiche Tipps zum Üben geben mögen.

Meditation hat in unserer westlichen Welt (und natürlich nicht nur in dieser!) das Potential, einen unglaublichen Wandel auf allen Ebenen, in allen Lebensbereichen hervorzubringen – diese Bedeutung regelmäßiger Meditationspraxis, die jedem einzelnen Menschen empfohlen werden kann, wird generell noch viel zu wenig erkannt. Meist als lediglich dem Bereich der Esoterik, und religiös-spirituellen, New Age-Bewegungen usw. zugeordnet, wird es im Feld der Erziehung, der Medizin, der Wirtschaft, der Politik nur sehr zögernd eingesetzt, wenn überhaupt. Doch gerade in diesen „Alltags-Bereichen“ könnte



sowohl der Mensch als auch unsere ganze Gesellschaft enorm von den Wirkungen der Meditation profitieren! Vielleicht verhält es sich ähnlich wie mit dem (selten in dieser Form ausgedrückten) Gedanken „Gebet gehört in die Kirche und hat im Alltag nichts zu suchen“ – doch man kann kaum ermessen, wie positiv sich ein Wandel dieser Einstellung auf die Welt auswirken würde, wenn Gebet und Meditation aus der Ecke der Esoteriker und Feierabend-Spiritualität herausgeholt und, wie es im Grunde beabsichtigt ist, mitten in das alltägliche Leben integriert würde!

Wir wollen uns in dieser Serie mit den folgenden Fragen befassen:

- Was ist Meditation? Was geschieht in der Meditation? Wie funktioniert Meditation?
- Was kann Meditation für mich bewirken? Welche gesundheitlichen, geistigen und spirituellen Wirkungen können wir von der Meditation erwarten?
- Wie meditiert man? Welche Techniken kannst du einsetzen?
- Wie wird Meditation durchgeführt, die wirkliche Erfolge bringt?
- Welche Körperstellungen können wir in der Meditation einsetzen?
- Durch welche Faktoren kann ich die Wirkungen der Meditation unterstützen?
- Welche Erfahrungen können in der Meditation auftreten und wie ist mit diesen Erfahrungen umzugehen?

Beginnen wir damit, uns ein grundlegendes Verstehen des Wesens und der Bedeutung der Meditation anzueignen.

## Was ist Meditation?

*„Für die Reise nach innen brauchst du ein Fahrzeug. Dieses Fahrzeug ist die Meditation.“*  
Swami Satyananda

Wir werden hier einige Definitionen und Gedankenansätze heranziehen, die uns in ihrer Gesamtheit helfen mögen, ein Bild und grundlegendes Verstehen zu erhalten, was die Meditation ist und was in der Meditation geschieht.

### Eine Definition

Meditation bedeutet *„Ausrichtung zur Mitte“* (lat. medius). Das trifft den Punkt sehr gut – ausrichten bedeutet Einstimmen; Energien, die sich zerstreuen, zu sammeln und auf einen Punkt, eine Sache zu richten (was ein Hinweis auf den im Zusammenhang mit der Meditation bedeutsamen Vorgang der Konzentration ist). Dass wir uns in der Meditation zu unserer Mitte hin ausrichten, spricht eine Tendenz des Geistes an, nämlich die, sich bevorzugt nach außen zu wenden. Dieser Tendenz wirkt die Meditation entgegen und führt uns damit an den Quell unseres Seins und unserer Kraft. Der Geist, der Gedankenfluss wird, ähnlich Wasser, das in einen Kanal geleitet wird, in eine bestimmte Bahn, in eine Richtung gelenkt: Hin zu unserer Mitte.

*„Meditation ist eine spezifische Technik des „Ruhens-Lassens“ des Geistes, um einen Bewusstseinszustand zu erreichen, der sich grundlegend vom normalen Wachzustand unterscheidet. In der Meditation bist du vollkommen wach und aufmerksam, aber dein Geist ist nicht auf die Außenwelt und die Dinge, die in ihr stattfinden, gerichtet. Dein Geist ist auch nicht im Schlafzustand, und er träumt und phantasiert auch nicht. Dein Geist ist stattdessen klar, entspannt und nach innen gerichtet. Meditation erfordert eine Art innerer Aufmerksamkeit, die still und konzentriert und gleichzeitig entspannt ist.“*

Swami Rama

## Training des Geistes

Der Geist ist, ebenso wie der Körper, die Energie und die Sinne, ein Instrument des Menschen, das ihm hilft, sich in der Welt zu bewegen, sich zurecht zu finden und sich auszudrücken. Doch während der Körper oft systematischem Training unterzogen wird, beschränkt man die Arbeit an unserem Geist-Instrument zumeist darauf, ihm lediglich Wissen einzutrichtern, statt die Bewegung und Funktion des Geistes selbst zu trainieren.

Wer einmal nur einige Minuten seinen Geist und die auftauchenden und sich wandelnden Gedanken, Bilder, Urteile, Emotionen usw. beobachtet hat, all die manchmal diffusen Inhalte, Wortfetzen, Geräusche, teilweise gleich einem Hintergrundrauschen, der mag ermessen können, was hier eine Übung zu bewirken vermag, die, wie die buddhistische Meditationslehrerin Ayya Khema es ausdrückt, „im Geist auf-räumt, damit er nicht länger aussieht

wie eine Baustelle“. In diesem Durcheinander der ständigen geistigen Bewegungen, die oft nutzlos, sinnlos, ja destruktiv sind, ist es eine Notwendigkeit, Ordnung zu schaffen, um den menschlichen Geist und den Menschen als Ganzes so funktionieren zu lassen, wie er ursprünglich gemeint war: Stellen wir uns vor, wie dieses wunderbare Hochleistungsinstrument „Geist“ funktionieren könnte, wenn hier nur Ordnung, Klarheit und Ruhe herrschen würde, wenn wir selbst Herr in unserem Hause wären! Die Meditation ist das Werkzeug, das im Geist systematisch Ordnung, Klarheit und Ruhe schafft.

## Stille des Geistes

Der Philosoph und Yoga-Meister Patanjali lebte vor etwa 1900 Jahren; er wird allgemein als der Begründer des Raja Yoga angesehen. Von ihm stammen die Yoga-Sutras (wörtl.: „Leitfaden des Yoga“), die wohl meistkommentierte Schrift der orthodoxen Sanskrit-Literatur.

Patanjali hat eine Definition für Yoga formuliert, die uns einen guten Einblick in das Wesen der Meditation geben kann. Er sagte, dass Yoga, die Erfahrung der Einheit und Ganzheit, ein Zustand sei, der entsteht, wenn der Geist völlig ruhig geworden ist. In unserem Zusammenhang können wir die Meditation als jene Übung sehen, die den Geist zu dieser Stille führt. Damit können wir eine weitere Definition für Meditation ableiten:

*„Meditation ist die Übung, den Geist zur Stille zu führen.“*

Der Grund für dieses Streben nach Stille ist, dass die vielen Gedanken, Eindrücke, Emotionen und Wahrnehmungen, die unseren Geist bewegen, uns davon abhalten, unser inneres, göttliches Wesen zu erkennen und zu erfahren. Es gibt eine Geschichte, die das sehr schön illustriert:

*Ein Mönch hatte sich in die Einsamkeit zurückgezogen, um sich ganz der Meditation und dem Gebet widmen zu können. Er wurde von einem Besucher gefragt, welchen Sinn er in der Zurückgezogenheit und der Stille sehe.*

*Der Mönch führte den Besucher zu der Zisterne und sagte: „Schau auf das Wasser. Was siehst du?“ Es war kurz vorher Wasser geschöpft worden und die Wasseroberfläche war noch unruhig. „Ich sehe nichts.“ sagte der Besucher.*

*Ein paar Minuten später bat der Mönch seinen Besucher, nochmals hinunter zu sehen. Die Wasseroberfläche war inzwischen ruhig geworden. „Was siehst du jetzt?“ „Jetzt sehe ich mich selbst.“ sagte der Besucher, der sein Spiegelbild im Wasser sah. Der Mönch nickte lächelnd.*

Die Aufgabe der Meditation ist es, den Geist so still wie jene Wasseroberfläche werden zu lassen, sodass der Mensch sein eigenes innerstes Wesen erkennen und erfahren kann.

## Die vier Zustände des Geistes

Die Yoga-Philosophie beschreibt drei Zustände, in denen sich der Geist befinden kann: Der erste ist der Wachzustand, in dem der Geist bewusst, doch bewegt ist; im zweiten, dem Traumzustand, ist er unbewusst und bewegt, und im dritten Zustand, im Tiefschlaf, ist er unbewusst und still.

Es lag nahe, die Existenz eines Geisteszustandes anzunehmen und anzustreben, der jene beiden Eigenschaften verbindet, die in den genannten Zuständen noch nicht gemeinsam aufgetreten waren: Die Bewusstheit und die Stille. Diesen Zustand gibt es tatsächlich; man nennt ihn „der Vierte“; es ist der „meditative Zustand“.

Hier ist ein Überblick der vier Geisteszustände:

Zustand	Geist	Bewusstheit
<b>1 - Wachzustand</b>	aktiv	bewusst
<b>2 - Traum</b>	aktiv	unbewusst
<b>3 - Tiefschlaf</b>	ruhig	unbewusst
<b>4 - Meditation</b>	ruhig	bewusst

Normalerweise bewegt sich der Geist in den „Programmen 1 bis 3“. Ein anderer Zustand ist ihm unbekannt. Durch die Übung der Meditation wird der Geist trainiert, sich in einer neuen Weise zu bewegen, sozusagen ein „neues Programm zu laden“. Erst mit diesem „vierten Programm“ des Geistes schöpfen wir unser menschliches Potential voll aus, denn dieser Zustand des Geistes ist das „Auf Empfang Schalten“ des Menschen für die kosmische Energie; er erlaubt es dem Menschen, sich für die göttliche Liebe, für Inspiration, Kraft und Heilung zu öffnen.

## Ananda

*Einst diskutierten die Götter, wo sie ihr göttliches Erbe, die höchste Freude und tiefen Frieden, vor den Menschen verbergen konnten. Einer war für den höchsten Berg, ein anderer für die tiefste Stelle im Meer – schließlich einigte man sich auf ein geniales Versteck: Man versteckte das göttliche Erbe im Menschen selbst.*

Tief im Menschen verborgen ist der Quell göttlicher Freude. Eine Freude, die immer da ist, die von nichts abhängig ist als von unserer Bereitschaft, uns ihr zu öffnen. Der Mensch sucht ständig nach dieser Freude, und vergeblich sucht er sie in den Dingen der äußeren Welt. Es gibt jedoch einen Schlüssel, der uns das Tor zu dieser tief in uns selbst befindlichen Wonne öffnet. Dieser Schlüssel heißt Meditation.

### Können wir Meditation „lernen“?

Der Mensch kann, bevor er es gelernt hat, weder radfahren noch sprechen noch lesen. Meditation lässt sich, ebenso wie Entspannung, Fremdsprachen oder Tennis, erlernen und trainieren. Am Anfang werden die Erfolge vielleicht bescheiden sein – es ist ähnlich wie mit einem Raum, in dem sehr lange Zeit niemand abgestaubt hat. Wenn man beginnt, hier aufzukehren, dann sieht es zunächst schlimmer aus als zuvor; doch allmählich senkt sich der Staub, sammelt sich zu einzelnen Haufen und wird entfernt. Ähnlich ist es in der Meditation. Durch die Achtsamkeit und Bewusstheit der Innenschau erscheint das innere Chaos größer als zuvor; es ist aber nicht größer, sondern wird nur deutlicher wahrgenommen.

### Meditation und Religion

Auch wenn Meditation oft im Kontext der verschiedenen Religionen praktiziert wird, so ist es doch wichtig, sich bewusst zu machen, dass Meditation eine Form des Geistestrainings ist, die vor jedem religiösen Hintergrund, aber auch ohne Bezug zu religiösen Gedanken praktiziert werden kann.

*„Meditation ist nicht Religion. Meditation ist keine geheimnisvolle oder fremdartige Praktik, die verlangt, dass du deinen Glauben änderst, deine Kultur verleugnest oder zu einer anderen Religion übertrittst. Meditation ist nicht Religion, sondern ein praktische, wissenschaftliche und systematische Technik, die zur Selbsterkenntnis auf allen Ebenen führt. Religion lehrt die Menschen, woran sie glauben sollen, aber Meditation lehrt dich, wie du dich selbst direkt erfahren kannst.“*

Swami Rama

Auf der anderen Seite kann die Meditation sehr gut mit religiösen Gedanken und Zielen verbunden werden, gleich, welcher Konfession man angehört oder zu welchem Ausdruck religiösen Bewusstseins man sich hingezogen fühlt. Das brachte eine Teilnehmerin eines Meditationsretreats sehr gut auf den Punkt:

*„Ich möchte nur viel meditieren, um Gott ganz nahe zu sein.“*

Diese beiden Ansätze scheinen sich auf den ersten Blick zu widersprechen, können aber dennoch beide erfolgreich eingesetzt werden: Jeder Mensch wähle den Zugang, der sich für ihn authentisch und wesensgemäß anfühlt.



### In der nächsten Ausgabe:

Nutzen und Wirkungen der Meditation.

# Pratyahara, das Zurückziehen der Sinne

*Patanjali beschreibt in seiner Yoga Sutra den achtstufigen Weg des Raja-Yoga. Diese acht Stufen können als eine in ihrer Einfachheit und Vollständigkeit unüberbietbare Anleitung für die Meditation betrachtet werden. In den bisherigen Ausgaben der YOGAVision haben wir die ersten vier Stufen kennen gelernt; jetzt kommen wir zur 5. Stufe, dem Zurückziehen der Sinne.*

Pratyahara, das Zurückziehen der Sinne, spielt im Prozess des Yoga eine Schlüsselrolle, denn es ist das Tor, das von den äußeren Stufen, die wir bis hierher kennen lernten, zu den inneren oder höheren Stufen führt.

Der Begriff Pratyahara setzt sich aus drei Sanskrit-Elementen zusammen, aus *prati*, aus *a* und aus *hara*. *A* deutet eine Richtung an, im Sinne von „hin zu“; *hara* bedeutet Nahrung oder etwas, das wir uns von außen zuführen; *prati* ist eine Präposition, die „gegen“ oder „zurück“ bedeutet. Also bedeutet Pratyahara einen Vorgang, der das Aufnehmen von äußeren Elementen und Einflüssen blockiert oder abwehrt.

Pratyahara findet eine bildliche Darstellung im klassischen Gleichnis von der Schildkröte, die ihre Gliedmaßen unter ihren Panzer zurückzieht und damit den Kontakt zur Außenwelt weitgehend reduziert.

Aber nicht nur im Raja Yoga, auch im Hatha Yoga wird die Bedeutung des Pratyahara sehr hoch bewertet:

*„Werden Prana (Energie) und Manas (Geist) durch die Praxis des Pratyahara absorbiert, so wird eine unbeschreibliche Freude empfunden.“ (Hatha Yoga Pradipika 4,30)*

## Der acht-stufige Yoga Patanjalis im Überblick

Stufe	Beschreibung
1 - Yama	Die 5 „Verbote“, die die Interaktion mit unserer Umwelt regulieren
2 - Niyama	Die 5 „Gebote“, die eine innere Reinigung bewirken
3 - Asana	Die körperliche Ebene zur Stille führen
4 - Pranayama	Den Atem / das Prana still werden lassen
<b>5 - Pratyahara</b>	<b>Zurückziehen der Sinne</b>
6 - Dharana	Konzentrieren des Geistes
7 - Dhyana	Der meditative Zustand: Der Geist ist still und mühelos fokussiert
8 - Samadhi	Über-Bewusstsein

Wir können zwischen zwei Stufen des Pratyahara unterscheiden:

1. *Zurückziehen der Sinnesorgane von den Sinnesobjekten*, z.B. das Schließen der Augen oder der Verzicht auf den abendlichen Fernsehfilm.
2. *Zurückziehen des Geistes von den Sinnesorganen* (z.B. nimmt man visuelle Eindrücke nicht wahr, obwohl die Augen geöffnet sind, oder man ist so mit seinen Gedanken beschäftigt, dass man nicht hört, wenn man gerufen wird).

**David Frawley**, Leiter des Instituts für Vedische Studien in New Mexico über Pratyahara:



„*Indriya-Pratyahara, die Beherrschung der Sinne, ist die wichtigste Form von Pratyahara, was wir in unserer von den Massenmedien geprägten Kultur vielleicht nicht gerne hören. Die meisten Menschen sind mit Sinneseindrücken überladen, weil sie unaufhörlich vom Fernsehen, vom Rundfunk und von Computern, von Zeitungen, Zeitschriften und Büchern damit bombardiert werden. Unsere Kommerzgesellschaft ist darauf angewiesen, durch Reizung der Sinne Interesse zu wecken. Wir werden ständig mit grellen Farben, lauten Geräuschen und dramatischen Gefühlen konfrontiert. Wir schwelgen darin, wir sind daran gewöhnt.*

*Die Sinne haben jedoch wie schlecht erzogene Kinder ihren eigenen Willen, der weitgehend dem Instinkt folgt. Sie sagen dem Geist, was er tun soll. Wenn wir sie nicht zur Vernunft bringen, beherrschen sie uns mit endlosen Forderungen. Wir finden diese endlose Sinnesaktivität schon*

*so normal, dass wir gar nicht mehr wissen, wie man den Geist beruhigt. Wir sind zu Geiseln der sinnlichen Welt und ihrer Verführungen geworden. Wir laufen allem nach, was die Sinne reizt und vergessen die höheren Lebensziele. Darum ist Pratyahara für den heutigen Menschen wohl das wichtigste Glied im Yoga.*

*Bei Pratyahara geht es vor allem um die richtige Aufnahme der Sinneseindrücke. Wir achten zwar darauf, was wir essen und mit wem wir uns anfreunden, doch bei den Sinneseindrücken sind wir nicht so wählerisch. Wir nehmen über Massenmedien bereitwillig auf, was wir in unserem eigenen Leben niemals dulden würden. Wir lassen durch Filme Leute in unser Haus, denen wir im wirklichen Leben die Tür weisen würden. Welche Eindrücke nehmen wir jeden Tag auf? Können wir im Ernst erwarten, dass sie keine Wirkung auf uns haben? Starke Sinnesreize trüben den Geist und ein trüber Geist löst sorglose, rücksichtslose oder gar gewalttätige Handlungen aus.*

*Wir dürfen die Rolle der Sinneseindrücke nicht unterschätzen. Sie machen uns zu dem, was wir sind, weil sie das Unterbewusstsein beeinflussen und seine latenten Neigungen stärken.“*

**1.** Die erste oder äußere Stufe strebt danach, den Kontakt der Sinnesorgane mit den Objekten zu reduzieren, wobei es hier abermals zwei Ebenen gibt:

- a. Absolutes Reduzieren der Eindrücke
- b. Reduzieren der negativen Eindrücke

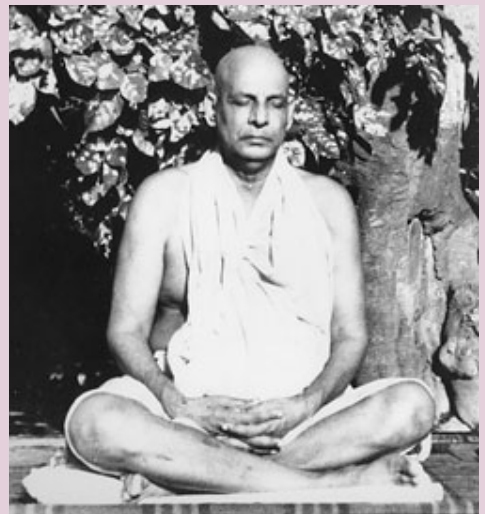
Was können wir tun, um Pratyahara auf dieser Ebene umzusetzen? Ähnlich wie das Fasten uns körperlich regeneriert, so können wir uns vorübergehend von allen Sinneseindrücken zurückziehen, etwa mit einer Meditation oder einer Stillephase im Getriebe des Alltags; oder wir können uns eine Phase des „Medienfastens“ verordnen, während der wir auf Fernsehen, Rundfunk und Zeitschriften verzichten.

Eine Möglichkeit teilweisen Pratyaharas ist das Aufnehmen einförmiger Eindrücke. Ebenso wie das Verdauungssystem beeinträchtigt wird, wenn wir sehr verschiedenartige Speisen bei einer Mahlzeit zu uns nehmen, und geheilt wird, wenn wir eine gewisse Zeit „Mono-Diät“ einhalten, so wird auch unser „geistiges Verdauungssystem“ geheilt, wenn wir für einige Zeit einförmige Eindrücke aufnehmen. Zum Beispiel können wir beim Spazierengehen eine Pause machen und den Himmel oder die Wolken betrachten oder den Wald, oder wir können uns auf ein gleichförmiges Geräusch konzentrieren, etwa auf den Wind oder das Rauschen eines Baches.

Besonders bedeutsam in der spirituellen Praxis ist es, negative, uns belastende und hinunterziehende „geistige Nahrung“ zu vermeiden - denken wir an David Frawleys „zweilichtige Gestalten, die wir nicht in unserem Haus haben wollen ...

Ein Beispiel vollkommenen Pratyahara auf dieser Ebene wird vom großen Meister Swami Sivananda erzählt:

*„Einmal sagte Swami Sivananda, er wolle den ganzen Tag hauptsächlich meditieren und deshalb nicht ins Büro kommen. Seine Schüler dachten in diesem Moment nicht daran, dass das der Tag war, an dem die Straße gemacht werden sollte, die direkt an Swami Sivanandas Hütte vorbeiführte. Den ganzen Tag arbeiteten die Straßenbauer also dort mit dem Presslufthammer und allem, was so mit dem Straßenbau zusammenhängt. Am Abend, als Sivananda zur gemeinsamen Meditation kam, entschuldigten sich die Schüler, dass sie ihn nicht vorgewarnt hatten. Er fragte, wieso und wovor. „Naja, die Straßenarbeiten...“ Swami Sivananda sagte: „Ich habe nichts gehört.“ und er war wirklich total erstaunt, als sie ihm das sagten. Er war nicht nur höflich, sondern er hatte tatsächlich nichts gehört. Er hatte einen Presslufthammer direkt neben seinem Meditationsraum nicht gehört. Das ist Pratyahara in Vollendung.“*





**2.** Die zweite oder innere Stufe des Pratyahara ist das Zurückziehen des Geistes von den Sinnesorganen: Selbst wenn die Sinnesorgane aktiv sind und Eindrücke aufnehmen, nimmt sie der absorbierte Geist nicht auf, wie beispielsweise das ins Spiel vertiefte Kind den Ruf der Mutter aus dem Nebenzimmer nicht hört.

Wir beherrschen die Sinne (jene Teile des Geistes, die für das Verarbeiten von Sinneseindrücken zuständig sind), indem wir unsere Aufmerksamkeit von ihnen abziehen. Auf diese Weise steht Pratyahara in engem Zusammenhang mit der nächsten Stufe des Raja Yoga, der Konzentration. Denn wenn ich mich auf mein Meditationsobjekt mit größter Ausschließlichkeit konzentriere, werde ich nichts hören und nichts sehen.

*„Wenn die Sinne nicht in Kontakt mit den Objekten treten und gleichsam in die Natur des Geistes eingehen, entsteht Pratyahara. So entsteht die höchste Meisterschaft über die Sinne.“*  
Patanjali Yoga Sutra 2,54-55

Vollendetes Pratyahara führt dazu, dass die Sinne, sobald ihnen durch das auf der vierten Stufe erfolgte Kontrollieren des Prana der „Treibstoff“ entzogen wurde, ihre normale Funktion aufgeben: Man hört, sieht und fühlt nichts mehr. Die Sinnesorgane sind stillgelegt und geben den Blick frei auf eine neue, die innere Dimension.

Die umfassende Mäßigung aller zehn Wahrnehmungs- und Handlungsorgane wird als integrales Pratyahara dazu führen, dass wir die fünfte Stufe des Raja-Yoga gemeistert haben und an der Schwelle zur sechsten Stufe stehen, der Konzentration.

Doch wie können wir Pratyahara im Alltag leben? Es gibt, entsprechend der verschiedenen Sinnes- und Aktivitätsebenen, eine Reihe von Dingen, die wir tun bzw. unterlassen können:



## Umfassendes Pratyahara - wie kontrollieren wir unsere Sinne?

Während wir im Westen von fünf Sinnen ausgehen, eben von unseren fünf Wahrnehmungskräften, kennt man in der Yoga-Philosophie weitere fünf Sinne, nämlich die „Handlungskräfte“. Für die Stille in unserem Geist ist die Kontrolle aller zehn Kräfte erforderlich:

### Die Kräfte der Wahrnehmung

*Sehen:* Schließen der Augen in der Meditation

- und auch mal zwischendurch; weniger / selektiver fernsehen, weniger Internet-Surfen und ähnliches, mehr in der Natur sein und sich den ruhigen Farben und Formen öffnen;

*Hören:* Weniger / selektiver fernsehen und radiohören; mehr in die Stille gehen; in die Natur gehen und sich den gleichförmigen Geräuschen (Vögel, Wind, Regen, Bach) öffnen;

*Fühlen:* Extreme Wärme- und Kälte-Reize meiden; den Körper öfter bewegungslos halten (Asana-Praxis und Meditation);

*Riechen:* intensive Gerüche meiden; viel in der frischen Luft sein; Räume gut lüften; nicht rauchen;

*Schmecken:* Auf zu intensiv schmeckende Speisen und Getränke verzichten, auch zu kalte und zu heiße Speisen und Getränke meiden. Mäßigung in der Ernährung, gelegentlich fasten.

### Die Kräfte der Handlung

*Sprechen:* Die Yoga-Meister betonen einstimmig, dass sich gelegentliche Zeiten des Schweigens für die innere Stille und für die Meditation sehr förderlich auswirken. Sprich weniger,

sprich achtsamer und schweige gelegentlich für einen halben oder einen ganzen Tag.

*Handeln:* Zu viel arbeiten erzeugt Müdigkeit, zu viel tun erzeugt Unruhe im Geist – auf der anderen Seite wird ein Leben ohne ausreichende Aktivität zu Lethargie und Schwere führen. So soll sich das Tun zur Ruhe-Übung in einem gesunden, ausgeglichenen Verhältnis befinden.

*Gehen:* Die Füße und Beine als Organe der Fortbewegung werden in der meditativen Sitzstellung bewusst fest verschränkt, sodass auf dieser Ebene Stille entstehen kann. Weiters wird empfohlen, nicht zu viel zu reisen und nicht unnötig umher zu gehen, da diese Bewegung das Stillwerden in der Meditation beeinträchtigen kann.

*Fortpflanzung:* Die sexuelle Mäßigung bis hin zur vollständigen Enthaltensamkeit ist eine Disziplin, die vor allem für fortgeschrittene Yoga-Praktizierende interessant werden kann. Für den Menschen im Alltag wird ein achtsamer und mäßiger Umgang mit der sexuellen Energie empfehlenswert sein.

*Ausscheidung:* Schließlich spielt die Verdauungs- und Ausscheidungstätigkeit eine Rolle in den energetischen Abläufen, die Auswirkungen auf die Meditation haben. Auch dieser Aspekt spricht für Mäßigung in der Ernährung und gelegentliche Fasten-Tage.

Die hinduistischen Gottheiten

# Saraswati und Gayatri

*Saraswati und Gayatri sind die Gefährtinnen Brahmas. Saraswati wird schon im Rig Veda erwähnt und ist damit die älteste hinduistische Göttin.*

**Saraswati** ist die Göttin der Weisheit, des Intellekts, der Musik, Gelehrsamkeit, Sprache und Poesie. Sie gilt als Verkörperung der Reinheit und Transzendenz.

In ihren vier Händen hält sie die Vina, ein Saiteninstrument, eine Japa Mala (Gebetskette) sowie ein Palmblatt-Buch, das sie als Erfinderin der Sanskritsprache und der Devanagari-Schrift ausweist. Ihr Reittier ist der Pfau, der in Indien als Symbol der Transzendenz und Vollkommenheit gilt. Saraswati wird auch oft auf einem Lotos sitzend dargestellt. Der Name Saraswati bedeutet „Die Redegewandte“, deren Worte wie Wasser (saras) elegant (sarasvat) strömen. Saraswati wird durch die andächtige Rezitation des Mantras „Om Aim Sarasvatyai Namaha“ verehrt.

Brahmas zweite Frau ist **Gayatri**, die Personifikation des berühmten Gayatri-Mantras:

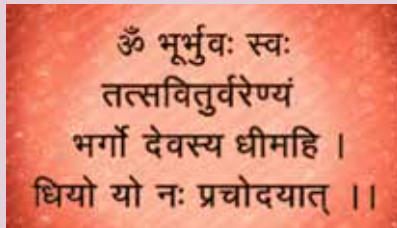


*Brahma wollte gern mit seiner Frau Saraswati die Welt und die Menschen erschaffen. Doch die kluge Saraswati sah das Elend der vielen Menschen voraus, sah die Kriege und zahllosen Streitigkeiten und wie sich die Menschen in der Materie verlieren würden. Sie sagte, sie wolle daran nicht mitwirken. So fragte Brahma seine zweite Frau, Gayatri, ob sie ihm helfen wollte, die Welt zu erschaffen. Sie zögerte ebenfalls, sagte dann aber unter einer Bedingung zu: Sie würde mithelfen, wenn für die Menschen ein einfacher und gangbarer Weg geschaffen würde, zur Befreiung zu finden. So wurde die Welt und die Menschen geschaffen, und sie erhielten einen Weg zur Freiheit: Man sagt, durch das hingebungsvolle und andächtige Rezitieren des Gayatri-Mantras könne der Mensch Verwirklichung erreichen, und so wird dieses heiligste aller Mantras noch heute in zahllosen indischen Familien täglich rezitiert.*

## Das Gayatri-Mantra

**OM Bhur Bhuvah Svaha  
Tat Savitur Varenyam  
Bhargo Devasya Dhimahi  
Dhiyo Yo Nah Prachodayat**

**O Gott, der du das Universum geschaffen hast und anbetungswürdig bist! Lass uns über Dich meditieren, bis unser Geist ganz von Deinem Licht erfüllt ist!**



Swami Sivananda über das Gayatri: *„Jedes Mantra in den Veden ist ein Speicher unendlicher Kraft. Auf diese göttliche Mantrakraft vertraut der wahrhaft Suchende. Von allen Mantras ist die höchste und machtvollste Kraft der Kräfte das große glorreiche Gayatri Mantra. In der Tat, Gayatri ist eine undurchdringliche spirituelle Rüstung, eine wahre Festung, die ihren Verehrer bewahrt und beschützt und ihn mit dem strahlenden Licht der höchsten spirituellen Erleuchtung segnet.“*



Sai Baba sagt, dass dieses Gebet an die Göttliche Mutter gerichtet ist: *„Oh Göttliche Mutter, unsere Herzen sind von Dunkelheit erfüllt. Bitte nimm diese Dunkelheit von uns und erhelle unseren Geist. Das Gayatri-Mantra sollte gesungen werden, um den Geist zu reinigen, und so wie die Sonnenstrahlen wird es die Dunkelheit aus eurem Inneren vertreiben. Öffnet eure Herzen und wiederholt das Mantra und ihr werdet im Leben erfolgreich sein.“*

# Inspirierende Impulse

*Hier findest du einige Sprüche und kurze Textstellen, die für den Geist des Yoga im Alltag wertvolle Impulse geben können.*

*„Wahre Lebenskunst besteht darin, im Alltäglichen das Wunderbare zu sehen.“*

Pearl S. Buck

*„Alles Denkbare ist machbar.“*

Albert Einstein

*„Wie man einen Kompass auch drehen mag, seine Nadel zeigt immer nach Norden.“ sagte Yogananda. „Ganz ähnlich verhält es sich mit dem echten Yogi. Auch wenn er noch so sehr von äußerer Tätigkeit in Anspruch genommen wird, sein Geist ist immer auf Gott gerichtet.“*

Aus „Worte des Meisters“, Paramahansa Yogananda

*„Am reichsten sind die Menschen, die auf das meiste verzichten können.“*

Rabindranath Tagore

*„Wer Gott aufgibt, der löscht die Sonne aus, um mit einer Laterne weiter zu wandern.“*

Christian Morgenstern

*„Das Geheimnis des Glücklichseins besteht darin, sich an den Dingen erfreuen zu können, nicht darin, sie zu besitzen.“*

*„Die Vielfalt menschlicher Erfahrung würde an lohnenswerter Freude verlieren, wenn wir keine Grenzen zu überwinden hätten.“*

Helen Keller

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 erwartungsvolle 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 zu viel 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.

aus

**„Die spirituelle Schatzkiste“**

123 Weisheitsgeschichten aus dem Yoga, dem Buddhismus und anderen Traditionen. Taschenbuch, 142 Seiten  
*Erhältlich unter [verlag@yogaakademie-austria.com](mailto:verlag@yogaakademie-austria.com)*



# Über das Gebet



**Swami Sivananda** lebte von 1887 bis 1963. Er war einer der bedeutendsten Yoga-Meister des 20. Jahrhunderts.

*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.*



# Yoga und Lebenserfolg

## *Mit Yoga auf dem Weg zu deinem persönlichen Lebenserfolg - Teil 2*

Allgemein versteht man unter dem Begriff „Erfolg“ das positive Ergebnis eines zielgerichteten Strebens: Man nimmt sich vor, eine Prüfung zu bestehen, einen Preis zu gewinnen, und betrachtet es als Erfolg, wenn das Angestrebte erreicht wurde. Als erfolgreicher Mensch gilt im allgemeinen einer, der Karriere gemacht hat und viel Geld verdient, oder einer, der ein großes Kunstwerk geschaffen, Bestseller geschrieben hat oder im Sport viele Siege errungen hat.

Wir wollen hier statt des Begriffes „Erfolg“ jedoch den Begriff „Lebenserfolg“ verwenden, weil es um mehr gehen wird als darum, in der äußeren Welt große Dinge anzustreben und zu erreichen. Lebenserfolg soll hier umfassender und ganzheitlicher verstanden werden. Es wird um einen Erfolg in allen Bereichen des Lebens gehen, insbesondere darum, nicht nur äußeren, für alle sichtbaren Erfolg zu erlangen, sondern Erfolg in der inneren Dimension unseres subjektiven Erlebens zu erfahren; Erfolg,

der sich als täglich gelebte Freude und Harmonie mit allem Sein äußert. Zudem soll der Erfolg nicht etwas sein, das irgendwann einmal, als Krönung unseres Strebens und Durchhaltens, erreicht wird, sondern eine innere Qualität der Freude und Erfüllung, die eine ständige Erfahrung ist, die täglich aufs neue gemacht wird.

### **Spirituelle Mythen**

Es gibt sogenannte spirituelle Mythen, die Menschen davon abhalten können, die rechte Einstellung zu äußeren Formen des Lebenserfolges zu gewinnen. Ein solcher Mythos besagt, dass sich Geld und Spiritualität ausschließen:

*„Eher geht ein Kamel durch ein Nadelöhr, als dass ein reicher Mensch in den Himmel kommt.“ ; „Geld verdirbt den Charakter“; „Spiritualität verträgt sich nicht mit Geld.“*

Es ist einiges Wahres dran – so sind viele Reiche nicht besonders spirituell, und viele spirituelle Menschen nicht besonders reich – aber es ist nicht notwendigerweise so, dass sich Spiritualität und materieller Wohlstand zwangsläufig ausschließen. Materielle Armut und Besitzlosigkeit wird in den religiösen Orden auf der ganzen Welt als eine der obersten Regeln von den Mönchen und Nonnen verlangt. So wird man – so lautet die Begründung – nicht in Versuchung kommen, am Materiellen anzuhafte. Jedoch ist das Anhaften zum einen ein innerer Vorgang (der Mönch, der zwar besitzlos ist, aber ständig an das denkt, was er in der Welt versäumt), zum anderen kann sich das Anhaften auch, was nicht im Sinn einer spirituellen Entwicklung ist, auf spirituellen Stolz auf das Entsagen und die Besitzlosigkeit verlagern.

Wir wollen jedoch das Ziel vor Augen haben, dass man gleichzeitig vermögend und materiell erfolgreich und dennoch innerlich frei und in tiefer Harmonie mit seiner Umwelt sein kann. Es wird allerdings notwendig sein, dass eine gute Basis, eben die rechte Einstellung, aufgebaut ist, bevor man sich ernsthaft an weltliche Ziele wagt. Am Ende wird es uns darum gehen, Geld und materielle Werten ihren rechten Platz im Leben zuzuweisen – sie sind Dinge unserer Welt, ebenso wie Autos, Internet, Handy & Co, ebenso wie unser Körper und unser Geist. Der Weise berührt diese Dinge einfach „wohldosiert“ und ohne Anhaftung. Er hat weder Gier noch Ablehnung gegenüber den Dingen der Welt. Er ist innerlich frei, weil er sein Glück nicht vom Vorhandensein von

materiellen Dingen abhängig macht – und dennoch kann er die Dinge nutzen und genießen, wenn sie vorhanden sind.

Wir müssen mit den oben genannten Aussagen, die leicht den Charakter eines Dogmas annehmen können, sorgfältig umgehen. Wer seine Achtsamkeit verfeinert hat, wird im Inneren fühlen, was für ihn richtig ist: Was richtig ist, fühlt sich gut, harmonisch und in Harmonie mit dem Ganzen an; was unrichtig ist, hat immer den Beigeschmack von Enge, Ablehnung, Verurteilen, hat immer etwas Zwanghaftes und Unfreies.

Yoga lehrt Anhaftungslosigkeit gegenüber den Dingen dieser Welt, weil sie eben nicht beständig und nicht dauerhaft glückbringend sind. Man muss jedoch diese Anhaftungslosigkeit deutlich von Ablehnung unterscheiden, denn auch die Ablehnung ist eine Form von Anhaftung. Ein freier Mensch – und das ist einer, der Lebenserfolg hat – ist einer, der die Dinge der Welt genießen kann, wenn sie da sind, ohne jedoch sein Glück von ihrem Vorhandensein abhängig zu machen.

Eine der wichtigsten Botschaften im Zusammenhang mit Lebenserfolg ist: Du DARFST Erfolg anstreben und haben. Du DARFST Geld verdienen, du DARFST wachsen – es liegt in der Natur. Doch ohne Ego, ohne Gier, ohne Anhaftung, ohne, dass du jemanden etwas wegnimmst oder in irgendeiner Weise schädigst. Wirkliches Glück liegt tiefer, liegt jenseits der Dinge.



## Dharma

Die Yoga-Philosophie beschreibt den Begriff Dharma, der soviel wie kosmische Ordnung, Lebensgesetz bedeutet. Auf der Ebene des Individuums bedeutet Dharma Aufgabe, Lebensaufgabe und Grund unseres Hierseins. Dharma hat damit einen engen Bezug zu unserem Thema, denn wirklichen, bleibenden und unserem tieferen Wesen entsprechenden Lebenserfolg können wir nur dann haben, wenn wir im Einklang mit den kosmischen Gesetzen und mit unserer eigenen Lebensaufgabe, unserer Berufung sind.

Jeder Mensch ist mit bestimmten Neigungen, Talenten und Fähigkeiten auf die Welt gekommen, und von diesen wird es abhängen, in welcher Weise der individuelle Lebenserfolg aussehen wird. Dieser Gedanke birgt eine sehr wichtige Botschaft: Jeder definiert Lebenserfolg unterschiedlich. Der eine mag nach Größe und Bekanntheit streben, ein zweiter möchte im stillen Kämmerlein viel Geld verdienen, ein dritter hält überhaupt nichts vom Geld und will forschen und studieren, und ein weiterer geht in und für seine Familie auf. Wir erkennen also, dass jeder Mensch die ihm gemäße Form des Lebenserfolges selbst erkennen und definieren muss.

Wir alle haben in uns zwei Stimmen. Die eine Stimme - sie gehört unserem Ego - strebt gern nach Größe, Reichtum, nach äußerem Erfolg. Sie braucht ständig Bestätigung, Lob und Anerkennung. Die andere Stimme ist die unserer höheren Weisheit, die Stimme unseres Dharma. Sie sagt uns, was richtig ist, was gut und in Einklang mit

unserer Bestimmung ist. Es ist für unseren persönlichen Lebenserfolges ausschlaggebend, auf die richtige Stimme zu hören. Die Stimme des Ego regiert bei den meisten Menschen – das Ergebnis davon lässt sich sowohl im individuellen Leben der Menschen als auch auf globaler Ebene erkennen. Die Stimme des höheren Selbst ist leiser, feiner, unaufdringlicher und wird deshalb von den meisten Menschen kaum wahrgenommen. Ein wirklicher Lebenserfolg ist jedoch nur dann erreichbar, wenn wir uns der Stimme der Weisheit in uns öffnen und uns von ihr leiten lassen. Dann wird die Frage, was deine Lebensbestimmung sein mag, vielleicht nicht dazu führen, dich als zukünftige Opernsängerin, als Generaldirektor, als Bestsellerautorin oder als Olympiasieger zu sehen, sondern als jemand, der Dinge in einer größeren Tiefe lebt, tiefer in die Freude des Augenblicks eintaucht und im äußeren Leben vielleicht „nichts weiter“ tut als zwei Kinder großzuziehen (was, vom Stunden- und Energieaufwand durchaus dem Training eines Spitzensportlers gleichkommen kann).

Hier kann Yoga von großer Hilfe sein, denn durch die verfeinerte Wahrnehmung, die durch die verschiedenen Yoga-Techniken herangebildet wird, vermögen wir mehr und mehr die beiden Stimmen in uns zu unterscheiden und ihre tiefere Qualität zu erkennen. Frage dich also – ohne auf die Stimme des Ego zu hören, dich ganz der inneren Stimme öffnend: Was ist es, das mein Leben zu einem Erfolg macht? Weshalb bin ich hier? Was ist es, auf das ich in zwanzig oder dreißig Jahren zurückblicke und sagen kann: „Das hast du wirklich gut gemacht!“?

## Die vier Purusharthas

In der Yoga-Philosophie stoßen wir auf einen Begriff, der uns beim Erforschen des Themas „Lebenserfolg“ sehr gute Dienste leisten kann: Purushartha.

Purusha ist der Mensch, artha bedeutet Ziel, Inhalt. In jedem Menschen wirkt eine Kraft, die ihn zum Handeln treibt. Es ist die geheimnisvolle Kraft des Wünschens und des Selbstausdrucks, die wie ein Motor hinter seinem Tun und Schaffen wirkt. Diese Kraft kann im menschlichen Leben vier grundsätzlich unterschiedliche Richtungen einschlagen. In der traditionellen indischen Philosophie werden die menschlichen Lebensziele in die folgenden vier Kategorien unterteilt:

1. **Artha**, der Wunsch nach materiellen Dingen: Das Streben nach Sicherheit, das Sichern des Überlebens ist der erste Antrieb des Menschen. Auf dieser Ebene geht es um das Erwerben und Erhalten von Behausung, Kleidung, Nahrung, Geld und Einkommen.
2. **Kama**, der Wunsch nach Vergnügen: Wenn die materielle Basis geschaffen und gesichert wurde, kommt das Verlangen nach Befriedigung der Sinne in den Vordergrund. Wir verlangen nach gutem Essen, nach sexueller Befriedigung, nach schöner Musik und ähnlichem. In diese Gruppe gehört auch das Verlangen nach Bestätigung, Anerkennung, Macht und Einfluss. Nachdem wir uns diese Wünsche erfüllt haben, vielleicht sogar ein Gefühl der Ermüchterung und Übersättigung entstanden ist, taucht die Frage „Ist das alles?“ auf und man wird bereit für das dritte Lebensziel:
3. **Dharma** ist das Verlangen danach, unsere Aufgabe auf Erden zu erfüllen, unsere Berufung zu leben; Dharma drückt sich auch als Rechtschaffenheit und Pflichterfüllung aus. Aus dem Erfüllen der eigenen Pflicht und aus dem Befolgen der ethischen Grundlagen, denen im traditionellen Yoga eine große Bedeutung zukommt, entsteht eine Art von „verfeinerter“ Freude und Befriedigung, wir fühlen uns auf diese Weise mehr und mehr im Einklang mit dem Sein. Das Erfüllen unserer Aufgabe lässt in uns die Bereitschaft und das Verlangen entstehen, nach dem höchsten Ziel des Menschseins zu streben:
4. **Moksha**, der Wunsch nach Befreiung: Erst wenn wir die anderen drei Lebensziele gelebt und ausgedrückt haben, fühlen wir in uns ein leises, lockendes Rufen: die Stimme Gottes tief in uns drinnen ruft uns heimwärts. Man empfindet das Bedürfnis, mehr zu beten und zu meditieren, sich Gott zu öffnen. Es ist ein Bedürfnis, das die anderen sinnlichen und weltlichen Prioritäten allmählich in den Hintergrund treten lässt.

Es ist nur natürlich für den Menschen, sich zunächst äußeren und sinnlichen Dingen zuzuwenden, nach materiellen Dingen zu streben. Doch sind die meisten Menschen so tief in den beiden ersten Stufen, Artha und Kama, verstrickt, dass die höheren Wünsche des Menschen, Dharma und Moksha, vernachlässigt werden. Daraus entsteht das Gefühl des Mangels, der nagenden Unzufriedenheit, des „Hungers bei vollen Tellern“. Erst wenn wir im Laufe unseres Lebens, durch ein sich ständig vertiefendes Erkennen, zu den höheren Zielen des Menschseins gelangen, können wir zu wahrer Erfüllung - und damit zu unserem persönlichem Lebenserfolg finden.

Wir erkennen und haben es sicher schon an uns selbst und an anderen beobachtet, dass sich Ziele, Visionen und die Vorstellung von Erfolg ständig verändern. Über längere Zeiträume hinweg wird man feststellen können, dass sich grundlegende Muster, wie wir die Welt betrachten, was wir als erstrebenswert betrachten, was uns wichtig ist, verändern und weiter entwickeln. Aus diesem Erkennen entstand das System der vier Purusharthas.

Der für uns bedeutsame Punkt ist nun, zu erkennen, auf welcher Stufe der vier Lebensziele wir gerade stehen. Ein 25-jähriger hat andere Ziele als jemand mit 55 Jahren. Wichtig ist, dass wir nicht in alten Prioritäten und Werten stecken bleiben, vielleicht aus Gewohnheit, vielleicht aus Bequemlichkeit: Habe ich Artha erfüllt und gelebt? Ist mein Leben materiell abgesichert? Wenn ja, würde es wohl nicht viel Sinn machen, trotzdem noch nach immer mehr Geld zu streben und damit der nächsten oder über-

nächsten Priorität Energie zu entziehen. In einem solchen Fall gilt es also, weiter zu schreiten:

Ein junger Mann mit zwanzig oder dreißig Jahren wird meist noch tief nicht nur im Artha, sondern auch im Kama stecken: Es locken die Genüsse der Welt. Dreißig Jahre später sieht das wahrscheinlich wieder anders aus, und der nun reife Mensch wird erkennen und erfahren haben, dass diese Dinge, so angenehm sie sind, nicht jene bleibende, tiefe Freude zu geben imstande sind, die er sich erhofft oder erwartet hat. Er mag damit eine innere Öffnung erfahren, die ihn zu Dharma führt. Jetzt beginnt er zu fragen: Weshalb bin ich hier? Und kommt damit dem wirklichen Lebenserfolg um einen großen Schritt näher.

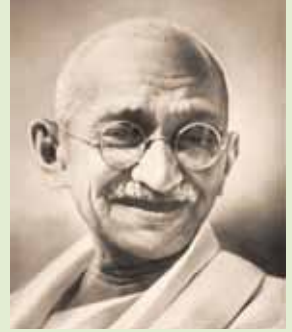
Von hier ist es nicht mehr weit zu der Erkenntnis, dass es einen noch tieferen Grund unseres Hierseins gibt als unsere weltlichen Aufgaben, Talente und Neigungen. Dieser Grund wird als Moksha, als Heimkehr und Einswerdung mit dem Göttlichen bezeichnet. Man befindet sich auf dieser Ebene, wenn man eine tiefe Sehnsucht nach Verbundenheit mit Gott fühlt. Es ist dies der Quell eines umfassenden Heilseins und Ganz-Seins des Menschen.

So wird unser Bild vom Lebenserfolg über die Jahre allmählich, teils fast unmerklich, seine Form verändern, reifen, sich weiter entwickeln - und stets unsere Aufmerksamkeit fordern, nicht in alten Mustern stecken zu bleiben, sondern zu erkennen, wann neue Prioritäten, Ziele und Visionen entstehen ■

# Gandhi und Management

*Mahatma Gandhi war DER Management Guru seiner Epoche. Seine Führungsqualitäten basierten auf Gewaltlosigkeit, Rückzug der Sinne, Wahrheit und Humanität. Er hat uns „Anleitungen für die Neue Welt“ übermittelt. Aber wie können wir Gandhis übermittelte Werte im Alltag umsetzen? Und was haben diese mit Yoga zu tun?*

*Ein Beitrag von Dr. Regina Potocnik*



Gandhi war nicht nur ein herausragender „Manager“; er besaß auch eine unvorstellbare mentale Kraft bei der Umsetzung seiner Ziele. Denken wir an den berühmten Salzmarsch von 1930, bei welchem er die Massen mobilisieren konnte, gesetzesuntreu zu werden. Die Salz-Satyagraha war eine Kampagne, die das Salzmonopol der Briten brechen sollte und letztlich zur Unabhängigkeit Indiens von Großbritannien führte. Es war die spektakulärste Bewegung, die Gandhi während seines Kampfes um Unabhängigkeit initiierte.

Doch bevor er den Marsch antrat, zog er sich sechs Wochen in den Sabarmati-Ashram zurück, um zu meditieren. Indien wartete, die Augen der Welt waren auf seine kleine Hütte gerichtet. Am 12. März machte sich Gandhi mit 78 Männern aus dem Ashram auf den Weg und Tausende folgten. 24 Tage wanderten sie 241 Meilen und am 5. April erreichten sie betend ihr Ziel. Die Gefängnisse des englischen Vizekönigs füllten sich mit sechzigtausend Gesetzesbrechern, die

sich Salz aus dem Meer „genommen“ hatten. Letztendlich wurde auch Gandhi verhaftet; aber England verlor das Gesicht.

Wie bewältigte ein kleiner, dünner Mann solche Strapazen? Wie konnte er über seine Begleiter lächeln, die ernste Ermüdungserscheinungen zeigten? Gandhi hatte ein Ziel, getragen von seiner Überzeugung. Seine Ideale sind nicht nur für unsere Gesellschaft als solche relevant; interessant sind sie vor allem in der Wirtschaftswelt. Gandhi war Jurist, aber niemals ein „Management-Trainee“. Wie schaffte er es, die Massen zu inspirieren? Er rief: „Spinnt euch eure Baumwolle selbst!“ und die Menschen verbrannten ihre (britischen) Kleidungsstücke. Definitiv war seine charismatische Persönlichkeit ausschlaggebend. Aber es stand noch etwas anderes dahinter: Seine Worte und seine Absichten waren stets eins!

Die umfassenden Führungsqualitäten erwarb er sich durch unermüdliches Bemühen und durch Lebenserfahrung. Alles, wo-

rauf Gandhi aus war, konnte er letztendlich erreichen. Er hatte neue Ideen, motivierte Menschen, unterstützte sie durch unendlichen Wissensschatz, Disziplin, Transparenz und die Fähigkeit, keine Unterschiede zu machen.

Wir alle benötigen mentale Kraft für unsere „Management Skills“, sei es im Großkonzern, als Einzelunternehmer oder als Mutter dreier Kinder. Wir alle müssen unser Leben „managen“. Genau hierbei kann uns Yoga helfen. Erinnern wir uns an die vier Yoga-Wege:

- *Bhakti-Yoga*, der Weg der Hingabe oder der Gottverwirklichung;
- *Karma-Yoga*, der Weg der Arbeit oder des selbstlosen Dienens ohne Erwartung einer Belohnung;
- *Jnana-Yoga*, der Weg, der durch Unterscheidung zwischen Wirklichem und Unwirklichem zur Selbstverwirklichung führt;
- *Raja Yoga*, der Weg, der durch die Kontrolle von Geist, Gedanken, Wünschen und Emotionen zur Freiheit führt.

Mahatma Gandhi war ein großer Karma Yogi, der verschiedene Moralprinzipien, die „Yamas“ und „Niyamas“ praktizierte. Diese können als universale und persönliche Moral bezeichnet werden. „Yama“ ist die Einstellung, die wir zu Menschen und Dingen haben und „Niyama“ ist die Einstellung zu uns selbst.

Die fünf Yamas sollten gemäß den Yoga Sutrass unaufhörlich - „ohne Rücksicht auf den Ort, die Zeit, den Umstand oder dem sozialen Status ausgeübt werden“:

- *Ahimsa*: Gewaltlosigkeit, nicht verletzen;
- *Satya*: Wahrheit, Wahrhaftigkeit, Aufrichtigkeit;
- *Asteya*: Nichtstehlen, Nichtbegehren, Neidlosigkeit, der Verzicht, fremde Dinge besitzen zu wollen bzw. das Loslassen von Streben nach dem Besitz materieller Dinge;
- *Brahmacharya*: Den Grundsatz der Natur nicht zu brechen / Sinneskontrolle, Enthaltensamkeit, Freiwerden von Bedürfnissen, Handeln im Bewusstsein Gottes;
- *Aparigraha*: Anspruchslosigkeit, Unbestechlichkeit, Abstandnehmen von unnötigen Dingen, Annahme nur von Dingen, die wir wirklich brauchen.

Niyama bedeutet „Regeln“ oder „Gesetze“. Sie sind persönlichkeitsbezogene Regeln. Wie die Yamas sind die fünf Niyamas nicht nur Übungen oder zu studierende Handlungen. Die Niyamas beziehen sich auf die Einstellung, die wir uns selbst aneignen sollen, um eine Richtlinie für ein sinnvolles Leben zu schaffen: Reinheit (Saucha), Zufriedenheit (Santosha), Selbstdisziplin (Tapas), Lernen von sich selbst (Svadyaya) und Annehmen seines Schicksals (Ishvara-Pranidhana). Das macht die Achtung vor sich selbst aus (Niyama).

Gandhi folgte dem Weg der Wahrheit, der Gewaltlosigkeit, Selbstbeherrschung und Enthaltbarkeit. Er aß lediglich, um seinen Körper gesund zu erhalten, nahm keine Drogen und trank keinen Alkohol, verzichtete auf sinnlosen Besitz und war überzeugt davon, dass man sich sein „Brot“ durch Fleiß verdienen muss. Er glaubte daran, dass es des Menschen oberste Pflicht sei, anderen zu dienen. Er war überzeugt von der Gleichheit aller Menschen und aller großen Heiligen, und er war furchtlos. Wenn er von seinem Weg nicht völlig überzeugt war oder zu scheitern drohte, zögerte er nicht, einen

anderen zu gehen. Er übte Asanas und Pranayama, nahm Massage und reinigte seinen Körper mit yogischen Nasenspülungen.



## Wie können wir Gandhis Weisheiten im (Arbeits-)Alltag umsetzen ?

### 1. Annehmen des Arbeitsumfeldes und Akzeptieren der Hintergründe

Das Arbeitsumfeld in Österreich ist traditionell organisiert und bietet für Arbeitnehmer viele Vorteile. Wenn wir aber unzufrieden mit dem momentanen Job sind, hilft es schlicht, diesen als Istzustand zu akzeptieren. Bevor wir an einen Arbeitsplatzwechsel herangehen, ist es wichtig, in Ruhe alle Gegebenheiten auf elementarem Level zu ergründen, bevor wir eine Entscheidung treffen.

### 2. Analyse von Umständen und Fähigkeiten des Einzelnen

Wenn wir unser kulturelles Umfeld betrachten, wird rasch klar, dass in einer Leistungsgesellschaft Schnelligkeit, hoher Arbeitseinsatz, stete Bereitschaft, Motivati-

on und Identifikation mit Statussymbolen zählen. Wir können diese Tatsachen akzeptieren, müssen uns ihnen aber nicht unterwerfen. Das, was „für alle gilt“, muss nicht zwingend unserem Wertesystem, unseren Fähigkeiten und Kräften entsprechen.

### 3. Charakterbildung und Pflichtbewusstsein

Nach Gandhi gibt es sieben schreckliche Sünden: Wohlstand ohne Arbeit, Vergnügen ohne Seele, Wissen ohne Charakter, Geschäfte ohne Moral, Menschheit ohne Wissenschaft, Opfer ohne Religion, Politik ohne Prinzipien. Seiner Meinung nach ebnet gutes Benehmen den Weg zum Erfolg. Charakter ist das Wertvollste im Leben und muss bewahrt werden. Selbstvertrauen ist der erste Schritt, den Charakter zu formen. Entwickeln wir menschliche Werte, Moral,

Höflichkeit, Respekt, gute Manieren, Disziplin und Wissensdurst. Und verlassen wir uns auf uns selbst!

#### **4. Entwicklung der mentalen Selbstkräfte**

Menschen, die sich selbst nicht kontrollieren können, werden nie gute Management Gurus sein. Wir können durch Mentaltraining unseren Geist „schulen“ und unser Leben bewusst gestalten. Dabei ist zu beachten, dass dies im Einklang mit den persönlichen Wertvorstellungen geschieht und alle Lebensbereiche umfasst. Die Gedanken und die Ebene des Bewusstseins spielen eine zentrale Rolle.

#### **5. Respekt für Zeit und Arbeit, Freizeit und Erholungsphasen**

Zeitmanagement und Work-Life-Balance sind allgegenwärtige Begriffe. Aber Entspannung ist in unserer schnelllebigen Zeit zu einem Luxus verkommen. Jedoch bedarf jede Spannung im Gegenzug einer Entspannung, um Körper, Geist und Seele in Einklang zu bringen. Wenn wir unter Dauerbelastung stehen, wird irgendwann nicht nur unser Körper, sondern auch unsere Psyche rebellieren. Regelmäßige Yogapraxis kann dem entgegen wirken.

#### **6. Positive Einstellung (nicht Positives Denken!)**

Das Glas ist nicht mit Wasser voll, wenn es halb leer ist, aber es ist dennoch voll, denn

der obere Teil ist mit Luft gefüllt. Lebe Dein Leben intensiv, schöpfe alles aus bis zum Letzten. Wenn Du keine Abenteuer erlebst, keine Aufregungen mehr, dann hieße das den Tod schon vor dem Tod umarmen. Begeisterung verwandelt das Einfache in etwas Besonderes. Und wenn Du begeistert bist, kannst Du auch in schwierigen Momenten am Erfolg festhalten. Lobe andere, akzeptiere Fehler, behandle jeden gleich und fürchte deine Feinde nicht.

#### **7. Achtung vor dem Wort**

Gandhi lehrt uns, stets die Wahrheit zu sprechen. Wenn heute jemand Worte und Taten in Gleichklang bringt, so wird ihm vertraut, man ist bereit, ihm zu folgen. Für einen erfolgreichen Manager ist es wichtig, dieses Vertrauen auch in andere zu setzen. Gedanken säen Worte und Taten. Das ist der Grund, dass sorgsam gewählte Ideen am stärksten wirken und es möglich wird, dass Du ohne fremde Hilfe Dinge beginnst, von denen Du bisher nur geträumt hast.

#### **8. Ständige Weiterbildung**

Niemand ist perfekt. Aber wenn wir uns stetig weiterbilden, verbessern wir auch unsere Chancen, erfolgreich zu werden. Persönlichkeitsentwicklung bedeutet, unsere Fähigkeiten und Fertigkeiten zu verbessern, innere Stärke zu entwickeln. Menschliche Werte erkennt man am Verhalten des Einzelnen, nicht an seiner hierarchischen Position.

## 9. Organisationstalent

Gandhi sagt: „The feeling to do good work is itself an award. It is better to do few good works rather than so many things in a bad way.“ Der Satz spricht für sich. Überdenken wir unsere vielen Verpflichtungen einmal in Ruhe. Was ist wichtig? Was ist dringend? Erledigen wir nur Aufgaben, die dringend wichtig sind.

## 10. Ziele setzen und erreichen

Die erfolgreichsten Menschen sind sehr fokussiert. Sie haben ein sehr genaues Bild davon, was sie erreichen möchten und haben die Disziplin (und Motivation), dran zu bleiben. Ein Ziel ist die Entscheidung, eine bestimmte Situation oder ein konkretes Ergebnis zu einem festgelegten Zeitpunkt zu erreichen. Mit der richtigen Motivation können wir es schaffen, auch wenn äußere Umstände manchmal im Wege stehen.

## 11. Ressourceneinteilung

Es ist eine Tatsache, dass das Leben aus Konkurrenz besteht. Nur wenn wir unsere Ressourcen gut einteilen, werden wir den Wettbewerb überstehen. Für einen erfolgreichen Management Guru ist es daher unerlässlich zu wissen, wie er mit seinen Ressourcen haushalten kann. Versuche, jedes Vorhaben mit geringstem Aufwand, Kosten und Zeit umzusetzen.

## 12. Ausgeglichen bleiben unter schwierigen Umständen

Engagement wird erst in schwierigen Zeiten auf die Probe gestellt. Derjenige, der die Ruhe verliert, verliert an Glaubwürdigkeit und Gewaltlosigkeit. Illusion und Wahrheit können nicht gemeinsam bestehen. Lernen wir von der Natur und bleiben wir geduldig. Alles unterliegt einer stetigen Wandlung.

## 13. Transparenz und Authentizität in der Öffentlichkeit

Es war niemals leichter als heutzutage, eine große Anzahl an Menschen zu erreichen. Laptop, Handy, Handheld, WLAN, Social Media Netzwerke etc. lassen uns jederzeit in Verbindung mit dem ganzen Globus treten. Versuchen wir dabei, niemals die Gefühle der Öffentlichkeit zu verletzen.

## 14. Gesundheitsbewusstsein

Durch richtige Körperübungen, richtiges Atmen, gesunde Ernährung, ausreichend Entspannung und Meditation können wir unsere Gesundheit positiv beeinflussen. Gandhi wusste, dass 20 Minuten Yoga in der Früh den Tag zum Positiven verändern.



## 15. Entwicklung spirituellen Bewusstseins

Sei ein demütiger Diener der Wahrheit. Sei darauf aus, Selbsterkenntnis zu erlangen. Strebe nach Erlösung und Befreiung. Dazu muss niemand in eine irdische Höhle ziehen und jahrelang meditieren. Denn diese Höhle haben wir in uns. Schätzen und ehren wir die Liebe und Gleichheit aller Menschen. Selbstloses Dienen öffnet uns die Augen für einen Gott, der in uns wohnt.

## 16. Annehmen der eigenen Fehler

Wenn wir einen Fehler machen, sollten wir diesen als solchen erkennen und akzeptieren. Dadurch kommen wir voran und können uns als das annehmen, was wir sind: Menschen! Die einzig wahre Schwäche ist, nicht aus der Vergangenheit zu lernen; sich für unfehlbar zu halten. Liebe und akzeptiere Dich, so wie Du bist, mache Fortschritte auf Deinem Weg und letztendlich...

... was hat Gandhi unvergleichlich gemacht? Tue es ihm gleich: Inspiriere andere!

*„My life is my message!“ – Gandhiji himself*

*„Es gibt wichtigeres im Leben, als beständig dessen Geschwindigkeit zu erhöhen.“*

*„Die Welt hat genug für jedermanns Bedürfnisse, aber nicht genug für jedermanns Gier.“*

*„Sei du selbst die Veränderung, die du dir für die Welt wünschst!“*

### Die Autorin

**Dr. Regina Potocnik** ist Juristin, diplomierte Mentaltrainerin und zertifizierte Yogalehrerin. Die gebürtige Wienerin lebt jedes Jahr einige Monate in Indien und ist Initiatorin des Hilfsprojektes SlumKinderKunst, für das sie 2011 den WIENERIN Charity Award gewonnen hat. Sie arbeitet als Mentaltrainerin, Unternehmensberaterin und Yogalehrerin und veranstaltet Seminare im In- und Ausland.

[www.go-rosa.com](http://www.go-rosa.com)



# Das Erblühen der Pflanze „Mensch“



Ich möchte hier einem faszinierenden und inspirierenden Gedanken Ausdruck geben, der zwar selbstverständlich und allgemein bekannt erscheinen mag, aber dennoch viel zu wenig beachtet und vor allem gelebt wird:

Jeder Pflanze, die man zur schönsten Blüte bringen möchte, sucht man das beste Umfeld, die beste Nahrung, Licht usw. zu geben, doch dem Menschen selbst...? DIESE Pflanze vegetiert oft mehr als sie lebt, mehr gleichgültig als freudvoll, mehr krank als gesund: Junk food, Bewegungsmangel, Stubenhocken, Horrorthriller, Angst, Stress - eine lange Liste.

Wenn man nun, dies erkennend, sucht und forscht nach den besten Bedingungen für das beste Gedeihen, das schönste Erblühen der Pflanze „Mensch“? Welche Nahrung braucht sie, welches Umfeld, nach welchen Werten gilt es zu leben? Kurz, wie sieht ein der Menschen Natur gemäßes Dasein aus? Diese Bedingungen zu kennen, zu erkennen und vor allem im täglichen Leben umzusetzen – das ist, was des Menschen vordringlichste Aufgabe ist.

Doch wir sind nicht die ersten, die sich diese Frage stellen – Menschen haben seit vielen hundert und tausend Jahren nach Antworten gesucht. Unter anderem in Indien ... Was wir heute als Yoga kennen, IST die Antwort, IST die Erkenntnis und Beschreibung jener Bedingungen, geistigen Umfeldler, Werte und Techniken, die die Pflanze „Mensch“ gedeihen und erblühen lässt. Doch wird es uns in der Anwendung des Yoga nicht so sehr um die Techniken (Asanas, Pranayamas, Meditation, Reinigungstechniken) gehen als um ein inneres Ausrichten des Bewusstseins, als um ein Betreten eines neuen geistigen Paradigmas. Während der Mensch zumeist im Außen nach Antworten und Lösungen sucht – und das Angebot an Systemen, Heilungsansätzen und Lösungsvorschlägen ist inzwischen unüberschaubar geworden -, sollten wir danach streben, die Antworten von INNEN zu bekommen, uns auf die innere Führung einzustimmen:

Erkenne, was dich weitet, erhebt, fördert, dich zu Gesundheit, Reinheit, Schönheit und Freude führt – DEM öffne dich. Erkenne, was dich einengt, hinabzieht, dich schwer und krank

macht – dem verschließe dich. Lerne es zu unterscheiden, was deiner Pflanze Leben hinzufügt, und was ihr Energie entzieht. Gleich wie du nicht in einen fauligen Apfel beißen wirst, so wirst du bei verfeinertem Bewusstsein ganz natürlich von Dingen lassen, die dir heute vielleicht verlockend erscheinen, obgleich sie deiner Gesundheit und deinem Gedeihen abträglich sind. Gesetze, Regeln und Verbote helfen nicht, sie sind Ausdruck von Unbewusstheit – doch die innere Stimme der Weisheit und des Erkennens kennt die rechte Antwort – lerne, ihr zu lauschen und dich von ihr leiten zu lassen. Hier sind einige Anregungen, was deine innere Stimme der Weisheit sagen könnte:

- **Sei mehr im Freien:** Sei viel in der Sonne, genieße den Wind, umarme die Natur – du bist Teil von ihr!
- **Bewege dich mehr:** Laufe, wandere, verzichte mal auf den Lift, und genieße die Bewegung – der Mensch ist für Bewegung geschaffen; ohne sie „rostet“ er. Zur Bewegung mag man auch spielerische Bewegungen und das Strecken des Körpers zählen, das ja in den Yoga-Asanas systematisiert wurde – also übe Asanas, sodass sich dein Körper freut, da zu sein und sich bewegen zu dürfen!
- **Ernähre dich mäßig,** bescheiden, achtsam und natürlich. Der Mensch isst im allgemeinen zu viel und dazu noch Nahrung, die den Körper belastet – das Ergebnis kann man am allgemeinen Gesundheitszustand der Menschen ablesen ... Spüre auch hier, was und wie viel dir gut tut, verbinde dich vor dem Essen mit deiner Nahrung – und genieße sie!
- **Bete und meditiere:** Was die gute und fruchtbare Erde für die Pflanze, das ist das Verbundensein mit Gott für den Menschen. Im Gebet sprichst du mit Gott, in der Meditation spricht Gott und du hörst zu – und vielleicht gelangst du bald zu dem Punkt, an dem die Verbundenheit mit Gott da ist, OHNE die Form des Gebetes oder der formalen Meditation zu brauchen – wenn du ständig in stiller Achtsamkeit und dem Bewusstsein der Verbindung mit Gott bist, brauchst du dann noch einen Altar oder ein Meditationskissen?
- **Meide Stress:** Stress ist Krankmacher Nr. 1 – Yoga lehrt das Loslassen und die Gelassenheit. Nicht nur durch Entspannungsübungen, sondern vor allem durch geistige Techniken und die rechte innere Einstellung wirst du stressfreier leben können – auch wenn sich dein Umfeld und die Herausforderungen deines Lebens nicht verändern.
- **Liebe, gib und verstehe:** Die essentielle Energie des Paradigmas des Lebens ist die Liebe und die liebevolle Verbundenheit mit dem gesamten Sein. Das ist keine schönfärberische Phantasie, sondern kann eine zutiefst lebendige Erfahrung sein, die den Menschen mit seiner wahren Natur und mit anderen Menschen verbindet. Berühre alles, was du berührst, mit Liebe, mit Achtsamkeit und Dankbarkeit. Würdige das Sein, das dich umgibt, deinen Körper und alles, was du hast. Wenn du von all diesen Vorschlägen nur diesen einen befolgst, wird sich dein Leben vollkommen transformieren!

- **Lasse Gier los** – und du wirst friedvoller und stressfreier leben. Unterscheide: Brauche ich das, wonach mich gerade verlangt, wirklich oder ist es nur eine momentane Laune? Wie werde ich in einem Jahr darüber denken?
- **Beende den Kampf:** Ein interessanter Aspekt des heute vorherrschenden lebensfeindlichen Paradigmas ist es, das ganze Leben als einen einzigen Kampf anzusehen und zu erfahren: Die berufliche Karriere, der Konkurrenzkampf, die Wirtschaft, Werbung, der Verkehr – überall scheint der Grundgedanke des Kämpfens vorzuherrschen. Ein alter Spruch sagt: „Stell dir vor, es ist Krieg, und keiner geht hin.“ Lasse den Kampf und das Kämpfen-Müssen los. Keine Pflanze kann in einem Umfeld des Kampfes, des Krieges gedeihen, auch nicht der Mensch.
- **Lass, was du tust, stets gut für alle sein:** Strebe in allem danach, nicht dein Ego und deine Gier zu befriedigen, sondern dich harmonisch in das Ganze einzufügen. Wenn das, was du tust, gut für alle ist, ist es auch gut für dich, auf JEDER Ebene – auf der materiellen und der spirituellen!

Du brauchst keine Ferien, um all dies zu leben. Du musst nicht warten bis zum nächsten Yoga-Abend, um damit zu beginnen. Lausche deiner inneren Stimme, wo auch immer du bist, was auch immer du gerade tust. Lebe von INNEN her dieses Paradigma des Lebens, der Natur, des Lichts und der Liebe – DANN wirst du wirklich Mensch sein, so wie er gemeint ist, DANN wird die Pflanze gedeihen und erblühen!



## YOGA FÜR KINDER

# Yoga wirkt & macht Spaß!

von Daniela Ananda Pfeffer

Kinder sind in der heutigen Zeit, genauso wie viele Erwachsene, oft gestresst und von vielen Verpflichtungen überfordert, sie verbringen viele Stunden des Alltags vor dem Computer und/oder dem Fernseher und verlieren immer mehr die natürliche Beziehung zu ihrem Körper. Da braucht es Momente der Entspannung, um sich selbst wieder spüren zu können und sinnvoll – mit allen Sinnen - Zeit zu verbringen.

Während Erwachsene Yoga praktizieren, um sich zu regenerieren und den Alltag loszulassen, unterstützt und fördert Yoga die Kinder in ihrer Entwicklung. Konzentriertes Wiederholen von Yogaübungen bewirkt psychisches, physisches und mentales Wohlbefinden. Es besteht kein Wettbewerb oder Konkurrenzdenken – im Gegensatz zu schulischem Notendruck und konstantem „Sich-bewähren-Müssen“.

Jedes Kind findet seinen eigenen Rhythmus, lernt seine Grenzen kennen und erzielt immer wieder neue persönliche Erfolge. Dies führt zu Selbstbestätigung und Steigerung des Selbstwertgefühles und bewirkt ein faires soziales Miteinander. Schüchternen Kindern wird geholfen, ihren Gefühlen und Ideen Ausdruck zu verleihen sowie persönliche Grenzen zu er-



forschen und zu überschreiten. Aktive Kinder finden durch Yoga Unterstützung im Erzielen innerer Ruhe und Entspannung.

In Indien sagt man, dass ein Mensch reif für Yoga ist, sobald er zu atmen beginnt! Bereits Babies werden durch sanfte Massagen und gezielte Bewegungen auf Yoga vorbereitet. Für Kinder im Alter von drei bis sechs Jahren sind „Eltern-Kind-Yogaeinheiten“ ideal, jedoch ist es ab vier Jahren möglich, Yoga in der Gruppe zu üben – es kommt auf den Charakter des Kindes bzw. seine Erfahrung mit Gruppenunterricht an. Im Alter von sechs oder sieben Jahren – zu Beginn der Schulzeit – liegt der beste bzw. wichtigste Zeitpunkt, um mit dem Yogaunterricht in der Gruppe mit anderen Kindern zu beginnen.



Durch Rituale wie z.B. das OM-Singen am Anfang und am Ende einer Kinder-Yoga Einheit wird den Kindern ein vertrauter Ablauf und somit Sicherheit und Halt vermittelt. Auch Regeln sind wichtig, denn sie „regeln“ die Gruppendynamik und sind eine Vorbereitung für den weiteren Lebensweg.

Bewegungsspiele, Atemübungen, Körperwahrnehmungsspiele und meditative Spiele werden in Geschichten verpackt und mit Musik und Tanz verbunden. So wird auf spielerische Weise die Haltung, die Wahrnehmung, das Körpergefühl und die Motorik der Kinder verbessert. Ruhe, Ausgeglichenheit und Entspannung wird gefördert.

Als Elternteil ist es wichtig, zu Beginn eines Kinder-Yoga Kurses nicht zu große Erwartungen zu haben! Das Kind wird nicht von heute auf morgen absolut ausgeglichen, konzentriert oder beweglich wie ein Schlangenmensch sein! Es kommt oft vor, dass ein Kind anfangs eher skeptisch ist oder die Einheit nur zur Hälfte mitmacht. Generell fühlen sich dann die Eltern unter Druck gesetzt, weil ausgerechnet ihr Kind nicht so ist wie die anderen und so etwas spürt Ihr Kind!

Jedes Kind sollte die Chance bekommen, sich eingewöhnen zu dürfen und dadurch auch das Gefühl der Geduld vermittelt zu bekommen. Etwas Neues zu erlernen braucht seine Zeit!

## Die Autorin

**Daniela Ananda Pfeffer** ist Yogalehrerin und Ausbildungsleiterin für Kinderyoga bei der Yoga-Akademie Austria.  
[www.anandayoga.at](http://www.anandayoga.at)



## Pilotstudie „Kinderyoga an der Grundschule“

Von 2007 bis 2008 wurde an der Eichendorffschule in Bielefeld Yoga für Kinder im Rahmen der offenen Ganztagsbetreuung angeboten. Abschließend wurden Kinder, Eltern und Lehrer befragt - hier sind die Ergebnisse:

- Bei einigen der Kinder konnte am Ende der Studie eine verbesserte Körperwahrnehmung festgestellt werden.
- Die Lehrer berichteten, dass einige der Kinder nun eine bessere Körperhaltung hatten.
- Auf der emotionalen Ebene konnten einige Kinder feststellen, dass Yoga gut für sie war, sie besser schlafen konnten oder aufnahmefähiger waren.
- Die Mütter bemerkten die Veränderungen vorwiegend auf der körperlichen Ebene.
- Die Lehrer beobachteten vor allem, dass besonders die Kinder, die Probleme mit dem Erbringen von schulischen Leistungen hatten, selbstbewusster an Herausforderungen herangingen.
- Von den Lehrern wurde weiterhin beobachtet, dass die Kinder aus dem Yoga Kurs den anderen Kindern in den Pausen die Figuren zeigten, die sie gelernt hatten, wodurch sich eine positive soziale Situation auf dem Schulhof ergab.

Quelle: Diplomarbeit von Natascha Nazar – „Kinderyoga als mögliche Prävention von stressbedingten Erkrankungen“ auf [www.karmakids.de](http://www.karmakids.de)

# VERANSTALTUNGSKALENDER



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

- 
- |  |                          |
|--|--------------------------|
| <p><b>1. Yoga fürs Leben-Seminare:</b> Diese Seminare sind für Menschen mit und ohne Yoga-Erfahrung geeignet und vermitteln die Grundlagen des Ganzheitlichen Yoga in kompakter und im Alltag umsetzbarer Form. Die Yoga fürs Leben-Reihe besteht aus 3 Seminaren, die als gesamte Serie, aber auch einzeln besucht werden können:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>a – <i>Yoga Basics</i> (2 Tage)</li> <li>b – <i>Meditation und Lebenserfolg</i> (2 Tage)</li> <li>c – <i>Yoga und Gesundheit</i> (2 Tage)</li> </ul> | <p>Seite<br/>56 - 57</p> |
|--|--------------------------|
- 
- |  |                     |
|--|---------------------|
| <p><b>2. Yoga für Kinder:</b> In den Kinderyoga-Ausbildungen vermitteln unsere Experten, wie Yoga mit Kindern in Kindergarten, Schule und Freizeit einfließen kann. Es gibt die folgenden Möglichkeiten:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>a – <i>Ausbildung Kinderyoga-Übungsleiter/in</i> (4 Wochenenden) für alle Personen ohne Yogalehrer-Ausbildung, die Kinderyoga unterrichten wollen</li> <li>b – <i>Ausbildung Kinderyoga-Lehrer/in</i> (6 Tage) für Yogalehrer als Weiterbildung</li> </ul> | <p>Seite<br/>58</p> |
|--|---------------------|
- 
- |   |                          |
|---|--------------------------|
| <p><b>3. Yogalehrer-Ausbildungen:</b> Unsere ein-jährigen, international zertifizierten Ausbildungen werden in 7 österreichischen Bundesländern sowie in Deutschland angeboten: Es gibt Ausbildungen in Wien, Krems, Linz, Wels, Salzburg, Graz, St. Lorenzen/W., Klagenfurt, Leutasch (Tirol) und Bad Griesbach (LK Passau, Deutschland)</p> | <p>Seite<br/>59 - 61</p> |
|---|--------------------------|
- 
- |   |                          |
|---|--------------------------|
| <p><b>4. Yogalehrer-Weiterbildungen:</b> Für Yoga-Lehrer/innen gibt es ein umfangreiches Weiterbildungsprogramm:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Ausbildung Gesundheitsyoga (3 Wochenenden)</li> <li>- Ausbildung Kinderyoga (6 Tage)</li> <li>- Ausbildung Schwangerenyoga (4 Tage)</li> <li>- Ausbildung Nuad-Practitioner (2 Wochenenden)</li> <li>- Zertifikatskurs „Hatha Yoga Special“ (4 Wochenenden)</li> <li>- Zertifikatskurs „Sadhana“ (4 Wochenenden)</li> </ul> | <p>Seite<br/>62 - 63</p> |
|---|--------------------------|
-

# Die Yoga fürs Leben-Seminare

*Diese kompakte Seminarserie erschließt Yoga-Anfängern wie Fortgeschrittenen systematisch das gesamte Spektrum des Yoga fürs Leben: 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-Lebensschule**“ umfasst 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.



## Die Seminar-Inhalte

Seminar	Inhalte	Umfang	Kosten
<b>1</b> Yoga-Basics	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Einführung in den Ganzheitlichen Yoga fürs Leben</li> <li>- Überblick Yoga-Philosophie, -Wege und -Techniken</li> <li>- korrekte Durchführung und Wirkungen der wichtigsten Körper- und Atemübungen</li> <li>- Grundlagen des Yoga der Energie (Hatha Yoga)</li> <li>- Übungspraxis: Asanas, Pranayamas, Meditation</li> </ul>	2 Tage	€ 190,-
<b>2</b> Meditation und Lebenserfolg	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Theorie und Praxis der Meditation</li> <li>- Einführung in Mantras</li> <li>- Yoga-Weisheit und ihre Anwendung im Alltag</li> <li>- die 12 Geistigen Gesetze für Harmonie, Gesundheit und Lebensfreude</li> <li>- Yoga und ganzheitlicher Lebenserfolg</li> </ul>	2 Tage	€ 190,-
<b>3</b> Yoga und Gesundheit	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Yoga in Gesundheitsprävention und Therapie</li> <li>- Entspannung und Stress Management</li> <li>- Yoga und Ernährung</li> <li>- medizinische Grundlagen der Yoga-Praxis</li> <li>- Yoga-Hilfe bei den häufigsten Erkrankungen</li> </ul>	2 Tage	€ 190,-



## Orte und Termine

Die Yoga-Lebensschule gibt es in fünf Yoga-fürs-Leben-Zentren: In Wien, Graz, Wels und in Salzburg.



### Termine 2013 / 2014

Ort	Lokal / Adresse	1 - Yoga-Basics	2 - Meditation und Lebenserfolg	3 - Yoga und Gesundheit
<b>Wien</b>	Studio Ayuryoga Am Spitz 16/14 1210 Wien	23.03.2014 F 05.04.2014 F	19.04.2014 F 17.05.2014 F	23.11.2013 H 14.12.2013 H
<b>Graz</b>	Yoga & Dance Haydngasse 10 8010 Graz	01.03.2014 F 15.03.2014 F	23.11.2013 H 30.11.2013 H 29.03.2014 F 26.04.2014 F	14.12.2013 H 11.01.2013 H 10.05.2014 F 24.05.2014 F
<b>Wels</b>	Schloss Puchberg Puchberg 1 4600 Wels	25.10.2014 H14 08.11.2014 H14	22.11.2013 H13 10.01.2014 H13 29.11.2014 H14 13.12.2014 H14	31.01.2014 H13 14.02.2014 H13 07.03.2015 H14 28.03.2015 H14
<b>Salzburg-Stadt</b>	Yoga-Haus Zillnerstraße 10 5020 Salzburg	Okt.2014 / in Planung	07.12.2013 H 08.12.2013 H	08.03.2014 H 09.03.2014 H
<b>Salzburg-Land</b>	Caritas Tageszentrum Lendstraße 14a 5730 Mittersill	15.02.2014 F 01.03.2014 F	15.03.2014 F 05.04.2014 F	26.04.2014 F 10.05.2014 F

**F** = Seminare des Frühjahres-Zyklus; **H** = Seminare des Herbst-Zyklus

**Seminarzeiten und Schulungsumfang:** Jeder Seminartag beginnt um 9 und endet um 19 Uhr. Jedes Seminar (2 Tage) umfasst 18 Unterrichtsstunden, die gesamte Schulung (6 Tage) 54 Stunden.

**Voraussetzungen für die Teilnahme:** Idealerweise ist bereits ein Grundwissen von Yoga vorhanden (z.B. aus ein oder zwei Grundkursen oder aus Yoga-Büchern), aber auch Anfänger können die Seminare besuchen.

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

**Info-Blatt:** Wir senden dir gerne die ausführlichen Info-Blätter zu den Seminaren zu.

**Info & Anmeldung:** tel 0664-768 8565; office@yogaakademie-austria.com

## Yoga für Kinder

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



### Die Kinderyoga-Übungsleiterausbildung

Mit der neuen Ausbildung zum/zur Kinderyoga-Übungsleiter/in wird das Unterrichten des Kinderyoga auch ohne vorhergehende Yogalehrer-Ausbildung möglich. In dieser Ausbildung werden alle wesentlichen allgemeinen Grundlagen des Yoga vermittelt, die Ausbildungsteilnehmer praktizieren unter fachkundiger Anleitung selbst Asanas und Pranayamas, sodass eine fundierte Basis des allgemeinen Yoga gegeben ist.

Den Hauptteil der Ausbildung bilden die unterschiedlichen theoretischen, psychologischen, didaktischen und praktischen Aspekte des Yoga mit Kindern. Du lernst, wie man professionell und verantwortlich Kinderyoga-Kurse für die verschiedenen Altersgruppen aufbaut und anleitet, und lernst eine große Zahl von Spielen und Übungen für Kinder von 4 bis ins Teenager-Alter kennen und anleiten. Die Ausbildung schließt mit einer theoretischen und praktischen Abschlussprüfung. Nach Bestehen der Prüfung wird das Zertifikat „Kinderyoga-Übungsleiter/in“ ausgehändigt.

**Termine / Umfang:** Die Ausbildung umfasst 4 Wochenenden (Freitag, 16 Uhr bis Sonntag, 16 Uhr), insgesamt 90 Unterrichtseinheiten (60 min).

Info-Tag: 15.02.2014 / 14 - 17 Uhr

14.03. - 16.03.2014

04.04. - 06.04.2014

25.04. - 27.04.2014

16.05. - 18.05.2014

**Ort:** JUFA-Gästehaus Pöllau, 8225 Pöllau, Marktstraße 603

**Kosten:** € 1.200,-; zusätzlich fallen Kosten für Nächtigung und Verpflegung im Seminarhaus an.

**Voraussetzungen:** Idealerweise ist bereits ein Grundwissen von Yoga vorhanden (z.B. aus einem Yoga-Kurs oder aus Yoga-Büchern).

**Dokumentation:** Eine ausführliche Ausbildungsmappe dokumentiert die Inhalte der Ausbildung.

**Info & Anmeldung:** tel 0664-768 8565; office@yogaakademie-austria.com

# Yogalehrer-Ausbildungen

Die 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.



## Formen der Ausbildung

Um den unterschiedlichen Möglichkeiten und Situationen der Teilnehmer zu entsprechen, bietet die Yoga-Akademie die folgenden vier Ausbildungsformen an:

**Konzept 1:** Es finden halb- bis ganztägige Ausbildungseinheiten in wöchentlichem Rhythmus statt, insgesamt 25 – 35 Mal. Zusätzlich gibt es ein mehrtägiges Praxis-Seminar zum Vertiefen und Umsetzen des Gelernten.

**Konzept 2:** In dieser Intensiv-Ausbildung gibt es 4 - 5 ganze Wochen über insgesamt 6 - 8 Monate. Zwischen den einzelnen Ausbildungswochen liegt ein Abstand von 1 - 2 Monaten.

**Konzept 3:** Hier findet monatlich ein Wochenendseminar statt, insgesamt 10 Einheiten / 10 Monate. Das Seminar beginnt am Freitag um 16 Uhr und endet am Sonntag um 16 Uhr.

**Konzept 4:** 14 Wochenenden im Abstand von ca 3 Wochen; Freitag + Samstag ohne Nächtigung im Seminarhaus (damit geringere Gesamtkosten) und ein Wochenendtag frei.

## 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 kannst.

**Website** [www.yogaakademie-austria.com](http://www.yogaakademie-austria.com): Auf unserer Website findest du stets den Letztstand der Aus- und Weiterbildungen sowie Antworten auf die häufigsten Fragen.

**Ausbildungs-Büro:** Wir helfen dir gerne bei individuellen Fragen, Vormerkungen und bei der Anmeldung: 0664-768 8565 oder [office@yogaakademie-austria.com](mailto:office@yogaakademie-austria.com)

## 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 - Organisatorische Aspekte des Yoga-Kurses

### Praxis

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

*Raja und Bhakti Yoga:* Meditation, Mantras und Kirtan-Singen

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

## Unsere Ausbildungs-Leiter/innen

**Arjuna P. Nathschläger**, M.Y., E-RYT-500, Institutsleiter, leitet die Ausbildungen in St. Lorenzen/Wechsel;



**Andreas Vecsei und Julia-ne Krüger**, Gründer und Leiter des Yoga-Zentrums Mangalam Yoga, leiten Aus- und Weiterbildungen in der Steiermark, in NÖ und in Tirol;



**Adya Mahe Ingrid Lick-Damm** ist Leiterin der Yoga-Schule „Lebensfreude-Yoga“ in Murau; sie leitet Aus- und Weiterbildungen in Salzburg sowie in Deutschland;



**Michaela Omkari Menzinger, E-RYT 500**, führt das Wiener Yoga-Zentrum AyurYoga - sie leitet Ausbildungen in Wien und Linz;



**Fabian Scharsach** gründete das Yoga-Zentrum „Sawitri“ in Guntramsdorf, NÖ und leitet dort, in Wien und in Wels Ausbildungen;



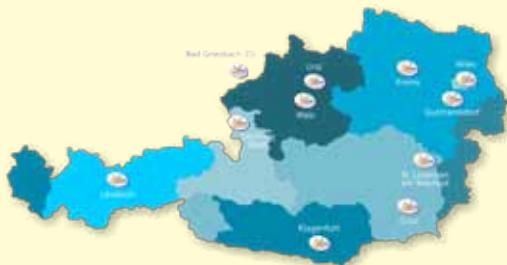
**Mag. Silvia Parvati Bergmann** leitet Ausbildungen in Graz;



**Sabine Gauri Borse** gründete die Grazer Yoga-Schule „EnjoYoga“ und leitet Aus- und Weiterbildungen in Graz und Klagenfurt.



# Die nächsten Ausbildungen im Überblick



## Wien und Niederösterreich

Ort / YLA Nr.	Konzept	Lokal	Beginn / Ende	Tag / Zeit	Leitung	Info-Tag/e
Wien, W-12	1	Studio AyurYoga 1210 Wien	18.03.2014 25.11.2014	Dienstags 16.30 - 21.30	Omkari	15.12.13 / 14 h 02.03.14 / 14 h
Wien, W-13	1	Mandalahof 1010 Wien	Sept 2014 Juni 2015	in Planung	Fabian	in Planung
Wien-Süd, NÖ-4	1	Sawitri, Guntramsdorf	12.04.2014 18.01.2015	Samstags 9 - 19 h	Fabian	18.01.14 / 15 h 29.03.14 / 15 h
Krems, NÖ-5	3	in Planung	11.04.2014 Dez 2014	Fr 16h - So 16h	Andi + Juliane	22.02.14 / 14 h

## Steiermark und Kärnten

Ort / YLA Nr.	Konzept	Lokal	Beginn / Ende	Tag / Zeit	Leitung	Info-Tag/e
Graz, G-17	1	YODA Haydngasse 10	04.04.2014 29.03.2015	Freitags 14 - 21 h	Parvati	22.02.2014 / 10 h 22.03.2014 / 10 h
Graz, G-18	1	Waldorfschule Graz-St. Peter	27.09.2014 Juni 2015	Samstag 14 - 20 h	Sabine	14.06.2014 / 10 h 06.09.2014 / 14 h
St. Lorenzen/ We.; St-4	3	Römerhof St. Lorenzen/We	19.09.2014 Juni 2015	Fr 16h - So 16h	Juliane	21.06.2014 / 14 h 30.08.2014 / 14 h
Klagenfurt / Villach; K-4	1	in Planung	Sept 2014 Juni 2015	in Planung	in Planung	in Planung

## Oberösterreich und Salzburg

Ort / YLA Nr.	Konzept	Lokal	Beginn / Ende	Tag / Zeit	Leitung	Info-Tag/e
Linz, OÖ-7	4	Wahiba, Pasching	28.03.2014 08.11.2014	Fr + Sa 14 x	Michaela Omkari	01.12.13 / 13 h 09.03.14 / 14 h
Wels, OÖ-8	3	Schloss Puchberg	Sept 2014 Juni 2015	Fr 16h - So 16h (10 x)	Fabian	in Planung
Salzburg, S-3	4	Salzburg-Stadt; in Planung	Sept 2014 Juni 2015	Fr - So (10 x)	Adya	in Planung

## Westösterreich und Deutschland

Ort / YLA Nr.	Konzept	Lokal	Beginn / Ende	Leitung	Info-Tag/e
Leutasch, Tirol; T-3	2	Gästehaus „Aufatmen“	06.10.2014 März 2015	Andi + Juliane	06.09.14 / 14 h
Bad Griesbach, LK Passau; D-2	2	Alter Pilgerhof St. Wolfgang, Griesbach	26.03.2014 12.10.2014	Adya	08.02.14 / 13 h

## Weiterführende Ausbildungen

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



Dieses 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.

Einige dieser Ausbildungen 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. Der betreffende Titel (z.B. Schwangerenyoga-Lehrerin) kann allerdings nur dann verliehen werden, wenn zuvor eine zertifizierte Yogalehrer-Ausbildung besucht wurde.



## Überblick der weiterführenden Ausbildungen

Ausbildung	Inhalt / Leitung	Ort	Termine	Kosten
<b>Schwangeren-Yoga</b> ●	Lerne, professionell und verantwortlich Kurse für Schwangere zu leiten. 4 Ganztages-Workshops mit Karin Neumeyer.	Studio AyurYoga 1210 Wien	01.03.2014 22.03.2014 26.04.2014 03.05.2014	€ 450,-
<b>Gesundheits-Yoga in Wien</b> ●	Ausbildung zum/zur Gesundheitsyoga-Lehrer/in. Diese Ausbildung vertieft und ergänzt das medizinische Wissen der Yogalehrer-Ausbildung und vermittelt eine wertvolle Basis des therapeutischen Yoga. 3 Wochenend-Seminare mit Alexandra Meraner.	Studio Amazing Yoga 1150 Wien	17.01. - 19.01. 14.02. - 16.02. 14.03. - 16.03. 2014	€ 900,-
<b>Nuad / Thai-Yoga</b> ●	Ausbildung zum/zur Nuad-Praktiker/in. Passiver Yoga in Einzelarbeit oder zum Einsetzen im Yoga-Kurs. 2 Wochenenden mit Bernadett Shantipriya Huber	JUFA Pöllau	28.02. - 02.03. 28.03. - 02.04. 2014	€ 600,-
<b>Kinder-Yoga in Graz</b>	Ausbildung zum/zur Kinderyoga-Lehrer/in. 11 Einheiten (jeweils Freitag, 13-18 Uhr) mit Sabine Gauri Borse	YODA Graz Haydng. 10	14.02. - 16.05. 11 Termine	€ 600,-
<b>Kinder-Yoga in Wels</b>	Ausbildung zum/zur Kinderyoga-Lehrer/in. 6 ganze Tage mit Rudra Christian Gruber.	Schloss Puchberg 4600 Wels	02.05. - 05-07. 6 Termine	€ 600,-
<b>Kinder-Yoga in Salzburg</b>	Ausbildung zum/zur Kinderyoga-Lehrer/in. 2 Wochenend-Seminare mit Ananda Daniela Pfeffer.	Sonnberghof, Mittersill	28.02.-02.03. 21.03.-23.03.	€ 600,-

Hier sind nur die im Frühjahr beginnenden Ausbildungen angeführt. Für Herbst sind in Planung: Kinder-Yoga in Wien, Schwangeren-Yoga in Graz, Gesundheits-Yoga in Graz, Sadhana in NÖ sowie Hatha Yoga Special in der Steiermark. Details demnächst auf unserer Website.

## Information und Anmeldung

**Info-Mappe:** Wenn du Interesse an einer Weiterführenden Ausbildung hast, kannst du im Ausbildungs-Büro die ausführliche Info-Mappe anfordern.

**Ausbildungs-Büro:** Wir helfen dir gerne bei individuellen Fragen, Vormerkungen und bei der Anmeldung: 0664-768 8565 oder [office@yogaakademie-austria.com](mailto:office@yogaakademie-austria.com)

## Yogalehrer-Ausbildung im Alten Pilgerhof

Ein Bericht von Bettina Wunder und Tanja Brasch

*Ein Ort der Kraft, der etwas Mystisches, ja Heiliges hat, eine Ausbildungsgruppe, die Freude und Begeisterung ausstrahlt - man fühlt, dass sie von der Energie dieses Ortes getragen wird, die Leiterin dieses Ortes, deren engelhaftes Wesen seine Energie mit prägt - der Besuch bei der Ausbildungsgruppe im Alten Pilgerhof war für mich ein wunderschönes Erlebnis. Bettina schrieb mir, als sie mir den Ausbildungsbericht schickte: „Den Bericht zu schreiben war eine wirkliche Herausforderung für uns, da die Zeit und die Eindrücke uns teilweise so überwältigt haben, dass es schwer war, die Begeisterung in Worte zu fassen.“ Ich danke euch beiden, dass ihr es trotzdem geschafft habt!!*



Seit Anfang des Jahres bietet die Yoga-Akademie Austria die Yogalehrerausbildung erstmals auch in Deutschland an. Dafür wurde ein ganz besonderer Ort ausgewählt: Der Alte Pilgerhof in St. Wolfgang bei Bad Griesbach im Rottal, der niederbayerischen Toskana. Ein magischer, Jahrhunderte alter Kraftort, der dazu einlädt, die Yogawelt in einem geschützten Rahmen intensiv zu erleben. Wer einmal dort war, wird von dessen Energie immer wieder angezogen. Wir hatten das Glück, dass unsere Ausbildung sich von März bis Oktober erstreckte und wir dadurch diesen zauberhaften Ort zu jeder Jahreszeit erleben durften.



### Ein typischer Ausbildungstag

Er beginnt mit dem Weckruf der Kirchenglocken um sechs Uhr. Gegen halb sieben finden sich alle Teilnehmer zum Morgen-Satsang im Seminarraum ein. Dieser Raum hat ein ganz besonderes Flair. Das durch die kleinen Fenster einfallende Licht, der alte Holzboden und der Duft von Räucherstäbchen erzeugen sofort ein Gefühl der Geborgenheit. Gemeinsames Praktizieren von Pranayamas, Meditationen und Ananas eröffnen den Tag. Anschließend gibt es gegen 10 Uhr ein gemeinsames Frühstück, das keine Wünsche offen lässt - liebevoll zubereitet und in familiärer Atmosphäre. In der folgenden Pause ist Zeit für einen Spaziergang in der Natur, interessante Gespräche oder um sich in die liebevoll eingerichteten Zimmer zurückzuziehen. Gegen Mittag tauchen wir in die Tiefen des Integralen Yoga ein. Dabei lernen wir das breite Spektrum an Techniken und Möglichkeiten kennen. Bei unserer Nachmittagsjause werden wir wieder mit selbstgebackenen Köstlichkeiten verwöhnt, so dass wir mit Leichtigkeit den Techniken-Teil aufnehmen können. Eine Besonderheit



des 1782 errichteten Pilgerhofs ist eine Quelle in 22 Metern Tiefe: Heiliges Wasser, das viele Jahre Ziel der Pilger war. Vielleicht liegt darin das Geheimnis des einzigartig schmeckenden Yogi-Tees. Nach dem Abendessen schließen wir den Tag mit einem gemeinsamen Abendsatsang ab, bevor wir dann gegen halb elf vom Tag bereichert in einen erholsamen Schlaf fallen.

### Das Ausbilder-Team

Ein einzigartiges Team während der Ausbildung bildeten **Adya Ingrid Lick-Damm** von der Yoga-Akademie und Karina Wagner vom Pilgerhof. Adya hat eine wundervolle Art, die Yoga Techniken sehr präzise und mit viel Liebe zum Detail zu vermitteln. Sie schafft es mit einer Leichtigkeit, die Yoga Philosophie „all-



täglich“ werden zu lassen. Dies machte es uns leicht, Yoga auch zu Hause in unser Familien- und Berufsleben zu integrieren. Wir lernten mit Leichtigkeit und Freude. Das Lernen wurde durch die methodisch und didaktisch unvergleichlich guten Ausbildungsunterlagen unterstützt, die wir sehr schätzten. (Hier ein großer Dank an Arjuna!)

Begleitet wurde die Ausbildung von **Karina Wagner**, Yogalehrerin und spirituelle Lehrerin. Durch ihren besonderen Bezug zu Licht und Liebe bereicherte sie mit ihrem Herz-Yoga, Kundalini-Yoga und den einzigartigen Meditationen die Tage. Unterstützt wird Karina von ihrer Mutter Elisabeth und ihrer Schwester Carola. Die beiden verwöhnten unseren physischen Körper mit liebevoll zube-



reiteten vegetarischen Gerichten saisonaler und regionaler Küche.

Zur Vertiefung spezieller Themen, wie z.B. dem Anatomieblock erhielten wir einen detaillierten und praxisbezogenen Vortrag der Physiotherapeutin **Verena Niederhauser**. Mit Hilfe ihren umfangreichen Powerpoint-Präsentationen und ihrem sehr fundierten Fachwissen brachte sie uns den großen Bereich der Anatomie sehr verständlich und anschaulich nahe. Darüber hinaus besuchte uns der Leiter der Yoga-Akademie, **Arjuna P. Nathschläger**. Auch ihn verzauberte dieser Ort. Er besuchte uns gleich ein zweites Mal und wir durften erneut seinen Unterricht genießen. Er vermittelte uns den Hatha Yoga, die Theorie der Meditation und das Kirtansingen.

Ein weiterer Höhepunkt der Ausbildung war der Besuch von **M.D. Satyananda**, Mitglied in Babaji's Kriya Yoga und Diplompsychologe. Sein charismatisches Wesen nahm uns mit auf eine Reise ins Jnana, Karma und Bhakti Yoga. Er erklärte uns das Bewusstsein aus psychologischer Sicht und machte es uns mit seinem speziellen „Bewusstheitstraining“ erfahrbar.



## Integraler Yoga

Durch das umfangreiche Ausbildungskonzept durften wir die Vielfalt des integralen Yoga mit all seinen Möglichkeiten erfahren, wie z.B. Saucha (die Reinigung des Körpers in der Therme), verschiedene Meditations-

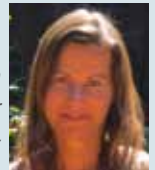
## Bettina Wunder



*„Als Physiotherapeutin habe ich schon viele Fortbildungen gemacht. Von der Yogalehrerausbildung konnte ich bisher allerdings am allermeisten profitieren. Die Art und Weise, wie wir gelernt haben, unseren Körper, Geist und Seele in Einklang zu bringen, und dies auch weiterzugeben, hat mich sehr beeindruckt und wird mich sicherlich auch langfristig prägen. Denn nach dieser Ganzheitlichkeit war ich immer auf der Suche und jetzt habe ich sie endlich gefunden.“*

*Eine schönere, intensivere und bereicherndere Zeit hätte ich mir nicht vorstellen können. Man wünscht sich, dass die Zeit der Ausbildung nicht vorübergeht.“*

## Tanja Brasch



*„Durch diese Ausbildung habe ich erfahren, dass Yoga so viel mehr ist als ich mir überhaupt vorstellen konnte – es ist eine Art zu Leben. Mit Hilfe der verschiedenen Instrumente des Integralen Yoga sowie dem Wissen aus der Yoga-Philosophie hat sich meine Wahrnehmung verändert. Die sich mir zeigenden Lebenssituationen kann ich nun aus einer anderen Perspektive betrachten. Ich habe gelernt, mich immer wieder neu auszurichten, um mein Leben zu gestalten. Ich bin dankbar, dass uns dieses wertvolle Wissen mit so viel Freude und Leichtigkeit weitergegeben wurde. Die inspirierenden Begegnungen mit all den einzigartigen Menschen, sowie der zauberhafte Pilgerhof haben diese Ausbildung zu einem unvergesslichen und lebensverändernden Ereignis gemacht.“*

techniken (Sungazing – Sonnenuntergangsmeditationen, Herzmeditationen, Chakrenmeditationen), gemeinsames Mantrasingen am Feuer, Feuerrituale, meditatives Tanzen sowie eine Puja.

Der „**Alte Pilgerhof**“ liegt im Landkreis Passau unweit der deutsch-österreichischen Grenze in Bad Griesbach, St. Wolfgang 5.  
[www.alterpilgerhof.de](http://www.alterpilgerhof.de)



## Neues aus der Yoga-Akademie



### Neue Homepage [www.yogaakademie-austria.com](http://www.yogaakademie-austria.com)

Die Homepage der Yoga-Akademie wurde komplett neu aufgebaut und übersichtlicher gestaltet. Auf unserer Website findest du

- viele Fachartikel rund um Asanas, Pranayamas, Meditation, Yoga-Philosophie, Mantras u.v.m.
- Abo- und Download-Möglichkeit der **YOGAVision**
- alles zu den Yogalehreraus- und -weiterbildungen
- Infos zu den Yoga-fürs-Leben-Seminaren
- Österreichisches Yogalehrer-Verzeichnis
- ... und vieles mehr



## Neue Ausbildungszentren

Die Yoga-Akademie weitet ihre Ausbildungs-Aktivität weiter aus und wird ab 2014 auch in **Krems / NÖ** und in **St. Lorenzen/Wechsel / Stmk** Yogalehrer-Ausbildungen anbieten! Wir freuen uns, dass damit an 12 Orten in Österreich und auch bereits in Deutschland Ausbildungen stattfinden.



## Neue Mitarbeiterin

Die Ausbildungs-, Seminar- und Verlagsaktivität der Yoga-Akademie wächst so stark, dass wir unser Team mit einer neuen Mitarbeiterin verstärkt haben: **Iris Nimmerrichter** aus Baden betreut seit Beginn 2013 das Abo-Büro sowie den Info-Mappen- und Buchversand.



## YOGAVision österreichweit

Die Auflage unserer kostenlosen Yoga-Zeitschrift hat sich seit der ersten Ausgabe in 2008 mit 750 Stück auf unsere heutige Auflage von 17.000 Stück bereits mehr als verzwanzigfach - sie ist heute die mit Abstand meistgelesene Yoga-Zeitschrift Österreichs!

Um die Vision und Lehre des Ganzheitlichen Yoga fürs Leben in Österreich noch weiter bekannt zu machen, startete die Yoga-Akademie das Projekt „Distributionspartner **YOGAVision**“: Wir legen die **YOGAVision** jetzt auch in vielen Gesundheitszentren, Seminarhäusern, Bio- und Vitalhotels, Bio-Läden, Esoterik-Geschäften usw. zur freien Entnahme auf und ermutigen Leser/innen, die **YOGAVision** Freunden und Bekannten weiter zu empfehlen oder sie an geeigneten Orten aufzulegen. Wir freuen uns, wenn du mithilfst, dass die **YOGAVision** noch bekannter wird!

Ich glaube, wir können gemeinsam viel Gutes nicht nur für das Individuum, sondern für unsere ganze Gesellschaft tun, indem wir die Verbreitung von Yoga unterstützen!

Wenn du mögliche Verteilpartner in deiner Umgebung weißt oder selber mitwirken möchtest, sind wir für Hinweise dankbar:

[planung@yogaakademie-austria.com](mailto:planung@yogaakademie-austria.com) / 0664-416 2928



## Neues Ausbildungszentrum im Süden von Wien

Das "Sawitri Sonnenhaus" ist ein schöner und harmonischer Ort, an dem man sich in Ruhe und von der Natur umgeben einer Yogalehrerausbildung widmen kann. Das Haus ist von einem großen Meditationsgarten umgeben, der an ein Naturdenkmal mit einem kleinen See angrenzt.

Da die Yogalehrerausbildung hier vor allem in der wärmeren Jahreszeit stattfindet, kann immer wieder im Garten praktiziert werden. Bei warmem Wetter bieten sich die Pausen zum Schwimmen und Entspannen in der Natur an. Das Haus verfügt neben allen notwendigen Einrichtungen über einen großen und atmosphärisch sehr schönen Seminarraum und ist auch sonst ein wunderbarer Ort für ein tieferes Eintauchen in die Yogapraxis.

Das Sonnenhaus liegt nahe der Ortsmitte von Guntramsdorf und ist sowohl mit öffentlichen Verkehrsmitteln, als auch mit dem Auto sehr gut erreichbar. Die im Sonnenhaus stattfindenden Yogalehrerausbildungen werden von Fabian geleitet, der selbst dort lebt und arbeitet.



Die nächste Ausbildung Wien-Süd / Niederösterreich beginnt im April 2014.





Kinderyoga ist eine wunderbare Art und Weise, Kindern einmal in einem völlig anderen Rahmen zu begegnen. Frei von Leistungsdenken, Vergleichen, Lehrplänen und sonstigen „Zielen“. Kinderyoga kann so viel sein: Körper- und Atemübungen, Singen, Tanzen, Traumreisen, Massagespiele, Entspannungsübungen .... Das Wichtigste ist die Freude am „Tun“. Die positiven Wirkungen des Yoga für Körper und Geist entfalten sich dann wie von selbst.

### Die Kinderyoga-Workshops

Durch das Vermitteln einer Basis an Kinderyoga-Übungen und -spielen, des Wissens über den Ablauf einer Kinderyoga-Einheit und zu guter Letzt einer praktischen Übungsstunde wird den Teilnehmern das nötige Wissen mitgegeben, um die ersten Schritte im Kinder-Yoga zu gehen. Der Workshop dauert von 9 bis 17 Uhr.

#### Inhalte

Einführung in Yoga, Yoga-Übungsstunde, Einführung in Kinder-Yoga, Kinderyoga-Praxis mit Beispiel-Kinderyoga-Stunde.

**TIPP:** Ausbildung Kinderyoga-Übungsleiter/in s. Seite 58.

### Termine

23.11.13	Wien
08.02.14	Graz
01.03.14	Baden
22.03.14	Gleisdorf
29.03.14	Kapfenberg
12.04.14	Neunkirchen
10.05.14	Wien
27.09.14	Wr. Neustadt
04.10.14	Wien
11.10.14	Graz
25.10.14	Mürzzuschlag
08.11.14	Baden

Individuelle Termine auf Anfrage.

### Info & Anmeldung

Reinhard Neuwirth, 0699-8126 5508; [info@yoga-und-bewegung.at](mailto:info@yoga-und-bewegung.at)

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

## Buch-Empfehlungen



### Unfug des Lebens und des Sterbens

Prentice Mulford  
ISBN 978-3-596 218905

Prentice Mulford (1834 - 1891) war in seinen Erkenntnissen seiner Zeit weit voraus - und vielleicht ist heute die Zeit reif genug, daß eine Vielzahl von Menschen seine Botschaft aufgreift: unsere Gedanken, die reale Kräfte sind, bewußt auf das Ziel zu richten, den alten Traum der Menschheit von der Unsterblichkeit - einem ewigen, glücklichen Leben auf dieser Erde - zu verwirklichen.

*„Unsere Gedanken formen unser Antlitz und geben ihm sein persönliches Gepräge. Unsere Gedanken bestimmen Gebärde, Haltung und Gestalt des ganzen Leibes. Die Gesetze der Schönheit und der vollendeten Gesundheit sind identisch. Beide hängen völlig von dem Zustande des Gemütes ab, oder mit anderen Worten von der Beschaffenheit der Gedanken, die am häufigsten von uns zu anderen und von anderen zu uns strömen.“*



### Yoga und Gesundheit

Yoga in der Vorbeuge und Therapie

Arjuna P. Nathschläger  
verlag@yogaakademie-austria.com

Die Wissenschaft entdeckt heute, was viele Menschen schon lange fühlen und erfahren haben, nämlich dass Yoga das vollkommenste Programm zur Heilung und Erhaltung der Gesundheit darstellt, das je entwickelt wurde. „Yoga und Gesundheit“ gibt einen Einblick in die Funktionsweise des Yoga und erläutert die Zusammenhänge von geistigen Aspekten, Yoga-Übungen, Gesundheit und dem menschlichen Alterungsprozess. Es wird gezeigt, in welcher Weise und mit welchen Mitteln Yoga in der Gesundheitsprävention und in der Therapie helfen kann: Praktische und effektive Yoga-Hilfe wird anhand der verschiedensten Krankheitsbilder besprochen – von der simplen Erkältung über Kopfschmerzen, Rückenschmerzen, Depressionen, Asthma, Übergewicht bis hin zu Herzkrankheiten und Krebs.

Dieses Buch macht Mut, die Verantwortung für die eigene Gesundheit zu übernehmen und mit kleinen Veränderungen in der Lebensweise nicht nur die eigene Gesundheit spürbar zu verbessern, sondern auch ein Heilsein auf einer höheren Ebene zu bewirken.

# GESCHENKIDEEN

**WEIHNACHTS-AKTION!**

15% auf alle Verlags-Produkte und  
kostenfreier Versand innerhalb Ös-  
terreichs! Gültig bis 15.1.2014



## Yoga fürs Leben

Taschenbuch 384 Seiten; € 22,-

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



## Die spirituelle Schatzkiste

Taschenbuch 142 Seiten; € 12,-

Die in diesem Buch zusammengetragenen 123 Weisheitsgeschichten sind Juwelen der Weisheit aus verschiedenen Traditionen und Zeitaltern. Sie sind Nahrung und Medizin für die Seele. Sie führen uns durch die Welt der persönlich-spirituellen Entfaltung, zu einer tieferen Schau unserer selbst, unserer Welt und der zu Grunde liegenden geistigen Gesetze.



## Yoga und Gesundheit

Taschenbuch, 144 Seiten, € 12,-

„Yoga und Gesundheit“ gibt einen Einblick in die Funktionsweise des Yoga und erläutert die Zusammenhänge von geistigen Aspekten, Yoga-Übungen, Gesundheit und dem menschlichen Alterungsprozess. Es wird gezeigt, in welcher Weise und mit welchen Mitteln Yoga bei den verschiedensten Krankheiten helfen kann.



Übungs-CD  
„Asanas und  
Mantras“

€ 15,-



Übungs-CD  
„Meditation“

€ 15,-



Übungs-CD  
„Tiefen-  
Entspannung“

€ 15,-

## Geschenk- Gutscheine



Erhältlich sind auch Gutscheine in beliebiger Höhe, z.B. für Ausbildungen, Seminare, Bücher und CDs des Verlags Yoga-Vision

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



## Aus der Yoga-Küche: Kartoffel-Karfiol Sabji

Unsere „Yoga- und Ayurveda-Küche“ hat geöffnet! Hier findest du leckere Kochrezepte von unserer Ayurveda-Spezialistin Michaela Omkari Menzinger. Heute: Kartoffel-Karfiol Sabji



### Zutaten:

- 4 große Kartoffeln – waschen, schälen und klein schneiden
- ½ Karfiol – waschen und klein schneiden
- 10 Cocktailtomaten – waschen und vierteln
- Ein daumengroßes Ingwerstück –schälen und klein schneiden (scharf)
- 1 ML schwarze Senfsamen
- 1 ML Kreuzkümmel
- 1 ML Königskümmel (Ajwain)
- 1 ML Koriandersamen gemahlen
- 1 ML Korianderkraut getrocknet
- 5 schwarze Pfefferkörner – mörsern oder mahlen
- Salz
- kaltgepresstes Sonnenblumenöl

Rucola zum Dekorieren und als Salat eventuell mit Olivenöl beträufeln.

ML=Mokkalöffel

### Zubereitung:

Sonnenblumenöl erhitzen und die schwarzen Senfsamen leicht anbraten, Ingwer dazugeben und kurz anbraten, dann den Kreuzkümmel und Ajwain dazu und unter Rühren anbraten. Zum Schluss den gemahlenden Koriander unterrühren.

2/3 der Cocktailtomaten in den Gewürzen scharf anbraten (Vorsicht Spritzgefahr!), Kartoffeln dazu und ca 4-5 Minuten köcheln lassen. Jetzt den Karfiol, das Korianderkraut (auch frisches, wenn vorhanden) und den schwarzen Pfeffer dazugeben. Nach ca 4 Minuten den Rest der Cocktailtomaten dazugeben und gar köcheln lassen ( ca 10 Minuten). Ab und zu umrühren.

Rezept zur Verfügung gestellt von:

**Michaela Omkari Menzinger**

Studio AyurYoga

1210 Wien

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



# STUDIO AYURYOGA

Am Spitz 16/14

(Eingang neben dem „Betten Reiter“)

1210 Wien

Tel: 0681/10127381  
office@ayuryoga.at

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

**10 EURO  
GUTSCHEIN**



einlösbar für  
1 Yoga-Basiskurs

**WIR FREUEN UNS AUF EUCH!**

Pro Person 1 Gutschein einlösbar. Gültig bis 30.06.2014. Barabläse und Kombination mit anderen Aktionen nicht möglich.

**2 FÜR 1  
GUTSCHEIN**



kommt zu 2,  
zahlt für 1

In eine offene  
Yogastunde  
Eurer Wahl

**WIR FREUEN UNS AUF EUCH!**

Pro Person 1 Gutschein einlösbar. Gültig bis 30.06.2014. Barabläse und Kombination mit anderen Aktionen nicht möglich.



## Wiener Symposium **Leadership und Meditation**

am 21. November 2013 in Wien

**Wird Meditation zu dem Werkzeug für  
die Führungskräfte des 21. Jahrhunderts?**

Experten aus Neurowissenschaft, Wirtschaft und Medizin  
präsentieren die neuesten Erkenntnisse.



International Institute for  
Leadership and Meditation

Details und Anmeldung  
[www.leadershipmeditation.com](http://www.leadershipmeditation.com)

## Yoga-Kurse im Pinzgau **YOGA MIT LOIS**

In den Pinzgauer Orten Uttendorf, Stuhlfelden, Niedersill und Neukirchen gibt es jetzt Yoga-Kurse mit Alois Soeder. Der Fokus der Kurse liegt auf anatomisch korrekter Asana-Praxis verbunden mit Achtsamkeits-Meditation.



Info & Anmeldung: 0650-213 0086  
[www.yoga-mit-lois.at](http://www.yoga-mit-lois.at)

*my*

## **MANGALAM YOGA**

**VERANSTALTUNGEN**



**17. JÄNNER 2014**

**YOGA & MANTRA KONZERT**

**JANIN DEVI & BAND**



**30. APRIL - 04. MAI 2014**

**AKRO-, FLOW & THAI-YOGA**

**GABRIEL, ANDI & JULIANE**

[www.mangalam-yoga.com](http://www.mangalam-yoga.com)  
info@mangalam-yoga.com

## Befreie Dich von inneren Begrenzungen und... erwache!

Gestalte Dein Leben bewusst – durch Anziehungskraft, Freiheit und Liebe!  
 Nutze Deine Gefühle und Innere Weisheit! Verwandle Ängste!  
 Verwandle begrenzende Glaubensmuster und belastende Gewohnheiten!



mit Satyananda M.D.  
 & Adya Ingrid L.D.



Seminare:

Teil 1: 27.-29. Juni 2014

Teil 2: 19.-21. Sep. 2014

AlterPilgerhof.de

Bad Griesbach/Niederbayern



**LebensfreudeYoga.at** Seminare

Eine von der Yogaakademie Austria anerkannte Weiterbildung

Informationen + Anmeldung bei Adya:

+43/0 6649268489 · [www.lebensfreudeyoga.at](http://www.lebensfreudeyoga.at)



## Unser Leitbild



Die Yoga-Akademie Austria ist ein österreichisches Institut für die ganzheitliche Ausbildung von Yogalehrerinnen und Yoga-Lehrern. Wir verstehen uns als eine Plattform für Yoga in allen Bereichen des Lebens und engagieren uns dafür, dass Yoga vermehrt Teil der Alltagskultur in der Gesellschaft wird. Wir sehen dies als unseren Beitrag für Frieden, Freiheit und Liebe auf der Welt.

### Impressum: YogaVision 13

Eigentümer und Herausgeber: Verlag YogaVision, A-8241 Dechantskirchen, Bergen 5  
 Auflage: 17.000 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](mailto:info@yogaakademie-austria.com)

**10%**  
Rabatt auf Ihre  
Erstbestellung mit  
Gutscheincode:  
yoga-vision-2-13

# Begrüßen Sie die Sonne auf der yogimat® sun!

Das YOGISTAR® Yoga-Equipment glänzt immer wieder mit neuen, innovativen und umweltfreundlichen Materialien, trendigen Farben und praxis-bezogenen Produktideen. Lassen Sie sich inspirieren!

**NEU!**

## YOGIMAT® SUN

Auf zur Sonne! Die yogimat® sun bietet nicht nur für Sonnengrüße die ideale Unterlage, wenn man Wert auf natürliches Material und zugleich auf hohe Rutschfestigkeit legt.

Vertrauen Sie Ihre Yoga Praxis der yogimat® sun an, einem neuen Produkt aus Kautschuk.\* Die yogimat® sun ist zertifiziert nach OEKO-TEX® 100, Klasse I, dem höchsten Standard\*\*, und maschinenwaschbar bei 30°C.

Die yogimat® sun ist erhältlich in vier sonnigen Farben, in drei Stärken und in zwei Längen.

- \* frei von Chemikalien, Allergenen und Schadstoffen
- \*\* Unbedenklichkeit bei Hautkontakt gemäß Babyartikel-Standard



## Unterrichten Sie Yoga?

Profitieren Sie von den speziellen Rabatten für YogalehrerInnen!  
Nähere Informationen unter [www.yogistar.com](http://www.yogistar.com) > YOGALEHRER



[www.yogistar.com](http://www.yogistar.com)

Bestell-Hotline: +49 (0) 8370 - 929 490



**YOGISTAR.COM**  
designed für yoga