

Magazin für Yoga, Gesundheit und Spiritualität

YOGA

KOSTENLOS
NR. 30 / MAI 2022



Vision



15 Jahre
YogaVision

PHILOSOPHIE

Die Sivananda-Tradition
Die Wurzeln der Asanas
Inspirationen: Die göttliche Synchronisation

YOGA-TECHNIKEN

Meditativer Flow „Ahimsa“

YOGA UND GESUNDHEIT

Der Vagusnerv
Jung bleiben mit Yoga
Konstruktiver Umgang mit Stressoren

YOGA FÜRS LEBEN

Die vegetarische Ernährung - eine Einführung
Manifest der Neuen Erde: Gesundheit und Heilung



Yogi-Portrait

Karin – Eine Vision des Ganzheitlichen Yoga



Inhalt

YOGA & GESUNDHEIT

- 5 Der Nervus Vagus
- 8 Stressoren und das Stresserleben
- 12 Jungbleiben mit Yoga - Teil 3

YOGA-TECHNIKEN

- 15 Meditativer Flow „Ahimsa“

YOGA-PHILOSOPHIE

- 20 Die Sivananda-Tradition
- 24 Die Wurzeln der Asanas
- 28 Weisheitsgeschichte: Die neue Erde braucht dich!

YOGA FÜRS LEBEN

- 30 Vegetarische Ernährung
- 34 Das Manifest: Gesundheit und Heilung
- 39 Yogi-Portrait: Karin - Eine Vision des Ganzheitlichen Yoga
- 43 Inspirationen: Die Göttliche Synchronisation

AUS DER YOGA-AKADEMIE

- 45 Veranstaltungskalender
- 62 Neues aus der Yoga-Akademie



Die **YOGA**Vision

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

IBAN: AT75 3219 5001 0042 2634; BIC: RLNWATWWASP



Liebe Leserin, lieber Leser!

Die bereits über zwei Jahre dauernde Ausnahme-situation, in der sich die Menschheit befindet, hat nicht nur für sehr viele Menschen große Herausforderungen gebracht, sondern auch für ein beginnendes Erwachen eines neuen Bewusstseins gesorgt. Wie uns die Natur lehrt, muss Altes zerfallen, um Neues entstehen zu lassen. So beginnen alte Systeme und Strukturen zu zerfallen und hinterfragt zu werden, es zeigen sich Risse und Sprünge und immer mehr Menschen stellen sich grundlegende Fragen sowohl gesellschaftlicher als auch persönlicher Natur: Zum einen, wie ein politisches, wirtschaftliches und soziales System aussehen kann, das allen Menschen gleichermaßen dient, zum anderen, welche Werte ihnen wichtig sind und wie sie wirklich leben wollen.

Paramahansa Yogananda sagte: „Where there is light, there can be no darkness,“ So rät uns Yoga, statt gegen das Dunkel, gegen Machtmißbrauch, Lüge und Unbewusstheit

zu kämpfen, ein Licht zu entzünden, selbst zum Licht zu werden. Kurz, anstatt alte, destruktive Energien zu bekämpfen, sollten wir unsere schöpferische Energie auf das Aufbauen des Neuen konzentrieren, wie dies im Manifest der Neuen Erde so wundervoll beschrieben wird. Insbesondere gilt es, bei uns selbst, im eigenen Alltag zu beginnen, diejenigen Qualitäten und Werte zu leben, die die uralte Wissenschaft des Yoga schon seit über zweitausend Jahren lehrt.

Wir freuen uns, wenn dir diese neue Ausgabe der YogaVision – die 15 Jahre Jubiläumsausgabe – wieder einige Anregungen, Informationen und Inspirationen für das Entstehen und Entfalten des Neuen Bewusstseins geben kann!

Arjuna und das Team der Yoga-Akademie Austria

Abo-Service

Die **YOGAVision** erscheint halbjährlich und kann über Abo oder über deine/n Yogalehrer/in bezogen werden. Die Zeitschrift einschließlich Versand innerhalb Österreichs ist kostenlos. Die **YOGAVision** wird durch die jeden zweiten Monat erscheinende Online-Ausgabe „**YOGAVision** Aktuell“ mit weiteren interessanten Fachartikeln ergänzt, die alle Abonnenten - ebenfalls kostenlos - erhalten.

Abo-Service: verlag@yogaakademie-austria.com

... zur Einstimmung ...

Wir befinden uns in historischen Zeiten, die für alle Menschen extrem herausfordernd sind. Gleichzeitig bergen die aktuellen Geschehnisse und Erfahrungen ein enormes Potential des Erwachens und der persönlichen Entwicklung und Entfaltung. Lass uns dieses Potential nutzen – durch ein bewusstes Öffnen dem Licht, der Wahrheit und dem Mitgefühl. Das folgende Gebet, das du gerne nach eigenem Gefühl verändern und erweitern kannst, mag dich dabei unterstützen.

Halte, wenn du dieses Gebet gelesen hast, eine Minute inne und sende Strahlen des Lichts an die ganze Welt.

Gebet

O heiligster Gott, der du in allen Dingen und Wesen bist,

Möge ich zum inneren Licht finden. Möge ich Liebe, Freude, Freiheit, Fülle und Gesundheit erfahren.

Mögen alle Menschen zum inneren Licht finden. Mögen alle Menschen Liebe, Freude, Freiheit, Fülle und Gesundheit erfahren.

Möge ich Gelassenheit und inneren Frieden erfahren.

Mögen alle Menschen Gelassenheit und inneren Frieden erfahren.

Mögen alle Menschen zum Göttlichen Licht finden und sich ihm öffnen, sodass unser aller Denken, Sprechen und Handeln vom Höchsten Geist inspiriert ist.

Möge Göttlicher Schutz mit mir, in mir und um mich sein.

Möge Göttlicher Schutz mit allen Menschen sein.

Loka Samasta Sukhino Bhavantu

Mögen alle Wesen Freude und Erfüllung erfahren

Der Nervus Vagus

Die Wirkmechanismen des autonomen Nervensystems und wie Yoga helfen kann - Teil 1

Von Stefan Schwager

Der Nervus Vagus wird als „Selbstheilungsnerv“ bzw. „Entspannungsnerv“ bezeichnet. Wir wollen uns in einer kurzen Artikelfolge die Wirkungsweisen des autonomen Nervensystems sowie unterstützende Übungen aus dem Yoga ansehen.

Unser Nervensystem setzt sich aus zwei Hauptkomponenten zusammen, aus dem willkürlichen Teil, der für alle bewussten Körperbewegungen, Reaktionen und Gedanken zuständig ist und aus dem unwillkürlichen oder autonomen Teil, der von unserem Willen nicht direkt gesteuert werden kann.

Wenn wir uns das autonome Nervensystem ansehen, dann zerfällt dieses wiederum in zwei Teile – zumindest ist es eine bisher weit hin akzeptierte Auffassung, dass das autonome Nervensystem für zwei verschiedene Zustände verantwortlich ist - für Stress und Entspannung:

1. Die Stressreaktion ist ein Überlebensmechanismus: der Sympathikus wird aktiviert, wenn wir uns bedroht fühlen. Er mobilisiert unseren Körper zur Vorbereitung auf einen Kampf oder auf die Flucht. Im Stresszustand sind daher unsere Muskeln angespannt, der Blutdruck steigt und die Atemfrequenz erhöht sich.

2. Entspannung: Ist der Stressauslöser ausgeschaltet, dann entsteht die Entspannungsreaktion. In diesem entspannten Zustand bleiben wir, bis die nächste Bedrohung auftaucht.

In der früheren Betrachtungsweise des autonomen Nervensystems wurde Entspannung durch den Zustand des „Ruhens und Verdauens“ charakterisiert. Dieser Zustand wurde der Aktivität des Vagus zugeschrieben, der das parasympathische Nervensystem steuert. Er ist der zehnte von zwölf Hirnnerven und entspringt im Gehirn beziehungsweise im Stammhirn. Nach dieser alten Interpretation schwankte unser autonomes Nervensystem zwischen den Zuständen von Stress und Entspannung hin und her. Entweder sind wir mehr im Sympathikus (aktivierend) oder mehr im Parasympathikus (entspannend).

Eine neue Sichtweise des Nervensystems

Welch große Bedeutung der Vagusnerv für unsere Gesundheit wie auch für unser soziales Leben hat, erforschte massgeblich Prof. Stephen Porges, der 1994 die Polyvagal-Theorie vorstellte. Porges unterscheidet zwischen einem hinteren (auch bei Reptilien vorhandenen) und vorderen (nur bei Säugern vorhandenen) Anteil des Vagusnervs:

1. Der vordere «ventrale» Vagus hat die Aufgaben Selbstheilung, Erholung und Verdauung, aber auch Kontakt und Kommunikation. Letzteres leitet Porges daraus ab, dass Säuger sich um völlig abhängige Neugeborene kümmern müssen. Die Polyvagaltherapie stellt die Verbindung her zwischen der Entwicklungsgeschichte des autonomen Nervensystems der Wirbeltiere und der Entstehung eines Sozialverhaltens.

Zum vorderen Vagus-Ast gehören die positiven Emotionen von Freude, Zufriedenheit und Liebe. Wir sind sozial zugewandt und verbunden, unterstützen andere und sind kreativ.

Ein aktiver vorderer Vagus gilt als Normalfall und bei einem gesunden Organismus als vorherrschend. Wird durch innere und äußere Reize eine Gefahrensituation signalisiert, wird der Sympathikus mit seinem urgeschichtlichen «Kampf-Flucht-Modus» aktiviert.

2. Der hintere, „dorsale“ Vagus: Gibt es nun (scheinbar) keine Lösung, übernimmt der Parasympathikus wieder. Und der hintere, «dorsale» Zweig des Vagusnervs fährt die Körperfunktionen komplett herunter. Der

Organismus erstarbt, der Blutdruck fällt ab, Schwindel und verlangsamter Puls stellen sich ein. Das Gefühl wie gelähmt zu sein setzt ein. Wir schalten einfach ab.

Signale von Sicherheit und Verbundenheit unterstützen das autonome Nervensystem

All die genannten Prozesse laufen autonom, also unbewusst ab. Ein erster und der wahrscheinlich wichtigste Schritt, mit ihnen umzugehen, liegt darin, sie uns bewusst zu machen. Dies gibt uns ein Gefühl von Sicherheit, und wir können auch unserer Umgebung Signale der Sicherheit geben, um in dem Zustand von Verbundenheit bleiben zu können. Werden wir uns also in Stresssituationen der automatischen Prozesse bewusst: Wie ist meine Atmung, wie ist meine Haltung, die Mimik? Ist der Bereich um meine Augen entspannt und der Blick freundlich? Sind meine Kiefergelenke entspannt sowie mein Schultergürtel?



Wir lernen so unsere abgespeicherten Muster und Reaktionen kennen, die nicht unserer bewussten Kontrolle unterliegen. Das autonome Nervensystem entscheidet selbstständig, wie es innere und äußere Einflüsse verarbeitet. Wenn wir diese autonomen Mechanismen erkennen und verstehen, dann entsteht eine Erweiterung unseres Bewusstseins. Indem wir lernen zu beobachten und „weit“ bleiben (was das Wort vagus ja bedeutet), dann unterstützen wir das autonome System dabei, in einem Zustand von Verbundenheit und Selbstregulation zu bleiben.

Uns jedoch in vorformulierten Glaubenssätzen und Affirmationen zu üben, funktioniert erfahrungsgemäß nicht immer. Wir möchten damit unser Denken neu „programmieren“, doch unser autonomes System reagiert nicht oder anders darauf, alte Schaltungen und Mechanismen lassen sich nicht unterdrücken. Auch hier kann uns Achtsamkeit helfen: Wenn die Reaktionen des Körpers und des Geistes beobachtet werden können, ohne zu urteilen, schaffen wir in uns einen inneren, heilen Raum. Was fördert meinen Kontakt zu mir und gibt mir Sicherheit und Geborgenheit? Welche autonomen Zustände herrschen gerade vor und was unterstützt mich, offen und liebevoll zu bleiben?

Der Autor

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

„Yoga ist für mich eine Einladung, mich selbst zu entdecken und zu verwirklichen. Da Yoga alle Aspekte des täglichen Lebens beinhaltet, ERLEBE ich Yoga mit Leib und Seele. Dadurch entsteht ein tief verwurzeltes Gleichgewicht, das alles verbindet zu einem Bewusstsein und neue Wege öffnet.“

www.yogamitstefan.at

„Survival of the friendliest“

Das autonome Nervensystem hat nur ein Interesse: unser Überleben zu sichern. Durch die neuen Erkenntnisse, dass wir evolutionär den ventralen Teil des Vagus entwickelt haben zur sozialen Interaktion, dürfen wir uns weiter als Menschheit genau darin üben und entwickeln. Denn nicht nur der Stärkere überlebt, sondern vor allem der sozial gefestigte und verbundene Mensch. Darwin prägte noch den Ausdruck „survival of the fittest“. Vielleicht ist das menschliche Bewusstsein auf einer neuen Stufe angekommen, beim „Survival of the friendliest“. In unserer oft vorherrschenden Ellbogengesellschaft gilt noch das Motto, dass der Stärkere sich durchsetzt. Dieser Weg ist jedoch voller Leiden. Yoga zeigt uns neue Möglichkeiten auf, dass ein Leben in Verbundenheit und in Kooperation möglich ist. Der Nervus vagus ist dafür eine Schnittstelle und eine Brücke. Der bewusste Mensch erkennt und verwandelt alte Muster und lebt aus einer inneren Kraft heraus, die aus Freundlichkeit, Mitgefühl und Verständnis entspringt.

In der nächsten Ausgabe der YogaVision werden wir uns einige wirksame Übungen aus dem Yoga und ihre Wirkungen auf den Nervus Vagus ansehen.



Stressoren

Wie du dein subjektives Stresserleben beeinflussen kannst

Von Corinna Strodl



Stress ist eine Reaktion auf einen Reiz, die überlebenswichtig sein kann. Doch was genau passiert, wenn wir in Stress geraten? Und was verstärkt das Stressempfinden und was mildert es? Betrachten wir die Stressreaktion und einige Möglichkeiten, Stress gar nicht erst entstehen zu lassen.

Schon seit Jahrtausenden hat uns Stress und seine Reaktion im Körper das Überleben in gefährlichen Situationen ermöglicht. Durch Raubtiere und Feinde sind wir in Stress geraten, wodurch wir unsere Energiereserven anzapfen konnten, um zu kämpfen oder zu flüchten. Während unsere Stressreaktion seit Jahrtausenden nahezu gleich geblieben ist, haben sich unsere Stressoren – die Stressauslöser – jedoch verändert. Waren es zu Beginn der Stressforschung physische Gefahren, die dominiert haben, so sind es heute psychosoziale Belastungen, die vorherrschend sind. Eine Studie der Stanford University betrachtet die schlechte Vereinbarkeit von Beruf und Familie, Arbeitslosigkeit, Jobunsicherheit und Leistungsdruck als die größten Stressoren mit gesundheitlichen Schäden auf physischer und psychischer Ebene.

Stress entsteht im Kopf

Stressoren können aus dem Außen oder aber auch aus deinem Inneren kommen. Es kann schon mit negativen Gedanken am Morgen beginnen, weiterlaufen mit dem Stau am Arbeitsweg, nervigen Kollegen, aber auch der eigene Perfektionismus und hohe Ansprüche können Stress auslösen. All diese Stressoren werden von uns als solche durch die Verarbeitung im Gehirn wahrgenommen. Jeder Sinnesreiz an sich ist neutral, erst durch die Verarbeitung im limbischen System wird eine affektiv-emotionale Komponente hinzugefügt. Wir nehmen also einen Reiz wahr, der dann in der Amygdala (ein Teil des limbischen Systems und zentral für die Entstehung der Emotionen) überprüft wird. Unser limbisches System, das zu den nicht-bewusstseinsfähigen Arealen des Gehirns gehört, vergleicht die Information mit bereits Erlebtem und den damit verbundenen Emotionen. Haben wir mit die-

sem Sinneseindruck bereits einmal negative Gefühle verbunden, so wird er als Gefahr eingestuft und die Stressreaktion in Gang gesetzt.

Dies zeigt, dass die Verarbeitung aller Sinneseindrücke und der damit verbundene Stress rein subjektiv sind. Die Stressreaktion an sich ist aber relativ gleichbleibend und unterscheidet kaum zwischen einem Verkehrsunfall und Termindruck. Was passiert nun, wenn unser limbisches System die Alarmglocken läutet? Unser Gefühlszentrum reagiert sehr schnell auf Ereignisse und Eindrücke, was natürlich in einer lebensbedrohlichen Situation von Vorteil ist. Andernfalls kann unser Stirnhirn (präfrontaler Cortex), das Situationen abwägt und bewertet, die überschießende Stressreaktion durch Training dämpfen. Durch bewusste Gedanken und Vorstellungen können wir einerseits deeskalieren, wenn die Gefahr doch nicht so bedrohlich ist. Bei einem vollen Terminkalender

können beispielsweise beruhigende Gedanken wie „Ich schaffe das“ oder „Ich muss das nicht alles heute erledigen“ bereits helfen. Ist andererseits die Gefahr vorbei, machen wir uns das bewusst und Gedanken wie zum Beispiel „Ich habe das hinter mich gebracht“ oder „Das ist gerade noch mal gut gegangen“ sind hier eine Unterstützung.

Schaffen wir es nicht, die Stressreaktion mental zu bremsen, dann reagiert unser vegetatives Nervensystem – der Sympathikus – mit Aktivierung. (Näheres zum Thema Sympathikus findest du in der letzten Ausgabe der Yoga Vision - Nr. 29, Artikel: Stress und seine Auswirkungen) Durch den Sympathikus und die dadurch angeregten Stresshormone (Adrenalin und Cortisol), kommt die Stressreaktion blitzschnell im ganzen Körper an und stellt uns auf Kampf oder Flucht ein.

Wie wir sehen, können Stressoren äußere wie



innere Faktoren sein und durch unsere Werte, Einstellungen und Glaubenssätze entweder verstärkt oder entkräftet werden. Somit liegt nahe, dass wir, um unseren Stress zu reduzieren, nicht nur im Außen nach stressauslösenden und -erhöhenden Faktoren suchen sollten. Das Training der Achtsamkeit bietet eine wunderbare Möglichkeit, den Blick nach innen zu richten, um uns unsere Gedanken und destruktiven Muster bewusst machen. Anstatt nur auf Reize zu reagieren, lernen wir durch Yoga und Achtsamkeit, in einem reflektierten Modus mit Stress umzugehen.

Vom inneren Kritiker zum positiven Selbstgespräch

Sind wir beispielweise in der Arbeit mit einem Berg an Mails konfrontiert, können wir uns denken „Das schaffe ich nie!“ – ein Gedanke, der unseren Stresslevel mit Sicherheit nicht verringert. Schaffen wir es allerdings, einen bewussten, tiefen Atemzug zu nehmen und den Gedanken positiver zu formulieren, können wir diesen Stressfaktor etwas entkräften. Ein Moment der Klarheit kann uns helfen, diesen Berg vielleicht in kleinere Teile zu strukturieren und so als machbarer erscheinen zu lassen. Wir können auf diese Art und Weise die mentale Bremse ziehen, bevor die Stresskaskade des Sympathikus und des Hormonsystems in Gang gebracht wird.

Ein Schritt weiter wäre sogar noch, herauszufinden, auf welchen Einstellungen oder Werten deine Gedanken und Muster beruhen. Welche Glaubenssätze stecken dahinter? Möglicherweise möchtest du evaluieren, ob diese für dich (noch) dienlich sind,



oder ob sie dich in verschiedenen Lebensspekten blockieren. Oft eignen wir uns Einstellungen oder Glaubenssätze an, die uns in einem bestimmten Lebensabschnitt oder -aspekt gut unterstützt haben. Es liegt allerdings in unserer Hand, diese immer wieder auf ihre „Richtigkeit“ für uns zu prüfen. Sind Glaubenssätze, die ich mir in meiner Jugend gebildet habe, in meinem Erwachsenenleben noch relevant und förderlich? Kann ich Glaubenssätze, die im Berufsalltag wichtig sind, auch in meinem Beziehungsleben konstruktiv anwenden? Svadhyaya – das Selbststudium, eines der Niyamas – zeigt uns einen weiteren Weg, wie wir durch Yoga einen gesunden Umgang mit Stress und den damit zusammenhängenden Themen finden können. Hier kann dir ein Tagebuch helfen, in das du deine wiederkehrenden Gedanken niederschreibst.

Zwei Übungen

Hier sind zwei Übungen für dich, die dir in der Arbeit mit Stressoren Unterstützung bieten können:

1. Schreibe deine Gedanken, die du in Stress-Situationen hast, auf – gerne über den Zeitraum von ein paar Tagen. Dann nimm die negativen Gedanken und versuche, für dich positive Formulierungen zu finden. Wichtig dabei ist, dass diese für dich realistisch sind und du sie akzeptieren kannst. Finde gerne auch mehrere Formulierungen. Wenn du das nächste Mal in dieser Stresssituation bist, sei achtsam, wenn automatische negative Gedanken auftauchen und ersetze sie durch deine positiv formulierten.

Hier ein Beispiel: „Sicher mache ich Fehler“ kannst du ersetzen durch „Wenn ich Fehler mache, ist es nicht so schlimm.“ Die Aussage „Ich mache sicher keine Fehler“ wäre vielleicht nicht realistisch bzw. nicht wahr für dich.

2. Die Technik „The Work“ von der US-Amerikanerin Byron Katie bietet einen Ansatz, Gedanken und Glaubenssätze zu identifizieren, die uns einschränken, Stress auslösen und uns aus dem inneren Gleichgewicht bringen. Schreib dazu einen belastenden Gedanken auf (zum Beispiel die Aussage von vorhin „Sicher mache ich Fehler“) und stelle dir dazu folgende Fragen:

1. Ist das wahr? (Ja oder nein. Bei nein gehe weiter zu Frage 3)
2. Kannst du mit absoluter Sicherheit wissen, dass das wahr ist? (Ja oder nein.)
3. Wie reagierst du, was passiert, wenn du diesen Gedanken glaubst? Welche Gefühle tauchen auf, wenn du diesen Gedanken glaubst?
4. Wer wärest du ohne den Gedanken? Wie würdest du dich ohne diesen Gedanken fühlen?

Näheres zu The Work unter www.thework.com

Die Autorin

Corinna Strodl ist mehrfach diplomierte Yogalehrerin und Mentaltrainerin mit Weiterbildungen in den Bereichen Nuad, Ayurveda und Voice and Sound Healing. In der Yoga-Akademie Austria leitet Corinna die Abteilung Planung und Organisation sowie das Seminar „Konstruktiver Umgang mit Stress“.

„Menschen auf ihrem ganz individuellen Weg mit Yoga, Körperarbeit und Klängen zu begleiten, berührt und erfreut mich zutiefst. Über unseren Körper haben wir Zugang zu all den Tiefen unseres Seins und dürfen in ihm einen Anker für herausfordernde Zeiten finden.“

www.happysoul-yoga.at



Jung bleiben mit Yoga

Teil 3

Von Arjuna



Nachdem wir uns im 2. Teil (YogaVision Aktuell April 2022) einen Überblick über die Faktoren verschafft haben, die den stärksten Einfluss darauf haben, wie jung oder wie alt wir uns fühlen, kommen wir heute zu den ersten beiden Gruppen von Einflussfaktoren, dem geistigen Bereich und dem Lebensumfeld.

1. Die geistige Einstellung und ihr Einfluss auf das Alter(n)

Mehr als sich die meisten Menschen denken, spielt sich das „Jungsein“ im Sinne von „Sich jung fühlen“ im Geist ab – und kann damit zum einen unabhängig von physischen Veränderungen sein und hat zum anderen erstaunliche Auswirkungen auf der körperlichen Ebene. Die Wissenschaft hat längst erkannt, dass der Geist tatsächlich Materie verändert. Und wenn sich der Geist 30, 40, 50 Jahre lang in bestimmten Mustern bewegt, wird sich dieses Muster auf der physischen Ebene ausdrücken: Der Körper wird entsprechend gesund oder krank sein, sich auf eine bestimmte Weise bewegen, aufrecht oder gebückt durchs Leben schreiten. Je früher ein Mensch beginnt, seinem Geist gesunde, heilsame, positive und optimistische Muster „anzutrainieren“, umso erstaunlicher wird

der über die Jahre kumulierte Effekt sein, wenn er das „höhere Alter“ (bei welcher Jahreszahl man dies auch immer ansiedeln mag) erreicht.

Nach dem Altersforscher Prof. Sven Voelpel kann eine allgemeine positive Lebenseinstellung einen Zugewinn von 7,5 Lebensjahren bringen, und zusätzlich zu diesem quantitativen Aspekt ist vorstellbar, wie sehr die Lebensqualität, die Lebensfreude und Gesundheit profitieren werden.

Wie bewegt sich ein 80-jähriger? Diese Muster, Bilder und Beobachtungen werden über viele Jahre in unseren Geist (unbewusst) einprogrammiert, als Wahrheit betrachtet und damit schließlich in unsere Körperzellen übernommen. So gilt es als erster Schritt zum Jungbleiben, solche inneren Muster zu erkennen und zu verändern – und sich an den

vielen junggebliebenen „80+ Menschen“ ein Vorbild zu nehmen: Harriette Thompson lief mit 92 Jahren noch Marathon und Johannes Heesters, der 108 Jahre alt wurde, stand 90 Jahre lang auf der Bühne. Diese beiden und noch viele andere zeigen uns, was möglich ist!

Immer, wenn wir nach Neuem streben, neugierig und begeistert sind, wenn wir freudvoll nach vorne blicken, dann werden wir – und fühlen uns – wieder jung. Umgekehrt altert man durch Stagnation, dadurch, dass man immer wieder das gleiche lebt. Die Seele möchte wachsen – und nur, wenn das gelebt wird, hat die Seele Freude, in diesem Körper zu wohnen! Es gilt also, den Geist „jung zu bewahren“: Aktiv bleiben, begeisterungsfähig, neugierig, optimistisch, beweglich – und mentale Programme wie „90 Jahre alt bedeutet, am Rollator zu schlurfen“ endgültig zu löschen.

Auf der anderen Seite stehen Stress, Angst, Resignation und negative geistige Programme. Dass häufiger oder dauerhafter Stress den Menschen schneller altern lässt, das war den Menschen schon im Altertum bewusst. Zusätzlich ist Stress der stärkste auslösende und verstärkende Faktor vieler Zivilisationskrankheiten. In vielerlei Hinsicht wirkt ein hohes Level an Stresshormonen wie ein Anschieben der Altersuhr – insbesondere, wenn wir dauerhaft „unter Strom stehen“. Gerade hier kann Yoga mit Meditation, Entspannung und geistigen Techniken sehr viel bewirken, um diese destruktiven Energien zu reduzieren.

2. Das Lebensumfeld

Wir haben in den letzten Ausgaben der YogaVision die Themen Gesundheit, Immunkraft und den Alterungsprozess zum Thema gehabt. Es zeigen sich hier viele Parallelen, etwa, dass eine gesunde Ernährung und mäßige Körperbetätigung sowohl das Immunsystem stärken, die Lebensfreude und Optimismus unterstützen als auch den Alterungsprozess verlangsamen können. Darüber hinaus finden wir auch etliche Möglichkeiten in unserem Lebensumfeld, die uns helfen können, unsere „Jugendlichkeit“ zu bewahren. Hier einige Tipps:

Der Schlaf

Wichtig ist es, ausreichend zu schlafen, wobei der Schlaf vor Mitternacht wertvoller ist als der danach (man sagt, der Schlaf vor Mitternacht zählt doppelt) – also empfiehlt es sich, nach Möglichkeit früh schlafen zu gehen, besonders da Studien gezeigt haben, dass Menschen, die früh schlafen gehen und entsprechend früh aufstehen, ein signifikant geringeres Risiko haben, an Depressionen zu erkranken.

*„Early to bed and early to rise makes a man healthy, wealthy and wise“
(Benjamin Franklin)*

In Verbindung damit können wir die Empfehlung betrachten, dass wir abends nicht zu spät essen sollten. Am besten isst man ca 3 – 4 Stunden vor dem Schlafengehen nichts mehr. Wir werden in einer späteren Folge dieser Serie noch auf die Abstände zwischen den Mahlzeiten und auf das sogenannte intermittierende Fasten zu sprechen kommen.

Genussmittel

Ein nicht zu unterschätzender Faktor ist die Mäßigung im Umgang mit Genussmitteln: Verzicht auf Alkohol und Nikotin bringt It. Sven Voelpel 18 (gesunde) Lebensjahre extra (wobei geringe Mengen Alkohol sogar positive Auswirkungen haben können, wie wir beim Test des biologischen Alters in der letzten Ausgabe der YogaVision gesehen haben).

Dein Lebensumfeld

Generell gilt es, bezüglich eines gesunden und nicht belastenden Lebensumfelds Achtsamkeit zu entwickeln: Wie sieht es beispielsweise mit Elektromog- und Strahlenbelastung in deinem Wohn- und Arbeitsumfeld aus? Wie viele Stunden bist du täglich im Freien bzw. in der Natur? Mache dir in diesem Zusammenhang die heilsamen Einflüsse des Waldes auf die menschliche Gesundheit und Psyche bewusst – wir haben das Thema „Waldbaden“ in der 26. Ausgabe der YogaVision (Mai 2020) behandelt. Der regelmäßige, möglichst tägliche Kontakt mit den Elementen der Natur, frische Luft, Sonnenlicht, Erde (barfußgehen!), Regen können wir als eine ausgezeichnete – und die billigste – Verjüngungskur betrachten.

Soziale Kontakte

Ein besonders wichtiger Aspekt des – nicht nur yogischen – „Antiagings“ sind soziale Kontakte und harmonische Beziehungen zu Menschen. Nach Prof. Sven Voelpel wirken stabile soziale Netzwerke ebenso gesundheitsfördernd wie niedrige Cholesterinwerte und andere medizinische Indikatoren wie etwa Nichteuchen. Menschen mit positiven sozialen Beziehungen sind im Alltag zufriedener und bewältigen Stress-Situationen besser.

Was du tun kannst

1. Mache dir deine geistigen Programme und Muster bewusst. Wann immer Gedanken wie „Ich bin ja schon xx Jahre alt, da ist man halt schon etwas langsamer ...“ auftauchen, mache dir das dahinterliegende geistige Muster bewusst; allein durch diesen Prozess des Bewusstmachens entsteht schon ein „Abstand“ zwischen dir und dem Gedanken.

Wenn du einen (wesentlichen) Schritt weitergehen möchtest, kannst du diesen Gedanken zum Gegenstand von „The Work“ machen (siehe auch Seite 8, Punkt 2) und dir dazu die folgenden Fragen stellen: Ist das wirklich wahr? Wie fühle ich mich mit diesem Gedanken? Wie würde ich mich ohne diesen Gedanken fühlen?

2. Mache jeden Tag bewusst etwas, das „aus der Reihe tanzt“, versuche Neues, Ungewohntes, Verrücktes – du wirst Spaß haben und du wirst dich lebendiger – und jünger fühlen!
3. Vielleicht hast du ein „Laster“, das du in zunehmend sattviger / bewusster und mäßiger Weise berühren möchtest, ob es sich nun um Rauchen, Alkohol, Fleischessen (wenn man das als Laster bezeichnen darf), Süßigkeiten oder anderes handelt.

In der nächsten Folge zum Thema „Jungbleiben mit Yoga“, die für den Newsletter August geplant ist, werden wir uns mit dem Einfluss der Ernährung und des Stoffwechsels auf den Alterungsprozess befassen.

Meditativer Flow „Ahimsa“

Von Tom Bergher



Das Leben verändert sich, der Blickwinkel auf Dinge und Wahrnehmungen wird neu ausgerichtet, die Welt ist im Wandel. Der folgende Flow bietet dir die Möglichkeit, dich in Hingabe und Offenheit für Neues zu üben.

Das Weiten des Brustraums ist gleichzeitig ein Öffnen des Herzens – für den Blick in dein Inneres, zu deinen Sorgen und Wünschen, Qualitäten und Zielen, zu deinem Urgrund, zu deinem wahren Sein. Durch diese Reflexion, durch das Üben in Stille und Bewusstheit kannst du entscheiden: Springst du auf einen Zug auf, dessen Reise dir von anderen vorgegeben wird, oder wählst du mit Bedacht, Hingabe und Liebe dein eigenes, deinem Wesen entsprechendes Ziel? Dein Herz und deine Intuition werden dich dabei leiten und auf deinem Weg begleiten.

Wirkungen

Auf der körperlichen Ebene wird durch die öffnenden Positionen und Beugungen deine Beweglichkeit gefördert, die Koordination unterstützt und deine Atmung verbessert.

Aus geistiger Sicht entstehen neue Blickwinkel, ein sich Öffnen für Neues. Klarheit und Mut werden gestärkt und innere Stärke und Willenskraft werden gefördert.

Kontraindikation

Vorsicht bei Problemen in den Knien (eventuell Polster unterlegen im Fersensitz). Bei Handgelenks- oder Schulterschmerzen sollte die Planke und der nach oben schauende Hund ausgelassen bzw. auf den Unterarmen (im Unterarmstütz) durchgeführt werden.

1

Ausgangsstellung Fersensitz: Begib dich in den Fersensitz und bringe die Handflächen vor deinem Herzen zusammen, ins Namaste. Achte auf Länge in deiner Wirbelsäule und auf eine aufrechte Körperhaltung. Rolle die Schultern leicht und entspannt nach hinten-unten. Dein Kopf ist in Verlängerung der Wirbelsäule. Weite den Brustkorb, das Brustbein zieht nach vorne und oben. Lege deinen Fokus auf das Gefühl des Seins, auf dein Ich-Bin-Bewusstsein. Bleibe in dieser Position für 10 langsame Atemzüge.

Affirmation: Ich erkenne mich, ich bin.



2

Richte dich mit der nächsten Einatmung auf deine Knie auf, bringe deine Arme über die Seite nach oben und bringe deine Handflächen zueinander. Weite deinen Brustkorb. Dein Kopf strebt nach oben und dein Nacken ist lang. Bleibe in dieser Position für 5 tiefe Atemzüge.

Spüre bei jeder tiefen Einatmung die Lebendigkeit, die dich durchströmt und akzeptiere den Moment, so wie er sich gerade anfühlt. Und mit jeder Ausatmung lasse alle Empfindungen und Wahrnehmungen, die für diesen Moment keine Bedeutung haben, an dir vorbeiziehen. Erkenne dich selbst und erkenne, was dir in diesem Augenblick wichtig ist.

Affirmation: Ich erfahre meine Wahrheit.



3

Gehe mit der nächsten Ausatmung in die Stellung des Kindes. Lege die Stirn am Boden ab. Unterarme und Hände liegen auf der Matte auf, die Schultern sind locker und entspannt, damit die Schulterblätter sich öffnen können. Verankere all dein Sein in dir und spüre die Stille und Ruhe des Augenblicks. Bleibe in dieser Position für 5 Atemzüge.

Affirmation: Ich bin ruhig und gelassen.



4

Atme ein und richte dich auf in den Vierfüßlerstand: Die Knie sind hüftbreit und die Hände schulterbreit geöffnet. Achte auf deine Bauchspannung. Drücke Finger und Hände fest in die Matte. Die Handgelenke sind über den Schultergelenken, eher etwas weiter vorne platziert, um das Handgelenk nicht zu überstrecken. Der Kopf ist in der Verlängerung der Wirbelsäule, der Blick ist nach unten gerichtet.



5

Schiebe dich mit der Ausatmung zurück in den herabschauenden Hund. Drücke deine Hände fest in die Matte und schiebe dein Gesäß in Richtung Decke. Die Knie können leicht gebeugt sein, dein Unterbauch zieht nach innen – spanne ihn leicht an. Rotiere deine Oberarme nach außen, sodass sich die Schultern öffnen können. Die Schultern sind locker - achte auf Länge in deiner Wirbelsäule, speziell im unteren Rücken.



Bleibe in dieser Position für 5 tiefe Atemzüge.

Affirmation: Ich erlebe das, was ist.

6

Mit der nächsten Einatmung fließe weiter in die Planke. Deine Hände sind unter deinen Schultergelenken, eher etwas weiter vorne platziert (wie im Vierfüßler), um die Handgelenke zu schonen. Körperspannung aufbauen, der Kopf strebt nach vorne, die Fersen ziehen nach hinten. Spüre die Kraft, die Spannung in deinem gesamten Körper – fühle deine innere Stärke. Lass deine Atmung einige Male langsam ein und aus fließen.



7

Atme aus und komme in den nach oben schauenden Hund. Die Hände sind unter den Schultern, Oberkörper- und Bauchmuskelspannung aufbauen, um die Lendenwirbel zu schützen. Die Fußrücken und Beine können am Boden aufliegen. Achte auf Länge im Nacken; nicht in den Schultern „hängen“. Spüre die Kraft in deinen Schultern und die Freiheit deines Geistes.

Affirmation: Ich erfahre Freude und Glück.

Bleibe in dieser Position für 5 tiefe Atemzüge.



8

Atme aus und komme in die Bauchlage. Strecke deine Arme weit nach vorne und bringe die Handflächen zueinander. Schaffe Länge in deinem gesamten Körper und entspanne. Die Stirn liegt auf der Matte auf.

Affirmation: Ich spüre Hingabe und Annehmen.

Bleibe in dieser Position für 5 tiefe Atemzüge.



9

Komme mit der Einatmung in den Vierfüßler und mit der Ausatmung weiter in die Stellung des Kindes. Lass all deine Freude und dein Glück in dir wirken und spüre Geborgenheit. Bleibe in dieser Position für 5 Atemzüge.

Affirmation: Ich bin in meiner Mitte.



10

Atme ein und richte dich auf – strecke dich weit nach oben, bringe die Handflächen zusammen. Atme aus und komme in den Fersensitz. Führe deinen linken Arm nach oben, die rechte Hand liegt auf der Matte auf. Beuge dich zur rechten Seite. Spüre die Dehnung in deiner linken Flanke und die Weite deines Brust- und Herzraums. Bleibe in dieser Position für 5 tiefe Atemzüge.

Atme ein und richte dich wieder auf – strecke dich weit nach oben, bringe die Handflächen zusammen. Atme aus und komme in den Fersensitz. Führe deinen rechten Arm nach oben, die linke Hand geht zur Matte. Beuge dich zur linken Seite. Spüre die Länge und Dehnung in deiner rechten Flanke und das Öffnen des Brustraums und der Rippenbögen. Bleibe in dieser Position für 5 tiefe Atemzüge.

Affirmation: Ich fühle mich grenzenlos frei.



11

Atme ein und richte dich wieder auf – streck dich und bringe die Handflächen über dem Kopf zusammen. Atme aus und komme in den Fersensitz, die Hände im Namaste. Spüre die Kraft in dir, deine körperliche Präsenz und fühle gleichzeitig auch deinen Geist, der erfüllt ist von Klarheit, Freiheit und Leichtigkeit. Lass deine Empfindungen und alles, was wahrnehmbar ist, in dir wirken. Genieße in Stille und Ruhe den gegenwärtigen Moment. Lächle!

Affirmation: Ich bin glücklich und befreit. Ich bin.

Bleibe in dieser Position, so lange es für dich angenehm ist.



Viel Freude und inneren Frieden beim Üben!

Der Autor

Tom Bergher ist Yoga- und Meditationslehrer und Yogalehrer-Ausbildner an der Yoga-Akademie Austria sowie ausgebildeter Nuad Thai Praktiker. Er leitet regelmäßige Yogaseminare (Retreats) und Kurse.

„Yoga ist für mich das Erleben von Stille und Gelassenheit im Geist und die Erkenntnis von Verbundenheit - zur Natur, zu meinem eigenem Sein - um mehr Freude, Erfüllung und Zufriedenheit im Leben zu erfahren“.

www.toms-yoga.at



Yoga-Traditionen, -Meister und -Stile

Teil 2

Von Arjuna



Yoga hat sich in den letzten 50 Jahren auf eine unglaubliche Weise verbreitet und wird in zahllosen Formen und Stilen gelehrt und praktiziert. Welche Yoga-Stile und -Formen gibt es und was zeichnet sie aus? Wie stehen die verschiedenen Yoga-Traditionen zueinander und welche Schwerpunkte setzen sie? In der letzten Ausgabe der Yoga-Vision haben wir uns einen Überblick der verschiedenen Yoga-Traditionen, -Meister und -Stile verschafft. Heute wollen wir die erste große Yoga-Tradition ausführlicher kennenlernen – die Sivananda-Tradition.

Swami Sivananda ist der Begründer einer großen und sich durch zahlreiche Schüler weit verzweigenden Tradition. Er wurde 1887 in Südindien in einer orthodoxen Brahmanenfamilie geboren; dennoch war er stets frei von Kastendünkel und Vorurteilen. Er hatte schon als Kind die unbezähmbare Leidenschaft zu dienen und zu geben: Er verteilte seine eigenen Mahlzeiten an Bettler und blieb hungrig, Blumen und Früchte, die für den Hausaltar bestimmt waren, verschenkte er an die Armen. In der Schule stets Klassenbester, gewann der junge Kuppuswamy (sein bürgerlicher Name) viele Preise und tat sich auch im Sport hervor. Er war beliebter Schauspieler am College-Theater und mit seinem phänomenalen Gedächtnis ein erfolgreicher und eifriger Schüler und Student.



Der promovierte Dr. med. Kuppuswamy gab eine Gesundheitszeitung heraus und schrieb (mit stark spirituellem Hintergrund) ausführlich über Gesundheitsprobleme und Heilungsansätze. Er leitete sieben Jahre lang ein Spital in Malaysia, behandelte viele Menschen kostenlos und verbrachte etliche Nächte an Krankenbetten.

1921 fand er ein abgegriffenes Buch über Vedanta, das ein Sadhu (Wandermönch) in seinem Büro liegen gelassen hatte. Dieses Buch rief seine spirituellen Neigungen vollends wach. Er gab seine medizinische Karriere auf und kehrte 1922 nach Indien zurück.

1924 erhielt er seine Einweihung in den Sannyas-Orden und den Namen Swami Sivanan-

da Saraswati. Es begann eine Zeit intensiven Übens und strenger Askese. Mehr als zwölf Stunden täglich verbrachte Sivananda in tiefer Meditation, übte Asana, Pranayama und Japa und behandelte weiterhin Kranke. Nach zehn Jahren intensivem Sadhana erreichte er Nirvikalpa Samadhi, den höchsten Zustand.

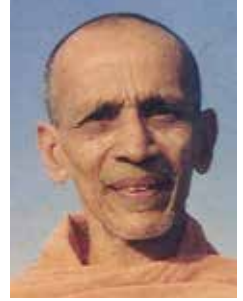
Swami Sivananda schrieb über dreihundert Bücher; über ihn wurden sechzig Biographien geschrieben. 1948 entstand die Yoga Vedanta Forest Academy, deren Ziel die Verbreitung spirituellen Wissens und Unterweisung der Menschen in Yoga und Vedanta war. Swami Sivananda verließ seinen Körper am 14. Juli 1963.

Sivananda war durch und durch Praktiker. Wenn er auch über tiefstes Wissen der theoretischen Hintergründe der verschiedenen Yoga-Wege verfügte, hielt er in seinen Lehren Details eher im Hintergrund. All sein Streben war darauf gerichtet, seinen Schülern zu persönlichem Wachstum zu helfen. In seinen motivierenden Schriften drängte er seine Schüler eindringlich zum Sadhana, zu unermüdlichen spiritueller Praxis und wies auf Schwierigkeiten, potentielle Hindernisse und häufige Fehler im Sadhana hin. Seine Lehre war der integrale Yoga, das heißt, der Weg, der die verschiedenen Aspekte und Wege des Yoga kombiniert und an die Persönlichkeit und Neigungen des Schülers anpasst. Es ist ein flexibler und ganzheitlicher Ansatz, dem die stets zutage tretende Philosophie des Advaita Vedanta zugrunde liegt. Seine Botschaft, in kürzester Form gebracht, lautet: „Diene, liebe, gib, reinige dich, meditiere und verwirkliche“.

Die nachfolgend beschriebenen Yogis waren Schüler von Swami Sivananda.

Swami Chidananda,

(1916 – 2008) führte als Präsident der von Swami Sivananda gegründeten „Divine Life Society“ dessen Lebenswerk fort. In seinen Studienjahren ließen die klassischen



Schriften und religiöse Lieder in ihm ein übermächtiges Verlangen nach einem spirituellen Leben entstehen. 1943 trat er in den Sivananda Ashram ein. Swami Sivananda erkannte schnell die herausragenden Begabungen des jungen Mannes und betraute ihn mit wichtigen Aufgaben. Bei der Gründung der Yoga-Vedanta-Forest Academy wurde er zum Vizekanzler und Professor für Raja-Yoga ernannt. 1949 wurde Chidananda in den heiligen Sannyasa-Orden eingeweiht. 1959 begann er im Auftrag Swami Sivanandas eine zweijährige Weltreise mit vielen Vorträgen. Zahllose Menschen in Ost und West verehren in ihm einen großen Heiligen und Weisen. Swami Sivananda sagte über ihn: „Er ist ein Prinz unter den Sannyasins und der göttliche Geist in meiner Mission.“

Trotzdem Swami Chidananda auf seinen fast ununterbrochenen Reisen durch die ganze Welt von hohen Persönlichkeiten und Würdenträgern empfangen wurde und er das Oberhaupt einer riesigen Institution mit Niederlassungen in- und außerhalb Indiens war, blieb er in seinem Herzen stets der einfache und stille Mönch, dessen Lebensziel es ist, so viel Gutes wie möglich für so viele Menschen wie möglich zu tun, und ihnen die befreiende und erhebende Botschaft des Yoga zu bringen.

Swami Satyananda (1923 – 2009) fand mit 19 Jahren seinen Guru in Swami Sivananda in Rishikesh. Er lebte und lernte fast dreizehn Jahre im Ashram und wurde in den Sarasvati-Orden eingeweiht. 1955 verließ er den Sivananda-Ashram und zog als Bettelmönch durch Indien und andere Länder. 1963 ließ er sich in Bihar nieder und gründete die Bihar School of Yoga, aus der 1994 der Welt erste Yoga-Universität, die Bihar Yoga Bharati, entstand. Von hier aus erfüllte Satyananda einen Auftrag seines Guru, nämlich Yoga den westlichen Menschen näherzubringen. 1968 unternahm er seine erste Weltreise, die ihn nach Europa, Australien und Amerika führte. Durch seine Reisen und seine lange Wanderschaft hatte Swami Satyananda tiefen Einblick in die Leiden und Probleme der Menschen erhalten. Mit dem Wissen der traditionellen Yoga- und Tantra-Lehre vermochte er den Menschen zu helfen, die Harmonie zwischen Außen- und Innenleben, zwischen Körper und Seele wieder herzustellen.

1983 bestimmte er den damals erst 23-jährigen **Swami Niranjanananda** zu seinem Nachfolger und zog sich 1988 aus dem aktiven Leben in völlige Einsamkeit zurück, womit er, der Tradition folgend, in das vierte Lebensstadium, Sannyasashrama eintrat.



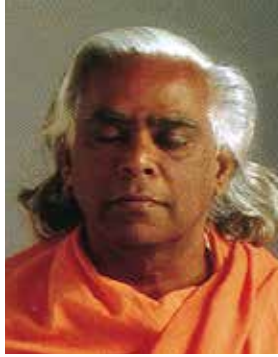
Während sein Guru Sivananda ein klassischer Asket war, relativierte Satyananda die Mönchsregeln unter dem tantrischen Gesichtspunkt insofern, als er mit dem „Karma Sannyasa“ eine Art weltliches Mönchstum schuf und damit Sannyasa auch den Menschen in weltlicher Umgebung zugänglich machte. Zudem begann er auch Frauen in Sannyasa einzuweihe, was zu dieser Zeit noch ganz ungewöhnlich war.

Besonders kennzeichnend für die Bihar School of Yoga unter der Leitung von Swami Satyananda ist, dass die Hatha-Yoga-Praktiken, Asana, Pranayama, Mudra, Bandha und Shatkriya, die Reinigungstechniken, unter die Lupe moderner Forschung genommen und genau untersucht wurden. So wurden den Menschen die vielen Yoga-Übungen sowohl verständlich als auch nutzbar gemacht, um Linderung und Heilung bei spezifischen Krankheiten zu erzielen. Aus den Yoga- und Tantra-Schriften wurden viele wertvolle Übungen enthüllt und für den westlichen Menschen in durchführbare Form gebracht. Unter anderem ist der Yoga-Nidra, der „Yoga-Schlaf“, eine Kombination von Tiefenentspannung und meditativer Übung, zu nennen, sowie der Kriya Yoga, der aus einer Reihe von meditativen Übungen der Energielenkung besteht.

Die Bihar School of Yoga hat heute Forschungszentren in Indien und in anderen Teilen der Welt.



Swami Vishnu-Devananda (1927 – 1993) verbrachte zehn Jahre im Sivananda-Ashram in Rishikesh (1947 - 1957), die durch längere Zeiten als Wandermönch und Einsiedler unterbrochen wurden. In Klausur übte er besonders intensiv Hatha Yoga und wurde bereits in jungen Jahren zum ersten Hatha Yoga Professor des Ashrams ernannt.



er den klassischen Yoga für den westlichen Menschen leicht verständlich in fünf Punkten zusammengefasst hat:

1. Körperübungen
2. Atemübungen
3. Richtige Ernährung
4. Entspannung
5. Meditation und positives Denken

Swami Vishnu-Devananda wurde von seinem Meister, Swami Sivananda, mit den Worten „Die Menschen im Westen warten auf dich“ im Jahr 1957 nach Amerika geschickt. 1959 gründete er das erste Sivananda Yoga Zentrum in Montreal. Es entstanden bald weitere Zentren, insgesamt über vierzig, in Nordamerika, Europa (darunter Wien, München, Paris und London) und in Indien. 1969 begann die erste systematische Yoga-Lehrer-Ausbildung im Westen.

Neben dem Aufbauen und Leiten der Sivananda Yoga-Zentren war Swami Vishnu-Devananda aktiv in der Friedensbewegung: Er organisierte mehrere Friedenskampagnen, darunter 1971 einen Friedensflug von Israel nach Ägypten und 1983 einen Flug im Ultraleichtflugzeug über die Berliner Mauer. Vom Flugzeug aus „bombardierte“ er die Städte mit Flugblättern, in denen er um Frieden warb.

Trotz zunehmender gesundheitlicher Probleme war seine Energie und Willenskraft bis zuletzt ungebrochen. Er verließ seinen Körper im November 1993.

Mit großer Hingabe setzte Swami Vishnu-Devananda das Werk seines Meisters fort. Das Geniale an seinem Lebenswerk ist, dass

Ein direkter Schüler Swami Vishnu-Devanandas ist **Sukadev Volker Bretz**, der Gründer und Leiter von Yoga-Vidya, der größten Yoga-Organisation im deutschsprachigen Raum.



Noch viele weitere große Yogis aus der Schule Swami Sivanandas wären zu nennen, etwa Satchidananda, Venkateshananda, Krishnananda, Sahajananda, Boris Sacharow und André van Lysebeth, doch möge hier die Anmerkung genügen, dass Swami Sivananda über seine Schüler und deren Schüler einen so großen Stimulus auf das spirituelle Leben zahlloser Menschen auf der ganzen Welt ausgeübt hat wie wohl kein anderer Yogi seiner Zeit.

In der nächsten Ausgabe der YogaVision werden wir die zweite große Yoga-Tradition vorstellen: Krishnamacharya und seine wichtigsten Schüler.

Die Wurzeln der Asanas

Mag. phil. Shakiri Juen



Dass Yoga mehr als nur Dehnen und Atmen ist, weißt Du sicherlich schon. Aber was genau war Yoga ursprünglich und ab wann tauchen tatsächlich die ersten Yoga-Positionen in der indischen Geschichte auf?

Obwohl heutzutage Yoga oftmals mit der Vielzahl an gymnastischen Posen gleichgesetzt wird, von denen es ein breites Angebot gibt, hat der Ursprung des Yoga und der Yoga-Haltungen (Asanas) nichts mit Bewegung zu tun. Der Sanskritbegriff „Asana“ bedeutet „Sitz“ und weist auf die alte Yoga-Praxis im Sinne der Konzentration, Meditation und der tiefen Bewusstseinsforschung hin. Die Wurzeln und ersten Hinweise findet man schon im alten Indien (ab 1500 v. Chr.). Eine Zeit, in der die Priester eine zentrale Rolle einnahmen und das tägliche Opferritual von enormer Bedeutung war. Priester (Brahmanen) fungierten hierbei als Spezialisten, welche - der heiligen Hymnen und Mantrien kundig - die Rituale ausführten, oftmals auch zusammen mit ihren Ehefrauen. Dabei saßen sie rund um den rechteckig gehaltenen Opferplatz, auf einem u.a. aus heiligem Opfergras gerichteten Sitzplatz. Sie konzentrierten sich auf das zu erreichende Ziel und die jeweilige Gottheit, mit der sie sich in Verbindung setzen wollten. Hier beim altindischen, vedischen Feuerritual, das bis zum heutigen Tag ausgeführt wird, finden

wir also die Wurzel für das Sitzen - die Wurzel von Yoga. Man kann es sich förmlich vorstellen: Die Priester saßen ganz still um das Feuer in der Morgendämmerung – geheimnisvolles Schweigen lag in der Luft. Alle konzentrierten sich auf einen Punkt - auf das Feuer und rezitierten dann die vedischen Hymnen und Mantrien. Die große Bedeutung des richtigen Sitzens und konzentrativer Techniken, um in Verbindung mit einer höheren Macht zu treten, ist im alten Indien gut dokumentiert.

Die ersten näheren Beschreibungen der Yoga-Praxis finden wir in den alten Upanishaden (ca. 900 – 500 v. Chr.) - den philosophischen Überlieferungen, die abseits der Siedlungen vom Lehrer in das Ohr des Schülers geflüstert wurden. Dort heißt es, man möge sich an einen ruhigen, höhlenreichen und geschützten Ort zurückziehen, sich niedersetzen, den Körper gerade aufrichten, die Atmung verlangsamen, um letztendlich in den Zustand der Konzentration und Meditation zu gelangen. Neben dem philosophischen Diskurs lag der Sinn und Zweck der schon als „Yoga“ bezeichnet

neten Praxis darin, sich mit dem höchsten Absoluten (brahman) in Verbindung zu setzen, die Unsterblichkeit bzw. den Ausstieg aus dem Geburtenkreislauf zu verwirklichen. Ähnliche Anweisungen für das Sitzen und die Meditation finden sich natürlich auch in Buddhas Lehrreden (Pali Kanon). Es ist jedoch darauf hinzuweisen, dass der Begriff „Asana“ weder in den Veden (ca. 1500 – 1000 v. Chr.), den Upanishaden (ca. 900 – 500 v. Chr.) noch in Buddhas Lehrreden vorkommt.

Yoga gilt seit jeher als Methode – eine Methode, um sich „zu verbinden“ (wörtl. „anschirren/ anjochen“) – die im Laufe der Jahrhunderte mit verschiedenen Lehren Indiens verknüpft wurde. Der ursprüngliche Zweck von Asana war, den Körper während langer Meditationen zu stabilisieren, wobei empfohlen wird, Rücken, Hals und Kopf gerade aufgerichtet zu halten. Und in diesem Sinne wurde Yoga und die meditative Sitzhaltung über Jahrhunderte praktiziert.

Das spiegelt sich auch in der indischen Kunst wider: dort bezeichnet „Asana“ ebenfalls den „Sitz“. Und zwar eine Form der Sitzhaltung, in der meist Gottheiten dargestellt werden: man kennt den Lotussitz (Padmasana), den Heldensitz (Virasana) uvm. Ein spannendes Element der Ikonographie ist der sogenannte „Yoga-Sitz“ (Yogasana): hierbei sind die Beine gekreuzt, die Knie angehoben und durch ein Band gestützt. Gott Siva, ein Meister der Meditation, sowie zahlreiche männliche und weibliche Weise und Yogis sind so in Gemälden oder Statuen zu bewundern. Man staunt also nicht schlecht, dass nicht der neuzeitliche Yoga-Meister Iyengar den Yoga-Gurt – ein praktisches Hilfsmittel für die Yoga-Praxis – erfunden hat, sondern dass man schon im

alten Indien damit die Sitzhaltung stabilisiert hat. Probiere es doch am besten gleich mal aus und achte darauf, dass du einen eher breiten Gurt verwendest:



Doch auch die asketischen Traditionen Indiens hatten einen großen Einfluss auf den Yoga. Von nackten Asketen, die den ganzen Tag in unterschiedlichen Haltungen standen, saßen oder lagen, berichtete schon das Gefolge von Alexander dem Großen, der im 4. Jhd. v. Chr. einen Indienfeldzug antrat. Auch die Epen und Legendenbücher Indiens erzählen die Lebensgeschichten namhafter Asketen, welche beispielsweise über einen langen Zeitraum auf einem Bein standen. Hieraus hat sich die heutige populäre Baumhaltung (Vrikshasana) abgeleitet. Wusstest du, dass diese alte asketische Übung ausgeführt wurde, um entweder Buße zu tun beispielsweise für begangene, schlechte Taten oder um einen Wunsch von einer Gottheit erfüllt zu bekommen?



Säulenrelief aus Hampi (14. Jhdt. n.Chr.)

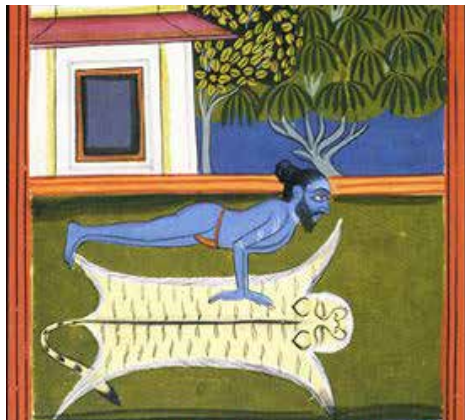
Erst ab den mittelalterlichen Hathayoga-Traditionen (ab 9./10. Jhdt.) entstanden nach und nach Asanas, die keinen Sitz mehr darstellten. Wie Indologen gezeigt haben, ist es schwierig, die Tradition des Hathayoga greifbar zu machen, denn es gab nie ein in sich schlüssiges und fest umrissenes System namens „Hathayoga“ und zudem sind die Hathayoga-Texte oftmals sehr widersprüchlich. Das macht es auch in Bezug auf die Entwicklung der einzelnen Yoga-Haltungen schwierig. Auch wenn man im Westen gerne von „den klassischen Asanas“ spricht, gibt es in Indien tatsächlich keinen fest umrissenen Kanon bestimmter Asanas. Vom Mittelalter bis in die Neuzeit existierte kein einheitliches, fest umrissenes Konzept zur Asana-Praxis. Klar ist, dass die Hathayoga-Traditionen es meisterhaft verstanden haben, unterschiedliche Einflüsse aufzunehmen, zu integrieren und immer wieder neue Übungen hinzuzufügen.

So sind einige Elemente aus dem klassischen indischen Tanz oder aus der alten Kampfkunst Indiens in den Yoga eingeflossen. Die „Haltung des Königs des Tanzes“ (Natarajāsana) ist beispielsweise eine klassische Figur aus dieser Tanz-Tradition.

Die allererste in einem indischen Text (10. Jhdt.) erwähnte Yoga-Haltung, welche keine Sitz-Haltung darstellt, ist der Pfau (Mayurasana, Bild Seite 29) - ebenfalls eine Position, welche einst und heute gerne von Asketen eingenommen wird, und zwar über einen möglichst langen Zeitraum. In einem Sanskrittext aus dem 13. Jhdt. finden sich dann die Hahn-Haltung (Kukkutasana) und die Schildkröten-Haltung (Kurmasana). In Indien gelten Tiere seit jeher als heilig und der Pfau und der Hahn sind noch dazu Reittiere von Gottheiten. Die Schildkröte, ein mythisches uraltes Wesen, steht sogar mit dem Gott Vishnu in Zusammenhang, da dieser einst in Form einer Schildkröte auf die Erde kam.

Ab dem 15. Jahrhundert (Hathayoga-Pradipika) sind schon 15 Yoga-Positionen aufgelistet – 8 davon sind keine Sitz-Haltungen. Darunter findet man die „Bogen-Haltung“ (Dhanurasana), die „Toten-Haltung“ (Savasana) und den „Drehsitz“ (Matsyendrasana). Dennoch wird stets betont, dass die wichtigsten und besten der Stellungen allesamt Sitz-Haltungen sind. Denn auch in den Hathayoga-Traditionen gelten die Konzentration, Meditation und die tiefe Versenkung als eigentlicher Sinn und Zweck der Yoga-Praxis!

Es ist etwas ernüchternd, dass der moderne, eher körperorientierte Yoga kaum älter als 100 Jahre ist und eine transkulturelle Mischung aus Ost und West darstellt. Eine zen-



trale Rolle spielten dabei u.a. Elemente aus der europäischen Gymnastik und der frühen Bodybuilder-Szene sowie die Integration von „indigenen“ Yoga-Haltungen in den Unterricht. Neuzeitliche Yoga-Lehrer wie T. Krishnamacharya leisteten ebenfalls einen enormen Beitrag. Durch sie erhob sich der Yoga aus dem auserwählten Kreis, sie veränderten komplizierte Übungen, passten diese an, integrierten verschiedene Elemente und machten dadurch Yoga allen Menschen zugänglich.

Wenngleich die Mehrheit der heute bekannten Yoga-Haltungen nicht sehr alt ist, wurde in Indien stets darauf Wert gelegt, auch neuere Positionen an die alten Traditionen und Legenden anzuknüpfen. Sie sind Elementen aus der Natur, Tieren, bekannten Sehern, mythologischen Wesen, Gottheiten etc. nachempfunden oder führen eine geheime Symbolik oder sind an Tätigkeiten des indischen Alltags angelehnt. Die entwickelten Körperhaltungen entsprechen dem jeweiligen Geschöpf, dem Element oder der Gottheit und man nutzt die spezifische Asana, um sich mit den Eigenschaften des nachgeahmten Objekts in Verbindung zu setzen („anzuschirren“).

Für alle, die mehr zur Entwicklung der Asanas und den Geschichten dahinter erfahren möchten, gibt es den Lehrgang „Sagenhafte Asanas – Symbolik und Geschichte der Yoga-Positionen“ direkt von Shakiri: www.shakiri.at

Die Autorin

Mag. phil. Shakiri Juen ist Indologin und Buddhismusexpertin, Philosophin, Meditationslehrerin und Bewusstseinsforscherin. Sie unterrichtet in zahlreichen Ausbildungen österreichweit (Yogalehrer/in, Ayurveda Practitioner, Meditations-Ausbildung), hat 2 eigene Lehrgänge ins Leben gerufen („Yoga Philosophie“ und „Sagenhafte Asanas“), ist Leiterin der Ausbildung „Lehrer/in für Meditation, Achtsamkeit und Entspannung“ und hält vielseitige Kurse und Workshops. Zudem liebt sie es, im Rahmen ihrer Indien-Yogareisen, den Menschen die Vielfältigkeit ihrer 2. Heimat Indien näher zu bringen.

www.shakiri.at



Die Neue Erde braucht dich!

Wenn der Stein denken würde: »Ein einzelner Stein kann keine Mauer aufrichten«, gäbe es keine Häuser.

Wenn der Wassertropfen denken würde: »Ein einzelner Wassertropfen kann keinen Fluss bilden«, gäbe es keinen Ozean.

Wenn das Weizenkorn denken würde: »Ein einzelnes Weizenkorn kann keinen Acker besäen«, gäbe es keine Ernte.

Wenn ein Sonnenstrahl denken würde: »Ein einzelner Sonnenstrahl kann keinen Tag erhellen«, gäbe es kein Licht.

Wenn der Mensch denken würde: »Eine einzelne Liebesgeste rettet die Menschheit nicht«, gäbe es weder Freundschaft noch Frieden auf der Welt.

So wie das Haus jeden Stein benötigt, der Ozean jeden Wassertropfen, die Ernte jedes Weizenkorn, das Licht jeden Sonnenstrahl, so benötigt die Neue Erde dich, deine Einzigartigkeit und deine Liebe.

Nach einer afrikanischen Weisheit

Aus
„**Die spirituelle Schatzkiste**“

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

Taschenbuch, 136 Seiten, € 12,-
erhältlich unter verlag@yogaakademie-austria.com





Liebe Leserin, lieber Leser,

Wir geben mit Freude und Begeisterung die YogaVision heraus und wir freuen uns, dass unsere Yoga-Zeitschrift bereits in ganz Österreich Anklang gefunden hat. Wir hoffen, dass sie auch dir Inspiration und hilfreiche Information gibt und deinen Alltag bereichert.

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

Arjuna

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

ZAHLUNGSANWEISUNG AUFTRAGSBESTÄTIGUNG

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

AT

ZAHLUNGSANWEISUNG

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



Gesund, köstlich und nachhaltig - die vegetarische Ernährung

Alexandra Maria Rath, Bakk art

Eine vegetarische Ernährung tut uns allen gut, den Menschen, den Tieren und auch der Umwelt. Wieso dies so ist, erklärt uns die aus den Ernährungswissenschaften kommende Autorin Alexandra Maria Rath in einem Interview.

YogaVision: Was bedeutet Vegetarismus eigentlich genau? Es gibt ja so viele Formen - kannst du uns hier einen Überblick geben?

Alexandra: Menschen, die eine vegetarische Lebensweise bevorzugen, verzichten – streng genommen – gänzlich auf tierische Produkte in ihrer Ernährung. Also auch auf Fisch, Eier und Milchprodukte. Es gibt verschiedene Abstufungen wie Ovo-Vegetarier (essen zusätzlich Eier), Lakto-Vegetarier (essen zusätzlich Milchprodukte) oder Ovo-Lakto-Vegetarier (essen zusätzlich Eier und Milchprodukte). Darüber hinaus gibt es noch jede Menge an Varianten wie zum Beispiel Fructarier (essen nur Obst) oder Rohköstler (essen nur rohes Obst und Gemüse), bis hin zu den Flexitarien (essen vorzugsweise vegetarisch, gönnen sich aber ab und zu ein Stück Bio-Fleisch oder ein Bio-Milchprodukt). Sie lehnen die Massentierhaltung ab und achten auf ihre Gesundheit sowie auf die Umwelt.

YogaVision: Und die Veganer?

Alexandra: Vegan lebende Menschen streben in ihrer gesamten Lebensweise danach, keinem Tier, aber auch nicht den Menschen oder der Umwelt, Leid zuzufügen oder sie auszubeuten. Auf tierische Produkte, egal

In Österreich gibt es fast eine Million Vegetarier / Veganer

welcher Art, wird hier verzichtet. Und das nicht nur in der Ernährung. So kaufen Veganer zum Beispiel keine Schuhe oder Kleidung aus Leder oder Schafwolle, ebenso werden Daunenjacken abgelehnt. Selbst die Haltung von Haustieren wird hinterfragt, da diese einerseits in einer Art Gefangenschaft leben und andererseits häufig wieder mit tierischen Produkten gefüttert werden müssen. Im Gegensatz dazu werden Menschen, die alles essen, als Omnivoren bezeichnet.

YogaVision: Vegetarismus hat auch im Yoga Tradition. Du praktizierst ja selbst regelmäßig Yoga - hat Yoga deine Ernährungsweise beeinflusst?

Alexandra: Auf jeden Fall! Denken wir nur an „Ahimsa“ - die Gewaltlosigkeit im Yoga. Wir alle sind miteinander verbunden. Du, ich, alle Tiere, Menschen, die Natur, ja die gesamte Umwelt. Ahimsa, das Prinzip des Nicht-Verletzens, stammt aus den Sutren von Patanjali und gehört zu den Yamas. Diese sind so etwas wie ein „Yoga-Knigge“, also eine Empfehlung für korrekte Verhaltensweisen, an die wir versuchen, möglichst nahe heranzukommen. Ahimsa bedeutet Gewaltlosigkeit – sich selbst und anderen gegenüber. Damit schließt es auch die Achtsamkeit gegenüber Tieren und der Umwelt mit ein. Verletzt jemand dieses Prinzip, so entstehen daraus Konsequenzen, also Karma.

„Wer in Rede, Gedanken und Tat fest in der Gewaltlosigkeit gründet, in dessen Gegenwart lassen andere von Feindseligkeit ab.“ (Patanjali Yoga-Sutra 2,35)

YogaVision: Aus rein wissenschaftlicher Sicht gibt es einige Gründe, warum wir alle unseren Fleisch- und auch Milchkonsum reduzieren sollten. Auch klimatechnisch gesehen spricht vieles dafür. Kannst du uns diese Gründe erklären?

Alexandra: Zum einen gibt es ökologische Gründe: Die Tierwirtschaft verursacht bis zu 20 Prozent der globalen Treibhausgase, die für die Klimaerwärmung verantwortlich gemacht werden. Das ist mehr als der gesamte Verkehrssektor zusammen. Alle Autos, Flugzeuge und Schiffe zusammen gerechnet ver-

ursachen nicht so viele Treibhausgase wie die weltweite Viehzucht. Oder anders gesagt: Die fünf größten Fleisch- und Milchkonzerne stoßen mehr CO₂ aus als multinationale Ölkonzerne. Methan (Verdauungsgase der Kühe) ist 25 Mal klimaschädlicher als CO₂ und macht einen substanziellen Teil des Treibhauseffektes aus. 2017 war die Landwirtschaft in Deutschland für 60 Prozent der Methan-Emissionen verantwortlich. Dazu zählen im Übrigen auch Milchkühe.

YogaVision: Die Nutztierhaltung soll ja auch für einen enormen Wasserverbrauch verantwortlich sein, stimmt das?

Alexandra: Ja, auf jeden Fall. Die internationale Viehzucht verbraucht enorme Mengen an Wasser und Landflächen. Laut der Welternährungsorganisation (FAO) wird rund ein Drittel der gesamten Landfläche der Erde für Tierhaltung genutzt. Dazu kommt noch der enorme Wasserverbrauch, den die angebauten Futtermittel wie Soja benötigen, um rasch zu wachsen. In der Österreichischen Bio-Almwirtschaft ist dieser Faktor des Wasserverbrauchs anders zu sehen. Heimische Rinder aus Biohaltung leben und fressen vor allem auf Almen, welche nicht extra gegossen werden müssen. Anders in der Massentierhaltung, auch in Österreich. Diese Tiere werden in erster Linie mit Soja aus dem abgeholzten Regenwald gefüttert, welches beim Anbau extra bewässert werden muss. Hinzu kommt, dass dieses Futter-Soja zumeist gentechnisch verändert wurde. Obwohl Gentechnik in der Nahrung in Österreich verboten ist, essen wir es dennoch, halt indirekt.

Um ein Kilogramm Rind zu „erzeugen“ (also eine Kuh aufzuziehen und zu füttern), benö-

tigt man etwa 16.000 Liter Wasser. Nicht um ihren Durst zu stillen, sondern für den Anbau der Futtermittel. 1 kg Kartoffeln benötigt hingegen nur 210 Liter. Um nur ein einziges Glas Milch herzustellen, benötigt man etwa 200 Liter Wasser.

Dazu kommen die Überdüngung der Ackerflächen, ein enorm hoher Pestizideinsatz, sterbende Insekten und abgeholzte Regenwälder. Weiters die Mist-Abfälle aus der Massentierhaltung: Vor allem die Gülle in der Schweinemast, die in den Flüssen und schließlich im Meer landet, stellt ein riesiges Problem dar. Durch den so stark erhöhten Stickstoff- und Phosphatgehalt explodiert die Algenbildung, die Sauerstoff-Konzentration nimmt ab und die Meeresbewohner sterben.

YogaVision: Das alles war jetzt sehr faktenbasiert. Für viele Menschen stehen aber die ethischen Aspekte der vegetarischen Ernährung im Vordergrund. Was ich mich schon öfter gefragt habe - warum lieben wir unsere Haustiere, blenden aber beim Verzehr von Fleisch das Lebewesen dahinter völlig aus?

Alexandra: Eine gute Frage. Die Autorin Dr. Melanie Joy hat in ihrem Buch „Warum wir Hunde lieben, Schweine essen und Kühe anziehen“ den Begriff des Karnismus geprägt. Lebewesen zu töten ist aus ethischer Sicht nicht vertretbar. Also auch dann nicht, wenn es sich um ein Tier mit viel Freilauf und artgerechter Haltung handelt. Aber selbst wenn man dies anders sieht, sollten die katastrophalen Zustände in der Massentierhaltung und bei den Tiertransporten selbst überzeugteste Fleischesser zu Vegetarier werden lassen. Leider funktioniert der Mechanismus

der Verdrängung bei uns so gut, dass wir ein in Plastik eingeschweißtes Stück Fleisch nicht mit einem fühlenden Lebewesen in Verbindung bringen. Melanie Joy erklärt dies mit drei uns anerzogenen Abwehrmechanismen.

- 1. Die Leugnung:** Wie oft sehen wir Schweine oder Kühe lebend, spielend und auf Wiesen herumtollend? So gut wie niemals. Pro Jahr werden in der EU etwa 7,5 Milliarden Tiere geschlachtet - die wir aber nie zu Gesicht bekommen.
- 2. Der zweite Abwehrmechanismus ist die Rechtfertigung.** Tiere zu essen wird als normal, natürlich oder gar notwendig betrachtet. Dabei merken wir nicht, dass es sich dabei um längst widerlegte Mythen handelt. Unzählige Studien belegen, dass der Konsum von Fleisch auf keinen Fall notwendig ist, im Gegenteil. Ein Zuviel schadet unserer Gesundheit enorm.
- 3. Schließlich die Wahrnehmungsverzerrung.** Wir lernen von klein an, Tiere in Nutztiere (werden gegessen) und Haustiere (werden gestreichelt) zu trennen.



Wichtige weitere Themen im Zusammenhang mit der vegetarischen Ernährung betreffen die gesundheitliche Bedeutung und die Nährstoffe sowie die praktische Umsetzung - diese Themenfelder werden wir uns in der nächsten Ausgabe der YogaVision im November ansehen.

Einige Buch-Empfehlungen

WErde wieder wunderbar, (Kindersachbuch von Dr. Melanie Laibl und Corinna Jegelka)
 Tiere essen (Jonathan Safran Foer)
 Vegan ist Unsinn! (Niko Rittenau)
 Vegan Klischee adé (Niko Rittenau)
 China Study (Colin und Thomas Campbell)
 Warum wir Hunde lieben, Schweine essen und Kühe anziehen (Dr. Melanie Joy)
 Weltretter Michel (Kinderbuch; von Jana Hilger)

Film Empfehlungen

Cowspiracy
 Seespiracy
 Das System Milch
 Live and let die

Koch-Empfehlungen

In den nächsten Ausgaben der YogaVision Aktuell (Newsletter) verraten wir dir einige Spezialrezepte aus dem Buch „Wildes Wien“.

Die Autorin

Alexandra Maria Rath, Bakk art ist Autorin, Ernährungstrainerin und Wildkräuter-Coach. Ihr Spezialgebiet ist die Natur in der Stadt sowie Nachhaltigkeit in der Ernährung. In ihrem aktuellen Buch (siehe unten) verbindet sie essbare Wildpflanzen mit Wiener Sehenswürdigkeiten.



Lesetipp: Wildes Wien - Gegessen wird, was in der Stadt wächst
 Gebundenes Buch, 240 Seiten, € 27,75 ISBN 978-3839 226570

Ernährungsexpertin Alexandra Maria Rath präsentiert die lebens- und lebenswerteste Stadt der Welt von ihrer grünen, schmackhaftesten Seite. Wo immer es sprießt und blüht, ist sie vor Ort, pflückt und sammelt essbare Wildpflanzen, um sie zu köstlichen Gerichten zu verarbeiten. So wird aus den Veilchen vor Sissis Hermesvilla ihr geliebtes Veilcheneis, dem Löwenzahn vor dem Löwengehege

im Tiergarten Schönbrunn die königliche Löwenzahntorte und aus der Friedenslinde vor dem Kriegsrelikt Flakturm im Augarten die köstlich gefüllten Lindenblätter. Über 50 Rezepte, innovative Kulinarik, Anekdoten und Wissenswertes spiegeln die Historie, den Zeitgeist und das Lebensgefühl der Donaumetropole wider.





Manifest der Neuen Erde

Bereich „Gesundheit und Heilung“

Viele Menschen erkennen, dass die menschliche Gemeinschaft an einem Wendepunkt angelangt ist. Ob wir nun unser Finanzsystem ansehen, unser Bildungssystem, das Gesundheitssystem, Politik, Wirtschaft, die Medienlandschaft, überall wird der Bedarf an Erneuerung, ja Neudefinition und Neuanfang offensichtlich. Tatsächlich gibt es vielerorts Menschen und Gemeinschaften, die begonnen haben, eine „neue Erde“ zu entwerfen, Visionäre, die eine mögliche Zukunft der Menschheit zeichnen.

Das „Manifest der Neuen Erde“ ist ein umfassendes Konzept für ein neues Funktionieren unserer Gesellschaft, das ausführlich alle Lebensbereiche beschreibt. Wir wollen uns heute einen wichtigen Teil des Manifests betrachten, der aktuell besondere Bedeutung hat – den Bereich der Gesundheit und Heilung.

Das Ziel ist es, eine neue, umfassendere Sicht auf das gesamte Thema „Gesundheit und Heilung“ zu erlangen und unsere Krankenhäuser in ganzheitliche „Heilungs-Räume“ umzugestalten.

Warum wir Veränderung brauchen

In der modernen Medizin wird ein „Krieg gegen die Krankheit“ geführt, es wird versucht, sie zu „besiegen“, anstatt ihre Ursache als wichtigen Anhaltspunkt für eine ganzheit-

liche und nachhaltige Heilung zu betrachten. Der mechanistische Ansatz der heutigen Wissenschaft reduziert den Menschen auf eine „Maschine“, die repariert werden kann. Anstatt das Immunsystem zu unterstützen und die Selbstheilung durch einen ganzheitlichen Ansatz zu fördern (ganzheitlicher Lebensstil, positive Gedankenausrichtung, Schattenarbeit, Beziehungen und Emotionen etc.), isolieren sich die Menschen und werden von Maschinen und Pharmazeutika im Übermaß versorgt.

Die zweithäufigste Todesursache in den Vereinigten Staaten steht im Zusammenhang mit Pharmazeutika und deren „Cocktailwirkungen“.

Ein neues Konzept von Gesundheit und Heilung

Das neue Heilungs-Konzept und der Bau der entsprechenden Räume wird mit dem Wissen und Erfahrungsschatz von Medizinern, Heilpraktikern, Energetikern, Ernährungswissenschaftlern, Physiologen, Biologen, Psychologen, spirituellen Lehrern, Geomanten, Feng-Shui-Spezialisten etc. ausgearbeitet und umgesetzt. Mit wenig Aufwand werden aktuelle Krankenhäuser und Intensivstationen vorab mit Pflanzen, Therapietieren, Naturdüften, natürlichen Lichtfrequenzen, Bildern von Pflanzen und Natur heilfreundlicher gestaltet.

Die neuen Heilungsräume werden von heilenden Wäldern mit speziellen Waldtherapie-Pfaden nach dem Vorbild des japanischen Shinrin-Yoku (vgl. Artikel über Waldbaden in der YogaVision Nr. 26) mit Achtsamkeitspfaden, Bächen und Wasserflächen umgeben. Tiere und Pflanzen sind Therapiehelfer.



Spezielle, den Heilungsräumen angeschlossene Landwirtschaftsbetriebe bieten Therapiemöglichkeiten für z.B. Drogenabhängige oder andere suchtgefährdete Menschen an, (dazu zählen auch Digitale Detox Therapien) und gleichzeitig wird dort gesunde biologische Nahrung für die Heilungsräume angebaut.

Im Konzept der Heilung werden folgende Prinzipien anerkannt:

1. Der Mensch ist ein spirituelles geistig sehr hochentwickeltes Wesen, das nicht an seiner Hautoberfläche endet. Er ist ein mehrdimensionales Wesen mit mehreren „Körperebenen“ (u.a. physischer Körper, mentaler Körper, emotionaler Körper, Energie-Körper, kausaler Körper - vgl. die fünf Koshas der Yoga-Philosophie), die alle miteinander verbunden sind und interagieren.
2. Der Mensch ist ein auf allen Ebenen verbundener Teil des Ökosystems Erde, eines lebendigen Organismus.
3. Die fünf biologischen Naturgesetze nach Dr. Hamer.
4. Alle Lebewesen verfügen über ausgezeichnete Selbstheilungskräfte und ein Immunsystem, die es primär und auf allen Ebenen zu unterstützen gilt, um Krankheiten vorzubeugen und zu heilen.
5. Jede Krankheit hat eine Botschaft. Von nun an fokussiert sich die Medizin nicht mehr auf die Symptome, sondern auf die Ursachenerkennung und die Vorbeugung der Krankheit.

In den neuen Heilungsräumen werden ganzheitliche Therapiemethoden angewendet, die auf die individuellen Bedürfnisse der Menschen eingehen. Heilmethoden, die die Menschen seit Jahrhunderten dabei unterstützt haben, durch die Kraft der Natur und des Geistes zu heilen (wie zum Beispiel Homöopathie, TCM oder Anthroposophische Medizin), sowie „neue“, gut erprobte und bereits erfolgreich angewandte Heilmethoden, die auf Quanten/Frequenzen/Energie/Information basieren, werden voll anerkannt, angewandt und gelehrt.

Natürliche und lokal gewachsene und produzierte Heilmittel werden bevorzugt, da diese im Vergleich zu den Produkten der Pharmaindustrie kaum Nebenwirkungen haben, vom menschlichen Organismus besser assimiliert werden und dabei auch die lokalen Produzenten fördern.

Die Ärzte weisen ehrlich, unaufgefordert, klar und transparent auf die Nebenwirkungen der Medikamente hin, die sie verschreiben.

TIPP: Es gibt bereits Einführungsseminare und Diskussionsrunden („Kamingespräche“) zum Manifest der Neuen Erde - Details siehe Seite 63.

Plattform Living Earth - zum höchsten Wohle allen Lebens

Noch nie war es so wichtig, uns mit gleichgesinnten Menschen zu vernetzen und unsere Aufmerksamkeit und damit unsere Schöpferkraft gemeinsam auf das auszurichten, was wir wirklich wollen. Die Plattform LIVING EARTH baut auf der Vision eines wahrhaft licht- und freudvollen Lebens auf – dem MANIFEST DER NEUEN ERDE, das wir Anfang 2021 in Zusammenarbeit mit über 200 Menschen veröffentlicht haben.

Das Manifest beschreibt eine Erde, auf der alles Leben wertgeschätzt wird, auf der die Natur gesund ist und das Leben von uns Menschen wieder in Harmonie mit der Natur und den natürlichen Kreisläufen stattfindet. Eine Erde, auf der das Glück aller Lebewesen über allen materiellen Werten steht und wo sich das Potenzial eines jeden voll entfalten kann.

Die Plattform LIVING EARTH dient dazu, diese

wunderschöne Vision in konkrete Handlungen umzusetzen – sie bringt Menschen und Projekte, Ideen und Lösungen zusammen und ist eine Einladung an uns alle, die Neue Erde aktiv mitzugestalten.

Auf LIVING EARTH findest du praktische Lösungsvorschläge für alle Bereiche des Lebens. Lass uns ein Beispiel nehmen: Du möchtest für deine Kinder einen Waldkindergarten gründen, in der Stadt Bienen züchten, ein Reparatur-Café gründen, deine Zahnpasta selber herstellen oder dein Gemüse direkt beim Biobauern kaufen? Auf der LIVING EARTH WELTKARTE findest du Waldkindergärten, Stadtimker-Kurse, deine passende Community, Rezepte zum Selbermachen und die Biobauern in deiner Nähe, um dich mit ihnen zu vernetzen und auszutauschen. Auf den LIVING EARTH THEMEN SEITEN findest du Artikel zu deinem aktuellen Lieblingsthema oder kannst

selbst Artikel über deine Erfahrungen oder hilfreichen Tipps schreiben. Du findest Veranstaltungen rund um dein Lieblingsthema. Du kannst dich in einem Chatroom austauschen oder dich in Live-Streams weiter informieren, einbringen und vernetzen. Und natürlich hast du die Möglichkeit, selbst ein LIVING EARTH PROFIL anzulegen, um deine Talente zu zeigen, um von deinen zukünftigen Freunden gefunden zu werden, oder auch die Community um Unterstützung zu bitten. Wie leicht wird es sein, gleichgesinnte Freunde und Umsetzer zu finden!

Wir glauben nicht mehr daran, dass uns irgendjemand «retten» wird. Wir wissen, dass «wir diejenigen sind, auf die wir gewartet haben» und wir sind «ver-rückt» genug, daran zu glauben, dass wir, wenn wir erkennen, wie viele wir sind und uns vernetzen, die Intelligenz unseres Herzens aktivieren und unseren Talenten, unserer Schöpferkraft und unserer Kreativität freien Lauf lassen, ein neues Paradies auf Erden erschaffen können. Also lasst uns loslegen!

*„Nichts ist so mächtig
wie eine Idee, deren
Zeit gekommen ist.“*

Victor Hugo

Einen **Trailer** zur Plattform findest du auf <https://www.youtube.com/watch?v=X-Tun-oHO27o> - bzw. auf der Website www.newearthmanifesto.com

Noch ein Tipp: Seit März finden monatlich die neuen „**Kamingespräche**“ im Online-Format statt. Wir laden zu diesen Gesprächen Experten zu verschiedenen Bereichen der Vision der Neuen Erde (z.B. Bildung, Gesundheit, Finanzsystem, Umweltschutz, Verwaltung, ...) ein und werden uns zu möglichen Ansätzen, Initiativen und interessanten Hinweisen austauschen: Die Teilnehmer und Gäste geben und erhalten Hinweise zu Vernetzungsmöglichkeiten und Initiativen sowie Kontakte und weiterführende Informationen. Info und Anmeldung zu den Kamingesprächen auf unserer Website unter www.yogaakademieaustria.com/projekte/vision-der-neuen-erde

Auch bei unseren kostenlosen **Yoginaren** greifen wir die verschiedenen Themen des Manifests der Neuen Erde auf - siehe Seite 46.





Wir stellen vor: ADAMAH BioHof

Bio aus lebendiger Erde

Der ADAMAH BioHof im Marchfeld steht für Vielfalt aus lebendiger Erde und Bio mit Biographie. 1997 wurde der BioHof von den Bio-Pionieren Sigrid und Gerhard Zoubek gegründet und seitdem stetig weiter entwickelt. Mit dem ADAMAH BioKistl, das frisches Bio-Gemüse und Bio-Obst sowie den ganzen Wocheneinkauf in 100% Bio-Qualität bequem nach Hause bringt, ist es den beiden gelungen, über die Jahre eine echte Alternative zum „System“ Supermarkt aufzubauen und die Bio-Landwirtschaft vielfältig weiter zu entwickeln. Der Großteil im BioKistl kommt dabei von den eigenen Feldern und von Bio-Bäuer/innen der Region. Vervollständigt wird das Angebot mit Bio-Produkten von A-Z aus aller Welt. Direkt am Hof oder in Zusammenarbeit mit regionalen Bio-Partner/innen wird ein Teil der Ernte zu genussvollen Pestos, Säften, Tees, Ölen, Kräutermischungen, Nudeln und vielem mehr weiter verarbeitet.

Am Anfang des ADAMAH BioHofs stand viel Leidenschaft und die Überzeugung für die bi-

ologische Landwirtschaft als Weg in eine enkel-taugliche, lebenswerte Zukunft. Daran hat sich bis heute nichts geändert. Für die Familie Zoubek ist die Bio-Landwirtschaft Teil der Lösung für Probleme wie Klimawandel und Ressourcenknappheit sowie für die Herausforderung, eine wachsende Weltbevölkerung hochwertig zu ernähren und dabei Mensch, Tier und Umwelt zu schützen. Bio ist für die Zoubeks aber noch mehr als nur Gemüse. Auf vielfältige Weise wird ihr Engagement sichtbar, sei es in karitativen Projekten, in vielen Schritten gegen Lebensmittelverschwendung, für Bewusstseins-schaffung und Wertschätzung.

Der ADAMAH BioHof ist ein Ort der Begegnung, die Hoftüren stehen offen und laden Groß und Klein zum Entdecken ein. Bei Feldrundgängen, Kräuterführungen, Workshops oder Yoga unter schattenspendenden Nussbäumen erlebt man Bio hautnah.

www.adamah.at

2280 Glinzendorf, Sonnenweg 11

biohof@adamah.at

Karin - eine Vision des Ganzheitlichen Yoga



Karin Neumeyer aus Graz praktiziert Yoga seit etwa 15 Jahren. Heute leitet sie Aus- und Weiterbildungen an der Yoga-Akademie Austria und erfährt Yoga als enorme Unterstützung in allen Bereichen des täglichen Lebens. Die YogaVision im Gespräch mit Karin.

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

Nach ersten, weniger ermutigenden Kontakten mit Yoga „zündete es“ bei einem Yoga-Kurs, den ich im Frühjahr 2007 besuchte. Ich war in Karenz, hatte gesundheitliche und finanzielle Probleme und war nervlich ziemlich am Ende, als ich in einem Anfängerkurs in Wien landete. Ich besuchte nur wenige Einheiten, aber der Yogalehrer hat es geschafft, mir das Wesen des Yoga nahe zu bringen: Ich habe das Ruhig- und Glückliche in mir entdeckt, ich habe wieder zu mir zurückgefunden. Die Tage nach den Kurseinheiten war ich immer sehr ruhig und entspannt, und es reifte in mir der Gedanke „Das möchte ich für den Rest meines Lebens machen!“

Was mir besonders gut gefallen hat, war die tiefe Körperachtsamkeit, die viel ausgeprägter war als beim Tanz (ich besuchte damals eine Tanz-Ausbildung) – auch die Kombination mit dem Atem, die Ruhe und das respektvolle Miteinander im Yoga-Kurs waren für mich wundervolle Erfahrungen.

Ich machte mich auf die Suche nach einer Yogalehrer-Ausbildung und landete bei Yoga Vidya Austria, die in Wien Ausbildungen anbot und besuchte von September 2007 bis Juni 2008 die Yogalehrer-Ausbildung.

Erzähle über deine Ausbildung: Wie war der Ausbildungs-Prozess für dich? Wie hat sich Yoga in dir entwickelt? Was hat sich durch die Ausbildung für dich verändert, auch im täglichen Leben?

Die Ausbildung fand jede Woche am Freitag Nachmittag statt und dauerte 2 Semester. Ich habe mich vollständig auf Yoga eingelassen, jede Minute meiner Zeit war Yoga gewidmet: Übungspraxis, Studium, Yoga im Alltag. Ich saugte das Yoga-Wissen in mich auf, meine Begeisterung wuchs ständig, und ich lernte viel mehr als verlangt wurde. Die Ausbildung war für mich nie anstrengend oder mühsam, einfach weil die Begeisterung da war, und ich alles wissen wollte. Ich praktizierte sehr intensiv und es entstand allmählich ein tiefes Verständnis dafür, was Yoga ausmacht.

Ich liebe jeden Aspekt des Yoga: Pranayama und Asana, die Philosophie, das Mantrasingen, die Reinigungstechniken, Karma Yoga – in der Ausbildung hat sich in mir das „Gesamtpaket Yoga“ erschlossen – und ich fühlte und erkannte: Das ist es!

Wie waren deine ersten Schritte als Yoga-Lehrerin? Wie entwickelte sich deine Berufstätigkeit mit Yoga?

Am Anfang hatte ich großen Respekt vor dem Anleiten einer Yoga-Gruppe, da geht es vielen so. Bin ich „gut genug“? Ich erhielt aber glücklicherweise schon gegen Ende der Ausbildung die Möglichkeit, im Yoga Vidya Zentrum in Wien zu unterrichten, und so konnte ich frühzeitig erste Erfahrungen sammeln – die Abschlussprüfung der Ausbildung war damit relativ einfach.

Aber es hat dann doch noch einige Zeit gebraucht, bis ich wirklich sicher wurde, und in der ersten Zeit war da schon einige Überwindung nötig. Ja, Yoga für sich zu praktizieren und Yoga zu unterrichten, das sind schon ganz unterschiedliche Dinge, aber die Aus-

bildung hat mich auf beides sehr gut vorbereitet.

Ich begann dann auch gleich mit dem Yoga-Unterricht für Schwangere und mit Mama-Baby-Yoga, und da entdeckte ich meine Liebe für diese Personengruppen.



Ich habe relativ bald sechs Yogastunden je Woche gegeben, und so wurde Yoga schnell zu meinem Hauptberuf. Die meisten Kurse gab ich im Yoga Vidya-Zentrum in Wien, eine Stunde wöchentlich im Tanzstudio.

Ich war und bin glücklich, dass ich das, was ich gern mache, zu meinem Beruf machen durfte! Es ist so schön, eine Arbeit zu machen, die einen erfüllt und glücklich macht. Zusätzlich werden dadurch auch andere Menschen bereichert – es kommt so viel Begeisterung und Dankbarkeit zurück aus den Yoga-Stunden! Bei einem Seminar wurde einmal die Frage gestellt, wer seine Arbeit noch machen würde, wenn er genug Geld hätte, um nie wieder arbeiten zu müssen – und ich war eine der wenigen, die sich gemeldet haben.



Karin mit einer Ausbildungsgruppe

Ich arbeite gern mit Gruppen, die spezielle Anforderungen haben, eben mit Schwangeren, Mama-Baby-Yoga, mit Senioren. Hier geht es darum, die Grundübungen an die Möglichkeiten und Bedürfnisse der jeweiligen Gruppe anzupassen. Ich habe auch englischsprachige Kurse gegeben, habe aktuell Kontakt mit Hörbehinderten, eine Blinde im Yoga-Kurs und werde mich vielleicht als nächstes auf Yoga für Menschen mit Einschränkungen konzentrieren.

Seit 2013 leite ich Aus- und Weiterbildungen an der Yoga-Akademie Austria. Ausbildungen zu leiten ist mit dem Unterricht von Yoga-Kursen nicht zu vergleichen – es geht hier einfach viel tiefer in das Studium der Philosophie und Praxis des Ganzheitlichen Yoga, während im Yoga-Kurs meist nur Übungen praktiziert werden. In der Ausbildung wird alles, was Yoga ausmacht, behandelt, und es ist immer wieder wunderbar zu beobachten, wie sehr sich die Teilnehmer im Lauf der Ausbildung entwickeln und verändern; sie werden zu anderen Menschen, die bewusster und freudvoller sind. Am Ende geht es ja nicht nur beim

Yoga um die großen Fragen des Lebens: Wer bin ich? Was will ich vom Leben? Welche sind meine Werte, die ich leben möchte? Mit Yoga und insbesondere mit der Yogalehrer-Ausbildung wird dem Menschen das Instrument erschlossen, sein Leben zu gestalten, und daran mitwirken und teilhaben zu können, und mit dieser Aufgabe erfüllt mich immer wieder mit Begeisterung und Dankbarkeit.

Wie sieht dein persönlicher Sadhana aus? Wo sind deine Schwerpunkte? Welche Weiterbildungen waren / sind für dich am interessantesten?

Alle, die sich tiefer auf Yoga und Spiritualität eingelassen haben, haben erkannt, dass das Lernen und die Weiterentwicklung nicht aufhören, und ich fand das auch bestätigt. Die Prozesse des Lernens und der Verfeinerung der Bewusstheit hören nicht auf, es geht immer weiter, das Verständnis und die Erkenntnis der Zusammenhänge vertieft sich mit den Jahren.

Ich habe viele Weiterbildungen besucht, unter anderem die Yogatherapie-Ausbildung - aber meine wichtigste Yoga-Praxis ist der Alltag. Anfangs stand ja noch die Übungspraxis im Vordergrund, aber mehr und mehr wurde mein Sadhana primär geistig: Es geht mir darum, die Yoga-Philosophie im Alltag umzusetzen – viele Gedanken und Werte des Yoga sind bei den täglichen Aufgaben und Herausforderungen eine enorme Hilfe.

Was hat sich seit Beginn deines Yoga-Weges für dich oder in dir verändert?

Am wichtigsten scheint mir das Bewusstsein, dass man mit Yoga ein Instrument zur Verfügung hat, das einem buchstäblich in jeder Lebenssituation helfen kann, ob das eine verstopfte Nase ist, Ischias-Schmerzen, ein Partnerproblem, einfach für alles.

Ich habe eine Tochter mit Herzproblemen (Trisomie 21), sie ist jetzt 3 Jahre alt, und auch hier hat Yoga mich gelehrt, anzunehmen und zu tun, was zu tun ist. Alle Dinge haben einen Sinn, auch wenn er jetzt noch nicht erkennbar ist, Karma möchte aufgearbeitet werden. Dank Yoga und Loslassen von Wünschen und Erwartungen bin ich jetzt mit meinem (so offiziell betitelten) „behinderten“ Kind glücklicher als ich es vorher war. Und das ist einfach nur schön.

Im Prinzip wollen wir alle glücklich sein, und Yoga zeigt, wie das geht, auch wenn man in nicht optimalen Umständen lebt. Man lernt, den Fokus nicht auf das Negative zu lenken, sondern dem Positiven Energie zu geben. Yoga lehrte mich, durch steigende Bewusstheit meinen Fokus zu lenken.

Was war / ist deine Vision? Was sind deine Pläne für die Zukunft?

Ich suche immer wieder neue Herausforderungen, neue Aufgaben. So wurde ich zum Leiten der Yogalehrer-Ausbildungen und der Weiterbildungen geführt, und jetzt bin ich bereit für den nächsten Schritt: Es hat mich vor Kurzem eine neue Aufgabe gefunden, die mich mit großer Freude erfüllt: Ich werde im Projekt des Manifests der Neuen Erde als Leiterin von Workshops und Seminaren mitarbeiten. Visionen sind jetzt keine Gedankenspielerlei mehr, sondern werden konkrete Handlung. Neues darf entstehen, die Menschen sind bereit für einen neuen Weg. Ich freue mich auf diese Aufgabe, bei der ich das Gedankengut des Yoga mit Visionen einer Neuen Erde verbinden kann.

Liebe Karin, vielen Dank für das inspirierende Gespräch und alles Gute für die Zukunft und deinen Weg mit Yoga!

Karin Neumeyer leitet Yoga-lehreraus- und -weiterbildungen, Kurse und Seminare an der Yoga-Akademie Austria, ist Theta Healing Practitioner und Astrologin i.A

www.yoginifor.me



Die göttliche Synchronisation

von Arjuna

Unter der neuen Rubrik „Inspirationen“ möchte ich dir kurze gedankliche Anregungen fürs Leben präsentieren, die dir wertvolle Impulse geben können. Diese Inspirationen wollen keine Fachartikel sein, sondern nur kurze Gedankensplitter, die große Kraft in sich tragen können.

Über die Kosmische oder Göttliche Synchronisation

Sobald der Mensch etwas erlangen möchte, oder ungeduldig ist, oder etwas ablehnt, entsteht Spannung und Widerstand – er strebt vom Augenblick, vom Sein weg. Harmonie und innerer Friede entstehen jedoch erst, wenn der Mensch mit dem Sein ganz eins geworden ist, sozusagen synchron.

Gott ist das Sein. Das Sein ist der momentane Augenblick. So wirst du eins mit dem Sein und mit Gott, sobald du ganz im Augenblick bist, und das, was er beinhaltet, vollständig und widerstandslos annimmst. Dies ist kein geistiges Konzept, sondern ein inneres Bild, eine lebendige Erfahrung. Versuche es. Visualisiere ein Feld des reinen Seins, ohne Streben, ohne Ungeduld, ohne Widerstand.

So entsteht eine göttliche Synchronisation, und du beginnst, leicht und in Einklang mit

dem Sein zu leben – wo bleiben da Stress, Kampf, Widerstand und Krankheit? Hier beginnt das Neue Bewusstsein, das Bewusstsein der Neuen Erde.

Die göttliche Synchronisation bringt sowohl Leichtigkeit, Freude und inneren Frieden mit sich, als auch Führung, Fügungen und wunderbare scheinbare Zufälle – das Leben fließt leichter und unterstützt den Menschen, der im Einklang ist.

Dies bedeutet nicht, dass du keine Ziele, keine Motivation mehr haben solltest, sondern nur, dass diese sich auf einer anderen Ebene befinden als dein wirkliches Sein. Du kannst auf einer äußeren, oberflächlicheren Ebene streben, arbeiten, wirken, während du tief im Inneren in Stille und Widerstandslosigkeit bist.



DIE
FARBEN
DER
FREUDE

NEU: Online- Meditationskurs

Der neue von Dr. Gilda Wüst zusammengestellte Meditationskurs „Farben der Freude“ erschließt dir in 8 Online-Einheiten / 8 Wochen die 7 Aspekte der Freude, nämlich Bewusstheit, Einsicht, Mitgefühl, Wahrgebung, Entspannung, Vertrauen und Offenheit. In der letzten Einheit stellen wir eine individuelle Übungspraxis zusammen, sodass deine Meditation ganz zu deinem Wesen und in deinen Alltag passt. Du erhältst ein ausführliches Kurs-Skriptum sowie 7 Halbedelsteine, die dich in deiner Praxis unterstützen und dir helfen, die Meditation in den Alltag mitzunehmen.

Mehr Details und ein Einführungs-Video findest du auf unserer Website [www.yogaakademie-austria.com](http://www.yogaakademie-austria.com/projekte) / projekte und services / meditation-kurs.

Der nächste Kurs startet am 16.05.2022 und kostet € 220,-

Info und Anmeldung direkt unter www.innerjoy.at/online-kurse



NEU: Yogalehrer-Weiterbil- dung „Asana Exakt“

Asanas sind das zentrale Element in Yoga-Kursen. Das Wissen über die anatomische und exakte Ausrichtung in den jeweiligen Positionen, die Fähigkeit, Asanas individuell anzupassen und zu korrigieren sowie der didaktische Aufbau der Stellungen ist für Yogalehrer eine wesentliche Grundlage, um erfolgreich Yoga zu unterrichten. In dieser Weiterbildung lernst du an zwei Wochenenden die anatomisch und energetisch korrekte Ausrichtung

in der Praxis sowie das professionelle und fundierte Unterrichten durch Anleiten, Vertiefen und Korrigieren der Haupt-Asanas und der verschiedenen Asana-Variationen. Moderne Erkenntnisse und Prinzipien aus der Anatomie und Physiologie fließen in die Weiterbildung ein; ein umfangreiches und reich bebildertes Skriptum begleitet die Weiterbildung - Details siehe Seite 55.

VERANSTALTUNGSKALENDER



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

-
- 1. „Yoginare“:** In den kostenlosen Online-Workshops und -Übungsstunden kannst du wirksame Übungen aus dem Yoga, Thai Yoga, Yoga Nidra u.v.a. kennen lernen und praktizieren. Seite
46
-
- 2. Yoga-Seminare und -Kurse:** Bei den Themen-Wochenenden und den neuen (Online)Kurs-Formaten kannst du in kompakter und kostengünstiger Form verschiedenste Themen rund um Yoga, Gesundheit, Meditation, Ayurveda, Shiatsu, Thai Yoga usw. für dich erschließen. Seite
47
-
- 3. Yogalehrer-Ausbildungen:** Unsere durch ÖCERT und Cert NÖ zertifizierten Ausbildungen werden in den meisten österreichischen Bundesländern angeboten. Es gibt ein 300- und ein 500-Stunden-Ausbildungskonzept. Seite
48 - 51
-
- 4. Weitere Ausbildungen:** Die Ausbildungen zu den Themen Kinder-Yoga, Meditation, Thai Yoga und Yoga-Nidra können sowohl von allen am jeweiligen Thema ernsthaft interessierten Personen als auch von Yogalehrern als Weiterbildung besucht werden. Seite
52 - 53
-
- 5. Yogalehrer-Weiterbildungen:** Speziell für Yoga-Lehrer/innen gibt es Vertiefungen und Weiterbildungen in vielen Fachbereichen, unter anderem Yoga für Kinder, Schwangere und Senioren, Gesundheits-Yoga, Business-Yoga und Asanas sowie das neue Flow-Yoga. Seite
54 - 59
-

Hinweis: Bitte beachte, dass alle im Veranstaltungskalender angegebenen Termine zum Zeitpunkt der Drucklegung (April 2022) geplant waren, jedoch aufgrund behördlicher Verordnungen die Notwendigkeit einer Umplanung entstehen könnte. Die jeweils letztgültigen Termine findest du auf unserer Homepage www.yogaakademieaustria.com

Kostenlose Yoginare

Auch weiterhin gibt es ca. jede zweite Woche die beliebten „Yoginare“, kostenlose Online-Einheiten zu den verschiedensten Themen, von Flow-Yoga-Einheiten über Yoga für eine gute Verdauung und Shiatsu-Grundlagen bis zum Yoga des Kluges, Yoga gegen Bluthochdruck und viele andere.



Die Yoginare dauern etwa eine Stunde und werden über ZOOM abgehalten. Viele Yoginare sind schnell ausgebucht - bitte um rechtzeitige Anmeldung! Wir wünschen dir eine schönes und freudvolles Online Yoga-Erlebnis!

Die nächsten Termine

Termine	Zeit	Thema	Leitung
17.05.2022	18.30 - 19.30 Uhr	Yoga für gesunde Hände und starke Arme	Rita Uibner
19.05.2022	18.30 - 19.30 Uhr	Faszien-Yoga	Mag. Christina Kiehas
24.05.2022	18.30 - 19.30 Uhr	Manifest der Neuen Erde: Bildung und Potentialentfaltung	Karin Neumeyer
31.05.2022	18.30 - 19.30 Uhr	Yoga für gesunde Gelenke	Rita Uibner
08.06.2022	18.30 - 19.30 Uhr	Selfcare Shiatsu für Schulter und Nacken	Bianca Köck

Es kommen laufend neue Yoginare dazu - die aktuellen Termine findest du jeden 2. Monat in der „YogaVision Aktuell“ (Newsletter-Format, siehe Seite 62) sowie auf www.yogaakademieaustria.com/seminare/yoginare.

Allgemeines zu den Yoginaren

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

Kurse, Workshops und Seminare

Die verschiedenen Aspekte des Yoga, der Bewusstseinsentwicklung, der Meditation und der unterschiedlichen Methoden, die Gesundheit zu unterstützen, bieten ein weites Feld des Wissens, der Erkenntnis und der Selbsterfahrung. Die Yoga-Akademie Austria bietet neben Aus- und Weiterbildungen auch kompakte und kostengünstige Kurse und Seminare an, die dir die Möglichkeit geben, verschiedenste Aspekte und Wissensbereiche rund um Yoga, Meditation und Gesundheit zu erschließen und zu vertiefen und damit deine persönliche spirituelle Praxis zu unterstützen.



Die nächsten Termine

Inhalt	Ort	Format / Termin	Kosten
Die 7 Chakras als Quelle deiner Kraft	4565 Inzersdorf	Wochenendseminar 03.06. - 05.06.2022	€ 240,-
Hormon-Yoga: Asanas und Atemtechniken zum hormonellen Ausgleich	8010 Graz	Wochenendseminar 11.06. - 12.06.2022	€ 240,-
Faszien-Yoga: Bedeutung, Wirkungen und viel Praxis für unsere Faszien	3430 Tulln	Wochenendseminar 17.06. - 19.06.2022	€ 240,-
Waldbaden: Shinrin-Yoga, die Verbindung von Wald und Yoga	4565 Inzersdorf	Wochenendseminar 17.06. - 19.06.2022	€ 240,-
Wildkräuter, Wandern, Yoga, Meditation und Yoga Nidra	5661 Rauris	Wochenendseminar 24.06. - 26.06.2022	€ 240,-
Ayurveda für die Frau: Stärke mit Ayurveda deine weibliche Kraft	2280 Glinzendorf	Tages-Seminar 25.06.2022	€ 110,-

Allgemeines zu den Seminaren

Form	Tages- und Wochenendseminare, siehe Liste
Voraussetzungen	keine
Info & Anmeldung	Doris Tarman, office2@yogaakademie-austria.com / 0650-4420 114

Die Yogalehrer-Ausbildung

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



Die Menschen sind vermehrt auf der Suche nach Sinn, Vision und Erfüllung ihres Lebens. Sie erkennen immer mehr, dass Yoga ihnen Antworten auf ihre brennendsten Fragen geben und ihre Gesundheit und Lebensqualität wesentlich unterstützen kann.

Die Ausbildung zum/zur Yogalehrer/in erschließt dir zum einen die Heilige Wissenschaft des Yoga in großer Tiefe und vermag damit dein eigenes Leben außerordentlich zu bereichern, ja zu transformieren, zum anderen erwirbst du die Kompetenz, Yoga professionell und inspirierend an andere Menschen weiter zu geben. Die Berufsausbildung und die ganzheitliche persönliche Schulung gehen hier stets Hand in Hand und gelangen innerhalb eines Jahres zu erstaunlichen Ergebnissen:

„Die Ausbildung war einfach TOP, von den Ausbildern bis zum Abschlusszeremonial. Es war ein wunderbar bereicherndes Jahr mit so viel Wissen über Yoga und sich selbst.“

„Die Ausbildung hat mir extrem gut gefallen und ist mit Sicherheit die wichtigste gewesen, die ich in meinem ganzen Leben je absolviert habe bzw. wahrscheinlich auch werde.“

„Dieses Jahr hat mich dermaßen erfüllt, dass mir schon beim Verfassen dieser Zeilen die Tränen kommen. Die gesamte Ausbildung war so eine große Bereicherung für mein Leben... von der persönlichen und spirituellen Entwicklung gar nicht zu sprechen.“

Die Yogalehrer-Ausbildungen der Yoga-Akademie Austria sind ganzheitlich und traditionsübergreifend; sie verbinden klassische Philosophie und Techniken mit modernen medizinisch-wissenschaftlichen Erkenntnissen. Unsere Ausbildungsleiter/innen sind langjährig praktizierende Yoga-Profis mit „Yoga im Herzen“. Das über 20 Jahre gereifte Ausbildungskonzept wird ständig weiter verbessert und wurde durch ÖCERT und Cert NÖ zertifiziert.

Die Grund-Ausbildung YAA-300 auf einen Blick

Umfang:	300 Stunden insgesamt, davon 215 Stunden in den Ausbildungseinheiten, 85 Stunden eigenes Arbeiten und Praxis (1 Stunde = 60 min). Die Ausbildungs-Gesamtdauer beträgt 2 Semester bzw. 8 - 10 Monate.
Formate:	<p>Es gibt die folgenden 4 Formate:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Wöchentliche Ausbildungseinheiten (Vormittage oder Nachmittage/ Abende); 2. Ausbildungseinheiten am Wochenende (meist 1 Wochenende je Monat); 3. Intensivausbildung mit ganzen Wochen (4 einzelne Wochen + 1 langes Wochenende); 4. Online- und Teilweise Online-Formate. <p>Die Details zu den einzelnen Lehrgängen findest du auf unserer Website.</p>
Dokumentation:	Du erhältst eine umfangreiche Ausbildungsmappe und 3 Lehrbücher im Gesamtumfang von über 1.200 Seiten.
Kosten und Förderungen:	<p>€ 3.600,- inkl MwSt.</p> <p>Reduzierter Preis für die Online-Ausbildungen: € 3.360,- inkl MwSt.</p> <p>Durch unsere ÖCERT-Zertifizierung ist die Inanspruchnahme von Bildungsförderungen sowie Förderungen durch AMS, WAFF usw. grundsätzlich möglich.</p>
Leistungen:	In den Ausbildungskosten sind enthalten: Ausbildungseinheiten, Dokumentation (1200+ Seiten), Abschlussprüfung, Zertifikat, Möglichkeit, Ausbildungseinheiten nachzuholen sowie nach Ausbildungsabschluss Ausbildungseinheiten zum Vertiefen kostenlos zu besuchen.
Zertifizierungen:	<p>ÖCERT</p> <p>Cert NÖ</p>
Mehr Infos:	<p><i>Der Info-Tag:</i> Zu jeder Ausbildung gibt es unverbindliche und kostenlose Info-Tage - Termine siehe Homepage.</p> <p><i>Das Info-Blatt:</i> Du kannst dir von der Website das umfassende Infoblatt mit allen Details zur Ausbildung herunterladen.</p> <p><i>Website:</i> Auf unserer Website www.yogaakademieaustria.com findest du alle Details zur Yogalehrer-Ausbildung.</p> <p><i>Kontakt:</i> Wir helfen dir bei individuellen Fragen auch gern persönlich weiter: 0664-211 6039 (Mo-Fr, 8-11 Uhr) / office@yogaakademieaustria.com</p>

Yogalehrer-Ausbildungen YAA-300 - Orte und Termine

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

Wien, Niederösterreich und Burgenland

Ort	Format	Infotag/e	Ausbildung Start-Ende	Leitung
1210 Wien	Vormittags-Ausbildung; (Mittwochs)	03.06.22 17.08.22	14.09.22 - 13.12.23	Judit Jyothi Hochbaum
1070 Wien	Donnerstags 15 - 21.30 Uhr + 5 Wochenenden	24.06.22 08.09.22	08.10.22 - 25.06.23	Fabian Scharsach
2351 Guntramsdorf	31 Tage; Wochenenden und einzelne Samstage	13.05.22	04.06.22 - 23.04.23	Fabian Scharsach
3430 Tulln	10 Wochenenden, Fr - So	20.06.22 19.08.22	16.09.22 - 04.06.23	Daniela Ananda Pfeffer

Geplante Starts im Frühjahr 2023: Wien, Tulln, St. Pölten

Oberösterreich und Salzburg

Ort	Format	Infotag/e	Ausbildung Start-Ende	Leitung
4813 Altmünster	10 Wochenenden, Fr - So	05.06.22 15.08.22	16.09.22 - 18.06.23	Marion Schiffbänker
4600 Wels	10 Wochenenden, Fr - So	09.06.22 01.09.22	23.09.22 - 11.06.23	Fabian Scharsach
5020 Salzburg	10 Wochenenden, Fr - So	-	20.05.22 - 19.02.23	Marion Schiffbänker
5020 Salzburg	10 Wochenenden, Fr - So	07.07.22 15.09.22	14.10.22 - 09.07.23	Stefan Schwager

Geplante Starts im Frühjahr 2023: Linz, Enns, Salzburg

Tirol und Vorarlberg

Ort	Format	Infotag/e	Ausbildung Start-Ende	Leitung
6020 Innsbruck	10 Wochenenden, Fr - So	07.07.22 22.09.22	21.10.22 - 09.07.23	Alois Soder

Geplante Starts in 2023: Innsbruck (Herbst 2023), Südtirol (in Vorbereitung)

Steiermark und Kärnten

Ort	Format	Infotag/e	Ausbildung Start-Ende	Leitung
8042 Graz	10 Wochenenden, Fr - So; Einsteigen möglich bis Ende Mai 2022		29.04.22 - 16.04.23	Sabine Borse
8010 Graz	Mittwoch Vormittags + 3 Wochenenden	01.07.22 28.08.22	23.09.22 - 24.09.23	Karin Neumeyer
8042 Graz	Samstage + Wochenen- den / 26 Tage	01.05.22 19.06.22	01.10.22 - 09.07.23	Sabine Borse
8793 Trofaiach	10 Wochenenden, Fr - So	10.07.2022	23.09.22 - 17.09.23	Sabine Borse

Geplante Starts im Frühjahr 2023: Graz, Griffen/Ktn

Online-Ausbildungen

Ort	Format	Infotag/e	Ausbildung Start-Ende	Leitung
Online / OÖ	70 % online 30 % Haag/H. / OÖ	30.06.22 22.09.22	21.10.22 - 24.09.23	Mag. Christina Kiehas
Online	100 % online - Montag Abends + 3 Wochenenden	24.10.22 12.12.22	16.01.23 - 18.12.23	Judit Jyothi Hochbaum

Yogalehrer-Ausbildungen bei der Yoga-Akademie Austria



- ॐ Zertifizierte Ausbildungsqualität
- ॐ Viele verschiedene Weiterbildungen
- ॐ Persönlicher Service und individuelle Beratung
- ॐ Ausbildungskonzept über 20 Jahre weiter entwickelt
- ॐ 20 Lehrgänge jährlich in ganz Österreich & online
- ॐ Info-Tage und Ausbildungs-Schnuppern
- ॐ Bildungsförderung möglich

Die Yoga-Akademie Austria - dein Partner für Yoga-Ausbildungen in ganz Österreich

Ausbildung Kinder-Yoga



Die nächsten Ausbildungen	Info-Tage (alle online)	Format Beginn	Umfang Kosten
8971 Rohrmoos	24.05.2022	1 ganze Woche 10.07.2022	75 Std. € 960,-
3430 Tulln	24.05.2022 27.09.2022	3 Wochenenden, 04.11.2022	75 Std. € 960,-

In dieser ÖCERT-zertifizierten Kinderyoga-Ausbildung werden wir die unterschiedlichen theoretischen, psychologischen, didaktischen und praktischen Aspekte des Yoga mit Kindern ausführlich beleuchten und diskutieren. Du lernst, wie man 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.

Ausbildung Meditations-Lehrer/in



Die nächsten Ausbildungen	Format Beginn	Umfang Kosten
8971 Rohrmoos	3 Wochenenden 27.05.2022	75 Std. € 960,-
4565 Inzersdorf	3 Wochenenden 17.06.2022	75 Std. € 960,-
Online	wöchentlich 13.09.2022	75 Std. € 840,-
8222 St. Johann/H.	3 Wochenenden 16.09.2022	75 Std. € 960,-

Meditation zu unterrichten und anleiten zu können, setzt drei Dinge voraus: Wissen um die Natur des menschlichen Geistes, Kenntnis der Meditationstechniken und eine regelmäßige eigene Meditationspraxis. In dieser zertifizierten Meditationlehrer-Ausbildung werden wir uns dieses Wissen systematisch erarbeiten und einen Weg beschreiten, der deine eigene Praxis intensiviert. Du wirst lernen, Meditationen zu führen, Meditationskurse zu leiten und deine Schüler bei auftauchenden Fragen und Schwierigkeiten zu unterstützen.

Ausbildungen Thai Yoga Bodywork



Grund-Ausbildung	Infotag	Format Beginn	Umfang Kosten
5020 Salzburg	22.06.2022	3 Wochenenden 09.09.2022	75 Std. € 960,-

Aufbau-seminar	Thema	Format Beginn	Umfang Kosten
4681 Rottenbach	Arbeiten ohne Hände	1 Wochenende 14.10.2022	16 Std. € 240,-

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

Ausbildung Yoga-Nidra



Die nächsten Termine	Infotag	Format Beginn	Umfang Kosten
online	08.05.2022	3 Wochenenden 10.06.2022	50 Std. € 600,-
1070 Wien	30.06.2022	2 Wochenenden 02.09.2022	50 Std. € 720,-
online	15.09.2022	Donnerstags (10x) 13.10.2022	50 Std. € 600,-

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

Yogalehrer-Weiterbildungen

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

Das flexible Gesamtkonzept erlaubt dir, deine persönliche Yoga-Ausbildung gemäß deinen Neigungen und Interessen sowie deinen zeitlichen und finanziellen Möglichkeiten individuell zusammenzustellen.

Je nach deinem Interesse kannst du Fach-

Weiterbildungen besuchen und dich zum Beispiel auf Yoga mit Kindern, Schwangeren oder Senioren spezialisieren oder du kannst deine Lehrkompetenz auf das Level „YAA-500“ erweitern. Dafür hast du die folgenden zwei Möglichkeiten:



Weiterbildung „Asana Exakt“



Die nächsten Termine	Format Beginn	Umfang Kosten
8020 Graz	2 Wochenenden 06.05.2022	50 Std. € 720,-
3430 Tulln	2 Wochenenden 20.01.2023	50 Std. € 720,-

Diese aus 2 Wochenenden bestehende Weiterbildung behandelt die anatomisch und energetisch korrekte Praxis und das professionelle und fundierte Unterrichten, Vertiefen und Korrigieren der Haupt-Asanas und der verschiedenen Asana-Variationen. Es fließen moderne Erkenntnisse und Prinzipien aus der Physiologie und Anatomie ein. Ein ausführliches Skriptum begleitet diese Ausbildung, die ein wichtiger Bestandteil der Yogalehrer-Ausbildung YAA-500 ist.

Weiterbildung „Flow-Yoga“



Die nächsten Termine	Format Beginn	Umfang Kosten
1210 Wien	1 Wochenende 14.10.2022	21 Std. € 360,-
8793 Trofaiach	1 Wochenende 18.11.2022	21 Std. € 360,-

Flow-Yoga ist eine geradezu magische Form der Asana-Praxis, bei der die Körperpositionen weich ineinander fließen und der/die Übende durch mehrmaliges Wiederholen zunehmend in einen tranceähnlichen Zustand gelangt; der Flow entfaltet sich wie ein Gebet aus dem Inneren.

Lerne in dieser Intensiv-Weiterbildung die Geheimnisse des Flow-Yoga kennen und in deinen Kursen einzusetzen. Ein Wochenende mit Zertifikat „Flow-Yogalehrer/in“.

Weiterbildung „Yoga für Schwangere“



Die nächsten Termine	Format Beginn	Umfang Kosten
4963 St. Peter/H.	1 Woche 13.07.2022	40 Std. € 600,-
Online	7 Einheiten 24.09.2022	40 Std. € 540,-

Yogaunterricht für Schwangere ist eine wunderschöne und verantwortungsvolle Aufgabe. Gerade in der Zeit der Schwangerschaft, in der viele Veränderungen im physischen, geistigen und emotionalen Körper vor sich gehen, ist es von großer Bedeutung, die innere Mitte zu finden und zu halten. In dieser Ausbildung lernst du, auf die speziellen Anforderungen und Bedürfnisse von Schwangeren einzugehen und kompetent Yoga-Kurse für Schwangere anzuleiten.

Weiterbildung „Yoga für Senioren“



Die nächsten Termine	Format Beginn	Umfang Kosten
5020 Salzburg	1 Wochenende 27.05.2022	21 Std. € 360,-
1210 Wien	1 Wochenende 24.06.2022	21 Std. € 360,-
Online	1 Wochenende 20.10.2022	21 Std. € 300,-

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

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

Weiterbildung „Gesundheits-Yoga“



Die nächsten Termine	Format Beginn	Umfang Kosten
9112 Griffen	3 Wochenenden 03.09.2022	75 Std. € 960,-
4681 Rottenbach	3 Wochenenden 09.09.2022	75 Std. € 960,-
8010 Graz	3 Wochenenden 23.09.2022	75 Std. € 960,-

Diese in Österreich einmalige Ausbildung befähigt die Absolventen, speziell auf Gesundheit ausgerichtete Yoga-Kurse zu leiten. Die Ausbildung vertieft und ergänzt das in der Yogalehrer-Ausbildung vermittelte Wissen um wesentliche gesundheitsrelevante Aspekte des ganzheitlichen Yoga. Zentraler Bestandteil der Ausbildung ist eine umfangreiche Übungssammlung für die besprochenen Funktionskreise.

Die Ausbildung schließt mit einer praktischen und theoretischen Prüfung. Bei erfolgreichem Abschluss wird das Zertifikat „Gesundheitsyoga-Lehrer/in“ ausgehändigt.

NEU: Weiterbildung „Stress Management“



Die nächsten Termine	Format Beginn	Umfang Kosten
8020 Graz	1 Wochenende 10.06.2022	21 Std. € 360,-
4681 Rottenbach	1 Wochenende 11.11.2022	21 Std. € 360,-

Diese Weiterbildung richtet sich an Yoga-Lehrer, die ihre Teilnehmer im Bereich der Stressbewältigung unterstützen möchten. Stress, Sorgen und Leistungsdruck sind Faktoren, die unser Immunsystem nachweislich schwächen. Mit zahlreichen yogischen Techniken können wir als Yoga-Lehrer unterstützend wirken.

Im Rahmen dieses Weiterbildungs-Wochenendes beleuchten wir Stress von allen Seiten, lernen Resilienz-Faktoren kennen, beobachten, wie sich Stress und Anspannung im Körper manifestieren und wie du als Yoga-Lehrer/in deine Teilnehmer effektiv unterstützen kannst.

Weiterbildung Business-Yoga



Die nächsten Termine	Format Beginn	Umfang Kosten
Online	3 Wochenenden 14.10.2022	40 Std. € 480,-

Der erwachsene Mensch verbringt ein Drittel seiner wachen Zeit im Umfeld seines Berufes. Es gibt keinen Lebensbereich, in dem Yoga wirksamer ansetzen kann. Wegen der heilsamen Wirkungen sowohl auf der körperlichen als auch auf der geistigen Ebene wird Yoga von immer mehr Unternehmen im Präventions- und Gesundheitsmanagement eingesetzt.

In dieser Weiterbildung lernst du einerseits, wie du Menschen in ihrem beruflichen Umfeld durch Übungen und gedankliche Ansätze wirksam unterstützen kannst, andererseits, wie du „Yoga für Berufstätige“ an Unternehmen anbieten kannst.

Weiterbildung „Yoga Sadhana Intensiv“



Die nächsten Termine	Format Beginn	Umfang Kosten
1210 Wien	13 Tage 17.09.2022	200 Std. € 1.800,-
8042 Graz	12 Tage 18.09.2022	200 Std. € 1.800,-

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

Bei dieser Weiterbildung möchten wir besonders auf die individuellen Wünsche der Teilnehmer eingehen und das Umsetzen der Grundgedanken und Techniken des Yoga in den persönlichen Alltag unterstützen. Aus dieser intensiven Praxiszeit wird sich durch die persönlich-spirituelle Entwicklung auch eine wesentlich gestärkte Grundlage für das inspirierte und professionelle Weitergeben des Yoga aufbauen. Für Personen, die die 300-Stunden-Grundausbildung der Yoga-Akademie Austria besucht haben, schließt dieser Lehrgang mit dem Zertifikat „Yoga-Lehrer/in (YAA-500)“.

Selbstständig mit Yoga



Zur Unterstützung unserer frischgebackenen Yogalehrerinnen und Yogalehrer bieten wir zwei Kompaktseminare an, die helfen können, eine erfolgreiche Yoga-Aktivität zu beginnen oder eine bestehende zu verbessern:

ONLINE-Kurs „Digitale Sichtbarkeit für Yogalehrer“

Dieser Kurs ist hilfreich für dich, wenn du ohne Technik- und Grafikkenntnisse sowie mit geringem Budget lernen möchtest, wie du deinen eigenen Online-Auftritt aufbauen kannst: Website erstellen, Social Media Auftritt aufbauen, Newsletters erstellen, Kunden gewinnen u.v.m. **Sonderpreis für Yoga-family-Mitglieder.**

Die nächsten Termine	Format Beginn	Umfang Kosten
Online	4 x 2,5 Std. 12.10.2022	10 Std. € 150,-

ONLINE-Workshop „Steuerliche Aspekte für Yogalehrer“

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

Die nächsten Termine	Format Beginn	Umfang Kosten
Online	Workshop 10.09.2022	3 Std. € 60,-

Deine Wunsch-Weiterbildung

Wir erhalten oft Anfragen, ob wir außerhalb unseres bestehenden Angebots eine Aus- oder Weiterbildung an einem bestimmten Ort organisieren können, es wären schon einige Interessenten an einer Ausbildung da. Bisher konnten wir in allen Fällen eine Ausbildung organisieren.

Frage einfach nach - Wenn 6 Interessenten vorhanden sind, können wir im allgemeinen innerhalb von 6 Monaten deine Wunschaus- oder Weiterbildung zu einem Thema, das wir bereits im Programm haben, organisieren.

Dein Kontakt bei der Yoga-Akademie: Corinna Strodl, 0681-8145 0438
planung@yogaakademie-austria.com



Services für Yogalehrer/innen

Rund 200 Yogalehrer/innen verlassen jährlich unsere „Ausbildungs-Schmiede“. Nach dem erfolgreichen Absolvieren der Yogalehrer-Ausbildung finden sie bei der Yoga-Akademie Austria eine Fülle von Services und Weiterbildungen:



Weiterbildungen und Vertiefungen: Neben den auf den vorangegangenen Seiten beschriebenen Weiterbildungen gibt es für Absolventen unserer Yogalehrer-Ausbildungen auch die Möglichkeit, bei einzelnen Einheiten der laufenden Ausbildungen kostenlos dabei zu sein und sowohl tief in die Yoga-Energie einzutauchen als auch bestimmte Bereiche zu vertiefen und zu wiederholen. Diese Möglichkeit ist abhängig von der Größe der Ausbildungsgruppe und ist individuell mit dem betreffenden Ausbildungsleiter zu vereinbaren.

„Erfolgreich selbstständig mit Yoga“: Der Ratgeber für Yogalehrer, die sich mit einer Yoga-Schule selbstständig machen wollen, beschreibt alle Aspekte der Selbstständigkeit, von der Planung über Werbung und Organisation bis hin zu allen Aspekten der Qualität deines Unternehmens. Erfolgreiche Yogalehrer erzählen aus ihrer Erfahrung und geben Best-practice-Tipps für deinen erfolgreichen Unternehmensstart. Buch Großformat, 212 Seiten; € 30,-; Leseproben auf der Homepage.

Bestellungen: verlag@yogaakademie-austria.com



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

Besonders günstige Werbemöglichkeit in der YogaVision: Mit einem Inserat in der YogaVision erreichst du ohne Streuverluste rund 40.000 Yoga-Interessierte in ganz Österreich - als Yoga-Lehrer/in erhältst du auf die Inseratpreise in der YOGAVision 30 bis 50 % Rabatt.

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

Yoga-family Austria: Eine wachsende Gemeinschaft, die österreichische Yogalehrer in ihrem Auftreten und in ihren Aktivitäten unterstützt, ist die Yoga-family Austria - in dieser Yoga-Gemeinschaft findest du Unterstützung und Austausch mit Gleichgesinnten sowie eine eigene Corona-Infoseite. Als Mitglied der Yoga-Family kannst du dich ausführlich mit deiner Vision und deinem Angebot im Österreichischen Yogalehrer-Verzeichnis vorstellen und erhältst Vergünstigungen bei verschiedenen Veranstaltungen. www.yoga-family.at



Versicherungen: Wir können besonders günstige Haftpflicht- und Berufsausfallversicherungen für Yogalehrer vermitteln - Einzelheiten siehe www.yogaakademieaustria.com/selbststaendig-mit-yoga/versicherungen-fuer-yogalehrer.

Information und Anmeldung

Info-Broschüre: Wenn du Interesse an einer der Aus- und Weiterbildungen hast, kannst du unter verlag@yogaakademie-austria.com das ausführliche Gesamtprogramm anfordern. Zusätzlich gibt es für die wichtigsten Aus- und Weiterbildungen umfassende Info-Blätter zum Download von der Website.

Website: Den aktuellen Stand aller Orte, Termine und die detaillierten Inhalte aller Weiterbildungen sowie die Möglichkeit der Online Anmeldung findest du auf unserer Homepage www.yogaakademieaustria.com

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

Martina: office@yogaakademie-austria.com

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

Doris: office2@yogaakademie-austria.com

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



Martina



Doris

Neues aus der Yoga-Akademie



NEU: Online Yogalehrer-Ausbildung

Ab Oktober 2022 gibt es die erste Yogalehrer-Ausbildung, die zum Teil online stattfindet. Diese Ausbildung kommt nicht ohne persönlichen Unterricht aus, was auch ihre besondere Qualität ausmacht, aber einzelne Elemente, insbesondere die Philosophie und Anatomie, können in Online-Einheiten vermittelt werden. Damit gibt es zum einen den Vorteil, wichtige Praxis-Teile in Intensiv-Wochenenden zu besuchen, zum anderen werden bei den Online-Einheiten Reise- und Nächtigungskosten eingespart und die Ausbildung kann als Ganzes zu einem besonders günstigen Preis angeboten werden.



YOGAVision Aktuell - jeden 2. Monat

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



Online-Bibliothek

Auf der Website der Yoga-Akademie Austria gibt es eine umfangreiche und ständig weiter wachsende Bibliothek mit Fachartikeln und Videos zu den verschiedenen philosophischen und technischen Aspekten rund um Yoga, Meditation, Entspannung, Gesundheit, Yoga im Alltag u.v.m.

Unter anderem gibt es Beschreibungen der wichtigsten Asanas und Pranayamas, Einführung in die 5 Yoga-Wege, ein Verzeichnis der Sanskrit-Begriffe, Details zu den Chakras sowie viele Artikel, wie Yoga bei gesundheitlichen Themen helfen kann.

www.yogaakademieaustria.com/bibliothek



Interview-Reihe „Die Kamin-Gespräche“

Seit März 2022 gibt es eine Gesprächsreihe mit monatlichen Interviews mit Experten zu verschiedenen Gebieten rund um die Vision der Neuen Erde - Details dazu findest du auf unserer Website unter www.yogaakademieaustria.com - Projekte und Services - Vision der Neuen Erde.



Projekt „Gesundheit und Wohlbefinden“

Die Yoga-Akademie Austria startete im Jänner 2022 ein Gesundheits-Projekt, das mit Fachartikeln, Seminaren, Aus- und Weiterbildungen einen wesentlichen Beitrag zur Nutzung des Yoga in der Vorsorge und Erhaltung der Gesundheit leisten kann. Der Schwerpunkt im ersten Jahr liegt auf dem Thema „Stressbewältigung und Resilienz“ - ein Online-Kurs läuft bereits, demnächst startet eine Yogalehrer-Weiterbildung zum Thema. Details siehe Seite 57.



Homepage und Social Media

Wir haben die Website „www.yogaakademieaustria.com“ überarbeitet und noch übersichtlicher und attraktiver gestaltet - schau mal vorbei!

Zusätzlich gibt es auch auf unseren facebook- und instagram-Auftritten immer wieder interessante und aktuelle Nachrichten. Folge uns gern, um alle aktuellen Neuigkeiten und Infos zu erhalten:

@yogaakademieaustria



Ausbildungszertifikat „Yogalehrer/in (YAA-500)“



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

Ausbildung in Modulen

Barbara Gruber, D-94086 Bad Griesbach
Rosina Haider, 8680 Mürtzschlag
Daniela Hammer, 1210 Wien
Dr. med. Katharina Reichtomann, 4201 Gramastetten

Yoga Sadhana Intensiv W-2104

Melanie Ehrentraud, 3710 Ziersdorf
Mag.phil. Pia Grün, 2215 Raggendorf
Arlinda Krasniqi, 1090 Wien
Iris Magyar, 1210 Wien
Petra Pichler, 3512 Mautern an der Donau
Helma Staudinger, 1210 Wien

Yoga Sadhana Intensiv S-2102

Karin Blendl, D-94368 Perkam
Anita Bründl, 5671 Bruck a. d. Glstr.
Siglinde Grillhofer, 5020 Salzburg
Gerald Heller, 4470 Enns
Brigitta Maria Kaiser, 5164 Seeham
Sandra Mathies, 6020 Innsbruck
Waltraud Osl, 6320 Angerberg
Elke Prinz, 4060 Leonding
Susanne Schodterer, 5360 St. Wolfgang
Patricia Späth, 5301 Eugendorf
Bernadette Woertz, 6020 Innsbruck



SOMMER•YOGA•TAGE

12. - 16.06.2022 | DEIN URLAUB MIT FREUNDEN

BAD DÜRRNBERG IN SALZBURG | KRANZBICHLHOF



Schenke Dir Zeit!
Du kannst nur dann
für Andere gut sorgen,
wenn Du für Dich
selbst gut sorgst!
Tanke Kraft, finde Ruhe,
Klarheit, Liebe und
Lebensfreude in Dir.

An einem
wunderschönen
Kraftort in der Natur.
Mit Yoga & mehr!

Leitung: Adya Ingrid Samberger
Keine Vorkenntnisse nötig!



INFO & ANMELDUNG

home@lol-yoga.at | www.love-of-life-yoga.com | +43 660 17 27 422

(Anmeldeschluss: 02. Juni 2022!)

www.love-of-life-yoga.com



TU DIR GUT!

SOMMER YOGA TAGE

14. - 17.07.2022

ALTER PILGERHOF
BAD GRIESBACH IM ROTTAL

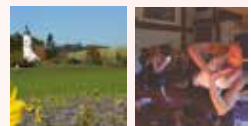
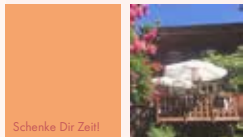
Tanke Kraft, Stabilität und Gelassenheit
an einem wundervollen Rückzugsort
mitten in der Natur unter
gleichgesinnten Menschen
- mit Yoga & mehr!

Leitung: Adya Ingrid Samberger
Keine Vorkenntnisse nötig!

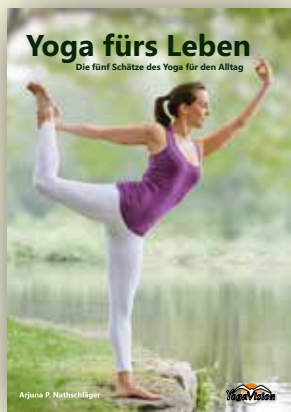
INFO & ANMELDUNG

home@lol-yoga.at
+43 660 17 27 422

(Anmeldeschluss: 04.07.2022)



BUCHTIPP



YOGA FÜRS LEBEN

Arjuna Paul Nathschläger

Taschenbuch, 408 Seiten; € 22,-

Bestellungen:

verlag@yogaakademie-austria.com

Leseproben auf unserer Website:

www.yogaakademieaustria.com/bibliothek/yoga-buecher

Wie kann Yoga dir helfen,

- gesünder zu sein und zu bleiben?
- im Alltag entspannter und gelassener zu sein?
- ausgeglichener zu sein und in meiner Mitte zu ruhen?
- harmonische und positive Beziehungen zu haben?
- im Beruf erfolgreicher zu sein?

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.

„Yoga fürs Leben“ untersucht, weshalb die uralte Wissenschaft des Yoga so wirksam in allen Bereichen des menschlichen Lebens ist, beschreibt die Techniken und geistigen Ansätze und macht Yoga für den Menschen in seinem Alltag nutzbar – eine Fundgrube an hochwirksamen Techniken und wertvollsten Wissen!

Aus dem Inhalt:

- Einführung in die Yoga-Philosophie
- Körperübungen: Schritt-für-Schritt-Anleitungen
- Körperliche und geistige Wirkungen aller Übungen
- Yoga-Übungsprogramme und Übungstipps
- Atemtechniken zur Energieaufladung und Harmonisierung
- Yoga-Ernährung
- Ursachen, Folgen und Lösung von inneren Spannungen
- Entspannungsübungen: Schritt-für-Schritt-Anleitungen
- Wesen, Bedeutung und Wirkungen der Meditation
- 36 Meditationstechniken
- Die 12 geistigen Gesetze des menschlichen Lebens

Unsere Empfehlung: Yoga-Kurse und -Seminare bei unseren Ausbildungs-Leiter/innen

Unsere Aus- und Weiterbildungsleiter/innen sind langjährig praktizierende und erfahrene Yoga-Profis, von denen viele ein eigenes Yoga-Studio leiten - so kannst du Yoga direkt bei den österreichischen Yoga-Experten lernen!

Ananda-Yoga Tulln, NÖ
Ananda Daniela Pfeffer
Yoga-Kurse sowie ONLINE
Yoga für Erwachsene im
Raum Tulln
www.anandayoga.at
info@anandayoga.at
0664-7371 5016



Yogahealing, OÖ
Marion Schiffbänker
Seminar „Vergebung ist der
Schlüssel zum Glück“ EKIW
18.6./19.6. in Mondsee
www.yogahealing.at
marion@yogahealing.at
0664-7506 0516



Yoga mit Lois, Salzburg
Alois Soder
Kurse im Pinzgau und
Yoga Retreats
www.yoga-mit-lois.at
alois.soder@gmail.com
0650-2130 086



Go Rosa, Wien
Dr. Regina Potocnik
Mentaltraining - Yoga - Yoga
Nidra in Wien und online
www.go-rosa.com
reginapotocnik@hotmail.com;
0676-5686 649



Corinna Strodl, Bgld.
Yogakurse und Retreats
www.happysoul-yoga.at
alois.soder@gmail.com
0681-8145 0438



Studio YoVeda, Wien
Judith Jyothi Hochbaum
Deine Auszeit für Körper und
Seele
www.yoveda.at
office@yoveda.at
0676-4276 228



Irene Surya Bauer, NÖ
Die Seelenplan-Akademie
Raum für Ganzheitlichkeit
und persönliche Entwicklung
www.seelenplan-akademie.at
info@seelenplan-akademie.at
0676-944 6780



Studio EnjoYoga, Graz
Sabine Borse
Yoga in Graz für Anfänger
und Fortgeschrittene
www.enjoyoga.at
info@enjoyoga.at
0699-1108 1550



Leitbild der Yoga-Akademie Austria



Yoga hat ein außergewöhnlich großes Potential, das menschliche Leben auf allen Ebenen zu verbessern und zu entfalten. Es ist unser Anliegen, das Wissen der alten und lange gewachsenen Tradition des Yoga in fundierter und seriöser Weise mit modernen wissenschaftlichen Erkenntnissen zu verbinden und dieses Potential möglichst vielen Menschen in Österreich zugänglich und nutzbar zu machen. Dies wird durch Yogalehreraus- und –weiterbildungen, mit Seminaren sowie mit Publikationen angestrebt.

Es kommen in unserer Arbeit die folgenden Grundgedanken zum Einsatz:

Wege zu einem bewussten Leben: *Die langfristige Wirkung des Yoga ist das Öffnen des Tores zu einer inneren Entwicklung der Bewusstheit, die sich auf allen Ebenen unseres Menschseins vollzieht.*

Alles Leben ist Yoga: *Wir lehren einen ganzheitlichen Yoga-Weg, dessen Übungen und Methoden ihre Wirkungen auf körperlicher, emotionaler und geistiger Ebene entfalten und zu einem bewussteren Umgang mit den Themen des Alltags führen.*

Menschen zu ihrem eigenen Weg inspirieren: *Wir möchten die Menschen dazu ermutigen, sich von äußerlich festgelegten Lehrgebäuden frei zu machen und ihren tieferen seelischen Veranlagungen und persönlichen Neigungen zu folgen.*

Qualität: *In allen unternehmerischen Bereichen und in allen Veranstaltungen streben wir danach, fundiertes Fachwissen, Erfahrung und Spiritualität mit professioneller Didaktik, Pädagogik und Organisation zu verbinden.*

Pädagogik: *In allen Lehrveranstaltungen kommen unterschiedliche besonders wirksame Lehr/Lernmethoden zum Einsatz: Wissen, Erkennen und Erfahren wird auf auditiver, visueller, kinästhetischer und kognitiver Ebene vermittelt, wobei auf die individuellen Bedürfnisse und Neigungen der Teilnehmer besonders eingegangen wird.*

Unternehmenskultur: *Die Yoga-Akademie Austria orientiert sich an den Werten eines „Neuen Unternehmens“, bei dem das Hauptziel nicht lediglich im Erwirtschaften maximalen Gewinns liegt, sondern bestmöglichen Nutzen für die Gesellschaft sowie begeisterter und zufriedener Mitarbeiter und Kunden anstrebt.*

Impressum: YogaVision 30

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

Auflage: 27.000 Stück

Die YogaVision erscheint halbjährlich, jeweils im Mai und November

Verantwortlich für den Inhalt: Paul Nathschläger

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

E-mail: info@yogaakademie-austria.com

Yogalehrer-Ausbildungen in Österreich



Zertifizierte Yogalehrer-Ausbildungen 300 und 500 Stunden



Die Yoga-Akademie Austria – dein Partner für Yoga-Ausbildungen in Österreich

- Persönlicher Service und individuelle Beratung
- Ausbildungskonzept über 20 Jahre gereift
- Info-Tage und Ausbildungs-Schnuppern
- zertifizierte Ausbildungsqualität
- Bildungsförderung möglich
- 20 Lehrgänge jährlich in ganz Österreich & online
- Viele verschiedene Weiterbildungen



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

