

Magazin für Yoga, Gesundheit und Spiritualität

# YOGA

KOSTENLOS  
NR. 21 / NOV 2017



## Vision

10 JAHRE  
YOGAVISION



### GESUNDHEIT

Die Halswirbelsäule in der Yoga-Praxis  
Ayurveda: Vata-Dosha

### YOGA-TECHNIKEN

Yoga und Spiraldynamik  
Asana-Workshop: Das Dreieck  
Yoga Nidra, der Schlaf der Yogis  
Reinigungstechniken: Neti, die Nasenspülung

### YOGA FÜRS LEBEN

Spiritualität im Alltag leben  
Mama-Baby-Yoga  
Yoga für Kinder

### YOGA-PHILOSOPHIE

Sadhana Chatushtaya, die 4 Mittel des Yogi  
Die Schulung der Achtsamkeit  
Spiritualität im Wandel

NEU

Österreichweites Seminar-Projekt „Yoga fürs Leben“  
Ein neuer Yoga-Weg fürs Leben im Alltag

# Inhalt

## YOGA & GESUNDHEIT

- 4 Die Halswirbelsäule in der Yoga-Praxis
- 8 Ayurveda: Vata-Dosha

## YOGA-TECHNIKEN

- 14 Asanas: Trikonasana, das Dreieck
- 18 Yoga und Spiraldynamik, Teil 2
- 21 Yoga Nidra, der Schlaf der Yogis
- 24 Reinigungstechniken: Jala Neti, die Nasenspülung

## YOGA-PHILOSOPHIE

- 26 Jnana Yoga: Sadhana Chatushtaya
- 32 Die Schulung der Achtsamkeit
- 37 Spiritualität im Wandel
- 41 Eine kleine Geschichte: Der dritte Mönch

## YOGA FÜRS LEBEN

- 43 Spiritualität im Alltag leben
- 47 Yoga für Kinder
- 50 Mama-Baby-Yoga

## AUS DER YOGA-AKADEMIE

- 56 Das Yoga fürs Leben-Seminarprojekt
- 69 Veranstaltungskalender
- 89 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 vorliegende Ausgabe der YogaVision markiert das zehnte Jahr unserer Zeitschrift – mit großer Freude und Dankbarkeit blicken wir zurück auf die unglaubliche Entwicklung unserer Yoga-Instituts - von einer „One-man-show“ in 2007 zu einer Yoga-Bewegung, an der mittlerweile 25 begeisterte Yogis und Yoginis mitwirken.

Gleichzeitig mit diesem Jubiläum startet die Yoga-Akademie Austria ein Österreichweites Yoga-Projekt mit derzeit über 30 Kooperationspartnern in allen Regionen Österreichs: Die Yoga fürs Leben-Seminare wurden komplett überarbeitet, die Dokumentation neu aufgebaut - ein in Österreich völlig neuer „Yoga-Stil“ erblickt das Licht der Welt. Die neuen Yoga fürs Leben-Seminare werden durch ausgewählte, erfahrene und speziell geschulte Yogalehrerinnen und Yogalehrer in vielen Orten in Österreich angeboten. Wir stellen dir die Grundgedanken und Inhalte dieses neuen Yoga-Weges sowie die ersten Seminartermine in einem Sonderbericht in der vorliegenden Ausgabe vor.

Zur Feier unseres Jubiläums haben wir diese Ausgabe der YogaVision noch umfangreicher als sonst gestaltet - erstmals warten 100 Seiten darauf, dir neue Techniken, Erkenntnisse und Inspiration zu überbringen. Wir wünschen dir viel Freude und wertvolle Impulse beim Lesen unserer Jubiläumsausgabe der YogaVision!

Dein Arjuna

und das Team der Yoga-Akademie Austria

## Abo-Service

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

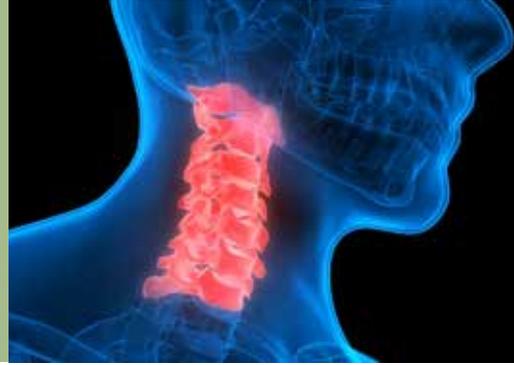
[www.yogaakademie-austria.com / Bibliothek / Yoga-Zeitschrift YogaVision](http://www.yogaakademie-austria.com/Bibliothek/Yoga-Zeitschrift%20YogaVision).

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

# Die Halswirbelsäule

## *Worauf wir in der Yoga-Praxis achten sollten*

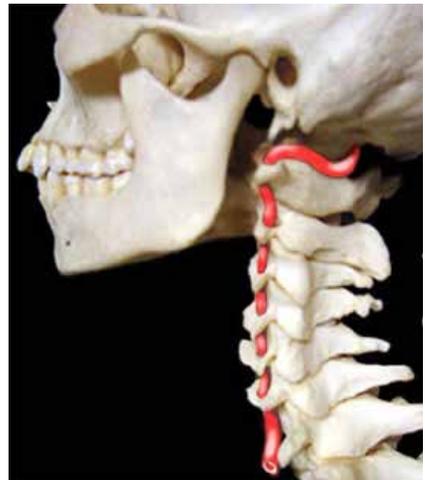
Ein Beitrag von Stefan Schwager



Die Halswirbelsäule ist der beweglichste Teil der Wirbelsäule - die Beweglichkeit ist notwendig, um unsere Sinnesorgane so auszurichten, dass wir möglichst viel wahrnehmen können. Die Ausrichtung auf möglichst große Beweglichkeit geht sogar so weit, dass die oberen beiden Abschnitte der Halswirbelsäule, die sogenannten Kopfgelenke, rein gelenkig aufgebaut sind und ohne Bandscheiben auskommen. Etwa die Hälfte der Rotation des Kopfes findet in diesem Wirbelsäulenabschnitt statt.

Die Wirbelkörper der Halswirbelsäule sind graziler als die der anderen Wirbelsäulenabschnitte und auch die fünf der Halswirbelsäule zugeordneten Bandscheiben sind ganz anders strukturiert als diejenigen im unteren Wirbelsäulenbereich. In den Querfortsätzen der Halswirbel verläuft, gut geschützt, die Arteria vertebralis. Sie versorgt das Gehirn und hat einen abenteuerlichen Verlauf mit einem fast rechtwinkligen Bogen, bevor sie

sich in Richtung Kopf nach oben schwingt. Die Bänder, Kapseln und Muskeln, der Halswirbelsäule erlauben vor allem eine große Beweglichkeit. Die Ausrichtung auf Stabilität ist in diesem Bereich nachrangig



*Verlauf der Arteria Vertebralis in den Querfortsätzen mit abenteuerlichem 90 Grad Knick*

## Die Asana-Praxis

Wenn wir in der Asana Praxis vernünftig mit der Halswirbelsäule umgehen möchten, dann müssen wir auf eine funktionell korrekte Haltung auch in anderen Körperbereichen achten. Die Halswirbelsäule ist abhängig

- von der Stellung der Füße bis zu den Hüften
- von der Ausrichtung des Beckens
- von der Aufrichtung der Brustwirbelsäule

Allein nur die Halswirbelsäule in der Asana-Praxis zu bewegen bedeutet in vielen Fällen, nur die Symptome und nicht die Ursache zu beseitigen. Deshalb ist die „Würdevolle Haltung“ so wichtig. In der Berghaltung Tadasana wie ein König / eine Königin zu stehen wirkt der eingesunkenen Alltagshaltung entgegen: Im Sitzen ist die Lenden- und Brustwirbelsäule gebeugt und der Kopf gerät in eine ungünstige Vorschubhaltung. Das bewirkt eine starke Verkürzung, Verspannung und Erschöpfung der hinteren Nackenmuskulatur sowie eine Schwächung und Überdehnung der vorderen Halsmuskulatur. Kopfschmerzen, rasche Ermüdbarkeit, Verspannungen, Konzentrationschwächen können die Folge sein.



## Sinnvolles Ausrichten der Halswirbelsäule im Yoga

Die würdevolle Aufrichtung wie ein König / eine Königin ermöglicht uns, nicht nur nach außen positiv zu wirken, sondern auch nach innen hin eine andere Beziehung zu uns selbst zu etablieren. In meinen Yogakursen lasse ich auch gerne die Teilnehmer ein Meditationskissen auf dem Kopf balancieren und damit herumgehen, damit sie die aufrechte Haltung verinnerlichen.

Erst in der würdevollen Haltung wird es möglich, die Nackenmuskulatur wirklich zu entspannen und die Schulterblätter auf den Rippen nach unten gleiten zu lassen. Dazu kannst du die folgende einfache Übung machen:

Stelle dich mit dem Rücken an eine Wand. Achte darauf, dass Kreuzbein, Schulterblätter und Hinterkopf an der Wand anliegen. Schiebe nun mit dem Hinterkopf sanft gegen die Wand. Dazu die Hände mit den Handrücken gegen die Wand drücken, damit das Brustbein sich hebt und die Schultern sich öffnen können. In dieser Haltung kann die „Nein“ und „Ja“ Bewegung geübt werden sowie die „Naja“ Bewegung oder auch mit der Nasenspitze einen Achter malen. Vergleiche dazu die auf der nächsten Seite dargestellten Übungs-Variationen.

Diese Übungen kann man auch in Rückenlage mit angestellten Beinen machen. In dieser Position kann man dann auch das Becken kippen, was vielen ungeübten Teilnehmern schwer fällt. Schambein Richtung Bauchnabel ziehen und wieder entspannen. Das bewirkt schon eine Dehnung des Nackens. Die darauf folgende voll ausgeführte Schulter-



*"Ja" Bewegung mit würdevoller Aufrichtung und königlichem Handgruß, Kontakt des Hinterkopfes an der Wand.*

brücke erzielt eine wunderbare Stärkung der Rückenmuskulatur und dehnt zugleich Nackenmuskeln.

Sanfte Dehnungen sind auch möglich in Variationen der Kindeshaltung.

Massive Dehnungen wie beim vollen Schulterstand oder Pflug bewirken nach Studien der Yogatherapie bei den meisten Übenden spätestens nach einigen Jahren Verletzungen und ernsthafte Schädigungen.

Durch die Überdehnung kann es zu Einrissen der Arteria vertebralis führen. An den Einrissen der inneren Gefäßwand entwickeln sich dann leicht Gerinnsel (Thromben), die sich ablösen und als Emboli zu einem Schlaganfall führen können.

## Herausforderungen im Yoga

An dieser Stelle müssen wir uns genau überlegen, wen wir vor Augen haben in unseren

Yogakursen. Junge und fitte Menschen können starke Beanspruchungen sicherlich mal aushalten (aus der Akrobatik weiss man ja, was die Halswirbelsäule verkraften kann). Ob dies sinnvoll ist, sei dahingestellt.

Bei Yogapraktizierenden mit hauptsächlich sitzender Tätigkeit sind schwere Belastungen jedoch bedenklich. Oftmals sind die Muskeln im Bereich des Schultergürtels und Nackens verkürzt, die Kraft in den Armen ist herabgesetzt und auch die Knochen, Knorpel und Gelenke sind keine wirklichen Belastungen mehr gewöhnt. Auf dem Kopf zu stehen ohne entsprechende Vorbereitung, den vollen Schulterstand durchzuführen, den Pflug oder Fisch mit Belastung des Kopfes sind in einem solchen Fall riskante Unterfangen.

Yogaschüler können sich also durch diese Übungen ernsthafte Schädigungen zufügen. Solche Verletzungen sowie Schmerzen, Lähmungserscheinungen oder Gefühlsstörungen treten oft nicht direkt beim Üben auf, sondern kommen aus heiterem Himmel und werden oft nicht in Verbindung mit Yoga

gebracht, da allgemein die Meinung besteht, Yoga sei per se gesund. Viele Praktizierende üben im blinden Vertrauen auf ihre Lehrer und negieren die Warnsignale des Körpers oder übersehen sie.

## Was wir beachten sollten

Eine wichtige Voraussetzung für die Asana-Praxis ist sicherlich die Achtsamkeit für die Signale des Körpers. Dennoch ist in Anbetracht der grazilen Strukturen der Halswirbelsäule das Verletzungsrisiko hoch. Deshalb sollte man sich kritisch fragen, ob manche Asana ab einem bestimmten Alter und mit einem vielleicht eingeschränkten Fitnesszustand wirklich nötig ist. Insbesondere im Gruppenunterricht ist dies oft nicht leicht abzuschätzen.

Aber auch für regelmäßig Praktizierende ist es ratsam, sich nach Übungspausen, auch wenn sie vielleicht nur wenige Wochen betragen, ganz vorsichtig wieder an die anspruchsvollen Asanas heranzutasten. Die Halswirbelsäule braucht dabei besonders viel Vorbereitung, eine starke Schultergürtelmuskulatur und eine hohe Beweglichkeit der Brustwirbelsäule, um den Stress im oberen Teil der Wirbelsäule zu vermeiden. Aber auch bei guter Vorbereitung gehen die meisten Übenenden bei Asanas mit starker Über-

streckung, endgradiger Beugung oder bei Gewichtsübernahme durch den Kopf ein Verletzungsrisiko ein. Selten steht diesem Risiko ein gesundheitsfördernder Nutzen entgegen.

## Zusammenfassung

- Die Halswirbelsäule ist der beweglichste, grazilste und verletzlichste Teil der Wirbelsäule
- Ihre funktionelle Ausrichtung ist im Sitzen vor allem von der Aufrichtung des Beckens und der oberen Wirbelsäulenabschnitte sowie von der Stellung der Füße abhängig
- Wirkungsvoll sind die würdevolle Aufrichtung, die Entspannung der Schultergürtelregion, die sanfte Dehnung des Nackens und die Kräftigung der gesamten Nacken-, Hals-, und Schultergürtelmuskulatur
- Durch endgradige Bewegungen oder eine Gewichtsübernahme durch den Kopf kann es zur Schädigung der Kapsel-, Band- und Knorpelstrukturen kommen
- In manchen Asana ist das Risiko für Verletzungen besonders hoch, während ihr Nutzen meist überschätzt wird

## Der Autor

**Stefan Schwager** ist Therapeut für Traditionelle Chinesische Medizin, Nud-Praktiker und therapeutischer Yoga-Lehrer. Stefan leitet die Yogalehrer-Ausbildungen in Salzburg sowie die Gesundheitsyoga-Lehrer-ausbildungen in Salzburg und in der Obersteiermark.



# Vata

oder: völlig losgelöst  
von der Erde

**Tipps und Tricks, um Vata-Dosha in Balance zu halten  
und die Bodenhaftung nicht zu verlieren**

Ein Beitrag von Iris Halbweis-Weiland

Nebel, nasskaltes Wetter und kalter Wind läuten im ayurvedischen Jahreskreis die Dominanz von Vata Dosha ein. In dieser Phase des Übergangs zum Herbst und frühen Winter gerät das sensible und seiner Natur nach sehr bewegliche Dosha leicht aus dem Gleichgewicht. Dazu kommen in der „heißen“ Phase vor Weihnachten noch Stress und Hektik, die Vata in die Höhe treiben. Vata ist das am schwersten fassbare der drei Doshas und mit seinen Eigenschaften leicht, trocken, rau, kalt, beweglich und schnell gleicht es dem Wind.

Diese Eigenschaften sind es auch, auf die man sein Augenmerk richten muss, um Vata in Balance zu halten: Denn Nahrungsmittel, Lebensstil- und Verhaltensweisen mit denselben Qualitäten erhöhen Vata. Kalte, trockene und leichte Nahrungsmittel wie Hirse, Mais, Soja, Gerste, Rohkost, Knäckebrot oder Salate sollten in der kalten Jahreszeit vom Speiseplan gestrichen werden – vor allem von Vata-Konstitutionen und Menschen mit ei-

ner Vata-Disbalance. Aber auch Stress, Hektik, Schlafmangel, Computerarbeit, Reisen oder Lärm sorgen für einen Vata-Anstieg. Um einen Ausgleich von Vata zu erreichen, sollten Speisen gewählt werden, die gegenteilige Eigenschaften aufweisen, die also schwer, warm, flüssig, saftig und nährend sind. Hierzu eignen sich ausgezeichnet: Nüsse, Milch, Ghee, Reis, Weizen, Wurzelgemüse, rote Rüben, wärmende Gewürze wie Zimt, Kreuzkümmel, Ingwer oder Lorbeer, aber auch Geflügel, Eier und ab und zu ein Glas Rotwein. Im Lebensstil- und Verhalten ist UNBEDINGT auf Regelmäßigkeit zu achten, einerseits im Tagesrhythmus und vor allem bei den Mahlzeiten sowie auf genügend Schlaf und Ruhephasen.

Yoga, Meditation, sanftes Pranayama und Yoga Nidra sind hervorragend geeignet, um Vata zu beruhigen. Ayurvedische Ganzkörper-Ölmassagen, Öl-Stirngüsse und Fußmassagen mit Ghee besänftigen ein zu hohes Vata und nähren den Körper.

# VATA-DOSHA - EIN ÜBERBLICK

## Symptome für ein Vata-Ungleichgewicht

- Gewichtsverlust
- Schwäche – die Luft ist quasi draußen
- Verdauungsbeschwerden wie Blähungen, Krämpfe, Verstopfung
- trockene, raue, rissige Haut
- Schlafstörungen und Schlaflosigkeit
- lockere, trockene, instabile Gelenke
- Arthrose
- Bluthochdruck
- Nervosität, Zittern, Schwindel
- gesteigerte Schmerzempfindlichkeit, häufige Schmerzen
- Steifheit, Morgensteifigkeit
- Krämpfe
- Neigung zu Sorgen und Ängsten
- Spannungen, Verspannungen
- innere Unruhe, mentale Instabilität

## Was Vata erhöht:

### Ernährung:

- trockene, kalte, rohe und leichte Nahrungsmittel und kalte Getränke
- bittere und zusammenziehende Nahrungsmittel und Gewürze
- unregelmäßige Mahlzeiten!
- fasten
- Genussmittel wie Kaffee, Nikotin, Energydrinks
- Geschmacksverstärker und alle chemischen Zusatzstoffe

### Lebensstil und Verhalten:

- Generelle Unregelmäßigkeit in der Lebensführung - essen, schlafen, Tagesablauf
- Stress und Hektik
- Lärm, laute Musik
- Kälte – wie kalter Wind und kaltes Wetter
- Reisen
- Schlafmangel
- Computerarbeit

## Was Vata ausgleicht:

### Ernährung:

- mindestens drei regelmäßige und warme Mahlzeiten am Tag
- warme, frisch gekochte, saftige und nährnde Speisen von bester Qualität
- Nahrungsmittel mit salzigem, saurem und süßem Geschmack, die aber leicht verdaulich sind
- innerlich ölen, also die Speisen mit genügend Fett wie Ghee und besten Ölen zubereiten
- regelmäßig und warm trinken wie Ingwerwasser, Kräutertees oder abgekochtes Wasser
- nährnde Getränke wie Gewürzmilch, oder aufgekochte Milch oder Mandelmilch mit einem Esslöffel Chyavanaprash (ayurvedisches Amla-Mus)
- in Ruhe und entspannter Atmosphäre essen und nach den Mahlzeiten etwa 20 Minuten ausruhen
- verdauungsfördernde Gewürze wie Asafötida, Kreuzkümmel, Kümmel, Ingwer, gekochter Knoblauch, schwarzer Pfeffer

### Lebensstil und Verhalten:

- geregelter Tagesablauf sowie Ruhe und Struktur sind ein absolutes MUSS! – aber für Vata das Schwierigste
- vor 22 Uhr schlafen gehen
- Fußmassage mit Ghee, Sesam- oder Vata-Öl vor dem Schlafengehen wirkt beruhigend und hilft beim Einschlafen
- Wärmeflasche gegen kalte Füße
- fixe Rituale wie regelmäßige Meditation, ruhige Spaziergänge, Aufenthalt in der Natur
- regelmäßige Ölmassagen mit Sesam-Öl oder einem speziellen Vata-Öl
- warme Bäder oder ein Ölbad (Vata-Öl mit einem großen Schuss Schlagobers emulgieren und ins Badewasser geben)
- warme Kleidung - vor allem Socken!
- regelmäßiges Yoga mit entspannenden und beruhigenden Pranayamas, langes Savasana oder Yoga Nidra und erdende Asanas – wie lang gehaltene Standstellungen - gegen innere Unruhe und Nervosität.



## Praktische Tipps zum Vata-Ausgleich

**Frühstück:** Am besten starten Vata-Konstitutionen oder Menschen mit einem akuten Vata-Überschuss mit einer Tasse heißem Ingwerwasser in den Tag. Das Frühstück sollte unbedingt warm und von nährnder Qualität sein. Hierzu eignet sich ein Getreide- oder Grießbrei mit Rosinen, Nüssen und gedünstetem Obst mit wärmenden Gewürzen wie Zimt, Nelken, Sternanis.

**Über den Tag verteilt** viel warmes, abgekochtes Wasser oder Kräutertees mit wärmerer und beruhigender Qualität trinken wie Lavendel oder Melisse. Am Vormittag kann auch Ingwerwasser getrunken werden.

**Mittagessen:** Das Mittagessen sollte idealerweise immer alle Geschmacksrichtungen enthalten, für Vata sind der süße, saure und salzige Geschmack besonders wichtig. Es sollte frisch gekocht werden und die Hauptmahlzeit des Tages sein. Auf Rohkost und Salate sollte im Winter am besten ganz verzichtet werden. Die Speisen sollten saftig gekocht, also viel Soße haben und ausreichend Salz und Fett enthalten. Beim Essen selbst ist auf Ruhe und eine entspannte Atmosphäre zu achten –Geschäftsgespräche oder gar hitzige Diskussionen bitte vermeiden. Auch der Lärmpegel sollte so niedrig wie möglich sein und zusätzliche Ablenkungen wie Fernsehen oder Zeitung unbedingt vermieden werden.

**Am Nachmittag,** wenn Vata Dosha wieder verstärkt aktiv ist, kann ein Gewürztee (ohne Schwarzteeanteil) mit heißer Milch/Hafer- oder Mandelmilch und etwas Rohrohrzucker getrunken werden und ein kleines Stück Ku-

chen genossen werden. Die „salzigen“ Typen greifen am besten zu einem Teller Gemüse-suppe oder salzigen Crackern.

**Abendessen und Abendgestaltung:** Ideale Speisen am Abend sind Cremesuppen (Kürbis, Karotte, Pastinake, Zucchini, Kartoffel, ...) oder saftige vegetarische Eintöpfe. Abends empfiehlt es sich, einen beruhigenden Vata-Tee zu trinken und den Tag ruhig und entspannt ausklingen zu lassen. Ein gemütlicher Spaziergang, warm eingepackt in der Natur, ein sanftes Yoga- und kurzes Meditationsprogramm oder ein schönes heißes Bad besänftigen Vata. Vor dem Bad empfiehlt es sich den Körper mit warmem Sesam- oder Vata-Öl einzureiben, 20 Minuten einwirken zu lassen und dann zu baden. Ein Schuss Vata-Öl emulgiert mit Schlagobers ins Badewasser geben und entspannen.



Computerarbeit, Fernsehen oder intensive Handy-Nutzung am Abend pusht Vata wieder hoch, also am besten erst gar nicht einschalten!

**Bettzeit** für Vata ist vor 22 Uhr, da hier noch Kapha Dosha mit seiner Schwere aktiv ist und das Einschlafen erleichtert.

## REZEPTE

**1. Süßkartoffel-Mangoldgemüse mit Basmatireis (2 Portionen)**

Du benötigst:

- 300g Mangold bunt /oder grün
- 1 mittelgroße Süßkartoffel
- 2 EL Kokosöl oder Ghee
- 4 größere Knoblauchzehen
- Muskatnuss
- ½ TL Kurkuma
- 120 ml Kokosmilch
- 1 größerer EL Mandelmus
- Salz, schwarzer Pfeffer
- 1 kleine Tasse Sonnenblumenkerne
- 100 g Basmatireis
- doppelte Menge Wasser
- ½ TL Salz

**Zubereitung:**

Mangold waschen, sehr grobe Stiele entfernen und in feine Streifen schneiden. Süßkartoffel schälen, waschen und in kleine Würfel (1x1 cm) schneiden. Knoblauch schälen und fein hacken.

Sonnenblumenkerne in einer Pfanne ohne die Zugabe von Öl goldbraun rösten und zur Seite stellen.

In einem Topf Kokosöl erhitzen und den gehackten Knoblauch wenige Sekunden anbraten – bis er seinen Duft entfaltet.

Den Topf von der Platte ziehen, Kurkuma dazugeben, Muskatnuss hineinreiben und ganz kurz im heißen Öl durchziehen lassen.

Mangold und Süßkartoffeln dazugeben und mit Kokosmilch aufgießen. Auf mittlerer Hitze zirka 15 Minuten weichdünsten lassen – bei Bedarf etwas mehr Kokosmilch hinzufügen.

Mit Salz und frisch gemahlenem schwarzen Pfeffer abschmecken und die Soße mit Mandelmus binden.

Reis waschen und mit der doppelten Menge Wasser und Salz auf kleiner Flamme weichkochen.

Mangold-Süßkartoffelgemüse mit dem Reis anrichten, die Sonnenblumenkerne über das Gemüse streuen und genießen. Wer mag – hierzu passt auch ganz wunderbar ein Stück gebratener Bio-Lachs.



## 2. Apfelkuchen (für eine Kuchenform in der Größe 20 x 30 cm)

Du benötigst:

- 150 g Dinkelvollkornmehl
- 150 g Dinkelgries
- 150 g Rohrohrzucker
- die Schale von 1-2 Biozitronen
- 1,5 EL Zimt
- 200 g Bio Alsan oder Butter
- 1,5 kg saftige Äpfel geschält



**Zubereitung:**

1. Gries, Mehl, Zucker, Zimt und Zitronenschale sehr gut vermengen
2. Äpfel blättrig raspeln
3. Eine Auflaufform oder ein Blech mit Alsan/Butter einfetten
4. Abwechselnd Trockenmischung (Gries, Zucker, Mehl,...) und Äpfel schichten – mit der Trockenmasse beginnen und abschließen
5. Anschließend die Hälfte der Alsan/Butter in Flocken darüber verteilen
6. Im vorgeheizten Backrohr bei 180 bis 200 ° bei Ober-Unterhitze ca. 1 Stunde backen bis er knusprig braun ist
7. Nach etwa 20 Minuten den Rest der Butter darüber verteilen – die Trockenmasse soll ganz mit Butter bedeckt sein – dann wird der Kuchen schön knusprig.

Dazu passt hervorragend eine Tasse Chai.

### Die Autorin

**Iris Halbweis-Weiland** ist Ayurveda-Spezialistin, Vastu-Beraterin, Hatha-Yoga-Lehrerin und Journalistin. Sie massiert, berät, yogt und schreibt in Natschbach/Neunkirchen, NÖ.

Iris leitet die Ausbildungen zum/zur Ayurveda-Spezialist/in sowie das Vastu Seminar der Yoga-Akademie Austria.

Internet: [irisweiland.blogspot.com](http://irisweiland.blogspot.com)



# Trikonasana, das Dreieck

Im Körper ankommen und die Gedanken zur Ruhe bringen

Von Surya Irene Bauer



*Standstellungen sind ein wichtiger Teil der Asana-Übungspraxis. Sie helfen einerseits, uns zu erden und die innere Festigkeit zu fördern, andererseits still und zentriert zu werden. Eine der am häufigsten praktizierten Standstellungen ist die Dreiecksstellung Trikonasana.*

Trikonasana ist eine eher anspruchsvolle Übung, die in den unterschiedlichsten Varianten gelehrt wird. In der hier vorgestellten Ausführung geht es vor allem um eine gerade Ausrichtung der Wirbelsäule. Dies schafft Länge und damit Raum für die Bandscheiben. Durch eine bewusste Körperwahrnehmung wird es möglich, in ein ganz neues Körpergefühl einzutauchen – voller Aktivität und innerer Kraft.

Durch die bewusste Auseinandersetzung mit dieser Asana können sich auch auf psychischer und geistiger Ebene Zufriedenheit, Stärke und Klarheit einstellen. Weitere mögliche Wirkungen:

- Die physische und psychische Stabilität wird entwickelt;
- Der Körper wird gekräftigt und gedehnt, die Beweglichkeit im Beckenbereich wird verbessert;
- der Gleichgewichtssinn wird geschult;
- die Körperwahrnehmung wird verbessert;
- auf der geistig-psychischen Ebene entwickeln sich Konzentration, Durchhaltevermögen, Mut und Selbstbewusstsein.

## Ausführung

### Schritt 1: Die Ausgangsposition

Komme mit gegrätschten Beinen (ca. eine Beinlänge) auf die Matte. Bevor du in die Asana gehst, nimm deinen Stand wahr. Spüre in deine Fußsohlen und verbinde dich mit der Erde. Bring Spannung in die Oberschenkel und richte das Becken gut auf, indem du deinen Beckenboden und deinen Bauch sanft anspannst. Dadurch kannst du wahrnehmen, dass sich das Schambein leicht Richtung Bauchnabel anhebt. Bringe Länge in die Wirbelsäule – der Scheitel strebt nach oben. Danach schicke Weite in deinen Brustkorb.



### Schritt 2: Die Vorstufe

Drehe dann den linken Fuß etwas zur rechten Seite, sodass die Zehenspitzen ungefähr parallel zum langen Mattenrand verlaufen. Den rechten Fuß drehe um 90 Grad nach rechts, die Zehen schauen zum schmalen Mattenrand.



Die Fingerspitzen der rechten Hand ziehen nach vorne über die rechten Zehenspitzen hinweg. Der rechte Darmbeinstachel nähert sich dem rechten Oberschenkel an (Beugung in der rechten Hüfte), während die linke Seite des Beckens so aufgerichtet wie möglich bleibt - also Richtung Himmel strebt. Die Wirbelsäule bleibt aktiv gelängt und neigt sich nicht. Gehe hier nur so tief, wie es sich für dich gut anfühlt und die Wirbelsäule gerade ausgerichtet bleiben kann.



### Schritt 3: In die Asana kommen

Senke deinen rechten Arm ab. Je nach Beweglichkeit berührt die Hand nun das Knie, den Unterschenkel oder die Matte. Stütze dich nicht ab – als Variante kannst du auch einen Block verwenden, auf dem du die Hand ablegen kannst (siehe Abbildung). Nun zieht auch der linke Arm von der Körpervorderseite nach oben und bringt durch die Rotation der Brustwirbelsäule Weite und Öffnung in die Körpervorderseite. Achte darauf, dass die Wirbelsäule lang bleibt und keine Seitenneigung entsteht. Die Schulterblätter legen sich am Brustkorb an.



### Schritt 4: Endposition

Den Blick richte nach vorne, nach oben oder für einen entspannten Nacken auch Richtung Matte aus. Achte jeweils darauf, den Nacken in der natürlichen Verlängerung der Wirbelsäule zu halten und lasse den Kopf nicht in den Nacken ziehen.

#### In der Asana angekommen

Wenn du dich in der Endstellung befindest, achte auf die folgenden Dinge:

- Drücke die Außenkante des hinteren Fußes aktiv in die Matte;
- Kraftvolle Beine und Beckenboden
- Rechter Sitzbeinhöcker strebt Richtung Himmel – beugt im Becken
- Linker Sitzbeinhöcker neigt sich Richtung Matte – richtet das Becken auf bzw. lässt eine leichte Seitenneigung nach rechts entstehen
- Länge in der Wirbelsäule - rechte Seite wird gedehnt, linke Seite wird gekräftigt
- Rotation im Brustkorb
- Kopf in natürlicher Verlängerung der Wirbelsäule
- Atemwahrnehmung



**TIPP:** Falls du nicht so beweglich in der Hüfte sein solltest:

- Stelle die Beine etwas breiter (von der Hüfte aus gesehen)
- Achte darauf, dass die Knie immer in die selbe Richtung ausgerichtet sind wie die Zehen. Ist dies nicht der Fall, dann passe die Füße deinen Knien an
- Beuge das linke Darmbein etwas nach vorne zur rechten Seite

## Schritt 5: Verlassen der Asana

Ziehe die linken Fingerspitzen höher Richtung Himmel und hebe den Oberkörper wieder nach oben an. Die Arme sind nun parallel zur Matte. Senke die Arme ab und mache einen Schritt nach vorne, um in einen hüftbreiten Stand zu kommen. Spüre hier für einen Augenblick nach, bevor du die Seite wechselst.

## Schritt 6: Körperwahrnehmung und Nachspüren

Was hat sich verändert? Wie fühlt sich der Körper an? Wie kannst du die Beine, das Becken, die Wirbelsäule, die Arme und den Nacken wahrnehmen? Wie sieht es mit den Gedanken aus?

Führe die Asana dann auch zur anderen Seite aus. Spüre auch hier nach, nachdem du die Übung wieder verlassen hast.

## Mögliche Fehler:

- Überstreckte Beine – zu wenig Spannung
- Einen Bogen in der Wirbelsäule – Seitenneigung statt gerader Wirbelsäule
- Schultern ziehen zu den Ohren
- Gestauchter Nacken
- In der Asana hängen – fördert Sehnen- bzw. Muskelzerrungen

Trikonasana ist eine sehr kraftvolle und aktive Asana. Spüre also ganz deutlich hinein, wann deine Grenze erreicht ist. Komme bereits, bevor du die Aktivität im Körper nicht mehr halten kannst, aus der Stellung. Hier kannst du den Atem zur Hilfe nehmen. Wenn der Atem nicht mehr sanft fließen kann, wird es Zeit, die Übung zu verlassen. Gehe ganz achtsam und Schritt für Schritt in die Asana – nimm dir für jeden Schritt genug Zeit.

**Viel Freude beim Üben!**

## Die Autorin

**Irene Surya Bauer** ist Yoga-Lehrerin für Erwachsene und Schwangere. Sie hat eine Yoga-Therapie- sowie eine Spiraldynamik® Level Basic- Ausbildung. Sie leitet die Gesundheitsyoga- und die Partnernyoga-Ausbildungen sowie die Anatomie- und Physiologie-Vorträge in Yogalehrer-Ausbildungen. Daneben leitet sie ihr Yoga-Studio „Surya-Yoga“ in Neunkirchen.

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



# Yoga und Spiraldynamik

## Teil 2

*Ein Interview mit Eva Hager-Forstenlechner*



**Eva Hager-Forstenlechner** ist Expertin für Spiraldynamik®, Yoga-lehrerin und ehemalige Tänzerin. Mit ihrem Mann Ekkehard Hager leitet sie seit 2010 das Spiraldynamik® Yoga Center in Salzburg. Dort bilden sie Interessierte zu Yoga- Lehrer/innen aus.

Mit ihr spricht Marion Schiffbänker von der Yoga-Akademie Austria.

**Marion:** Liebe Eva, aufbauend auf den ersten Teil unseres Interviews in der letzten YogaVision freue ich mich auf deine Erläuterungen, wie die Spiraldynamik ihre praktische Anwendung findet und auf welchen Grundprinzipien sie beruht.

**Eva:** Das Zusammenspiel von Muskeln, Gelenken und Nerven kann mit Spiraldynamik logisch und verständlich von Kopf bis Fuß durch den Körper durchdekliniert werden. Drei Grundprinzipien gilt es zu berücksichtigen.

1. *Das Polaritätsprinzip:* Es zieht sich wie ein roter Faden durch die menschliche Anatomie. Konkret: Becken und Kopf stellen die beiden

Pole der Wirbelsäule dar. Dabei darf das Wort Pol ganz wörtlich genommen werden: Der Kopf ist der Nordpol, das Becken der Südpol und dazwischen rotiert etwas. Allerdings – und das ist das geniale am Bauplan Mensch – wechselseitig – aber dazu später.

2. *Das Aufrichteprinzip:* Es ergibt sich aus dem Polaritätsprinzip. Durch die anatomisch korrekte Ausrichtung von Kopf und Becken entsteht ein verlängernder Zug auf die Wirbelsäule. Dabei bewegen sich Kopf und Becken spiegelsymmetrisch zueinander, beide Pole rollen um die Transversalachse leicht ein: das Becken aus der Hohlkreuzhaltung in die aufgerichtete Beckenhaltung (Steiss nach unten, Bauchnabel nach oben), der Kopf aus der

verkürzten Hohlackenstellung in die aufgerichtete Kopfhaltung (Hinterkopf nach oben, Nasenspitze etwas nach unten). Dazwischen spannt sich die Wirbelsäule auf. Spiraldynamik nennt dies Autoelongation, die aktive Selbstverlängerung. Das Ausrichten der Wirbelsäule in die Länge bedeutet, dass sich die Krümmungen der Wirbelsäule verringern. Die Wirbelsäule kommt aus der gestauchten Form und erhält den dynamisch gestreckt-geschwungenen Verlauf, eine harmonische S-Form.

3. *Das Spiralprinzip:* Das Spiralprinzip verhält sich analog dem Aufrichteprinzip – nur achsensymmetrisch. Die Spiralen ergeben sich aus den jeweiligen Drehrichtungen der Pole um die drei Raumachsen. Eindrückliches Beispiel ist die spiraloge Verschraubung des Rückfußes gegen den Vorfuß.

Wenn sich beide Pole um alle drei Achsen achsensymmetrisch drehen, entsteht eine spiraloge Verschraubung.

Versuchen wir es mit einem Handtuch: Falten wir es zusammen und wringen wir es gleichmäßig mit beiden Händen aus – unsere Hände drehen in entgegengesetzte Richtungen. – Nun drehen wir weiter und beobachten, was in der Mitte des Tuches passiert: es wölbt sich auf – ein C-Bogen entsteht. – Drehen wir kräftig weiter, die Enden des Tuches drehen sich S-förmig voneinander weg – wir haben soeben die klassische dreidimensionale Schraubenspirale erschaffen, die sogenannte Helix.

**Marion:** Ein wunderbares Beispiel – sehr anschaulich!

**Eva:** Ja, im menschlichen Körper, wie auch sonst in der Natur, wimmelt es von Spiralen.

In der knöchernen Struktur des Beines zum Beispiel fällt auf, dass der Oberschenkel ein in sich spiralog gedrehter Knochen ist. Oben dreht's nach außen, kniewärts nach innen.

Unterhalb des Knies dreht der Unterschenkel Richtung Großzehballen, so spannt sich das Bein spiralog gedreht in die Länge, die Knie- mitte bleibt als Umkehrpunkt der Beinspirale zentriert nach vorne ausgerichtet. Die sich im Knie überkreuzenden Bänder wirken stabilisierend. Vorderes und hinteres Kreuzband schlingen sich umeinander und zentrieren das Knie in der Mitte. Die Beweglichkeit des Beines entsteht in den von oben nach unten in ihrer Anzahl zunehmenden Gelenken: Hüfte, Knie, Sprunggelenk, die Feinabstimmung im Bodenkontakt erledigen die zahlreichen kleinen Gelenke des Fußes. Hier folgt der Beinspirale die Fussspirale: Rückfuß dreht nach aussen, Vorfuß spiralog nach innen.



**Marion:** Kannst du uns anhand einer einfachen Asana die Beinspirale genauer erklären, sodass die Leserinnen und Leser in den Genuss der eigenen Wahrnehmung kommen?

**Eva:** Ja gerne. Stehe in Tadasana und spüre die spiralförmige Verschraubung zwischen dem Vorfuß und dem Rückfuß: die Fersenaußenkante ist satt am Boden verankert, die Hauptbelastungslinie läuft nach vorne zum Großzehgrundgelenk. Die Fußaußenkanten haben durchgehenden Bodenkontakt, während sich an den Fußinnenseiten die Längsgewölbe erheben. Spiralförmig gedreht bieten die Füße ein solides Fundament.

Für Utkatasana, die „wilde“ Haltung, stütze nun deine Hände seitlich am Becken und beuge die Knie. Die Fußinnenseiten bleiben in Kontakt miteinander, ebenso die Knie. Mit dem Beugen löse die inneren Fußknöchel voneinander und richte noch intensiver das Fersenbein auf. Spüre den Effekt auf deine Hüften: in der Tiefe aktivierst du die kleinen Hüftaußenrotatoren, die die Beinspirale vom Becken her koordinieren. Sie bilden eine Muskelschleife mit dem Beckenboden, vielleicht nimmst du auch dort Aktivität wahr.

Hebe deine Arme seitlich neben die Ohren. Weite den Brustkorb, indem du die Schlüsselbeine anhebst. Verweile für einige Atemzüge in der kraftvollen Haltung.



**Marion Schiffbänker** ist Yogalehrerin RYT-200 und Spiraldynamik Fachkraft Level Intermediate Specific, Pilates- und Rückentrainerin sowie Craniosacral Practitioner in eigener Praxis [www.yogahealing.at](http://www.yogahealing.at) Sie leitet Yogalehreraus- und -weiterbildungen der Yoga-Akademie Austria.



# Yoga-Nidra



## Der Schlaf der Yogis

Von Dr. Regina Potocnik

Nidra ist Sanskrit und bedeutet „Schlaf“; Yoga Nidra ist jedoch weit mehr als das. Yoga Nidra ist eine Form der tantrischen Meditation und verbindet uns in einem schlafähnlichen Zustand mit unserem Seelenkörper.

Im alten Indien lehrte man, dass uns Gedanken unfrei machen (vgl. Patanjali Yoga Sutra 1,2 und 1,3: Yoga ist das Zur Ruhe Bringen der Gedanken; erst dann ruht der Mensch in seinem wahren Wesen). Man versucht, die Gedanken zu beruhigen und sie zum Stillstand zu bringen, denn nur wer nicht denkt, leidet nicht. Ähnlich verhält es sich auch im Buddhismus. Meditation führt hier weg von den Gedanken in einen Zustand der „Ichlosigkeit“. Aber das ist für uns westlich denkende und fühlende Menschen gar nicht so einfach.

Yoga Nidra bietet mit einer angeleiteten Meditation eine Reise weg von den Gedanken in einen Zustand von gefühlter Körperlosigkeit, bei dem man rasch entspannt, sich die Nerven beruhigen, Schmerzen reduziert und Gehirnströme aktiviert werden. Durch regelmäßige Praxis kann auch unsere Konzentration gesteigert werden.

Studien zu Yoga Nidra bestätigen, dass wir durch diese Art der Übung ungleich schneller in einen Entspannungszustand gelangen als bei anderen Techniken oder Methoden. Wie die Inder der Antike unterscheidet auch die westliche Wissenschaft mehrere Bewusstseinszustände, in denen jeweils bestimmte Gehirnwellen dominieren. Die elektrische Energie unseres Gehirns kann man messen und als Elektroenzephalogramm (EEG) darstellen.

Bei Yoga Nidra gleitet man je nach Frequenz der Gehirnwellen in einen Alpha, Theta- oder Deltazustand. In diesem aufnahmebereiten und durchlässigen Zustand können sich überholte Denk- und Verhaltensmuster sowie Blockaden und deren Ursprung zeigen. Dies ist der erste Schritt zum Loslassen dieser Vorstellungen und Ideen. So kann Raum für kreatives Erleben, höhere Inspiration und tiefe Weisheit entstehen.

Beim Yoga Nidra nach der Bihar School of Yoga wird das Augenmerk zusätzlich auf einen Vorsatz oder Wunsch, ein Ziel gerichtet. Es wird ein Vorsatz oder Entschluss, der San-

kalpa, formuliert - dieser Sankalpa wird im Yoga Nidra dreimal achtsam voller Vertrauen (im Geist) wiederholt. Es fließen damit Techniken vom Gesetz der Anziehung mit ein - das Sankalpa ist eine Form der Affirmation. Das Wiederholen von heiligen oder positiven Selbstsuggestionen ist in fast allen spirituellen Disziplinen ein wesentlicher Bestandteil. Im Yoga Nidra sollte das Sankalpa so lange unverändert eingesetzt werden, bis sich dessen Inhalt verwirklicht hat.

Weiters werden Muskelverspannungen sowie tiefer liegende emotionale und mentale Spannungen durch unterschiedliche Bewusstseinsübungen ausgeglichen. Diese Übungen sind verschiedene Anleitungen zur Wahrnehmung der Körperteile, des Atems, der Gefühle und Empfindungen sowie unterschiedliche Visualisierungen. Die Bewusstseinsübungen führen nicht nur zur Tiefenentspannung, sondern im Grunde zum „Tiefenbewusstsein“.

Es ist allerdings wichtig, sich klar zu machen, dass ein EEG-Wert nichts über die Erfahrung aussagt, die eine Person tatsächlich macht, deren Gehirnwellen gemessen werden. Die Zahl der elektrischen Schwingungen pro Sekunde erzählt uns noch lange keinen Traum und der Fluss von Elektronen offenbart nicht unsere Gedanken.

Oft schlafen wir während der Yoga Nidra Übung sogar ein. Gerade zu Beginn der Praxis ist das auch völlig normal und nicht besorgniserregend. Ich sage dann zu meinen Schülern, dass es dann nur mehr „Nidra“ (Schlaf) ist und kein „Yoga Nidra“ mehr. Aber Schlaf ist an sich schon gesund und ohnehin oft zu kurz. Im Gegenteil empfehle ich Menschen

mit Ein- oder Durchschlafproblemen, Yoga Nidra vor dem Schlafengehen zu üben und dabei einfach ein- und weiterzuschlafen.

An sich sollte man aber bei der Praxis versuchen, möglichst wach bzw. aufmerksam zu bleiben. Der Bewusstseinsforscher Robert Monroe (1915-1995) prägte den Ausdruck „mind awake – body asleep“: Der Geist ist wach, der Körper sehr entspannt oder auch leicht schlafend. Für Monroe war dieser Zustand ein Sprungbrett zu erweiterten Bewusstseinszuständen wie luzides Träumen und außerkörperliche Erfahrungen.

Die Zunahme einer Alphawellenaktivität im Gehirn wirkt sich außerordentlich positiv auf unsere mentale Verfassung aus. Mögliche Folgen sind:

- Allgemeines Wohlgefühl und ein Gefühl inneren Friedens
- Verringerung von Unruhe und Gefühlen der Sorge
- Verbesserung der Schlafqualität
- Steigerung der allgemeinen Leistungsfähigkeit
- Stärkung der kognitiven Fähigkeiten
- Verbesserung von Durchblutung und Immunaktivität

Die Macht des Unterbewusstseins ist groß. *„Tatsächlich ist es so, dass wir vorwiegend durch die Muster und Prägungen des Unterbewusstseins gedacht werden. Diese Prägungen sind, was wir in unserem Innersten denken*

*und wie wir reagieren. Es ist die Ebene, die ausmacht, was und wer wir sind, wie unser Leben ist.“ (Die Macht des Unterbewusstseins - Dr. Joseph Murphy.)*



Yoga Nidra gibt uns die Möglichkeit, „Überreste“ aus dem Unterbewusstsein auftauchen zu lassen und uns von alten Mustern und Anhaftungen zu reinigen. Je mehr sich die Gedanken beruhigen, desto klarer wird der Geist. Die mentale Klarheit und Stille gibt uns Überblick und schafft ein neues, offenes Feld für Kreativität und Inspiration.

## Die Autorin

**Dr. Regina Potocnik** arbeitete 15 Jahre als Juristin in der Wirtschaft, bevor sie es für viele Monate nach Indien rief und Yoga ihre Leidenschaft wurde. 30 Jahre Erfahrung in Tanz, Yoga und Pilates, Yogalehrerausbildung in Südindien; Fortbildungen in Thailand und Indonesien. Sie unterrichtet im In- und Ausland; Schwerpunkte sind Yoga für Anfänger, Yoga für den Rücken und Yoga Nidra. Sie unterstützt als Unternehmensberaterin und Coach Menschen in beruflichen Umbruchsphasen und angehende Yogalehrer/-innen beim Weg in die Selbstständigkeit. [www.go-rosa.com](http://www.go-rosa.com)



## Literaturempfehlungen

Swami Satyananda Saraswati, YOGA. Weg zur inneren Freiheit. Satyananda Yoga Zentrum e.V.; 1996.

Swami Sivananda, Die Kraft der Gedanken, Mangalam Books, 2003.

Swami Satyananda Saraswati, Yoga Nidra; Yoga Publications Trust, Munger, Bihar, India, 1998.

Swami Niranjanananda Saraswati; Mind, Mind Management & Raja Yoga; Yoga Publications Trust, Munger, Bihar, India, 2011.

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

Yoga Nidra – Anleitung: Dr. Regina Potocnik, YOGA NIDRA – Heile Deinen Seelenkörper durch Entspannung Deiner Körperseele. CD oder Download im Digistore auf [www.go-rosa.com](http://www.go-rosa.com)

# JALA NETI

### *Die Nasenspülung*



*Neti ist eine klassische Reinigungstechnik des Hatha-Yoga; sie ist mehr als eine Reinigung der Nase, mehr als eine einfache Spülung mit Wasser. Ihr Wert liegt darin, dass sie auch die astralen Strukturen, vor allem das Ajna Chakra reinigt.*

Neti ist eine klassische Reinigungstechnik des Hatha-Yoga; sie reinigt die Nasengänge und Nebenhöhlen. In den empfindlichen Schleimhäuten im Naseninneren, die die eingeatmete Luft anfeuchten, erwärmen und reinigen, siedeln sich bei Krankheiten Bakterien und Viren an. Neti ist hier sehr hilfreich durch die gründliche Reinigung der Schleimhäute sowie durch die Anregung der Schleimhautzellen. Vor allem aber reinigt Neti auf der astralen Ebene das Ajna Chakra, das für die Ruhe und Klarheit des Geistes, in der Meditation wie im Alltag, große Bedeutung hat.

Jala Neti ist die Nasenreinigung durch Wasser. Diese einfache Technik ist sehr zu empfehlen und kann in wenigen Minuten durchgeführt werden, am besten mehrmals in der Woche, besonders aber, wenn man sich krank fühlt; man braucht dazu nur ein Neti-Kännchen, lauwarmes Wasser und etwas Salz:

### **Durchführung**

1. Löse ½ Teelöffel Salz in 250 ml körperwarmem Wasser auf und fülle das Salzwasser in das Neti-Kännchen.
2. Stütze dich mit der linken Hand auf das linke Knie und neige den Kopf so, dass die Nase nach rechts und leicht abwärts gerichtet ist.
3. Setze die Spitze des Auslasses des Neti-Kännchens in das rechte Nasenloch ein, atme durch den Mund und lasse das Wasser aus dem linken Nasenloch wieder herauslaufen, während du durch den Mund weiteratmest. Das Wasser darf nur durch die Nase laufen; wenn es durch den Mund läuft, so muss die Kopfhaltung entsprechend angepasst werden.

4. Setze nach ca. 15 - 20 Sekunden das Kännchen ab und blase das restliche Wasser aus der Nase.
5. Wiederhole den Vorgang in der anderen Richtung.

## Wirkungen

*Hatha Yoga Pradipika: „Neti reinigt den Schädel und macht hellichtig. Es zerstört alle Krankheiten, welche sich oberhalb der Kehle manifestieren.“ (HYP 2,30)*

- Übermäßiger Schleim in der Nase mit allen abgelagerten Verunreinigungen wird ausgeschieden, sodass sich die Luft freier durch die Nase bewegen kann. So kann auch Besserung bei Nebenhöhlenentzündung erwartet werden.
- Die Nasenschleimhäute sind von vielen Nervenfasern durchzogen, die nicht nur dem Geruchssinn dienen, sondern viele weitere Informationen dem Gehirn weiterleiten. All diese Nerven werden durch Neti zu besserer Funktion angeregt.
- Neti hilft bei Krankheiten von Augen, Nase und Rachen, Mandelentzündung und bei Polypen.
- Neti wird sowohl als Vorsorge gegen Erkältungen als auch, wenn die Krankheit bereits eingetreten ist, empfohlen.
- Dadurch, dass sich im Einflussbereich von Neti viele wesentliche Organe befinden, werden etliche weitere Beschwer-

den ebenfalls gelindert oder beseitigt: Fehlsichtigkeit, Kopfschmerzen, Schlaflosigkeit und Müdigkeit; Mittelohrentzündung, bestimmte Formen der Taubheit und viele andere.

- Wenn Kinder durch den Mund atmen, können allmählich Gedächtnis- und Konzentrationsschwäche sowie allgemeine Entwicklungshemmung entstehen. Neti regt Kinder, die durch den Mund atmen, zur Nasenatmung an.
- Neti sorgt für einen balancierten Ida-Pin-gala-Nervenfluss, was alle Aktivitäten des zentralen Nervensystems ausgleicht; die Steuerung autonomer Vorgänge ebenso wie seelische Ausgeglichenheit sind von dieser Balance abhängig.
- Die Vorderlappen des Gehirns, die für höhere geistige Funktionen zuständig sind, werden in ihrer Funktion verbessert, was zu erhöhter Gehirnleistung, Kreativität usw. führt. Dies wird in dem oben angeführten Sutra angesprochen: gemeinsam mit Pranayamas und Meditationen kann die physische Reinigung des Ajna Chakra zur Erweckung übernatürlicher Fähigkeiten führen.

Es gibt verschiedene Arten von Neti-Kännchen, sie sind in Yoga- und Ayurveda-Shops und auch auf Amazon erhältlich und kosten zwischen € 5,- und € 20,-, je nach Material und Qualität.



# Jnana Yoga

## Teil III



### Sadhana Chatushtaya

Der Weg des Jnana Yoga (Weg der Erkenntnis) kann nur von demjenigen erfolgreich besritten werden, der über bestimmte geistige Voraussetzungen verfügt. Diese wurden bereits von den Weisen des Altertums festgestellt und im 8. Jahrhundert unserer Zeitrechnung von Shri Shankara schriftlich festgehalten: „Die Weisen nannten vier Voraussetzungen, das Ziel des Yoga zu erreichen.

*Wenn diese gegeben sind, wird die Hingabe an die Wirklichkeit vollkommen sein. Wenn sie fehlen, dann gelingt sie nicht.“ (Viveka-Chudamani)*

Diese 4 Mittel des Jnana Yoga werden als Adhikara bezeichnet und derjenige, der sie besitzt, als Adhikari.

#### Die 4 Adhikaras

1. **Viveka** - die Unterscheidung zwischen dem Wirklichen und dem Nicht-Wirklichen
2. **Vairagya** - Loslösung und innere Freiheit
3. **Shat Sampatti** - die sechs geistigen Tugenden
4. **Mumukshutva** - die Sehnsucht nach Befreiung

## 1. Viveka

Die erste und grundlegende Voraussetzung auf dem Weg des Jnana Yoga ist die Kraft, zwischen Wirklich und Unwirklich zu unterscheiden. Unterscheide zwischen ...

- Vergänglichem und Unvergänglichem
- Veränderlichem und Unveränderlichem
- Wirklichem und Unwirklichem (Schein)
- Form und Inhalt
- Maya (die Welt der begrenzten, vergänglichen Formen) und Brahman (dem Unbegrenzt-Göttlichen)

*„Sinnenfreuden sind nicht von Dauer; sie sind trügerisch, täuschend und eingebildet. Ein Senfkorn Freude ist vermischt mit einem Berg von Leid. Der Genuss kann einen Wunsch nicht befriedigen. Im Gegenteil: Der Geist wird durch starkes Verlangen nach dem Genuss noch ruhloser. Sinnesvergnügen ist der Feind von Brahma Jnana (Erkennen des Brahman)“*

Swami Sivananda

Erkenne und erfahre dagegen die höchste Freude inneren Friedens, die unendliche Wonne des Einsseins mit Gott, mit dem Unendlichen - eine Erfahrung, die alles Verstehen, jede Beschreibbarkeit übersteigt. Die Fähigkeit, zu jeder Zeit und in allen Situationen des Lebens zwischen diesen beiden Aspekten der menschlichen Erfahrung unterscheiden zu können, wird Viveka genannt.

Diese Unterscheidung darf sich jedoch nicht auf die intellektuelle Ebene beschränken,

sondern muss das gesamte Wesen des Menschen tief und vollständig durchdringen. Erkennen, fühlen und Integrieren dieser Unterscheidung ist unbedingt notwendig für die Praxis des Jnana-Yoga.

Wenn du bis zur letzten Zelle deines Seins durchdrungen bist von diesem Erkennen, so entsteht die zweite Adhikara ganz von selbst:

## 2. Vairagya

Vairagya ist einer der wichtigsten Begriffe nicht nur im Jnana-Yoga, sondern auf jedem Yoga-Weg. Er bedeutet eine innere Haltung des Loslösen, des Aufgebens von allen äußeren, vergänglichen Dingen. Vairagya ist eine Einstellung des Nicht-Anhaftens, des inneren Freiseins.

Diese Haltung muss ihre Wurzeln in zutiefst integriertem Viveka (Unterscheidungskraft) haben, sonst besteht die Gefahr eines nur vorübergehenden Vairagya, etwa aus Enttäuschung oder als Abwehrreaktion. Nur ein dauerhaftes und in Viveka wurzelndes Vairagya ist für den spirituellen Weg von Nutzen.

Wahrhaftes Vairagya bedingt ein Entwachen-Sein den äußeren und vergänglichen Dingen der Welt: Wer Freude am Studium heiliger Bücher hat, braucht sich nicht mehr zu zwingen, keine Kinderbücher mehr zu lesen.

Vairagya ist das Sich-Lösen von raga-dvesha: Der sinnenverhaftete Mensch befindet sich im dauernden Kreuzfeuer von raga, den Wünschen und Anhaftungen, und von dve-

sha, den Abneigungen. Diese Kräfte zerran ihn hin und her, er kann nicht zur Ruhe kommen. Erst wenn Vairagya entsteht, ist wahrhaft innere Ruhe möglich. So lehrte Shiva seine Gefährtin Parvati:

*„O Geliebte, richte deine Aufmerksamkeit weder auf Annehmlichkeit noch auf Schmerz, sondern zwischen diese!“*

Vairagya bedeutet nicht Entsagung, sondern ein Herauswachsen aus den vergänglichen Dingen, weil die unvergängliche Wirklichkeit - Brahman - erkannt wurde und damit kein Verlangen nach äußeren Dingen mehr besteht.

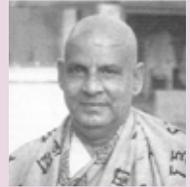
Dies bedeutet jedoch nur ein inneres Lösen, nicht eine äußere Flucht vor diesen Dingen: der Vairagin verlässt nicht Familie und Beruf, um in einer einsamen Höhle zu meditieren, sondern wird nur innerlich unabhängig von den Strömungen des raga-dvesha (Gier und Abneigung): äußerlich ändert sich in seinem Leben vielleicht gar nichts - abgesehen von einer ruhigeren und ausgeglicheneren Geisteshaltung und einem konzentrierteren Erfüllen seiner Aufgaben. Es geht hier - ebenso wie es im Karma-Yoga nicht um den Verzicht auf die Handlung, sondern um den Verzicht auf die Früchte der Handlung geht - nicht um ein Zurückweisen der physischen Welt, um ein Verlassen von Familie und Pflichten, sondern um ein inneres Freiwerden.

*„Der Mensch, der vollkommene geistige Anhaftungslosigkeit besitzt, während er in der Welt lebt, ist ein wirklicher Held. Er ist sehr viel besser als ein Sadhu (Mönch), der in einer Höhle im Himalaya lebt, denn ersterer muss in jedem Augenblick seines Lebens unzähligen Versuchungen begegnen.“* Swami Sivananda

„Das Bewusstsein von allen Dingen durch stetes Erkennen ihrer Unvollkommenheiten abzuziehen und gesammelt auf das eine Ziel - Brahman - zu richten, heißt Gleichmut (Vairagya) zu bewahren.“ (Viveka-Chudamani; Shankaracharya)

*„Es gibt einen Weg zur unsterblichen Wohnstatt. Es gibt einen Weg zum höchsten Glück. Dieser Weg ist Vairagya. Beschreite diesen Weg. Beschreite diesen Weg.“*

*Vairagya ist das Gegenteil von Raga (Anhaftung); Raga bindet den Menschen an Samsara, das Rad der Wiedergeburten. Vairagya befreit den Menschen aus der Bindung. Vairagya ist die wichtigste Voraussetzung für einen spirituellen Aspiranten. Ohne Vairagya gibt es kein spirituelles Leben.“*



Swami Sivananda

### Wie können wir Vairagya entwickeln?

Erkenne die Vergänglichkeit und Unvollkommenheit des materiellen Lebens. Erkenne aus deiner eigenen Erfahrung, dass Vergnügen immer wieder begrenzt, bedingt war, dass es wie ein siamesischer Zwilling immer mit Leid verbunden war.

Sicherlich erfuhrt du in deinem Leben schon Augenblicke höchster Freude, die einfach und spontan entstanden, die durch nichts bedingt waren - ein Strom der Freude, der tief aus deinem Inneren hervorsteigt. In jenen Augenblicken warst du in Verbindung mit der göttlichen, universellen Kraft.

Unterscheidung zwischen diesen beiden Arten der Freude - Viveka, die erste Adhikara - führt ganz leicht und natürlich zu Vairagya.

Jedes andere Entstehen von Vairagya ist mit großer Vorsicht zu betrachten: Ist sie rein intellektuell? Ist sie als Abwehrreaktion entstanden? Wahres Vairagya ergreift dein gesamtes Wesen bis in die letzten Tiefen deines Denkens und Seins. Nur dann ist es dauerhaft und führt weiter zur dritten Adhikara:

### 3. Shat Sampatti

Shat bedeutet sechs, und Sampat bedeutet Tugend oder Schatz. Shat Sampatti sind Schätze, die mehr wert sind als alle äußeren Güter; sie sind wie ein Fahrzeug, das uns nach innen führt, zur Wonne, die in unserer Mitte wohnt.

Die sechs geistigen Tugenden werden als eine Einheit gesehen, denn sie sind alle dazu bestimmt, Geisteskontrolle und Disziplin zu entwickeln. Konzentration und Meditation, die schließlich zur höchsten Freude, zur Einheit mit Gott führen, setzen Geisteskontrolle und geistige Disziplin voraus.

#### 3a. Shama - Ruhe des Geistes

Der Geist wird in der Quelle festgehalten. Es wird ihm nicht gestattet, sich mit den Sinnen zu verbinden. Diese Kontrolle des Geistes ist die wichtigste Voraussetzung für einen spirituellen Aspiranten. Wenn der Mensch in Shama fest verwurzelt ist, kommt Dama von selbst.

#### 3b. Dama - Ruhe der Sinne

Es gibt zehn Ebenen, auf der der Mensch mit seiner Umwelt kommuniziert, sie werden als die zehn Indriyas bezeichnet:

- *5 Wahrnehmungskräfte:* Das Sehen, Hören, Schmecken, Riechen und das Fühlen;
- *5 Handlungskräfte:* Das Handeln, die Fortbewegung, das Sprechen, die Ausscheidung und die Fortpflanzung.

Diese wahrnehmenden und handelnden Potentiale entsprechen auf der physiologischen Ebene dem afferenten (sensorischen) und dem efferenten (motorischen) Teil des peripheren Nervensystems. Dama strebt die Kontrolle und Reduktion der sich in diesen Nerven bewegendem Impulse an. Es ist hier zu bedenken, dass die Einschränkung des physischen Organs (etwa das Schließen der Augen oder die Enthaltensamkeit von sexueller Aktivität) nicht zum Ziele führt, sondern, dass die Ruhe der Sinne aus dem vorher beschriebenen Beherrschen des Geistes entstehen muss, um Wirkung und Bestand zu haben.

Nur wenn auch die Erinnerung an und das Verlangen nach sinnlichen Erfahrungen und nach Handlungen reduziert und kontrolliert ist, so kann man von wirklichem Dama sprechen. Und daraus entsteht die dritte Sampat:

#### 3c. Uparati - das Zurückziehen

Die Beruhigung des Geistes und der Sinne führt zu dem Wunsch, sich mehr und mehr aus der Welt der Betätigung und Erfahrung

zurückzuziehen. Es ist wie ein Sog zur Stille, der so ganz natürlich entsteht.

Uparati in seiner vollständigen Form ist äußerste Enthaltung, ist Verzicht auf jegliches Wirken. Uparati bedeutet, sich zurückzuziehen und ist gleichbedeutend mit Sannyas (Mönchstum): Du willst in der äußeren Welt nichts mehr vollbringen, dich nur noch auf das „Feuer, das von innen brennt“ konzentrieren.

Wenn Uparati stark und fest ist, so entsteht daraus die vierte Tugend:

### 3d. Titiksha - Gleichmut

Unter Titiksha wird Geduld, Duldungskraft verstanden: Titiksha ist nicht nur ein geduldiges, passives Hinnehmen von allem, sondern bezeichnet einen Zustand innerer Stärke, der von außen nicht ins Wanken gebracht werden kann. Ein Titikshu kann Leiden, Beleidigung, Hitze und Kälte, Luxus und Hunger völlig gleichmütig ertragen. Er kümmert sich nicht, das Leidvolle zu beheben, und nicht, das Angenehme zu suchen. Er ruht in sich selbst und ist völlig angstfrei.

Titiksha ist nicht das Ziel, sondern ein Zeichen, dass man auf dem richtigen Weg ist. Titiksha muss sich aus Shama, Dama und Uparati entwickeln, nicht um seiner selbst willen angestrebt werden. Erst dann ist Titiksha auf einer guten Basis aufgebaut und führt weiter zu ...

### 3e. Shraddha - Vertrauen

Shraddha bedeutet vollständiges Vertrauen an die heiligen Schriften, das Vertrauen, dass sie die Wahrheit verkünden. Auch das feste, unerschütterliche Vertrauen in die Führung des Guru wird unter Shraddha verstanden.

Shraddha darf nicht mit blindem Glauben verwechselt werden. Aberglaube und Glaube an religiöse Dogmen und Bräuche können einem Menschen nicht bei seiner spirituellen Entwicklung helfen, sondern eher hinderlich sein.

### 3f. Samadhana - Sammlung

Die Frucht der vorangegangenen fünf Disziplinen sind geistige Festigkeit, Beständigkeit, Sammlung und die Fähigkeit zu tiefer Meditation. Es herrschen Konzentration und einpunktige Festigkeit des Geistes: der Geist wendet sich nach innen und wird zu wahrer Konzentration fähig.

Der Praktizierende ist in jeder Hinsicht ohne Verhaftung; er kennt weder Zu- noch Abneigungen. Er hat zu unerschütterlichem inneren Frieden gefunden.

Samadhana ist der fruchtbare Boden, aus dem sich Samadhi, die göttliche Einheitserfahrung entwickeln kann. Nicht umsonst sind diese beiden Begriffe sehr ähnlich; sie haben die gleiche Wurzel: Sama, das Zusammenführen, die Sammlung, die Vereinigung.

## 4. Mumukshutva

Das brennende Verlangen nach Befreiung (Moksha) wird Mumukshutva genannt.

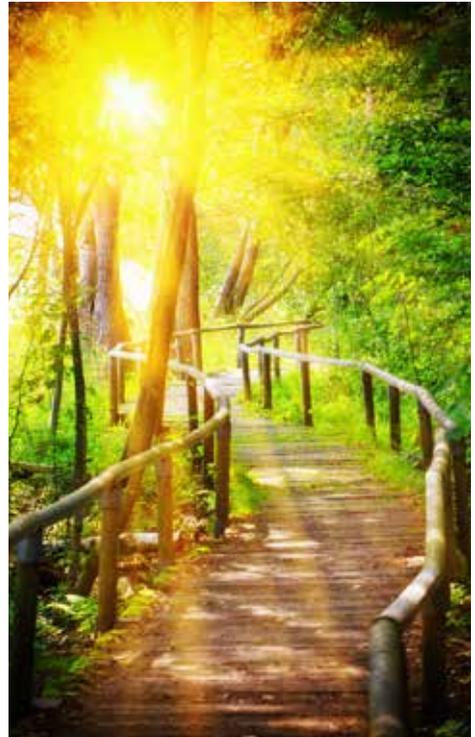
Ebenso wie die bisher genannten Elemente aufeinander aufbauen, sich eines aus dem anderen ergibt, so führen nur Viveka, Vairagya und Shat Sampatti zu wahren Mumukshutva: erst wenn zwischen Wirklich und Unwirklich unterschieden werden kann, erst wenn du Loslösung vom Unwirklichen praktizieren kannst und Kontrolle und Einpünktigkeit des Geistes erreicht hast, wird sich daraus ernsthaftes und beständiges Sehnen nach Befreiung entwickeln, welches nicht aus dem Ego, sondern aus deinem innersten Wesen kommt.

Das Streben darf nicht halbherzig sein. Wenn du Großes erreichen willst, so muss eine große, beständige Kraft dahinter stehen. Und die Befreiung ist das größte Ziel, das sich ein Mensch setzen kann.

*„Wie sehr soll ich nach Befreiung streben? Wie sehr soll ich Gott suchen?“ fragt der Schüler seinen Meister. Der Meister führt den Schüler an den Fluss, wadet mit ihm bis zur Flussmitte und taucht den Kopf des Schülers plötzlich unter Wasser und hält ihn dort fest, bis er am Ersticken ist.*

*„Was hast du gefühlt unter Wasser?“ fragt er ihn, nachdem er ihn wieder ausgelassen hat. „Nur eines, Meister. Das Verlangen zu atmen.“ „Ebenso intensiv soll dein Wunsch nach Gott, nach Befreiung, nach Verwirklichung sein. Lass nichts daneben Platz haben.“*

Mit Hinblick auf den Wandel der Spiritualität, den wir derzeit beobachten können (dieses Thema behandeln wir ab Seite 37), solltest du nun nicht versuchen, die beschriebenen Qualitäten zu erzwingen oder zu erringen, sondern sie als Ausdruck einer natürlichen inneren Entwicklung bei ihrem Entstehen quasi zu beobachten. Denn wenn du mit Achtsamkeit Asanas und Pranayamas übst, immer wieder in die Stille gehst und dich dem göttlichen Licht in deinem Inneren öffnest, dann werden diese Energien in dir auf leichte und natürliche Weise entstehen. Gib ihnen die Zeit, die sie dafür brauchen - umso dauerhafter und freudvoller werden die inneren Veränderungen sein! ■



# Die Schulung der Achtsamkeit

*In der letzten Ausgabe der YOGAVision haben wir die Grundlagen der buddhistischen Philosophie kennen gelernt. Heute wollen wir uns ein zentrales Element des Theravada-Buddhismus betrachten: Die Achtsamkeit.*



Die Achtsamkeit spielt in jedem einzelnen Glied des edlen achtfachen Pfades eine ausschlaggebende Rolle, und in der meditativen Übung wird sie wiederum zu einem Schlüsselfaktor. Ebenso wie in der Raja-Yoga-Meditation die *Konzentration* auf ein für die Meditation erzeugtes Objekt (Wiederholen eines Mantras, Visualisierung) zur Einpünktigkeit des Geistes führt, so wird in der buddhistischen Meditation die *Achtsamkeit* auf bereits vorhandene Empfindungen gelenkt, welche normalerweise jedoch unter der Wahrnehmungsschwelle liegen, da sie im allgemeinen autonom ablaufen. Konsequenterweise geübt, birgt die Achtsamkeitsmeditation, der in der Yoga-Tradition die Meditation „Sakshi Bhav (Zeuge sein)“ entspricht, ein enormes Potential in sich.

Eine von Buddhas Lehrreden befasst sich ausschließlich mit der Achtsamkeitsmeditation, die *Satipatthana-Sutta*; die Klarheit der Worte

des Buddha macht einen Kommentar oder Erläuterungen überflüssig. Betrachten wir Auszüge aus der Lehrrede von den Grundlagen der Achtsamkeit:

## Lehrrede von den Grundlagen der Achtsamkeit

*Der einzige Weg ist dies, o Mönche, zur Läuterung der Wesen, zur Überwindung von Kummer und Klage, zum Schwinden von Schmerz und Trübsal, zur Gewinnung der rechten Methode, zur Verwirklichung des Nibbana (sanskrit: Nirvana), nämlich die vier Grundlagen der Achtsamkeit. Welche vier?*

*Da weilt, o Mönche, der Mönch beim Körper in Betrachtung des Körpers, eifrig, wissensklar und achtsam, nach Überwindung von Begierde und Trübsal hinsichtlich der Welt;*

*er weilt bei den Gefühlen in Betrachtung der Gefühle, eifrig, wissensklar und achtsam, nach Überwindung von Begierde und Trübsal hinsichtlich der Welt;*

*er weilt beim Geist in Betrachtung des Geistes, eifrig, wissensklar und achtsam, nach Überwindung von Begierde und Trübsal hinsichtlich der Welt;*

*er weilt bei den Gedanken in Betrachtung der Gedanken, eifrig, wissensklar und achtsam, nach Überwindung von Begierde und Trübsal hinsichtlich der Welt.*

### **1. Die Körperbetrachtung**

*Da ist hier, o Mönche, der Mönch in den Wald gegangen, an den Fuß eines Baumes oder in eine leere Behausung. Er setzt sich nieder, mit verschränkten Beinen, den Körper gerade aufgerichtet, die Achtsamkeit vor sich gegenwärtig haltend, und achtsam eben atmet er ein, achtsam atmet er aus.*

*Lang einatmend, weiß er: „Ich atme lang ein“; lang ausatmend, weiß er: „Ich atme lang aus“; kurz einatmend ....; „Den ganzen Atem-Körper empfindend, werde ich einatmen“, so übt er sich, „den ganzen Atemkörper empfindend, werde ich ausatmen“, so übt er sich.*

*Die Dinge in ihrem Entstehen betrachtend, weilt er beim Körper, die Dinge in ihrem Vergehen betrachtend, weilt er beim Körper ...*

*„Ein Körper ist da“, so ist seine Achtsamkeit gegenwärtig, eben nur soweit es der Erkenntnis dient, soweit es der Achtsamkeit dient. Unabhängig lebt er, und an nichts in der Welt ist er angehangen.*

*So auch, o Mönche, weilt der Mönch beim Körper in Betrachtung des Körpers.*

*Und weiter noch, o Mönche: Gehend weiß da der Mönch: „Ich gehe“, stehend weiß er: „Ich stehe“; sitzend weiß er: „Ich sitze“; liegend weiß er: „Ich liege“. Wie auch immer seine Körperstellung ist, so eben weiß er es.*

*Und weiter noch, o Mönche: Da ist der Mönch beim Hingehen und beim Zurückgehen wissensklar in seinem Tun, beim Beugen und Strecken ist er wissensklar in seinem Tun, beim Tragen der Gewänder und der Schale ist er wissensklar in seinem Tun; beim Essen, Trinken, Kauen und Schmecken ist er wissensklar in seinem Tun; beim Gehen, Stehen, Sitzen, Einschlafen, Wachen, Reden und Schweigen ist er wissensklar in seinem Tun.*

### **2. Die Gefühlsbetrachtung**

*Wenn da, o Mönche, der Mönch ein freudiges Gefühl empfindet, so weiß er: „Ein freudiges Gefühl empfinde ich“, wenn er ein trauriges Gefühl empfindet, so weiß er: „Ein trauriges Gefühl empfinde ich“, wenn er weder ein freudiges noch trauriges Gefühl empfindet, so weiß er: „Ein weder freudiges noch trauriges Gefühl empfinde ich“ ....*

### **3. Die Geistbetrachtung**

*Da weiß ein Mönch von lustbehaftetem Geist: „Lustbehaftet ist mein Geist“; er weiß von lustfreiem Geist: „Lustfrei ist der Geist“; er weiß von haßbehaftetem Geist: „Haßbehaftet ist der Geist“; er weiß von haßfreiem Geist: „Haßfrei ist der Geist“ (– verblendet – unverblendet – ge-*

hemmt – zerstreut – entwickelt – unentwickelt  
 – überrtreffbar – unüberrtreffbar – gesammelt –  
 ungesammelt – befreit – unbefreit) ...

#### 4. Die Betrachtung der Gedanken

*Da weißt, o Mönche, der Mönch bei den Geistobjekten in Betrachtung der Geistobjekte, nämlich bei den fünf Hemmungen.*

*Da weiß hier, o Mönche, der Mönch, wenn in ihm Sinnesverlangen da ist: „Sinnesverlangen ist in mir“; er weiß, wenn in ihm kein Sinnesverlangen da ist: „Kein Sinnesverlangen ist in mir“.*

*Wie es zur Entstehung unentstandenen Sinnesverlangens kommt, auch das weiß er; wie es zum Aufgeben entstandenen Sinnesverlangens kommt, auch das weiß er; und wie es künftig nicht mehr zum Entstehen des aufgegebenen Sinnesverlangens kommt, auch das weiß er. (Haß - Starrheit und Müdigkeit – Aufgeregtheit und Gewissensunruhe – Zweifel) ...*

## Die buddhistische Meditation

Das gesamte Feld buddhistischer Meditation lässt sich in zwei Hauptbereiche unterteilen:

- 1. Die Entfaltung der Geistesruhe** strebt eine vollkommene Versenkung und Sammlung an, die die Grundlage für den zweiten Bereich bildet; diese Meditation wird hier als die Grundstufe betrachtet, denn sie führt an sich noch nicht zur Befreiung, sondern „nur“ zu beglückenden Erfahrungen von Frieden, Stille und Gesammeltheit.
- 2. Die Entfaltung des Klarblicks.** Hier werden alle Wahrnehmungen, Empfindungen, Gedanken usw. im Hinblick auf die drei Daseinsmerkmale (Vergänglichkeit, Unwirklichkeit und Leidhaftigkeit) betrachtet.



Diese beiden Meditationskonzepte können sowohl sequentiell als auch parallel praktiziert werden. Bei ersterem übt man zunächst für einige Zeit (einige Monate bis Jahre) die Geistesruhe, und beginnt erst dann mit der Klarblicksmeditation, bei letzterem wird, gute Geistesruhe vorausgesetzt, beides in einer Sitzung geübt, etwa zunächst, um in die Vertiefung zu gehen, fünfzehn Minuten die Geistesruhe, danach den Klarblick.

Es scheint für die meisten Menschen empfehlenswert, der „sequentiellen Vorgangsweise“ zu folgen und mit der Meditation der Geistesruhe eine gute Basis für den Klarblick zu legen. Der Klarblick kann auch im Alltag geübt werden, während man sich in der formalen Meditationsübung zunächst der Geistesruhe widmen mag.

Die buddhistische Meditation kann als Achtsamkeitsmeditation bezeichnet werden, denn sie erfordert vollkommene Wachheit, Präsenz und Aufmerksamkeit. Diese Qualitäten werden, durch die Übung gestärkt und entwickelt, zu überaus wirksamen Instrumenten auf dem spirituellen Weg.

Meditation ist kein halbwaches-halbschläfriges Dasitzen, sondern eine Tätigkeit, die eine gewisse innere Anstrengung erfordert, wenn diese auch entspannt bleiben soll. Die Wachheit und Klarheit des Geistes, die, gepaart mit Entspanntheit, so in der Meditation entsteht, wird mit in den Alltag genommen, wo sie in allen Lebensbereichen von größtem Nutzen sein kann.

Die Meditationsübung setzt sich aus zwei Komponenten zusammen:

- 1. Die Konzentration:** Der Geist wird zunächst auf ein Hauptthema konzentriert, zumeist auf die Atmung. Man kann sich auf die „allgemeine Bewegung“ der Atmung konzentrieren, auf das Heben und Senken der Bauchdecke oder auf die Empfindung der sich durch die Nase bewegend Luft, jedoch nur auf eine dieser drei Möglichkeiten, ohne zwischen ihnen zu wechseln.
- 2. Die Achtsamkeit:** Im Hintergrund ist der Wächter präsent, der jedes Nachlassen der Konzentration und das Abschweifen der Gedanken möglichst sofort entdeckt (darin liegt aber oft die Schwierigkeit!) und meldet: „Ein freudiger...ärgerlicher ... lustvoller ... trauriger ... Gedanke ist da“ Nach dem Konstatieren der Anwesenheit des geistigen Elements wird dieses losgelassen und man kehrt wieder zu der Achtsamkeit auf die Atmung zurück.

Es sollen bei dieser Übung keine Enttäuschung oder Selbstzweifel entstehen, weil die Gedanken immer wieder abschweifen, sich immer wieder Erinnerungen, Hoffnungen, Bilder und Worte ins Bewusstseinsfeld drängen – das ist normal, es ist die Natur des Geistes, sich in Form von Gedanken zu bewegen. Man kann es tatsächlich jedes Mal als einen „Treffer“ bezeichnen, wenn man einen Gedanken „identifiziert hat“: Jedes Zurückkehren zur Atemachtsamkeit ist als ein Erfolg zu werten!

Und selbst wenn das Gefühl entsteht, dass die Meditation dieses Mal gar nicht klappt, so kann man eben diesen Gedanken wieder zum Gegenstand der meditativen Übung machen. Sage dir innerlich: „Gedanke, Gedanke“

und kehre ruhig wieder zurück zur Betrachtung der Atmung. Immer und immer wieder.

Betrachte den Geist und seine Bewegungen, so wie eine Mutter ihr spielendes Kind betrachtet: Es ist die Natur des Kindes zu spielen, und es ist die Natur des Geistes, Gedanken zu produzieren. Wünsche nicht, dass die Gedanken verschwinden – eine Zen-Weisheit sagt: „Je mehr Gedanken, desto besser die Meditation!“ - , sondern übe dich darin, stiller Beobachter seiner Manifestationen zu werden, dich aus dem „Trubel herauszuhalten“. Werde stiller Beobachter und erfahre, wie sich dadurch eine Distanz zum Beobachteten entwickelt und damit automatisch Ruhe, Klarheit und innerer Frieden entstehen.

Wenn du mit dieser Meditation regelmäßig zu tiefer Stille zu gelangen vermagst, kannst du beginnen, zum Praktizieren des Klarblicks überzugehen; vermutlich wird sich

der Übergang von selbst ergeben und keinen gesonderten Entschluss benötigen, denn das Wahrnehmen und Betrachten der Gedanken und Empfindungen wird zu einem Erkennen ihrer wahren Natur führen: Was ist dieser Gedanke? Ist diese Empfindung dauerhaft? Gibt es etwas, das durch und durch freudvoll ist, ohne jemals in irgendeiner Form Schmerz zu bereiten?



Dieser Ausflug in Philosophie und Praxis der buddhistischen Achtsamkeitsmeditation soll zeigen, wie die Techniken des Raja- und Jnana-Yoga bereichert und vertieft werden können - und er mag dich inspirieren, deiner Yoga-Meditation eine wertvolle Dimension hinzuzufügen.

Auszug aus „Ganzheitlicher Yoga“ (s.u.)

## Lesetipp für fortgeschrittene Yoga-Übende

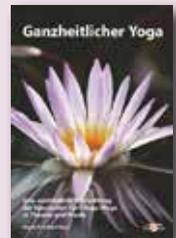
**Ganzheitlicher Yoga** ist eines der umfassendsten Bücher über Philosophie und Praxis des klassischen Yoga, die derzeit auf dem deutschsprachigen Buchmarkt sind.

Dieses Werk erkundet systematisch und ausführlich die Gesamtheit der heiligen Wissenschaft YOGA, ihr philosophisches Konzept, ihre Entwicklung, ihre Techniken sowie konkrete Schritte zu persönlich-spirituellem Wachstum.

**Ganzheitlicher Yoga**  
Arjuna Paul Nathschläger

270 Seiten Großformat,  
€ 25,-

*Info & Bestellungen:*  
verlag@yogaakademie-  
austria.com



**WEIHNACHTS-AKTION!**  
Bei Bestellung bis 31.12.2017  
versandkostenfreie Lieferung!  
(nur Österreich)

# Spiritualität im Wandel



Über viele Jahrhunderte folgte die Spiritualität einem auf der ganzen Welt weitgehend einheitlichen Grundgedanken: Man sah das Ego, die innere Unreinheit und die Anhaftung als einen Feind, den es zu bekämpfen, niederzuringen galt; der spirituellen Weg war ein Kampf „Gut gegen Böse“. Die Formen und Methoden der verschiedenen spirituellen Traditionen bewegten sich in der Hauptsache um Selbstkontrolle, Gedankenzucht, Weltabkehr, Askese, Reduktion und Überwindung; der spirituell suchende und strebende Mensch zog sich oft aus der Welt in ein Kloster oder einen Ashram zurück und übte sich in Meditation und geistigen Disziplinen.

Erst in den letzten Jahren wird der spirituelle Weg vermehrt von einem neuen Zugang beeinflusst und geformt. Dieser Zugang ist weicher, entspannter und natürlicher als der klassische Weg, hier erhalten das Vertiefen der Bewusstheit, des Erkennens und Erfahrens mehr Gewicht als bisher. Aus dem Kampf wird ein Spiel des Bewusstseins und der Achtsamkeit, das Ego wird vom Feind zu einem Kind, das sich erst entwickeln, reifen muss und das man liebevoll beobachten kann, anstatt es erbittert zu bekämpfen.

Ähnlich, wie sich im Tantrismus etwa ab dem 11. Jahrhundert die Spiritualität von einem asketischen und körperfeindlichen Zugang zu einem Weg entwickelt hat, der den Körper und seine Energien als Werkzeug zur Entwicklung einsetzte, so ist derzeit ein Wandel beobacht- und vor allem spürbar, der eine Verfeinerung des klassischen Zugangs der Kontrolle, Reduktion und der Askese darstellt.

Der alte Weg war hauptsächlich ein Kampf gegen innere Feinde wie Trägheit, Gier und vor allem das Ego, ein Weg des Strebens und Handelns, während sich heute vermehrt ein Weg der Stille, der Bewusstheit, des friedvollen Loslassens, ja des Nichthandelns abzeichnen beginnt.

## Vairagya

Dieser Wandel lässt sich gut an der Bedeutung und der Umsetzung des Vairagya-Prinzips erkennen:

Der klassische Yoga sieht Vairagya als ein „Ablehnen der Welt und aller materiellen Dinge

als unwirklich und leidbringend“, man sah die Welt, die Schöpfung als einen Feind, der die spirituelle Entwicklung behinderte, und den es zu überwinden galt. Die neue Erfahrung des Vairagya wird mehr in die Richtung eines friedvollen Lösens von Anhaftungen und des Loslassens vergänglicher Dinge gehen, ein innerer Vorgang, der aus vertiefter Bewusstheit und Erkennen entsteht. Gleich wie ein Kind mit Fortschreiten seiner Entwicklung seine Spielzeuge zurücklässt, sich anderen Dingen zuwendet, so wird es in der spirituellen Entwicklung des Menschen zu einem kampf- und widerstandslosen Loslassen von Anhaftungen an vergängliche Dinge kommen, weil sich die Aufmerksamkeit auf eine natürliche Weise immer mehr der Stille, der Verbundenheit, dem Göttlichen zuwendet.

## Alltag und Spiritualität

Der klassische Yoga war gekennzeichnet durch eine mehr oder weniger scharfe Trennung zwischen Welt und Leben in der Welt einerseits und spiritueller Praxis andererseits. Diese Trennung schuf oft Widerstand, Ablehnung und Unverständnis gegenüber materiellen und weltlichen Dingen und entsprach auch nicht dem Anspruch eines ganzheitlichen und integrierenden spirituellen Weges. Die neue Spiritualität öffnet sich immer mehr dem Leben und macht die Erfahrung der Freude, Stille und Verbundenheit mit allen Dingen in den Dingen der Welt erfahrbar. Das Werkzeug dafür ist Loslassen, Hingabe, Stille und Bewusstheit. Dieses Loslassen, diese Hingabe, Stille und Bewusstheit wiederum werden in den Yoga-Übungsstunden und in der Meditation gleichsam trai-

niert, womit sich der Kreis schließt: Wenn du weißt, weshalb und wofür du deine Übungen durchführst, welche inneren Fähigkeiten dadurch entwickelt und entfaltet werden sollen, so können diese Wege viele verschiedene Formen haben – auch solche, die scheinbar mit Yoga gar nichts (oder nicht direkt) zu tun haben. So kann ein Waldlauf etwas Meditatives haben, Krafttraining dich tief in das Spüren deines Körpers hineinführen, ja, eine einfache Berührung der Erde kann tiefe Verbundenheit entstehen lassen und das Hören schöner, erhebender Musik kann dich zu Tränen der Freude rühren.

## Die Yoga-Wege

Wir können die klassische Spiritualität in den Methoden und der Ausrichtung des Raja- und des Hatha-Yoga wieder finden, die darauf abzielen, Kontrolle über den Geist, den Körper und die Körperenergien zu gewinnen, um eine energetische Veränderung sozusagen zu induzieren: Das Erwachen der Kundalini und die damit verbundene Stille des Geistes (chitta-vrtti-nirodhah). Dieses Konzept sollte allerdings nicht als falsch oder obsolet betrachtet werden, sondern mehr in den Hintergrund treten, eher begleitend und unterstützend wirken.

Auf der anderen Seite stehen die Zugänge des Karma, Bhakti und Jnana Yoga, die die Qualität des Bewusstseins, des Erkennens und der Hingabe in sich tragen: Diese Qualitäten entsprechen mehr dem Geist, der derzeit im Wachsen und im Sich-Entfalten ist:

- *Karma Yoga* strebt nach einem Vertiefen

des Bewusstseins beim Handeln im Alltag ebenso wie in der Übungspraxis und nach einem Loslassen von Erwartungen und Wünschen;

- zentrales Element im *Bhakti Yoga* ist die Sehnsucht nach und die Hingabe an Gott, und der
- *Jnana Yoga* ist der Weg des Erkennens und der Bewusstheit, dessen Fokus auf das Identifizieren der Seinsqualitäten (wirklich, dauerhaft und essentiell oder unwirklich, vergänglich und formhaft) gerichtet ist.

## Tun oder Nicht-Tun

Eine weitere Ebene, auf der sich der neue Weg vom klassischen Zugang unterscheiden mag, ist die des Sadhana, des spirituellen Übens. Bisher wurde der spirituelle Fortschritt als eine Funktion der aufgewendeten Zeit und Mühe betrachtet, der Sadhana war durch ein absichtsvolles Tun, eben die Übung der Asanas, Pranayamas, der Meditation usw. gekennzeichnet. Es mag nun jedoch der Zugang des Karma Yoga, der Erwartungslosigkeit und des Nicht-Tuns zunehmend als eine Alternative empfunden werden, denn gerade das Loslassen des bewussten und absichtsvollen Tuns eröffnet uns ein Feld der Stille und der Hingabe, das wirklichen spirituellen Fortschritt kennzeichnet. Dabei geht es jedoch nicht um das Nichts-Tun, sondern um die subjektive Erfahrung des Nichthandelns

*Gerade das Loslassen des bewussten und absichtsvollen Tuns eröffnet uns ein Feld der Stille und der Hingabe, das wirklichen spirituellen Fortschritt kennzeichnet.*

im Handeln – also nicht um das Beenden deiner Asana-Übungspraxis, sondern um das Gefühl, dass diese dich durchfließt, du dem Üben mehr als Beobachter beiwohnt. Das Üben wird so von etwas manchmal vielleicht Anstrengendem, Mühevollen zu einer Erfahrung der Leichtigkeit, der Freude, es entsteht eine deutlich vertiefte innere Erfahrung der Stille und Freude.

## Kontrolle oder loslassen

Es könnte nun der Eindruck einer Wertung entstehen, etwa: „Kontrolle, Reduktion und Zurückziehen aus der Welt ist schlecht (hinderlich), während Loslassen, Nicht-tun und Zuwendung zur Welt gut (förderlich) sind.“ Das stimmt nur bedingt, denn im Grunde geht es um die Qualität, um die Bewusstheit, die hinter dem jeweiligen Zugang steht. So kann ein vorübergehendes Zurückziehen in ein Kloster die persönliche Entwicklung enorm unterstützen, sofern es zur rechten Zeit

und im rechten Geiste durchgeführt wird, und nicht etwa als Weltflucht. Andererseits würde ein Nichts-Tun, das einem trägen, gelangweilten Geist entspringt, nicht jene Wirkungen haben, die man von einem stillen, bewussten Nicht-Tun erwarten

kann. Achte also darauf, dass es darum geht, all dein Tun und Nicht-Tun, dein Streben und Loslassen, dein Üben und deine Hingabe, dem fruchtbaren Boden der Bewusstheit entspringen zu lassen, denn die spirituelle Entwicklung gedeiht am besten, wenn die gegebenen Kräfte, Yin und Yang, Ida und Pingala,

männliche und weibliche Qualitäten harmonisch zusammenwirken.

## Neue Yoga-Stile

In den letzten etwa zwanzig Jahren hat sich eine kaum mehr überschaubare Fülle von Yoga-Stilen und Wegen entwickelt, die versuchen, der Unterschiedlichkeit der Menschen gerecht zu werden und neue Wege der Spiritualität und der Heilung zu erschließen. Bei manchen Yoga-Stilen mag ein kritischer Beobachter den Eindruck haben, dass sie kaum mehr etwas mit dem eigentlichen Grundgedanken des Yoga zu tun haben, doch wird es

immer am Praktizierenden liegen: Macht er oder sie bestimmte Übungen und bleibt auf der Ebene der Form des jeweiligen Yoga-Stils, oder ist er oder sie beim Praktizieren von einer tiefen Sehnsucht nach Gott durchdrungen und beseelt und dringt damit durch die Form des Yoga-Stils hindurch zur Essenz und zum Inhalt des Yoga – der allen Yoga-Wegen gemein sein sollte, vor.

Welches auch immer der von dir beschriebene Yoga-Weg ist, du erkennst, dass es der für dich richtige Weg ist – und dass du ihn in der rechten Weise beschreitest - , wenn du im Alltag ein zunehmendes Gefühl von Freude, Bewusstheit, Gelassenheit und In-Deiner-Mitte-Ruhen erfährst.



# Der dritte Mönch

Am Strand eines Meeres wohnten drei alte Mönche. Die drei waren so weise und fromm, dass jeden Tag ein kleines Wunder geschah. Wenn sie am Morgen ihre Andacht verrichtet hatten und zum Baden gingen, hängten sie ihre Kutten in den Wind. Und die Mäntel blieben im Wind schweben, bis die Mönche wieder kamen, um sie zu holen.

Eines Tages, als sie sich wieder in den Wellen erfrischten, sahen sie einen großen Seeadler übers Meer fliegen. Plötzlich stieß er auf das Wasser herunter, und als er sich wieder erhob, hielt er einen zappelnden Fisch im Schnabel.

Der eine Mönch sagte: „Böser Vogel.“ Da fiel seine Kutte aus dem Wind zur Erde nieder, wo er liegen blieb.

Der zweite Mönch sagte: „Der arme Fisch.“ Auch seine Kutte löste sich und fiel zur Erde.

Der dritte Mönch sah dem enteilenden Vogel nach, sah ihn kleiner und kleiner werden und am Horizont verschwinden. Der Mönch schwieg, und seine Kutte blieb im Winde hängen.

*Wir haben die Tendenz, alles Wahrgenommene zu beurteilen und zu kommentieren. Diese Tendenz sorgt für ständige Bewegung im Geist - wir kommen innerlich nicht zur Ruhe. Die Geschichte vom dritten Mönch zeigt, dass wir Dinge - vor allem solche, die uns nicht direkt betreffen - einfach so sein lassen können, wie sie sind, ohne Kommentar, ohne Stellungnahme. Die Kutte, die so „im Winde hängen bleibt“, symbolisiert den inneren Frieden, der aus dem Loslassen von Meinung, Erwartung und Urteilen entsteht.*



Liebe Leserin, lieber Leser,

Wir geben mit Freude und Begeisterung bereits das 10. Jahr 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 Werbinseraten zu halten sowie um die Kosten für Druck und Versand zu decken, sind wir auf Spenden angewiesen. Wir freuen uns, wenn du € 3,- oder € 5,- oder auch einen anderen Betrag für unsere Yoga-Zeitschrift spendest – so können wir sie auch weiterhin kostenlos bzw. auf Basis „Freie Spende“ herausgeben.

Herzlichen Dank & Om shanti

Arjuna und das Team der Yoga-Akademie Austria

## ZAHLUNGSANWEISUNG AUFTRAGSBESTÄTIGUNG

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

AT

ZAHLUNGSANWEISUNG

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

006

Betrag < Betrag +

Unterschrift Zeichnungsberechtigter

# Spiritualität im Alltag leben

## *Der innere Funke, das Leben und du*

Ein Beitrag von Mag. Dr. Eva Maria Hoffmann



Spiritualität stammt von „Spirit“ und steht für Luft, Seele, Atem, Geist oder Begeisterung. Das heißt, wenn ich morgens im Auto auf dem Weg zur Arbeit begeistert mit Krishna Das Kirtan singe, dann bin ich spirituell. Das Selbe funktioniert aber auch ohne Krishna Das. Ohne Räucherstäbchen. Ohne polierte Klangschale. Das schafft ebenso die beste Freundin.

Stell dir vor: Ein langer Tag, unzufriedener Chef, schlechtes Wetter, Bus versäumt, Kühlschrank leer, das Telefon läutet - und die beste Freundin ist dran. Meist genügen schon wenige Worte und der Stress des Tages perlt ab. Die Mundwinkel wandern nach oben. Diese Momente, in denen wir uns verbunden und verstanden fühlen, diese Augenblicke, wo uns die Nähe zu anderen Menschen Sinn verleiht und wir ganz und gar im Moment ankommen dürfen, die machen uns spirituell. Klingt ganz einfach ... wenn da zwischendurch nicht der Alltag und der Kopf dazwischen kämen.

Im folgenden möchte ich dir drei Wege vorstellen, wie du Spiritualität im Alltag leben und vertiefen kannst.

## **1. Liebe**

Die erste geheime Zutat für mehr Spiritualität in unserer hektischen Welt ist die Liebe – uns selbst zu lieben und an uns zu glauben. Wir Menschen sind nämlich höchst eigenartige Wesen – wir glauben an so ziemlich alles, jedoch selten an uns selbst. Es gilt als Ausdruck der Spiritualität, das Wunder bzw. den göttlichen Funken in uns selbst wiederzuerkennen und dieses Licht zum Leuchten zu bringen.



© Daniela Hoffmann

Im Hinduismus gibt es eine wunderschöne Legende von Brahma und jener Zeit, in welcher alle Menschen Götter waren. Allerdings missbrauchten wir Menschen dieses Geschenk und so beschloss Brahma und seine Mitgötter, unsere Göttlichkeit an einem Ort zu verstecken, an dem wir sie niemals finden würden. Die Götter waren sich uneinig. Sie konnten sich nicht recht entscheiden, ob ein Versteck am tiefen Meeresgrund besser wäre, oder eines im weitentfernten All. Nach langem Grübeln sprach Brahma in seiner unendlichen Weisheit: „Seht, was wir mit der Göttlichkeit des Menschen machen! Wir verstecken sie im Tiefsten von ihm selbst, denn das ist der einzige Platz, an dem er nie danach suchen wird.“ Seit dieser Zeit – so schließt die Legende – haben wir Menschen die Welt erobert, uns aufgemacht, das Universum zu entdecken, wir sind getaucht, geflogen und haben gegraben, um etwas zu suchen, das nur in uns selbst zu finden ist.

Es macht deshalb Sinn, das Smartphone auszuschalten, die Kopfhörer abzulegen, die gemütliche Couch vor dem Fernseher gegen ein Meditationskissen zu tauschen und uns selbst liebevolle Aufmerksamkeit zu schenken.

Louise Hay sagt, dass die Liebe unsere spirituelle DNA darstellt. Und vielleicht lässt sich die Energie unserer Schöpfung als Liebe bezeichnen. Vielleicht ist der richtige Name dafür auch „Universum“ oder „Gott“. Wie auch immer wir diese Schöpferkraft benennen wollen: das, was uns erschaffen hat, schlummert in uns. In jedem von uns.

Das Kennen- und Liebenlernen von „Sat Nam“, unserem göttlichen Funken, lässt sich im Alltag auf verschiedene Weise zelebrieren.

## Drei Übungen

### a. Spiegelübung nach Louise Hay:

Stelle dich vor deinen Badezimmerspiegel. Schau dir in die Augen und spreche folgende Affirmation: „(Dein Name), ich liebe dich. Ich liebe dich wirklich.“ Diese Übung kultiviert unsere Selbstliebe.

### b. Innere Kritiker verbannen: Meditation

Meditation unterstützt den Prozess der Selbstliebe. Über den Tag verteilt denkt der Mensch im Schnitt ca. 60 000 Gedanken. Achte darauf, ob dir diese Gedanken gut gesonnen sind oder ob sie dich, dein Verhalten und deine Leistung abwerten. Der erste Schritt, um deine Gedanken zu lenken, ist ihre Bewusstwerdung.

### c. Sei dein bester Freund: Lobe dich

Allzu oft sind wir mit uns viel zu streng. Eine gute Alternative: Lobe dich! Dafür, dass du dir reichhaltiges Frühstück gezaubert hast; dir ausreichend Schlaf geschenkt hast; dich an der frischen Luft bewegt hast. Es gibt so viele Gründe.



## 2. Dankbarkeit

Dankbarkeit ist das Schönste, das wir Menschen uns selbst schenken können. Denn Dankbarkeit steigert das seelische Wohlbefinden ebenso wie die physische Gesundheit.

Bereits im Jahre 2003 widmete der Psychologe Robert Emmons seine Arbeit der Erforschung der Dankbarkeit. Dazu teilte er sein Probanden-Kollektiv von 192 Personen in drei Gruppen. Die erste Gruppe wurde dazu angehalten, ein Dankbarkeitstagebuch zu führen. Die zweite Gruppe notierte täglich in ihr Journal, was an diesem Tag schief gelaufen war. Die Probanden der dritten Gruppe schrieben neutrale Anmerkungen in ihr Buch.

Zehn Wochen später zeigte sich, dass die Probanden, welche täglich notierten, wofür sie Dankbarkeit empfanden, optimistischer waren. Sie empfanden eine Steigerung an Lebensfreude, waren entspannter. Symptome wie Verspannungen, Bauchschmerzen und Schwindel wurden deutlich reduziert. Die Versuchspersonen empfanden vor allem Dankbarkeit für Ereignisse im sozialen Bereich. Es macht uns glücklich, wenn wir uns mit anderen verbunden fühlen. Schließlich sind wir Menschen Rudeltiere. Die Studie kam zu dem Schluss, dass durch das Zelebrieren von Dankbarkeit negative Gefühle wie Angst, Wut oder Neid stark reduziert werden. In Zeiten wie diesen eine sehr positive „Begleiterscheinung“.

### Dankbarkeitspraxis:

- Notiere jeden Morgen gleich nach dem Aufwachen mindestens drei Ereignisse,

für die du tiefe Dankbarkeit empfindest. Einen schönen Sonnenuntergang, blühende Blumen, das Lachen eines Kindes,...

- Zünde am Ende des Tages für alle lieben Menschen in deinem Umfeld ein Teelicht an und freu dich über so viel Leuchten in deinem Leben.



## 3. Achtsamkeit

Jeder hat es schon einmal erlebt: Wir halten nach unserer Brille Ausschau, die allerdings bereits auf der Nase thront; das Handy fällt zu Boden, weil wir es während dem Kochen zwischen Schulter und Ohr geklemmt wurde. Wir sind zwar anwesend, aber nicht da. Unser Geist beschäftigt sich mit der Vergangenheit oder er schmiedet Zukunftspläne. Das Resultat: Im Kopf herrscht ein großes Chaos. Wir sind gestresst, hektisch, schlafen schlecht, das Immunsystem leidet. Dabei ist die Lösung aus diesem Schlamassel so nah und unser ständiger Begleiter. Richtig! Die Atmung.

Das achtsame Verbinden mit der Atmung holt uns in den Moment zurück. In diesen einen Moment, in dem das Leben stattfindet. Ins Jetzt. Spirituell zu sein, heißt auch im Augen-

blick zu sein. Wahrzunehmen, was da gerade geschieht. Egal, ob in unserem Körper oder in der Welt um uns herum. Lass also Achtsamkeit zu deinem Lieblings-Accessoire werden.

- Im Beruf: Einmal tief durchatmen, bevor du das Telefonat annimmst.
- Im sozialen Leben: Achtsames Zuhören. Ganz anwesend und nicht nur Statist im Gespräch mit deinem Gegenüber sein. Schenke deinen Mitmenschen 100 %.
- Im Moment: Egal ob bei Meetings, beim (Tee-)Kochen, beim Spaziergang in der Natur oder beim Spielen mit den Kindern – sei dabei. Spüre, schmecke und fühle das Leben.

Warum lässt uns das beschriebene Gespräch mit der besten Freundin nun eigentlich spirituell werden? Weil wir uns in diesen Momenten verbunden fühlen – mit anderen Menschen, uns selbst und dem Jetzt. Wir fühlen uns wertgeschätzt, und genau das ist es, was unser Herz tanzen lässt.

### Die Autorin

**Mag. Dr. Eva Maria Hoffmann** ist promovierte Mikrobiologin, Yoga- & Achtsamkeitslehrerin, Autorin. Gemeinsam mit ihrer Kollegin Sandra Endthaller betreibt sie das Yogastudio „Yogabasis“ in Kalsdorf bei Graz.



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



# Yoga für Kinder

**Warum es im Kinder-Yoga oft so laut ist**

Ein Beitrag von DI Reinhard Neuwirth



In einem der Grundlagentexte des Yoga, in Patanjalis Yogasutra steht es geschrieben: „Yoga ist, wenn der Geist zur Ruhe kommt“.

Wenn man sich Kinderyogaeinheiten ansieht/mitmacht oder auch anleitet, dann hat man oft nicht den Eindruck, daß hier die Essenz des Yoga vermittelt wird: „Yoga ist, wenn der Geist zur Ruhe kommt“... also Stille, Innenschau, Bewusstheit, meditatives Tun, ...

Ganz im Gegenteil: da ist es laut, manchmal sogar mit Musik, es wird gelaufen, gelacht, die Kids führen die Yogapositionen gar nicht exakt aus, ein paar machen überhaupt nicht mit, alles wirkt ein bißchen chaotisch... und nur dem geschulten Auge fallen die kurzen Stillephasen dazwischen und das dahinterliegende Konzept des Kinderyoga auf.

Auch viele Pädagoginnen und Eltern, die das erste Mal einer Kinderyogastunde beiwohnen, wundern sich, daß es hier so laut und so bewegt zugeht ... sie hatten sich eher vorgestellt, daß die Kinder in klassischen Yogapositionen verharren, es mucksmäuschenstill sei und die Kinder am Ende ein bißchen meditieren und nach einem abschließenden OM entspannt, ruhig (auch alle ADHS-Symptome sind verschwunden) und konzentriert zu-

rückkommen... also kurzum: durch Yoga „pflegeleichter“ geworden sind ;-)

So werden der Kinderyogalehrerin und dem Yoga oft, um es mit Patanjali zu sagen, „siddhis“ also „Zauberkräfte“ zugetraut... diese sind jedoch weder wünschenswert noch realistisch... wir wollen im Kinderyoga weder Symptome (die ja alle ihren Sinn und tieferen Grund haben) „wegmachen“ noch die Natur der Kinder „umpolen“. Und die Natur der Kinder ist es, aktiv zu sein... sich zu bewegen, Grenzen auszuloten, neue Erfahrungen zu machen, zu lachen...

Das Yin/Yang Symbol veranschaulicht dieses Prinzip: Kinder haben viel Yang (Dynamik, nach außen gerichtete Aktivität) und doch brauchen sie auch einen Punkt Yin (Stille, Entspannung, nach innen gerichtete Aktivität)... aber eben nur einen Punkt... und dieses Verhältnis bestimmt auch unsere Aktivitäten im Kinderyoga.



Wir könnten natürlich mit eingeforderter „Disziplin“ diese Natur unterdrücken, so daß „richtiges Yoga“ gemacht werden kann... so

wie das auch in vielen anderen (Bildungs-) Bereichen gemacht wird (und auch dort oft seine Berechtigung haben mag)... im Kinder-yoga wollen wir da jedoch einen bewussten Gegenpol setzen, einen Freiraum schaffen, in dem auch mal ein bißchen „Rebellion“ und „Chaos“ sein darf... alles ganz im tiefsten Sinn des Yoga... unsere wahre Natur zu finden...

## Zwei Geheimnisse des Kinder-Yoga

Wie gelingt nun eine Kinderyogastunde?

**Geheimnis Nr.1:** Kinder wollen zuallererst „spielen“ - und spielen ist etwas dynamisches, organisches, etwas, daß im Moment entsteht, etwas nur bedingt Konzeptuelles. Wir *ma-*chen also nicht Yoga, wir *spielen* Yoga (bis zu einem gewissen Alter zumindest, dann wandelt sich der Zugang mehr zu einem „richtigen“ Yoga hin).

**Geheimnis Nr.2:** Kinder wollen unsere Zeit, unsere Aufmerksamkeit, kurzum unsere Energie; sie wollen gesehen, wahrgenommen werden. Wenn wir diese Energie bereit sind zu geben, wenn wir uns auf den Fluß des Geschehens einlassen, unsere Idee, alles kontrollieren zu wollen, über Bord werfen, dann können wir in diesem Rahmen die Inhalte vermitteln, die uns und dem Yoga am Herzen liegen: Körperlich und mental ins Gleichgewicht zu kommen bzw. zu bleiben - oder noch einfacher: Uns gut zu fühlen !

Das heißt jetzt nicht, dass wir völlig unvorbereitet mit Kindern Yoga machen. Das „Handwerkszeug“ ist natürlich wichtig und trägt zum Gelingen des Yoga-Übens mit Kindern bei... wenn „Geheimnis“ Nr. 1 und 2 den großen Rahmen setzen.



## Das Handwerkszeug

Der Hatha-Yoga stellt uns eine große Palette an Übungen zur Verfügung - mit seinen drei großen Bereichen: Asana, Pranayama, Meditation. Unsere Aufgabe, wenn wir mit Kindern Yoga üben wollen, ist es, diese Techniken zu vereinfachen, herunterzutransformieren, altersgerecht zu interpretieren. Damit werden wir uns ausführlicher in der nächsten Ausgabe der YogaVision befassen.



An dieser Stelle nur soviel: Viele dieser Techniken sind in ihrer kindgerechten Interpretation oft gar nicht als solche erkennbar... wenn wir zum Beispiel Tierlaute nachahmen, dann ist das der Beginn von Pranayama: der Arbeit mit dem Atem, also zuerst einmal Bewusstheit auf den Atem zu richten ... wenn wir zu einem Lied eine kleinen Bewegungsablauf üben, dann ist das der Beginn von Asana, der Arbeit mit dem Körper mit dem Ziel, Bewusstheit in den Körper zu bringen... und wenn wir, nur für einen ausklingenden Klang der Klangschale, still sitzen, dann ist das der Beginn von Meditation. So wie ein Schulanfänger erst einmal im Zahlenraum 10 rechnen lernt und dann in 12 Jahren bei der Matura schwierigste Integral-Rechnungen löst...

Und der Kreis schließt sich dann, wenn wir in einer geglückten Kinderyogastunde genau den von Patanjali beschriebenen Zustand erreichen - wenn ein Kind (und hoffentlich auch wir als Anleiter/in) ganz in unserem Tun, im Spielen, im „Sein“ aufgehen ... dann kommt der Geist zur Ruhe, der Flow, Dharana, Satori stellt sich ein... ob laut oder leise :-)

## Der Autor

**DI Reinhard Neuwirth** ist Diplom-Pädagoge, pädagogischer Beauftragter an der Yoga-Akademie Austria sowie Lektor an der Pädagogischen Hochschule Burgenland (Fortbildung Kinder-Yoga) und hat langjährige Unterrichtserfahrung im Kinder- und Teenageryoga. Reinhard leitet die Yoga-lehrer-Ausbildung in Hartberg sowie die Kinderyoga-Ausbildungen an der Yoga-Akademie Austria.



# Mama-Baby-Yoga

Von Sabrina Gföller



*Der von der Geburt beanspruchte Körper wird sanft gekräftigt, der Geist wird entspannt. Gemeinsam mit dem Baby kann im Alltag eine Wohlfühlinsel für ganz bewusste Glücksmomente geschaffen werden - das ist Mama-Baby-Yoga.*

Durch eine achtsame, aufbauende und spielerische Übungsreihe wird das Baby liebevoll in die eigene Praxis miteinbezogen. Beim gemeinsamen Yoga ist Platz für Übungen rein für die Mamis, Übungen rein für die Babys und für gemeinsam durchgeführte Übungen. Viele spielerische Ideen mit Liedern, Bewegungsflows, Atemtraining und Mantren können so mit viel Spaß durchgeführt werden.

Yoga bedeutet „Verbindung zu schaffen“ und gerade als Eltern ist in den ersten Lebensjahren und darüber hinaus die Verbindung zu seinem Kind sehr stark. Die natürliche Verbindung wahrnehmen und stärken zu können, kann eine gute Möglichkeit sein, mit viel Mitgefühl und Vertrauen in sich selbst eine liebevolle Beziehung entstehen zu lassen.

Durch die bewusste Vereinigung von „Himmel und Erde“ ist der Weg des Yogas auch ein Weg der spirituellen Erfüllung und der inneren Reife. Damit ist Mama-Baby-Yoga ein gemeinsames Wachsen auf allen Ebenen.

## Über mich

Als Yogalehrerin durfte ich selbst erfahren, wie wertvoll die ganz bewussten Momente im Alltag mit seinem Baby sind, sich körperlich und psychisch mit dem Weg des Yoga zu stärken.

Nach der Geburt meiner wundervollen Tochter hat sich einiges in meinem Alltag verändert, eigentlich ALLES – ich fühle mich selbst wie neu geboren und entdecke jeden Tag mit seiner Vielfalt des Mamiseins ganz neu. Bereits in der Schwangerschaft spürte ich, wie sich der Körper zu verändern begann und mich auf die neue Aufgabe vorbereitete. Dabei gab mir die tägliche Yogapraxis Halt und Vertrauen. Sie führte mich zu meiner weiblichen Schöpferkraft.

Als meine Tochter etwa acht Wochen alt war, konnte ich nun selbst als Mama die wundervolle Wirkung von gemeinsamen Yogastunden kennenlernen. Wir begannen, nach einer zusammengestellten Übungsreihe im Tragetuch Asanas und Meditation zu praktizieren.

Diese Form des Yoga ist auch unter „Baby Wearing Yoga“ bekannt. Schon sehr bald darauf, als meine Tochter agiler wurde, begann ich sie in meine eigenen Yoga Praxis miteinzubeziehen. Diese gemeinsame Erfahrung bewegte mich dazu, einen Workshop zum „Mama Baby Yoga“ zu besuchen, um diese Möglichkeit ausweiten zu können. Für mich fühlt es sich sehr stimmig an, meiner Tochter bereits im Babyalter die positiven Wirkungen des Yoga zu vermitteln. Eine Zen Meisterin sagte mal vor einiger Zeit zu mir: „Kinder sind die größten Lehrmeister“.

Ihre Worte schwingen oft im Alltag leise im Hintergrund mit und bringen mich dabei zum Schmunzeln, wie Recht sie hat.

Voller Freude führte mich meine innere Stimme dazu, selbst Mama-Baby-Yogakurse anzubieten, um diese besondere Möglichkeit auch mit anderen Mamis teilen zu können.

Es sind einzigartige Momente, mit wieviel Freude, Spannung und Neugierde die Babys mitmachen und zeigen, dass es ihnen gefällt und sichtlich gut anfühlt.



*Das Schönste aber hier auf Erden ist LIEBEN und GELIEBT zu werden (Wilhelm Busch).*

Für mich ist es eine ganz besondere Zeit, mit den Babys Yoga zu praktizieren, sie einen Teil ihres Weges durch Yoga zu begleiten und die darin liegende Freude zu spüren.

## Wirkungen für die Mama

Körperliche, geistige und seelische Aspekte werden in der Rückbildungszeit in Verbindung gebracht und bringen tiefwirkende Stabilität im Alltag. Somit kann das allgemeine Wohlbefinden gesteigert und unterstützt werden.

Die eigene Erfahrung, die Erfahrung bei meiner Tochter und den Kursteilnehmern zeigten ein sehr beruhigendes, gleichzeitig stärkendes Gefühl auf allen Ebenen des Seins. Durch die Festigung des Selbstvertrauens kann ein sanftes Hineinwachsen ins Mami-sein ermöglicht werden.

Speziell am Anfang ist so vieles neu; viele Entscheidungen sind zu treffen, viele Meinungen von außen und Reizüberflutung von Angeboten an Informationen prasseln auf einen ein, dazu kommen verkürzter Schlaf, die Angst, etwas falsch zu machen sowie die hormonelle Umstellung - all das kann einen ganz schön durcheinander bringen und verunsichern. Die Wochenbettdepression ist mit solch Symptomen sehr bekannt. Also ein permanentes Auf und Ab der Gefühlswelt und da braucht es manchmal einfach Zeit, sich gegenseitig kennenzulernen und zu verstehen, welche Bedürfnisse das eigene Kind hat.

Gerade oft als Jungmami ist der Alltag ganz anders als man es sich vorgestellt hat und hier

können verschiedene Werkzeuge helfen, sich in seiner neuen Daseinsform zu kräftigen.

Von Kursteilnehmern bekomme ich vermehrt das Feedback, dass das Atemtraining in ihrem Alltag eine wichtige Rolle spiele und es ihnen so sehr helfen würde, in herausfordernden Situationen in ihrer Mitte zu bleiben. Auch durch die einzelnen Asanas, den eigenen Körper in seiner neuen Form wieder spüren, annehmen und sich wohlfühlen zu können, bringe Leichtigkeit und Freude in den Alltag. Spezielle Beckenbodenübungen kräftigen die Muskulatur, welche durch die Schwangerschaft und Geburt geschwächt worden sind und führen zu einem gesteigerten Allgemeinbefinden.

Auch soll es helfen, ihnen die Spannungen im Rücken, in den Schultern und im Nackenbereich zu lösen, denn die gesamte Rückenmuskulatur wird durch das Tragen des Babys neu beansprucht und oft sehe ich, wie die Kursteilnehmer beispielsweise bei einer Variante von „Adler Garudasana“ richtig aufatmen und der Schulterbereich weicher wird. Das Tragen ist eine wundervolle Form, sein

Baby nah bei sich zu haben: Viele positive Wirkungen werden bestätigt und die Mütter spüren direkt den innigen Kontakt zwischen sich und dem Baby - aber auch hierzu braucht der Körper Zeit, sich darauf einzustimmen.



## Wirkungen für das Baby

So wie für alle Mamis und Papis alles neu ist und jeder in seine Rolle hineinwachsen muss, so ist es auch bei den Babys: Sie brauchen diese Zeit, um sich auf die neue Umgebung, die alle Sinne beansprucht, einleben zu können. Die gemeinsame Praxis hilft, die innere Ruhe zu stärken. Das Baby kann durch seine Mami lernen, dem Leben zu vertrauen und spürt die liebevolle Begleitung.

Gezielte Bewegungsübungen stärken die Selbstwahrnehmung und die Babys können sich dabei selbst erforschen.

Durch Entspannungsübungen und Massage-techniken kann die Sinnesverarbeitung aus dem Alltag leichter bewältigt werden. Hierzu gilt: Entspannte Mamis lassen Babys entspannen. Spielerisches Training wirkt auf den Gleichgewichtssinn, die Koordination und Motorik. Bekannt ist auch die positive Wirkung bei Babys & Kindern mit besonderen Bedürfnissen.

Die körperliche Ausrichtung spielt dabei eine Schlüsselrolle. Eine Zusammenarbeit mit dem Kinderarzt sowie einer speziell ausgebildeten Yogalehrerin oder weiteren spezifischen Therapeuten ist wichtig, um die Bedürfnisse richtig einordnen zu können.

## „Kann Yoga mit dem Baby wirklich entspannend sein?“

Es ist eine andere Form der Yogapraxis, als wenn sie alleine ausgeübt wird. Es ist vielmehr ein Yoga, wo sich Mamis treffen, um gemeinsam Spaß zu haben, sich auf die

Wirkungen einlassen, genauso wie es der Moment gerade zulässt. Es geht darum, dass die Mamis in einem natürlichen Bewegungsfluss zueinander finden. Manchmal ist eine Yogastunde mit den Babys ruhiger und manchmal unruhiger. Beides darf sein, und für mich als Kursleiterin ist ein hohes Maß an Flexibilität gefragt. Bei unruhigeren Momenten kann einfach der Moment akzeptiert und darauf folgend eine Übung gewählt werden, welche die Babys damit umstimmen können. Hierzu sind beispielsweise Berührungsübungen oder auch dynamische Übungen hilfreich. Besonders gefällt ihnen aus meiner Erfahrung heraus der „Yogi Swing“ (siehe Übung Nr. 3), welcher im Stand ausgeübt wird. Dazu ein sanftes „OM“ antönen, dies kann sehr beruhigend auf die Kleinen wirken.

## Ab wann kann Yoga mit dem Baby praktiziert werden?

Es kann jederzeit begonnen werden, mit seinem Baby Yoga zu praktizieren. Es wird jede Mami und auch das Baby selbst festlegen, wann für sie der richtige Zeitpunkt gekommen ist. Hierzu spielen die körperliche und psychische Stabilität nach der Geburt eine wichtige Rolle. Die meisten Mama-Baby-Yoga-kurse werden im Durchschnitt etwa nach der achten Lebenswoche angeboten. Auch während dem Kurs wird man merken, dass nicht jede Übung zu jedem Baby passt und so ist es wichtig, darauf zu achten, was einem selber und dem Baby gut tut.

Nicht zu vergessen ist die wundervolle Form, neben den Mamis auch die Papis in das gemeinsame Yoga miteinzubeziehen. So können natürlich auch alle Papis mit ihren Babys die Yoga Übungen durchführen und die Zeit gemeinsam intensiv genießen.

## Einige Übungen

### 1. Die Umkehrhaltung

Verschiedene Umkehrhaltungen mit den Babys dehnen sanft die Wirbelsäule, fördern den Gleichgewichtssinn, verbessern die Durchblutung im Gehirn, stimulieren das Nervensystem und können gegen Koliken wirken.



### 2. Der Schmetterling

Eine sanfte Form der Hüftsequenz fördert die Flexibilität der Beckengelenke und dehnt zugleich alle Muskeln im unteren Rücken und Bauchbereich.



### 3. Der „Yogi Swing“

Es wird die Göttinnen-Haltung „Utkata Konasana“ eingenommen – eine angenehme breite Grätsche im Stehen, wo die Füße ca. im 45 Grad Winkel nach außen platziert werden. Die Knie sind leicht gebeugt und das Steißbein zieht Richtung Boden. Der Oberkörper ist gut aufgerichtet.

Das Baby wird im Sicherheitsgriff mit der starken Hand unter seinem Po und der anderen Hand über die Brust ausgestreckt gehalten. Als Variante kann das Baby auch sicher unter den Armen gehalten werden. So können sich die Arme und Beine des Babys frei bewegen und die Schaukelbewegung kann so zum Yogaspaß werden.

Die Übung wird mit einem Vers auf das Mantra OM begleitet. Mit jedem weiteren Vers wird das Tempo gesteigert:

Langsam gesprochen: „Große Yogis machen OOMMMM, OOMMMM“

Etwas schneller gesprochen: „Kleine Yogis machen OMM OMM OMM OMM...“

Schnell gesprochen: „Und Baby Yogis machen OM OM OM OM OM OM...“

Das Baby wird rhythmisch hin und her bewegt. Das Baby leitet an, wie langsam oder schnell, sanft oder dynamisch die Bewegung sein darf.

Die Übung wird beendet, indem das Baby zu sich gehoben wird und mit einem „Bravo“ umarmt wird.

Der Yogi-Swing wirkt auf das Wurzelchakra; auf körperlicher Ebene werden Bauch, Beine, Po und der ganze Rücken gestärkt. Der Atem wird vertieft. Diese Übung ist für Babys eine gute Methode die Stimmung zu heben und hebt den Spaßfaktor. Das Vertrauen wird gestärkt, der ganze Körper wird gelockert.

#### Literatur zum Thema

„Mama Yoga - So entspannen sich Mutter und Kind“ von Zora Gienger

Yoga für Mütter und Babys - Interaktive Übungen für Babies und Kleinkinder“ von Francoise Barbira Freedman

### Die Autorin

**Sabrina Gföller** ist Yogalehrerin, Kinderyoga-Lehrerin und Schwangeren-yoga-Lehrerin mit langjähriger Erfahrung und zahlreichen Weiterbildungen.

*„Ich liebe es, mich weiterzubilden und durch alle Erfahrungen wachsen zu können. Die tägliche Praxis im Alltag kräftigen mich körperlich sowie geistig. Es ist für mich eine ganz besondere Freude, Yoga mit meinen Mitmenschen zu teilen. Seit der Geburt meiner zauberhaften Tochter begleitet uns regelmäßig das Kirtan-Lied „Shuddhosi Buddhosi“, welches das Urvertrauen stärkt und uns sanft in den Schlaf wiegt.“*



# NEU: Yoga-Blog

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

[www.yogaseminare-austria.com](http://www.yogaseminare-austria.com)

Seit Oktober publiziert der Yoga-Blog der Yoga-Akademie Austria regelmäßig interessante Artikel, Berichte, Tipps und Tricks aus allen Bereichen des Yoga:

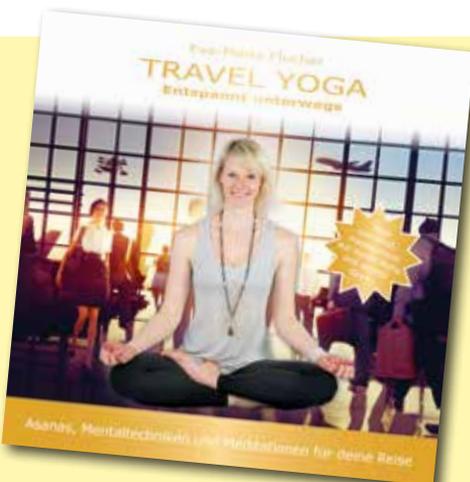
- Übungstipps
- Asana-Beschreibungen
- (ayurvedische) Kochrezepte
- Hinweise zum Yoga im Alltag
- Weisheitsgeschichten
- Meditationstechniken
- Essays zu verschiedenen Yoga-Themen
- Yoga-Gesundheitstipps
- Berichte von interessanten Yoga-Projekten



Diese Beiträge werden von unseren Seminar- und Ausbildungsleiter/innen verfasst - wir freuen uns, wenn sie dir gefallen und dir helfen, Yoga noch mehr in den Alltag zu bringen! Du findest den Blog auf

[www.yogaakademie-austria.com/bibliothek/blog](http://www.yogaakademie-austria.com/bibliothek/blog)

[www.yogaseminare-austria.com/blog](http://www.yogaseminare-austria.com/blog)



BUCHTIPP

## TRAVEL YOGA - Entspannt unterwegs

Preis: € 15,- zzgl Versandkosten

Bestellungen: [travelyoga@do-yoga.at](mailto:travelyoga@do-yoga.at)

## Yogareisen weltweit

Indien, Bali, Sardinien, ...  
mit [www.do-yoga.at](http://www.do-yoga.at)

# Yoga fürs Leben



**Ein österreichweites  
Seminarprojekt der Yoga-  
Akademie Austria**



*Ein neuer „Yoga-Stil“, besser ein neuer Yoga-Weg erblickt das Licht der Yoga-Welt: Mit dem „Yoga fürs Leben II“ präsentiert die Yoga-Akademie Austria einen Yoga-Weg, dessen wesentliche Neuerung darin besteht, dass er über das Üben auf der Yoga-Matte hinausgeht und bewusst Achtsamkeitsübungen in den Alltag integriert – durch diesen „24-Stunden-Yoga“ können mit dem Integrieren des täglichen Lebens positive Wirkungen in allen Lebensbereichen erzielt werden.*

*Eine weitere Neuheit ist, dass diese neuen Yoga fürs Leben-Seminare ab Anfang 2018 an vielen Orten in ganz Österreich in Kooperation mit ausgewählten, speziell geschulten Yogalehrerinnen und -Lehrern durchgeführt werden. Auf den folgenden Seiten stellen wir dir die neue Aktivität vor.*

Der Mensch bewegt sich in seinem Leben auf eine bestimmte Weise, die er von Kindheit an beobachtet und „lernt“ – im Modus des Verlangens und der Ablehnung, der Kontrolle und des Kampfes, im Modus des Ego. Dieser Modus, der immer wieder Leiden, Stress und Krankheit mit sich bringt, ist auf allen Ebenen des menschlichen Lebens wirksam: In der Erziehung und Ausbildung, im Beruf und in der

Freizeit, in Medien, Wissenschaft, im Gesundheitswesen, oft sogar in der Spiritualität. Wir leben seit vielen Jahren auf diese Weise und sie ist uns so tief eingepägt, dass sie uns ganz natürlich erscheint. Den meisten Menschen ist gar nicht bewusst, dass es zu diesem geistigen Modus eine Alternative gibt – den mit Freude, Leichtigkeit und Gesundheit verbundenen Weg der Stille und Bewusstheit.

## Die zwei Wege

- **Der Weg des Leidens** – er entspricht unserer gewohnten und erlernten Lebensweise und besteht aus Kampf, Widerstand und dem Wunsch nach Kontrolle.
- **Der Weg der Freude** ist die dem Menschen gemäße und natürliche Lebensweise; er besteht aus Stille, Annahme, Bewusstheit und Hingabe.

Es bedarf sowohl eines Bewusstmachens dieser Alternative als auch eines Trainings, eines „Umprogrammierens des Geistes“, um den Weg der Freude als die dem Menschen

gemäße und natürliche Lebensweise zu erkennen und im täglichen Leben anwenden zu können. Dies ist das Ziel der Seminarreihe „Yoga fürs Leben“.

## Die YOGAVision im Gespräch mit Arjuna



**YOGAVision:** Was ist der Unterschied zwischen dem neuen und dem alten *Yoga fürs Leben*?

**Arjuna:** Der Ansatz ist völlig neu. Der alte Ansatz konzentrierte sich auf die Techniken und Methoden des Yoga und suchte diese für das tägliche Leben nutzbar zu machen. Der neue Weg ist ebenso einfach wie revolutionär, denn er konzentriert sich zunächst auf das Ziel, auf die Erfahrung von Freude, Harmonie und Gesundheit, und sucht ausgehend von diesem Ziel, die Methoden des Yoga einzusetzen, um dahin zu gelangen. Beim alten Weg stand also die Methode im Mittelpunkt, beim neuen Weg das Ziel.

**YOGAVision:** Was unterscheidet die *Yoga fürs Leben*-Seminare von einem allgemeinen Yoga-Kurs?

**Arjuna:** Zunächst gibt es bei Yoga-Kursen sehr viele verschiedene Stile und Ausrichtungen, aber im allgemeinen wird in einem Yoga-Kurs primär geübt, zumeist mit Schwerpunkt Asanas: Man lernt und praktiziert Körperübungen, es folgt Meditation und / oder eine Schlussspannung, nur eher selten werden geistige Zusammenhänge in Form von Vorträgen erläutert und besprochen.

Bei den *Yoga fürs Leben*-Seminaren geht es in erster Linie um das Erlernen und besonders das Verstehen und Integrieren geistiger Zusammenhänge: Wie entstehen menschliches

Leid, Stress und Krankheit? Wie sind sie zu vermeiden? Ergänzend werden einfache und sanfte Übungstechniken vermittelt, Körper- und Atemübungen, Entspannung und Meditation sowie Achtsamkeits- und Bewusstseinsübungen für den Alltag. Es gibt hier also ein konkretes Ziel der Seminare, nämlich, dem Teilnehmer zu ermöglichen, vom Weg des Leidens zum Weg der Freude zu wechseln. Und das ist jedem Menschen möglich.

In allgemeinen Yoga-Kursen erhalten die Teilnehmer normalerweise keine Dokumentation; in den *Yoga fürs Leben*-Seminaren gibt es ausführliche schriftliche Unterlagen, die es möglich machen, zu Hause die vermittelten Inhalte und Techniken zu üben und zu vertiefen.

**YOGAVision:** Was ist deine persönliche Vision mit dem neuen *Yoga fürs Leben*-Projekt?

**Arjuna:** Ich glaube, dass wir mit diesem System etwas entwickelt haben, dessen Bedeutung für die gesamte Yoga-Welt noch gar nicht abgesehen werden kann. Das enorme Potential dieses Weges liegt in seiner Effektivität und direkten Anwendbarkeit im täglichen Leben. Meine Vision ist, dass wir mit einem hochmotivierten Team von erfahrenen Yoga-Lehrerinnen und Yogalehrern diese Seminare bald in jedem österreichischen Bezirk anbieten - und in weiterer Folge vielleicht sogar im gesamten deutschsprachigen Raum.

## Konzept und Inhalt: Made by Gilda

Das neue *Yoga fürs Leben*-System wurde entwickelt von unserer Weiterbildungsleiterin Dr. Gilda Wüst. Gilda fasst Inhalt und Bedeutung des Yoga fürs Leben-Projekts zusammen:



Yoga fürs Leben ist ein kompaktes, alltagstaugliches und einzigartiges Praxissystem, das

- die Funktion des menschlichen Geistes und seine Bedeutung für Freude, Leid, Gesundheit und Krankheit in einfachen und verständlichen Worten erklärt,
- dem Menschen einen Schlüssel zur Daseinsfreude und Befreiung von Leid in die Hände legt,
- vom unschätzbaren Wert der spirituellen Praxis für Lebensfreude und Gesundheit überzeugt und
- die wirksamsten Techniken aus dem jahrtausendealten und von unzähligen Generationen geprüften Erfahrungsschatz des Yoga in Theorie und Praxis vermittelt und dabei vollkommen frei von kulturellen und religiösen Bindungen ist.

Die Techniken des Yoga fürs Leben beschränken sich nicht auf Körperübungen, sondern nutzen bewegte und stille Meditationen, Atemtechniken und eine Vielzahl von Alltagsübungen, um den Suchenden Schritt für Schritt in ein von Freude und Sinn erfülltes Leben zu begleiten.



## Die Seminare

Die *Yoga fürs Leben*-Seminarfolge besteht aus vier Wochenendseminaren, die aufeinander aufbauen. Ausführliche Seminarskripten im Gesamtumfang von ca. 150 Seiten begleiten ein hoch effektives Yoga-System. Wir empfehlen für besten Nutzen den Besuch der gesamten Seminarfolge, aber es ist auch möglich, nur ein einzelnes Seminar zu besuchen.

Hier ein Überblick der Seminare:

### Seminar 1 - yoga.basics

*„Die Yoga fürs Leben-Übungsreihe lernen und sich den Atem zum Freund machen“*

Dieses Seminar führt Dich in die Grundlagen des *Yoga fürs Leben* ein. Es ist sowohl für Yoga-Anfänger als auch für Fortgeschrittene geeignet. Wir werden, unterstützt von ausführlicher Dokumentation, die Grundgedanken und Konzepte des *Yoga fürs Leben* kennen und in ihrer Bedeutung für den Alltag einschätzen lernen - und natürlich lernst du die exakte Durchführung der wirksamsten Asanas und Pranayamas (Körper- und Atemtechniken).

- *Einführung in Yoga:* Grundgedanken, Konzept und Wirkungen des Yoga, Yoga-Techniken und -Methoden
- *Einführung in das System „Yoga fürs Leben“:* Wie du durch Bewusstheit, Loslassen und Stille zu Lebensfreude, Gesundheit und Kraft finden kannst.
- *Die Übungen:* Die *Yoga fürs Leben*-Übungsfolge und der Sonnengruß. Übungen zum Bewusstmachen, zum Vertiefen und Verlangsamten der Atmung
- *Yoga fürs Leben in der Praxis:* Anhand konkreter Beispiele wird besprochen, wie das Gelernte im Alltag wirksam eingesetzt werden kann
- *Yoga-Tipps und -Tricks fürs tägliche Leben:* Yoga außerhalb der Übungsmatte



## Seminar 2 - yoga.meditation

### „Meditation und Achtsamkeit im täglichen Leben nutzen“

In diesem Seminar werden die geistigen Grundlagen des *Yoga fürs Leben* wiederholt und vertieft. Besonders ausführlich werden Theorie und Praxis der Meditation behandelt: Mit welchen Techniken und auf welche Weise kannst du die meditative Stille und Klarheit in deinen Alltag bringen? In den Praxis-Abschnitten werden die in *yoga.basics* erlernten Asanas und Pranayamas geübt und besonders im Hinblick auf meditative Durchführung vertieft.



- *Einführung in Meditation:* Was ist Meditation, wie funktioniert sie? Die wirksamsten Meditationstechniken; die meditative Sitzstellung
- *Yoga fürs Leben in der Praxis:* Wie kann dir das Gelernte im Alltag helfen? Wie kannst du es einsetzen? Hinweise zur eigenen Meditationspraxis und Meditation im Alltag
- *Praxis:* Meditative Asana-Praxis, die wirksamsten stillen und bewegten Meditationen

## Seminar 3 - yoga.gesundheit

### „Mit Yoga die Gesundheit erhalten und stärken“

Das Yoga fürs Leben-System birgt außergewöhnlich großes Potential, die Gesundheit zu erhalten bzw. den Körper bei der Heilung zu unterstützen. In diesem Seminar behandeln wir die Möglichkeiten, die uns der ganzheitliche Zugang des Yoga für die Stärkung der Gesundheit zur Verfügung stellt. Wir lernen und praktizieren spezielle Übungsfolgen zur Gesundheitsförderung und nehmen eine Menge von Tipps und Tricks für den Alltag mit.



- *Yoga und Gesundheit:* Was ist Gesundheit? Was ist Heilung und Heilsein? 10 Yoga-Top-Tipps für die Erhaltung der Gesundheit
- *Physiologische Grundlagen:* Wie funktioniert der Körper? Welche Funktionskreise gibt es? Welche Fehlfunktionen können entstehen? Wodurch? Wie kann Yoga helfen?
- *Den Körper bestmöglich unterstützen:* Spezielle Übungsreihen für einen gesunden Rücken, einen starken Kreislauf, eine gute Verdauung usw.
- Wie du dir selbst mit Yoga helfen und den verschiedensten Erkrankungen vorbeugen kannst
- Kennenlernen verschiedener Tiefen-Entspannungstechniken; Die Heilung mit Affirmationen und Heilmeditationen geistig unterstützen
- *Yoga fürs Leben für einen gesunden Alltag:* Yogische Tipps und -Tricks für ein gesundes Leben

## Seminar 4 - yoga.praxis

### „Das Gelernte in die Praxis umsetzen“

In diesem Seminar findet eine Abrundung, Wiederholung und Vertiefung der Inhalte der Seminare 1 - 3 statt. Es gibt Gelegenheit, einzelne Themen zu wiederholen und Fragen zu diskutieren. Der Hauptfokus dieses Wochenendes liegt auf der Vertiefung der Übungspraxis sowie darauf, sich seine ganz persönliche Praxis zusammenzustellen.

#### Übungspraxis

- Die Yoga fürs Leben-Übungsreihe wiederholen und Variationen lernen
- Den Sonnengruß wiederholen, korrigieren und Variationen lernen
- Meditationspraxis, weitere Meditationsstechniken kennenlernen

#### Der persönliche Yoga fürs Leben-Weg

- Themen vertiefen nach Wünschen der Teilnehmer
- Zusammenstellen der eigenen Übungspraxis; Tipps und Tricks, um mit der Übungspraxis zu beginnen und dran zu bleiben
- Techniken für den Alltag und Einsetzen der *Yoga fürs Leben*-Karten



## Organisation

<b>Form</b>	Die Seminare können in unterschiedlichen Formen stattfinden: 1. Wochenend-Seminar (Samstag + Sonntag) 2. Ganze Tage (z.B. 2 Samstage) 3. Kursform (z.B. 10 Mittwoch-Abende, je 90 min)
<b>Kosten</b>	€ 190,- je Seminar
<b>Orte und Termine</b>	siehe Seminkalender
<b>Leitung</b>	siehe Seminkalender
<b>Voraussetzungen</b>	keine
<b>Seminarskriptum</b>	Zu den Seminaren 1 - 3 erhältst du je eine Begleitdokumentation
<b>Info &amp; Anmeldung</b>	Info, Anmeldung und Zahlung finden direkt beim / bei der Seminarleiter/in statt.

### [www.yogaseminare-austria.com](http://www.yogaseminare-austria.com)

Die neuen *Yoga fürs Leben*-Seminare werden organisatorisch in einer anderen Form als unsere Aus- und Weiterbildungen abgewickelt, deshalb haben wir einen neuen Geschäftsbereich gegründet: das **Bildungsinstitut Yogaseminare-Austria**. Hier werden neben den *Yoga fürs Leben*-Seminaren in Zukunft weitere Seminare zu verschiedenen Yoga- und Gesundheitsthemen angeboten.

Auf der neuen Website [www.yogaseminare-austria.com](http://www.yogaseminare-austria.com) findest du alle Einzelheiten zum *Yoga fürs Leben*-System, den Seminarinhalten, die Vorstellung unserer zertifizierten *Yoga fürs Leben*-Seminarleiter sowie natürlich alle aktuellen Seminartermine: Mit dem neuen Seminarfinder findest du leicht die nächsten *Yoga fürs Leben*-Seminare in deiner Nähe. Außerdem gibt es einen Blog mit regelmäßigen Beiträgen zu Yoga, Meditation, Gesundheit, Ayurveda und vieles mehr.

### Das Yoga fürs Leben-Team

Es wurden erfahrene und inspirierte Yoga-Lehrerinnen und Yogalehrer als Kooperationspartner gewonnen, es ist eine Schulung im Laufen, bei der das *Yoga fürs Leben*-System eingehend trainiert wird. Derzeit werden über 30 Seminarleiter österreichweit ausgebildet, *Yoga fürs Leben*-Seminare in Kooperation mit Yoga-Seminare Austria anzubieten. Information, Anmeldung und Zahlung erfolgt direkt über die Seminarleiter.



## Seminarkalender Frühjahr 2018

### Wien

Wien 21	Termin	Ort	Kosten	Leitung
YFL-1 yoga.basics	27.01. + 28.01.2018	Studio AyurYoga Am Spitz 16/14 <b>1210 Wien</b>	€ 190,-	<b>Judit Jyothi Hochbaum</b> judit@orbis-elementa.at tel. 0676-4276 228 
YFL-2 yoga.meditation	17.02. + 18.02.2018		€ 190,-	
YFL-3 yoga.gesundheit	17.03. + 18.03.2018		€ 190,-	
YFL-4 yoga.praxis	07.04. + 08.04.2018		€ 190,-	

### Niederösterreich

Gainfarn	Termin	Ort	Kosten	Leitung
YFL-1 yoga.basics	17.02. + 18.02.2018	Quelle zur Mitte Breite Gasse 12 <b>2540 Gainfarn</b>	€ 190,-	<b>Clara Satya Bannert</b> satya@yorosa.at tel 0680-3005 093 
YFL-2 yoga.meditation	10.03. + 11.03.2018		€ 190,-	
YFL-3 yoga.gesundheit	07.04. + 08.04.2018		€ 190,-	
YFL-4 yoga.praxis	05.05. + 06.05.2018		€ 190,-	

Gaming	Termin	Ort	Kosten	Leitung
YFL-1 yoga.basics	24.02. + 25.02.2018	Seminarhaus Wolfsberg Brettl 28 <b>3264 Brettl bei Gaming</b>	€ 190,-	<b>Gerhard Shiva Eigner</b> gerhard.eigner1@gmail.com tel 0676-7906 984 
YFL-2 yoga.meditation	14.04. + 15.04.2018		€ 190,-	
YFL-3 yoga.gesundheit	in Planung		€ 190,-	
YFL-4 yoga.praxis	in Planung		€ 190,-	

Seitenstetten	Termin	Ort	Kosten	Leitung
YFL-1 yoga.basics	10.03. + 11.03.2018	Bildungszentrum St. Benedikt	€ 190,-	<b>Evelyn Veigl</b> evelynyoga@gmx.at tel 0650-8181 501 
weitere Seminare	in Planung	Promenade 13 <b>3353 Seitenstetten</b>	€ 190,-	

Tulln	Termin	Ort	Kosten	Leitung
YFL-1 yoga.basics	24.02. + 25.02.2018	Yoga-Raum in Tulln Hollerweg 23 <b>3430 Tulln</b>	€ 190,-	<b>Daniela Ananda Pfeffer</b> info@anandayoga.at tel 0664-7371 5016 
YFL-2 yoga.meditation	21.04. + 22.04.2018		€ 190,-	
YFL-3 yoga.gesundheit	16.06. + 17.06.2018		€ 190,-	
YFL-4 yoga.praxis	15.09. + 16.09.2018		€ 190,-	

Aigen	Termin	Ort	Kosten	Leitung
YFL-1 yoga.basics	27.01. + 28.01.2018	Seminarhaus Gauguschmühle <b>3814 Aigen 3</b>	€ 190,-	<b>Heike-Marie Tuider</b> yogaimpulse@gmx.at tel 0680-2073 030 
YFL-2 yoga.meditation	03.03. + 04.03.2018		€ 190,-	
YFL-3 yoga.gesundheit	14.04. + 15.04.2018		€ 190,-	
YFL-4 yoga.praxis	09.06. + 10.06.2018		€ 190,-	

## Oberösterreich

Walding	Termin	Ort	Kosten	Leitung
YFL-1 yoga.basics	27.01. + 28.01.2018	Seminarraum AETAS Mursberg 29 <b>4111 Walding</b>	€ 190,-	<b>Sabine Praher</b> sabine@yoga-praher.at tel 0680-3047 890 
YFL-2 yoga.meditation	24.02. + 25.02.2018		€ 190,-	
YFL-3 yoga.gesundheit	17.03. + 18.03.2018		€ 190,-	
YFL-4 yoga.praxis	14.04. + 15.04.2018		€ 190,-	

Kirchschlag	Termin	Ort	Kosten	Leitung
YFL-1 yoga.basics	03.03. + 04.03.2018	Bildungshaus Am Breitenstein 9-11 <b>4202 Kirchschlag bei Linz</b>	€ 190,-	<b>Elke Brenner</b> Elke.Brenner@liwest.at tel 0680-3016 790 
weitere Seminare	in Planung		€ 190,-	

Garsten	Termin	Ort	Kosten	Leitung
YFL-1 yoga.basics	14.04. + 15.04.2018	Großkandlerhaus Dambachstr. 113 <b>4451 Garsten bei Steyr</b>	€ 190,-	<b>Elke Brenner</b> Elke.Brenner@liwest.at tel 0680-3016 790 
weitere Seminare	in Planung		€ 190,-	

Roßleithen	Termin	Ort	Kosten	Leitung
YFL-1 yoga.basics	17.03. + 24.03.2018	YogaRaum Chriyoga Mayrwinkl 16 <b>4575 Roßleithen</b>	€ 190,-	<b>Christa Pawluk</b> christa.pawluk@gmail.com tel 0650-6685 099 
YFL-2 yoga.meditation	07.04. + 14.04.2018		€ 190,-	
YFL-3 yoga.gesundheit	05.05. + 26.05.2018		€ 190,-	
YFL-4 yoga.praxis	09.06. + 23.06.2018		€ 190,-	

Altmünster	Termin	Ort	Kosten	Leitung
YFL-1 yoga.basics	10.02. + 11.02.2018	Yogahaus Traunsee Feldstraße 20 <b>4813 Altmünster</b>	€ 190,-	<b>Jürgen Fuchs</b> office@shiatsu-fuchs.at tel 0660-2143 299 
YFL-2 yoga.meditation	10.03. + 11.03.2018		€ 190,-	
YFL-3 yoga.gesundheit	07.04. + 08.04.2018		€ 190,-	
YFL-4 yoga.praxis	26.05. + 27.05.2018		€ 190,-	

## Salzburg

Salzburg	Termin	Ort	Kosten	Leitung
YFL-1 yoga.basics	10.02. + 11.02.2018	Commend Österreich Saalachstr. 86a <b>5020 Salzburg</b>	€ 190,-	<b>Stefan Schwager</b> schwagerstefan@web.de tel 0650-5565 146 
YFL-2 yoga.meditation	in Planung		€ 190,-	
YFL-3 yoga.gesundheit	in Planung		€ 190,-	
YFL-4 yoga.praxis	in Planung		€ 190,-	

## Steiermark

St. Radegund	Termin	Ort	Kosten	Leitung
YFL-1 yoga.basics	03.02. + 04.02.2018	Kurhaus Schöcklstraße 1 <b>8061 St. Radegund</b>	€ 190,-	<b>Dr. Gilda Wüst</b> info@innerjoy.at tel 0664-3507 038 
YFL-2 yoga.meditation	17.03. + 18.03.2018		€ 190,-	
YFL-3 yoga.gesundheit	07.04. + 08.04.2018		€ 190,-	
YFL-4 yoga.praxis	05.05. + 06.05.2018		€ 190,-	

Markt Hartmannsdorf	Termin	Ort	Kosten	Leitung
YFL-1 yoga.basics	17.03. + 18.03.2018	Dorfhof Hauptstraße 25 <b>8311 Markt Hartmannsdorf</b>	€ 190,-	<b>Bernadett Huber</b> thai_yoga@gmx.at tel. 0650-8711 452 
YFL-2 yoga.meditation	21.04. + 22.04.2018		€ 190,-	
YFL-3 yoga.gesundheit	12.05. + 13.05.2018		€ 190,-	
YFL-4 yoga.praxis	09.06. + 10.06.2018		€ 190,-	

Bad Aussee	Termin	Ort	Kosten	Leitung
YFL-1 yoga.basics	03.03. + 04.03.2018	JUFA Hotel Jugendherbergsstr.148 <b>8990 Bad Aussee</b>	€ 190,-	<b>Barbara Winter</b> info@ meinephysiotherapeutin.at tel 0680-2436 757 
YFL-2 yoga.meditation	14.04. + 15.04.2018		€ 190,-	
YFL-3 yoga.gesundheit	05.05. + 06.05.2018		€ 190,-	
YFL-4 yoga.praxis	09.06. + 10.06.2018		€ 190,-	

## Deutschland

Bad Reichenhall	Termin	Ort	Kosten	Leitung
YFL-1 yoga.basics	26.01. - 28.01.2018 Fr, 15h - So, 13h	Hotel „Mauthäusl“ Weißbach <b>D-83458 Schneizlreuth</b>	€ 190,-	<b>Rita Uibner</b> info@uibner.de tel 0049-151-6111 3927 
YFL-2 yoga.meditation	23.02. - 25.02.2018 Fr, 15h - So, 13h		€ 190,-	
YFL-3 yoga.gesundheit	16.03. - 18.03.2018 Fr, 15h - So, 13h		€ 190,-	
YFL-4 yoga.praxis	27.04. - 29.04.2018 Fr, 15h - So, 13h		€ 190,-	

## Vorschau Herbst 2018

Ort	Termin	Leitung
<b>Neunkirchen / NÖ</b> Studio SuryaYoga	ab 15.09.2018	Irene Surya Bauer suryayoga@gmx.at; 0676-9446 780
<b>Salzburg / Kraftplatz,</b> Nonntaler Hauptstraße 80	ab 15.09.2018	Mag. Saviera Claudia Hollfelder saviera.yoga@outlook.com; 0699-1833 8876
<b>Bruck / Mur, Stmk</b> JUFA Hotel	ab 15.09.2018	Dr. Gilda Wüst info@innerjoy.at; 0664-3507 038

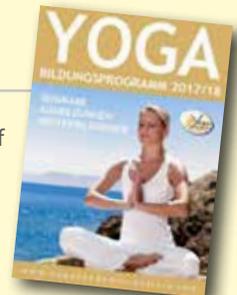
# VERANSTALTUNGSKALENDER



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

- 
- 1. Seminare:** Diese kompakten Veranstaltungen dauern 1 bis 7 Tage und sind für alle tiefer an Yoga interessierten Personen geeignet. Seite 70 - 71
- ➔ Seminarreihe „Yoga für Leben“ (siehe Seite 56 - 68)
  - ➔ Ferienseminar „Yoga für die Gesundheit“
  - ➔ Seminar „Einführung in Vastu“
- 
- 2. Yogalehrer-Ausbildungen:** Unsere ein-jährigen, international zertifizierten Ausbildungen werden in allen österreichischen Bundesländern sowie in Deutschland, in Südtirol (ab 2019) und in Indien angeboten. Neu ist die 2-jährige Ausbildung mit 500 Stunden - siehe Seite 78. Seite 72- 78
- 
- 3. Weitere Ausbildungen:** Die folgenden Ausbildungen können sowohl von allen am jeweiligen Thema ernsthaft interessierten Personen als auch von Yogalehrer/innen als Weiterbildung besucht werden: Seite 79 - 81
- ➔ Ausbildung Kinderyoga
  - ➔ Ausbildung Nuad
  - ➔ Ausbildung Ayurveda
- 
- 4. Yogalehrer-Weiterbildungen:** Speziell für Yoga-Lehrer/innen gibt es die folgenden Vertiefungen und Weiterbildungen: Seite 82 - 87
- ➔ Weiterbildung Gesundheitsyoga
  - ➔ Weiterbildung Schwangerenyoga
  - ➔ Weiterbildung Seniorenyoga
  - ➔ Weiterbildung Meditationslehrer/in
  - ➔ Weiterbildung „Großer Asana-Zyklus“
  - ➔ Weiterbildung Partner-Yoga (NEU)
  - ➔ Yogalehrer-Tag mit verschiedenen Schwerpunkten
- 

Unser neues **Gesamtprogramm 2017/18** ist verfügbar - wir senden es dir auf Anfrage gern per Post oder per E-Mail zu.  
Bitte unter [verlag@yogaakademie-austria.com](mailto:verlag@yogaakademie-austria.com) anfordern!



## NEU: Ferienseminar „Yoga für die Gesundheit“

Erstmals bietet die Yoga-Akademie ein Seminar im Rahmen einer Ferien-Woche an: Für Menschen, die einerseits das Gesundheits-Angebot eines schönen Bio-Hotels genießen, und andererseits gleichzeitig ihr Wissen um die gesundheitlichen Zusammenhänge vertiefen wollen, gibt es hier eine Möglichkeit, Entspannung und Natur mit einem hochinteressanten Seminar zum Thema „Yoga und Gesundheit“ zu verbinden.



### Schwerpunkte

- Kennenlernen der Funktionskreise (Stützapparat, Gelenke, Atmung, Verdauung, Kreislaufsystem, Nervensystem) und möglicher Fehlfunktionen
- Übungen und Sonnengruß für den Rücken (bei Problemen z.B. in Hals- oder Lendenwirbelsäule)
- Übungen für Hüften und Knie
- Gesunde Füße: Übungen zur Stärkung des Fußgewölbes und zur Minderung von Fußfehlstellungen
- Verbesserung der Körperhaltung und mögliche Abhilfe
- Den vollen Atem (wieder) entdecken
- Gesunde Verdauung als Säule der Gesundheit: Übungen, Ernährungstipps
- Yoga für Herz & Kreislauf: Übungen zur Stärkung des Kreislaufs, Hilfe bei Bluthochdruck und Venenproblemen
- Psychisches Wohlbefinden: Mit Achtsamkeitstechniken und Yoga-Übungen Stress, Depression und Burnout entgegenwirken.

<b>Form</b>	Ferien-Seminar (7 Tage) mit Tages-Freizeit Übungspraxis und Vorträge morgens und abends
<b>Seminarhaus</b>	Bio-Hotel Bergkristall, Rohrmoos bei Schladming / Steiermark
<b>Termine</b>	16.07. - 22.07.2018
<b>Kosten</b>	€ 490,-
<b>Leitung</b>	Mag. Dr. Gilda Wüst ist Aus- und Weiterbildungsleiterin für Meditation, Gesundheits- und Senioren-Yoga, therapeutische Yoga-Lehrerin sowie Buch-Autorin.



## NEU: Seminar „Einführung in Vastu“

Vastu, die altindische Wissenschaft vom gesunden Bauen und Wohnen beruht auf zeitlosen Naturgesetzen. Vastu bringt das Energiefeld des Menschen mit dem des Raumes und des Universums in Einklang und schafft eine Wohn- und Lebensatmosphäre, die der Entwicklung der Bewohner förderlich ist. Eine Atmosphäre, die in sich stimmig ist und in der man sich wohl fühlt.



In diesem Kompaktseminar lernst du die Grundprinzipien und -techniken des Vastu, um dein persönliches Wohnumfeld energetisch zu optimieren.

Details	Wien-Süd
<b>Form</b>	1 Tag, 9-18 Uhr
<b>Seminarhaus</b>	Sonnenhaus SAWITRI 2353 Guntramsdorf
<b>Termine</b>	24.02.2018
<b>Kosten</b>	€ 90,-
<b>Leitung</b>	Iris Halbweis-Weiland ist diplomierte Ayurveda-Wohlfühlpraktikerin, Vastu-Beraterin, Hatha-Yoga-Lehrerin (RYS 200) und Journalistin.

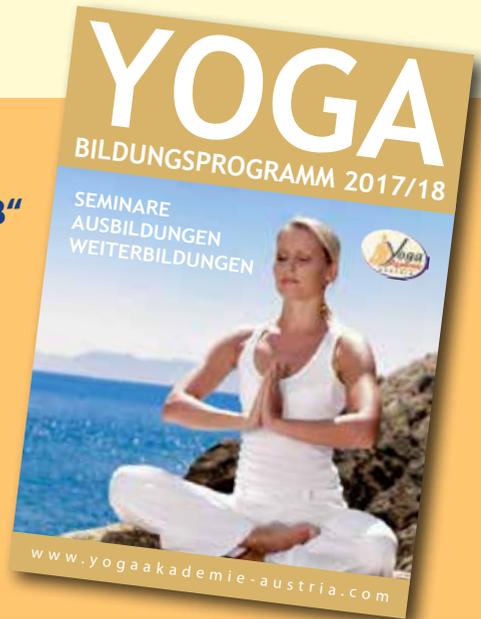


## NEU: Info-Broschüre „Bildungsprogramm 2017/2018“

Erstmals gibt es eine Broschüre mit dem Gesamtprogramm der Yoga-Akademie Austria: Wir haben alle Seminare, Aus- und Weiterbildungen, die wir derzeit im Angebot haben, übersichtlich zusammengestellt und ausführlich beschrieben. Du kannst diese Broschüre kostenlos anfordern unter

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

Die Zusendung kann per Post oder per E-Mail als pdf-Datei erfolgen.



## Yogalehrer-Ausbildungen

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



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

### **Eine ganzheitlich spirituelle Schulung**

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



## Ausbildungslevels 300 und 500 Stunden

Du hast die Auswahl zwischen mehreren Möglichkeiten der Tiefe und des Umfangs sowie der Ausrichtung deiner persönlichen Yogalehrer-Ausbildung:

**Die 300-Stunden-Grundausbildung:** In dieser im allgemeinen zwei Semester langen Ausbildung lernst du die Grundlagen der Yoga-Philosophie, die wichtigsten Übungstechniken und das fundierte Unterrichten des Yoga. Nach erfolgreichem Abschluss dieser Ausbildung kannst du dich als Yoga-Lehrer/in selbstständig machen und Kurse und Seminare anbieten.

**Die 500-Stunden-Ausbildung in Modulen:** Die Grundstufe ist die 300 Stunden-Grundausbildung. Danach wählst du entsprechend deinem Interesse Weiterbildungsmodule im Umfang von 200 Stunden. Es gibt keine zeitliche Begrenzung, deine Ausbildung kann also insgesamt 2 Jahre oder auch länger dauern.

**Die 500-Stunden-Intensivausbildung:** Erstmals ab 2018 gibt es die 2-jährige Ausbildung, die alle Elemente der Grundausbildung enthält, aber generell tiefer in alle theoretischen und praktischen Aspekte des Yoga und des Yoga-Unterrichtens vordringt. Der erste Lehrgang beginnt am 4. Mai 2018 im Sonnenhaus Sawitri, Guntramsdorf, NÖ (siehe Seite 78).

## Zertifizierter Bildungsträger

Seit 2015 ist die Yoga-Akademie Austria sowohl durch **CERT-NÖ** als auch durch **Ö-Cert** zertifiziert. Mit diesen Zertifizierungen, die ein besonders hohes Qualitätsniveau in allen Bereichen des Unternehmens und der Ausbildungen belegen, können Teilnehmer mit Wohnsitz in allen österreichischen Bundesländern (derzeit ausgenommen Tirol) unter bestimmten Voraussetzungen eine Bildungsförderung erhalten. Zusätzlich wurden die Yogalehrer-Ausbildungen der Yoga-Akademie Austria durch die **Internationale Yoga Alliance** nach dem Standard RYS-200 zertifiziert.

## Information und Anmeldung

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

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

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

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

## Yogalehrer-Ausbildungen in Wien und Niederösterreich

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

YLA W-1803	Wien 21		
<b>Ort:</b>	Studio AyurYoga, 1210 Wien, Am Spitz 14		
<b>Form:</b>	Jeden Dienstag, 16.30 - 21.30 Uhr	 	
<b>Beginn / Ende:</b>	13.03.2018 - 27.11.2018		
<b>Info-Tage:</b>	12.12.2017 / 18 - 21 Uhr 20.02.2018 / 18 - 21 Uhr		
<b>Leitung</b>	Michaela Kloosterman und Judit Jyothi Hochbaum		

YLA W-1810	Wien		
<b>Ort:</b>	In Planung, Wien		
<b>Form:</b>	wöchentlich	 	
<b>Beginn / Ende:</b>	Oktober 2018 - Juni 2019		
<b>Info-Tage:</b>	In Planung		
<b>Leitung</b>	Fabian Scharsach und Irene Surya Bauer		

YLA 500 NÖ-1805	Guntramsdorf, NÖ		
<b>Ort:</b>	Sonnenhaus Sawitri, 2353 Guntramsdorf		
<b>Form:</b>	36 Samstage + 10 Wochenenden		
<b>Beginn / Ende:</b>	04.05.2018 - 15.03.2020		
<b>Info-Tage:</b>	04.11.2017 / 12 - 18 Uhr 27.01.2018 / 12 - 18 Uhr 06.04.2018 / 13 - 19 Uhr	 	
<b>Leitung</b>	Fabian Scharsach und Irene Surya Bauer		

YLA NÖ-1811	Rappottenstein, NÖ		
<b>Ort:</b>	Sonnenhof, 3911 Rappottenstein		
<b>Form:</b>	10 Wochenenden		
<b>Beginn / Ende:</b>	02.11.2018 - 29.09.2019		
<b>Info-Tage:</b>	17.08.2018 / 15 - 18 Uhr 28.09.2018 / 16 - 19 Uhr		
<b>Leitung</b>	Daniela Ananda Pfeffer		

## Yogalehrer-Ausbildungen in der Steiermark und Kärnten

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

YLA G-1804	Graz
<b>Ort:</b>	Studio Yoga&Dance, 8010 Graz, Haydngasse 10
<b>Form:</b>	Freitags, 14 - 21 Uhr
<b>Beginn / Ende:</b>	20.04.2018 - 07.04.2019
<b>Info-Tage:</b>	10.02.2018 / 10 - 13 Uhr 24.03.2018 / 10 - 13 Uhr
<b>Leitung</b>	Mag. Silvia Parvati Bergmann



YLA G-1810	Graz
<b>Ort:</b>	Waldorfschule Graz-St.Peter, St.Peter Hauptstraße 182
<b>Form:</b>	Samstags, 13,30 - 20 Uhr
<b>Beginn / Ende:</b>	13.10.2018 - Juni 2019
<b>Info-Tage:</b>	16.06.2018 / 10 - 13 Uhr 08.09.2018 / 10 - 13 Uhr
<b>Leitung</b>	Sabine Gauri Borse



YLA St-1803	Bruck / Mur
<b>Ort:</b>	JUFA Hotel, 8600 Bruck/Mur, Stadtwaldstraße 1
<b>Form:</b>	10 Wochenenden, Fr 16 Uhr - So 16 Uhr
<b>Beginn / Ende:</b>	16.03.2018 - 03.02.2019
<b>Info-Tage:</b>	19.11.2017, 11 - 14 Uhr 04.02.2018, 11 - 14 Uhr
<b>Leitung</b>	Sabine Gauri Borse

**Neuer Standort!**



YLA K-1802	Knappenberg / Kärnten
<b>Ort:</b>	JUFA Hotel, 9376 Knappenberg 70
<b>Form:</b>	10 Wochenenden, Fr, 16 Uhr - So 17 Uhr
<b>Beginn / Ende:</b>	09.02. - 09.12.2018
<b>Info-Tage:</b>	05.11.2017, 15 - 18 Uhr 07.01.2018, 15 - 18 Uhr
<b>Leitung</b>	Karin Neumeyer

**Neuer Standort!**



## Yogalehrer-Ausbildungen in Oberösterreich und Salzburg

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

YLA OÖ-1801		Enns, OÖ	
<b>Ort:</b>	Seminarloft Edlauer, 4470 Enns		
<b>Form:</b>	13 Wochenenden, Freitag + Samstag		
<b>Beginn / Ende:</b>	19.01. - 08.12.2018		
<b>Info-Tage:</b>	10.11.2017, 17 - 20 Uhr 15.12.2017, 17 - 20 Uhr		
<b>Leitung</b>	Rudra Christian Gruber		

Neuer Standort!




YLA OÖ-1809		Wels, OÖ	
<b>Ort:</b>	Bildungshaus Schloß Puchberg, Wels		
<b>Form:</b>	10 Wochenenden, Freitag 14 h - Sonntag 18 h		
<b>Beginn / Ende:</b>	21.09.2018 - 23.06.2019		
<b>Info-Tage:</b>	21.06.2018, 18 - 21 Uhr 06.09.2018, 18 - 21 Uhr		
<b>Leitung</b>	Fabian Scharsach + Marion Schiffbänker		




YLA S-1809		Salzburg	
<b>Ort:</b>	Der Kraftplatz, Nonntaler Hauptstr. 80, 5020 Salzburg		
<b>Form:</b>	10 Wochenenden, Freitag 16 h - Sonntag 16 h		
<b>Beginn / Ende:</b>	21.09.2018 - 12.05.2019		
<b>Info-Tage:</b>	28.06.2018, 19 - 21.30 Uhr 23.08.2018, 19 - 21.30 Uhr		
<b>Leitung</b>	Stefan Schwager + Saviera Claudia Hollfelder		






## Yogalehrer-Ausbildungen in Tirol, Vorarlberg und Deutschland

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

YLA T-1810	Innsbruck, Tirol		
<b>Ort:</b>	Innsbruck, in Planung		
<b>Form:</b>	10 Wochenenden		
<b>Beginn / Ende:</b>	Oktober 2018 - Juni 2019		
<b>Info-Tage:</b>	In Planung		
<b>Leitung</b>	Alois Soder		

YLA V-1803	Laterns, Vorarlberg			
<b>Ort:</b>	Seminarhaus fibe, 6830 Laterns			
<b>Form:</b>	4 x 1 Woche			
<b>Beginn / Ende:</b>	24.03. - 04.11.2018			
<b>Info-Tage:</b>	09.02.2018, 17 - 19.30 Uhr			
<b>Leitung</b>	Mag. Philipp Hanak + Priska Waißenbacher			

YLA D-1803	Bad Griesbach, Deutschland	
<b>Ort:</b>	Alter Pilgerhof, Bad Griesbach, LK Passau	
<b>Form:</b>	4 x 1 Woche + 1 Wochenende	
<b>Beginn / Ende:</b>	20.03. - 14.10.2018	
<b>Info-Tage:</b>	14.01.2018, 14 - 18 Uhr	
<b>Leitung</b>	Adya Ingrid Samberger	

### Allgemeine Infos zu den Ausbildungen

**Kosten:** Yogalehrer-Ausbildung 300 Stunden: € 3.600,-  
 Yogalehrer-Ausbildung 500 Stunden: € 5.400,-  
 Kosten komplett inkl. MwSt, allen Ausbildungsunterlagen und Abschlussprüfung

**Förderungen:** Eine Bildungsförderung unserer Ausbildungen ist unter bestimmten Voraussetzungen grundsätzlich möglich. Für Details kontaktiere bitte deinen Berater bei der betreffenden Förderungsstelle bzw. AMS vor Beginn der Ausbildung.

**Nebenkosten:** Abhängig vom Ausbildungsort können Kosten für Nächtigung und Verpflegung anfallen. Details bitte beim betreffenden Seminarhaus erfragen.

## Die 2-Jahres-Yogalehrer-Ausbildung YAA-500

Für viele Menschen ist die ein-jährige Form der Yogalehrer-Ausbildung passend: Man taucht tief in Philosophie und Praxis des Yoga ein und lernt und übt die verschiedenen Techniken des Unterrichts des Yoga. Andere Menschen würden sich jedoch wünschen, dass die Ausbildung nach dem einen Jahr noch nicht zu Ende ist: Sie haben das Gefühl, dass es gerade erst richtig angefangen hat, sie spüren, was noch in Yoga „drinnen ist“, und sie fühlen sich fast herausgerissen aus dem Erkunden und Ergründen der Dimensionen des Yoga und seiner Anwendung, wünschen sich eine Fortsetzung dieses wundervollen persönlichen Wachstumsprozesses, ein Tiefer-Gehen in Meditation, Asanas und Studium. Für diese Menschen wird es ab Mai 2018 eine 2-jährige Ausbildung mit einem Gesamtumfang von über 500 Stunden geben (400+ Stunden in den Ausbildungseinheiten, 100+ Stunden eigene Praxis und Studium). Die Yoga-Akademie hat beschlossen, dieses Projekt finanziell zu fördern, sodass diese Ausbildung - im Verhältnis zum Gesamtumfang - besonders günstig ist und damit vielen Menschen diesen Weg ermöglicht.

**Der Ort:** Obwohl verkehrsgünstig im Süden vor den Toren Wiens gelegen, ist das Sonnenhaus Sawitri ein außergewöhnlicher Ort der Stille - jeder, der das Haus, den Garten, den Übungsraum betritt, fühlt es, und man fühlt schon nach einem Tag, wie sehr dieser Ort die Yoga-Praxis und das Studium unterstützt.



**Der Ausbildungsleiter:** *Fabian* hat langjährige Ausbildungserfahrung mit einer großen Anzahl von Gruppen; er verkörpert wie kaum eine zweite Person den ganzheitlichen, integralen Yoga, den er selber mit größter Achtsamkeit und Hingabe lebt.



Er wird unterstützt von der Yoga-Therapeutin und Gesundheits-Yogalehrerin *Surya*, die mit großer Klarheit und Kompetenz die yogische Anatomie und Physiologie und die exakte Ausrichtung in den Asanas nahebringt.



Weiters wird diese Ausbildung begleitet von *Marion*, Yogalehrerin mit regelmäßigen Studienaufenthalten in Indien sowie Spiraldynamik Fachkraft Level Intermediate Specific.



**Details zur Ausbildung:** siehe Seite 74

## Die Kinderyoga-Ausbildung

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



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

Den Hauptteil der Ausbildung bilden die unterschiedlichen theoretischen, psychologischen, didaktischen und praktischen Aspekte des Yoga mit Kindern. Du lernst, wie man professionell und kompetent Kinderyoga-Kurse für die verschiedenen Altersgruppen aufbaut und anleitet und lernst eine große Zahl von Spielen und Übungen für Kinder von 4 bis ins Teenager-Alter kennen und anleiten. Die Ausbildung umfasst insgesamt 80 Stunden und schließt mit einer theoretischen und praktischen Abschlussprüfung. Nach Bestehen der Prüfung wird das Zertifikat „Kinderyoga-Übungsleiter/in“ ausgehändigt.

Diese Ausbildung kann auch von Yogalehrer/innen als Weiterbildung besucht werden; diese schließen die Ausbildung mit dem Zertifikat „Kinderyoga-Lehrer/in“ ab.

Die nächste Ausbildung	Schladming
<b>Seminarhaus</b>	Bio-Hotel Bergkristall, Rohrmoos
<b>Termine</b>	22.07. - 28.07.2018
<b>Kosten</b>	€ 1.080,-

**Leitung:** *DI Reinhard Neuwirth* ist Diplom-Pädagoge, pädagogischer Beauftragter und Weiterbildungsleiter an der Yoga-Akademie Austria sowie Lektor an der Pädagogischen Hochschule Burgenland (Fortbildung Kinder-Yoga) und hat langjährige Unterrichtserfahrung im Kinder- und Teenageryoga.



## Ausbildung zum Nuad-Practitioner

Mit kaum einer anderen Methode kann man so schnell und effektiv Menschen helfen, ihre Energien zum Fließen zu bringen und tief zu entspannen.

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



<b>Nächster Termin</b>	<b>Bad Aussee</b>
<b>Form</b>	2 Wochenenden, Freitag 15 h - Sonntag 16 h
<b>Seminarhaus</b>	JUFA Hotel Jugendherbergsstr. 148
<b>Termine</b>	13.04. - 15.04.2018 04.05. - 06.05.2018
<b>Kosten</b>	€ 720,-
<b>Leitung</b>	<p><b>Karin Nguyen</b> ist Expertin für Thai-Yoga; zahlreiche Aus- und Weiterbildungen im In- und Ausland.</p> <p><i>„Bei einer Thai Yoga Massage ist es das Schöne, jemandem in achtsamer Weise Berührungen zu schenken. Dadurch entsteht ein stiller, lebendiger Dialog, der Blockaden löst und dadurch Energie wieder fließen lässt. Es ist ein Geben und Nehmen - auch für den Massierenden.“</i></p>



**NEU: Ausbildung zum/zur Ayurveda-Spezialist/in**

Ayurveda ist die Wissenschaft vom langen, gesunden und glücklichen Leben. Sie stellt das Individuum mit seiner Einzigartigkeit in den Mittelpunkt aller Betrachtungen und Behandlungen. Gesundheit ist das Ergebnis eines energetisch-konstitutionellen Gleichgewichtes des Menschen. Alle Ernährungs- und Lebensstilempfehlungen des Ayurveda zielen auf die Erhaltung bzw. Wiederherstellung dieses Gleichgewichtszustandes ab. Die Kunst ist, einerseits zu erkennen, welche Prakriti (Konstitution) und welche Vikriti (Ungleichgewicht/Störung) du selbst bzw. dein Visavis hat und wie du die konstitutionelle Balance erhalten bzw. Imbalancen ausgleichen kannst.



Dies lernst du in der neuen Intensiv-Ausbildung zum/zur Ayurveda Spezialist/in: Du erwirbst die Kompetenz, Gesundheitsempfehlungen der ayurvedischen Chronobiologie, der Konstitutionslehre, Ernährung und Yoga so zu kombinieren, dass du deine Klienten optimal, ganzheitlich und typgerecht unterstützen kannst.

Ausbildungsumfang: 120 Stunden, davon 90 Unterrichtsstunden a 60 Minuten in Theorie und Praxis sowie 30 Stunden eigene Praxis bzw. Hausarbeiten.

<b>Nächster Termin</b>	Guntramsdorf, NÖ
<b>Form</b>	4 Wochenenden, Fr - So, jeweils 9 - 19 Uhr
<b>Seminarhaus</b>	Sonnenhaus Sawitri, 2353 Guntramsdorf, Ziegelofengasse 7
<b>Info-Tag</b>	18.11.2017; 17 - 19 Uhr
<b>Termine</b>	09.02. - 11.02.2018 02.03. - 04.03.2018 13.04. - 15.04.2018 11.05. - 13.05.2018
<b>Kosten</b>	€ 1.620,-
<b>Leitung</b>	<i>Iris Halbweis-Weiland</i> ist diplomierte Ayurveda-Wohlfühlpraktikerin, Vastu-Beraterin, Hatha-Yoga-Lehrerin (RYS 200) und Journalistin.  <i>„Ayurveda, Vastu und Yoga sind seit vielen Jahren nicht nur mein Beruf, sondern auch meine Berufung und Leidenschaft.“</i>

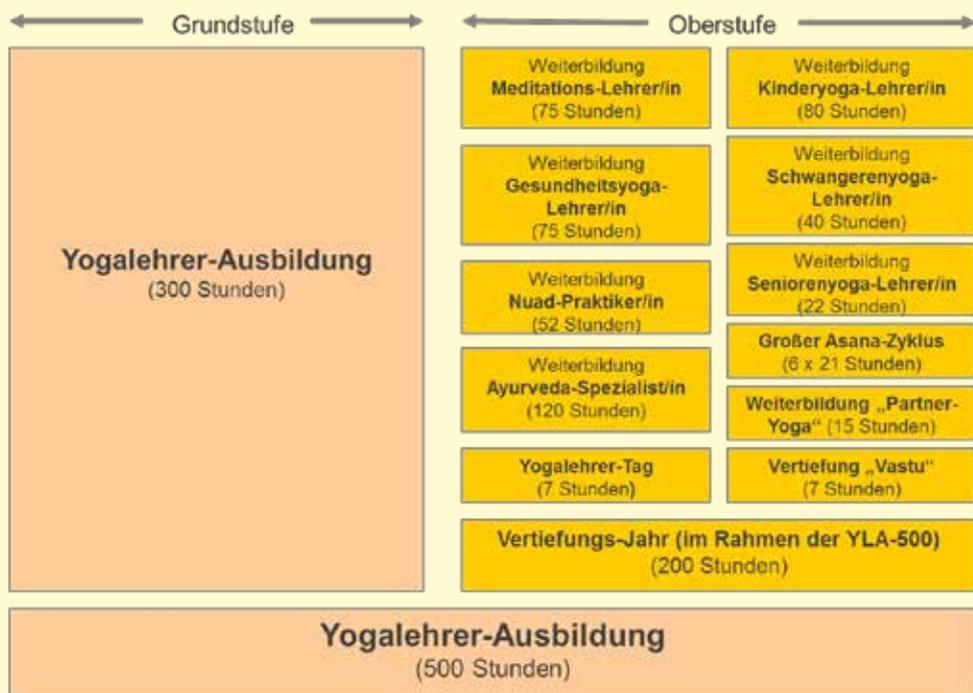


## Yogalehrer-Weiterbildungen

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



Das flexible Gesamtkonzept erlaubt dir, deine persönliche Yoga-Ausbildung gemäß deinen Neigungen und Interessen sowie deinen zeitlichen und finanziellen Möglichkeiten individuell zusammenzustellen. Unten siehst du einen Überblick der Module, von denen ab der Grundstufe alle frei wähl- und kombinierbar sind. Wenn du Aus- und bestimmte Weiterbildungen der Yoga-Akademie im Gesamtumfang von 500 Stunden erfolgreich besucht hast, erhältst du das Zertifikat „Yoga-Lehrer/in (YAA-500)“ - wir informieren dich gern über Details zu diesem Zertifikat.



## Der Große Asana-Zyklus

Der große Asana-Zyklus ist eine konsequente Weiterführung und Vertiefung der Yogalehrer-Ausbildung im Bereich der Asana-Praxis sowie der damit verbundenen anatomischen Aspekte. Er bildet die Basis für professionelles und verantwortliches Unterrichten.

Dieser aus 6 Wochenenden bestehende Seminarzyklus geht in großer Tiefe auf jeweils eine Gruppe von Asanas ein und behandelt die anatomisch und energetisch korrekte Praxis und das professionelle und fundierte Unterrichten und Korrigieren der Haupt-Asanas und der verschiedenen Asana-Variationen. Es fließen moderne Erkenntnisse und Prinzipien aus der Physiologie und Anatomie ein.

Diese Weiterbildung dauert insgesamt 3 Jahre (2 Seminare jährlich) und schließt mit dem Zertifikat „Asana-Acharya“. Wir empfehlen den Besuch des gesamten Zyklus, aber die Module können auch einzeln besucht werden.



### DIE MODULE

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

Die nächsten Termine	Graz	Graz	Graz
<b>Form</b>	Je Modul ein Wochenende, Freitag 14 h - Sonntag 16 h		
<b>Seminarhaus</b>	Waldorfschule; St. Peter Hauptstr. 182		
<b>Modul</b>	3	4	5
<b>Termin</b>	23.03. - 25.03.2018	28.09. - 30.09.2018	Frühjahr 2019, in Planung
<b>Kosten</b>	€ 360,-	€ 360,-	€ 360,-
<b>Leitung</b>	Sabine Gauri Borse blickt auf zahlreiche Weiterbildungen zurück, u.a. Kinder-Yoga, Thai-Yoga, Spiraldynamik, Asana Intensiv, Asana Flow, Kundalini-Yoga und Jivamukti-Yoga. Sie gründete und leitet die Grazer Yogaschule „EnjoYoga“.		

## Weiterbildung Schwangerenyoga-Lehrer/in



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

<b>Nächster Termin</b>	Altmünster, OÖ
<b>Form</b>	2 Wochenenden
<b>Seminarhaus</b>	Yogahaus Altmünster am Traunsee
<b>Termin</b>	16.02. - 18.02.2018 17.03. - 18.03.2018
<b>Kosten</b>	€ 600,-

**Leitung:** Karin Neumeyer ist therapeutische Yoga-Lehrerin und zertifizierte Weiterbildungsleiterin für Schwangeren-Yoga.



## Weiterbildung Kinderyoga-Lehrer/in

Die Kinderyogalehrer-Ausbildung wurde mit der Kinderyoga-Übungsleiter-Ausbildung zusammengelegt. Siehe Seite 79.

### NEU: Weiterbildung „Partner-Yoga“

Yogalehrer/innen, die Partner-Übungen in ihren Yoga-Unterricht einbauen wollen, finden hier eine kompakte Weiterbildung, in der nicht nur eine große Zahl möglicher Übungen vermittelt wird, sondern wichtige Grundlagen des Yoga zu zweit behandelt werden. Abschluß mit Zertifikat „Partneryoga-Lehrer/in“.



Die nächsten Termine	Graz	Wien-Süd
<b>Form</b>	1 Wochenende, Samstag 9-18 Uhr + Sonntag, 9 - 16 Uhr	
<b>Seminarhaus</b>	in Planung, Graz	Sonnenhaus SAWITRI 2353 Guntramsdorf
<b>Termine</b>	In Planung, Frühjahr 2018	24.11. + 25.11.2018
<b>Kosten</b>	€ 360,-	€ 360,-
<b>Leitung</b>	Sabine Borse	Surya Irene Bauer



## Weiterbildung Senioren-Yoga-Lehrer/in



Yoga kann einen wesentlichen Beitrag dazu leisten, das Leben in fortgeschrittenem Alter gesund und lebenswert zu erhalten. Die Weiterbildung „Senioren-Yoga“ richtet sich an Yogalehrer, die Freude daran haben, mit älteren Menschen zu arbeiten und das nötige Wissen erwerben wollen, um ihren Unterricht an die speziellen Bedürfnisse von Senioren anzupassen. Ausbildung mit Zertifikat „Senioren-Yoga-Lehrer/in“.

Die nächsten Termine	Salzburg	Steiermark
<b>Form</b>	1 Wochenende	
<b>Seminarhaus</b>	Der Kraftplatz Nonntaler Hauptstr. 80 5020 Salzburg	Haus der Stille Friedensplatz 1 8081 Heiligenkreuz
<b>Termin</b>	25.05. - 27.05.2018	05.10. - 07.10.2018
<b>Kosten</b>	€ 360,-	€ 360,-



**Leitung:**  
Dr. Gilda Wüst

## Weiterbildung Meditations-Lehrer/in



In dieser Ausbildung werden wir uns das für die Meditation erforderliche Wissen um die Natur des menschlichen Geistes sowie die Kenntnis der wichtigsten Meditationstechniken erarbeiten und einen Weg beschreiten, der unsere eigene Praxis intensiviert und uns befähigt, das Wissen und die Begeisterung an unsere Schüler weiterzugeben. Wir werden uns die wichtigsten Meditationstechniken in Theorie und Praxis erarbeiten und du wirst lernen, einen Meditationskurs zu leiten und Meditationen zu führen. Abschluss mit Zertifikat „Meditationslehrer/in“.

Die nächsten Termine	Steiermark	Wien
<b>Form</b>	3 Wochenenden	3 Wochenenden
<b>Seminarhaus</b>	Haus der Frauen St. Johann/Herberstein	Studio AyurYoga Am Spitz 16/14 1210 Wien
<b>Termin</b>	19.01. - 21.01.2018 02.03. - 04.03.2018 27.04. - 29.04.2018	20.04. - 22.04.2018 18.05. - 20.05.2018 15.06. - 17.06.2018
<b>Kosten</b>	€ 960,-	€ 960,-



**Leitung:**  
Dr. Gilda Wüst

## Weiterbildung Gesundheitsyoga-Lehrer/in



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

Die nächsten Termine	Salzburg	Wien	Bad Aussee
<b>Form</b>	3 Wochenenden	3 Wochenenden	1 Woche
<b>Seminarhaus</b>	„Der Kraftplatz“ Nonntaler Hauptstr. 80; 5020 Salzburg	Sattva Yoga Fasholdgasse 3a 1130 Wien	JUFA Hotel Jugendherbergsstr. 148 8990 Bad Aussee
<b>Termine</b>	16.02. - 18.02.2018 23.03. - 25.03.2018 20.04. - 22.04.2018	17.03. - 18.03.2018 07.04. - 08.04.2018 27.04. - 29.04.2018	08.07. - 14.07.2018
<b>Kosten</b>	€ 960,-	€ 960,-	€ 960,-
<b>Leitung</b>	Stefan Schwager	Irene Surya Bauer	Dr. Gilda Wüst

### Unser Gesundheitsyoga-Team

**Mag. Dr. Gilda Wüst** ist therapeutische Yoga-Lehrerin, Meditationslehrerin sowie Aus- und Weiterbildungsleiterin in den Bereichen Gesundheit, Meditation und Senioren-Yoga.



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



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



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



## Der Yogalehrer-Tag

Der etwa 2 - 4 Mal jährlich stattfindende Yogalehrer-Tag ist der österreichische Treffpunkt für Yoga-Lehrerinnen und Yoga-Lehrer für die gemeinsame Asana-, Pranayama-, Meditations- und Mantrapraxis, für das Kennenlernen und den Austausch untereinander. Nach der angeleiteten Übungspraxis folgt nach der Mittagspause ein Workshop, das dem spezifischen Leitthema des jeweiligen Lehrertages gewidmet ist. Der Yogalehrer-Tag dauert von 9 bis 17 Uhr und kostet € 90,-.

Datum	Ort	Leitthema	Leitung
So, 08.04.18	Graz Waldorfschule St. Peter Hauptstr. 182	<b>Yoga-Flow</b> Vinyasa Krama: Asanas fließend miteinander verbinden - eine sehr kreative und freudvolle Form, Yoga zu üben.	 Sabine
Sa, 26.05.18	Salzburg Nonntaler Hauptstr. 80 5020 Salzburg	<b>Yoga-Therapie</b> „Sitzen ist das neue Rauchen“ - Gesundheitsfördernde Yogapraxis für den sitzenden Menschen.	 Stefan
Fr, 22.06.18	Guntramsdorf, NÖ Sonnenhaus Sawitri Ziegelofengasse 7	<b>Der Klang der Schöpfung - Nada Yoga</b> Die erschaffende und umwandelnde Kraft der Mantras im eigenen Geist und Körper erfahrbar machen	 Fabian

## Vorschau 2019: Das Vertiefungsjahr für Yogalehrer/innen

Yogalehrer/innen, die die ein-jährige Ausbildung absolviert haben, können ab ca April 2019 ein Fortsetzungsjahr besuchen, bei dem alle in der Grundausbildung behandelten Themen vertieft und ergänzt werden; insbesondere widmet sich dieses Jahr dem persönlichen Entwicklungsweg, der Sadhana.

Dieses Vertiefungsjahr findet im Rahmen der 2-jährigen 500-Stunden Ausbildung (s. Seite 78) statt. Ausbildungsort ist das Sonnenhaus Sawitri in 2353 Guntramsdorf, NÖ, die Ausbildung wird von Fabian geleitet; das Vertiefungsjahr wird zu einem Sonderpreis von € 2.400,- angeboten.



## Information und Anmeldung

**Info-Mappe:** Wenn du Interesse an einer dieser Weiterbildungen hast, kannst du unter [verlag@yogaakademie-austria.com](mailto:verlag@yogaakademie-austria.com) das ausführliche Gesamtprogramm anfordern.

**Website:** Den aktuellen Stand aller Orte, Termine sowie die detaillierten Inhalte aller Weiterbildungen findest du auf unserer Homepage [www.yogaakademie-austria.com](http://www.yogaakademie-austria.com)

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

## Vorschau: Yoga-Akademie Open House 2018



Auch für 2018 bereiten wir einen Tag der Offenen Tür vor, bei dem du die Yoga-Akademie, insbesondere aber viele interessante Aspekte des Yoga und Yoga fürs Leben kennen lernen kannst. So gibt es Yoga Übungsstunden, Vorträge und Praxistipps aus dem neuen Yoga fürs Leben, Kinder-Yoga, einen Mantra-Abend sowie ein vegetarisches Buffet.

Die Yoga-Akademie Austria freut sich auf dein Kommen - bitte rechtzeitig anmelden, begrenzte Kartenanzahl.

<b>Termin:</b>	Samstag, 30. Juni 2018, 10 - 18 Uhr
<b>Ort:</b>	Seminargasthof Flackl, 2651 Reichenau/Rax, Hinterleiten 12
<b>Kosten:</b>	€ 45,- (Buffet im Preis inbegriffen)
<b>Info / Anmeldung:</b>	Doris Tarman, office2@yogaakademie-austria.com nähere Infos demnächst auf <a href="http://www.yogaakademie-austria.com">www.yogaakademie-austria.com</a>

## Ladies Langlauf & Yoga Tage



**17. bis 21. Jänner 2018**  
Murau und St. Lambrecht, Stmk.

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



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

Was du beschließt - das wirst du!

**Yoga & Mentaltraining**

18.-22. Mai 2018: Villa Sonnwend

31.10.-04.11. 2018: Hotel Kranzbichlhof

**Yoga Beginners am Meer**

22.-29. September 2018: Portugal, Suites Alba

**Go Rosa - Live fully now! - Dr. Regina Potoczna**

Yogaklassen – Kurse – Workshops – Gruppenreisen  
Einzelunterricht – Mentaltraining – Online Coaching

**STUDIO AYURYOGA**

Am Spitz 16/14 (Eingang neben dem „Jorden Markt“)

1210 Wien

Tel: 0660/8362906  
office@ayuryoga.at

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

**10 EURO  
GUTSCHEIN**



einlösbar für  
1 Yoga-Basiskurs

**WER FREUEN UNS AUF EUCH!**

Für Person 1. Gültigkeit anläßlich: Gültig bis 30.06.2018. Barabgabe und Kombination mit anderen Gutscheinen nicht möglich.

**2 FÜR 1  
GUTSCHEIN**



kommt zu 2,  
zahlt für 1

In eine offene  
Yogastunde  
Einzel-Wahl

**WER FREUEN UNS AUF EUCH!**

Für Person 1. Gültigkeit anläßlich: Gültig bis 30.06.2018. Barabgabe und Kombination mit anderen Gutscheinen nicht möglich.

## Services für Yogalehrer/innen

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

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

**Versicherungen:** Wir können besonders günstige Haftpflicht- und Berufsausfallversicherungen für Yogalehrer vermitteln.

**Kostenloser Yogalehrer-Newsletter:** 4 Mal jährlich erscheint der Newsletter speziell für Yogalehrer/innen und bringt dir 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 30.000 Yoga-Interessierte in ganz Österreich - Als Yoga-Lehrer/in erhältst du auf die Inseratpreise in der YOGAVision 30 bis 40 % Rabatt.

**NEU: „Erfolgreich Selbstständig Mit Yoga“:** Der neu erschienene Ratgeber für Personen, die sich mit einer Yoga-Schule selbstständig machen wollen, ist erschienen und beschreibt alle Aspekte der Selbstständigkeit, von der Planung über Werbung, Organisation bis hin zu allen Aspekten der Qualität deines Unternehmens.



Bei Fragen wende dich bitte an unser Ausbildungsbüro, [office@yogaakademie-austria.com](mailto:office@yogaakademie-austria.com)



# Ausbildungs-Abschlüsse

Im Herbst 2017 gibt haben sieben Gruppen ihr Ausbildungsjahr abgeschlossen. Außerdem haben wieder einige Yogalehrer/innen das 500-Stunden-Zertifikat erhalten. Wir gratulieren herzlich und wünschen viel Erfolg und Freude mit dem Weitergeben des Yoga!

## Ausbildungszertifikat 500 Stunden

Dieses Zertifikat setzt die erfolgreiche Teilnahme an den folgenden Aus- und Weiterbildungen voraus: Yogalehrer-Ausbildung, Gesundheitsyoga-Lehrerausbildung, Meditationslehrer-Ausbildung, Asana-Intensiv-Wochenende (Großer Asana-Zyklus), sowie weitere Yoga-Weiterbildungen im Umfang von 55 Stunden. Das Zertifikat wurde übergeben an:



**Dr. Gilda Wüst**  
aus St. Radegund / Stmk



**Rita Uibner**  
aus Bad Reichenhall / D



**Irene Nendwich**  
aus Kalwang / Stmk



**Marianne Graf**  
aus Tittling / D



**Alois Leitenbauer**  
aus Trofaiach / Stmk



**Susanne Weber**  
aus Eging am See / D

## Ausbildungsgruppe Wien (YLA W-1703)



*Leitung:* Michaela Omkari

*Teilnehmer/innen:*

Günter Fellner  
Martina Kaltner  
Nina Lanzendorfer  
Karin Müller  
Nicole Pichler  
Claudia Schönbauer  
Barbara Colette Zitturi

## Ausbildungsgruppe Langenlois (YLA NÖ-1703)



*Leitung:* Daniela Ananda

*Teilnehmer/innen:*

Maria Besenbeck  
 Stefan Beutelberger  
 Melanie Ehrentraud  
 Claudia Kappl  
 Monika Katzenschlager  
 Sabina Pichler  
 Christoph Sohm  
 Martina Steiner  
 Ines Wagner

## Ausbildungsgruppe Neutal (YLA B-1703)



*Leitung:* Sabine

*Teilnehmer/innen:*

Wilhelmine Bleier  
 Heidi Drucker  
 Natascha Faist  
 Gerhard Fletzer  
 Julia Gmeiner  
 Tamara Ribarich  
 Dagmar Stich

## Ausbildungsgruppe Laussa (YLA OÖ-1701)



*Leitung:* Rudra

*Teilnehmerinnen:*

Angelika Diwald  
Bianca Hametner  
Petra Hollnbuchner  
Margot Kastner  
Kerstin Krammer  
Tina Prammer  
Susanne Reisinger  
Katrin Steingruber  
Evelyn Weilguni

## Ausbildungsgruppe Neustift/Stubaital (YLA T-1701)



*Leitung:* Lois und Stefan

*Teilnehmer/innen:*

Thomas Bergher  
Christine Busch  
Isabella Costanza  
Karin Hochrainer  
Maria Jesacher  
Julia Künzel  
Evelina Matijasevits  
Nadja Pascher  
Jennifer Rothermund  
Doris Salchner  
Ingeborg Schmid-Mummert  
Stefanie Schwemberger  
Kathrin Weiler

## Ausbildungsgruppe Deutschland (YLA D-1703)

Leitung: Adya; Begleitung: Karina Wagner und Tochter Tara; Gast: Satyananda



*Teilnehmer/innen:*  
 Christine Aigner  
 Martina Britting  
 Barbara Dadlhuber  
 Yvonne Eigner  
 Barbara Gruber  
 Karin Maier  
 Heidi Männling  
 Djula Ramakic  
 Christine Sledz  
 Lisa Sophia Stemmer  
 Klaudia Maria Stemmer  
 Elke Tausend  
 Julia Weissenberger  
 Kerstin Zehetner

## Ausbildungsgruppe Auroville (YLA IN-1706)



Leitung: Fabian und Marion

*Teilnehmer/innen:*  
 Anita Aiglsdorfer  
 Roland Falb  
 Alexander Kehl  
 Wilhelm Lang  
 Sabine Liebreich  
 Rosa Lumesberger  
 Monika Maier  
 Martina Mühlberger  
 Barbara Stepanek  
 Nicole Vogl  
 Karl Vogl

# Kinderyoga-Ausbildung

## Ein Erfahrungsbericht von Maria Reisinger

Kinderyoga war schon einige Zeit ein Thema für mich. Angefangen hat es damit, dass meine Zwillingmädchen Interesse an meiner Yogapraxis zeigten und mitmachen wollten. Sie schauten zu und machten nach, was ich mache – bis es ihnen zu langweilig wurde.

Ich überlegte, wie ich Yoga interessant machen könnte für die beiden und kam auf die Idee, eine Kinderyoga-DVD zu kaufen. Leider war die DVD nicht wirklich interessant für meine Kinder. Es wurden einzelne Asanas von Kindern in unterschiedlichen Altersklassen vorgeführt. Ich fragte mich, ob das nun wirklich Kinderyoga ist und ob es Kinder gibt, die mit Hilfe dieser DVD Yoga machen würden? Schließlich machte ich die Ausbildung zur Kinderyogalehrerin bei Reinhard Neuwirth in der Yogaakademie Austria und hatte nicht nur viel Spaß, sondern echte Aha-Effekte. Seither gebe ich selbst Kinderyogaunterricht und meine zwei Töchter sind natürlich mit dabei.

Die Ausbildung zur Kinderyogalehrerin ging über zwei volle Wochenenden von Freitag bis Sonntag. Der Ausbildungsort war im JUFA Hotel in Bad Aussee. Der Yogaraum dort ist schön, groß und hell und die Aussicht aus den Fenstern auf die Berge ist wunderschön.

Der Ausbildungsinhalt ist umfangreich. Zunächst wurden grundlegende Dinge wie die

Wirkungen des Kinderyoga besprochen sowie die Besonderheiten der Körperanatomie von Kindern. Ein Großteil der Ausbildung besteht aus lebendigen Praxisbeispielen. Reini hat einen großen Erfahrungsschatz, an dem er uns teilhaben ließ. In den Beispielstunden nehmen die Ausbildungsteilnehmer die Rolle der Kinder ein. So spürt man ganz unmittelbar, wie die Kinderyogastunde wirkt. Es ist uns allen leicht gefallen, in die Rolle von Kindern zu schlüpfen und hat allen große Freude gemacht. Gleichzeitig wird vermittelt, wie Asanas, Atemübungen und Entspannung mit Kindern praktiziert werden können. Anhand zahlreicher Übungsstunden lernt man Lieder, Tänze, Bewegungsspiele und Sonnengrüße für Kinder. Es wird gesungen und getanzt. Reini spielt Gitarre und hat auch uns ermutigt, eigene Instrumente mitzubringen.

Am Ende der Ausbildung hat jeder Teilnehmer einen guten „Werkzeugkoffer“ voller Ideen und Anregungen, mit dem man sein ganz eigenes Kinderyoga praktizieren kann. Jeder Teilnehmer hat im Rahmen des Abschlusses eine Kinderyogastunde gehalten. Dabei war schön zu sehen, wie jeder seinen ganz eigenen Stil hat, Kinderyoga zu unterrichten. Auf diese Weise konnten wir uns auch gegenseitig noch mal Anregungen und Ideen geben.

Sehr hilfreich ist auch das Kapitel über mögliche „Herausforderungen“ im Kinderyoga-

unterricht. Manchmal stellt man die schönsten Yogastunden für Kinder zusammen. In der Praxis läuft es dann aber gar nicht so, wie man sich das vorgestellt hat, weil die Kinder andere Vorstellungen haben. Kinder machen nicht alles automatisch mit und geben ganz unmittelbar Feedback, wenn ihnen etwas keinen Spaß macht. Da kann es schon auch vorkommen, dass Unruhe in der Gruppe aufkommt. Auch solche Szenarien und mögliche Strategien des Umgangs damit wurden offen besprochen. Schon allein das hilft, nicht zu selbstkritisch zu sein. In den seltensten Fällen laufen die Yogastunden so ab, wie in DVDs oder Kinderyogabüchern dargestellt. Für mich hat diese Erkenntnis bedeutet, den Unterricht kindgerechter zu gestalten. Wichtig ist, den Kindern die Freude am Yoga zu vermitteln. Die Freude daran, den eigenen Körper zu spüren. Und sollte es einmal nicht so rund laufen wie geplant, weiß ich: Auch das ist Yoga.

Reini als Ausbildner ist große Klasse. Seine Begeisterung ist ansteckend. Man spürt, auf

welch liebevolle Art er Kinderyoga praktiziert. Unsere Teilnehmergruppe ist sehr herzlich. Wir haben heute noch Kontakt und tauschen uns regelmäßig zu unterschiedlichen Themen aus. Ganz liebe Grüße an alle ;-). Ich kann die Ausbildung in jedem Fall weiter empfehlen. Viel Freude mit Kinder-Yoga!

**Amba Maria Reisinger** hat 2016 nach ihrer Yogalehrerausbildung Weiterbildungen zu Kinder- und Schwangerenyoga absolviert.

Ihre Ausbildung ist geprägt von der Lehre des Intergalen Yoga nach Sri Aurobindo. Sie gibt ruhige achtsame Yogastunden. Neben Asanas und Pranayamas hat auch Meditation und Mantra-gesang einen festen Platz in ihrem Unterricht.



Weitere Infos: [www.maria-reisinger.at](http://www.maria-reisinger.at) oder auf ihrer facebook-Seite „Yoga mit Amba“.



# Yoga des Herzens bewegt ein Dorf

Ursula Amrita Hauer

Die Kinder waren aus dem Haus. Eine Lebensaufgabe vollendet. Ein lang gehegter Herzenswunsch drängte in das Bewusstsein einer Frau. Tief verankert im ländlichen Leben krepelte Ursula Amrita Hauer ihr Leben um. Sie entschloss sich, ihrem Herzen zu folgen: Nach mehr als 10 Jahren persönlicher Yoga-Praxis machte sie sich im Alter von 60 Jahren auf, die Yogalehrer-Ausbildung bei der Yogaakademie Austria zu absolvieren.

Vieles hat sich seither verändert. Ein Dorf, in dem üblicherweise der Wintersportverein oder der Fußballclub die Hoheit über körperliche Betätigung hält, erlebt neuen Schwung durch Asanas, die mit schlichten Yogamatten auskommen. Ein Dorf, in dem die Bewohner gerne über die Gartenzäune ein Schwätzchen halten, hält nun einen ganz neuen Weg bereit - achtsame Begegnungen in einem wohlwollenden Kreis von Yogis und Yoginis. Wir stellen uns vor, wie sich eine sanfte Wolke aus Wohlbefinden und Entspannung, vermengt mit ein wenig Geborgenheit und einer Prise Achtsamkeit über das Dorf (Turmau, Bez. Bruck/Mur, Stmk) legt.

Ursula Amrita ist keine Zauberin, doch hatte sie den Mut, in einem ungewöhnlichen Alter, in einem ungewöhnlichen Umfeld drei wöchentliche Yogakurse zu etablieren, die sich seit vielen Jahren regen Zustroms und großer Treue erfreuen. Mehr als zwei Stunden täglich widmet Amrita Dienstags bis Donnerstags

ihren Schülerinnen und Schülern. „Yoga des Herzens“ ist der treffende Name für ihre Arbeit. Die Kurse werden von Amrita nach den Bedürfnissen der Teilnehmer gestaltet. Es ist immer Platz und Raum für persönliche Wünsche und Anliegen. Körperliche Einschränkungen der Teilnehmer werden von Ursula einfühlsam in den Yogaunterricht integriert und manchmal geschehen dann kleinere und größere Wunder.

*„Yoga hat mich beweglicher gemacht. Ich wurde durch Amrita in eine ganz nette Runde integriert. Und es hat mir in einer persönlich schweren Zeit geholfen.“* (Teilnehmerin)

Nach dem Yoga kocht Amrita Tee für alle. Im vertrauten Rahmen, der doch immer im Fluss ist, trinken Männer und Frauen, die den Kurs besuchen, Tee, tauschen sich aus - und teilen das eine oder andere tiefgehende Gespräch. Oder sie lachen über Alltägliches. Es ist ein Yoga-Begegnungsraum, den Amrita durch ihr Engagement und ihr offenes Herz geschaffen hat.

*„Yoga ist für mich körperlicher und geistiger Rückzug in mein Ich.“* (Teilnehmerin).

Amrita sieht sich selbst als Bereiterin eines „fruchtbaren“ Bodens, auf dem jede / jeder Teilnehmer/in in ihrem individuellen Tempo wachsen und gedeihen kann, in geistiger und körperlicher Hinsicht. Manchmal, so gesteht sie, ist sie eigentlich zu müde, um abends

noch aus dem Haus zu gehen. Das bewusste Leben ihrer Ehe, die Gartenarbeit, die Enkelkinder, der Haushalt sind wesentliche Teile ihres Lebens geblieben. „Doch in dem Moment, in dem ich den Yoga-Raum betrete, fällt alle Müdigkeit von mir ab. Ich bin dankbar, diese Aufgabe erfüllen zu dürfen. Yoga nährt auch meinen Körper, meinen Geist und mein Herz“.

Amrita ist sich bewusst, dass der Mut, der notwendig war, den Weg als Yogalehrerin zu gehen, sich in jeder Yogastunde wieder als großes Geschenk ihres Lebens erweist. Die Yogalehrerin des Herzens kennt weder ein Alter, noch einen Ort, an dem Yoga nicht möglich ist. Ihre Botschaft an dich: *„Wenn du dich nicht wohl fühlst, ein wenig krank oder unlustig - bevor du medizinische Hilfe in Anspruch nimmst,*

*schaue in den „yogischen Arzneikoffer“: Da gibt es ein so wunderbar breites Spektrum an Möglichkeiten: So viele Techniken, Übungen und geistige Ansätze, die dir helfen, zum Heilsein zu finden!“*

**Ursula Amrita Hauer** ist 2-fache Mutter und 5-fache Oma. Nach dem Motto „68 Jahre und kein bißchen leise“ begeistert Amrita mit Yoga-Kursen den steirischen Ort Turnau. Wenn sie nicht gerade Yoga unterrichtet oder selber praktiziert oder bei ihren Enkeln ist, ist sie wahrscheinlich mit ihrem Mann per Wohnmobil in Albanien oder Griechenland unterwegs ... hoffentlich noch viele Jahre!



**WEIHNACHTS-AKTION!**  
 Bei Bestellung bis 31.12.2017  
 versandkostenfreie Lieferung!  
 (nur Österreich)

# GESCHENKIDEEN

## Yoga-Bücher



### Yoga fürs Leben - UNSER BESTSELLER!

Taschenbuch 408 Seiten; € 22,-

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



### Die spirituelle Schatzkiste

Taschenbuch 142 Seiten; € 12,-

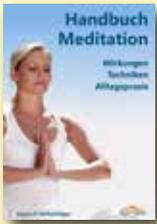
Die in diesem Buch zusammengetragenen 123 Weisheitsgeschichten sind Juwelen der Weisheit aus verschiedenen Traditionen und Zeitaltern. Sie sind Nahrung und Medizin für die Seele. Sie führen uns durch die Welt der persönlich-spirituellen Entfaltung, zu einer tieferen Schau unserer selbst, unserer Welt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



### Yoga und Gesundheit

Taschenbuch, 144 Seiten, € 12,-

„Yoga und Gesundheit“ gibt einen Einblick in die Funktionsweise des Yoga und erläutert, wie Yoga-Techniken und geistige Aspekte die Gesundheit und den menschlichen Alterungsprozess beeinflussen. Es wird gezeigt, in welcher Weise und mit welchen Mitteln Yoga bei den verschiedensten Krankheiten helfen kann.



### Handbuch Meditation

Taschenbuch, 232 Seiten, € 18,-

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

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

 Tipp Für Yogalehrerinnen:  
Miete diesen Sonnengrußraum im JUFA Hotel Knappenberg  
für deine eigenen Kurse!



Happy  
Auszeit  
together

Früh übt sich,  
wer ein Yogimeister  
werden will!

[www.jufa.eu/auszeit](http://www.jufa.eu/auszeit)

Mehr als 50 Mal in Europa.



Darum findest du bei JUFA nicht nur Yoga-Angebote  
für Erwachsene, sondern auch für die ganze Familie.

 Tel.: +43(0)5 / 7083-800  [booking@jufa.eu](mailto:booking@jufa.eu)

## Seminar „Die innere Freude finden“

3 Tage im Kloster, in denen du die effizientesten Körperübungen, Meditationen und Achtsamkeitstechniken kennlernst und deine ganz individuelle Praxis zusammenstellst. Für die Teilnahme am Seminar sind keine Vorkenntnisse erforderlich.

*Ort und Termin:* Haus der Frauen in St. Johann bei Herberstein; Freitag, 9. März bis Sonntag, 11. März 2018

*Kosten:* 240€ (plus Nächtigung und Verpflegung, ca. 110€/Wochenende im DZ)

*Leitung, Info und Anmeldung:* Dr. Gilda Wüst, [www.innerjoy.at](http://www.innerjoy.at) oder [info@innerjoy.at](mailto:info@innerjoy.at)



## Unser Leitbild



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

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

### Impressum: YogaVision 21

Eigentümer und Herausgeber: YogaVid GmbH, A-8241 Dechantskirchen, Bergen 5  
Auflage: 24.000 Stück

Die YogaVision erscheint halbjährlich, jeweils im Mai und November

Verantwortlich für den Inhalt: Arjuna P. Nathschläger

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

E-mail: [info@yogaakademie-austria.com](mailto:info@yogaakademie-austria.com)



# Yoga fürs Leben

Ein österreichweites  
Seminarprojekt



Ein neues Konzept für inneren Frieden,  
Lebensfreude und Gesundheit

Zu den Yoga fürs Leben Seminaren findest du einen ausführlichen Bericht im Heftinneren, Seite 56 – 68  
Bei Interesse senden wir dir gern die detaillierte Broschüre zu den Seminaren zu.  
Bitte unter [office@yogaseminare-austria.com](mailto:office@yogaseminare-austria.com) anfordern!