

Nr.: 47 II/2023

Yoga Vidya Journal

SHLOKA

Ein eigenes Shloka
für Yoga Vidya

YOGA VIDYAS

1. Yoga Summit

MIT HERZ UND SEELE
gemeinsam sein

WAS YOGA VIDYA
so stark macht

XPERIENCE FESTIVAL
experience yourself

AYURVEDA
Für spirituelles
Wohlbefinden



"Gemeinsam
Sein"!

Urlaub im Ashram

Verbringe deine Ferien bei uns und genieße deinen individuellen Aufenthalt im größten Yoga-Ashram außerhalb Indiens. Als Individualgast nimmst du am Tagesablauf des Hauses teil und kannst sonst deinen Tag nach eigenen Vorstellungen gestalten.



Mehr Infos und Anmeldung:
yoga-vidya.de/seminare/individualgast

Das ist unser typischer Tagesablauf:

- 06:00 Pranayama für Fortgeschrittene
- 07:00 Meditation, Mantra-Singen, Lesung • Vortrag, Arati (Licht-Zeremonie)
- 08:15 meist Möglichkeit zu einem Vortrag • Workshop über ein Yoga-Thema
- 09:00 Yogastunde (Du kannst zwischen verschiedenen Level wählen)
- 11:00 Vegetarisches Vollwertbuffet
- 16:15 Yogastunde (Du kannst zwischen verschiedenen Level wählen)
- 18:00 Vegetarisch-biologisches Abendbuffet
- 20:00 Meditation, Mantra-Singen, Lesung • Vortrag, Arati (Licht-Zeremonie)

Preise (pro Person) 2024

Zeitraum	So-Fr pro Tag	Fr-Sa pro Tag	Sa-So pro Tag
Mehrbettzimmer	58 €	65 €	65 €
Doppelzimmer	76 €	84 €	84 €
Einzelzimmer	95 €	104 €	104 €
Schlafsaal, Zelt, Wohnmobil	43 €	51 €	51 €

Einleitung

Liebe Leser:innen,
willkommen in unserer Ausgabe:

„GEMEINSAM SEIN“!

Genau wie Yoga Vidya ist auch dieses Journal aus dem gewachsen, das uns im Kern ausmacht: Menschen, die sich spirituell und seelisch miteinander verbunden fühlen.

Die den Wunsch haben, miteinander zu leben, zu lernen und zu lachen.

Sie alle erzählen in unserer neuen Rubrik „Gemeinschaft“ ihre Geschichten, öffnen ihre Herzen und teilen mit uns allen, warum Yoga Vidya für sie eine Herzensverbindung bedeutet.

Und wie die Sicherheit, dass unsere spirituelle Religionsgemeinschaft existiert, ihr Leben verändert hat.

Außerdem gibt es viel Neues aus unseren Ashrams!

Sukadev stellt uns unser eigenes Shloka vor – Dr. Devendra erzählt wie Ayurveda zu einer gesünderen Gemeinschaft beiträgt – und Janine zeigt uns, wie fünf Tage Bildungsurlaub ein Leben verändern können.

Denn wie wir alle wissen, bedeutet Leben Veränderung. Aber nur aus starken Wurzeln – kann viel Bunt wachsen!

Wir laden dich ein auf eine Reise zu unseren vielfältigen Wurzeln bis hin zu unserer inspirierenden Gegenwart, in der wir so leben, wie es unsere Seelen erfüllt:

Gemeinsam einzigartig.

Om Namah Shivaya
Dein Redaktionsteam

Inhalt

Vorwort	4	Kirtan: Radhe, Radhe, Radhe	58
Neues aus den Ashrams	4	Der vierfache Weg des Nidra	59
Ein eigenes Shloka für Yoga Vidya	7	In einer Gemeinschaft leben	62
Das Shamanic Winter Festival kommt 2024	8	Leid und Glückseligkeit	64
Warum mir Yoga Vidya ein Gefühl von Sicherheit gibt	10	Dirk Giebelmann: Ziel	66
Bildungsurlaub	12	Mandala zum ausmwalen.	67
Mythologische Wesen der Mayakulter	15	Mut zum kleinen Grünen	68
Was mir Yoga Vidya bedeutet	16	Geheimrezept: In den Tag starten – wie ein Yogi	69
Was bedeutet Yoga Vidya für dich?	18	Wie Yoga Vidya mein Leben gerettet hat	70
Yoga Vidyas 1. Yoga Summit	20	Neues aus unserem Verlag	71
Wie der Yoga Vidya Innovationspreis Menschen verbindet	22		
Mit Herz und Seele gemeinsam sein	24		
Ayurveda für spirituelles Wohlbefinden	26		
Dein Trampelpfad entsteht, indem du ihn gehst	30		
The dancing Shiva sagt Danke	32		
Heilung durch Yantras	34		
Mondgruss	36		
Wie Yoga und Hypnose zusammen passen	38		
Verbunden sein im Schwingungsfeld	40		
Das Neue Sein im Leben leben.	42		
7 Tipps für mehr Tiefe in deinen Yin Yoga Stunden	44		
Social Media	46		
Xperience Festival – experience yourself	49		
Mindset	54		
Was Yoga Vidya so stark gemacht hat:	56		

Impressum

Herausgeber:
(V.i.S.d.P):
Berufsverband der Yoga Vidya Lehrer/innen e.V. (BYV)
und Yoga Vidya e.V.
Anschrift der Redaktion:
Yoga Vidya e.V., Yogaweg 7, 32805 Horn-Bad Meinberg
Bisherige Ausgaben als PDF: yoga-vidya.de/journal
Redaktion: Lina Olabi, journal@yoga-vidya.de
Bildbearbeitung, Layout/Satz: Claus Sagasser
Fotos: Yoga Vidya e.V., deposit
Jahresabo: 5 € pro Jahr inkl. Versand
Vertrieb: Yoga Vidya Seminarhäuser und Center, BYVG, BYAT, BYV

Vorwort

Von Sukadev Bretz

Liebe Yoga-Freund:inne

Was für ein energiegeladenes Jahr haben wir hinter uns! 2023, das Jubiläumsjahr von Yoga Vidya Bad Meinberg, war erfüllt von Wiederbelebung und Neuerungen. Nach den Herausforderungen der letzten Jahre haben wir ein beeindruckendes Comeback erlebt, mit Teilnehmerzahlen, die an die Vor-Pandemie-Zeiten erinnern.

Wir haben das Jahr genutzt, um neue Wege zu beschreiben: Mehr Rezitationen und Rituale, Nachmittagsmeditationen und eine blühende Yoga Vidya Akademie mit tiefgehenden Vedanta- und Sanskrit-Kursen. Die Vielfalt in unseren Angeboten hat sich mit neuen Formen von Vinyasa Yoga, Yin Yoga und Mantra Yoga erweitert. Das Individualgastprogramm wurde ausgebaut. Im Juni mit dem Yoga Summit und im August mit dem Xperience Festival setzten wir neue Meilensteine.

Dieses Jahr war auch eine Zeit der Reflexion und des Wachstums durch Herausforderungen, wie dem Gerichtsurteil im April, das unsere spirituellen Grundlagen hinterfragte. Die mediale Aufmerksamkeit, die Yoga Vidya durch Fernsehen und Presse erhielt – auch wenn nicht immer positiv –, gab uns die Chance, uns mutig zu unserer Identität zu bekennen: Wir sind und bleiben eine spirituell-religiöse Gemeinschaft in der Tradition von Shankaracharya und Swami Sivananda.

In einer Welt voller Umbrüche ist es umso wichtiger, nach innen zu gehen, Gott zu suchen. Meditation, Yoga und die Entwicklung innerer Gelassenheit sind essenziell. Dabei spielt die Gemeinschaft eine zentrale Rolle. Besuche regelmäßig unsere Yoga Vidya Center und Ashrams, teile deine Praxis in Satsangs und verbinde dich mit der spirituellen Kraft unseres Meisters Swami Sivananda.

Wir streben nun den Status der Körperschaft des Öffentlichen Rechts an, um unsere Gemeinschaft auf ein noch festeres Fundament zu stellen. Dazu brauchen wir mehr Mitglieder. Möchtest du Teil dieser positiven Veränderung sein und dazu beitragen, dass Yoga Vidya weiterhin ein Ort der Stabilität und spirituellen Tiefe bleibt? Dann werde Mitglied im Yoga Vidya e.V.



Infos dazu findest du auf
[y-v.de/mitglied](https://www.yoga-vidya.de/mitglied)



Om Shanti und herzliche Grüße,
Sukadev



Neues aus den
FADEBRAND

BAD MEINBERG

WIR SIND AUSGEZEICHNET

...und wurden als bestes veganes Reiseretreat mit dem „Peta Vegan Award 2023“ für unser vollständig veganes Erholungsprogramm gekürt. Wir sind stolz und dankbar, ein ausgezeichnetes Vorbild für vegane Reisen zu sein.



UNSER 1. WORLD YOGA SUMMIT

...und die „Internationale Gestaltung zur Zukunft der Welt“ haben einen Meilenstein für Yogis weltweit gesetzt. Unser tiefer Dank gilt all den Menschen, die von nah und fern nach Bad Meinberg kamen, um sich für den großen Erfolg des Yoga Summit und eine gemeinsame Zukunft einzubringen.

Eine ausführliche Rückschau findest du ab Seite 20!

SAUNA, FITNESS UND YOGA

...in unserem neuen Mahavira Bereich! Die großzügigen, hellen Räume aus warmem Holz bieten Platz für einen riesigen Yogaraum- ein Fitnessstudio mit Kraftgeräten und eine Hantelbank für ausgedehnte Workouts- und eine großzügige Saunalandschaft.



WESTERWALD

MANTRA SOMMER FESTIVAL

Dieses Jahr fand bei uns wieder das Mantra Sommer Festival statt. Es war eine sehr enthusiastische Zeit! Jeden Abend –manchmal sogar mittags- gab es Konzerte, viele Bhakti Circle, Kakaozeremonien, Mantra,- und Klangyogastunden, verschiedene Workshops wie unsere Trommel,-und Harmonien-Lernkurse und so vieles mehr.

Die herzöffnenden Schwingungen lagen hier noch lange in der Luft! Und wir planen gerade unser „Mantra Winter Festival“, das vom 28.1.-2.2.2024 stattfindet.



ZELTWIESE

Wir haben unsere Zeltwiese verschönert! Nachdem dort in der Coronazeit ein großes Zelt gestanden, und das Gras auf der Wiese darunter gelitten hat, hat unser Garten,-und Bauteam unsere Zeltwiese neugestaltet. Und im Sommer hatten wir sogar schon viele Zeltler da. Wir sind glücklich, dass in diesem Jahr so viele Menschen die Möglichkeit genutzt haben, die Schönheit der Natur hier im Westerwald und das lauschige Plätschern des Grenzaches zu genießen! Und wir freuen uns schon auf die nächste Campingsaison.



NORDSEE

GEFÜHRTE WATTWANDERUNGEN

„Unsere geführten Wattwanderungen haben uns Kraft und wundervolle Augenblicke geschenkt. Die Nordsee ist bei Ebbe und Flut ein beeindruckendes Naturerlebnis- und liegt direkt um die Ecke von unserem Ashram.“



FAHRRADTOUREN AN DER FRISCHEN LUFT

Neuerdings haben wir direkt vor unserem Haus auch Fahrräder, die unsere Besucher:innen über eine App leihen können- für lange Radtouren und viele neue Eindrücke an der frischen Nordseeluft.“



ALLGÄU

WIR SIND 10

Der Yoga Vidya Allgäu-Ashram feiert sein 10jähriges Bestehen!

Am 1. August 2013 wurde unser Allgäu Ashram ins Leben gerufen und am 9.9.23, dem Tag der offenen Tür, feierten wir unser großes Jubiläum.

Das Musikprojekt „The Dancing Shiva“, das nun aus dem Yoga Vidya Allgäu Ashram wirkt, war natürlich auch mit dabei. Und hat uns mit der Verschmelzung aus indischen Mantras und elektronischen Beats zum Tanzen gebracht. -> mehr zu „The Dancing Shiva“ auf Seite 32



Viele Yogalehrer:innen wurden und werden weiterhin bei uns aus- und weitergebildet. Zahlreiche Yogis und Yoginis besuchen unsere Seminare und nutzen die Möglichkeit, als Individualgast ihr eigenes Sadhana bei uns zu praktizieren.

Wir freuen uns über alle, die neu und immer wieder zur gemeinsamen Praxis zu uns kommen! Danke euch allen von Herzen.

Und Danke an alle, die unseren Ashram ermöglicht und aufgebaut haben.



Ein eigenes Shloka für Yoga Vidya

von Sukadev Bretz

Während des „World Yoga Summit“ im Juni 2023 war Prof. Dr. Jayaraman Mahadevan von der SVYASA University Bangalore zu Gast bei Yoga Vidya Bad Meinberg. Er war sehr beeindruckt von unserem Ashram und fühlte sich dazu inspiriert, ein Shloka zur Ehrerbietung an Yoga Vidya zu komponieren und zu rezitieren:

Dieses Gedicht, das spontan aus Mitgefühl und Liebe im Geist von Valmiki entstanden ist, wurde dann "Shloka" genannt.

Hier findest du das wunderbare Video zu unserer Shloka:

wiki.yoga-vidya.de/Yoga_Vidya_Shloka



„Yoga Vidya Para Vidya
Yoga Vidya Param Sukham
Yoga Vidya Parashantihi
Yoga Vidyam Upasmahe“

Die Übersetzung:

„Yoga Vidya führt zum Höchsten Wissen.
Yoga Vidya schenkt höchste Freude.
Yoga Vidya bringt höchsten Frieden.
Lasst uns daher Yoga Vidya verehren
und praktizieren.“

Der Shloka hat das beliebteste altindische Versmaß (Metrum), bestehend aus 4 x 8 Silben. Shloka ist eine Strophe, die ein bestimmtes Versmaß hat, und eine bestimmte Melodie. Die meisten der indischen Schriften sind im Shloka-Versmaß geschrieben, zum Beispiel die Mahabharata oder auch die Ramayana, die beiden großen altindischen Epen.

Auch die Bhagavad Gita ist einer der wichtigsten Texte, der im Shloka-Versmaß geschrieben ist, und dessen Rezitation an sich eine spirituelle Praxis ist.

Es heißt, dass Valmiki, ein großer indischer Weiser, und Verfasser der Ramayana, dieses Shloka-Versmaß gefunden hat. So gibt es sogar eine Geschichte, wo Valmiki irgendwo das Unglück eines Vogels gesehen hatte und dann voller Mitgefühl ausgebrochen ist, und daraus ein Gedicht entstanden ist.



Sukadev Volker Bretz

ist Gründer und spiritueller Leiter von Yoga Vidya. Er versteht es wunderbar, tiefe Weisheit humorvoll weiterzugeben. Seine besondere Stärke ist es, Aspiranten zu intensiver Praxis zu motivieren, hinter allem einen höheren Sinn zu sehen und mehr Energie und Herz in den Alltag zu bringen.

Lerne Sukadev in seinen Seminaren kennen!

Kundalini Yoga Intensiv Praxis

Bad Meinberg, 27.12.23 - 01.01.24

Intensives Praktizieren der im Mittelstufen-Seminar gelernten Übungen für noch tiefere Erfahrung und Erweiterung des Bewusstseins ohne viel Theorie. Lade dich so richtig auf mit Energie und fühle dich mit dem Kosmischen verbunden. Eines der großartigsten Seminare für die spirituelle Entwicklung und Kraft im Alltag!

Ab 288€ pro Person für 5 Übernachtungen

Mantra-Meditation Intensivwoche mit Sukadev

Bad Meinberg, 02.01. - 07.01.2024

Wer lange Zeit mit einem Mantra arbeitet, braucht neue Anleitungen und Tipps, um weiter zu kommen. Sukadev zeigt dir Techniken, um die Meditation tiefer und machtvoller werden zu lassen. Täglich mindestens drei Stunden Mantra-Meditation und geistige Mantra-Wiederholungen, während den Yogastunden. Bitte mitbringen: Japa Mala und Götterbild (über den Aspekt Deines Mantras).

Ab 381€ pro Person für 5 Übernachtungen

Mehr zum Yoga Summit liest du auf Seite 20!

DAS Shamanic Winter FESTIVAL KOMMT 2024

von Satyadevi Bretz,
Hauptorganisatorin des Shamanic Festivals

Voller Freude möchten wir dir mitteilen, dass es bei Yoga Vidya das 1. schamanische Festival gibt! Es wird vom 19.1. – 21.1.2024 stattfinden.

Das Shamanic Winter Festival

Schon lange steht es im Yoga Vidya-Raum, und endlich wird es wahr!

Schamanismus erlebt in Deutschland einen neuen Aufschwung. Menschen sehnen sich nach mehr Naturverbundung, Erdung, Ruhe, im Einklang mit Mutter Erde zu SEIN und sie von ihrer mystischen Seite kennenzulernen. Doch reicht der Schamanismus über tiefe Naturerfahrungen hinaus.

An diesem Wochenende kannst du den Schamanismus von einer allumfassenden Tiefgründigkeit erfahren und kennenlernen.

Von angeleiteten Klangmeditationen, über schamanische Heilrituale, bis hin zu traditionellen Mayatänzen ist alles dabei. Wir legen bei diesem Festival Wert auf Reinheit und Ethik. Deshalb werden wir das Festival vegan gestalten - bis hin zu veganen Trommeln.

In höhere Bewusstseinszustände gelangst du am besten mit einem reinen Geist ohne psychedelische Substanzen! Das Festival findet Anfang des Jahres statt - unter dem Motto:

„Entdecke die Kraft in dir“

So wird es bei dieser geballten, schamanischen Ladung und Selbstentdeckungsreise ein guter Start in das Jahr 2024 für dich werden!

Eines von vielen Highlights wird ein gemeinsamer Auftritt von Janin Devi und Aleah von „Heart Lotus“ sein.

Ein unfassbarer Raum entsteht, wenn die beiden Mantra Stars zusammentreffen.

Außerdem konnte ich Thomas Andres aus der Schweiz für Klangmeditationen gewinnen. Die Verbindung Natur und Meditation liegt ihm sehr am Herzen. Auf YouTube hat er bereits Millionen Aufrufe für seine angeleiteten Meditationen.

Es wird ein Fest der Harmonie und Liebe - im kosmischen Einklang mit Mutter Erde und all ihren Mitbewesern

Viele Schamanenfreund:innen von Yoga Vidya kommen zusammen, um die freigesetzten, in sich tragenden Schätze zu bündeln und sie anschließend in die ganze Welt zu senden.



Satyadevi Bretz

verhilft in ihren Klangyogastunden und Klangreisen Menschen, ihr Innerstes zu spüren. In ihren Natur-Workshops, Seminaren und Ausbildungen kannst du dich auf mystische Weise verzaubern lassen. Ob durch Yogastunden, geleitete Spaziergänge, schamanische Rituale, Massagen und Klangreisen: Satyadevis besondere Fähigkeit ist es, Menschen zu tiefen, spirituellen Erfahrungen zu führen.



Entdecke die Kraft in dir!

Und sicher dir jetzt dein Ticket.

Pauschal-Preise mit 2x Übernachtungen

MZ 225 €, DZ 261 €, EZ 306 €, SS/Z/Womo 207 €

Tagesticket ohne Übernachtung:

Fr 49 €, Sa 79 €, So 38 €

Zusätzliche Übernachtungen:

MZ 65 €, DZ 84 €, EZ 104 €, S/Z/Womo 51 €

yoga-vidya.de/events/shamanic-winter-festival

Shamanic Winter FESTIVAL

— 19.-21.1.2024 —

Entdecke die Kraft in dir

MIT THOMAS ANDRES, GUNTRAM STOEHR, SATYADEVI BRETZ, MAHARANI F. DE NAVARRETE, ✪
JÜRGEN KÖNIG, JANAVALLABHA DAS WLOKA, HEART LOTUS - ALEAH & HENNING,
JUTTA QU'JA, JANIN DEVI UND VIELEN ANDEREN NATURMYSTIKER*INNEN



Scanne für
mehr Infos

📍 Yoga Vidya e.V.
Yogaweg 7
32805 Horn-Bad Meinberg

☎ 05234 / 87-0

✉ info@yoga-vidya.de

Anmeldung: www.yoga-vidya.de/swf

YOGA
Vidya

Warum mir Yoga Vidya ein Gefühl von Sicherheit gibt

von Julia Backhaus

Wie ich zu Yoga Vidya kam

Meinen ersten Kontakt zum Yoga hatte ich mit Mitte Zwanzig über eine Volkshochschule. Was Yoga ist, wusste ich nicht, aber Entspannung klang interessant. Kurze Zeit später saß ich in einer muffigen Sporthalle, zusammen mit einer Gruppe Frauen um die 50, die sich sehr langsam bewegten und atmeten. Das Ganze wirkte etwas gequält. Die 10 Abende zog ich durch, meine Euphorie hielt sich aber in Grenzen.

Nach dieser Erfahrung ruhte die Verbindung zum Yoga, bis ich einige Jahre später, während eines Kuraufenthaltes, erneut darauf stieß. Diesmal war die Yogalehrerin ausgebildet bei Yoga Vidya, und ihr Funke der Begeisterung sprang direkt auf mich über. Katja sang am Ende der Yogastunde das „Om Namah Shivaya“ mit uns, begleitet von ihrer Gitarre. Alles war neu und geheimnisvoll und zog mich in seinen Bann.

Mein neues Leben

Ich spürte ein tiefes Ankommen beim Yoga. Es war magisch. Erst viele Jahre später wurde mir bewusst, dass ich meinen eigenen heiligen Raum erfahren hatte. Erfüllt von diesem neuen Gefühl, kündigte ich meinen Job als Bankerin und beschloss, fortan nur noch Yoga zu unterrichten.



Ich hatte immer gerne bei der Bank gearbeitet, sah aber keinen tieferen Sinn darin. Meine Yogalehrerin empfahl mir, eine Ausbildung bei Yoga Vidya zu absolvieren. Ich übte einige Monate zu Hause täglich die Grundreihe, bis meine

Ausbildung in Bad Meinberg bei Sukadev, Narendra und Shivakami startete. Damals war alles etwas strenger und disziplinierter als heute. Für mich genau richtig.

Anfangen und Dranbleiben



Inzwischen bin ich seit 18 Jahren auf meinem Yogaweg! Nach der Grundausbildung bei Yoga Vidya besuchte ich zahlreiche Weiterbildungen im Ashram, verbrachte viel Zeit in Indien, lernte unterschiedliche Massageformen und schloss die Yogatherapie-Ausbildung bei Remo Rittiner ab. Die tiefste spirituelle Erfahrung hatte ich mit Narayani aus London. In ihrer 9-Tage-Weiterbildung brachte sie vor, dass es einen wichtigen Aspekt im Yoga zu beachten gäbe: „Anfangen und Dranbleiben!“. Bis heute ein wertvoller Rat, den ich all meinen Schülern gebe.

Verbindungen, die Gold wert sind

Durch meine regelmäßigen Besuche bei Yoga Vidya entstanden bedeutende Verbindungen. Meine Freundschaft zu Verena, die sich auf Korfu viele Jahre um meinen Sohn kümmerte, während ich Seminare gab. Menschen wie sie sind Gold wert, weil sie Vertrauen schenken. Wann immer ich Herausforderungen in meinem Leben sehe, denke ich an Yoga



Vidya und die Community. Ich weiß: Wenn ich alleine nicht klarkomme, gehe ich zu ihnen, helfe und finde einen Weg. Dies zu wissen, lässt mich im Alltag mit Familie und Beruf mutigere Entscheidungen treffen.

Als Baby zu Yoga Vidya

Meine Kinder nahm ich bereits als Baby mit zu Yoga Vidya. Sie kennen die Abläufe im Haus und lieben es. Mein Sohn sagte einmal: „Hier kann ich sein, wie ich bin.“ Das hat mich tief berührt. Auch ihm gibt die wohlwollende Gemeinschaft zusätzlich Halt und Sicherheit. Mir tut es gut, bei Yoga Vidya zu sein, intensiver zu praktizieren und zu wissen, dass meine Kinder zeitgleich in guten Händen sind, selbst Yoga machen, die schöne Natur erkunden, sich geborgen und frei fühlen.



Warum Sicherheit so wichtig ist

Das Bedürfnis nach Sicherheit inmitten vieler Veränderungen im Außen gehört zu unseren Grundbedürfnissen. Im Yoga können wir eine tiefe spirituelle Erfahrung der Einheit und Geborgenheit im Göttlichen erleben, die dieses Bedürfnis befriedigt. Wenn wir die Unsicherheiten des Lebens akzeptieren und als Ausdruck Gottes begreifen, spüren wir Ruhe und Echtheit. Das führt zu Selbstsicherheit und mehr Mut im Leben. Wir vertrauen darauf: Alles, was ist, darf sein. Den Atem mit dem Mantra verbinden

Ich verbinde mich regelmäßig mit dem Gefühl der Sicherheit, indem ich einatmend „sicher“, ausatmend „sein“ gedanklich wiederhole und mir ein Bild visualisiere, das mir Sicherheit schenkt. Das kann ein Ort, an dem ich mich zuhause fühle, oder mein Mann und die Kinder neben mir sein. Mein persönlicher Schlüssel für Sicherheit und Geborgenheit ist meine tägliche Yogapraxis morgens und abends. Dadurch entsteht Sicherheit und Klarheit, die ich im Alltag brauche, um die richtigen Entscheidungen für mich, meine Familie, Freunde und Yoga-Community zu treffen.

Von Herzen: *Danke*

Herzlichen Dank an alle lieben Menschen, die Yoga Vidya leiten, dem Haus dienen und sich mit Yoga Vidya verbunden fühlen!

Ihr seid ein fester Anker
für viele Menschen,
groß und klein

Möchtest du Yoga fest in deinen Alltag integrieren, aber dir fehlt eine sinnvolle Struktur und die nötige Motivation? Hole dir mein kostenloses E-Book „Yoga im Alltag“ als PDF zum Download auf meiner Website juliasyogawelt.de in der Rubrik „Gratis“ und besuche meine Seminare bei Yoga Vidya.

Achtung
Ich schenke Dir mein E-Book!
Du kannst es hier kostenlos als PDF herunterladen
JA, GERNE
Diese Übungen haben schon vielen meiner Teilnehmer geholfen, mehr Gelassenheit und Entspannung zu erfahren.



Julia Backhaus

Yogalehrerin (BYV), Shiatsu Masseurin (BYV), Entspannungspädagogin (BTB), Thai Yoga Masseurin (Tobias Frank), Ayur Yogatherapeutin nach Remo Rittiner. Sie gibt seit 2006 mit viel Enthusiasmus, Freude und Klarheit Privatstunden, Yogakurse, Workshops, Weiterbildungen, Massagen und Yogareisen.

Ayur-Yogatherapie Seminare mit Julia!



Ayur-Yogatherapie für den ganzen Körper Nordsee, 3.5. – 5.5.2024

Lerne dich und deine persönlichen Körperhaltungs- und Bewegungsmuster näher kennen! Durch das therapeutische Yoga nimmst du deine Haltung bewusst wahr und spürst, in welchen Körperbereichen es noch mehr Muskulatur oder Flexibilität braucht. Du übst auch, wie du gesund stehst und gehst.
Ab 169€ pro Person für 2 Übernachtungen.

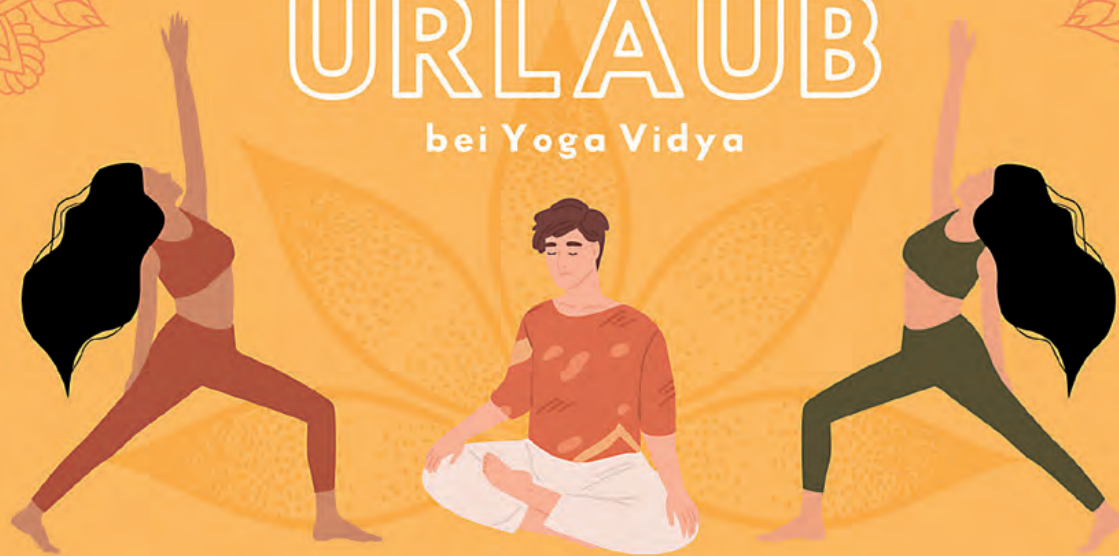


Ayur-Yogatherapie für den ganzen Körper Yogalehrer Weiterbildung Bad Meinberg, 4.8. – 9.8.2024

Während du durch therapeutische Yogasequenzen geführt wirst, nimmst du deine Haltung bewusst wahr und spürst, was für dich gut ist und in welchen Körperbereichen es noch mehr Muskulatur oder Flexibilität braucht. Dies setzt die Offenheit voraus, deine Haltung sowie innere Konzepte zu überprüfen.
Ab 353€ pro Person für 5 Übernachtungen.

Bildungs- URLAUB

bei Yoga Vidya



Wie fünf Tage dein Leben verändern können

Interview mit Janine Lippelt, Bildungsurlaub
und Gopika Friedla, Sevaka

Gopika Christin Friedla lebt seit sechs Jahren glücklich in der spirituellen Yoga Vidya Gemeinschaft in Bad Meinberg. Ihren Weg hierhin fand sie über fünf Tage Bildungsurlaub. Im Interview verrät sie uns, wie ihr altes Leben aussah, und wie ein Bildungsurlaub zu ihrem Sprungbrett in ein völlig neues Leben wurde.

Janine: Liebe Christin, wie hast du damals vom Bildungsurlaub bei Yoga Vidya erfahren?

Christin: Ich lebte damals nicht weit entfernt von Bad Meinberg und hatte in der Zeitung vom Tag der offenen Tür bei Yoga Vidya erfahren. Gemeinsam mit einem Freund fuhr ich dorthin und nahm mir einen Seminarkatalog mit nach Hause. Darin habe ich dann das erste Mal vom Bildungsurlaub erfahren.

Janine: Was war dein erster Eindruck vom Haus Yoga Vidya in Bad Meinberg?

Christin: Ich erinnere mich noch genau, dass ich vom ersten Moment an total beeindruckt von der Atmosphäre des Hauses war. Diese andere Welt, hat mich sofort fasziniert. Ich war seit 15 Jahren

Industriekauffrau in einem Kunststoffunternehmen, wo ich gutes Geld verdiente, sogar einen eigenen Firmenwagen hatte. Meinen ersten Satsang fand ich also spannend und befremdlich. So viele Menschen, die gemeinsam in der Stille meditierten, hatte ich noch nie gesehen. Das Mantrasingen, die Altäre mit den Figuren und Bildern von Gottheiten haben mich anfangs etwas irritiert, weil ich das stark mit Religion verknüpfte. Trotzdem überwog für mich die Faszination und Neugier. Ein Bildungsurlaub war die Gelegenheit, das Haus besser kennenzulernen und in diese neue Welt reinzuzuschnuppern.

Janine: Wie bist du vorgegangen, um Bildungsurlaub zu beantragen?

Christin: Weil ich zu dieser Zeit noch wenig Yogaerfahrungen hatte, beschloss ich, die „Entspannungskursleiter/in Ausbildung“ zu machen. Sie wurde mir von den kompetenten Mitarbeiter/innen an der Rezeption als einsteigerfreundlich empfohlen. Ich forderte also beim Team Bildungsurlaub eine Bescheinigung zur Vorlage bei meinem Arbeitgeber an und bekam sie nach kurzer Zeit zugesandt. Damit bin ich dann zu meinem Chef gegangen und habe den Zusatzurlaub beantragt. Das funktionierte alles kinderleicht!

Janine: Was hat dir an dem Bildungsurlaub besonders gefallen?

Christin: Wenn ich ehrlich bin, ging es mir weniger um die Ausbildung, als um den Aufenthalt bei Yoga Vidya an sich. Trotzdem konnte ich auch für meinen Berufsalltag neues Wissen über unterschiedliche Entspannungstechniken aus Vorträgen und Workshops mitnehmen. Besonders gefiel mir die Zeit mit den Teilnehmenden der Ausbildungsgruppe. Zusammen haben wir viel geübt, so dass ich nach der Ausbildung so entspannt war wie noch nie. Und wo kann man im Rahmen von Bildungsurlaub mindestens einmal pro Tag an einer Yogastunde teilnehmen? Das ist etwas Besonderes bei Yoga Vidya.

Janine: Und wie hat dir der Aufenthalt bei Yoga Vidya in Bad Meinberg allgemein gefallen?

Christin: Mein erster Aufenthalt bei Yoga Vidya in Bad Meinberg hat mir sehr gefallen! Vor der Anreise wählte ich bewusst die Zimmerkategorie Schlaflsaal.

Durch meinen Beruf war ich schicke Hotels gewöhnt und wollte mal etwas Neues ausprobieren. Als ich das Zimmer betrat, war ich positiv überrascht, weil ich mit einer Art Matratzenlager gerechnet hatte. Stattdessen gab es mehrere Hochbetten und nette Dekorationsgegenstände. Geschlafen habe ich dort auch richtig gut. Besonders den Austausch mit den Frauen, mit denen ich mir das Zimmer teilte, fand ich sehr inspirierend. Auch das frische Essen in Bioqualität hat mir sehr gut geschmeckt. Und das, obwohl ich damals noch gar keine Vegetarierin war. Es war für mich ungewohnt, dass es nur zwei Mahlzeiten pro Tag gab. Da sie aber so nahrhaft waren, war das kein Problem. Insgesamt war ich total fasziniert! In nur fünf Tagen öffnete sich mir eine völlig neue und inspirierende Welt. In Gesprächen mit den Sevakas, erfuhr ich ihre Weltanschauung, die mich neugierig machte. Themen rund um Yoga, Meditation und Philosophie öffneten ein ganz neues Bewusstsein in mir, und ich wollte mehr davon.



Janine: War dir sofort klar, dass du selbst auch Sevaka werden möchtest?

Christin: Nein. Nach den fünf Tagen hatte sich zwar etwas in mir verändert, und ich wusste, dass ich erneut zu Yoga Vidya kommen wollte, aber mein bisheriges Leben hinter mir zu lassen und Sevaka zu werden, war zu diesem Zeitpunkt noch keine Option. Erst nach meinem zweiten Bildungsurlaub, etwa ein Jahr später, wurde es für mich konkreter. Ich wählte dieses Mal die erste Woche der 4-wöchigen Yogalehrer/innen Ausbildung. Ich sah darin eine Möglichkeit, tiefer in die Yogatradition einzutauchen und die Abläufe im Haus besser kennenzulernen. Tatsächlich war dieser Bildungsurlaub eine noch intensivere Erfahrung als der Erste. Ich lernte viel über integralen Yoga und spürte, wie gut mir das regelmäßige Praktizieren tat. Beim täglichen Karma Yoga konnte ich etwas hinter die Kulissen schauen, wodurch ich eine Vorstellung davon bekam, was es hieß, im Ashram zu leben. Für mich überwog dann der Wunsch, meinen Alltag hinter mir zu lassen und etwas ganz Neues auszuprobieren. Es war einerseits der Wunsch nach einem Abenteuer, und andererseits die Idee, mich in der spirituellen Gemeinschaft besser kennenzulernen und zu wachsen. Ich war überzeugt davon, dass ich als Sevaka meine Persönlichkeit weiter entwickeln würde. Ich kündigte also meinen Job und zog in den Ashram nach Bad Meinberg. Zunächst nahm ich mir vor, für ein Jahr zu bleiben. Inzwischen sind daraus sechs Jahre geworden.

Janine: Wie denkst Du heute über deine Entscheidung?

Christin: Heute kann ich sagen, dass Yoga Vidya meinem Leben eine bewusste Richtung gegeben hat. Das Leben in einer Religionsgemeinschaft bietet mir so viel Entwicklungspotenzial, wie es mir mein altes Leben niemals geboten hätte. Ich habe hier zwar weniger Geld, dafür sind aber alle meine Bedürfnisse mehr als erfüllt. Ich habe gelernt, genügsamer zu werden und nicht immer den neusten Schnickschnack zu haben. Außerdem habe ich hier verstanden, worauf es im Leben wirklich ankommt. Ich kann mir bis heute keinen besseren Ort vorstellen, an dem ich lieber leben möchte.



Danke, liebe Christin,

dass du deine Erfahrungen und deine wertvollen Eindrücke mit unseren Leser:innen geteilt hast! Wir freuen uns sehr, dass du durch den Bildungsurlaub Teil der Yoga Vidya Gemeinschaft geworden bist.

Natürlich muss nicht jeder Bildungsurlaub so einen radikalen Lebenswandel nach sich ziehen! Aber mit Sicherheit wirst du bei Yoga Vidya viele neue Eindrücke gewinnen und durch eine Aus- oder Weiterbildung dein fachliches Wissen erweitern.

Wenn du neugierig geworden bist und wissen willst, ob ein Bildungsurlaub bei Yoga Vidya auch für dich in Frage kommt, findest du auf unserer Homepage detaillierte Infos und ein Anfrageformular:

yoga-vidya.de/ausbildung-weiterbildung/bildungsurlaub

**Janine Lippelt**

ist Yogalehrerin und Entspannungstrainerin. In Bad Meinberg ist sie seit Mitte 2019 als kaufmännische Mitarbeiterin angestellt und hat vor einiger Zeit den Bereich Bildungsurlaub übernommen. Außerdem unterstützt sie den Berufsverband mit ihrer Freude am Texten und Gestalten.

**Christin Gopika Friedla**

ist Ayurveda-Gesundheitsberaterin, Yogalehrerin, Entspannungstrainerin und außerdem Schülerin von „Ein Kurs in Wundern“. Sie lebt seit Sommer 2017 im Yoga Vidya Ashram in Bad Meinberg und hat es sich zur Aufgabe gemacht, mehr Liebe in die Welt zu bringen.

Treffe Gopika in ihren Seminaren!**Yoga bei Endometriose**

Bad Meinberg, 12.01.2024 – 14.01.2024

Erfahre, wie Yoga und naturheilkundliche Ansätze in der Endometriose Therapie und beim unerfüllten Kinderwunsch helfen können. Themen: Yoga, Atemtechniken, Meditation, Ernährung, Stressabbau, Entschlackung und Anregung des Stoffwechsels sowie inspirierender Erfahrungsaustausch.

Ab 169€ pro Person für 2 Übernachtungen.

**Yoga Ferienwoche**

Bad Meinberg, 02.06.2024 – 07.06.2024

Eine Yoga Ferienwoche zum Aufladen, Regenerieren und Verwöhnen. Mit Yoga, Meditation, Spaziergängen, Ausflügen/Wanderungen, Vorträgen etc. Keine Vorkenntnisse nötig. Täglich Yoga, Meditation und Mantra-Singen.

Ab 288€ pro Person für 5 Übernachtungen.



Mythologische Fabelwesen der Mayakultur

Von Melanie Sagasser

Die Mayakultur, die auf der Halbinsel Yucatán in Mexiko bis heute überlebt hat, kennt viele mythologische Fabelwesen an deren Existenz die heutigen Maya durchaus noch glauben. Wir geben dir hier ein paar Verhaltenstipps falls du auf diese Wesen bei einem Mexikobesuch stoßen solltest.

Der Riese Che Uinic

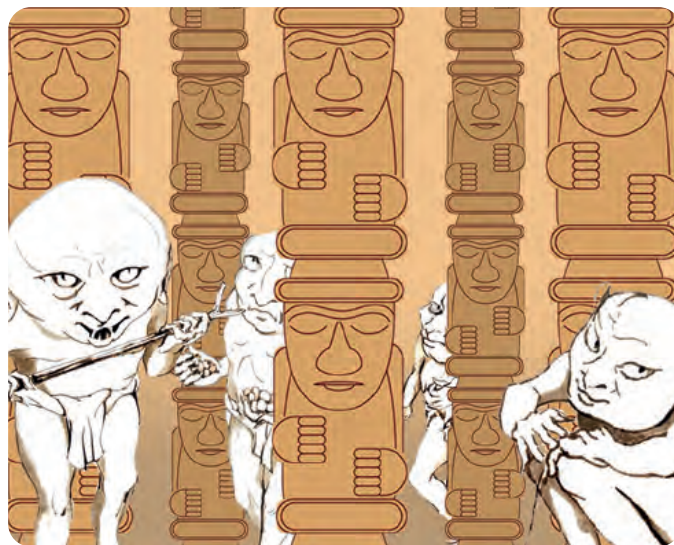
So gibt es die Legende um den Riesen Che Uinic, den Mann des Waldes. Eine extrem große beeindruckende Gestalt, fehlen ihm jedoch Knochen und Gelenke, und er kann sich daher nicht auf dem Boden schlafen legen, da er sonst nur unter größter Anstrengung wieder aufstehen könnte. Seine Füße sind zudem verdreht, so dass die Fersen nach vorne und die Zehen nach hinten zeigen. Sollte man also auf Riesenspuren im yucatanischen Wald treffen, ist es angeraten, diesen zu folgen, da man sonst direkt auf den Riesen zuläuft. Und sollte man auf den Riesen selbst treffen, empfiehlt es sich einen extrem lächerlichen Tanz aufzuführen – dann muss Che Uinic so sehr lachen, dass er das Gleichgewicht verliert. Einmal am Boden, fällt es ihm schwer wiederaufzustehen, und man hat genug Zeit zu entkommen.

Eine schöne Analogie zum Umgang mit den eigenen, manchmal riesig erscheinenden Ängsten



Von groß zu klein

Die Aluxes sind gnomartige Wesen die unseren Heinzelmännchen ähneln, nur vielleicht etwas verschlagener sind. Sie gehen nachts in die Häuser und stellen alles auf den Kopf, so dass die Bewohner nicht zum schlafen kommen. Wenn sie mit ihrer Hand über das Gesicht der Bewohner streichen, werden diese krank und bekommen Durchfall und Fieber. Von daher ist es angeraten, ihnen Essen oder andere Geschenke zu machen, denn aus Dankbarkeit beschützen sie dann Bewohner, Haus und Felder.



Die Täuscherin Xtabay

Trifft man im Wald auf die Xtabay, die Täuscherin, eine wunderschöne Frau mit langem schwarzen Haar auf einem Brunnenrand sitzend, sollte man diese auf keinen Fall umwerben, wenn man nicht dem Tod begegnen möchte. Sie ist besonders hinter Ceiba-Bäumen anzutreffen, dem heiligen Baum der Maya, der mit seinen Ästen die 13 Himmelsebenen, mit seinem Stamm die hiesige Welt und mit seinen Wurzeln die 9 Unterwelten der Maya-Kosmogonie symbolisiert.

Sollte es dich also in Zukunft nach Yucatán verschlagen, weißt du nun wie du dich zu verhalten hast um Riesen zu entkommen, Gnome nicht zu verärgern und dem Untergang durch verführerische Frauen zu entgehen.

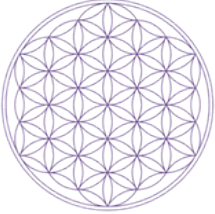


Melanie Sagasser

ist Yogalehrerin, Meditationskursleiterin und Ayurveda-Gesundheitsberaterin. Sie war 5 Jahre bei Yoga Vidya als Sevaka in der Centerbetreuung, im Seminarbetrieb und in der Ausbildung tätig. Seit anderthalb Jahren lebt sie in Mexiko und lernt Land, Leute und Mythen kennen.



Was mir Yoga Vidya bedeutet



von Svenja Bade

Das erste Wort, was mir einfällt, ist: zu Hause. Und das nicht nur, weil ich seit mehr als drei Jahren Sevaka im Haus bin. Schon bevor ich den Schritt wagte in den Ashram zu ziehen, fühlten sich die Besuche dort immer, wie nach Hause kommen an.

Auch bedeutet Yoga Vidya für mich Wandel, Transformation und Vielfalt. In den letzten Jahren habe ich hier viele Prozesse durchlebt- Tränen sind geflossen, aber ich habe auch viel gelacht. Ich konnte meine Masken fallen lassen, die ich über die Jahre aufgesetzt habe und immer mehr erkennen, wer ich eigentlich bin. Auch wenn ich mal den Ashram verlassen werde, wird es immer ein Anker und ein zweites Zuhause für mich sein.

Von ganzem Herzen bin ich dankbar für diese wunderbare Oase des Wachstums und der Selbstentdeckung. Ich freue mich auf all das, was noch kommen mag! Und auf die weitere Reise, die Yoga Vidya für mich bereithält.

Wie Yoga Vidya mich und meinen Yoga Weg geprägt hat

Meine erste Yogastunde war vor knapp 7 Jahren in einem Fitness Studio. Leider platzte ich zu spät -mitten beim Om- in die Stunde und erntete ein paar böse Blicke. Ich fühlte mich ziemlich unwohl, das *Shavasana* kam mir quälend lang vor, und ich wollte einfach nur raus!

Danach traute ich mich eine Weile nicht mehr zum Yoga, bis ich zufällig (es fällt dir zu) einen Job im Café eines Yogastudios anfang. Dort hatte ich die Möglichkeit, die Yogastunden zu besuchen. So lernte ich das Hatha Yoga kennen, obwohl Spiritualität mir damals noch sehr fremd war.

Meinen ersten Besuch bei Yoga Vidya (das ich über eine Messe kennenlernte) werde ich wohl nie vergessen. Ich nahm direkt am Yoga & Meditations Einführungsseminar

teil, und schon in den ersten Yogastunden stellte ich fest, dass es auch noch ein Yoga außerhalb der Matte gab.

Damals befand ich mich in einer depressiven Episode mit Essstörung, und die Besuche bei Yoga Vidya wirkten wie Balsam für meine Seele, wo ich Energie tanken und zur Ruhe finden konnte.

Mein erstes Om und der erste *Satsang* waren noch etwas befremdlich, aber ich merkte, wie ich mich immer mehr für die Spiritualität öffnete. Und so brach auch in meinem Herzen ein Platz für einen Glauben an etwas Höheres auf.

Ich war so begeistert von der Wirkung von Yoga auf allen Ebenen, dass ich beschloss, die Yogalehrer:innen Ausbildung zu absolvieren. Während dieser Zeit wurde mir klar, dass ich noch tiefer gehen möchte und mich nach einer Gemeinschaft mit Gleichgesinnten sehnte. Ein paar Wochen vergingen, und ich war nun Teil der wundervollen Gemeinschaft im Ashram.

Seitdem ist so viel passiert! Und ich hätte es vor 10 Jahren, als ich stark depressiv war, niemals für möglich gehalten, dass Yoga mein Leben so verändern würde.

Inzwischen unterrichte ich von Herzen gerne Yogastunden für Selbstliebe und Selbstvertrauen, Yoga bei Essstörungen und absolviere die Ausbildung zur "Psychologischen Yogatherapeutin".

Ich möchte Menschen zeigen, dass es einen Weg aus der Depression und der Essstörung gibt, und dass da noch so viel auf sie wartet! Trotzdem bleibe ich immer Schülerin und bin gespannt, was ich bei Yoga Vidya noch alles lernen darf und was mich erwartet.



Svenja Bade

ist Sevaka im Ashram in Bad Meinberg. Neben ihrem Seva im Social Media und Video-Team unterrichtet sie auch Yogaflow oder Yogatherapiestunden. Durch eine tiefe Verbindung zur Musik begleitet sie auch Satsangs und Mantrayogastunden mit Kirtans.

Durch meine liebe Schwester habe ich 2016 den Yoga Ashram in BM kennengelernt. Dadurch hat sich mein Yogaweg sehr intensiviert. Im Moment befinde ich mich in der zweijährigen Yogaausbildung

Silke

Yoga Vidya ist Heimat, zuhause, der Ort an dem ich lernen darf und vor allem Frieden und Ruhe finde
Danke für euer SEIN

Andrea

Yin-Yoga-Eindrücke

Coming „home“
•homebase •Kraftort
•Vertrautheit und Vertrauen

Sevim

Mein Herzensort.
Balsam für meine Seele

Anna

Mein Ashram ist mein Zuhause, der Platz, der mich immer wieder erdet und zu mir zurück bringt

Anni

Yoga Vidya ist für mich der Ort, an dem ich einfach ich sein kann

Claudia

Stimmen aus der Community

Yoga Vidya hat mich durch eine sehr schwere Zeit in meinem Leben begleitet, welche ich ohne die Kraft und Energie des Yoga nicht so gut gemeistert hätte. Mittlerweile ist Yoga für mich ein Lebensstil.

Ein herzliches Dankeschön an Alle

Brigitte

meine letzte Hoffnung um mich und meinen Rücken zu heilen –es klappt- ich bin glücklich und gehe heute das 3x zu Euch in Stolberg

Meine besten Erfahrungen

Anna

Yoga rund um die Uhr, was im Alltag sonst nicht immer praktiziert werden kann.

Elisa

Yoga Vidya bedeutet für mich nach Hause kommen. An diesem Ort fühlt sich meine Seele zu Hause, hier hat die Transformation begonnen, und ich bin mir so nahe gekommen wie niemals zuvor.

Katharina

1 Ashram-Leben in deutscher Variante erleben dürfen!

Yoga Vidya hat mich auf den Weg geführt, der für mich bestimmt ist! Immer wenn es nicht weiter ging, war Yoga Vidya da.. und ich habe wieder Licht gesehen

Lina

Thank you Yoga Vidya !!!
In my 2 yrs. During my 2 years stay in Germany this magical place provided peace and tranquility for me and so so much more. I am so grateful for this beautiful community.

Lakshmi

Was bedeutet Yoga Vidya für dich?

von Kātyāyanī Ulbricht

Yoga Vidya war zu Beginn dieses Jahrtausends zunächst „meine“ Schule, Yoga in all seinen Aspekten zu lernen und eine nachhaltige Anleitung für meine persönliche Praxis zu bekommen. Über den integralen Yoga nach Swami Sivananda fand ich nach und nach Verständnis zu den Fragen nach dem Sinn des Lebens und Zugang zum Glauben an etwas Allumfassendes, an Brahman.

Mit der Aufnahme in die Yoga Vidya Sevakagemeinschaft erhielt ich die wunderbare Möglichkeit, Yoga in einer unerschöpflichen Breite und Tiefe zu unterrichten und fand damit – so sehe ich es heute – meine Berufung und den Weg zu innerem Frieden.

Menschen zu inspirieren und zu berühren, vielleicht ihren eigenen Zugang zum Göttlichen zu bekommen, empfinde ich als ein großes Geschenk, selbst spirituell zu wachsen, Demut und Hingabe zu entfalten und die Verbundenheit mit dem Gegenüber und dem, was durch mich fließt, zu erfahren.

Hier habe ich die unermessliche Freude entdeckt, einer guten Sache, einem hohen Ziel zu dienen und mein Handeln, sogar die zeitweilige Ohnmacht zum Handeln, mit Bhakti zu versehen. Nach und nach kam ein Verstehen, was Darbringung an das Göttliche wirklich heißt.

Der Yoga Vidya Ashram in Bad Meinberg ist mein physisches und spirituelles Zuhause geworden, und Yoga Vidya als Ganzes, meine spirituelle Familie. Die für mich hier spürbare Präsenz von Swami Sivananda ist eine segensreiche Bestärkung, meinen Weg an diesem Ort zu gehen.

Hier begegne ich Tag für Tag gleichgesinnten Menschen. Wir lachen zusammen, trösten einander, gehen den täglichen Aufgaben mit Teamgeist nach, diskutieren und streiten miteinander, wir reichen uns die Hände, staunen über unsere Vielfalt und die Schätze in uns, und vor allem praktizieren und zelebrieren wir Satsang und Rituale – gemeinsam am gleichen Ort. Gerade in der spirituellen Praxis und im Seva erfahre ich immer wieder die wirksame Kraft der Gemeinschaft.

Ashram (*āśrama*) bedeutet "Ort der spirituellen Praxis", "Ort der Bemühung". Hier ist alles darauf ausgerichtet, in jedem Moment spirituelle Erfahrung zu machen, alles mit dem Gewahrsein des Allumfassenden, Brahman, zu erleben.

Das bedeutet nicht, dass es mir in jedem Moment gelingt, aber ich erhalte überall hier die Erinnerung daran, worum es im Leben wirklich geht, und dass das Leben göttlich ist. Das heißt für mich auch, dessen auf natürliche Weise gerecht zu werden, was mir gegeben ist.

Yoga Vidya fordert mich von Anbeginn heraus mit kleinen, großen und scheinbar unmöglichen Aufgaben. Und gerade das erfahre ich als Förderung meiner Persönlichkeit auf dem spirituellen Pfad.

Als ich 2003 im Yoga Vidya Center Köln dazu auserwählt wurde, als neues Angebot einen Kurs „Yoga für Schwangere“ ins Leben zu rufen (zufällig war ich gerade selbst schwanger, aber hatte die Yogalehrerausbildung noch nicht abgeschlossen), verkündete Sukadev in einer Yoga Vidya-weiten Sevakaversammlung, dass ich die Expertin für Schwangerenyoga sei.



Was ist dann passiert? Ich habe mich intensiv mit Yoga für Schwangere beschäftigt, Unterrichtserfahrung gesammelt, mich mit Geburt und Tod auseinandergesetzt. Habe von selbst „Yoga nach der Geburt“ und „Yoga für einen gesunden Beckenboden“ erarbeitet, mich tiefer mit der menschlichen Anatomie auseinandergesetzt, was ich zuvor vermieden hatte.

Mantrayoga und Mantrameditation haben mich sehr angezogen, also habe ich regelmäßig Seminare dazu besucht und Mantra-/Kirtansingen in mein Leben gebracht. Daraufhin hat Sukadev mich gebeten, in der „Mantra Meditation Intensivwoche“ zu unterrichten, und die Seminarplanung hat mich für die „Mantra Yogalehrer/in Ausbildung“ engagiert.

Plötzlich war ich Expertin für Fragen zum Thema „Mantra in der Yoga Vidya Community“, was natürlich so nicht stimmte. Aber die Fragen, die von Teilnehmenden auf mich zukamen, haben mich angeregt, mich weiter mit Mantras und deren Wirkung zu beschäftigen.

Als ich angefragt wurde, für ein Wochenende zum Thema Raja Yoga im Rahmen der 2-jährigen Yogalehrerausbildung mit über 70 Teilnehmenden einzuspringen, sah ich mich gezwungen, mich mit dem Yoga Sutra auseinanderzusetzen.

Auf diese Weise habe ich die Schrift studiert und mich tiefer mit Raja Yoga auseinandergesetzt. Ich war ergriffen und habe immer wieder darin gelesen. Daraufhin hat sich meine Meditationspraxis verändert, und der Umgang mit meiner Psyche ebenso.

*Das Hinschupsen
zur Ergreifung der Chancen
ist auch Yoga Vidya,
und ich liebe es!*

Wenn wir in der Sevakaversammlung in einer offenen Runde miteinander unser Erlebtes teilen, bin ich jedes Mal sehr berührt, weil mir bewusst wird: ich bin Teil von etwas ganz Wertvollem.

Yoga Vidya bietet mir die Möglichkeit, Gutes zu tun und einen wichtigen Beitrag für das Wohlergehen aller Wesen und der ganzen Welt zu leisten. Und andere zu ermutigen, ihre gleiche Befähigung dazu zu erkennen.



Katyayani

ist eine sehr erfahrene Yogalehrerin und Yoga Vidya Acharya. Mit viel Fachkompetenz, Einfühlungsvermögen, und einer besonderen Stimme und Ausdrucksweise führt sie dich durch deine Yogapraxis. Bekannt ist sie auch für ihre Herzen berührenden Satsangs, Meditationen und Mantra-Yogastunden.

Kraftvolle und inspirierende Seminare mit Katyayani!



Mantrayoga & Mantrachanting für Lebensfreude und Verbundenheit

Bad Meinberg, 9.2. – 11.2.2024

Mantras sind Instrumente zur Verbindung mit dem höchsten Klang, der Einheit, der Stille. Sie befreien Geist und Herz von Unruhe und Trübheit und führen zu wahren Bewusstsein. Das gemeinsame Chanten in der Gruppe und das Teilen des Erlebten führen zu einer tiefen Erfahrung von Vertrauen und Verbundenheit.

Ab 169€ pro Person für 2 Übernachtungen.



Praktische Schritte zum inneren Frieden

Bad Meinberg, 26.4.-28.4.24

Ein sehr wirkungsvolles, transformatorisches Seminar mit vielen Anregungen. Unter anderem zu: Mehr Energie im Alltag – Umgang mit Emotionen – Unverarbeitetes integrieren – Positives Denken – gute Beziehungen zu den Mitmenschen aufbauen – seine Lebensaufgabe finden – Beziehung zu etwas Höherem aufbauen.

Ab 161€ pro Person für 2 Übernachtungen.



Verbindung in Harmonie

Yoga Vidyas 1. Yoga Summit

ein Beitrag vom Yoga Vidya Blog

Juni 2023 – Der World Yoga Summit und die Internationale Konferenz zur Gestaltung der Zukunft der Welt haben einen Meilenstein gesetzt. Für Yoga Vidya, aber auch für Yoga Praktizierende weltweit.

Yoga-Meister:innen, Politiker:innen, Referent:innen und Künstler:innen aus aller Welt kamen in Bad Meinberg zusammen, um die Kraft des Yogas zu feiern und zu bewahren. Das Ziel des World Yoga Summit war es, Yoga jenseits der körperlichen Aspekte zu fördern, und neue Akkreditierungsprotokolle für weltweit Praktizierende zu erstellen.

Eine internationale Konferenz

Unter der Überschrift "Internationale Konferenz zur Gestaltung der Zukunft der Welt by Holistic Yoga Beyond Physiology" wurde von den Organisatoren - darunter der Indian Council for Relations (ICCR), New Delhi, United Consciousness Global, India Yoga Vidya, Germany und die European Yoga Federation, Italy - ein Programm mit Yoga-Meister:innen aus aller Welt organisiert.



Es umfasste Yogastunden, Asana-Workshops, Podiumsdiskussionen und Meditationen. Umrahmt wurde das Programm von Konzerten und indischem Tanz.

Bei der Konferenz sollte es um mehr als die körperlichen Aspekte des Yogas gehen. Es wurde betont, dass Yoga eine heilige Reise ist, die Millionen von Menschen seit Jahrtausenden unternehmen, um ihr Bewusstsein zu erheben. Yoga ermöglicht es uns, über begrenzte Identitäten hinauszublicken, und das Einssein zu erkennen. In einer Zeit, in der wir eine Erde, eine Familie und eine gemeinsame Zukunft haben, ist es wichtig, diese Verbundenheit anzuerkennen.

Die Grundsteinlegung

Ein Höhepunkt des World Yoga Summit war die Grundsteinlegung des Hindu-Schreins "Sri Ganapati Vidya Mandapa". Der Hauptpriester des Sri Kamadchi Ampal Tempels in Hamm führte ein Erdheilungsritual durch, das allen Anwesenden eine tiefe Verbundenheit mit der Natur vermittelte.



Die Zeremonie markierte den Beginn einer neuen Ära für Yoga Vidya und den Yoga insgesamt. Ein Moment der Dankbarkeit und Freude für alle Beteiligten.

Insgesamt wurde die Grundsteinlegung von vielen positiven Zeichen begleitet. Selbst das Wetter schien mitzuspielen, denn es hörte während der Zeremonie auf zu regnen und setzte danach wieder ein.

Der Hindu-Schrein soll nicht nur ein Ort des Gebets und der Verehrung sein. Sondern allen Menschen die Möglichkeit bieten, ihre Verbindung zur spirituellen Dimension des Yogas herzustellen, und zu vertiefen.

Ziel erreicht

Ein wichtiges Ziel des World Yoga Summit war es, neue Akkreditierungsprotokolle für Yoga-Praktizierende zu erstellen, die die Qualität und Integrität des Yoga-Unterrichts weltweit verbessern. In einer Abschlusszeremonie wurden die neuen Protokolle dann vorgestellt, was zu großer Freude aller Beteiligten führte.



Alle Veranstaltungen des World Yoga Summit waren ein großer Erfolg und nur durch die Unterstützung und Beteiligung so vieler Menschen möglich! Die Zufriedenheit aller Beteiligten war ein Zeichen dafür, dass die Konferenz, und die Grundsteinlegung des Schreins, einen wichtigen Pfeiler für die Zukunft von Yoga Vidya und des Yogas im Allgemeinen gesetzt haben.

Der World Yoga Summit und die „Internationale Konferenz zur Gestaltung der Zukunft der Welt“ haben gezeigt, dass Yoga ein ganzheitliches System, und mehr als nur körperliche Übungen ist. Es wurde dazu beigetragen, die authentischen, yogischen Standards zu stärken, um als Grundlage für Yoga-Praktizierende weltweit zu dienen.

Ein Meilenstein für unsere Zukunft

Insgesamt war der World Yoga Summit ein Meilenstein für Yoga Vidya und die Zukunft des Yoga. Die Konferenz hat gezeigt, dass Yoga eine universelle Praxis ist, die Menschen aus aller Welt zusammenbringt. Und dazu beigetragen, die Verbindung und Harmonie zwischen den Menschen zu stärken, um eine gemeinsame Zukunft zu gestalten.

Yoga ist ein Werkzeug, das uns hilft, diese Verbundenheit zu erkennen, und in Harmonie mit uns selbst, anderen und der Natur zu leben. Der World Yoga Summit war ein voller Erfolg, weil er dazu einen wichtigen Beitrag geleistet hat.

DANKE von Herzen
Unser tiefer Dank gilt all den Menschen,
die sich als Mitinitiator:innen,
Politiker:innen, Referent:innen,
Künstler:innen, Übersetzer:innen,
Gäst:innen, Sevakas und Karmayogis
eingebracht haben – und sich online oder
spirituell mit uns verbunden haben.

Mit eurer Präsenz habt ihr gezeigt,
dass wir alle Teil einer großen Familie sind.
Yoga ist unser Werkzeug, das uns hilft,
diese Verbundenheit zu erkennen und
zu leben.

**Bleibe immer
auf dem Laufenden!
Und verbinde dich
mit unserem
Yoga Vidya Blog**



yoga-vidya.de/rueckschau-auf-yoga-vidyas-1-world-yoga-summit-verbundung-in-harmonie



Wie der Yoga Vidya Innovationspreis Menschen verbindet



Seit 2016 verleiht der Berufsverband der Yoga Vidya Lehrer:innen (BYV) beim Yoga Kongress in Bad Meinberg den Innovationspreis an Menschen, die ihre Herzensprojekte ins Leben gerufen haben oder gerade dabei sind, dies zu tun. Damit möchte der BYV seine Wertschätzung für all diejenigen ausdrücken, die zu einer besseren Welt und einem liebevolleren Miteinander beitragen. In diesem Artikel stellen wir dir kurz die Gewinnerinnen aus dem letzten Jahr vor, um zu zeigen, welchen Einfluss die Preisauszeichnung haben kann.



BYV

Alle Gewinnerinnen-Projekte
findest du hier:



Yoga Vidya
Innovationspreis
2023



Platz 1
**Der Glückspfad
von Christine Stibi**

Worum geht es bei deinem Projekt?

Der Glückspfad ist ein mentaler Sport- und Bewegungspfad zur körperlichen, seelischen und emotionalen Stärkung der Menschen im Alltag. Auf einer Glücksstrecke mit 10 Stationen befinden sich Aluminium Tafeln mit Kurzanleitungen, um die Achtsamkeit der Menschen zu fördern. Mit dem Pop-up Konzept "Glückspfad on Tour" sollen Menschen auf bekannten Veranstaltungen mit Yoga, Atemübungen und Meditationen gestärkt werden.

Welchen Einfluss hatte die Preisauszeichnung auf dich?

Die Auszeichnung verhalf mir zu noch mehr Sichtbarkeit und ermöglichte es mir, mein zweites Herzensprojekt „Glück Schooling“ finanziell zu unterstützen. Dadurch sollen junge Menschen chancengleich, niederschwellig auf jugendgerechte Weise gestärkt werden, um zu mehr Harmonie mit sich und anderen zu finden. Mehr Infos zum Projekt findest du unter: christine-stibi.de

Platz 2
**Curvy Yoga für Frauen
von Melanie Böhm**

Wie bist du auf die Idee gekommen Curvy Yoga anzubieten?

In den Lehrproben während meiner Yogalehrerausbildung habe ich schnell gemerkt, welche Freude mir das Unterrichten macht. Als ich meine Freundinnen unterrichten wollte, hatten diese aufgrund ihres Mehrgewichts zunächst kein Interesse. Das motivierte mich herauszufinden, wie mehrgewichtige Menschen unterrichtet werden können. Ich stellte fest, dass es in Deutschland wenige Yogaangebote für diese Personengruppe gibt. Daraufhin machte ich eine Fortbildung für Yoga mit Mehrgewichtigen. So konnte ich zunächst meine Freundinnen für Yoga gewinnen und anschließend ein Online Yoga Angebot für Curvy Frauen aufbauen.

Welchen Einfluss hatte die Preisauszeichnung auf dich?

Die Auszeichnung war für mich ein Game Changer! Endlich hatte ich die Motivation mich dem zeitaufwendigen Aufbau einer Webseite und auch eines Instagram Kanals zuzuwenden.

Nach der Auszeichnung war ich plötzlich selbstbewusster und fühlte mich gesehen. Ich erstellte Flyer, durch die zwei wichtige Partner auf mich zugekommen sind. Einmal eine Tagesklinik für Menschen mit Depressionen - und zum anderen der größte Dortmunder Sportverein, bei dem ich ab September einen Präsenzkurs für Menschen mit Mehrgewicht anbiete.

Mehr Infos zum Projekt findest du unter yogamitmelli.de

Platz 3
**Mantra Musik mit Impact
von Verena Pranavi Deventer**

Worum geht es bei deinem Projekt?

Meine Idee war es, gemeinsam mit meiner Freundin und der Profi Percussionistin Cris Gavazzoni Mantramusik aufzunehmen, und die durch den Verkauf generierten Einnahmen dem Urwaldprojekt von Wohllebens Waldakademie zum Schutz des Urwaldes in Deutschland zu spenden.

Wie bist du auf die Idee gekommen?

Seit meiner Kindheit fühle ich mich der Natur und insbesondere dem Wald sehr verbunden. Als Jugendliche bin ich häufig bei Waldbesuchen in eine natürliche Meditation gefallen und habe über die Zeit eine starke Verbundenheit mit Mutter Erde aufgebaut. Durch diese Verbindung kam dann auch die Eingebung, dass ich mit Mantramusik den Waldschutz unterstützen kann. Welchen Einfluss hatte die Preisauszeichnung auf dich?

Die Umsetzung der Projektidee hat mich gelehrt, dass ich dem Weg meines Herzens folgen kann. Denn während der gesamten Zeit vom Beginn der Crowdfunding Kampagne, über die Studioaufnahmen, bis hin zum Verkauf unserer Musik, gab es immer wieder Momente, die mich gefordert haben. Doch ich habe gemerkt, dass ich meine eigenen Begrenzungen transzendieren kann und sich schließlich alles so gefügt hat, dass sich das Projekt realisieren konnte. Die Preisauszeichnung hat mir das Gefühl gegeben, dass ich dabei auch von der Yoga Vidya Community unterstützt werde.

Wie viel Wald konnte durch die Einnahmen geschützt werden?

Aktuell sind es 118 m² Wald - Tendenz steigend. Denn weitere Einnahmen, z.B. aus dem Spotify Streaming fließen in das Urwaldprojekt in der Eifel

Mehr Infos zum Projekt findest du unter:
mantrayogameditation.de/crowdfunding

Mit Herz und Seele gemeinsam sein

von Shankari Susanne Hill

Mit Herz und Seele gemeinsam sein. Ein innig verbundenes Miteinander mit offenem Geist, weitem Herzen und sich sanft berührenden Seelen. Sich unbekümmert nah sein können, liebevoll und ganz und gar authentisch. Klingt das nicht wundervoll?

Doch wie so oft sind wir meilenweit von dieser Idealvorstellung eines echten Zusammenseins entfernt. Wie so oft verstecken wir uns ängstlich hinter unseren Masken, handeln unbewusst aus unserem Ego heraus und verschließen unser Herz.

NUR ZUSAMMEN ODER WIRKLICH GEMEINSAM?

Gemeinsam sein klingt viel leichter, als es in Wahrheit ist. Doch was bedeutet das eigentlich? Passiert es automatisch, wenn wir mit jemandem zusammen sind? Sind wir nur durch das Zusammensein schon verbunden?

**Wirkliches "Gemeinsam sein"
ist in erster Linie eine innere Einstellung.**

Es ist eine Haltung gegenüber der Welt und unseren Mitmenschen, die geprägt ist von Offenheit, Respekt und Vertrauen. Eine Form der Präsenz, bei der wir sowohl uns selbst, als auch alle anderen, mit allen Aspekten wahrnehmen. Dafür braucht es ein offenes Herz und die Bereitschaft, sich wirklich auf den anderen einzulassen.

Und zwar auf allen Ebenen, nicht nur auf der rationalen. Außerdem braucht es die Fähigkeit, ganz im Hier und Jetzt präsent zu sein.

VOM TUN ZUM SEIN

Interessanterweise gelingt uns das am ehesten durch bewusstes, gemeinsames Tun. Das können ganz banale Dinge wie ein gemeinsames Essen oder ein gemeinsamer Spaziergang sein. Etwas bewusst gemeinsam zu erleben, kann sehr verbinden, wenn wir die passende innere Einstellung dazu praktizieren.

Erlebnisse tatsächlich zu teilen, echte gemeinsame Erfahrungen zu machen, können wahres, gemeinsames Sein hervorbringen. Doch gibt es auch Tätigkeiten, die von sich aus eine tiefe Verbindung herstellen.

MUSIK UND YOGA SCHAFFEN VERBINDUNG

Mit Musik und Yoga haben wir die Möglichkeit, leicht in einen Zustand des "Gemeinsam seins" zu gelangen. Gemeinsam erlebte Musik ist allerdings nicht unbedingt gleich verbindend. Man kann zusammen ein Lied singen, ohne wahrhaftig gemeinsam zu sein. Zwar mischen sich die Stimmen zu einem Klang, doch was nützt es, wenn sich die Herzen nicht verbinden?

Beim Mantra Singen öffnet sich das eigene Herz von ganz allein. Denn Mantras wirken sehr stark auf der feinstofflichen Ebene und berühren in Verbindung mit Musik auch unsere Gefühle. Dadurch öffnen wir uns viel leichter anderen Menschen, spüren nicht nur die eigene Energie, sondern



auch die der anderen. Geschieht das, sind wir wirklich im Einklang mit uns selbst und den anderen.

Genauso ist es beim Yoga. Man kann zusammen in einem Raum praktizieren und dennoch sehr einsam auf der Matte liegen.

Tut man es jedoch mit einer bestimmten inneren Haltung, die alle Aspekte des ganzheitlichen, integralen Yogas nach Swami Sivananda mit einbeziehen, dann wird daraus eine gemeinsame Praxis, eine gemeinsame Energie, eine gemeinsame Erfahrung. Dann vermischt sich im Pranayama der Atem, das "Om" erklingt als ein Klang, und in der Meditation lösen sich die eigenen Grenzen auf. Echtes gelebtes Gemeinsames Sein.

Am Wirkungsvollsten ist für mich persönlich jedoch die Verbindung von beidem

Ich erlebe solche Momente bei meinen Mantra Konzerten, in denen ich oft eine tiefe Verbundenheit mit allen im Raum spüre. Das war früher, als ich noch mit Folk, Rock oder Jazz Bands unterwegs war, nicht so.

Zwar machte es Spaß, auf der Bühne zu stehen und eine Show zu spielen, aber das wahre Gemeinsame Sein kam für mich erst durch die Verbindung von Yoga & Musik zustande.

Sie eröffnet für mich eine tiefere, dritte Ebene. Ich gebe mich hin, öffne mich ganz den Energien und lasse alles zusammen fließen, so dass etwas Neues, Größeres, Gemeinsames entstehen kann. Diese Erfahrung ist für mich als Musikerin sehr wertvoll und hat mein Erleben auf der Bühne immens verändert.

Durch den ganzheitlichen Ansatz bei Yoga Vidya ist es leicht, immer wieder Momente des gemeinsamen Seins zu erleben. Ob in einer Mantra Yogastunde, beim Yoga Vidya Musikfestival oder ganz einfach im allabendlichen Satsang. Vorausgesetzt, ich bin mit mir selbst auf allen Ebenen gemeinsam, sprich mit Herz und Seele wirklich dabei.



Shankari Susanne Hill

arbeitet als Musikerin, Musikpädagogin, Yoga-Lehrerin (BYV/Yin Yoga) und Seminarleiterin. Bisher sind drei Mantra CDs von ihr erschienen, und sie hat den ersten Mantra Ukulele Online Kurs kreiert. Shankari liebt es, ihre Begeisterung für Musik, Mantras und Yoga auf eine humorvolle und herzöffnende Art und Weise zu teilen. Seit 2021 hat sie die Organisation des Yoga Vidya Musikfestivals übernommen.

Gemeinsam Sein mit Shankari in ihren Konzerten!



**Silvester Mantra-Konzert mit Shankari
Bad Meinberg, 31.12.2023,
von 22:30 Uhr – 24 Uhr**

Für alle kostenlos



**Mantra Begleitung mit Ukulele Fortgeschrittene
Bad Meinberg, 19.1. – 21.1.24**

Du kannst die grundlegenden Akkorde auf der Ukulele und schaffst es auch, Mantras mit einem einfachen Schlagmuster zu begleiten? Dann lerne in diesem Seminar, wie du mit einfachen, aber effektiven, rhythmischen Techniken sicherer werden kannst und dadurch mehr Abwechslung in dein Spiel bringst. Keine Notenkenntnisse nötig, Leihinstrument möglich.
Ab 169€ pro Person für 2 Übernachtungen



AYURVEDA

für spirituelles Wohlbefinden



von Dr. Devendraji Prasad Mishra

Das Konzept des spirituellen Wohlbefindens bezieht sich nicht auf eine bestimmte religiöse oder spirituelle Praxis, sondern umfasst mehrere Merkmale. Wie ein Gefühl für den Sinn des Lebens, ein Ziel, eine Verbindung zu etwas, das größer ist als unser individuelles Selbst, und Transzendenz.

Ayurveda ist ein Naturheilsystem aus Indien, das wörtlich übersetzt "die Wissenschaft des Lebens" bedeutet. Die Reise des Lebens ist zeitlich unsterblich, obwohl Wissenschaftler:innen sagen, dass sie vor etwa 5.000 Jahren begann.

Seit dieser Zeit haben Menschen begonnen, mit der Natur zu leben und die Gesetze der Natur zu erkennen, um zu überleben, zu wachsen und zu gedeihen. Durch das Zusammenleben mit der Natur lernten die Menschen automatisch die Jahreszeiten kennen, und wie sie im Einklang mit ihnen leben können.

Später entwickelten sich im Ayurveda Konzepte für tägliche Praktiken und jahreszeitliche Reinigungen, die den Menschen halfen, sich auf die natürlichen Rhythmen einzustellen, um Krankheiten vorzubeugen. Ayurveda glaubt aber nicht nur an das körperliche Wohlbefinden, sondern auch an ein vollständiges körperliches, geistiges, soziales und spirituelles Wohlbefinden.

Das ist es, was eine Gesellschaft in der heutigen Zeit braucht. Wir müssen uns nicht nur mit der Außenwelt verbinden, sondern auch eine tiefere Verbindung zu uns selbst und zum Universum finden und Antworten auf die Fragen finden, wer wir sind?

Wir müssen die Existenz jenseits des physischen Körpers von Raum und Zeit erfahren. Spiritualität ist ein natürliches und persönliches Phänomen, aber sie verbindet jeden in diesem riesigen Universum.

Es gibt ein berühmtes Zitat im Ayurveda
"Yat Pinde Tat Brahmande"

Das bedeutet: „was auch immer in mir ist, ist auch in diesem Universum“. Oder wir können sagen, ich bin ein Teil dieses Universums, oder ich bin mit diesem Universum verbunden.

Jeder ist mit mir verbunden, und ich bin mit jedem verbunden. Jedes Atom meines Körpers ist mit jedem Atom dieses Universums verbunden, und diese Beziehung ist immerwährend.

Selbst nach meinem Tod ändert sich an dieser Beziehung nichts. Das bedeutet auch, dass wir nicht sterben, sondern nur die Form wechseln; die Ausrichtung der Atome von meinem verdichteten Körper zu einer anderen Form. Warum mache ich mir also Sorgen über den Tod, denn in Wirklichkeit gibt es keinen Tod. Es ist nur ein Übergang. Das bedeutet auch, dass es keine Möglichkeit gibt, nur für meine egoistischen Bedürfnisse zu leben. Ich kann mein Leben und meine Talente für das Wohlergehen der Gesellschaft, des Landes, der Welt und schließlich des ganzen Universums einsetzen. Dieses Konzept des Lebens ist eine solche Freude und reine Glückseligkeit.



**Es gibt ein berühmtes Zitat im Ayurveda-
"Sharir Indriya Sattva Atma Samyogo Dhari Jeevitam"**

Das bedeutet, dass „eine harmonische Beziehung zwischen Körper, Geist, Sinnen und Seele, das Leben ist“. Das bedeutet, dass ich vielleicht alles in dieser Welt mit meinen körperlichen und geistigen Kräften erreiche, die Welt mit meinen Sinnen beherrsche – aber in meinem Inneren herrscht Sturm, weil meine Seele nicht in Frieden ist.



Ich kann über alles im Außen siegen, aber was ist mit dem Inneren in mir? Solange ich nicht im Frieden mit meiner Seele lebe, bin ich ein Verlierer, es gibt keinen dauerhaften Frieden.

Das ist es, was wir heute brauchen. Auf die Stimme unserer Seele zu hören und eine Gesellschaft zu entwickeln, die nach den Gesetzen des Seelenfriedens und nicht nach egoistischen Interessen funktioniert. Dieses Konzept ist so schön, um diese Welt wieder schön zu machen.



Ayurveda ist ein wahres Körper-Geist-Seele-Heilsystem, das uns erlaubt, alle Aspekte unseres Lebens zu verstehen, zu schätzen und zu integrieren.

Ein weiterer Aspekt des Lebens basiert auf Triguna: Sattva, Rajas, Tamas. Um in unserem spirituellen Leben zu wachsen, müssen wir die drei *Gunas* und ihre Auswirkungen auf unsere Emotionen und unsere spirituelle Reise verstehen.

Gunas

werden als „die Qualitäten der Natur“ definiert.

Sattva

ist die Qualität der Klarheit und Reinheit. Wenn unser Geist *sattvisch* oder rein ist, gibt es eine natürliche, angeborene Verbindung zwischen dem universellen Bewusstsein und uns selbst. Mit diesem Bewusstsein manifestieren sich unsere höchsten und tugendhaftesten Qualitäten. Unser Geist ist wie ein stiller See, und das Licht, das sich in ihm spiegelt, ist das Licht des höchsten Bewusstseins.

Rajas

ist ein Zustand der Aktivität und Ablenkung, in dem wir unsere wahre Natur als Geist vergessen, und uns in die Maya dieser Welt verstricken. Infolgedessen fallen wir in die Erfahrungen der Emotionen und die herausfordernden Gefühle von Furcht, Sorge, Angst, Ärger, Groll und Anhaftung. Wenn wir uns den klaren See als *Sattva* vorstellen, ist Rajas der See, der nach einem Wind oder Stein voller Wellen ist. Dies ist der Zustand des Auf und Ab.

Tamas

ist ein Zustand der Dunkelheit und Trägheit. In diesem Zustand des Seins vergessen wir unsere Verbindung mit uns selbst und die Verbindung mit dem höchsten Bewusstsein. Mit unserer Kurzsichtigkeit handeln wir nur für uns selbst, ohne daran zu denken, dass es jemand anderem schaden kann. Wir ergreifen Handlungen wie Gewalt oder rachsüchtiges Verhalten, oder möglicherweise Sucht und Selbstmord. Jede schädliche Handlung spiegelt unsere eigene *tamasische* Natur wider.





Um spirituell zu erwachen, müssen wir uns von der Dunkelheit zum Licht, von der Unwissenheit zum Gewahrsein bewegen oder wir können sagen, vom *tamasigen* Zustand zum *sattvigen* Zustand.

"Tamso Ma Jyotirgamya"

Im Ayurveda wird deutlich erwähnt, dass sowohl Rajas als auch Tamas die Ursachen von Krankheiten sind. Was hier wichtig zu verstehen ist, ist, dass Krankheit zuerst durch Rajas und Tamas entsteht und dann unseren Körper durch Ungleichgewichte in unserem *Dosha* beeinflusst; *Vata*, *Pitta*, *Kapha*.

Die sattvische Qualität ist die einzige Ursache für Gesundheit. Krankheit kann den sattvischen Menschen nicht treffen, oder wenn sie mit dem Alter und den Umständen kommt, heilen diese Menschen sehr schnell. Denn *Sattva* hilft, in Harmonie mit der Natur zu heilen. Die täglichen ayurvedischen Praktiken wie Yoga, Meditation, *Abhyanga*, Ernährung und saisonale und tägliche Reinigungstechniken helfen, in Harmonie mit der Natur zu leben und halten uns auf allen Ebenen gesund.

Wir können daraus schließen, dass Ayurveda ein bewusstseinsbasiertes Heilsystem ist, das körperliche und geistige Erfahrungen beschreibt, die sich in jedem Moment unseres Lebens verändern und daher vergänglich sind.

Reines Bewusstsein hingegen ist konstant und unveränderlich. Darüber hinaus verbindet uns diese Erkenntnis mit der wahren Natur unseres Selbst, in der es keine Dualität, kein Land, keine Religion gibt, sondern das Einssein mit jedem zu jeder Zeit.



Dr. Devendraji Prasad Mishra

B.A.M.S., M.S.(Ay), Dip(Yoga), P.D.C.R. Bachelor und Master in Ayurveda Medizin, mit Schwerpunkten im traditionellen Ayurveda sowie der westlichen Medizin. Im Himalaya aufgewachsen, ist er besonders der Naturheilkunde und der spirituellen Dimension ärztlichen Wirkens zugeneigt. Dr. Devendra leitete zuletzt eine Ayurveda Praxis in Rishikesh/Indien und die Kewalya Nature Care Society. Er unterrichtete weltweit Ayurveda, Marma Therapie, Panchakarma Kuren und Phytotherapie. Seit 2020 lebt er in Bad Meinberg, gibt Vorträge und Konsultationen und leitet Studien, Seminare und Ausbildungen im Rahmen des Centers of Excellence Ayurveda Vegan.

Lerne Dr. Devendras einzigartiges Wissen kennen!



Panchakarma Gruppen Kur mit Dr. Devendraji Prasad Mishra Bad Meinberg, 07.01. – 21.01.2024

Panchakarma stellt die wohl bekannteste und wirkungsvollste Methode zur Reinigung und Entgiftung des gesamten Körpers dar. Eine Kur, die dich von der Zelle her regenerieren und vitalisieren wird und dein Immunsystem stärkt. Tief-sitzende Blockaden in den Körperkanälen werden gelöst, der gesamte Organismus wird entgiftet und verjüngt, destruktive Denk- und Verhaltensmuster können sich auflösen. Unter der kompetenten Leitung von Dr. Devendra Mishra kannst du auf wunderbare Weise den Reinigungs- und Regenerationsprozess mit Lernen verbinden.

Ab 1.220€ pro Person für 14 Übernachtungen



Ayurveda Medizin Ausbildung Grundkurs Bad Meinberg, 04.02. – 11.02.2024

Kompakte Grundausbildung in ayurvedischer Medizin, unter der fachkundigen Anleitung eines traditionellen indischen Ayurveda-Arztes. Theorie und praktische Anwendungen.

Ab 695€ pro Person für 7 Übernachtungen



Wildkräuter und Ayurveda im Frühjahr Bad Meinberg, 05.04. – 07.04.2024

Saisonale heimische Wildkräuter in der Natur entdecken, anwenden und ayurvedisch verstehen. Erfahre, was und wie du sie zubereiten kannst und welche Doshas dadurch unterstützt werden und wie sie wirken. Praxisseminar. Bitte mitbringen: Frischhaltebox, lange Hose, feste Schuhe und Regenkleidung.

Ab 169€ pro Person für 2 Übernachtungen

19. Yoga Vidya

Dave Stringer
Maharaj Trio
Kevin James Carroll
Gaiatrees
Aleah G.
Sundaram
u.v.a.

Tickets:
ab 277,-€
inkl. Übernachtung

Early Bird
bis 15.2.2024:
ab 221,-€

Einzel und
Tagestickets:
ab 13,-€

Weitere Infos:



International bekannte KünstlerInnen,
Kirtan, Klang-Yoga und Workshops

9.-12.5.2024

Yoga Vidya Bad Meinberg



yoga-vidya.de/musikfestival
Programm: Shankari Susanne Hill
forheartnsoul.com



Dein Trampelpfad entsteht, indem du ihn gehst

von Antonia Kemkes

Es gibt Phasen im Leben, da spüren wir, dass wir unsere Mitte verloren haben. Oft zeigt sich das durch das Etablieren von Verhaltensweisen und Vermeidungsstrategien, die uns nicht guttun. Wir verlieren uns in Gedankenschleifen, Ängsten und Sorgen, das Vertrauen in uns und in die Welt entgleitet uns, und wir finden keinen Zugang mehr zu unserem inneren Wissen. Wir fühlen uns ratlos, hilflos und leer.

Zeit, innezuhalten und sich neu auszurichten.

Steine am Wegesrand

Würdest du dich manchmal gern einfach auf einen Stein am Wegesrand setzen und dort warten? So lange, bis du dich selbst wieder eingeholt hast und wieder ganz bei dir angekommen bist? Ich meine nur dich, ohne dein Smartphone und ohne all die anderen Ablenkungen und angeblich unaufschiebbaren Aufgaben.

Je mehr wir in unsere alltäglichen Aufgaben, Verantwortlichkeiten und Rollen verstrickt sind, umso weniger Zugang haben wir oft zu unserer Innenwelt. Wir verlieren den Kontakt zu dem Gefühl, das uns begleitet, wenn wir uns in uns selbst und in der Welt aufgehoben und geborgen fühlen.

Wenn wir uns regelmäßig Zeit nehmen, die Verstrickungen zu entknoten, schützen wir uns davor, uns selbst zu verlieren. In Gedankenschleifen oder Verhaltensweisen, die uns nicht guttun, und uns weiter von uns selbst entfernen. Wir können die Knoten nur lösen, wenn wir hin und wieder lockerlassen und innehalten, um bei uns selbst einzukehren und unseren Wesenskern zu berühren.

Schritt für Schritt entsteht dein Trampelpfad

Jeder Weg beginnt mit einem ersten Schritt, dem weitere Schritte folgen. Zu Beginn ist es nicht leicht, sich durch das Gestrüpp unserer Gedanken, Ängste und Sorgen einen Weg zu bahnen. Es braucht Mut und Entschlossenheit, den ersten Schritt in eine neue Richtung zu gehen, Verhaltensweisen, die uns nicht guttun abzulegen und neue Rituale zu etablieren.

Stell dir eine wild wuchernde Wiese vor. Um dir deinen Weg durch das hohe Gras zu bahnen, musst du deine Füße bewusst heben und die Grashalme nach unten treten. Zunächst wird sich das Gras hinter dir wiederaufrichten, und du wirst den Weg beim nächsten Mal nicht auf Antrieb wiederfinden, sondern musst dich neu orientieren und ausrichten. Wenn du den gleichen Weg immer wieder gehst, entsteht Schritt für Schritt ein Trampelpfad: dein Weg, der schon von Weitem für dich sichtbar ist. Und den du nun immer leichter entlanggehen kannst.

Deine Atmung ist dein Lebensfreund

Gibt es jemanden, der immer bei uns ist, egal in welcher Situation wir uns gerade befinden? Jemand, der uns unser ganzes Leben lang begleitet und uns jederzeit und überall dabei helfen kann, uns nicht zu verlieren in Ängsten oder Nöten?

Wir haben alle einen wundervollen Lebensfreund in uns – wenn wir uns die Zeit nehmen, unsere Atmung bewusst wahrzunehmen, sie kennenzulernen und uns mit ihr vertraut machen, trägt uns diese Verbindung durch unser ganzes Leben. Die Atmung wird zu einem wahren Freund, dessen Unterstützung wir uns bewusst holen können, wann immer wir sie brauchen.

Deine Atmung ist immer bei dir und bringt dich in Kontakt mit dir und deinem intuitiven Wissen. Das hilft dir dabei, dich nicht von Ängsten und Gedankenschleifen entmutigen und von deinem Weg abbringen zu lassen.

Meditation: Den Weg deines Herzens gehen

Die abschließende Meditation hilft dir, entschlossen und mutig die ersten Schritte auf dem Weg deines Herzens zu gehen. Hab Vertrauen, du wirst ihn finden. Deine innere Stimme ist da und singt dir das Lied deiner Seele vor, du musst nur lauschen.

Nimm eine entspannte Rückenlage ein. Schließ die Augen und nimm deinen Körper wahr, wie er entspannt am Boden liegt. Spür den Kontakt mit dem Boden. Lass deinen Atem kommen und gehen und gib mit jeder langen Ausatmung dein Gewicht und alles Schwere ab. Mach dich leer, lass los und lass dich vom Boden tragen.

Lass dir einige Atemzüge Zeit, in deiner Mitte, deinem inneren Raum anzukommen. Stell dir nun vor deinem inneren Auge einen Ort deiner inneren Welt vor. Einen Ort, zu dem du dich hingezogen fühlst, und an dem du dich wohlfühlst. Nimm wahr, wie du mit jeder Einatmung tiefer in deine innere Welt eintauchen kannst und mit jeder Ausatmung mehr entspannen kannst.

Stell dir jetzt einen Weg in deiner inneren Welt vor, den du entlanggehst. Lass deinen Atem kommen und gehen und nimm die Bilder und Empfindungen, die hochkommen, wahr, ohne sie zu bewerten. Geh den Weg in deiner inneren Welt weiter. Öffne dich für ein inneres Bild von dir, das dich ganz im Einklang mit dir und der Welt zeigt. Verweile und nimm das Bild, das sich dir darstellt, und die Gefühle, die damit einhergehen, in dir auf.

Nimm wahr, wie es sich für dich anfühlt, dich selbst zu treffen. Spür die Freude, die Kraft und Lebendigkeit, die von dem Bild ausgehen. Mit jeder tiefen Einatmung nimm sie in dich auf. Und mit jeder langen Ausatmung stell dir vor, tiefe Zufriedenheit und Erfüllung durchströmen deinen ganzen Körper und Geist.

Dann frage dich bewusst: Was möchte ich verändern? Was ist mir wichtig? Was erfüllt mein Leben mit Sinn? Du kannst dich hier und jetzt für deinen Weg zu dir entscheiden. Stell dir nun vor, was der erste Schritt auf deinem Weg sein wird. Verweile dabei noch einige tiefe und ruhige Atemzüge. Dann lenk deine Aufmerksamkeit zurück in deinen Körper. Beweg zuerst deine Hände und deine Füße. Spür in deine Hände und deine Füße und in deinen ganzen Körper hinein und dann öffne wieder deine Augen.

Hier findest du weitere wertvolle Anregungen und Übungen, die dir dabei helfen, bei dir zu bleiben, egal was um dich herum passiert.



Antonia Kemkes „Finde den Tempel in dir“, erschienen 2022 bei Gräfe und Unzer, erhältlich im Yoga Vidya Shop



Antonia Ananda Kemkes

ist schon in jungen Jahren viel gereist und wollte den großen Fragen des Lebens auf den Grund gehen. Sie verbrachte viel Zeit in Thailand und hat dort in buddhistischen Tempeln mit den Mönchen gelebt und die Achtsamkeitspraxis in ihrer ursprünglichen Bedeutung kennengelernt. Inzwischen leitet die Diplompädagogin, Autorin und zertifizierte Yoga- und Achtsamkeitspraxis-Lehrerin seit 20 Jahren Business-Yoga-Kurse sowie Seminare und Workshops zur Burnout-Prävention in Berlin und München. Es ist ihr Wunsch, Menschen dabei zu unterstützen, zur Ruhe und zu sich selbst zu kommen und die innere Stimme zu hören, die den Weg in ein erfüllendes Leben weist. Antonia hat ihre Ausbildung unter anderem bei Yoga Vidya absolviert.





THE DANCING SHIVA SAGT DANKE

von Shankara Pierre Hübener, „The Dancing Shiva“

In einer Zeit, in der – Kriege, die Zerstörung der Natur, das milliardenfache Töten von unschuldigen Tieren, die Spaltung, Entfremdung und Vereinsamung der Menschen, die innere Unruhe, mentale Krankheiten, und körperliche Leiden – präsenter denn je sind, ist Yoga Vidya wie eine Insel des Friedens, der Heilung, der göttlichen Verbindung, und tiefster, spiritueller Erfüllung. Für diese Insel bin ich von ganzem Herzen dankbar.

WARUM ICH DANKBAR BIN, EIN SEVAKA ZU SEIN

Die göttliche Gegenwart, und der bedingungslose, liebevolle Segen unseres Meisters Swami Sivananda, sind mit jedem Atemzug und jedem Schritt in unseren Ashrams spürbar.

Seine Gegenwart und sein göttliches Erbe leben hier weiter, und ich kann mich jeden Tag vor ihm verneigen.

Ich verneige mich auch vor Sukadev, dem Gründer und spirituellem Leiter von Yoga Vidya, für seine intensiven Jahre der spirituellen Praxis, seinen unermüdlichen Dienst, seine unerschütterliche Geduld, sein allumfassendes Mitgefühl, sein reines Herz, seine liebevolle Inspiration, seinen klaren Geist und seine tatkräftigen Hände, die unablässig seit Jahrzehnten zum Wohle der Menschen, Tiere und der Natur dienen. Ihm ist es zu verdanken ist, dass ich so ein Leben führen kann und darf.

Und ich verneige mich vor allen Sevakas, die durch ihren hingebungsvollen Dienst und ihre tiefe Hingabe, Yoga Vidya mit Leben, Liebe und Frieden füllen!

ICH BIN YOGA VIDYA DANKBAR FÜR:

1. Den Integralen Yoga:

Ein tieferes Verständnis von sich selbst und der Welt zu erlangen, um die Einheit mit dem Göttlichen zu erfahren, ist das Ziel menschlichen Lebens. Die Vereinigung der 6 Yoga Wege (Bhakti Yoga, Hatha Yoga, Jnana Yoga, Kundalini Yoga, Karma Yoga & Raja Yoga) ist wie eine sechsspürige Autobahn, die einen auf schnellstem Wege zu dieser höchsten, menschlichen Erfahrung bringt.

2. Die Sevaka Gemeinschaft:

In unserer Sevaka- Gemeinschaft erfahre ich liebevolle Unterstützung, tiefe Verbundenheit und ein Gefühl der Geborgenheit. Sie trägt mich in schwierigen Zeiten, und ist ein Spiegel meiner Selbst.

3. Selbstlos dienen zu können:

Wie alle großen Traditionen lehrt unsere Tradition auch, dass Selbstlosigkeit und Dienst am Nächsten wichtige Aspekte des spirituellen Wachstums sind. Es erfüllt mein Herz, mit Freude zu dienen und Menschen, Tieren und der Natur, Gutes zu tun.

4. Die Weitergabe:

Ich wünsche mir eine Welt, in der wir mit uns, den Tieren und der Natur in Frieden leben können. Eine Welt in der das Gefühl „**ICH BIN ZU HAUSE ANGEKOMMEN, ICH BIN GLÜCKLICH**“ vorherrscht. Die Schaffung spiritueller Gemeinschaften, in denen Menschen gemeinsam leben, wachsen, lieben, praktizieren und zum Wohle der Welt dienen, ist ein wichtiger Schritt in diese, so tief ersehnte, Richtung.

5. Die Transformation:

Die wahre Natur des Menschen ist die ihm innewohnende Göttlichkeit. Aufgrund gewisser Tendenzen und Neigungen

sind wir uns dessen nicht bewusst. So wie Kämpfer bei der Lichtzeremonie, dem Arati, rückstandslos verbrennt (transformiert), und dabei Licht und Wärme ausstrahlt, so strahlt auch der Geist und verbreitet Licht und Wärme, wenn er sich vollständig in die ewige, bedingungslose, göttliche Liebe transzendiert.

6. Die Erweckung schlafender Fähigkeiten:

Eine der Wirkungsebenen von Yoga ist es, schlummernde Fähigkeiten zum Ausdruck zu bringen. Bei mir ist es die Musik als „digitale Kunst“.

Ich fing an zu Trommeln, Harmonium zu lernen, regelmäßig Kirtans zu singen, sie neu zu interpretieren, Bands zu gründen, Konzerte zu spielen, Musikvideos zu produzieren und so viel mehr!

Ich kann kaum glauben, was sich in den letzten 2 Jahren alles musikalisch in meinem Leben manifestiert hat

Seit einem Jahr kreierte ich mit dem offiziellen Musikprojekt des Yoga Vidya e. V. „The Dancing Shiva“ eine moderne Form der **ELECTRONIC MANTRA DANCE MUSIC**, in der ich klassische Kirtans, Mantras und deutschen Hip Hop zu einer tanzbaren Einheit fusioniere.

Das Ergebnis kannst du auf **SPOTIFY & CO** - und auf **YOUTUBE** - hören und sehen! Such dort einfach nach

„The Dancing Shiva“.



OM SHANTI FRIENDS, STAY TUNED & DANCE!

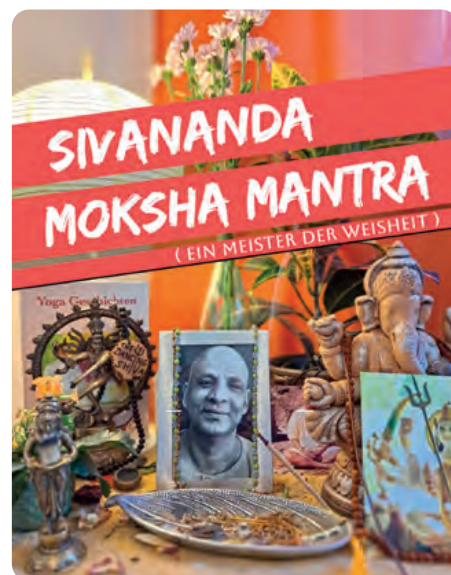


Shankara Pierre Hübener

könnt ihr auch auf **INSTAGRAM** oder **TIKTOK** besuchen und euch dort mit ihm verbinden! Mehrmals täglich veröffentlicht er dort musikalisch unterlegte, coole und digital kunstvoll spiritualisierte Inspirationen.

Wenn du möchtest connecte dich auf social media mit

„The Dancing Shiva“ und schreib ihm ein Feedback zu diesem Artikel!



Heilung durch YANTRAS

von Sumangala Pai, Sevaka, und Ram Vakkalanka,
Yogaphilosoph

Wenn du von der Hauptrezeption bei Yoga Vidya Bad Meinberg in Richtung Cafe Maya gehst, kannst du viele schöne Gemälde und Formen an der Wand sehen.

Diese Diagramme geometrischer Formen werden in Sanskrit "Yantras" genannt, was oft mit "Heilige Geometrie" übersetzt wird. Es gibt viele verschiedene Arten von Yantras, je nach den Gottheiten, die sie verkörpern, ihrer Anwendung und ihrer Heilenergien. Sie können auch Zahlen oder *Bija Mantras* (wie *Om*, *Shrim*, *Hrim*...) enthalten.

Im Interview mit Ram erfährst du mehr über Yantras und ihre heilenden Aspekte. Mir wurde im Gespräch mit ihm bewusst, dass die Wissenschaft der Yantras viele Jahre des Studiums erfordert.

- Du lehrst, dass wir Energiewesen sind, und nicht nur physische Wesen. Kannst du erklären, was du damit meinst?

Ram: Der Veda lehrt uns, dass jedes Individuum eine Verschmelzung vieler Energien ist. Auch wenn wir wie physische Wesen aussehen, sind wir eigentlich Energien, die sich auf der physischen Ebene manifestieren. Es ist wichtig, sich über das Physische zu erheben und sich mit den Energien im Inneren zu verbinden. Die Verbindung ist nur über vier Wege möglich: Klang, Form, Licht/Farbe und Zahl.

- Danke, Ram, das macht sehr viel Sinn für mich. Was ist die Rolle der Yantras im Zusammenhang mit diesen subtilen Energien?

Ram: Yantras richten sich im Wesentlichen auf den Formaspekt der spirituellen Energie. Das erste und grundlegendste Yantra ist das *Bindu*, der Punkt. Der Punkt steht für das undifferenzierte Göttliche. Das nächste Yantra ist ein *Trikona* (ein Dreieck), das von drei *Bindus* gebildet wird, die miteinander verbunden sind. Das nach oben weisende Dreieck steht für Shiva,

und das nach unten weisende Dreieck für Shakti. Von hier werden viele verschiedene Formen gebildet, und ihre Kombinationen ergeben viele Yantras.



Shiva

Shakti



- Wie helfen diese Yantras bei der Selbstheilung?

Ram: Die subtilen Energien in uns haben eine Intelligenz, einen Rhythmus und eine Ausgeglichenheit. Wenn diese gestört sind, manifestiert sich das energetische Ungleichgewicht auf der körperlichen Ebene als Krankheit. Yantras sind ein sehr wirksames Mittel, indem sie das angeborene Gleichgewicht der Energien im Inneren wiederherstellen. Sie sind Energiespeicher und heilen das energetische Ungleichgewicht in uns, was zu einer Linderung der Schmerzen und Leiden führt.

- Woraus besteht ein Yantra?

Ram: Ein Yantra besteht aus den vier verschiedenen Aspekten der subtilen Energien, die ich oben erwähnt

haben. Sie haben verschiedene geometrische Formen wie *Bindu* (Punkt), *Trikona* (Dreieck), *Padma* (Blütenblätter), *Dvara* (Tore). Sie enthalten verschiedene Arten von Mantras. Manchmal wird der Name der Person, zu deren Gunsten das *Yantra* vorbereitet wird, auf dem *Yantra* eingraviert. *Yantras* können auch aus Ziffern und Farben bestehen.

● **Wie wird ein Yantra zu einem Energiespeicher?**

Ram: Während der Vorbereitung des *Yantras* werden zahlreiche Mantras rezitiert, um das *Yantra* mit heiligen Schwingungen aufzuladen. Das *Yantra* hat *Marma*-Punkte, an denen werden bestimmte Mantras angebracht. Danach folgen heilige Rituale wie *Adhivaasam*. Dann wird es durch weitere Rituale wie *Pujas* gereinigt, geläutert, energetisiert und so zu einem Speicher für Heilenergie.

● **Aus welchen Materialien sind Yantras hergestellt?**

Ram: Manchmal gibt es ein bestimmtes Material, das für die Herstellung vorgeschrieben ist. Im Allgemeinen sind Metalle wie Gold, Silber und Kupfer hervorragend geeignet, da sie Energie leiten. In Tempeln wird Naturstein verwendet. Ein Druck auf Papier hat möglicherweise nicht so viel Energie. Und es ist nicht ratsam, das *Yantra* als Tätowierung auf die Haut zu zeichnen.

● **Wie kann man denn Yantras zu Heilzwecken verwenden?**

Ram: Einige *Yantras* sind dazu gedacht, am Körper getragen zu werden. Manche müssen in einem *Puja*-Raum oder auf einem Altar aufbewahrt werden. Einige müssen in regelmäßigen Abständen durch bestimmte Rituale verehrt werden. Über einige *Yantras* kann meditiert werden.

● **Kann ich ein Buch über Yantras lesen und mein eigenes Yantra machen?**

Ram: Das ist nicht empfohlen! Bücher geben oft nicht alle notwendigen Details an. So kann man bei der Herstellung Fehler machen, die das *Yantra* unwirksam machen. Es ist am besten, zu einem Spezialisten für *Yantras* zu gehen, und sich ein persönliches anfertigen zu lassen.

● **Kann ich fertige Yantras kaufen? Wie kann ich sie effektiv nutzen?**

Ram: Es ist in Ordnung, fertige *Yantras* zu kaufen, vorausgesetzt, sie wurden bereits energetisiert. Wenn nicht, musst du sie selbst energetisieren. Das ist kein einfacher Prozess, das kann ich dir sagen. Lass sie von jemandem anfertigen, der auf diese Wissenschaft spezialisiert ist.



Ram Vakkalanka

wurde in Indien geboren und ist mit der traditionellen yogischen Lebensweise aufgewachsen. Er ist Nada Yogi, Sanskrit Experte, Yoga Philosoph, Kirtan Künstler und spielt Sitar. Ram reist um die Welt und teilt sein Wissen über heilende Musik, Mantras und Yoga Philosophie mit Suchenden. Er unterrichtet weltweit zahlreiche Yogalehrer Aus- und Weiterbildungen.



Sumangala Pai

hat ein breites Spektrum an Erfahrungen in der Wirtschaft und im Non-Profit-Bereich. Von der Durchführung von Schulungen bis zur Arbeit mit Menschen mit besonderen Bedürfnissen, einschließlich psychischer Erkrankungen. Sie hat Qualifikationen in Psychologie und Kommunikationswissenschaften, ist Yogalehrerin, Yogalehrerin für Senioren, Meditationslehrerin und spirituelle Lebensberaterin. Seit 2019 lebt sie als Sevaka im Ashram Bad Meinberg.

Lerne heilsames Wissen von Ram!



Vedisches Horoskop:

Verstehe dein Karma und deine Aufgabe Allgäu, 05.07.2024 – 07.07.2024

Vedische Astrologie kann dir helfen, in deinem Leben dein volles Potential zu erfüllen! Du lernst Grundkenntnisse der vedischen Astrologie und schaust dir Geburtshoroskope an, die dir Einblicke in Karma und Dharma geben. Wertvolle Tipps für die Analyse von Geburtshoroskopen, die dir und anderen helfen können, die eigenen Aufgaben im Leben zu erkennen und zu erfüllen.

Ab 169€ pro Person für 2 Übernachtungen



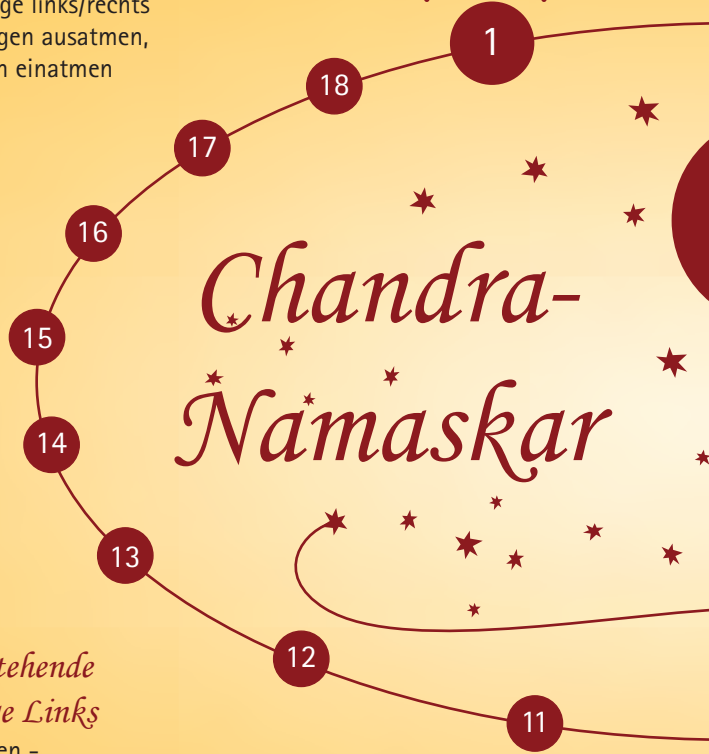
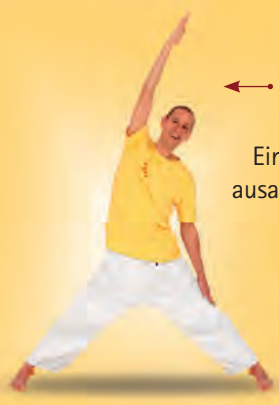
Hohe Energie:

Ebenen aufrechterhalten Bad Meinberg, 12.07.2024 – 14.07.2024

Die alten Yogis verschrieben einige einfache und doch sehr effektive Übungen, um hohe positive Energie-Ebenen den Tag über aufrecht zu erhalten - vom Aufwachen bis zum Schlafen gehen. Sie verbessern dein Tagesbewusstsein, fördern ein bewusstes Leben und machen jeden Augenblick zu einer freudvollen Erfahrung.

Ab 169€ pro Person für 2 Übernachtungen





Chandra-Namaskar

Namaskar
Tief in den Bauch atmen:
Einatmen - Ausatmen

↑ *Hasta Utthanasana-Tadasana*
Einatmen

↑ *Chakrasana*
Seitenbeuge links/rechts
Beim Beugen ausatmen,
danach einatmen

↙ *Löwe*
Laut und kräftig,
mit weit rausgestreckter
Zunge wie ein Löwe
brüllen!

← *Andreaskreuz*
Atem anhalten

← *Trikonasana*
Dreieck links
Einatmen - Beim Beugen
ausatmen, danach einatmen

↘ *Gegrätschte stehende Vorwärtsbeuge Links*
Erst einatmen -
Beim Beugen ausatmen,
danach einatmen

↘ *Sprinter Links*
Beim Knien ausatmen,
danach einatmen
und weiteratmen

Hocke Links
Ausatmen -
die Stellung
einnehmen - halten
und weiteratmen





↑ *Hasta
Utthanasana-
Tadasana*
Einatmen



↑ *Chakrasana*
Seitenbeuge links/rechts
Beim Beugen ausatmen,
danach einatmen



↑ *Andreakreuz*
Atem anhalten



Löwe
Laut und kräftig, mit weit
rausgestreckter Zunge wie
ein Löwe brüllen!



→ *Trikonasana*
Dreieck rechts
Einatmen - Beim Beugen
ausatmen, danach einatmen



→ *Gegrätschte stehende
Vorwärtsbeuge Rechts*
Erst einatmen -
Beim Beugen ausatmen,
danach einatmen



→ *Sprinter Rechts*
Beim Knien ausatmen,
danach einatmen



↓ *Hocke Rechts*
Ausatmen -
die Stellung
einnehmen - halten
und weiteratmen



↓ *Hocke Mitte*
Ausatmen -
die Stellung
einnehmen - halten
und weiteratmen



Der Mondgruß

Die Dynamische Reihe

Aktiviert die Mondenergie:
wirkt heilungs- und entspannungsfördernd.
Gibt Kraft und Flexibilität in Beinen und Hüften.
Das körperliche, äußere und das
seelische, innere Gleichgewicht
werden trainiert.

2

3

4

5

6

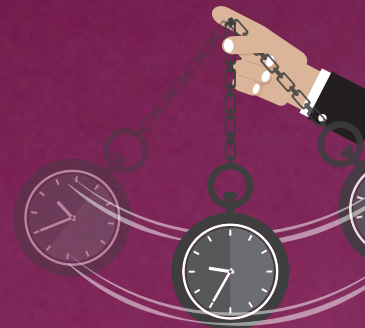
7

8

9

10

Wie Yoga und Hypnose zusammen passen



ein Interview mit Tara Devi

In unseren Ashrams gibt es ein vielfältiges Angebot rund um Yoga und Ayurveda. Für manche ist es ein großer Schritt, einen Ashram das erste Mal zu besuchen. Unser Seminarangebot fordert mal mehr und mal weniger Mut. Seit einiger Zeit kann man im Ashram Bad Meinberg auch Hypnosen bei Tara Devi buchen. Was es mit ihrem Angebot auf sich hat, kannst du in diesem Interview erfahren.

● Du bist in Hypnose ausgebildet. Kannst du uns erklären, was eine Hypnose genau ist?

Hypnose ist das willentliche Herbeiführen eines veränderten Bewusstseinszustandes. Unser Gehirn ist aufgeteilt in einen faktenorientierten Teil der linken Hemisphäre, und in einen intuitiven Teil der rechten Hemisphäre. In Trance lässt die linke Gehirnhälfte ungefiltert Inhalte zu unserem intuitiven Ich vordringen. Dadurch können wir tiefe Veränderungen in unserer Persönlichkeit und unseren Glaubenssätzen herbeiführen. Das Unterbreiten neuer Lösungsvorschläge in Hypnose nennen wir: „Suggestion“.

● Gibt es einen Unterschied zwischen Hypnose und Trance?

Trance ist der Bewusstseinszustand, mit dem in Hypnose gearbeitet wird. Hypnotiseure bringen zur Verdeutlichung häufig das Beispiel vom Autofahren. Hier laufen komplexe Prozesse unbewusst ab, und bestimmte Hirnareale haben Pause. Man kann also sagen: Trance ist ein veränderter Bewusstseinszustand, und Hypnose ist das bewusste Einsetzen dieses Zustandes. In allen Kulturen gab es Heiler und Schamanen, die dieses Phänomen nutzten, um Heilungsprozesse anzustoßen.

● Du hast es bereits angedeutet, dass regelmäßige Yoga-Praxis für eine gute erste Hypnosesitzung förderlich ist. Wie passt Yoga und Hypnose demnach zusammen?

Yogapraktiken helfen, leichter in den Zustand der Trance zu kommen. Das hat verschiedene Gründe. Patanjali beschreibt in den Yogasutras gut, wie der erwartungsfreie Zustand der „Gedankenleere“ eintritt. Manche Hypnosecoaches nennen das im „Jetzt“ oder „im gegenwärtigen Moment sein“. Dieser Zustand ist eine gute Voraussetzung für eine tiefe Trance, und verhindert außerdem eine weitere Blockade: die, einer zu großen Erwartungshaltung. Manchmal warten Klienten auf das Eintreten der Hypnose und rechnen sofort mit etwas Außergewöhnlichen, womit sie das Eintreten der Trance verhindern. Menschen, die Erfahrungen mit Meditation haben, können im Geist erwartungsfrei werden und blockieren so nicht den Prozess. Ein anderes Beispiel ist die Ernährung. Letztlich dienen die Regeln für eine sattvige Ernährung im Yoga dazu, den Körper nicht mit Stoffen zu belasten, die eine tiefe Meditation verhindern. Alles, was einer tiefen Meditation nicht förderlich ist, ist auch hinderlich, wenn man in Hypnose gehen möchte.

● Wem würdest du Hypnose empfehlen?

Grundsätzlich darf sich jeder trauen diese Erfahrung einmal zu machen. Aber besonders, wenn du ein Problem hast, an dem du schon lange arbeitest, und das einfach nicht verschwinden möchte, kann eine Hypnose hilfreich sein. Die Frage ist eher, für wen das Verfahren ungeeignet ist! Da gibt es unterschiedliche Ansichten. Einig sind sich alle, dass Personen, die bereits eine akute Bewusstseinsveränderung oder -veränderung haben, keine Hypnose an sich durchführen lassen sollten. Also alle Personen, die sich zum Beispiel in einer akuten Psychose befinden. Uneinig ist sich die Fachwelt, ob Personen außerhalb einer akuten Psychose, aber mit einer wahnhaften Grunderkrankung, eine Hypnosetherapie machen können. Ich würde sagen, dass diese Patienten mit einer rückläufigen, wahnhaften Störung dieses Verfahren ausprobieren können, aber dann in

HYPNO

fachlichen Händen weiterbehandelt werden sollten. Also bei einem Psychiater oder klinischen Psychologen, der das Hypnoseverfahren gelernt hat, und über eine entsprechende Heilerlaubnis verfügt.

Hypnose kommt vom altgriechischen „Hypnos“ und bedeutet „Schlaf“. Wir kennen im Yoga das „Yoga Nidra“, was ebenfalls „Schlaf“ bedeutet. Gibt es zwischen diesen beiden einen Zusammenhang?

Ja, der Name legt wohl nahe, dass man hier mit einem ähnlichen oder gar dem gleichen Zustand arbeitet. Die moderne Hypnose, insbesondere die klinische Hypnose, geht auf den amerikanischen Psychologen Milton Erickson, dem Begründer der klinischen Hypnotherapie zurück. Er beschreibt unter anderem bestimmte Induktionsformen, also unterschiedliche Techniken und Herangehensweisen, um Klienten in Trance zu führen. Das sind dann zum Beispiel bestimmte Sprachmuster und Bilder, die Trance einleiten und vertiefen. Yoga *Nidra* geht auf Swami Satyananda zurück. Es zielt darauf ab in tieferliegende Bewusstseins Ebenen vorzudringen, um dort nachhaltige Veränderungen zu bewirken, wobei sich die Techniken teilweise ähneln. Im Yoga *Nidra* gibt es das „Sankalpa“, den einen großen Glaubenssatz, den man implementieren möchte. In der Hypnose ist es die Suggestion, die ein Problem auflösen soll.

Wie läuft eine Hypnosesitzung bei dir ab?

Das Erstgespräch dauert bei mir 90 Minuten, in dem ein ausführliches Vorgespräch enthalten ist. Ich achte dabei auf die aktuelle Situation meines Klienten, und wo die Reise hingehen darf. Wenn die Zeit reicht, und der Vorschlag gefällt, führe ich im Anschluss eine kurze Trommelreise durch. In Trance verändern sich die Hirnwellen, sie wechseln vom Beta- in einen Alphawellenzustand. Die Schamanentrommel wirkt vielleicht esoterisch, hilft dem Gehirn aber von außen in den Alphawellenzustand zu kommen. Klienten berichten oft, dass die Schamanentrommel geholfen hat, belastende Ereignisse aus dem Kopf zu bekommen. Nach der Hypnose folgt dann ein kurzes Nachgespräch mit einem Ausblick, wie es weitergeht. Ein Folgetermin kann online oder wieder in Bad Meinberg stattfinden.



Tara Devi Anja Schiebold

ist Yogalehrerin, spirituelle Lebensberaterin und ausgebildet in Hypnose. Insbesondere die Entdeckung von Trancezuständen ist ihre große Leidenschaft.

Seminare mit Tara Devi



Yoga und Hypnose mit Tara Devi!

Themenwoche: Yoga und Hypnose

Bad Meinberg, 28.04.2024 bis 03.05.2024

Diese Themenwoche gibt dir die Möglichkeit, Trance als veränderten Bewusstseinszustand kennen zu lernen. Mittags kannst du in Vorträgen erfahren, wie Trance und Yoga zusammenpassen, und abends wirst du bei einer angeleiteten Trommelreise mitmachen, die dir die Gelegenheit zu einer ersten Selbsterfahrung gibt.

Ab 215€ pro Person für 5 Übernachtungen



Yoga, Trance und Hypnose

Bad Meinberg, 20.10.2024 bis 27.10.2024

In dieser Woche wirst du Grundlagenwissen zur Hypnose und Trance erhalten und gleichzeitig wird dir Raum zur Selbsterfahrung gegeben. Lerne Trance als Zustand kennen und finde heraus, wie Yoga und Hypnose zusammengreifen, und wie dir deine Yogapraxis zu authentischen Tranceerfahrungen verhelfen kann.

Ab 524€ pro Person für 7 Übernachtungen

Termine vor Ort in Bad Meinberg oder online unter:

Taradevi.schiebold@yoga-vidya.de



OSIS

Verbunden sein im Schwingungsfeld

Om Namah
Shivaya

von Gopi Jana Kretschmer

Die Schwingung, der Ur-Klang, hat keinen Anfang und kein Ende. Die gesamte Schöpfung, ob materiell, astral oder kausal, ist in Vibration und in Schwingung miteinander verbunden.

Das schreiben viele alte Weisheitsschriften, die von *Rishis* (*Sehern/ Weisen*) empfangen wurden. Alles ist miteinander verbunden. Das Gesetz der Schwingung und Verbundenheit können wir konkret nutzen, indem wir uns entscheiden, mit welchen Schwingungsfeldern wir uns verbinden wollen, und was wir ins Schwingungsfeld hineingeben.

Angst, Unsicherheit und Frust? Oder lieber: Liebe, Freude und Harmonie? Ersteres wird auch durch regelmäßige Schreckensnachrichten im Fernsehen, Zeitung oder Radio genährt.

Liebe, Freude und Harmonie haben eine höhere Schwingungsfrequenz, die wir uns mit Mantras ins Bewusstseins- und Schwingungsfeld holen können.

Ich erlebe es immer wieder als sehr heilsam, im Satsang bei Yoga Vidya, mit vielen anderen *Aspirant:innen* (*spirituell Praktizierende*), *Mantras*, *Kirtans* und *Bhajans* (*längere Gesänge und Hymnen*) zu singen. Das Schwingungsfeld des Friedens und der Verbundenheit ist sofort spürbar. Es ist nicht so, dass dieses Feld mal da ist, und mal nicht. Es ist immer da, es ist nur die Frage, auf welche Frequenz wir uns einstimmen.

DIE KRAFT DER SCHWINGUNG Am Anfang war das Om

In vielen Schöpfungsgeschichten von unterschiedlichsten Religionen, entsteht die Schöpfung, die Welten, durch Schwingung. Ob diese Schwingung als Om, *Spanda*, Atem oder Odem benannt ist, zeigt die Vielfältigkeit der Ausdrucksmöglichkeiten, die höchste Weisheit des Schöpfers auszudrücken. Der Versuch das Unbegreifliche doch begreiflich- und für uns Menschen fassbar zu machen.

Auch in der Wissenschaft, in der Physik, ist längst bekannt, dass die gesamte materielle Welt, Schwingung ist. Schwingung und Vibration zwischen Teilchen, wie Elektronen, Neutronen und Protonen.

In den Veden ist die Ur-Schwingung das Om. Daher werden viele Mantras mit drei Mal Om eröffnet, um den Ur-Klang immer wieder ins Bewusstsein zu rufen. Dieser Ur-Klang, das Om, wirkt harmonisierend auf Geist und

Körper. In drei Buchstaben aufgeteilt, wird das Om, als A U M verdeutlicht. Es repräsentiert die Schöpfung, Erhaltung und Zerstörung. Die materielle, astrale und kausale Welt.

Heilsame Mantras und Klänge für Menschen mit besonderen Bedürfnissen

Besonders oder gerade für Menschen, die in einer sensibleren Lebenssituation sind, können heilsame Mantras und Klänge kraftvoll unterstützen. Ob zur Geburt, in der Sterbebegleitung oder auch für Menschen, die eine geistige Beeinträchtigung oder psychische Störung haben, können Mantras, richtig eingesetzt, sehr wohltuend sein.

In der Musiktherapie wird zwischen rezeptiver- und aktiver Musiktherapie unterschieden. In der rezeptiven Musiktherapie wird bestimmte Musik angehört, ohne ein aktives eigenes musizieren. So habe ich Klienten:innen in Wohngruppen, die selbst nicht sprechen oder singen können, für die ich bestimmte Mantras und Lieder singe. Sie können zuhören und die heilsamen Schwingungen auf sich wirken lassen.

Ich nutzte für diese Situationen gerne Mantras wie das *Om Tryambakam* oder das *Gayatri Mantra* (Kirtanheft Nr.: 800 u. 610). Ich erkläre kurz, wofür das Mantra steht, zum Beispiel für Licht, Schutz und Gesundheit. Es kann durchaus vorkommen, dass der oder die Klient:in einschläft, was völlig in Ordnung ist. Die heilsame Klangschwingung des Mantras kann auch sehr gut im Schlaf empfangen werden.

Bei Klient:innen, die aktiv mitsingen, haben sich einfache Mantras wie, *Om Namah Shivaya* bewährt oder, das ist fast der Klassiker bei mir: das A U M. Wie schon oben beschrieben ist dieses Mantra zwar einfach, aber dafür nicht weniger kraftvoll.

Selbst Klienten:innen, die sonst keine anderen Mantras oder Lieder mitsingen, können beim Tönen des A U M mitmachen. Hier kann man sehr kreativ werden. Allein das A kann in den verschiedensten Tonhöhen, Längen und Intervallen gemeinsam getönt werden.

So kommen auch Menschen, die eine geistige Beeinträchtigung haben, relativ schnell und einfach in den Kontakt mit ihrer Stimme. Das macht Freude und fördert die Selbstwirksamkeit im Menschen. Wenn dann alle drei Buchstaben zusammengeführt werden, entsteht der Ur-Klang:

● ~~~~~ Om ~~~~~ ●

Heilenergie mit Mantras ins Schwingungsfeld zu schicken, ist eine kraftvolle Möglichkeit, Verbundenheit und Liebe zu spüren, zu teilen. Gemeinsam zu sein, unabhängig von körperlichen oder geistigen Beeinträchtigungen.



Gopi Jana Kretschmer da Conceição

unterrichtet Yoga unter anderem in sozialen Einrichtungen für Menschen mit psychischen Erkrankungen und geistigen Behinderungen. In ihren Seminaren lässt sie das einfließen, was sie inspiriert und praktiziert. Yoga, Mantras, Klänge und Tanz. Sie ist Yoga- und Mantrayoga-Lehrerin, Meditationskursleiterin, Trance Tanz Leiterin und angehende Gestalt- und Musiktherapeutin. Sie gründete 2018 soham-ananda.de, wo man weitere Arbeiten von ihr finden kann.

Kraftvolle Schwingungen mit Gopi!



Positive Vibrations – Yin Yoga & Soundhealing Bad Meinberg, 14.06. – 16.06.24

Du wirst in diesem Seminar ausgiebiges Yin Yoga praktizieren, welches mit Klängen und Mantras begleitet wird. Dies verhilft dir, tiefer in die Asana hinein zu schmelzen und in einen meditativen Zustand von tiefem Frieden und Stille zu kommen. Die Asans erhalten den Raum, bis zu 6 Min. eingenommen zu werden, um die Tiefe der Faszien zu erreichen und auf mentaler Ebene den Geist zu beruhigen. Sehr einfache aber dennoch kraftvolle Asanas, die Du auch zuhause weiter praktizieren kannst.

Ab 169€ pro Person für 2 Übernachtungen



Yin Yoga und Trance Nordsee, 12.4. – 14.4.24

Bewege dich zwischen tiefer Stille und ekstatischer Trance – dabei bleibst du immer Herr deiner Sinne. Erfahre Raum für Intuition, Kreativität und Lust am Leben. Lerne Trance und die Verbindung zum Yin Yoga in Theorie und Praxis kennen (viel mit Augenbinde). Voraussetzung: Psychische Stabilität.

Ab 169€ pro Person für 2 Übernachtungen



Das Neue Sein im Leben leben

von Madhavi Veronika Broszinski

„Es gibt nichts Höheres als Mich, Oh Arjuna.
All das ist auf mir aufgefädelt wie eine Reihe
von Perlen auf einer Schnur.“

Bhagavad Gita

Die Kraft der Meditation

Ich beschäftige mich seit mehr als 16 Jahren mit den Fragen der Spiritualität. Eines Morgens während meiner täglichen Meditation bekam ich die Inspiration, mir eine Bhagavad Gita zu kaufen. Ich hatte vorher noch nie von diesem Werk, geschweige denn diesem Namen, gehört.

Also kaufte ich mir eine Bhagavad Gita, die von Eknath Easwaran eingeleitet und übersetzt wurde. Weil ich schon immer intuitiv handelnd unterwegs war, las ich darin jeden Tag ein paar Seiten vor meiner morgendlichen Meditation.

Wochen später bekam ich, wieder in der Meditation, den inneren Impuls, mich zur Yogalehrerausbildung anzumelden. Dieser Impuls wurde mit einem Satz in der Meditation noch verstärkt: „Du bist jetzt angekommen.“

Ich muss sagen, das hatte mich schon sehr überrascht! Zumal ich mich schon auf der Ebene der Spiritualität in verschiedenen Richtungen hatte ausbilden lassen. Nun recherchierte ich nach den unterschiedlichsten Yogaschulen und bekam von einer Yogalehrerin, die mittlerweile in Indien lebt, das Ausbildungszentrum Yoga Vidya in Bad Meinberg empfohlen. Hier begann nun für mich eine ganz neue Zeit.

Die Bhagavad Gita Der Start in meine neue Ära

Bhagavad Gita, ich kannte diese Schrift nun von meinen täglichen Meditationen. Während der Ausbildung wurden alle angehenden Yogaschüler/innen auch in der Bhagavad Gita nach Swami Sivananda unterrichtet. Ich bekam in dieser Zeit des Unterrichts auf all meine Fragen endlich eine Antwort.

Und das aus dieser weltbekannten heiligen Schrift! Ich war begeistert, konnte es manchmal gar nicht glauben, was mir da an tiefen Wissen entgegenkam. Ich hatte schon immer ein Gefühl des Getrenntseins, ich wusste aber nie, was es war, und was mir fehlte. Den tiefen Sinn der Bhagavad Gita zu leben, trägt mich seitdem Tag für Tag.

Wie Yoga Vidya meinen persönlichen Weg geformt hat

Es ist für mich ein sehr großes Geschenk, aus der Meditation heraus, diesen Weg zur Yogalehrerin gehen zu dürfen. Im Oktober 2019 schloss ich in Hamburg meine Kinderyogalehrerin Ausbildung ab, im Sommer 2020 begann ich die Intensiv Yogalehrerin Ausbildung, die ich nach vier Wochen bei Yoga Vidya in Bad Meinberg abgeschlossen habe. Danach begann ich dann auch Erwachsene zu unterrichten. Diese Zeit der Ausbildung und des Lernens in Bad Meinberg hat mich in meiner Tiefe geprägt und geformt.

Im Herbst 2020 begannen mein Ehemann Venulo und ich den Ratgeber für Kinderyoga – „Ding Dong Yoga fängt an“ – zu schreiben. Er kam dann im Sommer 2021 auf den Buchmarkt. Aufgrund der vielen morgendlichen Meditationen und Mantragesänge in der Ausbildung, schlug mein Herz immer mehr für Mantra Yoga. Im Herbst 2021 schloss ich dann meine Mantra Yogalehrerausbildung bei Yoga Vidya ab.

Alles fügte sich so, wie es sein durfte! Venulo absolvierte ebenfalls die Yogalehrerausbildung bei Yoga Vidya in Bad Meinberg im Herbst 2021. Es waren für uns beide, drei Jahre der Aus- und Weiterbildungen.

Im April 2023 waren unsere Intensiv Aus- und Weiterbildungen schließlich beendet, und wir haben nun die 2- Jahres Yogalehrerausbildung im Bausteinsystem abgeschlossen. Aus diesem ganzen Wissen heraus, bauten sich unterschiedliche Kurse auf, und wir unterrichteten Erwachsene und Kinder an Förder- und Grundschulen.

In einer weiteren Meditationseinheit bekam ich einen weiteren Impuls, mich mit den Yoga Vidya Centern zu beschäftigen. Und somit eröffneten wir beide, Venulo und ich, zum 01.06.23 das Yoga Vidya Center Großenhain Mobil!

Was mir Yoga Vidya bedeutet

Ich bin seit 14 Jahren in eigener Praxis selbstständig. Heute wirke ich gemeinsam mit Venulo als Centerleiter YVC Großenhain Mobil.

Yoga Vidya ist mein und unser zweites Zuhause geworden. Es führt uns, weiter zu wachsen und unseren spirituellen bewussteinserweiterten Weg zu gehen, bei uns im Kern anzukommen.

In den letzten drei Jahren haben sich viele Begegnungen und auch Freundschaften entwickelt, worüber wir sehr dankbar sind. Es ist immer eine besondere Zeit, in den Ashrams von Yoga Vidya zu sein.

„Die Liebe zu sich selbst zuzulassen, gemeinsam mit anderen diesen Weg zu gehen, Visionen des Yogas im Großen und Ganzen umzusetzen, ist das größte Geschenk an uns alle.“

Madhavi Veronika Broszinski



Madhavi Veronika Broszinski

ist ausgebildete Hatha Yogalehrerin (BYV), Kinder Yogalehrerin (BYV), Mantra Yogalehrerin (BYV) und Bhakti Yogalehrerin. Sie ist Diplom Rechtspflegerin und kam über verschiedene Lebensumstände zur ganzheitlichen Ausrichtung. In Sri Lanka wurde sie in Ayurveda und ayurvedischen Massagen ausgebildet. Die Energiearbeit im ganzheitlichen Betrachtungssystem wird durch sie als Reiki Meister/Lehrerin und Spirituelle Lehrerin umgesetzt.

Besuche Madhavi in ihren inspirierenden Seminaren!



Yoga Retreat –Yoga aus dem Herzen Allgäu, 17.12.23 – 22.12.23

Finde in der Achtsamkeit mit dir selbst deinen Weg, den du schon lange suchst. Verbinde Hatha mit Bhakti Yoga und Mantra-Singen. Erfahre die Kraft der Farben der Chakrenlehre. Mit Meditationstechniken von Patanjali. Harmonie und Balance zu fühlen, den eigenen Weg zu finden und diesen in Liebe aus dem Herzen zu folgen, ist das Ziel.

Ab 336€ pro Person für 5 Übernachtungen.



Mantra Yoga Woche mit Bhakti Yoga Nordsee, 14.04. – 19.04.24

In dieser Mantra Yoga Woche erfährst du, wie das Mantra Yoga dein Leben positiv verändert. Herzöffnung, pure Lebensfreude und Leichtigkeit bringen dir ein neues Körpergefühl. Die Spiritualität in all seinen Facetten wahrzunehmen, ist das Ziel dieser inspirierenden Mantra Yoga Woche.

Ab 353€ pro Person für 5 Übernachtungen

Gemalt von Madhavi Veronika Broszinski



7 TIPPS

für mehr Tiefe in deinen Yin Yoga Stunden

von Astrid Shubhada Docter

In meinen Unterrichten werde ich oft gefragt: "Wie kann ich als Yin Yoga Lehrer:in noch besser werden?" In der Yogalehrer-Ausbildung bei Yoga Vidya lernen wir die 7 Unterrichtsprinzipien, welche sich wunderbar auf den Yin Yoga Unterricht anwenden lassen:

1. Aufbau auf die Yoga Vidya Grundreihe

Der schwierigste Punkt, da insbesondere Yin Yoga von einer großen Flexibilität in der Asana-Abfolge lebt. Eine sehr schöne Yin Yoga Stunde, angelehnt an die Yoga Vidya Grundreihe, sähe folgendermaßen aus:

- ☞ Seegras (oder auch unterstützter Schulterstand)
- ☞ Schnecke (passend zum Pflug)
- ☞ Schmetterlingsfisch (passive Variante des Fisches)
- ☞ Raupe (passend zur sitzenden Vorwärtsbeuge)
- ☞ Sphinx (passend zur Kobra)
- ☞ liegende Katze oder Sattel (Fokus liegt hier auf der Dehnung der Oberschenkel bzw. der Körpervorderseite, was auch ein wichtiger Aspekt beim Bogen ist)
- ☞ Drehhaltung oder Reh (anstatt Drehsitz)

2. Anpassung an die Zielgruppe

Das Yin Yoga ist schon eine Anpassung durch den Schwerpunkt auf die Sanftheit im Üben und das lange Halten der Asanas. Mit dem Nennen des Zielgebiets, der Asana und eventuell Variationen, hast du die nächste essentielle Anpassung an die Zielgruppe.

Eine weitere Idee ist, sich seine Zielgruppe genauer anzuschauen. Läufer:innen kennen zum Beispiel die klassischen Verkürzungen der Beinrückseiten durch das Lauftraining. Hier kannst du Yin Yoga Stunden für Läufer:innen entwickeln und anbieten.

3. Asanas werden gehalten

Das ist der Kern von Yin Yoga. Die Asanas werden etwa 3-10 Minuten gehalten und damit sogar deutlich länger als in anderen Yogastilen.

4. Entspannung, Atmung und Konzentration

Insbesondere im Yin Yoga liegt der Fokus auf der Entspannung. Nur wenn der Körper und die Muskeln richtig entspannen, kannst du in die tiefen Dehnungen kommen. Der Atem hilft dir dabei. Je mehr du dich auf ihn und das Spüren in den Körper konzentrierst, desto tiefer werden deine Erfahrungen.

5. Respekt vor der inneren Intelligenz der Teilnehmer:innen

Als Yogalehrer:innen im Yin Yoga können wir oft nur Vorschläge für Asanas machen, da wir nicht in den Körper unserer Teilnehmer:innen fühlen können. Insbesondere Paul Grilley hat uns gelehrt, mit unseren Teilnehmer:innen zusammenzuarbeiten. Durch unseren unterschiedlichen Knochenbau, den wir von außen nicht sehen können, sind wir auf das Gefühl und Feedback unserer Teilnehmer:innen angewiesen. Wir können zwar Vorschläge machen, mit welcher Position ein bestimmter Bereich gedehnt werden kann, das kann sich aber bei jedem völlig unterschiedlich anfühlen. Dieser Punkt kann dir nachhaltig helfen, nicht nur deinen Unterricht zu verbessern und über Anatomie zu lernen, sondern wieder Anregungen für deine eigene Praxis zu bekommen.



6. Yogalehrer:in unterrichtet mit Stimme, Händen und Füßen, Prana und Liebe

Hier kannst du für dich schauen, was dir selbst gut gefällt. Vielleicht spielst du ein Instrument, hast spannende Klanginstrumente, kannst inspirierende und spirituelle Geschichten in deine Yogastunden einfließen lassen oder ganz mutig der Stille Raum geben. Wichtig ist, es sollte sich für dich stimmig anfühlen.

7. Einstellung der Yogalehrer:in

- ☞ “Practice what you teach and teach what you practice”, also “Übe, was du unterrichtest und unterrichte, was du auch selbst übst” und
- ☞ “als Lehrer:in bin ich immer auch noch Schüler:in”, das bedeutet, dass ich ein Leben lang dazu lerne und mir immer eine sowohl respektvolle, aber auch neugierige und kritische Haltung bewahre.

Deine eigenen Yin Yoga Stunden selbst immer wieder zu praktizieren, hilft enorm zu schauen: Wo passen die Übergänge noch nicht? Wo benötige ich selber noch mehr Nachspürphase oder mehr Zeit oder bestimmte Hilfsmittel in der Asana? Es ist daher besonders wichtig, selbst zu experimentieren, welche Hilfsmittel ich wo benötige, um noch tiefer in die Dehnung zu kommen. Es wird immer einige Teilnehmer:innen in deinen Stunden geben, die dir dankbar für diese Impulse und Tipps sind.

Zur inneren Einstellung der Yogalehrer:in gehört auch das Wissen, dass du nicht das Patentrezept für jede/n deiner Teilnehmer:innen haben kannst. Jeder Mensch ist anders. Aber es gibt genug Menschen, die ähnliche körperliche Voraussetzungen haben wie du. Oder auch die gleichen körperlichen Probleme.

Wenn du zu Beginn deiner Yogapraxis zum Beispiel stark verkürzte Beinrückseiten hattest und mit klassischen Yogastunden keinen Erfolg hattest, dann lag das vielleicht daran, dass dein Körper mehr Zeit braucht. Insbesondere mehr Zeit in den einzelnen Yogastellungen zur Dehnung deiner Beinrückseiten.

Oder du hast vielleicht durch Yin Yoga festgestellt, dass du nicht nur einen Bereich „Beinrückseiten“, sondern gezielter, deine Waden oder deine Oberschenkelrückseiten dehnen musst, um Fortschritte in deiner Praxis zu machen.

Das sind wichtige Erfahrungen, die du in deinen Yin Yoga Unterricht mit einfließen lassen kannst und so die Qualität deines Unterrichts deutlich verbessert.



Shubhada Astrid Docter

ist überzeugte Yin Yoga Lehrerin aus Leidenschaft. Für sie war Yin Yoga der Schlüssel, um ihre Yoga Praxis im Allgemeinen zu vertiefen. Es half ihr, nicht nur tiefer in die Asanas fließen zu können, sondern gab ihr auch die nötige Ruhe, um tiefere Erlebnisse zu haben und ihrem wahren Selbst immer näher zu kommen.

Die heilende Kraft der Ruhe in Shubhadas Seminaren!



Yin Yoga Präventionswoche Körper & Geist regenerieren Bad Meinberg, 11.02. – 16.02.2024

Tauche tief ein in die wundervolle Welt des Yin Yoga. Lerne, durch die Yin Yoga Asanas und dem spannenden Wissen aus Yoga und TCM (Traditioneller Chinesischer Medizin), deinen Körper und Geist zu harmonisieren.

Ab 353 € pro Person für 5 Übernachtungen



Nidra und Yin Yoga Retreat Bad Meinberg, 29.9. – 03.10.2024

Eine Woche tiefen Loslassens und ruhiger Selbst-Erfahrung. Yin Yoga und Yoga Nidra sind beides passive Yoga Techniken, in denen es darum geht, Prozesse passieren zu lassen, anstatt sie zu forcieren. So ist die Kombination aus beidem ideal, um dich sanft in einen Raum führen zu lassen, in dem deine inneren Prozesse einfach da sein dürfen.

Ab 282 € pro Person für 5 Übernachtungen



Social Media, YouTube + Co

Chancen und Benefits für dich als Yogalehrer:in

von Steffi Brettschneider und Marco Büscher

Gute Yogalehrer:innen sind authentisch. Das heißt, sie unterrichten das, was sie selbst fühlen können oder erfahren haben. Um auch auf YouTube als Yogalehrer:in erfolgreich zu sein, bedarf es eines guten Konzeptes, umfassender Technik, hohen Know-hows und eines guten Inhaltes, der Menschen anspricht und motiviert. Auch im Yogabereich haben gute Videos eine immer größere Wichtigkeit.

Wie schon in der letzten- und auch zukünftigen Ausgaben - wollen wir hier im Yoga Vidya Journal auf das Thema „Chancen und Benefits“ sowie auf den achtsamen Umgang mit Social Media und Yoga hinweisen und darüber berichten! Da es uns alle zunehmend im Alltag begleitet.



LET'S GO YOUTUBE!

CHANCEN FÜR DICH ALS YOGALEHRERIN



Reichweite:

Mit YouTube kannst du deine Yoga-Praxis und dein Fachwissen einem großen Publikum zugänglich machen. Die Möglichkeiten sind so gut wie unbegrenzt.



Ein Yogaraum für dich, den du nicht anmieten musst:

Nutze YouTube, um zusätzlich zu deinen regulären Unterrichtsstunden Online-Kurse, Tutorials und Workshops anzubieten.



Expertenwissen weitergeben:

Durch regelmäßige hochwertige Inhalte kannst du als Expert:in in deinem Bereich wahrgenommen werden.



Community-Aufbau:

Nutze YouTube, um eine engagierte Community aufzubauen, indem du auf Kommentare antwortest, Fragen beantwortest, Erfahrungen mit deinen Zuschauern teilst und Live-Streaming-Events durchführst.



Marketingkanal:

YouTube dient als effektiver Kanal, um deine Yogakurse, Retreats, Bücher, Produkte oder andere Dienstleistungen zu bewerben. Du kannst sogar bezahlte Werbung für deinen Kanal schalten.



Flexibilität:

Du hast die Freiheit, dich auszuprobieren, deine eigenen Videoinhalte zu erstellen und deinen YouTube-Kanal an deine individuellen Bedürfnisse und Ziele anzupassen.



Inspiration und Motivation:

Nutze YouTube, um deine eigene Praxis zu erweitern, neue Ideen zu entdecken, und dich von anderen Yogalehrer:innen inspirieren zu lassen.



...aber lohnt sich der Aufwand eigentlich?

Ist YouTube für dich als YogalehrerIn ein interessanter Kanal? Folgende Frage solltest du für dich klären, bevor du loslegst:



Habe ich genügend interessante Inhalte, die ich in Form von Videos präsentieren kann?

(Das können Yogastile, Meditationstechniken, Techniken zur Stressbewältigung, und natürlich auch persönliche Themen sein, die du gerne weitergeben möchtest).



Habe ich die passende Ausrüstung oder kann ich mir diese besorgen?

Es muss keine High-Tech-Kamera sein, aber du solltest in der Lage sein, Videos in einer guten Bild- und Ton-Qualität aufzunehmen. Manchmal reicht sogar schon das Smartphone mit einem separaten Mikrofon aus.



Bieten die Themen einen Mehrwert für meine Abonnenten?

Wir alle werden mit so vielen Inhalten im Internet "überschüttet", Nutzer:innen schenken ihre Zeit nur noch Inhalten, die ihr Interesse binden.



Welches Ziel hast du?

Was möchtest du mit dem Kanal erreichen? Definiere dies schriftlich und erstelle einen Schritt-für-Schritt-Plan, mit welchen Maßnahmen du es erreichen wirst.



Hast du genügend zeitliche Ressourcen, um dich mit Priorität diesem Thema zu widmen und eine Zeitlang deinen Fokus darauf zu legen?

Wenn dein Kanal erst einmal eine grundlegende Anzahl an Videos aufweist, dann kannst du auch wieder weniger Zeit und Fokus darauflegen.

...und wie wird es dann was mit dem Videodreh?



1. Setze eine klare Intention für dein Video.

Möchtest du eine bestimmte Asana-Technik lehren, eine Atemübung demonstrieren oder eine kurze Meditation anleiten? Definiere deine Absicht, damit du gezielt auf dieses Thema fokussiert bleiben kannst.



2. Zeige die Asanas oder Techniken in deinem Video in einer klaren und deutlichen Weise.

Nutze eine Kombination aus Demonstrationen und verbaler Erklärung, um sicherzustellen, dass deine Zuschauer die korrekte Ausführung verstehen und nachvollziehen können.



3. Achte darauf, die Ausrichtung und Sicherheit in deinen Anleitungen hervorzuheben.

Dies hilft Verletzungen zu vermeiden und die richtige Ausrichtung zu gewährleisten. Betone die Bedeutung von Körperbewusstsein, Atmung und Achtsamkeit während der Praxis.



4. Wenn du möchtest, dann wähle eine angemessene Hintergrundmusik, die die Atmosphäre deines Videos unterstützt, ohne dabei zu dominant zu sein.

Stelle sicher, dass der Hintergrund ordentlich und ansprechend (aufgeräumt, hell, keine überflüssigen visuellen Ablenkungen) ist, um eine positive Praxisumgebung zu schaffen.



5. Verwende klare und verständliche Sprache in deinem Video.

Vermeide zu technische Begriffe oder Fachjargon, es sei denn, du erklärst sie deutlich. Kommuniziere auf eine Weise, die für Anfänger:innen und erfahrene Yogis gleichermaßen zugänglich ist.



6. Versuche eine Verbindung zu deinen Zuschauer:innen herzustellen, auch wenn du nicht physisch präsent bist.

Sprich sie direkt an, ermutige sie, in den Kommentaren Fragen zu stellen oder Feedback zu geben. Schaffe eine Atmosphäre des Vertrauens und der Unterstützung.





7. Beende dein Video auf eine positive und energetische Art und Weise.

Schließe mit einer kurzen Entspannung, einer inspirierenden Botschaft oder einer Ermutigung für die Zuschauer ab. It is all about your personality...

Und wie bei allem, ist es wichtig, dass auch über das Medium Video deine Persönlichkeit und die Essenz deiner Yoga-Praxis spürbar wird und deine Zuschauer:innen inspiriert. Experimentiere mit verschiedenen Stilen und Techniken, um deinen eigenen, einzigartigen Stil zu finden. Denke daran, dass deine Authentizität und Leidenschaft für Yoga eine starke Verbindung zu deinen Zuschauern herstellen kann. Viel Erfolg bei deinen Yoga-Videos auf YouTube!

Trotz des ganzen You Tube Hypes möchten wir Euch trotzdem vorschlagen, euer Social Media Konsum als Übungsfeld zu sehen. Hier einige wichtige Hinweise:

Übungsfeld „Achtsamer Konsum YouTube“:



... möglichst heilsame Dinge konsumieren – sowohl körperlich als auch geistig.



... Geist und Sinne vor Werbung und professionellen Ausbeutungsversuchen schützen.



... innere und äußere Impulse wach zu betrachten, weniger leicht einzusteigen und Reaktivität schrittweise zu reduzieren.



... in schwierigen Situationen an Atem und Übungspraxis erinnern und keine Zuflucht in Alkohol, Medikamenten oder anderen Rauschmitteln zu finden.



... die bereits vorhandenen Bedingungen zum Glücklichen im Leben erkennen und wertschätzen sowie die bestehende Fülle wahrzunehmen.



Steffi Brettschneider

ist selbständig im Bereich Online-Marketing mit dem Schwerpunkt Google und YouTube Werbung. Dabei hilft sie besonders kleineren und Non-Profit-Unternehmen, sich im Google-Kosmos zu behaupten. Sie vertiefte ihr eigenes Yogawissen 2022 mit einer Yogalehrerin Ausbildung und lernte Marco bei der Bhakti Vinyasa Flow - Yogalehrer Weiterbildung kennen, die sie 2023 bei ihm absolvierte.

Mehr über Steffi unter: [steffi-brettschneider.de](https://www.steffi-brettschneider.de)



Marco Büscher

Yogalehrer (BYY), Meditationslehrer, Mantramusiker und Betriebswirt (FH). Marco ist Deutsch-Amerikaner. Er lebte in seiner Kindheit für drei Jahre im tibetisch-buddhistischen Kamalashila Kloster in der Eifel. Er gibt Seminare, Bhakti Vinyasa Ausbildungen und Kirtans deutschlandweit. Marco ist es ein Herzensanliegen, Menschen auf ihrem Weg zu mehr Klarheit, Leichtigkeit und Selbstfürsorge zu begleiten. Er erreicht über Social Media mehr als 30.000 Menschen kanalübergreifend.

Siehe **Instagram:** [@marcobuescher](https://www.instagram.com/marcobuescher)

Lass dich von Marco inspirieren!



Bhakti Vinyasa Flow – Yogalehrer Weiterbildung Westerwald, 09.02.2024 – 12.02.2024

Lerne den fließenden Bhakti Vinyasa Yogastil selbst zu praktizieren und zu unterrichten. Du erhältst erste Einblicke in das Spielen von Mantren auf dem Harmonium. Du erlebst Mantra Yogastunden und Kirtans. Du lernst den Aufbau und die Struktur von ‚Sequencing‘ zu verfeinern.

Ab 239 € pro Person für 3 Übernachtungen



Vipassana und Mindfulness Trainer Ausbildung Westerwald, 19.05.2024 – 24.05.2024

Vertiefe durch intensives Meditieren, gegenseitiges Anleiten und verschiedene Methoden der Achtsamkeit deine eigene Praxis und lerne, andere Menschen in Achtsamkeit und Meditation anzuleiten.

Ab 462 € pro Person für 5 Übernachtungen

#XPF

EXPERIENCE FESTIVAL

VERLIEBT, VEREINT, VERZAUBERT
-DAS HIGHLIGHT DES JAHRES-
"EXPERIENCE YOURSELF"

Seit 2017 blüht das Xperience Festival jährlich auf und lädt mit seinen vielseitigen Angeboten zum Erleben und Wachsen ein!

Wenn der süße Duft des Sommers in der Luft liegt, und die hellen Sonnenstrahlen auf der Haut kitzeln, beginnt der *Natarāja* den kosmischen Tanz. Als Sinnbild des Prozesses von Schöpfung, Transformation und Wiedererschaffung, werden wir an die Leichtigkeit und Freuden des Lebens erinnert.

Nicht umsonst ziert der König des Tanzes, der Freude und des reinen Bewusstseins, die grafische Verkörperung des bedeutsamsten Festivals in den Bereichen Yoga & Healing, Kunst & Konzerte, Aktivismus & Arts, Vegan Food & nachhaltiger Lifestyle.

MITTLERWEILE HAT SICH DAS XPERIENCE FESTIVAL ZU DEM GRÖSSTEN YOGA UND CONSCIOUSNESS FESTIVAL IM DEUTSCHSPRACHIGEN RAUM ETABLIERT

Und als wenn dies nicht schon besonders genug wäre, ist es obendrauf noch das *sattvigste* (sattva= Reinheit) Festival in ganz Deutschland! Hier sind alle Menschen willkommen, denen daran gelegen ist, sich von neuen spirituellen Inspirationen berieseln zu lassen und das in einem absolut drogen- und alkoholfreien Rahmen. Anders als auf herkömmlichen Festivals werden hier keine Rauschmittel konsumiert, sodass die Reinheit im Geiste jedes Erlebnis zu einem ganz besonderen werden lässt.

In jedem Jahr wird im blühenden Sommer ein kreativer Ort geschaffen, in dem Emotionen transformieren dürfen und Gleichgesinnte sich vereinen. Wenn der Early-Bird anfängt zu zwitschern, sollten sich alle Ohren spitzen, denn früh buchen lohnt sich! Deine nächste Xperience des Jahres findet zwischen dem 14.08. und 18.08.2024 statt.



Hierzu

öffnet der Yoga Vidya Ashram in Bad Meinberg

die Pforten für alle diejenigen, die spirituelles Wachstum erfahren möchten.

Das Lakshmi-Prinzip beweist: wenn Fülle da ist, wird unendliche Fülle manifest.

Mit der Erfahrung wächst das Festival Jahr für Jahr. Die Beliebtheit des Xperience Festivals steigt mit jedem Om an, was zum Festivalbeginn gemeinsam als Einheit gechantet wird. Immer lauter wird das freudige „Yoga-Yoga-Yay“ gerufen, um die allgegenwärtige sister- und brotherhood zu zelebrieren.

Damit die Kurzen nicht zu kurz kommen, gibt es ein betreutes Kinderprogramm mit Zirkusspaß, Kinderdisco, Kinderyoga und weiteren kreativen Erlebnissen.

Da das Festivalprogramm gänzlich drogen-, alkohol- und jugendfrei gestaltet ist, können sich die Nachwuchs- Yogi:nis stets frei entfalten und bewegen.

VORHANG AUF UND BÜHNE FREI!

Ganz nach dem Motto „in der Leichtigkeit des Seins“ bietet das facettenreiche Programm einen Rahmen, der Räume schafft, in denen Begegnungen mit anderen und dem eigenen Selbst garantiert sind. Getragen von musikalischen Einlagen der Extraklasse werden die Gäste eingeladen, tiefer zu tauchen und die wahren Schätze des eigenen Bewusstseins an der Oberfläche zu erkennen.

JEDES EVENT BIETET DEN GÄSTEN DIE EINMALIGE BELEGENHEIT,
WELTSTARS DES YOGA-CLUBBINGS HAUTNAH AUF DER GROSSEN
BHAKTI BLISS BÜHNE
ZU ERLEBEN

Hier werden Mantras, Kirtans, Raghas, Electro, Pop, Indie und Hip Hop zu spannenden Fusion Styles verbunden. Mal steht die Botschaft, mal der Klang, mal der Tanz im Vordergrund.



In reiner, liebevoller Ashram-Atmosphäre gestalten sich die Tanz- und Chill Areas mal ganz entspannt, mal aufgeladen und ekstatisch, mal lustig und frei. Und weil die Tanzflächen frei von Alkohol und Nikotin sind, darf der Atem tief fließen, und die nackten Füße brauchen keine Angst vor gefährlichen Glasscherben zu haben.

DANK DER MANNIGFALTIGEN YOGASTILE SIND EINBLICKE IN UNTERSCHIEDLICHE ÜBUNGSSYSTEME UNUMGÄNGLICH

Für diejenigen, die es fließen lassen möchten, bieten die Vinyasa, Innerflow und Ashtanga Yoga Stunden den perfekten Space. Yogakoryphäen treffen sich auf dem Xperience und verdrehen den Teilnehmenden in jeder Asana den Kopf.

Für diejenigen, die es sinnlich und atmosphärisch mögen, kreieren Yin- und Duftyoga einen Rahmen für den eigenen Kurzurlaub. In der Yogapraxis nimmt das Wechselspiel seinen Lauf, und es folgt auf den Höhenflug des flying Dragons, eine sanfte Landung im sleeping Swan.

Über sich selbst wird im Lachyoga geschmunzelt, und zurück in die Körpermitte helfen die Hatha Yoga Einheiten. Das Ganze wird abgerundet durch die schamanischen Yogastunden, in denen vor allem die vier Himmelsrichtungen und die Spirits den Raum halten.

Auch die Kontemplation und Meditation ist auf dem Xperience Festival dank der Weitläufigkeit fester, Bestandteil des Programms. Begleitet durch heilsame Klänge oder tragende Stille werden die Gedankenwellen im Geiste ganz ruhig. Wenn die Wogen sich glätten und die Wasseroberfläche unbewegt bleibt, kann in die Tiefen des Inneren gehorcht werden. Atem- und Energietechniken werden von Eingewiesenen unterrichtet und leicht zugänglich gemacht.



Heilimpulse für Körper,

Geist und Seele werden in Klangsessions beim Soundhealing angestoßen.

Auch mithilfe von Räucherzeremonien und Chakrareisen werden neue Ansätze zur inneren Heilung geschaffen. Der Selbstaustausch steht in Tanz- und Selbstliebeworkshops im Vordergrund. Der persönliche Austausch in einem geschützten Raum mit Gleichgesinnten bietet die einmalige Gelegenheit, die wahre Essenz des Lebens zu erkennen:

GEMEINSAM LEBEN GEMEINSAM WACHSEN

Der ganzheitliche Ansatz des Xperience Festivals erlaubt den Blick auf einen yogisch-sattvigen Umgang mit gesellschaftlich relevanten Themen. Die Ergebnisse interaktiver Podiumsdiskussionen können von den Teilnehmenden im eigenen Wirkungskreis gelebt werden. Über philosophische Themen tauschen sich Interessierte aus, um so ein zielgerichtetes Handeln im persönlichen Umfeld in soziales Engagement zu verwandeln.

In Live-Koch-Shows führt Plantfood zur ‚Good Mood‘, und rohvegane Kreationen werden auch den Kindern schmackhaft gemacht. Ayurvedische Ernährung, Energiemedizin und Vastu rücken den ganzheitlichen Aspekt einer gesunden Lebensgestaltung ins Zentrum des Interesses.

**DAS XPERIENCE FESTIVAL
IST DAS EINZIGE YOGAFESTIVAL SEINER ART, BEI DEM DIE VEGANE VERPFLEGUNG
- MIT REGIONALEN BIO-ZERTIFIZIERTEN SPEISEN VOM BUFFET -
BEREITS IM PREIS DES FESTIVAL TICKETS ENTHALTEN IST.**

Der Foodspace verführt die Gäste mit veganen Burgern, Bio-Eisorten auf Pflanzenbasis, traditionellem Chai, Tee- und Kaffeespezialitäten.

Der Marketplace stellt sich aus unterstützenswerten Projekten und Self-made Ständen zusammen, die alle nur das eine wollen: Liebe fühlen, Freude verbreiten, gemeinsam wirken.

**DAS DACH ÜBER DEM KOPF IST
- IN GESTALT EINES ZELTES ODER IN FORM VOM EIGENEN CAMPER -
IM TICKETPREIS MITENTHALTEN. EINZEL- ODER MEHRBETTZIMMER KÖNNEN
KOSTENPFLICHTIG DAZU GEBUCHT WERDEN.**

Tickets und Infos:
xperience-festival.de





DAS VIELFÄLTIGSTE
YOGA
FESTIVAL

ÜBER 200
WORKSHOPS



FAIRWEAR
MARKETPLACE



11
AREAS

ÜBER 100
ARTISTS &
TEACHER



ÜBER 17
KONZERTE



VEGAN
BIO-CATERING 2X TÄGL.
(IM TICKETPREIS ENTHALTEN)



ZELTPLATZ
(IM TICKETPREIS ENTHALTEN)



KINDER
(BETREUUNG, DJ,
DISCO, JONGLAGE ...)

#XPF

XPERIENCE FESTIVAL

>>> 14.-18.08.2024 <<<

32805 HORN-BAD MEINBERG

MUSIC • HEALING • ART • DANCE • ACTIVISM • VEGAN • YOGA



TICKETS UNTER:
WWW.XPERIENCE-FESTIVAL.DE



Mindset

Die Macht der Gedanken für eine gesunde Lebensausrichtung

von Premajyoti Schumann

Das Mindset beschreibt Denkweisen, Überzeugungen und Verhaltensmuster. Es ist ausschlaggebend für ein gesundes, erfolgreiches und glückliches Leben. Jeder kann sein Mindset für ein solches Leben entwickeln. Setz dir dafür einen gewissen Routinerahmen.

Studien zeigen, dass die langlebigsten Menschen einen weitgehend geregelten Alltag befolgen - wie den Vor-Mitternachtsschlaf, regelmäßiges gesundes Essen, spirituelle Praxis und eine Work-Life-Balance.

Yoga unterstützt dich dabei, Denkweisen und Verhaltensmuster zum Positiven zu verändern. Außerdem kräftigt es deinen Körper, hält ihn flexibel und wirkt Erkrankungen aller Art entgegen. Dieses 5000 Jahre alte ganzheitliche Philosophiesystem bietet Übungen, die großartige Wirkungen auf körperlicher, geistiger, energetischer und emotionaler Ebene haben.

Mittlerweile gibt es zahlreiche wissenschaftliche Studien, welche die positiven Wirkungen von Yoga dokumentieren. Inzwischen ist nachgewiesen, dass Yoga viele Beschwerden unserer „Zivilisations- und Wohlstandskrankheiten“ wie Übergewicht, Bluthochdruck, Schlafstörungen und Diabetes vorbeugen und verbessern kann.

Meditation wirkt sowohl präventiv als auch kurativ

Am besten beginnst du jeden Tag mit einer Achtsamkeitsmeditation, bei der dein Atem beobachtet wird. Das kann von 1 Minute bis zu 20 Min. dauern. Dabei atmest du 4 Sekunden ein und 6 Sekunden aus.

Diese Form der Meditation kann „in einer ruhigen Minute“ im Laufe eines Tages wiederholt werden, um den Geist auf das Hier und Jetzt zu fokussieren, und von Ärger und Sorgen abzuziehen.

Sollte die Möglichkeit bestehen, sich zu bewegen, nimmst du eine Gehmeditation dazu. Dabei schreitest du langsam durch einen Raum oder einen Gehweg entlang. Die Aufmerksamkeit wird sowohl auf die Füße als auch auf den Atem gerichtet.

Es ist wissenschaftlich erwiesen, dass Meditation sowohl präventiv, als auch kurativ (heilend) wirkt.

- Auf körperlicher Ebene beruhigt Meditation.
- Auf geistiger Ebene kann Meditation einen Raum schaffen, in dem transzendente Erfahrungen möglich werden.
- Auf emotionaler Ebene entwickeln sich Empathie und Freundlichkeit allen Wesen gegenüber.

Schlaf
Eine wichtige Voraussetzung für ein gesundes Leben

Schlaf ist eine wichtige Voraussetzung für ein gesundes und glückliches Leben. Besonders erwähnenswert ist das passende Bett, die ruhige Umgebung, und der Vor-Mitternachtsschlaf.

Studien zeigen, dass nicht nur das richtige Schlaf-Setting, sondern auch die Dunkelheit des Schlafzimmers zur Verbesserung der Schlafqualität beiträgt. Nach einer Nacht bei 10 Lux (Straßenbeleuchtung) trat bei Versuchspersonen eine signifikante Verschlechterung der Denkfähigkeit auf. Demgegenüber hatte Schlaf bei Dämmerlicht unter 5 Lux keine Auswirkung auf die Gehirnfunktionen.

By the way: Fernsehen am Abend übt einen hypnotischen Effekt auf unseren Geist aus, welcher Meditation verhindert und zu Schlafstörungen aller Art führt!

Fitness erhöht die Lebenserwartung

Zu Fitness zählt, sich täglich an der frischen Luft zu bewegen (joggen, walken, wandern), so dass der Kreislauf spürbar und messbar angeregt wird.

Testet man Versuchsteilnehmer auf ihre Fitness, stellt sich ein direkter Zusammenhang zwischen Fitness und Sterblichkeit dar.

Als Beispiel sei hier aufgeführt, dass Menschen, die sich nicht ohne Hilfe auf den Boden setzen und wieder aufstehen können, eine 6,5-fach erhöhte Sterblichkeit aufweisen - gegenüber Teilnehmern, die eben das leisten.

Vollwertige Ernährung Die gesündeste Kost

Bei der vollwertigen Ernährung geht es darum, Nahrung so wenig zubereitet wie möglich zu verwenden - und auch vollständig.

Das ist das Vollwertige! Anstatt vom Reis den wertvollen Keim und die Hülle wegzunehmen, verwendet man Vollkornreis. Anstatt Möhren und Rote Beete zu schälen, isst man sie am besten roh mit Schale oder gekocht als Gemüse. In der vollwertigen Ernährung werden Lebensmittel nicht behandelt und nachher erneut zusammengesetzt, sondern sie bleiben so natürlich wie möglich.

Getreide wird frisch zu Vollkornmehl vermahlen und sofort zu Brot und Kuchen verbacken. Man verwendet also kein Auszugsmehl, und von einer ganzen Zuckerrübe nicht nur den Zucker.

Mit dieser vollwertigen Kost, bei der alle Vitalstoffe erhalten bleiben, kannst du Krankheiten vorbeugen, und entstandene Krankheiten positiv beeinflussen. So könnte sich unter Umständen ein Rheumakranker wieder schmerzfrei bewegen, Gelenke und Wirbelsäule bleiben flexibel, Herzkrankheiten (die häufigste Todesursache) und Arteriosklerose werden verhindert. Wie schon Schopenhauer sagte:

**Gesundheit ist nicht alles, aber
ohne Gesundheit ist alles nichts**

Im Endeffekt ist Mindset trainierbar und hängt stark davon ab, welche Ansichten du als Mensch über dein Selbstbild hast! Die genannten Aspekte wie Yoga, Meditation, Ernährung - und auch **Pranayama** - bieten dir eine ideale Grundlage dafür.



Premajyoti Edith Schumann

ist Yogalehrerin (BYV), Yogatherapeutin (BYAT), Traumatherapeutin, Gesundheitsberaterin (GGB), NLP-Practitioner, Tanztherapeutin, Meditations- und Entspannungskursleiterin, Fastenkursleiterin. Ihre Stärken sind eine klare Unterrichtsstruktur und die therapeutische Unterstützung Ratsuchender. Sie vermittelt Menschen, besonders auf dem Gebiet des Nervensystems, wichtige Grundkenntnisse und hat sich deshalb auf eine achtsame und bewusste Yoga Praxis spezialisiert.

Fastenkursleiterin. Ihre Stärken sind eine klare Unterrichtsstruktur und die therapeutische Unterstützung Ratsuchender. Sie vermittelt Menschen, besonders auf dem Gebiet des Nervensystems, wichtige Grundkenntnisse und hat sich deshalb auf eine achtsame und bewusste Yoga Praxis spezialisiert.

Ein gesundes Mindset mit Premajyoti!



Umgang mit Ärger und Angst

Bad Meinberg, 15.12. – 17.12.23

ODER 06.09. – 08.09.24

Ärger und Angst sind zerstörerische und lähmende Emotionen. Du lernst ihren Ursprung kennen und praktizierst Techniken, um mit ihnen umzugehen, oder sie zu überwinden. Dieser Workshop verspricht Dir keine Wunder, sondern gibt Dir solide Techniken, damit Du Dein Leben selbst in die Hand nehmen kannst.

Ab 161€ pro Person für 2 Übernachtungen.



Yoga bei Rheuma

Bad Meinberg, 08.03. – 10.03.2024

Aus yogischer Sicht entsteht Rheuma durch die Überlastung des Stoffwechsels mit Säuren und Schlacken. Diese lagern sich in den Körpergeweben ab und sorgen für schmerzhafte Entzündungen. Mit speziellen Yogastunden, Entspannungstechniken, dem Einsatz von Klangschalen, Selbst-Akupressur und Ernährungstipps.

Ab 169 € pro Person für 2 Übernachtungen



ICH GLAUBE, WAS YOGA VIDYA SO STARK MACHT, IST DIESER ZENTRALE GLAUBE an **GOTT**



Von Carola Justo

Anfang der Siebzigerjahre, im Alter von 17 Jahren, hatte ich begonnen, mich mit dem Hinduismus zu beschäftigen. Ich lebte in einer Kleinstadt im Allgäu, also keineswegs in einer kosmopolitischen Umgebung, und streckte von dort meine Fühler nach Indien aus. In der Buchhandlung bestellte ich Bücher, die bei den Angestellten Verwunderung auslösten. Darunter gab es so merkwürdige Titel wie „Die Bhagavadgita“.

Auf die bestellten Bücher musste ich oft monatelang warten. Da konnte man diese Literatur doch gleich – natürlich auf Englisch – direkt aus Indien bestellen, was ich auch tat: Aus Rishikesh ließ ich mir Swami Sivanandas Schriften schicken. Besonders im Gedächtnis ist mir das Magazin „The Divine Life“, das damals aus maschinengeschriebenen, fotokopierten und zusammengetackerten Heften bestand. Diese Hefte jeden Monat zu bekommen, bedeutete für mich, in eine andere Welt einzutauchen: in die Welt der Weisheit und Mystik Indiens.

Die Mystik des Hinduismus wurde für mich wegweisend.

Sie ließ mich die Mystik anderer Religionen verstehen, natürlich auch der christlichen, in der ich aufgewachsen bin.

Jahrzehnte später, im Jahr 2001, begann ich, Meditationskurse an der Volkshochschule Kassel zu geben. An meinen Kursen nahmen und nehmen oft Yogapraktizierende und Yogalehrerinnen teil, die mit Yoga Vidya in Verbindung stehen. Durch sie erfuhr ich irgendwann von dieser großen Institution.

Ich stellte erstaunt fest, dass Yoga Vidya in der mir sehr vertrauten Tradition steht.

Und so begann ich, mich vor allem über das Internet durch Vorträge von Sukadev sowie dem Recherchieren bei Yogawiki bereichern zu lassen. Dies ist für mich eine Quelle für meine eigenen Vorträge und mein schriftstellerisches Schaffen.

Immer wieder habe ich mich beim Schreiben meines spirituellen Romans „Samsara – Kreis des Lebens“, der hauptsächlich in Indien spielt, bei Yogawiki rückversichert, ob ich mit dem einen oder anderen Punkt wirklich genau richtigliege. Denn trotz meiner schon über 50-jährigen Beschäftigung mit dem Hinduismus kamen mir bei manchen Details Zweifel. Yogawiki bietet in diesen Bereichen eine geradezu unfehlbare Wissensquelle.

Dazu kommt, dass mir die hinter Yoga Vidya stehende Idee von einer besseren Welt sehr entspricht.

Ich finde einzigartig, was hier geschaffen wurde. Dahinter steckt eine große geistige Kraft, die weit in die Gesellschaft hineinreicht. Yoga wird hier in seinem geistigen Zusammenhang gelehrt, und das fehlt oft bei vielen Yogapraktizierenden anderer Schulen. Sucht man im Yoga – wie so oft – nur die Gesundheit und Schönheit des Körpers, läuft man Gefahr, dass das Ego noch stärker die Herrschaft im eigenen Innern und damit auch nach außen antritt. Anstatt, dass es seine ihm zustehende Rolle als Diener einnimmt.

Erstaunlich finde ich, dass bei Yoga Vidya kein Gurukult betrieben wird. Natürlich neigen Menschen immer dazu, jene zu verehren, die über ihnen stehen, oder von denen sie annehmen, dass sie ihnen geistig überlegen wären. Dem zu widerstehen, ist sicher nicht immer leicht.

Das auch von Yoga Vidya vertretene Ideal, das Ego, welches sich in all unser Streben und oft unbemerkt hineinschleicht, einzudämmen, kann natürlich nie ganz und gar und ein für alle Mal gelingen.

Eine meiner Lieblingsgeschichten, die von Swami Sivananda stammt, erzählt von einem Mann, der seinen Schatten loswerden wollte.

Er gräbt eine Grube, um ihn dort zu beerdigen, doch der Schatten kommt Schicht für Schicht nach oben. Dann will er vor dem Schatten davonlaufen und rennt von der Sonne weg, aber der Schatten rennt vor ihm her. Er dreht sich um und rennt auf die Sonne zu, doch der Schatten läuft hinter ihm her. Schließlich legt er sich auf den Boden und schaut in den Himmel, und endlich ist kein Schatten mehr da.

Der Schatten ist das Ego. Es schleicht sich sogar in das spirituelle Streben ein, in den Stolz, spirituell zu sein. Ja, man kann sogar stolz auf die eigene Demut und Bescheidenheit sein! Das Ego lässt sich nur durch Hingabe an Gott besiegen. Und noch etwas Wichtiges lehrt diese

Geschichte: Sich einmal hinzugeben genügt nicht. Es muss immer wieder von neuem geschehen, denn wir können nicht immer liegenbleiben.

Eine Spiritualität, die Gott ins Zentrum des Lebens stellt, gleichgültig welcher Art dieser Gottesglaube ist, ist die beste Medizin gegen das sich aufblähende Ego.

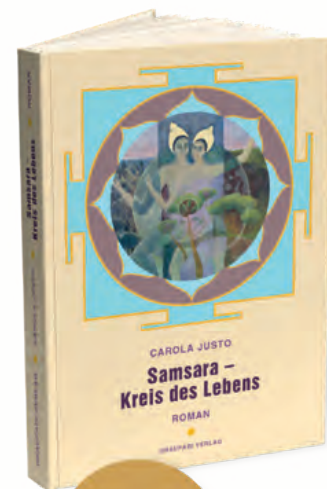
Ich glaube, was Yoga Vidya so stark macht und so viele Menschen inspiriert, ist dieser zentrale Glaube an Gott in seinen vielgestaltigen Ausdrucksformen, und als gestaltlose, die ganze Welt durchdringende, Kraft.



Carola Justo

beschäftigt sich seit ihrer Jugendzeit mit der indischen Kultur, besonders mit indischer Philosophie und Spiritualität und fühlt sich Yoga Vidya dadurch sehr verbunden. Sie leitet

Meditationskurse in Klöstern und an der Volkshochschule Kassel und ist als Malerin und Schriftstellerin tätig. Ihr spiritueller Roman „Samsara – Kreis des Lebens“ erschien 2023.



419 Seiten
24,80 €

ISBN: 9783945191811

Und zu bestellen unter
shop@yoga-vidya.de
oder Tel. 05234/87 22 09



Rādhe Rādhe Rādhe (165)

Bordunton: g

C

G

Dm

rā - dhe rā - dhe rā - dhe rā - dhe rā - ā - dhe go - vin - da

vṛn - dā - va - na - can - dra (a) - nā - tha - nā - tha dī - na - ban - dho

rā - ā - dhe go - vin - da a - rā - ā - dhe go - vin - da



rādhe rādhe rādhe rādhe, rādhe govinda
 vṛndāvana-candra, vṛndāvana-candra
 anātha-nātha dīna-bandho, rādhe govinda
 paṇḍharīnātha pāṇḍuraṅga, rādhe ...

Devī-Songbook

Die Anrufung von **Rādhā** ist zugleich die Anrufung von Krishna, genauso ist auch die Anrufung von **Krishna** immer auch die Anrufung von Rādhā. Die beiden sind nicht voneinander zu trennen. Als inniges Liebespaar symbolisieren sie die Beziehung zwischen Mensch (Rādhā) und Gott (Krishna). Rādhā wurde geboren, um der Welt die wahre Beziehung zum Göttlichen, die höchste Liebe, zu zeigen. Im Äußeren lebt Rādhā als ein Hirtenmädchen (Gopī) in **Vrindavan** und erlebt dort ihre Kindheit und Jugend an der Seite von Krishna, dem Kuhhirten (**Govinda**). Im Inneren ist sie reine Liebe und hat keinen anderen Gedanken als den an Gott.

www.yoga-vidya.de

Yoga Nidra

“Der vierfache Weg des Nidrā”

von Kalidas Docter

Nidrā ist den meisten Praktizierenden als eine relativ einfache Abfolge verschiedener Entspannungs-, Atem- und Konzentrationstechniken bekannt. Die Bekanntheit dieser Techniken und die Vermarktung dieser spezifischen Techniken unter dem Namen Yoga *Nidrā*, haben dazu geführt, dass es fast ausnahmslos mit diesen Techniken identifiziert wird, und dadurch die reiche und vielfältige Tradition von *Nidrā* kaum bekannt ist.

In diesem Artikel betrachten wir *Nidrā* aus der Perspektive der vier Wege oder Arten der Praxis (*upāyas*) der *Śaiva* Tantra Tradition, aus der *Nidrā* hervorgegangen ist. Dadurch wird klarer, welchen Stellenwert die heutige *Nidra* Praxis hat, und was das höhere Ziel über Entspannung hinaus ist.

Ānavopāya - Der Weg des Handelns

Ānavopāya bezeichnet den Weg des “beschränkten Wesens” - von *ānava*, sich auf das beschränkte Wesen beziehend. Der Zustand, auf den sich dieser Pfad bezieht, ist die Erfahrungswelt des getrennten Seins. Ich und Nicht-Ich. Ein Zustand, in dem die Identifikation mit Körper und Geist voll ausgeprägt ist.

Dies ist die Form, die die meisten Menschen mit dem Begriff Yoga *Nidrā* assoziieren. Hierbei handelt es sich um die sogenannten “äußeren” Techniken, in denen es darum geht, die Identifikationen mit dem “Außen” zu entspannen und zu lösen.

Nehmen wir als Beispiel die bekannteste Übung des *Nidrā*: das Kreisen des Bewusstseins. In dieser Übung geht es darum, die Wahrnehmung systematisch über verschiedene Teile des Körpers wandern zu lassen. Der Effekt dieser Übung erfolgt auf drei Ebenen:

1. Wir kommen in die Position des Beobachters. Dadurch ist es möglich, sich selbst als getrennt vom Körper wahrzunehmen, und den Körper als “äußeres” Objekt zu betrachten.
2. Wir können den Körper als “nicht lokalisiert” erfahren. Unsere alltägliche Wahrnehmung des Körpers beinhaltet eine konkrete Form mit konkreten Grenzen des physischen Körpers. In *Nidrā* können wir, über die Ausdehnung des Bewusstseins, die Erfahrung machen, dass diese vermeintlich objektiven Grenzen nur Konzepte und Ideen, aber nicht die Wirklichkeit sind.
3. Wir können einen Zustand erfahren, der nicht durch die Erfahrung eines physischen Körpers geprägt bzw. gefiltert ist. Da der physische Körper in tiefer Entspannung ruht, können wir die Welt so erfahren, wie sie wirklich ist, reines Bewusstsein, ungetrübt von den Erfahrungen des “Außen”.

Auf die gleiche Art und Weise können alle anderen Aspekte des Körper-Geist-Komplexes erfahren und zur Ruhe gebracht werden.

Durch diese umfassende Erfahrung von Entspannung besteht die Möglichkeit alle Instanzen, die unsere Empfindung der Wirklichkeit beeinflussen - Körper, Energien, Emotionen, Geist und Karma - zumindest für einen Augenblick beiseite zu legen und die Welt zu betrachten, wie sie wirklich ist.



Śāktopāya - Der Weg des Wissens

Auf der Ebene von Śāktopāya - von Śākti, Kraft/Energie, das verneinende Prinzip - geht es um die "Reinigung des Geistes" (*shuddha vikalpa*).

Was bedeutet das für die Praxis?

Für Menschen, die auf diesem Pfad praktizieren, gab es wahrscheinlich bereits Erfahrungen der Wirklichkeit. Aber trotz dieser Erfahrung kehren sie wieder zurück in ein Erleben der Welt, als getrennt von sich.

Es geht also darum, diese Konzepte (oder Anhaftungen) aufzulösen. Jedes dieser Konzepte wird im *Nidrā* als eine Anspannung, ein Zusammenziehen der Wirklichkeit betrachtet. Über das Verständnis der Funktionsweise des Geistes, gelingt es uns, diese Anspannungen nach und nach zu lösen.

Das kann zum einen durch Studium - mit den klassischen Techniken des *Jñāna* Yoga - erreicht werden. Wobei ein feiner Unterschied zum Yoga besteht. Wie in allen Bereichen des *Nidrā* geht es nicht darum, aktiv gegen gedankliche Konzepte anzugehen (z.B. durch Konzentration oder Affirmation), sondern sich durch Entspannung von der Bindung an sie zu lösen.

Die zweite wesentliche Technik dieses Pfades ist die Verwendung von Mantra. Mantra steht dabei für eine "Wahrheits-Aussage". Ein Satz oder Wort, welches die Wirklichkeit widerspiegelt, wie zum Beispiel

„Śivo 'ham“
„Ich bin Shiva
(reines Bewusstsein)“

Das Entspannen durch die Bedeutung und den Klang des Mantras erlaubt es, die Wirklichkeit, auf die das Mantra hinweist, auf verschiedenen Ebenen des Seins zu erfahren. Je tiefer das Loslassen, desto näher an die Wirklichkeit kann das Mantra führen. Und desto mehr lösen sich die Anhaftungen an Ideen und Konzepte, die nicht der Wirklichkeit entsprechen, auf.

Śāmbhavopāya - Der Weg der Willenskraft

Auf dem göttlichen Pfad von Śāmbho - der Liebe und Freude bringt - besteht die Praxis darin, in reinem Bewusstsein zu verweilen. Das setzt natürlich voraus, dass der oder die Aspirant:in dazu in der Lage ist, sehr bewusst in diesen Zustand hinein zu entspannen.

Die Technik selbst wird hier zunehmend unwichtig, da sie nur noch ein kurzer Zwischenschritt zum Verweilen im reinen Bewusstsein ist. Die Meditationstechnik *Sakshi Bhav II*, die fortgeschrittene Form des Zeugen-Bewusstseins, verfolgt das gleiche Ziel, nur auf eine etwas andere Art und Weise.

Der Weg des *Nidrā* ist es, die Kraft zu erkennen, die das Bewusstsein nach außen streben lässt und diesen Impuls der Willenskraft (*icchā*) zu entspannen.

Der wesentliche Punkt auf diesem Pfad liegt in der Anstrengungslosigkeit. Die Erkenntnis, dass jegliche Form von Anstrengung zu Anspannung und damit Verhaftung führt. Also zu dem, was uns nach außen führt.

Anupāya - Der pfadlose Pfad

Der pfadlose Pfad oder der "Nicht-Pfad" - das Präfix "a" verneint "*upāya*" - stellt keinen Pfad im Sinne der anderen drei Pfade dar, da es keine Praxis gibt.



Aspirant:innen werden sich hier direkt des reinen Bewusstseins, der wahren Natur, bewusst. Das kann durch die Initiation eines geeigneten Gurus geschehen, in der er/sie/es seine Verbindung zum wahren Selbst mit den Aspirant:innen teilt, oder die Aspirant:innen durch einen Akt der Gnade (*Anugraha*) das wahre Selbst erfahren.

Letztlich ist dies die ultimative Form der spontanen Entspannung. Ein unwillkürliches, völliges Loslassen, in dem alle Anhaftungen und Konzepte wegfallen, und nur das Strahlen des reinen Bewusstseins übrigbleibt.

Mein Fazit

Nidrā ist weitaus mehr
- und weitaus tiefer -

als den meisten Praktizierenden bewusst ist.
Es lohnt sich, in die Tiefen dieser Tradition
vordringen, den einzigartigen
"Yoga der Entspannung"

zu begreifen und in das eigene Leben zu integrieren.

Aus eigener Erfahrung kann ich sagen,
wie sehr die Auseinandersetzung mit *Nidrā*
meinen Yoga und mein gesamtes Leben
bereichert und vertieft hat.



Kalidas Docter

ist Yoga- (BYV) und Yoga *Nidra* Lehrer (*Arhanta*) mit über 20 Jahren Praxis und Ausbildungen in verschiedenen Yoga und Tantra Traditionen und aus tiefstem Herzen Yogi.

Yoga bedeutet, die Welt so zu sehen, wie sie wirklich ist. Aus dieser einfachen Erkenntnis heraus baut er seinen Unterricht auf. Egal ob Yoga *Nidra*, Asana, Meditation oder Philosophie, sein Ziel ist es, dass du die Augen aufmachst und plötzlich im Fluss des Lebens schwimmst.

Die Welt sehen, wie sie wirklich ist mit Kalidas!



Psycho-physiologie des Yoga – Yogalehrer Weiterbildung

Bad Meinberg, 31.3. – 05.04.2024

Ausgehend vom Modell der 5 Hüllen (*Koshas*) der *Taittiriya Upanishade* lernst du die unterschiedlichen Erfahrungsebenen des Menschen kennen und integrierst diese mit den 25 *Tattvas* (Seins-Elementen) des *Sankhya*.

Ab 353 € pro Person für 5 Übernachtungen



Nidra und Yin Yoga Retreat

Bad Meinberg, 29.9. – 03.10.2024

Eine Woche tiefen Loslassens und ruhiger Selbst-Erfahrung. Yin Yoga und Yoga *Nidra* sind beides passive Yoga Techniken, in denen es darum geht, Prozesse passieren zu lassen, anstatt sie zu forcieren. So ist die Kombination aus beidem ideal, um dich sanft in einen Raum führen zu lassen, in dem deine inneren Prozesse einfach da sein dürfen. Mit Astrid Shubhada Docter.

Ab 282 € pro Person für 4 Übernachtungen



Nidra – Die Erforschung des bewusst seins

Bad Meinberg, 13.10. – 20.10.2024

Du lernst in diesem Seminar, *Nidra* als Technik zur spirituellen Entwicklung, für dich selbst und andere anzuleiten. Dazu erhältst du eine Einführung in das Grundgerüst von *Nidra* und lernst dieses auf verschiedene Arten anzuwenden.

Ab 524 € pro Person für 7 Übernachtungen



Triff Kalidas auch online!

Hier veröffentlicht er auch die Nidras, die er in Bad Meinberg gibt.

youtube.com/@kalinidra

„In einer Gemeinschaft

von Amyana Martina Finkel



In einer Gemeinschaft zu leben, bedeutet für mich,
- **ACHTSAM ZU SEIN** -

Achtsamkeit bedeutet, den Atem bewusst zu lenken.
Achtsamkeit bedeutet, zu hören, was der andere sagt.
Achtsamkeit bedeutet, andere Meinungen zu akzeptieren.
Achtsamkeit bedeutet, meinen Weg zu gehen.
Achtsamkeit bedeutet, sich selbst treu zu ein.
Achtsamkeit bedeutet, die Bewegungen des Lebens liebevoll anzunehmen.

In einer Gemeinschaft zu leben, bedeutet für mich,
- **INNEREN FRIEDEN ZU FINDEN** -

Innerer Frieden bedeutet, in innerer Harmonie zu sein.
Innerer Frieden bedeutet, in Harmonie mit seinem Umfeld zu leben.
Innerer Frieden bedeutet, das Leben zu leben, wie es ist.
Innerer Frieden bedeutet, in der Gegenwart zu leben.
Innerer Frieden bedeutet, die Aufmerksamkeit bewusst zu leben.
Innerer Frieden bedeutet, das Bewusstsein zu erweitern.
Innerer Frieden bedeutet, die Reise zu mir selbst.

In einer Gemeinschaft zu leben, bedeutet für mich,
- **DANKBAR ZU SEIN** -

Dankbar zu sein, bedeutet innerer Frieden.
Dankbar zu sein bedeutet, dieses Leben mit Demut anzunehmen.
Dankbar zu sein bedeutet, Herausforderungen anzunehmen.
Dankbar bedeutet, sich über kleine Dinge zu freuen.
Dankbar bedeutet, jedem Lebewesen zu danken.

In einer Gemeinschaft zu leben, bedeutet für mich,
- **VERGEBUNG UND SELBSTVERGEBUNG** -

Vergebung bedeutet, Freiheit, Frieden, Hoffnung und Glück zu schenken und zu bekommen.
Vergebung heißt, sich von der Vergangenheit zu lösen und im Hier und Jetzt zu sein.
Vergebung heißt, sich mit sich selbst zu beschäftigen und dein wahres Selbst zu erfahren.
Vergeben heißt loszulassen.
Vergebung heißt, Liebe zu erfahren, die wahre Heilerin.
Vergebung heißt, eine Entscheidung für deinen inneren Frieden zu haben.
Vergebung heißt, meine Selbstliebe zu stärken.
Vergebung ist meine Stärke.
Vergebung heißt, nicht über andere oder sich selbst zu urteilen.
Vergebung heißt, dir selbst oder anderen keine Schuld zu geben

In einer Gemeinschaft zu leben, bedeutet für mich
- **LEICHTIGKEIT** -

Leichtigkeit bedeutet, beschwingt den Tag zu beginnen.
Leichtigkeit bedeutet, anstrengungslos zu leben.
Leichtigkeit bedeutet, nicht das gleiche wie Bequemlichkeit.
Leichtigkeit bedeutet, durch das Leben zu tanzen.

In einer Gemeinschaft zu leben, bedeutet für mich
- **ZUFRIEDENHEIT** -

Zufriedenheit bedeutet, jeden Tag so anzunehmen, wie er ist.
Leichtigkeit bedeutet, in allem etwas Positives zu sehen.
Leichtigkeit bedeutet, in Vertrauen meinen Weg zu gehen.
Leichtigkeit bedeutet, zu wissen, so wie es ist, ist es gut.

In einer Gemeinschaft zu leben, bedeutet für mich,

- AUTHENTIZITÄT -

Authentizität bedeutet, das wahre Selbst zu leben.

Leichtigkeit bedeutet, kompromisslos seine Seelenziele zu verwirklichen.

Leichtigkeit bedeutet, seinen Herzensweg zu gehen.

Leichtigkeit bedeutet, seinen Seelenplan zu leben.

In einer Gemeinschaft zu leben, bedeutet für mich

- LEBEN MIT GEÖFFNETEM HERZEN -

Überblick haben.

Glückseligkeit.

Gelassenheit.

Klarheit.

Ruhe.

Meditation mit Umformung

- o Suche dir einen Satz aus, der dich anspricht; forme diesen entsprechend um. Beispiel: wenn du deinen inneren Frieden kultivieren möchtest und dich der Satz „Innerer Frieden bedeutet, das Leben zu leben, wie es ist“ anspricht, so forme ihn um: „Ich leb mein Leben“.
- o Sitze aufrecht, schließe deine Augen, atme ruhig.
- o Führe die Bauchatmung aus.
- o Meditiere mit deiner Affirmation.
- o Spüre nach.

Affirmations-Übung

Suche dir einen Satz, der dich anspricht. Sage dir diesen Satz in der Ich-Form. Erst zu dir selbst, dann zu einem lieben Menschen und dann zu einem Fremden.

Beispiel:

- o Ich bin dankbar, dass es mich gibt
- zu dir.
- o Ich bin dankbar, dass es dich gibt
- zu einem anderen Menschen.

Alternativ kannst du diese Übung auch mental durchführen.

Dankbarkeits-Übung

Schreibe jeden Abend drei Situationen des Tages, für die du dankbar bist, auf einen kleinen Zettel. Falte ihn und sammle jeden täglich in einer Dankbarkeits-Box.



Amyana Martina Finkel

ist Yogalehrerin, Heilerin und Ausbilderin. Ihr ist sehr wichtig, dass ihre TeilnehmerInnen innerhalb ihrer eigenen Grenzen mit Achtsamkeit praktizieren und die eigenen Möglichkeiten in die tägliche Praxis integrieren.

Besuche Amyana in Ihren Seminaren!



Yoga meets Qi Gong

Bad Meinberg, 7.4. – 12.4.2024

Vorstellung einer Qi Gong Form aus 12 Einzelübungen, mit Schwerpunkt Nacken, Schulter, Hüfte und Beine. Du führst deine Bewegungen auf dem Yogakissen durch. Der Fokus liegt auf Streckung und Massage. Die Übungen können in jedem Alter durchgeführt werden und dienen der Förderung der Gesundheit.

Ab 353€ pro Person für 5 Übernachtungen.



Traditionelle Chinesische Medizin Ausbildung

Bad Meinberg, 7.7. – 12.7.2024

Die Traditionell Chinesische Medizin ist eine energetische Methodensammlung aufgebaut u. a. aus Akupunktur, Ernährung oder Bewegung (Qi Gong). In dieser Ausbildung bekommst du einen Einblick in das Energie-Leitbahnen-System, energischen Zentren (Organe), Akupunktur-Punkten. Zudem lernst du eine Qi Gong-Form kennen.

Ab 462€ pro Person für 5 Übernachtungen.



Energie-Coach Ausbildung

Bad Meinberg, 14.7. – 21.7.2024

In der heutigen Arbeitswelt zunehmend eine Verdichtung der Arbeitsleistung zu beobachten. Du kannst jedoch gezielt und ohne viel Aufwand etwas für deine Gesundheit und dein Wohlbefinden tun. In dieser Ausbildung gehst du auf die Suche nach deinen Energieräubern und lernst Methoden kennen, die deine Kraft bewahren und wieder regenerieren.

Ab 462€ pro Person für 7 Übernachtungen





„Leid und Glückseligkeit“

von Matthias Schmelting

Meine ersten Berührungspunkte mit der Meditation hatte ich schon im frühen Teenager-Alter, wo ich anfangs Bücher über Spiritualität und Meditation zu lesen. Ich hatte angefangen Meditationsformen auszuprobieren, jedoch habe ich sie nie wirklich intensiv oder konstant durchgeführt.

Dann kam das Thema Meditation mit 23 Jahren erstmals in mein Leben zurück. Ich erlebte mehrere Schicksalsschläge. Den Tod meines besten Freundes, das Beenden einer engen Liebesbeziehung, beruflichen Umbruch und einen Kontaktabbruch mit meiner Familie.

Diese Ereignisse haben mich damals tief in meinen Grundfesten erschüttert, mich in tiefes Leid und in eine tiefe Sinnkrise geworfen.

Traumatisiert und hilflos, ließ ich mir in einer psychosomatischen Klinik helfen. Doch ich merkte schnell, dass ich hier keine wirkliche Hilfe im Umgang mit meinen Emotionen und dem Thema Tod finden konnte.



Ich wollte Antworten auf die dringenden Fragen des Lebens finden und zurück in eine Verbundenheit mit mir und dem Leben kommen. Ich wollte wissen, was der Tod ist. Wo geht "man" hin? Was ist der Sinn vom Leben? Wie komme ich aus all diesem Leid heraus?

Leid war eine für mich erschütternde Tatsache, die wie ein Blitz in mein Leben schlug und nicht wegzureden oder zu verdrängen war.

Ich fing an zu meditieren, meine Gedanken und Gefühle zu beobachten. Diszipliniert setzte ich mich täglich mehrmals zur Meditation, um mein Inneres zu beobachten und meinen leidvollen Gefühlen und Gedanken zu begegnen. Ich wollte raus aus diesem Schlamassel, und ich spürte Meditation intuitiv als meinen Rettungsanker.

Ich arbeitete mich durch Schichten intensiver Gefühle aus Trauer, Wut und Angst - sitzend und beobachtend. Mit der Aufmerksamkeit im Körper oder auf dem Atem, und alles andere durfte da sein.

Es dauerte seine Zeit, aber meine Gefühle und Gedanken beruhigten sich, und ich konnte mich selbst und das Leben wieder spüren.

Die Realität des Todes und die Angst davor hatte mich jedoch noch fest im Griff und erfasste mich im Alltag panikartig. Fest entschlossen, auch dieser Angst zu begegnen, setzte ich mich zur Meditation und bat Gott, mir hier durchzuhelfen.

Tiefe Angst stieg in mir auf, vor dem nicht existieren und gar vor der Hölle. Mit festem Glauben an ein Selbst und einen Gott, ließ ich diese Gedanken und Gefühle los, und konzentrierte mich auf den Frieden und die Leere in mir.

Ich ließ mich in den inneren Raum fallen. Ich spürte bald meinen Körper nicht mehr, wusste aber, wo ich im Raum bin und meditiere. Dann löste sich auch der Raum auf, und ich spürte unendliche Weite, in der nichts mehr wahrzunehmen war. Nur Dunkelheit war hier und die Angst vor diesem nicht Sein, dem Tod, wurde noch einmal riesig.

Nach einer Zeit des Verweilens in diesem Raum, in der Dunkelheit und in der Angst, erschien ein Licht, in welches ich mich hineinfallen ließ. Jetzt war hier nur noch Glückseligkeit, Frieden und Liebe, nichts Anderes mehr. Für einen Moment oder eine Ewigkeit war ich dies.



Nach diesem ergreifenden Erlebnis wachte ich nach einiger Zeit mit einer starken Präsenz und dem Gefühl von Verbundenheit mit allem, was ist wieder auf. Ich konnte die Verbundenheit für einige Zeit stark im Alltag spüren. Die große Angst vor dem Tod war verschwunden, da war kein Tod nur Bewusstsein. Mit der Zeit wurde diese Verbindung wieder schwächer, aber ich konnte sie ganz bewusst wiederaufnehmen.

Einige Zeit später begann ich meine Ausbildung zum Yogalehrer und Meditationskursleiter bei Yoga Vidya, um hier Antworten auf meine Fragen zu bekommen und zu verstehen, was passiert war.

Mein Wissensdurst konnte hier gestillt, und meine Fragen beantwortet werden. Zudem habe ich hier eine der schönsten Zeiten in meinem Leben erleben dürfen. Dafür bin ich sehr dankbar!

Seitdem ist Yoga und Meditation ein fester Bestandteil in meinem Leben. Meditation hilft mir, mit meinem und dem Leid von anderen im Alltag umzugehen. Es ist mir immer wieder möglich, mich wieder mit der Stille und dem Frieden im Inneren zu verbinden und mich so allen Aspekten des Lebens öffnen.

Für mich habe ich erkannt, dass Frieden und Liebe unsere Essenz sind. Dass wir uns immer wieder bewusst dazu entscheiden können, uns mit dieser Essenz zu verbinden, und sie in die Welt hinauszutragen.

Ich empfinde tiefe Dankbarkeit dafür, dass Sukadev mit Yoga Vidya einen Ort geschaffen hat, an dem dies gelehrt und gelebt wird. Und zu dem ich immer wieder kommen kann, um tiefe Erfahrungen mit mir selbst und anderen zu machen.

Om namah Shivaya!

Matthias Schmelting

ist ausgebildeter Yogalehrer, Meditationskursleiter, Physiotherapeut, Osteopath, Entspannungskursleiter, Personal- und Fitness-trainer, und Heilpraktiker für Psychotherapie. Seine tiefste Herzensangelegenheit ist die Erkenntnis, tief in die Dinge zu schauen und Ihre Essenz zu enthüllen- und dabei auch anderen Menschen zu helfen. Privat genießt er Yoga und Meditation, die Natur und Herzensverbindungen mit Menschen.



DE GHÊ UND DER MEISTER

PHILOSOPHIE DES LIEBENDEN HERZENS

„ZIEL“

von Dirk Gießelmann

Der Meister sprach:

„Zu glauben, das Einfache sei kompliziert, führt zu Verwirrung.

Große Angelegenheiten erfordern Aufmerksamkeit im Kleinen. Eine Reise beginnt mit dem ersten Schritt.

Die Ausrichtung im Geist enthüllt das Ziel. Gedanken der Fülle haben zur Folge, dass ich Fülle erfahre.

Gedanken des Mangels führen zum Erlebnis von Mangel.

Wie könntest du die höheren Sphären der Wonne genießen, wenn du im Streit mit deinem Nachbarn bist oder im Unfrieden mit dir und der Welt?

Denke erhaben! Begib dich in den Zustand der Zuversicht und freudiger Erwartung dessen, was kommen wird.

So ist, was wird, schon heute gut.

Ein starker Geist scheut keine Pflicht! Lachen ist Weisheit in ihrer schönsten Form.

Jeder kennt das Gefühl der Kleinheit und der Unzulänglichkeit.

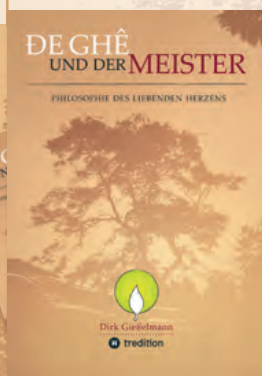
Der Weise lässt die Dinge so sein, wie sie sind.

Er hängt nicht am Vergänglichen und identifiziert sich nicht mit den Täuschungen von Geist und Welt, sondern erkennt sich als den Grund allen Seins.

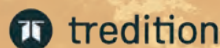
Der Mensch, der sich als einen vollkommenen Ausdruck der Liebe Gottes erfährt, ist frei.“

Das ganze Buch findest du auch bei uns im Yoga Vidya Shop!

shop.yoga-vidya.de/de/de-ghe-meister-dirk-giesselmann



Dirk Gießelmann



Unter folgendem Link
findest du diese Geschichte,
wunderschön gelesen von Dirk:



Dirk Gießelmann

hat seinen Lebensmittelpunkt im Yoga-Ashram in Bad Meinberg. Dirk möchte andere gerne an seinen Erfahrungen und seinem Wissen teilhaben lassen. Offenheit, Freundlichkeit und eine liebevolle Akzeptanz liegen ihm dabei sehr am Herzen.

Lass dich von Dirk inspirieren!

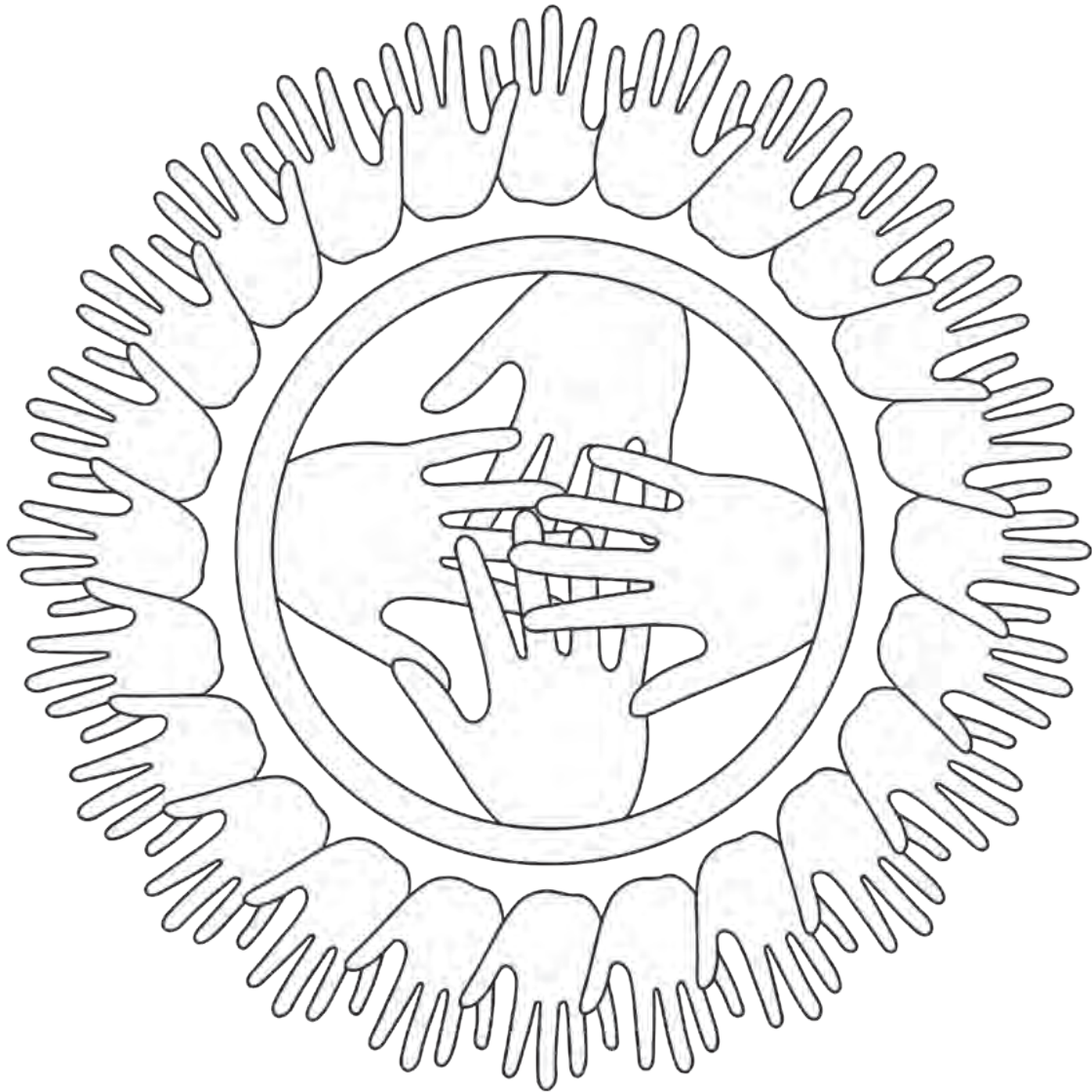
Themenwoche: Ein Kurs in Wundern

Bad Meinberg, 04.02.2024 – 09.02.2024

Mit Übungen, die dir helfen, deine Denk- und Sichtweise neu zu formen und zu berichtigen. Dein Geist wird "geheilt" von allen möglichen Vorstellungen und hilft dir zu einem glücklicheren Leben.

Ab 215€ pro Person für 5 Übernachtungen

Mandala zum Ausmalen



Mandalalas Ausmalmandala Nr.16 für www.yoga-vidya.de



Gemeinsam Sein

„Das Thema dieses Journales ist: „Gemeinsam sein“.

Im Zusammenhang mit Yoga Vidya bedeutet das für mich ein miteinander Leben und gemeinsame Ideale, Werte und Philosophien zu teilen - aber auch: sich „sein lassen“.

Damit meine ich, die menschliche Vielfalt anzunehmen und als Bereicherung zu sehen. Gemeinsam sein in den Gemeinschaften, in Seminaren und Ausbildungen. Raum haben zum Wachsen, für Austausch und zum Erfahrungen sammeln.“

(wiki.yoga-vidya.de)



Claudia Uckel

(mandalala.de) ist freischaffende Illustratorin und Grafikdesignerin aus Berlin. Sie hat sich vor 12 Jahren für Yoga und für Bad Meinberg als Arbeits- und Lebenszentrum entschieden. Auch die wundervollen Mandala Karten im Yoga Vidya Shop, und die Motive der Meistergalerie am Ananda Saal des Hauses Shanti, stammen aus Claudias Hand.

„Mut zum kleinen Grünen“



aus einem Blogbeitrag von Lisa Sprey

Wir sind frisch gebackene Peta Vegan Award 2023 – Gewinner:innen! Und ausgezeichnet als das beliebteste vegane Reiseretreat. Dennoch begann unsere vegane Reise schon viel früher.

Eine vegane Reise

Dass Pflanzen die Basis der Ernährung sein sollten, spiegelte sich seit langem in unserem Buffet wieder. Denn vegetarisch und überwiegend vegan war unser Essen schon immer. Fleisch, Fisch und Eier gelten als tamasig, also förderlich für Trägheit und Müdigkeit. Aus diesem Grund sind sie innerhalb unserer Ashrams verboten. Auch karmische Aspekte spielen bei dem Verzehrerbot von Fleisch und Fisch eine Rolle.

Im Yoga werden Milcherzeugnisse wie Butter, Kuhmilch und Sahne aber nicht explizit verboten! Ganz im Gegenteil. So empfahl Swami Sivananda Ghee und Milch für den spirituellen Fortschritt – und sogar als ideale Nahrung für Yoga Schüler:innen des Pranayama.

Hier ist allerdings zu bedenken, dass es sich bei den Milchprodukten zur Lebenszeit von Swami Sivananda um etwas ganz Anderes handelte als bei den Milchprodukten, die wir heute in der westlichen Welt kaufen können. Auch Bio-Milchprodukte sind nicht Ahimsa (Sanskrit für „Gewaltlosigkeit“).

Eine Entscheidung

Unterm Strich gehört zu Freiheit auch Selbstreflektion! Dieser Bereitschaft, seinen authentischen Bedürfnissen nachzukommen, bedarf es einer großen Offenheit und den Mut, Neues auszuprobieren.

Seit dem 15. April 2022 leben wir im Bad Meinberger Ashram nun vegan! Wie alle unserer Lebensentscheidungen haben wir diese Entscheidung demokratisch in unserer Sevakaversammlung getroffen.

Viele hatten den Wunsch nach einer Ernährung, die das Tierwohl berücksichtigt und nachhaltiger gestaltet ist.

Eine Einladung

Die yogische Ernährung ist ein Grundpfeiler des Hatha-Yoga und essenziell für das Gelingen einer intensiven spirituellen Praxis. Unsere Nahrung soll unseren physischen als auch unseren Energie- und Emotionalkörper nähren und uns somit optimal auf unserem spirituellen Weg unterstützen. Jeder Mensch kennt seinen Körper am besten und soll selbst entscheiden dürfen, welche Nahrungsmittel er zu sich nimmt! Wir laden dich herzlich ein, unsere vegane Küche zu probieren.

Hier bei uns im Ashram- oder zuhause in deiner eigenen Küche.

„Instinkt oder eine innere Stimme wird dich bei der Auswahl deiner Nahrung leiten. Du selbst bist der beste Richter, um eine sattwige, yogische Mahlzeit zusammenzustellen, die deinem Temperament und deiner Konstitution entspricht.“

(Swami Sivananda:

Die Wissenschaft des Pranayama, S. 46)



„Das kleine Grüne“ von Yoga Vidya! Hier findest du unsere Geheimrezepte aus dem Ashram und viele weitere internationale und vegane Rezepte. Bilder vom veganen Buffet und Kochbuch unter diesem

YV-Webseite:
blog.yoga-vidya.de/veganes-buffet

„IN DEN TAG STARTEN – WIE EIN YOGI“ ein Gruß aus der Ashram – Küche

Jeder, der schon einmal bei uns zu Gast war, kennt und liebt ihn: unseren veganen Frühstücksbrei! Ein schnelles Rezept am Morgen, das dich satt und glücklich macht – und dir einen gesunden Yogi Start in den Tag schenkt.

FÜR EINEN VEGANEN FRÜHSTÜCKSBREI BRAUCHST DU:

- 90 g Haferflocken
- 30 g Hirse
- 300-500 ml Wasser
- 1/5 TL Salz
- 1 TL Gewürzmischung (Zimt, Kardamom)
- 1 reife Banane
- 1 Apfel
- 1-2 EL Datteln, Rosinen (getrocknet)

DIE ZUBEREITUNG – SCHRITT FÜR SCHRITT

- 1) Weiche deine Trockenfrüchte für circa eine Stunde in wenig heißes Wasser ein. Banane und Apfel schneidest du klein.
- 2) Wasche die Hirse in einem Sieb mit kaltem Wasser.
- 3) Koche die Hirse in einem Topf mit 500 ml Wasser weich.
- 4) Gib Haferflocken, Banane und Apfel dazu und lasse alles kurz aufkochen.
- 5) Füge deine Gewürzmischung, Salz und Trockenfrüchte (mit dem Einweichwasser) hinzu.
- 6) Genieße.

Mehr Kochinspiration für dich!



Genussvoll gesund – Basenfasten vegan Bad Meinberg, 21.1. – 26.1.2024

Basiswissen zur Ernährung und gesunden Lebensmitteln, jenseits von industriell verarbeiteten Produkten. Wie sieht ein "verdauungsfreundliches Essen" aus? An einem Tag werden einige der basischen Gerichte gemeinsam zubereitet. Unbedingt eine Packliste anfordern, falls diese versehentlich nicht mit der Anmeldebestätigung verschickt wurde.

Ab 337 € pro Person für 5 Übernachtungen



Indisch Vegan Kochen Bad Meinberg, 24.3. – 27.3.2024

Lerne, wie du leckere indische Gerichte mit einfachen Gewürzen in unterschiedlichen Geschmacksrichtungen zubereitest – mit minimalem Kochaufwand. Pfannengerührt, gedünstet oder leicht gebraten. Du wirst staunen, wie schnell du leckeres indisch-veganes Essen zaubern kannst. Mit Dr. Nalini Sahay.

Ab 262 € pro Person für 3 Übernachtungen

Variation

Du kannst auch andere Trockenfrüchte und süßes Obst verwenden, aber keine sauren Früchte wie Orangen oder Kiwis!

TIPP AUS DER ASHRAM KÜCHE!

Statt Wasser kannst du auch Hafermilch verwenden! Wenn der Brei zu dünn geworden ist, gib einfach etwas Haferflocken dazu. Wenn er zu dick geworden ist, verdünne ihn mit Hafermilch oder Wasser.

Für mehr geheime Rezepte aus dem Ashram – schau doch mal auf unserem Blog vorbei!

blog.yoga-vidya.de/category/rezepte

WIE YOGA VIDYA mein Leben gerettet hat

von Jyoti Hendrik Dingel

Alles begann in Idar-Oberstein, wo ich in der Fußgängerzone eine Frau kennenlernte, die zur Hare Krishna Bewegung gehörte. Sie lud mich ein, ihre Gemeinschaft in Abentheuer zu besuchen, und dort erlebte ich meine erste Mantrarezitation.

Wir chanteten eine Stunde lang das Mahamantra („großes Mantra“). Dann hatte ich ein Gespräch mit einem der Mönche, und anschließend gab es ein köstliches Essen für alle. Wieder zu Hause angekommen begann ich, meine ganze Wohnung auszumisten, **und nichts war mehr wie es war.**

Etwas später sah ich in einer Bioladenzeitschrift eine Anzeige von Yoga Vidya und vereinbarte direkt eine Mithilfewoche im Bad Meinberger Ashram.

Dort erlebte ich einige Wunder. Mein Karma Yoga verrichtete ich in der Großküche. Herrlich, was ich dort alles lernen konnte! Ich nahm an den Yogastunden teil und abends am Satsang. Mich hat die Stimmung total weit im Herzen gemacht.

Nach der Woche in Bad Meinberg fuhr ich mit tiefer Berührung meiner Seele wieder nach Hause. Und dann vereinbarte ich gleich noch einen weiteren Aufenthalt für den nächsten Monat, diesmal für zwei Wochen im Sattvateam (*Haushalt*). So saß ich kurzum wieder im Zug und freute mich riesig auf den Ashram. Es war ein Gefühl von: Ich komme nach Hause, zu Menschen die so ticken wie ich.

Die zwei Wochen vergingen wie im Flug, ich lernte wieder liebe Menschen kennen. Auch in meinem Mehrbettzimmer, das ich mir mit den anderen Karmayogis (*Mithelfern*) teilte. Das tägliche Karmayoga (*selbstloser Dienst*) gab mir Halt. Die Yogastunden, und der Satsang, öffneten mein Herz und berührten meine Seele.

Ich fühlte zum ersten Mal in meinem Leben eine Verbindung zum Göttlichen, zur universellen Einheit. Es folgte ein Besuch im Westerwald Ashram, wo ich für zwei Wochen mit einer Gruppe den Garten auf Vordermann brachte. Auch dort erlebte ich wieder einige tiefe Begegnungen und Erfahrungen.

Danach, aus einer Not heraus, zog ich wieder in mein Elternhaus und lebte dort einige Jahre. Es war eine schwere Zeit mit starken Tiefs. Dann lud mich ein Freund zu einer Yogagruppe ein, ein Mal pro Woche. Und nach einiger Zeit kam dieser Freund zu mir und

sagte, er sei im Allgäu Ashram gewesen, und dass dort nach Hilfe gesucht werde. Nach einem Channeling Wochenende war für mich klar: **mein Leben wird bei Yoga Vidya weitergehen.**

So bewarb ich mich im Allgäu und konnte schon sehr bald zur Probezeit kommen. Ich packte meine sieben Sachen und machte mich auf die Reise. Das war am 3. Mai 2016. Wieder zog ich ins Mehrbettzimmer ein und begann mein Karmayoga in der Küche. Ich war überglücklich.

Nach 2,5 Jahren in meinem Mehrbettzimmer, was eine bereichernde, aber auch sehr herausfordernde Zeit war, bekam ich mein eigenes Zimmer. Und ich begann mit meiner 2-jährigen Yogalehrerausbildung. Auch hier gab es Höhen und Tiefen. Aber dass ich endlich in einer Gemeinschaft angekommen war, gab mir Kraft.

Die Regeln, zu denen sich hier alle verpflichtet hatten, kamen mir sehr entgegen. Nach etwa 5,5 Jahren Dasein als Langzeitmithelfer wagte ich dann den Schritt, Sevaka, also festes Mitglied der Gemeinschaft, zu werden.

Im Herbst 2022 schloss ich meine Yogalehrerausbildung ab. Ich hätte nie von mir gedacht, dass ich das schaffe! Und konnte hier im Allgäu sogar meine Ausbildung zum Reikimeister beenden, die mir sehr viel bedeutete.

Es ist nicht immer einfach mit anderen Menschen in einer Gemeinschaft zu leben, doch ich habe diesen Schritt nie bereut. Yoga Vidya half mir von einem Leben mit sehr destruktivem Verhalten (vorsichtig ausgedrückt), zu einem Leben mit Qualität und großer Zufriedenheit

**Danke an alle,
die mich auf diesem Weg
begleiten!**

Om Shanti



Jyoti Hendrik Dingel

gibt mit Freude Abendentspannungen mit Fantasiereisen, untermalt von Klangschalenklängen. Er lebt seit 7 Jahren im Ashram und liebt es, in seiner Freizeit die vielfältige Natur zu erkunden und immer wieder neue, kraftvolle Orte zu entdecken.

Neues aus dem Yoga Vidya Verlag



Devi-Songbook

Erlerne neun klassische Kirtans zur Verehrung des weiblichen Aspektes des Göttlichen mit wenigen einfachen Akkorden. Zudem bekommst du Informationen zur Bedeutung der Mantras und zur korrekten Aussprache. Die Musikaufnahmen auf der beiliegenden CD bzw. dem MP3-Download unterstützen dich.

Klappenbroschur mit 28 Seiten, inkl. CD/MP3-Download, ISBN 9-783943376-68-5, Preis 14,90 €



Faszination Mandalas

Sharima Steffens erklärt dir, wie du deine eigenen Mandalas und Yantras konstruieren kannst. Mit Hintergrundwissen zu der Magie der Zahlen, Farben und Formen. 15 Step-by-Step Anleitungen inkl. Natur- und Namens-Mandala, Blume des Lebens und Shri Yantra.

Softcover mit 128 Seiten ISBN 978-3-943376-66-1, 16,90 €



Yoga Vidya Postkartenkalender 2024

Die zwölf Motive mit inspirierenden Zitaten sind in und um den Ashram in Bad Meinberg entstanden. Die Postkarten lassen sich leicht abtrennen und verschicken. So kannst du liebe Grüße und Einsichten an andere Menschen weitergeben.

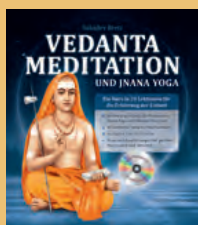
Spiralbindung zum Aufhängen und Aufstellen mit 12 Postkarten, 9,90 €



Die Lehre der Bhagavad-Gita

Swami Dayananda konzentriert sich auf wichtige Verse und legt die zentralen Themen der heiligen Schrift für den modernen Geist aus. „Die Gita ist nicht für eine Person oder einen Glauben oder eine Nation bestimmt – sie ist für die Menschheit bestimmt.“

Softcover mit 260 Seiten ISBN 978-3-973376-69-2, 16,90 €



Vedanta Meditation und Jnana Yoga

Ein Kurs in 20 Lektionen für die Erfahrung der Einheit

Sukadev Bretz teilt sein Wissen über Vedanta-Philosophie, Jnana-Yoga und Advaita-Konzepte mit Tipps für den Alltag. CD/MP3-Download mit über 20 angeleiteten Meditationen gesprochen von Sukadev (ca. 8,5 Std.).

Klappenbroschur mit 288 Seiten ISBN 978-3-973376-64-7, 24,90 €

Unsere Bestseller



Das große Yoga Vidya Hatha Yoga Buch

Der Yoga Vidya Stil in seiner Vielfalt gut erklärt mit über 650 farbigen Fotos

Klappenbroschur mit 256 Seiten ISBN 978-3-943376-16-6

Preis 19,90 €



Das große Yoga Vidya Pranayama Buch

Illustriertes Buch inkl. MP3-CD mit Anleitungen von Sukadev.

Klappenbroschur mit 320 Seiten ISBN 978-3-943376-55-5

Preis 24,90 €



Die Bhagavad-Gita für Menschen von heute

Devanagari, wissenschaftliche Umschrift, Übersetzung, Kommentar von Sukadev Bretz

Hardcover, 600 Seiten ISBN 978-3-943376-09-8

Preis 19,90 €

Alle Titel erhältlich im Yoga Vidya Online Shop shop.yoga-vidya.de

Und zu bestellen unter shop@yoga-vidya.de oder Tel. 05234/87 22 09



*Preise sind inkl. Mehrwertsteuer und zzgl. Versandkosten.

EUROPAS GRÖSSTE YOGA & AYURVEDA-ASHRAMS

YOGA VIDYA erleben

Ganzjährig Seminare und Ausbildungen zu Yoga, Meditation, Fasten, Ayurveda, Kinder-Yoga, Yoga-Ferien, Entspannung und vieles mehr.

Schau rein für weitere inspirierende Angebote



yoga-vidya.de/seminare

Einige unserer Highlights:

- Ayurveda Gesundheitsberater Ausbildung**
4 Wochen Intensiv ab 2.518 €
- Yogalehrer Ausbildung**
4 Wochen, Präsenz oder Online ab 2.271 €
- Yoga und Meditation Einführung**
jedes Wochenende ab 151 €
- Yoga Ferienwoche**
jede Woche ab 288 €



Dein **GESCHENK:**
veganes Kochbuch
mit vielen leckeren Gerichten.

Hiermit bestelle ich kostenlos das Vegan Kochbuch und die Yoga Vidya Imagebroschüre.

(Bitte ankreuzen) Ja, ich bin damit einverstanden, dass mir Yoga Vidya weiteres Info-Material per Post

zusendet. Die Daten werden nicht an Dritte weitergegeben. Bei Widerspruch gegen die Datennutzung reicht eine kurze E-Mail an datenschutz@yoga-vidya.de

Vorname *, Nachname *

Straße, Hausnummer *

PLZ* /Ort *

E-Mail

Ja, ich möchte den Yoga Vidya E-Mail Newsletter erhalten
* = Pflichtfeld

Bitte ausschneiden und auf eine Postkarte kleben, oder in einen Briefumschlag stecken und adressieren.

Du kannst auch eine E-Mail mit Code YA06/2023 senden an:

info@yoga-vidya.de



DIALOGPOST
Ein Service der Deutschen Post

Gebühr bezahlt Empfänger

Antwort
Yoga Vidya e.V.
Yogaweg 7
32805 Horn-Bad Meinberg

*Angaben zu Preisen und Angeboten ohne Gewähr

YOGA VIDYA Ashram
Bad Meinberg · Westerwald
Nordsee · Allgäu

Fordere unsere
kostenlose
Info-Post an:

yoga-vidya.de
info@yoga-vidya.de
Tel.: +49 5234/87-0

YA06/2023

