

# BERLIN BRANDENBURG YOGA COMMUNITY

Yogafestival 2010

Der Überblick

zum Herausziehen

[www.sein.de](http://www.sein.de)



sein  
SPECIAL  
YOGA  
2010

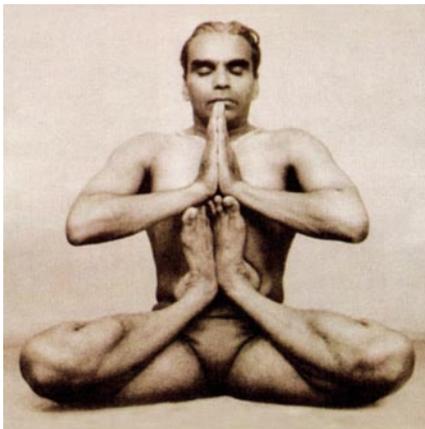
# Inhalt Juni 2010

- 2 Fotoausstellung:**  
Tribute to the Masters of Yoga – eine Hommage an die modernen Yoga-Meister
- 3 Yoga-Woodstock**  
"Light Your Fire" heißt das Motto des diesjährigen Berliner Yogafestivals. Ein Interview mit den Initiatoren Miriam Kretschmar und Stefan Datt.
- 4 Die acht Stufen des Yoga nach Patanjali**  
Die Yoga-Sutren des Patanjali sind ein Standardwerk über den Weg zur Erleuchtung. In diesem ältesten erhaltenen Werk über Yoga werden detailliert alle Stufen zum Erreichen beschrieben mit Anleitungen, wie man jede von ihnen meistert – von Sri Saravabhavana
- 12 Yoga-Nidra**  
Glücklich mit dem Tod auf Du und Du – von Andre Riehl
- 13 Yoga und Gehirngesundheit**  
Fordern und fördern Sie Ihr Gehirn mit Asanas, Pranayama und Co. – von Arja Miettinen-Baumann
- 14 "Heile die Atmosphäre, und die Atmosphäre heilt dich"**  
Sich durch Homa-Therapie wieder harmonisch mit den Rhythmen der Natur verbinden – von Reiner Szycpior
- 15 Bitte anschnallen**  
Sicher mit Gurt: Wie man mit einem speziellen Yoga für Rücken und Gelenke erfolgreich Burnout, Rückenschmerzen, Migräne & Co. verhindern kann – von Kathrin Steinbrenner

Liebe Yogafans, in Deutschland strecken, biegen und dehnen sich mittlerweile drei bis fünf Millionen Yogis täglich auf ihren Matten – die genaue Zahl weiß keiner. Immer mehr betreiben ihre Übungen nicht nur als reine Wellness-Gymnastik, sondern haben sich inzwischen auch vom inneren Geist des Yoga, der Bewusstseinsentwicklung, anstecken lassen. Kein Wunder – eine Veränderung des Körpers wirkt unaufhaltsam auch auf den Geist. Die Emotionen werden ruhiger, die Gedanken klarer und neue Inhalte treten wie von selbst in unser Bewusstsein. Die steigende Zahl der Yogis hierzulande lässt also hoffen für Deutschlands Zukunft. Wo Yogis in Berlin etwas für sich und die „Bewusstseinsentwicklung“ der Hauptstadt tun können, zeigt – bereits zum dritten Mal – der aktuelle Überblick über die Yoga-Angebote in Berlin und Brandenburg. In diesem Yoga-Beihefter haben wir passenderweise auch unseren Fokus auf verschiedene philosophische Elemente gelegt, die alle unter dem großen Dach des Yoga Platz finden. Einige der Autoren können Sie wieder live erleben auf dem diesjährigen Yogafestival an der Havel. Das Festival hat mittlerweile Woodstock-Charakter und ist sogar bis über Deutschlands Grenzen bekannt. Die entspannte, lockere und freudvolle Atmosphäre mit Vorträgen internationaler Yoga-Cracks, Yoga-Klassen und Konzerten sorgt unausweichlich für „good vibrations“. Vibrieren Sie einfach mit.

Jörg Engelsing

Titelbild: ©chinatiger-fotolia.de



B.K.S.Iyengar – der Vater des Iyengar-Yoga

## Tribute to the Masters of Yoga Eine Ausstellung über die modernen Yogis

nur schwer zu beurteilen ist. Letztlich geht es um die Befreiung der Seele des Schülers mittels einer der vielen Techniken, die Yoga uns dafür anbietet. Welche Technik für wen nützlich ist, kann nur der wissende, wohlwollende Lehrer entscheiden. Natürlich gibt es Lehrer, die aus dieser Tradition Abhängigkeiten ihrer Schüler kriert haben, und der Schüler sollte immer den Lehrer auf seine Integrität und Tauglichkeit hin testen.

Der ideale Lehrer ist die Verkörperung des Wissens und der Weisheit selbst. Er handelt nicht aufgrund egoistischer Beweggründe. Da er das Ego-Bewusstsein aufgelöst hat in reiner Erkenntnis, kann er von diesem hohem Blickpunkt aus die Situation des Einzelnen beeinflussen. Tatsächlich finden wir immer wieder Menschen, die die Aufgabe annehmen, andere Sinnsucher über Yoga an die Wahrheit heranzuführen. Diese herausragenden Persönlichkeiten waren so unterschiedlich wie der Yoga selbst, manche großzügig und of-

fen, manche lebten zurückgezogen und waren vielleicht sogar unfreundlich oder mürrisch. Diesen großen Persönlichkeiten möchten wir mit dieser Ausstellung unseren Dank aussprechen und uns daran erinnern, wie dieses Wissen durch die Jahrhunderte bis zu uns gekommen ist. Wenn wir heute einer bestimmten Tradition im Yoga folgen, ob bewusst oder unbewusst, sind auch wir Teil der Übertragung der Lehre von Lehrer zu Schüler und abgeschlossen an die persönliche Kraft des Lehrers. Yoga ist mit all seinen Traditionen deswegen auch immer noch eine Tradition und kein moderner Sport. Selbst wenn wir uns nur für die gesundheitsfördernden Wirkungen von Yoga interessieren, sollten wir wissen, dass wir ohne diese Altmeister gar nichts davon wüssten, und erst dem Mut und der Tatkraft einzelner Yogis, die den Yoga auch aus Indien hinaus transportiert haben, verdanken wir letztlich unsere Yogastudios und die Stunden bei uns um die Ecke im Fitnessclub. 🌍

von *Miriam Kretschmer*

Die Foto-Ausstellung über die „Masters of Yoga“ ist auf dem diesjährigen Yogafestival zu sehen, einen Vortrag über die Meister hält Miriam Kretschmer dort am Freitag um 19 Uhr.

Alle modernen Yogawege, jedes Yogastudio in dieser Stadt und anderen Städten der westlichen Welt geht auf die Jahrtausende alten Traditionen in Indien zurück. Wie heute nur noch teilweise, wurde das Wissen um Yoga von Lehrer zu Schüler weitergegeben. So konnte der Lehrer beurteilen, wie weit der Schüler war, und die Übungen entsprechend anpassen. Die persönliche Beziehung zwischen einem Yogameister und seinem Schüler war und ist immer eine sehr individuelle Beziehung, die von außen

# Yoga-Woodstock

*Unter dem Motto "Light Your Fire" findet am ersten Juli-Wochenende zum sechsten Mal das Berliner Yogafestival statt, das zweite Jahr in traumhafter Natur an der Havel. Im Interview mit SEIN erzählen die Initiatoren **Miriam Kretschmar** und **Stefan Datt**, was die Besucher dieses Jahr erwartet.*



## **Was ist das Besondere dieses Jahr?**

Miriam: Wir waren gerade in Indien zur Kumbha Mela, dem größten Yogafestival der Welt, und haben dort den Spirit des Gebens sehr genossen, der da ein fester Teil der spirituellen Praxis ist. Zum Beispiel lädt man die Sadhus zum Essen ein (Bandhara – Speisung von Gästen), was oft in großem Stil praktiziert wird mit bis zu 500 Leuten. Es ist einfach schön, sich diesem Geist hinzugeben, und wir wünschen uns, dass das diesjährige Festival auch von diesem Geist getragen wird. Manchmal fehlt uns hier im Westen ein wenig der Blick dafür, was man geben kann, viele schauen vor allem auf das Bekommen. Doch ohne Geben funktioniert auch das nicht – the more you give the more you get. Das soll natürlich nicht gleich wieder dazu führen, sich auszurechnen, wie viel man denn bekommt, wenn man soundsoviel gibt – häufig wird man ja beschenkt auf einer ganz anderen Ebene, also spirituell, dass lässt sich materiell sowieso nicht bewerten. Jedenfalls sind wir reich beschenkt worden. Wir haben auch ein paar unserer Gastsprecher in Indien getroffen, zum Beispiel einen hundertjährigen Yogi. Um andere haben wir uns bemüht, die dieses Jahr nicht dabei sein können, vielleicht aber in einem der kommenden Jahre. Die Begegnungen mit diesen selbstlosen Yogis gibt uns die Inspiration und Kraft, so viel Mühe in das Festival zu stecken.

## **Welches sind die Programmhöhepunkte?**

Miriam: Eigentlich haben wir nur Highlights: beeindruckende Yogastunden mit Altmeistern des Yogas wie Peter

Oswald aus der Schweiz und Narayani aus London, informative Workshops mit Newcomern wie David Lurey und Dechen Thurman, indische Yogimeister wie unseren 100jährigen Swami Yogananda aus Rishikesh und die beiden authentischen Swamis aus Omkareshwar, die auch in den letzten Jahren das Festival mit ihrem ruhigen und tiefgründigen Wesen bereichert haben.

Natürlich soll es auf dem Festival auch viel Musik geben, spirituelle Musik, klassische indische Musik wie den Dhrupad-Gesang von Amelia Cuni und die (fast) klassischen Weisen des Ragatala-Ensembles, schöne Bhajan-Konzerte zum Mitsingen und Tanzen mit Dave Stringer, Satyaa und Pari und zum ersten Mal Regina Berger mit ihrer Band auf der großen Bühne!

Wir freuen uns auch ganz besonders, dass wir eine Reihe hochinteressanter Vorträge und Workshops auf die Beine stellen konnten, einiges passend zum Motto über Feuer, wie zum Beispiel über Agni Hotra mit Reiner Szypior, über das innere Licht mit Jayadev aus Assisi, über Photonen mit Dr. Ori Wolff – außerdem ganz, ganz viel zum Thema Ayurveda.

## **Habt ihr im Vergleich zum letzten Jahr etwas geändert?**

Stefan: Das Konzept des Festivals funktioniert prima. Im Grunde geht es gar nicht so sehr darum, am Festival immer etwas zu verändern – eher möchte ich wissen, wie ich mich in einem Jahr verändert habe und wie ich das neue Festival annehmen und auf mich wirken lassen kann. Auf der anderen Seite ist das Festival ständig in Bewegung, es entwickelt sich Jahr für Jahr weiter und die Besucher entwickeln sich mit ihm. Das ganze Festival soll ökologischer werden. Aman vom Sein-Magazin hilft uns kräftig mit, das Festival noch umweltgerechter zu gestalten. Miriam hat jetzt noch

ein extra Mini-Festival für die Kinder aufgebaut, die Kinderconvention. Yoga-Lehrer können dort mit ihren Kindergruppen teilnehmen. Nun sind wir ganz gespannt, wie das angenommen wird. Wir freuen uns auf viele Kinderyogis.

## **Stimmt es, dass das Festival dieses Jahr verlängert wird?**

Miriam: Ja, das kann man so sagen. Wir nehmen die schöne Yogafestival-Energie mit nach Rathenow und treffen uns vom 13. bis 18. Juli zum ersten Mal zum Yoga-Vedanta-Family-Camp. Dort haben wir ein kleines Gelände gemietet, wo wir wunderbar campen können und Yoga mit Urlaub verbinden. Zum See sind es fünf Minuten. Einige Programm-Highlights dort sind "The Work" nach Byron Katie, fortgeschrittenes Pranayama mit Stefan, super Workshops mit Ganga Rox aus Indien, Yoga und Musik, eine Homa-Feuerzeremonie und ein Satsang mit Sri Sivan Namboothiri und sogar ein Massage-Workshop mit Katja und Arne, zwei wunderbaren Physiotherapeuten aus Stefans Praxis.

## **Auf was freut ihr euch am meisten beim diesjährigen Festival?**

Stefan: Ich finde es absolut klasse, dass Swami Yogananda, den wir bereits zweimal in Indien getroffen haben, wirklich nach Berlin kommen möchte. Er kommt, um uns sein System aus 46 Übungen weiterzureichen, mit denen man wie er 100 Jahre alt werden und dabei einen kräftigen Rücken, gute Augen, gesunde Zähne etc. behalten kann. Er war noch nie so weit weg aus Indien und nur einmal in seinem Leben im Ausland.

Miriam: Ich freue mich auf die Feuershows und das große Wannsee-Feuerwerk am Samstagabend. Und vor allem auf all die netten Leute, die immer zum Festival kommen, also dass unsere große Yoga-Familie wieder zusammenkommt. 🙏



**Miriam Kretschmar  
und Stefan Datt**

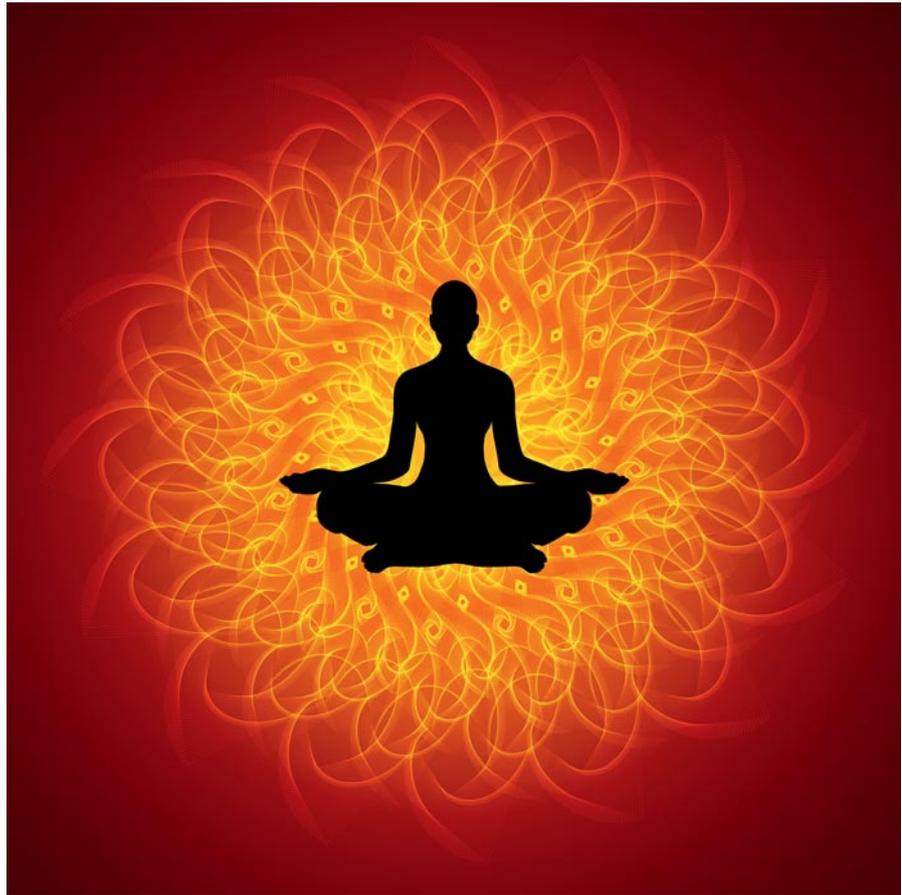
**Berliner Yogafestival**  
2. bis 4. Juli  
im Kulturpark Kladow,  
Neukladower Allee 9,  
14089 Berlin

Alle Infos und genaues  
Festivalprogramm auf  
[www.yogafestival.de](http://www.yogafestival.de)

# Die acht Stufen des Yoga nach Patanjali

von Sri Sarvabhavana

*Patanjali war ein indischer Gelehrter - wahrscheinlich im 4. oder 5. Jahrhundert nach Christus -, der die heute noch vollständig erhaltenen Yoga-Sutras verfasst haben soll. Wörtlich übersetzt bedeutet Sutra "Faden". Ein Yoga-Sutra ist also gewissermaßen ein Leitfaden für Yoga. Die Sutren des Patanjali bestehen aus 195 Sanskrit-Versen, in denen in hochkonzentrierter Form die Essenz des Yoga-Weges gebündelt ist. Es ist das älteste erhaltene Werk über Yoga und wird als Ashtanga Yoga (achtgliedriger Yoga) bezeichnet. Alle acht Glieder des Yoga bilden eine untrennbare Einheit. Die acht Stufen bauen aufeinander auf und stellen verschiedene Schwierigkeitsgrade dar.*



**W**o die Forschung nach der Seele beginnt, kommt der Vorgang des Yoga ins Spiel. Hier beginnen die Fragen danach, wer die Seele und was die Quelle der Seele ist. Das Yoga-System des Patanjali beschreibt in acht aufeinander aufbauenden Stufen den Weg zur Seelenerkenntnis. Schlüssel dazu ist die Beherrschung des Geistes. Solange der Geist unkontrolliert bleibt, kann er sich als Begleiter unserer Sinne dem Einfluss der materiell-sinnlichen Welt nicht entziehen. Er wird ständig von den Eindrücken der äußeren Welt abgelenkt und erlaubt uns daher keine Innenschau. Transzendenz ist daher nicht über den Geist erfahrbar. Mit dieser Erkenntnis beginnt Yoga. Yoga baut auf dem Ver-

ständnis auf, dass geistige Kontrolle die Voraussetzung dafür ist, die Seele kennenzulernen.

Die erste Stufe des Yoga heißt Yama, was soviel wie "zurückziehen" bedeutet. Bisher haben wir unser Wesen so stark über unsere Sinne nach außen ziehen lassen, dass uns ein richtiges Verständnis unserer eigentlichen Identität fehlt. Was ist unsere wahre Identität? Hat sie irgendetwas mit den Dingen des Außen zu tun, mit denen wir uns täglich auseinandersetzen? Mit unseren Gewohnheiten, den Menschen, mit denen wir uns umgeben, den Rollen, die wir ihnen gegenüber einnehmen? Die Frage nach dem "Wer bin ich?" wird aber erst auf einer späteren Stufe des Yoga-Systems

beantwortet werden können. Auf dieser Stufe des Yama werden als erstes die Sinne zurückgezogen.

## Den Geist dauerhaft zügeln

Die zweite Stufe des Yoga-Systems sucht nun nach Wegen, diese Fähigkeit der Sinnes-Zügelung dauerhaft zu festigen. Hier kommen wir zu der Stufe des Niyama. Ni heißt "komplett" und in der Verknüpfung mit Yama bedeutet Niyama dann: "die Sinne dauerhaft mittels einer gewissen Regelmäßigkeit zu zügeln". Solange der analytische Geist versucht, die philosophischen Grundlagen zu verstehen, der Mensch diese Erkenntnisse aber nicht auch in einen Lebensstil übersetzt, bleiben sie rein theoretisch. Wenn wir davon sprechen,

eine bestimmte Lebensweise zu entwickeln, dann geht es letztlich darum, neue Gewohnheiten in unser Leben zu integrieren. Gewohnheiten erfordern Stetigkeit und Beharrlichkeit. Niyama lehrt uns, wie man nun über Disziplin und einen geregelten Tagesablauf die Sinne nachhaltig unter Kontrolle bringt. Kommen wir zur dritten Stufe des Yoga: den Asanas. Auf der Stufe der Asanas lernt man seinen Körper mittels bestimmter körperlicher Stellungen in der Tiefe wahrzunehmen. Asanas sind entgegen der heutzutage in manchen Yoga-Kreisen gängigen Praxis jedoch nicht als Fitnessübung gedacht, sondern zur Heilung von Krankheiten angelegt. Nicht jedes Asana ist für jeden Menschen geeignet, da jeder Mensch einen individuellen Körperbau besitzt. Alle Stellungen müssen sorgsam ausgeführt werden, da sie sonst langfristig sogar zu körperlichen Schäden führen können. Aus diesem Grund wird im Yoga-Sutra davor gewarnt, solche Übungen ohne einen Lehrer zu praktizieren. Doch letztlich dient auch das Praktizieren der Asanas einem übergeordneten Zweck: nämlich zu erforschen, inwiefern das Selbst auf der körperlichen Ebene zu finden ist. Verfolgt man diese Stufe ernsthaft, kommt man zu dem Ergebnis, dass der Körper vergänglich ist. Und da alles, was vergänglich und zerstörbar ist, nicht wahr und essentiell sein kann, kann auch dieser Körper nicht unsere wahre Identität sein.

### Das Prana kanalisieren

Auf der vierten Stufe des Yoga kommen wir zu Pranayama. Prana ist die Lebensenergie, die in Form von Luftströmungen im Körper zirkuliert. Sie durchfließt sowohl unseren Körper als auch das gesamte Universum. Wenn die Seele nach der Zeugung in den Fötus eingeht, nutzt sie die Prana-Strömungen, eine der fünf Luftströmungen, im Körper als Kanal. Manchmal wird fälschlicherweise behauptet, dass die Seele direkt im Herzen oder in der Herzregion sitze. Sie hält sich jedoch, nicht eindeutig lokalisierbar, in einer der Prana-Strömungen auf, die sich um das Herz herum bewegen. Über den Atem mehrten wir das Prana in unserem Körper; wir nehmen Sauerstoff auf, und der Sauerstoff verwandelt die weißen in rote Blutkörperchen. Je mehr der Mensch davon in seinem Blut anreichert, desto gesünder

und vitaler wird er. Meist sind wir uns wenig darüber bewusst, welche Energie uns zur Verfügung steht, um die Aufgaben des Lebens zu bewältigen. Auf der Ebene des Pranayama lernen wir, die Lebenskraft bewusst wahrzunehmen und zu kanalisieren. Auf der Basis dieser Wahrnehmung gehen wir dann der Frage nach, ob Prana der Repräsentant unserer wahren Identität ist. Doch da der Körper zerstörbar ist, wird auch das mit dem Körper verbundene Prana zerstört, was diese Hypothese ad absurdum führt. Die Existenz des Prana setzt die Existenz einer höheren Energie voraus: das Bewusstsein, die Energie der Seele. Dieses Bewusstsein durchdringt unseren Körper; daher kann sich auch das Prana im Körper verteilen. Zieht sich das Bewusstsein im Sterbeprozess aus dem Körper zurück, verliert das Prana seine "Trägersubstanz".

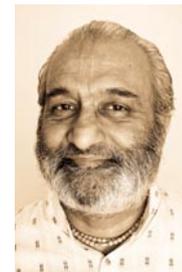
### Wer sind wir wirklich?

Wir kommen zum Pratyahar, der fünften Stufe. Pratyahar bedeutet "erweitertes Ablehnen der Dinge, die unnötig sind". Das bedeutet, dass wir die Sinne zurückziehen und alles ablehnen, was tamasisch (Erscheinungsweise der Unwissenheit) und rajasisch (Erscheinungsweise der Leidenschaft) ist. Jetzt verankern wir uns in Sattva-Guna, der Erscheinungsweise der Tugend. Hier geschieht die Erkenntnis, dass alles, was mit dem Körper in irgendeiner Form verbunden ist, mit dem Tod des Körpers endet und daher die Suche nach dem wahren Selbst im Außen und im Körper selbst uns nicht fündig werden lässt. Hier fragen wir weiter: "Woraus besteht unser Wesen noch?" Unsere Existenz beinhaltet neben dem grobstofflichen auch einen feinstofflichen Körper, der aus den drei Elementen Geist, Vernunft und Ego bzw. falschem Ego zusammengesetzt ist. Mein Ego ist jene Funktion des Bewusstseins, das mich immer wissen lässt, dass ich existiere. Das Ego wird aber in dem Moment zum falschen Ego, im Sanskrit als Ahankara bezeichnet, wenn das reine Bewusstsein der Seele sich fälschlicherweise mit dem Körper bzw. dem Geist identifiziert. Durch diese falsche Vorstellung verunreinigt, verwandelt sich das reine Bewusstsein des Egos in das falsche Ego. Doch auf der Erkenntnisebene des Pratyahar beginnen wir zu verstehen, dass auch die Ebene des Geistes mit seinen

Gedanken und Gefühlen nicht unsere wahre Identität sein kann. Bis zu diesem Punkt ist der Prozess der Wahrheitsfindung in den Veden induktiv. Induktiv bedeutet, auf der Basis konkreter Beispiele mittels Logik zur Ableitung allgemeiner Prinzipien zu gelangen. Mit Hilfe unserer Intelligenz und unseres Geistes versuchen wir, der Wahrheit durch logisches Schlussfolgern auf den Grund zu gehen. Dies geschieht durch den Prozess des Ausschlussverfahrens. Weil ich die Wahrheit nicht kenne, nähere ich mich ihr, indem ich die für mich wahrnehmbare Welt beobachte und dann mit Hilfe meiner Logik das ausklammere, was ich als nicht wahr erkenne. Über diesen Prozess der Verneinung schließe ich also schrittweise mehr und mehr Aspekte der Welt als wahr, das heißt, als etwas beständig immer Existierendes aus – mit dem Ziel, irgendwann alles Nicht-Wahre ausgesiebt zu haben und zum Kern der Wahrheit zu kommen. Dieser Vorgang der rationalen Analyse wird bis zu dem Punkt praktiziert, an dem wir erkennen, dass unser wahres Selbst nicht da draußen in der Welt, sondern nur über eine direkte Seelenerfahrung zu erleben ist.

### Durch Meditation Verbindung zur Seele

Auf der sechsten Stufe des Dhyana steht die Meditation im Vordergrund. Unter dem Begriff der Meditation werden in unterschiedlichen Schulen verschiedene Vorgänge verstanden. Doch wenn Patanjali von Dhyana spricht, dann sieht er den Zweck der Meditation nicht darin, sich auf irgendeinen Punkt zu konzentrieren und lediglich den Geist zur Ruhe kommen zu lassen, sondern in einer ernsthaften Forschung nach dem wahren Selbst. Einer Suche, die mittels Klangschwingungen in Form von Mantrien eine Verbindung mit unserem feinstofflichen Wesen, der Seele, schafft. Das Wort Dhyana kommt von der Wurzel dhi, was soviel wie Intelligenz bedeutet. Man hat den Zustand des Dhyana erreicht, wenn man die Intelligenz voll und ganz ohne Störung durch seinen Geist auf das wahre Selbst zu richten vermag. Hier erfahren wir, dass es eine universelle und individuelle Realität gibt. Eine universelle Realität, die jeder erfahren kann, aber auch eine individuelle Realität, die



**Sri Sarvabhavana** ist ein indischer Mystiker in der Bhakti-Tradition Indiens – dem "Pfad der Hingabe".

Parallel zu diesem Jahrtausende alten spirituellen Weg wurde er am Ufer des Ganges über mehrere Jahre von dem großen Meister Sri Chakravartiji in der Kunst der Mystik unterwiesen. Sri Sarvabhavana erhielt von ihm die mystischen Fähigkeiten und das geheime Wissen im Hellsehen, in der vedischen Astrologie (Jyotisch) und der Handlesekunst. Die Erfahrung all dieser Ausbildungen findet in seinen Lebensberatungen Anwendung. Von seinem spirituellen Meister wurde er persönlich autorisiert, original vedische Schriften aus dem Sanskrit und Alt bengali zu übersetzen und deren Bedeutungstiefe mit eigenen Erläuterungen zugänglich zu machen. Die Tiefe seines Wissens über die vedischen Schriften kann man in seinen wechselnden Vorträgen in Berlin erfahren. Darüber hinaus ist Sri Sarvabhavana Reiseleiter zu einer der wenigen autorisierten Bhri-gu-Palmbibliotheken Indiens.

Kontakt:  
Tel.: 030-43 05 97 79  
sarvabhava@gmail.com  
www.vedic-guide.de

man persönlich als real erlebt. Wie ich meiner Außenwelt begegne, wird weitestgehend dadurch bestimmt, welches Abbild der Welt ich in meinem Inneren trage, und weniger dadurch, wie die Welt da draußen wirklich ist. Jemand, der die Stufe des Dhyana erreicht hat, weiß, dass er der Schöpfer seiner Welt ist. Schöpfer nicht in dem Sinne, dass er all die Objekte der Welt kreiert hat, sondern durch die Schöpfung in seiner Wahrnehmung. Langsam, aber sicher hat der Geist aufgehört, das Leben zu dominieren. Durch den Vorgang des Yoga entwickelt sich nun eine Verbindung zur nicht-materiellen Dimension. Die Brücke zur transzendentalen Energie der Seele beginnt sich herauszukristallisieren. Hier bewegen wir uns in einer völlig neuen Dimension, einer transzendentalen Dimension, welche wir mit dem Geist nie erfahren könnten.

**Die Unsterblichkeit der Seele erfahren**

Die nächste Stufe ist die des Dharana. Dharana bedeutet "wo das Dhyana ununterbrochen wie Honig fließt". Wenn man diesen Zustand erreicht hat, lässt man sich weder von Äußerlichkeiten noch von körperlichen Bedürfnissen stören, und die Vertiefung in der Meditation wird so stark, dass man nichts anderes außerhalb der Seele mehr wahrnimmt. Man spürt eine Glückseligkeit, die man bis dato nie in seinem Leben erfahren konnte. Hier bekommen wir den ersten Vorge-

schmack auf die Unsterblichkeit der Seele. Da sie unsterblich ist, ist sie auch eine Quelle des Wissens, die uns auf ewig aus dem Kreislauf von Geburt und Tod befreien wird. All das Wissen um die vielen Geburten, die wir auf uns genommen, und der Vorleben, die wir geführt haben, erscheint auf den Stufen von Dhyana und Dharana wie in einem Film vor uns. An dieser Stelle hat man sein Bewusstsein aus der Herrschaft des Geistes unter die Kontrolle der Seele gegeben.

die Dualität auf zu existieren und wir sind jetzt in unablässigem Kontakt mit der ewigen spirituellen Energie. Im Samadhi zu sein bedeutet, ein geistiges Gleichgewicht gefunden zu haben, wo wir erstmals nicht mehr von Leid und Freude, von Beleidigung oder Lobpreisung berührt werden. All dies wird gleichgültig, weil wir im Kontakt mit unserer Seele erkennen, dass wir gar nicht zu dieser Welt gehören. Die Seele kommt aus einer anderen Quelle und wird lediglich aufgrund ihrer kar-



Abb. © 49598\_L - Fotolia.com

Auf der achten und letzten Stufe des Yoga-Systems, in dem Zustand des Samadhi, löst sich langsam die Unterscheidung zwischen der äußeren und der inneren Welt auf. Bis dahin waren wir der Dualität unterworfen. Hier hört

mischen Reaktionen gezwungen, einen verkörperten Zustand anzunehmen. Im Samadhi entfaltet sich die Verwirklichung, dass die Seele ewig, unzerstörbar, voller Wissen und Glückseligkeit ist. 🌍

Anzeigen

**YOGA IN TIERGARTEN**

**Hier beginnt der Überblick über Yoga-Angebote in Berlin und darüber hinaus**

**arunachala yoga berlin**

arunachala yoga (Hatha-Yoga) fördert den Abbau von Stress, und es geht darum, eine entspannte Haltung zum Leben zu gewinnen. Durch das Erlernen des Umgangs mit der Energie der Achtsamkeit führt die yogische Praxis zur Stärkung des Immunsystems, zu mehr Ausgeglichenheit und Wohlbefinden.

- Yoga in Moabit (Mo 20-21.30 Uhr)
- Yoga auf der Wiese am Rosengarten (Do 19.30-21 Uhr)
- Vipassana-Meditation (6.6., 1.8., 3.10., 5.12., 9-12.30 Uhr)
- Yoga-Intensivtage (25.9., 10-15.30 Uhr)
- Yoga-Einzelberatung/-unterricht (nach Vereinbarung)

Beratungsstelle Mitte  
Perleberger Str. 44  
10559 Berlin

**Rolf Rumrich**  
Yogalehrer  
Tel. 030-39 87 97 12  
rolfrumrich@hotmail.de



**The Art of Living – Zeit zu atmen**

„Leben ist mehr als nur essen, trinken, schlafen, arbeiten, reden und gestresst sein!“ Glücklich sein ist der Wunsch aller Menschen. Bedauern der Vergangenheit oder Angst vor der Zukunft lassen Stress und Müdigkeit entstehen. Aber Lebensfreude ist machbar – Jetzt! Vergangenes loslassen, jetzige Herausforderungen meistern, sorglos in die Zukunft sehen – kein Problem, wenn wir Gedanken und Gefühle verstehen: Der Schlüssel liegt im Atem. Transformierender Workshop nach Sri Sri Ravi Shankar, mit Sudarshan Kriya, einer tiefgreifenden Atemtechnik.

**Art of Living Yoga Oase**  
Die Kunst des Lebens D. e.V.  
Potsdamer Str. 98  
10785 Berlin  
Tel. 030-25 79 80 88  
c.heuell@artofliving.de  
www.artofliving.de



# Yoga in Berlin und darüber hinaus

## CHARLOTTENBURG

**GANZHEITLICH ICH**, Institut für Körper, Geist & Seele, Wohlfühl-yoga, Hatha-Yoga, Yoga ab 50, MBSR und mehr, Reichsstr. 105, Nähe Messe, U-Bhf Theodor-Heuss-Platz, [www.ganzheitlichich.de](http://www.ganzheitlichich.de), Tel. 030-320 20 38 38

**Lernen in Bewegung e.V.**, Veranstaltungskomitee Berliner Yoga-festival, Weimarer Straße 29, 10625 Berlin, [info@yogafestival.de](mailto:info@yogafestival.de), [www.yogafestival.de](http://www.yogafestival.de), Tel. 030-381 080 93, 0163-289 41 79

**Prana Yogaschule** Anna Trökes & Team, Bismarckstraße 97/98, 10625 Berlin, [info@prana-yogaschule.de](mailto:info@prana-yogaschule.de), [www.prana-yoga-schule.de](http://www.prana-yoga-schule.de), Tel. 030-49 78 32 95

**yoga108**, Yoga-Schule – Yoga Fachhandel – Yoga-Online-Shop, Behainstr. 10, [www.yoga108.de](http://www.yoga108.de), Tel. 030-34 09 28 68

**Yoga am Lietzensee**, Craniosakrale Balance, Licht-Energie-Arbeit, Tel. 030-332 75 83

**Yoga & More**, Wilmsdorfer Str. 98, 10629 Berlin, [www.yoga-more.de](http://www.yoga-more.de), Tel. 030-76 90 20 30

**Yogaschule Dr. Jain**, Herschelstraße 6A, 10589 Berlin, [www.yoga-schule-jain.de](http://www.yoga-schule-jain.de), Tel. 030-313 88 09

## WILMERSDORF

**Offene Stunde klassisches Hathayoga** in der Tradition von Sivananda für alle ab 50 Jahre immer Mi 19-20.30 Uhr mit Sarah (Ausbildung in Indien), Bambergerstr. 22, 10779 Berlin, [Sarahji.harthayoga@web.de](mailto:Sarahji.harthayoga@web.de), Tel. 0170-936 20 16

## SCHÖNEBERG

**Lotus Praxis für Ergotherapie**, Yoga und Tanztherapie, Münchener Straße 31, 10825 Berlin, [info@lotus-therapie.de](mailto:info@lotus-therapie.de), [www.lotus-therapie.de](http://www.lotus-therapie.de), Tel. 030-816 16 877

**Sonja Schrage - Yogalehrerin BDY/EYU**, Barbarossastraße 64, 10781 Berlin, [sonjaschrage@mac.com](mailto:sonjaschrage@mac.com), [www.yoga-therapie-berlin.de](http://www.yoga-therapie-berlin.de), Tel. 030-215 94 47

**Yogazentrum Akazienhof**, Ltg. Renate Ockel, Akazienstr. 27, 10823 Berlin, [info@yogazentrum-akazienhof.de](mailto:info@yogazentrum-akazienhof.de), [www.yogazentrum-akazienhof.de](http://www.yogazentrum-akazienhof.de), Tel. 030-21 91 83 21

## FRIEDENAU

**Andrea Volmary**, Yogalehrerin (BDY/EYU), Schwalbacher Str. 7, 12161 Berlin, [post@andrea-volmary.de](mailto:post@andrea-volmary.de), [www.andrea-volmary.de](http://www.andrea-volmary.de), Tel. 030-821 00 07

**Sivananda Yoga Vedanta Zentrum Berlin e.V.**, Schmiljanstraße 24, 12161 Berlin, [berlin@sivananda.net](mailto:berlin@sivananda.net), [www.sivananda.org/berlin](http://www.sivananda.org/berlin), Tel. 030-85 99 97 98

## STEGLITZ

**HATHA-YOGA und FLOW**, Anfänger - Mittelstufe, Jeverstraße 9, Di 19.45 Uhr und Do 19.45 Uhr, Probestunde: 5 Euro, Monatsbeitrag: 38 Euro, [ery-yoga@gmx.de](mailto:ery-yoga@gmx.de), [www.yoga-trinity.de](http://www.yoga-trinity.de), Info/Anmeldung: Tel. 030-791 65 86

**YOGA FÜR ALLE**, Sabine Loos, Praxis für TCM, Muthesiusstraße 4, 12163 Berlin, [info@yogafueralle.de](mailto:info@yogafueralle.de), [www.yogafueralle.de](http://www.yogafueralle.de), Tel. 030-787 54 96 und 0179-989 66 40

## ZEHLENDORF

**Äyuda**, Praxis für Körper, Geist und Seele, Yoga, Ayurvedamasagen, Kosmetik, Feldenkreis und psych. Beratung, Ribbeckweg 4, 14165 Berlin, [info@ayudapraxis.de](mailto:info@ayudapraxis.de), Tel. 030-84 59 20 21

**Weg der Mitte**, ganzheitliches Gesundheitszentrum, Ahornstraße 18, 14163 Berlin, [berlin@wegdermitte.de](mailto:berlin@wegdermitte.de), [www.wegdermitte.de](http://www.wegdermitte.de), Tel. 030-813 10 40, Tel. Kloster Gerode, Tel. 036072-8200

**Yogaschule Samtosha**, Elisabeth Landolt-Tiedje, Waldmüllerstraße 6A, 14167 Berlin, [elisabeth.landolt@t-online.de](mailto:elisabeth.landolt@t-online.de), [www.yoga-landolt.de](http://www.yoga-landolt.de), Tel. 030-84 70 98 92

**Yogaschule Udo Terasa**, Anhaltinerstraße 36, 14163 Berlin, [www.yogaschule-terasa.de](http://www.yogaschule-terasa.de), Tel. 030-852 88 25

## KREUZBERG

**Hanuman s move**, Yogastudio, Mittenwalder Str. 15, 10961 Bln, [info@hanumansmove.de](mailto:info@hanumansmove.de), [www.hanumansmove.de](http://www.hanumansmove.de), Tel. 0176-96 73 80 40

**Kinderinstitut yobee-active**, Ilona Holterdorf, Petra Proßowsky, Böckhstraße 46, 10967 Berlin, [info@yobee-active.de](mailto:info@yobee-active.de), Tel. 030-61 67 18 13

# YOGA IN CHARLOTTENBURG

## Prana-Yogaschule Anna Trökes & Team

Die Prana-Yogaschule wurde 1977 von Anna Trökes gegründet. Heute hat sie ein Team von 9 LehrerInnen, die fast alle Yogalehrerin BDY/EYU sind. In großzügig gestalteten schönen Räumen ist der Yogaunterricht ein Inbegriff für Kompetenz und Qualität, da viele der Teammitglieder außerdem noch Heilpraktiker, Ayurvedatherapeutin & Rückenschulleiter sind. Neben Yogaklassen in verschiedenen Traditionen bieten wir ein umfangreiches Rahmenprogramm.

**Prana-Yogaschule**  
Bismarckstr. 97/98  
10625 Berlin

Tel. 030-49 78 32 95  
[www.prana-yogaschule.de](http://www.prana-yogaschule.de)



## Lernen in Bewegung e.V.

Yoga in Charlottenburg. Im atmosphärisch wohlthuenden Yogaraum in der Weimarer Straße mit angegliedertem Physiotherapie- und Massage-Raum finden Sie ein breit gefächertes Angebot, in dessen Mittelpunkt der Mensch, seine Gesundheit und seine spirituelle Entwicklung stehen. Täglich Yoga, KK-gefördert, Yoga für: Schwangere, Kinder, Mütter und Babys, in English, für Bewegungsanfänger und Yogalehrer-Ausbildung. Probestunde gratis.

**Lernen in Bewegung e.V.**  
Weimarer Str. 29  
10625 Berlin

Tel. 030-381 080 93  
[yoga@yoga-berlin.de](mailto:yoga@yoga-berlin.de)  
[www.yoga-berlin.de](http://www.yoga-berlin.de)  
[www.yogafestival.de](http://www.yogafestival.de)



## yoga108 Alles rund um Yoga

Hier finden Sie eine riesige Auswahl an erlesener Yoga-Kleidung in Bio-Qualität von XS-XL. Wir führen Mandala, Asquith, Wellicious, prAna und mehr...

Kommen Sie und lassen Sie sich bei der Auswahl der passenden Meditationskissen, Yogamatten und umfangreichem Zubehör fachkundig beraten.

Wunderschöne Buddha-Kerzen neu eingetroffen!

**yoga108**  
Yoga-Schule  
Yoga-Fachhandel  
Yoga-Online-Shop

Behaimstr. 10, 10585 Berlin  
U-Bhf. Richard-Wagner-Platz  
Tel. 030-34 09 28 68  
[www.yoga108.de](http://www.yoga108.de)



## Yoga & More

Bei uns bietet sich für jeden fachkundig und liebevoll angeleitet die Möglichkeit, Körper und Seele in Einklang zu bringen. Ob Sie intensiv praktizieren oder sich in unserem Shop mit hochwertigen und ethisch korrekt gehandelten Produkten aus der Natur verwöhnen wollen, wir sind für Sie da.

- Yoga in stilvoller Atmosphäre
- Professionelle Massagen
- Seminare & Workshops
- Starter-Angebot: 10 Tage Yoga für 10 €!
- Shop der schönen Dinge

**Yoga & More**  
Wilmsdorfer Str. 98  
10629 Berlin

Tel. 030-76 90 20 30  
[www.yoga-more.de](http://www.yoga-more.de)



# YOGA IN ZEHLENDORF

## Yoga nährt und verwandelt

Im Yoga, wie es bei uns gelehrt wird, begegnest du deinen drei Kraftquellen: dem Atem, der Dehnung des Körpers und dem Bewusstsein.

Blockadelösende Körperaktionen, bewusstes Atmen, aufbauende Gedanken und ein ruhiger Geist erschließen dein Energiepotential. Du erlebst kraftvolle Präsenz, Müssen und Sollen lösen sich auf.

**Yogaschule Udo Terasa**  
Anhaltinerstr. 36  
14163 Berlin

Tel. 030-852 88 25  
Tägl. Yogakurse, Ausbildung  
zum Dipl.-Yogalehrer  
[www.yogaschule-terasa.de](http://www.yogaschule-terasa.de)



## Weg der Mitte BenefitYoga®

BenefitYoga® wird seit 40 Jahren in der Arbeit mit Klienten und Patienten in Kursen, Ausbildungen und Einzelsitzungen individuell und ganzheitlich angewandt. Zentrale Punkte sind Achtsamkeit, die Harmonisierung von Körper, Geist und Atmung – basierend auf dem natürlichen Atemfluss. Die Yoga-Haltungen dienen als Weg zur inneren Sammlung, zur Heilung und zur Selbsterkenntnis. BenefitYoga®-Kurse, Seminare, Einzelstunden, Yoga-Lehrer-ausbildungen, BenefitYoga®-Therapie-Studium u.a..

**Weg der Mitte – Gesundheits- und Ausbildungszentren und Europäisches College für Yoga und Therapie ECYT**

Tel. 030-813 1040  
Kloster Gerode 036072-8200  
[www.wegdermitte.de](http://www.wegdermitte.de)



## YOGA IN PRENZLAUER BERG

### yogalila – Yogaschule in Prenzlauer Berg

Du findest bei uns täglich Kurse in Hatha-Yoga für verschiedene Vorkenntnisstufen. Es gibt Kurse für den Morgen, für den Nachmittag oder Abend. Die Gruppen sind klein, der Unterricht ist individuell aufgebaut. Spezielle Yogakurse gibt es für Schwangere und für Mütter nach der Geburt. Dreimal in der Woche haben wir Yoga für Kinder. Die Krankenkassen beteiligen sich für einige Kurse an den Kosten.

Komm doch mal zu einer Probestunde vorbei!

**yogalila**  
Yogaschule im Zentrum Ryke37  
Rykestr. 37  
10405 Berlin

Tel. 030-443 559 43  
post@yogalila.de  
www.yogalila.de



### ASHTANGA YOGA PALACE

Für mehr Selbstvertrauen, Gelassenheit und Klarheit sowie einen kräftigen, flexiblen und gesunden Körper. Wir unterrichten in der Tradition von Sri K. Pattabhi Jois. Ashtanga Yoga kann unabhängig von Alter und körperlichen Voraussetzungen erlernt werden.

Ein schöner, heller Yogaraum lädt zur intensiven Yoga-Praxis ein.

Der aktuelle Stundenplan, Workshops, Retreats und Informationen zur Ausbildung stehen auf der Webseite.

**ASHTANGA YOGA PALACE**  
in der Kulturbrauerei  
Schönhauser Allee 36-39  
Hof 4, 4. Stock, 10435 Berlin

Tel. 030-303 44 248  
info@ashtangayogapalace.de  
www.ashtangayogapalace.de



### Sotantar Yoga Shop

Seit 5 Jahren finden Sie in unserem Laden im Prenzlauer Berg und im Online Shop alles Schöne und Praktische für Yoga und Meditation.

Wir führen verschiedenste Yogamatten – z.B. ökologische und Überlängen – eine große Auswahl an Sitzkissen sowie Yogakleidung, diverse Hilfsmittel für die Yogapraxis, Malas, Yogabücher und -CDs, Räucherwaren und Buddhas.

Wir beraten Sie gern!

**Sotantar Yoga Shop**  
Schliemannstr. 25A  
10437 Berlin

Tel. 030-44 73 76 52  
www.yoga-shop.org



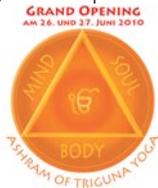
## YOGA IN PANKOW

### TRIGUNA-ZENTRUM Vielfalt ist unsere Stärke

- Ashram: Wohnen für Yogis und Yoginis
- Yogitels: Gasträume im Haus für eine Auszeit
- Yogazentrum: 30 regelm. Kurse/Woche, Lehrerausbildung
- Lotusblüte e.V.: Kindergarten für Kinder engagierter Eltern
- Heilpraktikerin: Gesundheit für Alle – auf sanfte Art
- Manuelle Therapie: Wohlbefinden für Gestresste
- Psychotherapie: Nimm dein Glück in deine eigenen Hände
- Systemische Arbeit: Entstricke dein Leben
- Prana-Küche: leckere ayurved. Nahrung als Lebens-Mittel
- Gemeinschaftsraum: Musizieren, Essen und Spielen

**Triguna Zentrum**  
Tschaikowskistr. 13  
13156 Berlin

Tel. 030-920 38 80  
info@triguna.de  
www.triguna.de



### Die Vielfalt des Yoga im Norden

In einer wunderschön gelegenen Klinkerremise findet man Yoga unterschiedlicher Stile im Gruppen- und Einzelunterricht. Kleine Gruppen (max. 11 TN). 19 Kurse/7 Tage die Woche. Auch für Schwangere, Mutter & Kind, Yoga für den Rücken, Meditation und Pilates. Krankenkassen zahlen Zuschüsse zu vielen Kursen.

Yogalehrerausbildung in Modulen zum Yogalehrer, Yoga-therapeut, energetischem Yogatherapeut.

**INSTITUT GANZ DU**  
Berliner Str. 10  
13187 Berlin

Tel. 030-49 91 60 11  
info@ganz-du.de  
www.ganz-du.de



Abbt © Michael Weinmeister

## YOGA IN KLEINMACHNOW YOGA AUF REISEN

### Yogaschule Kleinmachnow

Entspannung und Kraftaufbau  
Körperliches Wohlbefinden und seelische Harmonie

Klassischer Yoga I und II  
Yoga für den Rücken  
Yoga für Schwangere, Rückbildung  
Yoga für Kinder, Yoga 60+  
Meditation

Kurse von der Krankenkasse bezuschusst

**Yogaschule Kleinmachnow**  
Bettina Thomas  
Gitti Dittrich, Ery Flemming  
Franzosenfichten 45  
14532 Kleinmachnow

Tel. 033203-26755 u. 73176  
be-yoga@web.de



### Auftanken unter griechischer Sonne

Erleben Sie einen besonderen Urlaub mit Yoga bei „Iliochoos – der Schule des einfachen Lebens“ im griechischen Pilion – da wo einst auch die Götter des Olymps ihre Sommer verbrachten. Neben Yoga gibt es wunderbare Wanderungen, Abendmeditationen, Marktbesuche u.v.m. Untergebracht sind Sie in einem schönen Zimmer mit Balkon und direktem Blick aufs Meer.

Yoga- und Qigong-Workshops bis Oktober 2010

**Iliochoos – die Schule  
des einfachen Lebens**  
Infos bei Petra Greiner-Senf

Tel. 089-260 19 446, Fax 447  
iliochoos@web.de  
www.iliochoos.gr



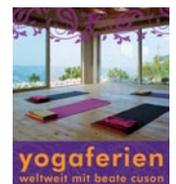
### YOGA FLOW weltweit mit Beate Cuson

Indien, Italien, Wien, Bern, Brandenburg, Stuttgart, Bielefeld...

Yoga Flow – ein innerer und äußerer Tanz. Mal kraftvoll-dynamisch-herausfordernd, mal dynamisch-rhythmisch und mal länger verweilend, um in die Tiefe der Asanas hinein zu spüren. Beate leitet seit 11 Jahren das internationale Yogastudio MOVEO in Berlin. Sie ist Autorin der Bücher "Bodyforming mit Yoga" (2004, GU Verlag) und "Flow Yoga" (2007, Theseus Verlag)

**MOVEO**  
Tel. 030-695 05 224  
info@moveoberlin.de

**Genauere Informationen unter**  
www.moveoberlin.de



## YOGA IN MITTE

**MOVEO** - Studio für Yoga, Am Tempelhofer Berg 7d, 10965 Berlin, info@moveoberlin.de, www.moveoberlin.de, Tel. 030-695 05 224  
**Yoga an der Spree**, Köpenicker Straße 9, 10997 Berlin, mail@spreeyoga.de, www.spreeyoga.de, Tel. 030-612 44 48  
**YogaRaumBerlin** an der Oberbaumbrücke/Schlesisches Tor, Falckensteinstraße 48, 10997 Berlin, yoga@yogaraumberlin.de, www.yogaraumberlin.de, Tel. 030-26 03 96 88  
**Yogaschule Yogamobil** im Shakti-Yogalof, Urbanstraße 67, 10967 Berlin, www.shakti-yogalof.de, Tel. 030-692 68 05  
**Zentrum für Yoga und Stimme**, Paul-Lincke-Ufer 30, 10999 Berlin, www.yogaflow.de, Tel. 030-600 317 84

### FRIEDRICHSHAIN

"Der kleine Tempel", Yoga nahe S-U Frankfurter Allee & Yoga Urlaub, www.derkleinertempel.de, Tel. 030-55 49 01 37

### MITTE

**City Yoga e.V.**, Dorotheenstraße 56-60, 10117 Berlin, mail@cityyoga.de, www.cityyoga.de & Institut für Yoga und Yogatherapie: www.inyoberlin.de, Tel. 030-44 04 59 00  
**HOME YOGA**, Tom Beyer, Friedrichstraße 122 (Ecke Oranienburger Straße), Hinterhaus EG, Rücken & Gelenke Yoga, Jivamukti Yoga, Yoga Shop, 10117 Berlin Mitte, Tel. 030-31 01 58 00, info@home-yoga.de, www.home-yoga.de  
**Spirit Yoga** – rund 100 Kurse pro Woche und Spirit Yoga-Lehrer-ausbildungen, Rosenthaler Straße 36, 10178 Berlin und Charlottenburg Goethestraße 2-3, 10623 Berlin, info@spirityoga.de, www.spiritryoga.de, Tel. 030-2790 85-03/-05  
**Yoga Delta**, Anklamer Str. 33, 2. Hinterhof, 10115 Berlin, post@yogadelta.de, www.yogadelta.de, Tel. 030-44 31 29 19  
**Yoga Shala Berlin**, Kastanienallee 79, 10435 Berlin, info@shala.cc, www.shala.cc, Tel. 030-48 49 50 51 und 0179-23 11 590  
**yoma Berlin**, Brit Christiansen, kontakt@yoma-berlin.de, www.yoma-berlin.de, Tel. 030-40 69 25 29

### PRENZLAUER BERG

**ASHTANGA YOGA PALACE**, in der Kulturbrauerei, Schönhauser Allee 36-39, Hof 4/ 4. Stock, 10435 Berlin, info@ashtangayogapalace.de, www.ashtangayogapalace.de, Tel. 030-303 44 248  
**Maigold Yogazentrum**, Kopenhagener Straße 16, 10437 Berlin, maigold-berlin@web.de, www.maigold-berlin.de, Tel. 0173-472 38 41  
**Sinnlich Yogazentrum**, Stahlheimer Straße 4, 10439 Berlin, sinnlich.yoga@googlegmail.com, www.sinnlich-yoga.de, Tel. 0176-2475 61 38 oder 0173-472 38 41  
**Yoga Akzent bei Abdul Helal**, Lerne die Vielfalt des Yoga kennen: von statisch bis dynamisch, von kraftvoll bis entspannt. Offene Kurse in Prenzlauer Berg und Schöneberg, www.yoga-akzent.de, Tel. 0179-996 50 69  
**yogalila**, Yogaschule im Zentrum Ryke37, Rykestraße 37, 10405 Berlin, post@yogalila.de, www.yogalila.de, Tel. 030-443 559 43

### PANKOW

**INSTITUT GANZ DU**, Berliner Str. 10, 13187 Berlin, info@ganz-du.de, www.ganz-du.de, Tel. 030-49 91 60 11  
**Triguna Zentrum**, Tschaikowskistraße 13, 13156 Berlin, info@triguna.de, www.triguna.de, Tel. 030-92 03 88 0

### WEDDING

**Praxis Renate Czech und Stefan Datt**, Physiotherapie & Yoga, Osloer Str. 109/Wedding, Weimarer Str. 29/Charlottenburg, info@praxis-czech-datt.de, www.praxis-czech-datt.de, Tel. 030-494 30 04

### MOABIT

**Yogaschule Moabit**, Bochumer Straße 27, 10555 Berlin, christ.k.yoga@gmx.de, Tel. 030-692 48 09

### TIERGARTEN

**Art of Living Yoga Oase**, Die Kunst des Lebens Deutschland e.V., Potsdamer Straße 98, 10785 Berlin, c.heuell@artofliving.de, www.artofliving.de, Tel. 030-25 79 80 88  
**arunachala Yoga Berlin**, rolfrumrich@hotmail.de, Tel. 030-39 87 97 12 und 0162-83 28 620

### WAIMANNSLUST

**Yogaschule Serowy**, Nimrodstraße 26, 13469 Berlin, www.serowy-yoga.de, Tel. & Fax 030-411 01 44

### NEUKÖLLN

**yogawave**, Friedelstraße 37, 12047 Berlin, info@yogawave.de, Tel. 01578-727 69 91

## WELCOME HOME!

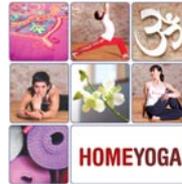
Mitten im Leben und doch fernab von Hektik und Stress – in der Friedrichstraße im ruhigen Hinterhof des ökologischen „Grünen Haus“ unterrichten wir zeitgemäßes, individuelles und undogmatisches Yoga – ideal für Anfänger & Fortgeschrittene:

- Rücken- & Gelenke-Yoga
- Präventionskurse (Erstattung durch Krankenkassen)
- Lehrerausbildung und Fortbildung mit Tom Beyer
- Jivamukti Yoga, Acro Yoga, Kundalini Yoga
- Yoga Shop mit großer Auswahl an Matten, Büchern u.v.m.
- internationale Gastlehrer
- Kalari

### HOME YOGA

Tom Beyer  
Friedrichstr. 122, 10117 Berlin

Tel. 030-31 01 58 00  
info@home-yoga.de  
www.home-yoga.de



## 200/500 Stunden Yogalehrer-Ausbildung Vinyasa Yoga Asana, Pranayama, Bandha und Mudra

Vinyasa Yoga ist eine sich aus dem traditionellen Hatha entwickelte Form des Yogas. Es verbindet die klassischen Asanas mit Atmung und Bewegung, Kraft mit Flexibilität, Bewusstheit mit Energie. Die Ha-Tha Praxis entwickelt sich zu einem rhythmisch-energetischen Spiel aus Bewegung und Nicht-Bewegung, aus Kontraktion und Loslassen, aus innerer Stille und ekstatischer Energie (Siva/Sakti Prinzip). Anatomische Präzision und die Bewegung aus der Bauchkraft (Core-Integration) bilden Grundlagen der Yoga-Klassen.

**Henning** ist Gründer und Leiter der Yoga Shala Berlin und entwickelte hier die Vinyasa Yogalehrer-Ausbildung. Seine Spezialgebiete sind Anatomie (Spiraldynamik) und Kundalini-Energie im Vinyasa Yoga.



## Yoga und Yogatherapie im Zentrum Berlins

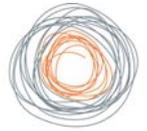
Yoga für moderne Stadtbewohner.

Wir unterrichten Anusara Yoga® und kombinieren die traditionellen Techniken des Hatha Yoga mit modernen Erkenntnissen aus Sportmedizin und Biomechanik. Neben der genauen Ausrichtung des Körpers ist es die wunderbare lebensbejahende Philosophie, die unsere Schüler strahlen lässt.

Als gemeinnütziger Verein bieten wir (werk)täglich um 17 Uhr kostenfreie „Community-Klassen“ an und dienstags kostenfreies „Yoga für Schwangere“. Do Yoga, Du!

City Yoga e.V.  
Dorotheenstr. 56-60  
10117 Berlin

Tel. 030-44 04 59 00  
mail@cityyoga.de  
www.cityyoga.de  
www.inyoberlin.de



CITY.YOGA

**YOGA SHALA BERLIN**  
Kastanienallee 79  
10435 Berlin  
Tel. 030-48 49 50 51  
0179-23 11 590  
info@shala.cc  
www.shala.cc



**www.yogadelta.de**

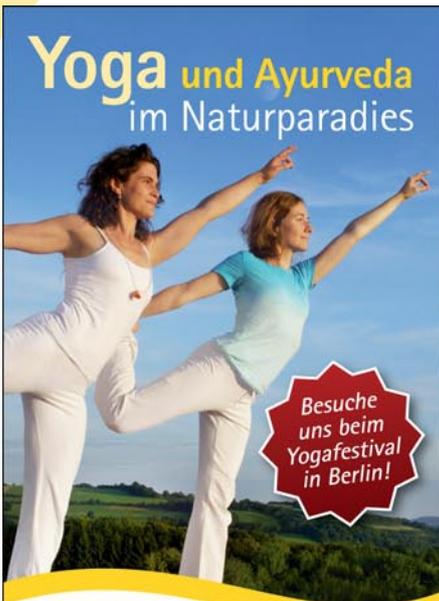
**Wöchentlich über 50 Kurse**  
in Berlin Mitte, Anklamer Straße 33,  
Nähe Arkona- / Zionskirchplatz

**yoma**

Yoga & mehr für Mamas  
vor und nach der Geburt

**Details: www.yoma-berlin.de**

# Yoga und Ayurveda im Naturparadies



Besuche  
uns beim  
Yogafestival  
in Berlin!

## Europas größte Yoga-Seminarhäuser

Erlebe klassischen, integralen Yoga wie in Indien. Günstige Inklusivpreise mit Übernachtung, Vollpension und Yogastunden. Kinderbetreuung möglich. Wähle aus über 2600 Seminaren:

**Yoga + Meditation** Einführung ab 112 €  
Für spürbar mehr Kraft und Gelassenheit. Ein Basisseminar, um Yoga und Meditation in allen Aspekten kennenzulernen. **Jeden Freitag, für ein Wochenende oder eine Woche; z.T. mit KK-Zuschuss.**

**Yogaferien** pro Person ab 270 €  
Auch in Verbindung mit Wandern, Mountainbiking, Kanutour und Klettern möglich. Alleine, zu zweit oder mit der ganzen Familie: Erholen und Energie tanken. **Jeden Sonntag bis Freitag.**

**Ayurveda Einführung** ab 149 €  
Lerne die drei Lebensenergien Vata, Pitta und Kapha kennen. Mit Ernährungs- und Wellness-Tipps, Kräuterkunde und Anleitung zur Selbstmassage; z. B.: 16.-18.07.10

**Yogalehrer-Ausbildung**  
4 Wochen intensiv ab 2012 €  
Lerne Yogakurse zu unterrichten. Praxisorientierte Yoga-Ausbildung. Ideal, um Yoga umfassend zu üben, zu erfahren und im täglichen Leben umzusetzen. Mit Zertifikat. **Beginn jeden Monat z.B. 04.07., 18.07., 01.08., 29.08., 12.09., 10.10., 24.10.10**

**Jetzt Katalog kostenfrei anfordern!**

Yoga-Vidya-Seminarhäuser  
Bad Meinberg · Westerwald · Nordsee  
vegetarisch-biologisch, rauch- und alkoholfrei

Info und Anmeldung:  
Wir beraten dich gern!  
täglich 8 - 20 Uhr  
Tel.: 05234/87-0  
www.yoga-vidya.de



## YOGA IN SCHÖNEBERG

### Yogazentrum Akazienhof

Im Herzen Schönebergs unterrichten 10 Lehrerinnen und Lehrer Hatha-Yoga in der Tradition von B.K.S. Iyengar. Neben Kursen für Erwachsene bieten wir auch spezielle Kurse für Kinder, Ältere und Dicke. Unser Yogastil ist auch mal anstrengend, genau und auf systematisches Verstehen des eigenen Körpers ausgerichtet. Das schult und erweitert unser Bewusstsein auf allen Ebenen.

Zur Teilnahme ist keine Anmeldung erforderlich, man kann jederzeit beginnen.

Yogazentrum Akazienhof  
Ltg. Renate Ockel  
Akazienstr. 27, 10823 Berlin

Tel. 030-2191 83 21  
info@yogazentrum-akazienhof.de  
www.yogazentrum-akazienhof.de



### Yoga Praxis Lotus

Für Kinder ab 6-12 Jahren  
• Mittwoch 17.00-18.00 Uhr

Für Anfänger (Teilnahme für Schwangere möglich)  
• Montag 17.30-19.00 Uhr • Mittwoch 18.30-20.00 Uhr  
• Neuer Anfängerkurs Dienstag 19.30 Uhr

Für Mittelstufe und Fortgeschrittene  
• Montag Mittelstufe 19.30-21.00 Uhr  
• Donnerstag leichte Mittelstufe 17.30-19.00 Uhr  
• Donnerstag Fortgeschrittene 19.30-21.00 Uhr

Alle Kurse werden von den Krankenkassen gefördert.

Praxis Lotus Andrea Zoller  
Münchener Str. 31  
10825 Berlin

Tel. 030-816 16877  
info@lotus-therapie.de  
www.lotus-therapie.de



### Yoga-Insel Kundalini Yoga

Kundalini Yoga nach Yogi Bhajan – das Yoga des Bewusstseins – eine kraftvolle Yogaform, die Körper, Geist und Seele durch Körperübungen, bewusste Atemführung und Meditation in Einklang bringt. Es ist dynamisch und meditativ, kräftigend und entspannend, belebend und heilend zugleich.

Die Yoga-Insel bietet regelmäßige Kurse, Tages- und Wochenendseminare, Yogareisen und die Lehrerausbildung Stufe 1 an.

Probestunde montags im Akazienhof möglich.

Yoga-Insel  
in Schöneberg (Akazienhof)  
und Pankow (Triguna Zentrum)

Bibi Nanaki  
Tel. 030-78 70 44 97  
nanaki@snafu.de  
www.yoga-insel.de



### Internat. Kundalini Yoga Lehrerausbildung Stufe 1

Ziel von Yogi Bhajan, dem Meister des Kundalini Yoga, war es von jeher, Lehrer hervorzubringen. Menschen, die durch ihre Charakterstärke und ihr Kaliber in der Lage sind, andere im Wassermannzeitalter zu führen. Die internationale KY-Schule Amrit Nam Sarovar, in Berlin vertreten durch die Yoga-Insel, arbeitet mit diesem Ansatz. Wichtige Aspekte der Ausbildung sind, neben der Vermittlung fundierter Kenntnisse in Theorie und Praxis, die Stärkung des Gruppenbewusstseins und vertiefte eigene Erfahrung.

Beginn nächster Jahrgang:  
Herbst 2010

Bibi Nanaki  
Lead Trainer

Tel. 030-78 70 44 97  
nanaki@snafu.de  
www.yoga-insel.de



## YOGA IN FRIEDENAU

### Sivananda Yoga

- Klassisches Yoga ganzheitlich, seit 1957
- Gründer: Swami Vishnudevananda, Schüler des indischen Yogameisters und Arztes Swami Sivananda
- Stellungen, Atmung, Entspannung, Ernährung, Meditation
- Täglich Yogastunden mit freier Zeitwahl
- Wöchentliche Kurse für Anfänger und Fortgeschrittene
- Gratis-Probestunde jeden Dienstag 20 Uhr
- Meditation, Koch- & Ernährungskurse
- Yogaurlaub und Lehrerausbildungen weltweit

Sivananda Yoga  
Vedanta Zentrum  
Schmiljanstr. 24  
12161 Berlin  
Tel. 030-85 99 97 98  
berlin@sivananda.net  
www.sivananda.org/berlin  
www.sivananda.eu



## YOGA IN RUMMELSBURG

### 3 Jahre YogaGarten und Eröffnung: Ayurveda Oase

Feiern Sie mit uns in der Jubiläumswche vom 26.9.-2.10.10 mit kostenlosen Probestunden und ayurvedischen Behandlungen zum Kennenlernen, Vorträgen und Konzert.

HathaYoga, Vinyasa Flow Yoga, Mum&Baby Yoga, Hormon-yoga, Pilates, Taiji, Ayurvedische Massagen, Kosmetik, Kuren, Kochkurs.

Beginn Ayurveda Massageausbildung 9.10.-10.10.10 mit Anne Siml (HP) und Dr. Rajalakshmi Kumar.

YogaGarten  
Gisèle-Freund-Hain 20  
10317 Berlin

Tel. 030-44 70 82 55  
info@yogagarten-berlin.de  
www.yogagarten-berlin.de



## YOGA IN KREUZBERG

### RUMMELSBURG

**Yogagarten Berlin**, Gisèle-Freund-Hain 20, 10317 Berlin, Tel. 030-44 70 82 55

### REINICKENDORF

**yoga raum**, Carola Döbler, Herbststraße 7, 13409 Berlin, info@yoga-raum.net, www.yoga-raum.net, Tel. 030-4 92 16 72

### HERMSDORF

**Angela Streich-Rickel**, Waldseeweg 13, 13467 Berlin, Tel. 6483 5274, Yoga und Mantra-Singen in Hermsdorf (Quelle des Mitgeföhls), Pankow (Triguna Ashram), Zepernik (GesuVital)

### SPANDAU

**Kundalini Yoga**, Ina Görjes, Heilzentrum, Scharfe Lanke 109-131, 13595 Berlin, www.on-yoga.de, Tel. 030-634 21 338

### FALKENSEE

**Yoga im Finkenkrug**, Karl-Marx-Str. 53, 14612 Falkensee, info@yoga-im-finkenkrug.de, www.yoga-im-finkenkrug.de, Tel. 03322-20 2466

### POTSDAM

**elysium**, Seminar- und Veranstaltungsraum, Yoga/Meditation & mehr, Lindenstr. 12, 14467 Potsdam, Remise im Hof, genaue Kursangebote unter www.seminarraum-potsdam.de

**YOGA Juri Dischinger**, Gutenbergsstr. 91, 14467 Potsdam, Geschäftszeiten: Mo 17.30-19h, 19.30-21h, Do 17-18.30h, 19-20.30h, Sa 8.30-10h, 10.30-12h, ashtangayogastudio@googlemail.com, Tel. 0175-115 14 13

### KLEINMACHNOW

**Yogaschule Kleinmachnow**, Bettina Thomas, Franzosenfichten 45, 14532 Kleinmachnow, be-yoga@web.de, Tel. 033203-26755/73176

### YOGA AUF REISEN

**IlioHoos**, Auftanken unter griechischer Sonne, Infos: Petra Greiner-Senft, iliohoos@web.de, Tel. 089-26 01 94 46

**YOGA FLOW weltweit mit Beate Cuson**, Indien, Italien, Wien, Bern, Brandenburg, Stuttgart, Bielefeld... info@moveoberlin.de, www.moveoberlin.de, Tel. 030-695 05 224

### YOGA AUF SPANISCH

**KUNDALINI YOGA**, ¡CLASES EN ESPAÑOL!, Außerdem: MORGEN-/ABENDYOGA, Infórmate en mi página web, info@yogazentriert.de, www.yogazentriert.de, Corinna Reiß, Dipl.-Psych., Atemtherapeutin, Yogalehrerin, Tel. 030-72 02 03 67

### Kinderyoga-Institut Yobee-active

Unser Kinderinstitut „yobee-active“, steht für Einführung und Etablierung des Yogaunterrichts und Rhythmisierungssequenzen mit Yogaelementen in Bildungseinrichtungen. Unser Ausbildungsprogramm umfasst Rhythmisierungs- und Kinderyogaweiterbildungen für Pädagoginnen und Pädagogen und für all diejenigen, deren Arbeit mit Kindern im Vordergrund steht. Neben unserem Kinderyogaausbildungsprogramm „YoBEKA – Yoga, Bewegung, Entspannung, Konzentration und Achtsamkeit“ führen wir praxisbezogene Yogakurse für Eltern/Kind und Erwachsene durch.

**Kinderinstitut yobee-active**  
Ilona Holterdorf  
Petra Proßowsky



Böckhstr. 46  
10967 Berlin  
Tel. 030-61 67 18 13  
info@yobee-active.de

### YogaRaumBerlin an der Oberbaumbrücke

Zwischen Spree und dem quirligen Kiez am Schlesischen Tor bieten 8 Lehrer täglich qualifizierten Unterricht sowie Workshops, Ausbildungen und krankenkassenbezuschusste Kurse für Anfänger & Fortgeschrittene an.

- 1.-2.6. Anusara Yoga mit Desiree Rumbaugh
- 4.-6.6. Acroyoga Workshop
- 7.-13.6. Thai Massage Ausbildung

1.-8.8. Anusara Yoga Urlaub  
Ab September 2010 Anusara Yoga Fortbildung/Immersion mit Bridget Woods Kramer & Gastlehrern

**YogaRaumBerlin am**  
Schlesischen Tor  
Falkensteinstr. 48  
10997 Berlin

Tel. 030-26 03 96 88  
yoga@yogaraumberlin.de  
www.yogaraumberlin.de



### MOVEO Studio für Yoga

In einem lichtdurchfluteten großzügigen Dachgeschoss mit Blick über Berlin bietet Moveo eine Vielfalt an Hatha-Yoga-Kursen.

Ein Café, Massageangebote und eine Sauna mit Blick in den Himmel ergänzen das angenehme Verweilen in der Ruhe MOVEOs.

**MOVEO - Studio für Yoga**  
Am Tempelhofer Berg 7d  
10965 Berlin

Tel. 030-695 05 224  
info@moveoberlin.de  
www.moveoberlin.de



### NEU! Shakti Yogaloft und Yogamobil

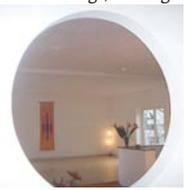
Im Frühjahr eröffnete das 166 qm lichtdurchflutete Yogaloft nahe Hermannplatz mit einem Yogateam aus verschiedensten Yogarichtungen z.B. Vinyasa-Yoga, Hatha-Yoga, Ashtanga-Yoga und Shiva Nata Dance.

Zusätzlich besteht die Möglichkeit an den Wochenenden eine berufsbegleitende Yogalehrer/in Ausbildung im klassischen Hatha-Yoga-Stil im Modulsystem zu erlernen.

Die Yogaschule Yogamobil vermittelt die Grundsätze des Hatha-Yoga-Weges, und Catrin Müller bietet in der Ausbildung integrierte Yoga-Wochenenden z.B. in Flow-Yoga, Ashtanga-Yoga an. Welcome In YOGA!

**Yogaschule Yogamobil**  
Im Shakti-Yogaloft  
Urbanstr.67  
10967 Berlin

Tel. 030-6 92 68 05  
www.shakti-yogaloft.de



## YOGA IN NEUKÖLLN

### yogawave – das einzige Yoga-Studio in Kreuzkölln

Vinyasa Flow Yoga – Meditation in Bewegung  
Yogawave: Zeitgemäßes Yoga für jeden!  
Die Neue Welle des Yoga – New Wave – La Nouvelle Vague!

Yoga für Anfänger und Fortgeschrittene  
Yoga für Schwangere und Mütter  
Yoga für den Rücken und für Kinder

dynamic yoga – dynamic mindfulness – dynamic meditation  
workshops – events – yoga retreats  
also classes in English

**yogawave**  
Friedelstr. 37  
12047 Berlin

Tel. 01578-727 69 91  
info@yogawave.de  
www.yogawave.de



### YOGA-SPECIAL IMPRESSUM

Dieses YOGA-SPECIAL zur SEIN-Ausgabe 178 Juni 2010 erscheint im:

**One World Verlag Ltd.,**  
Akazienstr. 28 • 10823 Berlin  
Tel.: 030 - 78 70 70 78,  
www.sein.de

**HERAUSGEBER UND GESCHÄFTSFÜHRUNG:**  
Eduard Aman (V.i.S.d.P.)

**REDAKTION:** Jörg Engelsing  
redaktion@sein.de

**ANZEIGEN:** Mani C. Berger  
mail@sein.de

**LAYOUT:** Anja Großjohann

**Verteilte Auflage:** 30 000 Exemplare

**DRUCK:** Druckerei Vettors  
GmbH & Co KG, Radeburg

### Hanuman s move Yoga Körper-Raum-Erlebnis

Hanuman s move ist Berlins außergewöhnliches Yogastudio. Lokalisiert in einer echten ehemaligen Hinterhof-Kirche im Kreuzberger Bergmannkiez, ist dies ein wirklich besonderer Ort, Yoga zu üben und seine spirituelle Praxis zu vertiefen. Es werden Ashtanga Yoga im Mysore-Stil sowie verschiedene andere Yogaarten angeboten, auch für Kinder und Schwangere. Es finden Mantrensingen, Workshops und Konzerte im Studio statt. Hanuman s move hat 2 sehr schöne Räume, die für Kurse und Workshops angemietet werden können. Lerne Yoga zu üben!

**Hanuman s move Yoga**  
Mittenwalder Str. 15  
10961 Berlin  
2 Min. U7 Gneisenaustr.  
Tel. 0176-96 73 80 40  
info@hanumansmove.de  
www.hanumansmove.de



# Dem Tod den Stachel nehmen



Abb. © PinksShot - Fotolia.com

*Nidrâ-Yoga ist eine mündliche Tradition, die hauptsächlich durch persönliche, direkte Erfahrung von Lehrer zu Schüler weitergegeben wird. Durch tiefe Entspannungsübungen in Verbindung mit Konzentration soll eine Begegnung mit dem inneren Prinzip des Todes stattfinden, den Übenden dabei von seiner Todesangst befreien und ihn damit erst dem Leben schenken.*

mehreren verschiedenen Ursachen. Es zeigt sich, dass es viele Faktoren gibt, derer wir uns nicht bewusst sind, die bereits darauf hinwirken, irgendetwas zu einem Ende zu bringen. In dieser Hinsicht könnten wir auch sagen, dass der Tod als Ereignis viele vorhergehende Ursachen hat, bevor er plötzlich geschieht.

## Kann etwas enden?

Andererseits haben wir alle schon gemerkt, dass es, unabhängig von der zu Ende gehenden Situation, immer auch etwas Neues gibt, das gleich danach weitergeht – doch es ist sehr schwierig, die Verbindung zu sehen, die zwischen beidem besteht. Nidrâ-Yoga ist eine praktische Möglichkeit, die Verbindung zwischen derartigen Situationen in unserem Leben zu erforschen, aber auch nachzuprüfen, ob es so etwas wie ein Ende wirklich gibt.

Nidrâ-Yoga geht davon aus, dass es keine festgelegte Wesenheit in uns gibt, die beanspruchen kann, etwas oder jemand Besonderes zu sein – wir sind vielmehr nichts anderes als die Bewegung des Lebens selbst. Mit anderen Worten, die Vorstellung, etwas könne enden, sieht Nidrâ-Yoga als einen Mythos, es gibt demnach nichts, was jemals wirklich an ein Ende kommt, sondern alles durchläuft in jedem Bruchteil einer Sekunde einen Wandlungsprozess.

Wenn das klar und auch gespürt wird, gibt es keinen Raum mehr für irgendwelche Ängste in Bezug auf den Tod. Dann können wir als Menschen diesem wunderschönen Mysterium des Todes einen Platz geben, ohne ihm eine Bedeutung oder einen Sinn in unserem Leben zuweisen zu wollen. Wir können den Tod so empfinden, als ob er ein sehr naher, intimer Freund wäre, und versuchen nie mehr, seine sehr wahre Realität aus unserem Leben zu vertreiben.

## Entspannung über den Körper hinaus

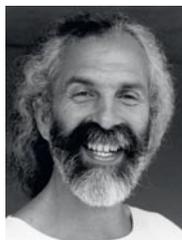
Nidrâ lehrt uns eine Möglichkeit, dem Tod als einer Realität entgegenzusehen, der wir nicht entkommen können, und gleichzeitig zu erkennen, dass der Wandel das Gesetz des Lebens ist und dass wir damit umgehen müssen. Nidrâ-Yoga hat mehrere Praktiken entwickelt, mit denen man das Mysterium des Unbekannten, das Tod und Todesprozess darstellen, zutiefst erforschen kann. Das erfordert, sehr tief entspannen zu lernen, viel tiefer als nur den physischen Teil unserer selbst, sondern bis dahin, wo sich auch die Vorgänge im Verstand zutiefst entspannen, so dass auch die Ängste verschwinden. Es scheint, dass viele Ängste nur aus unseren Erinnerungen kommen, die tief in Überzeugungen oder Missverständnissen wurzeln, die in der Vergangenheit entstanden. Die Vorstellung vom Tod ist dabei nur eine unter vielen anderen. Aber sie kann unser ganzes Leben bestimmen und es entweder bewusst oder unbewusst „verderben“. Sehr tief in die Entspannung zu gehen, bringt uns in einen Zustand vollkommener Hingabe, einen Zustand, in dem wir bewusst die Bewegung des Lebens in ihrem tieferen Wesen beobachten können. Diese Bewegung, bei der wir den Ausgangspunkt, dann die Entwicklung und dann das Ende jedes Ereignisses, das sich abspielt, sorgfältig beobachten, bringt eine andere Realität hervor, die noch tiefer liegt. Das Leben als eine dynamische Kraft, die mit unserer begrenzten Verstandeskapazität nicht erklärbar ist. Das als Tatsache zu akzeptieren, ohne es weiter ergründen zu wollen, bereitet dem Tod ein Ende. Das Ende des Todes ist kein Zaubertrick für naive Persönlichkeiten. Es ist die einzige Realität, die einen Gefühlszustand von Ruhe, Weite und Freude hervorbringt – das große Geschenk, das wir uns eigentlich vom Tod selbst versprochen hatten. 🌱

von Andre Riehl

**W**as ist der Tod? Ein einmaliges Ereignis und radikales Ende oder eine Verwandlung in einen anderen, unbekanntem Zustand? Niemand hat je eine klare Antwort auf diese Frage geben können. Sicher scheint nur, dass die Religionen ihre Anhänger in aller Welt mit vielen Vorstellungen gefüttert und ihnen auch Verhaltensweisen auferlegt haben, ohne aber irgendeine allgemein anerkannte Antwort zu geben – außer für diejenigen, die diese Annahmen glauben, ohne sie zu hinterfragen.

Vielleicht ist es erst einmal wichtig, sich dazu Fragen zu stellen. Was bedeutet es, wenn etwas aufhört? Gibt es einen Vorgang, der etwas – überhaupt irgend etwas – zu einem Ende hinführen kann? Gibt es überhaupt so etwas wie ein Ende, das irgend jemandem oder etwas widerfährt? Die Nidrâ-Tradition betont den wesentlichen Unterschied zwischen dem Tod als einem Ereignis, das nur einmal geschieht (aus der Sicht derer, die noch am Leben sind), und dem Todesvorgang, der eine natürliche dynamische Kraft des Lebens selbst darstellt und sich andauernd vollzieht.

Wenn wir in unserem Alltag schauen, erscheint es ganz offensichtlich, dass bei allem, was zu einem Ende kommt in unserem Leben, dieses Ende nicht völlig aus dem Nichts erwächst, sondern sich aus mindestens einer vorhergehenden Ursache ergibt – und häufiger noch aus



**Yogi Andre ji** (Andre Riehl) ist Schüler von Chandra Swami aus der Udasin-Tradition, Präsident der Federation des Yoga Traditionnels, Frankreich, Yoga-Lehrer-Ausbilder in Frankreich, Indien, Luxemburg, Marokko und in der Schweiz, Leiter von Yoga-Retreats in Somapa, Frankreich, und Prana Bindu, Indien. [www.nidrayoga.wordpress.com](http://www.nidrayoga.wordpress.com)

Auf dem Yogafestival gibt Andre Riehl am Samstag, den 3. Juli, um 15.45 Uhr einen Yoga-Nidrâ-Workshop.

# Yoga und Gehirngesundheit

*Unser Gehirn bekommt in der Regel nur wenig oder kaum Beachtung, wenn wir etwas unternehmen, um uns gesund, flexibel und jung zu erhalten. Doch es kann durch falsche Nutzung, große Strapazen oder auch Unterforderung Schaden und Funktionseinbußen erleiden. Gegen all diese Probleme bietet Yoga die beste Medizin - es fordert und fördert das Gehirn.*

Das menschliche Gehirn arbeitet ermüdlich: Es steuert nicht nur das, was wir denken und fühlen, wie wir lernen und uns erinnern, wie wir uns bewegen und sprechen, sondern auch vieles, was wir nicht bewusst wahrnehmen – wie den Herzschlag, die Verdauung und auch den Grad an Stress, den wir spüren. Das Gehirn eines jungen Menschen ist sehr anpassungsfähig. Oft kann ein Teil des Gehirns die Aufgabe eines anderen übernehmen, wenn dieser verletzt wurde. Werden wir älter, wird es zunehmend schwieriger für die Gehirnzellen, neue Verbindungen aufzubauen. Deswegen glauben viele Wissenschaftler, dass es wichtig ist, das Gehirn ständig zu fordern – zum Beispiel durch Lernen, was zum Aufbau von neuen Nervenverbindungen führt und hilft, das Gehirn das ganze Leben lang fit zu halten.

Der Mensch mit seinem hoch entwickelten Gehirn besitzt das Potenzial, seine „tierische Vergangenheit“ – mit den auf das Überleben konditionierten Impulsen und Verhaltensmustern – zu transzendieren und sich zu einem wahrhaft menschlichen Wesen zu entwickeln. Nach dem Verhaltensforscher Konrad Lorenz befinden wir uns allerdings gerade einmal beim „Übergang von den Affen zum Menschen“.

Yoga ist die Wissenschaft der bewussten Entwicklung, wie Dr. Swami Gitananda Giri es formuliert. Und die Entwicklung eines Bewusstseins setzt eine Bewusstwerdung unserer tierischen Vergangenheit voraus, um die ‚alten‘ Gehirnareale bewusst kontrollieren zu können. Die Fähigkeit des Reflektierens und eine Situation so zu sehen, wie sie im jetzigen Moment ist, ohne Konditionierungen und Verhaltensmuster aus der Vergangenheit, und dann eine adäquate Wahl zu treffen – das ist die Essenz von YAMA und NIYAMA, des moralischen und ethischen Systems, worauf der Ashtanga-Yoga basiert.

## Yogaübungen als Gehirnnahrung

Wie setzen wir diese Essenz ein, um unser Bewusstsein zu entwickeln? Wichtige Nahrung für die Gehirnzellen sind positive Gedanken. Dies bedeutet auch das Loslassen des „inneren Abfalls“ von negativen Konditionierungen, Ideen und Gedankenmustern, die im Körper zu Spannungen und am Ende sogar zu Krankheiten führen können. Schon der Verfasser der Yoga-Sutren, Patanjali, empfiehlt die Kultivierung positiver Gedanken, um negativen Gedanken entgegenzuwirken. Wer sich an derartige Regeln von YAMA und NIYAMA hält, erlebt eine Reinigung und Verfeinerung der Gehirnstrukturen. YAMAS zu befolgen bedeutet ‚nein‘ zu den tierischen Impulsen zu sagen, NIYAMAS zu befolgen wiederum dient der Kultivierung der menschlich-göttlichen Charaktereigenschaften.

Die verschiedenen HATHA YOGA-, RAJA YOGA- und JNANA YOGA-Techniken haben die Kraft, unser Gehirn gesund und funktionsfähig, aktiv und jung zu halten. Yoga nährt das Gehirn mit einer Vielzahl an Asanas, die zunächst ungewohnt für den Übenden sind, das Gehirn zum Umdenken zwingen, uns an unsere Grenzen bringen und – mit Achtsamkeit und tiefer Atmung durchgeführt – die Selbstreflexion fördern. Wenn wir die Glieder unseres Körpers in unkonventionelle, ungewohnte Positionen im Verhältnis zu einem anderen Körperteil bringen, werden ungewohnte Signale in das Gehirn zurückgeschickt. Solche neuen Signale „rütteln das Gehirn wach“, was das Organ zu neuen Reaktionsmustern zwingt. Viele Asanas führen zur Entwicklung von neuen Gleichgewichtserfahrungen, wie zum Beispiel Balancieren auf dem Kopf, den Händen, dem Steißbein, einem Bein, den Schultern usw. Immer, wenn durch eine Übung ein neues Gleichgewicht hergestellt und gemeistert wird, müssen

neue Verbindungen aufgebaut werden. Andere Übungen wiederum harmonisieren die Zwiesprache zwischen rechter und linker Gehirnhälfte, so dass eine einseitige Dominanz zugunsten eines Gleichgewichtes abgebaut werden kann. Asanas öffnen daher eine ganz neue Welt der Körper-Gehirn-Interaktionen. Sie sind Nahrung für das Gehirn, Nahrung für unseren Gedankenapparat.

## Energieerzeuger Pranayama

Besonders wichtig ist es, die Hirnzellen mit einer ausreichenden Menge an Sauerstoff zu versorgen. Dafür ist ein tiefer Atem notwendig. Die Atmung in den oberen Lungengebieten – ADHYAM PRANAYAMA –, die mit dem Hand-Mudra ADHI MUDRA durchgeführt wird, aktiviert die Gehirnzentren für die oberen Lungengebiete, die auch das Gehirn mit pranischer Energie versorgen. Für die Aktivierung der Zirbeldrüse im Gehirn eignet sich besonders die yogische Ganzkörper-Aktivierungs-Kriya SURYA NAMASKAR, der Sonnengruß, der die geistige Aktivität des Gehirns und die Jugendlichkeit des Geistes fördert. Mantrische Töne aktivieren ebenfalls Gehirnzellen und liefern heilsame Vibrationen für das Gehirn. Durch Visualisierung können wir unsere Gedankenprozesse trainieren und unsere Vorstellungskraft erweitern. Die verschiedenen Techniken geben dem Yogi eine reine Gehirnstruktur, verbessern das Gedächtnis und bereiten den Weg für eine höhere Gehirn-Geist-Aktivität des Yoga-Aspiranten – so dass der Geistesapparat immer mehr als brauchbares Instrument für unsere spirituelle Evolution dient. 🌐

von Arja  
Miettinen-  
Baumann



**Dr. Arja Miettinen-Baumann** (Yogacharini Vijaya) praktiziert seit 1994 Yoga. Sie wurde am International Centre of Yoga Education and Research (ICYER, Pondicherry, Indien) zur Lehrerin in der Gitananda-Tradition ausgebildet und unterrichtet Yoga seit 2007 in Berlin.

**Info und Kontakt:**  
info@gitanandayoga-berlin.de,  
www.gitanandayoga-berlin.de

Vortrag und eine Demonstration auf dem Yoga-Festival zum Thema Yoga und Gehirngesundheit am **2. Juli 2010**, 17 bis 18.30 Uhr

Eine ausführlichere und detailliertere Version dieses Artikels finden Sie auf [www.sein.de](http://www.sein.de)



Abbildung: ktsdesign - Fotolia.com



von Reiner Szcypior

**H**eile die Atmosphäre, und die geheilte Atmosphäre heilt dich. Das ist die Grundlage der Homa-Therapie. Homa ist ein Begriff für Feuer aus dem Sanskrit. Die Bezeichnung Homa-Therapie bezieht sich hier auf die Heilung der Atmosphäre durch die Anwendung von Feuer. Die grundlegende und wichtigste Handlung der Homa-Therapie nennt sich Agnihotra. Sie wird in einer Kupferpyramide ausgeführt und fängt die regenerierenden und feinstofflichen Energien der Sonne während des Sonnenauf- und -unterganges ein. Agnihotra hilft, das bioenergetische Gleichgewicht in der Natur wiederherzustellen – in der Atmosphäre, im Boden, im Wasser, in Pflanzen, in Tieren und in den Menschen.

Wir können dieses Wissen beispielsweise dazu nutzen, giftfreie, natürlich gewachsene landwirtschaftliche Produkte anzubauen oder unsere Wälder mit Nahrung und Energie zu versorgen. Doch Agnihotra kann mehr – es wirkt ganzheitlich. Prana (Lebensenergie), Atmosphäre und Gemüt sind verbunden. Jede Veränderung in der Atmosphäre hat eine Wirkung auf das Gemüt, und auch unser Gemütszustand hat eine Wirkung auf die Atmosphäre. Im Sanskrit ist das Wort für Glück Sukha. Su heißt gut und Akha kommt von Akasha, das man mit Äther übersetzen könnte. Glück ist also gleich-

# “Heile die Atmosphäre, und die Atmosphäre heilt dich”

*Homa-Therapie heißt eine ungewöhnliche Methode aus dem Ayurveda. Das Besondere am Ayurveda ist, dass er sein Augenmerk nicht auf Symptome legt, sondern darauf, mit den verschiedensten Mitteln Gesundheit zu erzeugen. Dabei bedient er sich so ausgefallener Methoden wie einer Feuerzeremonie – Homa. Täglich praktiziert, baut sich damit ein gesundes Mikroklima auf, das uns wieder harmonisch mit den Rhythmen der Natur verbindet.*

bedeutend mit einem guten Äther, einer guten Atmosphäre. Wenn wir regelmäßige Agnihotra-Homa ausüben, leben wir konstant in einer gereinigten Atmosphäre, was automatisch zu einem glücklichen Gemütszustand führt.

## Atmosphärische Waschmaschine

Homa-Therapie hilft auch, die Wasserquellen der Erde zu reinigen und zu vitalisieren. Die Luftqualität verbessert sich. Viele umweltbedingte Krankheiten werden dadurch vermieden.

Agnihotra-Asche ist ein Träger der positiven Energien, die zum Zeitpunkt des Sonnenauf- und untergangs auf die Erde einwirken, und wird damit zu einer wirksamen Heilkraft.

Homa-Therapie, speziell das grundlegende Agnihotra-Homa zum Sonnenauf- und -untergang, ist einfach und schnell zu erlernen. Jeder Mensch kann es praktizieren. Es ist ein wissenschaftlich nachprüfbarer Prozess, der, richtig angewendet, wunderbare Resultate bringt. Das Agnihotra-Feuer-Ritual wird in einer speziellen kleinen Kupferpyramide mit bestimmten Maßen ausgeführt. Das Feuer wird mit Kuhdung und Ghee (geklärtes Butterfett) entfacht. Man kann auch Naturreis opfern. Genau zum Sonnenaufgang (die genaue Zeit muss täglich angepasst werden, im Internet findet man die exakten Daten), entzündet man aus dem Kuhdung und dem Ghee ein kleines Feuer in der Pyramide und wiederholt dazu bestimmte Mantren. Dadurch wird genau zu dieser Zeit ein Resonanzeffekt ausgelöst. Die feinstofflichen Energien werden durch das Feuer in die Atmosphäre verteilt. Es können dadurch negative Energien neutralisiert und positive verstärkt werden. Durch denjenigen, der Agnihotra ausführt, wird ein sehr positives Schwingungsmuster in die Umwelt abgegeben, das auch auf das Pflanzenwachstum sehr gute Wirkungen zeigt. Wir setzen das Agnihotra auch im Rahmen unserer Bio-Farm in Indien ein und haben sehr gu-

te Ertragsergebnisse. Die Pflanzen können zum Beispiel Trockenzeiten besser vertragen und sind resistenter gegen Schädlinge. Viele Anwender machen auch die Erfahrung, dass nicht nur die Größe der Früchte beeinflusst wird, sondern dass sich auch der Geschmack verbessert. In der Medizin wird Agnihotra ganzheitlich eingesetzt, um das allgemeine Wohlbefinden von Kranken zu verbessern. Viele Menschen, die normalerweise allergisch auf Rauch reagieren, beobachten bei sich einen heilsamen Effekt, wenn sie in der Agnihotra-Atmosphäre sitzen. In der Asche ist diese heilsame Wirkung gewissermaßen potenziert. Sie gilt als besonders reinigend und kann äußerlich angewendet, in geringen Mengen gegessen oder auf Pflanzen gestreut werden.

Das Wissen um die Homatherapie wird seit 1944 kostenlos weitergegeben durch Param Sadguru SHREE Gajanan Maharaj. 🌍

**Reiner Szcypior** begann Agnihotra 1978 an der Kriya-Yoga-Schule von Carola Waterman.

In der gleichen Nacht segnete ihn Param Sadguru SHREE Gajanan Maharaj in seinem Traum. Reiner traf SHREE'S Gurudeva Vasant in Italien. Zirka einen Monat später fand er sich in Indien zu Füßen von Parama Sadguru wieder. Reiner und seine Frau Manu initiieren Projekte mit Regierungsinstitutionen und privaten Organisationen in Indien. Sie leben in Haridwar, Indien.

**Kontakt:** [homa.organic.farming@gmail.com](mailto:homa.organic.farming@gmail.com)

**Infos unter:** [www.homa1.com](http://www.homa1.com),  
<http://himalayahoma.healing.blogspot.com>

**Literatur:** Monika Koch: Homa Therapie – Die alte Wissenschaft vom Heilen. (Kostenloses E-Book unter [www.twin-oxide.de](http://www.twin-oxide.de))

Genaue Infos, wie man Agnihotra praktiziert (Diashows und Videos) unter [www.homatherapy.de](http://www.homatherapy.de). Dort gibt es Erfahrungsberichte und auch Links, wo man die notwendigen „Zutaten“ bestellen kann. Auf dem Berliner Yogafestival gibt es am Freitag, den 2. Juli, um ca. 21 Uhr eine Agnihotra-Homa-Zeremonie.



# Bitte anschnallen: sicher mit Gurt

*Wir sitzen zu viel, bewegen uns zu wenig und atmen zu flach. Dabei werden die Belastungen trotz moderner Technik eher größer. Die Folge sind oft Müdigkeit, Rückenschmerzen und Migräne bis hin zum Burnout. Der Diplom Sportwissenschaftler und Yogalehrer Tom Beyer hat viele Jahre Erfahrungen im Präventions- und Leistungssport gesammelt und mit Hilfe von Gurten ein spezielles Yoga für Rücken und Gelenke entwickelt.*

Eine intelligente Yogapraxis soll wirksamen Ausgleich zu den Belastungen des Alltags schaffen, und genau hier setzt Rücken- und Gelenke-Yoga an: Auf physischer Ebene aktivieren wir die vernachlässigte Muskulatur, die uns stützt, hält und trägt, finden also eine anatomisch sinnvolle Ausrichtung der Gelenke und der Muskulatur, damit Leichtigkeit entstehen kann. Auf geistiger Ebene gönnen wir unseren Sinnesorganen eine Pause, lösen uns aus dem permanenten Strom der Gedanken und verankern uns im gegenwärtigen Moment.

„Die Absicht, Körper und Geist auszubalancieren, ist bei allen Yogarichtungen vorhanden; viel von dieser Absicht geht jedoch im Bemühen verloren, den eigenen Körper in extreme Positionen zu zwingen, seine Schwächen zu ignorieren, statt intelligent mit ihnen umzugehen“, erklärt Tom Beyer. Das führt häufig zu Verletzungen. Oftmals sind es gerade die beweglichen Schüler, denen alles zu gelingen scheint, die über chronisch verspannte Schultern, Schmerzen in der Hüfte oder im Becken klagen. Im Rücken-und-Gelenke-Yoga lernt jeder Schüler, seine Schwächen schrittweise und gezielt in Stärken umzuwandeln. Rücken-und-Gelenke-Yoga beruht auf einigen einfachen, aber sehr wirksamen Prinzipien: gerichteter Atem, gerichtete Aufmerksamkeit, gerichtete Bewegungsimpulse.

## Natürliches Gleichgewicht

Zentrale Hilfsmittel sind von Tom Beyer eigens entworfene Yogagurte, einer für die Beine und einer für die Arme. „Wir nutzen das einfache Prinzip von Druck und Gegendruck, dadurch entsteht ein natürliches Gleichgewicht, eine Balance.“

Der Beingurt verbindet die Körperteile von der Mitte aus miteinander, etwa Oberschenkel und Becken oder Becken und Wirbelsäule. Je mehr man sich von der Mitte aus in den Gurt hineinbewegt, sich dem Gurt anvertraut und hineinstreckt, beispielsweise in den stehenden Positionen Virabhadrasana (Krieger) 1 und 2, desto mehr Kraft wirkt von außen wieder zur Mitte zurück. Es entsteht ein natürliches Gleichgewicht zwischen Beweglichkeit und Stabilität. Die Muskeln ermöglichen Bewegung und stabilisieren, der Körper sackt nicht zusammen. Neu an Rücken-und-Gelenke-Yoga ist außerdem die intensive Arbeit mit einem Armgurt. Hier wird die Verbindung von Rumpf, Schultern und Armen neu ausgerichtet. Die Arbeit mit dem Gurt ermöglicht dem Schüler schon bald, eine sinnvolle anatomische und physiologische Ausrichtung der Gelenke und der Muskulatur von Handgelenken, Ellbogen, Schultern, Hals, Nacken und Rumpf zu finden. Die Übungen selbst sind simpel: Die Schüler strecken beide Arme über dem Kopf in den Gurt, die Handflächen und Arme schieben den Gurt mit der Einatmung aktiv nach außen, mit der Ausatmung drehen sie sich leicht nach oben, die Ellbogen werden gebeugt. Und dann heißt es wieder Augen schließen und gemeinsam atmen.

## Optimaler Trainingseffekt

Ob an Armen oder Beinen: Der Gurt gibt eine unmittelbare Rückmeldung und hilft uns, dahin zu gehen, wo unser Körper der Asana und dem Atem einen Widerstand bietet. Jeder einzelne unserer 640 Muskeln im Körper wird aktiviert und lernt, sich wieder maximal zu kontrahieren, sich maximal zu dehnen und



maximal zu entspannen. So wird die täglich auf unseren Körper wirkende Schwerkraft gleichmäßig auf alle Körperstrukturen verteilt. Dies entlastet spürbar unsere Gelenke, denn die Muskeln federn diese Last ab. Die Gelenke und Knorpel – etwa im Knie, den Füßen, Sprunggelenken, Hüften, Schultern, Ellbogen, Handgelenken und der Wirbelsäule – werden effektiv geschützt.

Vervollständig wird Rücken-und-Gelenke-Yoga durch eine geführte, intensive Ujjayi-Atmung. „Wir atmen gemeinsam, richten unsere Aufmerksamkeit auf unseren Körper und gehen dann weiter nach innen. Dadurch wird die Dimension jenseits des Verstandes wahrnehmbar, wir kommen in Kontakt mit dem Zustand der Stille und des Friedens in uns. Unabhängig von äußeren Umständen und inneren Befindlichkeiten sind wir wieder in erfahrbarem Kontakt mit dem Zustand, in dem wir Verbundenheit mit allem Leben erfahren und Geborgenheit finden. Hier entstehen Klarheit, tiefe Einsicht und kreative Impulse. Wir können Ängste ablegen, weil wir mit etwas Größerem verbunden sind.“

Durch die Arbeit mit den Gurten und die intensive Atmung zeigt Rücken-und-Gelenke-Yoga schnelle Wirkung: Anfänger entwickeln innerhalb kurzer Zeit Kraft, Stabilität und inneren Fokus. Fortgeschrittene spüren eine deutliche Verbesserung der Stabilität in stehenden Asanas, Balance-Haltungen sowie mehr Flexibilität in Rückenbeugen und seitlichen Drehungen. 🌐

*Von Kathrin Steinbrenner*



Tom Beyer stellt am Sonntag um 12.15 Uhr auf dem Yoga-Festival sein Rücken-und-Gelenke-Yoga in einer Übungsstunde vor.

Ab Oktober 2010 vermittelt er diese Methode erneut im Rahmen einer umfassenden Yogalehrer-ausbildung und bietet bereits ausgebildeten Yogalehrern eine Zusatzqualifikation im Bereich Rücken-und-Gelenke-Yoga an.

Home Yoga  
Friedrichstr. 122,  
10117 Berlin  
Info unter  
Tel.: 030-31 01 58 00  
info@home-yoga.de  
www.home-yoga.de

# Yoga und Ayurveda im Naturparadies



## 1. Yoga Vidya Festival 10. – 12. September 2010

Entdecke die Vielfalt des Yogas in Festival-Atmosphäre: Yogastunden für Anfänger, Fortgeschrittene und Kinder, Acro-Yoga und Bodywork, Kundalini-Yoga, Tridosha-Yoga, Late-Night-Yoga sowie ein buntes Kinderprogramm, Ayurveda-Massage-Workshops, Konzerte und Tanz, Rituale und Mantra-Singen, vegetarische Vollwert-Köstlichkeiten und vieles mehr...



## Gutschein Sein Berlin 06 / 2010

- Gesamtkatalog 2010 mit über 2600 Seminaren + Geschenk: kostenloses vegetarisches Kochbuch mit leckeren und gesunden Rezepten
- Yoga-Vidya-Festival-Programm
- Ayurveda- und Yoga-Wellness-Broschüre

Bitte ausschneiden und auf Postkarte kleben oder eine E-Mail senden an: [information@yoga-vidya.de](mailto:information@yoga-vidya.de)

Name .....

Straße / Nr. ....

PLZ / Ort .....

Telefon .....

E-Mail .....

Gebühr  
zahlt  
Empfänger

## Antwort

Yoga Vidya e.V.  
Wällenweg 42  
32805 Horn-Bad Meinberg

## Europas größte Yoga-Seminarhäuser

Ganzheitliches Yogaerlebnis in Europas größten Yogaseminarhäusern. Erlebe klassischen, integralen Yoga wie in Indien. Inkl. Übernachtung, Vollpension und Yogastunden. Kinderbetreuung möglich.

## Programmauszug aus über 2600 Seminaren

### Yoga + Meditation Einführung ab 112 €

Für spürbar mehr Kraft und Gelassenheit. Ein Basisseminar, um Yoga und Meditation in allen Aspekten kennenzulernen. **Jeden Freitag, für ein Wochenende oder eine Woche. Krankenkassenzuschuss möglich.**

### Yogaferien pro Person ab 270 €

Auch in Verbindung mit Wandern, Mountainbiking, Kanutour und Klettern möglich. Alleine, zu zweit oder mit der ganzen Familie: Erholen und Energie tanken. **Jeden Sonntag bis Freitag.**

### Kundalini Yoga Seminare ab 120 €

Eine belebende Erfahrung, Kundalini Yoga in Theorie und Praxis, ca. 2 x im Monat, für jeweils 2 Tage, z. B.:

- **Einführung:** 09.-11.07., 20.-22.08., 29.09.-01.10.10
- **Mittelstufe:** 09.-11.07., 30.07.-01.08., 06.-08.08.10

### Ayurveda Einführung ab 149 €

Lerne die drei Lebensenergien Vata, Pitta und Kapha kennen. Mit Ernährungs- und Wellness-Tipps, Kräuterkunde und Anleitung zur Selbstmassage; z. B.: 16.-18.07., 23.-25.07., 27.-29.08., 24.-26.09., 29.-31.10., 12.-14.11.10

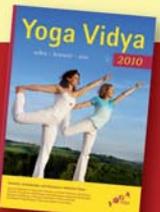
### Ayurveda Wohlfühl-plus-Paket ab 159 €

Zum Aufladen und Relaxen. Mit Abhyanga (Ganzkörperölmassage), kleinem Stirnguss, Mukabhyanga (Gesichtsmassage) und Schwitzbehandlung mit Kräuterdampf. **Jetzt buchbar, ideal auch als Zusatztag zum Seminar.**

### Aus- und Weiterbildungen mit Zertifikat

### Yogalehrer 4 Wochen intensiv ab 2012 €

Lerne Yogakurse zu unterrichten. Praxisorientierte Yoga-Ausbildung. Ideal, um Yoga umfassend zu üben, zu erfahren und im täglichen Leben umzusetzen. Mit Zertifikat des Berufsverbandes der Yoga Vidya Lehrer/innen. **Beginn jeden Monat** z. B. 04.07., 18.07., 01.08., 29.08., 12.09., 10.10., 24.10., 21.11., 19.12.10



Ganzjährig Seminare und Ausbildungen zu Yoga, Meditation, Fasten, Wellness, Ayurveda, Kinder, Yoga-Ferien: Bitte ausführliches Programm anfordern!

Tipp: Seminarhausvermietung für Gastgruppen

## Yoga-Vidya-Seminarhäuser Bad Meinberg · Westerwald · Nordsee

vegetarisch-biologisch, rauch- und alkoholfrei

### Info und Anmeldung:

Wir beraten dich gerne!

täglich 8-20 Uhr

Tel.: 05234/87-0

[www.yoga-vidya.de](http://www.yoga-vidya.de)

