BERLIN BRANDENBURG YOGA COMMUNITY

Der Überblick

www.sein.de

SEIN SPECIAL YOGA 2019-20

Forrest Yoga: Symbiose aus Yoga & Schamanismus

Barrierefreies Yoga: Für eine inklusivere Yoga-Szene

Das Yoga United Festival – geleitet von kosmischer Kraft

Inhalt

3 **Abhyasa und Vairagya**
Für echte Yogi(ni)s unabdingbar
von Marie Greffrath

4 **Möge die kosmische Kraft mit uns sein**
Interview über das Yoga United Festival
von Shermin Arif

6 **Hot Hatha Yoga**
Schweißtreibendes Yoga bei bis zu 40° warmen Räumen – von Farhad Djabbari

10 **Barrierefreies Yoga**
Warum die Yoga-Szene inklusiver werden sollte – von Katja Sandschneider

13 **Aerial Yoga Flow**
Ein Gefühl der Leichtigkeit: Yoga im Schwungtuch – von Liliana Polanco

14 **Forrest Yoga**
Symbiose aus Yoga & Schamanismus
von Deborah Haaksman

15 **Sterben – Loslassen – Ankommen**
Das bewusste Loslassen der Yogis
von Stefan Datt

Das vorliegende Special wurde sorgfältig erarbeitet, dennoch erfolgen alle Angaben ohne Gewähr. Der Verlag und seine Mitarbeiter können nicht für irgendwelche Nachteile oder Schäden, die aus den hier gegebenen Hinweisen eventuell entstehen, eine Haftung übernehmen.
Es werden daher ausdrücklich weder Heilversprechen abgegeben noch diesen Verfahren wissenschaftlich bewiesene Wirkungen zugeschrieben. Ebenso wenig kann Linderung oder Verbesserung eines Krankheitszustandes garantiert oder versprochen werden. Wir weisen außerdem ausdrücklich darauf hin, dass der Inhalt des Specials ausschließlich zu Informationswecken bestimmt ist. Er darf nicht zur Erstellung eigener Diagnosen oder für die Auswahl eigener Behandlungsmethoden verwendet werden.
Die Informationen stellen keinen Ersatz für Beratungen oder Behandlungen durch einen Arzt oder Heilpraktiker dar.

SPECIAL IMPRESSUM

Das SPECIAL „YOGA" zur SEIN-Ausgabe 286/Juni 2019 erscheint im:

One World Verlag Ltd.,
Im Amseltal 57 • 13465 Berlin
Tel.: 030 - 78 70 70 78, www.sein.de

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

REDAKTION: Shermin Arif
shermin@shermin-arif.de

ANZEIGEN: Anja Walter
special@sein.de

LAYOUT: Anja Walter

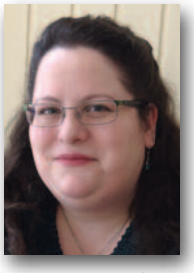
KORREKTUR: Anna Bahlinger

DRUCK: Druckerei Vetters GmbH & Co KG Radeburg

Verteilte Auflage: 33 000 Exemplare

Titelbild: © Leonid - Fotolia.com

Edito



Liebe Leserinnen und Leser,
atmen Sie einmal tief ein. Schnuppern Sie. Riechen Sie das? Der nahende Sommer liegt in der Luft. Und damit ist nicht der Geruch nach Grillwürstchen gemeint. Die Pflanzenwelt entfaltet sich wundersam, das Grau des Frühjahrs hat sich in saftiges Grün gewandelt und flüstert uns etwas von einem wunderbaren Sommer zu - Zeit für unser jährliches Yoga-Special. Und warum nicht einmal Yoga im Grünen draußen statt im Studio praktizieren? Zum Beispiel beim Yoga United Festival am Helenesee. Neugierige erfahren mehr im Heftinneren, wir haben die Organisator/innen interviewt. Und dieses Special wartet mit vielen weiteren Themen aus der Yoga-Szene auf, zum Beispiel mit einem großen Artikel über die Möglichkeiten von barrierefreiem Yoga. Spannend für Schüler/innen und Lehrende gleichermaßen. Unsere Autor/innen stellen zudem die Stile Hot Hatha Yoga, Forrest Yoga und Aerial Yoga Flow vor. Wer sich mehr mit der philosophischen Seite auseinandersetzen möchte, wird bei den Texten über die Sicht auf den Tod und die zwei Qualitäten Abhyasa und Vairagya für die Yogapraxis fündig. Ich wünsche wie immer die gleiche Freude beim Lesen, wie ich sie bei der redaktionellen Gestaltung des Specials hatte. Genießen Sie den Sommer!
Shermin Arif

Abb Hintergrund: © anamad - Fotolia.com

Für echte Yogi(ni)s unabdingbar:

Abhyasa und Vairagya

von Marie Greffrath

Die Lehre des Yoga hält ein reichhaltiges Sortiment an praktischem und theoretischem Handwerkszeug bereit. Damit ganzheitliches Üben gelingt, braucht es beispielsweise Ausdauer und Gelassenheit. Diese zwei Qualitäten werden in den yogischen Schriften mit den Begriffen Abhyasa und Vairagya beschrieben. Abhyasa ist die Ausdauer, das beständige Üben, der Eifer. Vairagya ist das Loslassen, Vertrauen und Akzeptieren. Wenn beide Qualitäten sich verbinden, kann die Yoga-Praxis Früchte tragen. Dann ist das Ergebnis des Übens ein Gefühl von Weite, Leichtigkeit und Freude, getragen von innerer Ruhe und Sicherheit.

Die Übungspraxis des Yoga beinhaltet Körperübungen, Atemübungen und das Beobachten, Erforschen und Schulen des Geistes – der Gedanken und der Gefühle. Die Körperhaltungen des Yoga (Asanas) kräftigen, bewegen und entspannen den Körper. Yoga-Übungen werden sie, wenn der Geist beim Üben aufmerksam anwesend ist. Atemübungen können Energie spenden. Yoga-Übungen sind sie dann, wenn der Geist ruhig und klar wird durch das Üben.

Abhyasa & Vairagya beim körperlichen Üben

Nehmen wir als Beispiel die Übung „der abwärts schauende Hund“: In dieser Haltung berühren Handflächen und Füße den Boden. Von dort geht es einerseits über Arme, Schultern und Rücken, andererseits über die Beine hoch zum Becken, das als höchster Punkt den Berggipfel bildet.

Das Gewicht des Rumpfes wird von den Händen und Füßen getragen. Die Füße und Beine sind das gewohnt. Für Hände, Arme und Schultern ist es unter Umständen eine Herausforderung. Der Winkel zwischen Oberkörper und Oberschenkeln ist in der Haltung so, dass bei vielen Menschen der untere Rücken und die Beinrückseiten gedehnt werden. Kopf, Herz und Bauch befinden sich in der Haltung unterhalb des Beckens, was sich ungewohnt anfühlen und für das Herzkreislauf-System eine Belastung sein kann.

Um diese Körperhaltung einzunehmen, braucht es also die Bereitschaft, gewisse Unannehmlichkeiten in Kauf zu nehmen. Um die Haltung allmählich vertraut und angenehm werden zu lassen, braucht es die Willenskraft, sie immer wieder zu üben. Das ist Abhyasa.

Die Übung sollte so dosiert werden, dass es nicht zu zusätzlichen Verspannungen in den Schultern kommt und dass die Handgelenke nicht überanstrengt werden. Wenn Beinrückseiten und unterer Rücken nicht gedehnt genug sind, müssen die Beine gebeugt werden. Sonst kann der untere Rücken Schaden nehmen.

In den beschriebenen Situationen müssen körperliche Grenzen wahrgenommen und akzeptiert werden. Das ist Vairagya. Auch ohne die genannten Einschränkungen ist Vairagya notwendig, um die Geschenke des Yoga zu ernten. Sonst bleibt die Übung anstrengend und die Essenz des Yoga geht verloren: die stabile Leichtigkeit.

Abhyasa & Vairagya bei Atemübungen

Grundlage jeder Atempraxis sollte das Wahrnehmen des natürlichen Atemflusses sein. Wird dieser Schritt übergangen und der Atem gleich verändert, kann das zu mehr Anspannung anstatt zu Entspannung führen. Das Beobachten des natürlichen Atems ist gar nicht so leicht. Oft führt das Beobachten der Atmung gleichzeitig zu deren Veränderung. Das liegt an der Angewohnheit, handeln und kontrollieren zu wollen. Vairagya ermöglicht das Geschehen-Lassen und Akzeptieren des natürlichen Atemflusses. Das beständige Üben wiederum ist Abhyasa. Verbinden sich beide, kann die Veränderung des Atems in verschiedenen Atemübungen den Geist ruhig und klar werden lassen.

Abhyasa & Vairagya für den Geist

Der Geist ist das feinstofflichste Übungsfeld im Yoga. Immer wieder die Bewegungen des Geistes zu beobachten, ist Abhyasa. Akzeptieren, dass der Geist sich nicht auf Knopfdruck beruhigen lässt, ist Vairagya. Den Geist auf Positives ausrichten ist Abhyasa. Akzeptieren, dass die Welt – auch die eigene Gefühlswelt – nicht nur aus Positivem besteht, ist Vairagya. Sich während der körperlichen Praxis zu konzentrieren, ist Abhyasa. Akzeptieren, dass das nicht immer klappt, ist Vairagya.

Yoga beschreibt einerseits einen Zustand. Andererseits beschreibt Yoga eine Übungspraxis, die helfen soll, diesen Zustand zu erreichen. Manche Menschen sind leistungsorientiert, haben aber Schwierigkeiten, sich selbst anzunehmen. Andere sind mit sich zufrieden, scheuen aber die Mühe, die es macht, sich weiter zu entwickeln. Damit eine Praxis im Sinne des Yoga sinnvoll ist, müssen die Qualitäten von Abhyasa und Vairagya sich verbinden und eine Balance finden. Auch im Yoga ist der Mittelweg golden.

Marie Greffrath, Yogalehrerin BDY/EYU (seit 2009), vierjährige Weiterbildung in Pranayama und Meditation bei Dr. Shrikrishna, Bildende Künstlerin. Verbindet die Yoga-Philosophie mit lebenszugewandter Heiterkeit – in Kursen, Workshops und Einzelstunden.

Abb: © fizkes - Fotolia.com, Portrait: © Marie Greffrath

www.yogakreuzberg.net

Möge die kosmische Kraft mit uns sein: Das Yoga United Festival

von Shermin Arif

Vom 14. bis 16. Juni 2019 findet zum zweiten Mal das „Yoga United Festival" am Helenesee in Brandenburg statt. Das Event inmitten der Natur ist ein wilder und liebevoller Mix aus Yoga, Musik und Spiritualität und will Menschen im Namen des Yoga zusammenbringen. Zahlreiche namhafte Künstler/innen und Yogalehrer/innen nehmen wieder teil. Neben Konzerten und Workshops sind Tanz- und Feuerrituale, Meditationsgruppen, Chanting- und Healing-Circles geplant – das klingt nach einer wundervollen Party voller Lebenslust und Spirit zum Sommerbeginn. Besonders schön: Diese magische Yoga-Auszeit ist keine exklusive Erwachsenenveranstaltung, sondern empfängt auch Kinder mit offenen Armen.
Ins Leben gerufen wurde das Festival von Oliver, Jördis und Marcello – das Trio geriet etwas ungeplant an die Organisation des Events, aber mit viel Vertrauen, Hingabe und Leidenschaft für Yoga und die damit verbundene Philosphie hat sich für sie alles gefügt. Für SEIN haben sie gemeinsam über ihren Weg und ihr Herzensprojekt gesprochen.

Abb: © Yoga United Festival

Was ist das Yoga United eigentlich genau?
Yoga United ist ein Yoga-Festival in der Natur an einem schönen kristallklarem See, mit vielen wundervollen Menschen aller Altersklassen. Wir sind eine Familie und genießen jede Minute miteinander. Wir erleben wundervolle Workshops, Konzerte und romantische Stunden.

Was bedeutet für euch der Name "Yoga United"?
Yoga United steht für Gemeinschaft, für unsere Yoga Family. Es gibt keine Trennung, alle und alles gehört zusammen. „United" soll Menschen, Natur und Umwelt miteinander verbinden.
Paramahansa Yogananda sagte in etwa einmal: „Nichts ist schöner, als wenn Menschen zusammenkommen, die vielleicht nicht gleicher Meinung sind, die sich jedoch darauf besinnen, was sie miteinander verbindet." Genau diesen Gedanken transportieren wir für uns in dem United-Gedanken. Es ist eine Begegnung auf Augenhöhe. Das ist es,was uns inspiriert.

Besitzt Yoga für euch auch eine spirituelle Komponente?
Auf jeden Fall. Wer denkt, Yoga sei nur eine sportliche Bewegungsabfolge, mag auf eine gewisse Art recht haben, aber man kann es auch ganzheitlich sehen. Wenn Yoga richtig praktiziert wird, ist es der Weg zum inneren Kern unseres Seins, in die Glückseligkeit und zur inneren Verbundenheit. Yoga kann dein Leben verändern, und wir werden in Zukunft mehr von diesen Yogatugenden brauchen: Liebe, Respekt, Mitgefühl. Yoga erinnert uns daran, wieder zu atmen und Leben und Liebe in uns hineinzulassen. Das ist für uns ein sehr schöner Gedanke.

Wie kam es zur Gründung des Festivals?
Das ist ein etwas längere Geschichte... Oliver beschäftigte sich 2016 aufgrund seines schlechten Gesundheitszustandes mit Heilmeditationen und stieß dabei erst auf Yogananda (und ist seitdem quasi in ihn verliebt) und darüber dann auf Kriya Yoga. Erst fand sich keine Möglichkeit, dies zu lernen, aber als er ein Event organisierte, traf er auf eine Schülerin von Yogirai Satgurunath. Es war wie von unsichtbarer Hand geführt, denn Satgurunath ist ein Kriya-Yoga-Meister aus dem Himalaya. 2017 kam Gurunath für ein Kriya-Yoga-Retreat-Wochenende nach Deutschland. Olli nahm daran teil – die Energie war stark und es war für ihn sehr beeindruckend, in diesem Energiefeld zu verweilen. Am Ende des Retreats frage er Marcello, einen Schüler Gurunaths, ob es möglich sei, Gurunath nach Berlin zu holen. Daraufhin antwortete Marcello: „Hol du ihn doch nach Berlin und organisiere ein Yoga-Festival." Der Yoga-Meister stimmte zu, Oliver nahm es als göttliche Fügung an und als Aufgabe auf sich, und holte zusätzlich noch Jördis in das Organisationsteam. Daraus entwickelte sich dann die Mission, Yoga zu verbreiten – unabhängig vom Stil.

War der Weg steinig? Oder hat sich alles irgendwie gefügt?
Alles im Leben ist eine Herausforderung, und ein Festival zu organisieren – und das auch noch neben dem Brotjob – ganz besonders. Aber wir sind alle dankbar für diese schöne Aufgabe und versuchen sie nach bestem Gewissen und besten Möglichkeiten umzusetzen.

Liegt euch die Location sehr am Herzen?
Der Helenesee ist eine wunderschöne Location, nur etwas über eine Stunde Fahrt von Berlin entfernt – und für uns ein magischer Ort. Wir sind sehr dankbar, dass wir diese Location für das Festival gewinnen konnten.
Ursprünglich wollten wir 2018 das Festival in Prötzel stattfinden lassen… Nur: Anderthalb Monate vor dem Festival standen wir plötzlich vor dem großen Problem, keine Genehmigung von der Gemeinde zu bekommen. Diese legte dann sogar fest, dass das Yoga United nicht in Prötzel stattfinden dürfe.
Du kannst dir sicher vorstellen, wie herausfordernd das war, in so kurzer Zeit ein neues Gelände zu finden. Das Vertrauen musste wirklich groß sein – und dann haben wir ein viel größeres Geschenk herhalten: den Helenesee.

Was ist euch für euer Festival wichtig?
Dass wir eine große Vielfalt an Lehren & Acts präsentieren und die Yoga-Tradition mit dem modernen Yoga verbinden können. Auch bei der Musik ist es uns wichtig, traditionelles Kirtan, aber auch modernen Spirit Pop/Rap in den Kontext zu stellen. Wichtig ist uns auch, dass die Community eine Einheit bildet. Das niemand ausgegrenzt wird. Ein Wochenende im Yoga-Ferienlager. ;-)

Wie ist euer Programm aufgebaut?
Das Konzept ist einfach erklärt, wir bieten Folgendes: Yoga, Konzerte, Meditation, Healing, Nature. Das heißt, unsere Gäste haben die Möglichkeit, auf fünf Floors zwischen den einzelnen Rubriken zu variieren. Es ist eine große Auswahl und dadurch so vielfältig. Es liegt uns am Herzen, unsere Lehrer, Musiker & Coaches zu kennen. Bevor wir jemanden buchen, wollen wir wissen, wer diese Person beziehungsweise was sein/ihr Antrieb ist. United ist ein sehr verbindendes Wort, daher ist es für uns wichtig, auch zu jedem Einzelnen eine Verbindung herzustellen.

Wer wird alles da sein?
Es ist ein unglaubliches Programm, was wir als Team zusammengestellt haben: Stefan Datt vom damaligen Berliner Yoga-Festival wird verschiedene Workshops und Yogastunden geben. Das ist wirklich besonders... Wir haben großartige Sänger/innen da wie Janin Devi und Andre Maris, Jenniffer Kae, Curse und Petros Haffenrichter. Und wirklich herausragende Lehrer wie beispielsweise Nina Heitmann, Stine Lethan, Anna Trökes, Michael Steward oder Sandra Gehard. Wir haben so viele großartige Yogis dabei, die wir alle unglaublich schätzen.

Habt ihr wichtige Wegbegleiter/innen?
Ja es gibt eine unsichtbare Kraft, die uns führt. Und dieser Kraft sind wir sehr dankbar, dass sie uns unterstützt. Meister Yoda sagte immer: „Möge die Macht mit dir sein!". Wenn man das Wort „Macht" durch „kosmische Kraft" ersetzt, dann klingt das cool. Möge die kosmische Kraft mit uns sein!

Möchtet ihr unseren Leser/innen etwas mit auf den Weg geben?
Wir wünschen dir, liebe/r Leser/in, viel Liebe, Kraft und Mut für alle Herausforderungen, die das Leben bietet. Wir freuen uns auf jede/n Einzelne/n, der/die uns beim Yoga United Festival besucht, so dass wir uns austauschen und kennenlernen können. Danke, dass du dir die Zeit genommen hast, den Artikel zu lesen.

Yoga United Festival
14.-16.6.2019 am Helenesee
Infos & Tickets unter:
www.yoga-united-festival.de

yoga united

www.yoga-united-festival.de

Anzeige

300-Stunden-Yogalehrerausbildung bei bamboo yoga in Berlin-Lichtenberg

Und jetzt NEU: Vertiefung von Wissen & Praxis in unserer 200-Stunden-Zusatzausbildung für Yogalehrer ab September 2019

Unsere bewährte bamboo-Yogalehrerausbildung in ruhigen und wunderschönen Räumlichkeiten bietet dir ein tiefes Erleben und Erlernen von Hatha Yoga, das dich zu einem authentischen und selbständigen Yogalehrer macht. Unsere Mission ist es, dir die Basis mitzugeben, gekonnt mit Freundlichkeit, Sicherheit und Integrität zu lehren und dabei deine eigene Intelligenz, dein eigenes Selbst und deine eigene Natur zu nutzen und so weiter zu entwickeln, dass du lernst, anatomisch und energetisch wertvoll zu unterrichten bzw. zu praktizieren. Der Unterricht an den 10 Ausbildungswochenenden ist praxisnah, mit 300 Stunden Yogalehrerausbildung bei bamboo yoga in Berlin-Lichtenberg, mit theoretischer, anatomischer und philosophischer Tiefe versehen, um dir einen ganzheitlichen Weg – angelehnt an bewährte Traditionen und ausgerichtet nach den neuesten wissenschaftlichen Erkenntnissen – zum Verständnis deines Yogas zu vermitteln, welcher dir als ein stabiles, kompetentes und professionelles Fundament dienen wird.

In unserer New Teacher Class hast du die Möglichkeit, schon während der Ausbildung das Unterrichten zu üben.

Dein Lehrerteam verfügt über tiefgreifendes Fachwissen der Praxis und Philosophie des Yoga, der Pranayamas und Asanas, des Stundenaufbaus und der Anatomie. Darüber hinaus beinhaltet die Ausbildung eine Anleitung zur Reflexion der persönlichen Entwicklung auf körperlicher und mentaler Ebene, die dir hilft, deinen eigenen Weg zu finden. Melde dich gern bei Fragen – wir freuen uns auf dich!

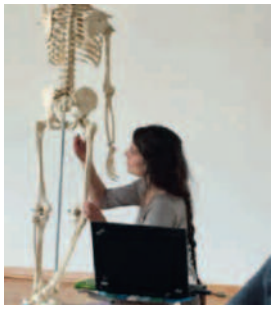
Early-Bird-Preis bei Anmeldung bis 31.5.2019
Termine: 10 Wochenenden zwischen dem 20.9.2019 und dem 7.6.2020

bamboo EINFACH YOGA

Gern beraten wir dich persönlich! Schreib eine Mail an: info@bamboo-yoga.de oder rufe gern an unter : 030/95 60 20 20

300 Stunden Yogalehrerausbildung: 10 bereichernde und praxisnahe Wochenenden von September 2019 bis Juni 2020 zum fairen Preis

Alle Infos findest du auch als **Download auf unserer Webseite** unter: www.bamboo-yoga.de



von Farhad Djabbari

Hot Hatha Yoga

Bei bis zu 40° zusammen mit anderen Menschen unglaublich vor sich hin schwitzen – ist das noch Yoga oder nur Turnen im warmen Raum?

Tatsächlich haben die hohen Temperaturn beim Hot Hatha Yoga ihren Sinn: Wärme lässt den Körper im muskulären Bereich entspannter und geschmeidiger werden, im Normalfall sind intensivere Bewegungen möglich. Das Agni (nach der ayurvedischen Lehre das Verdauungsfeuer, durch das giftige Stoffwechselprodukte im Körper ausbalanciert werden), das durch die Asanas (Yoga-Stellungen) angeregt wird, wird zudem durch die Wärme im Außen noch zusätzlich unterstützt.

Hot Hatha Yoga findet bei unterschiedlichen Temperaturen zwischen 33-36°C und 38-40°C statt. Durch variierende Praxisschwerpunkte in „Basic & Korrektur"-, „All Level"-, „Advanced"- und „Silent"-Klassen werden für unterschiedliche Bedürfnisse und Voraussetzungen Kurse angeboten. In den Fortgeschrittenenkursen fließen beispielsweise Variationen und Umkehrhaltungen mit ein und besonders in den „Silent"-Klassen ohne gesprochene Anleitung ist eine über die Woche verbundene Struktur der Schlüssel zu vertiefender Übungspraxis. Die konsequent und wirkungsvoll aufeinander abgestimmten Körperübungen sprechen einen großen Teil der erreichbaren geistigen und körperlichen Energiefelder der Asana-Praxis an. Bei individuell richtiger und regelmäßiger Ausübung können sich Körper, Geist und Seele wieder zur natürlichen Balance hin entwickeln. Auf dieser Grundlage sind der Kreativität im Umgang mit den Asanas keine Grenzen gesetzt und die Übenden können ihre Praxis stärkend und ausgleichend gestalten.

Wer hat's erfunden?

Hot Hatha Yoga basiert auf dem von Bikram Choudhoury, dem Schüler des Bishnu Gosh (Bruder von Paramahansa Yogananda) zusammengestellten Konzept des Hot Yoga oder schlicht Bikram Yoga, das bei hoher Raumtemperatur ausgeübt werden soll. Jede der 24 Positionen besteht aus 6 bis 12 hin- und zuführenden Asanas aus Hauptpositionen des Hatha Yoga. Eingeflossen sind hier jahrtausendealte Hatha-Yoga-Positionen, Ayurveda, Energie, Bewusstseinsarbeit und Grundwissen über die menschliche Psyche.

Während in Bikrams Urversion eine Yoga-Klasse für alle einheitlich verläuft, gibt es im daraus weiterentwickelten Hot Hatha Yoga zahlreiche Variationen, Alternativen und angeleitete Hilfestellungen, um unterschiedlichen Bedürfnissen und Voraussetzungen gerecht zu werden.

Für jeden geeignet?

Für Yoga-Praktizierende mit Herz-Kreislauf-Erkrankungen wie zum Beispiel zu hohem oder zu niedrigem Blutdruck ist Hot Yoga nicht geeignet. Im Vorfeld gilt es gut zu trinken, und auch während der Yoga-Klasse – bei der bis zu zwei Liter ausgeschwitzt werden können – sollte die Wasserflasche immer dabei sein.

Farhad Djabbari ist seit über 11 Jahren Inhaber der Schule Yoga & More in Berlin-Charlottenburg. Er ist Hauptlehrer der Hot-Hatha-Yoga-Klassen und leitet das Yoga & More Teacher Training „The Rising Moon".

Workshop: Yoga & Bhagavad Gita am 21. & 22.9.19 mit Farhad & Rameshwar

Abb: © Jens Wazel, Porträt: © Annette Koroll

www.yoga-more.de

Diese Auflistung erhebt keinen Anspruch auf Vollständigkeit
Roter Eintrag siehe auch gestaltete Anzeige

ADRESSEN

MITTE

POUR LE YOGA, Hatha-Yoga für Kinder, Jugendliche und Erwachsene, Raumvermietung für Yoga-Kurse. Reinhardstr. 47, 10117 Berlin, www.pourladanse.vpweb.de, info@pourladanse.de, Tel. 030-2243 0315
Zentrum für Persönlichkeits-Analyse und Berufsberatung, info@goldrichtige-entscheidung.de, www.goldrichtige-entscheidung.de, Tel. 030-12059210

PRENZLAUER BERG

Sinnlicht Yoga, Stahlheimer Str. 4, 10439 Berlin, sinnlicht.yoga@gmail.com, www.sinnlicht-yoga.de
YogaCafé – Mindful Life, Leckeres & Vegetarisches für den Körper und Yoga für die Seele, Gleimstraße 40, 10437 Berlin, Informationen: www.yogacafe-berlin.com
yogalila, Schule für Yoga, Rykestr. 37, 10405 Berlin, Informationen: Tel. 030-44355943, post@yogalila.de, www.yogalila.de
Yogaschule im Blankensteinpark Berlin, Qualifizierter Unterricht nach BDY – Standard als Yogajahresgruppe, in Workshops und Vorstellstunden für angehende Yogalehrer (BDY-Moderation), mehr unter www.yoga-blankensteinpark.de oder Tel. 01577-3138690. Es gibt noch freie Plätze für 2019.

WEISSENSEE

BiSee Yoga, Bizetstraße 43, 13088 Berlin, info@bisee-yoga.de, www.bisee-yoga.de

LICHTENBERG

bamboo yoga I, Rheinsteinstr. 1, 10318 Berlin, bamboo yoga II, Dönhoffstr. 24, 10318 Berlin, Tel. 030-95602020, info@bamboo-yoga.de, www.bamboo-yoga.de

KREUZBERG

Element Yoga, Pfuelstr. 5, Aufgang IV, 5. OG, 10997 Berlin, yoga@elementyoga.de, Tel. 030-53796124, www.elementyoga.de
Gitta Kistenmacher, Yoga in Kreuzberg - Lausitzer Platz 8A (Saal im 3. Stock der Emmaus Kirche), 10997 Berlin, Tel. 030-6114917, gkistenmacher@posteo.de, www.gkistenmacher-yoga.de
Judith Salamon, Salamon-yogatherapie-berlin.de, Tel. 0179-2360547, Kurse: montags, 18.30 & 20.30, Mariposa, Monumentenstr. 20, 10965 Berlin

SCHÖNEBERG

Bibi Nanaki, KRI Lead Trainer, Montags, 18 & 20 Uhr im O Yoga, Gleditschstr. 37, Schöneberg, Tel. 0172-8714417, nanaki@snafu.de, www.bibinanaki.yoga

STEGLITZ

Hatha-Yoga/Yoga Flow, frauenspezifisch/individuell, kleine Gruppen, Ery Flemming, Yogalehrerin (BDY/EYU), Ort: Jeverstraße 9, 12157 Berlin, www.yoga-trinity.de, Tel. 030-7916586, info@yoga-trinity.de

CHARLOTTENBURG-WILMERSDORF

Annette Bauer, Praxis Meck-Bauer, Hildegardstraße 31, 10715 Berlin, Tel. 0176-24871926, annette.bauer@nettenet.de, www.yogannetteblog.de
Dharma Mati, Buddhistisches Zentrum, Soorstraße 85, 14050 Berlin, Tel. 030-23255010, event@rigpa.de, www.rigpa.de/berlin
Lernen in Bewegung, Weimarer Straße 29, 10625 Berlin, www.yoga-berlin.de, Tel. 030-38108093
yoga108, Bismarckstraße 39, 10627 Berlin, www.yoga108.de, shop.yoga108.de, Tel. 030-34092868
Yoga & More, Yoga, Pilates & Ballett, Ayurveda-Massagen, AURA-SOMA, Ladengeschäft, Wilmersdorfer Straße 98, 10629 Berlin, Tel. 030-76902030, info@yoga-more.de, www.yoga-more.de

ZEHLENDORF

Udo Terasa, Anhaltiner Str. 36/Königsweg 28, 14163 Berlin, www.yogaschule-terasa.de, Tel. 030-8528825, info@yogaschule-terasa.de

TREPTOW-KÖPENICK

Die Yogawerkstatt Köpenick, Hirtestraße 31, 12555 Berlin, www.die-yogawerkstatt.de, info@die-yogawerkstatt.de

BERLIN UND ÜBERREGIONAL

Amrit Kaur Lüthe, KRI Leadtrainerin, Tel. 0175-9551626, www.3hokyla.de, amritkaur@web.de
Ayurveda Centrum Lawrence Hill Paradise, Waulagoda Middle Road 47, Hikkaduwa, Sri Lanka, www.ayurveda-in-paradise.com, ayurvedakurlaub@gmx.de, Tel. 0094-91-4383299

SCHÖNEBERG

Kundalini Alchemy mit Bibi Nanaki

In unterschiedlichen Formaten teilt Bibi Nanaki ihre über 22-jährige Kundalini-Yoga-Erfahrung, um diese kraftvollen Lehren so auch breit zu streuen. Kundalini Gong Rebirthing, nächster Termin 15.6. Yoga-Ferien an der Ostsee in Prerow. Die 21 Stufen der Meditation als Retreat in Spanien & Kärnten. Die internationale Stufe 2 Kundalini-Yoga-Lehrerausbildung Modul „Bewusste Kommunikation" im November 2019. Die Kundalini-Yoga-Lehrerausbildung Stufe 1 in neuem Format. Online-Angebote. Außerdem: Gong Training, Yoga Coaching & Lu Jong tibetischer Heilyoga.

Bibi Nanaki
KRI Lead Trainer
Mo, 18 & 20 Uhr im O Yoga,
Gleditschstr. 37, Schöneberg
Tel. 0172 - 871 4417
nanaki@snafu.de
www.bibinanaki.yoga

WILMERSDORF

Annette Bauer HP & Yogalehrerin BDY/EYU

In meinen Kursen schaue ich genau hin, variiere und setze Impulse, um individuell auf Ihre Bedürfnisse einzugehen. Warum mache ich das? Um Ihnen ein gutes Yoga-Erlebnis zu ermöglichen und damit Sie die Erfahrung von Leichtigkeit und Freude machen können.

- Hatha Yoga
- Präventionskurse der Krankenkassen
- Yoga 60 Plus
- Faszienyoga
- Businessyoga
- Yogatherapie

Annette Bauer
Praxis Meck-Bauer
Hildegardstraße 31
10715 Berlin
Tel. 0176 - 24 87 19 26
annette.bauer@nettenet.de
www.yogannetteblog.de

© Simone M. Neumann

KREUZBERG

Element Yoga Berlin

Element Yoga ist eine transparente, undogmatische Yogamethode, die wir über den Dächern Kreuzbergs in drei Stilen lehren & üben: Alignment (präzise-anatomisch), Yin (meditativ-entspannend) & Vinyasa (intensiv-fließend).

Wir bieten Dir zahlreiche offene Klassen, Krankenkassen bezuschusste Kurse sowie fundierte Ausbildungen, Workshops, Privatunterricht & Firmenyoga!

Element Yoga
Pfuelstr. 5, Aufgang IV, 5.OG
10997 Berlin
Tel. 030 - 537 96 124
yoga@elementyoga.de
www.elementyoga.de

KREUZBERG

Yogatherapie Lerne, Dir gut zu tun!

Die vielfältigen Techniken des Kundalini-Yoga helfen bei Depressionen, Burnout, Krisen, Trauma, der Überwindung von Süchten... Durch die Arbeit mit dem Körper, der Atmung und dem Geist kommst Du in Kontakt mit Dir selbst, lernst zu spüren, was Du brauchst und kannst neue, wohltuende Gewohnheiten entwickeln. Individuell und auf Wunsch bei Dir zu Hause.

Lerne mich in in meinen Yogakursen oder einem persönlichen Gespräch kennen!

Judith Salamon
Kurse: montags, 18.30 & 20.30
Mariposa
Monumentenstr. 20
10965 Berlin
Tel. 0179 - 2 36 05 47
Salamon-yogatherapie-berlin.de

CHARLOTTENBURG

Dharma Mati – Herz der Weisheit

Das tibetisch-buddhistische Zentrum bietet ein umfangreiches Programm zu den Themen Meditation, Mitgefühl, Heilung, Tod und Sterben. Komm vorbei zur Mittags- oder Abendmeditation oder einfach zur Besichtigung der Buddha-Statue. Im hauseigenen Café, Restaurant & Buch (Bestell)-shop „Lotus Lounge" gibt es zudem leckeres Essen und schöne Dinge.
Meditation: Mo-Fr, 12.30-13 Uhr, Mo 19-20.30 Uhr, Di und Do 19-20 Uhr
NEU: Bücher aller Art bis 15.30 bestellen, am nächsten Tag abholen. Tel. 23255060

Dharma Mati
Buddhistisches Zentrum
Soorstr. 85, 14050 Berlin
Tel. 030 - 23 25 50 10
event@rigpa.de
www.rigpa.de/berlin

©AnneSmith

CHARLOTTENBURG

Yoga in Charlottenburg Lernen in Bewegung UG

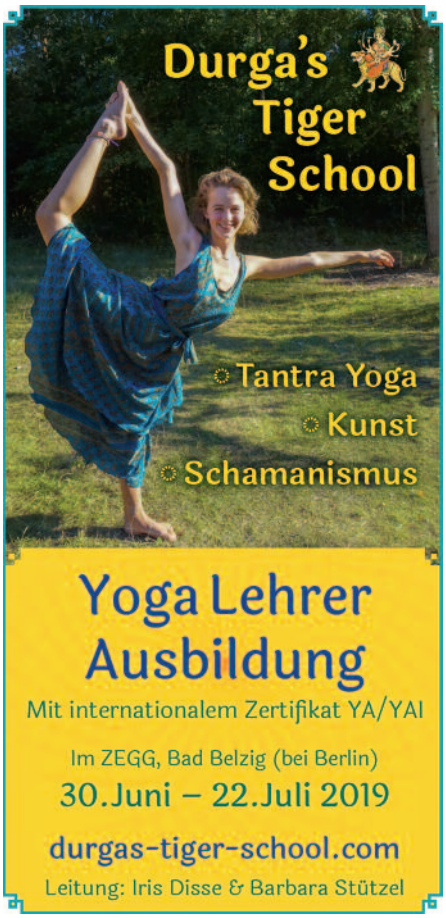
Seit 2004 täglich Yogastunden und jährlich Yogalehrer-Ausbildung (150 / 500 Stunden) im wunderschönen Studio!

- abwechslungsreich
- legendär
- super-günstig
- Physiotherapie & Massagen
- Ayurveda & Meditation

Wir laden dich für 5 € zu einer Yoga-Probestunde ein. Come in to find out !

Lernen in Bewegung
Weimarer Straße 29
10625 Berlin

Tel. 030 - 381 080 93
www.yoga-berlin.de



ELEMENT YOGA

Du bist elementar. Du bist Erde, Wasser, Feuer, Luft und Raum. Du bist das reine Bewusstsein, die perfekte Balance und unaufhaltsame Entwicklung. Stärke Deine Erde, lass Dein Wasser fließen, transformiere Dich in Deinem eigenen Feuer, öffne Dich und genieße die Freiheit, sei präsent in Deinem unendlichen Raum. Du bist das Leben. Du bist elementar. Wir sind Element Yoga.

Yogalehrer
Aus- und Weiterbildungen

www.elementyoga.de

PRENZLAUER BERG

Großstadtoase für einen bewussten Lebensstil

Unser YogaCafé – Mindful Life ist ein Ort der Achtsamkeit für eine ausgewogene Ernährung und deine Yogapraxis. Bei uns kannst du deinen Körper und Geist auf eine Reise schicken – bei der du neue Energie schöpfst und du einfach SEIN darfst.

Mit einer Morgen-Meditation, Hatha Vinyasa, Yin Yoga, Vinyasa Flow, Restorative Yoga etc. hast du die Möglichkeit bei uns an sieben Tagen in 35 Kursen deine Praxis zu beginnen, zu festigen und zu genießen.

Euer YogaCafé Team

YogaCafé – Mindful Life
Gleimstraße 40
10437 Berlin
www.yogacafe-berlin.com

ADRESSEN

Beate Cuson, ehem. Tänzerin, Heilpraktikerin, Yogalehrerin, Yogabücher, mail@flowyoga-beatecuson.de, www.yoga-beatecuson.de
Eckhard Heumeyer, Schimmelmannstraße 54, 22043 Hamburg, Tel. 040-34859974, info@fasteninfos.de, www.fasteninfos.de
Elements of Birth, Yoga, Geburtsvorbereitung, NLP & Hypnose, Jutta Wohlrab, Tel. 0176-70300307, www.elementsofbirth.de
Inside Travel, Reisen für dich. Zu dir., Klaus-Honauer-Str. 1, 83512 Wasserburg a. Inn, Tel. 08071-2781, www.inside-travel.com
Iris Disse, 30. Juni bis 22. Juli 2019, www.durgas-tiger-school.com, www.zegg.de, Bad Belzig, Barbara Stützel, durgas-tiger@gmx.de
Jacqueline Mantik, Yoga-Ausbildungs Leitung und Kontakt, www.jiothy-yogahaus.de, Tel. 0160-91483144, info@jiothy-yogahaus.de
Silvia Rodeck, Yogalehrende BDY/EYU, www.basisyoga.de, www.yogatermine-berlin.de
Weg der Mitte, Europäisches College für Yoga und Therapie, Tel. 036072-8200, klostergerode@wegdermitte.de, www.ecyt.de
Yogaschule Kleinmachnow, Bettina Thomas, Franzosenfichten 45, 14532 Kleinmachnow, info@yoga-kleinmachnow.de, www.yoga-kleinmachnow.de, Tel. 0151-53671223
Yoga Nidra Ausbildung, Marc & Mahadev, an vier Wochenenden in Berlin, Start 6.9.2019, www.yoganidraausbildung.de
Yoga United Festival, 14.-16. Juni, Helenesee, 15236 Frankfurt/Oder, inbox@yoga-united-festival.de, www.yoga-united.net
Yogayama, Bianca Heese, Dortustr. 68a, 14467 Potsdam, kontakt@yogayama.de, www.yogayama.de, Tel. 0331 - 86 75 01 81

BERLIN

3HO Kundalini Yoga Lehrer*innenausbildung

Es ist eine große Freude, Menschen mit Yoga zu berühren, sie auf ihrem Weg zu begleiten und zu erheben. Als Kundalini Yoga Lehrer*in kannst du diese Freude zu deiner Berufung machen. Auf dem Weg dahin gibt es viel zu lernen und zu verstehen. Vor allem aber wirst du auf diesem Weg selbst tiefer in das Yoga eintauchen. Die nächste Kundalini Yoga Lehrer*innenausbildung Stufe 1 beginnt Ende September 2019.
Ausbilder*innen: Amrit Kaur Lüthe, Hari Har Singh Burmeister, Hari Jiwan Singh Wesselhöft, Bhajan Kaur Glander-Rieker

Kontakt:
Amrit Kaur Lüthe
KRI Leadtrainerin
Tel. 0175 - 955 16 26
amritkaur@web.de
www.3hokyla.de

KUNDALINI YOGA 3HO LEHRER*INNEN AUSBILDUNG

POTSDAM

HATHA-YOGA im Yogayama

Ein ganzheitlicher, therapeutischer Yogaweg.

Verbinde deinen Körper mit deinem Geist und deiner Seele.

Entspannungstechniken, Atemübungen, Körperübungen und Meditationstechniken.

Ein Einstieg in die laufenden Kurse ist jederzeit möglich.

Yogayama
Bianca Heese
Dortustr. 68a
14467 Potsdam

Tel. 0331 - 86 75 01 81
kontakt@yogayama.de
www.yogayama.de

yogayama

KLEINMACHNOW

Yogaschule Kleinmachnow

Entspannung und Kraftaufbau
Körperliches Wohlbefinden und seelische Harmonie

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

Kurse von der Krankenkasse bezuschusst

Yogaschule Kleinmachnow
Bettina Thomas
Franzosenfichten 45
14532 Kleinmachnow

info@yoga-kleinmachnow.de
www.yoga-kleinmachnow.de
Tel. 0151 - 53 67 12 23

FRIEDENAU/ÜBERREGIONAL

Yoga im Fluss der Energie ist sanft bis kraftvoll und...

...dynamisch, im Bewegungsfluss und in der Asana/Haltung verweilend, um in die Tiefe hineinzuspüren, eine Entdeckungsreise, ausgerichtet auf einen klaren Geist und Weite, Beständigkeit und Veränderung, Stabilität und Leichtigkeit.
In meinem Yogastil verbinde ich Sanftheit und Energie, Atem und Stimme. Er ist geignet für Anfänger und Erfahrene. Ich unterrichte seit 1995 Yoga, Körperarbeit mit Elementen aus der Tanztherapie und Stimme.

- Gruppenarbeit und Einzelarbeit in Friedenau
- Yoga-Wochenenden im Umland von Berlin
- Yoga-Ferien
- Yoga über Silvester

Silvia Rodeck
Yogalehrende BDY/EYU
www.basisyoga.de
www.yogatermine-berlin.de

KÖPENICK

Yoga und noch viel mehr im Märchenviertel

Finde deinen Kurs, komm zu inspirierenden Workshops, Seminaren und Vorträgen.

Bei uns kannst du neben Hatha-Yoga auch Feldenkrais, Yin Yoga, Gongmeditationen, Klangreisen, Ayurvedamassagen oder Reiki-Anwendungen sowie das Holotrope Atmen kennen und lieben lernen.

Oder du hast Lust auf eine Fastenwoche? Dann gleich online anmelden.

Die Yogawerkstatt Köpenick
Hirtestraße 31
12555 Berlin

www.die-yogawerkstatt.de
info@die-yogawerkstatt.de
weitere Angebote in Karlshorst
unter www.yogaela.de

MECKL. VORPOM./OSTSEE

Yogalehrer/innen-Ausbildung BDY/EYU

Ausbildungsstart: September 2019

4-jährige berufsbegleitende Ausbildung

Die Ausbildung entspricht den Rahmenrichtlinien und verbindlichen Qualitätsstandards des BDY/EYU.

Die Ausrichtung der Schule legt eine solide Basis in Yogaphilosophie und Yogapraxis, die dem Auszubildenden eine Orientierung sowie Raum für individuelles Wachstum geben.

Ausbildungsleitung/Kontakt
Jacqueline Mantik
Tel. 0160 - 91 48 31 44
info@jiothy-yogahaus.de
www.jiothy-yogahaus.de

EUROPAWEIT

Allein reisen - Gemeinschaft erleben

Es sind nicht nur Singles im Sinne von alleinstehend, ohne Partner, die alleine reisen. Vielmehr begreifen immer mehr Menschen den Urlaub im Alleingang als Chance, vom stressigen Job abzuschalten und zu sich selbst zu finden.

Sie möchten offene und interessierte Menschen jeden Alters treffen, aber gleichzeitig eine Rückzugsmöglichkeit haben, falls Sie das möchten? Leben Sie jeden Tag im „Jetzt" und lassen Sie den Alltag hinter sich. Entdecken Sie sich selbst, denn nur Sie selbst wissen, was gut für Sie ist.

Inside Travel
Reisen für dich. Zu dir.
Klaus-Honauer-Str. 1
83512 Wasserburg a. Inn
Tel. 08071 - 27 81
www.inside-travel.com

ÜBERREGIONAL

Yoga im Fluss des Lebens im Fluss der Bewegung

WOHLTUENDE YOGAFERIEN
In fantastischer Natur
Tessin, Lago Maggiore, Piemont, Korfu, Gomera, Wallis

INSPIRIERENDE FORTBILDUNGEN & WORKSHOPS
besonders beliebt:
„Yoga Flow & Yoga Dance"
„Lasse dein Yoga tanzen"
„Hurra wir werden älter"

Beate Cuson
Yogalehrerin, seit 62 Jahren in vielfältiger Bewegung, 1998 Gründung Moveo Berlin (nun Yoga Sky), ehem. Tänzerin und Capoeirista, Heilpraktikerin, Autorin mehrerer Yogabücher
mail@flowyoga-beatecuson.de
www.yoga-beatecuson.de

ÜBERREGIONAL

Fasten mit Yoga eine Reise zu mir selbst

In unseren Fastenkursen mit Yoga tanken Sie neue Kraft, werfen Ballast ab, erholen und regenerieren sich, verlieren Gewicht, entgiften, erhalten Impulse für Lebens- und Ernährungsumstellungen und finden neuen Zugang zu Bewegung und Aktivität. Wir fasten nach den neusten Erkenntnissen auf der Grundlage von Dr. Buchinger und dem Vegan-Basenfasten-Konzept. Schwerpunkte im Begleitprogramm sind Wandern, Radeln, Yoga, Qigong, Klangschalen-Meditation, Stressmanagemnt, Energieaufbau. Zertifizierte MitarbeiterInnen (BV-FE,dfa) begleiten Sie auf Ihrer „Reise zu sich selbst".

Eckhard Heumeyer
Schimmelmannstr. 54
22043 Hamburg
Tel. 040 - 34 85 99 74
0151 - 56 32 52 69
info@fasteninfos.de
www.fasteninfos.de

RÜGEN

yogalila - Retreat im Kornspeicher auf Rügen

2.-6.10.2019 fließender Yoga, Atem, Shiatsu, Meditation

Vier Tage Zeit für dich, Wandern Entspannen, Freizeit und gutes vegetarisches Essen.

Alle weiteren Infos auf unserer Webseite:
yogalila.de/yogalila-retreat

yogalila
Schule für Yoga
Rykestraße 37
10405 Berlin

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

WEG DER MITTE
Europäisches College für Yoga und Therapie

BenefitYoga®-Lehrerausbildung

- berufsbegleitend
- 4½-jähig
- ganzheitlich-gesundheitlich orientiert
- intensive Asana-Praxis
- Schulung des Bewusstseins für gelebte Achtsamkeit
- professionelle Unterrichtsgestaltung
- individuelle Begleitung persönlicher Prozesse

Nächster Studienbeginn:
29.5. - 3.6.2020

FEEL THE DIFFERENCE

Tel: 036072-8200
klostergerode@wegdermitte.de
www.ecyt.de

Abb: © Hajo Sandschneider

Barrierefreies Yoga:

von Katja Sandschneider

Warum die Yoga-Szene inklusiver werden sollte

Katja Sandschneider lebt mit einer körperlichen Einschränkung. Dennoch fand sie zum Yoga. Seit einigen Jahren unterrichtet sie nun Yoga für Menschen mit Körperbehinderungen. Für SEIN berichtet sie, was barrierefreies Yoga ist, warum es sinnvoll ist und wie man als Yogalehrer/in ein inklusives Yoga-Erlebnis schaffen kann.

Ist Yoga mit gelähmtem Bein und Orthese möglich? Wie können Asanas (Yoga-Positionen) dafür abgewandelt werden? Diese Fragen stellte ich mir vor meiner ersten Yoga-Stunde und war selbst erstaunt: Ja, man kann wunderbar Yoga mit Orthese machen und die Asana-Variationen sind mit ein bisschen Kreativität ganz leicht zu finden. Gerade wenn der Körper durch Krankheit oder Behinderung aus der Balance geraten ist, kann Yoga viel Positives bewirken.

Jede/r kann Yoga machen

Trotzdem gibt es viele Hemmschwellen zu überwinden. In den Medien wird Yoga – vor allem Asanas – mit Fotos von schlanken, gesunden und jungen Menschen beworben, sodass der Großteil unserer Mitmenschen glaubt, diesem Bild nicht gerecht werden zu können und dass Yoga nichts für sie ist. Die erste Herausforderung ist also, diese Mauer in den Köpfen vieler Menschen niederzureißen und den Trugschluss, dass man gesund, flexibel und fit sein muss, um Yoga zu praktizieren, aufzuheben. Gerade bei körperlichen Einschränkungen kann Yoga ein riesiges Potenzial entfalten, die eigene Gesundheit aktiv mitzugestalten. Seit meinen eigenen positiven Yoga-Erfahrungen sehe ich mich als Botschafterin für Barrierefreiheit im Yoga und lebe die Überzeugung, dass Yoga für ALLE Menschen möglich ist und zugänglich sein sollte.

Seit 2014 unterrichte ich in Berlin Yoga für Menschen mit körperlichen Einschränkungen.

Einige meiner Schüler/innen sitzen im Rollstuhl, andere brauchen einen Rollator oder Krücken. Die Kursteilnehmer/innen haben zum Teil Amputationen, sind nach einem Schlaganfall oder Rückenmarksinfarkt gelähmt, kleinwüchsig, haben Glasknochen oder Autoimmunerkrankungen wie Multiple Sklerose oder Parkinson. Aber eines haben sie gemeinsam: Sie praktizieren regelmäßig Yoga und konnten damit ihr Wohlbefinden – körperlich und geistig – deutlich steigern.

Yoga-Studios oft nicht barrierefrei

Warum werden also nicht mehr barrierefreie Kurse angeboten? Einer der Gründe ist mit Sicherheit die fehlende bauliche Barrierefreiheit der Studios: Nur die wenigsten Yoga-Studios in Berlin sind ohne Treppen oder Stufen zu erreichen. Und wenn sie über einen Aufzug oder ebenerdig zugänglich sind, fehlt es an einer behindertengerechten Toilette mit breiteren Türen und mehr Platz für Rollstuhlfahrer/innen. Was bei einer Kursdauer von 90 Minuten vielleicht gerade noch geht, wird bei längeren Workshops ohne die Möglichkeit, zur Toilette zu gehen, bereits unzumutbar.

Hinzu kommt, dass bisher nur wenige Yogalehrer/innen entsprechend ausgebildet sind oder schlicht das Konzept des Studios, mit Gruppengrößen von 30 bis 50 Teilnehmenden pro Kurs, keinen Raum für individuelle Betreuung lässt. Deswegen ist mein Appell an alle Yoga-Lehrer/innen, bei Anfragen von interessierten Teilnehmenden mit Behinderung, diese zu ermutigen und ihnen zumindest Tipps zu geben, wie und wo sie Yoga praktizieren können, wenn das eigene Studio diese Zielgruppe nicht bedient. Gerade in Berlin gibt es so viele verschiedene Angebote, aus denen letztlich jede/r den passenden Kurs finden sollte.

Wie funktioniert's?

Zuerst einmal gelten zwei Grundsätze, die letztlich allgemeingültig für alle Yoga-Klassen sind:

1. Eine Asana sollte in jedem Fall bequem und stabil sein; sie muss nicht beeindruckend und sexy aussehen, um zu wirken. Wichtig ist nicht das äußere Bild der Asana, sondern die innere Einstellung und Achtsamkeit, mit der sie ausgeführt wird.
2. Die Teilnehmenden werden in die Lage versetzt, achtsam mit ihren körperlichen Grenzen umzugehen, an diesen zu arbeiten, sie aber nicht zu sehr zu überschreiten. Der Fokus liegt dabei darauf, was der Körper kann, und nicht, was er nicht kann. Je nach Stärke der körperlichen Einschränkung können die Teilnehmenden eventuell schnell frustriert sein, wenn ihnen ihre Grenzen so klar vor Augen geführt werden. Daher ist es wichtig, sehr sensibel mit diesen Gefühlen umzugehen und immer wieder die eigentlichen Ziele des Yoga hervorzuheben: die Beruhigung der Gedanken, die Harmonie von Körper, Geist und Seele, die Achtsamkeit für den Atem. Hilfreich für die Fokussierung auf diese Ziele und das Erleben einer ganzheitlichen Yoga-Praxis sind selbstverständlich auch Pranayama (Atmung) und Meditation.

Kreativ mit Asana-Variationen umgehen

Die drei zentralen Punkte für barrierefreie Yoga-Stunden lauten: Kreativität, Vielfalt und Individualität. Durch einen kreativen Umgang mit den zahlreichen Asana-Variationen kann die Yoga-Praxis ganz individuell abgewandelt werden, auch für blinde Menschen, Menschen im Rollstuhl oder auch Menschen, die bettlägerig sind. Eine zentrale Rolle beim Ausprobieren ist die Kommunikation zwischen Lehrer/in und Schüler/in. Ist die Bewegung schmerzfrei durchzuführen? Ist die Position bequem? Kommt die Dehnung dort an, wo sie soll? Als Yoga-Lehrer/in hat man dabei immer eher die körperlichen und energetischen Wirkungen im Blick anstatt der äußeren Form und unterstützt den/die Teilnehmer/in dabei, diese Wirkungen zu erleben.

Hilfsmittel sind unersetzlich

Der Vielfalt der Asana-Variationen sind quasi keine Grenzen gesetzt. Die Nutzung von Hilfsmitteln wie Blöcken, Gurten, Kissen, Polstern, Stühlen und der Wand sind dabei essentiell. Wie viele und welche Hilfsmittel eingesetzt werden, hängt von der jeweiligen Person und ihren körperlichen Fähigkeiten ab.

Außerdem sollte die Reihenfolge der Asanas so angepasst werden, dass die Teilnehmenden nicht ständig die Position – von der Bauchlage zur Rückenlage, vom Sitzen zum Stehen – wechseln müssen. Für viele Menschen sind diese Wechsel anstrengend und kraftraubend und sollten daher sparsam eingesetzt werden. Je nach Yoga-Tradition kann es für den/die Lehrer/in sehr ungewohnt sein, die traditionelle Reihenfolge der Asanas abzuwandeln. Im Interesse einer optimalen Kräfteeinteilung und einer entspannten Abfolge für die Teilnehmenden sollte so viel Vielfalt und Variation sowie Mut zur Abwandlung der Asanas allerdings möglich sein.

Abb: © Hajo Sandschneider

Hilfestellungen kommen vermehrt zum Einsatz

Der individuellen Betreuung der Teilnehmenden kommt in barrierefreien Yoga-Klassen eine große Bedeutung zu. Die körperlichen Voraussetzungen können zum Teil sehr unterschiedlich sein, sodass jede/r Schüler/in eine andere Asana-Variation ausführt. Bei drei Teilnehmenden können so gegebenenfalls drei verschiedene Varianten des Sonnengrußes durchgeführt werden, zum Beispiel im Sitzen, im Stehen oder im Kniestand.

Ebenso essentiell sind Hilfestellungen von Seiten des/der Yoga-Lehrers/in. Diese sollten klar und sicher durchgeführt werden. Bei Bewegung und Führung von – beispielsweise komplett gelähmten – Gliedmaßen muss vor allem darauf geachtet werden, die Gelenke (Knie, Schultern et cetera) gut zu stabilisieren und zu führen sowie diese nicht zu überstrecken oder zu überdehnen. Bei aller Notwendigkeit von Hilfestellungen und Berührungen sollten die Teilnehmenden allerdings nur mit ihrem Einverständnis berührt werden, da einige Menschen – nach traumatischen Erfahrungen – sehr ungern angefasst werden.

Aufgrund dieser hohen Individualisierung und der Intensität der Betreuung von Seiten der Yoga-Lehrer/in, ist es ratsam, eine Gruppengröße von 8-10 Teilnehmenden möglichst nicht zu überschreiten.

Weiterbildungen für Yoga-Lehrer/innen

Bisher gibt es nur eine Handvoll Adressen, die Yogalehrer/innen-Fortbildungen zu barrierefreiem Yoga anbieten, die Tendenz ist aber zum Glück steigend. Im deutschsprachigen Raum ist Antje Kuwert eine erfahrende Ausbildungsleiterin für Kundalini Yoga für Menschen mit Behinderung. Auch Yoga Vidya und Sivananda Yoga bieten in ihren großen Ashrams Fortbildungen zu diesem Thema an. Auf internationaler Ebene verdienen vor allem die Organisationen Accessible Yoga und Mind Body Solutions (beide in den USA) Erwähnung, die mit Jivana Heyman und Matthew Sanford von zwei Koryphäen in diesem Bereich geleitet werden. Welche Ausbildung man als interessierte/r Yoga-Lehrer/in wählt, hängt letztlich von der persönlichen Präferenz und der Reisewilligkeit ab (viele Fortbildungen sind im Ausland). Wer als Yoga-Lehrer/in plant, Menschen mit körperlichen Einschränkungen zu unterrichten, sollte sich auf jeden Fall vorher entsprechend fortbilden lassen.

Bedarf an barrierefreiem Yoga steigt

Nur 4 Prozent der Behinderungen sind laut Angaben des Statistischen Bundesamtes angeboren, der Rest wird im Laufe des Lebens durch Krankheit erworben. Da unsere Gesellschaft zunehmend älter wird, steigen auch die körperlichen Beschwerden und damit der Bedarf an barrierefreien Yoga-Klassen. Ein hoffentlich guter Grund für viele Yoga-Lehrer/innen, sich entsprechend weiterzubilden und Yoga für ALLE Menschen zugänglich zu machen.

Katja Sandschneider, 37, lebt seit ihrer Geburt mit einer inkompletten Querschnittlähmung. Seit 2014 unterrichtet sie in Berlin barrierefreie Yoga-Kurse für Menschen mit körperlichen Einschränkungen.
Für alle Nicht-Berliner gibt es die CD „YOGA barrierefrei – Yoga, Meditation und Entspannung für Zuhause“ für 15 Euro inkl. Versand. Bezug unter: info@yoga-barrierefrei.de

www.yoga-barrierefrei.de

Ein Gefühl der Leichtigkeit:

Aerial Yoga Flow

von Liliana Polanco

Im Aerial Yoga wird Yoga an von der Decke hängenden Tüchern praktiziert. Dieser schwebende Yoga-Stil ist eine Mischung aus klassischen Hatha-Yogaübungen, alten indischen Traditionen wie Mallakhamba – Yogaübungen an einer Stange oder einem Seil –, verbunden mit moderner Luftakrobatik, Tanz und Pilates. Mit Unterstützung des Schwungtuches und der Überwindung der Schwerkraft erzeugt Aerial Yoga ein sehr eigenes Gefühl der Leichtigkeit. Die körperliche Haltung kann mit Hilfe der Tücher besser ausgerichtet werden und verbessert damit auch die Körperwahrnehmung.

Abb: © Gregor Brandler www.gregorbrandler.de

Das an der Decke fest verankerte, mehrere Meter lange Schwungtuch – von manchen auch liebevoll als „Yoga-Hängematte" bezeichnet – dient beim Aerial Yoga als unterstützendes Werkzeug. Doch um sich in das Tuch zu hängen und wirklich „fallen" zu lassen, braucht es komplettes Vertrauen – ganz besonders auch zu sich selbst. Dies kann gerade beim ersten Kontakt mit dieser Form der Yoga-Praxis für viele noch etwas schwierig sein. Deswegen ist es sehr wichtig, dass die Kursleiter/innen einen Raum schaffen, in welchem sich die Teilnehmer/innen wirklich sicher fühlen und in einen Dialog zwischen Verstand und Körper treten können.

Beim Aerial Yoga finden viele Traditionen und Bewegungsschulen zusammen. Will man einen dieser unterschiedlichen Arbeitsschwerpunkte vertiefen, kann man sich auf ein spezialisiertes Aerial Yoga einlassen, wie zum Beispiel im Aerial Yoga Pilates, Fitness, Flow, Tanz oder – wer es für den Einstieg sanfter und entspannter mag – Aerial Yin Yoga.

Aerial Yoga Flow

Aerial Yoga Flow besteht aus sechs Elementen: körperlicher Flexibilität, Kraft, Luftakrobatik, Leichtigkeit, Entspannung und Gleichgewicht. Durch die kraftvolle Verbindung dieser Elemente können sich sogar mentale Blockaden auflösen lassen.

Die fließenden Übergänge von einer Asana (Yoga-Position) zur anderen und die Atmung und deren Synchronisation mit den Übungen sind die zentrale Elemente dieses Yoga-Stils. Beim Aerial Yoga Flow soll eine „Vereinigung von Atmung und Bewegung" stattfinden: Jede Bewegung ist mit einem Teil des Atems verbunden – das Körperbewusstsein und bewusste Sein im „Hier und Jetzt" wird so verstärkt. Das Einatmen entspricht in der Regel öffnenden Bewegungen, schließende oder beugende Bewegungen sollten beim Ausatmen erfolgen. Es geht darum, die Atembewegungen zu erleichtern, um bei der Inhalation die volle Kapazität der Lungen zu nutzen beziehungsweise um beim Ausatmen die Entleerung selbiger zu erleichtern.

In der Praxis folgt immer eine bestimmte Reihe von Asanas aufeinander, die sich langsam, fließend und ohne Pause ablösen, um einen gleichmäßigen Flow zu erzeugen, der alle trägt. Die wechselnden Bewegungen, sowie ein steter Wechsel zwischen Anspannung und Entspannung, führen zu Harmonie. Zusätzlich sind die gehaltenen Körperpositionen durch rhythmisches Atmen miteinander verbunden, so dass Kraft und Energie im Körper erzeugt werden.

Mit etwas Übung geht einem dies schnell ganz selbstverständlich von der Hand. Schon nach kurzer Übungszeit hat man den Eindruck, dass das Zusammenspiel aus Atmung und Bewegung ganz natürlich entsteht.

Was ist daran noch Yoga?

Der Unterschied zwischen traditionellem Yoga und Aerial Yoga besteht darin, dass die Asanas beim Aerial Yoga Flow mit Hilfe eines speziellen Tuches, das in verschiedenen Höhen von der Decke hängt, ausgeführt werden. Die Übungen – und auch die dem Yoga innewohnende Philosophie – bleiben im Grunde gleich. Mit der Unterstützung der Stoffbahnen, die einen halten und umfangen, lassen sich aber leicht die umgekehrten Körperhaltungen ausüben, so dass die innere Stimulation des Organismus sehr intensiv wirken kann. Ein weiterer Vorteil ist, dass man bei den Asanas nicht sein gesamtes Körpergewicht tragen muss und so Überlastungen von Muskeln und Gelenken vermeiden kann. Dennoch wird beim Aerial Yoga – genau wie beim klassischen Yoga – natürlich auch Disziplin und Konzentration bei der Durchführung benötigt.

Also ab ins Tuch?

Aerial Yoga hat viele Vorteile – so werden zum Beispiel die Wirbelsäule und die Gelenke entlastet, der Lymphfluss angeregt, die Muskulatur stärker belebt und tiefere Dehnungen und anspruchsvollere Yoga-Übungen sind leichter ausführbar. Aber Yoga-Flow ist nicht für jede/n geeignet: Bei beispielsweise bestehender Frühschwangerschaft, Augenerkrankungen, Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Arthritis oder Arthrose, Osteoporose, Kopfschmerzen, Epilepsie, sehr starkem Übergewicht, erhöhter Thrombosegefahr, Schlaganfall oder Herzinfarkt-Risiko oder nach erfolgten Operationen sollte man Abstand nehmen.

Liliana Polanco ist die Vorreiterin des Aerial Yogas in Berlin. Nach Ausbildungen in zeitgenössischem Tanz, Ballett, Theater und als Model kam sie 2004 nach Berlin. Nach ihrer Ausbildung zur Hatha-Yoga-Lehrerin für Kinder und Erwachsene nach der Sivananda-Tradition experimentierte sie mit dynamischen Praktiken wie Aeroyoga kombiniert mit Fitnesselementen und dem Yoga Flow. Dies führte sie schnell zum professionellen Unterrichten von Aerial Yoga Flow. Sie unterrichtet vor allem in Berlin, leitet aber auch international diverse Ausbildungskurse für Anfänger/innen und Profis in Aerial Yoga Flow.

www.aerialyoga-flow.de

Forrest Yoga:
Symbiose aus Yoga & Schamanismus

von Deborah Haaksman

Abb: © Bella Zanesco, Portrait: © Mirjam Siefert

Ana Forrest, die Gründerin von „Forrest Yoga", ist für viele eine Inspiration. Eine Pionierin, die ihren eigenen emotionalen und physischen Heilungsprozess von Beginn an eng mit Yoga verknüpfte. Mit ihrer Lebensgeschichte berührt sie Menschen auf der ganzen Welt. Seit 45 Jahren lehrt sie ihren einzigartigen Stil, der yogisches Wissen und die spirituellen Traditionen von Native Americans und Aborigines kombiniert, und bereiste dabei bisher 33 Länder.

Auch in der deutschen Hauptstadt existiert inzwischen eine florierende Forrest-Yoga-Szene. In fast jedem Kiez findet man – neben vielen anderen Yoga-Stilen – kompetente Forrest-Yoga-Lehrer/innen, die offene Klassen und Workshops anbieten. Berlin ist für Ana ein Kraftort, sie nennt es „The Chakra of Europe".

Die Entstehung einer Yogamethode

Forrest Yoga nahm Gestalt an, indem Ana sich mit den Traumata, die bis dahin ihr Leben bestimmt hatten, auseinandersetzte. Yoga und die spirituellen Zeremonien und Rituale der Native Americans zeigten ihr einen Weg auf, ihr Leben selbst in die Hand zu nehmen und mit der Erfahrung sexuellen Missbrauchs, einem gescheiterten Suizidversuch, mit Süchten und chronischen Schmerzen umzugehen.

Sie verbrachte viele Jahre in einem indianischen Reservat und wurde von den Älteren dort offiziell als „Pipe Carrier" (Trägerin der Pfeife, ein bei den First Nations heiliges Instrument für spirituelle Gebete und Rituale zugunsten anderer) initiiert und in das Wissen und die Anwendung der indianischen Heilkunst eingeweiht.

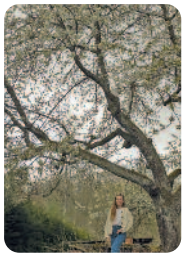
Anas eigener Heilungsprozess rief in ihr den Wunsch wach, anderen Menschen beizubringen, wie man herausfindet, worauf es in der eigenen physischen, emotionalen, mentalen und spirituellen Entwicklung ankommt. Forrest Yoga ist eine physisch stärkende Praxis, die mit dem Fokus auf innere Absichten arbeitet und die Fähigkeit fördert, transformierende Momente von der Yogamatte ins tägliche Leben zu integrieren. Anas autobiographisches Buch, das unter dem deutschen Titel „Die Yoga-Kriegerin" erschien, beschreibt die Essenz ihrer Methode in praktischen Beispielen.

Yoga-Zeremonie als Herzstück der Praxis

Forrest Yoga wird mittlerweile durch die einander ebenbürtige Zusammmenarbeit von Ana und ihrem Mann Jose Calarco bereichert. Als musikalischer Zeremonienmeister und Geschichtenerzähler verkörpert er das indigene Heilwissen der australischen Aboriginies, von deren Ältesten er die Erlaubnis erhielt, es im Rahmen der Forrest-Yoga-Lehrerausbildung weiterzugeben. Die Musik ist dabei in der Lage, etwas zu berühren und zu bewegen, das Worte nicht vermögen. Die Atmosphäre, die durch das gemeinsame Wirken im Raum entsteht, beschreibt Ana so:

„Unsere Yoga-Zeremonie lebt von dem, was wir mitbringen: Dem Segnen des Ortes und aller Anwesenden durch traditionelles Räuchern, gemeinsames Singen, Tanz, das Formulieren einer klaren inneren Absicht, Pranayama und die Praxis einer intelligenten Abfolge von Asanas. Savasana (Ruhehaltung zum Wiederfinden der Balance) wird zu dem, was die Aboriginies 'Traumzeit' nennen."

Übende lernen, ihrer Intuition wieder zu vertrauen und die Energie im Körper zu spüren und zu gestalten, um zum Beispiel im Zellgewebe gehaltene emotionale Spannung zu lösen. Jede Forrest-Yoga-Zeremonie ist eine Reise der Selbsterforschung, der inneren Klärung und Heilung. Sie ist Ausdruck von Anas eigener tiefster Absicht: Einen lebendigen Beitrag zu leisten „to mend the Hoop of the people". (Hoop heißt in diesem Kontext sowas wie Kreis oder Bund und bezieht sich auf eine Vision des Diné-Häuptlings Black Elk, die unterbrochene Einheit des Menschen zu sich selbst, der Menschen zueinander und zu allem, was lebt, wieder herzustellen.) So lädt sie mit ihrer Arbeit dazu ein, mit uns selbst und allem, was lebt, in harmonischer Beziehung zu sein.



Deborah Haaksman ist zertifizierte Forrest-Yoga-Lehrerin, Autorin, kreativer Geist und Mitbegründerin von Earthwalking, der deutschen Plattform für FY. Sie widmet sich der Aufgabe, das verkörperte Erfahrungswissen des Yoga in neue Wissens- und Gestaltungszusammenhänge zu bringen.

Vom 29.5. bis 24.6.2020 wird es in Berlin eine von Ana geleitete Yogalehrer-Ausbildung geben, das Forrest Yoga Foundation Teacher Training. Weitere Infos hierzu unter: www.earthwalking.yoga

www.earthwalking.yoga

Sterben – Loslassen – Ankommen:

Das bewusste Loslassen der Yogis

von Stefan Datt

„Sterben ist für mich nichts Neues" sagte der Yoga-Meister Swami Vishnu-Devananda. Er war bekannt für seine riskanten ‚Friedens-Flüge', die er mit einer kleinen Propellermaschine über Kriegsgebieten wie Belfast oder dem Suezkanal durchführte. Auch überquerte Swami Vishnu 1983 mit einem Ultraleicht-Flugzeug die Berliner Mauer in Richtung Osten. Auf die Frage eines Journalisten, ob er denn bei diesen lebensgefährlichen Aktionen keine Angst hätte zu sterben, antwortete der Yoga-Meister: „Ich habe keine Angst vor dem Tod. Sterben ist für mich nichts Neues. Es ist für mich so bekannt, wie wenn ich von diesem Zimmer in jenes Zimmer gehe."

Abb: © rolfimages - Fotolia.com

Der voll erblühte, also erleuchtete Yogi hat aufgrund seiner inneren mystischen Erfahrung des unsterblichen unbegrenzten Selbst eine vollständig andere Erfahrung der Welt und seines Körpers, als wir diese haben. Er identifiziert sich ausschließlich mit dem unveränderlichen Bewusstsein, welches jeden Winkel des Universums durchdringt. Er ist eins mit der Quelle des Lebens und weiß daher, dass seine Natur etwas weitaus Größeres und Erhabeneres ist als „nur" der physische Körper. Er empfindet sich als „in einen Körper gegossenes Bewusstsein". Mit dieser Erfahrung des Selbst verlässt ein Yogameister den physischen Körper während seiner Meditationen (Samadhi) ebenso wie das letzte Mal am Ende des physischen Lebens (Mahasamadhi).

Als Beispiel hierfür sei die Beschreibung des Mahasamadhi des erleuchteten Meisters Sri Santosh Puri Babaji hier wiedergegeben: Babaji verließ seinen Körper gemeinsam mit einigen anderen alten Yogis in der Vollmondnacht im Januar 2001 am planetarisch glücksverheißenden Tag in der Mitte der Kumbha Mela, dem größten Yogafestival der Welt. Die Yogis saßen im Lotussitz zusammen, und mit dem Singen des Mantras OM verließen sie gemeinsam ihre Körper. Diese wurden dann rituell geschmückt und Mutter Natur zurückgegeben.

Westliche Erforschung der Sterbeerfahrung

Spätestens seit Mitte der 1970er Jahre werden auch im Westen systematisch Berichte von Menschen gesammelt, die, nachdem sie gestorben waren, von ärztlicher Seite reanimiert, also wiederbelebt wurden. Aus den hunderten vorliegender Sterbeerfahrungen lässt sich folgender typischer Ablauf der Sterbe-Erlebnisse zusammenfassen:

Ein Mensch liegt im Sterben. Er hört, wie ein Arzt oder Anwesender ihn für tot erklärt. Urplötzlich nimmt der Sterbende ein unangenehmes oder angenehmes Geräusch war, ein durchdringendes Läuten oder Brummen. Zugleich hat er das Gefühl, dass er sich sehr rasch durch einen langen dunklen Tunnel bewegt. Danach befindet er sich plötzlich außerhalb seines Körpers, jedoch in derselben Umgebung wie zuvor. Als ob er ein Beobachter wäre, blickt er nun auf seinen eigenen Körper und wohnt – emotional stark aufgewühlt – den Handlungen der Anwesenden oder den Wiederbelebungsversuchen bei.

Nach einiger Zeit fängt er sich und beginnt, sich immer mehr an seinen merkwürdigen Zustand zu gewöhnen und seinen jetzigen „Körper" zu erforschen. Bald darauf nähern sich andere Wesen dem im Sterbeprozess begriffenen Menschen, um ihn zu begrüßen und ihm zu helfen. Er erblickt Geistwesen bereits verstorbener Verwandter und Freunde. Kurz darauf erscheint ein unglaublich hell leuchtendes Lichtwesen, das vollkommene Liebe, Wärme und Weisheit ausstrahlt. So etwas hat der Sterbende noch nie gefühlt, und er ist im höchsten Maße in Frieden und Freude. Dieses Wesen richtet – ohne Worte zu gebrauchen – eine Frage an den Sterbenden, die ihn dazu bewegen soll, sein Leben als Ganzes zu bewerten. Es hilft ihm dabei, indem es das Panorama aller oder der wichtigsten Stationen seines Lebens in einer blitzschnellen Rückschau an ihm vorbeiziehen lässt.

Auch erscheint es dem Sterbenden im Laufe der ersten Ereignisse, dass er sich einer Art Schranke oder Grenze nähere, die offenbar die letztendliche Scheidelinie zwischen dem irdischen und dem folgenden Leben darstellt. Im Fall derer, die zurückkehren, entscheidet sich entweder der Mensch, auf der Erde weiterleben zu wollen oder zu müssen, oder die Zeit des Todes scheint noch nicht gekommen; auf jeden Fall dreht er vor der Grenze ab. In der Regel nehmen ihn die Erlebnisse der neuen Ebene derart gefangen und die Gefühle von Freude, Liebe und Frieden sind so groß, dass der Sterbende nicht wieder zu seinem physischen Körper zurückkehren möchte. Plötzlich jedoch, und ohne zu wissen wie, vereinigt er sich wieder mit seinem Körper, wacht auf und lebt in ihm weiter.

Bei seinen späteren Versuchen, anderen Menschen von seinen Erlebnissen zu berichten, trifft er meist auf große Schwierigkeiten. Dennoch hinterlässt das Erlebte tiefe Spuren in der Persönlichkeit dieses Menschen, der nun eine vollständig gewandelte Vorstellung vom Sterben hat und jegliche Angst davor verloren hat. Es zeigt sich, dass im Vergleich mit der Meditations- und Sterbeerfahrung der östlichen Mystiker die Sterbeforschung der westlichen Mediziner auf das gleiche Ergebnis kommt: Durch das Ablegen des physischen Körpers im Moment seines Todes erreicht der verstorbene Mensch unbeschadet den Übergang in die feinstoffliche Ebene, die Astralwelt.

Stefan Datt, Selbständiger Physiotherapeut, HP und Atlaswirbeltherapeut. In seiner Yogaschule und Physio-Praxis „Lernen in Bewegung" in Charlottenburg unterrichtet Stefan regelmäßig Yoga und bildet Yogalehrer, Faszientrainer und Meditationsleiter aus.

www.stefan-datt.de
www.yoga-berlin.de
www.physio-charlottenburg.de
www.atlaskorrektur-berlin.de

© Stefan Datt

www.yoga-berlin.de

Yoga & Ayurveda Sri Lanka

individuell - authentisch - professionell
mit deutscher Betreuung und Anleitung
Informationen für spezielle Yoga-Retreats auf Anfrage.

www.ayurveda-in-paradise.com