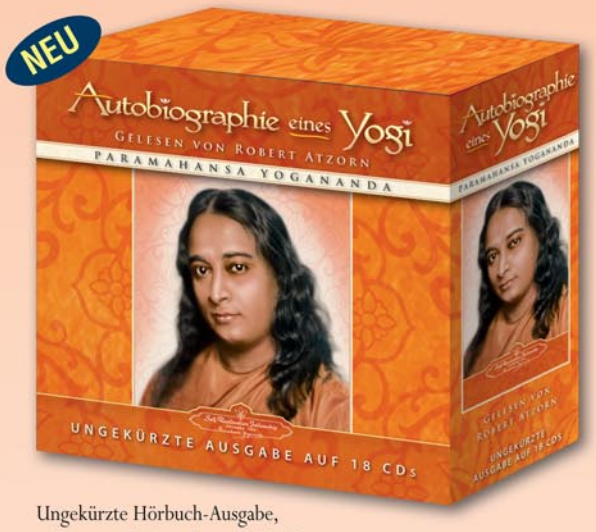
BERLIN BRANDENBURG YOGA COMMUNITY

YOGA IN BERLIN & BRANDENBURG
DER ÜBERBLICK
6. YOGAFESTIVAL BERLIN

Beihefter zum Herausziehen

sein SPECIAL YOGA 2010

Das Buch, das auch in Zukunft Millionen verwandeln wird …



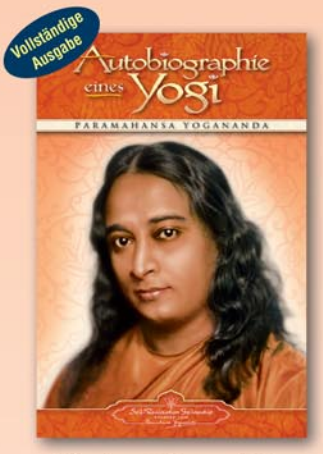
Ungekürzte Hörbuch-Ausgabe,
gelesen von Robert Atzorn, 18 CDs,
EUR (D) 48,00

Jetzt auch auf CDs!

Autobiographie eines Yogi

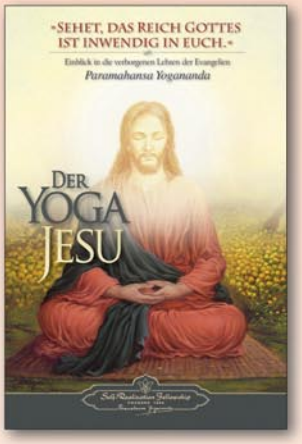
Paramahansa Yogananda

Ein fesselnder Bericht über ein außergewöhnliches Leben – offen, humorvoll und überzeugend geschrieben. Dieser spirituelle Klassiker hat Millionen von Lesern in die Wissenschaft und Philosophie des Yoga eingeführt. Alle unsere Ausgaben enthalten ausführliches Material, das der Autor nach Veröffentlichung der ersten Ausgabe von 1946 hinzugefügt hat.



Gebunden, 664 Seiten, 80 Fotos,
EUR (D) 27,90

Paperback, 688 Seiten, 54 Fotos,
EUR (D) 12,90



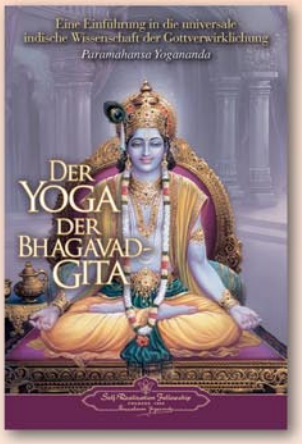
Der Yoga Jesu

Einblick in die verborgenen Lehren der Evangelien

Paramahansa Yogananda

Auszüge aus
The Second Coming of Christ

Paperback, 188 Seiten
EUR(D) 15,50



Der Yoga der Bhagavad-Gita

Eine Einführung in die universale indische Wissenschaft der Gottverwirklichung

Paramahansa Yogananda

Auszüge aus *Gott spricht mit Arjuna*

Paperback, 224 Seiten
EUR(D) 15,50

Räucherstäbchen aus Indien, beste Qualität — Jede Schachtel enthält 15 Räucherstäbchen

Shanti Vana Sandelholz,
Best.-Nr. 4561, EUR (D) 2,20

Shanti Vana Rose,
Best.-Nr. 4563, EUR (D) 2,20

Shanti Vana Weihrauch & Myrrhe,
Best.-Nr. 4565, EUR (D) 2,20

Shanti Vana Jasmin,
Best.-Nr. 4562, EUR (D) 2,20

Shanti Vana Gardenie,
Best.-Nr. 4564, EUR (D) 2,20

Shanti Vana Nag Champa,
Best.-Nr. 4566, EUR (D) 2,20

Auslieferung: Brockhaus Commission,
Kreidlerstr. 9, D-70806 Kornwestheim

Tel. 07154 / 13250 • Fax: 07154 / 132713
E-mail: bestell@brocom.de

Self-Realization Fellowship
FOUNDED 1920
Paramahansa Yogananda

Inhalt 2011/2012

4 Swara Yoga
Die Energie des Atems für sich nutzen - von Stefan Datt

5 Pssst! Die Stille kommt...
Die innere Stille des Yoga mit Satyananda Yoga entdecken - von Gabriela Winnemöller

6 Yoga – das Abenteuer (L)leben
Yoga als Beruf und Berufung – ein Bericht von einem, der auszog, die Freude zu finden - von Udo Terasa

12 World Culture Festival
Mega-Yoga-Event in Berlin - von Jörg Engelsing

13 Sadhguru
Ein etwas anderer spiritueller Meister - von Alexandra Wygas

14 Landscapeyoga
Yoga im Dialog mit der Natur - von Susanne Lutz

15 Yin-Yang-Tantra-Yoga
Die weiblichen und männlichen Energien harmonisieren und Schwäche und Krankheiten überwinden - von Ilona Strohschein

YOGA-SPECIAL IMPRESSUM

Dieses YOGA-SPECIAL erscheint mit der SEIN-Ausgabe 190/Juni 2011 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

KORREKTUR: Anna Bahlinger-Çetin

Verteilte Auflage: 30 000 Exemplare

DRUCK: Druckerei Vetters, GmbH & Co KG, Radeburg

Titelbild: © vision images - Fotolia.com.jpg

Liebe Yoga-Fans,

das Interesse an Yoga ist weiterhin riesengroß. Dieses Jahr gibt es in Berlin gleich zwei Events, bei denen Yoga-Fans auf ihre Kosten kommen. Bereits zum siebten Mal findet das schon fast legendäre Berliner Yoga-Festival statt – erneut auf dem wunderschönen Gelände an der Havel. Einige der Autoren dieses Specials können Sie dort live bei Vorträgen oder Workshops erleben. Nur einmal gibt es dagegen das World Culture Festival, bei dem 70.000 Gäste erwartet werden und das seinen Besuchern den größten Yoga-Park Europas bietet.
Die Angebote sind überall spannend: Ob alte Stile oder kreatives Experimentieren mit neuen Elementen – die Vielfalt des Yoga ist unglaublich. Das nicht erlahmende Interesse der Yogafans hat sicher auch damit zu tun. Die Bandbreite reicht von der Konzentration auf transzendente philosophische Aspekte bis hin zu der banalen Tatsache, dass Leben in der Dualität eben einfach Spannung ist und Yoga hilft, diese abzubauen. Jeden Tag. Wer noch die richtige Schule dafür sucht: In der Mitte dieses Sein-Specials finden Sie eine Vielfalt von Adressen zum Thema Yoga in Berlin und Brandenburg.

Jörg Engelsing

Abb: © Michael Weinmeister

Swara Yoga
den Atem deuten lernen

Mit dem Atem beginnt unser Leben außerhalb des Mutterleibes und mit dem letzten Atemzug endet es hier auf der Erde. Doch wie viel wissen wir eigentlich über diesen Strom, der für uns Leben bedeutet? Swara Yoga ist eine spezielle Yogaform, die die Geheimnisse des Atems entschlüsselt hat, um die darin enthaltene Energie zu lenken und für sich zu nutzen.

von Stefan Datt

Stefan Datt arbeitet als Physiotherapeut in eigener Praxis und als Yogalehrer. Zusammen mit Miriam Kretschmer und vielen freiwilligen Helfern organisiert er nun schon zum 7. Mal das Berliner Yogafestival.

Kontakt über www.praxis-czech-datt.de und www.yoga-berlin.de Infos zum Festival auf www.yogafestival.de

Wir benutzen den Begriff Swara, wenn wir den Energiefluss in den Hauptenergiebahnen Ida und Pingala beschreiben. Diese beiden Energiebahnen entspringen der Basis der Wirbelsäule, unserem untersten Chakra-Energiezentrum, dem Muladhara-Chakra. Ida und Pingala liegen links und rechts der Wirbelsäule im Energiekörper. Ida endet im linken Nasenloch, Pingala im rechten. Der für jeden Menschen wahrnehmbare Effekt der Energiebewegung in diesen Bahnen ist letztlich der Atem, der aus den Nasenlöchern strömt. Ein sehr subtiler Aspekt unseres Atems ist Prana-Lebensenergie, die den gesamten Körper und auch den Geist (die Gedanken) energetisch versorgt. Das Wissen über Swara ist heute sehr begrenzt und wird nur von wenigen Yogis in ihre Praxis einbezogen.

Dabei können wir durch dieses Wissen auf den Fluss der Energie über unsere Atmung gezielt Einfluss nehmen. Den meisten Menschen ist der Atemvorgang unbewusst, der Körper atmet einfach so vor sich hin. Im Swara-Yoga legen wir eine verstärkte Aufmerksamkeit auf den Fluss der Energie und machen das insbesondere über die Beobachtung unseres Atemflusses.

Der Atemrhythmus

Wenn wir uns einmal die Zeit nehmen, den Atemfluss genauer zu beobachten, können wir feststellen, dass der Atem nicht durch beide Nasenlöcher gleich stark fließt. In den meisten Lebenssituationen hat der Körper eine Präferenz, durch welches Nasenloch er hauptsächlich atmet. Innerhalb eines Zeitraumes von 60 bis 80 Minuten wechselt diese Präferenz automatisch. Was bedeutet das für uns?

Physiologisch gesehen wird durch diesen Atemrhythmus eine ganz bestimmte Stimulanz unseres Nervensystems ausgelöst. Darüber hinaus wird dadurch auch unser Gehirn in einer spezifischen Weise stimuliert. Viele psychologische und auch physiologische Prozesse werden auf dieser Ebene reguliert und gesteuert. Wenn wir einen unregelmäßigen Energiefluss durch die Nasenlöcher haben, ist dies ein sicheres Zeichen, dass etwas im Körper nicht richtig funktioniert.

Der Atemrhythmus lässt auch Rückschlüsse auf unseren energetischen Zustand zu. Ein Swara fließt durch das linke, ein Swara durch das rechte und ein drittes auch durch beide Nasenlöcher gleichzeitig. Dieser Fluss beeinflusst unser Nervensystem und unsere Energiezentren. Tatsächlich ist es kein Zufall, dass das Swara mal links, mal rechts und selten auch durch beide Nasenlöcher fließt. Der Rhythmus des Körpers korrespondiert mit den zwei Gehirnhälften.

Die drei Swaras hängen auch mit den drei Hauptsystemen des Menschen zusammen: Geist (chitta), Energie (Prana) und Seele (Atma).

Der Geist kontrolliert die Sinneswahrnehmung, also Augen, Nase, Zunge, Ohren und Haut. Energie kontrolliert die fünf Handlungsorgane, das ist die Körperregion, die mit unserem sprachlichen Ausdruck zu tun hat, Hände, Füße, Fortpflanzungs- und Ausscheidungsorgane. Die Seele ist der allumfassende Zeuge oder Steuermann.

Das Swara steuern

Wenn nun Atem durch das linke Nasenloch fließt, ist die mentale Energie dominant, fließt er durch das rechte Nasenloch, liegt der Fokus auf den energetischen Kräften. Fließt Atem durch beide Nasenlöcher zusammen, ist die spirituelle Energie, die Kraft der Seele aktiv. Dies können wir manchmal in der Meditation, beim Yoga und zum Teil auch beim Sport beobachten. Wie das Swara gerade fließt, wirkt sich natürlich auch auf der Handlungsebene sehr unterschiedlich – und oft auch störend – aus. Üben wir beispielsweise Yoga oder Meditation und Swara fließt durch das rechte Nasenloch, sind im Körper die energetischen Kräfte vorherrschend und wir haben dann vielleicht Probleme mit unserer Körperhaltung, Schmerzen oder Ablenkung durch die Sinneswahrnehmungen (Hören, Fühlen…). Der Körper kann ruhelos sein.

Fließt Swara durch das linke Nasenloch (Ida), ist die mentale Energie im Körper vorherrschend und es kann sein, dass wir Schwierigkeiten durch geistige Aktivitäten haben. Gedanken, Sorgen und Probleme halten uns von der Versenkung ab. Der Geist kann ruhelos sein.

Fließt der Atem durch beide Nasenlöcher gleichzeitig, ist die spirituelle Energie aktiv und wir können mühelos in die Meditation gehen. Der Körper ist ruhig und der Geist fokussiert.

Swara Yoga hat nun zum Ziel, die Handlungen mit dem Fluss des Swaras zu harmonisieren. Einerseits können wir unsere Aktivitäten an den Fluss des Swaras anpassen, andererseits auch den Fluss des Swaras durch geeignete Techniken an die Handlung anpassen.

Durch das Wechseln des Swaras, des Energieflusses in Ida und Pingala, kann zudem die Kundalini-Energie erweckt werden – sie beginnt von der Basis der Wirbelsäule aus aufzusteigen. Dieser an sich einfache Mechanismus, nämlich eine Energieumkehrung, ist letztlich die Essenz des Hatha Yoga. Ha heißt auf Sanskrit Sonne, Tha heißt Mond. Mit Sonne ist das Pingala Nadi, mit Tha ist das Ida Nadi gemeint. Sonne und Mond zu verbinden heißt Hatha Yoga, oder das Umdrehen der Swaras. ॐ

www.yoga-berlin.de

Pssst! Die Stille kommt...

Nivata. Die innere Stille des Yoga. Der Ort, an dem sich alles vereinigt: Körper und Geist, Aktivität und Ruhe. Der Moment, in dem alle Fragen ein Ende haben. Pures Sein. Überall. Kann man das lehren? Satyananda Yoga lenkt mit einer speziellen Symbiose aus Achtsamkeit, Atem und Bewegung den Blick auf das, was immer schon da war.

Stell dir vor, du sitzt am Rand einer vierspurigen Autobahn, neben dir werden Straßenarbeiten mit einem Presslufthammer durchgeführt und über dir kreisen seit Stunden Hubschrauber. Würdest du freiwillig in dieser Situation bleiben? Wahrscheinlich nicht. Aber warum dann akzeptieren die meisten Menschen Autos, Hubschrauber und Presslufthammer in ihrem Kopf? Vermutlich, weil kaum jemand weiß, wie man laute, pochende und kreisende Gedanken abstellt. Weil sich zwar fast jeder nach innerer Stille sehnt, aber kaum jemand wirklich weiß, wie man zu ihr gelangt. Und dabei ist der Weg ganz einfach: Denn die Stille ist immer schon da. Man muss sie nur hören.

Yoga und Stille gehören zusammen wie Yoga und Erleuchtung. Eigentlich ist Stille so etwas wie Erleuchtung. Nämlich der Moment, in dem die Gedanken ruhen und sich alles vereinigt: dein Körper, dein Geist, dein Selbst und das Universum. Der Moment, in dem keine Fragen offen sind und keine Antworten ausbleiben. Der Moment, in dem Frage und Antwort verschmelzen zu einem inneren und allgegenwärtigen Ja. Und das macht Yoga zum innigen Vertrauten auf dem Weg zur Stille.

Während der Atem beim Sport schneller wird und den Bewegungen hinterherhechelt, führt der Atem beim Yoga die Bewegung an. Puls und Atmung verlangsamen sich, finden ihre Stille. "Kein anderes Yoga fokussiert so achtsam und koordiniert die wunderbare Symbiose aus Atem und Bewegung wie Satyananda Yoga" sagt Katharina Middendorf, Gründerin von nivata und zeritifizierte Satyananda-Yogalehrerin. Atem ist der erste Schritt zur Stille. Denn der Atem weist den Weg. Ganz direkt.

Die Meditation der Stille (Antar Mouna)

Antar bedeutet "innere" und Mouna "Stille". Das macht Antar Mouna zur Meditation der inneren Stille. Sie ist die Vorstufe zur freien, spontanen Meditation. Die Stille-Meditation ist geführt und besteht aus verschiedenen Stufen. Die ersten Stufen schulen die Gabe des Beobachtens: erst äußere Sinneseindrücke und dann innere Gedankenvorgänge. Antar Mouna zeigt, dass der erste Schritt in die Stille darin besteht, das laute Außen und Innen wertfrei zu beobachten. Und das kann man auch im Alltag üben. Ein lautes Hupen ist dann einfach nur ein lautes Hupen und ein voller Kopf einfach nur ein voller Kopf. Allein das Einnehmen der Rolle des neutralen Beobachters schafft Raum.

"Yoga" heißt Einheit. "Ha" weist auf die Sonne und "tha" auf den Mond hin. Somit ist Hatha Yoga die Einheit von Sonne und Mond – der solaren und der lunaren Energie. Yoga balanciert diese beiden Körperströme durch aktivierende und regenerierende Elemente. Dadurch entsteht nach einer gut ausgeglichenen Yogaeinheit das Gefühl der Ausgewogenheit, der Balance und wieder: der inneren Stille.

Oft werden Yogaklassen vom aktivierenden Sonnengruß dominiert, gefolgt von Kräftigungshaltungen und belebenden Pranayamas. Das kann dann dazu führen, dass die Übenden irgendwann richtig ausgepowert sind, so dass man die resultierende Erschöpfung leicht mit Entspanntheit verwechseln kann – ähnlich dem Gefühl nach der abendlichen Joggingrunde. "Chandra Namaskara (Mondgruß) ist eine beruhigende Alternative zum Sonnengruß. Sie ist sanft und ausgleichend, sorgt für Stabilität und führt zur inneren Stille" erklärt Julian Middendorf den Mondgruß, eines der Hauptelemente von nivata, dem Stille-Yoga. Die Wirkung setzt schon beim Praktizieren ein: Die Gedanken kommen zur Ruhe, ordnen sich der ausbreitenden Stille unter. Die Sonne geht unter. Der Mond geht auf. Die Stille rückt ans Licht.

Der yogische Schlaf (Yoga Nidra)

Die Königsdisziplin der Stille heißt Yoga Nidra – der yogische Schlaf. Ein Schlaf, bei dem man nicht schläft, sondern tief entspannt. Es ist eine geführte Reise durch die unterschiedlichen Bewusstseinsstufen. Vom Bewussten übers Unterbewusste ins Unbewusste. In dieser geführten yogischen Tiefenentspannung wird der Körper ruhig und der Geist still. Es ist eine Form der Meditation, die ganz leicht annehmbar ist –wenn sie vom Lehrer gut geführt wird. Am besten ist es, Yoga Nidra live zu erleben. Alternativ kann man es auch auf CD genießen. Hier sollte man allerdings darauf achten, das Yoga Nidra nach Satyananda zu wählen. Denn sein Unterbewusstsein sollte man nur jemanden anvertrauen, der diese tantrische Meditation beherrscht.

Diese Stille-Techniken sind für jeden anwendbar, ohne Einschränkungen. Bei Anfängern öffnen sie das Tor zur Stille, und Geübte werden darin geschult, sogar an der Autobahn die Stille in sich zu vernehmen.

von Gabriela Winnemöller

Julian und Katharina Middendorf laden am Freitag, den 24.6.11, um 18.30 Uhr auf dem Yogafestival ein, den nivata-Mondgruß in allen drei Stufen zu praktizieren und ein Yoga-Nidra zu genießen.

Im August 2011 vermitteln die Gründer von nivata das Stille-Yoga in einer kompakten Yogalehrer-Ausbildung von 21 Tagen oder alternativ ab Anfang September als Wochenend-Ausbildung an 10 Wochenenden.

Kontakt unter
Tel.: 030-60 98 24 23
oder mail@nivata.de
www.nivata.de

www.nivata.de

Yoga

das Abenteuer (L)leben

Yoga als Beruf und Berufung - die Zahl der Yogalehrer-Aspiranten zeugt von der großen Anziehung dieses Traumes. Dass sich der Weg ins selbstständige Yogalehrer-Dasein trotz Anstrengungen, Ängsten und Hindernissen lohnt, zeigt der Yogalehrer aus Passion Udo Terasa. Ein Bericht von einem, der auszog, die Freude zu finden.

von Udo Terasa

Udo Terasa ist Yogalehrer und Psychotherapeut (HP). Er bietet täglich Yogakurse an sowie eine zweijährige berufsbegleitende Ausbildung zum Diplom-Yogalehrer.

Weitere Infos unter
Tel.: 030-852 88 25
www.yogaschule-terasa.de

www.yogaschule-terasa.de

Schon seit fünf Jahren bin ich Lehrer in Kreuzberg. Klassenlehrer einer Klasse mit türkischen Kindern in der Grundschule. Angetreten, den Marsch durch die Institutionen zu praktizieren. Die Schule umkrempeln. Neue Inhalte, open education, Lernecken usw. Jetzt erlebe ich, dass die Institution mich umkrempelt. Bin bestens versorgt, aber fühle mich eingeengt, in regelmäßige Abläufe gepresst. Vermisse das Abenteuer, wünsche mir andere Herausforderungen und vor allem mehr Freiheit.
Was ich weiß: So will ich nicht alt werden. Die Vorstellung, im Alter zurückzugucken mit dem Gefühl „ich hab's vermasselt", ist unerträglich und ein Tritt in den Hintern, der anspornt: Finde Lösungen!
Doch was soll ich tun? Ich kann nur Lehrer. Fühle auch keine Berufung zu etwas anderem, Kunst, Ökonomie oder was weiß ich?
Also erst mal für zwei Jahre beurlauben lassen. Dieses Privileg wahrnehmen, Zeit gewinnen. Reisen! Nach Asien und um die Welt. Ich lese Blofeld. Er lebte in Bangkok und erforschte den Taoismus in China. Der entscheidende Satz kommt: Du kannst Meister deiner selbst werden, dein Leben zu einem Meisterstück machen. Meditation und Yoga soll der Schlüssel sein. Mein Herz macht einen Sprung. Das will ich, das ist es: persönliches Wachstum in ein neues Bewusstsein der Freiheit hinein. Sorgen und Nöte kraft des Geistes überwinden (wie Khalil Gibran in „der Prophet" sagt). Heraus aus dem nüchternen kalten Alltag in die Wiederverzauberung der Welt. Da ist Aufbruch und kindliche Begeisterung. In Sydney kaufe ich das erste Yogabuch, und auf Bora Bora in der Südsee mache ich dann die ersten Yogaübungen neben dem Zelt. Der Körper reagiert mit Wohlgefühl. Früher, als ich Sport machte, dachte ich, ich muss immer Übungen mit dem Körper machen. Dass es Yoga werden sollte, war außerhalb aller Vorstellung.

Aufbruch

Zurück in Berlin suche ich mir eine Yogaschule und belege einen weiteren Yogakurs bei einem Inder. Immer nach dem Yoga scheint die Sonne in meinem Leben – und Hunger habe ich. Also erst mal essen gehen und ein Glas leckeren Rotwein. Ich brauche mehr vom Yoga. Soll ich die Yogalehrerausbildung machen? Wieder lernen? Noch mal anstrengen? Jetzt mit 38? Schließlich entscheidet das Herz. Aufbruch. Noch mehr Yoga, das bedeutet mehr Zuversicht und Kraft. Plane den Ausstieg aus der Schule.
Schließlich ist es soweit. Mit meiner Matte ziehe ich durch Berlin, unterrichte ehemalige Kollegen, Eltern ehemaliger Schüler, in Kinderläden und in Kindergärten. Es gibt keinen Plan, nur den Wunsch, Yoga zu unterrichten – so viel wie möglich. Schließlich bekomme ich beim Roten Kreuz die Möglichkeit, Yogakurse zu geben. In dieser Zeit lerne ich auch meine Frau kennen. Sie verdient das Geld, als meine Einkünfte noch gering sind. Alles fügt sich. Dann wieder Zweifel, Existenzangst, aber dafür habe ich ja meine Praxis. Ich stelle mich so lange auf den Kopf, bis die Angst weg ist.
Es gibt Schwierigkeiten. Das Rote Kreuz hat versäumt, den Raum fürs nächste Semester zu mieten. Also besorge ich selbst einen. Ein Fernsehzimmer, in dem auch geraucht wird. Ich

räume vorher die Stühle beiseite, lüfte und decke den Fernseher mit einem Tuch zu. Von den ursprünglich 20 Teilnehmern bleiben sechs übrig. Manchmal kommen nur drei. Da sind wieder die Zweifel. Bin ich gut genug? Vor dem Yoga sitze ich verzagt im Park auf der Wiese. In einer Stunde muss ich unterrichten. Alles in mir sträubt sich, ich fühle mich unfähig, aber es gibt keinen Ausweg. Ich will auf keinen Fall zurück in mein altes Leben. Also gebe ich die Stunde. Danach geht es besser. Heute waren alle sechs da. Es scheint zu funktionieren. Ich finde einen neuen Raum. Der ist richtig gut, hat Platz für 18 Yogis. Aber werde ich das Geld für die Miete zusammenbekommen? Erst mal zwei Kurse am Montag anbieten. Teilnehmer kommen und gehen. Ich habe keine Ahnung, ob es gelingt, mache einfach immer weiter. Mein Sohn wird geboren, das gibt neue Kraft. Ich bin in einer Muss-Situation. Eine Familie will versorgt werden, Ausflüchte kann ich mir nicht leisten.

Auf dem richtigen Weg

Yoga ist Beharrlichkeit, und das will ich leben. „Geduld ist eine Eigenschaft der Liebe“, diese und ähnliche Sätze wiederhole ich wie Mantren. Sie helfen weiterzumachen. Manchmal muss ich den Raum wechseln, weil Art Reade einen Workshop hält mit 150 Teilnehmern. Unter dem Ersatzraum im Keller übt ein Schlagzeuger und haut uns während der Meditation seine Rhythmen um die Ohren. Ich versuche ihn dazu zu bringen, dass er während unserer Ruhephasen Pausen macht, aber er hat eine Matratze gegen seine Eingangstür gestellt und mein Hämmern und Schreien erreicht ihn nicht. Mein Magen krampft, ich bin vollkommen angespannt, gebe in der Yogastunde das Äußerste, damit es den Yogis gut geht, und hinterher geht es auch mir wieder besser. Viele Übungen mache ich selbst mit und erfahre dann auch die Wohltaten. Tief innen versteckt finde ich das Empfinden, auf dem richtigen Weg zu sein. In der Rückschau sehe ich, dass jede angenommene Herausforderung Stärke gebracht hat. Yoga ist Praxis und Erfahrung. Das ist leicht gesagt. Aber es führt tatsächlich zu neuem Erleben, und das ist die Lösung.
Während eines Kurses für die Volkshochschule in Spandau in einer Doppelhalle oben und unten haben wir unten Yoga gegeben und über uns übten die Basketballer und tippten unaufhörlich ihre Bälle auf den Boden. Ruhe finden in der Großstadt ….?! Einmal haben sich zwei zur Yogaprobestunde angemeldet. Aus unerfindlichen Gründen ist der Schlüssel für den Raum nicht da und die Stunde muss ausfallen. Die beiden habe ich nie wieder gesehen.

Das Leben als Meisterstück

Die Jahre vergehen und allmählich wachsen die Teilnehmerzahlen und die Kurse. Meinen Ort nenne ich jetzt einfach mal Yogaschule. Plötzlich bekomme ich den Raum ganz für mich allein, muss nicht mehr mit anderen teilen, dazu ein Büro und einen Umkleideraum. Alles ohne danach zu fragen. Es gibt Unterstützung. Alles fügt sich, wie damals am Anfang die ersten Kurse beim Roten Kreuz. Die wurden auch an mich herangetragen, ohne dass Werbung nötig war. In der Meditation spüre ich inzwischen Leichtigkeit und Freude. Es vergeht kein Tag ohne die Meditation. Es sind die schönsten Zeiten des Tages. Meditation ist das größte Geschenk. Meditation ist Medizin, wie Osho sagt. Die einzige!! Die höchste Intelligenz trägt! Und wer seinem Herzen folgt, bekommt die Unterstützung des Universums – das ist die meditative Erfahrung. Ich will immer mehr davon, aber meine oft aufgeputschten Sinne halten dagegen und suchen nach Zerstreuung. Also gucke ich noch solange fern, bis sich auch das erledigt.
Während eines Urlaubs in dieser Zeit beende ich erst mal jede Praxis bis auf die morgendliche Meditation. Schließlich habe ich ja Urlaub. Nach einigen Tagen ist der Energielevel so weit runter, dass ich weder für mich noch für Frau und Kids eine Freude bin. Also mache ich wenigstens den Sonnengruß, um aus dem „Muffeltigerdasein“ (Originalton Frau) herauszufinden. Und weiß ab da, was mir wirklich gut tut. Mittlerweile ist der Yogaschneeball groß geworden. Ich bin etabliert. Die Yogaschule steht und mit ihr das Gefühl, mit der richtigen Tätigkeit am richtigen Platz zu sein. Es ist viel Freude im Leben und vor allem der Humor wächst. Das Kriterium für spirituelles Wachstum ist der Zuwachs an Lebensfreude. Es gibt die Arbeit, die Familie mit zwei pubertierenden Kindern, Hund, Katzen, Meerschweinchen, und sogar ein Pferd ist noch dazu gekommen. Und es kommen immer wieder Herausforderungen. Dafür gibt es die Yogapraxis (tägliche Meditation, die Asanas, das Pranayama), die dafür sorgt, dass die Kraftquellen Dehnung, Atmung und Bewusstsein sprudeln. Und am Ende, das lässt sich jetzt schon erahnen, steht die Erfahrung: Meister meiner selbst, und das Leben ist ein Meisterstück. Danke, Yoga! 🕉

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

YOGA IN ZEHLENDORF

YOGA IN CHARLOTTENBURG

yoga108
Alles rund um Yoga

Hier finden Sie eine riesige Auswahl an erlesener Yogakleidung in kbA-zertifizierter Bio-Qualität. Wir führen Mandala, Wellicious, Asquith, prAna und mehr...
Kommen Sie und lassen Sie sich bei der Auswahl der passenden Meditationskissen, Yogamatten und umfangreichem Zubehör fachkundig beraten. Wir freuen uns auf Sie!

Naturkautschuk-Matten von Manduka neu eingetroffen.

yoga108
Yoga-Schule
Yoga-Fachhandel
Yoga-Onlineshop

Behaimstr. 10, 10585 Berlin
U-Bhf. Richard-Wagner-Platz
Tel. 030-34 09 28 68
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.
41 Yoga Kurse pro Woche in stilvoller Atmosphäre – Professionelle Massagen – Ausbildungen, Seminare & Workshops, Starter-Angebot: 10 Tage Yoga für 10 €!
Shop: Aura Soma, Shoyeido & loses Räucherwerk, CDs, Bücher, Ätherische Öle, Yoga-Zubehör und mehr

Yoga & More
Wilmersdorfer Str. 98
10629 Berlin
Tel. 030-76 90 20 30
www.yoga-more.de

Sahaja Yoga Meditation

Sahaja Yoga Meditation ist eine wissenschaftlich bewiesene, einfache Methode, um Wohlbefinden und Freude in unser tägliches Leben zu bringen. Eine überraschende Einfachheit wird kombiniert mit sofort greifbaren Ergebnissen. Sahaja Yoga wird zu einem heilsamen und bereichernden Teil des Lebens. Sahaja Yoga e.V. ist ein eingetragener gemeinnütziger Verein und alle Kurse sind kostenfrei. Testen sie diese einzigartige Methode im Sahaja Yoga-Meditationszentrum in Charlottenburg. Der Anfängerkurs findet immer dienstags um 19 Uhr statt. Der Einstieg ist jederzeit möglich.

Sahaja Yoga Meditation Berlin
Behaimstr. 8, HH 2.OG
10585 Berlin

Tel. 03322-210553
www.berlinmeditation.de

Lernen in Bewegung e.V.

Yoga in Charlottenburg. Im atmosphärisch wohltuenden 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
www.yoga-berlin.de
www.yogafestival.de

YOGA IN WILMERSDORF

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

personal-yoga-berlin
annette graff

Yoga Privatstunden = effektiv, individuell, zielgerichtet

Yoga in kleinen Gruppen = angenehm, herzlich, persönlich

Modern & traditionell, flexibel in Raum & Zeit = Home/Office/Studio

Kurse, Workshops, Seminare & Yoga-Reisen auf hohem, anspruchsvollem Niveau zu den schönsten Plätzen der Welt

Lass dich inspirieren & begleiten. Wir freuen uns auf dich!

personal-yoga-berlin
Wittelsbacherstr. 18
10707 Berlin

Tel. 030-88 00 10 750
annette@personal-yoga-berlin.de
www.personal-yoga-berlin.de

Yoga in Berlin und darüber hinaus

CHARLOTTENBURG

Lernen in Bewegung e.V., Veranstaltungskomitee Berliner Yogafestival, Weimarer Straße 29, 10625 Berlin, info@yogafestival.de, www.yogafestival.de, Tel. 030-381 080 93, 0163-289 41 79
personal-yoga-berlin, Wittelsbacherstraße 18, 10707 Berlin, Tel. 030-88 00 10 750, annette@personal-yoga-berlin.de, www.personal-yoga-berlin.de
Prana Yogaschule Anna Trökes & Team, Bismarckstraße 97/98, 10625 Berlin, info@prana-yogaschule.de, www.prana-yogaschule.de, Tel. 030-49 78 32 95
Sahaja Yoga Meditation Berlin, Behaimstr. 8, HH 2.OG, Anfängerkurs dienstags, 19 Uhr, Meditation in Berlin-Buch: Karower Str. Haus 234, Anfängerkurs freitags, 10.30 Uhr, Tel. 03322-21 05 53, www.berlinmeditation.de
Spirit Yoga, Goethestraße 2-3, 10623 Berlin, info@spirityoga.de, www.spirityoga.de, Tel. 030-2790 8505
yoga108, Yoga-Schule – Yoga Fachhandel – Yoga-Online-Shop, Behainstr. 10, www.yoga108.de, Tel. 030-34 09 28 68
Yoga & More, Wilmersdorfer Str. 98, 10629 Berlin, www.yoga-more.de, Tel. 030-76 90 20 30
Yogaschule Dr. Jain, Herschelstraße 6A, 10589 Berlin, www.yoga-schule-jain.de, Tel. 030-313 88 09

WILMERSDORF

personal-yoga-berlin, Wittelsbacherstraße 18, 10707 Berlin, Tel. 030-88 00 10 750, annette@personal-yoga-berlin.de, www.personal-yoga-berlin.de
Yoga Akzent bei Abdul Helal, Lerne die Vielfalt des Yoga kennen: von statisch bis dynamisch und kraftvoll bis entspannt. Offene Kurse in Wilmersdorf und Prenzlauer Berg, Tel. 0179-996 50 69, www.yoga-akzent.de

SCHÖNEBERG

Yoga-Insel in Schöneberg (Akazienhof) und Pankow (Triguna Zentrum), Bibi Nanaki: Tel. 030-78 70 44 97, nanaki@snafu.de, www.yoga-insel.de
Lotus Praxis für Ergotherapie, Yoga und Tanztherapie, Münchener Straße 31, 10825 Berlin, info@lotus-therapie.de, www.lotus-therapie.de, Tel. 030-816 16 877
yoga & atem, Praxis für atemorientierte Körperarbeit, Großgörschenstraße 40, 10827 Berlin, Am Kleistpark Tel. 030-462 37 19, post@peter-regulin.de, www.yogaundatem.de

STEGLITZ

Yoga – Bewegung und Lebensfreude, regenerierend – kräftigend – entspannend, Gruppen- und Einzelunterricht, Jeverstr. 9, 12157 Berlin, Tel. 030-791 65 86, ery-yoga@gmx.de, www.yoga-trinity.de

LICHTERFELDE

Nivata – Dein Yoga, Margaretenstr. 6, 12203 Berlin, mail@nivata.de, www.nivata.de, Tel. 030-60 98 24 23

GRUNEWALD

HORMON YOGA Marina Pfautsch, Yogalehrerin BDY/EYU, Winkler Str. 9, 14193 Berlin, Tel. 030-893 21 66, www.hormonyoga-berlin.de

ZEHLENDORF

Weg der Mitte - Gesundheits- und Ausbildungszentrum und europäisches College für Yoga und Therapie, Ahornstr. 18, 14163 Berlin, Tel. 030-813 10 40, Berlin@wegdermitte.de, www.wegdermitte.de
Yogaschule Udo Terasa, Anhaltinerstraße 36, 14163 Berlin, www.yogaschule-terasa.de, Tel. 030-852 88 25

KREUZBERG

Freie Akademie Transient, Kunst, Yoga, Kreativität, Kinderkurse, Ayurveda Kosmetik, Schönebergerstr. 19, 10963, Eberswalderstr. 2, 10437, Tel. 030-60 95 79 49, www.artyoga.weebly.com, www.transient.beauty.com
MOVEO - Studio für Yoga, Am Tempelhofer Berg 7d, 10965 Berlin, info@moveoberlin.de, www.moveoberlin.de, Tel. 030-695 05 224
Shakti-Yogaloft, Urbanstr. 67, 10967 Berlin, Tel. 030-69 26 805, info@yogalehrer-berlin.de, www.yogalehrer-berlin.de
SUNYOGA Kreuzberg, Heat up your Life!, Starter: 10 Tage nur 10 €, Hot-Yoga, -Vinyasa, -PowerYoga, -YogaPilates, -YogaQiGong, Mehringdamm 33 (M33-Höfe), 10961 Berlin, Tel. 030-69 56 55 22, info@sunyoga.de, www.sunyoga.de

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

yobee-active, Nina Bogattke, Böckhstraße 46, 10967 Berlin, Tel. 030-616 718 13, info@yobee-active.de, www.yobee-active.de
Yoga an der Spree, Köpenicker Straße 9, 10997 Berlin, mail@spreeyoga.de, www.spreeyoga.de, Tel. 030-612 44 48
Yoga im Graefekiez, Grimmstraße 19, 10967 Berlin, www.graefeyoga.de
YogaRaumBerlin, Pfuelstraße 5, Aufg. IV, 5. OG, 10997 Berlin, Tel. 030-26 03 96 88, yoga@yogaraumberlin.de, www.yogaraumberlin.de
Zentrum für Yoga & Stimme, Paul-Lincke-Ufer 30, 10999 Berlin, Tel. 030-600 317 84, info@yogaflow.de, www.yogaflow.de

FRIEDRICHSHAIN

Der kleine Tempel, Yogakurse nähe S-U Frankfurter Allee und Yoga Urlaub in Kroatien, www.derkleinetempelyoga.eu, Tel. 030-55 49 01 37
SUNYOGA Friedrichshain, Heat up your Life!, Starter: 10 Tage nur 10 €, Hot-Yoga, -Vinyasa, -PowerYoga, -YogaPilates, -YogaQiGong, Torellstr. 7, 10243 Berlin, Tel. 030-74 07 80 26, info@sunyoga.de, www.sunyoga.de

MITTE

HOME YOGA, Friedrichstraße 122, Rücken & Gelenke Yoga, Präventionskurse (KK), Vinyasa Flow, Kalari, AcroYoga, Kundalini Yoga, Yoga Shop, 10117 Berlin Mitte, Tel. 030-31 01 58 00, info@home-yoga.de, www.home-yoga.de
Spirit Yoga, Rosenthaler Straße 36, 10178 Berlin, info@spirityoga.de, www.spirityoga.de, Tel. 030-2790 8503

PRENZLAUER BERG

Ashtanga Studio Berlin, Schule für traditionelles Ashtanga Yoga, Jablonskistr. 24, 10405 Berlin, Tel. 030-443 108 93, www.ashtangastudio.de, www.facebook.com/ashtangastudio
ASHTANGA YOGA PALACE, in der Kulturbrauerei, Schönhauser Allee 36-39, Hof 4/ 4. Stock, 10435 Berlin, info@ashtangayoga-palace.de, www.ashtangayogapalace.de, Tel. 030-303 44 248
Sotantar Yoga Shop, Schliemannstr. 25A, 10437 Berlin, Tel. 030-44 73 76 52, info@sotantar.com, www.yoga-shop.org
yogalila, Yogaschule im Zentrum Ryke37, Rykestraße 37, 10405 Berlin, post@yogalila.de, www.yogalila.de, Tel. 030-443 559 43

PANKOW

Angela Streich-Rickel, Triguna Ashram, Tschaikowskistraße 13, 13156 Berlin-Pankow (mittwochs, 18 Uhr), Tel. 030-64 83 52 74 und 0179-564 39 40, Streich_Rickel@web.de
GANZ ICH, Institut für Bewusstseinsentwicklung & energetische Heilverfahren, Berliner Str. 29a, 13189 Berlin, Tel. 030-4991 60 11, Fax 030-451 20 20, info@ganz-ich.com, www.ganz-ich.com
Triguna Zentrum, Tschaikowskistraße 13, 13156 Berlin, info@triguna.de, www.triguna.de, Tel. 030-92 03 88 0
Yoga-Insel in Schöneberg (Akazienhof) und Pankow (Triguna Zentrum), Bibi Nanaki: Tel. 030-78 70 44 97, nanaki@snafu.de, www.yoga-insel.de

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

LICHTENBERG

Berglicht - Yoga in Lichtenberg und anderswo, Business Yoga, Kundalini Yoga, Landscape Yoga, Susanne Lutz, Rüdigerstr. 43, 10365 Berlin, Tel. 030-292 77 91, post@lebensplan.com, www.lebensplan.com

WEDDING

Yoga im Wedding, offene Std., klass. Hathayoga immer Mo 19.30 Uhr mit Sarah, Kosten 8 €, kostenlose Probestunde, Praxis Czech & Datt, Osloerstr. 109,13359 Berlin, Tel. 030-494 30 04, www.Praxis-Czech-Datt.de

RUMMELSBURG

YogaGarten und MassagePraxis im YogaGarten, Gisele-Freund-Hain 20, 10317 Berlin, Tel. 030-44 70 82 55, info@yogagarten-berlin.de, www.yogagarten-berlin.de

HERMSDORF

Angela Streich-Rickel, Quelle des Mitgefühls, Heidenheimer Str. 27, 13467 Hermsdorf (donnerstags, 19 Uhr), Tel. 030-64 83 52 74 und 0179-564 39 40, Streich_Rickel@web.de

YOGA IN LICHTERFELDE

nivata - Dein Yoga.

Nivata bietet Yoga für alle! Ob Einsteiger, Geübte oder Fortgeschrittene – bei nivata sind alle Levels in einer Klasse. Jeder Teilnehmer bekommt sein maßgeschneidertes Yogaprogramm. So effektiv und individuell kann Yogaunterricht in der Gruppe sein. Julian Middendorf und Katharina Middendorf haben diese einzigartige Lehrmethode in Indien entwickelt – dort, wo Yoga vor allem eins ist: für alle.

nivata
Margaretenstr. 6
12203 Berlin

Tel. 030-60 98 24 23
mail@nivata.de
www.nivata.de

YOGA IN SCHÖNEBERG

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

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 2011

Bibi Nanaki
Lead Trainer

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

YOGA IN FROHNAU

Yoga für die Haut

Yoga entgiftet, entspannt und vitalisiert den ganzen Körper. Ein durchlässiger Körper mit einer vitalen, gesunden und schönen Haut gibt Kraft, Selbstvertrauen und eine jugendliche Ausstrahlung. Die Haut als wichtiges Schutz- und Kontaktorgan von Kopf bis Fuß zu spüren, zu pflegen und zu verwöhnen entfaltet mehr Weiblichkeit, Sinnlichkeit und damit Lebensfreude pur. Jetzt zum Frühjahr bietet Yoga für die Haut spezielle Schönheitswochen an. 4 Wochen Schönheitskur unterstützen dich mit:

- Entschlackung und Entgiftung
- Muskelaufbau/Aktivierung des Herzkreislaufsystems
- Bindegewebsstraffung – Abbau von Cellulitis
- Erhöhung der Spannkraft und Feuchtigkeit der Haut
- Faltenreduzierung, Gesicht, Dekolleté und Hände
- Ankurbelung der Fettverbrennung – somit Gewichtsverlust
- Ankurbelung des Lymphsystems

Galvanischer Heilstrom fördert die Zellerneuerung und erhöht die Zellenergie, Tees aus traditionellem Heilwissen unterstützen den Reinigungsprozess, Aromen heben die Stimmung, täglich eingenommene spezielle und erprobte Dragees erhöhen die Aufnahme von Lichtenergie. Ein spezieller Yoga-Übungsplan und ein Code zur Zellverjüngung runden den ganzen Erneuerungsprozess ab.
Melde dich für mehr Schönheit, Kraft und Vitalität an.

Heilpraxis Elke Rauku̇ttis
Berlin/Frohnau
Tel: 0177 807 48 43, www.yogafuerdiehaut.de

Leben mit weiblichen Sinnen

YOGA IN PRENZLAUER BERG

yogalila – Finde dein Yoga!

Du findest bei uns täglich Kurse in Hatha-Yoga für verschiedene Vorkenntnisstufen. Es gibt Kurse für den Morgen, für den Nachmitag oder Abend. Die Gruppen sind klein, der Unterricht ist individuell aufgebaut. Spezielle Yogakurse gibt es für Schwangere und für Mütter nach der Geburt. Zweimal 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
wwww.yogalila.de

ASHTANGA YOGA PALACE

Praktiziere Ashtanga Yoga – für mehr Selbstvertrauen, Gelassenheit und Klarheit sowie einen kräftigen, flexiblen und gesunden Körper. Wir bieten täglich, morgens und abends, qualifizierten Ashtanga-Yoga-Unterricht in unserer Schule in der Kulturbrauerei Prenzlauer Berg an. Der Einstieg ist jederzeit möglich! Der flexible Stundenplan ermöglicht es dir deine Yogapraxis optimal in den Alltag zu integrieren.

- täglich Unterricht
- Ashtanga Yogalehrerausbildung
- Workshops, Retreats
- Yogapiano Konzerte

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 KREUZBERG

Aus- und Weiterbildung als Kinderyogatrainer/in

„YoBEKA“
Yoga, Bewegung, Konzentration und Achtsamkeit.
Das Kinderinstitut yobee-active steht für die Einführung und Etablierung des Yogaunterrichts in den Kindergarten – und Schulalltag. Das Weiterbildungsprogramm „YoBEKA“ ist eine ganzheitliche Lern- und Gesundheitsförderung auf der Basis von Yoga und wird mit großem Erfolg vom Fachpublikum, Kindern, Schülern und Eltern angenommen. Weitere Informationen und Ausbildungstermine erfahren Sie unter:

Kinderinstitut yobee-active
Ilona Holterdorf
Petra Proßowsky
Böckhstr. 46, 10967 Berlin

Tel. 030-61 67 18 13
info@yobee-active.de
www.yobee-active.de

MOVEO Studio für Yoga

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

Ein Café, Massageangebote und eine Sauna 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

YogaRaumBerlin

Über den Dächern von Berlin, direkt an der Spree, nahe Oberbaumbrücke, befinden sich unsere 2 großen, hellen Yogaräume. Wir bieten Krankenkassen-bezuschusste Yogakurse sowie täglich offene Klassen an. Yoga für Anfänger bis Fortgeschrittene, unterrichtet vom erfahrenen, modernen Lehrer Team. Anusara Yoga, Post- und Prenatales Yoga, AcroYoga, Yoga für Kids, Fort- und Ausbildungen. Komm einfach unangemeldet zu einer Probestunde vorbei!
Die Anmietung unserer Räume ist auf Anfrage möglich.

YogaRaumBerlin
Pfuelstr. 5, Aufg. IV, 5. OG
10997 Berlin Kreuzberg

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

YOGA IN KLEINMACHNOW

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

YOGA IN MITTE

FALKENSEE

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

RUDOW

Therapie-Yoga, Wolfgang Sigerist, Kornblumenweg 93, 12357 Berlin, Tel. 030-664 38 53, www.religionsphilosophie-pandita.de
Yoga-Schule Bettina Faltin-Stange, Gürtlerweg 2, 12355 Berlin, Tel. 030-664 22 62, info@yogaschule-berlin.de, www.yogaschule-berlin.de

FROHNAU

Hatah-Yoga, Dipl.-Soz.-Päd. Rita Jolowicz, Mehringer Str. 36 A, 13465 Berlin, Tel. 030-401 69 24
Heilpraxis Elke Raukuttis, Berlin/Frohnau, Tel. 0177-807 48 43, www.yogafuerdiehaut.de

ZEPENICK

Angela Streich-Rickel, GesuVital, Am Amtshaus 2b, 16341 Panketal (dienstags, 19.15 Uhr), Tel. 030-64 83 52 74 und 0179-564 39 40, Streich_Rickel@web.de

KLEINMACHNOW

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

FRANKFURT (ODER)

„Karayoga - Zentrum für Yoga und Lebenskunst", Yoga, Autogenes Training, PMR nach Jacobsen, Reiki, u.a., Susanne Karafiat, Humboldtstraße 3, 15230 Frankfurt (Oder), Tel. 0335-500 14 53, info@karayoga.de, www.karayoga.de

UNTERWEGS IN BERLIN

Yoga-Walking, Gitte Thomas, zertifiz. Breathwalk-Anleiterin/KRI, Tel. 030-344 7077, gitte.thomas@gmx.de, www.go-breathwalk.de

YOGA AUF REISEN

Iliohoos, Auftanken unter griechicher 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-Safaris durch Kenias Rift Valley, Masai Mara und Indischer Ozean, im September-November 2011 geht's los! Spirituelle Reise nach Auroville-Südindien 28.12.11-8.1.2012, Tel. 0177-391 30 25, www.yogartravelling.com

Spirit Yoga

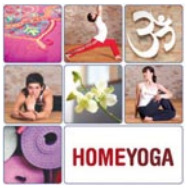
Spirit Yoga ist inzwischen zu einer Institution in der deutschen Yogawelt geworden. Der Grund dafür sind nicht nur die mit viel Liebe zum Detail gestalteten Studios, auch der Spirit Yoga Stil findet immer mehr Anhänger. Er überzeugt durch seine Klarheit und Authentizität und durch eine intensive, herausfordernde Asana-Praxis.
Derzeit werden in den Berliner Studios mehr als 100 Klassen in der Woche angeboten: für Anfänger genauso wir für Fortgeschrittene, Schwangere und junge Mütter und bald auch für Kinder.

Spirit Yoga
Rosenthaler Straße 36, 10178
und Goethestraße 2-3, 10623

Tel. 030-2790 85-03/-05
info@spirityoga.de
www.spirityoga.de

HOME YOGA

Mitten im Leben und doch fernab von Hektik und Stress – in der Friedrichstraße im ruhigen Hinterhof des ökologischen „Grünen Hauses" unterrichten wir zeitgemäßes, individuelles und undogmatisches Yoga – ideal für Anfänger und Fortgeschrittene:
- Rücken- & Gelenke-Yoga
- Präventionskurse (Erstattung durch Krankenkassen)
- Lehrerausbildung und Fortbildung mit Tom Beyer
- Vinyasa Flow, Kalari, Acro Yoga, Kundalini Yoga
- internationale Gastlehrer
- Yoga Shop



HOME YOGA
Tom Beyer
Friedrichstr. 122, 10117 Berlin
Tel. 030-31 01 58 00
info@home-yoga.de
www.home-yoga.de

YOGA IN PANKOW

Triguna Zentrum Wer sind wir?

Ashram: Wohnen für Yoginis und Yogis
Yogazentrum: Yoga und Kampfkunst für Körper, Geist und Seele und Räume für Kursanbieter
Lotusblüte e.V.: Kindergarten für Kinder engagierter Eltern
Heilerkreis: Gesundung für dich – auf sanfte Art
Prana-Küche: leckere ayurvedische Nahrung als Lebens-Mittel
Gemeinschaftsraum: Musizieren, Essen und Spielen in Gemeinschaft

Triguna Zentrum
Tschaikowskistr. 13
13156 Berlin
Tram 1 Tschaikowskistraße

Tel. 030-9203880
info@triguna.de
www.triguna.de

UNTERWEGS IN BERLIN

Yoga-Walking/Breathwalk nach Yogi Bhajhan

Yoga in der Ruhe des Waldes einmal anders erleben. Breathwalk vereint die positiven Elemente aus Yoga und Meditation, Walking und bewusstem Atem in 16 Programmen.

Breathwalk tut gut! In der Natur ausgeführt, schenkt es uns Energie, Vitalität und geistige Klarheit, verbessert die Stimmung und fördert unsere Regeneration.

Lassen Sie sich inspirieren und versorgen Sie Kopf und Körper mit frischer Energie! Jeden Sonntag, 11 Uhr & 18 Uhr, im Tegeler Forst

Gitte Thomas
zert. Breathwalk-Anleiterin/KRI

Tel. 030-344 7077
gitte.thomas@gmx.de
www.go-breathwalk.de

YOGA IN BRANDENBURG

Yoga & Kunst inmitten von Stille & Natur

In diesem Seminar wechseln sich Yoga-Praxis für Körper, Atem und Geist ab mit der Möglichkeit, in und mit der Natur künstlerische Ausdrucksformen zu suchen und zu finden. Der Rosenwaldhof ist ein junges Seminarzentrum bei Berlin, am Rande eines Waldes, fünf Fuß-Minuten entfernt von kleinen Seen und der Havel.

Fr, 2.9.11, 16 Uhr bis So, 4.9.11, 16 Uhr

Marie Greffrath
Yogalehrerin (BdY)
Künstlerin

Tel. 0163-489 9035
mariegreffrath@gmx.net
www.yogaundkunst.jimdo.com

YOGA AUF REISEN

FLOW YOGA mit Beate Cuson

Yogaferien, Workshops, Fortbildungen

Yoga Flow – kraftvoll-dynamisch-herausfordernd oder langsam, verweilend und heilend, mit besonderer Freude an der Bewegung. Beate leitet seit 13 Jahren das internationale Yogastudio MOVEO in Berlin. Sie ist Autorin der Bücher "Bodyforming mit Yoga" (GU Verlag) und "Flow Yoga – Meditation in Bewegung" und der DVD "Flow Yoga – Poesie in Bewegung", beide TheseusVerlag.

Flow Yoga
Tel. 030-695 05 224
mail@flowyoga-beatecuson.de

Genaue Informationen unter
www.flowyoga-beatecuson.de

Auftanken unter griechischer Sonne

Erleben Sie einen besonderen Urlaub direkt am Meer mit Yoga bei „Iliohoos – der Schule des einfachen Lebens" im griechischen Pilion – da, wo einst die Götter des Olymps ihre Sommer verbrachten. Neben Yoga und Qigong gibt es Wanderungen durch die unberührte Natur, Abendmeditationen, Marktbesuche u.v.m. Untergebracht sind Sie in schönen Zimmern mit Balkon und direktem Blick aufs Meer.

Infos und Prospekt:
Petra Greiner-Senft

Tel. 089-2601 9446
Fax 089-2601 9447
iliohoos@web.de
www.iliohoos.gr

World Culture Festival

Mega-Yoga-Event in Berlin

Am 2. und 3. Juli 2011 findet im Berliner Olympiastadion das World Culture Festival statt, eine kulturelle Großveranstaltung, die neben einem riesigen Unterhaltungsprogramm, interaktiven Kontinente-Pavillons und einer Friedensmeditation auch den größten Yoga-Park Europas präsentiert.

von Jörg Engelsing

Vor 30 Jahren gründete der indische spirituelle Gelehrte Sri Sri Ravi Shankar die Art of Living Foundation mit dem Ziel, die Welt zu einem stressfreien und gewaltfreien Ort zu machen. Im Sinne des alten indischen Ideals der Weltfamilie (Vasudhaiva Kutumbakam), ist Sri Sri Ravi Shankar bestrebt, religiöse, soziale, ideologische und wirtschaftliche Klüfte in der Gesellschaft zu überbrücken. Er erinnert damit daran, dass die vielfältigen Traditionen und Kulturen ihre Wurzeln sämtlich in denselben grundlegenden menschlichen Werten des Friedens, des Mitgefühls, der Wahrheit, der Zugehörigkeit und der Gewaltlosigkeit haben. Mit dem World Culture Festival feiert die Art of Living Foundation drei Jahrzehnte erfolgreicher Arbeit in 140 Ländern.

Am ersten Juli-Wochenende verwandelt sich daher die größte Arena der Hauptstadt für zwei Tage mit Musik, Tanz, Show-Einlagen und landesspezifischen Speisen in einen Schmelztiegel der Nationen. 70.000 Menschen aus 151 Ländern treffen sich, um mit einer großen Feier die globale Vielfalt zu feiern. Ein Schwerpunkt des Festivals liegt auf Yoga. Die Grünflächen des Stadions werden für die Festival-Tage zum größten Yoga-Park Europas umfunktioniert.

Die Liste der verschiedenen bekannten Yoga-Schulen ist lang. Und die Nachfrage ist enorm. In Deutschland sollen heute bereits 5 Millionen Menschen Yoga ausprobiert haben. Und der Trend zeigt steil nach oben. Immer mehr nutzen Yoga, um ihr körperliches Wohlbefinden zu verbessern.

Yoga, einst nur spirituellen Meistern vorbehalten, ist schon längst kein Sport mehr nur für Gurus und besonders biegsame Personen. Immer mehr Menschen überzeugen sich von den nachweislich gesundheitsfördernden Wirkungen des Yoga. Die körperlichen Übungen, die Asanas, verbessern nicht nur die gesamte Körperhaltung und wirken zum Beispiel Rückenproblemen entgegen, sondern haben gleichzeitig auch eine beruhigende und stresslindernde Wirkung. Ob jung oder alt, ein gesunder Körper, innerer Ausgleich und Freude am Leben sind in unserer heutigen schnelllebigen, von Stress dominierten Gesellschaft wichtiger denn je.

Mach mit!

Aber welches Yoga passt zu mir? Die Antwort bekommen Besucher im Rahmen des "World Culture Festivals". Dort zeigen Yoga-Profis aus der ganzen Welt die globale Vielfalt der Praktiken. Was dieses Festival unter anderem so außergewöhnlich macht, ist die Tatsache, dass die Teilnehmer unter dem Motto "Komm und mach mit" die Möglichkeit haben, aktiv am Event teilzunehmen. Es wird nicht nur eine Show gezeigt, sondern das Programm von vielen Besuchern gestaltet, und jeder Darsteller ist Teil des gesamten Friedensfestivals. Jeder, der möchte, kann mitmachen, zum Beispiel im Volkstanz, im internationalen Chor, im Gitarrenorchester oder bei der großen künstlerischen Yoga-Darstellung, dem sogenannten Sonnengruß.

Yogafans aus der ganzen Welt können sich hier beim gemeinsamen Yoga kennen lernen. Besucher können den Sonnengruß, die Heuschrecke oder den Schulterstand ausprobieren und neben einem außergewöhnlichen Gemeinschaftserlebnis im Yoga-Park auch die richtige Yoga-Schule für sich selbst entdecken. Renommierte Yoga-Experten aus allen Ecken der Erde geben Kurse für Kinder, Anfänger und fortgeschrittene Yogis – vom körperbetonten Hatha Yoga über ganzheitliches Sivananda Yoga bis hin zu modernem Power-Yoga.

Die Kraft von 70.000

Außerdem zeigt ein Yoga-Museum die historische Entwicklung der indisch-philosophischen Lehre von der Antike bis ins 21. Jahrhundert. Verschiedene Ausstellungen thematisieren zudem den positiven Einfluss von Yoga auf die Gesundheit und auf den Frieden in der Welt. "Innerer Frieden ist die Grundlage für eine friedliche Gesellschaft" sagt auch Ruud Lubbers, ehemaliger Premierminister der Niederlande. "Yoga ist ein kraftvoller Weg zu Entspannung und Stresslösung, denn nur wer im inneren Frieden mit sich selbst ist, kann diesen auch nach außen hin auf seine Umwelt projizieren."

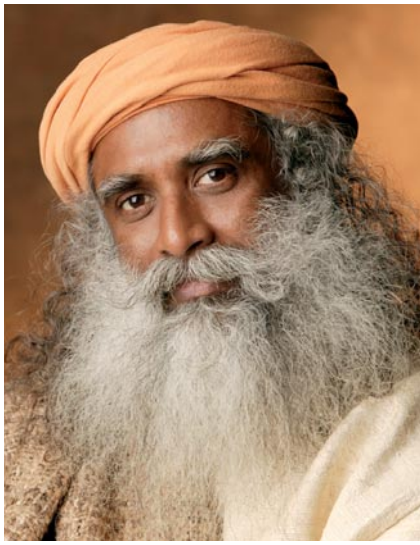
Und wo so viele Nationalitäten aufeinander treffen, gibt es natürlich auch die Möglichkeit, über den Yogamatten-Rand hinauszuschauen und die Besonderheiten fremder Kulturen kennen zu lernen! In großen Pavillons präsentieren sich alle Kontinente mit ihren Besonderheiten. Am 3. Juli vormittags werden zudem 70.000 Menschen aus 151 Ländern im Stadion erwartet, die zusammen einige Minuten meditieren werden – ein einzigartiges und sicher beindruckendes Erlebnis, auf das man gespannt sein darf. ॐ

Genaue Infos zu Programm, Ticketbuchungen, Unterkunft u.v.m. auf www.worldculturefestival.org

www.worldculturefestival.org

Ein etwas anderer spiritueller Meister

Sadhguru, ein Mystiker, Yogi, visionärer Menschenfreund und Poet, ist ein etwas anderer spiritueller Meister. Er ist ein moderner Guru, gleichermaßen stark verwurzelt in weltlichen und pragmatischen Angelegenheiten wie in innerer Erfahrung und Weisheit. Sein Leben und seine Arbeit zeigen, dass Yoga keine esoterische Disziplin aus einer überholten Vergangenheit ist, sondern eine Wissenschaft mit wesentlicher Bedeutung für die heutige Zeit.



von Alexandra Wygas

Ob im Lendenschurz oder in Jeans, ob barfuß auf dem mächtigen Himalaya oder mit dem BMW-Motorrad auf der Autobahn – Sadhguru ist wohl der ungewöhnlichste Mystiker, dem man begegnen kann. Er ist für die außerordentliche Vielseitigkeit seiner Aktivitäten bekannt, zu denen zum Beispiel Paragliden, das Fahren von Rennwagen und breit angelegte Initiativen zur Aufforstung zählen. Die Aktion erhielt einen Eintrag ins Guinness-Buch der Rekorde für das Pflanzen der größten Anzahl von Bäumen an einem Tag: Am 17. Oktober 2006 wurden durch die Umweltinitiative der Isha Foundation, Project GreenHands, mit der Unterstützung von 250.000 freiwilligen Helfern 852.587 Bäumchen gepflanzt.

Sadhguru leitet Meditationsprogramme für über 10.000 Teilnehmer mit dem gleichen Elan und der gleichen Leichtigkeit, mit der er eine Runde Golf spielt. Während er nahtlos vom Uralten zum Ultramodernen übergeht, verbindet Sadhguru die Kluft zwischen Bekanntem und Unbekanntem und erlaubt all denen, die ihm begegnen, die tieferen Dimensionen des Lebens zu erforschen und zu erfahren. Hintergründig, leidenschaftlich und provokativ zugleich haben Sadhgurus Vorträge ihm den Ruf eines Redners und Meinungsmachers von internationalem Bekanntheitsgrad eingebracht. Aufgrund seines Weitblicks und seines Verständnisses für soziale und wirtschaftliche Angelegenheiten haben Nachrichtensender und Agenturen wie BBC, Bloomberg, CNBC, CNNfn und Newsweek International Interviews mit ihm geführt. Seine bestechend logischen und gleichzeitig humorvollen Einsichten erscheinen regelmäßig in führenden indischen Zeitungen.

Angetrieben durch eine tiefe innere Erfahrung von Einheit und Liebe sowie durch das Verlangen, Menschen zu helfen und mit ihnen zu teilen, gründete Sadhguru die gemeinnützige Stiftung Isha Foundation, um der Welt die grenzenlosen Möglichkeiten innerer Transformation nahe zu bringen.

Bewusste Existenz

Sadhguru sagt über Yoga: "So wie es eine Wissenschaft und eine Technologie für äußeres Wohlbefinden gibt, gibt es auch eine Wissenschaft und Technologie für inneres Wohlbefinden. Es ist nun aber leider so, dass Yoga und Meditation meistens nicht von Menschen unterrichtet werden, die eine tiefe innere Erfahrung haben. Man erfährt ein bisschen Ruhe und Frieden oder stabilisiert seine Gesundheit, aber bei Yoga und Meditation geht es nicht nur darum. Wenn Yoga mit seiner vollen Subjektivität, mit einer auf Erfahrung basierenden Dimension vermittelt wird, dann kannst du die Art und Weise, wie du dein Leben erlebst, selbst bestimmen. Wenn du die Art und Weise, wie du dein Leben erlebst, selbst bestimmen kannst, dann wirst du es natürlich absolut schön und angenehm für dich gestalten. Es geht hier also im Wesentlichen nicht darum, etwas Ruhe und Frieden oder Glück zu schaffen – es geht im Wesentlichen darum, von einer zwanghaften zu einer bewussten Existenz zu kommen. Im Moment erfährst du dein Leben als zwanghafte Reaktion auf die Situationen, in denen du dich befindest. Wenn stattdessen dein Leben ein bewusstes Handeln wird, dann wirst du es natürlich angenehm für dich machen. Es geht im Yoga also nicht nur um Frieden – es geht darum, dein Leben in einen bewussten Prozess zu verwandeln. So wie wir eine physische Wissenschaft haben, um äußeres Wohlbefinden zu schaffen, gibt es eine innere Dimension von Wissenschaft, um inneres Wohlgefühl zu schaffen. Ich nenne das Inner Engineering."

Inner Engineering ist ein intensives Programm für individuelle Transformation. Von Sadhguru als Synthese von ganzheitlichen Wissenschaften gestaltet, hilft Inner Engineering, das nötige Gleichgewicht zwischen den Herausforderungen des täglichen Lebens und der inneren Sehnsucht nach ultimativem Wohlbefinden zu erlangen. Das Programm stellt kraftvolle Mittel zur Verfügung, um sich selbst durch die innere Wissenschaft des Yoga neu zu erschaffen, und bietet auch die Möglichkeit, höhere Dimensionen des Lebens zu erkunden. Das Programm beinhaltet geführte Meditationen und die Übertragung der Shambhavi Maha Mudra, einer einfachen, aber kraftvollen kriya (ein Prozess zur Aktivierung innerer Energien). Regelmäßig praktiziert, haben diese Übungen das Potenzial, die Art und Weise, wie wir unser Leben erfahren, in jeder Hinsicht zu verbessern. Körper und Geist werden gereinigt, was zu einer positiven und offenen Lebenseinstellung führt, weil sich auch die Fähigkeit, mit stressigen Situationen umzugehen, verbessert. Zwischenmen- schliche Beziehungen werden vertieft, und die Teilnehmer können ein größeres Gefühl der Verbundenheit mit der Familie, bei der Arbeit und in der Gemeinschaft erfahren.

Für Menschen, die wenig Zeit haben, bietet Sadhguru Inner-Engineering-Online an – ein Programm, von dem bereits Millionen von Menschen profitiert haben. Nach Abschluss des Online-Kurses ist man berechtigt, an der Shambhavi-Maha-Mudra-Einweihung teilzunehmen, die regelmäßig in Isha-Zentren in den USA und Großbritannien angeboten werden. ॐ

Mehr Infos auf www.InnerEngineering.com und www.IshaFoundation.org

Am Samstagabend, den 25.6.2011, kann man Sadhguru live von 18 bis 20 Uhr beim Satsang auf dem Yogafestival erleben. Mehr auf www.yogafestival.de

www.InnerEngineering.com

Landscapeyoga

Yoga im Dialog mit der Natur

Yoga ist - trotz des teilweisen "Auftunens" mit Lifestyleelementen - immer noch ein Weg zur Selbsterkenntnis. Eine besondere Art der Selbsterfahrung ist Landscapeyoga, das dazu einlädt, in einen intensiven Kontakt mit den Elementen der Natur zu treten.

von Susanne Lutz

Susanne Sumitra Lutz ist Yogalehrerin, Geomantin, Stadtplanerin. Sie unterrichtet seit 15 Jahren Yoga. Mit ihrem yogischen und geomantischen Bewusstsein arbeitet sie daran, spirituell und ganzheitlich orientierte Projekte in die Gesellschaft zu bringen. Auf dem Yogafestival stellt sie am Sonntag um neun Uhr Landscapeyoga vor.

Landscapeyoga-seminar: 10. Juli, 10h
Treffpunkt: Königin-Luise-Denkmal im Tiergarten
Kontakt unter
Tel.: 030-292 77 91
post@lebensplan.com
www.lebensplan.com
www.geomantie-berlin.de

Seit mehreren Jahren praktiziere und unterrichte ich Yoga. Allerdings empfand ich manchmal die herkömmliche Unterrichtspraxis des Yoga als zu einseitig introspektiv, zu formal starr und zu wenig kommunikativ. Es wird zwar mit vielen Menschen in einem Raum praktiziert, eine Interaktion der Teilnehmenden untereinander findet jedoch kaum statt. Gerade im Hinblick auf die so viel zitierte Zeitenwende, wo die Erfahrung von kreativen Gruppenprozessen einen wichtigen Katalysator für die persönliche und gesellschaftliche Entwicklung darstellt, wäre das ein Ansatzpunkt für neue Ideen.

Außerdem fiel mir auf – bedingt durch meine jahrelange Beschäftigung und Auseinandersetzung mit Geomantie und Raumenergetik –, dass der jeweilige Ort, an dem Yoga unterrichtet wird, kaum einbezogen wird. Bei der Beschäftigung mit Geomantie in der heutigen Zeit geht es darum, die ursprünglich enge Beziehung zwischen Erde und Mensch wieder zu erwecken. Dabei wird die spirituelle Dimension und die Mehrdimensionalität der Wirklichkeit mit einbezogen. Die emotionale Verbindung zwischen Subjekt und Objekt – also dem Menschen und dem ihn umgebenden Raum – ist dabei durchaus erwünscht. Durch diese "Liebesbeziehung" erwächst das Bewusstsein, dass wir ein Teil der Erde sind. Als ich dann vor einiger Zeit begann, Yoga draußen zu unterrichten, hat sich daraus quasi von selbst Landscapeyoga entwickelt. Landscapeyoga ist mehr als einfach nur "Outdooryoga". Wir praktizieren Yoga im Freien in Wechselbeziehung mit der uns umgebenden Natur und versuchen ganz bewusst mit der Umgebung in Interaktion zu treten. Dabei nehmen wir den Strom der Lebensenergie in uns auf, zum Beispiel über die Hände, die Haut und die Fußsohlen. Interessant ist es, dabei wahrzunehmen, welchem Element das gerade fließende Prana zugeordnet ist.

Durch die Erfahrung des Landscapeyoga wurde mir zudem bewusst, dass wir durch die Yogaübungen nicht nur körperlich und geistig etwas in uns verändern, sondern auch auf die inhärenten Muster und Informationen des Raums einwirken, wodurch ein mehrdimensionaler Rückkopplungsprozess stattfinden kann.

Zu Beginn bleiben wir nicht nur an einem Platz, sondern gehen von Ort zu Ort.

Die Natur heilt

Der achtsame Schritt eines Pilgers dient uns dabei als Vorbild. Die Elemente spielen eine wichtige Rolle. Wir machen zum Beispiel Yoga am Wasser und verbinden uns mit dem Wasserelement bzw. der Deva des Gewässers. Dazu passen Asanas, die die zugeordneten Organfunktionen stärken. Am Wasser also beispielsweise die Nieren- und Blasenregion (Entsprechung: Trikonasana und alle rückwärtsbeugenden Übungen). Auf der emotionalen Ebene können wir so einen besonders guten Zugang zu unseren Gefühlen bekommen, Blockiertes kann losgelassen werden, Angestautes in Fluss kommen.

Dies kann man beliebig ausweiten auf jegliche Art von Landschafts- und Naturbestandteile wie zum Beispiel Felsen oder Höhlen für den Erdbezug, Berge oder bestimmte Bäume, die das Feuerelement repräsentieren. Der Wind und bestimmte Düfte sind als Luftelement immer präsent, ebenso wie das Ätherelement in Form von Klang und Geräuschen.

Besonders spannend wird es, wenn ganz bestimmte "Kraftorte" aufgesucht werden. Wenn wir uns also mit den Gegebenheiten – dem Genius loci – eines ganz spezifischen Ortes verbinden. Dadurch können wir in Kommunikation mit der Natur und Ihren Wesenheiten treten und die Landschaft als Spiegel unseres Selbst erkennen.

Sehr berührend ist es, wenn der Ort auf einmal beginnt zu antworten, zum Beispiel bricht plötzlich die Sonne hervor, Vögel fangen an zu zwitschern, Regen beginnt zu tröpfeln. Des Öfteren ist dies mit persönlichen Botschaften und tiefen Einsichten in die Zusammenhänge des Seins verbunden.

Es kann beim Landscapeyoga auch zu einem intensiven Gruppenprozess kommen, bedingt durch den Austausch zwischen dem inneren und äußeren Raum, dem Individuum, der Gruppe und der Landschaft. Durch diese Begegnungen unterschiedlichster Art erfahren wir auch etwas über uns selbst.

Landscapeyoga setzt sich zusammen aus Elementen des Kundalini Yoga nach Yogi Bhajan, – insbesondere dem Baumyoga nach Satya Singh –, Vyda – dem Druiden-Yoga – und geomantischen Wahrnehmungsübungen nach Marko Pogaãnik.

Die Übungen sind einfach und auch bei körperlichen Einschränkungen gut zu bewältigen. Es sind hauptsächlich rhythmische, drehende und spiralige Bewegungen, die uns eine Ahnung vom Rhythmus, Takt und Tonus des Lebens geben. Abschließend ist eine kreative Interaktion mit dem Raum und den anderen Teilnehmenden in Form von Tönen, Bewegung, Tanz oder Land-Art (Kunst) möglich, wodurch ein besonders nachhaltiger Wandlungsprozess der inneren und äußeren Welt initiiert werden kann.

Im Landschaftspark Herzberge in Berlin-Lichtenberg entsteht derzeit ein Natur- und Gesundheitspfad, bei dem die Stationen des Parcours an besonderen Kraftorten nach geomantischen Gesichtspunkten künstlerisch ausgestaltet werden. Die Yogaübungen dazu unterstützen die Interaktion mit der Ortsqualität und dem umgebenden Naturraum (mehr Infos unter www.lebensplan.com, www.landschaftspark-herzberge.de).

www.lebensplan.com

Yin-Yang-Tantra-Yoga

Die meisten Menschen sind innerlich für das freie Spiel der weiblichen und männlichen Energien blockiert. Die Folge sind Schwäche, Energiestaus, Krankheiten. Yin-Yang-Tantra-Yoga stellt über bestimmte Übungsfolgen den inneren energetischen Ausgleich wieder her, was den Übenden nicht nur gesünder und zufriedener macht, sondern sich auch auf seine Beziehungen positiv auswirkt.

von Ilona Strohschein

Ilona Strohschein ist ärztlich geprüfte Yoga-Lehrerin seit 1991, Gründerin und Leiterin des E.max. Seminar- und Yoga-Zentrums Neustadt/Sachsen und des Instituts für schöpferische Potenzialentwicklung. Sie ist EmpowermentCoach und Spezialistin für nachhaltige Veränderungsprozesse, Initiatorin und Vereinsvorsitzende von "Yoga im Herzen e.V."

Ihre **Praxis-Übungs-CD** "Vinyasa krama – Weg der kleinen Schritte" mit Basisübungen gibt es unter info@emax-yoga.de

Workshops mit Ilona Strohschein:
26.6.2011: Berliner Yoga-Festival: Shiva-Shakti-Energie-Flow - Yin-Yang-Tantra-Yoga
26.-28.8.2011: Yoga Vidya Bad Meinberg: "Yoga und Sexualität"
5.-6.11.2011: E.max. Neustadt/Sachsen: "Yoga und Sexualität"
21.-23.9.2012: Festival "Yoga im Herzen" in Neustadt/Sachsen

Mehr Infos unter
www.emax-yoga.de
www.yoga-im-herzen.de

www.emax-yoga.de

Wer kennt sie nicht, diese Klischees: Yogis sind auf dem Kopf stehende Verknotungskünstler, Tantra ist ein anderer Name für Gruppensex mit Räucherstäbchen, und die Erde ist eine Sandwüste. Natürlich gibt es das auch. Es muss aber mehr dran sein, sonst gäbe es nicht tausende Yogis und Tantriker. Also ging ich auf Entdeckungsreise – nach außen und auch nach innen. Yoga unterrichtete ich bereits seit 1991 auf der Basis des Vishwayatan. Ich besuchte 1998 ein "Aphrodite-Tantra-Seminar", las die Bücher von Daniel Odier und Diana Richardson und begann, mein Singledasein immer mehr zu hinterfragen. Ich glaube, dass Yoga nur schwer aus Büchern zu erlernen ist. Erst recht Tantra-Yoga. Viele Bücher produzierten neue Fragezeichen. Neugierig buchte ich ein Oster-Single-Seminar, und bald absolvierte ich das erste Jahrestraining. Es zeigte mir Schatten und Licht und weckte verborgene Potenziale. Trotzdem fehlte mir etwas. Ich schaute mich weiter um und kam zum "Institut für Tantrische Vision e.V." Deren tiefgründige spirituelle Ausrichtung und hohe energetische Arbeit erinnerte mich an das Buch "Tantra-Yoga" vom Dalai Lama, der es als den Königsweg der buddhistischen Meditation beschreibt. "Zufällig" traf ich den Tantra-Yoga-Lehrer Franz Robotka aus Wien und begann in meinen Kursen zu experimentieren. Kreativ stellte ich karanas (Übungsreihen) zusammen und übte sie immer wieder nach neuen Gesichtspunkten. Ich variierte die Intensität einfacher Haltungen und – wie es beim E.max.-Yoga (so nennen es meine Kunden) üblich ist – fließt eine Position langsam aufbauend und vom Atem geführt in die nächste, begleitet von höchster innerer Aufmerksamkeit. Es entwickelte sich eine andere Art von "Energietankstelle".

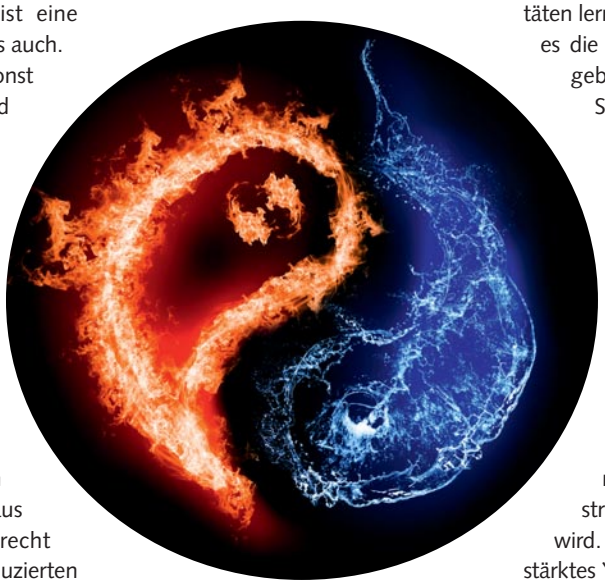


Abb. © Sergej Khackimullin - Fotolia.com

Was ist Tantra-Yoga?

Tantra-Yoga ist die Verbindung der Gegensätze: Sthira sukham asanam – fest und beweglich in der Haltung sein. Also einerseits eine feste Haltung, Kraft, klare Ausrichtung, Willensstärke, Konzentration auf das Wesentliche – Merkmale, die dem Yang zugeordnet werden. Andererseits das zum Yin gehörende mühelose weiche Fließen, das Nährende, die Geschicklichkeit, die Hingabe an die Schwerkraft und die Absichtslosigkeit. Die Verbindung von beiden ist für Yogis "Shiva und Shakti" in einem. Gott hat keine polaren Gegensätze, er umfasst beide Prinzipien und offenbart in Shakti das unendliche Spiel seiner Energien.
Wozu brauchen wir "Yin-Yang-Tantra-Yoga"? Ich glaube, wir erhalten stets zu den Erfahrungen Zugang, die jetzt dran und wichtig sind, um uns weiterzuentwickeln. Ein Blick in die Geschichte der letzten zirka 100 Jahre zeigt vor allem in Deutschland eine "Verdrehung" der Yin-Yang-Energien. Wieso? Die Helden, die in die Kriege gezogen sind, kamen – wenn überhaupt – als Verlierer wieder. Deren "verlorene" Yang-Energie wurde eigentlich von den zu Hause gebliebenen Frauen dringend gebraucht, um die Kinder durchzubringen und Haus und Hof zu erhalten. Doch der "geliebte Held" kam verändert zurück. Er hatte keine Stärke (Yang) mehr, sondern zeigte sich mit seiner Angst, mit seinen Verletzungen, in seiner Schwäche. Das heißt, das verlorene Yang ersetzte er mit dem von den Frauen frei gewordenen Yin, die durch den Krieg Stärke, also Yang-Qualitäten lernten. Die Kinder wurden so, wie es die Eltern vorlebten – und das Ergebnis sehen wir heute: hohe Scheidungsraten, statistisch die höchste Anzahl an Singlehaushalten, geringe Geburtenrate etc. Viele Männer sind in der Familie nicht wirklich als Männer präsent, sondern leben ihr Yang vor allem beruflich aus. Andererseits lassen sie sich durch Medien und Pornoindustrie zu einem sexuellen Leistungsdruck animieren, was mit zunehmendem Alter immer anstrengender und kräfteraubender wird. Viele Frauen leben zwar ihr gestärktes Yang, können es aber in der Beziehung nicht ablegen, solange der Partner nicht in seiner vollen Yang-Kraft ist. Es entsteht ein "Machtkampf", der bei beiden zunehmend zu Blockaden in den untersten Energiezentren führt. Es fließt keine Liebe mehr.
Im Yin-Yang-Yoga erfahren wir wieder Präsenz (Yang). Mit bewusst kombinierten Übungen wird das Becken gestärkt und langsam vertrauensvoll geöffnet. Mit der vertieften Atmung kann dann die einströmende Energie optimal ins Fließen, in die Ausdehnung kommen und uns nähren (Yin). Wir stärken Yin und Yang gleichzeitig und balancieren es auf einem hohen Level aus. Wir schenken uns selbst und unseren Beziehungen höchste Aufmerksamkeit. So ermöglichen wir uns einen wertschätzenden Zugang zur Fülle des Lebens, zur Lebenslust und -kraft spendenden Ekstase, zur Power und Gelassenheit auf allen Ebenen. Die Zeit ist reif für diesen Bewusstseins- und Sinneswandel. ॐ

Das Friedensfestival dieses Sommers

DAS LEBEN ZU EINER FEIER MACHEN
THE WORLD CULTURE FESTIVAL
THE ART OF LIVING
30 JAHRE

Das World Culture Festival

2.& 3. Juli 2011, Olympiastadion Berlin

Die Weltkulturen entdecken

Große Friedensmeditation

Das Leben feiern

www.worldculturefestival.org

Tel. +49 30 25 358 330

Organisiert durch die Art of Living gGmbH

Partner:

International Association for Human Values
OLYMPIASTADION BERLIN
Lufthansa Official Airline
MARITIM Hotels Berlin
visit Berlin
eventim
DB BAHN
KAWAI The Future of the Piano
BERLINER ABENDBLATT
tip Berlin
Berliner Zeitung Berlins größte Abonnement-Zeitung
BERLINER KURIER
BB RADIO
Berlin.de