

BERLIN BRANDENBURG YOGA COMMUNITY

Der Überblick

sein.de

kostenlos



SatsangYoga: Die Kraft des Augenblicks

Arbeiterbewegung: Asanas in der Mittagspause

Notstrom-Aggregat: Yoga als Kraftquelle im Alltag

sein
SPECIAL
YOGA
2012-13

Inhalt

- 3 8. Berliner Yogafestival**
"All is one - one is all" – von Stefan Datt
- 4 Notstrom-Aggregat**
Yoga als Kraftquelle im Alltag – von Martina Klein
- 5 Satsang Yoga**
Die Kraft des Augenblicks – von Alexandra Schuhmacher
- 6 Lernen in Bewegung bringen**
Durch Kinderyoga friedlich & entspannt in der Schule – von Ilona Holterdorf
- 7 Arbeiterbewegung**
Asanas in der Mittagspause – von Petra Martin
- 12 Yoga und Partnerschaft**
Durch Yoga konstruktiv mit den Herausforderungen einer Beziehung umgehen – von Ralf Sturm
- 14 Benefit Yoga**
Die Synthese verschiedener Yoga-Wege als integrierende Kraft – von Sonja Klöwer
- 15 Freistil oder Stilbruch?**
Sind moderne Yogastile eine Verflachung des klassischen Hatha-Yoga? – von Inga Bolien

Titelbild: © byheaven - Fotolia.com

Edito

Kürzlich habe ich gelesen, dass mindestens drei Millionen Menschen in Deutschland Yoga praktizieren. Bei einer Gesamtzahl von 80 Millionen Deutschen setzen, stellen und legen sich also rund 2,5 von 100 Bundesbürgern regelmäßig auf die Matte – wenn das so weitergeht, haben die Fußballer in zehn Jahren nichts mehr zu melden. Aber was mich dann fast vom Stuhl warf: Achtzig Prozent dieser drei Millionen sind Frauen. Woher kommt dieses weibliche Übergewicht? Ist Männern Yoga zu langweilig? Ist ihr spiritueller Weg eher kopfbetont? Oder verbringen sie ihre freie Zeit lieber mit Ballerspielen vor dem Bildschirm? Ein Bekannter von mir hat dieses Missverhältnis schon vor vielen Jahren während seiner Studentzeit erkannt. Während wir unsere Knochen bei diversen Ballsportarten ruinierten, meldete er sich zu Yogakursen an und lernte da (O-Ton) „die knackigsten Frauen der Stadt“ kennen – konkurrenzlos, da er fast immer der einzige Mann in der Gruppe war. Natürlich hat er das erst Jahre später erzählt – schließlich wollte er diese Nische der menschlichen Evolution mit möglichst wenigen seiner Geschlechtsgenossen teilen. Auch wenn seine damalige Motivation recht einseitig war, blieb doch auch das Yoga nicht ganz ohne Wirkung: Heute ist er Überzeugungstäter in Sachen Asanas und Pranayama und arbeitet selbst als Yogalehrer. Also Männer: Was hält euch noch?

Jörg Engelsing

Abb. © Russian Semidiev - Fotolia.com

NEU
PADMA YOGA
मूर्धज्योतिषि सिद्धदर्शनम्

WORKSHOP IM JUNI
AFRICAN YOGA
mit Pablo M. Imani
Sonntag 03.06.2012 von 13.30 bis 16.30 Uhr

TEACHERTRAINING
auch für Fortgeschrittene
Montag 04.06.2012
19.00 bis 21.00 Uhr

Unsere wunderschönen
Räume können auch
angemietet werden.

UNSERE SPECIALS IM JUNI:
Halbjahresverträge für
EUR 65,- statt EUR 85,-
(gültig für alle Kurse)

Kennenlernkarte
4 x Yoga für EUR 25,-

WWW.PADMAYOGA.DE

kundalini yoga - vinyasa yoga - anasara yoga - shadow yoga - ashtanga yoga - hatha yoga
homon yoga - rücken yoga - kinder yoga - pre- und postnatal kurse - krankenkassenkurse

Für Frauen die schwanger werden
möchten oder in der Menopause sind
HORMONYOGA
Einzigartige Methode nach Dinah Rodriguez
Kreuzberg Workshop: 23 & 24 Juni

YOGA FÜR ALLE UMSTÄNDE
Edmanzenyoga, Erbsen & Bohnen
Yoga – individuelle, Partner- und
Gruppenarbeit mit Hebamme mit
über 28 Jahren Erfahrung.

NEU Für Yogalehrer: Ausbildung
zum Yoga in der Schwangerschaft.

Jutta Wohlrab | Elements of Birth
0174 88 09 206
info@elementsofbirth.com
www.elementsofbirth.com

die yogapraxis

Ashtanga Yoga, Vinyasa Yoga,
Bewegung, Achtsamkeit,
Haltung, Konzentration,
Entspannung, Ruhe,
Meditation.

www.die-yogapraxis.de

Crellestr. 22 / 10827 Berlin
t: 030-78991497
S1 Julius-Leber-Brücke, Yorckstrasse
U7 Kleistpark

Ayurveda
Leben im Einklang

- *Abhyanga* - Ayurveda Ganzkörper-Ölmassage
zwei oder vierhändig
- *Shirodhara* - Stirnölfluss
- *Garshana* - Seidenhandschuhmassage
- *Samvahana* - eine königliche Behandlung
für Frauen
- Ayurvedische Kopf-, Gesichts-,
Rücken- und Fußmassage

Tashina Kohler, Body & Soul
im Akazienhof, Berlin Schöneberg
Tel. 030 - 32 70 57 79
Mobil 0176 - 271 621 71



8. Berliner Yogafestival im Kulturpark Kladow

von Stefan Datt



"All is one - one is all" - 14.-17. Juni

Es ist mir eine Freude, jeden Morgen aufzuwachen. Im Herzen spüre ich deine und meine Liebe und die Wahrheit, die sich in uns verkörpert. Alles und jeden durchdringt die gleiche Kraft, die auch mich so häufig glücklich und zufrieden macht. Tatsächlich scheint eine gesunde Freude die Essenz unseres Seins auszumachen. Ich bin seit 1996 Yogalehrer und habe sechs Jahre im Ashram in Yoga und Meditation gelebt. Das Berliner Yogafestival kam im Jahr 2004 zu uns. Miriam und ich geben unser Bestes, diesem himmlischen Auftrag gerecht zu werden. Nach meiner Zeit im Kloster haben wir nicht nur dem Yogafestival und dem "higher spirit" gedient, sondern in Berlin auch zwei Physiotherapie- und Naturheilkunde-Praxen etablieren können sowie seit kurzem auch ein gemütliches Café. Yoga und kompetente Behandlungen physischer Beschwerden sind zurzeit mein Leben. Und doch versuche ich nie zu vergessen, dass Yoga heißt, die Welt als den Traum zu erkennen, der uns die wechselhaften Geschehnisse der Welt lebhaft vorspielt. Die Wahrheit liegt jenseits der Gedanken.

Präsenz der Meister

Mit dem diesjährigen Festivalprogramm erreicht das Berliner Yogafestival eine neue Stufe, da sehr spezielle Yogis und weise interessante Menschen nach Berlin kommen, die wir im Westen noch nie gesehen haben. Miriam, Burnie und ich waren auf der letzten Kumbha Mela in Indien, dem größten Yogafestival der Welt. Da haben wir Baba Ram Puri kennengelernt. Ram Puri ist der erste "Nicht-Indier", der in den mystischen und ältesten Orden indischer Yogis aufgenommen wurde. Er ist zurzeit einer der großen Gurus und Schamanen Indiens. Auf dem

Berliner Yogafestival wird Baba Ram Puri die Atmosphäre durch seine Präsenz und Workshops verändern und erhellen. Mataji, die mit ihrer Tochter Mandakini, einer Ayurveda-Ärztin und Spezialistin für Yantras, zum Festival kommt, hatte uns Ram Puri vorgestellt. Mataji lebt seit 40 Jahren in indischen Ashrams und erhielt ihre fundierten spirituellen Kenntnisse von Baba Santosh Puri. Letztes Jahr hat sie das erste Mal Indien verlassen und das Yogafestival besucht und lieben gelernt. Ihre Yogastunden und Vorträge waren echte Highlights. Auf vielfachen Wunsch ist Mataji, die als junge Frau in Berlin lebte, dieses Jahr wieder dabei. Letzten Oktober trafen wir dann in Rishikesh Sri Swami Santatmananda, den Acharya des Dayananda-Ashrams. Er kommt nach Berlin, um seine philosophische Weltansicht und gute Laune mit uns zu teilen. Im Programm findet man tolle Yoga-Workshops, beispielsweise mit Michael Stewart, Gabriela Bosis, Mandakini, Patricia Thielemann und Peetambar Mishra sowie große Konzerte mit der Raj Akademie, Spring Groove, Al Gromer Khan, Steven Walters, Satyaa und Pari, Joachim Phal, Janini Devi und anderen. Jan Schmidt Garre zeigt und erklärt seinen Film "Der atmende Gott".

Yoga ist Hingabe

Erstmals ist eine Festival-CD mit einer Auswahl der diesjährigen Musik-Acts in Kombination mit einem Festival-Ticket für günstige fünf Euro oder ohne Ticket für 10 Euro zu erwerben. Der Erlös geht direkt an das Schulprojekt von Swami Mangalanda & Swami Gurusharanananda in Indien. Auf dem Festivalgelände werden dieses Jahr Kunstwerke zum Motto: "All is One – One is all" ausgestellt, zum Beispiel der "Tower of Love". Idam Prinz zeigt ihre großartigen Gemäl-

de der indischen Heiligen Anananda Mayi Ma. Der bekannte holländische Maler Pieter Weltevrede zeigt seine einzigartigen Bilder indischer Mythologie und malt mit den Besuchern Yantras und Mandalas. Auch mit dabei sind unter anderem Yogi Prakash aus Nepal, André Riehl aus Frankreich, Satyaa und Pari, Nanak Dev Khalsa und Dona Esra. Ihnen und euch wünschen wir ein grandioses, inspirierendes und vor allem fröhliches Yogafestival 2012.

Ulla Meinecke, die bekannte Berliner Sängerin, kommt zu mir zum Yogaunterricht und sagt zum Yogafestival: "Ich bin Sängerin. Atem, Freude und leidenschaftliche Hingabe, daraus macht man Musik. Das mache ich seit Jahrzehnten, je länger, je lieber! Ich ahne, dass es mit dem Yoga ähnlich ist. Wie in der Musik sind Anfänge schwierig. Um diese Schwierigkeiten zu überwinden, hilft Humor und Weitermachen... Und Schwierigkeiten kommen auch nach 35 Jahren immer wieder auf. Das ist prima, da hat man noch viel Interessantes vor sich. Ich lerne Yoga, um es behalten und mitnehmen zu können. Mit in seltsame Hotelzimmer und schräge Backstagebereiche, in die Ferien und nach Hause. Noch bin ich eine ziemliche Flasche, aber selbst nach der kurzen Zeit habe ich festgestellt, dass Yoga meiner Bühnenpräsenz hilft und meine Tage heller macht. Euch allen viel Vergnügen, viel Lachen und Freude beim Yogafestival! Und genauso viel Stille und Entspannung." ☺

Stefan Datt ist Mitorganisator des Berliner Yoga-Festivals. Das genaue Festivalprogramm und Infos zu Anreise, Wohnen (Zelten auf dem Festivalgelände ist möglich, bitte reservieren) u.v.m. auf www.yogafestival.de



Notstrom-Aggregat

Yoga harmonisiert Körper, Geist und Seele. Es schaufelt den Zugang zu unserer Lebensenergie frei, schließt uns an unsere Kraftquelle an und hält uns auch in Zeiten höchster Anforderungen über Wasser. Dass das nicht nur hohle Phrasen sind, sondern zur eigenen Realität werden kann, beschreibt Martina Klein, die die wohltuenden Veränderungen am eigenen Körper erfahren hat und sie nicht mehr missen möchte.

Irgendwie bin ich damals auf einmal in einer Yogastunde gelandet. Kolleginnen, die, wie ich auch, beruflich sehr unter Strom standen, hatten es mir empfohlen. Bis dato hatte ich mir nie Gedanken über Yoga gemacht. Aber die zunehmende berufliche Anspannung und der dringende Wunsch, „runterzukommen“, Stress abzubauen und zu entspannen, hatten meine Tür zum Yoga geöffnet. Als erstes stellte ich mit Erstaunen fest, dass ich ziemlich eingerostet war... und das, obwohl ich doch regelmäßig Sport machte, viel Fahrrad fuhr und zwei bis drei Mal in der Woche joggte. So sehnte ich in der ersten Zeit immer das Ende der für mich anstrengenden Sonnengröße herbei. Was für eine Wohltat, die Entspannung danach! Umso größer war meine Freude, als ich erfahren durfte, wie schnell mein Körper auf die Dehnungen reagierte und immer beweglicher wurde. Plötzlich kamen Erinnerungen aus der Kindheit hoch: Das hatte ich damals mit sechs oder sieben Jahren doch auch gekonnt. Es erfüllte mich mit Stolz zu erleben, dass mein Körper wieder so beweglich wurde. Und das, obwohl ich es

anfangs nur einmal die Woche in die Yogastunde schaffte. Hinzu kam eine weitere, ganz neue Erfahrung: Die meiste Zeit kam ich nach der Arbeit abgehetzt und mit zusammengebissenen Zähnen im Sivananda-Yoga-Zentrum an – und immer schwebte ich nach der Stunde völlig eins mit mir und der Welt auf meinem Fahrrad wieder nach Hause. Und ich stellte fest, dass ich auf einmal wieder mehr Energie hatte – Energie, die mir in meinem PR-Job wie auch im Privatleben zugute kam.

Geistige Entspannung vs. To-Do-Listen

Und noch etwas wurde mir zunehmend bewusst: Mein Geist wurde ruhiger. Wie oft hatte ich anfangs die tiefe Entspannung am Ende der Stunde genutzt, um meine To-Do-Listen für den nächsten Tag aufzustellen, und erst später erkannt, dass mein von Terminen und To-Dos getriebener und entsprechend immer auf Aktion konditionierter Geist weder in der Lage noch willens war, Ruhe zu geben und mal einfach nur dazuliegen und zu entspannen. Doch so, wie das Yoga von der ersten Stunde an auf meinen Körper wirkte, so wirkte es auch auf meinen Geist. Und die geistige Entspannung wurde tiefer... und plötzlich auch mein Schlaf wieder erholsamer. Ich schlief tiefer und wachte nicht mehr mehrere Male in der Nacht auf, um über Formulierungen für Preetexte zu grübeln oder diese in meinen Träumen wiederzufinden. Auch meine Rückenschmerzen verschwanden. All das ereignete sich jedoch eher schleichend und war mir anfangs gar nicht so bewusst. Bewusst war zu Beginn nur, dass Yoga einfach gut tat. Ich merkte, wie ich leistungsfähiger wurde und mich immer besser konzentrieren konnte. Das kam mir später in vorübergehenden beruflichen Hochphasen, wo ich über Wochen 12-14 Stunden im Büro verbrachte, sehr gelegen. Diese Zeiten hätte ich ohne mein Yoga, das ich mittlerweile täglich morgens vor der Arbeit ausübte – bei schönem Wetter draußen am Bootsteg, ansonsten bei mir in der Wohnung – nicht so ausgeglichen und leistungsfähig überstanden. Wenn ich etwas in dieser

anstrengenden Zeit nicht ausließ, dann diese eine Stunde Yoga am Morgen. Denn dadurch hatte ich die Energie, die ich für die langen Arbeitstage brauchte, außerdem die Konzentration und Gelassenheit. Ich wusste, diese Zeit geht auch vorüber, jetzt galt es durchzuhalten, bis die beiden Pressekonferenzen vorbei waren, und dann würde ich auch wieder mehr Freizeit haben. Heute denke ich manchmal, dass ich in dieser Zeit ohne die Yogapraxis vielleicht auch ein Burn-out-Kandidat hätte werden können. Ich bin dankbar, dass sich mir damals genau zur richtigen Zeit der Yogaweg aufgetan hat. Dass ich es seinerzeit geschafft habe, so diszipliniert jeden Tag vor der Arbeit Yoga zu praktizieren. Es geht mir heute, mit fast 44 Jahren, weitaus besser als mit 24: Rücken- und Knieschmerzen sind passé, der Rundrücken ist verschwunden, mein Schlaf ist tief und erholsam, ich bin voller Energie, ausgeglichen und konzentriert. Kurzum, ich verspüre ein früher nicht gekanntes Wohlgefühl in Körper und Geist. ☺

Sivananda Yoga geht zurück auf die beiden großen indischen Yogameister Swami Sivananda (1887-1963) und Swami Vishnudevananda (1927-1993). Das Besondere an Sivananda Yoga ist, dass hier klassisches Yoga mit ganzheitlichem Ansatz gelehrt wird. Dies schafft die Voraussetzung, um Körper, Geist und Seele ins Gleichgewicht zu bringen und zu stärken. Yoga löst Blockaden und verhilft zu Gelassenheit und innerer Stärke. Die Herausforderungen des hektischen Alltags in unserer modernen Welt können so besser gemeistert werden. Das Ziel ist ein gesunder Körper, ein ausgeglichener Geist und Seelenfrieden. Denn, wie Swami Vishnudevananda immer betonte: „Gesundheit ist Reichtum, geistiger Frieden ist Glück, Yoga zeigt den Weg“. Mehr Infos unter www.sivananda.eu/de



Martina Klein ist nach 10-jähriger Tätigkeit in PR-Agenturen seit 2009 selbstständig und arbeitet heute freiberuflich als Sivananda-Yogalehrerin (Erwachsene, Schwangere und Kinder), PR-Beraterin und Journalistin.

SatsangYoga...

...heißt eine besondere Form des Yoga, die Alexandra Schumacher in den letzten 15 Jahren entwickelt hat. Im SatsangYoga kristallisiert sich die Einsicht, dass jeder Mensch die eigene Wahrheit in sich trägt und diese Wahrheit durch verschiedene Körperübungen und durch das transformative Energiefeld des Lehrers in jedem Teilnehmer bewusst und nutzbar wird. SEIN hat Alexandra Schumacher interviewt.

Was ist SatsangYoga?

SatsangYoga ist mein Ergebnis aus rund 30 Jahren intensivem Yogastudium und konstanter Selbstentwicklung. In dieser Zeit habe ich alle wesentlichen Yogarichtungen und Körpertherapien studiert und die für mich wichtigen Essenzen gefunden. Beim SatsangYoga kombiniere ich dynamische und stille Körperübungen, gezielte Atemübungen und heilende Gesänge sowie Visualisierungen und Imaginationen. Dieses Package ergänze ich mit neuesten wissenschaftlichen Erkenntnissen der Gehirnforschung und der Quantenphysik. Ich habe erkannt, dass "Satsang" in jedem von uns ist. Das Wort Satsang kommt aus dem Sanskrit. Sat=wahr, Sang=Umgang. Ich arbeite daran, jedem Teilnehmer seine eigene Wahrheit bewusst zu machen. Das ist der Weg, sich im eigenen Körper zu Hause zu fühlen und seinen Alltag in Weisheit zu gestalten.

Wie kamen Sie dazu, eine neue Yoga-richtung zu entwickeln?

Als ich vor 15 Jahren begann, Hatha- und Kundalini-Yoga zu unterrichten, hatte ich einen Traum. Ich sah, dass alle Menschen nachts über die Wirbelsäule erleuchtet werden. Ich spürte, dass dies meine Arbeit prägen wird. Heute weiß ich, dass mein Traum eine Metapher für Satsang war. Wir alle bekommen nachts diese Erleuchtungskraft geschenkt, die meist unbewusst ist und deshalb in der Regel von uns oft nicht genutzt wird. Dass ich mich selbst im Zustand von Satsang befinde, wurde mir zunächst von anderen gespiegelt. Der Satsang-Lehrer Mikaire bat mich während eines Retreats auf die Bühne und ließ mich die Fragen seiner Schüler beantworten. Am Ende wurde ich gefragt, wann und wo ich Satsang gebe. Damit begann mein Weg

zum SatsangYoga. In den Folgejahren spürte ich immer drängender, dass ich Yoga anders unterrichten wollte. Nach und nach gab ich meinem Gefühl Raum. Ich sah mir manchmal selbst zu, was ich sagte und wie ich unterrichtete.

Eines Tages hörte ich deutlich eine innere Stimme: "Geh nach Berlin. Dort wartet dein Mann auf dich." Diese Stimme kam drei Mal. Ich reiste mehrere Monate durch Indien und entschied mich, von München nach Berlin zu ziehen. Hier habe ich nach langen Monaten, kurz bevor ich aufgeben wollte, wirklich meinen Mann gefunden. Wir haben geheiratet und ein Kind bekommen.

Heute gebe ich ausschließlich SatsangYoga. Durch das unmittelbare Erleben meiner Präsenz und mit körperlichen und energetischen Übungen führe ich die Teilnehmer zu ihrer ursprünglichen Kraftquelle. Wenn diese Energie präsent ist, beginnt meine wichtigste Arbeit. Denn diese kostbare Energie soll sich für jeden Teilnehmer im Körper und im Alltag manifestieren. Kontinuierliche SatsangYoga-Praxis bringt den Körper in seine Urkraft, klärt eigene Prioritäten und gibt zudem noch die notwendige Ausdauer, um seine Wünsche zu realisieren.

Für wen eignet sich SatsangYoga besonders?

Eine Schülerin kam mit Migräne zu mir. Sie war sich nicht sicher, ob sie in diesem Zustand in meine Klasse kommen könne. Das fragten mich auch Personen mit Bandscheibenvorfällen, mit Tinnitus und mit anderen akuten Gesundheitsthemen. Ich sagte: "Gerade dann sollt ihr kommen. Wo sonst wollt ihr eure Schmerzen als Lehrmeister erkennen und über sie hinauswachsen?" Das gilt auch bei Kopf- und Rückenschmerzen,

bei Allergien und Asthma, bei Herz-Kreislaufstörungen und bei allem, was als "Burnout" eingeordnet wird. Ich erlebe nach der Yogaklasse bei den Teilnehmern geistige Klarheit und körperliche Kraft. Auch Ärzte schicken ihre Patienten zu mir. Denn SatsangYoga



weckt die Selbstheilungskräfte, auch vor und nach Operationen.

Als Visionärin freue ich mich besonders über Menschen, die ihren Lebensauftrag erkennen und umsetzen möchten. Ich sehe mich als Kraftfeld und Ermutigung für die Visionen meiner Mitmenschen. Dies sehe ich als Basis für ein glückliches und erfülltes Leben.

Wie wirkt SatsangYoga?

SatsangYoga ist maßgeschneidert auf den Moment und die Gruppe. Ich arbeite sowohl am Nervensystem und am muskulären System als auch an mentalen und emotionalen Prozessen. Damit erhöht sich das Energieniveau jedes Teilnehmers. Immer! Dies ermöglicht einen Überblick über das eigene Leben und oft auch eine neue Entscheidungskraft. Viele berufliche Anforderungen brauchen Ausgleich. Ein frischer Kopf ist ein Ausgleich, den ich in jeder SatsangYoga-Klasse ermögliche. Häufig höre ich von Teilnehmern, dass sie "bei sich ankommen". Das passiert in meinen Augen immer dann, wenn auch die Seele angesprochen wird. Ich finde jede Seelenberührung kostbar und freue mich über eine solche Rückmeldung ganz besonders. ☺



Alexandra Schumacher unterrichtet in eigener Yogaschule SatsangYoga. Die intime Verbindung von Körper und Seele wird durch die Kraft des Augenblicks und durch die Präsenz von Alexandra gestärkt. Nähere Infos unter Tel.: 0172-180 08 88 office@SatsangYoga.de www.SatsangYoga.de Vom 15. bis 17. Juni ist sie auf dem Berliner Yogafestival und gibt dort am 17. Juni eine öffentliche SatsangYoga-Klasse

Lernen in Bewegung bringen

Das Kinderyoga-Bildungsinstitut yobee-active führt in Berlin und deutschlandweit praxisbezogene Weiterbildungen und Workshops auf der Basis von Kinderyoga für Lehrfachkräfte und Erzieher durch. Das ganzheitliche Konzept hat Erfolg: Die Schüler sind friedlicher, aufmerksamer, entspannter und mit mehr Spaß bei der Sache.

von Ilona Holterdorf

Lern- und Leistungsstörungen, Konzentrationschwächen, motorische Defizite, mangelnde Konfliktfähigkeit, gar Respektlosigkeit im Unterricht, dazu gravierend falsche Ernährung. Die Liste erkannter Mängel im bundesdeutschen Schulunterricht wird nicht erst seit den PISA-Studien heiß diskutiert. Der Schulstress aber ist geblieben – für Schüler wie für Lehrer. Seit Einführung der Ganztagschule wird ein weiteres Problem sichtbar. Bis zu neun Stunden am Tag verbringen Schüler und Schülerinnen in der denkbar schlechtesten Haltung: sitzend!

So betreffen Rückenprobleme und damit einhergehende Konzentrationschwierigkeiten längst beinahe jedes zweite Kind, in Großstädten wie auf dem Lande. Zur Bewegungsarmut gesellt sich die schwierige Gesundheitssituation: Übergewicht, wenig Aufmerksamkeit für den eigenen Körper oder die Befindlichkeit der anderen! Was aber tun?

Ganzheitlich lernen

Lernforscher und Kybernetiker Frederic Vester prägte vor vielen Jahren den Satz: „Jedes Lernen ist ein biologischer Prozess, bei dem geistige, psychische und körperliche Vorgänge untrennbar miteinander verbunden sind.“ Mit dem »YOBKA«-Konzeptes ist es den Kreuzberger Macherinnen gelungen, den Lehrkräften ein ganzheitliches Konzept an die Hand zu geben, das die Entwicklungsdefizite von Kindern und Jugendlichen erfolgreich aufgreift und zu Lösungen führt. Dies direkt im Unterrichtsraum am Unterrichtsort, während der Unterrichtsstunden und dank einfachem Zugang mit der Teilnahme aller! Sogar Schüler und Schülerinnen mit der berüchtigt niedrigen Frustrationstoleranz machen gerne mit.

Heute profitieren selbst KITA-Kinder vom Konzept »YOBKA«, das **Y**oga, **B**ewegung, **E**ntspannung, **K**onzentration und **A**chtsamkeit miteinander vereint – daher der Name. Ein Spezialprogramm Sekundarstufe I und II ist im Aufbau.

Von Beginn an war aber auch der Gesundheitsaspekt Leitmotiv. Dank Unterstützung des Vereins »gute gesunde Schule/Anschub.de« konnte das Konzept in den letzten zwei Jahren an über 80 Schulen praxisnah entwickelt, ausgebaut, systematisiert und ständig verbessert werden.

Entspannt und friedlich

Kleine YOBKA-Elemente von drei bis fünf Minuten während der Unterrichtsstunde durchzuführen, wirkt sich positiv auf alle Beteiligten aus. Die allgemeine Atmosphäre im Unterricht verbessert sich, die Vermittlung der Unterrichtsinhalte wird gesteigert. Gleichzeitig erhalten alle mit YOBKA ein Angebot, Stress im Unterricht nicht nur abzubauen, sondern diesen sogar präventiv vorher „abzuschalten“. Alle gehen achtsamer miteinander um.

YOBKA fördert Ruhe und Konzentration durch einfache, aus dem Yoga hergeleitete Übungen, durch Spiele, Sprechverse, Geschichten und Lieder, die Kinder in Schule und Kita zur Bewegung animieren. Das Resultat ist Entspannung und ein friedliches Miteinander. YOBKA bringt niemanden in religiöse Konflikte. Die Übungen sind altersadäquat ausgerichtet und können fächerübergreifend sogar im Englisch- oder Mathematikunterricht eingesetzt werden. Große Erfolge konnten sogar in der Sprachentwicklung an Förderschulen erzielt werden. Dabei werden kindgerechtes Atmen und altersspezifische anatomische Voraussetzungen ebenso berücksichtigt wie kindgemäßes Entspannen.

YOBKA entwickelt auf natürliche Weise Bewegungsfreude und Flexibilität, schult Gleichgewichtssinn, Körperkoordination und Körperwahrnehmung. Der durchgängig ganzheitliche Ansatz nimmt positiv auf die Persönlichkeitsentwicklung Einfluss und verbessert das Selbstbewusstsein und Selbstwertge-



fühl der Kinder und Jugendlichen. Das Konzept kann »rhythmisierend« im Unterricht eingesetzt werden. Kinder sind bereits nach kurzen YOBKA-Übungen aufnahmefähiger und konzentrierter. YOBKA erlaubt auch, komplette Unterrichtseinheiten zu gestalten. Diese hier vorgestellte Art des Lernens steckt gesamtgesellschaftlich immer noch in den Kinderschuhen. Die Erfolge zeigen aber deutlich: Die Zukunft des Lernens ist ganzheitlich. ☺



Ilona Holterdorf ist Diplom-Sozialpädagogin und Yogalehrerin

Kontakt unter Tel.: 030-616 718 13 oder info@yobee-active.de www.yobee-active.de

Arbeiterbewegung

Vast Sky Yoga heißt eine im Jahr 2006 ins Leben gerufene Initiative, die Yoga und Meditation direkt zu den Menschen an ihren Arbeitsplatz bringt. Wer aufgrund von familiären oder anderen Einbindungen Schwierigkeiten hat, ein Yogastudio aufzusuchen, braucht nur eine Yogamatte und bequeme Kleidung im Büro parat zu haben - und schon kann es losgehen.



Abbildung © Soori Lee

Die Idee zu Vast Sky Yoga wurde mitten im lärmenden New York geboren, der Stadt, die nie ruht. Ein Śavāsana (die ruhende Endhaltung einer Yogastunde auf dem Rücken) 30 Meter entfernt vom sprudelnden Broadway mit 30 anderen Menschen gemeinsam in einem Raum in Stille einzunehmen... das ist eine revolutionäre Erfahrung in so einer Metropole. Revolutionär, weil sie mir gezeigt hat, dass inmitten größter Hektik und inmitten einer Umgebung, die uns mit Sinnesreizen bestürmt, die Erfahrung von der Sammlung des Geistes, von Ruhe und Wieder-zurück-Finden zu sich selbst möglich ist. Warum also nicht Yoga am Arbeitsplatz machen? Gerade im hektischen Arbeitsalltag empfinden wir unseren Geistes- oder Gemütszustand oft ja nicht gerade als klar und weit. Unsere Gedanken kreisen um Aufgaben, die es zu lösen gilt, altbekannte Gedanken oder Probleme, die uns immer wieder einholen, oder die schlichte Organisation unseres Alltags. Mit Yoga können wir da etwas Frei-Raum und Leichtigkeit hinein bringen.

Vast Sky Yoga ist eine Synthese aus fließenden Vinyasa-Elementen, alltagstauglicher Yoga-Philosophie und präziser Aufmerksamkeit auf eine optimale Ausrichtung des Körpers, basierend auf den Prinzipien des Anusara-Yoga. Vast bedeutet im Englischen „weit, unermesslich, ausgedehnt“ und sky „Himmel“. Das Wort Yoga kann vielfältig definiert werden und

steht für Einheit im weitesten Sinne: mit uns selbst, mit dem Höchsten in uns, mit dem unsichtbaren, lebendigen Gewebe, das uns mit der Welt verbindet und in uns pulsiert.

Zu sich selbst kommen

Indem wir uns für eine Weile herausnehmen aus unserem alltäglichen Tun, verbinden wir uns wieder mit uns selbst und diesem Gewebe, das alles durchzieht. Wir begeben uns an einen ruhigen Ort, setzen uns auf einen Stuhl oder ein Meditationskissen und wagen den kühnen Akt, all die Bewegungen in unserem Kopf (von Patañjali „vṛttis“ genannt) mit Achtsamkeit und Wohlwollen erst einmal zu beobachten. Wir versuchen, unsere Gedanken für Momente ruhen zu lassen, indem wir unsere Aufmerksamkeit auf unseren Atem lenken. Diese Praxis nennt sich in der Shambhala-Tradition Shamatha-Praxis, die Praxis des achtsamen Verweilens. Die Shamatha-Praxis ist ein zentrales Übungs-Element dieser Shambhala-Tradition, eine weltzugewandte, praktische Form des Buddhismus. Die buddhistische Tradition vergleicht unsere innere, geistige Natur mit der Weite des Himmels, wenn kein Unwetter oder Wolken ihn trüben, „vast sky“, was die Inspiration für den Namen dieser Initiative gab.

Yoga-Praxis für Könnens-Stufen

Diese freundliche Achtsamkeit lernen die Schüler von Vast Sky Yoga nicht nur auf ihren Geist anzuwenden, sondern auch auf ihren Körper in jedwe-

der Verfassung. Die Teilnehmer, die in die Stunden von Vast Sky Yoga kommen, beginnen hier oft zum ersten Mal mit ihrer Yogapraxis und lernen zum Beispiel, wie sie im nach unten schauenden Hund (Adho Mukha Śvānāsana) ihren Rücken stärken und strecken können. Ihr Alter reicht von Anfang 20 bis Anfang 60. Jeder kann etwas für sich selbst tun, auch wenn er nicht in Höchstform ist. Die Atmosphäre in den Stunden ist oft heiter, da es einfach befreiend ist, zum Beispiel beim Versuch einer Standbalance auch mal über sich selbst zu lachen, wenn es nicht sofort gelingt.

„Es tut gut, sich einmal in der Woche zwischen der Arbeit auf sich selbst zu konzentrieren und die Komplexität des eigenen Körpers zu spüren. Wenn man viel am Schreibtisch arbeitet, fühlt man viel zu selten, dass der Körper nicht nur aus dem Hintern – zum Sitzen – und den Fingern – zum Tippen – besteht“ sagt Stefanie Huttenlocher, Teilnehmerin von Vast Sky Yoga im Justizministerium.

In die Business-Yoga-Stunden wagen sich auch immer mehr Männer, da der Anspruch einer solchen Stunde nicht ist, akrobatische Āsanas perfekt zu beherrschen, sondern den Arbeitsplatz in der Mittagspause zu verlassen und Körper und Geist mit frischem Wind und frischer Energie durchzupusten. Genau diesen Raum des „Zusich-Kommens“ mit Freundlichkeit, Achtsamkeit und Freude möchte Vast Sky Yoga schaffen. ☺

von Petra Martin



Abbildung © Anja Beyer

Petra Martin ist Gründerin von Vast Sky Yoga. Sie hat vorher in New York City als Yogalehrerin, Tänzerin und Choreographin gearbeitet. Sie unterrichtet Haṭha-Yoga seit zehn Jahren und seit Sommer 2005 in Berlin in Unternehmen, als Einzelcoaching, in Gruppenkursen und auch auf Yoga-Workshops und Reisen in Deutschland und Europa. Sie verbindet in ihren Kursen das Fließen des Vinyasa-Stils mit der Präzision und inspirierenden Philosophie des Anusara-Yoga in einem freudigen, klaren und herzlichen Unterrichtsstil.

Kontakt unter
Tel.: 0178-75 9 47 77
info@vast-sky-yoga.de
www.vast-sky-yoga.de



WEG DER MITTE

Gesundheits- und Ausbildungszentren
Berlin-Zehlendorf und Kloster Gerode/Thüringen

BenefitYoga® für Sie!

In Berlin-Zehlendorf

Yoga im Alltag

4-teilige Seminarreihe

| Beginn: 3.6.2012

Yoga-Urlaub

Erholung pur!

| 9. - 13.7.2012

Yoga-Basisseminar

ein achtsamer Weg zur Asana-Praxis

| 22. - 23.9.2012



Im Kloster Gerode

Nada Yoga

die heilende Kraft des Klangs

| 17. - 20.5.2012

Yoga-Urlaub

Zeit für sich selbst

| 17. - 14.8.2012

Yoga für Männer

im Kloster Gerode

| 28. - 30.9.2012



Fortlaufende BenefitYoga®-Kurse im WEG DER MITTE: Berlin-Zehlendorf

Fortlaufende Yogakurse für alle Altersklassen, für Einsteiger bis Fortgeschrittene. Auch speziell Yoga für Mädchen und Kinder. Die Kursbeiträge werden von vielen Krankenkassen bis zu 80% übernommen.

Wir schicken Ihnen gerne ausführliche Informationen zu!

Ganzheitliche Gesundheit • Naturheilkunde • Soziales
Mediation • Achtsamkeit • Yogatherapie • Meditation

Yoga in Berlin und darüber hinaus

CHARLOTTENBURG

Lernen in Bewegung e.V., Veranstaltungskomitee Berliner Yogafestival, Weimarer Str. 29, 10625 Bln, Tel. 030-381 080 93, Mobil 0163-289 41 79, info@yogafestival.de, www.yogafestival.de
yoga108, yogastore & ecowear, yoga-online-shop, Behaimstr. 10, 10585 Berlin, Tel. 030-34 09 28 69, www.yoga108.de

WILMERSDORF

Yoga Akzent bei Abdul Helal – Lerne die Vielfalt des Yoga kennen: von statisch bis dynamisch und kraftvoll bis entspannt. Offene Kurse in Wilmersdorf & Prenzlauer Berg, Tel. 0179-996 50 69, www.yoga-akzent.de

Ery Flemming, Yogalehrerin (BDY/EYU), Atem- und Bewegungslehrerin/NLP-Coach/Seminarleiterin Rückentraining, Bundesallee, 10717 Berlin, Tel. 030-791 65 86, Mobil 01578-906 57 98, www.coachinery.de

SCHÖNEBERG

Die Yogapraxis, Nicole Verheyden, Crellestr. 22, 10827 Berlin, Tel. 030-78 99 14 97, info@die-yogapraxis.de, www.die-yogapraxis.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

Peter Regulin, yoga&atem, Großgörschenstraße 40, 10827 Berlin, Tel. 030-462 37 19, www.yogainfo.de, www.yogaundatem.de

Yoga-Insel in Schöneberg (Akazienhof) und Pankow (Triguna Zentrum), Bibi Nanaki: Tel. 030-78 70 44 97, nanaki@snaifu.de, www.yoga-insel.de

STEGLITZ

Ery Flemming, Yogalehrerin (BDY/EYU), Seminarleiterin, Rücken- und Fußreflexzonenmassage, Jeverstr. 9, 12157 Berlin, Tel. 030-791 65 86, Mobil 01578-906 57 98, www.coachinery.de

Herz & Bauch, Evelin Rosenfeld, Forststr. 45, 12163 Berlin, Tel. 030-64 32 77 35, mail@evelinrosenfeld.de, www.evelinrosenfeld.de

FRIEDENAU

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

LICHTERFELDE

Yoga Japa, sanfte Power, Patrizia Köysürenbars, Hindenburgdamm 81, 12203 Berlin, Tel. 030-89 64 53 84, info@yoga-japa.com

ZEHLENDORF

nivita, Tel. 030-60 98 24 23, mail@nivita.de, www.nivita.de
Yogaschule Samtosha, Waldmüllerstraße 6A, 14167 Berlin, Tel. 030-84 70 98 92, www.yoga-ausbildung-berlin.de
Yogaschule Udo Terasa, Anhaltinerstr. 36, 14163 Berlin, Tel. 030-852 88 25, www.yogaschule-terasa.de

KREUZBERG

Gyrotonic und – kinesis® (Dynamisches Yoga), Thai Yoga Massage, Heckmannufer 4, 10997 Berlin, Tel. 030-60 98 01 68, www.movement8.net

Hormonyoga, Yoga für Schwangere, Elements of Birth, Jutta Wohlrab, Tel. 0174-88 09 206, info@elementsofbirth.com, www.elementsofbirth.com

Shakti-Yogaloft, Urbanstr. 67, 10967 Berlin, Tel. 030-69 26 805, info@yogalehrer-berlin.de, www.yogalehrer-berlin.de

Yoga an der Spree, Köpenicker Str. 9, 10997 Berlin, mail@spreeyoga.de, Tel. 030-612 44 48

MITTE

HOME YOGA, Friedrichstr. 122 in Mitte, Vinyasa Flow, Rücken & Gelenke, Präventionskurse (KK), AcroYoga, Thai Massage, Hula Hoop, Kalarī, Kundalini, Yoga Shop, Tel. 030-31 01 58 00, info@home-yoga.de, www.home-yoga.de

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

PRENZLAUER BERG

Bewegung und Stille, Kirstin Püschel, Yogalehrerin BDY/EYU, Heilpraktikerin, Praxis/Studio panta rhei, Choriner Str. 52, 10435 Berlin, Tel. 030-449 76 12, kirstin.pueschel@gmx.de, www.bewegung-und-stille.com

YOGA IN CHARLOTTENBURG

yoga108 yogastore & ecowear

Hier finden Sie eine vielfältige Auswahl an Yoga-, Pilates- & Loungewear – grün, fair und bequem!

Kommen Sie und stöbern in unserem umfangreichen Sortiment an Yogamatten, Meditationskissen, Zubehör und Büchern.

Genießen Sie die umfassende und liebevolle Beratung.

yoga108
yogastore & ecowear
yoga-online-shop

Behaimstr. 10
10585 Berlin-Charlottenburg
U-Bhf. Richard-Wagner-Platz
Tel. 030-34 09 28 68
www.yoga108.de



YOGA IN PANKOW

Triguna Zentrum Yoga Leben

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: Gesundheit 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-Pankow
Tram 1 Tschaikowskistraße

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



YOGA IN PRENZLAUER BERG

Sotantar Yoga Shop

Seit 8 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 und 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



Lernen in Bewegung e.V.

Im atmosphärisch wohlthuenden Yogaraum mit angegliederter 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.

Bei Vorlage dieser Anzeige laden wir Euch herzlich auf einen Kaffee oder Tee in unserem neuen Café "Zum lustigen Baumratterich" ein.

Lernen in Bewegung e.V.
Weimarer Str. 29
10625 Berlin-Charlottenburg

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



YOGA IN MITTE

WELCOME HOME!

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 & Fortgeschrittene:

- Rücken & Gelenke Yoga, Vinyasa Flow Yoga
- Präventionskurse (Erstattung durch Krankenkassen)
- Acro Yoga, Kalarī, Kundalini Yoga
- Thai Massage, Yoga mit Hula Hoop
- Fortbildungen mit Tom Beyer
- internationale Gastlehrer
- Yoga Shop

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



KALAA - art TO yoga
Vinyasa Yoga • Rückenyooga • Workshops
Zeitgemäßes, modernes Yoga für alle Level.
Fantasievolles, abwechslungsreiche und persönliche Yogapraxis mit hands-on Begleitung.
www.kalaa-berlin.de
☎ 030 / 21 46 15 29
Lychener Str. 47 / am Helmholtzplatz
10437 Berlin / Prenzlauer Berg

YOGA IN ZEHLENDORF

Yoga-Ausbildung BDY/EYU
Yogaschule Samtosh

Ab Januar 2013 beginnt der nächste 4-jährige Yoga-Ausbildungsgang nach BDY/EYU-Richtlinien, in kleinen persönlichen Gruppen.

Ausbildungsleitung: Elisabeth Landolt-Tiedje, Yogalehrerin BDY/EYU, Kunsttherapeutin, Heilpraktikerin, Aufstellungs-therapeutin. Seit über 20 Jahren leite ich Ausbildungsgänge, die seit 2009 vom BDY, Berufsverband deutscher Yoga-lehrenden anerkannt sind.

Ich freue mich auf Ihre Anfrage.

Yogaschule Samtosh
Waldmüllerstraße 6A
14167 Berlin-Zehlendorf

Tel. 030-84 70 98 92
www.yoga-ausbildung-berlin.de

Yoga nährt
und verwandelt

Im Yoga, wie es bei uns gelehrt wird, begegnest du deinen drei Kraftquellen: dem Atem, der Bewegung des Körpers und dem Bewusstsein. Blockadelösende Körperaktionen, bewusstes Atmen, aufbauende Gedanken und ein ruhiger Geist erschließen dein Energiepotential. Du fühlst kraftvolle Präsenz, erlebst dich ruhig, heiter, gelassen und stark.

Yogaschule Udo Terasa
Anhaltinerstr. 36
14163 Berlin-Zehlendorf

Tel. 030-852 88 25
Tägl. Yogakurse, Ausbildung
zum Dipl.-Yogalehrer
www.yogaschule-terasa.de

nivata – Yogakurse,
Fort- & Ausbildungen

Einzigartige Yogakurse, erlebnisreiche Workshops und die lebendige 500 Std. Yogalehrer Ausbildung nach IYF-Standard, repräsentieren das traditionelle und innovative Yoga von nivata. Namaskar!

"nivata ist vor allem eins: egofrei - es geht darum, sich seiner selbst bewusst zu werden, auf der Reise in ein neues waches Zeitalter." (Aus: Brigitte, 25/2012)

nivata

Tel. 030-6098 2423
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

- Montag 17.30-19.00 Uhr
- Dienstag 19.30-21.00 Uhr - Meditationskurs
- Mittwoch 19.30 bis 21.00 Uhr - Schwangere

Für Mittelstufe und Fortgeschrittene

- Montag 19.30-21.00 Uhr - Mittelstufe
- Donnerstag 17.30-19.00 Uhr - leichte Mittelstufe
- Donnerstag 19.30-21.00 Uhr - Fortgeschrittene

Alle Kurse werden von den Krankenkassen gefördert.

Praxis Lotus Andrea Zoller
Münchener Str. 31
10825 Berlin-Schöneberg

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 im neuen Zeitalter so wichtigen Gruppenbewusstseins und vertiefte eigene Erfahrung. Beginn des nächsten Ausbildungsjahrgangs: Januar 2013

Bibi Nanaki, KRI Lead Trainer
Ausbildungsleitung

Tel. 0172-871 4417
nanaki@snafu.de
www.yoga-insel.de



Yoga-Insel

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, Gong-Meditationen, Yogareisen sowie die Lehrerausbildung Stufe 1 an.

Probestunde montags um 20 Uhr im Zentrum am Park, Meraner Straße 31 möglich.

Yoga-Insel
Schöneberg (Zentrum am Park)
und Pankow (Triguna Zentrum)

Bibi Nanaki
Tel. 0172-871 4417
nanaki@snafu.de
www.yoga-insel.de



YOGA IN KREUZBERG

YOGALEHRER-AUSBILDUNG · YOGAKURSE · YOGADANCE

YOGA SHAKTI
www.yogalehrer-berlin.de

Shakti-Yogaloft Urbanstr. 67 · 10967 Berlin
Tel. 030 - 692 68 05 · www.yogalehrer-berlin.de

YOGA IN STEGLITZ

Agama Tantra Yoga
im Südwesten Berlins

In der Zeit Mai bis Oktober gibt die Yogin und spirituelle Lehrerin Evelin Yogastunden in Berlin Südwest.

Jeden Freitagabend von 18 Uhr bis 21 Uhr vermittelt sie Basics des Raja- und des Tantra Yoga. Der Ausgleich findet auf Spendenbasis statt. Tantra Yoga ist eine diesseitsbejahende und metaphysische Form des Yoga. Der Abend enthält Theorie, Praxis (Hatha) und Meditation.

Evelin ist Inhaberin des Red Sash-Grades, ihre LehrerInnen sind unter anderem Swami Vivekananda und ihre Mutter, Heide Rosenfeld.

Evelin Rosenfeld
Herz & Bauch, Forststraße 45
12163 Berlin-Steglitz

Anmeldung unter
Tel. 030-6432 7735
www.evelinrosenfeld.de



YOGA IN FRIEDENAU

Kalaa – art to yoga, Vinyasa Yoga, Rücken yoga, Workshops, Lychener Str. 47, 10437 Berlin, Tel. 030-21 46 15 29, www.kalaa-berlin.de

Maigold Yoga, Kopenhagener Str. 16, 10437 Berlin, maigold-berlin@web.de, Tel. 0173-472 38 41

Padma Yoga, Kastanienstraße 79, zweiter Hof links, 10435 Berlin, info@padmayoga.de

Sinnlicht Yoga, Stahlheimer Str. 4, 10439 Berlin, Tel. 0174-472 38 41

Sotantar Yoga Shop, Schliemannstr. 25A, 10437 Berlin, Tel. 030-44 73 76 52, info@sotantar.com, www.yoga-shop.org

YogaCircle Berlin, Anusara Yoga, Yoga Prenatal, Hormon yoga, Stargarder Str. 25 & Schliemannstr. 22, 10437 Berlin, Tel. 030-25 20 09 15, info@yogacircle-berlin.de, www.yogacircle-berlin.de

YUJ YOGA, Rolfling und Yoga, Siegfried Bethke, Chodowieckstr. 28, 10403 Berlin, Certified Rolfler, Mobil 0157- 889 89 811, www.rolfling-berlin.info

PANKOW

Triguna Zentrum, Tschalkowskistraße 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

WAIDMANNSLUST

Yogaschule Madeleine Serowy, Nimrodstraße 26, 13469 Berlin, Tel. 030-411 01 44, mail@serowy-yoga.de

TIERGARTEN

Yogaschule Moabit, kleine Gruppen – individueller Unterricht, Borchumer Str. 27, 10555 Berlin, Tel. 030-692 48 09 oder 399 61 89, christina.krueger@yogaschule-moabit.de, www.yogaschule-moabit.de

FALKENSEE

Yoga Iris Perik, Heinrich-Zille-Straße 9, 14612 Falkensee, Tel. 03322-42 02 12, Fax 03322-42 02 11, perik-schrepel@t-online.de, www.yoga-falkensee-berlin.de

Yoga im Finkenkrug, Karl-Marx-Straße 53, 14612 Falkensee, Tel. 03322-24 26 66, 0151-501 602 93, info@yoga-im-finkenkrug.de

RUDOW

Yoga-Schule Faltin-Stange, Gürtlerweg 2, 12355 Berlin, Tel. 030-664 22 62, Fax 030-60 97 48 37, info@yogaschule-berlin.de

POTSDAM

Yogaschule Yogayama, Bianca Heese, Dipl.-Yogalehrerin, Hermann-Elfflein-Str. 18 A (im Luisenforum), 14467 Potsdam, kontakt@yogayama.de, www.yogayama.de, Tel. 0331-730 54 55

KLEINMACHNOW

Yogaschule Kleinmachnow, Bettina Thomas, Franzosenfichten 45, 14532 Kleinmachnow, Tel. 033203-73 176, info@yoga-kleinmachnow.de, www.yoga-kleinmachnow.de

WREDENHAGEN

Ferienwohnung für Kurz- oder Langzeitferien, Landhaus Müritz, Alexander Wippert, Dorfstr. 23, 19709 Wredenhagen, ferien@landhaus-mueritz.de

GERODE

Weg der Mitte e.V., Kloster Gerode, 37345 Gerode, klostergerode@wegdermitte.de, www.wegdermitte.de, Tel. 036072 - 82 00

GROß KREUTZ

Rosenwaldhof, Seminarhaus und Retreatzentrum, Bergstraße 2, 14550 Groß Kreuz, OT Götz, Tel. 033207-56 68-0, gast@rosenwaldhof.de, www.rosenwaldhof.de

Pranayama und Meditation, Seminare mit Dr. Shrikrishna im Rosenwaldhof, Tel. 033207-56 68-0, www.shrikrishna.de

ÜBERREGIONAL

Leela Yoga & Massage, Paramjeet Singh & Kaur, Kundalini Yoga, Regeneratives Yoga, Business Yoga, Yogaferien, Personal Training, Ayurvedische Baby- und Schwangerenmassage, Tel. 0151-55 64 88, www.leela-yoga.com

YOGA AUF REISEN

YOGA FLOW weltweit mit Beate Cuson, Yogaferien, Workshops, Aus- und Fortbildungen, www.flowyoga-beatecuson.de

Sivananda Yoga

- Klassisches Yoga ganzheitlich seit 1957
- Stellung, Atmung, Entspannung, Ernährung, Meditation
- Täglich drop-in Yogastunden mit freier Zeitwahl
- Wöchentlich Kurse für Anfänger und Fortgeschrittene
- Gratis Probestunde jeden Dienstag, 20 & Samstag 16 Uhr
- Meditations-, Koch- & Ernährungskurse
- Yogaurlaub und Lehrerausbildungen weltweit

Sivananda Yoga
Vedanta Zentrum
Schmiljanstr. 24
12161 Berlin-Friedenau

Tel. 030-85 99 97 98
berlin@sivananda.net
www.sivananda.org/berlin
www.sivananda.eu



YOGA IN GROß KREUTZ

Rosenwaldhof - Seminarhaus und Retreatzentrum

Der Rosenwaldhof ist ein neues Seminarzentrum im Havelland und liegt still am Waldrand in unmittelbarer Nähe zahlreicher Seen. Die Gegend ist wildromantisch schön. Per Regionalexpress oder mit dem Auto ist der Ort von Berlin aus in ca. einer Stunde erreichbar.

Wir bieten sowohl Seminare als auch individuelle Begleitung und Therapie mit Schwerpunkt Meditation, Achtsamkeit, Yoga und Ayurveda. Auch Gastgruppen und Retreatgäste sind herzlich willkommen.

Rosenwaldhof
Bergstr. 2
14550 Groß Kreuz, OT Götz
Tel. 033207-5668-0
gast@rosenwaldhof.de
www.rosenwaldhof.de
Bürozeiten: Mo-Fr, 10-12.30h
Di/Do, 16-18.30h



YOGA AUF REISEN

Retreat: Kundalini Yoga auf Korfu 30.6.-7.7.2012

mit Philipp Paramjeet Singh

Loslassen, zur Ruhe kommen, tief entspannen, meditieren, gemeinsam wachsen & bewusst sein. Max. 12 Teilnehmer.

Villa Agrilia, Meerblick, Dachterrasse, Strandnähe, Vegetarische Kost, Wandern, Ausflüge, Morgenpraxis, Abendmeditation, Mantra Chanten.



Information & Anmeldung
www.leela-yoga.com
Tel. 0151-55 64 88 22

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
Franzosenfichten 45
14532 Kleinmachnow

Tel. 033203-73176
Mobil 0176-2323 1329
info@yoga-kleinmachnow.de
www.yoga-kleinmachnow.de



Pranayama und Meditation

Die Seminare mit Dr. Shrikrishna bieten intensive Pranayama- und Meditations-Praxis sowie philosophische Belehrungen und vertiefen die Achtsamkeit und den eigenen spirituellen Weg. Die präzise und einfühlsame Anleitung durch Dr. Shrikrishna und dessen Präsenz führen in der stillen Atmosphäre des Rosenwaldhofs zu intensiven und tiefen Erfahrungen.

15.-17. Juni 2012 – Wochenendseminar zum Kennenlernen
16.-22. August 2012 – Wochenretreat
24.-30. August 2012 – Yoga und die Upanishaden:
Die Svetasvatara-Upanishad
18.-20. Januar 2013 –
Einführung in die nächste
3-jährige Weiterbildungsreihe

Weitere Infos
Rosenwaldhof Seminarhaus
Tel. 033207-5668-0
www.shrikrishna.de



Deine Auszeit!

Eine Stunde ab Nordberlin – Ferienwohnung für Kurz- oder Langzeitferien. Das ehemalige Müller-Haus aus dem 19. Jahrhundert liegt in unmittelbarer Nähe zu den Vogel- und Naturschutzgebieten des Müritz-Gebietes und bietet neben der 1000-Seenlandschaft viele Sehenswürdigkeiten – u. a. das Schliemann-Museum in Ankershagen. Die 40qm-Wohnung mit 1 Schlafzimmer, 1 Wohn-Esszimmer, Pantryküche, DU/WC kostet pro Nacht 40 €. Monatspauschale auf Anfrage.

Alexander Wippert
Dorfstraße 23
19709 Wredenhagen

Ferien@landhaus-mueritz.de
www.landhaus-mueritz.de



Yoga und Partnerschaft

Wer seine Achtsamkeit schult, wird feinfühlicher für seine Bedürfnisse - eine wunderbare Grundlage für ein zufriedenes Leben. Trotzdem scheint eine spirituelle Ausrichtung noch kein Garant für eine erfüllende Partnerschaft zu sein. Ralf Sturm zeigt, wie die Yoga-Philosophie helfen kann, in Beziehung konstruktiv mit Herausforderungen umzugehen.

Das Wort Yoga geht auf die Wurzel „yug“ zurück, was soviel wie „verbinden“ bedeutet. Vielleicht ist Yoga deshalb gerade heute so populär: Weil wir trotz Facebook und Twitter immer noch einen ungestillten Wunsch nach spürbarer Verbindung mit anderen Menschen haben. Wenn es so viele Menschen mit demselben Wunsch gibt, müsste eigentlich niemand mehr allein sein. Trotzdem scheint es ein ungeschriebenes Gesetz zu geben, wonach Partnerschaften in spirituellen Beziehungen immer wieder in Frage gestellt werden. Ständige meditative Nabelschau mit Fragen wie: „Tut mir das noch gut, mit ihm/ihr zusammen zu sein?“ oder „Ist er/sie mein Seelenpartner?“ ist aber oft der Tod einer lebendigen Beziehung.

Vor zweieinhalbtausend Jahren erklärte Patanjali in seinen Yoga-Sutras, wie man mit der Lenkung der Achtsamkeit mehr über seine wahre Natur erfahren kann. Oft wird die Technik aber missverstanden. Statt Empfindsamkeit zu entwickeln, werden manche Meditierende einfach nur empfindlich. Dann wird manches, was der andere sagt, als Belastung oder gar als Angriff empfunden. Im schlimmsten Fall möchte man sich dann ganz von der vermeintlich feindseligen Außenwelt zurückziehen, um sich nur noch dem Yoga zu widmen – auch wenn man damit gleichzeitig jegliche Chance zu wirklicher Verbindung verhindert.

Dabei kann ein geschicktes Benutzen der traditionellen Techniken jede Beziehung und Partnerschaft bereichern, wenn man die Bodenhaftung behält. Das Wort „Chakra“ zum Beispiel klingt zunächst nach Geheimwissen. Das System der Energiezentren im physischen und feinstofflichen Körper ist jedoch auch ganz praktisch im Alltag der Liebe spürbar.



Abte © Dreißum - Fotolia.com

Muladhara Chakra – Das Wurzel-Zentrum

Ein stabiles Wurzelchakra zu haben bedeutet, sich gut um seine Wurzeln zu kümmern. Wie viel Zeit nehmen wir uns für unsere Erdung, regelmäßige Mahlzeiten und einen gesunden Schlaf? Unser Umgang mit dem eigenen Körper ist Spiegel und Grundlage für alle weiteren Begegnungen mit unserer Umwelt.

Swadhisthana Chakra – Das Sakral-Zentrum

Von einer stabilen Basis aus begeben wir uns in den Fluss des Lebens. Wenn wir uns sicher fühlen, haben wir die Möglichkeit, unsere Gefühle wahrzunehmen und anderen zu zeigen. Das manifestiert sich in spielerischer Lebensfreude und kulminiert in der sexuellen Begegnung.

Manipura Chakra – Das Nabel-Zentrum

Das Nabelchakra ist unser vitales Zentrum, von dem aus wir unser Feuer strahlen lassen wie eine Sonne. Mit der Konzentration auf unseren Bauch bekommen wir ein Gefühl für unseren Selbstwert. Wir können gesunde Grenzen setzen und die Grenzen anderer respektieren.

Anahata Chakra – Das Herz-Zentrum

Erst dann kommen wir in die Lage zu lieben, ohne bedürftig zu sein. In emotional schwierigen Momenten hilft uns das Element der Luft, wenn wir tief ein- und ausatmen. Das aktiviert den Herzraum, und unsere Liebesfähigkeit hilft uns, Situationen anzunehmen, wie sie sind.



Ralf Sturm ist Yoga-Lehrer, Autor (Yoga Journal), Reiseleiter und systemischer Berater. Mit Yoga-Philosophie unterstützt er Menschen in Schwierigkeiten. Auf einer Yoga-Reise zum Ganges kann man mit ihm in Rishikesh vom 7. bis 21. Oktober 12 „Von den Göttern lernen“.

Kontakt:
info@ralfsturm.de
www.gefuehlssturm.de

Vishuddha Chakra – Das Kehel-Zentrum

Das Element des Raumes trägt den Klang, mit dem wir mit unserer Umwelt in Kontakt sind. Respektvolle und wertschätzende Kommunikation beginnt, wenn wir unser Herz fühlen. Auf diese Weise laden wir auch unser Gegenüber ein, sich selbst als gesund und ganz wahrzunehmen.

Ajna Chakra – Das Stirn-Zentrum

Zwischen den Augenbrauen trainieren Yogis eine Wahrnehmung, die frei ist von Einfärbung durch vergangene Eindrücke. Auf diese Weise findet man auch neue Wege, mit Schwierigkeiten umzugehen.

Sahasrara Chakra – Das Kronen-Zentrum

Über dem Scheitel sitzt den Schriften nach unsere Verbindung zum Zustand der Einheit. Aber es gibt keine Erleuchtung ohne Herz. Und kein Herz ohne Wurzeln. Es gibt möglicherweise keine Abkürzung zu Gott, nur den Weg über das Mensch-Sein und das Miteinander.

Im besten Fall sorgt man also zunächst tatsächlich gut für seine eigenen Wurzeln. Dann ist Raum, Gefühle wahrzunehmen und auszuleben und sich in der Welt zu zeigen und durchzusetzen. Wenn man präsent geworden ist, kann man Liebe schenken anstatt sie zu fordern – und durch die eigene liebevolle Kommunikation auch andere Menschen bereichern.

Wenn wir uns auf diese Weise um die Außenwelt gekümmert haben, wird schließlich der Weg nach innen offen.

Gibt es dann noch Streit in der Partnerschaft? Wenn wir uns angegriffen oder unsicher fühlen, atmen wir bewusst zum unteren Ende der Wirbelsäule. Das bringt bereits Stabilität. Überwältigende Gefühle werden durch Atmung in den Beckenraum harmonisiert. Möchten wir uns in einer Auseinandersetzung behaupten, konzentrieren wir uns auf den Bauch. So wird der Weg zum Herzen frei. Dann verstehen wir, was unser Partner uns vielleicht auf seine eigene sehr „poetische“ Weise vermitteln wollte. Der Physiker Werner Heisenberg sagte einmal sehr schön: Verstehen bedeutet, sich daran zu gewöhnen. ☺

Anzeigen

Rolfing und Yoga Hand in Hand

Oder warum jeder ernsthaft Yoga-Praktizierende über Rolfing zumindest nachdenken sollte.

Als Rolfing bin ich fest davon überzeugt, dass Rolfing die perfekte Methode für jeden Yoga-Praktizierenden ist. Jeder, der wirklich an einem geschmeidigen, anmutigen Körper interessiert ist, sollte gerolft werden und nachfolgend Yoga praktizieren um die Faszien geschmeidig zu erhalten. Die Vorteile von Rolfing für Yoga-Schüler:

- ein besseres Körperbewusstsein entwickeln und die Ausrichtung verbessern,
- eine größere Beweglichkeit, mehr Flexibilität und eine bessere Koordination entwickeln,
- die Anmut und harmonische Bewegungen des Körpers steigern,
- mehr Ausdauer und mehr Energie und die Fähigkeit, die Energie fließen zu lassen, steigern.

Rolfing verändert physisch die Körperstruktur und verbessert energetisch die Bewegung und Funktion. So wie Yoga arbeitet Rolfing dezent mit Energie, innerhalb und außerhalb des Körpers.

Ein Beispiel für eine mögliche Verbesserung sei hier die Übung Dhanurasana erwähnt. Oft ist es so, dass an weniger flexiblen Stellen der Bewegungsspielraum eingeschränkt ist und der Körper versucht, diese zu kompensieren. Auf den Skizzen unten sind die weniger flexiblen Zonen eingekreist.



Lendenwirbelbereich



Brust-, und Nackenbereich

Nach dem Arbeiten an der faszialen Struktur ist die Körperstruktur elastischer und die Übung kann mit mehr Eleganz und Harmonie ausgeführt werden.

Viele Klienten berichten schon nach wenigen Rolfing Sitzungen von positiven Effekten, sie berichten von mehr Flexibilität, weichen und anmutigeren Bewegungsabläufen sowie von körperlicher und geistiger Leichtigkeit.

Dazu ein Beispiel-Zitat:

"Durch die Rolfing-Sitzungen fühle ich einen natürlichen Kontakt zu meinem Körper. Meine Bewegungsradien haben sich vergrößert und die Übungen (ich praktiziere Yoga seit ein paar Jahren) lassen sich leichter ausführen."

Kontakt:

Siegfried Bethke, Certified Rolfer®
YUJ YOGA, Chodowieckistr. 28,
10405 Berlin-Prenzlauer Berg

Email: info@rolfing-berlin.info

Tel.: 030 - 336 07 267

Mobil: 01578 - 89 89 811

www.rolfing-berlin.info



YOGA-SPECIAL IMPRESSUM

Dieses YOGA-SPECIAL zur SEIN-Ausgabe 202,
Juni 2012 erscheint im:

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

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

REDAKTION: Jörg Engelsing, redaktion@sein.de

ANZEIGEN: Mani Berger, mail@sein.de

LAYOUT: Anja Großjohann, formatanzeigen@sein.de

KORREKTUR: Anna Bahlinger-Çetin

Verteilte Auflage: 30 000 Exemplare

DRUCK: Druckerei Vettters GmbH & Co KG, Radeburg



BenefitYoga

BenefitYoga heißt eine Synthese verschiedener Yoga-Wege, bei der es um das Verstehen von Zusammenhängen zwischen den unterschiedlichen Ebenen in uns und ihre harmonische Entwicklung geht. So kann sich unser individuelles Potenzial entfalten. Die Mittel hierfür sind liebevolle Achtsamkeit sowie der Atem als integrierende Kraft und Verbindung zu unserem innersten Wesen.

von Sonja Klöwer



Nehmen Sie sich einen Moment Zeit für die folgende Übung: Richten Sie Ihre Aufmerksamkeit auf den Körper und beginnen Sie, Ihre Füße wahrzunehmen. Wie fühlen sich Ihre Füße jetzt an, sind sie warm oder kalt, angespannt oder entspannt?

Wie ist in diesem Moment Ihre Stimmungslage? Neblig-trüb, wolkig bis heiter oder sonnig?

Womit sind Sie gerade beschäftigt? Sind sie konzentriert beim Lesen dieser Worte oder leicht abgelenkt?

Sie haben soeben eine ganzheitliche Praxis des BenefitYoga erfahren, die bewusste Betrachtung der drei Ebenen in uns: die körperliche, emotionale und geistige Ebene. Dabei können wir beobachten, was jetzt gerade aktiv, sichtbar, spürbar oder in Ruhe ist. Können wir wahrnehmen, was ist, ohne uns darin zu "verwickeln", uns damit zu identifizieren? Was kommt zum Vorschein, wenn wir uns "neutral" betrachten?

Yoga ist eine Wissenschaft, die der Selbsterforschung und Selbsterkenntnis dient. BenefitYoga wird als Synthese und Synergie aller Yoga-Wege gelehrt, die die verschiedenen Ebenen des Menschen schwerpunktmäßig ansprechen. Eine Bewusstheit über diese

Ebenen schafft die Voraussetzung dafür, sie miteinander in Einklang zu bringen. So wird es möglich, Leid zu vermindern und eine spontane, natürliche Lebensfreude zu erfahren, die das Bewusstsein vertieft oder erweitert und Heilung unterstützt. BenefitYoga ermöglicht eine spürbare und nachhaltige Verbesserung von Gesundheit und Wohlbefinden und ist viel mehr als nur perfekte körperliche Balance und Flexibilität.

Festgefahrene Muster erkennen

Gleichzeitig wird es möglich zu entdecken, wie wir leben, wie wir uns begrenzen und uns durch festgefahrene Verhaltensmuster sogar schaden. Was steckt zum Beispiel hinter Perfektionismus? Eine Kraft, die etwas richtig gut umsetzen möchte, im Grunde eine positive Kraft, die sehr schöpferisch sein kann. Perfektionismus paart sich allerdings oft mit inneren Haltungen wie: "Ich bin besser als....", "Ich ziehe das Ding durch, bis ich umfalle", "Ich will die Nummer eins sein"! Das kann negative Auswirkungen haben – auch auf unsere Gesundheit und unser soziales Zusammenleben.

Yoga wurde vor kurzem in einer Zeitung als "gesundheitsschädlich" dargestellt: "Gerissene Bänder, gereizte Nerven, überdehnte Gelenke". Hier stellt sich die Frage: Bemerkten wir, was die Asanas (Körperhaltungen) im Körper bewirken, oder folgen wir einem mentalen Anspruch, einer Erwartung, die zu einem Bewegungsverhalten führt, das dem Körper schadet und im Widerspruch zu einem grundlegenden Prinzip im Yoga steht: ahimsa – Gewaltlosigkeit? Yoga ist kein Fitnesstraining, sondern ein Bewusstwerdungsprozess und bietet Balance und Flexibilität auf allen Ebenen.

BenefitYoga bietet einen Erfahrungsraum, der die tiefe Weisheit des Yoga auf allen Ebenen erfahrbar und die uns innewohnenden Potenziale bewusst werden lässt. Nehmen wir als Beispiel die Asanapraxis: Der schrittweise achtsame Aufbau einer BenefitYoga-Stunde führt den Körper behutsam in die Asanas hinein. Behutsam bedeutet hierbei keineswegs kraftlos. Der Praktizierende wird in einen Raum des Erspürens der eigenen Grenzen hineingeleitet, die durch Atem-Achtsamkeit und Entspannung eine Erweiterung erfahren können. Erweiterung geschieht dann durch Loslassen, Geschehen-Lassen. Gefühle und Emotionen, die im Körper gespeichert sind, können fühlbar und bewusster werden. Präzision ist bei der Ausführung der Asanas ebenso von Bedeutung wie Geduld und Achtsamkeit. Mit der Zeit lernt der Körper in einem Asana länger zu verweilen, so dass sich Kraft, Ausdauer und Gleichgewicht entwickeln können. Die Betrachtung der Wirkungen der Asana-Praxis auf den verschiedenen Ebenen ist ein Erkenntnisprozess, der Schritt für Schritt die inneren Ressourcen sichtbar werden lässt und einen Raum der Erweiterung schafft.

Angemessenheit

Yoga heißt in seiner ursprünglichen Bedeutung "Einheit", "sich an die Quelle anbinden". Dieser Prozess geschieht, wenn wir die uns gegebenen Ressourcen angemessen nutzen und lernen, den Geist durch Konzentration auszurichten. Angemessenheit beinhaltet ein Verhalten, das die äußeren und inneren Umstände berücksichtigt. Die Grundlage hierfür ist die Achtsamkeit.

Nehmen wir ein Beispiel aus dem Alltag: die angemessene Ernährung. Bei emotionaler Unausgeglichenheit neigen wir häufig dazu, mehr zu essen oder mehr Kaffee zu trinken, als uns gut tut. Das verstärkt das Ungleichgewicht. Durch die Beobachtung der verschiedenen Ebenen können wir erkennen, welches Bedürfnis eigentlich "Nahrung braucht", und entsprechend für uns sorgen. BenefitYoga® unterstützt den Menschen auf dem Weg der persönlichen Entwicklung, der im Kern ein Weg der Herzensbildung ist. Die Erfüllung liegt bei jedem Einzelnen. Der Weg entsteht, indem man ihn geht. ☺



Sonja Klöwer ist dipl. BenefitYoga-Lehrerin und Dozentin am Europäischen College für Yoga und Therapie

Mehr Infos unter
Tel.: 030-813 10 40
berlin@wegdermitte.de
www.wegdermitte.de

Freistil oder Stilbruch?

Was wir heute als Hatha-Yoga kennen, geht im Grunde auf die Entwicklung eines einzigen indischen Lehrers zurück. Der unterrichtete auch Europäer, die diesen Stil in den Westen brachten und ihn wiederum nach ihren eigenen Erfordernissen veränderten. Was Traditionalisten als traurige Verwässerung des Originals beklagen, sehen Verfechter der Moderne allerdings als perfekte Anpassung an die Bedürfnisse der heutigen Zeit. Inga Bolien hat sich auf die Suche nach den Ursprüngen des heutigen Yoga begeben und plädiert für einen Brückenschlag zwischen Klassik und Freistil.

Worin liegt der Unterschied zwischen allen bisherigen Trendsportarten und Yoga? Was macht den großen Erfolg des Yoga aus und warum ist – allen Unkenrufen zum Trotz – kein Ende des Booms in Sicht? Auf die erste Frage gibt es eine sehr einfache Antwort: Yoga ist älter als alle anderen Sportarten, die Wurzeln des Yoga ziehen sich Tausende von Jahren durch die Geschichte, und außerdem ist Yoga gar kein Sport, Yoga ist eine Philosophie. Oder ist es eine Religion? Oder – wie es heute so schön heißt – ein Lebensgefühl? Oder von allem etwas? Gerade weil sich Yoga nicht so einfach einordnen lässt, es nicht klar positioniert werden kann im Lebensbild vieler Menschen, kann es heutzutage solch einen großen Erfolg vorweisen. Yoga ist verbindlich unverbindlich: Wer Yoga macht, entscheidet sich dafür, seinen Yogaweg zu gehen, das ist auch schon die einzige Entscheidung. Keine weitere Festlegung, Erklärung, Konfession... und doch findet jeder im Yoga eine Erklärung seiner selbst. Genau das ist das Geniale am Yoga: Es wirkt, wenn man es macht. Und egal, aus welcher Richtung man zum Yoga kommt, über Meditation, über die Philosophie oder – wie die allermeisten Yogi(ni)s – über die körperlichen Übungen, das Ergebnis des Yoga ist immer das Gleiche: Körper und Geist verändern sich in einer für den Übenden angenehmen Form.

Markt der Möglichkeiten

Wer sich heute für Yoga entscheidet, hat sehr viele Möglichkeiten, sich seinen Yogastil auszusuchen: Die Auswahl reicht vom liebevollen Kundalini Yoga über systematisches Jivamukti Yoga bis hin zum kraftvollen Forrest

Yoga – für jeden ist etwas dabei. Doch das war nicht immer so. Ganz am Anfang unseres heutigen Yogas stand ein Mann, Tirumalai Krishnamacharya, geboren im späten 19. Jahrhundert in dem Land, aus dem das Yoga stammt. Nur ihm ist es zu verdanken, dass wir heute in unserer westlichen Welt diese Auswahl an Yogastilen haben. Krishnamacharya erkannte die heilende Wirkung des Yoga auf den Körper und den menschlichen Geist und entwarf ein System von Übungen (Asanas), die den Körper mit Methode stärken und flexibel machen. Er mischte die alte Yoga-Tradition mit den damals modernen Erkenntnissen gesunder Lebensführung und Gymnastikübungen westlicher Prägung. So gelangte das jahrhundertealte Hatha-Yoga in die Welt, denn als erster indischer Yogameister unterrichtete Krishnamacharya auch Europäer im Yoga. Diese trugen es zuerst nach Europa und dann weiter nach Amerika. Auch seine Schüler, allen voran T.K.V. Desikachar, B.K.S. Iyengar und Pattabhi Jois, eroberten mit ihren Yogastilen die Welt. Obwohl es sich bei diesem Yoga bereits um eine moderne Version der uralten Yogatradition handelte, betrachten wir das Yoga des Krishnamacharya aus heutiger Sicht als indisch-traditionell.

Rückbesinnung auf Traditionen

Es liegt in der Natur der Dinge, dass sich die Stile weiterentwickeln und/oder weiterentwickelt werden. So kam es auch, dass viele Schüler Krishnamacharyas und deren Nachfahren wiederum ihre eigenen Yogastile entwickelten. Viele davon bleiben unerwähnt, doch einige wenige Yogastile haben sich



durchgesetzt. Beste Beispiele hierfür sind Ana Forrest mit „Forrest Yoga“ und Patricia Thielemann mit ihrem „Spirit Yoga“. Forrest Yoga entstand aus Anas Bedürfnis, sich ein Yoga zu schaffen, das ihr helfen konnte, ihren Körper nach einem Unfall zu heilen, Spirit Yoga wurde von Patricia Thielemann entwickelt, um eine Brücke zwischen dem westlichen Yoga und der indischen Tradition zu schlagen. Spirit Yoga steht für die momentan stattfindende Rückbesinnung auf die Traditionen und das Sich-Bewusstwerden, dass Yoga mehr ist als der Körperhype, zu dem es (teilweise) in der westlichen Welt degradiert wurde. Im Spirit Yoga findet sich der systematische Aufbau einer körperlichen Praxis wieder, wie sie von Krishnamacharya entwickelt wurde, aber auch die Meditation und eine sich daraus ergebende Lebensweise, die – laut des achtgliedrigen Wegs des Patanjali – zu Samadhi, zur Erleuchtung führen kann. Gerade diese Rückbesinnung lässt Yoga immer beliebter werden und macht den Unterschied aus: Wer sich nicht nur der puren Körperlichkeit hingibt, sondern sich auch der Yoga-Philosophie öffnet, wird schneller Zugang zu seinem wahren Wesen und seinem Potenzial finden und seinen ureigenen Weg gehen können. ☺



Dr. Inga Bolien leitet seit 2008 das Spirit-Yoga-Marketing und unterrichtet Yoga. Sie absolvierte 2006 die Yogalehrer-Ausbildung bei Patricia Thielemann.

Infos unter
Tel.: 030-27 90 85 05
 info@spirityoga.de
 www.spiritryoga.de
 Sa, den 16. Juni, von 10-11.30 gibt Patricia Thielemann, einen Masterclass-Workshop auf dem Yoga-Festival



WEG DER MITTE

Gesundheits- und Ausbildungszentren
Berlin-Zehlendorf und Kloster Gerode/Thüringen

Europäisches College für Yoga und Therapie ECYT

Yoga-Lehrausbildung

Gestalten Sie Ihre Zukunft neu

4 ½ jähriges berufsbegleitendes traditionsübergreifendes Studium zum Yogalehrer am ECYT

Ein wirksamer Weg zu beruflicher Kompetenz, Gesundheit und persönlicher Entwicklung

▶ Beginn 11. - 16.9.2012

BenefitYoga®-Therapie

Yoga Cikitsa - Level I - IV

Post Graduate Studium am ECYT für Yogalehrende

Level 1: Einführung in die Prinzipien der BenefitYoga®-Therapie

▶ Beginn 6. - 9.9.2012



Herbst-Retreat - In the Heart of All

▶ 10. - 14.10.2012

Yoga im pädagogischen Alltag

▶ 2. - 4.11.2012

Beginn der Yoga-Jahresgruppe

▶ 16. - 18.11.2012

Wir schicken Ihnen gern unser Gesamtprogramm zu!



Ganzheitliche Gesundheit • Naturheilkunde • Soziales
Mediation • Achtsamkeit • Yogatherapie • Meditation

☎ 036072 - 82 00

🌐 www.wegdermitte.de

✉ klostergerode@wegdermitte.de