

Magazin für Yoga, Gesundheit und Achtsamkeit

# YOGA

## Vision

NR. 32 / MAI 2024



### GESUND MIT YOGA

Yoga und ganzheitliche Gesundheit  
Auf dem Weg zur Super-Gesundheit

### YOGA-TECHNIKEN

Verbreitete Irrtümer über die Meditation  
Phalakasana, das Brett

### YOGA FÜRS LEBEN

Yoga für alle  
Die vier Lebensziele

### PHILOSOPHIE

Yoga-Traditionen, -Meister und -Stile  
Die Kraft der Achtsamkeit



# Inhalt

## YOGA & GESUNDHEIT

- 6 Yoga und ganzheitliche Gesundheit**  
... und mögliche Hilfe bei Burnout
- 10 Auf dem Weg zur Super-Gesundheit**  
Über Therapie, Prävention und gesundes Leben

## YOGA-TECHNIKEN

- 12 Phalakasana, das Brett**  
Eine Stellung zur Stärkung von Stabilität und Ausdauer
- 16 Verbreitete Irrtümer über die Meditation**  
1. Meditation ist nur im gekreuzten Sitz möglich

## YOGA-PHILOSOPHIE

- 18 Die Kraft der Achtsamkeit und des Atems**  
Achtsamkeit und Breathwork: Wie Geist und Atmung zusammenhängen
- 24 Yoga-Traditionen, -Meister und -Stile**  
Große Meister des Yoga
- 28 Inspirationen**  
„Menschengemäß leben“
- 29 Weisheitsgeschichte**  
Stille

## YOGA FÜRS LEBEN

- 30 Yoga für alle**  
Yoga ist unglaublich anpassungsfähig und kann so gut wie allen Menschen gerecht werden
- 35 Die vier Lebensziele**  
Was wir von einem uralten indischen Lebenskonzept lernen können

## AUS DER YOGA-AKADEMIE

- 40 Services**  
Rezept - Deine Übungsmatte - Beyond words
- 45 Veranstaltungskalender**
- 64 Aus der Yoga-Akademie**

# Die Highlights

## Yoga und ganzheitliche Gesundheit

Ganzheitsmedizin betrachtet den Menschen eingebunden in ein Geflecht aus ökologischen, ökonomischen, sozialen und psycho-emotionalen Faktoren. Die ganzheitliche Psychosomatik erweitert dies um feinstofflich-energetische Vorgänge. Gedanken zur ganzheitlichen Gesundheit anhand möglicher Hilfe bei Burnout.



10



18

## Achtsamkeit und Atmung

Achtsamkeit hat positive Auswirkungen auf die allgemeine Gesundheit und die Immunabwehr, während bei achtsamer Atemarbeit positive Effekte unter anderem bei Migräne, chronischen Schmerzzuständen, Epilepsie, Asthma, Panikattacken und Bluthochdruck nachgewiesen werden konnten. Eine Einführung in Achtsamkeit und Breathwork.

## Die vier Lebensziele

Die indische Philosophie beschreibt vier Lebensziele, denen eine tiefe Weisheit zugrunde liegt. Sie können uns für unser eigenes Leben wertvolle Hinweise geben. Ein erfülltes und glückliches Leben ist erst dann erreichbar, wenn wir allen vier Lebenszielen zu ihrer Zeit den rechten Raum geben.



35



Liebe Leserin, lieber Leser!

Yoga hat nach unserer Einschätzung von allen spirituellen Systemen die längste Geschichte, das tiefgehendste Wissen, den fundiertesten Ansatz, das menschliche Leben zu verstehen und zu transformieren. Yoga hat wie kein anderer wissenschaftlicher Ansatz untersucht, welche Wirkungen bestimmte Körperbewegungen und -stellungen auf Gesundheit, Funktion und Befinden des Menschen haben; in ebensolcher Weise wurden alle denkbaren Faktoren des menschlichen Lebens untersucht: Atmung, Klänge, Gedanken, Rituale ... Die Summe aller Erkenntnisse, Techniken und Methoden, die sich über viele Jahrhunderte zu einem unglaublich umfassenden, unglaublich wirksamen System zusammengefügt haben, ist, was uns heute als die Wissenschaft des Yoga zur Verfügung steht. Diese Wissenschaft, noch weiter ergänzt durch moderne natur- und geisteswissenschaftliche Erkenntnisse und Wissen, ist, was wir heute in der Yoga-Akademie Austria an die Menschen weitergeben.

Und dennoch – diese heilige Wissenschaft Yoga bleibt Diener, bleibt Instrument – im Mittelpunkt unseres Wirkens steht der Mensch, stehen seine Gesundheit und seine gesunde Interaktion mit der Umwelt. Und im Grunde ist die Yoga-Akademie eine Akademie vom menschlichen Leben.

Wir freuen uns, dass wir – auf vielfachen Wunsch – die **YOGAVision** wieder als Print-Ausgabe herausbringen können. Der Newsletter „Yoga-Impulse“ bleibt unverändert monatlich, und die **YOGAVision** kommt ab jetzt wieder zwei Mal jährlich, im Mai und im November, heraus. Wir wünschen Dir viel Freude und Inspiration mit den neuen Artikeln!

Arjuna und das Team der Yoga-Akademie Austria

## Die Yoga-Akademie Austria

Die **Yoga-Akademie Austria** ist ein durch **ÖCERT zertifiziertes österreichisches Kompetenzzentrum für Ganzheitlichen Yoga**. Seit 2005 vermitteln wir lebensnahen und zeitgemäßen Yoga.

Es ist unsere Vision, dass die uralte und zeitlose Wissenschaft des Yoga für jeden einzelnen Menschen auf diesem Planeten von **großem Nutzen** sein kann – es ist unser Bestreben, das Wissen um Techniken, Methoden und geistigen Konzepten des ganzheitlichen Yoga vielen Menschen in Österreich zugänglich zu machen.

Wir bieten **Kurse und Seminare, Aus- und Weiterbildungen** rund um Yoga, Gesundheit und Spiritualität an und geben mit großer Freude die **Yoga-Zeitschrift „YOGAVision“** heraus.

## Die YOGAVision

... ist ein hochwertiges, auf Fachartikel konzentriertes Yoga-Magazin, das in Österreich seit 2008 herausgegeben wird. Unser Hauptanliegen ist es, den klassischen Yoga mit modernen Erkenntnissen aus Wissenschaft und Medizin zu verbinden und dem Menschen in seinem täglichen Leben zugänglich und nutzbar zu machen.

Die **YOGAVision** erscheint halbjährlich und kann über Abo oder über deine/n Yogalehrer/in bezogen werden. Die Zeitschrift einschließlich Versand innerhalb Österreichs ist kostenlos bzw. auf Basis freier Spende.

Die **YOGAVision** wird ergänzt durch unseren kostenlosen monatlichen **Newsletter „Yoga-Impulse“** mit weiteren interessanten Fachartikeln und Tipps fürs tägliche Leben.

**Abo-Service** für beide Publikationen:

[verlag@yogaakademie-austria.com](mailto:verlag@yogaakademie-austria.com)

# Dein Dana –

*ein Austausch, der von Herzen kommt*

*Mit Begeisterung stellen wir für dich interessante und wertvolle Beiträge aus der Yoga-Welt zusammen. Durch deinen finanziellen Beitrag unterstützt du uns in unserer Arbeit.*

**Herzlichen Dank!**

*Deine Yoga-Akademie Austria*



**IBAN: AT75 3219 5001 0042 2634**

# Yoga und ganzheitliche Gesundheit



Von Mag. Christina Kiehas

*Die Ganzheitsmedizin betrachtet den Menschen eingebunden in ein Geflecht aus ökologischen, ökonomischen, sozialen und psycho-emotionalen Faktoren. Die ganzheitliche Psychosomatik erweitert dies um feinstofflich-energetische Vorgänge. Hinzu kommt die Bedeutung der Kraft unserer Gedanken, die auch in der Yoga-Philosophie betont wird. Auf diese Weise entsteht ein Menschenbild, das jenem in seiner Vielfalt gerecht wird, das Gesundheit nicht als ledigliche Abwesenheit von Krankheit betrachtet. Vielmehr wird Gesundsein als ein Wohlbefinden aufgefasst, das sich auf die unterschiedlichen Facetten des Lebens und des Menschseins bezieht.*

Wir können uns diese ganzheitliche Sicht am Beispiel von Rückenschmerzen etwas genauer ansehen: Klar, Rückenschmerzen können einen körperlichen Hintergrund haben, so etwa im Falle eines Bandscheibenvorfalles. Allerdings ist der Prozentsatz der ungeklärten Rückenschmerzen sehr hoch. Das bedeutet nicht, dass der Schmerz etwa eingebildet ist, sondern vielmehr, dass die Ursache nicht (nur) auf der Körperebene zu finden ist. Rückenschmerzen sind so gut wie immer mehr als nur Schmerzen im Rücken – eine psychische Komponente

ist bereits vielfach belegt: So leiden etwa Menschen mit depressiven Verstimmungen häufiger unter Rückenschmerzen als der Durchschnittsbürger. Stress, Sorgen, Ängste, also psychosoziale Faktoren – ob bewusst oder unbewusst – spielen als Auslöser eine nicht zu unterschätzende Rolle. Aus energetischer Sicht können wir auch darauf verweisen, dass die betroffene Person aus dem Rhythmus gekommen ist, sich nicht mehr in Balance befindet. Energie ist ins Stocken gekommen. Dieses Ungleichgewicht manifestiert sich schließlich auf körperlicher Ebene

ne als Symptom – in diesem Fall als Schmerz im Rücken.

Wenn wir bei diesem Beispiel bleiben wollen, können wir uns überlegen, wie wir den betroffenen Menschen über eine ganzheitliche Yoga-Praxis unterstützen können. Vorauszuschicken ist, dass es stets sinnvoll sein wird, Schmerzen oder andere Symptome vom Arzt abklären zu lassen. Mit Asanas können wir gezielt auf der Körperebene ansetzen und die Muskulatur mobilisieren, kräftigen und entspannen. Allerdings birgt Yoga noch viel mehr: Über einen tiefen Atem steigern wir die Aufnahme von Sauerstoff und Lebensenergie. Über den tiefen Bauchatem oder auch den Entspannungsatem im Rhythmus 1:2 können wir Stress und Anspannung abbauen und loslassen.

Entspannung und Ausgleich zum Alltag finden wir auch in der Haltung Savasana (Rückenlage) – unterstützt und vertieft durch Yoga Nidra, einer geführten Phantasiereise oder einen Bodyscan. Über Meditation finden wir in den Moment, also in Präsenz und Klarheit – viele Studien belegen, dass sich Meditation verändernd auf unser Gehirn auswirkt. Schließlich haben wir auch noch die Aspekte Selbstreflexion und Affirmation bzw. Manifestation. Hierüber wird ein Hinsehen, ein den Ursachen auf den Grund Gehen gefördert, also ein erster bewusster Schritt in Richtung (Verhaltens-)Änderung und Neuorientierung gegangen. Ganzheitliche Yoga-Praxis birgt insofern eine wunderbare Unterstützung der Selbstheilungskräfte und findet ihre Stärken auch in der Prävention.

Wo die vorbeugende und Therapien unterstützende Wirkung von ganzheitlicher Yogapraxis im Sinne von Gesundheitsyoga und Yogatherapie beginnt und endet, ist

aus meiner Perspektive nicht zu sagen, vielmehr würde eine Aufzählung das Wirkungsfeld einschränken. Der Wille zur Gesundheit ist die treibende Kraft, zumal unser Körper auf wunderbarer Weise in der Lage ist, Selbstregulations- und Selbstorganisations-Prozesse in Gang zu bringen – dazu gibt es den Begriff „Homöostase“. Homöostase kann auch als Kohärenz beschrieben werden – ein Zustand des Gleichgewichts. Jedes Lebewesen, jede Zelle, strebt danach, so auch unser Körper. Der Körper möchte diesen Zustand erhalten, denn dann benötigt er ein Minimum an Energie, befindet sich in Balance und kann den Organismus in seiner Selbstregulation unterstützen. Es ist quasi ein Zustand, in dem alles passt: unsere Gehirnhälften sind gut miteinander verbunden, Denken, Fühlen und Handeln bilden eine Einheit, wir fühlen uns auf sozialer Ebene, mit der Natur und uns selbst verbunden. Somit kann Heilung auch als Ausdruck dieser inneren Kraft beschrieben werden, auf die wir mit Yoga unterstützend einwirken können.

Ganzheitliche Gesundheit ist aus der Sicht der WHO ein Zustand vollkommenen körperlichen, geistigen und sozialen Wohlbefindens – ein optimales Gleichgewicht von Körper und Geist. Folgende Faktoren spielen eine Rolle für unsere Gesundheit:

- Geistige Verfassung und Bewusstheit
- Beziehung mit sich und der Umwelt
- Bewegung
- Atmung
- Ernährung
- Lebensweise und Gewohnheiten
- Umwelteinflüsse
- Veranlagung und Konstitution

Mit Yoga können wir in die Bedingungen, in denen Regeneration und Heilwerden stattfinden können, entscheidend eingreifen und Rahmenbedingungen schaffen, in denen Heilwerdungsprozesse gelingen können. Ayur Yogatherapie Experte Remo Rittiner betont in diesem Zusammenhang **zwei entscheidende Faktoren:**

1. **Die Entscheidung, wirklich gesund sein zu wollen.**
2. **Die Bereitschaft, dafür etwas zu tun.**

Yoga entfaltet in diesem Sinne seine Wirkung nicht nur auf der Matte, sondern im besten Fall auch abseits davon. Es darf im Alltag wirksam werden, es darf sich möglichst positiv im Leben manifestieren. Yoga ist eben weit mehr als Gymnastik, es ist Lebensphilosophie, Lebensweg.

Da chronischer Stress zu den Hauptursachen von Krankheiten gezählt wird, möchte ich exemplarisch am Beispiel von **Burnout** aufzeigen, wie wir über eine gezielte Praxis hier unterstützend wirken können – sei es, um ein Burnout abzufedern oder einen betroffenen Menschen zu unterstützen. Ich möchte aber auch hinzufügen, dass in der Ayur Yogatherapie einem individuellen Programm ein Gespräch und eine Anamnese vorangestellt werden. Auf diese Weise kann die individuelle Zielsetzung variieren. Dennoch lassen sich einige Punkte anführen, nach der wir eine Yoga-Praxis im Falle eines Burnouts gestalten können.

Bei Burnout können wir von einer schleichenden Entwicklung ausgehen, die oft – bewusst oder unbewusst – mit dem Wunsch, sich zu beweisen, in Verbindung steht. Es können hohe Ansprüche an sich selbst, Perfektionismus, ein hohes Tempo,

Zeitdruck und fehlende Erholung vorliegen. Burnout wird nicht als eigenständige Erkrankung betrachtet: Fachleute verstehen darunter ein Zusammenwirken von mehreren Beschwerden und einer stufenweisen Entwicklung (12 Stadien, die nicht alle durchlaufen werden müssen). Dabei steht meist die Erschöpfung als Folge von Überlastung im Mittelpunkt. Hauptsymptome sind also Erschöpfung, verringerte Leistungsfähigkeit, Entfremdung von der Tätigkeit und sich selbst, innere Leere, Schlafstörungen, soziale Probleme, Verdauungsprobleme, Schmerzen und Verspannungen bis hin zu Depression.

### Wie können wir Menschen im Burnout nun mittels Yoga unterstützen?

- **Was bringt das Herz wirklich zum Lachen?** – Erkenntnis über die wahren Ziele und Bedürfnisse erlangen z.B. über den Fokus und die Befragung unseres Herzens, über Reflexion, darüber einfach den Raum für diese Fragen und Bedürfnisse zu öffnen.
- **Selbstwahrnehmung** und Selbsteinfühlung schulen, also ins Spüren bringen.



- **Geistige Ausrichtung auf die Stimme des Herzens** – dies gelingt wunderbar über Meditation, Atemführung in den Herzraum, die Öffnung der wohl verspannten Brustmuskulatur, des Schulter- und Nackenbereichs.
- **Entspannung des Beckenbodens** – da die Psyche auch mit dem Beckenboden verbunden ist.
- **Klarheit gewinnen** über Muster, denen man folgt – wir können Menschen erlauben, im Rahmen ihrer Praxis ihr eigenes Tempo zu finden. Und das Schöne am Yoga besteht auch darin, dass es hier nicht um Leistung, Konkurrenz und Perfektionismus geht, was mitunter Muster darstellt, die ins Burnout führen. Hier auch ein Spiel von Spannung und Entspannung in die Praxis zu integrieren, verdeutlicht der betreffenden Person, wie gut es tut, sich nach der Aktivität in die Passivität zu begeben, der Ruhe Raum zu geben.
- **Lösen der Erschöpfung und Zufuhr neuer Energie** – hier spielen Sauerstoff und Prana eine bedeutende Rolle. Die Verlängerung der Einatmung im Vergleich zu Ausatmung kann als Ansatzpunkt beschrieben werden, um die Sauerstoffzufuhr und ein Mehr an Lebensenergie zu

bewirken. Stimmig finde ich zudem das Abgeben angestauter, verbrauchter Energie – es darf also auch mal genüsslich und durchaus verlängert über den Mund ausgeatmet werden, um sich zu erleichtern, dabei den Kiefer zu entspannen und dem Einatem mehr Raum zu geben.

Ich freue mich, wenn dich diese Anregungen dabei unterstützen, dich besser zu fühlen!

Abschließen möchte ich mit einem inspirierenden Gedicht, das ich im Rahmen der Fortbildung Shiatsu und Yin Yoga einer lieben Kollegin und Freundin – Nicoletta Wagenstetter – kennenlernen durfte. Es stammt von Diane Connelly einer Shiatsu-Therapeutin, die ein Buch mit dem Titel „Alles Weh ist Heimweh“ geschrieben hat.

*Alles Weh ist Heimweh,  
jede Heilung eine Heimkehr.  
Heimweh ist die Sehnsucht des Körpers  
in sich selbst zuhause zu sein.  
Heilung heißt Heimkehr  
in unser verlorenes Heim.*

## Die Autorin

**Mag. Christina Kiehas** ist mehrfach zertifizierte Yogalehrerin, spezialisiert auf Gesundheitsyoga & Ayur Yogatherapie. Sie ist Aus- und Weiterbildungsleiterin an der Yoga Akademie Austria. Ab April 2025 leitet sie die 2-jährige Ayur Yoga Therapie-Ausbildung.

*„Yoga ist mein Lebensweg, Patanjali ist mein Lehrmeister, Meditation ist mein Ort der Ruhe, Anatomie ist mein Lernfeld, ferne Länder sind meine Passion, Musik ist mein Tanzfeld, Natur mein Kraftraum.“ [www.yogena.at](http://www.yogena.at)*





# Auf dem Weg zur Super-Gesundheit

Von Arjuna

*Gibt es einen Zustand der Kraft, Freude und Leichtigkeit, den man als „Super-Gesundheit“ bezeichnen könnte? Und wenn ja, wie können wir ihn erreichen und erhalten? Und wie kann uns Yoga dabei helfen?*

Es ist erstaunlich, dass die Menschheit trotz aller Erkenntnisse und Entwicklungen in der Medizin der letzten Jahrzehnte nicht gesünder geworden ist, eher im Gegenteil. Es liegt der Gedanke nahe, dass für das Erlangen und Erhalten der Gesundheit nicht so sehr ein (milliardenschweres) „Gesundheitssystem“ mit zahllosen Behandlungen, Therapien, Operationen, Medikamenten und Impfungen verantwortlich ist als vielmehr die Qualität des Bewusstseins des Menschen.

Eine der wesentlichen Erkenntnisse in der Medizin war, dass über 90 % der Erkrankungen durch Stress hervorgerufen oder

begünstigt werden. Die wirksamste Intervention für stabile Gesundheit dürfte damit sein, Stress und Ängsten den Boden zu entziehen, womit der geistige Yoga mit Achtsamkeit, Loslassen und Meditation sowie mit Entspannungstechniken ins Spiel kommt. Ein Ganzheitlicher Yoga, nicht nur auf der Matte, sondern als ein im Alltag gelebtes Bewusstsein legt die Grundlage für ein gesundes – und glückliches – Leben.

Im Allgemeinen kennen wir zwei Bereiche im Zusammenhang mit Gesundheit, die Therapie und Heilung einerseits, und die Prävention andererseits. Der Arzt und Gesundheitslehrer Dr. Raik Garve stellt einen

dritten Bereich vor, der jenseits von Erkrankung, Heilung und Vorsorge liegt, nämlich ein naturverbundenes gesundes Leben: Steht nämlich bei der Prävention noch eine drohende Erkrankung im Hintergrund des Bewusstseins, so ist ein mit dem inneren Licht verbundenes gesundes Leben frei von subtilen Ängsten, vor denen man sich schützen muss. Dieses „gesunde Leben“ ist nicht auf Vermeiden von Krankheiten ausgerichtet, sondern auf ein freud- und kraftvolles Hinwenden zum Leben. Und genau hier beginnt, was wir als Super-Gesundheit bezeichnen können, nämlich ein Leben, das sich nicht am Vermeiden von und Angst vor tausenden möglichen Krankheiten, Unfällen und Verletzungen orientiert und damit auf subtiler Ebene damit verbunden bleibt, sondern ein – darf ich es paradiesisch nennen? – dem höchsten Licht zugewandtes Sein, das Freude, Begeisterung und Leichtigkeit atmet und damit in natürlicher Weise nicht nur jenseits aller Erkrankungen liegt, sondern eine grundlegend neue innere Qualität lebt.

Um diese höhere Form des Ganz- und Heilseins, die Super-Gesundheit zu leben, braucht es also einen inneren Wandel, ein Zurücklassen eines alten Bewusstseins, das von Angst und Widerstand gezeichnet ist, und ein Ausrichten auf das innere Licht – es ist ein Geist, der wohl durch Gebet, Meditation und Rituale gefördert wird, der aber in jeder Minute des Tages gelebt wird und sich in jedem Wort, in jeder Bewegung und Handlung ausdrückt.

Dieses Bewusstsein, das bald keine „Übung“, kein „Training“ mehr braucht, wird dir, wenn du dich ihm öffnest, sagen, welches Essen deinem Wohlsein zuträglich ist und welche Handlungen förderlich sind und welche nicht. Du wirst erkennen, wenn das alte

Bewusstsein sich wieder bemerkbar macht und wirst spüren, wie anders es geartet ist, einengend, beklemmend, dich hinunter ziehend, und du wirst erkennen, dass du in jedem Augenblick die Wahl hast, welchem Bewusstsein du dich öffnest.

Ein Leben, das sich in freudvollem Wirken, in Lösungen, die für alle gut sind, ausdrückt, ein Leben, das Angst, Kampf und Lüge zurückgelassen hat und sich in Stille und in der Natur dem Göttlichen Licht öffnet, ein Leben, das Dankbarkeit und Wertschätzung lebt statt Ablehnung und Widerstand, das wird dich zu dem führen, was der Titel dieses kleinen Essays ist: Zur Super-Gesundheit, die das Geburtsrecht jedes Menschen ist. Und auch deines!

## Was du tun kannst

1. **Lasse das Alte Bewusstsein zurück:** Mache dir bewusst, wenn es aktiv wird, nämlich immer dann, wenn es um Angst, Warnungen, Schutz, Kampf, Widerstand und ähnliches geht. Sage dir: „Dies ist nicht mehr meine Welt.“
2. **Reduziere deinen Konsum von Medien** und Nachrichten auf ein absolut notwendiges Minimum. Mache dir bewusst, was diese „Nachrichten“ in dir bewirken.
3. **Geh mehr in die Natur** und verbinde dich mit ihrer Reinheit – auch bei ungemütlichem Wetter!
4. **Übe Yoga** in einer Weise, die dein inneres Licht stärkt.
5. **Sei dankbar** für alle Segnungen, die du empfangen darfst und leben darfst, und gib deiner Dankbarkeit Ausdruck.
6. **Visualisiere, wie sich deine Zellen öffnen und Göttliches Licht trinken.**

Stabil und kraftvoll auch in unsicheren Zeiten



# Phalakasana, das Brett

Mag. Heike Grill

*Phalakasana, das Brett (engl. Plank Pose) ist ein Bestandteil des Sonnengrußes und fällt in die Gruppe der Stützstellungen. Auch im Vinyasa Yoga wird die Haltung regelmäßig praktiziert. Sehen wir uns diese Stellung und einige Variationen an.*

Bei Phalakasana handelt es sich um eine kraftvolle Asana, die gerade für Anfänger herausfordernd sein kann. Bei dieser Stellung spielen die Ausrichtung und Kraft eine wichtige Rolle. Spirituell kann dies als Symbol und Fähigkeit interpretiert werden, auch in schwierigen Zeiten stabil und ausdauernd zu bleiben. Das Hineingehen, aber auch das Halten der Brett-Stellung erfordert Achtsamkeit und Konzentration zugleich. Herausfordernd ist das längere Halten und die Tatsache, dass wir gegen die Schwerkraft arbeiten. Trotz dieser Tatsache ist die Plank Pose eine „bodennahe“ Haltung und

du kannst während der Übung trotzdem eine Verbindung zur Erde aufbauen. Die Erde gibt uns auch in dieser Asana Halt und Stabilität. Gleichzeitig kannst auch probieren, über die Auflageflächen der Hände und Füße etwas an die Erde zurückzugeben.

Wie du siehst, kannst du entscheiden, welche Energie durch die Asana in dich hineinfließt oder auch was du loslassen möchtest. Indem du die Stellung länger hältst, trainierst du die Fähigkeit, schwierige Situationen zu überwinden und jegliche Anstrengung und Herausforderung zu meistern.

Auf der körperlichen Ebene ist Phalakasana eine Ganzkörperhaltung, die mehrere Muskelgruppen beansprucht. Sie stärkt die Armmuskulatur, insbesondere Trizeps und Schultermuskeln. Auch die Brustmuskulatur wird gestärkt. Um Gesäß und Hüften in einer Linie mit dem Rest des Körpers zu halten, werden die geraden und schrägen Bauchmuskeln stark beansprucht. Rücken-,

Gesäß- und Beinmuskulatur werden benötigt, um die Position zu halten.

Es ist wichtig, die Pose korrekt auszuführen, um Verletzung zu vermeiden und die vollen Wirkungen der Asana zu nutzen.

Hier ist eine kleine Übungsfolge rund um die Stützstellung:

## Praxis

Um in die Bretthaltung zu kommen könnte der Vier-Füßler (1) die Ausgangsstellung sein. Hier drücken die Zehen in den Boden. Knie unter dem Becken – Hände unter den Schultern (Gelenk über Gelenk). Die Finger sind breit aufgefächert und gut verwurzelt bzw. geerdet.

Verbinde dich in dieser Haltung mit deinem Atem und bringe über den Atem Kraft in deine Mitte.

Mit dem Einatmen strecke das linke Bein nach hinten aus und erde die Zehen fest in den Boden. Die Fußsohle steht im 90 Grad Winkel zum Unterschenkel. (2)

Energie fließt zum Becken – jetzt kannst du den anderen Fuß dazustellen, ohne das Becken anzuheben.



Beide Füße sind geerdet. Die Innenseite der Oberschenkel dreht nach oben Richtung Decke – das Steißbein zieht nach unten. Die unteren Rippen füllen den Rücken. Achte auf eine kraftvolle Mitte: Der Fokus in dieser Stellung liegt auf der starken Mitte und der stabilen Schultermuskulatur. (3)



Die Planke lässt sich auch mit den Knien am Boden praktizieren (4). Dies ist eine gute Alternative und Vorübung, um stabil und sicher in Bauchlage zu kommen.



## Variationen der Planke

Die Planke lässt sich natürlich auch auf den Unterarmen abgestützt durchführen. Bei einer etwas fordernderen Variante kannst du ein Bein abheben (5):



Eine Variante, die auch eine gute Vorbereitung für den Kopfstand darstellt, ist der Delfin (6).

Du kannst diese Stellung statisch halten, aber auch mit dem Ausatmen das Gewicht nach vorne über die Arme verlagern und mit der Einatmung wieder zurückkommen.



## Für Fortgeschrittene: Chaturanga, der Stock

Das Praktizieren von Chaturanga (7) erfordert eine präzise Körperausrichtung und Kontrolle. Durch das bewusste Halten entwickelst du innere Stärke und Selbstbeherrschung. Die physische Herausforderung von Chaturanga kann auch mit den Hochs und Tiefs im Leben gleichgesetzt werden.

Das Überwinden dieser führt nicht nur zu innerer und äußerer Stärke, sondern auch emotionaler und spiritueller Widerstandskraft.

Chaturanga zeigt uns aber auch die eigenen Grenzen auf und erinnert uns daran, dass wir diese liebevoll annehmen dürfen.

7



Auch wenn Chaturanga Dandasana auf dem ersten Blick einer Fitnesshaltung gleicht, dürfen wir in dieser Haltung auch die tiefe spirituelle Bedeutung erkennen. Wir können es als Werkzeug sehen, das uns einerseits körperlich stärkt und andererseits uns auf unseren spirituellen Weg unterstützen kann.

Lege den Fokus auf die Arm- und Schulterkraft, auf die stabile Mitte mit unterem Rücken, Beckenboden und Bauchmuskeln. Wenn dir die volle Form dieser Asana nicht möglich ist, kannst du die erleichterte Form mit einem Klotz unter dem Bauch durchführen (Bild 7).

### Die Autorin

**Mag. (FH) Heike Grill** ist Yogalehrerin und Yogalehrer-Ausbildungsleiterin mit Weiterbildungen in Spiraldynamik Basic, Kinder-Yoga, Thai-Yoga und Anusara Yoga. Ihre Yoga-Schule „yogamoments“ liegt in Rohrbach, Oberösterreich - hier leitet Heike auch die Yogalehrer-Ausbildung ab April 2025 (Infotage: 06.09. und 06.12.2024)

*„Meine Aufgabe als Yogalehrerin sehe ich darin, zu vermitteln... den Spirit des Yogas zu erfahren, die Teilnehmer mitzureißen, ihre Herzen zu öffnen und ihnen das Gefühl zu geben, gesehen zu werden.“*

[www.yogamoments.co.at](http://www.yogamoments.co.at)





# Irrtümer über die Meditation

Dr. Gilda Wüst

*Es gibt sechs verbreitete Irrtümer über die Meditation, die die Praktizierenden daran hindern können, die vollen Wirkungen der Praxis zu erfahren. Wir werden uns in jeder Ausgabe der YOGAVision einen dieser Irrtümer ansehen. Heute geht es um den Irrglauben, dass Meditation nur im gekreuzten Sitz möglich ist.*

Die meisten Menschen verbinden mit Meditation das Bild einer Person, die im gekreuzten Sitz am Boden sitzt. Dies führt bei Menschen, die diesen Sitz nicht einnehmen können zum Irrglauben, dass ihnen der Weg der Meditation nicht offen steht. Der gekreuzte Sitz wird jedoch nur deshalb häufig gewählt, weil er eine gute Erdung hat und dadurch die Aufrichtung unterstützt.

*Versuch: Setze dich auf einen stabilen Stuhl und nimm eine aufrechte und königliche Haltung an. Nun versuche, dir für einige Atemzüge deines Atems bewusst zu sein. Anschließend lümmle dich auf ein weiches Sofa und verfolge wieder deinen Atem.*

Vielleicht konntest du beobachten, dass eine aufrechte und gut geerdete Haltung

es dir erleichtert, präsent zu bleiben. Alle Empfehlungen für unterschiedliche Meditationshaltungen sind aus diesem Zusammenhang zwischen Körper und Geist hervorgegangen.

Wenn du also nicht im gekreuzten Sitz meditieren kannst, dann prüfe einfach, wie du in die von dir gewählte Haltung Erdung und Aufrichtung bringen kannst. Wenn du beispielsweise am Stuhl meditierst, kannst du die Fußsohlen flach am Boden auflegen und darauf verzichten, dich anzulehnen. Auch der Fersensitz auf einer Meditationsbank bietet eine gute Erdung und erleichtert die Aufrichtung. Doch selbst, wenn du gerade ans Bett gefesselt bist und nur in der Rückenlage meditieren kannst, ist dies kein Hindernis für die Meditation. Du verzichtest

dadurch lediglich auf die Unterstützung deiner Bewusstheit durch die Körperhaltung und es wird ein wenig schwieriger, dich nicht in Gedanken zu verlieren. Abgesehen davon macht es Sinn, in unterschiedlichen Körperhaltungen zu meditieren, denn die Meditation soll nicht auf das Kissen beschränkt bleiben, sondern uns ganz ins Leben führen.

*„Wenn es dich zu sehr anstrengt, den Rücken frei, gerade und aufrecht zu halten, ist es ratsamer sich anzulehnen, als ständig abgelenkt zu sein. So gesehen können wir das, was wir mit „Sitzen“ meinen, in jeder Körperstellung üben, auch im Liegen oder Stehen. Denn eher ist die Rede von einer inneren Orientierung und nicht davon, ob wir buchstäblich sitzen oder nicht. Es ist der Geist, der „sitzt“.“*

*Jon Kabat Zinn*

Was wir ebenfalls bedenken sollten, ist, dass es in der Meditation nicht nur darum geht, bewusst zu sein - ebenso wichtig ist es, Freundlichkeit zu kultivieren. Auf den gekreuzten Sitz zu verzichten und stattdessen am Stuhl, auf einer Meditationsbank oder in der Rückenlage zu meditieren, ist für viele Menschen ein Akt der Freundlichkeit sich selbst gegenüber und hilft ihnen, eine weitere wichtige Qualität der Meditation zu nähren: die Entspannung.

*„Wenn der Geist sich ganz natürlich im Schwebezustand zwischen Entspannung und Wachheit befindet, kommt sein Potential spontan zum Vorschein“*

*Mingyur Rinpoche*

**Fazit:** Der Weg der Meditation steht jedem Menschen offen - unabhängig von seiner Beweglichkeit oder körperlichen Einschränkungen. Empfehlungen für bestimmte Haltungen sollen uns unterstützen und weder zum Dogma gemacht noch als Voraussetzungen für die Praxis gesehen werden. Was wirklich zählt, ist überhaupt zu meditieren, gleich ob auf einem Stuhl, in der Rückenlage oder im gekreuzten Sitz.

## Die Autorin

**Dr. Gilda Wüst** ist Yoga- und Meditationslehrerin und leitet seit vielen Jahren die Meditationslehrer-Ausbildungen an der Yoga-Akademie Austria. Als Schülerin von Pema Chödrön fühlt sie sich besonders der buddhistischen Tradition verbunden, lässt in ihren Unterricht aber auch die westliche Achtsamkeitspraxis oder die bewegten Meditationen von OSHO einfließen. Ihr wissenschaftlicher Hintergrund ermöglicht ihr, Spiritualität und Theorie so zu verbinden, dass sie ihre Teilnehmer dort abholen kann, wo sie gerade stehen.



[www.innerjoy.at](http://www.innerjoy.at)

### TIPP 1:

Im **Online- und Videomeditationskurs „Die Farben der Freude“** vermittelt dir Gilda einen einfachen Weg zur Meditation, der direkt positive Auswirkungen auf dein tägliches Leben hat.

8 Wochen / 8 Kursabende - 47 Lektionen - ausführliches pdf-Skriptum - Bonusmaterial - u.v.m.

[www.innerjoy.at/online-kurse/](http://www.innerjoy.at/online-kurse/)

### TIPP 2:

Wer tiefer in Theorie und Praxis der Meditation vordringen möchte, wird in der **Meditationslehrer-Ausbildung** mit Gilda fündig - siehe Seite 52.



Die Kraft der

# Achtsamkeit

und des Atems

*Dr. Martina Esberger-Chowdhury*

*Wir sind, was wir denken.  
Alles was wir sind, entsteht mit unseren Gedanken.  
Mit unseren Gedanken erschaffen wir die Welt.  
Sprich und handle mit unreiner Gesinnung  
Und Leid wird dir folgen  
Wie das Rad dem Ochs folgt,  
der einen Wagen zieht.*

*Wir sind, was wir denken.  
Alles was wir sind, entsteht mit unseren Gedanken.  
Mit unseren Gedanken erschaffen wir die Welt.  
Sprich und handle mit reiner Gesinnung  
Und Glück wird dir folgen  
Wie dein unteilbarer Schatten.*

Buddha, Dhammapada

Achtsamkeit ist in der westlichen Welt nicht mehr wegzudenken. Achtsamkeit steht auf festen Säulen, die tausende von Jahren alt sind. Entsprungen im antiken indischen Subkontinent, hat die vom Buddha im „Sattipattana und Mahasattipattana Sutta“ beschriebene Achtsamkeit sich mit der Psychologie, den Neurowissenschaften und anderen Naturwissenschaften verbunden, um sich zu einer zeitgemäßen Form der Praxis zu wandeln.

Der Buddhismus und das damit verbundene Prinzip der Achtsamkeit wurde von einer Reihe von Menschen in den Westen gebracht. Zu den bekanntesten zählen die Amerikaner Joseph Goldstein, Sharon Salzberg und Jack Kornfield sowie der vietnamesische Achtsamkeits-Meister Thich Nhat Hanh. Über den Weg der Psychotherapie (Jung) und die Anwendung in der Medizin fand Achtsamkeit vor allem über die Arbeit von Jon Kabat-Zinn, Professor an der Massachusetts Universitäts-Klinik und die Entwicklung von „Mindfulness Based Stress Reduction“ (MBSR) vermehrte Akzeptanz. Die klinische Wissenschaft wurde zum Eintrittstor für den skeptischen Westen.

Heute ist Achtsamkeit Mainstream geworden. Achtsamkeit wird in verschiedenen Settings angewendet. So finden wir Schulen, Universitäten und andere Bildungseinrichtungen, die Achtsamkeitstraining anbieten, um Studenten beim Fokus und beim Lernen zu unterstützen. Achtsamkeit wird in Organisationen als Teil von Wellbeing-Programmen eingesetzt. Über vierzehn Länder haben ein Achtsamkeitsprogramm für Politiker erfolgreich etabliert. Achtsamkeits-basierte Interventionen werden als Zusatz-Therapie bei wiederkehrender Depression angewendet (Mindfulness-Based Cognitive Therapy). Mitgeföhltsbasierte Programme wie das von

Kristin Neff und Christopher Germer entwickelte Mindfulness-Based Self Compassion (MSC), Compassion-Focussed Therapy (CFT) oder das in den Niederlanden von Erik van den Brink und Frits Kusters aufgebaute Mindfulness-Based Compassionate Living (MBCL) vermitteln Selbst-Mitgeföhl und Mitgeföhl. Achtsamkeit wird im Umgang mit Schmerz und Erkrankung im klinischen Bereich immer mehr eingesetzt. Wissenschaftliche Studien haben gezeigt, dass die Praxis von Achtsamkeits-Meditationen den Körper unterstützt, eine andere Einstellung zum Schmerz und zur Erkrankung zu entwickeln. Der zielgerichtete Atem wird speziell als komplementärtherapeutischer Ansatz in der Behandlung von Spannung, Schmerz und Unbehagen im physischen Körper eingesetzt. Dazu werden u.a. Programme wie Mindfulness-Based Stress Reduction, Breathworks UK Mindfulness oder Mindfulness-Based Pain Reduction verwendet.

## Was ist Achtsamkeit und was verbirgt sich hinter dieser jahrtausendalten Weisheit?

Zahlreiche Definitionen von Achtsamkeit, je nach Disziplin und Blickwinkel wurden beschrieben. Eine der häufig zitierten stammt vom Doyen der westlichen Achtsamkeit, Prof. Jon Kabat-Zinn. Er sagt: „Achtsamkeit bedeutet, auf eine bestimmte Weise aufmerksam zu sein: bewusst im gegenwärtigen Augenblick und ohne zu urteilen.“ Die Sozialpsychologin Helen J. Langer definiert Achtsamkeit wie folgt: „Der Prozess des aktiven Wahrnehmens, bei dem wir nicht an vergangene Erfahrungen oder konventionelle Weisheiten gebunden sind“. Der große deutsche buddhistische Gelehrte Nyanaponika Mahathera machte 1962 die folgende

umfassende Definition: „Achtsamkeit ist der selbst das Verborgene öffnende Schlüssel zur Erkenntnis des Geistes und damit der *Einsatzpunkt*; das nie versagende Werkzeug zur Formung des Geistes und damit der *Angelpunkt*; das Wahrzeichen der gewonnenen Befreiung des Geistes und damit der *Höhe- und Endpunkt*“.

Der gegenwärtige Moment ist ein wesentlicher Anhaltspunkt der Achtsamkeit. Denn nur im Hier und Jetzt findet unser Leben statt. Die Vergangenheit liegt hinter uns und die Zukunft ist nicht vorhersehbar. Im Konzept des Ursachen-Wirkungsprinzips hat jeder Gedanke, jede Aktion, jedes Tun im Augenblick eine Auswirkung. Wir erschaffen durch unser Handeln unsere Zukunft. Und darum gilt es, den Augenblick in seiner Ganzheit wahrzuhaben, wach, präsent, aufmerksam und mit allen Sinnen. Indem wir das Innehalten kultivieren und den Fokus immer wieder für kurze Zeit nach innen lenken, schaffen wir uns Zwischenräume der Stille. Achtsamkeitsmeditationen erlauben uns, dies im Stehen, im Gehen, in Bewegung, im Sitzen und im Liegen zu tun.

## Durch die vier Säulen der Achtsamkeit zur Selbst-Kenntnis

Einer der bewegendsten Texte, der mein Verständnis von Achtsamkeit tief beeinflusst hat, ist die Sattipattana Sutta. Der über 2600 Jahre alte Sattipattana-Diskurs bietet eine praktische Karte, um Achtsamkeit in jedem Aspekt unseres täglichen Lebens zu etablieren. Es gibt vier Grundlagen der Achtsamkeit:

**1. Achtsamkeit des Körpers** (Atmung, die Wahrnehmung des Körpers, Anatomie, körperliche Haltungen, die Sinne, Aktivitäten des Körpers);

**2. Achtsamkeit des Gefühls** (die Beurteilung von Erfahrungen als angenehm, unangenehm oder neutral, was zu Anhaften oder Abneigung führt);

**3. Achtsamkeit von Geist, Gedankenprozess und Stimmung** (bewusste Erfahrung oder Wahrnehmung von Geisteszuständen);

**4. Achtsamkeit unserer Erfahrung der Welt.**

Die vier Grundlagen der Achtsamkeit sind interaktive Erfahrungselemente und beeinflussen sich gegenseitig. Alle Elemente, die für eine wahre Transformation erforderlich sind, liegen in unserem menschlichen Körper, dem Geist, den Gefühlen und unseren weltlichen Erfahrungen. Wir haben alles in uns, um unser Verständnis von uns selbst und dem Universum zu vertiefen. Über die Meditation werden diese Elemente erfahrungsbasiert wahrgenommen.

## Prinzipien der Achtsamkeit

Spezifische Verhaltensprinzipien prägen die achtsame Haltung im täglichen Leben. Jon Kabat-Zinn beschreibt in seinem Buch „Das große Buch der Meditation“ folgende Prinzipien:

- Nicht Urteilen
- Geduld
- Anfänger-Geist
- Vertrauen
- Akzeptanz/Annehmen
- Los- oder Seinlassen
- Nicht greifen (nicht anhaften)
- Mitgefühl

Diese simpel klingenden Qualitäten und deren Kultivierung über einen längeren Zeitraum führt zu einer subtilen Veränderung unserer Denkweisen, Einstellungen und Handlungen, sowie auf unsere Sicht auf die Welt.

### Auswirkungen von Achtsamkeit

Die positiven Auswirkungen von Achtsamkeit zeigen sich in der Gesundheit, in der Immunabwehr, in verbesserten kognitiven Fähigkeiten, in der Entwicklung von emotionaler und sozialer Intelligenz und in vielem mehr. Allein im Jahr 2023 wurden über 1300 Studien zu Achtsamkeit publiziert (American Mindfulness Research Association AMRA, 2024) - Tendenz steigend.

### Der Atem und das Atemgewahrsein

Der Prozess der Atmung begleitet unseren gesamten Lebenszyklus, vom ersten Schrei der Einatmung als Säugling bis zum letzten

Atemzug der Ausatmung. Wir atmen etwa 22.000 Mal am Tag und ca. 7,6 Millionen Mal im Jahr ein und aus. Alles in der Natur folgt diesem Rhythmus des Ein- und Ausatmens, des Nehmens und Gebens, die Zu- und Abnahme des Mondes, der Ebbe und Flut der Gezeiten, die innere Atmung der Zellen, der Wechsel der Jahreszeiten.

In vielen Kulturen wird der Atem als heilig angesehen. Das deutsche Wort „Atem“ stammt aus dem Indogermanischen und soll sich von „atman“ oder dem Sanskritbegriff für Bewusstheit oder Seele herleiten. In Latein bedeuten „Anima“ und „Spiritus“ sowohl Seele als auch Atem. Die Begriffe Pneuma und Psyche aus dem Alt-Griechischem stehen für Luft, Atem, Geist oder Seele. In Sanskrit bedeutet Prana die Lebenskraft und im Japanischen umfasst der Begriff „Ki“ Luft und Geist. Auch das chinesische „Qi“ oder „Chi“ wird mit dem Bewusstsein, dem Selbst oder



Herz übersetzt. Der Atem als Bewusstheit und Strom des Lebens, der eine heilende wie bewusstseinsweiternde Wirkung auf unseren Körper hat und die Verbindung zwischen dem menschlichen Bewusstsein und dem Unbewussten zulässt.

Korrelationen zwischen der Atmung und dem Status unseres Körpers und Geistes wurden seit Jahrtausenden im Taoismus, in Schriften des Yoga, und in den medizinischen Schulen des Ayurveda in Indien, aber auch in Tibet und China festgestellt. Zahlreiche wissenschaftliche Publikationen bekräftigen diese Erkenntnisse und untermauern den positiven Effekt des natürlichen Atmens auf vielen gesellschaftlich bedingten Gesundheitsproblemen. Die Atemtherapie, oft in Kombination mit anderen komplementärmedizinischen Methoden wie Yoga, Meditation oder Bioresonanz, hat nachhaltige Effekte (manchmal sogar heilende) unter anderem auf Migräne, chronische Schmerzzustände, Epilepsie, Asthma, Panik Attacken und Blut-Hochdruck.

Im Rahmen der Atemarbeit, (englisch „Breathwork“) wird der natürliche Atem-

prozess in all seinen Facetten untersucht. Dabei wird der physische Körper, die Anatomie und die Physiologie des Atmens, der Prozess des Atmens, die Öffnung des Atemraums und die Achtsamkeit der Atmung erschlossen. Unser Atemgewahrsein erlaubt uns, den Körper zu spüren, Emotionen in deren Entstehung zu bemerken, den Geist zu beruhigen, Stressanzeichen zu erkennen beziehungsweise die heilsame Kraft des Atmens zielgerichtet im Körper anzuwenden. Schritt für Schritt erlernen wir die natürliche, essenzielle Atmung kennen - mit positiven Effekten auf die Gesundheit und die Vitalität unseres Körpers und Geistes.

**TIPP: Ausbildung „Achtsamkeit & Breathwork“:** Im Rahmen dieser Ausbildung, die im Herbst beginnt, werden die Grundlagen der Achtsamkeit und der Atem-Arbeit praxisnah und alltagstauglich vermittelt. Leitung: Dr. Martina Esberger-Chowdhury.

Details siehe Seite 53.

## Die Autorin

Dr. Mag. Pharm. Martina Esberger-Chowdhury ist zertifizierte Meditations-, Mindfulness- und Mindfulness-Based Stress Reduction-Trainerin und Gründerin von Esberger-Chowdhury MindLeadership mit Sitz in Bisamberg bei Wien, Österreich.

Martina hat als Lektorin den ersten postgradualen Achtsamkeits-Lehrgang an einer Hochschule in Wien vier Jahre begleitet und schult Achtsamkeit an universitären Einrichtungen sowohl in Europa als auch in Indien.

[www.esberger-mindfulness.com](http://www.esberger-mindfulness.com)



# Gehen Sie in sich. Dort ist es *ruhiger*.

Achtsam zu leben, ist ein Prozess, eine Haltung, ein Lebensziel.  
Vertiefen Sie Ihre Reise zu sich selbst mit **WOMAN Balance**.

## woman **Balance** /

Das neue Jüngen: Meditation<sup>01</sup> / Gene verjüngen<sup>02</sup> / Selbstheilung, next level<sup>03</sup> / Morgen-Routine<sup>04</sup> /  
Microdesign<sup>05</sup> / Human Design: Wie ticke ich?<sup>06</sup> / Skin-Fitness<sup>07</sup> / Ibiza: Luxus auf lässig<sup>08</sup> /



Nur im  
Abo —

MAGAZIN • PODCAST • EVENTS •  
NEWSLETTER • KURSE • GOODIES



[womanbalance.at/abo](https://womanbalance.at/abo)

Angebot nur im Inland gültig und nicht auf bestehende Abos anrechenbar. Druckfehler,  
Irrtümer & Preisänderungen vorbehalten. Mindestalter 16 Jahre. Informationen zur  
Verarbeitung der personenbezogenen Daten erhalte ich in der Datenschutzpolicy  
unter [vgn.at/datenschutzpolicy](https://vgn.at/datenschutzpolicy)



# Yoga-Traditionen, -Meister und -Stile

## Teil 4

Von Arjuna

*In den letzten Ausgaben der YogaVision haben wir begonnen, uns einen Überblick über die verschiedenen Yoga-Wege, -Stile und -Meister zu verschaffen und haben die beiden großen Traditionen von Swami Sivananda und Krishnamacharya betrachtet. Für unseren Überblick fehlen nun noch zwei Gruppen, die „weiteren großen Meister aus Indien“ und die Yoga-Wege, die sich im Westen, in den USA und in Europa entwickelt haben. Bleiben wir also vorerst noch in Indien und werfen einen Blick auf die großen Persönlichkeiten des Yoga.*

### Sri Ramakrishna (1836 - 1886)

Sri Ramakrishna war vor allem ein Bhakta, der sich Gott vollständig auslieferte und diese leidenschaftliche Hingabe über alle systematische Yoga-Disziplin stellte. Sein unersättlicher Wissensdurst führte ihn dazu, die verschiedensten Wege zu Gott zu erkunden, zunächst die Pfade des Hinduismus (Verehrung von Krishna, Rama, Siva und Kali), und schließlich auch den islamischen Sufismus und das Christentum.

Er hatte eine Vision Christi und betrachtete diesen fortan als eine Inkarnation Gottes - wenn auch nicht die einzige. Er gelangte so



zu der Einsicht, alle Religionen als gleichberechtigte Pfade anzuerkennen.

Er erkundete aber auch Wege außerhalb des Bhakti, insbesondere den Advaita Vedanta. In erster Linie erfuhr er Gott aber als Mutter in der Gestalt der Kali.

Seine „Lehre“ war nichts anderes als glühende Gottesliebe. Wiewohl diese nicht erlernbar ist, empfahl er Meditation, Japa

(Mantra-Rezitation), das Singen religiöser Lieder und das Gebet, um zum Gottesbewusstsein zu gelangen.

## Swami Vivekananda (1863 - 1902)

Swami Vivekananda war der bekannteste Schüler Ramakrishnas. Er war ein ausgezeichnete Student und wohlbewandert in Geschichte, Philosophie und Literatur. Zudem wurde er insofern in westlichem Denken aufgezogen, als dass man ohne Beweis nichts akzeptieren sollte. So war er auch später selbst seinem Meister, Ramakrishna, gegenüber kritisch und skeptisch.

Er studierte verschiedene Religions- und Philosophiesysteme und suchte mehrere religiöse Führer auf, die ihn aber nicht zufriedenstellen konnten. Sie konnten alle seinen Hunger nach Wahrheit nicht befriedigen. Erst bei Ramakrishna wurde der junge Narendra (sein bürgerlicher Name) fündig.

Erst allmählich wurden die rebellische Einstellung, sein intellektueller Skeptizismus und sein Hang zu Streitgesprächen umgewandelt und es entwickelten sich Hingabe, tiefer Glaube und Gottesverehrung.



Und weiterhin zeugte sein Mönchsname von seinem Lebensinhalt: Viveka bedeutet Unterscheidungskraft - die Kraft, zwischen Wirklich und Unwirklich zu unterscheiden; und Ananda bedeutet Wonne. So bedeutet der Name Vivekananda: „Einer, der durch Unterscheidungskraft zu Wonne und Freiheit findet“.

1893 fand in Chicago der Kongreß der Weltreligionen, eines der bedeutendsten Ereignisse der Welt, statt. Swami Vivekananda, erst 30-jährig, vertrat den Hinduismus und verkündete in seiner Rede bei der Eröffnungsfeier die ewige Botschaft des Vedanta. Sein Auftreten riss die Menschen buchstäblich von den Stühlen. Alle Zeitungen schrieben über den jungen Hindu, über Nacht war er bekannt und, zurückgekehrt nach Indien, war er zum Nationalhelden geworden.

1897 gründete Vivekananda den Ramakrishna-Orden, dessen Zielsetzungen rein spiritueller und wohlthätiger Natur sind.

## Sri Aurobindo (1872 - 1950)

Geboren 1872 in Kalkutta, wurde Aurobindo bereits im Alter von 7 Jahren zur Ausbildung nach England geschickt. Er lernte die europäische Kultur kennen, studierte Sprachen, Geschichte und Philosophie und legte ausgezeichnete Examen ab. Mit 21 Jahren kehrte er nach Indien zurück, wurde Professor für englische Literatur und studierte die

gesamte philosophische und religiöse Literatur Indiens. Er verfasste Gedichte, schrieb aufrüttelnde Artikel in revolutionären Zeitungen und gab selbst eine Zeitschrift heraus. Das Ziel seiner schriftstellerischen und auch rednerischen Aktivität war die Unabhängigkeit Indiens. Erst später wurde das spirituelle Wachstum des Menschen das

zentrale Thema seiner schriftstellerischen Arbeit.

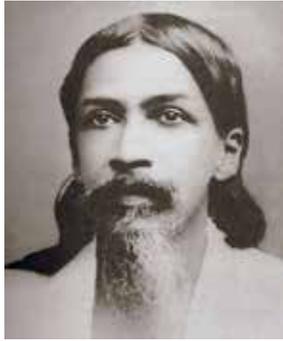
Tiefgreifende spirituelle Erfahrungen führten ihn im Jahr 1909 zu der Erkenntnis, dass er eine geistige Berufung erhalten hatte, der er sein weiteres Leben widmen sollte. So gründete er in Pondicherry einen Ashram, der noch heute besteht.

1922 übertrug er seiner Nachfolgerin, **Mira Alfassa**, die von allen „die Mutter“ genannt wurde, die Leitung des Ashrams und zog sich bald aus der Öffentlichkeit zurück. Er verließ seinen Körper 1950.

1968 wurde unter der Leitung der „Mutter“ **Auroville** gegründet, die Stadt des Zukunftsmenschen, um für das neue Bewusstsein eine möglichst optimale äußere Grundlage zu schaffen.

Indem Sri Aurobindo den Karma-, Jnana- und Bhakti-Yoga vereinte, lehrte er, ähnlich Sivananda, den integralen Yoga. In seine Lehre flossen - durch seine lange Studienzeit in England - westliche wissenschaftlich-psychologische Erkenntnisse gemeinsam mit klassischer indischer Philosophie ein.

Er unterteilt den Menschen in verschiedene Ebenen, welche durch die Praxis des Yoga integriert, gereinigt und transzendiert werden müssen, um für das Wirken der höchsten Ebene, des Supramentals oder göttlichen Selbst, bereit zu werden. So unterscheidet Sri Aurobindo



1. Das physische Wesen: der physische Körper, seine Energien und Bedürfnisse,
2. Das vitale Wesen, die Lebensnatur: Gefühle, Triebe, Wünsche, Leidenschaften,
3. Das mentale Wesen, dessen Aufgabe das Denk- und Unterscheidungsvermögen ist,
4. Das psychische Wesen, die wahre Person des Menschen, sein Ich-Bewusstsein, die Seele, und schließlich
5. Das Supramentale, das göttliche oder kosmische Wesen.

„Die spirituelle Disziplin dieses Yogas erfolgt ... durch Konzentration nach innen oder oben, durch das Sich-Öffnen gegenüber dem Einfluss der göttlichen Kraft über uns und ihren Funktionen, gegenüber der göttlichen Gegenwart im Herzen und durch Zurückweisen aller Dinge, die diesem Wesen fremd sind. Nur durch Glauben, Streben und Überantwortung kann diese innere Öffnung kommen.“

Der wichtigste Yoga-Weg ist für Aurobindo der Bhakti-Yoga, der Weg der Hingabe an Gott:

*„Lege dich mit ganzem Herzen und mit all deiner Kraft in Gottes Hände. Verlange nur nach Gott und nichts weiter. Dann tritt beiseite und betrachte das Wirken der göttlichen Macht in dir.“*

## Paramahansa Yogananda (1893 - 1952)

Yogananda entspringt einer Reihe von Yoga-Meistern, die auf den legendären Avatar (Menschwerdung Gottes) Babaji zurückgeht. Sein bekanntestes Buch, die „Autobiographie eines Yogi“ wurde zu einem Bestseller, der inzwischen in sechsundzwanzig Sprachen übersetzt worden ist. Auf fast siebenhundert Seiten findet sich eine packende Lebensgeschichte, seine Begegnung mit seinem Guru Sri Yuktesvar, Erlebnisse mit vielen Yogis, Erzählungen von scheinbaren „Wundern“ und vieles mehr.

Auch Yogananda reiste nach Amerika und gründete dort 1920 die „Self Realization Fellowship“ bei Los Angeles. In den folgenden fünfzehn Jahren hielt er zahlreiche Vorträge, die zum Anziehungspunkt tausender Wahrheitssucher wurden.



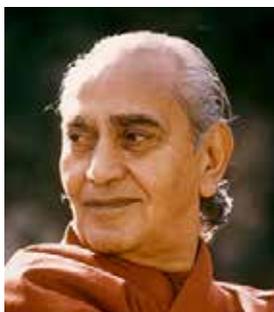
Die von Yogananda gelehrt Technik des Kriya-Yoga geht auf Babaji zurück: „Kriya-Yoga ist eine einfache, psycho-physiologische Methode, mit deren Hilfe dem menschlichen Blut Kohlendioxid entzogen und Sauerstoff zugeführt wird. Diese zusätzlichen Sauerstoffatome werden in einen Lebensstrom verwandelt, der das Gehirn und die Rückenmarksnerven neu belebt. Dadurch, dass der Yogi die Anhäufung venösen Blutes verhindert, kann er den Verfall der Zellen reduzieren oder sogar aufheben. Ein fortgeschrittener Yogi verwandelt seine Körperzellen in reine Energie.“

Noch nach dem Verlassen seines Körpers erstaunte Paramahansa Yogananda die Welt, indem sein Körper während einer Beobachtungszeit von 20 Tagen vollständig unverwest blieb.

## Swami Rama (1925 - 1996)

Swami Rama wuchs im Himalaya auf und lernte bei verschiedenen in Höhlen wohnenden Asketen und Yogis. Schon im Kindesalter wurde er als Mönch ordiniert.

Er gründete 1969 das Himalayan Institute of Yoga Science and Philosophy; besondere Bekanntheit erlangte er dadurch, dass er sich in den 70er Jahren für wissenschaftliche Forschungen über die Wirkungen der Yoga-Techniken zur Verfügung stellte. Eine Fülle von physiologischen, medizinischen und therapeutischen Untersuchungen über die



Wirkungen der Yoga-Praxis gehen auf seine Initiative zurück.

Er bemühte sich, eine Brücke zu schlagen zwischen der Weisheit des Ostens und der Wissenschaft des Westens. Durch ihn entstanden in den USA eine große psychosomatische Klinik sowie Labore zur Erforschung des Yoga mit naturwissenschaftlichen Methoden. Die präventiven medizinischen und psychosozialen Maßnahmen im Sinne einer ganzheitlichen Gesundheitslehre standen stets im Vordergrund.

# Menschengemäß leben

Der Mensch lebt heute vielfach naturwidrig und bewegungsarm, er ernährt sich falsch und braucht, wenn der Körper die unnatürliche Lebensweise nicht mehr kompensieren kann, alle möglichen „Reparaturaktionen“, Kuren, Diäten, Operationen, Therapien und Trainings, um die Auswirkungen der falschen Lebensweise zu reduzieren. Doch es geht dann noch weiter, die Operationen, Medikamente und Kuren erzeugen oft zum einen problematische Nebenwirkungen, die wiederum der Reparatur bedürfen, zum anderen vermitteln sie ein falsches Sicherheitsgefühl, dass sich alle oder die meisten unserer Fehler durch entsprechende Maßnahmen und Interventionen reparieren lassen. Und schließlich reparieren sie nur die oberflächlichen Auswirkungen einer ungesunden Lebensweise, ohne an die Wurzel, an die Ursache zu gehen.

Einfacher, natürlicher und weniger leidvoll wäre es jedoch, von vorneherein in Einklang mit der Natur zu leben. Überlege an dieser Stelle, wie der Mensch gemeint ist zu leben, zu essen, zu arbeiten, sich zu bewegen, mit

anderen zu interagieren. Was entspricht unserer innersten Natur? Was fühlt sich einfach, leicht und natürlich an? Lösche für einen Augenblick alles Wissen und alle Erfahrungen und schaue nur in dich, in dein Erkennen hinein: Was ist natürlich, authentisch, was ist menschengemäß? **Wie stellst du dir ein „paradiesisches Leben“ vor?**

Erkenne es klar, dass es eine Weise zu leben gibt, die menschengemäß ist, natürlich und gesund, leicht und kraftvoll, in Harmonie mit dem Ganzen.

Vielleicht war es notwendig, dass sich der Mensch so weit vom natur- und gottgegebenen Leben entfernt und in einem zutiefst unnatürlichen, krankmachenden Umfeld lebt, dass eben daraus schließlich ein klares Erkennen entsteht: „So kann es nicht weitergehen!“ Niemals war der Mensch diesem Sein näher als in dieser Zeit der Umwälzungen, die gleichzeitig das Tor weit öffnet: Dem Erkennenden, Bewussten ist dieses paradiesische Sein so nahe!

# Stille

Eine kleine Gruppe von Mönchen hatte sich in ein einsames Wüstenkloster zurückgezogen, um sich ganz der Meditation und dem Gebet zu widmen.

Ab und zu kamen Besucher in das Kloster und bei einem dieser Besuche wurde der Mönchsälteste gefragt, welchen Sinn er in der Zurückgezogenheit und der Stille sehe.

Der Mönch führte den Besucher zu der Zisterne und sagte: „Schau auf das Wasser. Was siehst du?“ Es war kurz vorher Wasser geschöpft worden und die Wasseroberflä-

che war noch unruhig. „Ich sehe nichts. Ein paar kleine Wellen, sonst nichts.“ sagte der Besucher.

Ein paar Minuten später bat der Mönch seinen Besucher, nochmals hinunter zu sehen. Die Wasseroberfläche im Brunnen war nun ganz still geworden, und der hinabblickende Besucher sah sein Spiegelbild im Wasser.

„Was siehst du jetzt?“

„Jetzt sehe ich mich selbst.“ sagte der Besucher.

Der Mönch nickte lächelnd.

*Dies ist ein sehr schönes Gleichnis für die Meditation: Wenn die „Wellen des Geistes“ still geworden sind, gelangt der Meditierende immer tiefer in sein wirkliches Wesen, wie es auch der Weise Patanjali vor etwa 1.900 Jahren in seinen berühmten Yoga-Sutras gelehrt hat:*

*„Yoga (die Erfahrung tiefer Freude und tiefen Friedens hinter allen Dingen) entsteht, wenn die Bewegungen des Geistes zum Stillstand gekommen sind“ (Yoga Sutra 1,2)*

Aus

## „Die spirituelle Schatzkiste“

Eine Sammlung von Weisheitsgeschichten aus dem Yoga, dem Buddhismus und anderen spirituellen Traditionen.

Taschenbuch, 136 Seiten, € 12,-

erhältlich unter [verlag@yogaakademie-austria.com](mailto:verlag@yogaakademie-austria.com)



# Yoga für alle

**Für wen ist Yoga geeignet? Eigentlich gibt es niemanden, für den Yoga nicht von großem Nutzen sein kann.**

Von Arjuna

Yoga ist mehr als Gymnastik, Fitness und Entspannung, auch wenn er hier wahre Wunder vollbringen kann. Yoga ist auch nicht nur für jene, die primär nach spiritueller Entwicklung bis hin zur Erleuchtung streben, auch wenn er dafür entwickelt wurde. Yoga ist im Grunde ein Lebensstil, ein Lebensweg, der JEDEM Menschen in seiner persönlichen Situation, wie auch immer diese beschaffen sein mag, von großem Nutzen sein kann – und dieses Potential des Yoga wollen wir uns in einer Artikelfolge etwas ausführlicher ansehen.

Viele Menschen sagen „Yoga ist nichts für mich“ – sie sollten eher sagen: „Das, was ich als Yoga sehe, ist nichts für mich“, denn zu meist ist dieses voreilige Ablehnen des Yoga auf mangelndes Wissen und einem falschen oder unvollständigen Bild des Yoga begründet. Tatsächlich ist die uralte Wissenschaft vom Leben und Menschsein – eben Yoga – derart vielgestaltig, dass sie jeder Lebenssituation, jeder Herausforderung, jedem menschlichen Problem gerecht werden kann. Ähnlich,

wie Wasser nicht nur in Tropfenform existiert, sondern jede Form, ob Schale, Krug oder eine Vertiefung im Boden, in vollkommener Weise ausfüllt, sich an sie anpasst, so kann Yoga jedem Menschen nutzen, kann von jedem Menschen eingesetzt werden.

Geistige Werte wie Nicht-Verletzen, Loslassen, Achtsamkeit und Selbstdisziplin können, an die jeweilige Situation und Person angepasst, von jedermann gelebt und genutzt werden, ebenso wie die energetischen Techniken der Körper- und Atemübungen von jedem Menschen praktiziert werden können. Die Körperübungen (Asanas) beispielsweise werden von Kindern, Schwangeren und Sportlern in unterschiedlicher Weise durchgeführt, eben an ihren Zugang und ihre Möglichkeiten angepasst, doch das dahinter liegende Prinzip bleibt stets das gleiche. Das Wunder des Yoga entfaltet sich gerade in der enormen Flexibilität, mit der sein Instrumentarium perfekt auf die Situation des einzelnen Menschen zugeschnitten werden kann.

Bevor wir uns ansehen, in welcher Weise Yoga von den unterschiedlichsten Menschengruppen eingesetzt werden kann, müssen wir uns noch zwei Vorurteile betrachten, die manchen schon im Vorfeld entmutigen könnten, mit Yoga zu beginnen:

Zum einen hat Yoga NICHTS mit einer bestimmten Religion, einem bestimmten Glauben zu tun. Yoga entwickelte sich im Kulturkreis des Hinduismus, ist aber, was seine praktische Anwendbarkeit betrifft, vollkommen unabhängig von einer bestimmten Konfession: Wie könnten Atem- und Körpertechniken oder das Prinzip der Achtsamkeit und des Nichtverletztens je auf einen bestimmten religiösen Glauben beschränkt sein?

Zum anderen erfordert Yoga NICHT eine bestimmte Beweglichkeit, auch wenn viele Darstellungen akrobatischer Körperstellungen das suggerieren mögen. Yoga ist auch für Achtzigjährige, die im Rollstuhl oder bettlägerig sind, geeignet – es werden lediglich die Übungen an die Möglichkeiten angepasst.

Wir wollen uns auf den folgenden Seiten einen ersten Eindruck verschaffen, wie unterschiedliche Personengruppen von Yoga profitieren können, um in den weiteren Folgen der YOGAVision die einzelnen Gruppen im Detail zu betrachten.

## Yoga für Schwangere

Ein besonderer Fall: Yoga, von einer Person geübt, wirkt hier auf zwei Menschen! Die werdende Mutter und der werdende Mensch profitieren von Übungen, die speziell auf die physische, hormonelle und psychische Situation der Schwangeren abgestimmt sind.

Sanfte öffnende Übungen bereiten auf der physischen Ebene auf die Geburt vor, Mantra-Singen und Entspannungstechniken auf der inneren, mentalen Ebene. Es gibt in fast jedem Ort Yoga-Stunden für Schwangere; entsprechend dem Abschnitt der Schwangerschaft variieren die Übungen. Selbst wenn man vor der Schwangerschaft noch kein Yoga praktiziert hat, gibt es viele Möglichkeiten, unter einfühlsamer und fachkundiger Anleitung während der Schwangerschaft damit zu beginnen.



## Yoga für Kinder



Yoga bietet vor allem in unserer heutigen, auf Leistung ausgelegten Gesellschaft für Kinder jeder Altersstufe, vom Kleinkind bis zum Jugendlichen, eine wunderbare Möglichkeit, gesundes und natürliches Wachstum zu unterstützen und den Kindern einen sicheren Raum zur freien Entfaltung ihrer Persönlichkeit zu geben. Je nach Altersstufe werden die Asanas entsprechend kindgerecht aufbereitet und vermittelt.

Kinder lieben Yoga! Es ist Spiel, Abenteuer, Herausforderung und besonders Kennenlernen des eigenen Körpers, von Sinnen, Wahrnehmung und den inneren Kräften. Yoga verbessert nicht nur Konzentration und Achtsamkeit, was den Kindern im Schulalltag zugute kommt, sondern trainiert auch die soziale Komponente und führt zu einem friedvolleren und rücksichtsvolleren Miteinander. Kinderyoga sieht naturgemäß ganz anders aus als Yoga für Erwachsene; die Kinderyoga-Stunde ist eine Folge von Spielen, die alle Dimensionen und Kräfte des jungen Menschen entwickeln und bewusst machen, es wird gelaufen, gemiaut, gespürt, gelauscht, gehüpft, auch die Kreativität und das Entspannen kommen zum Zug. Wen wundert es, dass sich Kinder schon auf die nächste Yoga-Stunde freuen?

## Yoga für Senioren



Am anderen Ende des Lebenszyklus gibt es eine wachsende Anzahl von Menschen – jeder vierte Österreicher ist über 60 Jahre alt –, von denen viele glauben mögen, dass sie für Yoga zu alt sind, oder dass diese fernöstliche Sache nichts sei für sie. Ältere Menschen haben naturgemäß nicht mehr die volle Beweglichkeit und Leistungsfähigkeit und leiden oft unter degenerativen Erkrankungen, doch die meisten der Yoga-Stellungen lassen sich an die individuellen Möglichkeiten anpassen, Hilfsmittel können unterstützen und entlasten. Senioren, die achtsames Yoga vermittelt bekommen, können hier zu einem wunderbaren Aha-Erlebnis gelangen! Die Gelenke werden gelockert, der Atem wird frei, man fühlt sich als Ganzes energetisiert und gleichzeitig entspannt, nicht selten werden chronische Schmerzen gelindert.

In Indien leben heute noch Yogis, die weit über 80-jährig aktiv täglich Yoga üben! Dennoch ist auch hier ein erfahrener Lehrer / eine erfahrene Lehrerin überaus wichtig, um die Asanas gegebenenfalls in geeigneter Weise individuell an die Bedürfnisse und Möglichkeiten der betreffenden Person anpassen zu können.

## Yoga in der Therapie



Ganzheitlich praktizierter / gelebter Yoga ist sowohl in der Vorbeuge als auch in der Therapie von größter Wirksamkeit. Die verschiedenen geistigen und energetischen Aspekte und Techniken helfen, Krankheiten bereits im Vorfeld den Boden zu entziehen, indem sie das Immunsystem stärken und den Menschen in seinem täglichen Leben bewusster / gesundheitsbewusster leben lassen – so wird die Krankheit geheilt, bevor sie entsteht.

Wenn eine Erkrankung bereits eingetreten ist, so gibt es eine große Anzahl therapeutischer Ansätze, die, an die individuelle Situation angepasst, von erstaunlicher Wirksamkeit sind. Bei der Mehrzahl von Krankheiten, insbesondere bei den chronischen Erkrankungen, zählt die „yogische Intervention“ erwiesenermaßen zu den wirksamsten, die verfügbar sind. Vor allem: Yoga ist frei von problematischen Nebenwirkungen! Yoga-Therapie unterscheidet sich von der klassischen Yoga-Stunde, wie sie die meisten von uns kennen, dadurch, dass sie ganz gezielt auf die individuelle Befindlichkeit und Krankheit des Betroffenen eingeht und immer nur von einem qualifizierten Yoga-Therapeuten durchgeführt wird. Yoga kann bei sämtlichen Leiden, von Burnout und Depression bis hin zu Krebs eine große Unterstützung sein!

## Yoga im Berufsleben



In dem Maße, in dem Politik und Wirtschaft unmenschlicher, menschenferner (weil oft „profit-näher“) werden und Zeitdruck, Gier und Unwahrheit zunehmen, wächst die Bedeutung des Yoga, insbesondere der geistige Aspekt der Orientierung an den Werten ahimsa (Nichtverletzen), satya (Wahrhaftigkeit, Integrität) und aparigraha (Gierlosigkeit).

Yoga, der in der „Führungsriege“ der Wirtschaft, der Banken, der Medien und des Staates gelebt würde, hätte enorme Auswirkungen auf alle Menschen, nicht zuletzt auf die Lebensqualität dieser Führungsriege selbst. Darüber hinaus würde regelmäßig praktizierter Yoga dazu beitragen, Konzentration und Achtsamkeit zu verbessern sowie vielen berufsbedingten Krankheiten (Burnout, Rückenprobleme, Herzkrankheiten) vorzubeugen und damit die Leistungsfähigkeit zu verbessern. Tatsächlich wird „Yoga im Beruf“ schon angeboten und genutzt, wenn hier auch noch ein enormes Potential steckt.

In der nächsten Ausgabe der YOGAVision erfährst du interessante Details zu den Themen **Yoga für Schwangere** und **Mama-Baby-Yoga**.

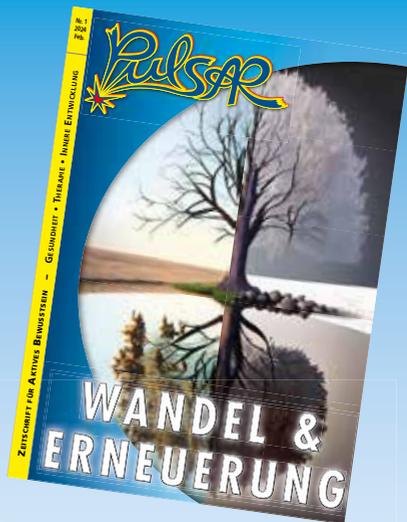
*Nehmen Sie Ihr Bewusstsein aktiv in die Hand – mit der Zeitschrift Pulsar!*

Zeitschrift PULSAR

**10 x IM JAHR**

Abonnement-Österreich:  
€ 32,- / Jahr

Abonnement-Deutschland:  
€ 38,- / Jahr



Lesen Sie

*Gesundheit & Esoterik*

Die vielseitige Zeitschrift PULSAR steht für:

Alternative Medizin, Bewusstes Leben, Spirituelle Entwicklung, Ökologisches Denken, Gesundheit, Umweltschonende Technologien, Veggie ...

***PULSAR-ABO: € 32,- für 10 Ausgaben (= für 1 Jahr)***

***PULSAR-CLUB-ABO-AKTION:***



*Wer jetzt ein Pulsar-Club-Abo für € 50,- bestellt, bekommt das Buch „Ganzheitliche Heilkunde für Körper, Geist und Seele“ von Dirk Ohlsen gratis zum Abo dazu.*

*(am Zahlschein vermerken, solange der Vorrat reicht)*

**BESTELLUNG:**

***E-Mail: [zeitschrift@pulsar.at](mailto:zeitschrift@pulsar.at) • Telefon: 03135/809020***

***[www.pulsar.at](http://www.pulsar.at)***

# Die vier Lebensziele



*Die Yoga-Philosophie beschreibt vier Lebensprioritäten des Menschen - dieses Konzept kann für unsere innere Ausrichtung und Orientierung im Leben von großem Wert sein.*

Von Arjuna

*In jedem Menschen wirkt eine Kraft, die ihn zum Handeln treibt. Es ist die geheimnisvolle Kraft des Wünschens und des Selbstausdrucks, die wie ein Motor hinter seinem Tun und Schaffen wirkt. Diese Kraft kann im menschlichen Leben unterschiedliche Formen annehmen und Ziele haben. In der traditionellen indischen Philosophie werden die menschlichen Lebensziele in vier Kategorien (purusharthas) unterteilt. Wir wollen uns diese Lebensziele ansehen, weil ihnen eine tiefe Weisheit zugrunde liegt und weil sie uns für unser eigenes Leben wertvolle Hinweise geben können. Ein erfülltes und glückliches Leben ist erst dann erreichbar, wenn wir allen vier Lebenszielen zu ihrer Zeit den rechten Raum geben.*

## Das 1. Ziel: Artha

Artha ist das Verlangen, das Bedürfnis nach materiellen Dingen, nach Absicherung auf der materiellen Ebene. Stellen wir uns einfach vor, wir seien ein neugeborenes Menschenkind, das sich allein auf der Erde befindet. Was würde dieses Kind als erstes brauchen, wonach verlangen? Natürlich wird dem Kind, das wahrscheinlich friert, das Hunger hat und sich von äußeren Gefahren bedroht sieht, Nahrung, Kleidung und ein geschützter Raum wichtiger sein als kultureller Genuss – der kommt erst später dran, zuerst geht es uns mal im wahrsten Sinn ums nackte Überleben.

Der Mensch sucht also zunächst nach Lösungen für sein unmittelbares Überleben. Erst wenn er, und das wird etliche Jahre dauern, diese Bedürfnisse befriedigt hat, werden die nächsten Ziele und Wünsche ins Blickfeld rücken. Aber noch ist es nicht so weit, denn selbst wenn der Mensch Kleidung und Essen und ein geheiztes Zuhause hat, beginnt er sich zu sorgen, dass das ja nicht so bleiben könnte. Der Faktor Sicherheit und Absicherung spielt dann für etliche Jahre eine große Rolle, zumal sich der Mensch in einer Welt befindet, die ihm ständig Unsicherheit und Gefahren suggeriert (die Google-Suche gibt übrigens fünf Mal mehr Suchergebnisse bei der Suche nach „Sicherheit“ als bei der Suche nach „Freiheit“). Somit trägt den Menschen die Angst und das Verlangen nach Sicherheit, das Prinzip des Artha, bis weit in die Mitte seines Lebens und oft noch darüber hinaus.

Wenn der Drang nach Artha aufgrund des Gefühls des weitgehenden Erreichthabens dieser Ziele schwächer wird, wenn der Mensch also sein Überleben in der Welt gesichert weiß, dann entsteht ...

## Das 2. Ziel: Kama

Kama ist der Wunsch nach Vergnügen, nach Genuss: Wenn die materielle Basis gelegt ist, verlangt den Menschen nach Befriedigung seiner Sinne. Die Kleidung soll uns nicht nur vor Kälte schützen, sondern sich auch gut anfühlen, gut aussehen und der letzten Mode entsprechen. Die Nahrung soll nicht nur unseren Hunger stillen, sondern raffiniert zubereitet und gewürzt sein, gut aussehen und auf blitzsauberen, vielleicht vorgewärmten Tellern serviert werden – oftmals verlangt der Genuss dann auch nach mehr Nahrung als der Hunger brauchen würde, was dazu geführt hat, dass über die Hälfte der Menschen im deutschsprachigen Raum übergewichtig ist (Quelle: WHO, Adipositas Report).

Wir verlangen auf allen Ebenen des Lebens nach mehr, nach Verfeinerung, nach Luxus, Qualität und Fülle. Das einfache, kleine Auto genügt nicht mehr, es muss ein großes, starkes und mit allen Finessen ausgestattetes Luxusmobil sein, das Handy muss immer mehr Funktionen und Power haben usw.

Natürlich gehört auch die sexuelle Befriedigung, gute Musik, Kultur und Reisen in diesen Bereich, aber auch das Verlangen nach Bestätigung, Anerkennung, Macht und Ein-



fluss. Wichtig ist jedoch zu verstehen, dass sinnlicher Genuss nicht grundsätzlich zu verurteilen oder abzulehnen ist, wie es in vielen spirituellen Traditionen gelehrt und gelebt wird. Freude und Genuss sind Ausdruck des Lebens; sie werden erst dann zum Problem, wenn sie im Übermaß und ohne weiter und tiefer zu blicken berührt werden, wie wir es oben bei der Menge der Nahrungsmittel gesehen haben.

Doch viele von uns müssen „sich überessen“, um zu erkennen, dass mehr vom Gleichen nicht die erwartete Erfüllung bringen kann – sondern im Gegenteil, meist zu Übersättigung, zu Krankheit und Elend führt. Die gesuchte Erfüllung finden wir erst in den nächsten beiden Lebenszielen, die genau dann ins Sichtfeld rücken, wenn wir „zuviel des Guten“ (Kama) erlebt haben, ernüchert innehalten und uns fragen: „Es muss doch noch mehr geben als Geld, Wein und Sex“. Es ist nicht ein Erkennen, das vom Denken, vom Verstand herrührt, sondern mehr das Auftauchen einer Leere, eines Bedürfnisses aus dem tiefsten Inneren. So werden wir bereit für ...

### Das 3. Ziel: Dharma

Dharma steht für höhere Ordnung oder Gesetz. Dharma ist die kosmische Ordnung und regelt das Zusammenspiel zahlloser Faktoren und Elemente unseres Universums, bedeutet aber auch unsere innere Ordnung und unser Uns-Einfügen in die uns umgebende Welt.

Im Zusammenhang mit den vier Lebenszielen bedeutet Dharma unsere Lebensaufgabe. Jeder Mensch bringt in seine Inkarnation einen „Seelenplan“ mit, bestimmte Aufgaben und Werke, die zu vollbringen sind. Der Begriff „Beruf“ in seiner ursprünglichen

Bedeutung von „Gerufen-Werden“ ist Ausdruck unseres Dharma; unsere Talente und Neigungen geben uns wichtige Hinweise. Wenn man das Gefühl hat, dass man in seinem Umfeld, in seinem Beruf am richtigen Platz ist, dann erfüllt man sein Dharma und fühlt sich im Einklang mit dem Sein. Menschen, die in einem Moment der Erkenntnis innehalten und fragen: „Was mache ich hier eigentlich?“ stehen möglicherweise an einem der wichtigsten Punkte ihres Lebens.

Unser Dharma ist sehr individuell und lässt sich nicht verallgemeinern. Jeder Mensch hat ein ganz persönliches Dharma, das sich am besten erkennen lässt, wenn man zu tiefst das Gefühl hat, das sich beschreiben lässt etwa wie: „Jetzt bin ich ganz ich selbst. Jetzt bin ich angekommen. Dies ist meine Aufgabe, mein Lebensinhalt. DAS ist es!“



Die meisten Erfolgsbücher beschreiben Erfolg und Lebenserfolg recht einheitlich als ein Maximum einer materiellen, sozialen und beruflichen Entfaltung: Viel Geld, eine tolle Karriere, Gesundheit und Ansehen soll es sein – doch so einfach ist es nicht, und nicht jeder würde sich als Millionär mit dem dazu gehörenden Umfeld, der Verantwortung, den Bedrohungen usw. wirklich dauerhaft wohl fühlen. Deshalb gilt hier, klar zu erkennen, weshalb wir WIRKLICH hier sind,

um nicht vielleicht viele Jahre Erfolgsphantasien nachzulaufen. Frage dich: Was kann ich gut? Wofür bin ich hier? Bei welcher Tätigkeit fühle ich mich ganz „angekommen“?

## Das 4. Ziel: Moksha

Der spirituelle Weg, ob Yoga, der Buddhismus oder schamanische Wege, mag Faszination auf Menschen ausüben, die Techniken und Mantras mögen mit Begeisterung aufgenommen werden – Moksha als tiefe Sehnsucht nach Befreiung aus dem Kreislauf des Menschseins in seiner reinsten Qualität wird erst dann entstehen, wenn wir durch die ersten drei Lebensziele hindurchgegangen sind. Erst wenn wir durch Erfahrung und Erkenntnis geläutert wurden, entsteht ein „Göttlicher Sog“ in uns. Dieser Weg und dieses Prinzip wird in der Parabel von der Heimkehr des verlorenen Sohns sehr treffend dargestellt: Der Mensch verliert sich in der Welt und ihren Lockungen und Genüssen, und er muss sie durchleben, seine Lebensaufgabe finden und erfüllen, bevor er erkennt, wo sein wirkliches Zuhause ist.

Dieser Weg kann nicht abgekürzt werden, höchstens scheinbar, denn Menschen, die vielleicht schon in früher Jugend eine unwiderstehliche Sehnsucht nach Göttlicher Verwirklichung fühlen, haben ihre „Lebensschule“ schon in einer vorangegangenen Inkarnation absolviert. Für die meisten Menschen ist es jedoch natürlich, sich zunächst äußeren und sinnlichen Dingen zuzuwenden, nach materiellen Dingen zu streben. Das Problem jedoch entsteht, wenn wir uns über viele Jahre so tief in den beiden ersten Stufen, Artha und Kama, verstricken, dass die höheren Wünsche des Menschen, Dharma und Moksha, vernachlässigt werden. Und in den späten Lebensjahren findet

ein natürliches Schwinden der Lebensenergie statt, sodass die vermehrt auftretenden Krankheiten uns dann wieder in das geistige Feld des artha, der tiefen Verstrickung mit der materiellen Welt zwingen und wir kaum mehr Energie haben, um die doch so wesentlichen Bereiche dharma und moksha zu leben und auszudrücken.

Während das dritte Lebensziel, Dharma, individuell sehr unterschiedlich aussieht, ist der Wunsch nach Befreiung für alle Menschen gleich. Dennoch gibt es eine Vielzahl von spirituellen Wegen, die uns beim vierten Lebensziel, moksha, unterstützen – Yoga ist bei weitem nicht der einzige. Allen Religionen und Glaubenssystemen liegt der Gedanke von moksha, der Vereinigung



mit dem Göttlichen Licht, zugrunde, wenn er auch im Lauf der Jahrhunderte verändert und teils unkenntlich gemacht wurde. Lasse deine innere Stimme dich führen – der Weg entsteht aus dir selbst, und er mag Elemente der Hingabe (Bhakti), der Achtsamkeit und Stille (Raja), der Selbstlosigkeit (Karma) und

der Erkenntnis (Jnana) haben – ob diese sich in ihrem Ausdruck dem Yoga direkt zuordnen lassen oder nicht. Lasse deinen Weg entstehen – er wird entstehen, sobald du für Moksha innerlich bereit bist.

## Was du tun kannst

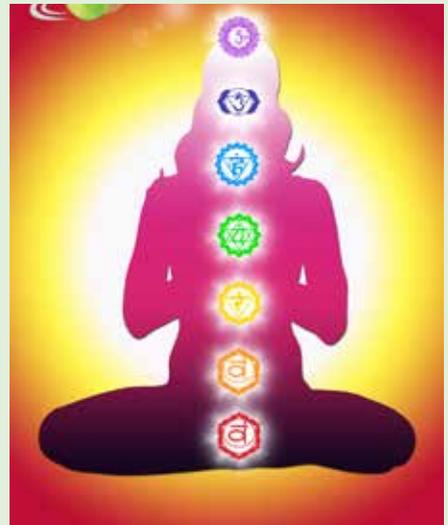
Wichtig für die richtige Einordnung, welches der vier Lebensziele in unserem Leben gerade dominant ist, ist, dass wir uns bewusstmachen, dass sich die Lebensziele nicht gegenseitig ausschließen. So können wir uns mitten in Artha und Kama befinden und gleichzeitig eine große Offenheit für Spiritualität fühlen, und natürlich lassen sich die Ziele 1 und 3 sehr gut verbinden, dann nämlich, wenn wir im Idealfall mit unserer Lebensaufgabe unseren Lebensunterhalt verdienen. Und schließlich soll niemand das Erfahren von Luxus und Sinnenfreude „verleidet“ werden, auch wenn er sich bereits tief im Feld des Moksha befindet – er oder sie wird es lediglich anders erleben, mit tieferer Bewusstheit, Dankbarkeit und der Bereitschaft, Dinge loszulassen, wenn ihre Zeit gekommen ist.

Meine Einladung an dich: Mache dir bewusst, welche Qualität, welche Purushartha sich jetzt in deinem Leben ausdrückt und ob sich das für dich richtig und stimmig anfühlt. Gibt es ein Lebensziel, dessen Energie sich allmählich zurückziehen möchte? Gibt es eines, das mehr in den Fokus strebt? Gibt es ein „Am liebsten würde ich ...“ in deinem Leben? Prüfe diese Fragen und die entsprechenden Wege und Veränderungen werden sich zur rechten Zeit ergeben – und das könnte schon recht bald sein, denn: Realität folgt dem Bewusstsein.

## Purusharthas und Chakras

Menschen, die sich mit der Energiequalität der Chakras beschäftigen, werden Entsprechungen dieser Qualitäten in den Purusharthas erkennen: Im „Sicherheits- und Überlebensmodus“ des Artha ist die Muladhara-Energie aktiv, im Feld der Sinne und im Wohlfühlmodus finden wir die Qualität des Svadhithana und des Manipura Chakras, die Ebene der Lebensaufgabe und der Seelenvision ist Ausdruck der Herz- und der Hals-Chakra-Energie und das Thema der Spiritualität und der Öffnung für das Göttliche Licht drücken die Energie des Stirn- und des Scheitel-Chakras aus.

Unterstütze gern die natürliche Entwicklung des Bewusstseins zur Aktivierung der höheren Chakras, indem du diese (Anahata, Vishuddha, Ajna und Sahasrara Chakra) in der Meditation als strahlend und vor Lichtenergie vibrierend visualisierst.



# Quiche mit Brennessel und Bärlauch

*Wenn im Frühling die Natur wieder erwacht, freuen wir uns über frische Wildkräuter, die uns mit wertvollen Pflanzenstoffen verwöhnen und uns neue Energie schenken. Sie lassen sich in der Küche wunderbar zu gesunden Köstlichkeiten verarbeiten. Hier ist ein leckeres Rezept zum Ausprobieren.*

## **Zutaten** (für 1 Tarte mit 24 cm Durchmesser)

180 g Mehl  
115 g kalte Butter  
10 TL kaltes Wasser  
150 g Brennesselblätter  
1 kleine Zwiebel  
100 g Bärlauchblätter  
50 g Räuchertofu  
200 g Sauerrahm  
3 Eier  
60 g geriebener Käse  
3 EL Pinienkerne  
50 g Feta  
Olivenöl, Salz, Pfeffer

## **Zubereitung**

Mehl mit ½ TL Salz vermischen und die kalte, in Stücke geschnittene Butter zufügen. Mit dem Mehl zu groben Bröseln verkneten, nach und nach Wasser zufügen und zu einem glatten Teig verarbeiten. Im Kühlschrank eine halbe Stunde rasten lassen.

Die Brennesselblätter waschen und 5 - 8 Minuten in kochendes Wasser geben. Dann abseihen, das Wasser herausdrücken und klein hacken. Die Zwiebel schälen und klein schneiden. Die Bärlauchblätter waschen und fein nudelig schneiden. Den Tofu fein würfeln.

Das Backrohr auf 180 °C Heißluft vorheizen. Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und den Tofu sowie die Zwiebelwürfel anbraten. Den Bärlauch dazugeben und kurz mitrösten. Die Hitze reduzieren, wenn der Bärlauch weich geworden ist. Die Brennesselblätter dazugeben und die Mischung weiterköcheln, bis die restliche Flüssigkeit verkocht ist. Mit Salz und Pfeffer würzen.

Den Teig auf einer bemehlten Unterlage ½ cm dick rund ausrollen und die Quicheform damit auslegen. Die Zwiebel- Kräutermischung darauf verteilen. Sauerrahm mit Eiern und geriebenem Käse verquirlen, salzen und pfeffern und die Mischung darüber gießen. Zum Schluss den Feta darüber zerbröseln. Im vorgeheizten Rohr 35 Minuten backen.

**Tipp:** Dieses Rezept kommt aus dem **Kochbuch „Gutes aus der BioHof-Küche“** vom ADAMAHA BioHof, das dich mit 120 Rezepten kulinarisch durchs Jahr begleitet.

[www.adamah.at](http://www.adamah.at)



## GEWINNSPIEL

Gewinne ein Exemplar des Kochbuchs im Wert von € 24,90 und bringe genussvolle und gesunde Abwechslung in deine Küche!

Wenn du bis 31.05.2024 ein Mail mit dem Betreff „Frühlingskräuter“ an [pr@yogaakademie-austria.com](mailto:pr@yogaakademie-austria.com) schickst, bist du bei der Verlosung dabei.

**Tipp:** Unsere Ausbildungsleiter Stefan und Lois mit einem neuen Projekt:

## Beyond words

*Die Rückkehr zur wesentlichen Einfachheit des Seins mit Stefan und Lois - wir wollen Wegweiser sein für die Essenz des Yoga. Für ein Leben „beyond words“ - jenseits der Worte.*

BEYOND WORDS ist die Rückverbindung mit deiner wahren Natur, mit deiner tiefen Ebene der Freude, des Friedens und der Freiheit.

In unseren Ausbildungen, auf unseren Retreats und in unseren Workshops wollen wir einen tieferen Zugang zu dir selbst ermöglichen, um das Grenzenlose und Unbeschreibliche zu spüren. Ein Leben in diesem Gefühl ist möglich mit einer Rückkehr in den gegenwärtigen Moment. Denn nur wenn wir völlig im Moment sind, können wir Verbundenheit spüren und Momente erfahren, die keine Worte brauchen und die einfach unbeschreiblich sind.

So ist die Idee entstanden von BEYOND WORDS: denn ein Leben in dieser Wesentlichkeit und in der Einfachheit des Seins er-



scheint nur verborgen, ist aber ganz nah. Jenseits des Geistes und nur mit dem Herzen erfahrbar liegt das Geheimnis des Lebens wie ein Schatz in jedem Menschen selbst. Oft suchen wir diesen Schatz im Außen und im Materiellen, doch haben wir verlernt, nach innen zu gehen und mit

ganz offenem Herzen zu spüren. BEYOND WORDS möchte dich auf deiner Reise ohne Entfernung unterstützen, zu dem begleiten, was du schon bist - jenseits aller Worte.

Wir bieten sowohl Yogalehrer-Ausbildungen an der Yogaakademie Austria an (Salzburg und Innsbruck) als auch Retreats und Workshops rund um die Themen Meditation, Selbstfindung, Achtsamkeit und vieles mehr.

[www.beyond-words.at](http://www.beyond-words.at)

# Eine gute Grundlage für deine Yoga-Praxis: **Yosana**

## Premium Yogamatten aus Naturkautschuk



Die **YOGAVision** im Gespräch mit YOSANA Geschäftsführerin Angelique Sturmlechner und Christoph Sturmlechner.

**YOGAVision:** Herzlich willkommen bei unserem Interview mit dem österreichischen Start-up Yosana, welches sich der Mission verschrieben hat, nachhaltige und absolut rutschfeste Yogamatten auf Naturkautschukbasis anzubieten. Könnt ihr uns mehr darüber erzählen, wie die Idee zu Yosana entstanden ist?

**Yosana:** Danke für die Einladung! Die Idee für Yosana entstand aus unserer tiefen Leidenschaft für Yoga und dem festen Wunsch, Produkte zu schaffen, die nicht nur höchsten Qualitätsansprüchen genügen, sondern auch im Einklang mit unserer Umwelt stehen. Mein Mann Christoph praktiziert seit über sieben Jahren Yoga und hat mich mit

seiner Begeisterung für diese Lebensweise angesteckt und mich so zum Yoga gebracht. Auf der Suche nach der perfekten und nachhaltigen Yogamatte entschieden wir uns dafür, unser eigenes Unternehmen zu gründen – Yosana.

**YOGAVision:** Wie seid ihr zu dem Namen „Yosana“ für euer Unternehmen gekommen?

**Yosana:** Der Name Yosana setzt sich aus zwei Teilen zusammen: „Yo“ steht für Yoga, und „Sana“ stammt von „Asanas“, den körperlichen Übungen im Yoga. Zusammen repräsentiert Yosana nicht nur unser Engagement für Yoga, sondern auch unsere Verbindung zu den verschiedenen Aspekten

dieser jahrhundertealten Praxis. Wir wollten einen Namen, der nicht nur ein Unternehmen repräsentiert, sondern auch die Essenz und die Werte des Yoga verkörpert.

**YOGAVision:** Könnt ihr uns mehr darüber sagen, warum ihr euch für Naturkautschuk entschieden habt?

**Yosana:** Natürlich. Wir haben uns für Naturkautschuk entschieden, weil es nicht nur eine umweltfreundliche, nachwachsende Ressource ist, sondern auch hervorragende rutschfeste und schweißabsorbierende Eigenschaften bietet und äußerst langlebig ist. Auch die hohe Recyclingfähigkeit war ausschlaggebend für uns. Wir setzen auf eine plastikfreie Verpackung und liefern CO<sub>2</sub>-neutral, um unseren Beitrag zum Umweltschutz zu leisten.

**YOGAVision:** Das ist beeindruckend! Wie habt ihr sicherstellen können, dass eure Yogamatten nicht nur nachhaltig sind, sondern auch den Bedürfnissen der Yogis gerecht werden?

**Yosana:** Wir haben viel Zeit in die Entwicklung unserer Yogamatten investiert, um sicherzustellen, dass sie den höchsten Ansprüchen genügen. Wir haben zwei Matten mit unterschiedlichen Oberflächen entwickelt: Die Studioline Yogamatte bietet nicht nur optimale Dicke für Komfort und Stabilität, sondern absorbiert auch Flüssigkeit und trocknet unglaublich schnell. Die Oberfläche ist extrem rutschfest. Somit ist sie perfekt für alle Yoginis und Yogis, die viele stehende Asanas, Krieger-Positionen oder gerne den herabschauenden Hund praktizieren. Unsere zweite Linie, die „Premiumline“, verfügt über eine spezielle Mikrofaser-Oberfläche aus recycelten Textilfasern und ist ein ver-

lässlicher Partner für alle schweißtreibenden Asanas. Die Mikrofaser-Oberfläche nimmt Feuchtigkeit auf und der Grip verbessert sich mit zunehmendem Schweiß. Zudem ist sie bei 30°C in der Maschine waschbar (ohne Schleudergang), wodurch sie hygienisch und langfristig einsetzbar ist und somit zur Vermeidung von Müll beiträgt.

**YOGAVision:** Inwiefern legt ihr Wert auf die Integration in sozialen Initiativen?

**Yosana:** Dieses Thema ist uns besonders wichtig. Als Partner von SOS-Kinderdorf Österreich setzen wir uns für diejenigen ein, die in unserer Gesellschaft besonders schutzbedürftig sind. Mit jedem Kauf einer Yogamatte fließen 5% der Erträge am Ende des Geschäftsjahres direkt an SOS-Kinderdorf. Zusätzlich sind wir Unterstützer der „Österreichischen Krebshilfe“. Durch den Verkauf von ausgewählten Yogamatten in den Farben „Candy Floss“ und „Blue Ocean“ tragen wir aktiv dazu bei, die Arbeit der Krebshilfe zu fördern und spenden pro verkaufter Matte 15 Euro.

**YOGAVision:** Vielen Dank, dass ihr euch die Zeit genommen habt, mit uns zu sprechen. Wir sind gespannt auf die Entwicklungen bei Yosana und wünschen euch viel Erfolg auf eurem Weg zu mehr nachhaltigem Yoga!

[www.yosana.eu](http://www.yosana.eu)



# Gastein



Yogafrühling  
10 Jahre Jubiläum  
24.5. - 2.6.2024  
union Yoga Festival  
26.8. - 1.9.2024  
Yogaherbst  
18. - 27.10.2024



## Yoga in Gastein

... ist ein Erlebnis der besonderen Art. Umgeben von der unberührten Natur und der atemberaubenden Bergwelt des Gasteinertals bietet es eine einzigartige Kulisse für Yoga-Enthusiasten aller Erfahrungsstufen. Die Vielfalt der angebotenen Yoga-Stile, Workshops und Sessions unter freiem Himmel machen das Festival zu einem unvergesslichen Ereignis. Egal, ob Sie tiefer in Ihre Praxis eintauchen oder einfach nur die reine Bergluft genießen möchten, in Gastein finden Sie die perfekte Verbindung von Yoga und Natur. Entdecken Sie die Magie des Yoga inmitten der beeindruckend Landschaft Gasteins und erleben Sie eine Auszeit, die Körper und Geist belebt und erneuert.



# VERANSTALTUNGSKALENDER



Die Yoga-Akademie Austria bietet eine Fülle von zertifizierten Seminaren, Aus- und Weiterbildungen zu vielen Themen rund um Yoga, Meditation, Yoga Nidra und Thai Yoga an. Hier ein Überblick:



**1. Yoga-Seminare und -Kurse:** Bei verschiedenen Seminar- und Kursformaten kannst du in kompakter und kostengünstiger Form verschiedene Themen rund um Yoga, Gesundheit, Meditation, Yin-Yoga, Faszien-Yoga, Yoga Nidra, Thai-Yoga, Kinder-Yoga usw. für dich erschließen.

Seite  
46 - 47



**2. Yogalehrer-Ausbildungen:** Unsere durch ÖCERT und Cert NÖ zertifizierten Ausbildungen werden in den meisten österreichischen Bundesländern, in Südtirol und online angeboten. Die Ausbildungen umfassen 300 (Grundausbildung) bzw. 500 Stunden (Volles Format).

Seite  
48 - 51



**3. Weitere Ausbildungen:** Die Ausbildungen zu den Themen Kinder-Yoga, Meditation, Achtsamkeit & Breathwork, Thai Yoga, Yin-Yoga und Yoga-Nidra können sowohl von allen am jeweiligen Thema ernsthaft interessierten Personen als auch von Yogalehrern als Weiterbildung besucht werden.

Seite  
52 - 54



**4. Yogalehrer-Weiterbildungen:** Speziell für Yoga-Lehrer/innen gibt es Vertiefungen und Weiterbildungen in vielen Fachbereichen, unter anderem Yoga für Schwangere und für Senioren, Gesundheits-Yoga, Yoga und Stress Management, Business-Yoga, Asana Exakt und Flow-Yoga.

Seite  
55 - 60

## Kurse, Workshops und Seminare

Die verschiedenen Aspekte des Yoga, der Bewusstseinsentwicklung, der Meditation und der unterschiedlichen Methoden, die Gesundheit zu unterstützen, bieten ein weites Feld des Wissens, der Erkenntnis und der Selbsterfahrung. Die Yoga-Akademie Austria bietet neben Aus- und Weiterbildungen auch kompakte und kostengünstige Kurse und Seminare an, die dir die Möglichkeit geben, ver-



schiedenste Aspekte und Wissensbereiche rund um Yoga, Meditation und Gesundheit zu erschließen und zu vertiefen und damit deine persönliche spirituelle Praxis zu unterstützen.

### Die nächsten Termine

Thema	Ort	Format / Termin	Kosten
<b>Yoga und Wandern</b>	4575 Roßleithen	Wochenendseminar 31.05. - 02.06.2024	€ 240,-
<b>Yoga des Klanges</b>	1090 Wien	Wochenendseminar 14.06. - 16.06.2024	€ 240,-
<b>Hormon-Yoga</b>	8010 Graz	Wochenendseminar 15.06. - 16.06.2024	€ 240,-
<b>NEU: Retreat-Woche „Ganzheitlicher Yoga“</b>	5622 Goldegg	Praxis-Woche 07.08. - 14.08.2024	€ 740,-
<b>Stille-Retreat</b>	8081 Heiligenkreuz a. W.	Wochenendseminar 29.08. - 01.09.2024	€ 300,-
<b>Yin-Yoga</b>	8010 Graz	Wochenendseminar 14.09. - 15.09.2024	€ 240,-

### TIPP: Yoginare (kostenlos)

Hier kannst du in kompakten kostenlosen Online-Einheiten die Yoga-Akademie und viele Themen rund um Yoga, Gesundheit und Bewusstsein kennenlernen.



Wir planen laufend weitere Seminare, Kurse und Yoginare - alle aktuellen Termine findest du auf [www.yogaakademieaustria.com/seminare](http://www.yogaakademieaustria.com/seminare).

## Yoga für dich - der perfekte Einstieg in Yoga

Yoga ist so viel mehr als Asana, Meditation und Entspannung! Wir lernen in diesem Seminar die verschiedenen gedanklichen Ansätze, Methoden und Techniken des Ganzheitlichen Yoga kennen, um sie im eigenen Leben anzuwenden. Und wir erkunden die Weise, wie Yoga unser gesamtes Leben verbessern kann, oft mit erstaunlich einfachen Veränderungen. Du lernst eine Fülle von Yoga-Top-Tipps für das tägliche Leben kennen und einsetzten und bekommst ein hochwertiges Skriptum als Wegbegleiter fürs Leben.



*„Das Seminar ist ein Mehrwert für den Alltag. Durch die vielen Achtsamkeitstipps und Gesetze kann man auch in hektischen Zeiten Ruhe bewahren;-). Es war toll und ich konnte aus jeder Einheit einiges mitnehmen. Das dazugehörige Heft ist sehr geschmackvoll und gut leserlich gestaltet (nicht zu klein gedruckt ;-)) Absolut empfehlenswert :-))!!!“*

Birgit - Teilnehmerin Yoga für dich

### Die nächsten Termine

Ort	/ Termin	Format
6060 Hall in Tirol	25.05. - 26.05.2024	Wochenendseminar
4490 St. Florian	22.06. - 23.06.2024	Wochenendseminar
Online	07.09. - 08.09.2024	Wochenendseminar
4150 Rohrbach	13.09. -25.10.2024	4 x Freitag 9 - 12 Uhr
4840 Vöcklabruck	21.09. - 22.09.2024	Wochenendseminar
1210 Wien	09.11. - 10.11.2024	Wochenendseminar

Kosten: € 180,- („Bring your friend-Nachlass“: € 150,-)

### In Vorbereitung: „Yoga für dich“ als Video-Kurs!

Wir arbeiten derzeit begeistert am Aufbau des Video-Kurses „Yoga für dich“. Mit diesem Kurs bist du bald unabhängig von Kurs-Zeiten und -Orten und besuchst den Kurs, wo und wann du möchtest - und so oft du möchtest!

Mehr Info folgt in Kürze.



# Die Yogalehrer-Ausbildung

Die Yogalehrer-Ausbildungen der Yoga-Akademie Austria sind nicht nur für Menschen geeignet, die professionell haupt- oder nebenberuflich Yoga unterrichten oder ihre eigene berufliche Tätigkeit mit Yoga-Unterricht ergänzen wollen, sondern auch für Personen, die primär an der eigenen Entwicklung arbeiten möchten.

Die Menschen sind vermehrt auf der Suche nach Sinn, Vision und Erfüllung ihres Lebens. Sie erkennen immer mehr, dass Yoga ihnen Antworten auf ihre brennendsten Fragen geben und ihre Gesundheit und Lebensqualität wesentlich unterstützen kann.

Die Ausbildung zum/zur Yogalehrer/in erschließt dir zum einen die Heilige Wissenschaft des Yoga in großer Tiefe und vermag damit dein eigenes Leben außerordentlich zu bereichern, ja zu transformieren, zum anderen erwirbst du die Kompetenz, Yoga professionell und inspirierend an andere Menschen weiter zu geben. Die Berufsausbildung und die ganzheitliche persönliche Schulung gehen hier stets Hand in Hand und gelangen innerhalb eines Jahres zu erstaunlichen Ergebnissen - einige Feedbacks siehe rechts.

Die Yogalehrer-Ausbildungen der Yoga-Akademie Austria sind ganzheitlich und traditionsübergreifend; sie verbinden klassische Philosophie und Techniken mit modernen wissenschaftlichen Erkenntnissen. Unsere Ausbildungsleiter/innen sind langjährig praktizierende Yoga-Profis mit „Yoga im Herzen“. Das über 20 Jahre gereifte Ausbildungskonzept wird ständig weiter verbessert und wurde durch ÖCERT und Cert NÖ zertifiziert.



## Feedbacks zu den Ausbildungen

*„Die Ausbildung war einfach TOP, von den Ausbildnern bis zum Abschlusszeremonial. Es war ein wunderbar bereicherndes Jahr mit so viel Wissen über Yoga und sich selbst.“*

*„Die Ausbildung hat mir extrem gut gefallen und ist mit Sicherheit die wichtigste gewesen, die ich in meinem ganzen Leben je absolviert habe bzw.- wahrscheinlich auch werde.“*

*„Dieses Jahr hat mich dermaßen erfüllt, dass mir schon beim Verfassen dieser Zeilen die Tränen kommen. Die gesamte Ausbildung war so eine große Bereicherung für mein Leben... von der persönlichen und spirituellen Entwicklung gar nicht zu sprechen.“*

## Die Grund-Ausbildung YAA-300 auf einen Blick

<b>Umfang:</b>	300 Stunden insgesamt, davon 215 Stunden in den Ausbildungseinheiten, 85 Stunden eigenes Arbeiten und Praxis (1 Stunde = 60 min). Die Ausbildungs-Gesamtdauer beträgt 2 Semester bzw. 8 - 10 Monate.
<b>Formate:</b>	Es gibt die folgenden 3 Formate: <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Wöchentliche Ausbildungseinheiten (Vormittage oder Nachmittage/ Abende);</li> <li>2. Ausbildungseinheiten am Wochenende (meist 1 Wochenende je Monat);</li> <li>3. Online- und Teilweise Online-Formate.</li> </ol> Die Details zu den einzelnen Lehrgängen findest du auf unserer Website <a href="http://www.yogaakademieaustria.com">www.yogaakademieaustria.com</a> .
<b>Dokumentation:</b>	Du erhältst eine umfangreiche Ausbildungsmappe und 3 Lehrbücher im Gesamtumfang von über 1.200 Seiten.
<b>Kosten und Förderungen:</b>	€ 3.600,- (online: € 3.360,-) Durch unsere ÖCERT-Zertifizierung ist die Inanspruchnahme von Förderungen durch das Bildungskonto, durch AMS, WAFF usw. grundsätzlich möglich.
<b>Leistungen:</b>	In den Ausbildungskosten sind enthalten: Ausbildungseinheiten, Dokumentation, Abschlussprüfung, Zertifikat. Weiters die Möglichkeit, Ausbildungseinheiten nachzuholen sowie nach Ausbildungsabschluss Ausbildungseinheiten zum Vertiefen kostenlos zu besuchen.
<b>Zertifizierungen:</b>	ÖCERT, Cert NÖ
<b>Mehr Infos:</b>	<p><b>Der Info-Tag:</b> Zu jeder Ausbildung gibt es unverbindliche und kostenlose Info-Tage.</p> <p><b>Die Info-Broschüre:</b> Alle Details zur Ausbildung sowie Tipps zur Selbstständigkeit mit Yoga. Du kannst die Broschüre in Print anfordern (E-Mail an <a href="mailto:office@yogaakademie-austria.com">office@yogaakademie-austria.com</a>) oder von der Website als pdf downloaden.</p> <p><b>Website:</b> Auf unserer Website <a href="http://www.yogaakademieaustria.com">www.yogaakademieaustria.com</a> findest du alle Details sowie Video-Interviews zur Yogalehrer-Ausbildung.</p> <p><b>Kontakt:</b> Wir helfen dir bei individuellen Fragen auch gern persönlich weiter: 0664-211 6039 / <a href="mailto:office@yogaakademie-austria.com">office@yogaakademie-austria.com</a></p>

## Yogalehrer-Ausbildungen YAA-300 - Termine Herbst 2024

Die folgenden Angaben sind die Eckdaten der Ausbildungen. Weitere Ausbildungen für 2025 sind bereits in Planung. Für Details siehe Website.

### Wien, Niederösterreich und Burgenland

Ort	Format	Infotag/e	Ausbildung Start-Ende	Leitung
<b>2353 Guntramsdorf</b>	34 Seminartage, Wochenende	12.05.2024	09.06.2024 - 06.04.2025	Fabian Scharsach
<b>3100 St. Pölten</b>	Mittwochs, 8.30 - 14.30 Uhr	06.07.2024 14.09.2024	09.10.2024 - 11.06.2025	Mag. Christina Kiehas
<b>3430 Tulln</b>	10 Wochenenden, Fr - So	24.06.2024 08.09.2024	04.10.2024 - 29.06.2025	Daniela Ananda Pfeffer

### Oberösterreich, Salzburg und Tirol / Südtirol

Ort	Format	Infotag/e	Ausbildung Start-Ende	Leitung
<b>4600 Wels</b>	10 Wochenenden, Fr - So	22.06.2024 18.09.2024	11.10.2024 - 05.07.2025	Fabian Scharsach
<b>5020 Salzburg</b>	10 Wochenenden, Fr - So	13.08.2024 22.09.2024	01.11.2024 - 06.07.2025	Stefan Schwager
<b>6020 Innsbruck</b>	10 Wochenenden, Fr - So	04.07.2024 19.09.2024	11.10.2024 - 06.07.2025	Alois Soder

### Steiermark und Kärnten

Ort	Format	Infotag/e	Ausbildung Start-Ende	Leitung
<b>8042 Graz</b>	27 Tage (Wochenende)	23.06.2024 15.09.2024	05.10.2024 - 29.06.2025	Sabine Borse
<b>9112 Griffen</b>	10 Wochenenden, Fr - So	28.07.2024 08.09.2024	11.10.2024 - 10.08.2025	Karin Neumeyer

## Online-Ausbildungen

Ort	Format	Infotag/e	Ausbildung Start-Ende	Leitung
Online	100 % online Montag Abends + 3 Wochenenden; Präsenzteilnahme in Wien auf Absprache möglich	01.07.2024 09.09.2024	07.10.2024 - 06.10.2025	Judit Jyothi Hochbaum

## Ausbildungen unserer Kooperationspartner

Anfragen / Anmeldungen bitte direkt unter der angegebenen E-Mail Adresse

Ort	Format	Infotag/e	Ausbildung Start-Ende	Leitung / Kontakt
1030 Wien	Dienstags, 17 - 21.30 Uhr + 7 Wochenenden	18.06.2024 10.09.2024	05.10.2024 Juli 2025	Fabian Scharsach <a href="mailto:ulla@sawitri-yoga.org">ulla@sawitri-yoga.org</a> <a href="http://www.sawitri-yoga.org">www.sawitri-yoga.org</a>
2453 Sommerein, NÖ	Mittwoch vormittags + 2 Wochenenden	21.08.2024 12.11.2024	22.01.2025 17.12.2025	Karina Sperlich <a href="mailto:Karina.Sperlich@gmx.at">Karina.Sperlich@gmx.at</a>

## KOOPERATIONSPARTNER WERDEN

Gern stellen wir nach sorgfältiger Prüfung Konzept, Dokumentation und Standards unserer Yogalehrer-Ausbildungen sowie unsere Werbepattformen auch qualifizierten anderen Ausbildungsanbietern im Rahmen einer Kooperation zur Verfügung. Wenn du an einer Kooperation Interesse hast, richte deine Anfrage bitte an die Leitung der Yoga-Akademie Austria: [info@yogaakademie-austria.com](mailto:info@yogaakademie-austria.com)

## INFO-BROSCHÜRE ZUR AUSBILDUNG

Unsere neue Broschüre „Zukunftsberuf Yogalehrer/in“ beschreibt ausführlich die Aus- und Weiterbildungen im Berufsfeld des Yoga und gibt eine Reihe von Hinweisen und Tipps zum Weg in die erfolgreiche Selbstständigkeit mit Yoga. Einfach mit dem QR-Code herunterladen oder per E-Mail anfordern:



[verlag@yogaakademie-austria.com](mailto:verlag@yogaakademie-austria.com)



## Ausbildung Meditations-Lehrer/in



Meditation zu unterrichten und anleiten zu können, setzt drei Dinge voraus: Wissen um die Natur des menschlichen Geistes, Kenntnis der Meditationstechniken und eine regelmäßige eigene Meditationspraxis. In dieser zertifizierten Meditationelehrer-Ausbildung werden wir uns dieses Wissen systematisch erarbeiten und einen Weg beschreiten, der deine eigene Praxis intensiviert. Du wirst lernen, Meditationen zu führen, Meditationskurse zu leiten und deine Schüler bei auftauchenden Fragen und Schwierigkeiten zu unterstützen. Umfang: 75 Stunden.

### Die nächsten Ausbildungen

Online, Beginn: 17.09.2024 / 20 Abende

8222 St. Johann/H. (Stmk), Beginn: 27.09.2024 / 3 Wochenenden

1210 Wien, Beginn: 11.10.2024 / 3 Wochenenden

## Ausbildung Yoga-Nidra

Yoga Nidra, der Schlaf der Yogis, ist eine mystische Form von mentalem Training. Mit dieser Technik wirst Du Schöpfer Deiner physischen, emotionalen und spirituellen Umgebung. Meditieren, entspannen, Stress abbauen – in dieser durch ÖCERT zertifizierten Ausbildung lernst du die wichtigsten und einfachsten Methoden für mehr Ruhe, Achtsamkeit und Ausgeglichenheit im Alltag. Du baust zum einen deine persönliche Entspannungspraxis auf, zum andern lernst du, wie du damit online, in einem Yogastudio, mit Unternehmen oder mit Einzelpersonen arbeiten kannst und was nötig ist, dass die Übungen auch tatsächlich ihre volle Wirkung entfalten.



### Die nächste Ausbildung

Online, Beginn: 08.11.2024 / 3 Wochenenden

## NEU: Ausbildung Achtsamkeit und Breathwork

Achtsamkeit stellt eine Art und Weise zu leben dar. In dieser erfahrungsbasierten und praxisorientierten Ausbildung lernst du, Achtsamkeit für dich zu praktizieren, in dein Leben zu integrieren und weiterzugeben. Du erarbeitest dir theoretisches Wissen und Praxiserfahrung, um sowohl Achtsamkeit als auch achtsames Breathwork kompetent anzuleiten.

Umfang: 65 Stunden, Kosten: € 960,- .



### Die nächste Ausbildung

Online, Beginn: 20.09.2024 / 3 Wochenenden

## Ausbildung Yin-Yoga



Yin Yoga ist ein beruhigender und heilsamer Yoga-Stil, der von jedem praktiziert werden kann, unabhängig von Alter, Beweglichkeit oder Fortgeschrittenheitsgrad im Yoga. In unserer Yin Yoga Ausbildung erfährst du eine tiefere Verbundenheit mit dir selbst und deinem Körper. Du erwirbst die Kompetenz, Yin-Yoga an andere Menschen weiter zu geben und effektive Yin Yoga-Sequenzen zu erstellen.

Umfang: 75 Stunden; Kosten: € 960,- .

### Die nächsten Ausbildungen

3430 Tulln (NÖ), Beginn: 19.09.2024 / 3 Wochenenden

8010 Graz, Beginn: 27.09.2024 / 3 Wochenenden

## Ausbildung Kinder-Yoga

In dieser ÖCERT-zertifizierten Kinderyoga-Ausbildung werden wir die unterschiedlichen theoretischen, psychologischen, didaktischen und praktischen Aspekte des Yoga mit Kindern ausführlich beleuchten. Du lernst, wie man Kinder-yoga-Kurse für die verschiedenen Altersgruppen aufbaut und anleitet und lernst eine große Zahl von Spielen und Übungen für Kinder von 4 bis ins Teenager-Alter kennen und anleiten.

Umfang: 75 Stunden; Kosten: € 960,- .



### Die nächsten Ausbildungen

8971 Schladming-Rohrmoos (Stmk), Beginn: 07.07.2024 / 1 Woche

3430 Tulln (NÖ), Beginn: 31.10.2024 / 2 Wochenenden

## Ausbildung Thai Yoga Bodywork



Im Thai Yoga Bodywork wird der Empfänger passiv in Yoga-stellungen gebracht, wodurch bestimmte Körperbereiche gedehnt werden. Dadurch beginnt sich der Körper zu öffnen; Spannungen werden gelöst und Giftstoffe abtransportiert – die Energiebahnen werden frei und der Geist erfährt ein Gefühl der Entspannung und des Loslassens. Bei erfolgreichem Abschluss dieser Ausbildung wird das Zertifikat „Zert. Thai Yoga Bodywork Praktiker/in“ ausgehändigt.

Umfang: 75 Stunden; Kosten: € 960,- .

### Die nächste Ausbildung

3430 Tulln (NÖ), Beginn: 13.09.2024 / 3 Wochenenden

# Die Yogalehrer-Weiterbildungen

*Das Ausbildungs-Gesamtkonzept der Yoga-Akademie Austria geht weit über das Jahr der Yogalehrer-Grundausbildung hinaus und bietet dir die Möglichkeit des Fortsetzens des gemeinsamen Yoga-Wegs im Rahmen von vertiefenden und weiterführenden Ausbildungen – hier kannst du sowohl tiefer in Theorie und Praxis des Yoga eintauchen als auch dich auf eine bestimmte Richtung des Yoga oder auf eine bestimmte Zielgruppe spezialisieren.*

Das flexible Gesamtkonzept erlaubt dir, deine persönliche Yoga-Ausbildung gemäß deinen Neigungen und Interessen sowie deinen zeitlichen und finanziellen Möglichkeiten individuell zusammenzustellen. Je nach deinem Interesse kannst

du Fach-Weiterbildungen besuchen und dich zum Beispiel auf Yoga mit Kindern, Schwangeren oder Senioren spezialisieren oder du kannst deine Lehrkompetenz auf das Level „YAA-500“ erweitern. Dafür hast du die folgenden zwei Möglichkeiten:

## Aufbau Ausbildungslevel „YAA-500“

### Yogalehrer-Ausbildung (300 Stunden)

Zertifikat „Yogalehrer/in YAA-300“



Freie Auswahl von Aus- und Weiterbildungsmodulen im Umfang von insgesamt mindestens 200 Stunden:

- Gesundheits-Yoga
- Yoga & Stress Management
- Asana Exakt
- Schwangeren-Yoga
- Mama-Baby-Yoga
- Senioren-Yoga
- Business-Yoga
- Flow-Yoga
- Yin-Yoga
- Sadhana Intensiv
- Meditation
- Achtsamkeit & Breathwork
- Yoga Nidra
- Thai-Yoga
- Kinder-Yoga



Zertifikat „Yogalehrer/in YAA-500“



## Weiterbildung „Asana Exakt“



Diese aus 2 Wochenenden bestehende Weiterbildung behandelt die anatomisch und energetisch korrekte Praxis und das professionelle und fundierte Unterrichten, Vertiefen und Korrigieren der Haupt-Asanas und der verschiedenen Asana-Variationen. Es fließen moderne Erkenntnisse und Prinzipien aus der Physiologie und Anatomie ein. Die Weiterbildung wird von einem ausführlichen Skriptum begleitet. Umfang: 22 Stunden; Kosten: € 360,- .

### Die nächsten Weiterbildungen

8042 Graz, Beginn: 27.09.2024 / 1 Wochenende

1210 Wien, Beginn: 13.09.2024 / 1 Wochenende

## Weiterbildung „Flow-Yoga“

Flow-Yoga ist eine geradezu magische Form der Asana-Praxis, bei der die Körperpositionen weich ineinander fließen und der/die Übende durch mehrmaliges Wiederholen zunehmend in einen tranceähnlichen Zustand gelangt; der Flow entfaltet sich wie ein Gebet aus dem Inneren. Lerne in dieser Intensiv-Weiterbildung die Geheimnisse des Flow-Yoga kennen und in deinen Kursen einzusetzen. Ein Wochenende mit Zertifikat „Flow-Yogalehrer/in“.

Umfang: 22 Stunden; Kosten: € 360,-



### Die nächsten Weiterbildungen

4565 Inzersdorf (OÖ), Beginn: 31.05.2024 / 1 Wochenende

1210 Wien, Beginn: 22.11.2024 / 1 Wochenende

## Weiterbildungen „Yoga für Schwangere“ und „Mama-Baby-Yoga“

Gerade in der Zeit der Schwangerschaft, in der viele Veränderungen im Körper vor sich gehen, ist es von großer Bedeutung, die innere Mitte zu finden und zu halten. In dieser Ausbildung lernst du, auf die speziellen Anforderungen und Bedürfnisse von Schwangeren einzugehen und kompetent Yoga-Kurse für Schwangere anzuleiten.

Umfang: 40 Stunden; Kosten: € 600,-

**NEU: Weiterbildung „Mama-Baby-Yoga“:** Lerne in einem Intensiv-Wochenende, Yoga für frischgebackene Mamas anzuleiten, die sich selbst und ihren Babys etwas Gutes tun möchten. 22 Stunden; € 390,-



### Die nächsten Weiterbildungen - Yoga für Schwangere:

4963 St. Peter/H, Beginn: 29.05.2024 / 1 langes Wochenende  
online, Beginn: 27.09.2024 / 6 Vormittage

6233 Kramsach, Tirol; Beginn: 15.11.2024 / 2 Wochenenden

**Mama-Baby-Yoga:** 8010 Graz; Beginn: 18.10.2024 / 1 Wochenende

## Weiterbildung „Yoga für Senioren“



Yoga kann einen wesentlichen Beitrag dazu leisten, das Leben in fortgeschrittenem Alter gesund und lebenswert zu erhalten: Die Beweglichkeit wird verbessert, Gleichgewicht und Koordination werden gezielt gefördert, ein bewusster Umgang mit den Erscheinungen und Erfahrungen des Alterns wird vermittelt und die Lebensfreude gefördert.

Mit dieser Weiterbildung erwirbst du das nötige Wissen, um deinen Yoga-Unterricht an die speziellen Bedürfnisse von Senioren anzupassen. Ausbildung mit Zertifikat „Zert. Senioren yoga-Lehrer/in“. Umfang: 1 Wochenende mit 22 Stunden; Kosten: € 360,- / online: € 300,-

### Die nächsten Weiterbildungen

5020 Salzburg, Beginn: 24.05.2024 / 1 Wochenende

online, Beginn: 03.10.2024 / 1 Wochenende

8010 Graz, Beginn: 22.11.2024 / 1 Wochenende

## Weiterbildung „Gesundheits-Yoga“



Diese in Österreich einmalige Ausbildung befähigt die Absolventen, speziell auf Gesundheit ausgerichtete Yoga-Kurse zu leiten. Die Ausbildung vertieft und ergänzt das in der Yogalehrer-Ausbildung vermittelte Wissen um wesentliche gesundheitsrelevante Aspekte des ganzheitlichen Yoga. Zentraler Bestandteil der Ausbildung ist eine umfangreiche Übungssammlung für die besprochenen Funktionskreise.

Umfang: 75 Stunden; Kosten: € 960,- / online: € 840,-

### Die nächsten Weiterbildungen

5020 Salzburg, Beginn: 27.09.2024 / 3 Wochenenden

1210 Wien, Beginn: 18.10.2024 / 3 Wochenenden

Online, 08.11.2024 / 3 Wochenenden + 6 Mittwoch-Abende

## Weiterbildung „Yoga & Stress Management“

Stress, Sorgen und Leistungsdruck sind Faktoren, die unser Immunsystem nachweislich schwächen. Mit zahlreichen yogischen Techniken können wir als Yoga-Lehrer unterstützend wirken. Diese Weiterbildung richtet sich an Yoga-Lehrer/innen, die ihre Teilnehmer im Bereich der Stressbewältigung unterstützen möchten.

Im Rahmen dieses Weiterbildungs-Wochenendes beleuchten wir Stress von allen Seiten, lernen Resilienz-Faktoren kennen, beobachten, wie sich Stress und Anspannung im Körper manifestieren und wie du als Yoga-Lehrer/in deine Teilnehmer effektiv unterstützen kannst.

Umfang: 1 Wochenende / 22 Stunden; Kosten: 360,-



### Die nächste Weiterbildung

3100 St. Pölten (NÖ), Beginn: 07.06.2024 / 1 Wochenende

## Weiterbildung Business-Yoga



Der erwachsene Mensch verbringt fast ein Drittel seiner wachen Zeit im Umfeld seines Berufes. Es gibt keinen Lebensbereich, in dem Yoga wirksamer ansetzen kann. Wegen der heilsamen Wirkungen sowohl auf der körperlichen als auch auf der geistigen Ebene wird Yoga von immer mehr Unternehmen im Präventions- und Gesundheitsmanagement eingesetzt.

In dieser Weiterbildung lernst du einerseits, wie du Menschen in ihrem beruflichen Umfeld durch Übungen und gedankliche Ansätze wirksam unterstützen kannst, andererseits, wie du „Yoga für Berufstätige“ an Unternehmen anbieten kannst. 40 Stunden.

### Die nächste Weiterbildung

Online, Beginn: 11.10.2024 / 3 Wochenenden

## Weiterbildung „Yoga Sadhana Intensiv“

Diese Weiterbildung ist eine Fortsetzung der klassischen Yogalehrer-Ausbildung: Das in der Grundausbildung vermittelte Wissen wird vertieft und ergänzt und wir dringen tiefer in alle theoretischen und praktischen Aspekte des Yoga und des Yoga-Unterrichtens vor.

Bei dieser Weiterbildung möchten wir besonders auf die individuellen Wünsche der Teilnehmer eingehen und das Umsetzen der Grundgedanken und Techniken des Yoga in den persönlichen Alltag unterstützen. Aus dieser intensiven Praxiszeit wird sich durch die persönlich-spirituelle Entwicklung auch eine wesentlich gestärkte Grundlage für das inspirierte und professionelle Weitergeben des Yoga aufbauen. Für Personen, die die 300-Stunden-Grundausbildung der Yoga-Akademie Austria besucht haben, schließt dieser Lehrgang mit dem Zertifikat „Yoga-Lehrer/in (YAA-500)“. Umfang: 200 Stunden; Kosten: € 2.100,-



### Die nächste Weiterbildung

in Planung für 2025: Kematen, OÖ

## NEU: Aufbaulehrgang Meditation



Ein-Jahres-Kurs für Meditationslehrer/innen zur Vertiefung ihrer persönlichen Übungspraxis. Ein offener Austausch und ein mitfühlender und freundlicher Rahmen helfen uns, unser Herz immer mehr zu öffnen und die Meditation zu einer Lebensweise zu machen. So entsteht ein Jahr intensiver und zugleich freudvoller Praxis. Natürlich ist auch viel Raum für Fragen und geführte Meditationen. Zusätzlich bekommst du Inspiration für deinen eigenen Meditationsunterricht.

16 Stunden; Kosten: 300,-

### Die nächste Weiterbildung

Online, Beginn: 03.10.2024 / 8 x 2 Stunden

## Selbstständig mit Yoga



Zur Unterstützung unserer frischgebackenen Yoga-Lehrerinnen und Yogalehrer bieten wir zwei Kompaktworkshops an, die helfen können, eine erfolgreiche Yoga-Aktivität zu beginnen oder eine bestehende zu verbessern - beide Workshops sind **kostenlos** für unsere Ausbildungsteilnehmer und -absolventen (sonst € 60,-).

### ONLINE-Workshop „Erfolgreich selbstständig mit Yoga“

Überblick aller Faktoren rund um das Gründen und Leiten deiner Yoga-Schule: Voraussetzungen für die Selbstständigkeit, Inhalte des Business Plans, grundlegende Gedanken zum Seminarraum, Werbung, Preisgestaltung und organisatorische Aspekte. Dazu viele Geschäftsideen und Top-Tipps für Yoga-Unternehmer.

#### Nächster Termin:

08.10.2024 / 18 - 21 Uhr

### ONLINE-Workshop „Steuerliche Aspekte für Yogalehrer“

Grundlagen der steuerlichen Aspekte der Selbstständigkeit mit Yoga: Unternehmensform, Anmelden des Unternehmens, Einkommensgrenzen, Steuern und Sozialversicherung.

#### Nächster Termin:

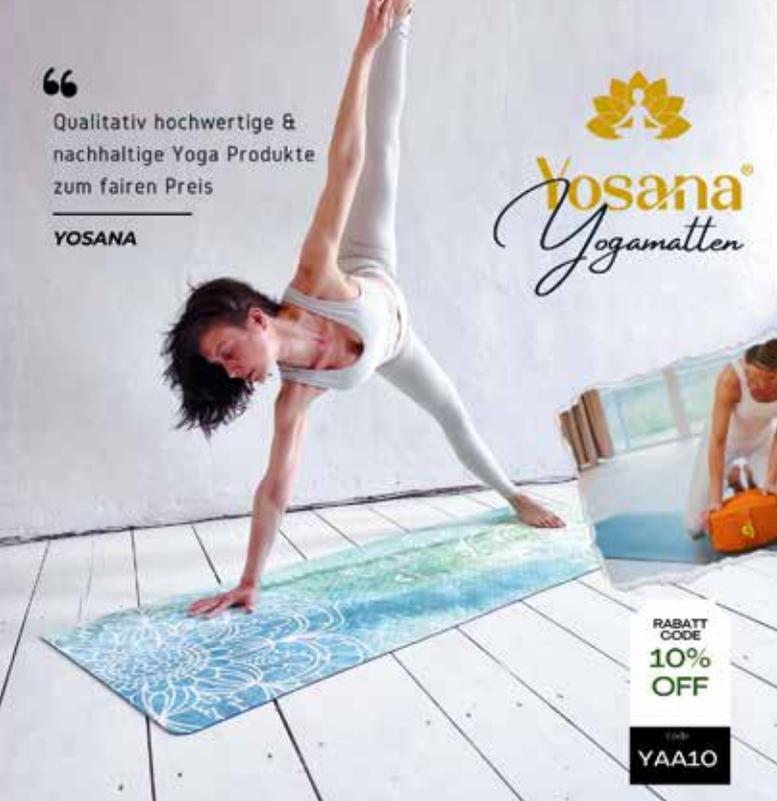
21.09.2024 / 9 - 12 Uhr

“

Qualitativ hochwertige &  
nachhaltige Yoga Produkte  
zum fairen Preis

YOSANA

  
**Yosana**  
Yogamatten



RABATT  
CODE  
**10%**  
**OFF**

mit  
**YAA10**



**WWW.YOSANA.EU**

Naturkautschuk Yogamatten  
& Yoga Zubehör

LIVING EARTH -  
DAS WUNDERWIRKSAME  
VERNETZUNGSPORTAL  
FÜR DIE PIONIERE  
DER LEBENDIGEN ERDE.

ES FÜHLT SICH AN,  
WIE NACH HAUSE KOMMEN ...

  
www.livingearth.one

## Services für Yogalehrer/innen

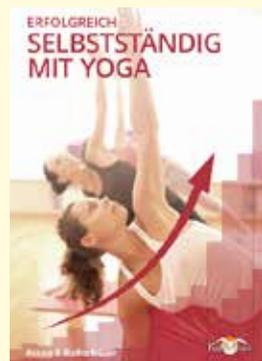
Über 150 Yogalehrer/innen verlassen jährlich unsere „Ausbildungsschmiede“. Nach dem erfolgreichen Absolvieren der Yogalehrer-Ausbildung finden sie bei der Yoga-Akademie Austria eine Fülle von Services und Weiterbildungen:



**Weiterbildungen und Vertiefungen:** Neben den auf den vorangegangenen Seiten beschriebenen Weiterbildungen gibt es für Absolventen unserer Yogalehrer-Ausbildungen auch die Möglichkeit, bei **einzelnen Einheiten der laufenden Ausbildungen kostenlos dabei zu sein** und sowohl tief in die Yoga-Energie einzutauchen als auch bestimmte Bereiche zu vertiefen und zu wiederholen. Diese Möglichkeit ist abhängig von der Größe der Ausbildungsgruppe und ist individuell mit dem betreffenden Ausbildungsleiter zu vereinbaren.

**Erfolgreich selbstständig mit Yoga:** Der Ratgeber für Yogalehrer, die sich mit einer Yoga-Schule selbstständig machen wollen, beschreibt alle Aspekte der Selbstständigkeit, von der Planung über Werbung und Organisation bis hin zu allen Aspekten der Qualität deines Unternehmens. Erfolgreiche Yogalehrer erzählen aus ihrer Erfahrung und geben Best-practice-Tipps für deinen erfolgreichen Unternehmensstart. Buch Großformat, 212 Seiten; € 30,-; **Leseproben** auf der Homepage.

Bestellungen: [verlag@yogaakademie-austria.com](mailto:verlag@yogaakademie-austria.com)



Zum Buch gibt es auch ein **Online-Workshop**, das für unsere Ausbildungsteilnehmer und -absolventen **kostenlos** ist (siehe Seite 60).

**Besonders günstige Werbemöglichkeit in der YogaVision:** Mit einem Inserat in der YogaVision erreichst du ohne Streuverluste rund **30.000 Yoga-Interessierte** in ganz Österreich - als Yoga-Lehrer/in erhältst du auf die Inseratpreise in der YOGAVision 30 bis 50 % Rabatt. Weiters gibt es jetzt auch die Möglichkeit, zu geringen Kosten ein Inserat im Newsletter „Yoga-Impulse“ zu schalten.

**Spezial-Gründerseite auf der Website:** Nicht nur für Unternehmensgründer, sondern auch für erfahrene Studio-Betreiber gibt es auf unserer Homepage eine Seite mit vielen Informationen, Artikeln und Links zum Thema „Erfolgreich selbstständig mit Yoga“; hier erzählen auch erfolgreiche Yogalehrer ihre Geschichte und ihre Visionen: [www.yogaakademieaustria.com / projekte & services / selbstständig mit yoga](http://www.yogaakademieaustria.com/projekte&services/selbststaendig_mit_yoga)

**Yoga-family Austria:** Eine wachsende Gemeinschaft, die österreichische Yogalehrer in ihrem Auftreten und in ihren Aktivitäten unterstützt, ist die Yoga-family Austria - in dieser Yoga-Gemeinschaft findest du Unterstützung und Austausch mit Gleichgesinnten. Als Mitglied der Yoga-Family kannst du dich ausführlich mit deiner Vision und deinem Angebot im **Österreichischen Yogalehrer-Verzeichnis** vorstellen und erhältst Vergünstigungen bei verschiedenen Veranstaltungen.  
[www.yoga-family.at](http://www.yoga-family.at)



**Sonderpreise für Wiederholer:** Immer mehr Personen, die eine Aus- oder Weiterbildung besucht haben, entscheiden sich nach einiger Zeit, die betreffende Aus- oder Weiterbildung zu wiederholen, um das Gelernte zu vertiefen und zu festigen. Wir möchten diesen Weg unterstützen und bieten das Wiederholen einer Aus- und Weiterbildung daher zum **Halbpreis** an.



## Information und Anmeldung

**Info-Blatt:** Für die wichtigsten Aus- und Weiterbildungen findest du umfassende Info-Blätter zum Herunterladen auf unserer Website.

**Website:** Den aktuellen Stand aller Orte, Termine und die detaillierten Inhalte aller Weiterbildungen sowie die Möglichkeit der Online-Anmeldung findest du auf unserer Homepage [www.yogaakademieaustria.com](http://www.yogaakademieaustria.com)

**Ausbildungs-Büro:** Wir helfen dir gerne bei individuellen Fragen:

Martina: [office@yogaakademie-austria.com](mailto:office@yogaakademie-austria.com)  
oder 0664-211 6039

Doris: [office2@yogaakademie-austria.com](mailto:office2@yogaakademie-austria.com)  
oder 0650-4420 114



Martina



Doris

## Neues aus der Yoga-Akademie



### Sag uns deine Meinung!

Wir freuen uns, wenn du uns zur YOGAVision Feedback oder Anregungen geben möchtest. Auch Themenwünsche nehmen wir gerne entgegen! Bitte sende dein Mail an [info@yogaakademie-austria.com](mailto:info@yogaakademie-austria.com)



### Neue Veranstaltungen

In unserem Veranstaltungsprogramm gibt es wieder einige neue Themen:

- In der **Ausbildung „Achtsamkeit und Breathwork“** lernst du, Menschen durch Achtsamkeit und wirksame Atemarbeit zu innerem Frieden und Kraft zu führen,
- In der **Weiterbildung „Mama-Baby-Yoga“** können Yogalehrerinnen ihre Fachkompetenz erweitern,
- die **Meditationslehrer-Weiterbildung“** unterstützt Meditationslehrer/innen in Ihrer Praxis und im Unterricht,
- und beim **Yoga-Praxisretreat** kannst du eine Woche lang tief in Philosophie und Praxis des Ganzheitlichen Yoga eintauchen!



### Die „Yoga-Impulse“

Wenn dir die YOGAVision gefällt, findest du im monatlichen Newsletter „Yoga-Impulse“ eine Fülle von weiteren Informationen und Inspirationen: Jeder Newsletter steht unter einem bestimmten Thema, das mit Fachartikeln, Videos und Praxistipps sehr lebensnah vorgestellt wird.



### Yogalehrer-Ausbildungen in Kooperation

Die Yoga-Akademie Austria stellt ausgewählten Partnern Konzept, Dokumentation und interne Zertifizierung ihrer Yogalehrer-Ausbildung im Rahmen einer Kooperation zur Verfügung. Derzeit finden Kooperations-Ausbildungen in 1030 Wien (Sawitri-Yoga, Fabian Scharsach) und im Bezirk Bruck/Leitha, NÖ (Karina Sperlach) statt - Details siehe Seite 51.



## NEU: Dein Yoga-Shop bei der Yoga-Akademie!

Seit Herbst 2023 läuft eine Kooperation mit dem Qualitäts-Anbieter YOSANA, der nachhaltige Premium Yogamatten, Sitzkissen, Faszienrollen, Blöcke, Gurte & mehr im Programm hat. Yosana: „Wir haben uns Regionalität und Nachhaltigkeit auf die „Matte“ geschrieben: Österreichisches Design, Fertigung aus Naturkautschuk und recycelten Textilien sowie ein komplett plastikfreier, CO2-neutraler Versand innerhalb Österreichs machen es möglich. Jede unserer YOSANA Yogamatten ist von höchster Qualität und zu hohem Anteil biologisch abbaubar.“

<https://www.yogaakademieaustria.com/shop/>



## Logo Upgrade

Nach 14 Jahren hat unser Yoga-Akademie Logo ein sanftes Upgrade verdient und ist etwas moderner geworden - wir hoffen, es gefällt dir! Links oben siehst du das alte, versetzt darunter das neue Logo.



## Die Yoga-Akademie auf Social Media

Folge uns auf Social Media (Instagram, Facebook) und genieße laufend hochwertige Inspirationen und Neuigkeiten: ausgewählte Yoga-Tipps, aktuelle Veranstaltungsinfos und tolle Gewinnspiele.

[@yogaakademieaustria](https://www.instagram.com/yogaakademieaustria)



## Impressum: YogaVision 32

Eigentümer und Herausgeber: YogaVid GmbH, A-8241 Dechantskirchen, Bergen 5  
 Auflage: 25.000 Stück. Die YogaVision erscheint halbjährlich, jeweils im Mai und November  
 Redaktionsadresse: 8241 Dechantskirchen, Bergen 5, tel 03331-31 122  
 E-mail: [info@yogaakademie-austria.com](mailto:info@yogaakademie-austria.com)

# bio

Magazin für ein einfach besseres Leben

Yoga war  
noch nie so  
(ent-)spannend,  
wie im  
bioMagazin!



Hol dir das bioMagazin  
nach Hause, unter:

[www.biomagazin.at/abo](http://www.biomagazin.at/abo)

# MENODAY

GESUNDHEIT | LIFESTYLE | COMMUNITY

*wechselweise*

*Wechseljahre?*

**DIESER TAG GEHÖRT DIR!**

## DICH ERWARTEN

- *Prominente Expert:innen*
  - *Informative Vorträge*
  - *Spannende Workshops*
- u.v.m*

**15. OKTOBER 2024**

09:30 bis 18:00 Uhr

**PALAIS  
NIEDERÖSTERREICH  
1010 WIEN**

**Tickets auf  
[wechselweise.net  
/menoday](https://wechselweise.net/menoday)**

# YOGA

## Aus- und Weiterbildungen in Österreich



### Die Yoga-Akademie Austria – dein Partner für Yoga-Ausbildungen in Österreich

- Persönlicher Service und individuelle Beratung
- Ausbildungskonzept über 20 Jahre gereift
- zertifizierte Ausbildungsqualität
- Bildungsförderung möglich
- tiefgehend und umfassend: Ausbildungen mit 300 Stunden
- Viele verschiedene Weiterbildungen



0664 211 60 39

[office@yogaakademie-austria.com](mailto:office@yogaakademie-austria.com)

[www.yogaakademieaustria.com](http://www.yogaakademieaustria.com)

