Magazin für Yoga, Gesundheit und Achtsamkeit

YOGA Vision

NR. 36 / MAI 2026

Yoga Akademie AUSTRIA

TECHNIKEN

DER KOPFSTAND AUS SPIRITUELLER SICHT
ATEM IN BEWEGUNG

GESUNDHEIT

ACHTSAMKEIT BEI CHRONISCHEN ERKRANKUNGEN
YOGA UND LEBENSENERGIE BEI BURNOUT

YOGA FÜRS LEBEN

YOGA FÜR BERUFSTÄTIGE
YOGA UND DIE SMARTPHONE-GENERATION

BRING YOUR FRIEND
15% RABATT AUF ALLE VERANSTALTUNGEN
DETAILS AUF SEITE 49

INHALT

YOGA & GESUNDHEIT

6 **Achtsamkeit bei chronischen Erkrankungen**
Wirksame Methoden für die Lebensqualität

12 **Burnout und Depression begegnen**
Tipps aus dem Gesundheits-Yoga

YOGA-TECHNIKEN

16 **Der Kopfstand**
Ein Tor nach innen öffnen

20 **Pranayama und Atemsystem**
Atem in Bewegung

YOGA-PHILOSOPHIE

24 **Die Essenz der Yoga-Philosophie**
Die acht Stufen des Raja-Yoga

28 **Weisheitsgeschichte**
Wenn ich stehe, dann stehe ich ...

YOGA FÜRS LEBEN

30 **Yoga Tipps für den Alltag**
Achtsamkeit

32 **Generation im Wandel**
Smartphone, Bewusstsein und Yoga

38 **Yoga für alle**
Yoga im Beruf

MAGAZIN

42 **Der Zauber der Wüste**
Weite, Stille und die große Tiefe des Seins

46 **Frühlingsenergie für deine Vitalität**
Rezept und ein Gewinnspiel

YOGA-AKADEMIE AUSTRIA

48 **Angebotsüberblick**
In 4 Schritten vom Anfänger zum Yoga-Profi: Kurse und Seminare, Aus- und Weiterbildungen, Gründer-Service

DIE HIGHLIGHTS

ACHTSAMKEIT BEI SCHMERZEN

Chronische Erkrankungen und Schmerzen betreffen Millionen von Menschen weltweit. Hier gewinnen Achtsamkeit und Yoga zunehmend an Bedeutung – nicht als Heilversprechen, sondern als wirksame Methoden, um den Umgang mit dem eigenen Erleben zu verbessern und die Lebensqualität zu steigern.

DER KOPFSTAND

Der Kopfstand gehört zu jenen Haltungen, die weit über das körperliche Üben hinausgehen. Indem wir ein Tor nach innen öffnen, betreten wir einen Raum, der die äußere Welt leiser und das Klingen der inneren Stimme hörbar macht. Sirshasana kehrt nicht nur den Körper um, sondern auch die gewohnten Perspektiven, mit denen wir auf diese Welt blicken - es entsteht Raum für ein neues Bewusstsein.

YOGA IM BERUF

Die moderne Arbeitswelt ist geprägt von Tempo, permanenter Erreichbarkeit und einer stetig wachsenden Informationsflut. Der Körper bleibt häufig unbemerkt im Daueralarm - Stress ist längst kein Ausnahmezustand mehr, sondern für viele Menschen Alltag. Genau hier setzt Business-Yoga an. Ein Blick auf die Möglichkeiten und Ansätze des Yoga im Beruf.

Arjuna P. Nathschläger | Redaktion YogaVision

Liebe Leserin, lieber Leser!

Mit unserer Artikelfolge „Yoga für alle" möchten wir zeigen, wie vielfältig und anpassungsfähig Yoga ist – und dass wirklich jeder Mensch davon profitieren kann. Was einst vor allem als spiritueller Weg zur Erleuchtung entwickelt wurde, hat sich längst auch als kraftvolle Unterstützung im Alltag bewährt. Ob im Beruf oder in der Freizeit, ob jung oder alt, fit oder körperlich eingeschränkt: Yoga bietet für jede Lebenssituation Zugang zu mehr Gesundheit, Energie, innerer Stärke, Entspannung und Gelassenheit.

Durch seine Vielfalt an Methoden, Techniken und Denkansätzen wird der Ganzheitliche Yoga zu einem wertvollen Begleiter – gleichsam ein Zauberstab, der unser Leben - und sicher auch deines - auf wohltuende Weise berühren und bereichern kann!

In dieser neuen Ausgabe der YogaVision haben wir wieder eine Reihe von inspirierenden Artikeln für dich zusammengestellt, die unterschiedliche Facetten des Ganzheitlichen Yoga beleuchten. Wir wünschen dir viel Freude beim Lesen, Stabilität in bewegten Zeiten und einen wundervollen Sommer!

Arjuna Paul Nathschläger

und das Team der Yoga-Akademie Austria

DEIN DANA (sanskr. „Spende“)

Um die YogaVision weiterhin kostenlos anbieten zu können, freuen wir uns über deinen Beitrag. Mit deiner Spende nimmst du auch an unserem **GEWINNSPIEL** teil. Wir verlosen einen Platz bei einem Themenwochenende deiner Wahl!

Und so einfach geht's:

1. *Überweisung veranlassen*
2. *Mail bis 30.06.2026 an pr@yogaakademie-austria.com mit dem Betreff „Dana“ schicken*

AT75 3219 5001 0042 2634

Herzlichen Dank!

Deine Yoga-Akademie Austria

Die YOGAVision

... ist ein hochwertiges, auf **Fachartikel** konzentriertes Yoga-Magazin, das in Österreich seit 2008 herausgegeben wird. 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 YOGA-Impulse

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

Abo-Service: verlag@yogaakademie-austria.com

Dr. Mag. Pharm. Martina Esberger-Chowdhury

GESUND MIT YOGA

ACHTSAMKEIT BEI CHRONISCHEN ERKRANKUNGEN UND SCHMERZ

Chronische Erkrankungen und Schmerzen betreffen Millionen von Menschen weltweit. Im Unterschied zu akuten Beschwerden verschwinden sie nicht einfach, sondern begleiten Betroffene oft über Jahre oder sogar ein Leben lang. Neben den körperlichen Symptomen gehen sie häufig mit emotionalen Belastungen wie Frustration, Angst, Hilflosigkeit oder depressiven Verstimmungen einher. In diesem Zusammenhang gewinnen Achtsamkeit und Yoga zunehmend an Bedeutung – nicht als Heilversprechen, sondern als wirksame Methoden, um den Umgang mit dem eigenen Erleben zu verbessern und die Lebensqualität zu steigern.

CHRONISCHER SCHMERZ: EIN BIO-PSYCHOSOZIALES PHÄNOMEN

Chronischer Schmerz ist mehr als ein rein körperliches Problem. Er entsteht durch ein **komplexes Zusammenspiel biologischer, psychologischer und sozialer Faktoren**. Neben Gewebeschäden oder Nervenveränderungen beeinflussen auch Aufmerksamkeit, Stress, Erwartungen und frühere Erfahrungen das Schmerzempfinden. Viele Betroffene geraten in einen Teufelskreis aus Schmerz, Anspannung, Angst vor Verschlechterung und Schonverhalten, was die Beschwerden oft verstärkt. **Achtsamkeit** setzt genau hier an: Sie **verändert nicht unbedingt den Schmerz selbst, aber die Beziehung zum Schmerz.**

WAS IST ACHTSAMKEIT?

Achtsamkeit beschreibt **die Fähigkeit, den gegenwärtigen Moment bewusst, offen und ohne Bewertung wahrzunehmen.** Sie wird seit Jahrhunderten in verschiedenen Kulturen zur Unterstützung bei Schmerzen eingesetzt und hat sich als komplementärmedizinische Methode etabliert. Regelmäßiges Achtsamkeitstraining hilft, sich von automatischen Gedankenmustern zu lösen, mehr Präsenz im Alltag zu entwickeln und einen freundlicheren Umgang mit sich selbst und dem eigenen Körper zu pflegen. Ein zentraler Aspekt ist das **Annehmen der eigenen Situation**, einschließlich der Erkrankung oder des Schmerzes, anstatt in Widerstand oder Verdrängung zu gehen. Selbstfürsorge, Selbstmitgefühl und Akzeptanz stehen dabei im Mittelpunkt.

„Achtsamkeit bietet uns die Möglichkeit, anders mit unseren Kämpfen umzugehen und zu lernen, das zu genießen und uns von dem nähren zu lassen, was wir als angenehm finden. Die Schwierigkeiten werden nicht unbedingt verschwinden, aber wenn wir sanfter mit ihnen umgehen, stellen wir fest, dass wir die Dinge manchmal mit mehr **Leichtigkeit** *und Beständigkeit halten können".*

Trish Bartley, Psychologin und Mindfulness Expertin, Mindfulness-Based Cognitive Therapy - Cancer

WISSENSCHAFTLICHE ERKENNTNISSE UND NEUROBIOLOGISCHE GRUNDLAGEN

Zahlreiche Studien belegen die **positiven Effekte von Achtsamkeit auf Körper und Geist.** Die wichtigsten Wirkmechanismen sind:

- **Verbesserte Aufmerksamkeitslenkung:** Achtsamkeit stärkt die bewusste Steuerung der Aufmerksamkeit und fördert ein differenziertes Körperbewusstsein.
- **Emotionale Regulation:** Negative Emotionen wie Angst oder Frustration werden bewusster wahrgenommen und können mit mehr Gelassenheit begegnet werden.
- **Veränderung der Schmerzbewertung:** Schmerzen werden nicht mehr automatisch als bedrohlich

eingestuft, sondern können beobachtet werden, ohne sofort emotional zu reagieren.

- **Neurobiologische Veränderungen:** Studien zeigen, dass Achtsamkeit und Meditation bestimmte Hirnareale aktivieren, die für Aufmerksamkeitskontrolle und Körperwahrnehmung zuständig sind. Zudem kann sich die Struktur des Gehirns verändern, was langfristig zu einer **besseren Stressbewältigung** beiträgt.

Achtsamkeit reduziert Ängste und emotionale Schmerzen, indem sie die Verbindung zwischen präfrontalem Kortex und Amygdala schwächt. Meditation kann zudem die Hirnstruktur verändern: Die graue Substanz im präfrontalen Kortex wächst, während die Amygdala schrumpft. Diese Anpassungen könnten vor Stress schützen. Aktuelle Studien zeigen, dass Achtsamkeitsmeditation gegen Schmerzen auf mehr beruht als nur dem Placebo-Effekt. Indem wir bei der Meditation den Schmerz von unserem Selbst trennen und ihn nicht mehr bewerten, **kann die Achtsamkeitsmeditation direkt beeinflussen, wie wir den Schmerz empfinden** – und das ganz ohne Medikamente.

WISSENSCHAFTLICHE ENTWICKLUNG DER ACHTSAMKEITSFORSCHUNG

Seit dem Jahr 2010 ist ein exponentieller Anstieg an wissenschaftlichen Publikationen im Bereich der Achtsamkeit zu beobachten. Dieser Trend spiegelt das wachsende Interesse und die zunehmende Relevanz dieser Praxis wider. Die Achtsamkeitsforschung nahm ihren Anfang mit der Entwicklung des Mindfulness-Based Stress Reduction (MBSR) Programms an der Universitätsklinik von Massachusetts im Jahr 1979. Es dauerte über zwanzig Jahre, bis die medizinische Bedeutung und die Anwendung im Bereich der Komplementärmedizin umfassend erforscht wurden.

Heute wird **Achtsamkeit als eigenständige Disziplin an zahlreichen renommierten Universitäten** gelehrt und erforscht. Diese Institutionen tragen mit ihrer wissenschaftlichen Arbeit maßgeblich dazu bei, die Wirkungsweise und die Einsatzmöglichkeiten von Achtsamkeit in der Medizin weiter zu untersuchen und zu etablieren.

AUSWIRKUNGEN AUF SCHMERZ

Achtsamkeit kann auf verschiedene Weise zur Schmerzlinderung beitragen:

1. **Neurologische Veränderungen:** Achtsamkeitstraining kann die Aktivität in bestimmten Gehirnregionen verändern, die mit der Schmerzverarbeitung verbunden sind.

2. **Reduktion von Stress und Angst:** Achtsamkeit hilft, Stress und Angst abzubauen, die mit chronischen Schmerzen einhergehen. Stress kann die Schmerzempfindung verstärken, Entspannung und Achtsamkeit dazu bei, die Schmerzwahrnehmung zu verringern.

3. **Veränderung der Schmerzbewertung:** Achtsamkeit fördert eine nicht wertende Haltung gegenüber Gedanken und Empfindungen. Betroffene lernen, ihre Schmerzempfindungen zu beobachten, ohne sofort emotional darauf zu reagieren.

4. **Erhöhung der Körperwahrnehmung:** Achtsamkeit fördert die bewusste Wahrnehmung des eigenen Körpers und schult die Fähigkeit, körperliche Empfindungen genauer zu beobachten. Wer Körpersignale registriert, kann gezielt gegen Verspannungen vorgehen und Schmerzen reduzieren.

5. **Förderung von Entspannung:** Achtsamkeitstechniken wie Meditation und gezielte Atemübungen spielen eine wichtige Rolle bei der Förderung von Entspannung.

6. **Verbesserung der emotionalen Regulation:** Viele Menschen erleben im Zusammenhang mit Schmerzen negative Emotionen wie Angst, Frustration oder Hilflosigkeit. Achtsamkeit unterstützt dabei, diese Gefühle bewusster wahrzunehmen und ihnen mit einer nicht wertenden Haltung zu begegnen.

PRAKTISCHE ANSÄTZE FÜR DEN ALLTAG

Strukturierte 8 Wochen Programme wie „Mindfulness-Based Pain Reduktion", „Breathworks Mindfulness für chronische Erkrankungen und Schmerz" oder „Mindfulness-Based Cognitive Therapy" für Depression oder Krebs bieten Betroffenen die Möglichkeit, verschiedene Achtsamkeitsübungen kennenzulernen und in den Alltag

zu integrieren. Zu den wichtigsten Übungen zählen:

- **Body Scan:** Systematisches Wahrnehmen des Körpers, um Spannungen und andere Empfindungen besser wahrnehmen zu können und frühzeitig zu erkennen.
- **Achtsames Atmen:** Den Atem als Anker nutzen, besonders bei Auftauchen von Schmerzen.
- **Achtsame Bewegung:** Sanftes Dehnen und Strecken im Einklang mit dem Atem.
- **Gehen mit Achtsamkeit:** Den gehenden, sich bewegenden Körper wahrnehmen, Schritt für Schritt. Auf den Kontakt zwischen Fußsohlen und Boden achten.
- **Das Positive bewusst wahrnehmen:** Schöne und angenehme Erfahrungen gezielt in den Fokus rücken.

Diese Übungen fördern unter anderem das Selbstmitgefühl und ermöglichen einen **Paradigmenwechsel im Umgang mit Stress und Schmerz.** Auch in einem kranken Körper können so heilsame und angenehme Momente bewusst wahrgenommen werden.

Beispiel: Eine einfache Atemmeditation bei Schmerzen

Die folgende Meditation ist einfach durchzuführen und lässt sich überall anwenden - im Bett, auf einem Stuhl oder im Stehen. Der Atem dient als Anker und hilft, in die Gegenwart zurückzukehren, besonders wenn der Geist zu Grübeln beginnt:

1. Bringe dein Bewusstsein zu deinen Füßen und dem Boden. Spüre die Sitzfläche des Stuhls, nimm die Schwerkraft wahr, die dich zum Boden zieht.
2. Richte dich auf, verbinde dich mit deiner Wirbelsäule und nimm deine würdevolle aufrechte Haltung wahr.
3. Werde dir bewusst, dass du atmest. Lasse atmen. Versuche nichts zu verändern, sondern spüre den Atem tief im Inneren des Körpers.
4. Wenn dein Geist abschweift, bringe die Aufmerksamkeit sanft zum Atem zurück. Das Abschweifen ist völlig normal.
5. Verweile bei den Empfindungen des Atems – einatmend, ausatmend, Atemzug für Atemzug, Moment für Moment.

FAZIT

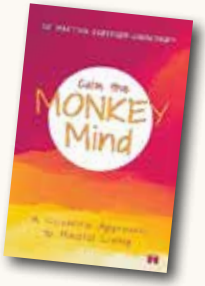
Achtsamkeit ist eine wirkungsvolle komplementäre Methode zur Schmerzkontrolle und zur Begleitung chronischer Erkrankungen. Sie spricht sowohl die physiologischen als auch die psychologischen Aspekte von Schmerz und Krankheit an und bietet einen Ansatz zur Verbesserung der Lebensqualität im Sinne der Körper-Geist-Medizin.

BUCHTIPP

Von Martina ist das englischsprachige Buch „Calm the monkey mind" erschienen.

„A powerful und accessible ressource for developing mindfulness meditaton practice."

Jon Kabat Zinn



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. Martina leitet die Yoga Nidra- und Achtsamkeits- & Breath-work-Ausbildungen an der Yoga-Akademie Austria.

www.esberger-mindfulness.com

AUSBILDUNG MIT MARTINA

Achtsamkeit & Breathwork ab 25.09.2026 in Wien

YOGA-RETREAT AUF BALI

Genieße eine Woche Yoga-Auszeit vom Alltag und unvergessliche Momente in einer wunderbaren Umgebung!

Wo? Ubud gilt als das künstlerische und spirituelle Herz von Bali. Der ideale Rückzugsort für persönliche Weiterentwicklung, innere Ruhe und inspirierende Yoga-Praxis

Wann? 13.03. - 19.03.2027

Info: Online Info-Abend: 20.09.2026 / 17 Uhr

Kontakt: info@anandayoga.at 0664-7371 5016

Von Mag. Christina Kiehas

TIPPS AUS DEM GESUNDHEITS-YOGA

BURNOUT UND DEPRESSIVEN VERSTIMMUNGEN BEGEGNEN

Chronischer Stress wie auch der Verlust von Freude und dem Bezug zu uns selbst betrifft so viele von uns. Leider führen diese Aspekte oftmals zu einem Ausbrennen einhergehend mit tiefen Sinnkrisen. Ich möchte dir in diesem Artikel Wege und Werkzeuge vermitteln, die dich in solchen Zeiten unterstützen können: aus Yogatherapie und Gesundheitsyoga gepaart mit Alltagstipps.

WELCHEN QUALITÄTEN DÜRFEN WIR JETZT MEHR RAUM GEBEN?

Ein ganz wesentlicher Aspekt ist die Erdung: Über Erdung kannst du Vertrauen aufbauen. Spüre die Verbindung deiner Füße zum Boden. Werde dir bewusst, dass dich die Erde trägt. Dies führt dich aus deinem Gedankenkarussell, **du kommst vom Denken ins Spüren**. In jeder Asana kannst du ganz bewusst eine stabile Verankerung – diese Verbundenheit zur Erde – aufbauen und wahrnehmen.

Wenn du merkst, dass dir die Natur guttut, dann lade ich dich dazu ein, im Garten zu arbeiten, Spaziergänge zu unternehmen, Kraftplätze aufzusuchen, ja, auch mit den Jahreszeiten zu leben, die Elemente auf dich wirken zu lassen. Hast du gewusst, dass **ein Spaziergang am Wasser beruhigend wirkt?** Das Rauschen und der Anblick von Seen, Flüssen oder dem Meer entspannen dein Nervensystem, senken den Blutdruck, reduzieren Stress. Dieser Effekt, oft als „Blue Mind" bezeichnet, fördert ein Gefühl von Frieden und Ausgeglichenheit. Bereits fünf Minuten am Wasser können den Geist klären und die Ausschüttung von Glückshormonen anregen.

Schenke deinem Atem Raum: **Der Atem ist ein wunderbares Bindeglied zwischen Körper und Geist.** Er gibt dir die Möglichkeit, gezielt Einfluss auf dein Nervensystem zu nehmen und er schenkt dir Energie: Jeder Prozess in unserem Körper, jede Struktur – bis hin zur Zelle – benötigt Sauerstoff. Bist du nun in einem Zustand der Ausgebranntheit, wird sich das in deiner Art zu atmen zeigen. Du kannst durch bewusste Atemführung viel bewirken: dir Energie schenken, dein Nervensystem beruhigen, mehr Aufrichtung in deinen Körper bringen, dich anregen.

Ich empfehle hier tiefe Zwerchfellatmung über die Nase als Voraussetzung. Ein Vorteil besteht auch darin, dass unser Zwerchfell faszial mit dem Herzen und dem Beckenboden verbunden ist – dies sind Strukturen, die von unserer Zuwendung in schwierigen Zeiten sehr profitieren. Jeder Atemzug massiert dein Herz und belebt deinen Beckenboden.

Tempo raus: Hast du diesen Versuch schon mal gemacht? **Gehe für 3 Minuten ganz langsam** und beobachte, was du wahrnehmen kannst, im Innen wie im Außen. Und jetzt mach diesen Versuch nochmals und gehe dabei besonders schnell. Meiner Erfahrung nach kann ich, wenn ich langsam gehe, sowohl mich als auch meine Umwelt viel bewusster wahrnehmen. **Tempo** (schnelles Leben, Stress, keine Pausen) **überlastet das Nervensystem auf Dauer**, indem es den Sympathikus – den Leistungsnerv – dauerhaft aktiviert. Dies führt zu Stresshormonausschüttung, erhöhtem Herzschlag, Muskelverspannungen, Schlafstörungen und kann in Burnout oder Ängsten münden. Der Körper verharrt im Überlebensmodus, während der entspannende Parasympathikus zu kurz kommt. Wenn du also langsamer wirst, stärkst du deinen Ruhenerv, den Parasympathikus.

Eine besondere Rolle nimmt auch der Vagus-Nerv ein. Mittlerweile gibt es zahlreiche Studien über die besondere Wirkung der Vagus-Stimulation. **Der Vagusnerv ist der wichtigste Nerv des Parasympathikus.** Er spielt eine zentrale Rolle dabei, wie gut wir nach Stress wieder in einen Zustand von Sicherheit und Entspannung zurückfinden.

Bei chronischem Stress, wie er häufig bei Burnout zugrunde liegt, bleibt das Nervensystem oft dauerhaft im sympathischen Alarmzustand. Der vagale Einfluss ist geschwächt – Ruhephasen werden kürzer, Schlaf wird unruhig, innere Anspannung bleibt bestehen. Auch bei Depressionen zeigt sich häufig eine **reduzierte vagale Aktivität**, verbunden mit Erschöpfung, Antriebslosigkeit und dem Gefühl innerer Abgetrenntheit.

Gezielte Reize können **den Vagusnerv ansprechen:**

- langsames, verlängertes Ausatmen
- sanfte Bewegungen und Dehnungen
- Summen, Singen oder Brummen
- achtsame Berührung und Eigenmassage

Yoga nach den Doshas

Um unser inneres Gleichgewicht zu unterstützen, können wir gezielt die ayurvedischen Bio-Energien nutzen. Sie können durch unsere Lebensführung, durch äußere Einflüsse oder unsere Ernährung aus dem Gleichgewicht geraten - sie sind sozusagen Spiegel unserer Befindlichkeit und Gesundheit. Vielleicht hast du schon mal von ihnen gehört: Vata (Luft), Pitta (Feuer), Kapha (Wasser). Unter diesen Bio-Energien (Doshas) gerät vor allem Vata sehr schnell aus dem Gleichgewicht. Es steht unter anderem für unser Nervensystem und gerade Stress kann es ins Wanken bringen.

Um **Vata** über Yoga ins Gleichgewicht zu bringen, kannst du folgende Aspekte in deine Praxis und in dein Leben integrieren:

- Erdung, um im Körper anzukommen
- Fokus, um die sich bewegenden Gedanken zu beruhigen und die Konzentration zu fördern
- Ruhe, Sicherheit, Stabilität und Standfestigkeit
- Wärme und Erholung
- Betonung der Ausatmung

Pitta-Dysbalancen zeigen sich oftmals bei **Burnout aufgrund von Überarbeitung und Ehrgeiz.** Wie kannst du die Balance des Pitta Dosha unterstützen?

- Kühlende Praxis, um das überschießende Feuer zu reduzieren
- Spannung abgeben
- Mitgefühl mit sich selbst fördern
- Tempo rausnehmen, Ansprüche reduzieren, Sanftheit einladen
- Nervensystem beruhigen
- Kühlende Atemtechniken, langsamer und bewusster Atem

Kapha-Ungleichgewicht kann sich in Form depressiver Verstimmungen zeigen, auch bei Lethargie. Auf diese Weise unterstützt du die Balance von Kapha und kurbelst deine Lebensgeister an:

- Dynamische, anregende Praxis
- Aufbau von Kraft
- Anregung des Verdauungsfeuers
- Freude und Inspiration nähren
- Betonung der Einatmung

Burnout und depressive Verstimmungen laden uns ein, wieder in Verbindung zu gehen – mit unserem Körper, unserem Atem und der Natur. Erdung, bewusste Atmung, verlangsamtes Tempo und eine dosha-gerechte Yogapraxis stärken den Parasympathikus und fördern innere Balance. So entsteht Schritt für Schritt neue Stabilität, Lebendigkeit und Vertrauen ins eigene Sein.

Hier ist ein Link zu einer **Übungspraxis aus dem Gesundheitsyoga** und der Yoga-Therapie:

DIE AUTORIN

Mag. Christina Kiehas ist mehrfach zertifizierte Yogalehrerin, spezialisiert auf Gesundheitsyoga & Ayur Yogatherapie. Sie ist Aus- und Weiterbildungsleiterin an der Yoga Akademie Austria.

„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

VERANSTALTUNGS-TIPPS MIT CHRISTINA:

Themen-Wochenende „Wechseljahre" ab 12.06.2026 in Leonding, OÖ

Weiterbildung „Gesundheits-Yoga" ab 11.09.2026 in Kematen, OÖ

Themen-Wochenende „Wechseljahre" ab 02.10.2026 in Salzburg

Yogalehrer-Ausbildung (300 Std) ab 07.10.2026 in St. Pölten, NÖ

Online-Kurs „Yoga für die Wirbelsäule" ab 08.10.2026

Weiterbildung „Yoga und Stressbewältigung" ab 30.10.2026 in Wien

Themen-Wochenende „Faszien-Yoga" ab 27.11.2026 in Salzburg

Von Renate Bogner

EIN TOR NACH INNEN ÖFFNEN

KOPFSTAND - SIRSHASANA

Der Kopfstand gehört zu jenen Haltungen, die weit über das körperliche Üben hinausgehen. Indem wir ein Tor nach innen öffnen, betreten wir einen Raum, der die äußere Welt leiser und das Klingen der inneren Stimme hörbar macht. Sirsasana kehrt nicht nur den Körper um, sondern auch die gewohnten Perspektiven, mit denen wir auf diese Welt blicken - es entsteht Raum für ein neues Bewusstsein.

Der Atem als Lehrer der Stille

Kaum richtet sich der Körper auf, verändert sich der Klang des Atems. Er breitet sich aus wie eine sanfte Welle, die den Geist beruhigt, ein hörbares, ewiges Spiel zwischen Ausdehnung und Hingabe.

In dieser Stille offenbart sich, was Sri Aurobindo als „reine Musik der Seele" beschreibt, der Atem wird zum Rhythmus des inneren Lichts, unserer inneren Wahrheit, das höchste Selbst.

Ein Weg der Selbsterinnerung

Wenn wir aus Sirshasana langsam zurückkehren, ist in mir oft ein Gefühl von Weite, das sich über den Brustraum in das gesamte Wesen ausbreitet. Wir betreten den Boden wieder, wie eine vertraute Heimat, getragen von Mutter Erde, angenommen und unendlich geliebt. Der Kopfstand erinnert uns in einer Welt, die scheinbar am Kopf steht daran, dass jede Perspektive nur eine Möglichkeit ist, dass wir jederzeit die Richtung ändern können.

Umkehr als Prinzip

Betrachtet man den Kopfstand weniger als eine räumliche, sondern als eine existentielle Umkehr, stellt sich die Frage: Was trägt mich, wenn das Gewohnte wegfällt?

Die Angst vor dem Kopfstand ist daher nicht irrational. Sie ist ein Spiegel jener grundlegenden Unsicherheit, die entsteht, wenn Kontrolle abgegeben werden soll. Yoga begegnet dieser Angst nicht mit Zwang, sondern mit Vorbereitung und einer Herzensgewissheit an eine höhere Kraft, die Dich führt und schützt.

Vorübungen sind in diesem Sinne keine technischen Hilfsmittel, sondern Schulungen des Vertrauens und der Hingabe.

Die Vorübungen

Yoga ist ein Erfahrungsweg - Vorübungen zum Kopfstand beginnen deshalb bodennah, klar strukturiert und ohne jede Eile:

1. Adho Mukha Svanasana (Herabschauender Hund) ist mehr als ein Dehnungsimpuls. Er ist die erste leise Umkehr - die Hände tragen, der Kopf darf loslassen. Wer hier lernt, Gewicht bewusst in die Handflächen und Unterarme zu geben, übt bereits das Prinzip des Kopfstands.

2. Der Delphin: Darauf aufbauend folgt Ardha Pincha Mayurasana (Delfin). Diese Haltung macht uns vertraut mit Nähe zum Boden und mit der Frage, wie viel Stabilität wir aus den Schultern und dem oberen Rücken schöpfen können, ohne zu verspannen. Wie viel Halt entsteht aus Struktur, nicht aus Ehrgeiz?

3. Die Planke (das Brett): Ein oft unterschätzter Bereich der Vorbereitung liegt im scheinbar Einfachen. Die Planke, bewusst gehalten und ruhig geatmet, lehrt jene tiefe Rumpfspannung, die in den Texten als Voraussetzung für Bandha-Arbeit gilt. Hier entsteht die innere Achse, auf der Umkehr möglich wird.

4. Ebenso wesentlich ist **Uttanasana** (stehende Vorbeuge). Sie ist vielleicht die demütigste aller Umkehrhaltungen. Der Kopf sinkt, ohne dass der Körper sich hebt. Kein Risiko, kein Ziel, nur Hingabe. Wer hier verweilen kann, ohne zu fliehen, bereitet nicht nur den Nacken, sondern auch den Geist auf den Kopfstand vor.

Der Kopf als Punkt der Sammlung

Die Ausrichtung und die Sehnsucht, sich hinwendend einem höheren Frieden, der sich niederlässt wenn du ihn rufst - man sollte den Kopf beim Kopfstand nicht als Schwachstelle sehen, sondern als einen Raum der Öffnung für ein höheres Empfangen. Entscheidend ist, dass er nicht trägt, sondern ruht. Vorübungen wie das sanfte Ablegen des Scheitels im Vierfüßlerstand oder das bewusste Spüren des Kontaktpunkts können helfen, diese Qualität zu entwickeln: Präsenz ohne Last.

Der Atem bleibt dabei ruhig, gleichmäßig, unambitioniert. Ohne Atemführung bleibt jede Umkehr äußerlich, mit ihr wird sie zur Meditation, eine meditative Praxis folgt ganz natürlich.

Keine Eile - keine Scheu

Wirklich bereit für den Kopfstand ist man dann, wenn man ihn nicht unbedingt erreichen will. Vielleicht ist genau das die wichtigste Vorbereitung: im Üben zu bleiben, ohne ein Ziel erzwingen zu wollen. Denn am Ende ist es nicht entscheidend, ob der Körper tatsächlich im Kopfstand steht, wichtiger ist, dass der Geist lernt, die Perspektive zu wechseln – weg vom ständigen Wollen, hin zum einfachen Sein. Wenn das geschieht, entsteht der Kopfstand von selbst.

"When mind is still, then truth gets her chance to be heard in the purity of the silence".
Sri Aurobino

DIE AUTORIN

RENATE BOGNER ist zert. Yogalehrerin und Yogalehrer-Ausbildungsleiterin, dipl Gesundheits- und Krankenpflegerin sowie Heilkräuter-Pädagogin mit vielen Weiterbildungen und Vertiefungen.

„Yoga ist für mich ein zartes Erblühen der Seele, ein Moment, in dem das Innerste zur Ruhe kommt und sich öffnet wie eine Blume im ersten Licht des Morgens. Es ist die Verbindung zum Göttlichen, wie ein unsichtbares Band, das mich sanft mit allem um mich herum vereint, wie ein Zurückkehren zur Quelle, aus der alles Leben strömt. In diesem Fließen finde ich mich selbst und das göttliche Echo in allem, was mich umgibt. Eine Wahrheit, die nicht in einem Ziel, sondern in einem lebendigen Prozess des Wachsens und der inneren Entfaltung zu finden ist."

www.yogahaus-soham.at

Wie funktionelle Atmung Faszien, Stabilität und Nervensystem verbindet

ATEM IN BEWEGUNG

Wir atmen ständig – meist unbewusst. Doch jeder Atemzug beeinflusst weit mehr als nur den Sauerstoffaustausch. Atmung wirkt auf unser Nervensystem, unsere Emotionen, unsere Haltung und sogar auf die Qualität unserer Bewegungen. Sie ist ein fein abgestimmtes Zusammenspiel aus Physiologie, Biomechanik und Wahrnehmung – und damit eine Fähigkeit, die wir bewusst entwickeln können.

WENN DIE ATMUNG AUS DEM GLEICHGEWICHT GERÄT

Ein Alltag voller Tempo und Daueranspannung verändert häufig auch unseren Atem. Er wird schneller, flacher und verlagert sich in den oberen Brustraum. Diese sogenannte **dysfunktionale Atmung** entsteht oft unbemerkt – etwa durch Stress, einseitige Haltungsmuster, emotionale Belastungen oder Bewegungsmangel.

Die möglichen Folgen zeigen sich im ganzen Körper: Verspannungen im Nacken- und Schulterbereich, eine eingeschränkte Beweglichkeit des Brustkorbs, eine veränderte Körperhaltung sowie **anhaltende Erschöpfung**. Auch Schlafprobleme oder eine geringere

Belastbarkeit können damit zusammenhängen. **Der Atem spiegelt unseren inneren Zustand also nicht nur wider – er gestaltet ihn aktiv mit.**

DAS ZWERCHFELL – ATEMMUSKEL UND STABILITÄTSZENTRUM

Im Zentrum funktioneller Atmung steht das Zwerchfell. Als **wichtigster Atemmuskel** übernimmt es zugleich eine zentrale Rolle für Rumpfstabilität und effiziente Bewegung.

Beim Einatmen senkt sich das Zwerchfell, der Bauchraum dehnt sich elastisch aus und der untere Brustkorb weitet sich. Diese Bewegung bleibt nicht lokal begrenzt: Über **fasziale Verbindungen** überträgt sie sich auf Wirbelsäule, Beckenboden und Rumpfmuskulatur. Kann das Zwerchfell frei und rhythmisch arbeiten, verteilt sich Spannung gleichmäßig im Gewebe, Bewegungen werden fließender und **der Körper stabilisiert sich von innen heraus**. Wird die Atmung dagegen dauerhaft nach oben verlagert, verliert das Zwerchfell an Bewegungsfreiheit – häufig mit mehr Spannung und kompensatorischen Mustern im gesamten Körper.

ATEM UND NERVENSYSTEM

Die Atmung wirkt unmittelbar auf unser autonomes Nervensystem. Während der Sympathikus Aktivität und Leistungsbereitschaft fördert, unter-

Atemübung 1: Horizontale Atmung

Diese Übung fördert eine dreidimensionale Atembewegung und aktiviert das Zwerchfell:

Lege beide Hände seitlich an deine untersten Rippen, Daumen nach hinten, Finger nach vorne. Übe einen sanften Druck aus, um einen leichten Widerstand zu erzeugen. Atme ruhig gegen deine Hände ein und stelle dir vor, dein Atem dehne sich in die Flanken aus. Beim Einatmen bewegen sich die Fingerspitzen auseinander, beim Ausatmen wieder zueinander.

Nimm dir Zeit – diese Atemform braucht etwas Übung und Konzentration. Ein leichter Muskelkater danach ist möglich und zeigt, dass bislang wenig genutzte Strukturen aktiviert wurden. Optional kann eine sanfte Verengung im Rachenraum den Atem verlängern und die Wahrnehmung vertiefen (Ujjayi-Atmung).

stützt der Parasympathikus Regeneration und Beruhigung. Diese Verbindung funktioniert in beide Richtungen: Stress verändert den Atem, ein ruhiger, verlängerter Atem kann das Nervensystem wieder ausgleichen.

WESHALB ATEMARBEIT HEUTE SO RELEVANT IST

In einer Welt voller Beschleunigung hilft Atemarbeit, wieder in Kontakt mit dem eigenen Körperrhythmus zu kommen, Stabilität ohne Verhärtung zu entwickeln und Bewegungen von innen heraus entstehen zu lassen. Die Atmung erinnert uns daran, dass Gesundheit im gesamten Organismus stattfindet.

Vielleicht ist es an der Zeit, den Atem nicht nur geschehen zu lassen, sondern ihn bewusst wahrzunehmen und als Ressource für mehr Präsenz, Regulation und Lebensqualität zu nutzen. Wer tiefer eintauchen möchte, findet in einer fundierten Atemausbildung die Möglichkeit, dieses Wissen erfahrungsbasiert zu vertiefen und verantwortungsvoll weiterzugeben.

Atemübung 2: Wechselatmung mit Atempause

Diese intensivere Variante der Wechselatmung eignet sich hervorragend, um das vegetative Nervensystem auszubalancieren und den Atem bewusst zu vertiefen.

Halte das rechte Nasenloch sanft geschlossen und atme durch das linke Nasenloch vier Zählschritte lang ein. Atme anschließend sechs Zählschritte aus und halte den Atem danach acht Zählschritte an. Danach schließt du das linke Nasenloch, öffnest das rechte und wiederholst den Rhythmus auf dieser Seite. Übe mindestens fünf Runden pro Nasenloch.

Vorteile dieser Atemtechnik:

- Der leichte Atemwiderstand verlängert den Atemzyklus und fördert eine ruhigere, gleichmäßigere Atmung.
- Die verlängerte Ausatmung kann den Vagusnerv aktivieren und damit Entspannung sowie Regeneration unterstützen.
- Durch das abwechselnde Atmen wird der Nasen-Lungen-Reflex stimuliert, indem beide Lungenflügel bewusst angesprochen werden.
- Gleichzeitig verbessert die Übung die Atemwahrnehmung und unterstützt die Fähigkeit zur Selbstregulation.

DIE AUTOREN

Mag. Christine Cottogni ist Atemtrainerin und Atem-Ausbildnerin, Yogalehrerin, Neuro-Mentaltrainerin, Mentalcoach, Meditationslehrerin, Fitness- und Gesundheitstrainerin.

„Der Atem ist die leise Brücke zwischen Körper und Seele — immer da, immer bereit, uns nach Hause zu führen."

https://yogaraum-hall.at

Mag. Christian Grünewald ist Physiotherapeut, Osteopath, Neuro-Mentaltrainer, Neuro-Athletiktrainer, Atemlehrer und Meditationslehrer in Innsbruck.

„Im Atem erfahren wir Freiheit in der Geborgenheit"

https://www.gruenewald.cc

VERANSTALTUNGS-TIPPS MIT CHRISTINE & CHRISTIAN

Atemlehrer-Ausbildung ab 06.11.2026 in Hall in Tirol

Atemlehrer-Ausbildung ab April 2027 in Hall in Tirol

NEWSLETTER „YOGA-IMPULSE"

Kennst du schon unsere monatlichen „Yoga-Impulse"? Der Pulsschlag repräsentiert unser Leben, und hier sind Impulse für dich, die wesentliche Vertiefungen und **Verbesserungen deines Lebens** bewirken können - jeden ersten Donnerstag im Monat:

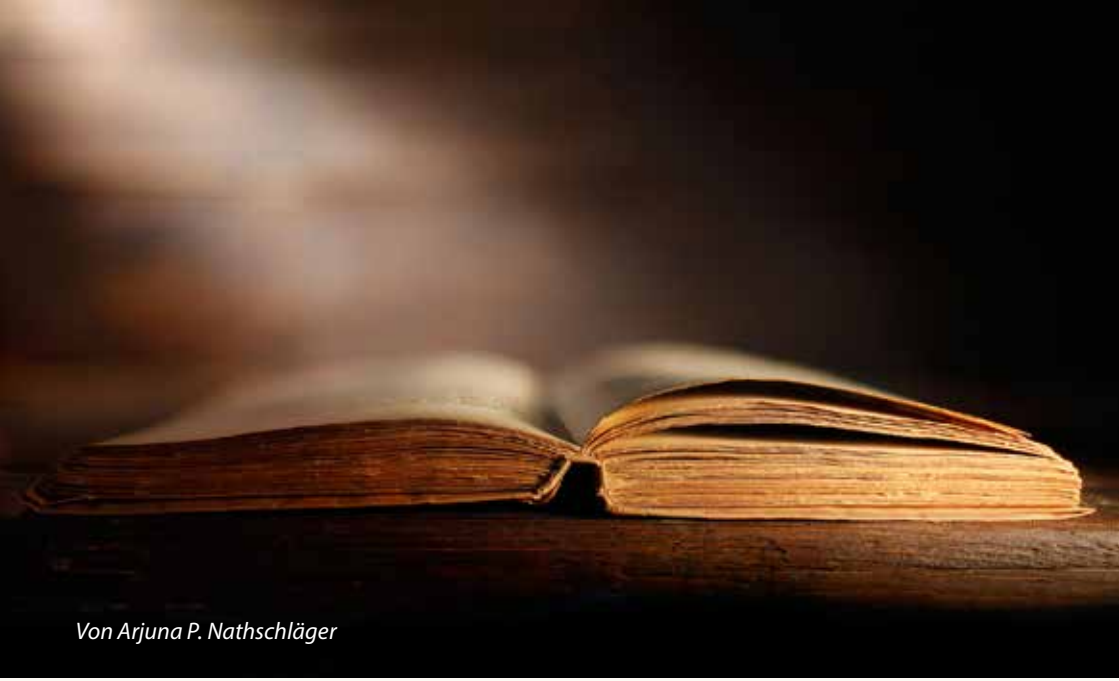
- aktuelle und spannende Yoga-Themen,
- die besten Praxistipps für deinen Alltag und dein Leben,
- tolle Gewinnspiele

Newsletter Abo-Service

verlag@yogaakademie-austria.com

BONUS-ANGEBOT für Dich

Als Dankeschön für dein Interesse erhältst du nach Anmeldung zum Newsletter einen exklusiven **ONLINE YOGA 7-Tages-Kurs** mit den wichtigsten Übungen für deinen Einstieg in den ganzheitlichen Yoga!



Von Arjuna P. Nathschläger

DIE ESSENZ DER YOGA-PHILOSOPHIE

ACHT STUFEN DES RAJA-YOGA

Der indische Weise und Gelehrte Patanjali, der als „Vater des Yoga" gilt, hat uns in seiner kompakten, aber inhaltsschweren Schrift, der Yoga-Sutra, eine außergewöhnliche „Gebrauchsanleitung" für den Weg zur Erleuchtung hinterlassen: In acht Schritten beschreibt er den Weg der Transformation - werfen wir einen Blick auf dieses Konzept.

ASHTANGA YOGA

Die acht Stufen der Yoga Sutra werden auch als „Ashtanga Yoga", von ashta = acht, anga = Teile, Glieder, bezeichnet - nicht zu verwechseln mit dem ebenfalls Ashtanga Yoga bezeichneten Yoga-Stil von Patthabi Jois. Die Reihenfolge der acht Stufen ist eine philosophische, keine technisch-programmatische: Eine Stufe führt automatisch zur nächsten, was jedoch nicht bedeutet, dass man eine Stufe nach der anderen zu üben hat und beispielsweise nach einem Jahr Praxis der ersten Stufe sich nun für eine bestimmte Zeit zur zweiten weiter bewegt. In der Yoga-Praxis sind stets alle Stufen in unterschiedlicher Weise präsent.

Wir können die acht Stufen in **drei Hauptgruppen** unterteilen:

1. Der Alltag - Stufe 1 und 2
2. Die Übungspraxis / äußerer Teil - Stufe 3, 4 und 5
3. Die Übungspraxis / innerer Teil - Stufe 6, 7 und 8

1. GRUPPE – DIE STUFEN 1 UND 2

Der Weg der Meditation beginnt noch vor der eigentlichen Übung - er beginnt im Alltag. Die Weise, wie wir unseren Alltag gestalten, wie wir mit Menschen, Umständen und uns selbst umgehen, beeinflusst die Qualität unserer Meditation und unseren spirituellen Fortschritt ganz wesentlich.

Patanjali beschreibt zwei grundlegende Elemente des Yoga-Übungswegs (Sadhana) als Abhyasa, die **Übung**, und Vairagya, das **Loslassen**. Wir können nun die Stufen 3 bis 8 als die Übungspraxis verstehen, die uns von der richtigen Körperstellung bis zur höchsten Einheitserfahrung führt, während die beiden ersten Stufen die **innere geistige Haltung** bilden, die die Grundlage für die Übung bildet.

Die Yoga-Philosophie beschreibt den Kosmos auf der materiellen und auf der geistigen Ebene als aus drei elementaren Qualitäten, den **Gunas**, zusammengesetzt. Die Gunas - sattva, rajas und tamas - sind eine Art **Schwingungsmuster**, das in jedem Menschen und tatsächlich in jedem Aspekt der Schöpfung wirksam ist und das sich, je nachdem, welche Guna vorherrschend ist, auf unterschiedliche Weise äußert. Die meditative Übung ist wie ein Fahrzeug, das nur mit dem allerbesten, feinsten Treibstoff funktioniert - und dieser Treibstoff heißt **Sattva, die Reinheit.** Wenn du versuchst, in einem tamasigen (unreinen) oder rajasigen (unruhigen) Zustand zu meditieren, so wirst du die Übung bald enttäuscht abbrechen.

Es liegt für den ernsthaft Praktizierenden nahe, zunächst seine Gunas „in Ordnung zu bringen". Dies geschieht durch die ersten beiden Stufen des Ashtanga Yoga, durch die Yamas und die Niyamas.

Während sich die **Yamas** (1. Stufe) als äußere Disziplin darauf konzentrieren, die unreinen und die mit Unruhe ver-

bundenen Qualitäten zu reduzieren und aufzulösen, zielen die **Niyamas** (2. Stufe) als innere Klärung speziell darauf ab, Sattva, also die Qualität der Reinheit zu erhöhen. Wenn du dich auf diese Weise vorbereitet hast, wird die meditative Übung Früchte tragen.

2. GRUPPE – DIE STUFEN 3 BIS 5

Diese Gruppe besteht aus jenen Elementen, die die **äußere Voraussetzung für die Meditation** bilden - hier werden immer feinere Ebenen unseres Wesens kontrolliert und transzendiert. Dieses Kontrollieren bedeutet, dass wir Schicht für Schicht unseres Wesens aus ihrem natürlichen Feld des Wahrnehmens, Bewegens und Handelns herausschälen und in einen bewussten vorübergehenden Verzicht auf die „menschliche Form" der ständigen Veränderung und Aktivität führen. Die Ebenen, um die es hier geht, sind der Körper, die Energie und die Sinne:

Die 3. Stufe, Asana, bedeutet, dass du in Unbewegtheit und Entspanntheit deinen **Körper** soweit unter Kontrolle hast, dass du ihn nicht mehr wahrnimmst - er gleitet aus deinem Wahrnehmungsspektrum heraus, du wirst vorübergehend zu einem körperlosen Wesen.

Die 4. Stufe, Pranayama, darf nicht mit den Hatha-Yoga-Pranayamas gleichgesetzt werden. Pranayama bedeutet hier, dass nach dem physischen Körper auch unser Prana,die **Lebensenergie**, in einen tiefen Ruhezustand geführt wird. Dieser äußert sich im weitgehendem Stillstehen der Atembewegung, das man Kevala Kumbhaka nennt.

Die 5. Stufe, Pratyahara, ist das **Zurückziehen der Sinne.** Wenn Prana beherrscht wird, entsteht Pratyahara natürlich und spontan. Auch wenn etwa Geräusche an das Ohr dringen - das Gehirn hat die Funktion „Sinneswahrnehmung" abgeschaltet.

Stellen wir uns nur vor, welche tiefe Stille nun im Geist herrscht! Jetzt können wir zu den inneren Stufen weiter schreiten.

3. GRUPPE – DIE STUFEN 6 BIS 8

Diese drei Stufen bilden gemeinsam das machtvollste Werkzeug des Yoga. Der vollkommen konzentrierte Geist ist zu für unsere Begriffe übermenschlichen Leistungen imstande, wie in einem separaten Teil der Yoga Sutra beschrieben wird.

Der Geist ist nun so still geworden, dass es ein Leichtes ist, ihn wie einen Laserstrahl auf das Objekt der Konzentration zu richten - diese Stufe wäre die Fortsetzung der vorangegangenen insofern, als dass letztere Körper, Energie

und die Sinne zu kontrollieren suchten und die 6. Stufe, die Konzentration, nun den Geist unter Kontrolle bringt bzw. transzendiert. Im Zustand tiefer Meditation (7. Stufe) erfahren wir die **Wonne höchster Klarheit** und die Ekstase vollendeten Fließens. Die 8. Stufe schließlich steht für das Ziel der Meditation, **das Ruhen im eigenen Wesen**, im Selbst.

DIE ACHT STUFEN DES RAJA YOGA IM ÜBERBLICK

1. **Yama**, die Verbote, reduzieren Tamas (Unbewusstheit, destruktive Energien) und Rajas (Unruhe);
2. **Niyama**, die Gebote, erhöhen Reinheit und Bewusstheit;
3. **Asana**, die Körperstellung, transzendiert die Körperebene *(annamaya kosha)*;
4. **Pranayama**, die Atmung, transzendiert die Energieebene *(pranamaya kosha)*;
5. **Pratyahara**, das Zurückziehen der Sinne, transzendiert die Sinnesebene *(manomaya kosha);*
6. **Dharana**, die Konzentration, transzendiert die intuitive Ebene *(vijnanamaya kosha)*;
7. **Dhyana**, die Meditation, transzendiert die Wonnehülle *(anandamaya kosha)*, sodass wir schließlich im
8. **Samadhi**, dem überbewussten Zustand, unser wahres Selbst *(atman)* erfahren können.

DER AUTOR

Arjuna P. Nathschläger ist Gründer und Leiter der Yoga-Akademie Austria, Buchautor und Herausgeber des Magazins „YogaVision"; Yoga-Acharya (Master of Yoga) in der Sivananda-Tradition; Yoga-Praxis seit 1994.

„Es ist meine Vision, mit meinen Vorträgen und Publikationen vielen Menschen das Tor zum Yoga zu öffnen und die Potentiale und Zusammenhänge von Yoga, Geist, Energie und spirituellem und physisch-geistigem Heilsein aufzuzeigen."

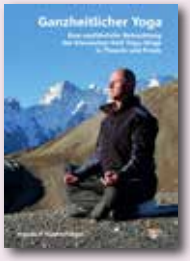
BUCHTIPP

GANZHEITLICHER YOGA

Arjuna P. Nathschläger

316 Seiten, Buch Großformat
€ 25,-

verlag@yogaakademie-austria.com



„Ganzheitlicher Yoga" ist eine Gesamtschau des Yoga, eine klare und umfassende Abhandlung „wie Yoga funktioniert": Dieses Werk erkundet systematisch und ausführlich die Gesamtheit der heiligen Wissenschaft YOGA, ihr philosophisches Konzept, ihre Entwicklung, ihre Techniken sowie konkrete Schritte zu persönlich-spirituellem Wachstum.

WENN ICH STEHE, DANN STEHE ICH ...

Ein Schüler fragte seinen Meister: „Wie schaffst du es, so zentriert und ruhig zu sein und dennoch so viel Arbeit zu leisten?" Der Meister sagte: „Das ist sehr einfach. Wenn ich stehe, dann stehe ich. Wenn ich sitze, dann sitze ich. Wenn ich gehe, dann gehe ich."

Der Schüler verstand nicht: „Aber das tun wir doch alle, Meister!" „Ich fürchte, das tut ihr nicht. Wenn ihr meditiert, denkt ihr an die Arbeit, wenn ihr arbeitet, denkt ihr schon ans Essen, und wenn ihr esst, seid ihr mit euren Gedanken schon wieder bei der nächsten Tätigkeit."

Vor rund 2500 Jahren lehrte der Buddha: „Der einzige Weg zur Befreiung ist ... der Weg der Achtsamkeit.":

„Gehend weiß da der Mönch: „Ich gehe", stehend weiß er: „Ich stehe"; .... Wie auch immer seine Körperstellung ist, so eben weiß er es ..... beim Tragen der Gewänder und der Schale ist er wissensklar in seinem Tun; beim Essen, Trinken, Kauen und Schmecken ist er wissensklar in seinem Tun; beim Gehen, Stehen, Sitzen, Einschlafen, Wachen, Reden und Schweigen ist er wissensklar in seinem Tun."

Aus „Satipatthana Sutta", Buddhas Lehrreden

Aus

DIE SPIRITUELLE SCHATZKISTE

Über 100 Weisheitsgeschichten aus dem Yoga, dem Buddhismus und anderen spirituellen Traditionen.

Taschenbuch,
136 Seiten, € 12,-

erhältlich unter
verlag@yogaakademie-austria.com

ONLINE YOGA-KONGRESS HERBST 2026

Bei unserem zweiten Online-Yogakongress erwarten dich interessante **Vorträge, Workshops und Übungsstunden** zu vielen Themen rund um Yoga, Gesundheit und Bewusstheit – und das Beste: **Der Kongress ist kostenlos!**

Lerne das Expertenteam der Yoga-Akademie Austria kennen und entdecke Zusammenhänge, Techniken und **Tipps und Tricks,** die du noch nicht kanntest! Unser Star-Gast: **Renée Sunbird**, **Musikerin und Emmi-Preis-Gewinnerin!**

SAMSTAG, 03.10.2026

10.00 - 11.00	Meditation im Alltag
11.30 - 12.30	Darmgesundheit durch Yoga stärken
14.00 - 15.00	Die Kraft des Yoga bei Krebs
15.30 - 16.30	Die 5 Yoga-Wege
17.00 - 18.00	Die Kraft der eigenen Stimme

SONNTAG, 04.10.2026

10.00 - 11.00	Hatha Yoga Praxis: Zurück zur Balance
11.30 - 12.30	Den Atem verstehen und nutzen
14.00 - 15.00	Gesundheitsyoga für die Illiosakralgelenke
15.30 - 16.30	Gesundheitsyoga für die Wirbelsäule
17.00 - 18.00	Der Zauber des Yoga-Nidra

Details:

Info & Anmeldung:
office3@yogaakademie-austria.com

Von Arjuna P. Nathschläger

YOGA TIPPS FÜR DEN ALLTAG

ACHTSAMKEIT

Achtsamkeit hat im Yoga und allgemein für unser ganzes Leben große Bedeutung. Durch bewusst im Alltag angewandte Achtsamkeit kannst du entscheidenden Einfluss auf deine Lebensqualität und Lebensfreude nehmen - darum geht es in unserem Tipp Nr. 2.

WIE DU ACHTSAMKEIT IN DEIN LEBEN BRINGST

Achtsamkeit bedeutet, ganz in der Gegenwart zu sein, nicht in der Vergangenheit, nicht in der Zukunft, sondern ganz im jetzigen Augenblick, denn das ist **da, wo das Leben stattfindet**.

Oft ist der aktuelle Augenblick nur eine Brücke zu einer „größeren" Erfahrung: Du fährst zu einer Jubiläumsfeier oder in den Urlaub – die Fahrt ist dann verbunden mit einem Sich Freuen, oder einem „Wenn ich erst dort bin …", sie wird zu einem Warten auf das Eigentliche, Wirkliche, Große. Das Problem bei dieser Haltung ist, dass viele Handlungen oder Zeitabschnitte damit zu einem „Leben zweiter Klasse" degradiert werden und du in Gedanken schon bei dem bist, worauf du dich zubewegst.

Der erste Tipp wäre, dass du dir dieser subtilen Qualität des Wartens oder des Dich-Freuens bewusst wirst und beginnst, dem, **was du gerade tust**, ebenso große Bedeutung und Wertschätzung beizumessen wie dem, was dir als der nächste „Höhepunkt deines Lebens" vorschwebt, auch und besonders wenn es scheinbar sehr einfache, profane Dinge sind, mit denen du aktuell beschäftigt bist.

Ein zweiter Tipp, wie du Achtsamkeit in dein Leben bringen kannst, ist es, deine **Bewegungen ein wenig zu verlangsamen**, gerade soviel, dass sie bewusst durchgeführt werden – damit kann jede Handbewegung, jeder Schritt zu einem kleinen Kunstwerk werden, auch die scheinbar unbedeutendsten, alltäglichen Bewegungen wie eine Tasse Tee zum Mund zu führen oder eine Tür zu öffnen. Probiere es aus – wie fühlst du dich dabei?

Ebenso kannst du auch das **Sprechen ganz wenig verlangsamen** und damit viel bewusster, klarer und deutlicher sprechen statt verhaspelt und unüberlegt.

Eine dritte Anregung: Wenn du vor dem Beginn einer Handlung oder Bewegung **ganz kurz innehältst**, nur ein Sekundenbruchteil, um dich innerlich ganz auf die Handlung einzustimmen, so kann dies zu einer bewussteren und effektiveren Handlung beitragen.

Der Lohn der Achtsamkeit ist eine von innen her **gesteigerte Lebensqualität und Lebensfreude**, die schwer zu beschreiben ist - es ist, als wäre man erst richtig **„im Leben angekommen"**!

Hier findest du ein kurzes **Video** mit Arjuna im Gespräch mit Ulrike Retter, der Leiterin des Seminarhotels Retter über die Bedeutung der Achtsamkeit:

GENERATION IM WANDEL

BEWUSSTSEIN ALS BRÜCKE ZWISCHEN SMARTPHONE, KÖRPER UND INNERER STIMME

Wir kommunizieren mehr denn je mit der Welt, jedoch immer seltener mit uns selbst. In einer Welt, die uns mit Bildschirmlicht, Apps und KI begleitet, brauchen wir nicht weniger Technik, sondern mehr Bewusstsein. Denn echte Verbindung entsteht nicht im ständigen Reagieren, sondern im bewussten Aufsehen hinein ins Leben.

In einer Welt permanenter Reize und Erreichbarkeit versklaven wir uns nach und nach dem digitalen Leben: Chats, News, Social Media, KI-Tools – unser Smartphone begleitet uns fast rund um die Uhr – für viele Menschen ist es selbstverständlich geworden, ständig „online" zu sein.

Die ständige "Reizflut" lenkt nicht nur unsere Aufmerksamkeit nach außen, sondern prägt unsere innere Haltung und Stimmung und bringt physische und psychische Dysbalancen mit sich. Viele Menschen leiden unter Nacken- und Rückenverspannungen, Migräne, Konzentrationsprobleme oder Schlafstörungen, die psychische Belastungen begünstigen. Studien zeigen, das übermäßige Handynutzung Zeiten des Tagträumens und Nichtstuns verdrängt - genau jene Phasen, in denen Kreativität, innere Verarbeitung und neue Ideen entstehen.

In diesem Bericht geht es darum, was Smartphone & Technologie mit uns und unseren Generationen machen

und wie wir mit kleinen, bewussten Impulsen, mit Yoga und Alltagstipps wieder Kontrolle über uns und unser Sein gewinnen können.

Als Yogalehrerin und angehende Psychotherapeutin erlebe ich immer wieder, wie digitale Gewohnheiten Körper und Psyche beeinflussen und wie stark bewusste Aufrichtung des Körpers, Atemarbeit und Achtsamkeit das innere Gleichgewicht zurückbringen können. Es geht nicht darum, Technik abzulehnen, sondern zu verstehen, dass **Bewusstsein unsere Haltung verändert** – innerlich und äußerlich.

Unser Gehirn braucht Zeiten des Nichts-tuns, um kreativ und gesund zu bleiben.

Längle A. (Psychotherapeut) nennt es das "innere Ja zum Leben" – und genau dieses "Ja" beginnt in unserer Haltung, nicht im Display.

DIGITALE VERBUNDENHEIT - REALE EINSAMKEIT: AUSWIRKUNGEN AUF KÖRPER, GEIST UND SEELE

Unser Körper spricht eine klare Sprache. Die typische Smartphone-Haltung erhöht den Druck auf die Halswirbelsäule, verengt den Atemraum und reduziert Energie sowie emotionale Belastbarkeit. Neurowissenschaftlich ist bekannt: Jede Nachricht aktiviert das Belohnungssystem und erzeugt Dopaminschübe, die das Belohnungssystem in weiterer Folge sozusagen manipulieren. Studien zeigen, dass **Smartphones die Zeitwahrnehmung verzerren, die Aufmerksamkeit reduzieren und langfristig depressive Entwicklungen begünstigen.**

Forschungen zur Generation Z belegen dabei ein interessantes Paradox: Obwohl die Jugend glaubt, permanent „mit der Welt verbunden" zu sein, fühlt sie sich innerlich oft einsamer als frühere Generationen. **Digitale Nähe ersetzt keine echte Beziehung – sie verdrängt sie häufig.** Verstärkend wirkt, dass auch Eltern zunehmend selbst am Smartphone präsent sind, wodurch dialogische Begegnung und emotionale Resonanz im Alltag abnehmen.

Hinzu kommt ein neurobiologischer Faktor: Der präfrontale Cortex (Teil des vorderen Frontallappens) – zuständig für Impulskontrolle, Selbstregulation und Zeitgefühl – ist erst um das 25.-28. Lebensjahr vollständig ausgereift. Smartphonenutzung und die darauffolgenden Dopaminschübe wirken in dieser sensiblen Phase ähnlich suchtfördernd wie Alkohol: Zeit geht verloren, innere Leere nimmt zu – und das Risiko für Depressionen steigt deutlich.

Gerade bei Kindern und Jugendlichen kann übermäßige Bildschirmnutzung die frühe **Sprach-, Beziehungs- und Empathieentwicklung** beeinträchtigen und damit langfristige emotionale und soziale Folgen haben.

Der Körper vergisst nicht. Er zeigt früh, was wir spät erkennen: Verbundenheit entsteht nicht durch Nähe zum Bildschirm, sondern durch Präsenz im Leben.

EINE FRAGE DES BEWUSSTSEINS

Bewusstsein bildet unsere Brücke von der lauten Welt zurück zu unserer leisen inneren Stimme. Innere Klarheit beginnt im Körper – in Aufrichtung, Atmung und bewusster Präsenz. Yoga stärkt diese Bewusstseins-Brücke: Der Körper formt den Geist, der Geist formt die Haltung. Wenn wir den Körper aufrichten, öffnen wir nicht nur den Brustraum, sondern schaffen inneren Raum – für uns selbst.

Leben wir diese Haltung vor, spiegeln Kinder sowohl unser Verhalten als auch Klarheit, Stabilität und Selbstvertrauen, woraus sie für ihr Leben und ihre Entwicklung profitieren werden.

Digitale Nutzung zieht Energie ab. Yoga bringt sie zurück – körperlich, emotional und geistig.

BEWUSSTSEIN IM ALLTAG

Bewusst leben heißt bewusst wählen. Jede Pause, jeder Blick in die Welt statt aufs Display stärkt Haltung, Konzentration und Selbstwert. Tipps dazu:

- klare Medienzeiten statt Dauerverfügbarkeit
- eigenes Nutzungsverhalten beobachten
- handyfreie Zonen (Essen, Bett, Gespräche)
- bewusste digitale Pausen (morgens, beim Essen, abends)
- analoge Fähigkeiten fördern
- Körper-Aufrichtung & Bewegung integrieren
- Offline-Routinen stärken
- Vorbildwirkung – besonders für Kinder

Studien zeigen: Diese Strategien reduzieren Stress, verbessern Schlaf und emotionale Stabilität. Bewusstsein ist mehr als ein theoretisches Konzept – **Bewusstsein ist eine nachweisbare Ressource für psychische Gesundheit!**

YOGA-ÜBUNGEN

Viele Asanas und kurze Flows helfen gegen "Handy-Nacken", "Smartphone-Buckel", Verspannungen und müde Augen. Wähle dafür besonders aufrichtende und herzöffnende Haltungen, zum Beispiel:

Herzöffner im Stand

Diese Übung fördert freien Atem, hebt Energie und Präsenz: Hände hinter dem Rücken verschränken. Schultern zurück, Schulterblätter zusammenziehen, Brustbein heben, weit atmen, dabei Hände hinterm Rücken vom Gesäß wegschieben. Halten. Atmen. Genießen.

WISSENSCHAFTLICHE ERKENNTNISSE

Digitale Gewohnheiten belasten Körper, Nervensystem und Konzentration. **Forschungen zeigen, dass Bewegung, Atemarbeit und Yoga zu den wirksamsten Gegenmitteln gehören.**

Schon wenige Wochen bewusstes Üben können Gehirnstrukturen verändern, sowie bessere Selbstwahrnehmung, mehr Mitgefühl und stabilere emotionale Prozesse ermöglichen - und genau darin liegt der Kern: Bewusstsein ist nichts Abstraktes, sondern ein gelebter, spürbarer Zustand.

FAZIT

Die Handy-Generation ist Realität. **Entscheidend ist nicht Verzicht, sondern bewusste Gestaltung.** Mit kleinen, regelmäßigen Impulsen verhindern wir, dass unser Körper verspannt und der Geist abstumpft. Denn wenn wir uns aufrichten, verändern wir mehr als Haltung: Wir verändern Energie, Denken und Beziehung – vor allem zu uns selbst, aber auch hinaus zu unserer Gesellschaft.

Am Ende geht es darum, wie klar wir uns selbst begegnen, denn innere Präsenz entsteht nie auf den Bildschirmen, sondern immer in UNS.

DIE AUTORIN

Lisa Rübler ist international zertifizierte Yogalehrerin sowie Gesundheits- und Kinderyogalehrerin. Sie begleitet Menschen seit 2017 auf ihrem achtsamen Weg zu mehr Bewusstsein und Balance. Ihr Zugang verbindet Yoga, Achtsamkeit und psychologische Tiefe – um Körper, Geist und Seele in Einklang zu bringen.

www.achtsamkeit-yoga.at

FRISCHER BLICK - STARKE ZUKUNFT

GEMEINSAM MIT DER FACHHOCHSCHULE DIE ZUKUNFT GESTALTEN

Manchmal entstehen die schönsten Kooperationen aus einer einfachen Idee. So auch bei uns: Aus dem Austausch mit dem Campus Wieselburg der FH Wiener Neustadt entwickelte sich ein **gemeinsames Projekt**, das uns sehr am Herzen liegt.

Im Masterstudiengang „Business Innovation & Brand Experience Marketing" setzen sich Studenten mit der **Weiterentwicklung unseres Markenauftritts** auseinander. Dabei treffen frische Perspektiven auf unsere Erfahrung und die gewachsene Identität der Yoga-Akademie Austria.

„Wenn neue Perspektiven auf gelebte Erfahrung treffen, entsteht ein Raum, in dem echte Entwicklung möglich wird."

Im Mittelpunkt stehen Fragen wie: Wie können wir unsere Werte noch klarer sichtbar machen? **Wie lässt sich unsere Arbeit authentisch vermitteln?** Und wie erreichen wir Menschen, die sich auf den Weg zu mehr Bewusstsein und innerer Entwicklung machen möchten?

Die Studenten analysieren unseren bisherigen Auftritt und entwickeln darauf aufbauend neue Ideen. Für uns ist es bereichernd, diesen **offenen und unvoreingenommenen Blick** von außen zu erleben.

Wir verstehen diese Zusammenarbeit als **gemeinsamen Entwicklungsraum** – einen Dialog, in dem neue Impulse entstehen und wir Gewohntes hinterfragen.

Wir freuen uns sehr über diese Kooperation und sind gespannt, welche Entwicklungen daraus entstehen.

SUPERIOR
RETTER
BIO-NATUR-RESORT

Zeit für S'ICH

mit 100% BIO-Genuss im ersten BIO | ORGANIC | SPA

Das RETTER Bio-Natur-Resort ist das Paradies für Longevity und für alle die Yoga, Fitness, Wellness, Entspannung und Natur lieben.

Im neuen BIO | ORGANIC | SPA erwarten Sie 8 Saunen, Blätterdachtepidarium, Infrarotkino, Walddom mit Wasserbetten und großzügige Ruhebereiche. Besonders beliebt sind der 25 m Waldpool und der Naturschwimmteich.

100% BIO-Kulinarik sorgt für die Stärkung des Mikrobioms und die täglichen Yoga und Zen-Einheiten fördern die Entspannung.

Gewinnen Sie 1 Übernachtung für 2 Personen

Yoga-Angebote

2 Nächte ab € 540,- p.P.

Longevity Retreats

länger jung bleiben und gesünder leben

A-8225 Pöllauberg 88 | 03335/2690 | hotel@retter.at
www.retter.at

Von Sandra Moser

ARTIKELFOLGE „YOGA FÜR ALLE“

YOGA IM BERUF

Die moderne Arbeitswelt ist geprägt von Tempo, permanenter Erreichbarkeit und einer stetig wachsenden Informationsflut. E-Mails, Meetings und Deadlines begleiten viele Berufstätige vom Morgen bis in den Abend hinein. Erholungsphasen verschwimmen, der Körper bleibt häufig unbemerkt im Daueralarm. Stress ist längst kein Ausnahmezustand mehr, sondern für viele Menschen Alltag. Genau hier setzt Business-Yoga an – werfen wir einen Blick auf die Möglichkeiten und Ansätze des Yoga im Beruf.

STRESS IST KÖRPERLICH - NICHT NUR MENTAL

Stress zeigt sich nicht nur im Kopf, sondern im gesamten Körper: Erhöhte Muskelspannung, flache Atmung, innere Unruhe oder Herzklopfen sind typische Signale eines aktivierten Nervensystems. Physiologisch dominiert in Stressphasen der Sympathikus – zuständig für Leistung, Kampf oder Flucht. Herzfrequenz und Muskeltonus steigen, Regeneration tritt in den Hintergrund.

Problematisch wird es, wenn dieser Zustand chronisch wird. In der heutigen Arbeitswelt fehlt oft der natürliche Wechsel zurück in die Entspannung. Die Folgen reichen von Erschöpfung, Schlaf- und Konzentrationsproblemen bis hin zu Verspannungen, Kopf- oder Rückenschmerzen.

DAS NERVENSYSTEM ALS SCHLÜSSEL

Business-Yoga setzt direkt am Nervensystem an. Durch **achtsame Bewegung, bewusste Atmung und Wahrnehmung** wird der Parasympathikus aktiviert – jener Teil des Nervensystems, der für Ruhe und Regeneration zuständig ist. Eine zentrale Rolle spielt dabei der Vagusnerv, der Gehirn und Körper verbindet und Entspannungsreaktionen ermöglicht.

Diese Regulation geschieht durch sanfte, wiederholte Impulse. Yoga vermittelt dem Nervensystem Sicherheit – eine wichtige Voraussetzung für Konzentration, emotionale Stabilität und nachhaltige Leistungsfähigkeit.

MEHR DEHNEN AM ARBEITSPLATZ

Business-Yoga ist **weit mehr als kurze Stretching-Einheiten im Büro**. Ein gut gestaltetes Angebot verbindet funktionelle Bewegungen mit **Atemarbeit und Achtsamkeit**. Ziel ist es, einseitige Belastungen auszugleichen, Spannungsmuster zu lösen und das Körperbewusstsein zu schulen – ohne Leistungsdruck oder komplexe Asanas.

Gerade für Menschen mit sitzender Tätigkeit bieten **Mobilisationen für Wirbelsäule, Schultern und Hüften** einen wertvollen Ausgleich. Gleichzeitig wächst die Fähigkeit, **eigene Frühwarnsignale wahrzunehmen**: angespannte Schultern, angehaltener Atem oder das Überschreiten persönlicher Grenzen.

DER ATEM ALS WERKZEUG DER SELBSTREGULATION

Der Atem ist direkt mit dem Nervensystem verbunden und jederzeit verfügbar. Flache, schnelle Atmung verstärkt Stress, langsame und ruhige Atemzüge fördern Entspannung. Bereits **wenige Minuten bewusster Atmung können das Stresslevel senken**, die Konzen-

tration verbessern und den Übergang von Arbeit zu Freizeit erleichtern – ein großer Vorteil im dicht getakteten Berufsalltag.

KÖRPERLICHE UND EMOTIONALE ENTLASTUNG

Dauerstress speichert sich im Körper. Besonders Nacken, Schultern und Kiefer sind häufig betroffen. Hinzu kommen Beschwerden durch langes Sitzen und mangelnde Bewegung – Faktoren, die wesentlich zu krankheitsbedingten Ausfällen beitragen.

Business-Yoga wirkt hier auf mehreren Ebenen: Es löst muskuläre Spannungen, verbessert Haltung und Beweglichkeit und schafft gleichzeitig einen emotionalen Entlastungsraum. Die Verbindung von **Mobilisation, Achtsamkeit und sanftem Kraftaufbau** unterstützt langfristig einen **gesunden und stabilen Bewegungsapparat**.

MENTALE KLARHEIT UND RESILIENZ

Neben den körperlichen Effekten stärkt Business-Yoga auch mentale Kompetenzen wie Fokus, Selbstwahrnehmung und emotionale Regulation. Durch regelmäßige Praxis entsteht mehr **Abstand zwischen Reiz und Reaktion** – eine Fähigkeit, die im Berufsalltag hilft, klarer zu kommunizieren, bewusster zu entscheiden und mit Stress souveräner umzugehen.

PRÄVENTION UND UNTERNEHMENSKULTUR

Business-Yoga versteht sich als **präventiver Ansatz.** Ziel ist es, Stresskompetenz aufzubauen und Selbstregulation langfristig zu stärken – es entsteht Nachhaltigkeit für Mensch und Unternehmen. Als Teil einer modernen Unternehmenskultur signalisiert Business-Yoga Wertschätzung, fördert Regeneration und stärkt das Gemeinschaftsgefühl. Entscheidend ist ein niederschwelliger, leistungsfreier Rahmen, der die Realität des Arbeitsalltags berücksichtigt.

FAZIT

In einer reizintensiven und beschleunigten Arbeitswelt bietet Business-Yoga einen wirksamen Gegenpol. Durch die Regulation des Nervensystems, bewusste Bewegung und Atemarbeit unterstützt es Berufstätige dabei, innere Balance, Gesundheit und Leistungsfähigkeit miteinander zu verbinden – nachhaltig und menschlich zugleich.

IMPULSE FÜR DEINEN BERUFSALLTAG - WAS DU TUN KANNST

1. Mini-Atempause zwischen zwei Aufgaben: Bevor du eine neue Aufgabe beginnst, nimm drei langsame Atemzüge durch die Nase. Lass die Ausatmung etwas länger werden als die Einatmung. Das signalisiert deinem Nervensystem: Ich darf kurz runterfahren.

2. Schultern bewusst loslassen: Mehrmals täglich kurz innehalten: Schultern hochziehen, für einen Moment halten – und mit einem Ausatmen bewusst sinken lassen. Diese kleine Bewegung löst unbewusste Dauerspannung im Nacken- und Schulterbereich.

3. Bewegung in Sitzphasen integrieren: Kreise sanft die Schultern, bewege den Kopf langsam von Seite zu Seite oder rolle das Becken im Sitzen. Schon 1 – 2 Minuten Mobilisation helfen, den Körper aus der Starre zu holen und die Durchblutung zu fördern.

4. Den Atem im Körper spüren: Lege eine Hand auf den Bauch oder auf die Rippen und spüre, wohin sich dein Atem bewegt - ohne ihn zu verändern. Diese kurze Wahrnehmung stärkt die Verbindung zum Körper und bringt dich ins Hier und Jetzt.

5. Achtsamkeit bei Übergängen: Nutze Übergänge bewusst: der Weg zum nächsten Meeting, der Gang zur Kaffeemaschine oder das Hochfahren des Computers. Spüre deine Füße am Boden, nimm deinen Atem wahr und lass für ein paar Sekunden den Gedankenstrom ruhiger werden.

6. Den Arbeitstag bewusst beenden: Bevor du den Laptop schließt, atme ein paar Mal tief ein und aus und nimm wahr: Was lasse ich jetzt hier? Dieses kleine Ritual hilft, mental von der Arbeit in die Freizeit zu wechseln und besser abzuschalten.

AUTORIN

Sandra Moser ist erfahrene Yogalehrerin für Kinder, Erwachsene und Gesundheitsyoga mit Spezialgebiet Yoga im Beruf, weiters Ernährungstrainerin und Fastenleiterin.

„Du bist wirklich die geborene Ausbildnerin, es macht viel Spaß und du bringst gekonnt Souveränität, aber auch Menschlichkeit rein. Alles zusammen macht die Ausbildung für mich so spannend und lehrreich."

Feedback aus einer Businessyoga-Weiterbildung

VERANSTALTUNGS-TIPP MIT SANDRA:

Weiterbildung Business-Yoga (online):
Beginn: 09.10.2026

Yoga-Retreats

DER ZAUBER DER WÜSTE

Weite, Stille und die große Tiefe des Seins

Sundari Susanne Riehs ist eine Yogalehrerin aus Mondsee, Oberösterreich. In 2012 hat sie die Yogalehrer-Ausbildung an der Yoga-Akademie Austria absolviert und in der Folge baute sie mit stiller Beharrlichkeit die Yogaschule „Sundari-Yoga" erfolgreich auf. Heute organisiert sie unter anderem Yoga-Retreats in die Wüste. Hier brennt ein Feuer, von dem wir dir gern erzählen.

Als ich zum ersten Mal auf einer Düne stand, spürte ich eine tiefe Gewissheit: **Meine Seele kommt nach Hause.** Diese Weite. Diese Stille. Der langsame, Rhythmus des Gehens – im Einklang mit der Natur, mit der Erde, begleitet vom sanften Schritt der Dromedare. Tag für Tag bewegten wir uns im Fluss des Lebens, geführt vom Licht, vom Atem und dem natürlichen Rhythmus des Seins. Yoga auf einer Düne bei Sonnenuntergang, ein Himmel voller Sterne, das Knistern des Feuers, Trommeln, Nomadengesang. Trotz unterschiedlicher Sprachen entstand **eine tiefe Verbundenheit** – warm, offen, getragen von Herzen und der stillen Weisheit der Nomaden.

In dieser Einfachheit **fiel alles ab, was sonst so laut ist.** Keine Ablenkung, keine Kontrolle, kein Müssen, kein

ständiges Denken. Stattdessen **öffnete sich ein Raum im Inneren** – still, weit, tragend, lebendig. Ich spürte, was die Seele wirklich nährt: Langsamkeit. Natur. Verbundenheit. Dieses Leben im Ur-Rhythmus – im Gehen, im Ruhen, in dieser Weite und Stille – führte ganz selbstverständlich zurück nach innen. **Yoga weist uns diesen Weg** – in der Wüste er nicht erklärt, sondern gelebt.

Diese Reise wirkt nach. Sie schenkt tiefe Demut, Dankbarkeit, Vertrauen, eine tragende innere Stille und den Zugang zur leisen Stimme der eigenen Seele. **Yoga in der Wüste ist für mich die Vollendung des Yoga:** einfach, wahrhaftig und zutiefst transformierend.

Manche Wege rufen leise, aber unüberhörbar. Wenn diese Zeilen etwas in dir berühren und du Yoga in der Wüste selbst erleben möchtest, dann könnte eines der nächsten Retreats interessant für dich sein.

Der Zauber der Wüste

Ein atemberaubendes Yoga-Retreat in der Sahara

nächste Termine: **23.10. - 30.10.2026**
03.11. - 10.11.2026

- Yoga und Meditation bei Sonnenaufgang, dann Frühstück
- ca. 3 Stunden Wanderung, Mittagessen, Tee, ruhen
- Sanfte Yoga-Einheit und Meditation bei Sonnenuntergang
- Abendessen, Lagerfeuer: Trommeln, singen
- schlafen unter freiem Himmel oder im Zelt

Kosten: € 690,- für Yoga und Retreat-Leitung; **€ 800,-** für Nächtigungen & Verpflegung, Transfers, Reisebegleitung direkt mit „Soul Caravane" vor Ort; exkl. Flug.

Online Info-Treffen: 15.05.2026 / 17 h

Mehr Information:
www.sundari-yoga.at
info@sundari-yoga.at

„Mit den Wüstenretreats möchte ich Yoga aus dem gewohnten Rahmen lösen und dorthin bringen, wo es seine ganze Tiefe entfalten kann: in die Weite der Natur, in die Stille, in das bewusste Gehen und Sein. Yoga wird hier zu einer gelebten Erfahrung – getragen von Atem, Bewegung und Präsenz."

Sundari Susanne Riehs

Ausbildung zur/zum Yogalehrer/in

WARUM WIR SEIT ÜBER 20 JAHREN AUF DIE 300-STUNDEN-AUSBILDUNG SETZEN

Als wir vor über 20 Jahren die Yoga Akademie Austria gegründet haben, stand für uns eine zentrale Frage im Raum: Wie sieht eine Yoga-Ausbildung aus, die nicht nur Techniken vermittelt, sondern den ganzheitlichen Yoga lebendig erfahrbar macht – sodass er authentisch weitergegeben werden kann?

Yoga ist mehr als Techniken

Schon damals war uns klar, dass Yoga weit mehr ist als das Erlernen von Asanas oder das Auswendiglernen von Sequenzen. **Yoga ist ein ganzheitlicher Weg** – ein Zusammenspiel aus Körperarbeit, Atem, Geist, Philosophie, Selbsterfahrung und persönlicher Reifung. Diese Tiefe lässt sich aus unserer Erfahrung nicht in wenigen Wochen oder Monaten nachhaltig erfassen.

Warum Zeit ein entscheidender Faktor ist.

Aus diesem Grund haben wir uns bewusst für eine 300-stündige, langfristig angelegte Ausbildung entschieden. Über viele Jahre hinweg haben wir erlebt, wie sehr Zeit, Präsenz und persönliche Begleitung den Lernprozess verändern. **Yoga will nicht nur verstanden, sondern gelebt werden** – und dafür braucht es Raum.

Während 200-Stunden-Ausbildungen oft einen ersten Einblick in die Welt des Yoga ermöglichen, haben wir beobachtet, dass sich viele Absolventen danach mehr wünschen: mehr Sicherheit im Unterrichten, mehr Klarheit im eigenen Weg und eine tiefere Verbindung zwischen Praxis, Philosophie und Alltag. Genau hier setzt unsere Ausbildung an.

Lernen, das sich im Leben verankert

Der größere Ausbildungsumfang ermöglicht es, Inhalte nicht nur zu vermitteln, sondern zu integrieren. Asana-Praxis wird vertieft, Pranayama und Meditation werden erfahrbar, Yoga-Philosophie und -Psychologie verständlich und lebendig. Gleichzeitig entsteht Raum für Selbsterfahrung, persönliche Entwicklung und die Entfaltung eines authentischen Unterrichtsstils. Unsere Erfahrung aus zwei Jahrzehnten Ausbildungspraxis zeigt deutlich:

Qualität entsteht nicht durch Tempo, sondern durch Tiefe.

Aus diesem Verständnis heraus haben wir die wichtigsten Unterschiede zwischen den weit verbreiteten 200-Stunden-Lehrgängen und den 300-Stunden-Yoga-Ausbildungen der Yoga Akademie Austria übersichtlich gegenübergestellt – als Einladung, die eigene Entscheidung bewusst und gut informiert zu treffen.

	Standard-Ausbildung (200 Std)	Premium-Ausbildung (Yoga-Akademie, 300 Stunden)
Inhalte	Grundlagen des Yoga, Asanas & einfache Lehrtechniken	Philosophie & Psychologie, Asanas, Pranayama, Meditation, Didaktik, **Selbsterfahrung & Persönlichkeitsentwicklung**
Ziel	Yoga-Übungen praktizieren und anleiten können	**Yoga verstehen, leben** und authentisch weitergeben können
Lern-Modus	Oft „Konsumieren" von Wissensmodulen mit jederzeitigem Einsteigen in die Ausbildung	Begleiten eines tiefgehenden **persönlich-spirituellen Wachstumsprozesses** durch Yoga-Experten
Dauer	Meist 2 – 4 Monate	8 – 10 Monate – **Zeit für Vertiefung & persönliche Reifung**
Format	Ca. 100–120 Kontaktstunden + E-Learning	**215 Präsenz-Kontaktstunden** mit persönlichem Austausch & Feedback
Dokumentation	meist digitale PDF-Unterlagen	**Hochwertige gedruckte Skripten** als langfristiges Nachschlagewerk

MARCHFELDER MISO-SUPPE

Dieses Rezept ist eine Einladung zur Entschleunigung: einfache Zutaten, klarer Geschmack und wohltuende Wärme. Inspiriert von der japanischen Küche und verwurzelt im Marchfeld, unterstützt sie Balance, Verdauung und ein achtsames Ankommen im Moment.

ZUTATEN für 2 - 3 Personen

60 g Champignons
60 g Kräuterseitlinge
1 Pak Choi
2 Karotten
1 Knoblauchzehe
2 cm Ingwer
2 Jungzwiebeln
200 g Räuchertofu
100 g Udon-Nudeln
2-3 Eier
700 ml Wasser
40 g Misopaste
2 EL Suppenwürze
Kresse oder Sprossen
Sesamöl
Sojasauce
Sesam
Salz
Pfeffer

ZUBEREITUNG

Die Pilze putzen und in mundgerechte Stücke schneiden. Den Pak Choi halbieren und den Strunk abschneiden. Die weißen Teile in schmale, die grünen Teile in breite Streifen schneiden. Die Karotten schälen und mit dem Sparschäler in Streifen hobeln. Die Knoblauchzehe und den Ingwer schälen und beides sehr fein würfeln. Die Jungzwiebeln in Ringe schneiden, dabei auch die weißen und grünen Teile trennen.

Den Räuchertofu würfeln. Einen kleinen und zwei große Töpfe bereitstellen. Den kleinen und einen großen Topf mit Wasser füllen und zum Kochen bringen. In den dritten Topf etwas Sesamöl geben und erhitzen. Die Udon-Nudeln in den großen Topf mit kochendem Wasser geben und 10 Minuten bei mittlerer Hitze kochen lassen. Je 1 Ei pro Portion in den kleinen Topf mit Wasser geben und 6 Minuten köcheln lassen.

Knoblauch und Ingwer in den Topf zum Sesamöl geben und 1-2 Minuten bei mittlerer Hitze anschwitzen. Mit einem Schuss Sojasauce ablöschen, dann Wasser, Misopaste und Suppenwürze hinzufügen und aufwallen lassen. Die weißen Teile von Pak Choi und Jungzwiebeln, Pilze sowie Karotten in die Suppe geben und bei ganz milder Hitze köcheln lassen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Währenddessen das restliche Gemüse und den Tofu in die Suppe geben und nur noch ziehen lassen. Die Nudeln abseihen und dazugeben. Die Eier mit kaltem Wasser abschrecken und schälen. Die Suppe in Schalen füllen, jeweils ein aufgeschnittenes Ei hineinlegen und mit Sprossen und Sesam garnieren.

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

ISBN 978-3950510515

www.adamah.at

GEWINNSPIEL

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

Wenn du bis 31.05.2026 ein Mail mit dem Betreff *„Frühlingserwachen“* an *pr@yogaakademie-austria.com* schickst, bist du bei der Verlosung dabei!

ANGEBOTSÜBERBLICK

Als **zertifiziertes Kompetenzzentrum für Ganzheitlichen Yoga** bieten wir tiefgehende Aus- und Weiterbildungen, Kurse und Seminare in ganz Österreich und online an.

www.yogaakademieaustria.com

YOGA VERBINDET -

JETZT GEMEINSAM WACHSEN - UND 15 % SPAREN!

Gemeinsame Wege tragen weiter. Ob Freundinnen oder Ehepartner – wenn wir uns zusammen auf den Weg machen, entsteht etwas Besonderes: Verbindung, gegenseitige Unterstützung und oft auch mehr Tiefe in der eigenen Erfahrung.

Deshalb laden wir dich ein, deine Yoga-Reise mit einem lieben Menschen zu teilen.

Gemeinsam gehen wir oft nicht nur weiter – sondern auch tiefer!

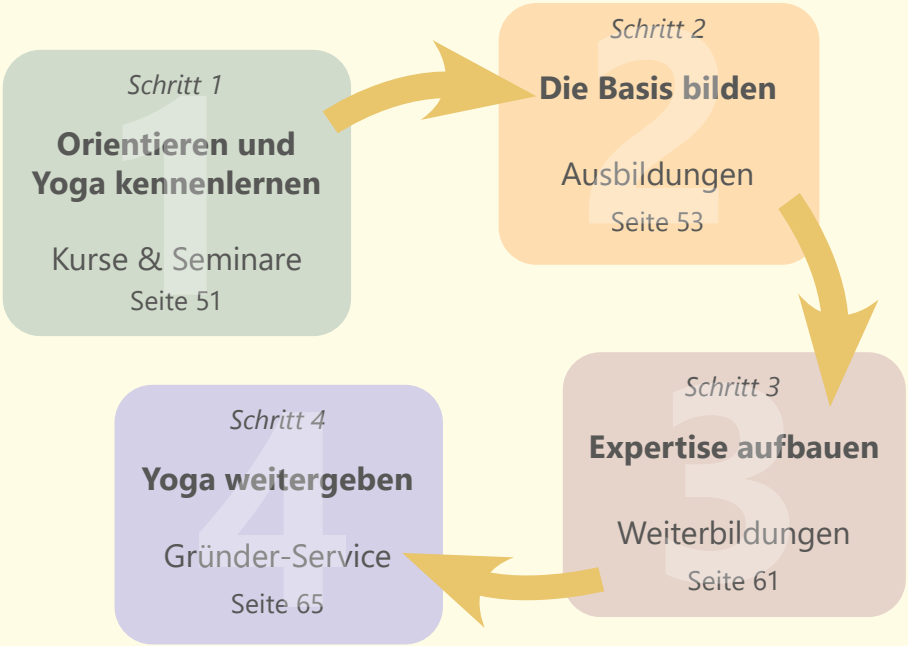
Der Bring-your-Friend-Nachlass gilt bei gemeinsamer, verbindlicher Anmeldung von zwei Personen für dieselbe Veranstaltung. Beide Personen erhalten 15 % Ermäßigung auf den regulären Veranstaltungspreis. Nicht kombinierbar mit anderen Nachlässen oder Förderungen. Gültig für alle Kurse, Seminare, Aus- und Weiterbildungen der Yoga-Akademie Austria.

DIE VIER SCHRITTE

Yoga ist ein **unglaublich wirksames Instrument**, das dich im Leben, in Alltag, Beruf, Familie und im persönlich-spirituellen Bereich enorm unterstützen kann.

Im Team der Yoga-Akademie Austria hat sich **österreichische Expertise** rund um Yoga, Gesundheit, Meditation und Spiritualität im Alltag angesammelt - wir freuen uns, wenn wir dich ein Stück auf deinem Yoga-Weg begleiten dürfen!

Auf den folgenden Seiten findest du unser Angebot - und ein Konzept, wie du **in vier Schritten zum Yoga-Profi** wirst:



Du hast Fragen?

Wir freuen uns auf deinen Anruf / deine E-Mail!

0664-211 6039 | office@yogaakademie-austria.com

Schritt 1

ORIENTIEREN UND YOGA KENNENLERNEN

In Kursen und Seminaren kannst du verschiedene Aspekte des Yoga kennenlernen und dich in diesem weiten Feld orientieren. Aber auch das Lesen von Büchern, Yoga-Zeitschriften (wie der YogaVision zum Beispiel) und Online-Artikeln kann dir helfen, einen ersten Überblick zu gewinnen.

„YOGA FÜR DICH“
PERFEKTER EINSTIEG: DER VIDEO-KURS

In diesem Video-Kurs lernst du die verschiedenen gedanklichen Ansätze, Methoden und Techniken des Ganzheitlichen Yoga kennen, um sie im eigenen Leben anzuwenden. Mit dem Kurs bist du **unabhängig von Kurs-Zeiten und -Orten** und besuchst den Kurs, wo und wann du möchtest - und so oft du möchtest!

22 Module, 300 Minuten, inkl. Bonus-Video „Yoga Nidra“

Kosten: nur € 90,-!

Bestellung: *office2@yogaakademie-austria.com*

ZWEI TOLLE EINSTEIGER-TIPPS IN YOGA

TIPP 1: YOGINARE (kostenlos)

Ideal zum Kennenlernen der unterschiedlichsten Fachgebiete sind die kostenlosen Online-Yoginare (Dauer: 1 Stunde).
www.yogaakademieaustria.com/seminare/yoginare

TIPP 2: BIBLIOTHEK (kostenlos)

Besuche gern unsere umfangreiche Online-Bibliothek mit Fachartikeln und Videos zu vielen Themen rund um Yoga und Gesundheit:
www.yogaakademieaustria.com/publikationen/bibliothek

DEIN KONTAKT BEI DER YOGA-AKADEMIE

Tel.: 0664-211 6039
E-Mail: office@yogaakademie-austria.com

KURSE, WORKSHOPS UND SEMINARE

Kompakte und kostengünstige Kurse und Seminare geben dir die Möglichkeit, verschiedenste Aspekte und Wissensbereiche rund um Yoga, Meditation und Gesundheit kennenzulernen. Diese Lehrveranstaltungen gibt es österreichweit in Präsenz sowie online. Hier zwei Tipps für dich:

WOCHENEND-SEMINARE:

„Ein yogatherapeutischer Ansatz für die Wechseljahre“
4060 Leonding, OÖ, 12.06. - 14.06.2026
5020 Salzburg, 02.10. - 04.10.2026

„Faszien-Yoga“
5020 Salzburg, 27.11. - 29.11.2026

Orte und Termine

Alle aktuellen Termine findest du auf *www.yogaakademieaustria.com/seminare*

Schritt 2

DIE BASIS BILDEN: DIE AUSBILDUNGEN

Fundierte Ausbildungen erschließen dir zum einen den betreffenden Fachbereich für die Nutzung im eigenen Leben, zum anderen eröffnen sie dir neue berufliche Perspektiven:

- Yogalehrer-Ausbildung 300 Stunden
- Kinderyoga-Ausbildung
- Thai-Yoga Ausbildung
- Meditationslehrer-Ausbildung
- Atemlehrer-Ausbildung
- Ausbildung Yoga Nidra und Entspannung
- Ausbildung Achtsamkeit und Breathwork
- Ausbildung Yin-Yoga

Mit den Ausbildungen dringst du wesentlich tiefer in das betreffende Fachgebiet vor als es jemals mit der Teilnahme an Kursen oder dem Lesen von Büchern möglich wäre, denn das Gebiet wird von dir unter Begleitung unserer Experten in Theorie und Praxis aktiv erarbeitet.

Alle Ausbildungen werden von einer **umfangreichen Dokumentation** (Print) begleitet. Die Yoga-Akademie Austria wurde **durch ÖCERT und CertNÖ zertifiziert** - diese Zertifizierungen gewährleisten Qualität und die Einhaltung der höchsten Standards im österreichischen Erwachsenenen-Bildungswesen.

DIE YOGALEHRER-AUSBILDUNG 300 STUNDEN

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 ganz wesentlich unterstützen** kann.

Die umfangreiche 300-Stunden-Yogalehrer-Ausbildung erschließt dir zum einen die **Wissenschaft des Yoga** in großer Tiefe und vermag damit dein eigenes Leben außerordentlich zu bereichern, 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 ganz erstaunlichen Ergebnissen - dank individueller Betreuung in **Kleingruppen**.

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"**.

„Die Ausbildung hat mir extrem gut gefallen und ist mit Sicherheit die wichtigste gewesen, die ich je absolviert habe!"

„Dieses Jahr hat mich dermaßen erfüllt, dass mir schon beim Verfassen dieser Zeilen die Tränen kommen. Die gesamte Ausbildung war eine so große Bereicherung für mein Leben!"

DIE YOGALEHRER-GRUNDAUSBILDUNG YAA-300

UMFANG	**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 - 9 Monate.
DOKUMENTATION	Du erhältst eine umfangreiche Ausbildungsmappe und 3 Lehrbücher im Gesamtumfang von über **1.200 Seiten (Print)**.
KOSTEN UND FÖRDERUNGEN	**€ 3.900,-** (NEU: mit Frühbucher-Bonus nur € 3.600,-; bei Anwendung des „Bring-your-friend-Nachlasses" nur € 3.315,-) Die Inanspruchnahme von **Bildungsförderungen** für Ausbildungen ist grundsätzlich möglich.
LEISTUNGEN	Ausbildungseinheiten, Dokumentation, Abschlussprüfung, Zertifikat, Weiterbildungsgutschein. Bonus: Gründer-Workshops
ZERTIFIZIERUNGEN	**ÖCERT, Cert NÖ, Yoga Alliance** (in Aufbau)
MEHR INFO	**Info-Tag:** Zu jeder Ausbildung gibt es unverbindliche und kostenlose Info-Tage. **Info-Broschüre:** Alle Details zur Ausbildung sowie Tipps zur Selbstständigkeit mit Yoga. Du kannst die Broschüre in Print anfordern (E-Mail an verlag@yogaakademie-austria.com) oder von der Website als pdf herunterladen. **Website:** Auf unserer Website findest du alle Details zur Yogalehrer-Ausbildung: ***www.yogaakademieaustria.com*** **Kontakt:** Wir helfen dir bei individuellen Fragen auch gern persönlich weiter: 0664-211 6039 oder ***office@yogaakademie-austria.com***

DIE NÄCHSTEN TERMINE

3100 **St. Pölten, NÖ** - Beginn: 07.10.2026

3430 **Tulln, NÖ** - Beginn: 02.10.2026

4600 **Wels, OÖ** - Beginn: 16.10.2026

4531 **Kematen, OÖ** - Beginn: 15.01.2027

5020 **Salzburg** - Beginn: 30.10.2026

6020 **Innsbruck** - Beginn: 16.10.2026

8020 **Graz** - Beginn: 17.10.2026

Online - Beginn: 18.01.2027

mit Yoga Alliance-Zertifikat „RYS-200“!

€ 300,- Frühbucherbonus bei Anmeldung bis 3 Monate vor Ausbildungsbeginn!

Kontaktiere auch gern unsere Kooperationspartner für weitere Ausbildungen:

AUSBILDUNGEN IN KOOPERATION

1050 Wien: *https://sawitri-yoga.org/ 0677-6187 9097*

2453 Bruck/L. / Eisenstadt: *www.energiearbeit4you.at / 0676-6406 130*

INFO-BROSCHÜRE ZUR AUSBILDUNG

Alle Details zu den Aus- und Weiterbildungen sowie Tipps zum Weg in die erfolgreiche Selbstständigkeit mit Yoga.

Einfach mit dem QR-Code herunterladen oder per E-Mail anfordern:

verlag@yogaakademie-austria.com

AUSBILDUNG KINDER-YOGA

In dieser Ausbildung lernst du, begleitet von einem ausführlichen Skriptum, wie man Kinderyoga-Kurse für die verschiedenen Altersgruppen aufbaut und anleitet; und du lernst eine große Zahl von Spielen und Übungen für Kinder von 4 bis ins Teenager-Alter kennen und anleiten.

- ✓ Umfang: 75 Stunden
- ✓ Kosten: € 1.080,-

DIE NÄCHSTEN TERMINE

8971 **Schladming-Rohrmoos** (Stmk), Beginn: 12.07.2026 / 1 Woche

3430 **Tulln** (NÖ), Beginn: 12.11.2026 / 2 Wochenenden

AUSBILDUNG THAI-YOGA BODYWORK

Thai-Yoga wird auch passiver Yoga genannt, bei dem der Empfänger achtsam in bestimmte Positionen geführt wird. Lerne, kompetent und einfühlsam wohltuende Thai-Yoga Anwendungen zu geben. Ausbildung mit Zertifikat.

- ✓ Umfang: 75 Stunden
- ✓ Kosten: € 1.080,-

DIE NÄCHSTEN TERMINE

5020 **Salzburg**, Beginn: 18.09.2026
3 Wochenenden

4681 **Rottenbach** (OÖ), Beginn: 12.03.2027
3 Wochenenden

AUSBILDUNG MEDITATIONSLEHRER/IN

Lerne in diesen 3 Wochenenden, Meditationen anzuleiten, Meditationskurse zu geben und deine Schüler bei auftauchenden Fragen und Schwierigkeiten zu unterstützen. Ausbildung mit Zertifikat.

- ✓ Umfang: 75 Stunden
- ✓ Kosten: € 1.080,- (online: € 960,-)

DIE NÄCHSTEN TERMINE

Online: Beginn: 07.10.2026 / 20 Einheiten, wöchentlich
1210 Wien; Beginn: 09.10.2026 / 3 Wochenenden
4681 Rottenbach, OÖ; Beginn: 05.03.2027 / 3 Wochenenden

AUSBILDUNG YOGA NIDRA UND ENTSPANNUNG

Yoga Nidra, der „Schlaf der Yogis", ist eine mystische Form von mentalem Training. Lerne, Menschen in tiefe Entspannung zu führen und durch den Prozess des Yoga Nidra zu begleiten, aber auch, diese Techniken für dich selbst zu nutzen. Diese Ausbildung findet online statt.

- ✓ Umfang: 50 Stunden
- ✓ Kosten: € 690,-

DER NÄCHSTE TERMIN

Online, Beginn: 19.10.2026 / 10 Abende

AUSBILDUNG ACHTSAMKEIT & BREATHWORK

In dieser erfahrungsbasierten und praxisorientierten Ausbildung lernst du, Achtsamkeit und Breathwork für dich selbst zu praktizieren und in Form von Kursen und Seminaren kompetent an andere Menschen weiter zu geben.

- ✓ Umfang: 75 Stunden
- ✓ Kosten: € 1.080,-

DER NÄCHSTE TERMIN

1090 Wien; Beginn: 25.09.2026 / 4 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 erwirbst du die Kompetenz, Yin-Yoga an andere Menschen weiter zu geben und effektive Yin Yoga-Sequenzen zu erstellen.

- ✓ Umfang: 75 Stunden
- ✓ Kosten: € 1.080,-; (online € 960,-)

DIE NÄCHSTEN TERMINE

3430 Tulln, NÖ; Beginn: 10.09.2026 / 2 Wochenenden
8010 Graz; Beginn: 02.10.2026 / 3 Wochenenden
Online, Beginn: 08.01.2027 / 5 Wochenenden Fr + Sa

NEU: AUSBILDUNG ATEMLEHRER/IN

Diese Atemlehrer-Ausbildung vermittelt anatomische und physiologische Grundlagen der Atmung und verbindet traditionelle Pranayama-Techniken mit Erkenntnissen der modernen Atemwissenschaft. Durch Selbsterfahrung wird das eigene Atembewusstsein vertieft und ein gesundes Verständnis für die Wirkung der Atmung entwickelt.

- ✓ Umfang: 75 Stunden
- ✓ Kosten: € 1.080,-

DIE NÄCHSTEN TERMINE

6060 Hall in Tirol, Beginn: 06.11.2026 / 3 Wochenenden
6060 Hall in Tirol, Beginn in Planung für Frühjahr 2027

DEIN KONTAKT BEI DER YOGA-AKADEMIE

Tel.: 0664-211 6039
E-Mail: office@yogaakademie-austria.com

---

yoga.tage
kufsteinerland

24. - 26. Juli 2026

Das Yoga Festival in Tirol

www.yoga-tage.at

Buche jetzt dein Ticket

Schritt 3

EXPERTISE AUFBAUEN

Nach der Grundausbildung hast du 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:

- Konzept „Yogalehrer/in YAA-500“
- Yoga Sadhana Intensiv
- Weiterbildung „Asana Exakt“
- Weiterbildung „Flow Yoga“
- Weiterbildung „Gesundheits-Yoga“
- Weiterbildung „Yoga und Stressbewältigung“
- Weiterbildung „Yoga und Krebs“
- Weiterbildung „Yoga für Schwangere“
- Weiterbildung „Mama-Baby-Yoga“
- Weiterbildung „Yoga für Senioren“
- Weiterbildung „Business-Yoga“

DEIN KONTAKT BEI DER YOGA-AKADEMIE

Tel.: 0664-211 6039
E-Mail: office@yogaakademie-austria.com

DAS KONZEPT „YOGALEHRER/IN YAA-500“

Die 500 Stunden-Ausbildung ist der Weg zum Erlangen **außergewöhnlicher Yoga-Lehrkompetenz** sowie für besonders tiefgehende spirituelle Entwicklung. Es gibt keine zeitliche Begrenzung, deine Ausbildung kann also insgesamt 2 Jahre oder auch länger dauern.

Die Grundlage bildest du mit der Yogalehrer-Ausbildung YAA-300. Danach wählst du Aus- und Weiterbildungen im Umfang von insgesamt 200 Stunden frei aus. So kannst du dir Expertise in verschiedenen Fachgebieten aneignen, etwa Yin-Yoga, Meditation oder Gesundheits-Yoga und erwirbst das höchste Zertifikat der Yoga-Akademie Austria: **„Yogalehrer/in YAA-500“.**

WEITERBILDUNG „YOGA SADHANA INTENSIV“

Diese Weiterbildung ist eine Fortsetzung der Yogalehrer-Ausbildung YAA-300: Das in der Grundausbildung vermittelte Wissen wird vertieft und ergänzt und du dringst tiefer in alle theoretischen und praktischen Aspekte des Yoga und des Yoga-Unterrichtens vor.

- ✓ Umfang: 200 Stunden
- ✓ Kosten: € 2.100,-

DIE NÄCHSTEN TERMINE

Online / 1210 Wien, Beginn: 23.01.2027, 1 x / Monat
6020 Innsbruck, Beginn in Planung für Jan 2027

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.

- ✓ Umfang: 75 Stunden
- ✓ Kosten: € 1.080,-

DIE NÄCHSTEN TERMINE

4531 Kematen, OÖ; Beginn: 11.09.2026 / 3 Wochenenden
5020 Salzburg; Beginn: 25.09.2026 / 3 Wochenenden

WEITERBILDUNG „SENIOREN-YOGA“

Yoga kann einen wesentlichen Beitrag dazu leisten, das Leben in fortgeschrittenem Alter gesund und lebenswert zu erhalten. Die Weiterbildung „Senioren-Yoga“ richtet sich an Yogalehrer/innen, die Freude daran haben, mit älteren Menschen zu arbeiten und das nötige Wissen erwerben wollen, um ihren Unterricht an die speziellen Bedürfnisse von Senioren anzupassen.

- ✓ Umfang: 22 Stunden
- ✓ Kosten: € 390,-

DIE NÄCHSTEN TERMINE

5622 Goldegg, Szbg; Beginn: 13.11.2026 / 1 Wochenende
8020 Graz, Beginn: 27.11.2026 / 1 Wochenende
Online; Beginn: 14.01.2027 / 1 Wochenende

NEU: WEITERBILDUNG „YOGA & KREBS“

Diese Ausbildung gibt dir als Yogalehrer/in Sicherheit im Umgang mit den besonderen körperlichen und emotionalen Situationen von Menschen mit einer Krebserfahrung. Du lernst, Yogaeinheiten zu gestalten, die dieser Zielgruppe auf allen Ebenen hilfreich sind.

- ✓ Umfang: 40 Stunden
- ✓ Kosten: € 660,- (online € 600,-)

DIE NÄCHSTEN TERMINE

Online; Beginn: 09.10.2026 / 2 Wochenenden
5400 Hallein; Beginn: 12.02.2027 / 2 Wochenenden

NOCH MEHR WEITERBILDUNGEN

Es gibt noch weitere Weiterbildungen, und es kommen immer wieder neue hinzu. Hier ist ein kurzer Überblick:

- ✓ **Asana Exakt**
- ✓ **Flow Yoga**
- ✓ **Yoga für Schwangere**
- ✓ **Mama-Baby-Yoga**
- ✓ **Yoga und Stressbewältigung**
- ✓ **Yoga für Berufstätige / Business-Yoga**

DEIN KONTAKT BEI DER YOGA-AKADEMIE

Tel.: 0664-211 6039
E-Mail: office@yogaakademie-austria.com

Schritt 4

YOGA WEITERGEBEN

Es ist bei vielen Menschen eine ganz natürliche Entwicklung, dass sie mit dem Vertiefen der Yoga-Praxis und dem Erweitern von Wissen und Erfahrung den Impuls verspüren, Yoga an andere Menschen weiter zu geben.

Wenn du bei dieser Ebene angelangt bist, unterstützen wir dich gern mit unserem „Gründer-Service".

DER GRÜNDER-SERVICE

Wir von der Yoga-Akademie Austria sehen es als unsere Aufgabe, nicht nur hochwertige Yoga-Ausbildungen durchzuführen, sondern auch die ausgebildeten Yogalehrer/innen wirksam zu begleiten und zu unterstützen.

Der neue Gründer-Service bietet eine Reihe von Services und Unterstützungen speziell für Yogalehrer/innen - mit dem folgenden QR-Code gelangst du direkt zum Gründer-Service:

1. WORKSHOPS & SEMINARE

- **Erfolgreich selbstständig mit Yoga** (3 Stunden, kostenlos für unsere Teilnehmer und Absolventen)

NÄCHSTER TERMIN

Online, 07.10.2026

- **Steuerliche Aspekte für Yogalehrer** (3 Stunden, kostenlos für unsere Teilnehmer und Absolventen)

NÄCHSTER TERMIN

Online, 03.04.2027

2. PUBLIKATIONEN

- Buch **„Erfolgreich selbstständig mit Yoga"**
- **Online-Fachartikel** auf der Website und in den neuen Yogalehrer-Newsletters (kostenlos)

3. WEITERES

Weitere Services rund um das professionelle Weitergeben des Yoga umfassen individuelles Coaching, Experten-Kontakte und Möglichkeiten der wirksamen Werbung - alle Infos findest du auf unserer Website. Wir freuen uns, wenn wir dich auf deinem Weg in die erfolgreiche Selbstständigkeit wirksam unterstützen können!

DEIN KONTAKT BEIM GRÜNDER-SERVICE

Martina Ringhofer
0664-211 6039
office@yogaakademie-austria.com
www.yogaakademieaustria.com/gründer-service/

IMPRESSUM: YOGAVISION 36

Eigentümer und Herausgeber: YogaVid GmbH, A-8241 Dechantskirchen, Bergen 5
Auflage: 28.000 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

Yosana®

Straffe deinen Körper

Pilates Reformer Board für zu Hause

YAA10
10% Rabatt

4.7/5
904 Bewertungen

Direkt hier kaufen

Effektives 15-Minuten-Training

Deine Yoga Marke aus Österreich

YOGA-AKADEMIE AUSTRIA

DEIN PREMIUM PARTNER
FÜR YOGA-AUSBILDUNGEN
IN ÖSTERREICH

- ✓ 300 Stunden-Ausbildung - tiefgehend und umfassend
- ✓ Ganzheitlicher Yoga - umfasst alle geistigen und körperlichen Aspekte
- ✓ Kleingruppen für individuelles Arbeiten
- ✓ Zertifizierte Ausbildungs-qualität - seit 2005
- ✓ Bildungsförderung möglich

... für uns ist Yoga so viel mehr als Asanas!

ÖCERT cert

office@yogaakademie-austria.com | www.yogaakademieaustria.com | +43 664 211 60 39