

Yoga-Festival

Zeitung zum 6. Yoga-Festival Berlin 2010

BERLIN | FR. 02. - So. 04. JULI 2010

KULTURPARK KLADOW • WWW.YOGAFESTIVAL.DE

Light Your Fire – Feuer der Begeisterung

Das Berliner Yoga-Festival hat sich in den vergangenen fünf Jahren zum größten europäischen Yoga-Highlight des Jahres entwickelt

Foto: www.Mandarin-Orange-Berlin.de



Yogastunde am Ufer des Wannsees

Vom 2. – 4. Juli 2010 wird der traumhaft an der Havel gelegene Kulturpark Kladow zur Pilgerstätte der Yoginis und Yogis. Das bunte Programm steht unter dem Motto „Light Your Fire“. Über 50 internationale Yogalehrer, Gastsprecher und Musiker werden drei Tage lang mit Yogakursen, Workshops und musikalischen Highlights im Kulturpark ein wahres Yogafeuerwerk entflammen. Mehr als 5.000 Yogabegeisterte werden aus ganz Europa erwartet.

Das Yoga-Festival ist lebensbejahend, fröhlich und tiefgründig. Sowohl für Yoga-Anfänger wie auch für eingefleischten Yogis bietet das Programm interessante und spannende Programmpunkte. Es besteht die Möglichkeit von den unterschiedlichsten Yoga-Lehrern zu lernen, Mantras zu singen, an Workshops und Diskussionen teilzunehmen und einzigartige Konzerte zu hören. Der 100-jährige indische Yogi Swami Yogananda wird sein Geheimnis für gesundes Altern

lüften. Mit der Kraft eines indischen Feuerrituals wird Reiner Szcypior das Festival bereichern. *KaKu*

„Ich glaube, dass wir einen Funken ewigen Lichts in uns tragen. Diesen Funken in uns zur Flamme werden zu lassen und das Göttliche in uns zu verwirklichen, ist unsere Pflicht.“
Johann Wolfgang von Goethe

Aus dem Inhalt:

Die Kumbha Mela in Berlin.....	2
Die Kumbha Mela in Indien.....	5
Energie, Licht, Materie.....	6
Satyaa & Pari.....	8
Raga-Musik Nord Indiens.....	10
Reina Berger & Ben Sond.....	12
Ashram-Leben in Berlin.....	13
Festival-Programm.....	14
Ashram-Schule in Indien.....	16
Green-Yoga.....	18
Das Chakra-System.....	20
Kinder-Yoga-Convention.....	22
Die drei Sadhus.....	23
Ayurvedische Kräuter.....	24
Yogis - der Film.....	25
Rätselecke.....	28

Keen Braten mehr...

Ach herrjeh, is dit schon wieda so weit? Am Wochenende is ja oft richtig viel los, hier am Kladower Ufer, aber dit Festival letzet Jahr – nee, so viele Leute und allet so heilig. Ick jeh' ja imma mit'n Hund – nu jeh'n Se ma nich so dicte ran, dit is een Wachhund. Aus, Hasso!
Jedenfalls sieht man da so einijet. Uff der großen Wiese hammse alle de Kerze jemacht - stundenlang! Ick kann Ihnen sajn... und dassu sollten se atmen. Na toll, als ob unsreener dit verjessen würde. Aber heute muss man die jungen Leuten die allernormalsten Sachen erst wieder beibiegen. Früher hieß dit Turnen und der Meister Vater Jahn, heute heißt dit Yoga

und der Meister heißt Hischni-Vishni. Meine Frau hat sich letztes Jahr doch glatt ne Eintrittskarte jekoof – rausjeschmissnet Jeld, wenn Se mich fragen tun. Aber se wollte ma „schnuppern“. Ja von wejen! Seitdem faselst se wat von Sonnengruß und turnt ma jeden Morjen wat vor.
Aber wissen Se, wat dit Schlimmste is? Se tut keen Braten mehr machen! Nur noch Jemüse und so'n Quatsch. Ick bin schon janz vom Fleesch jefallen, kann aba mit'm Hund wieda mithalten. Nu sieh sich dit eener an, der wedelt! Hasso, aus! Also, entschuldjen Se mia, ick muss jetzt wirklich weiter.

NiBoe



light your fire



Kinder-Convention

Für die Yogikids gibt es eine spezielle Kinder-Convention am Sonntag, 4. Juli. Zu kurzweiligen Asanas gibt es eine spannende Yoga-Quiz-Ralley und viele andere interessante Programmpunkte. Danach können die kleinen Yogis den „Großen“ schon mal zeigen, wo es lang geht. Es ist der Kinderevent im Yoga-Festival. *KaKu*



Yoga-Vedanta Family-Camp

Wer nach den drei Yoga-Festival-Tagen süchtig geworden ist, kommt mit auf das 1. Yoga-Vedanta Family Camp. Vom 13. - 18. Juli wird der Yoga-Festival-Spirit auf einem herrlichen Gelände bei Rathenow erneut aufleben. Fünf Tage Yoga, Camping, Baden, Lagerfeuer, leckeres selbstgemachtes Essen und ein hervorragendes Yoga-programm läßt uns Yoga, Urlaub und Entspannung perfekt kombinieren. *KaKu*

Im Spirit des Gebens: Eine kleine Kumbha Mela in Berlin

YZ: *Miriam und Stefan, ihr seid die Begründer, Initiatoren und Organisatoren des 6. Berliner Yoga-Festival. Wie und wann hat alles angefangen?*
Stefan: Ladies first.

Miriam: Stefan hatte die Idee, so was zu machen, und ich hatte ein bisschen freie Zeit. Das war also im Jahr 2003. Es war wie eine Inspiration - wir dachten uns nichts Großes dabei, wir haben einfach mal angefangen. Und nach einem Jahr Vorlauf fand 2004 dann das erste Festival statt.

YZ: *Wie kamt Ihr auf die Idee?*

Stefan: Als ich aus meiner Ashram Zeit zurückkehrte, da hab ich festgestellt, dass in Berlin sehr viele Yogaschulen entstanden sind; damals so um die 180 Yogaschulen auf einmal. Ich habe gespürt, dass da eine gewis-

Wir Yogis in Berlin,
wir haben eine große Kraft,
wenn wir uns
zusammen tun!

se Distanz zueinander entstanden war. Wo immer so eine Distanz herrscht, ist auch ein Konkurrenzdenken nicht weit. Da hatte ich die Idee, einmal im Jahr einen Treffpunkt zu schaffen, wo man sich kennenlernt und begegnet und diese Distanzen vielleicht sogar überwindet. Alle können dann das ganze Jahr über ihre Yogarichtung praktizieren. Aber einmal im Jahr gibt es eben eine Veranstaltung, wo man sieht: „Ach, die und die Yogarichtung, die sind ja total nett, und die Praxis ist auch nur im Detail verschieden.“

YZ: *Du hast also eine gemeinschaftsbildende Motivation?*

Stefan: Wir Yogis in Berlin, wir haben eine große Kraft, wenn wir uns zusammen tun!

YZ: *War das Draußensein auch ein Anreiz?*

Miriam: Einfach mal Spaß haben war uns wichtig: dieses Zusammenkommen, draußen in der Natur sein, Musik machen und hören und mitein-

ander feiern. Und das auf einer yogischen Ebene, das schien uns sinnvoll. Früher haben wir gemeinsam Yoga im Tiergarten gemacht. Das war der Vorläufer dieser Open Air Geschichte.



Miriam Kretzschmar und Stefan Datt veranstalten jedes Jahr das Berliner Yoga-Festival.

YZ: *Also es ist wichtig für Euch, vor allem den ganzheitlichen Aspekt des Yoga zu betonen? Möglichst alle verschiedenen Aspekte aufzuzeigen?*

Stefan: Wir wollen zeigen, dass Yoga viel mehr ist als nur die Füße hinter dem Kopf zu verschränken und gleichzeitig mit den Ohren wackeln (lachen). Wir wollen zeigen, wie schön dieses System in seiner Gänze ist. Wir wollen auf seine ursprünglichen Wurzeln in Indien hinweisen. Der Yoga hat sehr viel Tiefgang und letztendlich bietet er Antworten auf alle Fra-

gen des Lebens. Dabei ist der Anteil der Körperübungen, also das was bei uns ja so populär ist, nur ein „Ast“ an diesem großen Baum des Yogas. Deshalb legen wir beim Yoga-Festival auch Wert auf den philosophischen Hintergrund, auf die Psychologie des Yogas und auch auf die künstlerischen Aspekte.

Miriam: Zur Zeit wird gerade in den Fitnessstudios sehr viel Yoga angeboten. Dort hat es oft einen sehr starken körperlichen Bezug. Oft stehen Schüler allem, was darüber hinaus geht, sehr skeptisch gegenüber. Sie möchten eben die körperlichen, „gesundmachenden“ Wirkungen genießen, sich aber nicht so gern mit der Philosophie auseinandersetzen. Oft fürchten die Leute, dass es etwas mit Sekten zu tun hat. Ich finde diese Angst unbegründet, denn die Yogaphilosophie ist

wie der Buddhismus eine Weisheitslehre. Wir können über die innere Auseinandersetzung damit sehr viele Schätze für uns finden, jeder für sich, zur persönlichen Entwicklung, im Leben, im Alltag.

YZ: *Wie möchtet Ihr diese Berühmungsängste abbauen?*

Miriam: Zum Beispiel dadurch, dass man einen tollen Yogi als Gastsprecher hört, jemanden der das richtig gut rüberbringen kann.

Stefan: Die Yoga-Techniken sind letztendlich alle dazu da, uns in den jetzigen Moment zu bringen. Dass wir

lernen, genau diesen Moment wahrzunehmen und uns in diesen Moment der Erfahrung vertiefen. Zu oft sind wir gedanklich in der Vergangenheit oder in der Zukunft, anstatt den jetzigen Moment bewusster wahrzunehmen. Darum macht jede Yoga Technik eigentlich genau dasselbe, egal ob wir Mantras singen, Asanas üben, Atemübungen oder geistige Übungen praktizieren. Wenn man einem Yogi begegnet, jemand, der im Moment sehr

Es soll ein Wochenende
des Gebens werden:
Jeder gibt, was er kann.

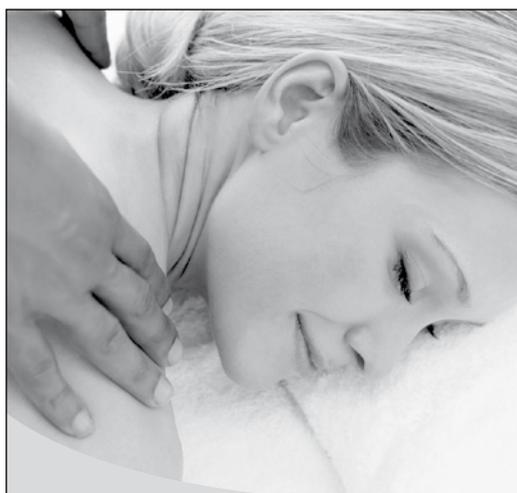
präsent ist, ist das sehr inspirierend. Solche Menschen trifft man nicht so häufig. Das ist auch der Grund, warum wir uns bemühen, zum Yoga-Festival solche Menschen aus aller Welt einzuladen.

YZ: *Das diesjährige Motto ist ja: „Light your fire!“. Was versteht ihr darunter?*

Miriam: „Light your fire“ bedeutet, dass mit der Erkenntnis eine Art Lichterfahrung einhergehen kann. Außerdem ist Feuer eines der Elemente. Wir versuchen, uns auch über die Elemente dem Thema Yoga zu nähern. Es ist sehr wichtig, nicht durch das Denken und die Philosophie abzuheben, sondern durch den Kontakt mit den Elementen regelmäßig mit der Natur verbunden zu bleiben. Schließlich lebt unser Körper durch die Elemente. Und wir dürfen nicht vergessen, dass sich auch der Geist aus dieser Basis nährt und erhält.

YZ: *Woher nehmt ihr eigentlich die Energie für die Organisation des Festivals?*

Stefan: Das ist ganz einfach, denn das ist nämlich nicht unsere Energie, sondern das ist eine kosmische Energie, die uns bewegt. Und ganz deutlich spüren wir diesen Auftrag, von wem auch immer (lachen), dieses Yoga-Festival so zu machen. Mit vielen Helfern natürlich, die diesen Auftrag



GESUNDHEIT IST REICHTUM!

MODERNE PHYSIOTHERAPIE

OSTEOPATHIE · FEINSTE MASSAGEN Á LA CARTE
GANZHEITLICH · AVANTGARDISTISCH

PRAXIS WEDDING

OSLOER STRASSE 109
13359 BERLIN
U-BHF. PANKSTRASSE

PRAXIS CHARLOTTENBURG

WEIMARER STR. 29 · 10625 BERLIN
U-BHF. WILMERSDORFER STR.



PRAXIS CZECH & DATT

TELEFON & TERMINE: 030/494 30 04
WWW.PRAXIS-CZECH-DATT.DE

ALLE KASSEN · GÜNSTIGE PRIVATBEHANDLUNG · HAUSBESUCHE

auch irgendwie spüren. Das ist also nicht unbedingt unsere total freie Entscheidung, das zu machen... vielmehr drückt uns etwas immer wieder in die Richtung, dieses Festival zu organisieren - für geistige Entwicklung, gute Laune und Frieden.

Miriam: Wir wollten öfter schon Pause machen, weil es wirklich sehr anstrengend ist. Aber irgendwie hat man dann immer jemanden getroffen, der sagte: „Mensch, ich habe jetzt auch mit Yoga angefangen... das wär' ja das tollste, ein Yoga-Festival... super!“ Dann denkt man natürlich: „Mhmm, wir können doch kein Jahr Pause machen...“

YZ: Und dann macht Ihr doch weiter?

Miriam: Auf der Kumbha Mela, dem großen indischen Yogafest, das wir gerade besucht haben, war das im Gegensatz zu hier richtig auffällig, wie sehr das Geben im Vordergrund steht. Die Yogis, die ihre Camps dort machen, investieren viel. Das Gelände muss man mieten, die Zelte, die aufbauen. Die Yogis, die so ein Camp



„Light your fire“ bedeutet, dass mit der Erkenntnis eine Art Lichterfahrung einhergehen kann.

haben, laden Sadhus zum Essen ein, zum Beispiel mal kurz 500 Stück! (lachen) Das sind andere Größen, aber das GEBEN ist eigentlich das Wichtigste dabei. So haben wir das jedenfalls aufgefasst: Man zahlt nirgendwo Eintritt, um Yogis zu sehen, um Vorträge zu hören. Diese Haltung des Gebens ist ein umgebender Faktor. All die Gläubigen oder Familien kommen zur Kumbha Mela, um einen Yogi zu treffen und einen Segen zu er-

halten. Das strikte Programm scheint wahnsinnig anstrengend für diese Yogis. Die ganze Zeit über kommen Leute und wollen etwas. Man bedenke, das ganze Fest dauert 3 Monate; das ist schon eine irre Leistung. Und da herrscht nie so eine Mentalität von wegen: Zahlen Sie erst 100 Euro und dann können Sie reinkommen! Wenn man sich entscheidet, ich mache mit bei der Kumbha Mela, dann muss man sich auch diesem Prinzip des Gebens hingeben. Für unsereinen ist das ziemlich ungewöhnlich.

YZ: War dieser Besuch eine Inspiration für eine kleine Kumbha Mela in Berlin?

Stefan: Ja, es ist schließlich das größte Yoga-Festival der Welt, das alle paar Jahre in Indien stattfindet. Dieses Jahr waren dort 40 Millionen Besucher! Da haben wir also auch noch ein bisschen Raum, um zu wachsen. Wir fangen mal im Kleinen an und könnten uns dann zur europäischen Kumbha Mela weiterentwickeln in den nächsten 4.000 Jahren (lachen).

Das Interview führte Katja Rück

Miriam Kretzschmar



Yoga- und Kinder-yogalehrerin und Erziehungswissenschaftlerin. Miriam unterrichtet Yoga bei „Lernen in Bewegung e.V.“, an den Universitäten, in Berliner Grundschulen und in Kinderläden. Sie leitet Fortbildungen zum/zur Übungsleiterin Kinderyoga in Berlin, Nürnberg und Hagen. www.yoga-berlin.de

Familien-Yoga

Sa. 13.00 - 14.30 h » Asana 2

Stefan Datt



Physiotherapeut und Yogalehrer. Verbrachte mehrere Jahre zur Ausbildung in Indien, Kanada und den USA. Bietet bei „Lernen in Bewegung e.V.“ auch Ausbildungen als Yogalehrer an. www.yoga-berlin.de www.praxis-czech-datt.de

Theorie und Praxis des Yoga

Fr. 15.45 - 17:15 h » Großes Zelt

Viele ehrenamtliche Helfer unterstützen jedes Jahr das Yoga-Festival. Warum?

Marko Friedrich



„Beim Yoga-Festival mitzuhelfen ist mein Dank an Menschen, die Yoga zu den Menschen bringen.“

Silke Becker (41)



„Menschen, die auf dem Kopf stehen oder Bäume umarmen – beim Yoga-Festival ist alles möglich – herrlich!“

Diana Pallade-Wolff (52) Ori Wolff (58)



„...weil ich mir von ganzem Herzen wünsche, dass immer mehr Menschen sich dem Yoga-Denken und der Yoga-Praxis verbunden fühlen. Und weil das Festival eine inspirierende Veranstaltung ist.“

Mahesh Michaela Mahlich Kaur (44)



„Ich wünsche mir ein licht- und liebevolles Berlin. Darum helfe ich hier mit.“

Martina Tinney (60)



„...weil mir Yoga Energie bringt – stets und ständig.“

Karola Kleinschmidt (59)



„Ich habe so viel Gutes durch Yoga erlebt. Deshalb helfe ich, die Verbreitung von Yoga zu fördern.“

Anette



Yoga findet im Leben statt - und auf der Matte.

Sarah (34) und Mathias Fuchs (36)



„Wir helfen beim Yoga-Festival mit, weil wir durch Yoga Menschen kennen gelernt haben, welche stets positiv gelaunt sind, wenn wir sie treffen.“

Wir wollen durch unsere Hilfe dazu beitragen, dass auch andere Menschen dieses Erlebnis haben können. Denn je mehr positiv eingestellte Menschen auf der Erde sind, desto besser wird auch die Erde.“

Gabriele Ziegenbein (49) Jens-Martin Ziegenbein (51)



„Yoga tut gut – das erfahren wir seit über 2 Jahren am eigenen Körper. Nach zweimaliger eher passiver Teilnahme wollen wir uns gern mehr einbringen und die Organisatoren des Festivals kennen lernen und unterstützen, denn auch das tut gut.“

Michael Luther (39)



„Mir macht es Freude das Yoga-Festival zu unterstützen, um dadurch gemeinsam etwas zu schaffen, das einem Einzelnen nicht möglich wäre.“

Ralph Eggers



„Spaß – Gemeinschaftserlebnis – in Zusammenarbeit – Aktivurlaub – vertiefte Freundschaften“

Lieselotte Wertenbruch (42)



„... weil ich es toll finde, was Miri und Stefan jedes Jahr immer wieder auf die Beine stellen!“

Yoga

der yoga-laden in charlottenburg

AUTOGENES TRAINING » KRANKENKASSENKURSE » ATEMKURSE » PHILOSOPHIE-SONDERPROGRAMME » GASTSPRECHER

BITTE BEACHTEN SIE DAS AKTUELLE PROGRAMM UNTER WWW.YOGA-BERLIN.DE

STUNDENPLAN

MONTAG	10:00 - 11:30 20:30 - 22:00	YOGA - OFFENE STUNDE YOGA - OFFENE STUNDE
DIENSTAG	09:45 - 11:00 18:00 - 19:30	YOGA FÜR MÜTTER & BABYS POWER-YOGA - OFFENE STUNDE
MITTWOCH	10:00 - 11:30 18:00 - 19:30	YOGA - OFFENE STUNDE YOGA - OFFENE STUNDE
DONNERSTAG	09:30 - 11:00 19:30 - 21:00	KUNDALINI YOGA YOGA - OFFENE STUNDE

FREITAG	09.45 - 11.30 16.30 - 17.30 06.00 - 07.30 PM	YOGA UND OSTEOPATHIE KINDER-YOGA - OFFENER KURS (AB 5 JAHREN) YOGA IN ENGLISH
SAMSTAG	17:00 - 19:00	FORTGESCHRITTENE OFFENE STUNDE (JEDEN 3. SAMSTAG IM MONAT)
SONNTAG	18:00 - 19:30 20:00 - 21:00	YOGA - OFFENE STUNDE KIRTAN-SINGEN & MEDITATION



LERNEN IN BEWEGUNG E.V. WEIMARER STR. 29 • 10625 BERLIN

CALL: 030-38 10 80 93 • YOGA@YOGA-BERLIN.DE WWW.YOGA-BERLIN.DE • WWW.YOGAFESTIVAL.DE

Die Weisheit des Herzens: Frauen als spirituelle Wegweiser

Feminine Werte im Yoga und Tantra – Eine Podiumsdiskussion nicht nur für Frauen!



Wenn man sich in der Yoga Szene so umschauf, fällt auf, dass der überwiegende Anteil der Praktizierenden Frauen sind.

Scheinbar fühlt sich das weibliche Geschlecht besonders hingezogen zur Yoga Praxis. Der weiblichen Energie wird ja im Allgemeinen eine besondere Nähe zu den Mysterien des Körpers nachgesagt. Und der Yoga bietet eine einzigartige Verbindung aus Körperlichkeit und Spiritualität, aus Disziplin und Genuss. Die Bewegungen des Körpers und des Atems können mit

zunehmender Praxis in ein „Gebet“ des Körpers verwandelt werden. Vielleicht ist genau dies so attraktiv für die Frauen?

Wenn es um speziell weibliche Fähigkeiten und Stärken als Beitrag zur spirituellen Entwicklung geht, fällt meist der Begriff des Tantra: Wissen und Erfahrung um Körper, Beziehung und Energie. Tantra und Yoga bilden eine jahrhunderte alte, einander perfekt ergänzende Einheit – zwei Seiten derselben Medaille spiritueller Praxis.

Leider zeigt der Blick in die „spirituelle Führungsetage“ ein gewohnt anderes Geschlechterverhältnis. Warum begegnen einem so wenige weibliche Gurus in der spirituellen Welt? Im Helferteam fürs Festival entstand so die Idee, explizit Frauen als spirituellen Wegweisern das Wort zu erteilen. Wir wollen in einer Podiumsdiskussion Raum und Zeit schaffen, sich den Fragen rund um feminine Werte in der spirituellen Arbeit zu widmen. Werte jenseits von Autorität und Führung, Werte wie Gleichheit, Großherzigkeit, Güte und Mitgefühl: Werte, die es zu kultivieren gilt, egal ob in Mann oder Frau! Wie wollen hören, was speziell Frauen zu dem Thema zu sagen haben – Frauen wie:

Mata Urmila Devi

Eine erfahrene spirituelle Lehrerin, Poetin und Künstlerin. In Indien geboren und mit dem Wissen um Yoga und Ayurveda aufgewachsen. 13 Jahre lang war sie als Geschäftsfrau in Europa sehr erfolgreich. Heute interpretiert sie erfolgreich indische Sans-



Mata Urmila Devi ist in Indien geboren und mit dem Wissen um Yoga und Ayurveda aufgewachsen.

kritgesänge und macht sie durch ihre wunderbare Art zu lehren der modernen Gesellschaft auf einfache, verständliche Weise zugänglich.

Narayani

Ist direkte, langjährige Schülerin von Swami Vishnu-Devananda. Narayanis Unterrichtsweise ist sehr spielerisch, ohne große Anstrengungen. Ihre sanfte, ruhige und freudvolle Persönlichkeit ist einfach eine Inspiration.

Wir laden Sie ein, diese und andere wunderbare Frauen zu treffen und gemeinsam zu entdecken und zu diskutieren, wie Spiritualität aus der fe-

mininen Quelle in uns gelebt werden kann. Wir freuen uns auf Ihr Kommen und Mitwirken!

KüRü

Podiumsdiskussion
Sa. 18:00 - 20:00 h » Großes Zelt

„Was weder Sonne und Mond noch Blitz, Feuer und Lampen erhellen, durch wessen Licht die ganze Welt offenbar wird, ist das zu allen Zeiten, an allen Orten waltende Selbst.“

Shri Shankaracharya
Das Herz des Vedanta, Vers 622



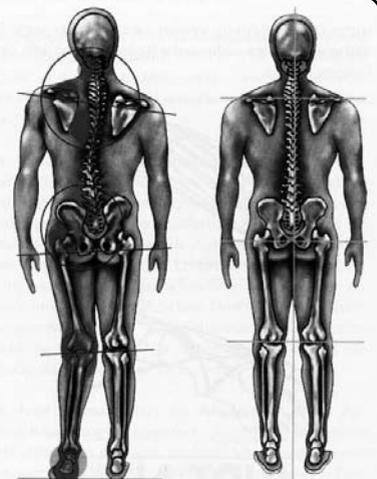
JADE|YOGA™  

Extrem rutschfest. Die Insidermatte aus den USA.
Umweltfreundlich. Ab 49 EUR. www.jadeyoga.de.
In Berlin: Jivamukti Yoga Berlin, Brunnenstr. 29, Mitte



Jurtin-System-Einlagen - die yogische Lösung

Die **Jurtin-System-Einlagen** sind einzigartig, denn sie werden am unbelasteten, hängenden Fuß mit Justierung des oberen Sprunggelenks thermisch angepasst. Nur bei richtiger Justierung kann richtiges Gehen oder Laufen erfolgen. Es gibt eine reflektorische Wirkung auf die Aufrichtung des ganzen Menschen. Die Idee entspricht bestimmten Yogaübungen, die der Spiraldynamik folgen, um Gelenkprobleme zu verringern. **Jurtin-System-Einlagen** zaubern ein Lächeln in Gesichter von Kindern und Jugendlichen, bringen Menschen wieder auf die Beine, verlängern Gehzeiten und bauen Knie-, Hüft-, Rückenschmerzen und Fersensporn ab. Die **Jurtin-System-Einlagen** sind als leistungssteigernde Prophylaxe von Fußfehlstellungen zu sehen. Wir sollten sie mit guter Bewegung, d.h. Yoga und Sport kombinieren. Die **Jurtin-System-Einlagen** sind in einer Stunde angepasst.



ohne Jurtin-System-Einlagen

mit Jurtin-System-Einlagen



Erhältlich im Naturheilzentrum Karola Kleinschmidt
Am Wieselbau 24 · 14169 Berlin · www.naturheilpraxis-kleinschmidt.de
Tel. Anmeldung erforderlich: 030 - 847 21 699
E-mail: heilsein@freenet.de · Mehr Infos unter: www.jurtin.at

Kumbha Mela - Im Namen der Unsterblichkeit



Manche „Wissende“ leben so zurückgezogen, dass man sie nur alle 12 Jahre während der großen Kumbha Mela in Haridwar sieht.

Die Luft ist rauchgeschwärzt wie nie; es riecht nach Gewitter und Sturm. Selbst in der ansonsten kraftvollen Ruhe der „Stunde Brahmas“, kurz vor Sonnenaufgang, herrscht heute Chaos und Aufruhr. Die Arati-Feuer vor den Zelten brennen hoch und heiß, während tausend und mehr Glocken einen gemeinsamen Ton erzeugen, der die Schallmauer meines Kopfes zum Einstürzen bringt. Heute ist es soweit, der 3. April 2010 ist der letzte große Badetag vor dem Ende der Kumbha Mela, dem größten Yoga-Festival der Welt. Mein Frühstück mit den asketischen Yogis der „Juna-Akhara“ besteht aus Tee mit Milch und Reis mit Ghee, geklärter Butter. Für je 2.000 Yogis werden hier täglich 1.000 Liter Milch verkocht. Allein die Juna-Akhara, einer der 13 großen Yoga-Clans Indiens führt über 100.000 Asketen unter ihrem Banner.

Kampf um das heilige Bad

Die Nachricht fliegt wie der Rauch der Feuer durch das Juna-Camp: 15.000 neue Naga-Yogis, die außer Asche und Blumen nur Stöcke und Schwerter tragen, haben die „Kumbh“ zum großen Badetag betreten. Die Nagas (Schlangen) sind für ihre Unberechenbarkeit, ihre Streitlust und ihre mystischen Fähigkeiten bekannt. Auf letztlich allen großen Melas kommt es

zu mehr oder weniger ernst gemeinten Kämpfen mit den Nagas um die ersten Plätze beim heiligen Bad. Tausend nackte Füße stürmen den Nagas entgegen: Har-Har-Mahadeva. Doch heute bleibt es bei Wortgefechten, Rempelen (heftig auch mit mir) und gekonnt inszenierten Kämpfen der Schwerträger. Das Gewitter bleibt vorerst aus.

Gegen halb zehn scheint dann die Sonne. Die prachtvolle Prozession aller 13 Akharas Richtung Ganges beginnt. Unbeschreiblich schöne und stolze Yogis ziehen in einem Fahnenmeer singend an den andächtig strahlenden Gesichtern der unzähligen Zaungäste vorbei. Geschmückte und verspiegelte Wagen, von Pferden gezogen, tragen die höchsten Wesen unserer menschlichen Gesellschaft, die selbstverwirklichten großen Seelen, die von der Welt Befreiten. Der Strom der singenden Yogis reißt nicht ab und schwappt schließlich an der Hauptbadestelle „Har-Ki-Pauri“ zwischen den alten Tempeln kontinuierlich in die heiligen Wasser des Ganges.

Die größte Menschenmenge der Welt

Auf dieser Kumbha, die nur alle 12 Jahre in Haridwar stattfindet, sind 40 Millionen Pilger gezählt worden; an-

dere Zähler sprechen von 50, wieder andere von 200 Millionen Teilnehmern. Es ist die größte und die einzige vom Mond aus sichtbare Menschenmenge auf dem Planeten Erde. Laut der indischen Mythologie fielen vor Urzeiten aus der himmlischen „Kumbh“, einem goldenen Krug, vier Tropfen des Nektars der Unsterblichkeit, Amrit, auf vier Plätze Indiens, die Orte der Kumbha Mela. Immer wenn die Gestirne Jupiter, Sonne und Mond in bestimmten Aspekten präzise zueinander stehen, manifestiert sich Amrit in den Wassern des Ganges in Haridwar und die Pilger baden förmlich in ihrer eigenen Unsterblichkeit. Die Kumbha Mela existiert seit Zeiten, die vor den menschlichen Aufzeichnungen liegen. Indiens erster Präsident Jawahar Nehru sagte dazu: „Sogar vor langer langer Zeit wurden die Melas als so alt angesehen, dass niemand sagen kann, wann ihre Reihe begann.“ Die „große Kumbh“ symbolisiert das beständige Streben der Menschheit nach Wissen und Erkenntnis. Manche „Wissende“ leben so zurückgezogen, dass man sie nur alle 12 Jahre während der großen Kumbha Mela in Haridwar sieht.

Yoga, Yoga, Yoga

Gleichzeitig werden hier Podien gehalten, der Dalai Lama spricht, es wird spirituelle Politik gemacht. Die Yogalehrer Indiens protestieren ge-

schlossen gegen die von der indischen Regierung geplanten monumentalen Staudammprojekte, die drohen, den Ganges und dessen Zuflüsse zu einem Rinnsal werden lassen. Aber letztendlich ist die Kumbha ein Fest der Yoga-Praktiker: Yoga, Yoga, Yoga, an jeder Ecke, soweit das Auge reicht. Auch extreme Praktiken sind hier zu bestaunen: der Trick, um lebendig 60 Stunden und länger unter Wasser zu sein oder eine Feuerschale in einem Ring aus Glut sitzend auf dem Kopf zu tragen, sei es, so sagte mir ein nur Obst essender Yogi, einfach solange nicht zu atmen. Man sieht hier Juna-Yogis, die 12 Jahre einen Arm gen Himmel halten, Babas, die 100 Cannabis-Pfeifen pro Tag rauchen, Fakire, Heilige und Scheinheilige, alle sind sie da, niemand wird von der Kumbha abgelehnt, es ist das Fest der Feste, das größte Treffen der Menschheit überhaupt, es ist ein spiritueller Sturm aus Energie und Lebenskraft - Har-Har-Mahadeva.

Einige der beeindruckenden Yoga-Meister der Kumbha Mela haben unsere Einladung zum Berliner Yoga-Festival und zum Yoga-Festival-Camp Anfang Juli angenommen und werden uns hier in Berlin ihre Weisheit und Liebe schenken.

Text und Bilder: Stefan Datt



Mit 200 Millionen Teilnehmern ist die Kumbha Mela die größte und die einzige von Mond aus sichtbare Menschenmenge auf dem Planeten Erde.

benchbow
simplify sitting

www.benchbow.com - 08157/998868

Energie-Licht-Materie

Altes Wissen und ganzheitliche Medizin in der Körperelektronik



Bild: fotolia © eric gueffier



Die Kommunikation zwischen Zellen und Bindegewebe arbeitet mit Licht

Der Körper nutzt energetische Veränderungen im elektromagnetischen Feld zur Regulation und Regeneration. Diese Kommunikation zwischen Zellen und Bindegewebe arbeitet mit Licht (Biolaser), dessen Netzwerk den Lebewesen ermöglicht, äußere Einflüsse zu verarbeiten und ein inneres Gleichgewicht aufrecht zu halten. Die Flüssigkristalle des Körpers („Biochip“) bilden hierbei die „Hardware“ des „Biocomputers“. Über die Sinnesorgane und die Vielzahl von Rezeptoren an Gelenken, Haut, Hohlorganen, Gefäßen et cetera wird dem System ein breites Spektrum an Informationen als Input angeboten, die mit Hilfe seiner „Software“ verarbeitet werden. „Begrift man die gesamte lebende Matrix [Zellen und Bindegewebe] als Netzwerk aus Elektronen und Photonen [Licht], tut sich ein sehr viel genauerer Blickwinkel auf“, schreibt der amerikanische Biologe und Biophysiker James L. Oschman in seinem Buch „Energiemedizin“.

So bietet sich für das Verständnis der Funktionen im Körper der Vergleich mit einem Computer an. Wird dieser Vergleich „PC/Funktionen im Kör-

per“ mit der elektronischen Qualität der Ansteuerung der Muskulatur in Verbindung gebracht, erhalten wir ein diagnostisches System, das uns mit einfachen Mitteln Einblicke in den elektronischen Zustand („Computer“) des Körpers und dessen Störungen gewährt.

Dies ist auch auf zellulärer Ebene im Bereich der Mitochondrien möglich. Mitochondrien sind die **Kraftwerke der Zellen**: Die vom Organismus aufgenommene Nahrung wird verdaut, ins Blut aufgenommen, in die Zellen verteilt und dort in den Atmungsketten oxidiert, um Speicherenergie (Adenosintriphosphat =ATP) zu produzieren. **Im Rahmen der Cellsymbiosis-Therapie nach Dr. med. Heinrich Kremer heißt es:** „Die Atmungsketten in den Mitochondrien produzieren Photonen. Die Kommunikation in der Atemkette arbeitet mit Lichtquanten. Der Mensch ist also ein wandelndes Lichtquantenfeld“.

Die Quantenphysik spielt mit ihren technischen Anwendungen bereits eine große Rolle als Wirtschaftsfaktor: Mobiltelefone, PC, Fernbedienungen,

DVD, MRT und anderes. Bei vielen dieser Geräte dient Licht in Form des Photons als Werkzeug – beispielsweise beim Laser der Fernbedienung. Diese Anwendungen der Physik, die unseren Alltag erleichtern, fließen bisher zu wenig in die Medizin ein. Doch zukünftige Gesundheitssysteme brauchen eine ganzheitliche Medizin, die auf der Grundlage aktueller Wissenschaft wie beispielsweise zeitgemäßer Mathematik, Chemie und Physik – hier vor allem der Quantenphysik – basiert.

Die Quantenphysik ist eine ganzheitliche Physik der Beziehungen, die sich als Grundlage einer ganzheitlichen Medizin und hier besonders im Konzept der Körperelektronik anbietet. Auch die ayurvedische Medizin und die traditionelle chinesische Medizin sind ganzheitliche Systeme, die seit langer Zeit in Diagnostik und Therapie mit Erfolg praktiziert werden. Die Körperelektronik kombiniert westliche mit alten Heilverfahren. So ermöglicht die elektronische Qualität der Muskelansteuerung in der Kinesiologie (Applied Kinesiology) ebenso wie die Elektronik der Mitochondrien (Zellsymbiose) eine weitreichende Diagnostik. Sie sind die Grundlage einer effektiven ganzheitlichen Therapie, die auch mit lichtaktiven Substanzen wie zum Beispiel dem Gewürz Curcuma (Gelbwurz) arbeitet. Licht verbindet hierbei materielle (Kraft-) mit feinstofflichen Feldern.

Dr. Ori Wolff



Bei der Arbeit als niedergelassener Orthopäde in einer großen Gemeinschaftspraxis, bemerkte Ori Wolff, dass 90% der Patienten keine Operation brauchten. So begann er zunächst mit der Erweiterung seiner konservativen - orthopädischen Therapien. www.oriwolff.de

Vortrag: Photonen – das Licht in Deinen Zellen
Sa. 12:00 - 13:00 h » Großes Zelt

„Paramatman ist unendliches Licht und der Ursprung von Allem – des Seins, des Wissens, der Glückseligkeit, des Friedens, eines jeden Atman, einer jeden Seele.“

Mutter Meera
Aus dem Buch: Antworten I

„Seele ist Bewusstsein, es leuchtet in unseren Herzen wie das Licht.“

Aus den Upanishaden

JIVAMUKTI YOGA BERLIN
जीवमुक्ति योग
JIVAMUKTI ITALY RETREAT

DECHEN THURMAN & ANJA KÜHNEL: 10.7. - 16.7.2010

DHARMA MITTRA
The Rock of Yoga
erstmalig in Berlin.
Exklusiv in D für
3 Workshops!
13. & 14.8.2010

JIVAMUKTI YOGA IMMERSION

YOGESWARI, DR. PATRICK BROOME & ANJA KÜHNEL:
3.9. - 5.9.2010

SHARON GANNON & DAVID LIFE
Die Begründer des Jivamukti Yoga
zurück in Berlin für
die einzigen Wochenendworkshops
in Europa in 2010!
25. - 27.11.2010

www.jivamuktiberlin.de



Licht-Aktive Naturstoffe aus Indien

für geordnetes **Licht** in unseren Zellen
und Verbesserung von quantenphysikalischen Funktionen
der Mitochondrien und der Körperelektronik

Rezepturen mit Curcumin – Extrakt, Resveratrol und Mumijo nach dem Konzept der Cellsymbiosis-Therapie® (CST) nach Dr. med. Heinrich Kremer



Weitere Informationen und Beratung am Informationsstand auf dem Marktplatz des Yogafestivals durch:

Frank Wedlich · Tel./ Fax : 0421 - 4 99 20 10 · www.cellsymbiosis-netzwerk.de · fw-meditech@freenet.de

Das Licht des Bewusstseins

Bedeutung und Tradition von Kuttuvilaku – der indischen Öllampe

Bild: mit freundlicher Genehmigung Himalaya Academy Kauai



In Indien brennen geschmückte Öllampen bei allen Festlichkeiten und Zeremonien. Auch das Entzünden einer Öllampe vor dem Hausaltar in der Morgen- oder Abenddämmerung, gehört zum täglichen Ritual der Menschen. In einigen Häusern brennt eine Öllampe dauerhaft (akhandadeepa). Dahinter verbirgt sich eine tiefe spirituelle Bedeutung.

Vilaku, die traditionelle Öllampe Indiens, ist ein Symbol für das Erwachen des Göttlichen Lichtes in uns und der Vertreibung des Nichtwissens. Unter Nichtwissen (Avidya) wird die Unkenntnis unserer spirituellen Identität verstanden. Patanjali sagt, dass Avidya ein Grundhindernis der geistigen Entwicklung ist, welches durch Yoga Sadhana überwunden werden kann.

Licht symbolisiert das Höchste Bewusstsein, in dem alles Wissen enthalten ist. Dunkelheit ist die Abwesenheit von Licht, erscheint das Licht verschwindet die Finsternis. Unsere Ignoranz (Unwissenheit) verschwindet, wenn das Licht des Bewusstseins erwacht, uns nährt und trägt, bis unser ganzes Wesen von Erkenntnis durchdrungen ist. Was die Unwissen-

heit verhüllt, offenbart sich im Licht der Erkenntnis. Auch ein deutsches Sprichwort besagt, das jemandem ein Licht aufgeht, wenn er Zusammenhänge zu verstehen beginnt.

Die Flamme der Kuttuvilaku (Tamil), der stehenden Öllampe, wird als das Licht des Göttlichen Bewusstseins verehrt, als die wunderbarste Form der Fülle. Das Licht einer winzigen Lampe kann einen ganzen Raum erhellen. Zu Diwali, dem Lichterfest, ist es üblich Ornamente und lange Reihen von „dehas“, den kleinen mit Öl gefüllten Lehlampen, zu entzünden. Deha bedeutet Körper, das Gefäß symbolisiert unseren Körper, das Öl steht maßgeblich für die Vasanas, unsere vorgeburtlichen Tendenzen und karmischen Ausprägungen, der Docht repräsentiert das Ego. Entzündet mit unserer Geburt brennen und verbreiten wir unser Licht in dieser Welt bis das Öl verbraucht und der Docht verbrannt ist. Das Licht erlischt, um in einem anderen Gefäß zu einer anderen Zeit wieder entzündet zu werden, solange bis wir vollkommen gereinigt sind und strahlen, um auch anderen ein Lichtblick zu sein.

Wir tragen die ewige Flamme des Höchsten Bewusstseins in uns. Es ist das Licht, was in allen Wesen brennt und von Gefäß zu Gefäß wandert. Ebenso wie eine Flamme stets aufwärts brennt, sollten wir weise handeln und Wissen aneignen, welches uns höheren Idealen näher bringt. Von spiritueller Weisheit erleuchtet, werden die Vasanas langsam vernichtet, bis das Ego schlussendlich erlischt. Wir können unzählige Lampen mit unserem Licht entzünden, ohne unseren eigenen kosmischen Glanz zu schwächen. Wissen wird nicht ge-

ringer, wenn es vermittelt oder mit anderen geteilt wird, im Gegenteil, man gewinnt an Klarheit und Überzeugung. Folglich kann ein Weiser für viele Menschen Licht und Inspiration sein.

Glühbirnen oder Kerzen haben nicht die gleiche Bedeutung, obwohl auch sie die Dunkelheit vertreiben. Dies liegt darin begründet, dass Öl oder besser Ghee (geklärte Butter) eine wesentlich höhere, sattvische Energie haben. Während des Anzündens der Öllampe (mit einem Streichholz!) und Opferung von Blumen wird ein Deepa Shloka gechantet:

*Deepajyothi Parabrahma
Deepajyothi Janaardhana
Deepo Me* Hara Tu Paapam
Deepaa Jyothir Namostute***

* Aussprache „mee“ wie Fee
** Als Abendritual geänderte letzte Zeile: Sandhya Deepam Namostute

*Ich verneige mich vor der Lampe,
dem Licht Brahman (dem unmanifestierten Absoluten Bewusstsein)
und dem Licht von Janardhana
(Vishnu, als manifestierte Form),
möge mich dieses Licht reinigen.*

Was könnte ein Zuhause besser verschönern und ein Yoga-Festival krönen! In Indien beginnen Einweihungen und Eröffnungen mit dem Anzünden von Öllampen, die während der gesamten Veranstaltung brennen.

Wir werden beim diesjährigen Yoga-Festival, passend zum Motto „Light Your Fire“, diese schöne und bedeu-

tungsvolle Tradition umsetzen. Möge das Licht unserer Herzen das Festival erstrahlen lassen und viele Menschen mit Inspiration entflammen, auf dass sich das Licht des Friedens wie ein Lauffeuer ausbreitet.

OM TAT SAT

Anette
www.Reich-der-Entspannung.de



„So wie Hitze und Licht die Essenz des Feuers sind, so sind Sein, Bewusstsein und Glückseligkeit die Essenz des Selbst.“

Shri Shankaracharya
Das Herz des Vedanta, Vers 677a

AUSBILDUNG

ZUM/ZUR YOGALEHRER/IN
BDY/EYU

Freitag, 6. August 2010 bis
Sonntag, 8. August 2010

Yogaschule Braunschweig
Telefon: 053 02/49 00
Telefax: 053 02/49 02

Weitere Informationen:
<http://www.yoga-ayurveda.com>



yogalila

prenzlauer berg
finde dein yoga!

hatha-yoga
schwangerenyoga
yoga postnatal
kinderyoga

präventionskurse

rykestr. 37 - 10405
b. prenzlauer berg
www.yogalila.de
443 559 43



Mitten ins Herz! Die Kraft heilender Mantras

Worüber es hier geht, sprengt alle Rahmen - und es hat buchstäblich mit Singen angefangen!

Als Satyaa und ich uns im Indien der neunziger Jahre begegneten, war ein sehr wichtiger Agent von Anfang mit dabei: Musik, Mantras und indische Lieder der Hingabe, auch Bhajans genannt. Und der allerwichtigste davon war ein alter indischer Mann, der dort öffentlich Satsangs hielt, zu dem viele aus dem Westen und aller Welt strömten - doch dazu später.

Ein Feuerball reiner Freude

Drehen wir die Uhr ein wenig zurück. Vor fast zwanzig Jahren saßen wir bei einem Weisen in Indien, in Lucknow, einer Großstadt im Norden, die alle Kriterien einer großen indischen Stadt erfüllt: tausende, unzählige Menschen, die zusammen mit Bussen, Autos, Mopeds, Rikshas, einigen Kühen und Hunden so eine Art Strassenverkehr bilden und in dem man nach einer gewissen Zeit lernt, sich auch mit fortzubewegen. Die wildesten Gerüche, von Curry über Bratöl mit Räucherstäbchen bis zu solchen, für die es noch keine Namen gibt, alles war vertreten.

Der Meister, der hier lebte, ist im Westen als „Papaji“ bekannt; sein Meister war wiederum Ramana Maharshi, der große Weise vom Berg Arunachala. Papaji war ein Feuerball reiner Freude und man konnte es nicht lange bei ihm aushalten, ohne sich irgendwann auch mal zu freuen. Einfach so, ohne ersichtliche Gründe. Diese Freude konnte alle erdenklichen Gesichter annehmen: mal war sie still, mal tränenreich, mal pure, laute Freude! Tränen, die unmittelbar und grundlos in stilles, tiefes Ruhen fließen.

Er lud uns immer häufiger auf, in seinen Satsangs auch Mantras, Bhajans (Lieder der Hingabe) und auch sonst irgendwelche Lieder zu singen. Ich erinnere mich, wie wir einmal lange Zeit im Satsang „Om Namah Shivaya“ sangen. Anschließend entdeckte er eine junge Frau aus Amerika, die gerade angereist war, und ihm tags zuvor viele spirituelle Fragen gestellt



Bei den Konzerten von Satyaa und Pari springt die Begeisterung über.

hatte. Er bat sie ihm was vorzusingen, was sie völlig „aus dem Konzept“ brachte - sie dachte kurz nach und dann sang sie „When I'm sixty four“ von den Beatles.

Alles hängt zusammen

Während der ganzen Zeit ihres Vortrags guckte er sie still und aufmerksam an, mit der gleichen Aufmerksamkeit wie bei unserem „Om Namah

Wir alle konnten spüren, dass das Herz eines Mantras sich in unseren eigenen Herzen befindet.

Shivaya“ von vorhin. Es entstand eine tiefe, liebevolle und absolut stille Ergriffenheit im Raum - welch wundervolle „Verwandlung“ jedes Lied bekommt und jedes Wort zum Mantra wird, wenn sich der Kopf zum Herzen und zur Hingabe wendet! Wir alle konnten spüren, dass das Herz eines Mantras sich in unseren eigenen Herzen befindet.

Wir trafen uns dort, in einem Schmelztiegel aller möglichen Nationen, Kulturen und geistiger Hintergründe. Yogis aller Richtungen, Zen-Praktizierende, Vipassana-Buddhisten, Sadhus, Alt- und Neo-Sannyasin, westliche Sinn-Suchende und Priester, Ordens-Mönche verschiedener christlicher Gemeinschaften und indische Geschäftsleute, Hausfrauen und Wandermönche verschmolzen in jener Umgebung zu einer Sangha, einer Gemeinschaft. Auf der Suche nach innerer Erfüllung, Liebe, Wahrheit - nun, wir selbst geben all diese Namen und wissen meist nicht, was es ist oder „wie das geht“.

Wir haben viele Jahre dort gelebt und ganze Unendlichkeiten mit Papaji still gegessen oder gesungen. Es war dort, wo wir mit der ebenso unendlichen Kraft der Stille und der Hingabe in direkten Kontakt kamen. Und nun ist es passiert: wir können nicht anders, als dieses wunderbare Phänomen, das wir Leben nennen, in all seinen Manifestationen und allen Ebenen zu lie-

ben! Wenn man liebt, fühlt man sich verbunden, wenn man sich verbunden fühlt, sieht man, wie wir alle miteinander vernetzt sind!

Ob es die Nahrungsmittel sind, die wir zu uns nehmen oder die Worte, die wir denken, sprechen oder singen, all dies bewirkt auf allen Ebenen etwas in uns. Jede Handlung, die irgendjemand auf diesem wunderbaren Planeten ausführt oder lässt, hat unmittelbaren Einfluss auf jeden und alles.

Genauso setzt jede Asana, jede Körperübung, eine ganze Reihe von Effekten in unserem Körper, Geist und

Das Singen und rezitieren von heilenden Mantras bringt uns in Verbindung mit dem Fluss des Lebens

Seele in Gang; diese wiederum korrespondieren mit jeder einzelnen Zelle und dabei werden alle Informationen - ähnlich der kreisrunden Wellen im Wasser, welche sich harmonisch überlagern und fortbewegen - in alle Richtungen weitergetragen.

Und immer wieder, seit Anbeginn aller Manifestationen: vom Einen ins Viele und vom Vielen ins Eine - niemand kann hier einen Anfang und ein Ende bestimmen. Frisch und lebendig und immer neu und unbekannt fließt dieser lebendige Strom und kriecht ganze Welten, während er andere wieder auflöst.

Singen mit höchster Hingabe

Was dies mit Mantras, Chanten oder Liedern der Hingabe zu tun hat - und mit uns? Nun, alles!

Das Singen und rezitieren von heilenden Mantras bringt uns in Verbindung mit dem Fluss des Lebens und - noch tiefer - mit dem Einen, dem zentrumslosen Zentrum, aus dem alles spießt und zu dem unaufhörlich alles zurückfließt. Rezitieren, Sprechen oder Singen einer ganzen Reihe von kräftigen Mantras - hauptsächlich aus dem Sanskrit - ist ein direkter Weg, um ins Herz dieser Hingabe zu gelangen. Es

Osteopathie – ein Beruf mit Zukunft

Komplette Ausbildung.
Berlin – Nürnberg – Köln.
Berufsbegleitend in Modulform.

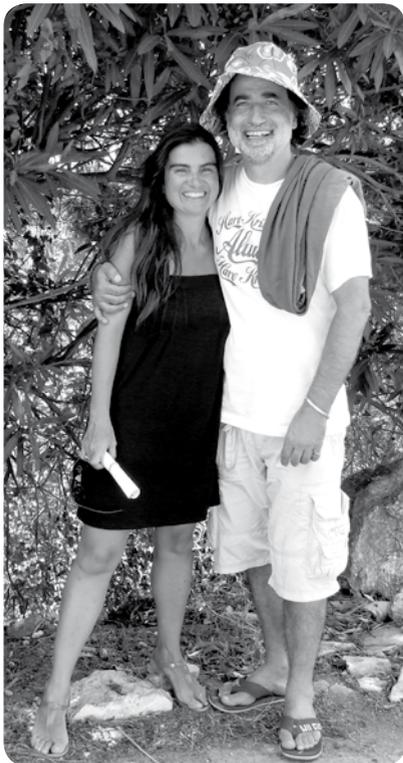
Infos unter: www.salutaris-akademie.de

Wochenendkurse (Do – So) · Keine längere, vertragliche Bindung nötig
Die Ausbildung erfolgt nach den Richtlinien der BAO (Bundesarbeitsgemeinschaft Osteopathie).



GESUNDHEIT & FORTBILDUNG GMBH

Nerzstraße 9 · 90461 Nürnberg · Tel: 0911-2399688 oder 0170-20 49 151



Die reine Freude – Sie haben sie gefunden

gibt Mantras auch in anderen Kulturen, jedoch ist die indische Kultur, unzertrennlich mit der Wissenschaft vom Yoga verbunden, diejenige, die diesen Weg bis in die tiefsten Tiefen erforscht und kultiviert hat: mitten ins Herz! Dieser Weg ist als Bhakti Yoga, als Yoga der Hingabe bekannt. Und wie es so schön heißt: „The proof of the pudding is in eating it!“, kann dies in unserem eigenen Wesen, im

eigenen Herzen erfahren werden, hier heißt es: Komm und tu es! Es wurde seit Jahrtausenden erfahren und so wird es auch heute erfahren, von Menschen, die sich auf dem Weg nach Innen, nach Hause machen. Dieser Weg führt sowohl durch Landschaften von Wissen, Erkennen und Erfahrungen als auch über die Landschaft der Hingabe, Bhakti, der Hingabe an das Eine, Immer-Präsente, Liebe-Sein, nenne es wie Du willst.

Es ist nur reine Freude, welche tief im Herzen wohnt!

Wenn das Herz erreicht und berührt wird, wie z.B. beim Chanten, beim Singen von Mantras, kommt die Freude und das stille Wissen des Herzens wieder an die Oberfläche des Bewusstseins. Du weißt, Du fühlst, Du freust Dich.

Es ist nur reine Freude, welche tief im Herzen wohnt! Es ist gleichzeitig das Herz der Existenz - sie spielt, einfach nur so, zum Spaß! Unvorstellbar und unerreichbar für den Verstand, er braucht seine Ursache/Wirkung und oben/unten – links/rechts Dimension. Unbeirrbar meint er: „Dies alles muss doch einen Sinn haben - irgendein warum und weshalb“. Nun, über diese Selbstbeschäftigung des Verstands lächelt die Mutter-Existenz ganz milde, während sie ihn mit der nötigen Energie für diesen Intellekt versorgt. Wäh-



rend sie alles, inklusive aller Körper kreierte und es ihnen sogar möglich macht, nach dem Sinn all dessen zu suchen. Nein, der Verstand kann diese Freude nicht verstehen - sie wird nur im Herzen der Hingabe, der stillen und zufriedenen Abwesenheit von Verstand, erlebt.

Die Einheit erfahren

Während unseres Lebens dort haben Satyaa und ich oft für Papaji im Sat-sang gesungen; es ist schlicht unbeschreiblich, was dabei in uns geschah. Die Gnade einem lebenden Buddha mit einem Song, einem Bhajan, Mantra oder auch einfach in Stille zu begegnen, ist wirklich nicht von dieser Welt. Seit dieser Zeit wissen wir, dass es in Wirklichkeit keine Unterscheidung zwischen Zuhörer und Sänger gibt, sowie auch alle anderen Unterscheidungen oberflächlicher Natur sind und sehr „kurze Beine haben“. Wenn wir in unseren Konzerten mit all den Menschen singen, dann hören

wir ihnen auch gleichzeitig zu; wir bieten an und empfangen gleichzeitig während wir letztendlich über das Eine, die Liebe, das selbe Herz, das in uns schlägt, singen. Welch Freude, diese Freude mit allen zu teilen! Und dabei nicht heilig, sondern heil zu werden!

Das ist es, was wir am meisten am Mantra-Singen lieben: Die Mantras, oder Bhajans, die wir singen - egal ob an Krishna, Rama, Shiva oder Shakti gerichtet, werden zum Pfeil, der unsere allzu oft sinnlos umherfliegende Aufmerksamkeit und Lebenskraft bündelt und zurückführt: Mitten ins Herz! Komm und tu es! Hari Om!

pari

Satyaa & Pari



Satyaa und Pari haben sich in Lucknow getroffen, in der Gemeinschaft um Sri HWL Poonja, von seinen devotees liebevoll Papaji genannt. Papaji hat

immer die hervorragende Bedeutung von Bhakti (Hingabe) betont. Hingabe als eine direkte Möglichkeit, das Göttliche in uns zu entdecken.

www.satyaa-pari.com

Großes Mantra-Konzert
So. 18:15 - 20:00 h » Großes Zelt

YOGA AKADEMIE BERLIN

Wir feiern 20 Jahre Jubiläum

Yogacharya Ananda Leone

www.yogaakademie.de

Eine Reise zur Raga-Musik Nord-Indiens



Warum reiste ein italienischer Teenager nach Indien, um Dhrupad-Gesänge zu lernen – diese klassische indische Musik, einst Tempelklang, später Hofmusik der Mogulkaiser? Die Antwort auf diese mir so häufig gestellte Frage beinhaltet nützliche Hinweise für jeden, der den Zauber und die Tiefe von Ragas erlebt hat.

Musik zu machen fasziniert mich seit meiner Kindheit, doch ich konnte mich nie mit der europäischen Lehrmethode anfreunden, die auf Notenschrift und der technischen Beherrschung des Instruments beruht. Als ich als Teenager auf Aufnahmen klassischer indischer Musik von Ali Akbar Khan und Ravi Shankar stieß, eröffnete sich mir eine neue Welt.

Klang und Darbietung dieser alten Tradition inspirierte mich. Die lang gezogenen Schwingungen und das schrittweise Entfalten der Melodien lösten intensiv erhebende Erfahrungen und starke Emotionen aus. Ich erlebte einen nie gekannten, wonnevollen Zustand. Mein ganzes Wesen reagierte auf diese Musik und ich war fasziniert, wie sehr dieses totale Aufgehen in ihr die Entwicklung meiner Persönlichkeit beeinflusste. So beschloss ich vor über 30 Jahren, mich vollständig dem Studium indischer Musik und Tanz zu widmen. Damit begab ich mich auf die Reise zu einem tiefen, umfassenden Verständnis von Klang und Kunst.

Besonders faszinierte mich die Philosophie, die diese Musik formte.

Sie basiert auf einem ganzheitlichen Menschenbild und einer hoch entwickelten Klangtheorie, die von vedischen und tantrischem Ritualen und Mystizismus geprägt ist. Klang ist die Grundlage der Schöpfung und eine Manifestation der Lebenskraft, die das Universum erfüllt.

Klang existiert sowohl manifest – also hörbar – als auch abstrakt – unhörbar. Unter diesem Blickwinkel bildet die Musik die Verbindung zwischen Mikro- und Makrokosmos. Sie reflektiert Harmonien und macht so Teile des unhörbaren, abstrakten Klangs wahrnehmbar. Hierin gleicht sie dem antiken griechischen Konzept der Sphärenmusik, wonach durch die Bewegungen der Himmelskörper ein harmonischer Klang entsteht, der für den Menschen jedoch nicht wahrnehmbar ist. Metaphysische Verbindungen ermöglichen die innere Erbauung durch Klang – Musik ist der Ausdruck der Verbindung zwischen Mensch und kosmischer Ordnung.

Aus diesem Verständnis haben sich Mantra-Gesänge ebenso entwickelt wie Nada-Yoga, das Yoga des Klangs. Die menschliche Stimme spielt dabei eine elementare Rolle, da sie durch den Atem den universellen Urklang mit dem individuellen Ton verbindet. Klang ist also die Triebkraft der Schöpfung (Nadabrahman) und Singen spiegelt diesen Schaffensprozess in unserem Körper wieder.

Raga

Der Begriff Raga, "das, was dem Geist Farbe verleiht", bezieht sich auf die melodischen Module, die Grundstruktur, auf dem das indische Musiksystem ruht, und betont den emotionalen Effekt von Klang. Ragas werden oft als musikalische Persönlichkeiten beschrieben, Wesen, die durch einen disziplinierten Schaffensprozess heraufbeschworen werden können.

Sie manifestieren sich nur im zeitlichen Prozess und müssen mit jeder Darbietung im geschickten Zusammenspiel von festgelegten Mustern

und Improvisation, von strukturierter Entwicklung und Intuition erneut erschaffen werden. Wenn man Ragas als "lebende" musikalische Einheiten versteht, so beruht dies meiner Meinung nach auf ihrer inherenten generativen Kraft, die die Funktionsweise der Natur reproduziert.

Moderne Ragas und Talas (rhythmischen Zyklen) basieren auf raffinierten musikalischen Konzepten, die über Generationen von Musikern und Mystikern kultiviert wurden. Es braucht lange, um sie zu beherrschen: letztendlich müssen die Musiker lernen, ein Stadium der völligen Hingabe zu erreichen, damit der Raga sich in ihrer Musik manifestieren kann.

Dhrupad

Die Anfänge dieses ältesten noch lebendigen Musikgenres gehen zurück auf Wurzeln in den nordindischen Vaishnava Tempeln des 14. und 15. Jahrhunderts. Dhrupad ist tief beeinflusst von rituellen und mystischen Hindu- und Sufipraktiken und wurde innerhalb der Musikerfamilien weitergegeben. Inspirativ und hingebungsvoll ist Dhrupad gleichzeitig leidenschaftlich und erdverbunden. Dem Lied geht ein so genanntes alap voraus, eine lange und systematische Einleitung, improvisiert auf von Mantras abgeleiteten Silben. Oft ist der Liedtext ein dhyana, eine Visualisierung göttlicher Attribute und Fähigkeiten, oder es besteht aus Versen mit philosophischem oder mystischem Inhalt. Heutzutage spielen nur wenige Musiker Dhrupad, meist sind es Mitglieder und Schüler der Mallik- und Dagar-Familien.

Raga - Meditationsklassen

Seit mehr als zwei Jahrzehnten unterrichte ich indische Musik und Tanz. Das wertvolle, einzigartige Wissen, das ich von meinen indischen Lehrern erhalten habe (R. Fahimuddin Dagar, Bidur Mallik, Dilip Chandra Vedi,

Manjushri Chatterje und Raja Chattrapati Singh u.a.) möchte ich dabei Schülern zugänglich machen, die von Wissen und Erkenntnis profitieren, auch wenn sie keine professionellen Dhrupad Musiker werden.

Über die Jahre wurde mir bewusst, dass jeder an dieser Ausbildung reifen kann – durch das Erleben der Kraft des Klangs im eigenen Körper und durch die effektivere Beziehung zur eigenen Stimme. Schließlich habe ich anhand der spezifischen Bedürfnisse meiner Studenten eine Lehrmethode entwickelt, bei der die Gesangstechnik nicht im Vordergrund steht. Diese wird eher zu einem Werkzeug, um durch meditative Annäherung ein direktes Erfahren des Klangs zu erreichen. Wir stärken Konzentration und fokussiertes Zuhören, verbinden Stimme und Vorstellungskraft und stimmen Körperhaltung und innere Einstellung zur Klangerzeugung aufeinander ab. So erfahren die Übenden die Freude ausstrahlender Töne und rein gestimmter Intervalle. Im Einklang mit den Traditionen von Dhrupad und Nada-Yoga entwickeln wir die ungehinderte Klangerzeugung mit der natürlichen Sprechstimme als Basis. Wir untersuchen fundamentale Aspekte der Stimmstehung mit Achtsamkeit und durch Beobachtung des physischen und inneren Prozesses. Dieses grundlegende, umfassende Training kann in jede Gesangspraxis integriert werden, andererseits ist eine musikalische Vorerfahrung nicht notwendig.

Übersetzung: Nicola Boelter

Amelia Cuni



hat die Kunst des Dhrupad Gesangs seit 30 Jahren studiert und erforscht. Dhrupad als musikalisches Genre entstand um das 14. Jahrhundert in den

Tempeln Nord-Indiens und wurzelt im rituellen Gesang der Veden und in den Praktiken des Nada-Yoga.

www.ameliacuni.de

Dhrupad Konzert
Sa. 17:00 - 18:15 h » Großes Zelt

Shri Balaji També

Santulan Healing Music Europatournee - Life in Balance

Konzert am SONNTAG 26. SEP 2010

Einlass: 17.30 Uhr Beginn: 18.00 Uhr

Tickets ab 20 Euro

ADMIRALSPALAST

INFO UND RESERVIERUNG UNTER 030 399 080 88 WWW.SANTULAN-VEDA.DE



Musik im Nada-Yoga



Klassische indische Raga-Musik möchte den Geist nach innen lenken und schließlich in einen Zustand höchster Glückseligkeit führen. Ihre Instrumente sollen innere Ruhe und Sammlung fördern indem sie besonders vielschichtige, obertonreiche Klänge erzeugen. Die einzigartigen Eigenschaften dieser Instrumente können eine große Hilfe im Nada-Yoga sein, der Arbeit mit Klang als Weg zum Selbst. Z. B. kann man Raga-CDs zur Unterstützung der Meditation benutzen. Tiefgehender sind aber live erklingende Instrumente, besonders wenn sie selbst gespielt und im Kontakt mit dem eigenen Körper gehalten werden - so können ihre feinen Schwingungen unmittelbar einwirken.

Instrumente wie Tanpura, Shrutibox und Harmonium sind so einfach zu spielen, dass man schon nach kurzer Einweisung selbständig damit umgehen kann. Der magisch anmutende Klangteppich der Tanpura lädt dazu ein, tief nach innen zu gehen. Die warme Schwingung der Shrutibox trägt beim Chanten und Tönen. Und mit Melodien und Akkorden des Harmoniums lassen sich Kirtans, Bhajans und Mantras begleiten.

Für die Wirkung ist aber die Qualität der Instrumente entscheidend. Gute Instrumente erzeugen besonders fein differenzierte Schwingungen, wäh-

rend schlechte schrill und unharmo- nisch klingen und so den gewünschten Effekt ins Gegenteil kehren können. Zur Auswahl eines geeigneten Instru- mentes sollte man deshalb erfahrene Fachhändler oder Lehrer aufsuchen.

Yogendra

Yogendra ist freier Sitarist und Partner bei India Instruments, dem führenden Fachhändler für indische Musikinstru- mente in Europa. Er spielt sowohl klassische Ragas als auch Weltmusik im Trio Indigo Masala.
www.yogendra.de
www.india-instruments.de

Ragatala Ensemble
Klassisch-indisches Konzert
Fr. 21:00 - 22:00 h » Großes Zelt

TABLA UNTERRICHT

an der Musikschule
 Charlottenburg-Wilmersdorf

LAURA PATCHEN
 Meisterschülerin von
 Pandit Kamalesh Maitra

Information Tel.: 030/324 6947
kamalesh_maitra@hotmail.com

Musikschule Tel.: 030/9029 15514
www.ms-cw.de



Nidra-Yoga-Retreat in Ujjain / Indien

20. Oktober - 7. November 2010

Das dreiwöchige Retreat, offen für alle ernsthaften Wahrheitssucher, vermittelt einen tiefen Einblick in die Vedanta Philosophie und die Shaivaita Tradition Nordindiens.

Wir entwickeln neue Ebenen der Selbsterkenntnis über einen hohen Grad der Konzentration des Geistes. Yoga-Kiyas, das Wissen um die Upanishaden und tiefe Meditation werden von Yogi Bashkar Nath André Riehl vermittelt. Yoga Acharya Swami Pranavananda wird ebenfalls verschiedene Yogastunden und Kurse leiten. André Riehl ist hauptverantwortlich für die Nidra Schulungen in Europa und Indien. Der traumhafte Ashram in Ujjain steht ganzjährig für Yoga-Reisen und Yoga-Gruppen zur Verfügung.

Kosten: 700 - 800,- €

all inclusive

Informationen:

nidrayoga.wordpress.com

rasa-asso@hotmail.fr

Mobil.: ++33 - 609 175 751

André Riehl



studiert Yoga seit 1972.

Er blieb zuerst lange in einem Kloster im Himalaya. Später ging er entlang der Straßen Indiens. Dort traf er viele traditionelle Meis-

ter, bei denen er manchmal blieb und bestimmte tantrische und klassische Yoga-Lehren studierte. Nach einigen Jahren der Suche traf er Kashmiri Babu, einen umherziehenden Asketen von der Shaiva Tradition. André erlebt ein tiefes Eintauchen in die Spiritualität. Von seinen Unterhaltungen mit J. Krishnamurti und Sri Ananda Mayi Ma sehr berührt, studierte er zwei andere wichtige Aspekte des Innenpfads: Diskriminierung und Beziehung.
www.infiny.lu

Vortrag: Nidra-Yoga und der Prozess der Sterbeerfahrung
Sa. 15:45 - 17:00 h » Innenraum

RECONNECTIVE HEALING®
 Terminvereinbarung mit einem ausgebildeten Practitioner

Maja Niebecker
 Reconnective Healing Practitioner™
 Mommsenstr. 51 10629 Berlin

Telefon: 030-501 89 258 oder mobil 0171-325 89 18
www.deine-reconnection.de Mail: maja@deine-reconnection.de
 Weitere Informationen unter www.TheReconnection.com

Mandarin
 Orange
 Berlin

visualdesign

Redaktionssysteme
 Weblogs mit Wordpress
 Klassische Webseiten

www.Mandarin-Orange-Berlin.de

INDIA INSTRUMENTS

Musik und Musikinstrumente aus Indien

Die führenden Spezialisten und Importeure für Musikinstrumente aus Indien in Europa!

Bei uns finden Sie eine Riesenauswahl an Sitaras, Tablas, Tanpuras, Harmonien, Bambusflöten (Bansuri), Shrutiboxen. Aber auch weniger bekannte Instrumente führen wir im Sortiment, wie z.B. Sarod, Sarangi, Dilruba, Esraj, Surbahar, Vina, Ghatam, Santur, Mridangam, Pakhawaj etc. - von preiswerten Einsteigerinstrumenten bis zu professioneller Markenqualität. Daneben führen wir CDs, DVDs und Bücher zu indischer Musik und Lehrmaterialien, wir haben ein umfangliches Zubehör- und Serviceangebot. Reparaturen von z.B. Harmonien führen wir selbst aus.

India Instruments - Eckert & Klippstein GbR, Fischerhüttenstr. 54c, 14163 Berlin, Tel.: 030-6211724
www.india-instruments.de - music@india-instruments.de

Yoga und Intuition – Yoga und Sound

Was ist Intuition ?

Man könnte sagen, dass Intuition die Fähigkeit ist uns, selbst zu führen – zu wissen, welches Tun im Augenblick erforderlich ist. Es steigt als tiefes Gefühl in uns auf oder es mag ein neugieriges Verlangen sein, einer bestimmten Handlungsweise zu folgen.

Wenn eine Frau schwanger ist, sagt ihre Intuition ihr, welche Nahrungsmittel sie braucht – es ist die Intuition ihres Körpers, die nach bestimmten Nährstoffen verlangt. Sich auf Lehrer und verschiedene Yoga-Systeme zu verlassen ist eine gute Sache, bei der großes Yogawissen und Inspiration empfangen wird – doch wir wollen uns in unserem Yoga nicht nur auf das, was wir gelernt haben und was uns gesagt wurde, berufen.

Der Yoga-Praktizierende kann sich in und durch tiefere Schichten bewegen, indem er sich auf seinen eigenen Energiekörper einstimmt. Ein wenig Zeit für die Yogapraxis und den eigenen Impulsen zu folgen ist der Weg dorthin zu gelangen.

Es kann sein, dass wir immer noch unser Yoga wie gewohnt machen, aber die verschiedenen Übungen rein intuitiv miteinander verbinden – oder vielleicht entdecken wir spontan ganz eigene Möglichkeiten uns zu bewegen – so erlauben wir tiefe Heilung, da wir unserer Energie erlauben, sich selbst zu balancieren.

Die heilende Energie in uns kennt ihren Weg – Spannung und Blockaden sind es, die den Weg versperren. Wir wollen uns nicht zu sehr auf ein System berufen – so sehr, dass wir gar keinen Zugang mehr zu unserer eigenen Intuition haben. Einem bestimmten Yoga-System zu folgen ist großartig – es gibt viele verschiedene Stile und Systeme, für verschiedene Typen und Geschmäcker – manche sind dynamischer, manche behutsamer, mancher wissenschaftlicher und manche spiritueller. **Erinnere Dich daran, innerhalb der formellen Praxis in Stille auf die fahrende Stimme**



Ben Sond und Regina Berger verbinden Yoga mit Sound

der Intuition zu hören. **Erinnere Dich daran, was der legendäre Krishnamacharia gesagt hat: „Jeder kann Yoga praktizieren, aber nicht jeder kann dasselbe Yoga praktizieren.“** Er war der Lehrer von Iyengar und Pathabi Jois des Ashtanga-Yoga.

Lass Dich nicht von der Angst aufhalten, etwas falsch zu machen und entwickle Vertrauen. Vertrauen und Intuition sind tief miteinander verbunden. Betrete, jenseits vom Lärm in Deinem Kopf, einen stillen Raum, in dem intuitive Impulse aufsteigen können und betrete deine Yogamatte so frisch, als wäre es das erste Mal, mit dem wundervollen Gefühl auf eine Reise voller Entdeckungen zu gehen und Yoga so zu praktizieren, als wäre es ein Lied, das von einem tiefen Punkt in Dir gesungen wird. Dort ist der Yoga in uns allen.

Ben Sond



ist Yogalehrer mit langjähriger Erfahrung, der durch seine indische Abstammung tief im Yoga verwurzelt ist. Er unterrichtet in Berlin regelmäßig Kurse und Workshops. www.yoga-song.de

Yoga & Sound
Ben Sond und Regina Berger
Fr. 15:30 - 17:00 h » Asana 1

Lass Dein Herz singen - es ist dasselbe Herz, das in Deinem Nächsten schlägt.

Gefühle wie Trauer, Schmerz, Wut, Sehnsucht, Glück und Freude sind uns allen und wenn auch nur für Sekunden vertraut. Wir sind nicht so anders, wie wir oft denken.

Indem wir uns annehmen und zeigen, so wie wir sind, befreien wir uns und ermutigen andere dasselbe zu tun. Singen ist ein so schöner Weg, wir können beim Singen ganz da sein.

Das ist berührend, kraftvoll, lebendig und zutiefst heilend. Wir singen uns durch viele, viele Schichten hindurch und gelangen zu der Quelle unendlicher Liebe, die immer war, ist und immer sein wird.

Regina Berger



Songschreiberin, Sängerin, begleitet Menschen bei der Entfaltung ihrer natürlichen Stimme. Sie veranstaltet regelmäßig Konzerte und Singen von Mantras und spirituellen Liedern in Berlin. www.natuerliche-stimme.de

One Heart – CD-Release-Konzert
So. 12:45 - 14:00 h » Großes Zelt

One Heart Reina Berger

One heart, one love -
connecting us, collecting us
One seed, one home -
we're coming from,
we're moving on
One source, one soul
- one path, one goal

Ein Herz, eine Liebe –
die uns verbindet,
uns zusammenbringt
Ein Same, ein Zuhause –
von dem wir kommen,
von dem aus wir
uns weiterbewegen
Eine Quelle, eine Seele –
ein Weg, ein Ziel

Element of Birth

YOGA FÜR ALLE UMSTÄNDE

fließende Übergänge...

Rund um Schwangerschaft, Geburt und Wochenbett

Hebammen-Yoga für individuelle, Partner- und Gruppenarbeit. Jutta ist Hebamme und Yoga-Lehrerin mit 27 Jahren Geburtserfahrung in allen Umständen.

Geburtsvorbereitung, Akupunktur, Massage, Hypnose und noch viel mehr im Angebot.

Verbundenheit zu sich und dem Kind durch Atem, fließende Bewegungen und Entspannung

Gentle Transition into Motherhood

All Midwife and Birth Support
Services as well as Yoga, Pre-Natal,
Hypno Birthing and Massage Classes
are available in English.

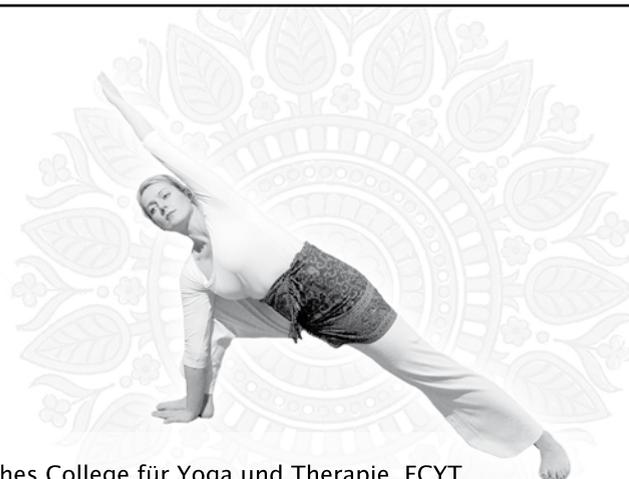
Jutta Wohlrab
freiberufliche Hebamme
www.elementsofbirth.com
0174 88 09 206



WEG DER MITTE - BenefitYoga®

BenefitYoga® wird seit 40 Jahren in der Arbeit mit Klienten und Patienten in Kursen, Ausbildungen und Einzelsitzungen individuell und ganzheitlich angewandt. Zentrale Punkte sind Achtsamkeit, die Harmonisierung von Körper, Geist und Atmung – basierend auf dem natürlichen Atemfluss. Die Yoga-Haltungen dienen als Weg zur inneren Sammlung, zur Heilung und zur Selbsterkenntnis.

BenefitYoga®-Kurse, Seminare, Einzelstunden, Yoga-Lehrausbildungen, BenefitYoga®-Therapie-Studium u.a..



WEG DER MITTE · Gesundheits- und Ausbildungszentren und Europäisches College für Yoga und Therapie ECYT
Tel. Berlin: 030-8131040 · Tel. Kloster Gerode: 036072-8200 · www.wegdermitte.de

Ashram-Leben im Herzen von Berlin



Mitten in Pankow: Der Turban schützt das Kronen-Chakra

Im Jahr 2008 wurde von einer kleinen Gemeinschaft ein Haus mit 2.000 m² erworben, welches heute 19 Yogi-Familien, einen Kindergarten, zwei große Multifunktionsräume, einen Gemeinschaftsraum, diverse Praxen und eine ayurvedische Küche beherbergt. Nach zwei Jahren Renovierung eröffnet das Haus mit dem frisch fertiggestellten großen Yogaraum mit einer großen Party am 26. und 27. Juni 2010.

J. D.: Jeder wohnt hier in seiner eigenen Wohnung – seid ihr wirklich ein Ashram?

B. S.: Wir sind kein klassischer Ashram, wie man ihn aus Indien kennt. Wir wollten bewusst etwas aufbauen, was gerade auch Familien ermöglicht, im Spannungsfeld zwischen Gemeinschaft und individueller Familie zu leben. Interessant ist, dass hier jeder mit seinen Themen so konfrontiert wird, wie er es weder in Schnelligkeit noch in Heftigkeit zuvor kannte.

Hierdurch und mit der Unterstützung unseres Ustadji Nanak Dev Singh als spirituellem Leiter haben wir alle schon einen großen Schritt in Richtung eines gemeinschaftlichen Bewusstseins gemacht, das ein unablässlicher Schritt auf dem Weg vom individuellen zum universellen Bewusstsein ist.

Von daher würde ich sagen: Ja, wir sind wirklich ein Ashram.

J. D.: Gibt es eine Tradition, der ihr folgt?

B. S.: Ja, das sind die Veden – also ein sehr weites Feld. Auch wenn viele hier aus der Tradition des Kundalini-Yoga kommen, sind wir stets bereit, Neues zu erfahren. Aus diesen Erfahrungen ist etwas erwachsen, das wir Maha-Yoga nennen, was eine Abfolge verschiedener Yogastile integriert, dementsprechend lang dauert, sich aus unserer Erfahrung heraus aber eben richtig rund anfühlt. Wir sind der Auffassung, dass die reine Konzentration auf Geist und Seele nicht genügt, um in unserer Welt zu bestehen, daher ist uns der körperliche Aspekt ebenso wichtig, denn immerhin ist der Körper ja der Tempel der Seele.

J. D.: Wie habt ihr es geschafft, so zu wachsen und das alles auf die Beine zu stellen?

B. S.: Das Fundament unseres Ashrams ist einzig und allein unser Vertrauen. Nanak Dev Singh und ich als Verantwortlicher für die äußere Hülle haben ein einziges Gespräch geführt und alles andere auf Vertrauen aufgebaut. Die Yogis und Yoginis, die wir 2007 zur Erstbesichtigung eingela-

den haben und die spontan zugesagt haben, haben uns vertraut, dass aus 2.000 m² hässlicher Gebäudehülle ein Platz zum Leben für uns alle werden wird. Und wir haben den einziehenden Yogis und Yoginis vertraut, dass sie es schaffen werden, ihre Wohnungen selbst auszubauen und die nervlichen Anspannungen der Bauphase durchzuhalten.

Wir vertrauen bei der Übergabe unserer Kinder an unseren Yogi-Nachbarn darauf, dass er sie liebevoll hüten wird. Wir vertrauen darauf, dass uns jemand im Haus hilft, wenn wir Hilfe brauchen, und wir stark genug sind, wenn unsere Hilfe gebraucht wird. Unser gegenseitiges Vertrauen ist unser Schatz hier. Er ist so stark, dass wir damit alles bewegen können, was man sich vorstellen kann. Gleichzeitig ist er zart und verletzlich, weil auch wir alle durch das sich Öffnen und Vertrauen so verwundbar geworden sind. Wenn sich alle Bewohner des Hauses stets hierüber gewahr sind, dann werden wir in der Lage sein, an diesem Ort ein Mehr an Lebensglück und Lebenssinn zu finden.

Das Interview führte Jenny Draxlbauer, die derzeit für zwei Monate in einem der Yogitel des Hauses wohnt, mit Bachitar Singh, der den äußeren Rahmen zu Beginn des Projekts zur Verfügung gestellt hat.

Nanak Dev Singh Khalsa



begann seine Gatka-Ausbildung 1982. Er verbrachte 4 Jahre in Nordindien. Von Yogi Bhajan, bei dem er Kundalini-Yoga erlernte, bekam er den Auftrag, Gatka in der Welt bekannt zu machen und zu lehren. Seither widmet er sich in seiner ganzen Lebensweise der Erhaltung, Präsentation und Vermittlung dieser aussterbenden Kunstform. Seine Gong-Meditation ist fester Bestandteil des Berliner Yoga-Festivals und weit über die Grenzen des Shantiparks hinaus zu hören.

www.nanakdevsingh.com

Gong-Meditation mit Taiko Drums
So. 16:00 - 18:00 h » Großes Zelt

Yoga Leben!

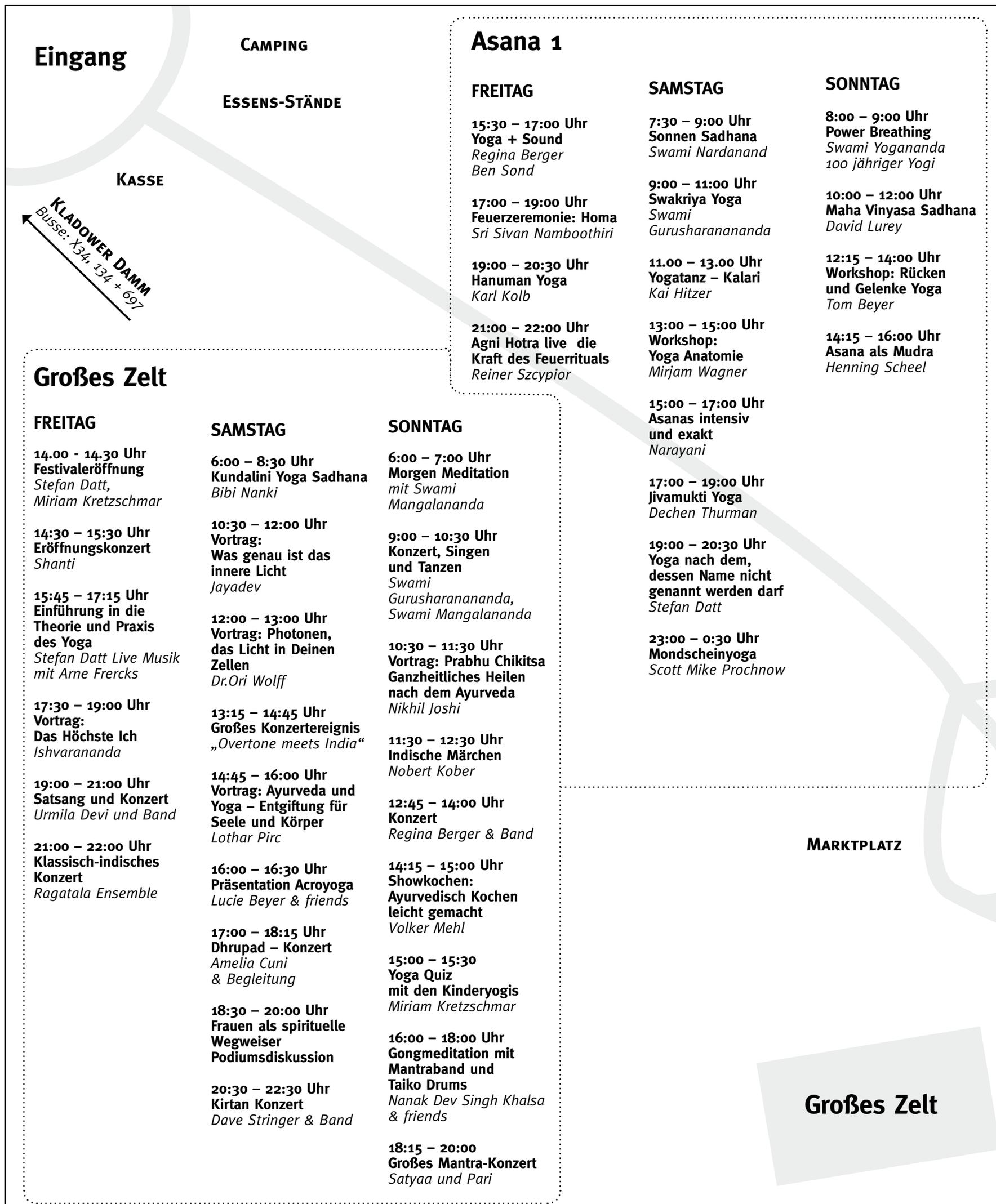
Ashram of Triguna Yoga
Tel: 030 920 388 0
Mail: info@triguna.de

- WG-Zimmer frei
- Yogitel-Wohnen auf Zeit
- Oder eine ganze Wohnung für Dich!

WILLKOMMEN IM TRIGUNA YOGA-ZENTRUM

- Ashram:
- Wohnen für Yogis und Yoginis
- Yogitels:
- Gasträume im Haus für eine Auszeit
- Yoga zentrum:
- 30 regelm. Kurse/Woche, Lehrerausbildung
- Lotusblüte:
- Kindergarten für Kinder engagierter Eltern
- Heilpraktiker:
- Gesundheit für Alle – auf sanfte Art
- Man. Therapie:
- Wohlbefinden für Gestresste
- Psy. therapie:
- Nehme Dein Glück in Deine eigenen Hände
- Syst. Arbeit:
- Entstricke Dein Leben
- Prana-Küche:
- Leckere ayurved. Nahrung als Lebens-Mittel

Tschaikowskistrasse 13, 13156 Berlin
Tel: 030 920 388 0, Mail: info@triguna.de, Web: www.triguna.de



Asana 1

FREITAG

- 15:30 – 17:00 Uhr
Yoga + Sound
Regina Berger
Ben Sond
- 17:00 – 19:00 Uhr
Feuerzeremonie: Homa
Sri Sivan Namboothiri
- 19:00 – 20:30 Uhr
Hanuman Yoga
Karl Kolb
- 21:00 – 22:00 Uhr
Agni Hotra live die Kraft des Feuerrituals
Reiner Szczypior

SAMSTAG

- 7:30 – 9:00 Uhr
Sonnen Sadhana
Swami Nardanand
- 9:00 – 11:00 Uhr
Swakriya Yoga
Swami
Gurusharanananda
- 11:00 – 13:00 Uhr
Yogatanz – Kalari
Kai Hitzer
- 13:00 – 15:00 Uhr
Workshop: Yoga Anatomie
Mirjam Wagner
- 15:00 – 17:00 Uhr
Asanas intensiv und exakt
Narayani
- 17:00 – 19:00 Uhr
Jivamukti Yoga
Dechen Thurman
- 19:00 – 20:30 Uhr
Yoga nach dem, dessen Name nicht genannt werden darf
Stefan Datt
- 23:00 – 0:30 Uhr
Mondscheinyoga
Scott Mike Prochnow

SONNTAG

- 8:00 – 9:00 Uhr
Power Breathing
Swami Yogananda
100 jähriger Yogi
- 10:00 – 12:00 Uhr
Maha Vinyasa Sadhana
David Lurey
- 12:15 – 14:00 Uhr
Workshop: Rücken und Gelenke Yoga
Tom Beyer
- 14:15 – 16:00 Uhr
Asana als Mudra
Henning Scheel

Großes Zelt

FREITAG

- 14.00 - 14.30 Uhr
Festivalleröffnung
Stefan Datt,
Miriam Kretzschmar
- 14:30 – 15:30 Uhr
Eröffnungskonzert
Shanti
- 15:45 – 17:15 Uhr
Einführung in die Theorie und Praxis des Yoga
Stefan Datt Live Musik
mit Arne Frercks
- 17:30 – 19:00 Uhr
Vortrag: Das Höchste Ich
Ishvarananda
- 19:00 – 21:00 Uhr
Satsang und Konzert
Urmila Devi und Band
- 21:00 – 22:00 Uhr
Klassisch-indisches Konzert
Ragatala Ensemble

SAMSTAG

- 6:00 – 8:30 Uhr
Kundalini Yoga Sadhana
Bibi Nanki
- 10:30 – 12:00 Uhr
Vortrag: Was genau ist das innere Licht
Jayadev
- 12:00 – 13:00 Uhr
Vortrag: Photonen, das Licht in Deinen Zellen
Dr.Ori Wolff
- 13:15 – 14:45 Uhr
Großes Konzertereignis „Overtone meets India“
- 14:45 – 16:00 Uhr
Vortrag: Ayurveda und Yoga – Entgiftung für Seele und Körper
Lothar Pirc
- 16:00 – 16:30 Uhr
Präsentation Acroyoga
Lucie Beyer & friends
- 17:00 – 18:15 Uhr
Dhrupad – Konzert
Amelia Cuni & Begleitung
- 18:30 – 20:00 Uhr
Frauen als spirituelle Wegweiser Podiumsdiskussion
- 20:30 – 22:30 Uhr
Kirtan Konzert
Dave Stringer & Band

SONNTAG

- 6:00 – 7:00 Uhr
Morgen Meditation
mit Swami
Mangalananda
- 9:00 – 10:30 Uhr
Konzert, Singen und Tanzen
Swami
Gurusharanananda,
Swami Mangalananda
- 10:30 – 11:30 Uhr
Vortrag: Prabhu Chikitsa Ganzheitliches Heilen nach dem Ayurveda
Nikhil Joshi
- 11:30 – 12:30 Uhr
Indische Märchen
Nobert Kober
- 12:45 – 14:00 Uhr
Konzert
Regina Berger & Band
- 14:15 – 15:00 Uhr
Showkochen: Ayurvedisch Kochen leicht gemacht
Volker Mehl
- 15:00 – 15:30
Yoga Quiz mit den Kinderyogis
Miriam Kretzschmar
- 16:00 – 18:00 Uhr
Gongmeditation mit Mantraband und Taiko Drums
Nanak Dev Singh Khalsa & friends
- 18:15 – 20:00
Großes Mantra-Konzert
Satyaa und Pari

MARKTPLATZ



Vielen Dank an die Sponsoren und Medienpartner:



Asana 2

FREITAG

15:30 – 17:00 Uhr
Chakrasyogastunde
Mangala

17:00 – 18:30 Uhr
Vortrag und Klasse:
Yoga und
Gehirngesundheit
Gitananda Yoga
Gesellschaft

19:00 – 20:30 Uhr
Die 5 Tibeter
Natacha Liege

SAMSTAG

10:00 – 11:30 Uhr
TriYoga Flow
Urvasi Leone

11:30 – 13:00 Uhr
Atem, Yoga + Wissen
Art of Living

13:00 – 14:30 Uhr
Familienyoga
Miriam Kretzschmar

14:30 – 16:00 Uhr
Polarity Yoga
Susanne Hofmann

16:00 – 17:30 Uhr
Klassisches Hatha Yoga
für alle Altersstufen
Sri Sivan Namboothiri

17:30 – 19:00 Uhr
Nidra Yoga
Praxis-Workshop
mit André Riehl

19:00 – 20:30 Uhr
Einfache Yogaübungen
Peter Oswald

SONNTAG

9:30 – 11:00 Uhr
Pranayamastunde nach
Swami Dr. Gitananda
alle levels
Bettina und Stefan Lietz

11:15 – 12:45 Uhr
Feuer und der Smiling
Buddha Kundalini Yoga
Stefano Petrou

13:00 – 14:00 Uhr
Sukshma Vjyama
Swami Yogananda

14:15 – 15:45 Uhr
Workshop: Sufi Tanz
Hamdi Alkonavi

16:00 – 17:30 Uhr
Schwangeren-Yoga
Brit Christiansen

Innenraum

FREITAG

17:30 – 19:00 Uhr
Vortrag: Der Geist-Seine
Geheimnisse und die Kon-
trolle darüber
Swami Bodhichittananda

19:00 – 20:30 Uhr
Tribute to the Masters –
Foto-Ausstellung und Vortrag
Miriam Kretzschmar

SAMSTAG

12:15 – 14:00 Uhr
Licht-Meditation
Swami Mangalananda

14:00 – 15:30 Uhr
Vortrag: Yogische
Architektur einer Yoga-
und Meditationshalle
Swami Nardanand

15:00 – 16:00 Uhr
Amma Bhajans
Satyaprem

15:45 – 17:00 Uhr
Vortrag: Nidra Yoga und der
Prozeß der Sterbeerfahrung
Andre Riehl

17:00 – 18:30 Uhr
Film und Vortrag:
„Yogis – der Film aus einer
Zeit, als Yoga noch nicht
kommerziell war“
Peter Oswald

Freigelände

FREITAG UND SAMSTAG

22:00
Feuershow
mit Siva Tandava

SONNTAG

10:00 – 11:30 Uhr
Vortrag: Yoga und
vedische Astrologie
Dr. Sati

11:30 – 12:45 Uhr
Feuer und der
Energiehaushalt
Dr. Doru-Benjamin Bodea –
Maha Yoga Zentrum

13:00 – 14:30 Uhr
Workshop: Ayurveda
und Marma – Bewusstsein
trifft Unbewusstsein
Dr. Devendra Prasad Mishra

14:45 – 15:45 Uhr
>> Innenraum
Frage & Antwort
Swami Yogananda

KINDERBETREUUNG

INFOSTAND

Innenraum

Asana 2

Asana 1

BVG-FÄHRE
zum S-Bhf. Wannsee

Fährverbindung

Wannsee-Kladow:

Abfahrt jeweils zur vollen Stunde:

Fr.: 6:00 - 19:00

Sa.: 7:00 - 19:00

So.: 10:00 - 20:00

Kladow-Wannsee:

jeweils 30 Min. später
Fahrzeit: 20 Min.

HAVEL



Dussmann
das KulturKaufhaus

98.2
RADIO PARADISO
SOFT NON STOP!

tip Berlin

pr4you
pr & marketing solutions

Im Dienst zum Wohle des Ganzen



Unterrichtsbeginn in der Schule des Ashrams

Acht Kilometer südlich von Indore liegt ein altes Pilgerzentrum, Lord Shiva geweiht, mit Namen Omkareswar. Diese Örtlichkeit ist eine Insel inmitten des heiligen Flusses Narmada. Im Haupttempel der Insel wird der Shiva Lingam⁽¹⁾ vom Omkareshwar Mahadev verehrt, einer der zwölf Iyoti Lingams, die Licht und Segen auf ganz Indien ausstrahlen.

Malerisch an einen Hügel geschmiegt, der zum Flussufer abfällt, befindet sich der Ashram „Mata Anandamayi Tapo Bhumi“ (Ort der Meditation und Einfachheit). Dieser Ashram wurde als stiller Meditationsplatz gebaut für Menschen, die in wunderschöner Natur an einem starken und erhebenden Platz Meditation praktizieren wollen. Es gibt fünf Tempel auf dem Gelände: Einen für Anandamayi Ma, einen für Lord Shiva, einen für Sri Narmada Mata und an den beiden Eingängen des Ashrams zwei kleine Willkommenstempel, die Sri Hanuman und Bhairav Shiva gewidmet sind.

Etliche Brahmacharias und Sannyasins leben „Vollzeit“ im Ashram, um ihre spirituellen Disziplinen auszuüben. Immer wieder kommen Menschen zu spirituellen Retreats und nehmen an den verschiedenen Ange-

boten teil, die der Ashram bietet. Die Menschen sind herzlich willkommen für einen kürzeren oder längeren Auf-

Malerisch an einen Hügel geschmiegt, der zum Flussufer abfällt, befindet sich der Ashram „Mata Anandamayi Tapo Bhumi“

enthalt. Sie sollten sich aber vorher schriftlich oder per E-mail anmelden, da Räume nur in begrenzter Zahl zur Verfügung stehen.

Bei jedem Maha Shiva Arati (die jedes Jahr stattfindende Festlichkeit zu Ehren Shivas) erbringt der Ashram den Dienst, an diesem Tag Prasad⁽²⁾ an alle Pilger, die auf dem Insempilgerpfad die Insel umkreisen, zu verteilen.

Ma Anandmayi Tripura Vidyapeeth School

Auf dem Hügel oberhalb des Ashram gründeten Swami Kedarnath und seine Kollegen eine gut gehende Schule für die Kinder aus den umliegenden Dörfern. In deren Schulklassen, bekannt als Adivasis, gehen die Kinder aus den ärmsten Familien. Sie haben

keine andere Chance auf Erziehung oder Förderung. Die Schule ist für sie kostenfrei, sie bekommen Schuluniformen und Freizeitbekleidung, Bücher und Studienmaterial und eine Mahlzeit während der Schulzeit.

Die Kinder kommen an als lumpige Schmuttelkinder, reagieren aber schnell auf die Liebe, Anteilnahme und die Schulung durch die Lehrer und Ashrambewohner und erblühen als intelligente und aufnahmefähige Schüler, sie sind lernbegierig und voller Begeisterung für ihr Studium.

Die Schule eröffnete im Juli 2001 nur mit den ersten 3 Klassen. Jedes Jahr kam eine neue dazu. Heute (2009) bietet die Schule 11 Klassen und beherbergt fast 500 Studenten. Das Ziel ist, einen Campus mit einer Erziehung in guter Qualität bis zur 12. Klasse zu haben – mit Bereichen zum Studieren, Auditorium, Bücherei und sanitären Anlagen. Die Gebäude und Anlagen wachsen in jedem Jahr soviel wie die Kasse es erlaubt. Da die Schule ohne staatliche Hilfe einzig durch die Spenden der Devotees betrieben wird, schafft die Schule es gerade so die Zulassungsbeschränkungen zu bestehen. Die Schule bietet einen einzigartigen Erziehungsstil, der heutzutage so sehr gebraucht wird.

Während alle traditionellen säkularen Fächer umfangreich abgedeckt sind, liegt die Betonung ebenso auf Dharma (dem ewig währenden Pfad der Rechtschaffenheit), moralischen Werten und Charakterausbildung, Dienst an der Gemeinschaft und religiösem Studium. Die Schüler studieren das gesamte Leben von Sri Anandamayi Ma und bemühen sich, ihrem heiligen Vorbild im eigenen Leben zu folgen.

Jeder Tag wird mit einem Marsch hinunter in den Ashram begonnen, um in Ma's Tempel Andacht zu halten und das gesegnete Tilak⁽³⁾ auf die Stirn zu bekommen. Nach der Rückkehr zur Schule betreiben die Studenten Yogäbungen und Meditation, Gebet und Chanting, bevor sie mit dem Schulalltag beginnen. Hinter all den Aktivitäten der Schule steht die tiefe Überzeugung, dass die Zukunft jedes Landes und der ganzen Welt in den Händen der heranwachsenden Generation liegt. Wenn die jungen Menschen eines Landes richtig trainiert und großgezogen werden und wenn sie von Kindheit an die wahren Werte und den selbstlosen Geist des Dienens verinnerlicht haben, werden sie leistungsfähige und geniale Anführer einer neuen Gesellschaft werden, die sich der Wahrhaftigkeit und der Reform verschreiben statt ignorante



Schülerinnen des Ashrams



yogabox.de

Der innovative
Yoga-Shop für
Ihren Erfolg

Große Auswahl
an Yoga- und
Meditationsbedarf

Qualität
zu günstigen Preisen

Jederzeit
24h online verfügbar



**Schurwollmatte
HF Natur XXL**
Angenehm und
natürlich – das sind
Yogamatten aus
Schurwolle auf jeden
Fall. Die gute Qualität
der italienischen
Merinowolle wird Sie
sicher überzeugen.

Besuchen Sie uns auf
www.yogabox.de

Anhänger niedrigerer Standards und Normen zu sein. Der Ashram bietet eine Herberge für etwa 30 Jungen der Schule. Diese Jungen sind aus den Studenten ausgewählt auf Grund ihrer möglichen Fähigkeiten und Talente und entsprechend ihrer häuslichen Umgebung. Die Jungen leben im Ashram wie traditionelle Brahmacharias ⁽⁴⁾, indem sie einem spirituellen Zeitplan von Yoga, Studium und Dienst folgen und zusätzlich zu ihren Schularbeiten an den Ashram-Gottesdiensten teilnehmen.

Hinter allen Aktivitäten der Schule steht die tiefe Überzeugung, dass die Zukunft der ganzen Welt in den Händen der heranwachsenden Generation liegt.

Es gibt eine wunderbare harmonische Beziehung von Liebe und Respekt zwischen all den Schülern und den Lehrern. Die Schüler fühlen sich auf dem Ashramgelände und mit den Bewohnern des Ashrams behaglich und wie zu Hause. Im Gegenzug haben die Bewohner und Lehrer des Ashram ihr Leben dem Ziel gewidmet, diesen Kindern zu helfen und sie zu trainieren, mit den nötigen Fähigkeiten, einer Perspektive und dem moralischen Rückhalt dem Leben voll vorbereitet entgegenzutreten, um erfolgreich ihre Ziele zu erreichen. Die Schule bietet alljährlich ein Kulturprogramm, das von der gesamten Bevölkerung von Omkreshwar be-

sucht wird. Es ist eine vielbeachtete Veranstaltung geworden, auf der die Kinder in farbigen Kostümen singen und tanzen, Sketche aufführen und Karate- und Yoga zeigen. Ein jeder glänzt mit seinen Talenten und seiner Energie. Die Schüler haben ebenso ihre alljährlichen Schul-Examen absolviert. Wir laden alle, die von dieser bedeutenden Arbeit hören, ein, sich ebenso zu engagieren und Verbindung zu uns aufzunehmen für diesen selbstlosen Dienst, der unter der Schirmherrschaft von Sri Anandamayi Ma erbracht wird.

Alle Menschen sind willkommen, uns zu besuchen und jeder, der spezielle Fähigkeiten oder Begabungen in irgendeinem Fach hat, ist eingeladen, sein Wissen im Rahmen einer Präsentation in einem speziellen Kursus an der Schule mit unseren Studenten zu teilen.

⁽¹⁾ **Lingam** Symbol der göttlichen schöpferischen Kraft; Symbol des Gottes Shiva

⁽²⁾ **Prasad** ist Opfertgabe an Gott. Man bietet Gott Obst oder Süßigkeiten dar, die anschließend unter die Anwesenden verteilt werden.

⁽³⁾ **Tilak** 3. Auge-Punkt, Punkt auf der Stirn

⁽⁴⁾ **Brahmacharia** Lebensführung im Sinne des Absoluten, d.h. dass der Yogi sein Leben und seine Beziehungen zu Menschen und Dingen so gestaltet, dass sie seinem Streben nach Weisheit und seinem Verständnis der höchsten Weisheiten förderlich sind.

Übersetzung: Karola Kleinschmidt

Swami Mangalananda



ist Amerikaner, der seit 1973 Indien besucht. Er wurde von Sri Anandamayi Ma initiiert und lebt seither als Mönch in ihren Ashrams in Amerika und Indien. 2001 zog er endgültig nach Indien, wo er in Ma's Ashram in Omkareshwar, Zentralindien, wohnt. Er verbringt seine Zeit in Meditation und mit yogischer Praxis und unterrichtet in der Ashram-Schule. Er ist Autor von zwei Büchern und leistet regelmäßig Beiträge zu mehreren spirituellen Publikationen in Amerika und Indien.

www.srianandamayima.org

Konzert, Singen und Tanzen
So. 9:00 - 10:30 h » Großes Zelt

Lichtmeditation
Sa. 12:15 - 14:00 » Innenraum

Swami Gurusharanananda



hat einen perfekten akademischen Hintergrund gemischt mit einem asketischen Lebensstil. Seit seiner Kindheit steht er unter der geistigen Führung seines erleuchteten Gurus, Swami Kedarnath (ein angesehener Jünger von Anandamayi Ma). Er ist ein Meister der Yoga Asanas. In seiner Jugend hat er viele Preise in bundesweiten (der indischen Bundesstaaten) Wettbewerben erhalten, auf denen er seine Schule vertreten hat. Er hat ein Diplom in Philosophie und einen Doktor in der Auslegung der Upanishaden (indische heilige Schriften). Er dient als Leiter der Ashram-Schule in Omkareshwar und ist ein Experte für vedische Astrologie (Jyotish) und für viele Naturheilmethoden. Swami Gurusharanananda verbringt seine Zeit in Meditation und Entsagung und setzt seine vielen Talente im Dienste seines Gurus und seines Ashrams ein.

www.srianandamayima.org

Indisches Swakriya Yoga
Sa. 9:00 - 11:00 h » Asanas 1



Im März eröffnete das 166 qm lichtdurchflutete Yogaloft

nahe Hermannplatz mit einem Yogateam aus verschiedensten Yogarichtungen z.B. Vinyasa-Yoga, Hatha-Yoga, Ashtanga-Yoga und Shiva Nata Dance.

Zusätzlich besteht die Möglichkeit an den Wochenenden eine berufsbegleitende Yogalehrer/in Ausbildung im klassischen Hatha-Yoga-Stil im Modulsystem zu erlernen.

Die Yogaschule Yogamobil vermittelt die Grundsätze des Hatha-Yoga-Weges und bietet in der Ausbildung integrierte Yoga-Wochenenden z.B. in Flow-Yoga, Ashtanga-Yoga an.

Welcome In YOGA!

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



moveo
yoga studio berlin
WWW.MOVEOBERLIN.DE

YOGA FLOW

weltweit mit beate cuson

INDIEN · ITALIEN · WIEN · BERN
KAGAR · STUTTGART · BIELEFELD
WWW.MOVEOBERLIN.DE

Und nach dem Festival treffen wir uns auf...

yogapad.de
yoga.online.community

- surfe in hunderten Beiträgen, Fotos und Videos
- Fragen und Antworten zu Yoga, Meditation und mehr
- triff Dich mit über 3.500 Yogi(ni)s online

www.yogapad.de · jederzeit 100% kostenlos!

Green Yoga – Yoga im Einklang mit der Natur

Hattest Du schon einmal das Gefühl, dass Dein Körper während Savasana mit dem Erdboden verschmilzt? Oder dass durch ein Mantra Harmonie zwischen Dir und dem gesamten Universum entsteht? Wie wäre es, sich wirklich wie ein Baum zu fühlen in Vrikasana, der Baumstellung?



David Lurey
in Harmonie mit dem Baum

Die Prinzipien des Green Yoga gewinnen innerhalb einer wachsenden Yoga-Community weltweit an Bedeutung, denn es geht darum, das Gleichgewicht mit der Natur wiederherzustellen und zu erkennen, dass wir integraler Bestandteil davon sind. In Zeiten von Klimawandel, politischer und finanzieller Unsicherheit, aber auch in Zeiten einer allgemeinen Bewusstseinsveränderung bildet Green Yoga eine Plattform, um herauszufinden, wie wir verschiedene Sadhanas und Lebensstile nutzen können, um in Harmonie und Einheit mit der Erde zu leben.

Es gibt vier Hauptbereiche, in denen wir die Prinzipien des Green Yoga anwenden können, um dieses Gefühl der Einheit zu fördern:

1. Unser Platz im Kosmos:

Unser Planet ist ein mikroskopisch kleiner Punkt im gewaltigen und expandierenden Universum. So wie Yogis das höhere Bewusstsein, das in jedem von uns existiert, erforschen, so können wir über die Unendlichkeit des Universums reflektieren.

2. Die fünf Elemente der Natur:

Unsere gesamte materielle Welt, unsere Körper eingeschlossen, besteht aus Erde, Wasser, Feuer, Luft und Äther. Wir können sie in Allem, was wir tun wahrnehmen und im Einklang damit arbeiten statt dagegen.

3. Pflanzen und Tiere:

Viele Menschen haben vergessen, dass Pflanzen und Tiere Teil der größeren Spezies „Erdlinge“ sind. Die empfindliche Balance zu Pflanzen und Tieren wird durch unsere Handlungen gestört und muss wiederhergestellt werden.

4. Andere Menschen:

Yoga lehrt uns verantwortungsvolles Handeln für unser Selbst ebenso wie für andere – jetzt und für künftige Generationen.

Diese Prinzipien können auf alle Yogastile und -richtungen angewendet werden. Fortgeschrittene Yogapraxis bezieht sich mehr auf persönliche Verantwortung als auf körperliche Stärke und Flexibilität durch Asanas! Während der Yoga-Gedanke weltweit immer mehr Anhänger findet, sollten wir darauf achten, dass die physischen Aspekte des Hatha Yoga den tieferen Sinn der Praxis nicht überschatten. Dies bezieht sich auch auf die Verankerung und Verstärkung der Rolle des Yogis in der Welt. Wir sollten uns ebenso um die Erde kümmern wie um unseren Körper.

Wie das im täglichen Leben aussieht, ist so verschieden wie die Sadhana, die jeweils gewählte spirituelle Disziplin. Da jeder Yogi in einem anderen Stadium von physischer, geistiger und spiritueller Entwicklung ist, erfolgt die Anwendung von Green Yoga gemäß unserem derzeitigen Lebensstil,

Intentionen und Wünschen. Auf der Yogamatte bringen uns Stellung, Meditation und Pranayama in eine tiefere Beziehung zur Natur und es gibt kein Richtig oder Falsch dabei. Sobald Du die Natur, in dem, was Du tust, mit einschließt, ist es Green Yoga. Übe in der Natur ohne Matte oder andere „Abgrenzer“. Visualisierung, Bewegung und Spiel sind ebenso Teil der Green Yoga Erfahrung jenseits von klassischen Asanas, weil unsere Verbindung mit der Natur im Mittelpunkt steht. Auch Yogalehrer können die Green Yoga Philosophie in ihren Unterricht aufnehmen: durch Verbildlichung, durch Bewusstmachen der Bewegung und Qualität von Natur und durch die Lehre der göttlichen Vernetzung aller Dinge. Lehrer haben die Chance und die Verantwortung, die positiven Einflüsse der Vielfalt des Yoga auf die Entwicklung des menschlichen Bewusstseins mit ihren Schülern zu teilen. Yogastudios sollten ein Vorbild in Nachhaltigkeit sein. Die Grundgedanken hierfür erschließen sich leicht und sind wichtig in der allgemeinen Veränderung der Verbindung von Mensch und Natur.

In den nächsten Monaten haben Yogastudios in Deutschland die Möglichkeit, am Studio-Programm der Green Yoga Association teilzunehmen, das den Studios helfen soll, nachhaltig „grüner“ zu werden. Es gibt flexible Schritt-für-Schritt-Anleitungen, intern die Unterstützung der Organisatoren und extern den Support der Gemeinschaft anderer Teilnehmer. In den USA wurde das Programm bereits in über 150 Studios sehr erfolgreich umgesetzt.

David Lurey



„Global Yogi“ hat in den letzten 5 Jahren seine Leidenschaft für Yoga in Amerika, Brasilien, Spanien, Holland, Belgien, Frankreich, Deutschland, Schweiz, Italien und Griechenland mit der weltweiten Yoga-Community geteilt.
www.greenyoga.org

Maha Vinyasa Sadhana

So. 10:00 - 12:00 h » Asana 1



Find Balance
Mindful Spirited Vinyasa
with David Lurey

RETREATS:	TEACHER TRAINING
16/7/10 - Italy	200 Hr. Certified
2/10/10 - Crete	Feb 6 - March 5, 2011
6/11/10 - Thailand	Garopaba, Brasil

www.findbalance.net

HOT YOGA
HOT VINYASA
HOT YOGA-PILATES
HOT POWERYOGA
PRE/POSTNATALYOGA
THAI-YOGA-MASSAGE
HOT YOGA AUSBILDUNG
WORKSHOPS ...

-STARTER- 10 Tage nur 10 EUR!*
*erstmalig für alle Berliner/innen

truth

HEAT UP YOUR LIFE!

sunyoga
www.sunyoga.de

STUDIO KREUZBERG: Mehringdamm 33
STUDIO FRIEDRICHSHAIN: Torellstr. 7
INFO 695 655 22

Organische Landwirtschaft mit der Homa Therapie

Ein einfaches Feuerritual macht Chemie auf dem Acker überflüssig



Reiner und Manuela Szcypior

Wenn Reiner Szcypior von seinem Engagement erzählt, klingt es nach einer Mischung aus Antike und Science Fiction: In einer Kupferpyramide wird ein Feuer aus getrocknetem Kuhdung, Ghee (geklärtes Butterschmalz) und ungeschältem Reis entzündet. Durch zwei einfache, kurze Mantra-Gesänge genau zum Zeitpunkt von Sonnenauf- und -untergang wird eine Synchronisation mit den Energien geschaffen, die zu diesem Zeitpunkt von der Sonne kommen. Durch dieses Agnihotra genannte Feuer entsteht eine Art Mini-Klima, das die Pflanzen optimal mit Nährstoffen versorgt. Ernteerträge werden gesteigert und die Qualität verbessert sich. Geschmack, Aussehen und Haltbarkeit sind ausgezeichnet.

Die Atmosphäre heilen

„Wir heilen die Atmosphäre und die geheilte Atmosphäre heilt uns – das ist die Grundlage der Homa Therapie“, erklärt Reiner Szcypior. Was sich fantastisch anhört, wird an indischen Universitäten in Palampur und Haridwar, für die Reiner Szcypior beratend tätig ist, erforscht und von Wissenschaftlern und ranghohen Politikern begleitet. Homa Therapie kommt aus dem ältesten Wissensschatz den Veden. Und ist so alt wie die Schöpfung.



Reiner Szcypior am Agnihotra-Feuer

Ergebnisse wissenschaftlich belegt

An der Agriculture University in Palampur Himachal Pradesh wird seit fünf Jahren Feldforschung zur Homa Therapie betrieben. Das Forschungsprojekt der indischen Regierung untersucht viele verschiedene Methoden organischer Landwirtschaft. Wie Prof. J. Paul, leitender Wissenschaftler des Projekts, feststellt, weist die Homa Therapie in den meisten Versuchen die besseren Resultate auf.

Berufung statt Beruf

Reiner Szcypior stieß vor über 30 Jahren auf die Homa Therapie und probierte es selbst aus: Ab 1986 betrieb er 13 Jahre lang Landwirtschaft nach der Homa Therapie in der Türkei und unterrichtete im Mittleren Osten (Syrien, Libanon, UAE). Seit 2005 engagieren sich Reiner und Manuela Szcypior aus Berufung vor allem in Indien für die Homa Therapie. Sie arbeiten unentgeltlich, nur Kost und Logis sind gedeckt.

Vielseitig einsetzbar

Landwirtschaft ist nur ein Bereich der Homa Therapie, die beispielsweise auch in der Medizin oder in der Alkohol- und Drogen-Rehabilitation eingesetzt werden kann. Die Fivefold Path Mission India ist das offizielle Organ, das die Wissenschaft der Homa Therapie in der ganzen Welt propagiert. Sie wurde durch Shree Vasant Paranjpe gegründet. Reiner und Manuela sind ehrenamtlich für Fivefold Path Mission tätig.

Reiner Szcypior

www.himalayahomahealing.blogspot.com, www.homa1.com

**Workshop: Agni Hotra live
Die Kraft des Feuerrituals
Fr. 21:00 - 22:00 h » Asana 1**

Verinnerlichte Nahrung



Spüre die Frucht

Ich möchte Dich herzlich auf eine kleine Entdeckungsreise einladen.

Die Reise kann Dich in einen neuen Erfahrungsozean führen. Vorneweg möchte ich jedoch anmerken, dass die Sache einen kleinen Haken hat. Denn diese außergewöhnliche Reise ist mit ein paar Bedingungen sehr eng befreundet. Wenn diese erfüllt sind, dann erst kann das Schiff den Hafen verlassen und die Reise beginnen. Das Einzige, was an Proviant benötigt wird, ist eine möglichst reife Frucht Deiner Wahl, welche von Dir am besten schon des Öfteren verzehrt wurde. Diese sollte jedoch für den Anfang gut in der Hand liegen. (z. B. Apfel, Birne, Mango, Avocado)

- setze Dich in bequeme Sitzhaltung und nimm die Frucht in eine Hand
 - schließe die Augen und entspanne Dich indem Du bewusst einige Male tief und ruhig ein- und ausatmest
 - nimm nun die Frucht wahr, wie sie die Wärme aus Deiner Hand empfängt
 - lasse Deine ganze Aufmerksamkeit bei der Frucht, führe sie zum Verzehr vor den Mund und nimm den ersten Bissen
 - kaue jedes Stück der Nahrung so entspannt und lange, wie es möglich ist und nimm währenddessen die Berührung der Frucht mit Deinem Körper wahr und spüre nach, was die Nahrung Dir gibt.
- Die Botschaft der Nahrung offenbart sich demjenigen, welcher bereit und

fähig ist, sich ihr liebevoll zu öffnen. Diese Offenheit ermöglicht eine neue tiefe Erfahrung, welche mit Worten kaum beschreibbar ist. So setzt eine Verinnerlichung von Nahrung von selbst Kräfte frei, die zur Selbsterfahrung führen können.

Marko Friedrich, Berlin
Yogalehrer in Ausbildung
(www.mayubeom.net)

www.mrnelson.de

T-Shirts aus Bio-Baumwolle für Deine Yogastunden!

versandkostenfrei bis 30.09.2010 mit Gutscheincode: **YOGAFESTIVAL**

Ihr Spezialist für Kaffee, Tee, Kräuter und Gewürze aus ökologischem Landbau

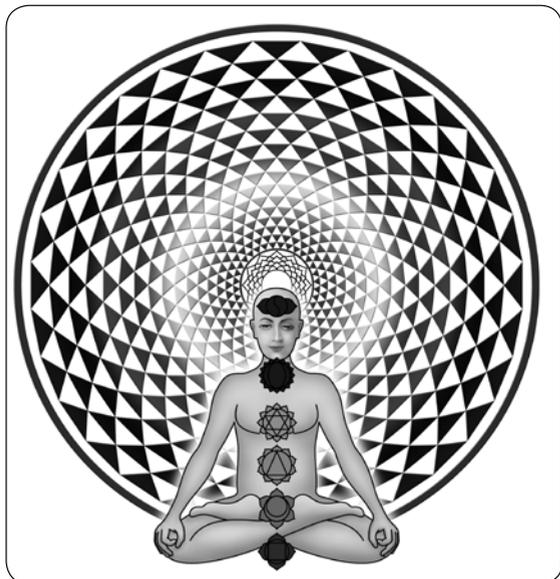
FÜR PUREN GENUSS

ULRICH WALTER GMBH · POSTFACH 1269 · 49342 DIEPHOLZ · WWW.LEBENSBAUM.DE

www.ADI-SHAKTI-FASHION.de

Das System der Chakras – sieben Bewusstseins Ebenen

Wie die Energie in unseren Körper kommt



eine ganz spezifische Energie, die in ihrem Ursprung so subtil ist, dass sie normalerweise weder sichtbar noch differenziert ist. Es ist genau wie bei einem elektrischen Apparat, der eine grundlegende Energieform nämlich die elektrische Energie, zum Beispiel in Wärme, Kälte, Bewegung oder Kraft umsetzt. Zusammenfassend können wir sagen, dass die Chakras verschiedene Schwingungssysteme mit Empfangs- und Sendefähigkeit sind, die mit

Auf Sanskrit bedeutet Chakra „Rad“ oder „Energiefokuspunkt“. Die tausendjährige Yoga-Praxis hat gezeigt, dass ein Chakra ein subtiler Kraftfokus im Mikrokosmos des menschlichen Wesens ist.

Die alten Yogis entdeckten sieben äußerst umfassende Systeme oder Kraftzentren. Jedes Chakra ist in der Lage, eine der sieben grundlegenden Schwingungsarten zu empfangen oder zu senden. Sie können, so sie denn erweckt, bewusst gemacht und gemeistert werden, das Wesen augenblicklich mit einer Vielzahl von Energieschwingungen aus dem ganzen Universum in Resonanz zu versetzen. Die Chakras sind sowohl psychische Zentren als auch Quellen der Energie, Gesundheit und Vitalität. Die Chakras korrespondieren mit Erscheinungen auf den verschiedenen Ebenen unseres Wesens. Die grobstofflichste Entsprechung der Chakras sind die Nervengeflechte des physischen Körpers. Doch ist ein Plexus nicht dasselbe wie Chakra, sondern dessen Aktivität untergeordnet. Jedes Chakra stellt eine spezifische Ebene des Bewusstseins im Wesen dar.

Senden und Empfangen

Jede Form der Energie hat ihren Ursprung zunächst außerhalb des Menschen. Der Mensch kann diese Energien gut oder weniger gut aufnehmen, immer in Abhängigkeit zu seinem Evolutionsstadium und je nach persönlichem Bewusstseinsniveau. Jedes Zentrum sammelt und verwandelt

Energiezentren aus dem Universum in Resonanz treten können. Dies geschieht genau dann, wenn Eigenfrequenz und makrokosmische Frequenz gleich oder ähnlich sind.

Es folgen die wichtigsten Merkmale der Chakras und die Bereiche, in denen ihre Projektionsgebiete gespürt werden können:

1. Muladhara Chakra: im Ansatzbereich der Wirbelsäule, zwischen After und Geschlechtsorgan. Eigenschaften: Leben, potentielle Energie, Starrheit, Anpassung.

2. Svadhithana Chakra: über dem Bereich der Geschlechtsorgane. Eigenschaften: triebhafte Energie, Empfindsamkeit, Sexualität, soziale Nachahmung (Mimesis).

3. Manipura Chakra: im Nabelbereich. Eigenschaften: Ausdehnung, Kontrolle, Leidenschaftlichkeit, Dynamik.

4. Anahata Chakra: in der Mitte der Brust. Eigenschaften: Zuneigung, Sympathie, Harmonie, Selbstlosigkeit.

5. Vishuddha Chakra: in der Halsgegend. Eigenschaften: Reinheit, erhabene Erlebnisse, ästhetische Offenbarungen, Inspiration.

6. Ajna Chakra: über den Augenbrauen, in der Mitte der Stirn. Eigenschaften: Genialität, außerordentliche

mentale Kraft, Hellsichtigkeit, Intuition.

7. Sahasrara: in der Scheitelgegend. Eigenschaften: Verbindung zur Unendlichkeit, reine Spiritualität, Kontakt zu Gott, Weisheit.

Im Yoga schaffen die verschiedenen Stellungen (Asanas) und Atemübungen (Pranayamas) einen harmonischen Kreislauf der subtilen Energie. Im Yogasystem wird diese Energie Prana genannt, in der japanischen Tradition heißt sie Ki, in der chinesischen Chi und im Westen ist sie unter dem Namen „Bioenergie“ bekannt.

Das Praktizieren der Asanas stellt eine wertvolle Hilfe dar, um zu einer Einheit der Gedanken zu kommen und schnelle Fortschritte in der Kunst der Konzentration und Selbstbeherrschung zu machen. Da Atem und geistige Aktivität eng zusammenhängen, spielt die Kontrolle des Atems eine wichtige Rolle. Sie wird gezielt durch Pranayama-Techniken erreicht.

Die Chakras nehmen die subtilen Energien der sieben makrokosmischen Ebenen durch Resonanzprozesse entsprechend ihrer Schwingung auf bestimmten Ebenen des Wesens auf. Wie intensiv dies stattfindet, hängt von der Öffnung bzw. Resonanzfähigkeit der Chakras des Individuums ab. Die Energie kann nur eintreten, wenn der Yogi die Fähigkeit entwickelt hat, sie auf der entsprechenden Ebene aufzunehmen. Anderenfalls kann sie, selbst wenn sie außerhalb vorhanden ist, nicht im Mikrokosmos des Wesens wirksam werden.

Auf dem Weg zu Samadhi

Die sieben Kraftzentren wirken in einem komplexen System von Nadis – den Energiebahnen. Die Yoga-Wissenschaft definiert circa 72.000 wichtige Nadis, die die verfeinerten Energien aus dem Makrokosmos in den Mikrokosmos des menschlichen Wesens tragen und verteilen, vorausgesetzt die Nadis sind nicht blockiert. Jeder physischen Bewegung ist ein Nadi zugeordnet. Ebenso gibt es Nadis für bestimmte Stimmungen und Gefühle.

Die Quelle der uns angeborenen Bioenergie ist gemäß einiger Traditionen

an der Wurzel des Rückrades zu finden, und heißt im Yoga Kundhalini Shakti. Von dort verteilt sich die Energie weiter in zwei Hauptströme, der eine solar (+) und der andere lunar (-), von denen wiederum Abzweigungen abgehen, die sich in verschiedenen Schlüsselpositionen des Körpers kreuzen. Aus der perfekten Harmonie dieser zwei Energieströme entsteht die Balance. Auf geistiger Ebene hilft eine stille, ruhige Einstellung, ungebunden und meditativ, eine fast permanente innere und äußere Balance aufrecht zu erhalten. Ist diese erreicht, erhebt sich die vitale Energie Kundhalini vom Muladhara Chakra durch Shushumna Nadi und vereinigt sich im Sahasrara mit der absoluten Essenz des Wesens. Auf diesem Niveau erlebt der Yogi die göttliche Ekstase Samadhi, einen Zustand totaler Fusion mit dem Makrokosmos auf all seinen manifestierten Ebenen.

Im Yoga liegt das Geheimnis von guter Gesundheit, geistigem und spirituellem Wachstums, ja selbst das Erreichen bestimmter übernatürlicher Fähigkeiten in der harmonischen Erweckung der Chakras und der Reinheit, Vitalität und dem Strom der Kräfte durch die Nadis. Durch die harmonische Energetisierung der Chakras und Nadis mit Hilfe einer entsprechenden Yogapraxis erreichen wir einen ausgeglichenen, schönen physischen Körper, eine regenerative und stabile vitale Struktur, einen wachen Geist und eine ausgeglichene, erfüllte Seele – kurz: die generelle Kraft, Dynamik und Balance auf allen Ebenen des Wesens.

Dr. Doru-Beniamin Bodea



Dr. Doru-Beniamin Bodea wurde 1971 in Rumänien geboren. Er ist Physiker, spezialisiert in Quantenphysik und Quanten-Feldtheorien, Dozent an der Universität in Cluj, Rumänien, und geladener Forscher am Max Plank Institut der Physik komplexer Systeme in Dresden.

Dr. Doru-Beniamin Bodea praktiziert seit nahezu 20 Jahren Yoga und ist seit 1995 Yoga-Lehrer www.traditionelles-yoga.de

Vortrag:

Feuer und der Energiehaushalt
So. 11:30 - 12:45 h » Innenraum



Daniela Widdig
Yogaschule Santosha

Hallandstrasse 27 13189 Berlin
tel. 030 47530264 mobil 0170 6064530
www.santosha-berlin.de info@santosha-berlin.de



200h/500h Yoga-lehrerausbildung

Asana, Pranayama, Mudra & Bandha im Vinyasa Yoga

030 - 48 49 50 51
www.shala.cc

Ayurveda und die Marma-Therapie

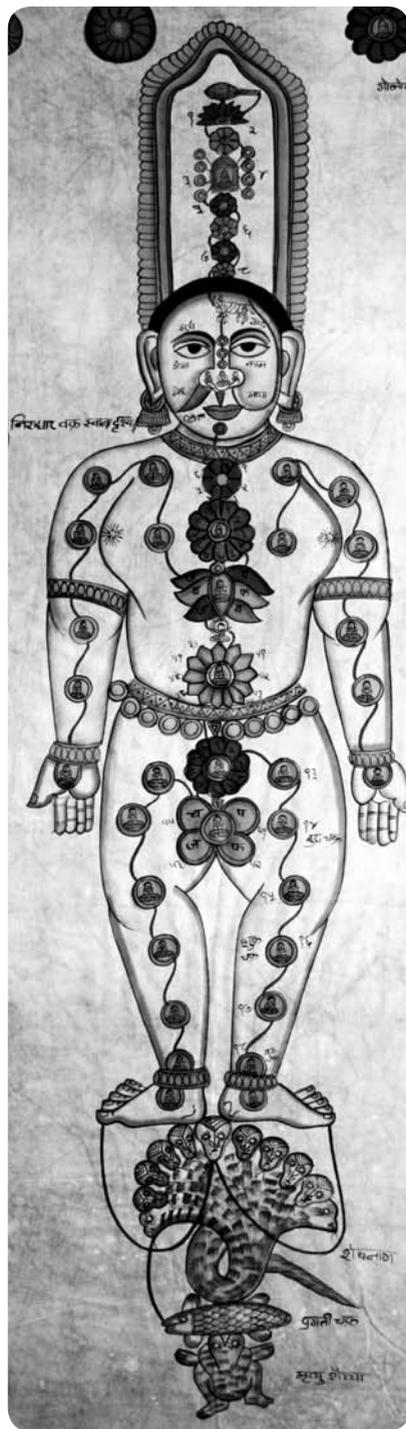
Ayurveda, die „Wissenschaft des Lebens“, ist die traditionelle, indische Lehre von Verstand, Körper und Geist. In yogischer und ayurvedischer Sicht gibt es eine „Energie-Anatomie“ mit drei Arten von Energiezentren: Chakras – die sieben Hauptenergiezentren, Nadis – die Energiebahnen, davon vierzehn wichtigste Kanäle, und Marmas – Energiepunkte.

Marmas sind Knotenpunkte, in denen Knochen, Sehnen, Venen, Arterien oder Nerven sich kreuzen oder verbinden. Für gewöhnlich liegen sie nahe der Hautoberfläche, durch die die Lebensenergie Prana fließt. Nach dem Susruta Samhita, einer uralten Abhandlung über Ayurveda, finden sich im Körper 107 Marmapunkte, „sensitive“ oder „verwundbare“ Zonen, die bei Stimulation einen heilenden Wirkung haben.

Durch Manipulation der Marmas können Blockaden entfernt und der Energiefluss angeregt werden. Die Stimulation erfolgt durch Abhyanga (Massage), Mardana (Akkupressur), Aromatherapie, Pranic healing (Prana-Heilen), Lepa (Kräuter), Raktamokshan (Aderlass), Marma Akkupunktur und Agni karma (Hitze), Prana (Lebensenergie).

Gewschichtlicher Hintergrund

Die Wissenschaft der Marma-Therapie geht zurück bis zu den Anfängen von Zivilisation und Heilen im alten Indien, einer der ältesten Zivilisationen der Welt. Das Wort „marma“ taucht erstmals im Atharva Veda auf. Die Veden kennen verschiedene Marmapunkte am Kopf und an anderen Körperteilen für Heilungszwecke. Auch die Kunst des Ohr- und Nasenlochstechens gehört zur Marma-Therapie. Im mittelalterlichen Indien lehrte man Soldaten die Bedeutung



verschiedener Marmas. Später entwickelte sich auf dieser Basis die indische Kampfkunst Kalaripayattu. Buddhistische Mönche verbreiteten Heilmethode und Kampfkunst in anderen asiatischen Ländern, besonders in China, Japan und Korea. In China entwickelten sich daraus die heute weltweit verbreitete Akkupunktur und Akkupressur. In Indien selbst geriet die Marma-Therapie während der Kolonialherrschaft in Vergessenheit, gewinnt aber seit der Selbständigkeit wieder an Bedeutung und Verbreitung.

Marma-Massage

Traditionell ayurvedisch stimuliert diese Massage des Kerala Ayurveda vitale Punkte. Bei der mit Hand und Fuß ausgeführten Druckbehandlung vitaler Körperbereiche verwendet der Masseur ayurvedisches Öl. Marma Abhyanga lindert Rückenschmerzen, Steifheit und Sportverletzungen und stimuliert zusätzlich verschiedene Organe und Systeme des Körpers.

Marma-Behandlung

Obwohl die Marma Behandlung viele Methoden kennt, besteht sie hauptsächlich aus therapeutischer Berührung, Massage und Druck (wie Akkupressur), wobei es verschiedene Techniken der Marmapunkt-Massage gibt. Ayurveda benutzt speziell angemischte Massageöle mit Kräutern auf Sesamölbasis.

Die Anwendung bestimmter Öle auf spezielle Marmapunkte erzeugt besondere therapeutische Effekte, um den Energiepegel zu erhöhen, Gifte abzubauen, Beweglichkeit zu erzeugen oder die für die Heilung notwendigen Veränderungsprozesse auszulösen.

Aroma-Therapie ist ein anderes wichtiges Instrument der Marma-Behandlung. Dabei nutzen wir verschiedene aromatische Öle wie Eukalyptus, Zimt oder Kampfer.

Bei der Prana-Heilung kann ein Heiler mit guter Energie einen starken heilenden Effekt allein durch sein Prana haben, sogar ohne nennenswerte Berührung oder sonstige physische Manipulation.

Meridian-Systeme in der Marma-Therapie

In der Marma-Therapie geht es um den Ausgleich des Prana (Lebensenergie) in den Chakras und im Energiekreislauf über die Marmapunkte. Dabei wird die Energie mit Hilfe der Finger vom Chakra-System zu den Marmapunkten geleitet. Es gibt eine Vielzahl von Theorien, die sich unter verschiedenen Blickwinkeln mit dem Meridian-System in der Marma-Theorie beschäftigen – sei es auf Basis von Struktur, der umgebenden Anatomie, der Tridosha-Theorien, Pancha Prana, Subdosha, der Scrotus-Kanäle oder der 14 yogischen Nadis.

Übersetzung: Nicola Boelter

Dr. Devendra Prasad Mishra



M.S. (Ayurveda) Shalya, Banaras Hindu University, B.A.M.S., P.D.C.R., Dip. Yoga praktiziert und doziert nun schon seit über fünf Jahren an verschiedenen nationalen und internationalen Einrichtungen und Institutionen.

www.kewalyamyayurveda.com

Vortrag: Ayurveda und Marma – Bewusstsein trifft Unbewusstheit
So. 13.00 - 14.30 h » Innenraum



Die Aladdin Vitalkaraffe

Volumen 1,3ltr. mundgeblasen bleifreies Glas
Blume des Lebens im Boden
bunt 53,00€
gold 56,00€
weiß 53,00€
ohne Blume des Lebens 49,00€
zuzüglich Versandkosten

Energetisiert in 3 Min.
Wasser, Säfte, Milch und alle anderen kalten bis lauwarmen Getränke. Erhitzt du das Wasser nach der Energetisierung, kannst du damit auch Deinen Yogitee verfeinert zubereiten!

Sie ist die universelle Ausdehnung von Klang, Licht, Energie und Information. Die Moleküle des Wasser erfühlen ihre Energie und ordnen sich neu. So erhalten wir hierin in 3 Minuten eine neue Qualität unseres Getränkes. Wasser, Saft, Milch, Tee alles lässt sich energetisch verbessern beleben und harmonisieren. Für Praxen und Zentren gibt es jetzt die 10 Liter Karaffe mit Zapfhahn. Hierin kannst du auch den heißen Yogitee anbieten. Sie ist feuerfest und natürlich bleifrei. Fordere gesonderte Informationen an. Es gibt dazu noch einige andere Vorteile die du nutzen kannst und ein interessantes Angebot.

www.4meandyou.de

Jürgen Siebert
Peter-Köln-Str. 11 B
25336 Elmshorn

Telefon: 04121-807794
Mobil: 0177-4438061
Mail: post@4meandyou.de

Kurse
Workshops
Ausbildungen

YOGA



SEVA YogaSeva Yogaschule
Bergmannstraße 59
Berlin Kreuzberg

NEUE YOGALEHRER AUSBILDUNG

ab 11. September 2010

Info unter www.yogalehrer.org



Ganzheitliche Physiotherapie

Isabelle Seckin

Krankengymnastik
Manuelle Therapie
Manuelle Lymphdrainage (kpe)
Craniosacrale Therapie
Fußreflexzonenmassage
Dynamischer Triggerpunkt
Thai-Yoga Massage
Metamorphose Pränataltherapie
Aromamassage
Massagen
Qi-Gong

Tel: (030) 25 29 82 92
Mobil: 0176 - 40 30 86 70
E-mail: isasoul@web.de

Kinder: die einzig wahren Gurus unter uns

Die Kinder-Yoga-Convention erstmals in diesem Jahr



Kinder-Yogis in action

Das Berliner Yoga-Festival bietet in diesem Jahr ein besonderes Programm für alle kleinen Yogis und Yoginis. Ein Event im Event sozusagen: die Kinder-Yoga-Convention. Klingt wichtig... und ist wichtig! Hier haben erstmals alle Kinder die einzigartige Möglichkeit Yoga auf spielerische Art und Weise kennen zu lernen, Spaß zu haben und auch mal abseits von den Erwachsenen den Yoga gemein-

sam zu erleben. Auch wenn das die Erwachsenen oft vergessen – Körper und Geist können auch durchaus spielerisch erkundet werden.

Was ist beim Kinder-Yoga eigentlich anders? Erwachsene können meist selbst entscheiden, einen Kurs im Yoga zu besuchen. Die Beweggründe hierzu sind vielfältig. Kinder werden dagegen in Kurse geschickt. Also oft entscheiden sie sich nicht selbst für Yoga. Die Gründe kommen meist von den Eltern: die motorische Entwicklung soll gefördert werden, Hyperaktivität und mangelndem Konzentrationsvermögen entgegengewirkt werden. Zudem hat der Yogaunterricht einen anderen Schwerpunkt und sollte an die Zielgruppe Kind entsprechend angepasst werden. Erwachsene brauchen oftmals mehr theoretisches Hintergrundwissen, das sich zum Beispiel auf die philosophischen Wurzeln des Yoga bezieht. Kinder sind in ihrer Ganzheitlichkeit meist nicht so in Kopf und Bauch gespalten wie Erwachsene. Ihre



Wahrnehmung ist in diesem Sinne unversehrt, gestünder. Darum lieben sie die kreativen und phantasievollen sinnlich-körperlichen Erfahrungen im Yoga: „sich einmal wie ein Baum fühlen“ oder „laut wie ein Löwe brüllen“. Die Parallelen zur Natur und den

„Kinder befinden sich auf natürliche Weise in einem erleuchteten Zustand.“

Tieren in den Asanas können Kinder viel lebendiger nachfühlen. „Kinder brauchen überhaupt keine spirituelle Praxis, denn sie befinden sich auf natürliche Weise bereits in einem erleuchteten Zustand“. Und das, obwohl sie einen leichteren Zugang zu Praktiken wie Mantras singen und Meditation haben.

Tatsächlich können alle, die in der Gegenwart von Kindern aufmerksam sind, feststellen, wie vollendet sie sich im Hier und Jetzt bewegen. Ihr Geist pendelt noch nicht so unruhig zwischen Zukunft und Vergangenheit hin und her. Macht sie das nicht zu den wahren Gurus? Zu den Yogacharyas unter uns? Bei der in diesem Jahr erstmals stattfindenden Kinder-Yoga-Convention haben diese Gurus ihren eigenen Raum, um uns zu zeigen, was

es heißt Yoga zu praktizieren. Das voneinander Lernen, gegenseitige Anerkennung und Wertschätzung sind bei der Kinder-Convention besonders wichtig. Ein buntes Programm erwartet Euch:

- Kinder-Yoga-Gruppen aus Berlin und Brandenburg zeigen sich in Gruppen- und Einzelpräsentationen.
- Beim Kinder-Yoga-Quiz könnt ihr Euer Wissen testen und Spaß haben
- Ein Zirkus-Workshop mit der Zirkuspädagogin Lucie Beyer
- Eine magische Feuerzeremonie mit Reiner Szcypior
- Außerdem viel frisches Gras am Wannsee zum Toben!

Im Anschluss ans Festival findet dieses Jahr auch erstmals das Yoga-Vedanta Family-Camp in Rathenow am See statt. Zelten, Lagerfeuer und Yoga für die ganze Familie. Die Teilnahme an der Kinder-Yoga-Convention ist kostenlos.

Um Anmeldung wird gebeten unter: yoga@yoga-berlin.de.
Wir freuen uns auf Euch!

KaRü

Yoga Quiz mit den Kinderyogis
15:00 – 15:30 Uhr >> Großes Zelt



Die wahren Gurus finden neue Wege

Shiva Nata – Dance of Shiva mit Lars und Andreas

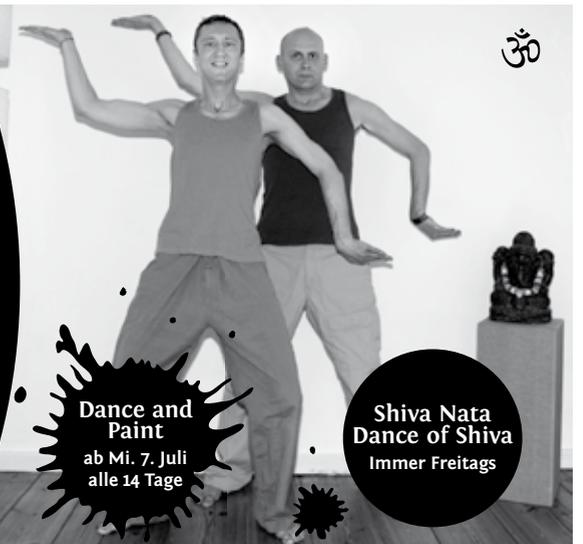
Tanze mit Shiva im Shakti-Yogaloft in Berlin Kreuzberg...
Offener Kurs für jeder-Mann & Frau immer Freitags von 18.00 bis 19.30 Uhr

Dance & Paint in der SPOLZ Kunstwerkstatt in Berlin Friedenau...
Shiva Nata & Malen ab 7. Juli 2010 alle 14 Tage Mittwochs von 18.00 bis 20.30 Uhr

Anmeldung und weitere Informationen unter:
Tel.: 030/324 69 82 · Mail: Lars@shivanata.de · Web: www.shivanata.de

Tanz mit Shiva im Shakti-Yogaloft...
Shakti Yogaloft | Urbanstr. 67 | 2. HH Sfl. Aufg. 4 | 10967 Berlin

Dance & Paint · SPOLZ Kunstwerkstatt
SPOLZ | Sponholzstrasse 35 | 12159 Berlin



Dance and
Paint
ab Mi. 7. Juli
alle 14 Tage

Shiva Nata
Dance of Shiva
Immer Freitags

Die drei Sadhus



Illustration: NiBoe

Im fernen Indien, vor langer Zeit, lebten einst drei Sadhus, drei Gottsuchende. Und weil sie in ihrem Sadhana, ihrem spirituellem Weg, fest verankert waren, schenkte ihnen Shiva selbst eine Gabe - ein echtes Siddhi. Die Gabe war die folgende: Jeden Morgen, wenn sich die drei Sadhus im heiligen Fluss badeten, konnten sie nachher ihr Lungi, ihren Wickelrock, einfach in den Wind hängen. Ganz so wie man ein Kleidungsstück auf eine Wäscheleine hängt. Dort, im Wind frei schwebend, trocknete das Lungi dann sehr schnell.

Eines Tages, als die drei nach ihrem Bade am Ufer des heiligen Flusses standen, und warteten, dass ihre Lungis getrocknet waren, da erschien am Himmel ein großer Raubvogel. Plötzlich und pfeilschnell schoss er zur Erde nieder und ergriff mit seinen Krallen einen kleinen Hundewelpen, der sich zu weit von seiner Mutter entfernt hatte. Das Hündlein winselte und wand sich, Blut tropfte aus dem

Rücken des kleinen Tieres. Der Raubvogel aber tötete das Hündlein mit einem einzigen Niederhacken mit dem Schnabel in den Nacken. Dann flog er mit der Beute davon.

All dies beobachteten die drei Sadhus. Da brach es aus dem ersten heraus: „Habt ihr das gesehen? Dieser grausame Vogel, ich hätte mit einem Stein nach ihm werfen sollen!“. Im selben Augenblick fiel sein noch nasses Lungi aus dem Wind auf den Boden in den Staub. Shiva hatte ihm sein Siddhi genommen.

Der zweite Sadhu sagte auch sehr aufgebracht: „Nein, nicht der Vogel ist grausam, das Hündchen tut mir so leid, das arme Hündchen!“ Und kaum hatte er dies gesagt, fiel auch sein Lungi in den Staub, und alle Versuche es wieder in den Wind zu hängen, waren vergebens. Der dritte der Sadhus aber, der Älteste unter ihnen, sah den Vogel, er sah das Hündchen und schwieg stille, er sprach kein Wort.

Sein Lungi blieb im Wind hängen und trocknete.

(nach einer alten indischen mündlichen Überlieferung)

Govinda J. Kober



ist ein Vielfalter. Seine Berufe: Erzählkünstler, Yogalehrer und Klimaaktivist - und in all diesen drei Bereichen hat er einiges vorzuweisen. Als Erzählkünstler leitet er neben seinen Auftritten im deutschsprachigen Raum die Goldmund-Erzählakademie. Als Yogalehrer in der Sivananda-Tradition hat er sich auf die Menschen ab 50 Jahren spezialisiert, und als Klimaaktivist betreut er ein engagiertes Ökodorfprojekt in Franken (Klimaschutzdorf). www.norbert-kober.eu

Erzählung indischer Märchen
So. 11:30 - 12:30 h » Großes Zelt

in Balance

Ihr Studio für Yoga und Physiotherapie

Ein umfangreiches Angebot für Ihre ganz individuelle Wohlfühl-Behandlung:

- Yoga für Anfänger und Fortgeschrittene
- Yoga bei Rücken- und Gelenkbeschwerden
- Yoga für Kinder und Jugendliche
- Meditation
- Entspannungsgruppen
- Workshops und Fortbildungen
- Massagen
- Shiatsu
- Cranio-Sacrale-Therapie
- Osteopatische Techniken
- Akupressur
- und vieles mehr...



Ihre Ansprechpartnerin:
W. Kontetzki

Bamberger Straße 22
10779 Berlin

Tel. 030 - 857 57 277

&

Sprengelstr. 8
13353 Berlin

Tel. 030 - 454 916 95

Mail: inbalance@hotmail.de



YOGALEHRER

- anerkannt (BDY) mit Schwerpunkt TriYoga® Flows
- medizinisch fundiert

Beginn: 15. Oktober 2010

- unter der Leitung von Urvasi Leone, europaweit tätige Fachreferentin in Yoga Aus- und Weiterbildung, über 25 Jahre Erfahrung

Schnupper-Workshop zum Kennenlernen
4. September 2010



TRIYOGA
AKADEMIE FÜR YOGA BERLIN
URVASI LEONE
der fließende Stil

AUSBILDUNG

BDY

- und Weiterbildungen in TriYoga Flows (TYTT) für Yogalehrer



NEUER LEHRGANG
ab OKTOBER 2010

Kontakt und Info: Akademie für Yoga
Wilhelmshöher Str. 5 | 12161 Berlin | www.triyoga-akademie.de

Mehr Konzentration durch ayurvedische Kräuter



Ayurvedisches Kraut: Ashvagandha

Im Ayurveda spielt die Kräuterkunde eine wichtige Rolle.

Viele tausende Jahre lang wurden Kräuter und deren Wirkungen auf den menschlichen Körper intensiv beobachtet und erforscht. Man fand heraus, dass durch das Zusammenspiel zweier oder mehrerer gemeinsam verabreichter Pflanzenwirkstoffe die Wirkung um ein vielfaches höher ist, als man aus ihren einzelnen Wirkungen schließen würde. Die Kombination der Kräuter ist somit multiplikativer als deren Addition.

Aus diesem Grund werden von ayurvedischen Ärzten meist Kombinationen mehrerer Kräuter verwendet, um den Synergieeffekt (Synergie = Zusammenwirken) zu nutzen und die Beschwerden bzw. deren Ursache effektiver behandeln zu können. Das körperliche Wohlbefinden kann so schneller zurückerlangt werden. Körper, Geist und Seele können wieder in Einklang gebracht werden.

Die Mischung macht's
Kräutermischungen werden unter anderem angewendet zur Entschlackung und gegen Übersäuerung, um den Organismus zu stärken und Er-

schöpfungszustände zu beheben. Sie können vitalisierend und verjüngend wirken, und so die Lebensdauer verlängern.

Besonders empfehlenswert ist die Mischung dieser 11 Kräuter: Jata-mansi, Mosta, Tagara, Sankhpuspi, Brahmi, Kaucha, Satavari, Ashvagandha, Muktasukti, Abratala, Garo. Diese Kombination aus verschiedenen ayurvedischen Kräutern erhöht die Konzentrationsfähigkeit, die Gedächtnisleistung und die Stressresis-

tenz. In der heutigen Zeit, in der mentale Belastungen, innere Unruhe und Spannungen stark steigen, stärkt es die Nerven und wirkt ausgleichend. Als Unterstützung beim Lernen, für Yoga und Meditation ist es unverzichtbar, denn es beruhigt den Geist und erhöht die Aufnahmefähigkeit. Einer Legende zufolge wurden diese Kräuter einst schon von Buddha und vielen anderen erleuchteten Gurus genutzt. Auch bei Depressionen ist dieses Mittel gut geeignet.

Swami Nikhil Joshi - mit ayurvedischem Wissen aufgewachsen

Swami Nikhil Joshi verkörpert einen hohen Wissensschatz, der innerhalb seiner ayurvedisch-brahmanischen Familie von einer Generation zur nächsten weitergegeben wurde. Darüber hinaus studierte er Ayurveda an der Universität in Jamnagar (Gujarat/Indien). Er hat viele Jahre in verschiedenen Ashrams gelebt und war dort als Lehrer tätig. Während dieser Zeit hat er sein bereits angeeignetes Wissen noch stärker vertieft. Er verfügt über die Gabe, das Wissen zahlreicher Anwendungsmöglichkeiten vedischer Methoden und Verfahren,

leicht und verständlich zu vermitteln.

Er gibt dieses ursprüngliche, unverfälschte Wissen in deutscher Sprache weiter, so dass eine direkte Kommunikation möglich ist. So kann auf zeitaufwendige Übersetzungen verzichtet werden, durch die sonst oftmals über 50% der Unterrichtszeit verloren geht. Ein großes Anliegen von Swami Nikhil Joshi ist, dass nach altindischer Tradition ayurvedisches Wissen und Mittel für jeden Menschen erschwinglich sind.

Übersetzung: Nicola Boelter

Nikhil Joshi



vertiefte das familiäre Wissen, dass innerhalb seiner ayurvedisch-brahmanischen Familie von einer Generation zur nächsten weitergegeben wurde. Darüber hinaus studierte er an der Universität in Jamnagar (Gujarat / Indien).

Vortrag: Prabhu Chikitsa - Ganzheitliches Heilen nach dem Ayurveda
10:30 - 11:30 h >> Großes Zelt

yoma

Yoga & mehr für Mamas vor und nach der Geburt

Details: www.yoma-berlin.de

Die Vielfalt des Yoga im Norden



Verschiedene Yogastile
19 Kurse
7 Tage die Woche
Präventionskurse
Yogalehrerausbildung
Raumvermietung (47 qm)
Ab 1.10.10 in neuen Räumlichkeiten

GANZ DU
Institut für Yoga & Coaching

Berliner Str. 10 · 13187 Berlin
www.ganz-du.de · Tel. 49916011

www.yogadelta.de

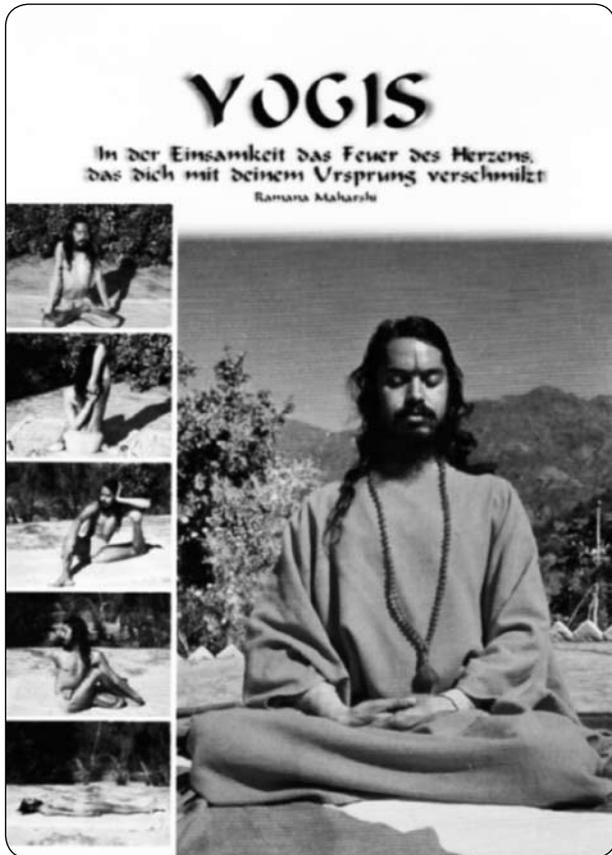
Herzlich Willkommen im Yoga Delta,
das Zentrum in Berlins Mitte für die ganze Familie mit einem wöchentlichen Angebot von mehr als 50 Kursen.

YOGAdelta

Aroha | Augen Yoga | Babymassage | BodyART | Cantienica-Beckenbodentraining
Feldenkrais | Frauen Yoga | Hatha Yoga | Karam Kriya | Kinder Nia | Kinder Streetdance
Kinder Yoga | Kundalini Yoga | Mittagspause – Yoga am Mittag | Nia | Qi Gong | Relax pur
Rückenfit | Rückbildungsyoga | Schwangerenyoga | Shiatsu | Tai Chi | Tatort Yoga

Yogis - der Film

Dokumentarfilm von 1968 zeigt ursprüngliche Yoga-Traditionen



Peter Oswald, Jahrgang 1934 und Schweizer Yogi erster Stunde, begleitete 1968 eine seiner Reisen zu Yogis im Himalaya mit der Kamera. Der Film fand in allen Fachkreisen große Beachtung und wurde in über 140 Kinos sowie im Fernsehen der deutschen, französischen und italienischen Schweiz, in Österreich und in England gezeigt.

Der Film widmet sich einem der Wunder Indiens – der Tradition, sich in die Einsamkeit zurückzuziehen, um sich der inneren Suche, dem Sehen und der Stille zu öffnen. Aus dieser Stille heraus entwickelt sich eine schweigende Beredsamkeit. So ist es weiter nicht erstaunlich, dass man von einem wahren Yogi durchleuchtet wird. Man braucht dem Yogi nichts über sich zu erzählen, er weiß, weil er sieht. Ein echter Yogi durchdringt jedes Wort, jede Yoga-Übung mit sei-

nem Sein. Aus diesem Sein heraus entstehen die heilende Wirkung und der Einklang der Seele mit dem Körper. Sogar im Film wird ein Teil der faszinierenden Ausstrahlung der Yogis spürbar.

Tiefes Vertrauen zum Leben

Peter Oswald unternahm in den 60er Jahren mehrere Reisen mit dem Auto von der Schweiz nach Indien, wo er intensive Kontakte mit teils sehr zurückgezogen lebenden Yogis des Himalaya aufbaute.

Durch seine Eltern hatte er früh Zugang zum Yoga und lernte bereits

als Kind bedeutende Persönlichkeiten kennen: „Mit zehn Jahren traf ich meinen indischen Yoga-Lehrer Mohan Singh, der mir in wunderbarer Weise die indischen Atemtechniken beibrachte.“ Auf dem Monte Veritas machte er Bekanntschaft mit Menschen wie C.G. Jung oder Erich Neumann. Zu seinen Lehrern gehören bekannte Namen wie S.R. Yesudian, Graf K. von Dürckheim, Lama Anagarika Govinda, Sri Yogeshwarananda, Sri Satchitananda oder Bishnu Charan Gosh (Bruder von Paramahansa Yogananda). Die Ausstrahlung dieser selbstsicheren Menschen bewirkte in ihm ein tiefes Vertrauen zum Leben.

Visionärer Yoga-Pionier

Peter Oswald gehört zu den Yogapionieren in der Schweiz. Er hat maßgeblich dazu beigetragen, dass Yoga im europäischen Raum Bekanntheit

erlangte. Er gehört zu den Mitbegründern von Yoga Schweiz und der Europäischen Yoga Union. Bereits 1959 eröffnete er seine Yoga-Schule.

Mitten im belebten Basel liegt die Astanga Yoga Akademie, die dieses Jahr ihr 50-jähriges Jubiläum feiert. Zeit seines Lebens bleibt Peter Oswald ein Lernender. An der Universität Basel studierte er früh Sanskrit und organisierte Veranstaltungen mit Gästen aus Indien. 1964 brach er auf Anregung seines Lehrers Sadananda zu einer sechsmonatigen Reise nach Indien auf dem Landweg auf, die er filmisch dokumentierte. Der Film „Yogis“ entstand auf einer weiteren, fünfmonatigen Reise 1968 und wurde mit großem Interesse nicht nur in der Schweiz aufgenommen.

Geistig flexibel bleiben

Offenheit und Unvoreingenommenheit dem Leben gegenüber hat sich Peter Oswald bis heute bewahrt. „DVANDVA – Das Gegenteil könnte auch wahr sein!“ Wer von seinen Schülern kennt ihn nicht, diesen zuweilen unbequemen Satz – vor allem dann, wenn man glaubt, endlich etwas begriffen zu haben. Aber als angehende Yogini oder angehender Yogi zwingt er einen immer wieder, Gedanken, Worte und Handlungen zu reflektieren und nicht in starren Mustern zu verharren.

Das Ende des Leidens

Für Oswald selbst ist das Leben ein ständiger Lernprozess: „Vielleicht hast du ein Glücksgefühl in der Meditation erlebt, dann fällst du wieder zurück. Jetzt kämpfst du gegen das Leiden deines Abstiegs. Wenn du aber die Erfahrung machst, dass die Schwierigkeit, gegen die du kämpfst, eine Illusion (maya) ist und du die Illusion dieses Leidens mit positiver Kraft aufladst, erlebst du ein großes Geschenk. Du kommst zur Erfahrung deines Gleichgewichts.

Es ist eine wunderbare Erfahrung, die körperlich und psychisch einen Einfluss auf alle Gleichgewichtsübungen

hat. Die Erfahrung, sich ausbalancieren zu können, ist auf jeder Stufe die Grundlage einer Entspannung, sowohl für die Nerven, den Stoffwechsel, das Herz. Ein Sieg über sich selbst! Im anderen Falle ist es ein ewiger Kampf, den du niemals gewinnen kannst. Du öffnest dir durch diese Transformation den Weg zu einer neuen Sicht. Dies ist eine große Bereicherung im Bewusstsein. Yoga bedeutet Bewusstsein, in jeder Sekunde bei sich sein und mit Freude zu leben. Yoga bedeutet Loslassen des Leidens. Eine Frage: Was ist hinter dem Leiden? Eine neue Wirklichkeit, eine andere Dimension des Bewusstseins“.

Der wahre Kern

Weiter mit Peter Oswald: „Der Mensch muss heute sehr viel mehr ertragen als früher. Wir leiden, wir sind verwirrt, wir sind beim Psychiater und pfeifen aus dem letzten Loch. Wir sehnen uns nach der Stille. Es denkt andauernd, aber dieses Denken ist ein Herumgrübeln im Gehirn. Alles wird kritisiert und es erfolgt ein großes Leiden. Wir verlieren die Lieblichkeit zu uns und zu allem“. Yoga soll da helfen, Yoga gehört heute zum guten Ton. Dass er dadurch für viele zu bloßer Wellness geworden ist, stimmt Oswald nachdenklich. Yoga und oft auch der Beruf des Yogalehrenden ist heute ein riesiges Geschäft geworden. Dass es auch in Zukunft noch Yogalehrende geben wird, die den Yoga in all seinem Reichtum und in seiner Vielfalt vermitteln können, dafür setzt sich die Astanga Yoga Akademie ein.

Peter Oswald



Die Basler Astanga Yoga Akademie wurde durch Peter Oswald gegründet. Sie wird dieses Jahr bereits ihr 50-jähriges Jubiläum feiern. www.yoga-akademie.ch

„Yogis - der Film“ aus einer Zeit als Yoga noch nicht kommerziell war. Sa. 17:00 - 18:30 h » Innenraum

www.yogadelta.de



YOGAdelta

Yoga für Rücken und Gelenke



Krieger-Variante, kombiniert mit Armgurt und Beingurt

Eine intelligente Yogapraxis soll wirk- samen Ausgleich zu den Belastungen des Alltags schaffen. Auf physischer Ebene aktivieren wir die vernachlässigte Muskulatur, die uns stützt, hält und trägt, finden also eine anatomisch sinnvolle Ausrichtung der Gelenke und der Muskulatur, damit Leichtigkeit entstehen kann. Auf geistiger Ebene gönnen wir unseren Sinnesorganen eine Pause, lösen uns aus dem permanenten Strom der Gedanken und verankern uns im gegenwärtigen Moment.

„Die Absicht, Körper und Geist auszubalancieren, ist bei allen Yogarichtungen vorhanden; viel von dieser Absicht geht jedoch im Bemühen verloren, den eigenen Körper in extreme Positionen zu zwingen, seine Schwächen zu ignorieren, statt intelligent mit ihnen umzugehen“, erklärt Tom Beyer. Das führt häufig zu Verletzungen. Oftmals sind es gerade die beweglichen Schüler, denen alles zu gelingen scheint, die über chronisch verspannte Schultern, Schmerzen in der Hüfte oder im Becken klagen.

Im Rücken & Gelenke Yoga lernt jeder Schüler seine Schwächen schrittweise und gezielt in Stärken umzuwandeln. Dabei werden einige einfache, aber sehr wirksame Prinzipien berücksichtigt: gerichteter Atem, gerichtete Aufmerksamkeit, gerichtete Bewegungsimpulse.

Zentrale Hilfsmittel sind von Tom Beyer eigens entworfene Yoga-Gurte; einer für die Beine und einer für die Arme. „Wir nutzen das einfache Prinzip von Druck und Gegendruck, dadurch entsteht ein natürliches Gleichgewicht. Vervollständigt wird Rücken & Gelenke Yoga durch eine geführte, intensive

Ujjayi Atmung. „Wir atmen gemeinsam, richten unsere Aufmerksamkeit auf unseren Körper und gehen dann weiter nach innen.“

Die Arbeit mit den Gurten und die intensive Atmung zeigt schnelle Wirkung: Anfänger entwickeln innerhalb kurzer Zeit Kraft, Stabilität und inneren Fokus. Fortgeschrittene spüren deutliche Verbesserung der Stabilität in stehenden Asanas, Balance-Haltungen sowie mehr Flexibilität in Rückbeugen und seitlichen Drehungen.

Tom Beyer



ist Diplomsportwissenschaftler und hat viele Jahre Erfahrungen im Präventions- und Leistungssport gesammelt, bevor er sich hauptberuflich dem Yoga zuwandte und im November 2007 in Berlin Mitte Home Yoga eröffnete. Ab Oktober 2010 vermittelt Tom Beyer sein Rücken & Gelenke Yoga erneut im Rahmen einer umfassenden Yoga-lehrerausbildung und bietet bereits ausgebildeten Yogalehrern eine Zusatzqualifikation an.
www.home-yoga.de

Rücken & Gelenke Yoga
So. 12.15 - 14 h » Asanas I

Vollwertiyoga

Neulich sagte ein Lehrer in Anbetracht aktueller und kommender Krisen: „Heute spielen wir noch Yoga – in ein paar Jahren werden wir es brauchen.“ Wenn wir Yoga nicht nur als Gymnastik nach Feierabend, sondern als etwas Ganzheitliches, nämlich die Bedienungsanleitung für unseren Körper, Geist und die Seele betrachten, hat die Aussage Relevanz. Ich hoffe aber, dass nicht erst „viel passieren“ muss, damit es zu einer Umorientierung kommt, sondern dass es durch die Breitenwirkung des Yogas auch hier leichter wird, Spiritualität zu leben und unser jetziges System ein Auslaufmodell ist bzw. eine Zwischenstation zu etwas Besserem, nämlich einer Menschen-, Tier-, und naturfreundlicheren Welt. Mögen wir durch Yoga Ruhe, Frieden und Stärke in uns finden, unser Herz öffnen und unsere Wünsche und Träume leben.

Stefano Petrou

begann im Alter von 18 Jahren mit Yoga, seit 2003 ist er Lehrer für Kundalini Yoga. Besondere Aufmerksamkeit in seinem Unterricht bekommt der Atem und die Entwicklung des Körpergefühls.
www.berlinkundaliniyoga.de

Feuer und der Smiling Buddha Kundalini Yoga

11:15 - 12.45 Uhr » Asana 2

Austausch unter Experten

Yoga entstammt der indischen Philosophie und umfasst körperliche und geistige Übungen. Ziel ist die Einheit von Körper und Geist herzustellen und dadurch Vitalität, Lebensfreude und Gesundheit zu gewinnen. Gerade in den heutigen stressigen Zeiten ist Yoga besonders wertvoll. Richtungen des Yoga gibt es viele. In Europa haben sich am meisten die Richtungen mit nur körperlichen Übungen verbreitet. Allerdings ist heute das Angebot sehr breit gefächert und hat sich überall als verschiedene Richtungen etabliert. In der Vielzahl der Yoga-Ausübungen kann heutzutage auch das Internet benutzt werden, um sich innerhalb der großen Yoga-Gemeinde auszutauschen. Ein gutes Beispiel, yogapad.de – Mitglieder der Community stellen sich untereinander vor, wobei sie auch Bilder von sich hochladen. So lernt man sich kennen, knüpft Verbindungen untereinander und schließt sogar Freundschaften. Auf yogapad.de finden sich Anfänger und Fortgeschrittene sowie Yoga-Lehrer, die wertvolle Tipps dazu geben, welche Yoga-Übungen bei bestimmten Beschwerden am besten helfen und wie diese richtig ausgeführt werden. Natürlich sind auch Adressen von Yogaschulen und -lehrern aufgeführt, damit Sie Yoga unter fachkundiger Anleitung erlernen.

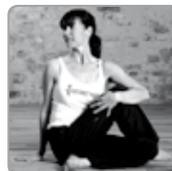
Infos unter: www.yogapad.de



© stefano petrou · the smiling yogi card · als Postkarte in Farbe erhältlich

welcome home

Rücken & Gelenke Yoga
Präventionskurse (Krankenkassen)
Lehrerausbildung und Fortbildung mit Tom Beyer
Jivamukti Yoga
Acro Yoga, Kundalini Yoga, Kalari
Yoga Shop



HOMEYOGA

Henna gehört wie Yoga zum Ursprung aller Dinge



Aus dem Land der Yogis – als Mehndi verbindet sie Kulturen. Henna weist den geheimnisvollen Weg zu Symbolen, Mustern, Zeichen, zur Mystik alter Zeiten. Es ist ein Ritual, was

Bräute in Wertschätzung genießen und dem Gast zu Ehren vollzogen wird. Ich selbst spüre bei jeder Person die energetische Arbeit, die die Muster beim Auftragen ausstrahlen. Als Kosmetikum ist Henna antiseptisch, entzündungshemmend und kühlend. Mit einer ayurvedischen Heilpflanze zu arbeiten ist ein willkommenes Geschenk in der heutigen Zeit. Ich freue mich darauf, zum Yoga-Festival große und kleine Yogis mit Sanskrit-Man-tren oder Dekorativem zu beglücken!

Ramona Bhandal



bietet mit traditioneller Mehndimalerei ein Angebot für Hochzeiten, Hennapartys, Indische Zeremonien und individuelle Wünsche.
www.radha-fashion.de

Henna-Malerei » Marktplatz

Kleinanzeigen

nordseiten.de - auch Yoga-Lehrer, Reiki-Meister, Künstler und Andersgläubige brauchen gute Webseiten.
post@nordseiten.de

HATHA-YOGA + FLOW Anfänger - Mittelstufe, Jeverstr. 9 (Steglitz) - Bewegungsraum - dienstags, 19.45 Uhr, donnerstags, 19.45 Uhr, Probestunde: 5,00 Euro, Monatsbeitrag: 38,00 Euro,
Info/Anmeldung: 030-791 65 86, www.yoga-trinity.de, ery-yoga@gmx.de

Treffpunkt für begeisterte Yogi(ni)s yogapad.de, die Yoga-Community. Surfe in hunderten Beiträgen, Fotos und Videos, Fragen und Antworten zu Yoga, Asanas, Meditation und mehr, triff Dich mit über 3.500 Yogi(ni)s online - jederzeit 100% kostenlos! www.yogapad.de

Offene Stunde klassisches Hathayoga in der Tradition von Sivananda für alle ab 50. Mi. 19 h mit Sarah in Berlin - Wilmersdorf. **Tel: 0170 936 20 16**

Rücken & Gelenke Yoga; Präventionskurse (Erstattung durch Krankenkassen); Lehrerausbildung und Fortbildung mit Tom Beyer; Jivamukti Yoga; Acro Yoga; Kundalini Yoga; Kalari; Yoga Shop. HOME YOGA Friedrichstraße 122, **T.: 310 15 800, info@home-yoga.de**

Entspannung & Meditation www.Reich-der-Entspannung.de Einzelstunden + Gruppenkurse. Ruhe in sich selbst finden - Kraft schöpfen.

YOGA (Charlottenburg-Schloss-Nähe) ... entspannt, schenkt Freude, macht gelassen, formt einen schönen Körper und darin einen klaren, schöpferischen Geist, steigert insgesamt die Lebensqualität ... **Martina Tinney 0176 511 094 13** (Yoga-Lehr.(BYV), Reiki-Master)

„Mögen alle Wesen in allen Welten glücklich sein.“ YogaSeva Yogaschule in Berlin/Kreuzberg. www.yogaseva.de oder www.yogalehrer.org

Mi 9 Uhr: Yoga für Schwangere im Geburtshaus „Haus der Sonne“, Berlin-Friedrichshain,
Details: www.yoma-berlin.de

Mi 20.15 Uhr: Yoga für Frauen im Yoga Delta, Nähe Arkona-/Zionskirchplatz, Berlin-Mitte,
Details: www.yoma-berlin.de

Do 20 Uhr: Yoga für Schwangere im Yoga Delta, Nähe Arkona-/Zionskirchplatz, Berlin-Mitte,
Details: www.yoma-berlin.de

TriYoga Flows: Inner Strength - Inner Spirit - Outer Beauty! der fließende Stil! Kurse für alle; individuelle Orientierung, medizinisch fundiert; qualifiziertes Yogateam unter der Leitung von Urvasi Leone. www.triyoga-akademie.de
Tel. 030 - 83 22 87 78

Tradit. Hatha Yoga: Mehr als nur Asanas! Lerne Pranayam, Bandhas, Mudras uvm. Freitags 19:30 F-hain Schreinerstr. **Jakob 44 31 71 29**

Neue Yogalehrer-Ausbildung! anerkannt (BDY) mit Schwerpunkt TriYoga. Beginn: 15.10.2010; Schnupper-Workshop 4.9.2010. Kontakt: Urvasi Leone (europaweit begehrte Referentin für Yoga; Anatomie der Bewegung) **030 - 832 28 778 oder www.triyogaakademie.de**

Hormonyoga: Wohlbefinden in den Wechseljahren, bei PMS oder Kinderwunsch. Mit Urvasi Leone (europaweit tätige Fachreferentin für Yoga in Aus- und Weiterbildungen, Anatomie der Bewegung, Heilpraktikerin) **Infos: www.triyoga-akademie.de oder 030 - 832 28 778**

YOGA im WEDDING Hatha Yoga in der Sprengelstraße am Mon & Mitt, Charlotte **0157-76 45 83 33, info@yogiberlin.com, www.yogiberlin.com**

Kundalini-Yoga im Elysium, Lindenstr.12, DO 18.30-20.00 und Baum-Yoga im Park BABELSBERG **Info: Nina Pellegrino 0331 - 867 23 88**



Yoga in F-hain Samariterkiez! Freitags 19:30. Körper, Atem, Meditation, Tiefenentspannung. Kleine Gruppe.
Info: 030 - 44 31 71 29

Shri Balaji També auf Europatournee in Berlin Konzert am Sonntag, 26. Sept. 2010 um 18 Uhr im Admiralspalast, VVK unter 030 47 99 74 99 Achtung: Limitiertes Kartenkontingent! Anlässlich des **6. Berliner Yogafestivals 25 % Frühbucherrabatt (bis 31. Juli 2010)**

Systemische Aufstellungen, Coaching, Psychotherapie (HPG) und Seminare für alle, die in ihrem Leben etwas verändern, verbessern oder ihrem Leben eine neue Richtung geben wollen. Praxis in Schöneberg - Informationen unter **www.HeikeBehr.de oder 030 - 30 83 94 90**

Shiva Nata – Dance of Shiva Come together and dance with us. Jeden Freitag (18.00 - 19.30 Uhr) im Shakti Yogonaloft (Urbanstr. 67, 10967 Berlin-Kreuzberg) www.shakti-yogaloft.de
Lars Bödeker & Andreas Suhr
Anmeldung & Fragen: **030-324 69 82 / lars@shiva-nata.de**

Angebot: Autogenes Training, Stressbewältigung, PMR, Shiva Nata, Dance & Paint, Kathak.
Dipl. Psych. Lars Bödeker Tanz- & Bewegungspädagoge, Entspannungs- & Hypnotherapeut
Andreas Suhr Kunst- und Kreativitätstherapeut **030-324 69 82 lars@shiva-nata.de**

GANZHEITLICH ICH, Institut für Körper, Geist & Seele - Wohlfühl-yoga, Hatha-Yoga, Yoga ab 50, MBSR, Lichtfeld-, QLBmeditationen, Seminare und mehr - Reichstr. 105, Nähe Messe, U Theodor-Heuss-Platz,
www.ganzheitlichich.de, Tel. 30 20 38 38

Print- & Webdesign, Mediaservice für Ihre Projekte. Infos und Preise unter Tel: 34 35 65 69 · Lieselotte Wertenbruch · www.gaecco.de · mail@gaecco.de

Migränetherapie in der Praxis Czech und Datt, 25,- € á 30 Min. Bitte trau Dich, Dir helfen zu lassen. Intensiv Workshops Migränetherapie nach Kern.
Info: www.praxis-czech-datt.de, Tel.: 494 3004

Ferienunterkünfte in Berlin – Ferienwohnungen, Ferienhäuser und Gästezimmer einfach und preiswert online buchen: **www.berlin49.de, Tel.: +49 30 - 600 544 00**

yoga108

Alles rund um Yoga
Kleidung · Kissen · Kurse

Bei uns finden Sie hochwertige
Yogakleidung, Matten und Zubehör
zu Festivalpreisen.

Behaimstr. 10
Tel. 030-34 09 28 68
U7 Richard-Wagner-Pl.
www.yoga108.de

Spiritshirt
BERLIN

YOGA-SHIRTS FÜR ALLE
WWW.SPIRITSHIRT-BERLIN.DE

Ihr findet uns am Stand von
yoga108

gaecco

GRAFIKDESIGN & MEDIASERVICE

Gestaltung Ihrer Projekte · Print & Web
Tel.: (030) 34 35 65 69 · mail@gaecco.de



Das Redaktionsteam v. l. n. r.:
Lieselotte Wertenbruch, Nicola Boelter
Katja Rück, Karin Kuchelmeister (ohne Bild).

Zur besseren Lesbarkeit haben wir auf die Nennung der männlichen und weiblichen Form verzichtet. Es sind selbstverständlich immer beide Geschlechter gemeint.

Herausgeber:
Lernen in Bewegung e.V.
Weimarer Str. 29 · 10625 Berlin
Tel.: (030) 38 10 80 93
www.yogafestival.de

Verantwortlich:
Lieselotte Wertenbruch, V.i.S.d.P.
Tel.: (030) 34 35 65 69
zeitung@yogafestival.de

Redaktion:
Nicola Boelter · Karin Kuchelmeister
Katja Rück

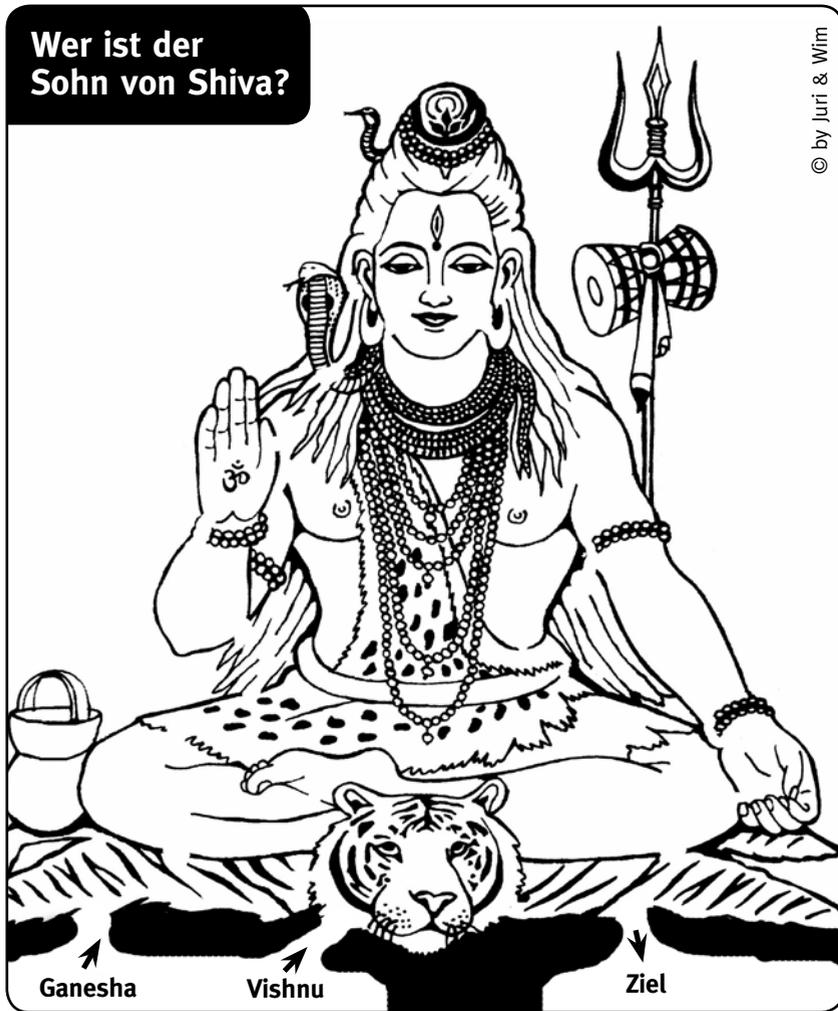
Übersetzungen:
Nicola Boelter · Karola Kleinschmidt

Anzeigen, Gestaltung & Satz:
Gaecco Grafikdesign & Mediaservice
Lieselotte Wertenbruch
Tel.: (030) 34 35 65 69 · mail@gaecco.de

Druck:
BVZ Berliner Zeitungsdruck GmbH

Auflage: 15.000 Stck.

Rätselecke



Wer ist der Sohn von Shiva?

© by Juri & Wim



- Waagrecht :**
- 02: 100-jähriger Yogameister
 - 03: Die Schlangenkraft
 - 04: Non-Duale Philosophie
 - 06: Lebensenergie
 - 07: Inneres Selbst
 - 08: Indische Weise
 - 12: Klang (Sanskrit)
 - 13: 3. Auge (Chakra)
 - 16: Wahrheit (Sanskrit)
- Senkrecht :**
- 01: Verfasser Raja Yoga Sutras
 - 05: Reinheit, Licht
 - 06: Ayurveda: Feuertyp
 - 09: 1. Sikh Guru
 - 10: 4 Bücher des Wissens
 - 11: Indischer Gewürztee
 - 14: Indischer Feuergott
 - 15: Feuerritual
 - 17: Urschwingung

Verlosung von 2 x 1 Shiva-Shirt
Den Shiva mit Lösungsweg bitte bis zum 10.07.10 einsenden an:
Spiritshirt-Berlin · Alsbacher Weg 23 · 14163 Berlin

Eine Auszahlung der Gewinne in bar ist nicht möglich. Der Rechtsweg ist ausgeschlossen. Änderungen und Irrtümer vorbehalten.

Bitte senden Sie das vollständig ausgefüllte Yoga-Rätsel bis zum 10.07.10 an:
Praxis Czech & Datt · Osloer Straße 109 · 13359 Berlin

- 1. Preis: Eine ayurvedische Ölmassage á 45 Min. im Wert von 38,- Euro
- 2. Preis: 10 x eine Yogastunde auf CD mit Stefan Datt

Pakorras mit Aprikosen-Basilikum-Chutney

Zutaten für ca. 10 Pakoras

- 250g Kichererbsenmehl
- 400ml Wasser
- 300g fein geschnittenes Gemüse nach Wahl
- 1 TL gemahlener Koriander
- 1 TL edelsüßes Paprikapulver
- 1 TL Curcuma
- Je 1 Messerspitze Asafötida und Chilipulver
- 1 TL Zimtpulver
- 1 TL Currypulver
- 1 TL Meersalz
- _ TL Rohrzucker
- 1 TL Backpulver
- Ghee zum ausbacken

Für das Chutney:

- 10 Blatt fein gehacktes frisches Basilikum
- 100g fein gehackte, getrocknete Aprikosen
- 200 ml Orangensaft
- 1 EL frischer gehackter Ingwer
- 2 fein gehackte Chilis
- 1 EL Aceto Balsamico Essig
- 1 TL Currypulver
- 1 TL Rohrzucker
- 2 EL Öl zum anbraten
- 1 Prise Salz und Pfeffer zum Abschmecken
- 20 geröstete und gehackte Cashewkerne

Alle Gewürze zum Mehl in eine Schüssel geben und vermischen. Unter Zugabe von Wasser einen Teig herstellen, der in cremiger Konsistenz gerade noch vom Kochlöffel abläuft. Jetzt das Gemüse unterrühren, bis es komplett mit Teig bedeckt ist. Ghee in einer Pfanne erhitzen und mit einem Kochlöffel etwa Kaffeetassen große Teigfladen ins Ghee geben. Bei mittlerer Hitze die Pakoras von jeder Seite ca. 4-5 Minuten goldbraun ausbacken.

Für das Chutney das Öl in einem Topf erhitzen, Chili, Ingwer, Currypulver und Aprikosen darin 3 Minuten andünsten. Mit Orangensaft und Essig aufgießen, Rohrzucker zugeben und 10 Minuten einköcheln lassen. Topf vom Herd ziehen, Ba-

silikum und Cashewkerne untermischen und mit einem Teelöffel etwas Chutney auf die Pakoras geben.

Volker Mehl



Volker Mehl lebt in München. Neben seiner eigenen Kochschule in München, arbeitet er als freier Autor für das Yoga Journal Deutschland, das Kochportal Bongusto.de und moderiert bei Radio Lora in München seine eigene Radiosendung www.koch-dich-gluecklich.de

Showkochen: Ayurvedisch Kochen leicht gemacht
So. 14.15 - 15.00 h » Großes Zelt

