So Ham · So Ham · So Ham · So Ham · So Ham · So Ham · So Ham · So Ham · So Ham · So Ham · So Ham · So Ham · So Ham

Programm im Innenteil

Yoga-Festival

3. Ausgabe · Kostenlos
www.yogafestival.de

8. Yoga-Festival Berlin 2012

Zeitung zum 8. Yoga-Festival Berlin 2012

Do. 14.06. - So. 17.06.12 | Kulturpark Kladow

Tageskarte: 22,- € | VVK: 16,- € | Festivalkarte: 45,- € | VVK: 38,- €

all is one one is all

Yogastunde am Ufer der Havel im Kulturpark Kladow

Das 8. Berliner Yogafestival, die größte und schönste Yogaveranstaltung Europas, findet dieses Jahr vom 14. - 17. Juni im wunderschönen und malerisch gelegenen Naturpark Kladow am Ufer der Havel statt. Das einmalige Programm mit internationalen Gästen, Yogis, Yogalehrern und Musikern wird die Festivalgäste ebenso begeistern, wie die fröhliche und entspannte Stimmung auf dem Festivalgelände. Namhafte Gastsprecher aus Indien, den USA, Australien und England bieten ein buntes Programm zu allen Aspekten des Yogas. Hier bietet sich die Chance verschiedene Yogastile zu entdecken und auszuprobieren, in Meditation zu versinken oder sich von spiritueller Musik beflügeln zu lassen. Der Marktplatz sorgt für die richtige Ausstattung und das leibliche Wohl. Wer tief in den Festivalspirit eintauchen möchte, kann auf dem Gelände campen. Wir freuen uns mit Ihnen auf das „schönste Wochenende des Jahres“. Herzlich Willkommen beim Berliner Yogafestival!

Liebe Yogafestival-teilnehmer und Besucher!

Verschiedene Wünsche trieben mich schließlich im letzten Jahr zum Yogaunterricht – vor allem der Wunsch, meine Autonomie bis ins Alter zu erhalten. Mit Ende fünfzig flüstern einem die eigenen Zellen in stillen Momenten zu, dass man sich gerne auch mit 75 (so man so ein schönes Alter erreichen sollte) die Schuhe noch selbst zubinden möchte, ohne umzufallen. Sportstudio? Um den See rennen? Probiert und abgehakt. Yoga macht Freude, besonders, wenn man wie ich, einen fähigen Lehrer findet. Einen, der kompetent und lustig ist und dessen Ausstrahlung für sich und Yoga spricht.

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

cover: mandalala.de

All is One – Festival CD

Erstmalig ist eine Festival-CD mit einer Auswahl der diesjährigen Music-Acts in Kombination mit einem Festivalticket für günstige 5 Euro oder einzeln für 10 Euro zu erwerben. Limitierte Auflage! Der Erlös geht direkt an das Schulprojekt von Swami Mangalananda und Swami Gurusharananananda in Indien. Auf der CD ist Musik von Steven Walters, Janin Devi, Spring, David Ma, Back to India, Satyaa & Pari, Swami Mangalananda & Swami Gurushananananda. „Möge diese CD ein Lichtbote sein – einzigartige Musik aus den Herzen der Künstler – emotional, befreiend, erhebend.“

Initiatoren: Janin Devi & Miriam Kretzschmar, Lernen in Bewegung e.V.
Unterstützung: Mitsch Kohn und Kai Treude

Yoga-Vedanta-Camp

Wer nach den drei Yoga-Festival-Tagen süchtig geworden ist, kommt mit auf das 3. Yoga-Vedanta Family Camp. Vom 26.06. - 03.07. wird der Yoga-Festival-Spirit auf einem herrlichen Gelände bei Rathenow erneut aufleben. Fünf Tage Yoga, Camping, Baden, Lagerfeuer, leckeres Essen und ein hervorragendes Yoga-Programm lässt uns Yoga, Urlaub und Entspannung perfekt kombinieren.
Weitere Infos unter: www.yoga-berlin.de

Highlights: H.H. Swami Avdeshanand Giriji · **Satsang** · *Indien* · **Swami Santatmananda** · **Vedanta-Philosophie** · *Indien* · **Narvada Puri** · **Yogic Lifestyle** · *Indien* · **Swami Gurusharananananda** · **Swami Mangalananda** · **Bhakti Yoga Konzert** · *Indien* · **Spring Groove** · **Konzert und Workshop** *USA* · **Dr. Mohani Heitel** · **Rezitation der 1000 Namen Vishnus** · *Frankfurt* · **Gabriela Bozic** · **Jivamukti Yoga** · *München* · **Nanak Dev Singh Khalsa Gongmeditation** · *Berlin* · **Jan Schmidt Garre** · **Filmpräsentation** · *Berlin* · **Janin Devi** · **Mantra-Yoga** · *Bad Meinberg* · **Lothar Pirc** · **Ayurveda** *Deutschland* · **Stefan Datt** · **Hatha Yoga** · *Berlin* · **Ben Sond** · **Shakti-Yoga** · *Berlin/Indien* · **Back to India** · **Fusionmusic** · *Indien* · *Nepal* · *Berlin* **Satyaa und Pari** · **Mantrakonzert** · *Deutschland* · **Steven Walters** · *Mantrakonzert* · **Swami Nikhil Joshi** · **Ayurveda** · *Indien... und viele mehr.*

Alles ist Eins – Eins ist Alles

Swami Santatmananda

Das allumfassende Bewusstsein, das sich als Schöpfung manifestiert, wird Isvara genannt. Alles was existiert ist Isvara. Das gesamte Universum, inklusive der Körper-Geist-Sinnes-Komplex eines jeden Wesens gehört zum grenzenlosen Ganzen. Die Veden beschreiben dies im Detail; ein bekanntes Mantra lautet:

om purnamadah purnamidam
purnat purnamuducyate
purnasya purnamadaya
purnamevasisyate
om santih santih santih

Purnam bedeutet Vollkommenheit, Ganzheit, grenzenlose Fülle. DAS, was allem zugrunde liegt ist purnam.

Purnam adah: Vollkommenheit ist DAS,
Purnam idam: Vollkommenheit ist DIES.

Adah beschreibt DAS, idam beschreibt DIES, und gleichzeitig verweisen beide auf das Eine ohne ein Zweites. Mit adah wird eine zeitlich-räumliche Differenzierung angedeutet, um die nicht offensichtliche Wahrnehmung der allumfassenden Einheit zu beschreiben. Idam beschreibt DIES, nicht als etwas Getrenntes, sondern was hier und jetzt präsent für unsere Wahrnehmung existiert und unmittelbar erkannt werden kann. Idam verweist auf die erfahrbare Welt und das materielle Universum (jagat). Auf die Gesamtheit all dessen, was wir vergegenständlichen und mit DIES bezeichnen können. Es beinhaltet den Körper-Geist-Sinne-Komplex und alles, was der menschliche Verstand erschaffen hat, inklusive dem System, in dem wir leben. Es bezieht sich auf alle Objekte des Denkens.

Auch die Sinne und physiologischen Funktionen des Körpers, die sich als Hunger, Durst, etc. unserer Wahrnehmung bemerkbar machen, werden so zum Gegenstand im Denken. Jedes Objekt der instrumentalen Wahrnehmung, jede Schlussfolgerung, Vermutung und Glaube, all DIES formt die Bedeutung von idam. Idam sarvam, all Dies, was existiert, ist nicht getrennt von der Quelle, deswegen purnam idam.

purnat purnam udachyate:
aus Vollkommenheit ist Vollkommenheit hervorgegangen;
purnasya purnam adaya:
Ungeachtet in welcher Form DIES besteht oder vergeht;
purnam evavasisyate:
bleibt DAS in Vollkommenheit bestehen.

Trennung bezieht sich im Allgemeinen auf Ort und Zeit, doch am Telefon fühlen sich Menschen sehr nahe und verbunden, auch wenn eine große räumliche Distanz zwischen ihnen besteht. Das liegt an der gegenseitigen Präsenz in ihrer Wahrnehmung. Ähnlich verhält es sich in dem Mantra, hier besteht nur eine scheinbare Trennung. DAS und DIES bezeichnen zwei unterschiedliche Gegebenheiten des grenzenlosen Ganzen.

Mit der folgenden Metapher möchte ich dieses Paradox veranschaulichen: Verarbeitet man Gold zu einer Kette, so war es vorher Gold und bleibt Gold – nur der Name, Form und Zweck haben sich verändert. Schmuckstücke aus Gold werden zu einer Eigenschaft des Goldes und müssten objektiv gesehen als kettliches Gold oder ringliches Gold bezeichnet werden. Angenommen aus einer Tonne Gold werden eine Million Schmuckstücke mit unterschiedlichen Namen und Formen hergestellt: Wiegt man nun all die verschiedenen Schmuckstücke, so ergibt das Gewicht wieder eine Tonne. Wozu gehört das Gewicht? Zum Gold oder zum Schmuck? Es gehört zum Gold, denn jedes Schmuckstück entspricht dem Gewicht des verarbeiteten Goldes. Doch sehen wir eine goldene Kette, dann nehmen wir die Kette als Gegenstand wahr, obwohl ihre wirkliche Substanz Gold ist. Die Kette anzufassen, bedeutet das Gold zu berühren. Auch beim Verkauf der Kette zahlt der Juwelier nur den Goldwert. Sie besitzt keine eigenständige Existenz, das einzige was zählt ist Gold. Man kann nicht an die Kette denken, ohne an das Gold zu denken. Doch umgekehrt ist es sehr wohl möglich. Die Kette ist und bleibt Gold, allein unsere Wahrnehmung schafft den Unterschied aufgrund von Namen, Zweck und Form. Die Kette ist Gold. Ist bedeutet Sat – Existenz. Würden Ketten und Armreifen einen menschlichen Geist besitzen, dann wäre die Kette unzufrieden, weil sie im Winter unter der Kleidung verdeckt ist und nicht gesehen wird. Sie wird eifersüchtig auf das wundervolle Leben der Armreifen, die immer sichtbar sind. Und die Armreifen würden sich beklagen, dass sie einst so schön und rundlich waren und nun ganz abgenutzt und ausgemergelt ihr Ende fürchten, weil sie jeder Witterung ungeschützt ausgesetzt sind. Nehmen wir an, Gott hört diese andächtigen Klagen und in ihrem nächsten Dasein wird die Kette zu Armreifen und die Armreifen werden eine Kette. Dann wären sie wieder unzufrieden und wünschten etwas anderes zu sein, als sie sind. Sie müssen lernen objektiv zu sein und verstehen, was sie in Wirklichkeit sind. Man muss ihnen sagen: Oh Kette, du bist mehr als eine Form, du bist die Wirklichkeit jeder Form in der Welt des Goldes. Nenne dich selbst nicht eine Kette – du bist Gold in Form einer Kette. Es gibt Formen über Formen, doch du bist das eine Gold für jetzt und immer. Und dies gilt für alle Schmuckstücke, ob Armreifen, Nasenringe oder Fußkettchen. Man muss ihnen verständlich machen, dass die ganze Welt des Goldes durch sie existiert. Das ist objektiv, das ist Erkenntnis. Formen sind nebensächlich, das Gold macht ihre Wirklichkeit aus, es behält immer seinen Wert, auch wenn es im Laufe der Zeit etwas anläuft, ist und bleibt es pures Gold. Das ist die Wahrheit. Die Kette ist Gold, aber Gold ist nicht die Kette. Die Kette ist lediglich ein Nebenprodukt, eine zeitliche Erscheinung. Diese eine Tonne Gold ist das essentielle Ganze, die Vollkommenheit – purnam. Es war purnam, ist purnam und bleibt purnam. Die Wirkung ist niemals getrennt von der Ursache. Das bedeutet, alles was existiert ist Isvara, das grenzenlose Ganze, und das grenzenlose Ganze bist du. Isvara allein ist die Manifestation in allem. Alles ist Eins – Eins ist Alles.

OM
DAS ist das Ganze,
Brahman, höchste kosmische Einheit,
DIES ist das Ganze – Schöpfung,
Manifestation der kosmischen Einheit.
Ungeachtet in welcher Form DIES
besteht oder vergeht,
bleibt DAS als Ganzes bestehen.
OM – Frieden, Frieden, Frieden.

Swami Santatmananda
Übersetzung: AnSchu

Ein Narr denkt, "Ich bin der Körper"; der verständige Mensch denkt: "Ich bin eine individuelle Seele, die in diesem Körper wohnt." Doch für den Weisen, in der Größe seiner Erkenntnis und spirituellen Unterscheidungsfähigkeit, existiert nur eine Wirklichkeit und er denkt: „Ich bin Brahman, das Absolute."
Sri Shankaracharya aus Vivekachudamani

Swami Santatmananda

lebt und unterrichtet im Dayananda Ashram in Rishikesh. Als Sohn einer orthodoxen Familie aus Chennai genoss er eine spirituelle Erziehung. Der Unterricht von Swami Paramarthananda in frühester Jugend prägte sein ganzes Leben und schürte das Interesse an Spiritualität. Er arbeitete als Softwareprogrammierer, bevor er ein 3-jähriges Vedanta- und Sanskritstudium unter der Leitung von Swami Dayananda Saraswati und Swami Brahmanvidyananda im Arsha Vidya Pitham in Rishikesh absolvierte. Er ist ein Vedanta-Gelehrter und geschätzter Lehrer (Acharya).

Die Erkenntnis des Selbst
Fr. 15:45 – 17:45 h » Großes Zelt

Über die wahre Freiheit
Sa. 15:30 – 17:00 h » Großes Zelt

SOTANTAR
Der Yoga Shop
Praktische und schöne Dinge für Yoga & Meditation
www.yoga-shop.org
Tel. 030 - 44 73 76 52
Schliemannstr. 25 a · 10437 Berlin

Yoga ist die Wissenschaft des Geistes

Wir hören oft von übernatürlichen yogischen Kräften und können gelegentlich darüber lesen. Diese besonderen Fähigkeiten der Yoga-Wissenschaft (Yoga Vidya) sind keine Phantasie oder stammen aus den Legenden eines Mythos. Ebenso wie für den Laien die Wissenschaft der Physik an Wunder grenzt, erscheint dem normalen Menschen die Wissenschaft der Spiritualität voller Wunder. Dabei ist allgemein bekannt, dass sich im menschlichen Körper grenzenlose Fähigkeiten verbergen. Diese unendliche Energie, die in uns schlummert, kann durch Yoga erweckt werden. Sie zu entdecken und zur Entfaltung zu bringen, wird von den Weisen Yoga Darshan genannt. Mit der Yoga Praxis (Yoga Sadhana) sind unvorstellbare Fortschritte der eigenen spirituellen Energie möglich. Übernatürliche Kräfte und „Wunder" sind dabei ein Nebeneffekt – ein äußerer Aspekt der Yoga-Praxis, denn tatsächlich bedeutet Yoga sehr viel mehr, als es der äußere Eindruck zu vermitteln mag. In Patanjalis Yoga Sutra wird gesagt, dass die Aktivität des Geistes durch Yoga zum Stillstand gebracht werden kann. Dies lehrt auch Lord Krishna seinem Schüler Arjuna in der Bhagavad Gita:

„Im Yoga fest gegründet, an nichts hängend, gleichmütig bei Erfolg und Misserfolg, vollziehe deine Handlungen, oh Arjuna. Gleichmut wird Yoga genannt.", „Wer ohne nach den Früchten des Handelns trachtend seine Pflicht erfüllt und seinen Gedanken und (selbstsüchtigen) Zielen entsagt hat, ist ein Yogi."

Gleichmut ist nur durch eine vollständig entwickelte Geisteskontrolle möglich. Ein durch Selbstkontrolle disziplinierter Geist ebnet den Weg für kosmische Energien im Körper. Selbstkontrolle bedeutet sich sehr genau kennenzulernen und führt zur Selbsterkenntnis. Ein Jnani (Gyaani: eine Person auf dem Pfad der Erkenntnis) beginnt die Essenz der Philosophie des menschlichen Daseins zu verstehen. Der Grad seiner Entwicklung hängt dabei von seiner spirituellen Reife ab. Yoga ist die Wissenschaft des Geistes – die Wissenschaft des Bewusstseins. Während die Naturwissenschaft externe Apparate und Geräte anwendet und ein akademisches Wissen benötigt, erfordert die Wissenschaft des Yoga ein internes Wissen und eine Methode, um die inneren Fähigkeiten zu aktivieren. Spiritualität und Wissenschaft sind zwei Räder an einem Wagen. Spiritualität offenbart das Geheimnis des kosmischen Bewusstseins unseres Selbst, was für die Ausübung der Yoga-Praxis wesentlich ist. Die Naturwissenschaft enthüllt die Geheimnisse der grobstofflichen Welt, in der externe Instrumente eine Rolle spielen.

Die wahre Bedeutung von Yoga ist die Einheit der individuellen Seele (Atman) mit dem kosmischen Bewusstsein (Paramatman). Die Methode wird als Yoga Sadhana (Yogaübungsweg) beschrieben. Dazu gehört Ausdauer und Disziplin und erfordert vom Ausübenden die vollständige Überwindung von Schwäche und negativen Neigungen. Aus Kohle werden Diamanten und aus gewöhnlichem Wasser wird durch Reinigung wertvolles Trinkwasser gewonnen. Ebenso ist die Reinigung des menschlichen Körpers und des Geistes maßgeblich für spirituellen Fortschritt. Wissenschaftler halten ihr Labor ordentlich und sauber, sie

H.H. Swami Avdeshanand Giriji

pflegen und waschen ihre Instrumenten regelmäßig, und in gleicher Weise müssen wir unser Labor der Yoga-Wissenschaft, den menschlichen Körper, vor mentalen Schmutz bewahren, indem wir negative Neigungen fernhalten. Um den Geist und das Bewusstsein zu reinigen, dienen spirituelle Praktiken und Yoga. Der Erfolg hängt von der Entschlossenheit des Yogis ab.

H.H. Swami Avdeshanand Giriji
Übersetzung: AnSchu

„Religion ohne Wissenschaft ist ohne Kraft, Wissenschaft ohne Religion ist blind."
Albert Einstein

H.H. Swami Avdeshanand Giriji

Sri Avdheshananda Giri Maharaj, Acharya Mahamandaleshwar von Juna Akhara, einem uralten Orden der „nackten Krieger". 2008 erhielt er die Hindu Renaissance Auszeichnung von Hinduism Today. Ein Guru für Tausende und Inspiration für Millionen. Swami Avdheshanand hat mehr als hunderttausend Sannyasins eingeweiht. Er leitet den größten Hinduistischen Mönchsorden des 21. Jahrhundert, seine sozialen Projekte haben das Leben vieler Menschen positiv verändert.

Die Juna Akhara und der „moderne" Yogi
Sa. 13:00 – 14:45 h » Großes Zelt

All is One – was bedeutet das für uns?
Sa. 17:45 – 20:30 h » Großes Zelt

Die Bedeutung der Meditation

Foto: fotolia © drubig-photo

Gott ist höchste Glückseligkeit, und die menschliche Natur seine großartigste Schöpfung. Obwohl das Göttliche überall und in jedem Teilchen des Universums präsent ist, nimmt es in uns Menschen den höchsten Platz ein. Gott allein steht über allem. Doch ungeachtet dieser ewigen Wahrheit bleibt die Menschheit pessimistisch, enttäuscht, unglücklich und rastlos. Diese Niedergeschlagenheit gründet sich in der mangelnden Erkenntnis unseres göttlichen Erbes. Nun stellt sich die Frage: Wie kann man Gott erfahren? Der einfachste und direkte Weg ist Meditation. Es ist Sinn und Zweck der Meditation mit den Augen der inneren Wahrnehmung zu sehen. Dazu wird der Geist zur Ruhe gebracht, so als würde sich das breite Strahlen der Sonne zu einem Strahl bündeln und auf einen einzigen Punkt konzentrieren.

Umso mehr Neigungen des Geistes überwunden werden, desto strahlender entfaltet sich das innere Leuchten der göttlichen Kraft in Form von himmlischen Klängen und göttlichem Nektar – bekannt als die Erfahrung des Selbst. Meditation ist Nahrung für die Seele. Es ist der Weg der Erlösung, auf dem sich die Geheimnisse des Höchsten Herrn offenbaren. Meditation ist die Essenz aller Religionen und der Pfad, den alle Heiligen und Verwirklichten beschreiten. Ohne Meditations-Praxis und dem Verständnis für ihre wahre Bedeutung, ist es schwierig sich spirituell oder religiös zu entwickeln, denn Meditation bewirkt die innere Transformation. Durch Meditation wird der Atemrhythmus harmonisiert und der unruhige Geist besänftigt, wodurch verschiedene Arten von Krankheiten automatisch geheilt werden; eine elementare Voraussetzung, um innerlich still zu werden. Meditation steigert die Leistungsfähigkeit des Gehirns, fördert das Erinnerungsvermögen und erhöht den IQ, so dass Probleme mit innerer Stärke und Stabilität besser gelöst werden können. Ein träger Geist gewinnt an Dynamik und Leistungsfähigkeit. Meditation ist eine Woge des Göttlichen. Tropfen der Freude ergießen sich wie ein Schauer des höchsten Herrn und lassen Wellen der Ekstase im Geist auftauchen. Es sind Wellen des Friedens und der Glückseligkeit aus der Quelle des Göttlichen. Dafür ist es unentbehrlich, den Geist durch Meditation zu beruhigen. Meditation ist einfach, und wer regelmäßig meditiert, kann selbst in schwierigen Situationen Ruhe bewahren und ein stressfreies, freudvolles Leben führen. Meditation beseitigt physische, psychologische und mentale Störungen und schenkt Glück, Frieden, Wohlstand und Langlebigkeit. Meditation ist nicht nur bedeutsam für jeden Einzelnen, sondern für Frieden und Wohlergehen in der Familie, der Gesellschaft und der ganzen Welt.

Swami Avdeshanand Giriji
Übersetzung: AnSchu

Spiritualität – der Schlüssel zum Fortschritt

Foto: fotolia © Tobias Marx

Indien ist bekannt für seine spirituelle Tradition. Im Zeitalter des modernen Fortschritts ist es außerordentlich wichtig, sich auf die alten klassischen Werte zu besinnen, denn ohne spirituelle Begleitung wird Wissenschaft und Materialismus zur Ursache von Leid und Verwüstung. Dank verbesserter Technologien und wissenschaftlichen Fortschritts hat sich der Standard und die Lebensqualität der Menschen in den letzten Jahrhunderten deutlich erhöht. Doch ist es eine Ironie, dass die Vorzüge des modernen Reichtums nur einigen Auserwählten vorbehalten sind und jeden Tag tausende Kinder an Hunger sterben. Indiens Heilige stellen sowohl den materiellen als auch den spirituellen Fortschritt in den Vordergrund. Nur durch Spiritualität kann das Gleichgewicht der Schöpfung erhalten und die Empfindsamkeit, Freundschaft, Liebe und Harmonie in der Gesellschaft gefördert werden. Ein Mangel an Spiritualität schafft kommunale Streitigkeiten, Zwischenfälle, Terrorismus, Krieg und Chaos – Situationen, die schwer zu kontrollieren sind. Deswegen hat Spiritualität einen sehr hohen Stellenwert in unserer modernen, wissenschaftlichen Zeit. An wissenschaftlichen Mitteln fehlt es nicht, jedoch besteht ein Mangel an positivem und kreativen Denken. Die Menschen müssen sich ernsthaft an den grundlegenden spirituellen Werten orientieren und ihr Augenmerk auf beides richten – materiellen Fortschritt und Spiritualität. Nur dann wird die Menschheit in der Lage sein, die Entwicklung der universellen Vernichtung aufzuhalten.

H.H. Swami Avdeshanand Giriji
Übersetzung: AnSchu

Back to India – Fusionmusic

Wohnzimmerfusion aus Nepal, Indien und Deutschland

YFZ: *Seit wann gibt es „Back to India" in der heutigen Zusammensetzung?*
David: Back to India gibt es seit 2008 und in dieser Besetzung seit Anfang 2012.

YFZ: *Woher stammt Eure Leidenschaft für klassische indische Musik und deren moderne Interpretation? Welchen Bezug habt ihr zu Indien?*
David: Mein Bezug zu Indien entsteht zum Teil durch meine musikalische Neigung, aber auch zum großen Teil durch meine Freundschaft zu Babua und Chandra. Schon bevor ich mit der indischen Musik vertraut wurde, lernte ich durch meinen Vater Gotthard Beck ein der indischen Musik ähnliches Tonsystem in Form von Zahlen von 1 bis 8 anstelle von c, d, e, f, g, a, h, c. Meine Leidenschaft gilt jeder Musik, die in einem spirituellen und heilsamen Bezug steht, egal aus welchem Land.

Chandra: Ich bin als Kind mit Musik aufgewachsen. Meine Mutter hat früh am Morgen als erstes immer das Radio angemacht. Es gab damals nur einen staatlichen Sender, der morgens zunächst religiöse Lieder gespielt hat. Danach gab es klassische Musik und dann konnte man indisch-nepalesischen Folk, Pop und natürlich Bollywood Musik hören. Aus den vielen Kneipen am Lake Side in Pokhara dröhnten dann den ganzen Tag Bob Marley, Jimi Hendrix, Bob Dylan, Jethro Tull – also die ganze Musik der sechziger und siebziger Jahre aus Europa. Auch heute hat sich der Geschmack dort nicht viel verändert. Der Mix ist der gleiche geblieben. Ich habe mich erst in Europa mit der klassischen indischen Musik beschäftigt, als ich mit 27 Jahren anfing in Deuschland Sitar zu lernen. Die Melodien sind mir alle aus meiner Kindheit wohlvertraut.

YFZ: *Chandra, das Stück „Lakeside" ist aus der Erinnerung an einen See in Deiner Heimat in Nepal entstanden. Seit wann lebst Du in Deutschland? Woher stammen die anderen Bandmitglieder?*
Chandra: Ich lebe seit 1982 in Deutschland. Das Stück Lake Side führt mich immer wieder an einen Ort meiner Kindheit zurück, den ich mit Sorglosigkeit und Naturschönheit verbinde. Babua Pahari kommt aus Kolkota und lebt seit 2005 hier. Yatziv Caspi kommt aus Israel. Danilo Steinert ist Berliner ebenso wie David Beck.

YFZ: *Was ist eigentlich ein Raga?*
Chandra: Ein Raga ist der melodische Rahmen innerhalb einer Tonleiter, einer Tonart. Jedes Raga erzeugt ein bestimmtes Gefühl oder eine Stimmung, die charakteristisch für diesen Raga ist. Jedes Raga gehört einer Tonleiter an. Das bedeutet, dass nur in dieser Tonleiter enthaltenen Töne innerhalb eines Raga benutzt werden. Wir spielen eigentlich keine Ragas. Wir benutzen etwas davon, aber wir interpretieren keine Ragas. Unsere Stücke sind eher pop-/folk-lastig. Die Vocalstücke sind zum Teil religiöse Lieder bzw. Bhajans, andere sind einfach Pop und Bollywood. Ich mag sie, weil sie einfach interessante Melodieführungen haben oder rhythmisch toll sind.

YFZ: *Funktioniert euer Zusammenspiel eher experimentell, oder werden die Stücke arrangiert?*
David: Eigentlich gibt es vor allem in der indischen Klassik eine gewisse Freiheit innerhalb einer Struktur und vorgegebener Tonalität. Das Element der indischen Klassik benutzen wir allerdings nur ansatzweise. Unsere Stücke sind mehr oder weniger durcharrangiert und bekommen dadurch einen Folk und Pop Einschlag.

Chandra: Wir experimentieren und improvisieren innerhalb eines vorgegebenen Rahmens. Es gibt Stücke, die viel Freiraum für Länge und Variation lassen. Andere Stücke sind total von Anfang bis Ende festgelegt.

YFZ: *Vielen Dank für das Gespräch!*

Back To India

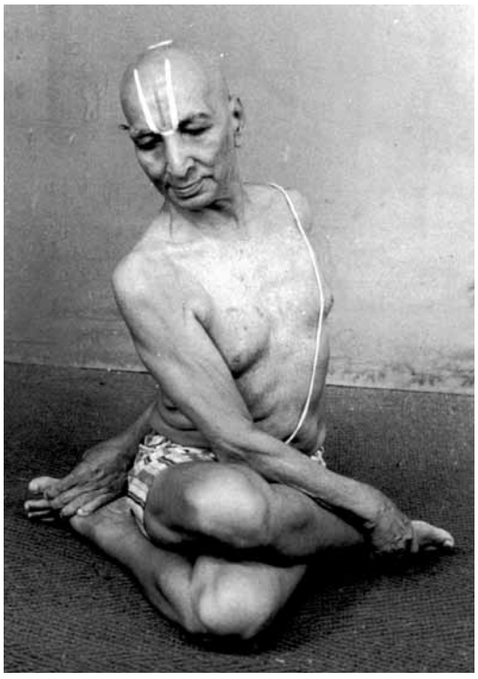
kreieren eine geschmackvolle Musik aus archaischen Melodien und europäischer Harmonik. Dabei gelingt es ihnen mit spielerischer Leichtigkeit, die Ursprünge der jeweiligen Musikkultur zu bewahren. Traditionelle, folkloristische bis klassische Rhythmen auf der Tabla, tragende und originelle Gitarrenriffs, verzierte Melodien auf der Sitar, dem Banjo und der indischen Bambusflöte Bansuri spannen einen berauschenden Bogen zwischen rituellen Grooves und urbanen Ragas. Es entsteht eine Atmosphäre zwischen meditativer Entspannung und spiritueller Tanz-Party. 2008 gegründet bilden David Beck, Chandra Sunar und Babua Pahari seither den festen Kern der Band. Durch mitreißende Beats verwandeln sie jedes Konzert in eine Weltmusik-Disco.

David Beck Gitarre, Banjo; Chandra Bahadur Sunar Sitar, Gesang, Udu, Gitarre; Babua Pahari Tabla, Bansuri; Tayfun Schulzke Perkussion

Eröffnungskonzert
Fr. 14:30 - 15:30 h » Großes Zelt

Der atmende Gott

Reise zum Ursprung des modernen Yoga



T. Krishnamacharya, geb. um 1890 in Muchukunte/Südindien, gestorben 1989. Er gründet die „Yogashala", die einflussreichste Yogaschule der Welt.

Durch das Jogging haben Turnschuhe ihren Eingang in die weltweite Alltagsmode gefunden; durch Yoga wurden fernöstliche Denkweisen im Westen salonfähig. Der Lifestylekonzern Nike kennt für seine Werbekampagnen des 21. Jahrhunderts nur noch zwei Archetypen des Großstädters: Joggende und Yoginis. Männer gehen laufen, Frauen machen Yoga? Doch was ist das eigentlich, was geschieht, während man das macht? Was ist Yoga? Ein urtümlicher Ritus? Indische Gymnastik? Eine Art Religion – oder doch eher exotisches Varieté, im Irgendwo angesiedelt zwischen Schlangenmenschen und gepflegter Hyperventilation? Regisseur Jan Schmidt-Garre folgt, wie immer in seinen Filmen, seiner persönlichen Neugier und entdeckt, weil Wahrheit mit Wahrheit belohnt wird, Überraschendes. Auf authentischem Filmmaterial gedreht, in klassisch kadrierte und ausgeleuchtete Bilder gesetzt und komplett in Indien und für die Kinoleinwand produziert, öffnet sich der Blick auf ein ungewohntes, ungewöhnlich normales Indien, das jenseits bunter Holi-Feste und aschebestäubter Gurus eine ganz eigene Magie entfaltet. Schmidt-Garres Film ist eine Reise zu den Wurzeln des modernen Yoga, der noch im Indien des frühen zwanzigsten Jahrhunderts eine geringgeschätzte Form von Zirkus war: „Nur für Bescheuerte und Verklemmte", wie sich einer der Protagonisten bitter erinnert. Was Schmidt-Garre findet, ist der Zauber einer Alltagspraxis, deren mythische Verklärung uns hierzulande oft den Blick auf das unerzählt Wesentliche verstellt. „Der Atmende Gott" ist dabei vor allem auch ein aufregendes Zeitdokument, das die maßgeblichen Erfinder des modernen Yoga vor einer Kamera vereint. Noch nie gezeigte historische Aufnahmen des Yoga-Urvaters Krishnamacharya, seines Schülers Pattabhi Jois, der während der Dreharbeiten starb, sowie des legendären Iyengar, der bereits Yehudi Menuhin die Lehren des Atmenden Gottes beibrachte.Die Reise des Regisseurs, der selbst Yoga treibt und im Laufe des Films von den großen Alten unterrichtet wird, vollendet sich nach fünf Jahren Drehzeit vor einem spärlich beleuchteten Tempel für Eingeweihte. Hier zeigt man Schmidt-Garre, was zuvor vor den Augen des Westens verborgen gehalten wurde: das Götterbild Narasimhas, des atmenden Gottes. Angeblich war der Körper des Luftwesens zu mehreren Millionen Asanas bereit.

35 mm, 105 Minuten,
Regie: Jan Schmidt-Garre
Text & Bilder: © PARS Media 2011.
Im Verleih der MFA+ FilmDistribution

Film mit dem Filmemacher Jan Schmidt-Garre
So. 9:00 - 11:00 h » Theatersaal

Diejenigen von Ihnen, die es sich leisten können, sollten ein Zimmer nur für dieses Üben haben, aber schlafen Sie nicht in diesem Zimmer; es muss heiliggehalten werden. Sie dürfen das Zimmer nicht betreten, bevor Sie nicht gebadet haben und rein an Körper und Geist sind. Stellen Sie stets Blumen in dies Zimmer; sie sind die beste Umgebung für einen Yogin. Schmücken Sie es auch mit angenehmen Bildern, und entzünden Sie morgens und abends Räucherwerk darin. Vermeiden Sie jeden Streit, oder Ärger, oder unheilige Gedanken in dem Zimmer, und lassen Sie nur Gleichgesinnte es betreten. Dann wird sich allmählich eine Atmosphäre der Sammlung darin bilden, so dass, wenn Sie unglücklich, voller Sorgen und Zweifel, oder aus dem Gleichgewicht geraten sind, das bloße Betreten dieses Raumes Sie beruhigen wird.

Vivekananda, Raja-Yoga, 1895

yogaeasy.de
Das Online-Yogastudio
- Online-Videokurse für jedes Niveau
- Sorgfältig ausgewählte, erfahrene Lehrer wie z.B. Anna Trökes
- Zeitlich flexibel, Yoga immer und überall

Jetzt 14 Tage gratis testen!
www.yogaeasy.de/berlinfestival

NAAD YOGA
DAS YOGA DES KLANGES
Ab September 2012
Lehrerausbildung in Berlin – Porta Westfalica – Frankfurt
www.anhad.de

Achtsamkeit unterscheidet Yoga von Fitness

Im Rig Veda, dem ältesten vedischen Text, wird Agni – das Feuer mit der Essenz unserer Seele verglichen. Agni repräsentiert sowohl Jivatman, die individuelle Seele auf Erden, als auch Paramatman, den ewigen göttlichen Funken, der jedem Lebewesen innewohnt.

Halten wir uns vor Augen, dass unser Leben ein heiliges Feuer ist, so können wir das Leben als ein kostbares Geschenk erfahren und in der Bewegung des Feuers die Veränderlichkeit des Lebens erkennen. Lord Shiva's kosmischer Tanz im Flammenkreis symbolisiert Entstehung, Erhaltung und Zerstörung, Verkörperung und Befreiung – und wir alle nehmen an diesem Feuertanz teil. Das höchste Feuer ist das Feuer des reinen Seins, das Feuer von Brahman, dem Absoluten. Menschen sind universelle Seelenwesen, doch haben wir unseren Ursprung vergessen und anstatt das göttliche Licht im Herzen zu fördern, lodert in vielen ein Feuer von Konsum und Ehrgeiz. Es ist zu einem Feuer der Vernichtung unserer Bestimmung und Mutter Erde geworden.

Yoga ist ein umfassendes System spiritueller Praxis, welches auch Hatha Yoga beinhaltet. Die Asanas wurden entwickelt, um den Körper zu einem geeigneten Gefäß für die Verehrung des Göttlichen zu formen, zur Unterstützung, um die grobe menschliche Natur in eine geistige Dimension unseres höheren geistigen Potentials, zu transformieren, denn der göttliche Funke in uns trachtet danach, zu seinem solaren Heim zurückzukehren. All die verschiedenen Yogapraktiken dienen der Entfaltung von Agni auf unterschiedlichen Ebenen, damit sich das individuelle Seelenfeuer im universellen Feuer ausbreiten und entfalten kann.

Jnana Yoga, der Weg der Erkenntnis verbrennt die mentalen, vorgeburtlichen Tendenzen und wird jnana agni genannt. Bhakti Yoga, der Weg der Hingabe verbrennt die niederen Leidenschaften im Feuer der bedingungslosen Liebe und wird deshalb als prema-agni bezeichnet. Karma Yoga verbrennt die egoistischen Unreinheiten im Feuer des selbstlosen Dienstes, seva-agni.

Raja Yoga, der integrale Yoga, verbrennt konditionierte Gewohnheiten im Feuer von Samadhi. Hatha Yoga beginnt mit der Achtsamkeit auf den Körper, um dann darüber hinaus zu gehen, und in die tieferen Ebenen des Bewusstseins vorzudringen. Jede Asana bringt uns auf dem Weg zu uns selbst einen Schritt näher. Es ist die Schulung der Achtsamkeit, die dies bewirkt. Asanas können hervorragend im Sinne der Verehrung an die Höchste Seele ausgeführt werden. Durch achtsames Ausführen und einer nach innen gerichteten Wahrnehmung während des Haltens, werden Körper, Geist und Seele in Einklang gebracht. Der Zugang zum kosmischen Spirit löst das Seelenfeuer mehr und mehr aus seiner körperlich-geistigen Begrenzung und ebnet den spirituellen Weg zur Einheit im ewigen Feuer des Bewusstseins. Damit gewinnt die Asana-Praxis ihren ureigensten Sinn zurück, für den sie geschaffen wurde. Heutzutage, und besonders im Westen, wird Yoga hauptsächlich auf die körperliche Anwendung reduziert. Damit wird ein Mainstream Publikum erreicht, welches sich größtenteils für die körperlichen Vorteile des Yoga interessiert. Natürlich spielt dies eine wichtige Rolle, doch erst die Kontrolle und Harmonisierung des Geistes offenbart die Weisheit des Yoga und macht es zu dem, was es ist.

Foto: © Anette Schulze

„yoga citta vritti nirodha"
Yoga bedeutet, das zur Ruhe kommen der seelisch-geistigen Bewegungen.

Es geht im Hatha Yoga, nicht um Leistung oder Vollendung, auch nicht darum, mittels Techniken den Körper kunstvoll zu verknoten. Zwar sieht es sehr ästhetisch aus, aber dem Sinn des wahren Yoga entspricht es nicht. Entscheidend ist, mit welcher inneren Haltung, Achtsamkeit und Bewusstheit der Übende die Asanas ausführt. Nur das ist wichtig. Denn ohne Achtsamkeit wird Yoga zu Fitness im spirituellen Kleid. Yoga lehrt eine sanfte und freundliche Einstellung sich selbst und anderen gegenüber, es ist ein Weg der Ganzheit.

Bei dem Verehrungsritual mit dem Körper besitzt jede Geste eine geistige Entsprechung. Achtsames Yoga bedeutet sich des Atems und der inneren Zustände in jedem Augenblick gewahr zu sein. Die innere geistige Haltung mit der äußeren Haltung des Körpers in Einklang zu bringen. Leider wird dies in Yogaklassen selten unterstützt, weil die Aufmerksamkeit der Teilnehmer ständig nach außen gelenkt wird. Schade, denn die achtsame Ausführung einer Übung lässt die Yogapraxis zur Meditation werden, die sich bis in den Alltag ausbreitet. Beim achtsamen Yoga beginnt die Erfahrung über Gefühlszustände und den denkenden Verstand hinauszugehen und gipfelt in einem Zeugengewahrsein, begleitet von dem Empfinden unseres essentiellen Selbst als reines Gewahrsein, dem Sein. Wir übergeben uns der Erfahrung der Dinge und jede Asana wird zum eigenen Universum.

Wir lernen, mit Hingabe unserem Körper zu begegnen und entwickeln die innere Kraft, um den Herausforderungen des Lebens besser begegnen zu können. Die Achtsamkeit beim Atmen ist natürlich ein wesentlicher Aspekt und wird zum allgegenwärtigen Ankerpunkt. So verfeinert sich das gesamte Körperbewusstsein und führt zum vollständigen Verweilen in der Stellung, anstrengungslos und ohne Streben. In dem zentralen Sutra von Patanjali heisst es: „yoga citta vritti nirodha" Yoga bedeutet, das zur Ruhe kommen der seelisch-geistigen Bewegungen. Die ständigen Wellen des Geistes verhindern, dass wir uns des wahren Ursprungs und der Flamme unseres universellen Seelenfeuers bewusst sind. Die Veden beschreiben eine spirituelle Praxis, deren Anwendung Yoga ist – Leben und Handeln erfüllt von Bewusstheit. Yoga steht für die Einheit von individuellem und universellem Bewusstsein. Jede Übungsreihe sollte idealerweise so abgestimmt sein, dass alle Bewusstseins- Ebenen angesprochen werden.
OM Tat Sat

Anette Schulze
www.reich-der-entspannung.de

Die Botschaft der Bhagavad Gita
Ein Kurs über die Heilige Schrift Indiens. Wir lesen und vergleichen verschiedene Übersetzungen und erörtern deren philosophische Bedeutung.
Kursleiterinnen: Anette + Miriam
Termine: 19.08. - 16.09.12,
jeweils So.: 16.00 - 17.30 Uhr
Lernen in Bewegung e.V.

die yogapraxis
Ashtanga Yoga, Vinyasa-Flow Yoga.
Dynamisches, kraftvolles Yoga. Atem, Energie, Bewegung, Achtsamkeit, Haltung, Konzentration, Entspannung, Ruhe, Meditation
www.die-yogapraxis.de
Crellestr. 22 / 10827 Berlin Schöneberg
t: 030-78991497
S1 Julius-Leber-Brücke, Yorckstrasse
U7 Kleistpark

yogalila
prenzlauer berg
hatha-yoga
kinderyoga
schwangerenyoga
yoga postnatal
neu: ausbildung z. kinderyogalehrerIn
präventionskurse
rykestr. 37 - 10405
b. prenzlauer berg
www.yogalila.de
443 559 43

Sri Vishnu Sahasranam

Die Klänge der Tausend Namen Vishnus, geschmückt mit Blumen der Verehrung.

Bei dem diesjährigen Yogafestival in Berlin lässt die aus Indien stammende Ärztin, Buchautorin und Sängerin Mohani Heitel die Tausend Namen Vishnus erklingen. Vishnu bedeutet der Alldurchdringende, das allumfassende göttliche Bewusstsein. In der altindischen Schrift Mahabharata empfiehlt der Weise Bhisma, diese Tausend Namen Vishnus in hingebungsvoller Haltung wiederholt zu rezitieren oder anzuhören. Dies wird den Menschen mit Gewissheit inneren Frieden verleihen.

Das Singen über Vishnu und die Vertiefung in sein göttliches Wesen durch Lesen oder Anhören der glorreichen Erzählungen über ihn, gehören zu den wichtigsten Aspekten des Bhakti-Yoga, um eine bewusste Verbindung mit dem Göttlichen herzustellen. Mit ihrem neuen Werk möchte Mohani Heitel viele Menschen an dem Gesang der Tausend Namen Vishnus teilhaben lassen. Mit musikalischer Begleitung der Tanpura hat sie die Tausend Namen Vishnus gesungen und jeden einzelnen mit einer Blumenfotografie versehen. Zu diesem Zweck hat sie zahlreiche Blumen über Jahre hinweg an verschiedenen Orten und zu unterschiedlichen Jahreszeiten fotografiert. Nun hat sie beides auf wundervolle Art in einer Diashow vereint. Die Schönheit der Blumen und die Klangschwingungen der Namen Vishnus ergänzen sich gegenseitig und verleihen der Rezitation einen feierlichen Ausdruck. Mit einer anfänglichen Erläuterung wird Mohani Heitel die Vorführung ihrer Diashow persönlich eröffnen und die Veranstaltung begleiten.

ॐ भूतात्मने नमः
OM Bhutatmane Namaha
Das Selbst aller Wesen.

ॐ अमोघाय नमः
OM Amoghaaya Namaha
Der die Wünsche seiner Verehrer erfüllt.

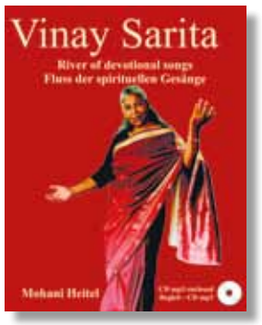
ॐ अमेयात्मने नमः
OM Ameyatmane Namaha
Dessen Form oder Natur nicht gemessen werden kann.

ॐ शर्मणे नमः
OM Sharmane Namaha
Dessen Natur höchste Seligkeit ist

Dr. med. Mohani Heitel

Mohani Heitel, 1945 in Indien geboren, erwarb 1969 den akademischen Grad des Master of Science. Anfang 1970er führte sie als junge Yogalehrerin eine Vortragsreise nach Europa. Anschließend studierte sie in Bochum und Frankfurt Medizin. Seit 1983 ist sie als Ärztin für Allgemeinmedizin mit den Schwerpunkten Naturheilverfahren und Psychotherapie tätig. Nach Jahren langer Praxis stellte sie fest, dass die Schulmedizin in vielen Fällen an ihre Grenzen stößt. Sie versuchte daher ergänzend die Erkenntnisse aus der traditionellen Mantra-Überlieferung weiter zu entwickeln und für therapeutische Zwecke einzusetzen. Seither macht sie durch zahlreiche Konzerte und Veröffentlichung ihrer CDs vielen Menschen die heilende Wirkung von Mantras bekannt.
www.smirti.de

Rezitation mit Dias
Sa. 13:00 - 15:00 h » Theatersaal



Das Buch Vinay Sarita - Fluss der spirituellen Gesänge enthält eine Sammlung von indischen Sakralgesängen auch Bhajans genannt. Sie basieren auf der Tradition des Bhakti-Yoga, jener Yoga-Richtung, die sich dem Göttlichen durch mystische Liebe und Hingabe zu nähern sucht. Die meisten Gesänge handeln daher von der Liebe und Sehnsucht nach der Offenbarung Gottes, Läuterung des Herzens, von innerem Frieden, und vielen anderen dazugehörigen Themen. Mohani Heitel schrieb im Laufe von dreißig Jahren 128 Gesänge und verfasste dazu ihre Melodien. Dieses Buch und die dazugehörige CD-mp3 beinhalten alle diese Gesänge in der Sprache Hindi, die auch ins Englische und ins Deutsche übersetzt wurden.

Smirti Verlag; September 2010
Gebundene Ausgabe: 244 Seiten
Deutsch, Hindi, Englisch
ISBN-10: 3940975052

In dem Buch „Die heilenden Klänge der Mantras“ berühren magische Töne die Seele. Mantras haben neben ihrer Klang- und Resonanzwirkung meist eine mystische Bedeutung. Sie berühren Körper, Geist und Seele ganzheitlich. Tiefe spirituell-meditative Momente sind sowohl beim Hören als auch beim Singen von Mantras möglich. Auf der emotionalen Ebene werden heilsame Gefühle wie Ruhe, Gelassenheit, Freude und Liebe geweckt – und mit der beiliegenden CD kommt der Leser in den hörbaren Genuss dieses einmaligen sakralen Klangerlebnisses. Mantras fördern, therapeutisch eingesetzt, die Selbstheilungskräfte und unterstützen Heilungsprozesse.

Südwest-Verlag, 2007, Audio-CD
und Taschenbuch, 96 Seiten, Deutsch
ISBN-13: 9783517083575

yoga sky berlin

ab September 2012
Vinyasa-Yogalehrer
Ausbildung

Mit Yogacharya
Ananda Leone
Anna Trökes
Doris Echlin u.a.

Information und Anmeldung:
www.yoga-sky.de
Tel. 030 69505224

Die Wiedergeburt der Seele
Kunst, Musik und Literatur
bei www.khanart.de

The Rocking Swamis: Bhajans and Kirtans

Swami Gurusharanananda und Swami Mangalananda aus Omkareshwar, Indien, werden auch dieses Jahr ein rockiges Konzert indischer Bhajans und Kirtans auf dem 8. Berliner Yogafestival darbieten. Die beiden Swamis sind begnadete Musiker und verzaubern ganz besonders durch ihren Gesang. Die Lieder berühren tief in der Seele. Gleichzeitig haben sie Schwung und eine wundervolle Energie, die zum Mitsingen und Mittanzen einlädt.

Kirtans und Bhajans sind traditionelle spirituelle Lieder. Die gesamte Kultur und Spiritualität Indiens wird durch diese wunderschönen und traditionellen Bhajans verkörpert. Das Konzert gibt ein authentisches Erlebnis der typischen religiösen Gesänge, wie sie im Ashram und auf den Dörfern Indiens gesungen werden, wieder. Begleitet werden die beiden Swamis von ihrem Schüler Ghanshyam. Ghanshyam war Schüler der Schule, für die er nun auf Konzertreise geht, um Gelder zu sammeln. Die Swamis betreiben mit dem Ashram die Schule in Omkareshwar, einem kleinen Pilgerort am heiligen Fluss Narmada in Zentralindien im Bundesstaat Madhya Pradesh. Der Ort ist gerade so klein, dass es keine staatliche Schule gibt. Die Schule der Swamis ist für viele Dorfkinder die einzige Möglichkeit, Zugang zu Bildung zu erhalten. Es fehlt oft an Geld, um die Lehrer zu bezahlen, Schul-materialen zu erwerben und überhaupt die laufenden Kosten zu tragen. Ghanshyam hat die Schule abgeschlossen und unterrichtet nun die Jüngsten. Er hat eine für deutsche Verhältnisse sehr große Klasse von rund 80 Schülern zu unterrichten. Es ist wundervoll zu erleben, wie er mit viel Liebe, Geduld und Frohsinn den Kindern die Buchstaben lehrt und diese Aufgabe meistert. Einmal in der Woche geht er mit den Kindern raus auf „Entdeckungsreise“, da geht es zum Beispiel in den Tempel. Immer wird das praktische Alltagsleben gelehrt und auch Dinge, die in Indien nicht selbstverständlich sind. So befreien die Schüler durch regelmäßige Aktionen den Pilgerpfad von dem überall vorhandenen indischen Plastikmüll.

Die Schüler der ganzen Schule lieben den Freitag, denn jeden Freitag gibt es einen Wettbewerb, – mal im traditionellen Tanz, Singen oder Malen aber auch darin Rangolis (Sandmalereien) gemeinsam zu gestalten. Die ganze Schule ist beteiligt, und es ist ein großer Spaß für alle. Zu erleben, wie die Kinder in dieser Schule aufblühen, ist ein unglaubliches Geschenk. Jeder gespendete Euro geht direkt an die Schule und somit an die Kinder. Es gibt diesen Kindern eine Chance auf ein besseres Leben in Zukunft.

Text und Fotos: Karin Kuchelmeister

Spendenkonto für die Schule

Lernen in Bewegung e.V.
Konto: 638 487 906
BLZ: 860 100 90
Bank: Postbank
IBAN: DE 17 8601 0090 0638 4879 06
BIC: PBNKDEFF

O Mother! Thou has come
To take us from the unreal to the Real
from darkness to Light,
from death to Immortality.
We surrender unto Thee.
Take us there where we are, ‘As WE ARE!’
Sri Sri Ma Anandamayi

Swami Mangalananda

ist Amerikaner, der 1973 begann, Indien zu besuchen. 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.

Swami Gurusharanananda

vereint akademisches Wissen mit einer asketischen Lebensweise. 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 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. *www.srianandamayima.org*

Ausstellungseröffnung: Das Leben und die Lehre von Shri Ananadamayi Ma
Fr. 16:00 - 17:30 h » Theatersaal

Bhakti Yoga Concert
Sa. 15:00 - 16:30 h » Großes Zelt

Morgen-Meditation
So. 6:00 - 7:00 h » Großes Zelt

Swakriya Yoga mit Swami Gurusharanananda
So. 10.00 – 12.00 h » Asana 1

yoga108

GUTSCHEIN
€ 20,-
für Yogakleidung Ihrer Wahl
im Wert von mindestens 100 Euro

Der Gutschein ist einmalig gültig und einlösbar im yoga108 in Berlin-Charlottenburg vom 1.6.2012 bis 31.7.2012. Der Gegenwert kann nicht bar ausgezahlt oder mit anderen Rabatt-Aktionen kombiniert werden. Eingelöst werden kann nur ein Gutschein für nicht reduzierte Kleidung im Wert von mindestens 100 Euro pro Einkauf und Person.

yoga 108 · yogastore & ecowear
Behaimstr. 10 · 10585 Berlin · Tel. 030 - 34 09 28 68 · www.yoga108.de

Foto: © Sita Garg

Kastengrenzen fallen beim ekstatischen Tanz zu Ehren Krishna's Geburtstag dem Janmashtami oder Krishna Jayanti

Einer für alle und alle für einen!

Liebe Gemeinde, ich hoffe, Euch geht es allen gut und Ihr seid nach dem Credo „all is one - one is all", entweder alle gleichzeitig glücklich oder es reicht, wenn nur einer glücklich ist, denn das zählt dann wohl für alle- oder wie?

Ich schreibe Euch aus Indien, dem Ursprungsland eurer komplizierten Gymnastik, weil ich hier allein in einer 2-Zimmer-Wohnung in einer 21-Millionen-Stadt lebe und nicht viel Kontakt habe. Was ich erfahre, sollt ihr ALLE nun erfahren, als wäret ihr alle dabei gewesen, ihr Armen! Worüber rede ich eigentlich, wenn ich über „all is one – one is all" schreibe? Gerechtigkeit? Erleuchtung? Gruppenhysterie? Alle drei sind ja die reinsten Reizwörter… Apropos (Husten-) Reiz – mir geht es hier in Delhi, der Hauptstadt von Indien, inzwischen ganz gut. Ich hatte zunächst voll zu tun, mich an das „Klima" sprich Abgase und an die „Verkehrsregeln" sprich Hackordnung zu gewöhnen. Ich bin nämlich mit dem Fahrrad unterwegs in Delhi! Ich empfehle das übrigens NICHT für Ungeübte oder Ängstliche! Ich persönlich tue das nur, weil ich mein Leben lang immer mit dem Fahrrad gefahren bin. Mir ist hier schon einiges passiert... Ich fahre trotzdem mit dem Fahrrad. Und ich fahre mit Fahrradhelm (ja!), obwohl ich mich damit echt zum Horst mache. Ich weiß nicht, an was die vielen gut aussehenden mandeläugigen Inder denken, wenn sie mich sehen, aber Kamasutra kenne ich bisher nur aus Büchern!

Euer diesjähriges Motto des Berliner Yogafestivals greift nach den Sternen – richtig so! Jupiter wird von der Venus begleitet, da darf man schon etwas erwarten vom Jahr! Der-/ diejenige, der/ die wirklich „all is one – one is all" erfahren hat, zählt wohl zu den Erleuchteten. Man kann es jedem Menschen auf der Erde nur wünschen, einmal so weit gekommen zu sein. Erleuchtet sein finde ich gut – trotzdem meine ich, dass man deswegen nicht im Schneidersitz auf dem Motorrad fahren sollte. Ich habe den Eindruck, dass die Inder das hier so in der Fahrschule lernen. Neunzig Prozent der Verkehrsteilnehmer hatten offenbar nie eine Fahrschule oder sonst irgendwie offiziellen Verkehrsunterricht. Die Fertigkeiten dafür leiten sie wohl irgendwo anders her. Sie meditieren auf jeden Fall beim Fahren, denn wie erklärt sich sonst die situationsresistente Reaktionszeit? Immer schön aufrecht auf dem Motorrad und Hauptsache, das Hemd ist astrein gebügelt! Dass unter dem superschönen gegeelten schwarzen Schopf kein Sinn für das Fortbewegungsbedürfnis der anderen 1,4 Milliarden indischen Mitbürger und Gäste ist, ist ihm nicht vorzuwerfen…

Nun rege ich mich schon wieder auf, dabei wollte ich doch etwas zu der Botschaft beitragen! In dem Motto steckt auch ein Wunsch nach Gerechtigkeit und Zufriedenheit – einer für alle und alle für einen. Für die Inder ist Gerechtigkeit aber nur o.k., wenn man keine Steuern dafür zahlen oder den Abwasch nicht selber machen muss. Für letzteres hält man sich hier ein Meer von armen Leuten, die Wasch- und Spülmaschine ersetzen oder auch 24 Stunden online sind – und das alles für einen Hungerlohn! Mein Securitymann (mit Frau und Sohn) z.B. muss unter der Treppe im Treppenhaus wohnen. Im Winter waren die drei abwechselnd wöchentlich krank. Er verdient, wenn alle 4 Wohnungen besetzt sind, 5.500 Rupien im Monat. 6.500 Rupien sind 100 Euro. Er verdient also keine 100 Euro im Monat für 24 Stunden Securitydienst täglich. Meine Wohnung hier kostet mich umgerechnet 250 Euro Miete im Monat. Die Lehrer der staatlichen Schulen in Indien verdienen 100.000 Rupien im Monat. Wie empfindet man denn die Spanne von 5.000 Rupien zu 100.000 Rupien im Monat als spirituell Denkender?

Ich habe hier noch nicht viele Yogis getroffen, aber im Fernsehen laufen immer ganz viele weise Vorträge und es gibt auch Fernseh-Gurus und sehr populäre Gurus wie Radha Swami. Dieser regelrechte Tourismus in Sachen Glauben und Spiritualität bestimmt hier tagelang die Straßen. Ich weiß, wovon ich rede – ich wohne direkt neben einem ganzen Tempelfeld und gerade ist wieder dieses neuntägige Göttinnenfest Navratri. Dann ist immer alles schön geschmückt, die Tempel mit Lichterketten aufgebrezelt und die Menschen sind ganz emsig dabei, egal ob arm oder reich – und ich mit meinem Fahrrad im Slalom mittenmang! In Berlin bin ich Touri-Slalom gefahren, hier ist es der Devotee-Slalom.

Inzwischen bin ich mir ziemlich sicher, warum hier in Indien so viele so stark spirituell sind: Es ist einfach anders nicht auszuhalten! Ja, das ist meine Theorie. Wer alles in die Hände der Götter legt und nach Innen schaut, der ist nicht mehr in der Verantwortung, etwas an den gesellschaftlichen Verhältnissen ändern zu müssen. Oder? Ich hoffe sehr, dass dem einen oder anderen Yogi eine Erleuchtung über dieses Problem kommt und es endlich besser wird mit Indien und den Indern. Wir brauchen hier ganz viel Erleuchtung und Gerechtigkeit! *Om Shanti! - Eure Sita*

Surya Villa – Ayurveda Wellness Zentrum

Entspannung auf vier Etagen mit Hofgarten und Dachterrasse im asiatischen Ambiente:

Ayurvedische Ölmassagen · Shirodhara · Dampfbad
Ayurvedische Kosmetik
Wellness- und Schönheitstage
Ernährungsberatung und Pulsdiagnose
Meditation · Qi Gong · Yoga
Geschenkgutscheine im Ayurveda-Shop!

Mo. - Sa. 10.30 - 20.00 h
Rykestr. 3 · 10405 Berlin-Prenzl'berg · Tel 030 - 48 49 57 80
www.ayurveda-wellnesszentrum.de · suryavilla@t-online.de

Kuren in Sri Lanka: www.suryavilla.de

Originalküche aus Sri Lanka und südindische Spezialitäten

www.suriya-kanthi.de

Sri Lanka-Biorestaurant

Knaackstr. 4, 10405 Berlin
Tel 030-4425301
Öffnungszeiten: Tgl. 12.00 - 1.00 Uhr

Gedanken eines Reisenden

Der Meditationslehrer und Theologe Anselm Grün sagt, man solle seine Ziele nicht zu eng stecken, sondern weit, um Raum zu lassen für Hoffnung und Traum.

Walt Disney hatte in seinem Haus einen Raum, in den er eigens dafür ging, um zu träumen. Steve Jobs betonte, dass es wichtig sei, dem eigenen Herzen zu folgen und seinen Traum nicht zu vergessen. Mein Freund Rama, ein Maler und Zeichner, erinnerte mich diese Woche daran, als er schrieb, ich solle gut auf meinen Traum aufpassen.

Während Ziele wichtig in der konkreten Planung sind, sind Träume etwas, das darüber hinaus weist. Sie stellen eine Verbindung her mit der Quelle des eigenen Seins. Nur, wenn unsere Ziele auch etwas mit unserem ganz persönlichen Traum zu tun haben, machen sie Sinn und helfen uns, langfristig glücklich zu werden. Um aber dem eigenen Traum nahe zu kommen und sich seines Inhaltes klar zu werden sind oft viele Wege und Umwege nötig. Reisen, auch das mentale Reisen, hilft, sich vom Ballast des Alltags, von den Herkunftssystemen, die uns umgeben, und von den Gedanken anderer frei zu machen. Schwierigkeiten auf dem Weg helfen, sich den eigenen Kern noch mehr bewusst zu werden. Will ich das wirklich? Wofür mache ich das, was ich mache? Wer reist, hat die Chance, mehr über sich selbst zu erfahren. Er oder sie setzt sich einer direkten, nicht fremdinterpretierten Auseinandersetzung mit der Welt aus. Daraus kann eine Verbindung mit dem eigenen Traum entstehen. Der Zweck und das Ziel des eigenen Daseins wird klarer. Reisen sind Möglichkeiten, sich in den Raum des Träumens zu begeben. Wenn wir unseren Träumen vertrauen, dann kann es uns gelingen, den richtigen Weg von dem falschen Weg zu unterscheiden.

Wir sitzen mit Vishesh und Lorena in einem Haus im indischen Himalaya. Die Wolken hängen tief im Tal. Die Blätter sind nass und schwer vom Regen. Der Duft eines Räucherstäbchens schwebt durch den Raum. Matschige Wege und überschwemmte Straßen haben uns vom Rest der Welt abgeschnitten. Wir sitzen, heissen Tee trinkend, zusammen und hören der improvisierten Musik zu. Wir sitzen in den Wolken und träumen. Ein jahrhundertealter Pilgerweg führt direkt am Haus vorbei. Er verliert sich im Bergwald. Weiter oben geht es zur Quelle des Flusses Yamuna. Eine heisse Quelle liegt dort in der engen Schlucht, darüber hängt der Gletscher. Im Tempel, der umhüllt ist vom Rauschen des Bergbachs, fragt die Göttin: „Was ist Dein Traum? Was willst Du in Deinem Leben? Wohin will Dein Herz?“ Hier oben kannst Du in Dich hineinhorchen. In der Stille der Berge kannst Du Deine eigene Stimme hören.

Martin Lehmann-Waldau
www.takeyourtea.com

„Alle Träume können wahr werden, wenn wir den Mut haben ihnen zu folgen“
Walt Disney

Dein ganz persönlicher Yogaweg
Kriya Yoga nach Mahavatar Babaji

ATMA KRIYA

www.atmakriya-darmstadt.de

Yoga für alle!

OPEN ARMS
Yoga Community

Berlins erstes Studio mit konsequenter low-profit-Philosophie bietet hochwertiges Yoga auf Spendenbasis.

Gib, was du heute kannst!

www.open-arms-yoga.org
Strassburger Str. 6-8
10435 Berlin
U-Bhf Rosa-Luxemburg-Platz

Hier finden Sie das komplette Yoga-Festival-Programm und alle wichtigen Infos!

Tickets:
Tageskarte: 22 € / Vvk: 16 € · Festivalkarte: 45 € / Vvk: 38 €

Vorverkaufsstellen:
Online-Tickets unter: www.yogafestival.de

Mondlicht-Buchhandlung
Oranienstr. 14 · 10999 Berlin-Kreuzberg
030 - 618 30 15

Sotantar Yoga Shop
Schliemannstr. 25A · 10437 Berlin-Prenzlauer Berg
030 - 44 73 76 52 · www.yoga-shop.org

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

yoga 108
Behaimstr. 10 · 10585 Berlin-Charlottenburg
030 - 34 09 28 68 · www.yoga108.de

Festival-Camping:
ab 18 J. (p. P. pro Nacht): 12 €, ab 12 J. (p. P. pro Nacht): 5 €
Reservierung unter: www.yogafestival.de

Großes Zelt

Donnerstag

21.00 Uhr
Sing your Soulmantra
Janin Devi und Band
(Eintritt 10,- Euro inkl. Camping)

Freitag

14.00 – 14.30 Uhr
Festivaleröffnung
Stefan Datt, Miriam Kretzschmar

14.30 – 15.30 Uhr
Eröffnungskonzert
Back to India

15.45 – 17.45 Uhr
Die Erkenntnis des Selbst
Swami Santatmananda

18.00 – 19.30 Uhr
Die Reise der Seele im Yoga
Peetambar Mishra

20.00 – 21.00 Uhr
Innertainment Meditationskonzert
Raj Academy Conservatoire

21.30 – 22.30 Uhr
Konzert mit Hangdrum
Storia

Samstag

6.00 – 8.30 Uhr
Sadhana
Amrit Sadhana Singh und die Grace Singers

10.00 – 11.30 Uhr
Ayurveda Vortrag
Lothar Pirc

11.30 – 13.00 Uhr
Gesang aus der Stille
Joachim Pfahl & friends

13.00 – 14.45 Uhr
Die Juna Akhara und der „moderne" Yogi
H.H. Swami Avdeshanand Giriji

15.00 – 16.30 Uhr
Bhakti Yoga Konzert
Swami Gurusharana-nada Swami Mangala-nanada

16.45 – 17.15 Uhr
Bharata Natyam
Marlies Ziegert und Rupa Gurumurthy

17.15 – 17.30 Uhr
Weltgebet
Amma Satsang

17:45 – 20:30 Uhr
All is One – was bedeutet das für uns?
H.H. Swami Avdeshanand Giriji, Mataji Narvada Devi u.a.

21:00 – 23:00 Uhr
David Ma
Vorband

Sing as One
Spring Groove

Sonntag

06.00 – 07.00 Uhr
Morgen-Meditation
Swami Mangalananda

9.15 – 10.45 Uhr
Satsang
Donna Esra

11.00 – 12.30 Uhr
Mantrakonzert
Satyaa + Pari

14.30 – 15.30 Uhr
Raga Konzert
Al Gromer Khan

16.00 – 18.00 Uhr
Gong Meditation
Nanak De Singh Khalsa and friends

18.30 – 20.00 Uhr
Mantrakonzert
Steven Walters

Kulturpark Kladow an der Havel · Neukladower Allee 9 · 14089 Berlin

Anfahrt mit dem Bus: 134 aus Richtung Berlin-Spandau, X34 aus Richtung Berlin-Zoo, 697 aus Richtung Potsdam bis Haltestelle: Neukladower Allee (Querstraße zum Kladower Damm)

S-Bahn: S1, S5, S7, S75 bis S-Bhf. Wannsee. Genießen Sie anschließend das letzte Stück mit der Fähre F10 über die Havel, die Sie mit ihrem normalen BVG-Ticket für den Bereich AB nutzen können.
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 zur halben Stunde, Fahrzeit: 20 Min.
Die letzten 300 Meter gehen Sie vom Fähranleger in Richtung Nordosten am Ufer entlang und schon haben Sie das Festivalgelände erreicht!

Anfahrt per Auto: aus Richtung Spandau: Von der Heerstraße links auf die Gatower Str., die in den Kladower Damm übergeht. Zum Festivalgelände geht es links in die Neukladower Allee, kurz hinter dem Gemeinschaftskrankenhaus Havelhöhe. Aus Richtung Potsdam: Von der Potsdamer Chaussee auf den Ritterfelddamm und in Kladow auf den Kladower Damm. Dann rechts in die Neukladower Allee.

Parkgebühren Festival-Parkplatz:
Pkw: 5 € / 1. Tag, 3 € / 2. Tag, 10 € / Fr. - So.; Wohnmobile: 15 € / Fr. - So.

Lernen in Bewegung e.V. · Weimarer Str. 29 · 10625 Berlin · www.yogafestival.de · Call: 030 - 38 10 80 93

Marktplatz

Essens-Stände

Infostand

Großes Zelt

Herzlichen Dank an die Sponsoren des Festivals:

SOTANTAR
HARI TEA
BRING THE TEMPLE HOME
satyam
VEGETARISCHES INDISCHES RESTAURANT
AJANTA
WWW.AJANTA-BERLIN.DE
spirit yoga
BODHI YOGA
www.bodhi-shop.com
NATUR UND MENSCH LEBENSBAUM

Asana 1

Freitag

15.30 – 17.00 Uhr
Classical Yoga
Yogi Prakash

17.00 – 19.00 Uhr
Kalari
Katrin Küker and friends

19.00 – 20.30 Uhr
Hormon Yoga
Miriam Kretzschmar

Samstag

8.00 – 9.30 Uhr
Yoga of the Soul
Mataji Narvada Puri

10.00 – 12.00 Uhr
Rücken und Gelenke Yoga
Tom Beyer
Home Yoga

12.00 – 14.00 Uhr
Polarity-Yoga
Iris Breuert

14.00 – 16.00 Uhr
Jivamukti Yoga
Gabriela Bozic

16.00 – 18.00 Uhr
Hatha Yoga für kosmische und spirituelle Energieentfaltung
Peetambar Mishra

Sonntag

8.00 – 9.45 Uhr
Sivananda Yoga – Expansion in der Asana
Swami Atmaramananda

10.00 – 12.00
Swakriya Yoga
Swami Gurusharanananda

12.00 – 14.00 Uhr
Ashtanga Yoga
Grischa Steffin

14.15 – 16.00 Uhr
Mandala-Yoga für die 4 Himmelsrichtungen
Henning Moog

Asana 2

Freitag

17.00 – 18.30 Uhr
Shakti Dance
Monika Handke

Samstag

8.30 – 9.30 Uhr
No Dimensions (OSHO)
Matthias Grimm und Peggy Pohl

10.00 – 11.30 Uhr
Spirit Yoga
Patricia Thielemann

11.30 – 12.30 Uhr
Familien Yoga
Miriam Kretzschmar

12.30 – 14.00 Uhr
Shakti-Yoga
Ben Sond

14.15 – 15.45 Uhr
Mantra Yoga
The Love Keys und Frank Drossmann

16.00 – 17.30 Uhr
Rishikesh-Reihe
Stefan Datt

Sonntag

8.45 – 10.15 Uhr
Satsang Yoga
Alexandra Schumacher

10.30 – 12.00 Uhr
Kundalini Yoga und Heilmeditation
Stefano Petrou

12.30 – 14.00 Uhr
Prana Kriya Sadhana, Reinigungstechniken aus der kashmirischen Shivaism - Tradition
Yogi Andreji (Andre Riehl)

14.15 – 15.45 Uhr
Mantra Yoga
Love Keys und Frank Drossmann

16.00 – 18.00 Uhr
Schwangerenyoga
Jutta Wohlrab

Kleines Zelt

Freitag

14.30 – 16.00 Uhr
Planetari Yoga
Mandakini

16.00 – 17.00 Uhr
Yoga und Frau sein
Mala Ullal

17.30 – 18.00 Uhr
Vegetarismus und basische Vollwerternährung
Christoph Rempel

Samstag

10.30 – 12.00 Uhr
Warum wir Yogis sind
Mataji Narvada Puri

12.00 – 13.30 Uhr
Körperliche, geistige und spirituelle Aspekte des Yoga
Yogi Prakash

13.30 – 15.30 Uhr
Prana-Energie und das Konzept von Göttlichkeit im Hatha Yoga
Yogi Andreji (André Riehl)

15.30 – 17.00 Uhr
Über die wahre Freiheit
Swami Santatmananda

Sonntag

10.00 – 11.00 Uhr
Die Vorteile von Yoga in der Schwangerschaft für Mutter und Kind
Jutta Wohlrab

11.00 – 12.00 Uhr
Das Yoga der drei Gunas im Polarity-Yoga
Iris Breuert

12.00 – 14.00 Uhr
Tantric Hatha Flow
Michael Stewart

14.00– 15.30 Uhr
Ayurveda und heilsame Kräuter
Nikhil Joshi

Theatersaal

Freitag

16.00 – 17.30 Uhr
Das Leben und die Lehre von Shri Ananadamayi Ma
Ausstellungseröffnung mit Swami Mangalananda und Idam

17.00 – 19.00 Uhr
Yagna
Mandakini (im Feuerzelt)

Samstag

11.30 – 13.00 Uhr
Ayurvedisches Kochen
Mandakini

13.00 – 15.00 Uhr
Rezitation der 1000 Namen Vishnus mit Dias
Dr. Mohani Heitel

15.00 – 17.00 Uhr
Naad Yoga Workshop
nach Prof. Surrinder Singh Raj Academy Conservatoire

17.00 – 18.00 Uhr
Chanting
Lalita Devi & friends

Sonntag

09:00 – 11:00 Uhr
Der atmende Gott
Film mit dem Filmemacher Jan Schmitt-Garre

11:00 – 13:00 Uhr
Finde Deine Stimme
Gesangsworkshop Andrea Finke

13.00 – 15.00 Uhr
Sing Yourself Alive
Bhakti Yoga Workshop Spring Groove

Änderungen am Programm vorbehalten!

MAHARISHI AYURVEDA
PRIVATKLINIK BAD EMS
www.ayurveda-badems.de
Zum lustigen Baumratterich
Praxis Czech & Datt
switch perspective
feetup
indigo urlaub.com
mediaservice-berlin
Layout- Anzeigen- und Mediaservice

Yoga in der Schwangerschaft

Warum ist das gerade jetzt so wunderbar und wichtig?

Foto: fotolia © vision images

Genau in diesem Moment gebären tausende von Frauen zur gleichen Zeit auf der ganzen Welt unter den unterschiedlichsten Umständen. Und doch haben sie alle etwas gemeinsam – sie sind schwanger, tragen ein wunderbares Kind oder zwei in ihrem Bauch, sind voller guter Hoffnungen und tragen Wünsche, Vorstellungen, Sorgen, Gedanken oder Begeisterung in sich.

Die meisten dieser Frauen haben vor allem einen Wunsch – eine einfache, leichte, glückliche und gesunde Schwangerschaft und Geburt zu haben. Die Geburt ist das Ende der Reise der Schwangerschaft und die Ankunft im Mutter-, Eltern- und Familiendasein. Etwas Altes geht und etwas Neues entsteht und wird geboren. Welche Frau würde sich nicht gerne gut auf eine besondere Geburt und Schwangerschaft vorbereiten und lernen, so manche Unpässlichkeiten auf natürlichem Wege selbst zu mindern oder zu heilen? Erwähnt seien hier zum Beispiel Müdigkeit, Rückenschmerzen, geschwollene Füße, Sodbrennen, Ängste, Schlaflosigkeit oder nur der Wunsch, sich zu stärken und noch flexibler zu werden, um sich auf die unplanbaren Zeiten mit dem Neugeborenen nach der Geburt vorzubereiten.

Ahimsa

Leider ist das moderne Bild von Schwangerschaft und Geburt durch unsere Umwelt und die Medien sehr von Ängsten geprägt. Frauen werden heute wenig in ihrem Frausein und der Auffassung, dass Geburt ein Jahrtausende alter, natürlicher Prozess ist, bestärkt und unterstützt. Ganz im Gegenteil werden sie leider oft entmutigt oder medikalisiert, anstatt darin bestärkt zu werden, mehr auf ihren eigenen Körper zu hören. Schwangerschaft und Geburt sind natürliche Umstände im Leben und im Normalfall keine Erkrankung. Du wurdest einst geboren, bist herangewachsen, hast jemanden getroffen, ein Kind ist entstanden und wird geboren – ganz im Rhythmus mit der Natur – ein Tanz der Hormone.

Where there is breath, there is life.
Yogi Bhajan

Yoga ist ein so wunderbarer Weg, sich in einer tiefen Art und Weise mit dem ungeborenen Kind, dem eigenen Körper, Geist und Seele zu verbinden. Yoga – die Union, Einswerdung, Verbindung. Schon in der 8. Woche der Schwangerschaft tasten und fühlen die Babies, ab der vierzehnten Woche ist das Gehör bereits ausgebildet. Das bedeutet, dass alles, was die schwangere Frau tut, fühlt, denkt und erlebt, einen tiefen Eindruck auf das Baby hinterlässt und auf einer zellulären Ebene in die Bewegungsmuster und Erinnerung aufgenommen wird. Das ist so großartig – Babies in ihrer Entwicklung sind wirklich einzigartig!

Nie wieder wird sich unser Körper so enorm kontinuierlich verändern, wie in der Schwangerschaft. Deshalb können wir durch Asanas und Atemübungen, Chanten und Meditation sowie die natürlichen Spiralbewegungen, Veränderungen auf einfache Weise unterstützen und alle unsere Körper – auch den Energiekörper – reinigen, stärken, energetisieren und harmonisieren. Verschiedene Atemtechniken für die unterschiedlichen Phasen der Schwangerschaft und Geburt zu lernen und zu praktizieren, sei es dreiteiliger Atem, Nadi shodhana, oder ein Geburtsatem hilft, während der Geburt mühelos fokussiert und tief entspannt zu bleiben. Chanten hilft uns, den Körper in sanfte Schwingung zu bringen, das Herz und die Kehle zu öffnen und alle Chakren in sanfter Bewegung zu halten. Ein gutes Körpergefühl, Balance und Vertrauen in den eigenen Körper zu bewahren und zu entwickeln – all diese Dinge sind wichtige Elemente für die Geburt. Yoga Nidra ist ein einzigartiger Weg, sich immer tiefer zu entspannen und natürlich zu lernen seine Ängste loszulassen.

Wie funktioniert Geburt eigentlich?
Pratyahara – Die friedvolle Geburt

Werden während der Geburt Stresshormone ausgeschüttet, verhindern sie die Produktion von Oxytozin, dem Liebeshormon, das wir brauchen, um gebären zu können. Deshalb ist ein sicherer Platz, an dem wir ohne störende Faktoren von außen, ganz in Ruhe unsere Babies in Liebe in die Welt hinein bringen können, sehr wichtig. Yoga hilft uns bei all diesen Schritten in eine bessere Welt mit mehr Liebe zu uns, zu Allem, zur Zukunft und vor allem zu unseren Kindern zu gehen. Es lehrt uns, stark und weich, entspannt und angespannt im richtigen Moment zu sein. Die Vereiningung von Atem, Intention und Bewegung – das kann Geburt sein, das kann auch Yoga sein. Wenn wir den Planeten heilen wollen, müssen wir zuerst die Geburt heilen und wir müssen uns daran erinnern, wer wir wirklich sind!

Jutta Wohlrab

Jutta Wohlrab

ist praktizierende Hebamme und Yogalehrerin mit 27 Jahren Geburtserfahrung in allen Umständen. Seit 1986 arbeitet sie als Hebamme in Deutschland und bei ausgedehnten Auslandsaufenthalten auch in Australien und Neuseeland. Jutta liebt ihren Beruf und praktiziert alle Aspekte aus vollem Herzen. Sie hat Ausbildungen in Homöopathie, Akupunktur, Hypnose, Massage, Schwangerenyoga und Postnatalyoga. Sie praktizierte Yoga u. a. mit Mark Withwell, Donna Farhy und Mother Maya. *www.elementsofbirth.com*

Yoga in der Schwangerschaft - Vortrag
So. 10:00 - 11:00 h » Kleines Zelt

Schwangeren-Yoga
So. 16:00 - 18:00 h » Asana 2

All Services are also available in **English**

elements of birth

Jutta Wohlrab (freiberufliche Hebamme)
info@elementsofbirth.com
0174 88 09 206

YOGA FÜR ALLE UMSTÄNDE
Schwangerschaft, Geburt & Wochenbett
fliessende Übergänge...
Yoga – individuelle, Partner- und Gruppenarbeit mit Jutta – Hebamme mit über 28 Jahren Erfahrung.
Geburtsvorbereitung, Akupunktur, Massage, Hypnose, und mehr.

Für Frauen die schwanger werden möchten oder in der Menopause sind
HORMONYOGA
Einzigartige Methode nach Dinah Rodriguez
Eliminiert Beschwerden der Menopause.
Geeignet für alle Frauen. Alter ist kein Hinderungsgrund sondern eine Einladung.

NEU Für Yogalehrer:
Ausbildung zum Yoga in der Schwangerschaft.

www.elementsofbirth.com

Hormonyoga nach Dinah Rodriguez

Foto: © Michael Luther

Nimm Deine Gesundheit in die eigenen Hände.

Hormone bestimmen unser ganzes Leben lang, wie wir uns fühlen: Adrenalin, Testosteron, Östrogene und noch viele mehr. Oft werden wir schon in der Pubertät mit Hormonen beschossen, damit wir nicht schwanger werden. Später greifen wir vielleicht zu Hormonen, damit wir endlich ein Kind haben können. Zusätzlich gibt es Hormonpräparate gegen PMS oder schmerzhafte Perioden.

Wenn wir dann die Wechseljahre erreichen, bietet uns der Markt wieder Hormone an, damit wir nicht an den wohl bekannten Symptomen der Wechseljahre leiden müssen. Das ist das Los der Frau von Heute: ein echter Catch 22 – wie es auch ist, nie ist es richtig! Das ist zumindest das, was viele Frauen in ihrem Leben erfahren. Die Wechseljahre sind ein Zeitpunkt großer körperlicher und oft auch seelischer Veränderungen, sowie gleichzeitig der Eintritt in eine neue Lebensphase. Durch die starken Schwankungen der Hormone und insbesondere das Absinken der Östrogene, jener Hormone, die uns Weiblichkeit und weibliche Formen schenken, entstehen viele körperliche Veränderungen, wie zum Beispiel Trockenheit der Haut, Haare und Schleimhäute, Hitzewallungen, Schlaflosigkeit, Libidoverlust, Ängste, Verwirrung und vieles mehr. Dinah Rodriguez aus Brasilien hat schon vor über 20 Jahren auf Grund ihrer eigenen Erfahrungen eine Yogatherapie zusammenstellt, die nachgewiesener Maßen sehr wirksam all diese Symptome lindert oder gar eliminieren kann. Eine Sequenz von zwanzig Asanas, kombiniert mit Bastrikha-Atmung, den Bandhas und einer Energielenkung aus der tibetischen Medizin, wirken stark anregend, wie auch harmonisierend auf das ganze hormonelle System – sei es auf die Hypophyse, die Schilddrüse, die Nebennieren oder die Eierstöcke. Es handelt sich um eine wohl durchdachte Serie, die sowohl die Nadis (Energiebahnen) reinigt, als auch die Chakren anregt und noch Vieles mehr. Teile der Praxis sind an das Kundalini-Yoga und an die tibetische Medizin angelehnt. Bereits nach einem Monat regelmäßigen Praktizierens sollte nachweislich eine deutliche Verbesserung spürbar sein.

Hormonyoga ist eine energetische, entspannende Praxis, die ca. 30 Minuten Übungszeit erfordert und somit eine realistische Möglichkeit darstellt, zwischen Arbeit, Familie und allen anderen Dingen des täglichen Lebens, auch etwas für sich zu tun. Es ist für alle Frauen mit und ohne Yoga-Vorkenntnisse geeignet. Es erfordert etwas Geduld, bis man die Serie auswendig kann, ist dann aber, kombiniert mit den 13 Pranayama- und Antistress Übungen eine fantastische Methode, die Hormone anzuregen und sich selbst auszugleichen und zu entspannen. Sehr unterstützend wirkt es auch bei unerfülltem Kinderwunsch, unregelmäßigen oder schmerzhaften Perioden und als Vorbereitung auf die Wechseljahre. Ob die Praxis für Dich geeignet ist, sollte natürlich vor jedem Kurs abgesprochen werden. Schwangere oder Frauen mit Myomen, nach Brustkrebs etc. dürfen leider nicht teilnehmen. Für alle anderen ist es einfach ein toller Weg, seine Hormone richtig in Schwung zu bringen! Alter ist kein Hinderungsgrund sondern eine Einladung. Frauen auf der ganzen Welt sind begeistert davon, frei von Nebenwirkungen etwas für sich tun zu können.

Ich persönlich bin Dinah Rodriguez, die inzwischen 85 Jahre alt ist und immer noch weltweit unterrichtet, sehr dankbar für dieses Yoga. Es hat unzähligen Frauen schon viel Freude, Lebenslust und Wohlbefinden zurückgegeben. Und so soll es sein! An dieser Stelle sei erwähnt, dass es seit geraumer Zeit auch eine Serie für Männer und Diabetiker gibt.

Jutta Wohlrab

Hormon-Yoga mit Miriam Kretzschmar
Fr. 19:00 - 20:30 h » Asana 1

Entspannung – Vertrautheit mit sich Selbst

Foto: © Anette Schulze

Die Menschen sehnen sich nach Entspannung, auch wenn individuelle Ansätze und unterschiedliche Methoden bevorzugt werden. Doch was haben alle Entspannungstechniken gemeinsam? Und wonach sehnen sich die Menschen? Nun, ich denke es ist die Vertrautheit mit sich selbst. Der Mensch denkt, fühlt und handelt, er besteht aus Körper, Geist und Seele. Freude und innerer Frieden sind keine Eigenschaften die man erwerben oder verlieren kann, es sind innere Schätze, die Natur eines jeden Menschen. Doch inmitten der Herausforderungen und Hektik des Lebens wissen wir oft nicht, wo dieses Glück zu finden ist. Zunächst einmal ist es wichtig, die eigenen Stressauslöser zu erkennen und Symptome wie Verspannungen, chronische Schmerzen oder Schlafstörungen ernst zu nehmen. Doch Entspannungsmethoden sind mehr als eine Technik um den Alltagsstress zu bewältigen und Krankheitssymptome zu lindern. Es ist vielmehr der Weg zu sich selbst, der eigenen Natur und den individuellen Fähigkeiten, bei gleichzeitig spiritueller Entwicklung. Entspannung zeichnet sich durch eine besonders intensive Wahrnehmung der Innenwelt aus und ermöglicht den Zugang zum Unbewussten. Wer seine innersten Bedürfnisse erkennt, kann daraus neue Perspektiven entwickeln und motiviert umsetzen. Gesundheit ist auch eine Frage der Bewusstwerdung; in Sanskrit heißt Gesundheit Swasthya, und bedeutet: Im Selbst ruhen.

Anette

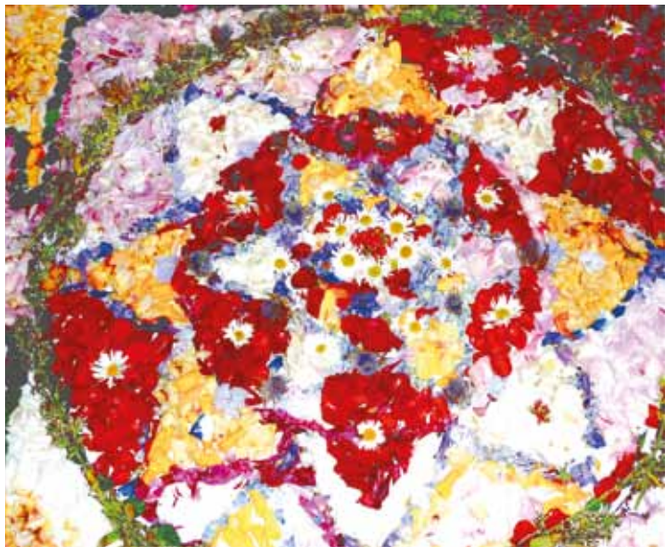
Meditation und Entspannung, Gruppen u. individuelle Angebote: www.Reich-der-Entspannung.de und neu in Schöneberg: www.Zentrum-am-Park.de

In Worten wie Heilung, Glück oder all is one verbergen sich viele Erwartungen.
Lasst uns einfach damit beginnen,
den Augenblick zu genießen.
AnSchu

Aura-Sonnentempel in Potsdam
Reiki
Yoga
Massagen
Entspannung
Workshops
Coaching
PMR u. AT
Ernährungsberatung
nach Hildegard von Bingen
Wir freuen uns auf Ihren Besuch
Internet: www.aura-sonnentempel.de
Tel.: 0331-70455968 Mobil: 0175-2969983
Ihre Brigitte Sprick

Aquariana
gesunden . wachsen . das Leben gestalten
Gruppen
Yoga 20 x/Wo – neu: VagYoga Kundalini
Pilates, Kindertanz, Diary Dance, Tai Chi
Aufstellungen, Stressbewältigung
Therapie und Behandlung
Psycho-, Körper-, Kunsttherapie
Naturheilverfahren, Massagen
Raumvermietung . Bibliothek . Ruheraum
Mit Leib und Seele,
kreativ und professionell.
Praxis- und Seminarzentrum
Am Tempelhofer Berg 7d, 10965 Berlin-Kreuzberg
Tel. 030 - 69 80 81-0 . www.aquariana.de
U 6 Platz der Luftbrücke . Parkplatz

Mandala Yoga – Like drops in the Ocean



In diesem Mandala Yoga Workshop wird die Kraft des Yantras in die Yogapraxis gelenkt. Der Workshop gleicht eher einem Ritual und führt die Teilnehmer/innen auf eine verborgene und energetische Erfahrungsebene des Yantra.

Zuerst wird ein Blumenyantra aus tausenden Blütenblättern angefertigt. Es folgt eine Yogasequenz bestehend aus vier Sets, die sich räumlich an den Himmelsrichtungen orientieren und jeweils Asanas, Pranayama und Mantra beinhalten. Ein yogisches Ziel ist es, Weite zu erfahren, Blockaden und Grenzen zu lösen. In diesem Workshop wird der gewohnte, aber auch begrenzende Raum der Yogamatte überschritten. Kiloweise leuchtende Blütenblätter werden großzügig in die geometrische Form des Sri Yantras gelegt und es entsteht ein wunderschönes, reliefartiges Zentrum. Die Praxis spricht für sich, beim Tun spürt jede/r sofort die innere Wirkung des Yantras. Zentrierung, Herzöffnung, die pulsierende Bewegung des Mandalas von seinem Zentrum (Bindu) in die Peripherie (Manifestation) und wieder zurück – mit jedem gelegten Blütenblatt verschmilzt der Sadhaka (Übende) mehr und mehr mit dem Mandala. Das Praktizieren mit dem Mandala ermöglicht das gemeinsame Erfahren kreativer Energie. Der Puls der Schöpfung versetzt jede/n in Vibration. Von hier aus geht es weiter in der Praxis, mit Asanas, Pranayama und Mantra. Der Lebenspuls vibriert jetzt in den Asanas. Körper malen das Bild des Mandalas in den Raum. Der einzelne Atem wird eins mit dem großen Atem. Auch das Mantra pulsiert, resoniert in seiner feinsten Form und versetzt alles in Schwingung. Weite und Zentrierung sind gleichsam spürbar.

Drops and Ocean: Die individuelle Yogapraxis in alle vier Richtungen um die eigene Achse ist ein Mandala. Durch die Bewegung der Gruppe in alle vier Richtungen, die Atmung und das Chanten der Mantras entsteht zeitgleich ein großes Mandala. Viele kleine Mandalas in einem großen Mandala - like drops in the Ocean...

Mandala: Der Begriff Mandala/Yantra ist ein Oberbegriff für ein geometrisches Muster eines heiligen Diagramms, dass die tantrische Weltsicht einer kontinuierlichen Beziehung zwischen Makro- und Mikrokosmos - zwischen äußerer auch innerer Welt - repräsentiert. Zum einen ist es wie der genetische Code des Universums (visvarupa) zu verstehen, zum anderen wird es mit dem (feinstofflichen) menschlichen Körper und Aspekten des Bewusstseins (svarupa) assoziiert.

Der menschliche Körper als Symbol des Kosmos: Im Tantrismus wird der menschliche Körper als Mikrokosmos des Universums betrachtet. Das gesamte Drama des Universums wiederholt sich in jedem einzelnen Körper. So wird der Körper zu einem kosmischen Instrument und Träger kosmischer Kräfte. Es heißt, wer die Wahrheit des Körpers erfährt, erfährt auch die Wahrheit des Universums. Die Geometrie des Yantras entspricht auf der mikrokosmischen Ebene dem menschlichen Körper und den inneren Stufen des menschlichen Bewusstseins. Auf makrokosmischer Ebenen entspricht das Sri Yantra dem Universum, dem universellen Bewusstsein oder Devi, der goßen Göttin. Durch das Aufladen des Yantras durch rituelle Handlungen und Kontemplation auf das Sri Yantra, versetzt sich der Sadhaka in eine direkte Beziehung zum Yantra. Sein Ziel ist die Verschmelzung mit dem Göttlichen und die Erweckung der göttlichen Energie in sich.

Ausdehnung des Bewusstseins oder Alles startet im Bindu: In der Brhadaranyaka Upanishad gibt es die Metapher einer Spinne, die im Zentrum ihres Netzes sitzt. Von hier aus fährt sie ihre Fäden aus und spinnt Runde für Runde von Innen nach Außen in konzentrischen Kreisen ihr Netz. Sie dehnt das Netz aus, kann aber auch alle Fäden wieder in sich zurückziehen, in den zentralen Mittelpunkt. Wie die Spinne in ihrem Netz, ist auch das Zentrum des Yantras der Kraftpunkt von dem sich das gesamte Diagramm konzentrisch nach Außen ausdehnt. Der zentrale Punkt wird Bindu - der erste Tropfen – genannt. In ihm ist alles potentiell enthalten, er ist die Schnittstelle zwischen der materiellen und nichtmateriellen Welt, ein metaphysisches Interface. Er repräsentiert die Einheit von Siva (Statik, Bewusstsein) und Shakti (Bewegung, Energie), die beiden kosmischen Prinzipien, die sich ausdehnen und entfalten, um das unendliche Universum von Geist und Materie zu erschaffen. In der Meditation auf das Yantra will der Sadhaka sein limitiertes Bewusstsein durch die Verschmelzung mit dem Yantra erweitern, Blockaden auflösen und Grenzen überwinden. Sein Ziel ist es, zur höchsten Bewusstseins- und Entwicklungsstufe (Turiya) zu gelangen. Das konstante „Aufladen" des Yantras durch rituelle Verehrung erweckt die in der feinstofflichen Form schlummernde spirituelle Kraft und wird für den Praktizierenden erlebbar. In diesem Fall spricht man davon, dass das Yantra sich jenseits von Form und Funktion bewegt und zu einem magischen Diagramm wird. Hier beginnt das energetische Prinzip zu wirken, ausgestattet mit dem Code, eine weltliche Information in eine spirituelle Erfahrung zu verwandeln. An diesem Punkt offenbart sich das Yantra in seiner tieferen Bedeutung und Ausrichtung – die hinter der eher archetypischen und scheinbar simplen Form zu entdecken und zu erfahren ist.

Henning Moog & Eva Maria Moog, Yoga-Shala

Mandala-Yoga für die 4 Himmelsrichtungen
So. 14:15 - 16:00 h » Asana 1

INTUITION®
www.intuition-online.eu • https://intuitiononline.wordpress.com

Ausbildung YogalehrerIn
ab Oktober 2012

www.devayoga.de
06151.9069953
devayoga

Mataji

…therefore thou be a Yogi

Berliner Yogafestival 2011:
Narvada Devi Puri – Mataji kam nach 45 Jahren zurück nach Deutschland. Die Besucher des Berliner Yogafestivals durften eine tief beeindruckende Frau erleben. Eine Frau, die berührt und tiefe Weisheit in klaren und einfachen Worten vermitteln kann.

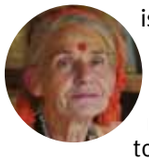
So wird sie auch dieses Jahr nicht nur eine außergewöhnliche Yogastunde geben, sondern auch einen Vortrag halten. Schließlich ist in jedem von uns ein wundervoller Yogi. Sie sagt: Allein die Silbe om – diese wundervolle Vibration – bringt uns alle zusammen. Wir alle haben unser Herz aus einem einzigen Grund, um das zu finden, was den Sinn des Lebens ausmacht. Wir alle sehnen uns danach und suchen es, jeder in seiner eigenen Art. Der Yogi lebt in uns – er ist unsere eigene Natur – wir müssen ihn nur finden, ihn zulassen, ihn leben. Yoga öffnet unser Herz dafür, den Frieden, die Einheit und das Mitgefühl jedem gegenüber zu spüren: all is one – one is all. Das ist es, was wir erleben in den Yogastunden, den Seminaren, den Meditationen und den Konzerten. Selbst wenn wir glauben, unser tägliches Leben sei „unyogisch", so können wir es wandeln und es zu „yogischem" Leben machen. Mataji führt uns auf unseren eigenen Weg.

Mataji, das Oberhaupt des Santosh Puri Ashrams lebt am Ganges am Fuße des Himalayas – eine zauberhafte Oase. Santosh bedeutet Zufriedenheit und genau das ist dort zu finden. Der Tag beginnt frühmorgens mit dem Morgenarati, eine Feuerzeremonie mit gemeinsamem Singen und Meditieren. Dieses morgendliche Ritual gibt innere Ausgeglichenheit und Energie für den Tag. Die anschließende Yogastunde rundet den perfekten Start in den Tag ab. Um 16 Uhr wird ein Vortrag über die alten yogischen Schriften angeboten. Es ist ein Geschenk hier lauschen zu dürfen. Gelegentlich findet dieser Vortrag am Ganges statt, im Hintergrund der Himalaya und das Rauschen des Flusses. Die tiefen Weisheiten der alten Schriften und die Atmosphäre sind einnehmend und berührend.

Karin Kuchelmeister

Matajis Biografie „Tears Of Bliss" ist auf dem Yogafestival erhältlich.

Narvada Devi Puri Ma - Mataji



ist das geistige Oberhaupt des Santosh Puri Ashrams. Sie kam in den 70er-Jahren als 24-jährige aus Deutschland nach Indien, wo sie Baba Santosh Puri traf. Sie verließ ihn nie wieder. Guru Santosh Puri gab ihr den Namen »Narvada«, zwei gelbe Kleidungsstücke und den heiligen Namen Shivas als Mantra zur Meditation. Fast zehn Jahre lebte sie asketisch mit Babaji unter einem Baum, Wind und Wetter ausgesetzt, mit nur einer Feuerstelle und wenig Essen. Santosh Puri, ein Guru der alten Schule, gab ihr schwierige Aufgaben. Diese halfen ihr, die Hindernisse auf ihrem spirituellen Pfad wie zum Beispiel: Stolz, Faulheit des Körpers, Egoismus und Eitelkeit zu beseitigen. Nach acht Jahren heirateten sie. Noch vor der Geburt des ersten Sohnes gründeten sie den Santosh Puri Ashram nahe Haridwar. Zwei weitere Kinder wurden geboren. *www.yoganga.org*

Yoga of the Soul
Sa. 8.00 - 9.30 Uhr » Asanas 1

Warum wir Yogis sind - Vortrag
Sa. 10.30 - 12.00 Uhr » Kleines Zelt

All is One – was bedeutet das für uns?
Sa. 17:45 - 20:30 h » Großes Zelt

spirit yoga berlin

Spirit Yoga presents
BERLIN YOGA GATHERING
18. Mai bis 19. Juni 2012

An evening with Deva Premal & Miten with Manose
Dienstag, 19. Juni, 19:30 Uhr,
in der Berliner Philharmonie
Kartenpreise im VVK: 23 €, 25 €, 28 €, 31 € od. 34 €

Jai Uttal and the Queen Of Hearts Orchestra
Sonntag, 20. Mai, 19:00 Uhr
im Gotischen Saal, Berlin,
Kartenpreis: 22 € im VVK / 25 € AK

Außerdem sind bei Spirit Yoga im Mai und Juni einige der weltbesten Yogalehrer zu Gast:

Bryan Kest
Power Yoga, 21. – 22. Mai, im Spirit Yoga West

Ana Forrest
Forrest Yoga, 25. – 27. Mai, im Spirit Yoga West

Gurmukh
Kundalini Yoga, 18. – 20. Mai, im Spirit Yoga West

Dana Flynn
Lotus Flow Yoga, 01. – 03. Juni, im Spirit Yoga Mitte

Rusty Wells
Bhakti Flow Yoga, 11. – 14. Juni, im Spirit Yoga Mitte

Kartenbuchung im Online Shop.
Mehr Infos unter **www.spirityoga.de**

spirit yoga studio mitte
rosenthaler str. 36
10178 berlin-mitte
030 27 90 85 05

spirit yoga studio west & spa
goethestr. 2-3
10623 berlin-west
030 27 90 85 03

Wir treffen uns auf dem Yogafestival in Berlin!

www.flowyoga-beatecuson.de

Flow Yoga
Im Fluss des Lebens
Yogaferien · Workshops · Aus-und Fortbildungen

Idam Prinz: Bilder spiritueller Ekstase

Idam Prinz malt die in Indien als Heilige verehrte Ma Anandamayi und andere Gottheiten aus der indischen Mythologie. Idams Bilder strahlen Lebensfreude, spirituelle Begeisterung und Hingabe aus. Es gelingt der Malerin mit Pinsel und Farbe, die erleuchtete Ausstrahlung der Göttlichen Mutter auf die Leinwand zu zaubern. Ma Anandamayi lächelt, lacht – eine Explosion von Lachen: Attahasa – erleuchtetes Lachen, oder sie schaut still und ernst oder gar nicht und befindet sich in tiefem bhava: in spiritueller Ekstase. Immer sieht und fühlt der Betrachter ihr tiefes Mitgefühl und ihre allumfassende Liebe. Purna-Brahma-Narayana: ich bin DAS - die Höchste Wirklichkeit. Der Betrachter nimmt an der sichtbaren Leichtigkeit und Freude teil, in der auch die farbenprächtigen märchenhaft wirkenden Bilder von Gottheiten aus der indischen Mythologie gemalt sind. Idam absolvierte eine Ausbildung zur Yogalehrerin und Atemtherapeutin. Sie war 10 Jahre Leiterin des Ha Tha Yogazentrums in Kassel und arbeitete u.a. als Mitarbeiterin und Dozentin für den Hess Jugendring Frankfurt und am Gestaltinstitut, dem FPI in Hückeswagen. Idam leitete Yogafortbildungen nach eigenem Konzept. Obwohl sie ihren Beruf als Yogalehrerin sehr liebte, gab sie ihren Beruf 2003 auf und entschied sich für die Malerei.

Ausstellungseröffnung
Fr. 16:00 - 17:30 h » Theatersaal

Mantren: Wenn Stille das Herz berührt, entsteht Liebe

Liebe werden wir nicht im Verstand finden oder in einem unruhigen, hektischen Geist. Wenn die Wahrnehmung sich aus einem unsteten Geist in tiefere Ebenen verschiebt, kommen wir ganz natürlich in Kontakt mit unserer Seins-Ebene, die uns mit allen Wesen und Dingen verbindet. Aus dieser Bewusstseinserfahrung stellt sich nicht mehr die Frage nach Liebe, denn dort sind wir untrennbar mit der Liebe verbunden. Ein Weg hin zu dieser Liebe ist die Rezitation und der Gesang von Mantras. Der Klang von Mantras und die Musik führen aus dem Verstand und damit aus der Aufspaltung in die Einheit. Mit musikalischer Untermalung entsteht eine Stimmung des Ur-Vertrauens, die sofort das Herz berührt und die Kraft verleiht, ganz im Einklang mit sich und seiner Umgebung zu sein. Wir nehmen uns anders wahr, indem wir auf das Innerste lauschen – wir werden zum Lauschen und wir lauschen immer mehr auf die Stille zwischen den Tönen – wir werden zur Stille. Es ist ein Loslassen in dem alles geschieht. Unsere hektische Suche nach Geborgenheit und Liebe hat uns völlig übersehen lassen, dass wir den Schlüssel zur eigenen Stille, die uns in die Liebe bringt, in uns selbst tragen. Das Konzert von „Gesang aus der Stille“ von Joachim Pfahl & Friends öffnet genau diese Tür und erinnert uns an diesen Schlüssel zur Liebe. Über einen abwechslungsreichen Klangteppich aus stimmungsvollen Liedern und traditionellen Mantren gelangen Sie fast schwebend und mühelos durch das Tor zu einer Oase der eigenen inneren Stille.

Joachim Pfahl

ist seit über 30 Jahren Yoga- und Meditationslehrer mit einem BSC von der Maharishi European Research University. Die Musikgruppe „Gesang aus der Stille“ Joachim Pfahl & Friends führt mit Musik und Gesang zurück in die eigene Stille. Es gibt 2 CD-Veröffentlichungen. Die Band ist auf dem Yoga Festival Berlin vertreten.
www.gesangausderstille.de

Gesang aus der Stille - Konzert
Sa. 11:30 - 13:00 h » Großes Zelt

Yoga erleben

in Europas erfolgreichsten Yoga-Seminarhäusern!

Erlebe klassischen, ganzheitlichen Yoga wie in Indien. Alle Angebote inkl. Übernachtung, Vollpension und Yogastunden. Kinderbetreuung möglich, z. B.:

Yoga + Meditation Einführung ab 117 €
Für spürbar mehr Kraft und Gelassenheit. Ein Basisseminar, um Yoga und Meditation in allen Aspekten kennenzulernen. **Jeden Freitag, für ein Wochenende oder eine Woche.**

Yogalehrer-Ausbildung ab 2104 €
Lerne Yogakurse zu unterrichten. Praxisorientierte Yoga-Ausbildung. Ideal, um Yoga umfassend zu üben, zu erfahren und im täglichen Leben umzusetzen. Mit Zertifikat (BYV).

- **4 Wochen intensiv:** Beginn jeden Monat, ab: 03.06., 01.07., 29.07., 26.08., 23.09., 14.10.
- **3 Jahre berufsbegleitend:** Beginn 21.-23.9.12 in Bad Meinberg, jährlich 7 WE und 1 Intensivwoche

Jetzt Katalog kostenfrei anfordern!

Bad Meinberg · Westerwald · Nordsee
vegetarisch-biologisch, rauch- und alkoholfrei

Info und Anmeldung:
Yoga Vidya e.V.
Yogaweg 7
32805 Bad Meinberg
Tel.: 05234/87-0
www.yoga-vidya.de

YOGA Vidya

JURTiN medical AUSTRIA

Aufrecht wie einYogi

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.

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

ohne Jurtin-System-Einlagen

mit Jurtin-System-Einlagen

Mantrakonzert mit Steven Walters

Steven Walters gehört zu den bekanntesten Musikern der amerikanischen Satsangszene. Seine Auftritte sind ein gekonnter Balance-Akt zwischen Stille, Witz und Sein. Er spielt spirituelle Songs in der Tradition des American Folk, Rythm & Blues, Mantren und virtuose Gitarrenimprovisationen. Seine Texte beschäftigen sich mit der spirituellen Suche und weisen kontinuierlich nach innen. Seine Poesie wird mit der von Rumi verglichen und berührt in spielerischer Einfachheit das Herz. Seit dem siebten Lebensjahr komponiert Steven Musik. Als junger Mann machte er eine Karriere als professioneller Gitarrist und Sänger in verschiedenen Blues- und Country-Bands. Im Jahr 1993 wurde bei ihm Leukämie diagnostiziert und ihm wurde vorhergesagt, er habe nur noch 24 Stunden zu leben. Er begab sich in tiefe Meditation. Durch ein Wunder wurde er stark genug, um eine Knochenmarktransplantation zu erhalten und wurde wieder ganz gesund. Inspiriert durch diese zweite Chance, begann Steven im Jahr 1995 seine eigenen Träume wahr zu machen. Er gab die verrauchten Bars und die Clubszene auf und widmete sich vollkommen seiner eigenen Musik.

Mantrakonzert
So. 18:30 - 20:00 h » Großes Zelt

Altindisches Wissen von Swami Nikhil Joshi

Swami Nikhil Joshi verkörpert einen hohen Wissensschatz, der innerhalb seiner ayurvedisch- brahmanischen Familie von einer Generation zur nächsten weitergegeben wurde. Darüber hinaus studierte er 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 wieder, sodass durch direkte Kommunikation auf zeitaufwendige Übersetzungen verzichtet werden kann. Als Botschafter des altindischen Wissens, bildet er eine wertvolle Brücke zwischen östlicher Weisheit und westlicher Lebensweise. Europaweit hält er Vorträge, Seminare und Weiterbildungen. Ein persönliches Anliegen von Swami Nikhil Joshi ist, dass gemäß altindischer Tradition Wissen und Mittel für jeden Menschen erschwinglich sind.

Ayurveda und heilsame Kräuter
So. 14:00 - 15:30 h » Kleines Zelt

Satyaa und Pari

Satyaa und Pari haben sich in der Gemeinschaft um Sri HWL Poonja getroffen, 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. Diese Liebe findet Ausdruck in der Musik von Satyaa und Pari, zumeist selbstkomponierte Mantra-Songs und Lieder der Hingabe. Auch einige berühmte traditionelle göttliche Liebes-Hymnen aus Indien sind darunter enthalten. Sie leben im Alexis Zorbas Zentrum auf Korfu, welches Pari vor vielen Jahren mitbegründet hat und sie touren seit vielen Jahren durch verschiedene Städte Europas und Amerikas. Ihre Live-Auftritte strahlen diesen göttlichen Funken aus. Komm und genieße!

Mantrakonzert
So. 11:00 - 12:30 h » Großes Zelt

YOGA AKADEMIE BERLIN
śivaśakti yoga
Yogacharya Ananda Leone
www.yogaakademie.de

Yoga-Café-Neueröffnung bei Lernen in Bewegung e.V.

Direkt am wunderschönen Karl-August Platz unweit der Wilmersdorfer Straße eröffnete vor kurzem das kleine und gemütliche Café „Zum lustigen Baumratterich“. Im Stil einer dieser hübschen traditionell bemalten indischen Lehmhütten gehalten, überrascht das Café mit seinem entspannten Interior und einem Durchgang zur Yogaschule und zur Physiotherapie-Praxis Czech und Datt. Auf der Speisekarte finden sich häufig wechselnde feine vegetarisch Tagesgerichte, leckere Suppen, hausgemachte Kuchen und verschiedenste schmackhafte Getränke. Manchmal gibt es Live-Musik oder spannende Lesungen. Bitte bringen Sie uns diesen Zeitungsartikel und Sie erhalten einen Begrüßungs-Tee oder Kaffee aufs Haus.

Zum lustigen Baumratterich
bei Lernen in Bewegung e.V.
Weimarer Str. 29, Berlin-Chrarlottenburg

Yoga-Urlaub auf Korfu

Nach unserem herrlichen Yoga-Urlaub im letzten Jahr bei unseren Freunden Satyaa und Pari auf der grünen Sonneninsel Korfu konnten wir nicht anders als uns hier wieder anzumelden. Das Seminarhaus Alexis Zorbas liegt in dem kleinen Badeort Arillas im Norden der Insel. Alles ist hier zu Fuß zu erreichen. Der Strand mit seinem natürlichen Thalasso-Vorkommen, das Sunset-Café, wo wir unser herrliches Frühstücksbuffet und vegetarisches Abendbuffet zu uns nehmen und die Seminarräume im Zentrum. Das Programm mit täglichen Yogastunden, erweiternden Meditationen und viel Gesang gibt Dir die Möglichkeit, den Pflichten des Lebens einmal »Antio« zu sagen und wirklich tiefgehend zu entspannen.

28.07. - 04.08.2012
Lernen in Bewegung e.V.
VP: DZ 455,- Euro, EZ 574,- Euro
Kinder 3 – 6 Jahre: 50%, 7 – 12 Jahre: 75%
Seminar: 245,- Euro

Pilgerreise nach Indien

Gemeinsam erleben wir Yoga und Meditation im Mutterland des Yoga. Wir erkunden die Mystik des Himalaya, die Pilgerorte Haridwar, Rishikesh und Gangotri mit ihren kulturellen Höhepunkten und erreichen Goumuk, die wunderschöne Quelle des Ganges auf 4.000 m Höhe. Anschließend begeben wir uns in das bunte indische Leben nach Allahabad, der Stadt der Kumbha Mela. Anschließend besuchen wir Varanasi, eine der ältesten durchgehend bewohnten Städte der Menschheit. In der Stadt Shivas begegnen uns alte Rituale, die malerische Altstadt und das moderne Indien gleichzeitig in einem Rausch von Eindrücken. Unsere tägliche Yogapraxis und Meditation lassen uns auch hier gelassen bleiben.

29.09. - 20.10.2012
Lernen in Bewegung e.V.
Stefan Datt, Miriam Kretzschmar
Reisekosten, all inclusiv: 2.450,- Euro,
Frühbucherpreis: bis 18. Juni: 2.250,- Euro

GESUNDHEIT IST REICHTUM!

MODERNE PHYSIOTHERAPIE
OSTEOPATHIE · FEINSTE MASSAGEN Á LA CARTE
GANZHEITLICH · AVANTGARDISTISCH

NEU: ATLASKORREKTUR
DER ATLASWIRBEL ALS MÖGLICHER VERURSACHER ZAHLREICHER KRANKHEITEN UND BESCHWERDEN WIE Z.B. KOPFSCHMERZEN, MIGRÄNE UND SCHWINDEL

PRAXIS CZECH & DATT

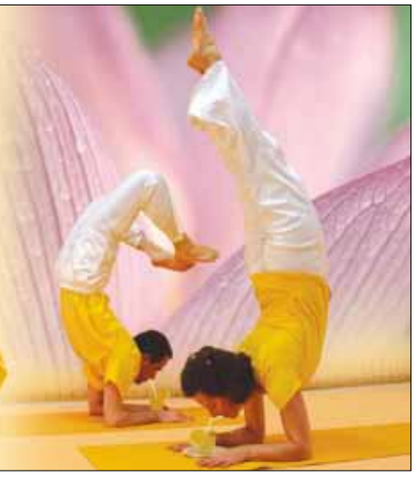
PRAXIS WEDDING
OSLOER STRASSE 109
13359 BERLIN
U-BHF. PANKSTRASSE

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

TELEFON & TERMINE: 030/494 30 04
WWW.PRAXIS-CZECH-DATT.DE
ALLE KASSEN · GÜNSTIGE PRIVATBEHANDLUNG · HAUSBESUCHE

DIENE LIEBE MEDITIERE VERWIRKLICHE
EINHEIT IN VERSCHIEDENHEIT
Seit 1957
030 85 99 97 98
sivananda.eu

Sivananda Yoga
Gründer: Swami Vishnudevananda
Frische Inspiration!!!



Expansion in der Asana
Workshop Class mit Swami Atmaramananda
Sonntag 8 – 9.45 Uhr Infostand auf dem Marktplatz

Hatha-Yoga mit Michael J. Stewart

Michael J. Stewart ist ein Hatha Yoga Lehrer mit einem vielfältigen Hintergrund. Seine Reise im Geiste des Yoga führte ihn vom Jivamukti Studio in New York City zum Yoga-Studium nach Indien zu den Iyengar Lehrern Sharat Arora und Rajiv Chenchani. Zur Zeit lernt er bei Sri Dharma Mittra. Auch die Mantra-Praxis liegt Michael sehr am Herzen und er ist ein Teil des Kirtan-Duos Matrika. Dies erlaubt es ihm, seine Liebe zu afrikanischer Musik und seine Verbindung zu traditionellen Sanskrit Mantras zusammenzubringen. Sein Unterricht ist von der Spirutualität Swami Sivanandas und der tiefen Erkenntnis Pantajalis inspiriert. International ist er zudem als Lehrer für afrikanisches Trommeln, Choreograph und Theaterleiter bekannt. Zur Zeit lebt er in Mexico. Im Anschluss an das Yogafestival wird er bis Mitte August in Berlin bleiben und im YogaCircle Berlin (Schliemannstrasse 22, Prenzlauer Berg) weitere Workshops, Masterclasses und Kirtan-Sessions anbieten.

Tantric Hatha Flow
So. 12:00 - 14:00 h » Kleines Zelt (Halle)

Foto: © Michael Luther

Gongmeditation

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. Von 1986 an ist er mit diesem Auftrag in Europa und Amerika unterwegs. Seit 1997 lebt er in Berlin, wo er Gatka und Kundalini-Yoga unterrichtet. Bekannt ist er auch als Leiter für Gongmeditation und als Autor des Buches „Gatka - the dance of the sword“. Seine Gong-Meditation ist fester Bestandteil des Berliner Yogafestivals und weit über die Grenzen des Kulturparks Kladow hinaus zu hören.

Gongmeditation
So. 16:00 - 18:00 h » Großes Zelt

Expansion in der Asana

Dies ist eine besondere Gelegenheit, mit Swami Atmaramananda – Yoga Acharya, einem Seniorschüler von Swami Vishnudevananda frische Inspiration und Expansion in Stellung, Atmung und Entspannung zu erfahren. Swami Atmaramananda berichtet folgendes über sein erstes Treffen mit Swami Vishnudevananda: „Ich traf Swamiji das erste Mal im Januar 1987, am Ende der Yogalehrer Ausbildung in Neyyar Dam in Indien. Jeder freute sich auf diesen Besuch. Als er ankam, war die Atmosphäre angefüllt mit Bhakti, jeder wiederholte ‚Om Namo Narayanaya‘, fiel vor ihm zu Füßen und warf ihm Blumen zu. Ich begann zu weinen, erst leicht, dann immer stärker. Für gewöhnlich zeige ich meine Gefühle nicht so öffentlich, und ich fand auch keinen sichtbaren Grund dafür. (...) Dieses Ereignis war definitiv etwas sehr Wichtiges in meinem Leben. Wahrscheinlich beendete ich aus diesem Grunde meine Suche nach einem anderen Weg oder Guru.“

Aus: “The Yogi” von Golapakrishna

Sivananda Yoga – Expansion in der Asana
So. 8:00 - 9.45 h » Asana 1

Foto: fotolia © Angie Chauvin

„Heart in One“ Meditation

Begib Dich in eine stabile aufrechte Sitzhaltung und schaue, dass du entspannt sitzt. Lenke die Aufmerksamkeit auf Deinen Atem, wie er kommt und geht, Dir Ruhe schenkt. Nach einigen Atemzügen lenke deinen Fokus auf Dein Herz und stelle Dir vor, wie Wärme und Licht mit jedem Atemzug in Dein Herz fließt und sich immer weiter ausbreiten. Fühle dich innerlich mit dem Zentrum Sonne verbunden. In diese Wärme lege nun liebevoll eine Lichtrose, die im warmen Sonnenlicht strahlt. Lass nun diese Rose mit LIEBE und MITGEFÜHL und hellen LICHT aufgehen und sende es direkt zu Freunden und Menschen, die dir Nahe stehen. Blütenblatt für Blütenblatt öffnet sich die Lichtrose und du schenkst ihr Deine unermessliche Liebe und Mitgefühl. Lass es strömen, wie an einem wunderschönen Sonnentag. Dehne dieses Mitgefühl für alle Lebewesen aus. Lenke die Aufmerksamkeit nach einigem Atemzügen wieder zu Deinem Herzen. Fülle Dich Selbst zum Abschluss mit Wärme und liebevollem Mitgefühl, so wie du es jetzt brauchst. Vertiefe wieder Deine Atmung und öffne Deine Augen. Das EINE erkennt sich in allem. All in One. Mögen alle Wesen glücklich und in Frieden sein. May all beings be happy and peaceful.

Catrin Müller, Yogashakti

Mantra Yoga mit Shivadas & The Love Keys

Mantra Yoga mit The Love Keys und Frank Shivadas Drossmann ist das Zusammenspiel von herzöffnenden, schwingenden Klängen und Yoga mit besonderem Einfühlungsvermögen. Hier erlebst Du ein Yoga, welches innere Kraft, tiefe Entspannung und Freude spendet. The Love Keys bieten ihre Musik als Instrument zur Vertiefung des Atems an, um so jede Asana zu einem intensiven Erlebnis werden zu lassen. Ihre Musik geht den direkten Weg ins Herz und lässt eine besondere Nähe entstehen. Die Herausforderung beim „Spiritainment“ ist nicht etwas zu tun, sondern einfach zu SEIN, sagt Frank Shivadas, der vor 15 Jahren mit Zen Meditation seinen spirituellen Weg begann und sich 2004 im Haus Yoga Vidya ausbilden ließ. Er sammelte unterschiedliche Erfahrungen im Anusara Yoga, sowie im Sampoorna Yoga bei Yogi Hari. Seine humorvolle, inspirierende Art und seine innere Ruhe ergänzen sich auf eine wundervolle Weise mit den sphärischen und auch mal groovigen Klängen der beiden Musiker. Zusammen sind sie Spiritainment Yoga – be a part of it!

Mantra Yoga
So. 14:15 – 15:45 h » Asana 2

Bhakti Vocal Workshop mit Spring Groove

Spring vereinigt ihre langjährige Erfahrung und Ausbildung als Broadway Künstlerin, Singer-Songwriterin, Kirtan Sängerin und zertifizierte Sivananda Yogalehrerin, um Menschen zu helfen, auf begeisternde und spielerische Weise ihre Stimme erklingen zu lassen und so befreit und lustvoll zu singen. Bei diesem Workshop sind keinerlei musikalischen Vorkenntnisse nötig. Alles was du brauchst, ist dein Wunsch, verstehen zu wollen, wie die Stimme funktioniert, wie du in deine Kraft kommst, und wie du dein Herz öffnen kannst, um dich mit deinem natürlichen, einzigartigen Klang zu verbinden.

Sing as One - Konzert
Sa. 21:00 - 23:00 h » Großes Zelt

Sing Yourself Alive - Workshop
So. 13.00 – 15.00 h » Theatersaal

David Ma

Die magisch-magnetischen Melodien von David Ma sind eine Hymne an das schöne Leben und eine Welt voller Wunder. Mit viel Herz und Humor singt der deutsch-chinesische Ohrwurmzüchter vom Lachen und Lieben, Träumen und Tanzen, vom Suchen und Finden. Sein letzten Album, der traumbildhaften Lebensreise Life As A Summer bekam den zweiten Platz beim deutschen Rock und Pop-Preis 2011. David Ma war außerdem mit Künstlern wie Kirtanlegende Dave Stringer, Janin Devi und als Musicaldarsteller zu sehen. Das aktuelle Epos Oneway To Paradise ist ein globaler Aufruf über das Herz in das erwachte Bewusstsein zu gehen - passend zum Thema 2012!

Vorband zum Spring-Konzert
Sa. 21:00 h » Großes Zelt

Sat Nam Rasayan

Das Fließen der Seele erfahren und lernen. Meditative Heilkunst aus der Tradition des Kundalini Yoga nach Yogi Bhajan. Seit 1989 von Meister Gurudev Singh unterrichtet. Einführungsabend mit Dashmesh Singh, Ausbildungsanleiter, der seit 1990 Sat Nam Rasayan praktiziert.

Fr. 17:30 h » Theatersaal

mediaservice-berlin
Gestaltung & Layout · Anzeigen- und Mediaservice
Lieselotte Wertenbruch · freiberufliche Grafikerin
fon: 030 34 35 65 69 · mail@mediaservice-berlin.com
www.mediaservice-berlin.com

SUKHWINDER SINGH 'PINKY', Tabla
AL GROMER KHAN – Sitar & Surbahar
27. Juli 2012 um 20 Uhr
Gotischer Saal, Schmiedehof 17
10965 Berlin am Kreuzberg
VVK: www.khanart.de und www.adticket.de
mit freundlicher Unterstützung von:
Indian Council for Cultural Relations Delhi,
Indische Botschaft Berlin,
Lernen in Bewegung e.V., www.yoga-berlin.de
www.SILENZIO.de

YOGALEHRERAUSBILDUNG · YOGAKURSE · YOGADANCE

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

Das Maha Mrityunjaya Mantra

Es ist das große, zeitlose Mantra, offenbart durch das Herz des Göttlichen zum Wohlergehen aller Gottliebenden. Das erste Mal hörte ich es vor fünf Jahren in einem Yoga Vidya Ashram. Mir wurde gleich warm ums Herz, ich fühlte mich geborgen und getragen von diesem Mantra. Im Ashram wird es täglich gesungen, da von ihm eine starke Heil- und Segenskraft ausgeht.

Die Gitarrenakkorde:
Capo VI Bund
(klingend H-dur = notiert in G-dur)
6/8
Intro || Gsus2 | C9 | Gsus2 | C9 | Gsus2 | C9 |D Dsus4 | G ||
5 C9 D G
Om Tryambakam Yajamahe Sugandhim Pushti-vardhanam
G5 C9 D G
Urvaa rukamiva Bandhanaan Mrityor Mukshiyaa Maamritat
Brücke
|| Am | C | Am |C | Am | C | D |Dsus4

Übersetzung des Dalai Lamas:
Ich meditiere über und gebe mich selbst hin an das göttliche Wesen, welches die Kraft des Willens, die Kraft des Wissens und die Kraft der Tat verkörpert. Ich bete zu dem göttlichen Wesen, welches sich manifestiert in Form von Duft in der Blume des Lebens und welches der ewige Ernährer der Lebenspflanze ist. Wie ein geschickter Gärtner möge der Gott des Lebens mich lösen aus den Bindungskräften meiner physischen, psychologischen und spirituellen Feinde. Möge der Gott der Unsterblichkeit in mir seinen Wohnsitz nehmen, mich befreien vom Tod, Verfall und Krankheit und mich mit der Unsterblichkeit vereinen. Wenn du die Kraft dieses Mantras für dich selbst und andere anwenden möchtest, so wiederhole dieses Mantra immer wieder in diesem Sinn und richte deinen Blick,auf das wunderbare Licht in dir und um dich her. Wo immer Du hinschaust, steht Gott vor Dir. Stelle Ihn Dir als wundervollen strahlenden Lichtball, als glänzende Sonne vor. Lass diese Sonne ganz nahe an Dein Gesicht heran und konzentriere dich darauf.

Janin Devi und Kai Treude

Sing your Soulmantra
Do. 21:00 h » Großes Zelt, 10,- Euro inkl. Camp.

Love is the healing stream of life.
Swami Shivananda

Kleinanzeigen

Middendorf Yoga, Yoga in Neukölln, Karl-Marx-Str. 112, U7 Karl-Marx-Straße, Probestunde 10,- Euro, Tel: 816 10 006.

Fortgeschrittene Yoga Übungen: www.fyü.de
Gratis Online-Kurse zu Hatha, Karma, Raja, Bhakti Yoga, Tiefe Meditation – Wirbelsäulenatmung – Tantra – etc.

Yoga Akzent bei Abdul Helal, Lerne die Vielfalt des Yoga kennen: von statisch bis dynamisch und kraftvoll bis entspannt. Versch. Stile & Kleingruppen. Offene Kurse in Wilmersdorf & Prenzlauer Berg. Probestunde kostenlos.
www.yoga-akzent.de & 0179 - 9965069

Wollen Sie genau das zu Ihnen passend Meditationskissen finden? Ich fertige Kissen in verschiedenen Größen und Designs nach Ihren Wünschen an. Bis zum 30.09.2012 gibt es 5% Rabatt mit dem Code B12zhuyi auf opaza.dawanda.de

YOGA IM PARK! Bewegung und Entspannung im Freien - samstags Volkspark Schöneberg, sonntags Tempelhofer Feld. www.elkerohmer.de

Entspannung und Meditation für Stadtmenschen, OSHO, J.Kabal, Stilles Sitzen, PME, AT, u.m., Regelmäßige Praxis, www.lebensforscher.de

TANTRIC HATHA FLOW, Michael J. Stewart in Residence! Juni - August im YogaCircle Berlin: www.yogacircle-berlin.de, 10437 Berlin-Prenzlauer Berg, Tel.: 030 -25200915

Quantenheilung, Transformation im Moment, durch eine der effektivsten und zugleich ältesten Heilmethoden. Negative Begrenzungen waren gestern, positive Überzeugungen passieren heute. Sandra Lüdecke-Rial (HP)
www.luedecke-rial.de, 0176-23326784

GREEN COACHING, Ziele für Selbstständige Einzel Coaching ab 75,- Euro in Zehlendorf
+49 176 609 250 96
dirksgreencoaching@me.com

Deutschlands bekannteste Yogalehrerin & Buchautorin **ANNA TRÖKES IN PADERBORN!**
Wochenendseminar: 09.11.-11.11.2012
Yoga Meditation mit Anna Trökes.
ruheraum Yogaschule 052518762162
www.ruheraum-paderborn.de

1,5-jährige **YOGALEHRERAUSBILDUNG/ WEITERBILDUNG MIT ANNA TRÖKES**
„Die Basis der Yogapraxis" in Paderborn.
Beginn: 02.2013 bis 06.2014, 300 Std. mit Abschlusszertifikat, 12 Wochenendtermine.
ruheraum Yogaschule 052518762162
www.ruheraum-paderborn.de

Yoga im Wedding Mo. 19:30 - 21:00 offene Stunde klassische Hathayoga, kein Kurs, keine Verpflichtung, Praxis Czech&Datt Osloer Str. 109

Hormonyoga-Therapie nach Dinah Rodrigues
Neuer Kurs / 10 Termine ab 04.09.12, dienstags von 18 - 19:30 h bei Lernen in Bewegung e.V., Miriam Kretzschmar, 135,00 Euro (erm. 120,00) www.yoga-berlin.de, yoga@yoga-berlin.de, Tel.: 381 080 93

Yogaschule Kleinmachnow
Entspannung und Kraftaufbau, Körperliches Wohlbefinden und seelische Harmonie
www.yoga-kleinmachnow.de
info@yoga-kleinmachnow.de
033203-73176 und 0176-23231329
Bezuschusst von den Krankenkassen.

WEG DER MITTE

ECYT
Europäisches College für Yoga und Therapie

Yoga-Lehrausbildung
4½ jähriges berufsbegleitendes Studium zum Yogalehrer
Beginn: 11. September 2012

Yoga-Therapie
Post Graduate Studium für Yogalehrende
BenefitYoga®-Therapie – Level I-IV
Beginn: 6. September 2012

www.yoga-ausbildung.de

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

Redaktion:
Karin Kuchelmeister · Anette Schulze · Lieselotte Wertenbruch · Dr. Ori Wolff · Gabi Ziegenbein

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

Anzeigen, Gestaltung & Satz:
Mediaservice-Berlin
mail@mediaservice-berlin.com
mediaservice-berlin

Auflage: 15.000 Stck.
Druck: Union Druckerei Berlin GmbH

Der Matsya-Avatar
(Fisch-Avatar – die erste von zehn Inkarnationen Vishnus)

Einer Legende nach werden Brahma, dem Schöpfer, während seines langen Schlafs von 4.320 Millionen Jahren zwischen den verschiedenen Schöpfungszyklen von einem Dämonen (Shankhasura) die Veden gestohlen, aus denen er für die Schöpfung vorlesen muss. Der Dämon flieht mit ihnen auf den Grund des Urmeers und versteckt sie in einer Meeresschnecke (Panchajana). Dadurch, dass die Veden nicht mehr auf der Welt sind, greifen Übel und Verbrechen um sich. In ihrer Verzweiflung bitten die Götter schließlich Vishnu um Hilfe. Er verwandelt sich in einen Fisch, taucht in die Tiefe und tötet den Dämonen indem er sich von ihm verschlucken lässt und ihm von innen den Magen zerreißt. Er benutzt die Meeresschnecke Panachajana als Muschelhorn und während er hineinbläst, ertönt die heilige Silbe „om“ woraufhin die Veden wieder erscheinen. Dadurch kann Brahma, als er erwacht, einen neuen Schöpfungszyklus beginnen und das Muschelhorn wird zu einem der heiligsten Symbole Vishnus.

Palak Panir

4 EL Ghee
1/2 TL schwarze Senfkörner
1/2 TL Kreuzkümmel
5 Knoblauchzehen, gwürfelt
30 g frischer Ingwer, gewürfelt
3 mittelgroße Zwiebeln, grob gewürfelt
20 g frische Haldi (Gelbgewürz) gewürfelt oder 1 TL Haldi Pulver
30 g trockene Kasuri Methi (Bockshornklee) oder 100 g frischen Bockshornkleee
1 TL Garam Masala
frische grüne Chilli (2 - 4 Stck.) nach Geschmack, klein geschnitten
1/2 TL Gurdh Rohrzucker
20 g frischer Koriander, klein geschnitten
500 g Blattspinat, klein geschnitten
150 g Panir-Käse, 3 cm große Würfel
3 - 4 Tomaten, klein schneiden
Salz nach Geschmack

Das Ghee in einer Pfanne bei niedriger Temperatur erwärmen. Achtung: das Ghee darf nicht zu heiß werden. Nun die Senfkörner hinzufügen. Nach einer Minute den Kreuzkümmel für zwei Minuten unterrühren. Knoblauch, Ingwer und Haldi (Gelbgewürz) dazugeben. Nach drei Minuten kommen die Zwiebeln und der Panir-Käse in die Pfanne. Wenn die Zwiebeln leicht angebraten sind, frische Haldi oder Haldi Pulver hinzufügen, kurz darauf Kasuri Methi (Bockshornklee) und nach 2 - 3 Minuten Garam Masala und 1/2 TL Gurdh (Rohrzucker) zugeben. Immer umrühren und etwa drei Minuten braten. Jetzt kommen die Tomaten dazu, nach 2 - 3 Minuten der Spinat. Fünf Minuten köcheln, ab und zu umrühren. Vor dem Servieren frischen Koriander über das Palak Panir streuen, mit Salz abschmecken. Guten Appetit!

Jatinder Pal Singh

kocht mit Liebe für das Yogafestival-Helfer-Team und unterrichtet Kundalini Yoga nach Yogi Bhajan, Fr. 20.00 - 21.30 Uhr bei Lernen in Bewegung e.V., Weimarer Str. 29 in Berlin-Charlottenburg. All wellcome!
Kontakt: jpsberlin@hotmail.com

„Jede Erscheinung auf Erden ist ein Gleichnis, und jedes Gleichnis ist ein offnes Tor, durch welches die Seele, wenn sie bereit ist, in das Innere der Welt zu gehen vermag, wo du und ich und Tag und Nacht alle eines sind. Jedem Menschen tritt hier und dort in seinem Leben das geöffnete Tor in den Weg, jeden fliegt irgendeinmal der Gedanke an, dass alles Sichtbare ein Gleichnis sei, und dass hinter dem Gleichnis der Geist und das ewige Leben wohne. Wenige freilich gehen durch das Tor und geben den schönen Schein dahin für die geahnte Wirklichkeit des Innern.“

Hermann Hesse