

ISSN: 2195-1012

5. AUSGABE · KOSTENLOS

WWW.YOGAFESTIVAL.DE

Zeitung zum 10. Yoga-Festival Berlin 2014

Do. 03.07. - So. 06.07.14 | KULTURPARK KLADOW

TAGESKARTE: 25,- € | VVK: 18,- € | FESTIVALKARTE: 49,- € | VVK: 40,- €



So nahe der Kulturpark Kladow an der Berliner Innenstadt liegt, so weit entfernt fühlt man sich hier, wenn man das Gelände betreten hat und in die Welt von Yoga und Meditation eingetaucht ist. Die einzigartige At-

von den Gästen. Es sind die Menschen, die den Ort zum Leben erwecken und mit ihrem liebevollen Umgang miteinander maßgeblich zu der besonderen Stimmung auf dem Festival beitragen. In diesem Jahr wollen wir unter dem Motto „Einfach Sein“ zusammenkommen. Jeder darf einfach sein. Sicher ist es Ihnen im vergangenen Jahr auch mal so ergangen, dass manches zu viel erschien – die beruflichen und privaten Anforderungen – Bürokratie und Papier warten stetig auf Erledigung. Viele wünschen sich mal eine unbeskummerte Zeit; miteinander Yoga praktizieren, singend den Blick über den „Havelganges“ schweifen lassen und sich mit netten Menschen austauschen. Für dieses entspannte Wochenende voller Inspiration und Freude wünsche ich uns jetzt schon viele herzliche Begegnungen und freue mich auf jeden einzelnen von Ihnen.

Ihre Miriam Kretzschmar

EINFACH SEIN ist das diesjährige Motto zum zehnjährigen Jubiläum des Festivals an der Havel

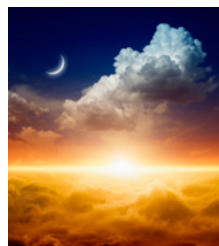
Das große Jubiläums-Programm vom 3. - 6. Juli 2014

Das große bunte Yogafestival an den Ufern der Havel ist ein echtes Highlight im Berliner Sommer 2014. Im Kulturpark Kladow findet das größte Yogafestival Europas statt – für viele ist es tatsächlich „das schönste Wochenende des Jahres“. Auf dem weitläufigen Gelände rund um die Villa Luise feiern begeisterte Yogafans und Freunde großartiger Yoga-Musik ein rauschendes vielfältiges Fest. Das Wochenende bietet allen Gästen die einzigartige Gelegenheit, sich bei überraschend geringen Eintrittsgeldern vortrefflich zu entspannen. Jeder findet seine persönlichen Highlights im großen Programm aus über 50 internationalen Gastsprechern, Yogakoryphäen und außergewöhnlichen Musikern und Künstlern. Einige der bedeutendsten lebenden Yogagrößen reisen für das Festival aus Indien an, andere kommen aus den USA, Australien oder dem europäischen Ausland. Von Donnerstag bis Sonntag

gibt es hier hochkarätige Yoga-Workshops von morgens bis nachts, viele große und kleine Konzerte, Satsangs mit erleuchteten Yogis, spannende Vorträge in- und outdoor, Kino, Feuerzeremonien, wissenschaftliche Beiträge, Kunstprojekte, einen bunten indischen Markt, ein großes Kinderprogramm und schöne Zelt- und Bademöglichkeiten. Kontinuierlich laufen praktische Yogastunden für Yoga-Profis, Yoga-Einsteiger, Kinder und „Eingerostete“. Ein sehr beeindruckender Gast im Jubiläumsjahr ist einer der populärsten indischen Gurus unserer Zeit: His Holiness Pujya Swami Chidanand. Ebenfalls hochkarätig besetzt ist das Musikprogramm: Donnerstag Abend spielt bereits Spring Groove aus den USA; am Wochenende die Singing Buddhas, Helvia Brigfgen, Praful, Satyaa & Pari, Sundaram, Janin Devi, Indigo Masala uvm.

Stefan Datt

Festival-Charity-CD



Dieses Jahr erscheint wieder eine wunderschöne Charity-CD aller Musiker, die auf dem Festival auftreten: Indigo Masala, Janin Devi, The Love Keys, Praful, Satyaa, Spring Groove, The Singing Buddhas, Sundaram, Sri Vast &

The Celebrators, Acharya Mangalananda & Swami Gurushanananda sowie Babek Bodien. Ebenso sind der diesjährige Festival Song und ein Bonustrack enthalten. Der Erlös der CD, die 15,- Euro kostet, geht direkt an das Schulprojekt von Acharya Mangalananda und Swami Gurusharanananda in Omkareshwar (Indien) und bietet die Möglichkeit, den musikalischen Spirit des Festivals zu Hause aufleben zu lassen.

Viel Spaß dabei wünschen Lotti & Sinclair.

HIGHLIGHTS: SRI VAST » SATSANG · INDIEN · MATAJI URMILA DEVI » NARASIMHAN HOMA · INDIEN · H.H. PUJYA SWAMI CHIDANAND » SATSANG · INDIEN
REV. DANGALA KUSALAGNANA THISSA THERO » MEDITATION · SRI LANKA · SWAMI OMKAR » KLASSISCHE SONNENGRÜSSE · INDIEN » SWAMI MUKTANAND PURI
HIMALAYA-PRANAYAMA · INDIEN · SWAMI GURUSHARANANANDA » KLASSISCHES YOGA · INDIEN · LAURA EVANGELISTI » YANTRA YOGA · ITALIEN · HELVIA BRIGGEN
PRAFUL » KONZERT · DEUTSCHLAND · INDIGO MASALA » ACOUSTIC ASIAN WORLD FUSION · BERLIN · SINGING BUDDHAS » KONZERT · SCHWEIZ · SUNDARAM
KONZERT · FRANKFURT · SATYAA & PARI » KONZERT · MÜNCHEN · STEFAN DATT » HATHA-YOGA · BERLIN · JAP NIRANTAR » GONGMEDITATION · BERLIN · TOBIAS SCHEEL
HARMONIUMWORKSHOP BERLIN · MONIKA HANDTKE » SHAKTI DANCE · BERLIN · SPRING GROOVE » SPRING ALIVE · U.S.A. · JANIN DEVI » MANTRA-YOGA · BAD MEINBERG



Sieben Fragen an Stefan Datt, Gründer des Yogafestivals Berlin

Woher kam vor zehn Jahren die Idee, ein Yogafestival zu gründen?

Während ich sechs Jahre lang im Sivananda Ashram war, ist in Berlin ein Yoga-Boom ausgebrochen mit vielen neu eröffneten Yogaschulen, verschiedenen Stilen und einem gewissen Konkurrenzdenken untereinander. Ich dachte an eine Veranstaltung, wo sich alle gemeinsam an einem schönen Programm mit Musik und tollen Gastlehrern erfreuen könnten. Wenn man sich dann kennenlernt, sieht man doch, dass die Kundalini-Yogis, die Bikram-Yogis und alle anderen auch total nett sind und die Praxis nur eine Spur weit anders machen. Es ist ja derselbe Spirit, der alle begeistert. Und nach einer Anlaufzeit hat sich wirklich eine Yoga-Community gebildet: Man freut sich aufs jährliche Wiedersehen, aus der Distanz wurde Nähe, Unterstützung und Zusammenhalt, mit sehr gutem Einfluss auf die Stadt und darüber hinaus. Wenn Yogis sich zusammenschließen, haben sie eine große positive Kraft. Wir planen das Yogafestival immer nur von Jahr zu Jahr. Es ist ein himmlischer Auftrag, der uns da anschiebt. Wir haben schon mal überlegt, ein Jahr auszusetzen, doch einen Tag später hat uns das Universum zu verstehen gegeben, dass das gar nicht möglich ist, denn es riefen sofort tolle Leute an, die mitmachen wollten. Man muss einfach mit diesem Flow gehen. Solange unser himmlisches Team und die vielen tollen Yogalehrer und Musiker dabei sein wollen, machen wir das Festival.

Was ist für dich das Besondere am Berliner Yogafestival?

Das Berliner Yogafestival war das erste dieser Art. Ich finde es schön, dass es inzwischen als Inspiration für Veranstaltungen an anderen Orten dient, denn Zusammenkünfte im Sinne des Yoga sind in jeder Hinsicht positiv. Bei uns ist die Atmosphäre besonders, weil wir von Anfang an eine höhere Intention als nur die Vermarktung von Yoga verfolgt haben. Diejenigen, die das Programm gestalten, sollen das wirklich gerne aus freiem Herzen machen – nicht nur wegen der Gage. Natürlich müssen Yogalehrer und Musiker auch überleben, aber einmal im Jahr schenkt jeder das, was er gut und gerne macht – eine gute Yogastunde, ein tolles Konzert. So ziehen alle an einem Strang, wo



9. Yogafestival Berlin 2013 im Kulturpark Kladow an der Havel

es nicht um Geld geht, und die Eintrittsgelder können zur Freude der Besucher gering bleiben. Der Spirit gründet sich auf diese Liebe untereinander, das Schenken und Beschenktwerden. Auch die Gastsprecher sagen, der fröhliche, liebevolle Umgang macht die Veranstaltung einzigartig. Dazu kommt der schöne Ort direkt am Ufer, und man kann dort übernachten – eine richtige Festivalatmosphäre. Draußen Yoga praktizieren in dieser wunderschönen Umgebung mit all den Bäumen, mit dieser Freiheit im Sommer und mit großartigen Gastsprechern – das bestimmt den Spirit des Festivals.

Wie hat sich das Festival in den zehn Jahren verändert?

Das Festival verändert sich von Jahr zu Jahr, und die Besucherzahlen steigen. Aber letztendlich geht es nicht darum, dass das Festival wachsen sollte, sondern dass es einen festen Treffpunkt gibt, den man sich mit Vorfreude im Kalender rot anstreicht. Es kommen natürlich Anfragen, die das Festival kommerzialisieren und damit Geld verdienen wollen. Der Yoga-Markt ist jetzt auch ein Wirtschaftsfaktor. Aber irgendwie strahlen wir das vom Veranstaltungs-

komitee aus, dass es eben keine Marketingveranstaltung ist, und Hardcore-Kommerzialisten trauen sich nicht richtig zu uns. Im Gegenteil treten bei uns viele Yogalehrer, Musiker und Bands genau aufgrund dieses freien Spirits auf, den sie woanders nicht so finden.

Die Teilnehmer, die das Programm gestalten, halten da alle mit uns in dieser Denkweise zusammen. Und es werden jährlich mehr, wir könnten bei dem Ausmaß an Programmvorschlägen das Yogafestival drei Wochen nonstop durchführen. Dieses Jahr haben wir bestimmt schon 80 Bands, die spielen würden, doch wir können natürlich nur eine Auswahl treffen.

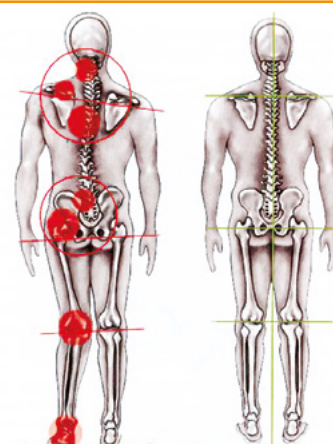
Woran Erinnerst du dich besonders gerne?

Es gab viele bewegende Momente, inspiriert hat mich z.B. Dr. David Frawley, auch unseren 100-jährigen Yogi aus Rishikesh fand ich toll. Es geht aber mehr um das Gefühl, etwas gemeinsam auf die Beine zu stellen: für mich ist der größte Moment, wenn das Team zum Schluss gemeinsam feiert, alles ist gut gelaufen, man bedankt sich bei den Gästen fürs Dabeisein. Es ist so ein schönes Geben und Nehmen in



Aufrecht wie ein Yogi

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 Gezeiten und bauen Knie-, Hüft-, Rückenschmerzen und Fersensporn ab. Die **Jurtin-System-Einlagen** sind als leistungssteigernde Prophylaxe von Fußfehlstellungen zu sehen. Wir sollten sie mit guter Bewegung, d.h. Yoga und Sport kombinieren. Die **Jurtin-System-Einlagen** sind in einer Stunde angepasst.



ohne Jurtin-System-Einlagen

mit Jurtin-System-Einlagen



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

diesem großartigen Team, das ist für mich eigentlich das Highlight.

Wer leistet die gesamte Arbeit rund um das Festival?

Wir haben etwa zehn Arbeitsgruppen, und Miriam Kretzschmar und ich koordinieren das mit den Gruppenleitern. Angefangen bei Stage-Organisation über Marketing bis hin zu den technischen Seiten sind das insgesamt 80 Leute, die alle ehrenamtlich arbeiten.

Nach welchen Kriterien wird das Programm ausgewählt?

Die Anfragen sind enorm und wir freuen uns über jede einzelne. Leider müssen wir auch Absagen erteilen, weil das Angebot in bestimmten Facetten sonst zu groß wird. Daher planen wir jedes Jahr, welche Themen wir besonders berücksichtigen möchten und suchen dazu die Spezialisten, die inspirierenden Yogalehrer und Musiker, so dass man in den verschiedenen Bereichen unheimlich gute Leute hat. Wir haben ein wirklich buntes Programm, wo für jeden was dabei ist.

Was erwartet uns zum zehnjährigen Jubiläum?

Zum zehnten Jubiläum wollen wir richtig feiern, deshalb haben wir dieses Jahr ein irres Musikprogramm mit sehr guten Bands und Musikern. Wir haben auch einige der absoluten Highlights der Gastsprecher aus den letzten zehn Jahren wieder eingeladen. Außerdem kommt Pujayi Swami Chitananda, der als moderner Yogameister mit vielen Anhängern in Indien einen fast schon politischen Einfluss ausübt. Yogis wirken eigentlich nicht direkt auf die Gesellschaft ein, aber er hält die Politik Indiens für zu korrupt, als dass wirklich Positives zur Lösung der Probleme zu erwarten sei. Daher trommelt er die spirituellen Energien zusammen, damit sie in die Politik einfließen können. Er sagt: die Yogis müssen beginnen, nicht nur den Schöpfer zu verehren, sondern auch seine Schöpfung zu erhalten. Wir unterstützen seine fortschrittlichen Ideen und freuen uns auf seine wunderbaren Vorträge und seinen Gesang, wenn er dann zum ersten Mal nach Deutschland kommt.

Die Fragen stellte Dr. Isabell Lütkehaas
www.yoga.info / www.ayurvedafinder.com



Stefan Datt ist seit 1997 Physiotherapeut und praktiziert seit über 15 Jahren Yoga in der Tradition von Swami Sivananda. Von 1997 - 2002 lebte er als Mitarbeiter und Yogalehrer in den internationalen Sivananda Yoga Vedanta Zentren in Berlin, München, Wien und anderen. Aus seiner Idee, in einer gemeinsamen jährlichen Großveranstaltung die Wissenschaft und Weisheit des Yoga bekannt zu machen, entstand das 1. Berliner Yogafestival im Jahr 2005. Stefan Datt betreibt eine physiotherapeutische Praxis in Berlin-Charlottenburg und korrigiert als erster Berliner den 1. Halswirbel nach der Atlasreflex-Methode bei Migräne, Schwindel und Skoliose.

www.physio-charlottenburg.de
www.yoga-berlin.de



Bildung für Omkareshwar

Swami Gurusharanananda und Acharya Mangalananda aus Omkareshwar (Indien) sind auch über das Yogafestival hinaus in Europa bekannt. Beide sind begnadete Musiker und verzaubern ganz besonders durch ihren Gesang, der die Seele tief berührt. Gleichzeitig haben sie Schwung und eine wundervolle Energie, die zum Mitsingen und Tanzen einlädt. Das Konzert gibt ein authentisches Erlebnis der typischen religiösen Gesänge, wie sie im Ashram und auf den Dörfern Indiens gesungen werden, wieder. Die beiden leben im Anandamayma Ashram in Omkareshwar, einem kleinen Pilgerort am heiligen Fluss Narmada in Zentralindien im Bundesstaat Madhya Pradesh. Dort gibt es keine staatliche Schule; daher betreibt der Ashram eine Schule auf eigene Kosten, die durch Spenden, Konzerte und Workshops in Europa finanziert wird. Für die Dorfkinder ist diese Schule die einzige Möglichkeit, Bildung zu erhalten. Die Eltern haben kein Geld für den Bus in das nächst größere Dorf. Daher wäre ohne diese Schule ein Leben als Bettler vorgezeichnet. Zu erleben, wie die Kinder in dieser Schule aufblühen, ist ein unglaubliches Geschenk. Auch zu sehen, wie Absolventen heute ihr Leben meistern und bereits ihre Eltern finanziell unterstützen, ist wunderschön. **Der Schule fehlt es oft an Geld, um die Lehrer zu bezahlen, Schulmaterialien zu erwerben und überhaupt die laufenden Kosten zu tragen. Helfen Sie mit, spenden Sie, kommen Sie zu den Konzerten und Workshops und erwerben Sie die Charity-Festival-CD. Jeder gespendete Euro geht direkt an die Schule und somit an die Kinder und gibt ihnen eine Chance auf ein besseres Leben in der Zukunft.**

www.srianandamayima.org

Spendenkonto für die Schule in Omkareshwar Lernen in Bewegung e.V.

Bank: Postbank
IBAN: DE 17 8601 0090 0638 4879 06
BIC: PBNKDEFF

Mantrakonzert Acharya Mangalananda, Swami Gurusharanananda

Sa. 16.00 – 18.00 Uhr >> Großes Zelt

Morgen-Meditation Acharya Mangalananda

So. 6.00 - 7.00 Uhr >> Großes Zelt

Bhakti-Yoga nach Anandamayi Ma

So. 11.00 – 12.30 Uhr >> Halle

Festivaleröffnung mit Miriam Kretzschmar

Fr. 14.00 – 14.30 Uhr >> Großes Zelt

Klassisches Hatha-Yoga

Sa. 16.00 – 17.30 Uhr >> Asana 1



Europäisches College
für Yoga und Therapie

Yoga-Lehr- ausbildung

berufsbegleitender,
traditionsübergreifender
4 ½-jähriger Studiengang

Nächster Beginn:
30.9. - 5.10.2014



WEG DER MITTE • Kloster Gerode

☎ 036072 - 82 00

www.wegdermitte.de



Prince Charles und Camilla Parker Bowles zu Besuch im Parmarth Niketan Ashram, Rishikesh

24 Stunden am Tag Yogi sein

Die geheime Wissenschaft des Yoga wurde uns von den Rishis (Sansk.: Seher, Weise), die in den Bergen des Himalaya nach Inspiration suchten, übermittelt. Sie schenken uns durch ihre Meditation und ihre Entbehrungen eine Schatzkiste voller Weisheit zum Wohle aller Menschen. Yoga ist keine Religion. Niemand verlangt von dir, an einen bestimmten Gott zu glauben oder gewisse Mantren zu singen. Es ist eine alte Wissenschaft für körperliche Gesundheit, einen friedlichen Geist, ein freudiges Herz und eine befreite Seele. In der heutigen Zeit besuchen Menschen Yogaklassen, um alles über die verschiedenen Techniken zu lernen – aber Yoga ist viel mehr als das. Yoga ist eine Lebensweise! Die gesamte Lehre sollte jeden Aspekt deines Daseins, deines Lebens durchdringen, von den Gedanken bis zu deinen Worten und Taten. Eine Yoga- oder Meditationsklasse dauert eine bestimmte Zeit. Aber was ist mit dem Rest deiner Zeit? Wie lebst du den Yoga außerhalb deiner Asanapraxis? Wie lässt sich der Yoga im Supermarkt leben, in deinem Familienalltag, beim Autofahren?

Der Yoga ist ein achtfacher Weg. Davon sind Asana, Pranayama und Meditation drei Glieder. Yama und Niyama sind zwei weitere. Sie beinhalten, ein redliches Leben unter Beachtung von moralischen, ethischen und spirituellen Richtlinien zu führen. Manche Menschen zweifeln diese Richtlinien an, weil sie denken, diese sind spezifisch indisch. Aber in Wahrheit ist es wie mit der Schwerkraft – das Prinzip der Schwerkraft gilt für alle Menschen. Wenn du auf dem Dach eines 10-stöckigen Hochhauses stehst und sagst: „Ich glaube nicht an die Schwerkraft – also springe ich jetzt!“, wirst du den Sprung unweigerlich nicht überleben. Wenn Menschen, die meiste Zeit ihres Leben mit Ärger, Neid, Arroganz und Streit verbringen,

neigen sie dazu, zu glauben, dass sie immun gegen die Gesetze der Natur sind. Einer der wichtigsten Aspekte im täglichen „Yogaleben“ ist Ehrlichkeit und Wahrhaftigkeit und darum frage ich: „Bist du Vegetarier?“ Wenn uns Ehrlichkeit wichtig ist, können wir nicht gleichzeitig Fleisch essen. Übersättet von den Stresshormonen der Tiere verhalten wir uns aggressiv und kämpferisch. Dabei können wir nicht friedlich sein. Dann bewahrheitet sich der Satz „Du bist, was Du isst.“ Yogisches Leben beinhaltet Sammlung und Integrität. Das beinhaltet auch, wie wir unser Essen zubereiten. Und wie steht es mit den Richtlinien im Alltag? Wie kann man den Yoga wirklich ehrlich leben, anstatt einfach nur Regeln zu befolgen wie ein Roboter?

Ich gebe euch drei Kapseln voller Multivitamin: Meditation, Gelassenheit und Selbstbeobachtung, die ihr jeden Tag zu euch nehmen könnt. Dann könnt ihr die tiefgreifende Transformation hin zur Gesundheit von Körper, Geist und Seele erfahren. Dann könnt ihr sagen, dass ihr wahrhaftig Yoga praktiziert. Meditation ist die beste Medizin für alle Tätigkeiten. Viele Probleme entstehen, weil Menschen oft gestresst sind. Anstatt sich diesen Sorgen und Ängsten zu stellen, nehmen sie Pillen oder stopfen ihr Leben mit exzessivem Konsumverhalten voll. Einfach zufrieden sein, fällt dann schwer. Meditation beruhigt deine aufgewühlten Gedanken, füllt dein Herz mit Freude und schenkt deiner Seele tiefen Frieden. Diese Gelassenheit und dieses Glück bleiben Tag für Tag bestehen und sogar darüber hinaus. Meditation bringt dich in Kontakt mit dem Bereich des Göttlichen, es verändert die Natur deines Daseins und es führt dich dorthin zurück, woher du kommst. Und wenn es nur 5 Minuten sind, für die du deine Augen schließt, deinen Atem beobachtest und dich mit dem Göttlichen verbindest. Der Punkt ist – tue es einfach! Wir müssen lernen, Gelassenheit in unserem Leben zu etablieren. Wir haben immer die Wahl. Wir müssen lernen, wie der Ozean selbst zu sein, unbeeinflusst von den kleinen vorübergehenden Dingen. Frei von den Wel-

len des Ärgers, der Angst, der Eifersucht, des Neides. Denn, obwohl wir keine Wellen sind, benehmen wir uns oft so. Der kleinste unhöfliche Kommentar oder die Gefühlskälte einer Freundin ändert sofort unsere Stimmung. Sind wir denn nicht mehr als das? Sind wir nicht größer, göttlicher und tiefsinniger? Wir sollten lernen, das Licht in unseren eigenen Händen zu halten und uns der höheren Macht anzuvertrauen. Aber wie bleiben wir unberührt von den Auswirkungen der Wellen in unserem Leben? Die Antwort ist einfach: durch spirituelle Praxis. Wenn wir verärgert oder frustriert sind, sollten wir nicht sofort reagieren, sondern die Stille im Inneren suchen. Den Morgen beginnen wir mit Meditation und tagsüber sind wir gelassen. Am Abend halten wir Bilanz und üben uns in Selbstbeobachtung und Innenschau. Wo hatten wir Erfolg? Wo haben wir versagt? Für alle Erfolge, alle „Pluspunkte“ aber auch für alles, was uns nicht gelungen ist, danken wir dem Göttlichen, das durch uns gewirkt hat. Stellt euch vor, Gott hätte uns einen Bildschirm auf unsere Stirn montiert und alles, was wir denken würde öffentlich, für die ganze Welt sichtbar gesendet werden. Alle unsere Reaktionen, sarkastischen Kommentare, Urteile – stellt euch das einmal vor. Wir wären weder glücklich, noch hätten wir Freunde! Wenn wir diese drei Aspekte, Meditation, Gelassenheit und Selbstbeobachtung jeden Tag praktizieren, dann wird unser Leben wunderschön sein!

H.H. Pujya Swami Chidanand Saraswatiji
Übersetzung: Brigitte Zehethofer

Wir freuen uns sehr, dass Swami Chidanand Saraswatiji in Begleitung von Dr. Sadhvi Bhagawati Saraswati zum Yogafestival kommt!



FREIER EINTRITT

SPIRITUELLER VORTRAG
**VERÄNDERE DEIN DENKEN -
TRANSFORMIERE DEIN LEBEN**

BR. SHUBAMRITA
AMMAS SCHÜLER

VORTRAG | KONZERT | MEDITATION

1. JULI 2014

EINLASS 18:00 | BEGINN 19:00

DER VERANSTALTUNGSORT WIRD IN KÜRZE
BEKANNT GEGEBEN UNTER:

WWW.BERLIN.AMMA.DE | TEL: 030 8639 8947

Anmeldung nicht erforderlich | Snacks in den
Pausen | Spenden gehen an Ammas karitatives
Hilfswerk: www.embracingtheworld.de
Veranstalter: Amrita e.V. Indienhilfe |
Info: www.berlin.amma.de

AMMA IN BERLIN: 16. - 18. NOV.

* TERMIN UNTER VORBEHALT

HELFENDE HÄNDE UND KÖPFE GESUCHT
INFOS UNTER: WWW.BERLIN.AMMA.DE
WIR FREUEN UNS AUF SIE/DICH/EUCH

2

Wie heißt das
Ursprungsland
des Yoga?
1. Buchstabe



H.H. Pujya Swami Chidanand Saraswatiji

H.H. Swami Chidanand Saraswatiji's Lebensmotto ist: „Gott und den Menschen dienen“. Im zarten Alter von 8 Jahren verließ er sein Zuhause, um in den Wäldern des Himalaya und unter der Führung seines spirituellen Meisters ein Leben, das Gott und dem Dienst an der Menschheit gewidmet ist, zu leben. Heute ist er ein weltberühmtes spirituelles Oberhaupt, ein Visionär und göttlicher Führer. Pujya Swamiji ist Präsident und spiritueller Kopf des Parmanath Niketan Ashram in Rishikesh, einer der größten spirituellen Organisationen in Indien. Außerdem ist er Gründer und Vorsitzender der India Heritage Research Foundation (IHRF), einer internationalen Non-Profit-Organisation. Unter Pujya Swamiji's Führung betreibt und sponsert der IHRF freie Schulen, Berufsausbildungsprogramme für Frauen, Kranken- und Waisenhäuser und initiiert kostenlose medizinische Camps, „Saubere, grün und gelassene“- und Tierpflege-Programme, ein ländliches Entwicklungsprogramm und unzählige andere humanitäre Projekte einschließlich der ersten jemals veröffentlichte Enzyklopädie des Hinduismus sowie Ashrams und medizinische Kliniken im heiligen Land von Mansarovar und Mount Kailash in Tibet. Pujya Swamiji ist der Obmann der Sarva Dharma Sansad, des Parlamentes der Religionen, Gründer und Vorsitzender der Divine Shakti Stiftung, Generalsekretär des Guru Sangamam, des Verbandes indigener Religionen, und der Leiter des Welt-Pilger-Netzwerks Indien. Pujya Swamiji's Religion ist die Einheit, und er war ein Leiter bei zahlreichen internationalen interkonfessionellen Gipfeltreffen und Parlamenten inklusive des letzten „Parlamentes der Weltreligionen“, des „Millennium Weltfriedenstreffens der Religionen und Spirituellen Führer bei den Vereinten Nationen“, „der Weltkonferenz der Religionen für Frieden“, des Weltjugendtreffens bei den Vereinten Nationen, des ersten Hindu-Jüdischen Treffens in Jerusalem und des Hindu-Christlichen Dialoges, der durch den Vatikan initiiert wurde. Er ist außerdem Anführer von regelmäßigen Weltfriedens-Pilgerreisen quer durch die Welt. Pujya Swamiji ist Träger unzähliger Auszeichnungen inklusive des Mahatma Gandhi-Menschlichkeitspreises, der „Hindu des Jahres“-Auszeichnung, des „Prominente

Persönlichkeit“-Preises des Lions Club, des „Bester Bürger Indiens“- Awards, der Uttaranchal-Auszeichnung und vieler anderer. Pujya Swamiji ist der Gründer der „Ganga Action Parivar“, die Vorreiter in der starken „Reinigt den Ganges-Bewegung“ ist, die von Gangotri bis nach Ganga Sarga reicht.



Dr. phil. Sadhvi Bhagawati Saraswati

Sadhvi wuchs in Hollywood (Kalifornien), in einer traditionellen amerikanischen Oberschicht-Familie auf und promovierte an der Stanford Universität. Nachdem sie ihre Doktorarbeit fertig gestellt hatte, verließ sie 1996 die USA, um dauerhaft im Parmarth Niketan Ashram an den Ufern des heiligen Ganges in Rishikesh (Indien) zu leben. Im Juni 2000 wurde Sadhvi offiziell in die Gemeinschaft der Sannyasin aufgenommen und durch ihren Lehrer und Guru Seine Heiligkeit Swami Chidanand Saraswatiji Maharaj ordiniert. Sie gelobte, ihr Leben im Dienste des Glaubens zu leben und sich der Entsagung, Reinheit und Hingabe zu widmen. Sadhvi lehrt Suchenden, die aus allen Ecken der Welt zum Himalaya reisen, die göttliche Praxis der Meditation. Sie reist um die ganze Welt, um spirituelle Vorträge zu halten und Meditation zu lehren. Ihre Gespräche verbinden das Wissen und die Logik der westlichen Welt mit den Erkenntnissen, der Spiritualität und der Weisheit des Ostens. Sie ist die Gründerin und Präsidentin der Divine Shakti Foundation, einer Organisation, die die Stärkung und Bildung von mittellosen Frauen und Kindern zum Ziel hat, kostenlose Schulen betreibt, berufliche Fortbildung für Frauen und zahlreiche andere Frauenförderungsprogramme ermöglicht. Darüber hinaus kümmert sich Sadhvi um unzählige humanitäre Programme, die von der India Heritage Research Foundation betrieben werden, und sie ist die leitende Redakteurin des riesigen Projektes „Encyclopedia of Hinduism“, eines Lexikons des Hinduismus. Sie hat einen Dr. phil. in Psychologie.

Mehr Infos: www.parmarth.com

.....
Satsang: True divine Yoga on the mat and off the mat

Fr. 19.00 – 21.00 Uhr >> Großes Zelt



Ayurveda by Amrita
 Massage-Therapie
 Energie/Beratung

Kennenlernangebot 70 Euro
 für eine heilende Öl-Massage (ca. 1,5h)

Termine unter: 0172 - 17 41 475
 Praxis: Wundtstraße 46
 14057 Berlin Charl./Lietzensee
www.ayurveda-by-amrita.de



WEG DER MITTE

BenefitYoga® in Berlin

BenefitYoga®-Urlaub in Berlin
 anerkannt als Bildungsurlaub

**4. - 8.8.2014 und
 8. - 12.9.2014**

BenefitYoga® und Meditation
 Antar Mouna - innere Stille
11. - 15.8.2014

BenefitYoga® und Ayurveda
 mit ayurvedischem
 Abendessen am 30.10.
20. / 23. / 27. und 30.10.2014

Gesundheits- und
 Ausbildungszentrum
 Berlin-Zehlendorf

© 030 - 813 10 40
www.wegdermitte.de



LOTUS LODGE
 am SEE

Wir leben Yoga

*In der Fülle der Rheinsberger
 Seen und Wälder verzaubern wir
 Feriengäste und Seminargruppen mit
 Herzlichkeit und vegetarischem Genuss.*

www.lotuslodgeamsee.de



„Einfach Sein“ mit demutsvollem Gruß an die göttliche Seele

Empfindest du innerlich tiefen Frieden? Ohne an die Zukunft oder die Vergangenheit zu denken? Ruht dein Gewahrsein fest verankert in deinem Selbst? Glückwunsch, dann bist du in dem Zustand von „Einfach Sein“, dem angestrebten höchsten Zustand des Yogapfads, der Großartigkeit und Essenz des Lebens. Patanjali sagt: „Einfach sein (Asteya, Aparigraha) führt dich in „Einfach Sein“! Obwohl es so heißt, ist es nicht „einfach“ in diesem Zustand zu verweilen. Dies möchte ich mit einer Geschichte verdeutlichen. Ein Regierungsbeamter wird beauftragt, die Geschäftsvorfälle eines berühmten Tempels zu überprüfen. Bei den Ausgaben bemerkt er folgenden Eintrag: „Eine Mahlzeit für den Mönch.“. Verärgert fragt der Beamte: „Wer ist dieser Mönch und warum wird das Tempelgeld für sein Essen verwendet? Hilft er den Tempel zu reinigen? Arbeitet er im Garten? Oder übernimmt er irgendein öffentliches Amt im Tempel?“ „Nein“, ist die Antwort. „Was macht er dann?“, wundert sich der Beamte. „Der Mönch sitzt vor dem Tempel und tut nichts, er ist einfach nur da. Deswegen geben wir ihm täglich eine Mahlzeit“. Erzürnt über diese Verschwendung geht der Beamte zu dem Mönch und fragt ihn: „Schämst du dich nicht für Nichtstun Essen zu erhalten?“. Der Mönch lächelt und

sagt: „Äußerlich mag es so aussehen, als würde ich nicht arbeiten, aber das stimmt nicht. Es ist sehr schwer, nicht auf äußere Umstände zu reagieren, die auf unsere Sinneswahrnehmung einwirken. Das ist harte Arbeit, ich habe lange geübt, einfach nur hier zu sein! Versuche es selbst, damit du die wahre Bedeutung meiner Worte verstehst.“. Der Beamte rügt den Mönch: „Rechtfertige nicht deine Faulheit – einfach nur ruhig zu sein ist keine große Sache.“. Der nächste Tag ist ein Feiertag und so beschließt der Beamte, einmal selbst auszu probieren, wovon der Mönch sprach. Er setzt sich in sein Wohnzimmer, schließt die Augen und wendet seine Aufmerksamkeit nach innen. Es vergehen einige Minuten, dann steht seine geliebte Ehefrau vor dem Haus und schreit: „Was zum Teufel soll das? Du bist immer nur mit deinem Job beschäftigt, auch an einem freien Tag hilfst du nicht bei der Gartenarbeit. Und hast du den Schmutz auf deinem Auto gesehen? Bist du so aufgewachsen?“ Der Beamte widersteht der Versuchung zu antworten, er behält die Kontrolle und schweigt. „Papa, ich habe hier die Rechnung von der gestrigen Party mit meinen Freunden. Bitte bezahle die Rechnung, ja Papa!“. Die Worte seiner Tochter versetzen ihm einen Schock, doch er schafft es weiterhin kontrolliert und ruhig zu bleiben. „Papa ich nehme dein Auto für eine kleine Spritztour mit meinen Freunden“, hört er seinen Sohn sagen. Nun kann sich der Beamte nicht mehr beherrschen, er springt auf und schreit jedes Familienmitglied an. Er kann seine Emotionen nicht länger kontrollieren. Am nächsten Tag geht er in den Tempel und schreibt in das Ausgabenbuch: „Zwei Mahlzeiten für den Mönch.“. Die Geschichte zeigt, „Einfach sein“ erscheint nicht besonders schwierig, doch die äußere Welt mit all ihren Ablenkungen lässt diesen Zustand nicht ohne weiteres zu. Doch Übung macht alles möglich. Yoga-Praktiken wie Asanas und Atemübungen mit Meditation erheben in den Zustand des „Einfach Sein“.

Die Natur schenkt uns viele Werkzeuge zur Unterstützung unserer Yoga-Praxis. Rudraksha, Bambusmatten und Muscheln können dabei helfen unsere Praxis zu vervollkommen. Denn von diesen Naturprodukten geht eine Energie aus, die es ermöglicht den Sinnes- und Denkprozess zu umgehen und in den Zustand von „Einfach Sein“ zu gelangen. In unserer Yoga-Tradition benutzen wir gern solche natürlichen Hilfsmittel zur Innenwendung. Rudraksha bei-

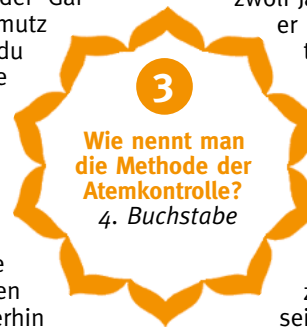
spielsweise, ist ein Pflanzensame, von dem eine strahlende Energie ausgeht. Auf diese Weise reinigt Rudraksha den Energiekörper und verbindet uns mit der kosmischen Energie. Rudraksha ist nicht teuer und leicht verfügbar. Aus eigener Erfahrung kann ich sagen, dass bei der Meditation mit und ohne Rudraksha einen enormen Unterschied im Gefühl besteht. Mit Hilfe dieser yogischen Werkzeuge brauchen wir nichts weiter zu tun, als zu üben. Sie lassen uns nach innen gehen und in den Zustand des „Einfach Sein“ kommen.

In den Upanishaden gibt es die Geschichte über den Heiligen Bhṛigu. Er fragt seinen Vater, wie er die ultimative Wahrheit finden kann. Dieser antwortet, dass er die Wahrheit nur in sich selbst findet und empfiehlt ihm zu meditieren, um sie in sich selbst zu finden. Also ging Bhṛigu in den Wald und meditierte. Nach zwölf Jahren innerer Suche (Tapasya) kam

er zurück und berichtete seinem Vater, dass der Atem die ultimative Wahrheit sei. Er ist es, der Körper und Bewusstsein am Leben erhält. Sein Vater sagt ihm, dass seine Antwort nicht richtig ist und fordert ihn auf erneut in den Wald zu gehen, um weiter nach der ultimativen Wahrheit zu suchen. Bhṛigu meditiert weitere zwölf Jahre im Wald, bevor er zu seinem Vater zurück kehrt und ihm

erklärt, der Geist sei die ultimative Wahrheit, weil er den Atem steuert. Doch sein Vater sagt, die Antwort ist wieder falsch. Also ging Bhṛigu in den Wald und meditierte noch mal zwölf Jahre. Er kehrt zu seinem Vater zurück und sagt, dass unsere Prana-Energie die ultimative Wahrheit ist. Sie versorgt die Organe und den Geist mit Lebensenergie. Sein Vater schickt ihn wieder in den Wald zurück - die Antwort ist falsch. Nach weiteren zwölf Jahren kehrt Bhṛigu zu seinem Vater zurück und ist nun davon überzeugt, dass die Seele die göttliche Wahrheit ist – die ultimative Wahrheit, die stets im Innern voller Seligkeit und Wonne glüht. Sein Vater gratuliert ihm, die ultimative Wahrheit mit solch großer Anstrengung gefunden zu haben.

Wir sind nicht der Körper, auch nicht der Geist. Wir sind Bewusstsein – Atma. In diesem Verständnis zu leben nennt man „Einfach Sein“! Ein König besuchte eine Yoga-Schule, er war sehr interessiert und wollte wissen, was die Menschen dort alles tun. Ihm wurde ein königlicher Empfang bereitet. Dann führte ihn der Leiter der Yoga Schule herum. Er sagte zum König: „Dies ist der Klassenraum, wo wir Yoga



KUNDALINI YOGA | LEHRER-AUSBILDUNG bei KREUZBERGYOGA

„Intensive Ashram Experience in Portugal“ inklusive

Beginn jährlich im Frühjahr



Info und Kontakt
Daljeet (01 57) 77 57 38 01



info@kreuzberg yoga.de
www.kreuzberg yoga.de

studieren. Dies ist die Yoga-Halle – hier üben wir die Asanas. Das ist unsere Yoga-Küche, hier bereiten wir unser sattvisches Essen zu. Der König war beeindruckt. An einem Raum wurde er vorbeigeführt. Er wurde misstrauisch und fragte: „Warum überspringen wir diesen Raum. Was tun sie hier?“. Der Leiter antwortete: „Das ist die Meditations-Halle, der Ort, an dem wir nichts tun!“

Unsere Sinne drängen uns stets dazu etwas zu tun. Nur durch die Fokussierung auf unser inneres Selbst gelangen wir in „Einfach Sein“.

Swami Omkar

Swami Omkar lebt und arbeitet in Coimbatore (Südindien) und ist Gründer der Stiftung „Pranava Peetam“. Er hat es sich zur Aufgabe gemacht, vedisches Wissen zu vermitteln. Das heißt, er lehrt alte überlieferte Systeme wie Yoga, Astrologie und klassische indische Medizin und bietet spirituelle Leitung an. Mit seiner Arbeit möchte er Bewusstsein für die ganzheitlichen indischen Traditionen schaffen und zeigen, wie die vedischen Lehren einen positiven Lebenswandel ermöglichen können: Er bietet sowohl allgemeine als auch Yogakurse mit speziellen Themen an und bildet LehrerInnen aus. Er lehrt vedisches Heilen, das durch Erneuerung der Lebensenergie in der Lage ist, körperliche sowie psychische Leiden zu behandeln. Außerdem lehrt Swami Omkar die Wissenschaft von spirituellen geometrischen Figuren (Yantra Shastra) und die intensive Rezitation spiritueller Verse (Mantra Sastra). Er erstellt Horoskope und unterrichtet Astrologie, organisiert jährlich öffentliche Bewusstseinskampagnen, hält Vorträge an Schulen und Universitäten und leitet Ausflüge zu wichtigen spirituellen Orten Indiens. Seine Arbeit ist immer darauf ausgerichtet, Körper, Geist und Seele in Einklang zu bringen und ein bewusstes Leben zu führen. Swami Omkars Unterricht ist unabhängig von Religion und richtet sich an interessierte Menschen aller Glaubensvorstellungen, jeden Alters und unabhängig vom Geschlecht. In seiner mehr als dreizehnjährigen Tätigkeit haben Menschen an unterschiedlichen Orten der Welt vedisches Wissen von Swami Omkar erlernt; es sind alle eingeladen, Teil seiner Vision von einer bewussten Lebensführung zu werden.

Narasimha Homa

Vedische Mantren- und Feuer-Zeremonie mit Mata Urmila Devi und Amara Prabhu



Seit Beginn der Menschheitsgeschichte gibt es die Sprache der heiligen Gesänge, Mantren- und Feuer-Rituale (Homa oder Yagyas). In der vedisch-indischen Tradition wird das Feuerritual für Schutz, Unterstützung des Lebens und zur Heilung benutzt. Yagyas in

verschiedenen Formen sind Unternehmungen einer Gruppe zum Wohl der Menschheit und Natur wie Gyana, Karma, gemeinsamen Singen oder ein Ritual mit 5 Elementen und Sanskrit-Mantren. Yagyas reinigen auch das individuelle und kollektive Bewusstsein und bringen Befreiung von Negativität, Bereicherung positiver Kräfte sowie Harmonie und Zusammenhalt unter den Kräften der Natur. Kraft durch Mantras und ihre Texte (Sutren), Darbringungen von Heilkräutern, Reis und Früchten ins Feuer und die innere Kontemplation fördern die spirituelle Ausrichtung und Segnung solch einer Zeremonie. Narasimha-Homa bewahrt uns vor Leiden und Sorgen. Dieses Ritual intoniert spezifische Mantren, die mehrfach (bis zu 1008 mal) gemeinsam rezitiert werden, es stärkt uns mit kraftvollen, positiven Schwingungen und transformiert negative Hindernisse auf unserem yogischen Pfad. Sri Narasimha als eine Form Lord Vishnus symbolisiert seine allwissende Gegenwart. Sri Narasimha ist der Dharma-Beschützer der Yoga-Praxis und schenkt dem Yogapraktizierenden körperliche und geistige Disziplin bis zum höchsten Bewusstsein (Samadhi). Gemeinsam werden wir mit Mata Urmila Devi und Amara Prabhu unsere Aufmerksamkeit auf innere Transformation, Schutz und Segen richten und dabei ein wunderbares Fest feiern.

Lokah samastah sukhino bhavantu

„Mögen alle Lebewesen glücklich und frei sein. Mögen unsere Gedanken, Worte und Taten dazu beitragen.“

Narasimhan Homa

Fr. 15.30 – 16.30 Uhr >> Großes Zelt

Wie göttliche Liebe gelingt –

Narada Bhakti Sutren

Sa. 10.00 – 12.00 Uhr >> Großes Zelt

Klassischer Sonnengruß & 108 Sonnengrüße

Sa. 8.00 – 9.30 Uhr >> Asana 1

Vortrag: Die Kraft der Rudraksha

Sa. 12.00 – 13.30 Uhr >> Halle



Rosenwaldhof

Das stille Seminarhaus
und Retreatzentrum
im Havelland

Weiterbildungen, Retreats
und Seminare in einem
vielfältigen Programm in den
Bereichen Yoga, Meditation,
Achtsamkeit, Körperarbeit,
Selbsterfahrung ...

z.B. "Yoga für das Herz"
26. - 31. Oktober 2014

Alle Infos und Termine:
www.rosenwaldhof.de

KALAA YOGA KENNENLERNEN

6 Wochen Flatrate
für 75 Euro

KALAA YOGA IMMERSIONS 2014

24./25. Mai – Versenkung im Atem

- Bewusstes Lenken der Atmung mit Pranayama
- Bandhas und ihre anatomische Wirkungsweise
- Verinnerlichen des Vinyasa Krama Prinzips in der Asanapraxis

21./22. Juni – Eintauchen in Neues

- Asanas der Helden, Heiligen und Weisen
- Anatomie und Physiologie von Umkehrhaltungen
- Yogaterminologie und Sanskrit für Yogis

KALAA – VINYASA YOGALEHRERAUSBILDUNG

BERLIN, Oktober 2014 bis Juli 2015

200h Training nach Yoga Alliance Standards

Fundierte Yogapraxis, tiefgründiges Studium, persönliche Entfaltung.

- Vinyasa Yoga verinnerlichen und weitergeben
- Angewandte Anatomie und Physiologie
- Verknüpfung von Theorie und Praxis
- Aktive Unterrichtserfahrung
- Internationale Gastlehrer
- Persönliche Tutorials mit Mentoren



www.kalaa-yoga-berlin.de

KALAA Yoga Berlin
Lychener Straße 47
Prenzlauer Berg
mail: yoga@kalaa-berlin.de
tel: 030/2146 1529

Liebende Güte verbreiten

Wir sind in einem Zustand der Unruhe gestrandet, weil wir nicht in der Lage sind, uns selbst zu verstehen. Die meisten Menschen finden es schwierig, mit ihrem Leben zurechtzukommen, da sie nicht wissen, wie sie die Ziele in ihrem Leben organisieren sollen. Seit unserer Kindheit haben wir versucht, das Glück zu finden. Noch immer suchen wir es und hegen die Hoffnung, es irgendwann in der Zukunft zu finden. Was heißt das? Es bedeutet, dass niemand das Glück in diesem Augenblick genießt, aber hofft, es in Zukunft zu erlangen. Wir sollten das geistige und körperliche Leiden durchschauen, danach streben, es zu überwinden und das Glück in unserem Leben pflegen. Dabei steht uns am meisten die Unfähigkeit im Wege, unsere Gedanken zu kontrollieren. Wir sind so stark, wenn wir ohne Probleme, Böswilligkeit, Missverständnisse, Streitereien zwischen Kindern und Eltern, Mann und Frau, Freunden und Verwandten leben können. Dann verlässt uns das Glück nicht mehr. Es liegt an den schlechten Gedanken, dass unser Geist verschmutzt wird. Wenn wir geistig mit nichts mehr zusammenstoßen, sind wir nicht länger die Opfer unserer Gedanken. Liebevoller Güte ist eine anteilnehmende Empfindung, die wir in unserem Leben verbreiten sollten. Es gibt Ärzte, die alle möglichen körperlichen Krankheiten heilen, aber wir selbst sollten unseren Geist klären. Die beste Behandlung ist liebevolle Güte. Wenn wir es uns zur Gewohnheit machen, liebevoll und gütig auf unser Leben zu blicken, stoßen wir mit nichts mehr zusammen und unser Geist wird frei, klar, friedlich und still. Der ruhige Geist trifft keine offensiven Entscheidungen mehr. Es ist also wichtig, liebevolle Güte zu bewahren, wenn wir ein glückliches Leben führen wollen. Auf dem Yoga-Festival werden wir das Wissen über die Meditation der liebevollen Güte vermitteln, wie sie der Buddha lehrte, und die uns Einsichten in ein glückliches Leben gewährt. Dank jahrelanger Erfahrung kann ich mit Sicherheit sagen, dass ihr enorm davon profitieren werdet. Die Güte-Meditation ist so mächtig, dass Men-



Rev. Dangala Kusalagnana Thissa Thero
(BA Hons, MA, MPhil) Dozent, Psychologischer Berater und Buddhistischer Psychotherapeut

Ich wurde am 16. März 1986 als jüngstes von sechs Geschwistern in einem sehr abgelegenen Dorf in der südlichen Provinz von Sri Lanka geboren. Von Kindesbeinen an war ich, wohl aufgrund samsarischer Gewohnheiten, sehr religiös eingestellt. Im Alter von sieben Jahren wurde ich mit dem Segen meiner Eltern, die anfangs kein Interesse gezeigt hatten, zum Novizen ordiniert. Nach der Priesterweihe war ich in der Lage, mehr über den Buddhismus zu erfahren. An der Universität, wo ich im Rahmen meines BA-Studiums Vorlesungen in Pali besuchte, beschäftigte ich mich auch mit anderen Religionen und Philosophien. Später legte ich meinen MA an der buddhistischen Pali-Universität von Sri Lanka ab. Ich erwarb zusätzlich ein Diplom in psychologischer Beratung und buddhistischer Psychologie. In zwanzig Lebensjahren als Bhikkhu (Mönch) erlangte ich bei verschiedenen Lehrern in Waldklosterhöhlen und Einsiedeleien Meditationserfahrung und bin jetzt selbst Meditationslehrer auf nationaler und internationaler Ebene. Ich helfe Menschen, ihre Probleme zu überwinden. Mein Anliegen ist es, Meditation und die Grundlagen der Lehre Buddhas in aller Welt auf eine Art und Weise zu unterrichten, die für normale Menschen in ihrem täglichen Leben von Nutzen sein kann.

Loving-Kindness-Meditation
So. 10.00 – 11.00 Uhr >>Halle



Gelassenheit entwickeln

Einfühlsam und klar stellt Sukadev die verschiedenen Wege des Yoga, die zur inneren Ruhe führen, vor. Er gibt einen kleinen Einblick, wie du wie ein König deinen Geist und deine Emotionen führen und die Höhen und Tiefen des Lebens gelassen meistern kannst. Es gibt machtvollste Techniken, um inmitten einer Welt voller Veränderungen und inmitten der Herausforderungen des Lebens gelassen zu leben. Gelassenheit ist heutzutage wichtiger als jemals zuvor. Sie hilft, Leid zu vermeiden und sich vorzubereiten auf die Selbstverwirklichung. Gelassenheit zählt zu den vier Haupteigenschaften eines Schülers auf dem Weg zu Samadhi – zur wahren Erkenntnis. Sie ist Mittel und Indiz für die Verwirklichung des Höchsten. Wenn du gelassener durchs Leben gehen möchtest, dann lass dich ein auf seinen Vortrag.

Sukadev Bretz ist Gründer und spiritueller Leiter von Yoga Vidya. Er versteht es wunderbar, tiefe Weisheit humorvoll weiterzugeben. Seine besondere Stärke ist es, Aspiranten zu intensiver Praxis zu motivieren, hinter allem einen höheren Sinn zu sehen und mehr Energie und Herz in den Alltag zu bringen. Er ist Autor von: „Die Yoga-Weisheit des Patanjali für Menschen von heute“, „Das Yoga Vidya Asana Buch“, „Yoga Geschichten“ und „Gelassenheit entwickeln“. Schon als Kind hatte er spirituelle Erfahrungen. Als Jugendlicher war er von den Möglichkeiten des menschlichen Geistes fasziniert, übte Techniken des mentalen Trainings und Meditation. 12 Jahre lebte er in den Zentren seines Meisters Swami Vishnu-Devananda, der ihn durch intensive spirituelle Praxis zu tiefer Erfahrung und Einsicht führte. 1992 gründete er die Yoga Vidya Zentren, um einen ganzheitlichen, lebensnahen Yoga zu lehren. Yoga Vidya hat inzwischen vier große Yoga Ashrams, über 90 Yoga Vidya Zentren und 10.000 ausgebildete Yogalehrer. Erlebe den dynamischen Begründer einer der führenden Yoga Bewegungen Europas.

www.yoga-vidya.de

Der Königsweg zur Gelassenheit
So. 10.30 -12.00 Uhr >> Großes Zelt

Asana & Pranayama Intensiv
So. 15.00 – 16.30 Uhr >> Asana 1



SHIATSU-Grundkurse
30.+31.08.14 (in englisch)
15.+16.11.14
07.+08.02.15
Kosten pro Wochenendkurs ab Euro 125,-

Kostenfreie Infoworkshops
am Freitagabend vor den Kursen von 18-21 Uhr

Shonishin-Kurs
Kinderakupunktur ohne Nadeln

Babyshiatsu-Kurs

shiatsu





SHIATSU-ZENTRUM
Edith Storch
Oranienstr. 163 10969 Berlin
post@shiatsu-zentrum.de

Behandlungstermine n. Vereinbarung 030.6151686 www.shiatsu-zentrum.de

Der Traum einer neuen Menschheit

„Ich bin mit einer solchen Liebe in mir beschenkt und versuche Wege zu finden, diese Liebe auszudrücken. So viel Liebe – ich platze beinahe, wenn ich sie nicht ausdrücken kann. Um dieses Platzen zu vermeiden, muss ich kreieren, um dieser Liebe Ausdruck zu verleihen. Alle haben dieses Problem, aber es ist dir nicht bewusst. Du hast so viel Liebe, so viel Fürsorge, die du dieser Welt geben kannst. Du bist damit geboren, doch nutzt du deine Kapazitäten oft nicht.“

Was wir heute brauchen, ist eine Veränderung. Jeder sucht nach Veränderung, weiß jedoch nicht, was das bedeutet. Niemand weiß, wonach er sucht, weil wir keinen Anhaltspunkt mehr haben. Wir wissen nicht, wie man auf diesem Planeten leben kann – die größte Erfahrung und das größte Wissen ist uns verloren gegangen. Es ist wie bei einem Baby, das nicht weiß, wie es im Mutterleib leben kann, als ob der Bauch selbst etwas unbequemes wäre. Genauso leben wir auf diesem Planeten. Das Wissen, wie man im eigenen Mutterleib lebt, ist uns verloren gegangen. Wir pflegen keine Beziehung zu Blumen, Bäumen, Gräsern, Mond und Sternen. Unsere Körper haben nur gelernt, wie man mit industriell hergestellten Materialien interagiert. Wir leben in unseren Konzepten, die uns von diesem Planeten distanzieren. Sogar wenn wir auf diesem Planeten leben wollten, wüssten wir nicht wie. Da wir nicht wissen wie, müssen wir die Struktur, die wir geschaffen haben, aufrecht erhalten.

Was soll ich tun, wenn es keine Geschäfte, keinen Strom mehr gibt? Mein Körper weiß es nicht. Ich habe nie die Erde berührt, um die Karotte zu ernten, ich weiß nur, wie ich mit meiner Kreditkarte eine eingepackte Karotte im Geschäft abholen kann. Ich kann meine Kreditkarte nicht in den Boden stecken, um eine Karotte zu bekommen.

Es gibt nur zwei Dinge im Leben zu lernen: Erstens, wie man in diesem Körper auf diesem Planeten leben kann, zweitens wie man mit anderen Menschen leben kann – wie man andere akzeptiert, wie man sich um andere kümmern kann, wie wir uns selbst in anderen wahrnehmen. In den letzten tausenden von Jahren haben wir nur das Gegenteil gelernt. Wir haben gelernt, wie man sich gegenseitig als Fremde behandelt, wie wir uns vor anderen schützen, wie wir uns vor der Zukunft schützen, und wie wir uns vor der Natur schützen. Wir müssen einen neuen Weg finden, um uns wieder zu verbinden, um eine neue Beziehung mit die-



sem Planeten aufzubauen. Unser Körper muss diesen Planeten verstehen. Unser Verstand kann durch Bücher gefüllt werden, aber der Körper vermag dies nicht unbedingt zu verstehen. Eine Person, die nie eine Mango gekostet hat, kann über eine Mango lesen, aber der Körper kennt den Mangogeschmack nicht. Dann ist es nicht real. Mein Körper mag kein Verlangen nach einer Mango haben, denn er hat sie nie erfahren. Wir haben keine Lebenserfahrung auf diesem Planeten, deswegen vermissen wir diesen Planeten auch nicht. Da wir ihn nicht vermissen, können wir tun, was wir wollen. Dies ist der wesentliche Grund, weshalb wir fähig sind, auszubeuten – weil wir diesen Planeten nicht vermissen, weil wir den Mond nicht vermissen, da wir die Sterne nicht vermissen, weil wir alles Natürliche nicht vermissen. Stattdessen:

„Ich vermisste das Auto, ich vermisste das Handy, ich vermisste das Internet ...“. Wir haben so viele Konzepte in uns kreiert, aber das Leben ist nicht diese Konzepte. Wir kennen die Sehnsucht nicht,

„Wann wird die erste Blume im Frühjahr kommen? Wann wird der Mond kommen – ich will mich mit dem Mondschein vereinen.“ Nein, wir vermissen nichts davon. „Ich sehne mich nach dem Sonntag, damit ich mich ausruhen kann, ich warte auf Montag, um wieder rastlos zu sein, ich warte auf den Zahltag, ich warte auf Urlaub.“ Wir leben auf diesem Planeten, aber zugleich leben wir nicht auf diesem Planeten. Was wir brauchen ist eine neue Welt. Eine Welt der Gerechtigkeit, Heiligkeit und Nachhaltigkeit. Träume für eine bessere Welt, in der die Menschheit in Harmonie mit allen Lebewesen lebt, eine Welt, in der Mann und Frau über ihre Unterschiede hinauswachsen und vollständig werden. Eine Welt, die zusammen mit der Natur erschaffen wird, eine Welt, in der Gott kein Mythos ist, sondern einfache Realität. Eine Welt, in der du und ich unsere gegenseitige Präsenz feiern können. Es ist ein Traum: Eine Neue Menschheit. Lasst uns das neue Weltbewusstsein mit unseren höchsten Träumen hervorbringen, lasst uns eine Welt erschaffen, in der Liebe, Fürsorge und Teilen der Kern von jedem Gedanken, von jedem Wort und jeder Handlung ist. Lasst uns das Leben als grenzenlosen Fluss der Freude erfahren, in Anteilnahme mit allen Lebewesen einschließlich unserer Selbst.“

Sri Vast
www.srivast.org

Satsang mit Sri Vast

Sa. 18.30 – 20.30 Uhr >> Großes Zelt

Inner Yoga mit Simone Caprez

So. 8.00 – 9.30 Uhr >> Asana 1

4
Wie lautet das deutsche Wort für Matsya Asana?
1. Buchstabe

GURUKULA
2018
mit

Shri Yogi Hari

Tauche ein Jahr lang, unter der unmittelbaren Führung eines Gurus, vollkommen in die Wissenschaft des Sampoorna Yoga ein.

Eine Chance für qualifizierte Schüler, ihre Persönlichkeit & spirituelle Entwicklung enorm voranzubringen. Täglicher Unterricht mit Shri Yogi Hari, Unterkunft und Verpflegung im Ashram.



Mehr Infos: www.sampoorna-yoga-oldenburg.de

Bezugsquellen: Hatha Yoga Pradipika, Yoga Sutras von Patanjali, Upanishads, Viveka Chudamani, Narada Bhakti Sutras und Bhagavad Gita

Zu sein genügt vollkommen

Interview mit Pari zu seinem Satsang



in der richtigen Richtung und wenn wir mit intellektuellen Mitteln suchen, wird das Resultat auch ein intellektuelles sein. Sich der stillen, intelligenten und äußerst freudigen Weisheit des Herzens zu öffnen – das heißt Satsang.

Gibt es Mantras, die besonders gut zum diesjährigen Motto des Festivals „EINFACH SEIN“ passen?

Prinzipiell weisen die meisten Mantras auf die Wahrheit unserer essentiellen Natur hin. Sie helfen uns zu sehen, wer wir wirklich sind. Und sind wir nicht alle Kinder dieses einfachen Seins? Und kann es etwas Einfacheres geben, als zu sein? Es geschieht von selbst und aus sich selbst heraus – es gibt keine Aktivität, die dem Sein zugrunde liegt. Wir verwechseln Leben mit Aktivität. Unter anderem drückt sich Leben als Aktivität oder auch Kreativität aus – aber auch als einfaches Sein oder nichts tun! Zu sein genügt vollkommen! Leben, Sein und Bewusstsein ist unsere essentielle Grundlage und ein pures Geschenk der Existenz an uns – dies zu sehen, lässt uns tiefe Dankbarkeit, Gelassenheit und Einfachheit erfahren.

YFZ: Du wirst dieses Jahr beim 10. Berliner Yogafestival einen Satsang abhalten. Wie dürfen wir uns, ganz praktisch gesehen, eine Zusammenkunft auf der Suche nach Wahrheit und Einsicht mit Pari vorstellen? Wie gestaltet sich ein Satsang mit Dir? Gibt es eine feste Form?

Pari Laskaridis: Nun, im Satsang gibt es eigentlich nicht viel Ritual oder vorgeschriebene Regeln, nach denen man sich zu verhalten hat. Es ist meist eine stille Zeit zu Anfang erwünscht, um sich deutlicher zu spüren, bei sich zu sein und die Stille lieben zu lernen. Danach ist es offen, was als nächstes geschieht. Ich liebe es, mit Menschen direkt zu kommunizieren, habe keine vorgefertigte Lehre, die es zu verbreiten gilt; daher freue ich mich, in Kontakt mit den Teilnehmern des Satsangs zu sein. Fragen sind mir sehr willkommen, denn sie können den Weg nach Innen aufzeigen.

Was möchtest Du uns in Deinem Satsang mitgeben? Welche Gedanken begleiten Dich, welche Inhalte?

Im Satsang geht es darum, dass wir in Kontakt treten mit der Liebe und Weisheit, die bereits in unseren Herzen existiert. Oft suchen wir nicht

Auf der Homepage von Dir und Deiner Frau Satyaa habe ich den schönen Satz gelesen: „The everyday life is the only sacred life there is. The beauty of our own inner nature is always present and quiet.“ „Das alltägliche Leben ist das heiligste Leben, das es gibt. Die Schönheit unserer inneren Natur ist immer anwesend, ruhig und friedlich.“ Beschreibt dieser Satz die Essenz Eures Wirkens? Ist das Euer ganz persönliches Mantra?

Es gibt nur ein Leben und alles Leben ist ein großes Wunder und heilig! Das alltägliche Leben offenbart am besten diese Wahrheit. Wenn man Gott nicht immer und überall spürt, was ist das dann für ein Gott? Wenn man ihn nur in einem Ashram oder im Tempel spürt, aber nicht auf der Straße, bei der Arbeit, im Badezimmer, in den Wolken und im Wind – was ist das dann für ein Gott? Wir machen künstliche Unterscheidungen und trennen dieses von jenem. Es gibt nur ein Leben und alles ist gleich heilig.

„EINFACH sein und einfach SEIN“ sind die beiden Seiten einer Münze. Was ist „EINFACH SEIN“ für Dich?

Einfach Sein heißt so zu sein, wie ich bin. So,

wie mich das Leben gemacht hat. Nicht wie ich gerne wäre oder morgen gerne sein würde. Leider ist „einfach sein“ für die meisten Menschen gar nicht einfach. Es klingt einfach, aber es ist nicht leicht. Im Grunde genommen, ist dies das Ziel aller Philosophien, allen Yogas, aller Meditationen und aller Religionen: Einfach Sein. Da wir doch eh schon SIND, könnten wir doch einfach SEIN! Alles spirituelle Bemühen dreht sich darum, wie man immer einfacher, zufriedener und glücklicher wird. Es handelt sich also nicht um etwas, was dazu kommt, sondern mit der Zeit und Selbsterkenntnis eher von uns abfällt: Falsche Bilder, Konzepte und Vorstellungen von uns. Ja, es wäre eigentlich einfach – aber es ist oft nicht so einfach!

Von Einstein heißt es, er habe gesagt: „Alles sollte so einfach wie möglich gemacht werden, aber nicht einfacher.“ Wie findest Du diese Aussage?

Ein realistischer Haudegen wie Einstein hat nichts dafür übrig, Situationen durch stetige Vereinfachungen zu verfälschen – so einfach wie möglich, aber nicht einfacher. Das genügt. Sonst ist es manipuliert, verfremdet und verfälscht. Künstlich Dinge zu vereinfachen, hilft niemandem.

Was bedeutet „EINFACH SEIN“ im yogischen Denken?

Übe, meditiere, erinnere, praktiziere – und der Rest folgt von selbst.

Als Bhakti Yogis berühren Du, Deine Frau Satyaa und Eure Tochter Mira so viele Herzen mit Eurer Musik. In einem Interview sagtest Du, daß Bhakti Yoga bedeutet „Ganz im Hier und Jetzt zu sein,... Wahrheit, ein freies Fließen mit dem Erleben“. Ist das die Voraussetzung dafür, daß man Zufriedenheit etabliert?

Voraussetzung für jegliche spirituelle Errungenschaft ist Dankbarkeit und Demut. Es ist nie eine bestimmte richtige Handlung oder eine Methode, die zur Wachheit, Liebe und Bewusstheit führt.

Wie erhält man sich Zufriedenheit?

Zufriedenheit oder besser göttliche Zufriedenheit ist dann der Fall, wenn die ständige Wahrnehmung da ist, dass nur göttlicher Wille geschieht. Nur das Ganze, das Eine, das Selbst, Gott. Diese Wahrnehmung kann nicht erarbeitet werden, sie ist wie eine Blüte, ein beständiger Nachhall eines sich hingebenden Herzens. Es ist nicht so, dass man irgendwann einmal Zufriedenheit erlangt hat und nun muss man kucken, wie sie zu erhalten wäre. Es ist

YOGALEHRER-AUSBILDUNG • YOGAKURSE • YOGADANCE

Shakti-Yogaloft

Urbanstr. 67 • 10967 Berlin
Tel. 030 - 692 68 05 • www.yogalehrer-berlin.de

ein ständiges Liebespiel, ein Kuss, mit dem jeder Moment willkommen geheißen wird.

Der Weise H. W. L. Poonja, auch „Papaji“ genannt, war Schüler des großen Yogis Ramana Maharshi. Er wird oft als „Jivan Mukta“ bezeichnet, ein zu Lebzeiten Erleuchteter. Du hast mit Satyaa viel Zeit an der Seite von Papaji verbracht. Gibt es den Wunsch, dieses brennende Bedürfnis nach Erleuchtung für Dich?

Diesen Wunsch nach Erleuchtung gab es – und wie! Bewusst oder unbewusst war jegliche spirituelle Bemühung darauf ausgerichtet. Mein geliebter Meister Papaji hat mir jeglichen Wunsch nach diesseitiger oder jenseitiger oder sonst welcher Erleuchtung als einen weiteren Wunsch auf der Wunschliste meines Verstandes gezeigt. Die Stille und der Frieden eines wunschlosen Verstands sind viel zu erfüllend und zu verlockend, als dass ich etwas anderes wollte. Erleuchtung ist kein dazugekommenes Neu-Erreichtes, sondern Frieden und Stille.

Welcher Beweggrund hat Dich in Deinen frühen 20er Jahren nach Indien gebracht?

Als junger Mensch hatte ich einen starken und sehr mysteriösen Ruf verspürt, nach Indien zu gehen. Irgendwas in mir wusste, dass ich nach Indien musste – ich wollte Gott finden.

Hat Dir Dein Studium der Psychologie geholfen, das Leben und Dich selbst besser zu verstehen?

Vielleicht war das Studium der Psychologie ganz nützlich, um mich gründlich zu desillusionieren. Ich hatte große Hoffnungen gehegt, durch das Verständnis der Arbeitsweise der menschlichen Seele an den Kern meiner inneren Sehnsucht zu gelangen, stellte jedoch enttäuscht fest, dass die meisten Psychologen nicht mal an das, was man „Seele“ nennen könnte, glaubten. Das Studium an der Uni war sehr naturwissenschaftlich und verhaltenstheoretisch ausgerichtet. Die gesamte menschliche Psyche wurde mit Hilfe des „Pawlowischen Hundes“ erklärt – Sinnesreize, die ihrerseits innere Reaktionen bewirkten. Das Individuum, der „seiende Mensch“, war bei diesem Modell nicht vorhanden. Später habe ich aber auch gute Professoren gehabt, deren Sichtweisen etwas umfassender waren. Das Universitäts-Studium hat mir jedoch sicherlich viele wichtige Erfahrungen geschenkt. Selbst-

Erkenntnis jedoch ist eine andere Dimension, die mit Psychologie allein nicht definiert werden kann.

Was ist für Dich persönlich ganz leicht?

Leichte Sachen – so wie schlafen.

Und was fällt Dir schwer?

Schwere Sachen – z.B. Sachen auswendig lernen.

Ihr reist viel in der Welt und gebt Konzerte und Satsangs, haltet Meditationen und Retreats ab, unterrichtet, macht Musik und CDs. Wie gestaltet Ihr den Ablauf, damit er nicht zu kompliziert wird? Gibt es eine Aufteilung der Tätigkeiten zwischen Dir und Satyaa?

Satyaa und ich sind ein richtig gutes Team. Wir sprechen uns ab, was wir tun müssen, was noch etwas warten kann und was unbedingt sofort erledigt werden muss u.s.w. Wir unterstützen uns gegenseitig und es gibt immer eine ganze Menge zu tun, denn wir haben ja auch noch einen ganz normalen Haushalt mit unserer Tochter, die zur Schule geht. Oft ist Satyaa mehr beschäftigt mit den Terminen und am Computer, während ich schon das Abendessen vorbereite.

Hast Du einen magischen Tipp für ein zufriedenes einfaches Leben für uns?

„Hast du einen guten Tipp für mich, damit ich nicht immer die Leute mit meinem Stachel steche?“ fragt der Skorpion. Nun, wenn du ein Skorpion bist, wirst du wohl nicht anders können. Finde heraus, wer du wirklich bist, womöglich entdeckst du auch ein heimliches Interesse an Unzufriedenheit und Kompliziertheit. Zufriedenheit und Einfachheit sind keine Errungenschaften. Sie sind unsere wahre Natur. Wenn du wirklich Mut hast, dann bitte oder bete. Bete zu Gott oder zu Ram oder Allah, er möge dir ein einfaches Leben schenken – und dann sag mir, ob es nicht hingehauen hat!

Die Fragen stellte Brigitte Zehethofer für die Yogafestivalzeitung

Vielen lieben Dank für dieses Interview! Wir freuen uns schon sehr auf Deinen Satsang, Euer Konzert und die Kundalini Yogastunde mit Satyaa!



Satyaa & Pari zählen inzwischen über Europa hinaus zu den beliebtesten Live-Musikern der New-Age-Musikszene; ganz speziell im Bereich Chants, Mantras und Yoga-Musik. Ihre gemeinsame Liebe für das Göttliche drückt sich in Satyaas und Paris Musik aus, welche sowohl aus selbstkomponierten Mantras als auch aus traditionellen Liedern der Hingabe besteht. Jede ihrer mittlerweile 10 veröffentlichten CDs, erschienen bei dem New Age Label SILENZIO, bietet eine sorgfältige und kräftige Auswahl von Mantras und Liedern des Herzens. Satyaa und Pari leben im Alexis Zorbas Zentrum auf Korfu, welches Pari vor vielen Jahren mitbegründet hat. Sie touren seit vielen Jahren durch verschiedene Städte Europas und Amerikas. Ihre Live-Auftritte strahlen diesen göttlichen Funken aus und Satyaas hingebungs-volle Stimme besitzt die Kraft, dem Zuhörer den Weg zu seinem eigenen Herzen zu zeigen. Komm und genieße!

*www.satyaa-pari.com
Fotos: www.chrisphoto.de*

.....
Kundalini Yoga mit Satyaa

So. 12.00 – 13.30 Uhr >> Asana 2
.....

Satsang mit Pari

So. 14.00 – 15.30 Uhr >> Großes Zelt
.....

Mantra-Konzert Satyaa & Pari

So. 18.30 – 20.00 Uhr >> Großes Zelt
.....

elements of birth

Jutta Wohlrab, Hebamme, Coach & Trainerin
www.elementsofbirth.com

Fortbildung für Yogalehrerinnen Yoga in der Schwangerschaft

Diese Fortbildung richtet sich an Yogalehrerinnen, die ihren Unterricht verbessern oder erweitern möchten.

Das Programm ist auf Teilnehmerinnen mit Yoga-Basiswissen abgestimmt. Aus Sicht einer Hebamme lernen die Teilnehmerinnen, Schwangerschaft und Geburt durch Yoga kompetent zu unterstützen.

Daten & Info: www.elementsofbirth.com/YF

ANGEBOTE FÜR SCHWANGERE

- Yoga für Schwangere
- Glückliche Geburt, Wochenend-Kurs
- Hypnobirthing
- Birth Essentials, Intensivkurs

WEITERE ANGEBOTE

- Hypnose & Coaching
- Hormonyoga

Termine: www.elementsofbirth.com/termine



English/Deutsch



10. YOGA-FESTIVAL BERLIN 2014

Großes Zelt

DONNERSTAG	SAMSTAG	SONNTAG
21.00 Uhr „Spring Alive“ Konzert Spring Groove (Eintritt 10,- Euro inkl. Camping)	6.00 - 8.30 Uhr Sadhana Amrit Sadhana	06.00 – 07.00 Uhr Morgen-Meditation Acharya Mangalananda
14.00 – 14.30 Uhr Festivaleröffnung Stefan Datt, Miriam Kretzschmar	10.00 – 12.00 Uhr Wie göttliche Liebe gelingt – Narada Bhakti Sutren Mataji Urmila Devi	9.00 – 10.30 Uhr Yantra Yoga – das tibetische Yoga der Atmung und Bewegung Laura Evangelisti
14.30 – 15.30 Uhr Auftaktkonzert Mardana	12.00 – 13.30 Uhr Konzert: The Silent Side of Satie Praful – Helvia Briggen	10.30 – 12.00 Uhr Gelassenheit entwickeln – der Königsweg zur Gelassenheit Sukadev Bretz
15.30 – 16.30 Uhr Narasimhan Homa Amar mit Mataji Urmila Devi	13.30 – 14.00 Uhr Mauna Flashmob	12.15 – 13.45 Uhr Mantrakonzert Janin Devi
17.00 – 18.45 Uhr East-West-Fusion-Concert Indigo Masala	14.00 – 16.00 Uhr Die Bedeutung und Praxis von Mantrayoga Swami Muktanand Puri	14.00 – 15.30 Uhr Satsang Pari
19.00 – 21.00 Uhr Satsang True divine Yoga on the mat and off the mat H.H. Pujya Swami Chidanand Pujya Swami Savitri	16.00 – 18.00 Uhr Mantrakonzert Acharya Mangalananda, Swami Gurusharanananda	16.30 – 17.45 Uhr Gong-Meditation Jap Nirantar
21.30 – 23.00 Uhr Mantrakonzert Sundaram	18.00 – 18.20 Uhr Ties - acrobatic Daniel Rachmano	18.30 – 20.00 Uhr Mantrakonzert Satyaa & Pari
	18.30 – 20.30 Satsang Sri Vast	
	21.00 – 22.30 Uhr Konzert Singing Buddhas	
	23.00 – open end Unplugged am Feuer: New Hippy Music Babek Bodien	

TICKETS / VORVERKAUFSSTELLEN:
 Tageskarte: 25 € / Vvk: 18 € / Festivalkarte: 49 € / Vvk: 40 €
 Online-Tickets unter: www.yogafestival.de

Bamboo Yoga
 Rheinsteinstraße 1 · 10318 Berlin-Lichtenburg
 030 - 95 60 20 20 · www.bamboo-yoga.de

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

Mondlicht-Buchhandlung
 Oranienstr. 14 · 10999 Berlin-Kreuzberg

Saccidananda-Yoga
 Jungstraße 14 · 10247 Berlin-Friedrichshain
 030 - 618 30 15 · www.saccidananda-yoga.de

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

yoga 108
 Bismarckstr. 39 · 10627 Berlin-Charlottenburg
 030 - 34 09 28 68 · www.yoga108.de

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

KULTURPARK KLADOW AN DER HAVEL · NEUKLADOWER ALLEE 9 · 14089 BERLIN

ANFAHRT MIT DER 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.

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

Halle

Marktplatz

Essens-Stände

Infostand

Großes Zelt

Halle

Herzlichen Dank an die Sponsoren des Festivals:









Halle

FREITAG

16.40 – 17.10 Uhr
Narasimhan Japa
– Erklärung und
Singen des Narasimhan
Schutzmantras
Amar

17.15 – 18.45 Uhr
Singen mit Spring
Workshop
Spring Groove

SAMSTAG

8.00 – 9.00 Uhr
Shankprakhshana
(Reinigung der
Verdauungsorgane
mit Salzwasser)
Pedro Aybar

9.00 – 10.00 Uhr
Pranayama
Pedro Aybar

SONNTAG

10.00 – 11.30 Uhr
Mantra-Yoga-Workshop
Sundaram

12.00 – 13.30 Uhr
Lecture: Die Kraft
der Rudraksha
Swami Omkar

13.30 – 14.00 Uhr
Mauna-Flashmob

14.00 – 16.00 Uhr
Harmonium-Workshop
Tobias Scheel
Roland Bauer

16.00 – 17.30 Uhr
Yoga für Beziehungen
Dr. Omanand

17.30 – 18.30 Uhr
Lesung mit Sitar:
Die Weisheit der
Narren-Geschichten der
Sufimeister von Idries
Shah
Hubert Münster
Al Gromer Khan

10.00 – 11.00 Uhr
Loving-Kindness-
Meditation
Venerable Dangala
Kusalagnana Thissa
Thero

11.00 – 12.30 Uhr
Bhakti-Yoga nach
AnandamayiMa
Acharya
Mangalananda

12.30 – 14.00 Uhr
Himalaya Pranayama
Workshop
Swami Muktanand Puri

14.00 – 15.30 Uhr
Sing Your Soul
Workshop mit Stimme
und Gesang
Reina Berger

15.30 – 16.30 Uhr
Mantra Konzert & Soul
Kirtan
The Love Keys

Asana 1

FREITAG

10.00 – 12.00 Uhr
Shakti Yoga
Ben Sond

15.30 – 17.00 Uhr
Iyengar Yoga
Master class
Nanda Kumar

17.00 – 19.00 Uhr
Bhakti –
Die Kraft der Liebe
Jivamuktijyoga
Gabriela Bozic

SAMSTAG

8.00 – 9.30 Uhr
Klassischer
Sonnengruß &
108 Sonnengrüße
Swami Omkar

10.30 – 12.00 Uhr
Sun Yoga
Ditte Kotzian

12.00 – 13.30 Uhr
Yoga to the point
Ferri Djabbari

13.30 – 14.00 Uhr
Mauna-Flashmob

14.00 – 16.00 Uhr
Yantra Yoga
Laura Evangelisti

16.00 – 17.30 Uhr
Klassisches
Hatha-Yoga
Stefan Datt

17.30 – 18.30 Uhr
Lachyoga
Babette Weitke

SONNTAG

8.00 – 9.30 Uhr
Inner Yoga
Simone Caprez

10.00 – 12.00 Uhr
Die transformierende
Kraft der Elemente in
uns aktivieren
Alex Kröker

12.00 – 14.00 Uhr
Tantric Hatha Yoga
Michael J. Stewart

14.00 – 15.00 Uhr
Familienyoga
Simona Deckers

15.00 – 16.30 Uhr
Hatha Yoga
Sukadev Bretz

Asana 2

FREITAG

15.30 – 17.00 Uhr
Shakti Naam Yoga
Amrit Kaur Kagal

17.00 – 18.30 Uhr
Tandava Yoga
Jörg Priesner

SAMSTAG

10.00 – 12.00 Uhr
Swakriya-Yoga
Swami Gurus-
haranananda

12.00 – 13.30 Uhr
Triyoga flow
Mitra

13.30 – 14.00 Uhr
Mauna-Flashmob

14.00 – 15.30 Uhr
Iyengar Yoga
Master class
Nanda Kumar

15.30 – 17.00 Uhr
Shakti-Dance
Monika Hantke

17.00 – 18.30
Yoga Integral
Swami Uma

SONNTAG

8.00 – 10.00 Uhr
Antastha Yoga
Sanjeev Bhinat

10.00 – 12.00 Uhr
Vinyasa Yoga
Miriam Iannone
Brigitte Zehethofer

12.00 – 13.30 Uhr
Kundalini Yoga
Satyaa

14.00 – 16.00 Uhr
Mantrayoga
Janin Devi und
Kai Treude

16.00 – 17.30 Uhr
Schwangerenyoga
Jutta Wohlrab

Theatersaal

Ausstellung:
Der heilige Fluss
Ganges

FREITAG

16.30 – 17.30 Uhr
Die Ausdehnung
des Geistes für
spirituelles Wachstum
Eilon Lester

17.30 – 18.30 Uhr
Das Geheimnis
der Vayus
Monika Sladkowski

SAMSTAG

10.00 – 11.30 Uhr
Einführung in
Ayurveda
Dr. Alaknanda Rox

11.30 – 13.30 Uhr
Fimvorführung:
Kumare

13.30 – 14.00 Uhr
Mauna-Flashmob

14.00 – 15.00 Uhr
Chanting
Lalita Devi & Friends

15.30 – 16.45
Das Ramayana:
Puppenspiel
Uwe Hoppe
Beate Dieckmann

SONNTAG

10.30 – 12.30 Uhr
Glücklich Atmen in
der Schwangerschaft
Jutta Wohlrab

12.30 – 14.00 Uhr
Vertiefe die
Verbindung zu
Deiner Stimme
Narayani

14.15 – 15.45 Uhr
Wie kann Ayurveda
den Yoga unterstützen?
Dr. Alaknanda Rox

Zirkuszelt

Yoga auf dem Stuhl
Willem Wittstamm
Fr. 16.30 – 18.00 Uhr
Sa. 14.00 – 15.30 Uhr
So. 11.30 – 13.00 Uhr

Feuerstelle
Sa. 23.00 - open end
New Hippy Music
Babek Bodien

ÄNDERUNGEN AM PROGRAMM VORBEHALTEN!

Kinderbetreuung

Zirkuszelt

Asana 2

Theatersaal

Asana 1
Feuerstelle

6

Wie nennt man
die Energiezentren,
die durch Yoga
stimuliert werden?
1. Buchstabe

BVG-FAHRE
zum S-Bhf. Wannsee





Mit Dankbarkeit denken wir an Mataji Narvada Devi Puri

Am Morgen des 4. Februar 2014 hat Mataji Narvada Devi Puri nach dem Arati ihren Körper verlassen. Für Mataji hat sich der Kreis des Lebens geschlossen. Für viele Besucher des Berliner Yogafestivals wird Mataji unvergesslich bleiben. Ergreifend und berührend vermittelte sie große Weisheit in klaren und einfachen Worten. 1969 zog die junge deutsche Frau los, um in Indien die Bedeutung und den Sinn des Lebens zu finden. Sie fand ihren Guru Santosh Puri auf einer Insel inmitten des Ganges am Fuße des Himalaya. In großer Hingabe, Entsagung und Selbstlosigkeit lebte sie dort mit ihm. Sie heirateten, gründeten den Santosh Puri Ashram bei Haridwar und bekamen drei Kinder.

2011 durften wir Mataji das erste Mal auf dem Berliner Yogafestival erleben. Nach rund 40 Jahren kam sie aus diesem Grund das erste Mal wieder nach Deutschland. Viele haben sie in der Zwischenzeit in ihrem Ashram besucht, sich mit dem Spirit und Rhythmus des Ashrams verbunden: frühmorgens zum Arati am Feuer und zur gemeinsamen Meditation, Yoga, Karma-Yoga, Vortrag und abends zum Arati. Meist in der Seele zutiefst berührt geht es zurück, mit dem Versprechen wiederkommen. Beim nächsten Besuch wird Matajis Geist dennoch dort anwesend sein. Die Kinder Ganga, Mandakini und Alaknanda führen den Ashram weiter. In ihrem Buch „Tränen des Segens“ schreibt Mataji: „Seit Kindheit hattest du um Tod gebetet, für dies ‚Alles ist vorbei und zu Ende‘, nicht traurig oder verzweifelt, mehr in freudiger Erwartung, wann deine Zeit auf dieser Erde auslaufen wird. Nun bedeutet Tod mehr ein Ende des Leidens – Tod wurde versprochen als Eingang in Licht und Weisheit – das Ende der Wallfahrt als Belohnung für deine Opfer.“ (S. 153) und „Wenn der Guru Seine sterbliche Hülle verlässt und Göttliche Form annimmt, dann endlich finden wir das Strahlen eines lächelnden Gurus von innen her.“ (S. 212).

Karin Kuchelmeister



Ayurveda: Gesundheit und Glück

Ayurveda ist die Wissenschaft vom langen und gesunden Leben. Das gesunde Leben ist eine Kombination aus Körper, Seele und Geist. Praktiziert man ernsthaft Yoga, wird man Körper, Geist und Seele kennenlernen. So wird man zum Wissenden über Ayurveda, ohne je eine Universität besucht zu haben. Wenn man das Wahre in der heiligen Bewusstheit der feinstofflichen Ebene einmal erreicht hat, dann ist man für immer frei von Leiden. Aber um diese feinstoffliche Ebene zu erreichen, muss man hart arbeiten, ernsthaft und geduldig sein. Das ist ein allmählicher Prozess und es gibt keine Abkürzung. Deshalb muss man mit dem Anfang beginnen und diese fünf Elemente oder Tattvas verstehen: Äther, Luft, Feuer, Wasser und Erde. Diese machen jede physische Substanz des Universums aus. Die Kombination dieser fünf Elemente, gepaart mit dem Bewußtsein, formen die drei Doshas: Vata, Pitta und Kapha in allen lebenden Wesen. Vata ist das Prinzip der Bewegung wie in der Physik. Pitta ist das Prinzip des Wechsels und der Reaktionen, wie sie in der Chemie gefunden werden. Kapha ist das Prinzip der Reproduktion und der Multiplikation, wie wir sie in der Biologie der lebenden Organismen finden. Sie regieren den physischen Körper und sind verantwortlich für Gesundheit und Krankheit. Wenn die Doshas in ihrem dynamischen Gleichgewicht sind, dann sind wir gesund. Das sind die verantwortlichen Gesetzmäßigkeiten von Behaglichkeit und Leiden. Das Wissen über den physischen Körper ist ein Werkzeug, um das eigene spirituelle Sein zu verstehen.

Dr. Alaknanda Puri ist die jüngste Tochter von Mataji Narvada Devi Puri. Sie studierte Ayurveda an der Dev Sanskriti Universität in Haridwar. Außerdem studierte sie Pranik Healing bei der World Pranik Healing Foundation. 2005 hat sie den ersten Clinical Yoga Kurs in Ayurveda angeleitet. Mit dem Ziel Harmonie in die physischen, mentalen, emotionalen und spirituellen Aspekte der Menschen zu bringen, lehrt sie Yoga, Ayurveda und ganzheitliche Medizin. Alaknanda wendet die ayurvedischen Prinzipien in ihrem täglichen Leben an.

www.sanatansociety.org

Einführung in Ayurveda

Sa. 10.00 – 11.30 Uhr >> Theatersaal

Wie kann Ayurveda den Yoga unterstützen?

So. 14.15 – 15.45 Uhr >> Theatersaal



Die Welt ist ein Spiegel

Im Rahmen einer dynamischen Jivamukti-Yoga-Stunde widmen wir uns dem folgenden Thema: Patanjali lehrte in den Yogasutras „vastu samye citta bheda tayor vibhaktah panthah – jeder Mensch nimmt dasselbe Objekt unterschiedlich wahr – die Wahrnehmung eines Objektes hängt von der eigenen Gemütsverfassung und den Projektionen ab.“ Das Objekt an sich ist frei von Bedeutung und erscheint dir, wie du es siehst. Die aus dieser Erkenntnis resultierende Eigenverantwortung, Klarheit, Ruhe und eine nachhaltige positive Veränderung der Wahrnehmung bringt die Manifestation der Liebe in unserem Wesen hervor – das Ziel jeder Yogapraxis und unsere wahre Identität. Der Workshop beinhaltet mit Musik untermalte Asana- Praxis, Yoga-Philosophie, Chanten, Pranayama und Meditation.

Gabriela Bozic ist studierte Sprachwissenschaftlerin und Mitgründerin der Jivamukti Yoga Center in München. Sie unterrichtet weltweit Workshops, Retreats und auf Yoga-Konferenzen, und gehört seit 2005 zum festen Team bei den internationalen Jivamukti-Lehrerfortbildungen mit Sharon Gannon und David Life. Gabriela ist bekannt für ihre dynamische und leidenschaftliche Art, Yoga als innere Transformationstechnik zu unterrichten sowie für ihren lebendigen, herzlichen und humorvollen Unterricht.

www.gabrielaboizic.com

Bhakti - Die Kraft der Liebe

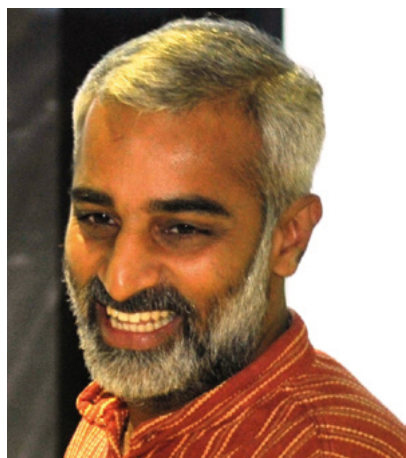
Fr. 17.00 – 19.00 Uhr >> Asana 1

Yoga in Berlin Sommerintensivwoche 21.7. - 28.7. und/oder 18.8. - 24.8.

Morgens und/oder Abends
intensive Hatha Yogapraxis
mit Freiräumen für
Ausflüge ins Grüne
und in die City



Weitere Infos unter:
www.bamboo-yoga.de
Tel: 030 / 95 60 20 20



Iyengar-Yoga-Workshop mit Nanda Kumar

Der Lehrer S. Nanda ist ein zertifizierter Iyengar Yoga Lehrer, der regelmäßig mit Guruji Sri B.K.S. Iyengar, Sri Gitaji und mit Sri Prashanthji Yoga studiert hat. Er begann Anfang der 1990er Jahre, Yoga am SKY Centre und am Krishnamacharya Yoga Mandiram in Tamil Nadu in Südindien zu erlernen. Sein großes Interesse für Yoga führte ihn in die nordindische Stadt Rishikesh am Fußes des Himalaya, um sich weiter in den Yoga zu vertiefen. Hier begründete er unter Anleitung von Br. Rudradevaj seine Vereinigung für Iyengar Yoga. Er hatte die glückliche Chance, auch mit dem Senior Yogameister Sri Ramanand Patel aus den USA zu lernen und später auch am Iyengar Yoga Institut in Puna. Nanda ist nicht nur ein Student des Hatha Yoga, sondern auch der Philosophie des Vedanta, die er bei H.H. Swami Dayananda Saraswati erlernte, als er sich für etliche Jahre in dessen Ashram in Rishikesh aufhielt. Das hat ihm eine umfassende Einsicht geschenkt, die Hatha-Yoga und die Vision der Einheit miteinander verknüpft. Heute leitet er die BKS IYENGAR YOGASHALA, Kuala Lumpur (Malaysia) und ist vielfältig tätig, z.B. als Ausbilder, Workshop- und Retreat-Leiter.

www.iyengaryoga.com

Iyengar Yoga Master class

Fr. 15.30 – 17.00 Uhr >> Asana 1
Sa. 14.00 – 15.30 Uhr >> Asana 2



Tantric Hatha Yoga mit Michael J. Stewart

Michael J. Stewart ist ein international anerkannter Yogalehrer, der seinen eigenen Stil entwickelt hat. Tantric Hatha Yoga, wie ihn Michael J. Stewart unterrichtet, ist eine fortschrittliche Übungspraxis, die uns den Zugang zu unserer wahren göttlichen Natur offenbart. In seinen Yogastunden verbindet er die Hatha Yoga Praxis der Asanas, Pranayama und Bandhas mit den Tantra-Elementen Deva, Mantra und Mudras. Er führt die Teilnehmer durch ein ganzheitliches Erleben von Annamaya-Kosha, der grobstofflichen Ebene des Körpers, zu Anandamayakosha, dem feinstofflichen Glückseligkeits-Aspekt, indem die Chakras energetisch aktiviert und durch göttliche Wonne belebt werden. Michael bereichert seine Stunden mit praktischer Philosophie, Hingabe, Live-Musik und spielerischen Elementen. Seine Yoga-Reise führte ihn vom Jivamukti Studio in New York City nach Indien zu den Iyengar Lehrern Sharat Arora und Rajiv Chenchani. Er hat mit Sri Dharma Mittra gearbeitet und studiert momentan Rajanaka Yoga mit dem Tantra Gelehrten Dr. Douglas Brooks.

www.loka-vidu.com

Tantric Hatha Yoga

So. 12.00 – 14.00 Uhr >> Asana 1



Pedro Aybar

Pedro Aybar kommt, um Deine Vorstellungen von Yoga ein wenig über den Haufen zu werfen. Denk eher an regelmäßige Toilettenbesuche, als an einen überflexiblen Körper, eher an weiche, entspannte Bäuche als an gestählte Muskeln – daran, die Dinge so anzunehmen, wie sie sind, anstatt jedes kleine Detail kontrollieren zu wollen. Pedros Unterricht ist minimalistisch. Er lenkt Deine Aufmerksamkeit auf die Übungen, während er sich selber im Hintergrund hält, nur in den Fokus tretend, um genau das zu kommunizieren, was Du in einem bestimmten Augenblick des Unterrichts wissen musst. Während dieses Prozesses unterstützt er Dich und leitet Dich sorgfältig durch die verschiedenen Phasen der Asanas, Atem- und Meditationsübungen hin zu einer Erfahrung, die mühelos und intensiv zugleich ist. In seinem „früheren Leben“ hatte Pedro eine erfolgreiche Karriere an den Finanzplätzen von New York und London absolviert und hilft heute Menschen, die beruflich viel am Schreibtisch sitzen müssen. Er bietet Lösungen, um den körperlichen Auswirkungen von langem Sitzen und Computerarbeit entgegenzuwirken.

www.englishyogaberlin.com

Shankprakhshana (Reinigung der Verdauungsorgane mit Salzwasser)

Sa. 8.00 – 9.00 Uhr >> Halle

Pranayama (Atemübungen)

Sa. 9.00 – 10.00 >> Halle



YOGA

9,99 €

für 3 Ausgaben



Nur gültig bis 31. Juli! Jetzt gleich bestellen unter:

www.yoga-deutschland.de/yogafestival

Spezielles
YOGA FESTIVAL
Angebot





Kumaré: Die Illusion der spirituellen Authentizität

Sri Kumaré ist ein erleuchteter Guru, der aus dem Osten nach Amerika gekommen ist, um seine Lehren zu verbreiten. Nach drei Monaten in Phoenix hat Kumaré eine Gruppe von treuen Studenten um sich geschart, die ihn als spirituellen Lehrer annehmen. Aber hinter seinem langen Bart, seinen durchdringenden Augen und seinem ewigen Lächeln hat Kumaré ein Geheimnis, das er seinen Schülern enthüllen möchte: Er ist nicht echt. In Wirklichkeit ist Kumaré Vikram Gandhi, ein amerikanischer Filmemacher aus New Jersey, der ausprobieren wollte, ob er sich in einen Guru verwandeln und eine Anhängerschaft von echten Menschen aufbauen könnte. Nun liegt er mit sich selbst im Widerspruch – kann er diesen Schülern, mit denen er so viel Zeit verbracht hat und die nun bei ihm nach Führung suchen, die Wahrheit enthüllen?

Vikram führt uns dorthin zurück, wo die Geschichte begann. Schon in jungen Jahren stellte er sich die Frage nach der Bedeutung von Religion und Spiritualität. War das alles nur Glaubenssache oder war etwas Echtes daran, das sich unserer Erkenntnis entzog?

Gewinner des Publikumspreises für die beste Dokumentation auf dem SXSW 2011

www.kumaremovie.com

Filmvorführung

Sa. 11.30 – 13.30 Uhr >> Theatersaal



Jap Nirantar Singh

*„Wir müssen nichts so machen wie wir's kennen, nur weil wir's kennen, wie wir's kennen.“
(Die Sterne)*

Die erste selbst erfahrene Gong-Meditation bei Ada Namani Devinderjit führte zu einem so außergewöhnlichen Körper - Trance - Erlebnis und zu den Fragen: „Oha! Wo bin ich denn hier gelandet?“ Und direkt danach: „Wie geht das? Das mach ich auch!“ Der Weg führte ziemlich bald in Nanak Dev Khalsa's Gong-Training in Berlin, welches vom ersten Moment an sein komplettes Leben auf den Kopf stellte – rückblickend erfreulicherweise. Schon mit 13 Jahren faszinierte Jap Nirantar Singh als DJ die Wirkung von Musik, um Menschen in einen anderen Zustand zu versetzen. Gong-Spiel ist somit die Weiterentwicklung dieser Prägung. Heute befasst sich der Kundalini-Yogi intensiv mit der Wirkung von Klang, Kundalini Yoga, Mantras und Trommeln. Er lebt in Berlin, um die Wirkungsweise und Einsatzmöglichkeiten des Gong-Klangs tiefer zu erforschen und Menschen im In- und Ausland damit zu berühren: „Danke an Nanak Dev für dieses Geschenk, danke an Ada Namani für die erste Gong-Meditation, danke an PAISTE für den wunderbaren Gong“. Miriam und Stefan, die Veranstalter des Festivals, danken Nanak Dev Singh für seine stete Teilnahme seit dem 1. Yogafestival 2005. Er war der erste Künstler überhaupt, der den beiden damals eine Zusage machte.

www.yoga-und-gongmeditation.de

Gong-Meditation

So. 16.30 – 17.45 Uhr >> Großes Zelt



Liebe Yogis und Yoginis aus Berlin und darüber hinaus

Ich werde in diesem Jahr nicht auf dem Berliner Yoga-Festival dabei sein und habe eine gute Begründung auf Lager. Ich möchte Miriam und Stefan für ihre tolle Arbeit danken, mit der sie das Festival gestalten. Als sie mich das erste Mal auf die Teilnahme am Festival ansprachen, war ich sehr beeindruckt von der Tatsache, dass sie so sehr mit Yoga verbunden sind, um eine derart große Sache auf die Beine zu stellen, dass sie alles aus Liebe und nicht des Geldes wegen tun und in der Lage sind, jedes Jahr 80 freiwillige Helfer für das Festival zu begeistern – und das begeistert mich!!! (Es ist das Ärgste, dass heutzutage Yoga im Allgemeinen ein großes Geschäft geworden ist und kaum noch aus Liebe gelehrt wird). Der andere Grund, warum ich jedes Jahr wieder teilgenommen habe, war das Publikum: so liebevoll, lustig und offen... es hat wirklich Spaß gemacht, Euch gedient zu haben. Aber jetzt ist eine Zeit der Veränderung gekommen. Ich wäre kein guter Lehrer, wenn meine Schüler nicht das könnten, was ich kann. Mein Ziel war immer, dass meine Schüler zehn Mal besser sein sollten als ich! Daher habe ich jetzt große Herausforderungen auf die Schultern einiger auserwählter Schüler gelegt. Sie haben die Aufgabe erhalten, für Euch alle eine Gong-Erfahrung zu kreieren, so wie ich es getan habe. Ich habe sie aus dem Nest geworfen und jetzt müssen sie lernen zu fliegen!!! Natürlich stehe ich Ihnen zur Seite und berate sie. Aber schließlich müssen sie an diesem Sonntag auf die Bühne gehen und den Raum meistern, so wie es ihr Lehrer vor ihnen tat. Kommt zu ihnen und unterstützen sie, habt Spaß und schöne Erlebnisse.

Nanak Dev Singh

Bücher von Yogani

Tiefe Meditation

Pfad zur persönlichen Freiheit

Yogani



Aus der FYÜ - Erleuchtungsreihe

Yogani Das Pranayama der Wirbelsäulenatmung

Reise in den inneren Weltraum



Aus der FYÜ - Erleuchtungsreihe

Yogani Fortgeschrittene Yoga Übungen

Leichte Lektionen für ein ekstatisches Leben

Die originalen Internet-Lektionen mit Ergänzungen des Autors



NEU!

Haupt-Lektionen: bis 335
Tantra-Lektionen: bis 35

Im Verlag: Fortgeschrittene Yoga Übungen

Tantra

Entdecke die Kraft des vor-organischen Sexes

Yogani



Aus der FYÜ - Erleuchtungsreihe

Asanas, Mudras und Bandhas

Erweckung ekstatischer Kundalini

Yogani



Aus der FYÜ - Erleuchtungsreihe

www.fyue.de - und

bei den Yoga-Festival-Ständen von Mondlicht und Sotantar



Mauna-Flashmob

Mauna ist die spirituelle Praxis des Schweigens und wird im Yoga den Reinigungsübungen zugeordnet. Die regelmäßige Praxis des Schweigens und der achtsamen Innenschau beruhigt und reinigt den Geist. Die Energie, die du zum Sprechen aufbrauchen würdest, wird mit Mauna angespart und wandelt sich in spirituelle Energie um. Regelmäßiges Schweigen verbessert die Konzentrationsfähigkeit und ist eine wunderbare Vorbereitung auf die Meditation. All das kann zu größerer Zufriedenheit, geistiger Klarheit und innerem Frieden führen. Und da dein Handeln, ob im Inneren oder Äußeren, immer auch eine Wirkung auf deine Umwelt hat, wirkt sich deine Zufriedenheit auf alles um dich herum aus. Mit dem Mauna Flashmob wollen wir spontan auf dem Yogafestivalgelände gemeinsam diese Übung praktizieren und 30 Minuten der Stille und Zufriedenheit gemeinsam genießen. Lausche den Tönen und folge der Stille im Mauna!

PeTara



Lachyoga

Lachyoga ist eine dynamische Meditation. Wenn du lachst, kannst du nicht denken und wenn du denkst, kannst du nicht lachen. In Indien treffen sich inzwischen Tausende von Menschen in Lachgruppen, um frühmorgens gemeinsam zu lachen, bevor sie ihrer täglichen Arbeit nachgehen. Gelächter lockert nicht nur die Gesichtsmuskeln, sondern auch die Gedankenmuster. Lachen entlässt Endorphine in die Blutbahn, natürliche schmerzstillende Mittel. Endorphine kräftigen außerdem das Immunsystem – die Taoisten sagen, wenn du lachst, schüttet dein Körper einen Nektar aus, der dich nährt. Schwierigkeiten und Hürden des Lebens lassen sich leichter nehmen, wenn wir ihnen die komische Seite abgewinnen und darüber lachen. Deshalb: Wir sollten den Humor unbedingt ernst nehmen! Wie meinte Karl Valentin: „Es gibt immer drei Seiten: Eine gute, eine schlechte und eine humorvolle.“

www.yoga-wege.eu



Harmonium-Workshop

Wer liebt sie nicht – eine End-Entspannung, geführt von den Klängen eines Harmoniums? Das indische Harmonium ist das Yoga-Instrument schlechthin und wird regelmäßig beim Kirtan eingesetzt. Die Ursprünge des Instruments liegen jedoch in Europa. Während der Kolonialzeit haben englische Missionare Harmonien als Orgelersatz mit nach Indien gebracht. Allerdings waren das damals noch schrankgroße Instrumente. Man pumpte die Luft mit den Füßen und spielte mit zwei Händen. Die Inder fanden bald Gefallen an diesem Instrument und passten es an ihre Bedürfnisse an. Mittlerweile hat sich das Harmonium einen festen Platz in der indischen Musik erarbeitet und ist dort in den nordindischen Ragas nicht mehr wegzudenken. In einem zweistündigen Schnupper-Workshop werden wir in das Instrument einführen, gemeinsam singen und einfache Mantras begleiten.

www.saccidananda-yoga.de

Mauna Flashmob

Sa. 13.30 – 14.00 Uhr >> gesamtes Gelände

Lachyoga mit Babette Woitke

Sa. 17.30 – 18.30 Uhr >> Asana 1

Harmonium-Workshop

Sa. 14.00 – 16.00 Uhr >> Halle



Helga Simon-Wagenbach

Klarer Geist – weites Herz

Die Wirkung des integrativen Übens im Yoga

Die integrative Yogapraxis, die zur Balance, zur Meditation und zur Heilung führt, realisiert in einfachen und in anspruchsvollen Übungen das Zusammenwirken von Körper, Atem und höchster Aufmerksamkeit. Spürende Achtsamkeit als innere Haltung ermöglicht dadurch in jeder Yogaübung auch die individuell stimmige Balance zwischen Bemühen und Loslassen.

Hardcover, 240 Seiten, 108 Abbildungen
ISBN 978-3-86616-250-1

€ 18,95

Verlag VIA NOVA

Alte Landstr. 12, D-36100 Petersberg
Tel. (0661) 62973
E-Mail: info@verlag-vianova.de
Internet: www.verlag-vianova.de,
www.transpersonale.de



Remo Rittiner

Das große Yoga-Therapiebuch

Yogapraxis für die Gesundheit und einen klaren Geist

Vorwort von Rüdiger Dahlke

Das Buch basiert auf den Grundprinzipien der Yogatradition des Yogameisters T. Krishnamacharya und seines Schülers A.G. Mohan sowie auf den neuesten Erkenntnissen der westlichen Anatomielehre. Es ist klar und verständlich geschrieben und eignet sich sowohl für Anfänger/Innen als auch für fortgeschrittene Yogaübende, die sich für das große Heilungspotential der Yogatherapie interessieren.

Paperback, 200 Seiten, 400 Fotos,
ISBN 978-3-86616-149-8 € 24,95

4. Auflage



Werner Vogel

Sein Bewusstsein auf eine höhere Seinsebene bringen

Geführte Meditationen

Geführte Meditationen können helfen, den zerstreuten Geist zu sammeln und auszurichten. Dadurch kommt der Übende zur Ruhe und zur Erfahrung der inneren Stille. Schließlich tritt der Zustand der gesammelten inhaltslosen Wachheit im Geist ein und der Übende wird offen und frei für ein höheres Bewusstsein und für Heilung auf allen Ebenen.

In der CD werden 3 Meditationsübungen angeboten: Grundübung der Meditation – Ruhe und Stille im Geist, Im Lichtattem sein wahres Wesen erkennen, Einssein mit der unendlichen Liebe.

CD, Laufzeit: 70 Minuten
ISBN 978-3-86616-123-8

€ 9,95



Vinyasa mit Miriam Iannone und Brigitte Zehethofer

Diese Vinyasa Yogastunde im Jivamukti Stil eröffnet uns die Möglichkeit, durch bewusstes intensives Atmen mit den Körperbewegungen zu fließen und durch Halten des inneren Fokus Stabilität und Erdung zu erleben. Dabei initiiert der Atem die Bewegung und fügt sich zu einer homogenen Bewegungseinheit zusammen, die Körper, Geist und Seele als Ganzheit erlebbar machen. Für diese feine Yogastunde im Vinyasastil haben Miriam und Brigitte schöne Musikstücke ausgewählt, die unsere Praxis vertiefen. Musik hat immer schon unsere Herzen berührt und der Klang hilft uns die Aufmerksamkeit der Sinne nach innen zu lenken. Miriam ist eine langjährig erfahrene Advanced Certified Jivamukti Yoga Lehrerin und lehrt den Yoga mit Demut und Hingabe an beiden Jivamukti-Yoga-Zentren in Berlin. Ihre heilsamen Hände geben erstklassige Hilfestellungen und ihr Gespür für Musik ist fabelhaft. Brigitte ist zertifizierte Hatha Yoga Lehrerin mit Zusatzqualifikationen in Yoga-Anatomie, Massage und Entspannungstechniken. Ihr freundliches Wesen und ihr humorvoller Stil kennzeichnen ihren Unterricht. Sie schafft es, mit liebevollem Feingefühl und Kreativität, die Balance zwischen Konzentration und geistiger Entspannung zu halten.

www.yogabrigittezehethofer.com
www.jivamuktiberlin.de

Vinyasa

So. 10.00 – 12.00 Uhr >> Asana 2



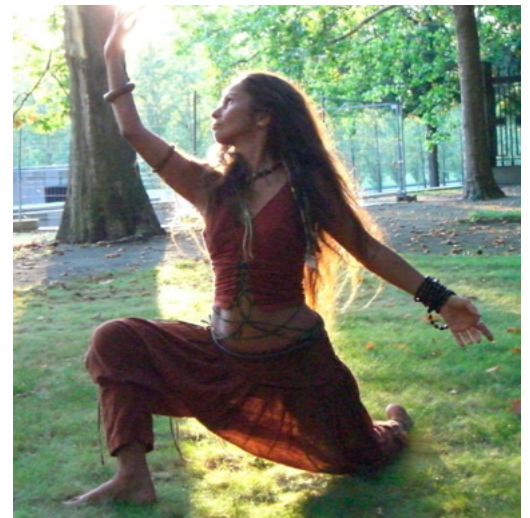
Element Yoga mit Alexander Kröker

Wecke die transformierende Kraft der Elemente in dir. Lerne in diesem kraftvoll fließenden Praxisworkshop das Yoga der Elemente kennen. Nutze die fünf Elemente als Landkarte deines Körpers. Erspüre den Energiefluss der Elemente in Dir und erfahre wie du die Elemente in Balance zueinander bringen und aktivieren kannst. Wie eine Legende lassen sich die Elemente unseren Körperbereichen zuordnen und auch unseren Emotionen dienen sie als Koordinaten. So stärken wir etwa unsere Erde in Standhaltungen, denn es sind unsere Beine, die uns Halt geben. Wir schaffen Stabilität und üben, dem Leben mit Selbstvertrauen zu begegnen. Spiele in dieser inspirierenden Yogapraxis mit den Qualitäten der Elemente und finde dein individuelles Gleichgewicht. Nutze die fordernde Asanapraxis, um deine schwachen Elemente zu stärken und deine starken Elemente auszugleichen. Üben wir auf diese Weise, entsteht Entwicklung auf harmonischem Wege. Spielerisch, mit Leichtigkeit und Lebensfreude wachsen wir über unsere Grenzen hinaus. Element Yoga eröffnet dir eine transparente und undogmatische Sichtweise auf das Leben, in der Veränderung von Herzen möglich wird.

www.yogaraumberlin.de

Die transformierende Kraft der Elemente in uns aktivieren

So. 10.00 – 12.00 Uhr >> Asana 1



Shakti Dance ist das Yoga des Tanzes

Als eine Kombination von Yoga, Energiearbeit und Tanz führt Shakti Dance in die Kunst des bewussten und freien Tanzes ein und bereitet den Weg zu einer sanften Öffnung des Prana-körpers. Befreie deinen Geist und beseele deinen Körper. Shakti ist die weibliche urkreative Energie unserer Seele. Im menschlichen Körper existieren ihre pranischen Strömungen, die durch ein feines Netzwerk von Energiebahnen fließen und zur Versorgung und Gesunderhaltung des Lebens unentbehrlich sind. Durch Tanz lassen wir unsere Körper zu Vermittlern der vitalen Strömungen der Shakti werden. Das Hauptanliegen dabei ist es, das Körperbewusstsein zu erweitern, während der Geist in einem neutralen, meditativen Zustand verweilt. So geben wir unserer Seele den Raum sich in ihrer Urfrequenz auszudrücken. Mit gesteigerter Sensibilität lernen wir, dem inneren Impuls – ohne die Einmischung des beurteilenden Geistes – noch deutlicher die Führung zu überlassen. Monika ist Kundalini Yoga- und Shakti-Dance Lehrerin und bietet Einzelbehandlungen in der Heilkunst Sat Nam Rasayan an. Sie unterrichtet mit viel Freude auf internationalen Workshops und Retreats in Gomera, Schweden, Kanada und Berlin. „Yoga ist ein wundervoller Weg, meine indianischen Wurzeln mit östlicher Weisheit zu verbinden.“

www.dancingfeather.de

Shakti-Dance

Sa. 15.30 – 17.00 Uhr >> Asana 2

yoga sky berlin

Vielfältige Yogastile | über 40 Yogakurse pro Woche | Vinyasa-Yogalehrer Ausbildung
 Interessante Workshops | Ayurveda & Heilung

Am Tempelhofer Berg 7d | 10965 Berlin | 030 695 05 224 | www.yoga-sky.de

einmalig, nur für neue Teilnehmer!
 für eine Gratis Yogastunde
GUTSCHEIN



Lebenslust und Spannkraft in der zweiten Lebenshälfte

Yoga! Was noch vor wenigen Jahren als Esoterie belächelt wurde, hat inzwischen Einzug in den Mainstream gefunden. Studenten, Geschäftsleute, Arbeiterinnen, Angestellte, Lehrer, Menschen jedweder Couleur strömen scharenweise in die Yogazentren, belegen Yogakurse in Fitnessstudios oder gehen für eine Woche in einen Ashram. Und die Alten? Wenn Senioren vor den Regalen der einschlägigen Buchhandlungen stehen, sehen sie Titelbilder, auf denen junge, spargelddürre Models auf einer Inselklippe vor der untergehenden Sonne akrobatische Verrenkungen demonstrieren. Gehen sie in ein Fitnessstudio, passiert es selbst in einem Anfängerkurs unausweichlich, dass sie sich als Bremsklotz vorkommen. Dann doch lieber wieder Aqua-Jogging? Fakt ist: Es gibt viele Senioren, welche sich nicht mehr den Anforderungen einer "normalen" Yogastunde stellen wollen und trotzdem die Tiefe des Yogas erleben möchten. Viele in der Altersgruppe 50- oder 60-plus sind auf der Suche, um für sich den Sinn des Lebens neu zu definieren. Gerade sie können viel Kraft und Lebensfreude aus der Jahrtausende alten Weisheit der Yoga ziehen. Yoga für ältere Semester ist deshalb einer der Schwerpunkte des Festivals. An den täglichen Seminaren im kleinen Zirkuszelt kann jeder teilnehmen, auch in Alltagskleidung.

www.kundalinisplus.de



Asana Intensive to the point mit Ferri Djabbari

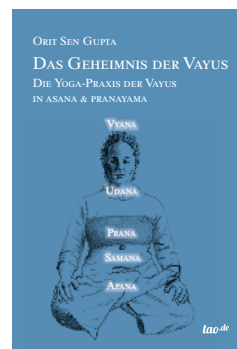
In dem Kurs Asana Intensive to the point werden wir uns dynamisch erwärmen und dann in eine ausgedehnte, von längeren Haltephasen geprägte Asana Praxis eintauchen. Durch Atmung und philosophische Komponenten wird die Intensität erhöht und dem individuellen Motiv Aufmerksamkeit und Kraft gegeben. Wir richten den Fokus darauf, ohne Überanstrengung die Grenzen zu berühren und zu dehnen, einen kleinen Schritt aus der Komfortzone heraus zu gehen, auf geistiger und körperlicher Ebene. Ferri Djabbari ist zertifizierter Yogalehrer (Yoga College of India), Inhaber der Schule Yoga&More in Berlin-Charlottenburg und Leiter der Yogalehrerbildung "The Rising Moon". Mit viel Freude und Leidenschaft gestaltet Ferri seinen Unterricht. Er ist inspiriert von und interessiert an Menschen, die mit Begeisterung und Herz durch das Leben gehen. Den Yoga in all seinen Dimensionen mehr und mehr zu entdecken und seine Erkenntnisse im Alltag umzusetzen, ist zu Ferris Lebensaufgabe geworden. Mit Freude beobachtet er täglich die Entwicklung der Menschen um sich herum, die der yogische Pfad bewirkt.

www.yoga-more.de



Monika Sladkowski lüftet das Geheimnis der Vayus

Es existieren zehn Vayus: prana, apana, samana, udana und vyana, naga (Schlange), kurma (Schildkröte), krikara (Pfeffer), devadatta (gottgegeben) und dhananjaya (siegreich) Gheranda Samhita. Vielen sind diese Begriffe für die inneren und äußeren Vayus bekannt. Was aber verbirgt sich dahinter? Orit Sen Gupta gelang es, die Geheimnisse dieser tiefgehenden Übungen zu entschlüsseln. Ihre fünfzehn Jahre andauernde Erforschung veröffentlicht sie in ihrem Buch: „Das Geheimnis der Vayus – Die Yoga-Praxis der Vayus in Asana und Pranayama“. Ihre langjährige Schülerin Monika Sladkowski erläutert diese Praxis. Die äußeren Vayus lösen Anspannung, vertreiben Müdigkeit und führen in einen neutralen, ruhigen und entspannten Zustand. Die inneren Vayus sind subtile Tore. Wenn wir unsere Aufmerksamkeit und unseren Atem zu ihnen bringen, öffnen sie sich und wir stoßen auf innere Räume. Hier kannst Du erfahren, wie Du durch die pranische Aufrichtung die Ausrichtung Deines Körpers verbessern kannst.



Das Buch „Das Geheimnis der Vayus“, erschienen im Januar 2014, ist erhältlich in guten Buchhandlungen, bei www.tao.de oder direkt bei yoga108.de

ISBN: 978-3-95529-308-6

www.yoga108.de

Yoga auf dem Stuhl

Fr. - So. >> Zirkuszelt (Zeiten siehe Programm)

Yoga to the Point

Sa. 12.00 – 13.30 Uhr >> Asana 1

Das Geheimnis der Vayus

Fr. 17.30 – 18.30 Uhr >> Theatersaal

Yoga nach Atemtypen

Yoga Stunde für solare Atemtypen
10 kleine Yoga-Grundstellungen mit Affirmationen
Jahreszeiten: Sommer

Yoga Stunde für lunare Atemtypen
10 kleine Yoga-Grundstellungen mit Affirmationen
Jahreszeiten: Winter

Yoga Stunden für solare und lunare Atemtypen
Hintergrundmusik von Satyaa und Pari
fyue.de/shop
Bei den Yoga-Festival-Ständen von Mondlicht und Sotantar

yoga108 **yogastore & ecowear**

Bismarckstrasse 39 • 10627 Berlin • Tel. 030 - 34 09 28 68 • www.yoga108.de



Praful - Helvia Briggen „The Silent Side of Satie“

Praful und Helvia teilen eine Liebe für die stillen Klavierstücke des des klassischen französischen Komponisten Erik Satie. Mit einer betörenden Leichtigkeit verschmelzen sie zwei Welten miteinander, die sich sonst selten begegnen: Klassik und Improvisation. Denn der deutsch-stämmige Praful ist ein Flötist und Saxophonist, der sich vor allem in Weltmusikfusion, Jazz und Chillout einen Namen als Pionier gemacht hat. Die französische Harfenistin Helvia Briggen hingegen spielt im Philharmonischen Orchester von Nizza die Solo-Harfe. Dass die beiden sich gefunden haben, verdanken sie gemeinsamen Freunden in Südfrankreich, wo sie in den Ferien zum Spaß zusammen gemamt haben. Bei einer dieser Sessions spielten sie dann die Gnosienne # 3 von Satie – sie dehnten das Stück aus, arrangierten es neu und der Improvisator Praful wob seine Magie mit der Indischen Bambusflöte frei um Saties Melodien. Dies gefiel so gut, dass sie kurz darauf dieses Stück für eine Jazz-CD von Helvia aufnahmen. Ein Fan der frühen Stunde wurde der bekannte spirituelle Lehrer und Buchautor Eckhart Tolle, der ebendiese Version auf seiner CD 'Music to quiet the Mind' kompilierte. Auf 'The Silent Side of Satie' befinden sich neben 8 Stücken von Satie 3 eigene Kompositionen sowie Werke anderer Komponisten.

www.prafulmusic.com

Konzert: Music by Erik Satie
Sa. 12.00 – 13.30 Uhr >> Großes Zelt



www.kundalini-yoga-reise.de



Indigo Masala – Acoustic Asian World Fusion

Indische Sitar-Magie, wirbelnde Tabla-Grooves und treibendes russisches Knopfakkordeon, exquisit arrangiert mit betörendem Gesang, raffiniert vielfarbiger Percussion, überschäumender Spielfreude und einem feinen Hauch von Jazz – das ist Indigo Masala. Das ungewöhnlich besetzte, indisch-englisch-griechisch-deutsche Trio beglückt mit einer ganz eigenen, lebendig pulsierenden und ungemein sinnlichen Weltmusik. Die kunstvollen Kreationen von Indigo Masala erzählen mit spielerischer Leichtigkeit und feiner Ironie von erhabenen Göttern ebenso wie von lästigem Kleingetier und den Tücken der Nahrungsbeschaffung. Die beeindruckende Sprachen- und Stilvielfalt der Band spannt dabei gekonnt den Bogen von Ostasien über Indien, den nahen Osten, Europa und Afrika bis nach Südamerika. Mit eingängigen Melodien, mitreißenden Beats und packender Improvisation, aber auch mit feinsinnig leisen Tönen und zarter Poesie lassen die drei Virtuosen Reichtum, Tiefe und Ausdruckskraft verschiedenster exotischer Musiktraditionen genauso unmittelbar erleben wie Freiheit, Vielschichtigkeit und Kreativität der globalisierten Gegenwart. Orient und Okzident begegnen sich dabei leidenschaftlich, energiegeladen, feinfühlig, meditativ – und mit viel Witz. Jenseits enger stilistischer Schubladen bewegt die Musik den Körper ebenso wie das Herz und nährt den Geist ebenso wie die Seele – Weltmusik für das ganze Sein.

www.indigomasala.com

East-West-Fusion-Concert
Fr. 17.00 – 18.45 Uhr >> Großes Zelt

Spring Groove

Folk, Soul und Mantra: Die US-Musikerin Spring kann alles! Mit ihrer leidenschaftlichen Stimme und akustischen Gitarre integriert sie die Einflüsse amerikanischer Folk-Sängerinnen wie Carole King und Joni Mitchell in einen gefühlvollen Sound, der gleichzeitig zeitlos und lässig ist. Die gebürtige New Yorkerin studierte am Boston Music Conservatory, ist ausgebildete Musical-Künstlerin und sang unter anderem in GREASE und SATURDAY NIGHT FEVER. Derzeit lebt sie in Los Angeles und Bologna. Ihre Songs sind in den preisgekrönten Filmen WATERCOLORS und Y



THE YOGA MOVIE zu hören. Für ihre Musik wurde Spring unter anderem als „Beste Sängerin“ mit dem LA Music Award ausgezeichnet. Trotz aller Medien-Erfolge kehrt Spring immer wieder zu ihren Wurzeln als Straßenmusikerin zurück. Ihre Inspiration findet sie im Bhakti Yoga, dem Yoga der Liebe und Hingabe. Mit ihren Songs lädt Spring die Zuhörer ein, sich als Gemeinschaft zu fühlen, in der jeder einzelne seinen unverwechselbaren Ausdruck hat: „Am meisten freue ich mich, wenn ich beobachte, wie meine Musik Herzen öffnet und wie ganz unterschiedliche Menschen den Mut finden, ihrer Stimme freien Lauf zu lassen. In dieser Gemeinschaft liegt ein besonderer Zauber“.

www.springgroove.com

Eröffnungskonzert : „Spring Alive“
Do. 21.00 Uhr >> Großes Zelt

Workshop: Singen mit Spring
Fr. 17.15 – 18.45 Uhr >> Halle



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



Sing Your Soul

Beim Singen finden wir tieferen Zugang zu unserem Wesen. Ohne begrenzende Vorstellungen „perfekt“ oder schön“ singen zu müssen, lernst Du, Dich im freien Tönen und Singen zu entdecken und Deine Kreativität aus dem Moment heraus freier und spielerischer zu entfalten. Das Eintauchen in einfache Lieder und Mantras bringt unsere Stimmen im Miteinander natürlich und kraftvoll ins Fließen.

Reina Berger, Songpoetin, Gesangs- und Stimmcoach, schreibt und singt seit vielen Jahren ihre eigenen Lieder am Klavier und indischen Harmonium. Sie erlebt Musik und das Singen als zutiefst persönliche und zugleich universelle Sprache, die im Herzen entsteht und die die Kraft hat, uns über Grenzen hinauszuführen. Reina lebt und arbeitet in Berlin und gibt seit vielen Jahren Konzerte, Mantrasingen, Kurse und Workshops im In- und Ausland.

www.natuerliche-stimme.de



Lesung mit Musik

In „Weisheit der Narren“ werden die Sufi Narren genannt, weil ihre Erkenntnisse meist dort angesiedelt sind, wo gewöhnliche Intelligenz oder akademische Bildung nicht hinreichen. Die Geschichten repräsentieren

Übungen für spezifische Erkenntnisebenen. Idries Shah (1924 – 1996), der Autor von über 30 Büchern und Monographien, hat es sich zur Lebensaufgabe gemacht, dem Westen ein besseres Verständnis der Sufi-Lehren zu vermitteln. Seine Bücher werden bei Lehrveranstaltungen an Universitäten auf der ganzen Welt eingesetzt. „Weisheit der Narren“ ist mit vielen Preisen ausgezeichnet worden, einschließlich zweier Goldmedaillen, eine davon für „Bestes Buch“ im UNESCO Welt-Buch-Jahr.

Erzähler: Hubert Münster
Musik: Al Gromer Khan

Neuerscheinung: Hörbuch „Die Weisheit der Narren“ – Geschichten der Sufimeister von Idries Shah. Erzähler ist der Schauspieler Hubert Münster. Musik gespielt auf der Surbahar von Al Gromer Khan. Erschienen März 2014 im ZU- STAND - Verlag

www.khanart.de



Das Ramayana

Puppenspiel mit Uwe Hoppe und Beate Dieckmann für Erwachsene und Kinder ab 8 Jahren
Spieldauer 70 Min.: Hanuman träumt davon, ein großer Affenkrieger zu werden. Auf seinem Weg dorthin, trifft er den Prinzen Rama, der seine Gemahlin Sita aus den Händen des Dämonenkönigs Ravanna befreien will. Erfüllt von Tatendrang erklärt sich Hanuman bereit, alles für Rama und Sita zu geben. Er überwindet Ängste, wächst über sich hinaus und versetzt schließlich Berge...

Uwe Hoppe ist von Beruf Sozialpädagoge und Lehrcoach. Er studierte mehrere Jahre im Ashram von Swami Kaleshwar in Indien.

Beate Dieckmann ist von Beruf Puppenspielerin und Meditationslehrerin. Ihre Ausbildung erhielt sie von Swami Kaleshwar in Indien, GB und Deutschland.

bd@glueckskompass.com
www.glueckskompass.com

Sing Your Soul Workshop

Sa. 14.00 – 15.30 Uhr >> Halle

Lesung mit Sitar

Sa. 17.30 – 18.30 >> Halle

Ein Schauspiel mit 12 Puppen

Sa. 15.30 – 16.45 >> Theatersaal

Lex van Someren's

TRAUMREISE

Das große Bühnenkunstwerk!

Seelennahrung pur!

Lassen Sie sich ein, auf ein zauberhaftes Konzerterlebnis für Ihr Herz und Ihre Seele. Es erwartet Sie ein vielfältiges Gesamtkunstwerk aus Musik, Tanz und Lichtkunst. Bereits mehr als 30.000 Zuschauer haben sich von dieser weltweit einzigartigen Show mit ihren mystischen und weltmusikalischen Klängen begeistern lassen.

Gratis Traumreise-Demo-CD
Bestellen Sie jetzt kostenfrei Ihr persönliches Exemplar unter www.someren.de • traumreise@someren.de
Auch als **DOWNLOAD** verfügbar!

„Diese Kunst hat mich auf eine Reise in eine andere Dimension mitgenommen und meine Seele tief berührt. Dieser tiefe Eindruck wird mir unvergesslich bleiben.“

„Ich habe noch nie zuvor Musik gehört, die das Herz so streichelt, tröstet und heilt.“

TOURNEE 2014

18.11. Berlin Tempodrom

06.11. Stuttgart	Filderstadt, FILharmonie
07.11. Zürich/CH	Kongresshaus
09.11. Linz/A	Brucknerhaus
10.11. Nürnberg	Meistersingerhalle
11.11. München	Carl-Orff-Saal
12.11. München	Carl-Orff-Saal
14.11. Oberhausen	Kongresszentrum
15.11. Amersfoort/NL	De Flint
16.11. Frankfurt	Jahrhunderthalle
19.11. Hannover	Theater am Aegi
20.11. Dresden	Messe Halle 1
28.12. Baden-Baden	Kurhaus

www.someren.de

Ein Blick hinter die Kulissen

Dieses Jahr findet das große Berliner Yogafestival zum 10ten mal statt! Getragen von der Kraft und Idee, dieses Projekt in die Welt zu setzen, haben Stefan und Miriam als Veranstalter und Visionäre im Laufe der Jahre ein tolles Team um sich versammelt! Es ist beeindruckend was entstehen kann, wenn viele Menschen ihre Kraft, Geduld und Zeit einbringen, um eine starke und menschenfreundliche Idee mitzutragen und zu gestalten! Die unentgeltliche und ehrenamtliche Mitarbeit der einzelnen Helferinnen und Helfer hat es möglich gemacht, dieses große Projekt auf die Beine zu stellen und die Eintrittspreise des 4-tägigen Yogafestivals konstant und enorm günstig zu halten! Dahinter steckt neben der Liebe auch der Wunsch, dass sich alle Menschen, unabhängig

ihrer finanziellen Situation, dem Yoga widmen können. Diese Form des Engagements, diese Hingabe wird im Yoga auch Karma-Yoga genannt. Karma, das Gesetz von Ursache und Wirkung, wird als die Gesamtsumme unserer Handlungen verstanden – aus unserem gegenwärtigen Leben und allen vorhergegangenen. Der Weg des Karma-Yogas bedeutet, sich tatkräftig einzubringen und sich durch diese selbstlose Arbeit zu reinigen, zu läutern. Um diesem Team ein Gesicht(er) zu geben, gibt es in diesem Jahr eine Ausstellung im Theatersaal der Villa auf dem Festivalgelände. Eine Fotowand zeigt die Mitarbeiterinnen und Mitarbeitern der letzten 10 Jahre! Ein Blick hinter die Kulissen für die Besucherinnen

und Besucher des Festivals, als Dankeschön und Erinnerung. Wer sich einmal vorstellen möchte, welche und vor allem wie viele große und kleine Tätigkeiten bei einem Yogafestival anfallen, findet eine Auswahl davon auf einem Poster neben der Fotowand.



Falls Ihr als ehemalige Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter noch ein Portraitfoto senden möchtet, bitte mit Namen versehen und bis zum 15. Juni per Mail an: yoga@yoga-berlin.de,

Stichwort „Yogafestival-Fotowand“ oder im Festivalbüro bei Lernen in Bewegung e.V., Weimarer Str. 29 in 10625 Berlin Charlottenburg abgeben. In Verneigung vor der Kraft und Schönheit des YOGA BZ

SIVANANDA YOGA

Gründer: Swami Vishnudevananda

Yogalehrerausbildungen, Urlaube, Seminare
an über 30 Standorten weltweit
Kurse, Meditation, Seminare für alle Stufen
in Berlin Tel. (030) 85 99 97 98 · www.sivananda.eu

Sivananda weltweit – seit 1957 im Westen: New York · Los Angeles · San Francisco · Chicago · Montreal · Toronto · London · Paris · Rom · Mailand · Madrid · München · Berlin · Hamburg · Wien · Genf · Neu-Delhi · Chennai · Thiruvananthapuram · Montevideo · Buenos Aires · Tel Aviv · Vilnius · Ho-Chi-Minh-Stadt · Tokio · Bangkok · Porto Alegre · Ashrams: Kanada · Bahamas · Upstate New York · Kalifornien · Frankreich · Tirol, Österreich · Kerala, Südindien · Madurai · Uttarkashi



yogazentrum akazienhof

Dynamisches Yoga nach B.K.S. Iyengar
für Erwachsene, Kinder, Ältere und Dicke.
Täglich von Montag bis Sonntag mit
neun LehrerInnen.

Akazienstr. 27
10823 Berlin Schöneberg
Telefon 21 91 83 21

www.yogazentrum-akazienhof.de

Vintage auf Indisch, oder wie aus einem Sari ein Armband entsteht

Schmuck mit inspirierender Wirkung

Der prächtige Sari ist das bekannteste Kleidungsstück Indiens. Die traditionsreichen, teilweise von Hand gewebten und aufwändig bestickten Stoffe bestehen überwiegend aus reiner Seide und werden oft nur ein einziges Mal zu einer Hochzeit oder einer traditionellen Zeremonie getragen – so besitzt jede Indin im Laufe ihres Lebens einige Saris. Anisch de la Cara hat eine wundervolle Möglichkeit gefunden, die „ausgedienten“ Saris wiederzuverwerten: Sie verziert die leuchtenden Stoffe mit vergoldeten und versilberten Symbolen, glitzernden Swarovski-Kristallen und farbenfrohen Edelsteinen und lässt so zauberhafte Armbänder und Accessoires voller Aussagekraft entstehen. Das Recycling der prachtvollen Stoffbahnen schont dabei unsere Umwelt und deren wertvolle Ressourcen. Der respektvolle Umgang mit Mensch und Natur ist für Anisch eine Herzensangelegenheit: Sie setzt sich für die Wiederverwertung von bereits vorhandenen Materialien ein, aus denen sie die schönsten Schmuckstücke zu erschaffen weiß, und setzt damit ein klares Zeichen gegen die Wegwerfgesellschaft. Anisch liebt schöne Dinge, die eine ganz eigene Geschichte erzählen können und so zu exotischen Schätzen werden. Von ihren Reisen nimmt sie immer wieder solche Schätze mit in ihre „Werkstatt der Wunder“, fügt sie mit viel Phantasie und Geschick zu zauberhaften Schmuckstücken und Accessoires zusammen und haucht ihnen so neues Leben ein.



Die Armbänder mit dem diesjährigen Motto „Einfach Sein“ werden in 6 verschiedenen Farben angeboten und können für 29,90 Euro auf dem Yogafestival-Marktplatz oder unter www.anisch.com/yogafestival erworben werden. 25% des Erlöses gehen an das Schulprojekt in Omkareshwar, Indien.

Festival-Armband „Einfach Sein“
Marktplatz

Anisch de la Cara
"Pieces for Peace"

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

Redaktion: Karin Kuchelmeister · Helmut Schmickler
Anette Schulze · Petra Schwarzer · Lieselotte Wertenbruch · Gabi Ziegenbein · Brigitte Zehethofer

Anzeigen & Layout: Lieselotte Wertenbruch
Tel.: (030) 34 35 65 69 · mail@mediaservice-berlin.com
www.mediaservice-berlin.com

Auflage: 20.000 Stück.
Druck: Union Druckerei Berlin GmbH

mediaservice-berlin

ZEGG
SOMMERCAMP
24.7.-3.8.2014

Was ist genialer als Konkurrenz?



KLEINANZEIGEN

Yoga + Schwimmen mit freien Delfinen.
Beckenboden/Wurzelchakra-CD. Yoga-Seminare.
www.satya-yoga.net. Tel. 05855-9787860

Yoga-Weg des Herzens
Dagmar Fleischmann
www.remisezehendorf.de
Stille-Achtsamkeit-Mitgefühl
TEL 030 8110845

»Reisen für dich. Zu dir«
Unsere ausgewählten Reiseziele sind Treffpunkt für offene und neugierige Menschen jeden Alters – besonders für Alleinreisende.
Angebote am Meer mit Yoga, Qigong und verschiedenen Meditationsformen.
Näheres unter www.inside-travel.com

YOGA bei Abdul Helal in Prenzlauer Berg & Wilmsdorf. Die Vielfalt des Yoga erleben.
Info: www.yoga-akzent.de + 0179 / 9965069

Rolfing® - manuelle Körperarbeit. Nachhaltige Veränderung der Faszien verbessert Körperhaltung, Beweglichkeit u. Körpergefühl. Ideal für Yoga, Tanz. Bei Rückenschmerzen, Verspannungen. Theres Grau, Rolfing/Heilpraktikerin.
030-23180189, www.theres-grau.net

Kurt Tepperwein Produkte
Bücher, Entsäuerung, Bewusstsein – Alles über Kurt Tepperwein finden Sie auf www.tepperweinshop.net

www.skwanesie-lodge.de, GOLDEN LOTUS mit NAGUAL LUJAN MATUS. Magische Bewegungen zur Stärkung von Ki, Dantien, Gesundheit u. Langlebigkeit.

Ich male, also bin ich... in meinem Element!
Ein Kreativ-Workshop mit den 5 Elementen und Ausdrucks malen. Infos: www.kimages.de

Körper und Geist harmonisieren und integrieren
mit tibetischem Kum Nye-Yoga als Online-Kurs:
www.elearning.nyimgazentrum.de

Yogalehrer-Vertretung! Erfahrene Yogalehrerin
(Sivananda Ausb. 2009) übernimmt gern eure Urlaubsvertretung. Sarah Fuchs, Tel. 01709362016

Fortgeschrittene Yoga Übungen: www.fyue.de
Gratis Online Lektionen zu Hatha, Karma, Raja, Bhakti Yoga, Tiefe Meditation, Wirbelsäulenatmung Tantra etc.

Hatha-Yoga-Flow | Yoga mit Stuhl
Moderater Hatha-Yoga mit und ohne Vorkenntnisse. Altersgemischte levelfreie Kleingruppen in Steglitz bzw. Wilmsdorf. Probestunde 10,- € Verbindlichkeit ohne Vertrag. Info/Anmeldung: 030/791 65 86 | www.yogatrinity.de

LEBENSFORSCHER ~:-)
Entspannung + Meditation für Stadtmenschen
OSHO QLB TANTRIC FLOW PME AT VIPASSANA u.v.m. www.lebensforscher.de

www.Lust-und-Wissen.de, Chuluaqui-Qudoushka, natürlich, heilig, wunderschön: ein schamanischer Weg zu spiritueller Sexualität.

Dreamteams Erfolgssyoga. Yoga für deinen Erfolg
siehe www.dreamteams.de/yoga

Ayurveda: Harmonisches Gleichgewicht zwischen Körper, Geist & Seele mit ayurvedischen Massagen & Ernährung. www.laya-ayurveda.de

Feine Layouts für Ihre Flyer und Broschüren
www.mediaservice-berlin.com

Yoga für Schwangere / Hormonyoga
in Charlottenburg/ Kreuzberg.
Mit Jutta Wohlrab, erfahrene Yogalehrerin und Hebamme: www.elementsofbirth.com

Hatha Yoga, Vinayasa - sanftes Yoga,
Yoga für den Rücken, Yoga Nidra, Entspannung, Meditation in Berlin mit zertifizierter Yoga Lehrerin Brigitte Zehethofer
www.yogabrigittezehethofer.com

Stundenweise Raumvermietung im AmmaTreff:
Für Einzel- & Gruppenarbeit, Yoga, Massage...
Wundtstr. 13, Charl'burg: 0177 831 69 60

ruheraum Paderborn YOGASCHULE | YOGA | QI GONG | PILATES | ACHTSAMKEIT | MANTRAS | MEDITATION | * MANTRA-HIGHLIGHTS * WORKSHOPS MIT SUNDARAM: 14.11. HARMONIUM | 16.11. 11-14.00 YIN YOGA & NADA YOGA (SUNDARAM & SABINE VOSS) | 16-19.00 NADA YOGA – KLANG & MANTRA | 2015: WOCHENENDSEMINAR & INTENSIVWOCHE MIT SUNDARAM * | NEWS: ruheraum Paderborn IST PARTNER VON OFF THE MAT, INTO THE WORLD (OTM :-)) – PROJEKTE AUF FACEBOOK www.facebook.com/ruheraumpaderborn :-)) | www.ruheraum-paderborn.de | fon PB 8762162

Puja Workshop Step-by-Step Anleitung, Erklärung der Symbolik und Auswahl der Materialien, Meditation, interaktive Erlebnis-Zeremonie. Erlerne eine einfache Puja, die du Zuhause als Bestandteil deiner spirituellen Praxis durchführen kannst. Info & Anmeldung: AnSchu1008-puja@gmail.com



Gewinnspiel

Wir verlosen zwei signierte Bücher mit dem Titel „Yoga-Hühner“ von Peter Gaymann (Mosaik Verlag).

Das Lösungswort ergibt sich aus den in der Zeitung versteckten Gewinnspielfragen in chronologischer Reihenfolge.
Einsendung bis zum 10. Juli an:
zeitung@yogafestival.de.
Der Rechtsweg ist ausgeschlossen.
Die benachrichtigten Gewinner können sich das Buch im Yoga-Café in der Weimarer Str. 29 in Charlottenburg abholen.

Die Illustration wurde uns mit freundlicher Unterstützung von Peter Gaymann zur Verfügung gestellt.

Vishnus Inkarnation als Lord Narasimha

Narasimha, Halbmensch-Halblöwe, ist die vierte göttliche Inkarnation von Lord Vishnu.

Durch die unerschütterliche Hingabe seines jungen Verehrers Prahlada, inkarnierte Lord Vishnu als Narasimha, um die Welt aus der Herrschaft des Dämonenkönigs Hiranyakshipu zu befreien. Der Dämonenkönig wurde durch intensive yogische Methoden sehr machtvoll. Darüber hinaus machte ihn der besondere Segen von Gott Brahma fast unsterblich, der ihn davor beschützte unter folgenden Bedingungen zu sterben oder getötet zu werden: Durch kein von Brahma geschaffenes Wesen, weder innerhalb noch außerhalb eines Hauses, weder am Tage, noch in der Nacht, weder auf dem Boden noch in der Luft, weder durch einen Menschen noch durch ein Tier, weder durch eine Waffe noch durch die Hand eines lebendigen oder leblosen Wesens, weder durch einen Deva (Engel) noch durch einen Asura (Dämonen). Die Puranas berichten, dass Prahlada, der Sohn des Dämonenkönigs, ein glühender Verehrer von Lord Vishnu war. Dies war für den Vater unerträglich, er betrachtete seinen Sohn als Feind. Die dämonischen Gehilfen des Dämonenkönigs versuchten Prahlada zu töten, sie spießten ihn auf einen Dreizack, warfen ihn in eine Schlangengrube, stürzten ihn von einem Berggipfel, warfen ihn vor die Füße eines

Elefanten, versuchten ihn zu vergiften, ihn verhungern zu lassen und ihn zu steinigen – doch Prahlada, der vollkommen in die Meditation über Vishnu versunken war, konnte nicht getötet werden. Schließlich

versuchte der Dämonenkönig seinen Sohn mit einem Schwert zu töten. In dem Augenblick manifestiert sich der höchste Herr Vishnu in die Gestalt von Narasimha, weder Mensch noch Tier, um Prahlada zu beschützen und seine Allgegenwart zu demonstrieren. Er spielt mit dem Dämonenkönig im Hofe des Palastes Katz und Maus, bevor er ihn in der Dämmerung in seinen Schoß legte und mit seinen diamantharten Nägeln zerriss. Die Gunst Brahmas konnte den Dämonenkönig nicht vor dem Tod bewahren. Er starb nicht am Tag und auch nicht in der Nacht, weder durch einen Menschen, noch durch ein Tier, nicht durch einen Deva oder Asura. Er starb weder auf Erden, noch in der Luft, weder innerhalb noch außerhalb seines Palastes, weder durch eine Waffe noch durch eine belebte oder unbelebte Hand.

OM Namo Nārāyaṇāya

AnSchu

11
Wie lautet der Name der vierten Inkarnation von Lord Vishnu?
1. Buchstabe



Einfach Sein

*Man macht sich ständig Sorgen
Über gestern, heute und morgen,
Und sind Probleme einmal weit
Macht sich gleich Langeweile breit.*

*Wir denken oft zuviel,
Machen aus dem Lebensspiel
Ein Solo für die Drama-Queen
Von eher zweifelhaftem Sinn.*

*Dass wir uns so beschweren
Liegt nicht am Lauf der Welt;
Wir haben die Barrieren
Doch selber aufgestellt.*

*Warum sich mühsam weiterschleppen,
Mit dem Dasein streiten,
Statt wie auf lauter Rolltreppen
Himmelwärts zu gleiten.*

*Es wird so vieles zum Genuss,
Entspannt, leicht und heiter –
Wenn man nicht mehr wollen muss,
Trägt der Fluss uns weiter...*

*Einfach sein kann einfach sein,
wenn wir's geschehen lassen;
Es läuft dann meist wie von allen
Und scheint perfekt zu passen;
Lässt man sich erstmal darauf ein,
Kann einfach sein einfach sein!*

Sinclair