PROGRAMM IM INNENTEIL

YOGA-FESTIVAL

ISSN: 2195-1012
6. AUSGABE · KOSTENLOS
WWW.YOGAFESTIVAL.DE

Zeitung zum 11. Yoga-Festival Berlin 2015

DO. 09.07. - SO. 12.07.15 | KULTURPARK KLADOW

TAGESKARTE: 30,- € | VVK: 25,- € | FESTIVALKARTE: 55,- € | VVK: 45,- €

Maha Lakshmi Zeremonie

Zur Eröffnung des Yoga-Festivals werden wir gemeinsam mit dem Zeremonienleiter Stefan Mandel eine Mahalakshmi-Zeremonie zelebrieren und uns somit auf drei wunderschöne Tage in Kladow einstimmen.

Mutter Lakshmi ist eine durchweg gütige und gnädige Göttin. Sie ist die Spenderin von Wohlstand, Glück, spirituellem Überfluss, Schönheit, Gesundheit, geistigem Wohlbefinden, Harmonie und sie ist die Beschützerin der Pflanzen. Lakshmi ist die Göttin der Liebe und der Fruchtbarkeit.

Maha Lakshmi Zeremonie mit Stefan Mandel
Fr. 14.30 – 16.00 Uhr ›› Großes Zelt

Festival-Spirit bei Rathenow

Bei unserem 4. Yoga-Vedanta-Family-Camp wollen wir den Spirit des Yoga-Festivals wieder aufleben lassen. Wir zelten in Buckow (Rathenow) unweit Berlins (ca. 1,5 Stunde Fahrzeit) unter malerischen Obstbäumen und verbringen schöne gemeinsame Yogatage miteinander. Es wird verschiedene Yoga-Workshops mit Gastsprechern und Musikern des Festivals geben, u.a. mit Ganga Rox, Swami Muktanand Puri, Swami Omkar, Stefan Datt, Miriam Kretzschmar, Dirk Engelhardt Babek Bodien und Reina Berger.

www.yogafestival.de

Yoga-Family-Camp
17. – 21.07.2015 ›› Buckow bei Großwudicke

Grußwort der Veranstalter

Für das 11. Jahr hat das Veranstalter-Team des Berliner Yogafestivals sich des großen Themas Frieden angenommen. Ein klassisch yogisches Thema, das uns zeigt, wie der Yoga im ganz persönlichen Leben und darüber auch in der Familie, im Freundeskreis, im Arbeitsumfeld, in den Gesellschaften und zwischen den Gesellschaften wirksam wird.

Wir wünschen uns und allen Teilnehmer/innen des Berliner Yogafestivals ein Wochenende voller friedvoller Inspiration und möchten eine Botschaft des Friedens von den Ufern der Havel in die ganze Welt senden. Von Donnerstagabend an wird bei Super-Livemusik und spannenden Workshops professionell und vortrefflich entspannt. Neben dem bunten Programm für Yoga-Profis und Yoga-Anfänger gibt es dieses Jahr einen neuen Veranstaltungsraum für Yoga-Interessierte fortgeschrittenen Alters. Auch die Kinderbetreuung wird diese Jahr viele schöne neue Ideen verwirklichen. Das Festivalprogramm wird künstlerisch und kulinarisch gekonnt und abwechslungsreich umrahmt.

Viel Spaß und eine inspirierende Zeit wünschen Euch Stefan und Miriam.

Festivaleröffnung
Fr. 14.00 – 14.30 Uhr ›› Großes Zelt

HIGHLIGHTS: SUNYOGI UMASANKAR · SONNENYOGA · *INDIEN* · MIRABAI CEIBA ›› KONZERT · *DEUTSCHLAND/MEXICO* · SIMON OLIVER BORG ›› YOGASYNERG *AUSTRALIEN* · PATRICK BROOME · JIVAMUKTI YOGA · *MÜNCHEN* · ATMASFERA ›› KONZERT · *UKRAINE* · SWAMI OMKAR ›› YANTRA · *INDIEN* · SWAMI GURUSHARANANANDA ›› SWAKRIYA-YOGA · *INDIEN* · VIKRAM & ARISA ›› TANTRA YOGA · *DEUTSCHLAND* · SATYAA UND PARI ›› MANTRA-KONZERT · *MÜNCHEN* JANIN DEVI ›› MANTRA-YOGA · *BAD MEINBERG* · MICHAEL STEWART ›› TANTRISCHES HATHA YOGA · *MEXICO* · DR. ALAKHNANDA ›› MARMA-WORKSHOP · *INDIEN* DEEP DEEKA ›› HANUMAN CHALISA · *INDIEN* · PAU CASTELLSAGUE ›› ACROYOGA · THAI-YOGA-MASSAGE · *BARCELONA* · GANGA ROX ›› YOGANGA-YOGA · *INDIEN*

Die Friedensbotschaft im Yoga

aus einem Vortrag von Stefan Datt

Der Planet Erde ist seit dem Erscheinen der Menschheit ein steter Ort von Krieg und Gewalt. Vieles in der Geschichte dreht sich um Kriege und Schlachten, um Waffenruhen und Friedensverträge. Beständig diskutieren Menschen über Frieden und Wege, ihn zu sichern. Krieg und Frieden sind psychologische Themen. Sie entstehen im Geist. Sie entstehen in jedem einzelnem Individuum. Die Friedensbotschaft im Yoga ist anders: Sie ist eine spirituelle Botschaft.

Zuerst gilt es, für sich klarzustellen, ob man überhaupt an einer spirituellen Botschaft interessiert ist. Eine spirituelle Botschaft geht über den Bereich des weltlichen Verstandes hinaus und beschäftigt sich mit der Natur der Seele. Aber – gibt es denn überhaupt eine Seele und habe ich eine Seele? Im Yoga denken wir nicht an die Seele, denn wenn sie etwas ist, was wir haben können, wäre es demnach auch möglich, sie zu verlieren. Doch die Seele ist das, was Du bist, nicht das, was Du hast. In diesem Moment zerkrümelt das Wort ‚Seele' zu Sternenstaub – man könnte sie jetzt auch einfach ‚ich selbst' nennen. Wollte man dieses Selbst beschreiben, welche Eigenschaften würde man damit verbinden? Licht, Reinheit, Weisheit und wunschlos glücklich sein, ja ... aber sicher auch Freiheit und Frieden. Ich selbst bin also Freiheit und Frieden. Und in diesem Frieden bin ich wunschlos glücklich.

Was heißt ‚wunschlos glücklich sein'? Bedeutet es, dass wir glücklich sind, wenn wir alle Wünsche erfüllt haben? Ich denke, das haben wir alle schon versucht und sind daran gescheitert. Ein Wunsch ist wie Feuer. Indem man den Wunsch erfüllt, gießt man Öl ins Feuer. Dadurch werden neue und größere Wünsche produziert. Oder sollen wir uns gar nichts mehr wünschen? Das klingt nicht angenehm in unseren Ohren. Und zurecht: Es ist uns nicht möglich, uns ‚Nichts' zu wünschen. Solange der Geist denkt, wünscht er auch. Es ist die Natur des Geistes und damit völlig in Ordnung. Yoga unterdrückt niemals Gedanken. Yoga lehrt, Gedanken zu beherrschen. Der Yogi nähert sich dem ‚inneren Frieden' indem er seine Wünsche kontrollieren lernt. Nehmen wir an, der Wunsch sei ein großes Pendel und der absolute Frieden liegt am Tiefpunkt des Pendels. Je größer der Wunsch in unserem Geist, desto weiter heben wir das Pendel seitlich hoch. Sobald wir den Wunsch erfüllen, schwingt das Pendel zum tiefsten Punkt und wir sind wunschlos, Frieden, Selbst und Seele. Jedoch währt der Moment nur kurz, denn das Pendel schwingt bereits auf der anderen Seite wieder hoch. Ein neuer großer Wunsch entsteht und wir sind wieder unglücklich. Indem wir die Wünsche kontrollieren, wählen wir vielleicht lieber kleinere feinere Wünsche für uns. Dann erhebt sich das Pendel nur ein kleines Stück und schwingt nicht nur auf der anderen Seite nicht so hoch, sondern es ist länger und häufiger am Punkt von Glück und Zufriedenheit. Das ist die Voraussetzung dafür, sich selbst als Frieden erleben zu lernen. Der Yogi geht den Mittelweg, Buddha geht den Mittelweg. Der Yogi balanciert seinen Körper und Geist durch Yoga und Meditation. In dieser Balance entsteht immer häufiger das Gefühl von Verbundenheit mit der Natur, von einer gemeinsamen Ebene mit allen Menschen, aber auch den Tieren und Pflanzen. Es entsteht Mitgefühl und Nächstenliebe. Mit diesem Grundgefühl begibt sich der Yogi in tiefe Meditation und erkennt schließlich sein Selbst.

Aham Brahma Asmi

Indem der Yogi, der in Meditation seinen Geist in seinen innersten Wesenskern sinken ließ, seine Augen von der Innerschau wieder nach außen richtet, verkündet er freudestrahlend: ‚Aham Brahma asmi' – ‚Ich bin Brahman' - unbegrenzt durch Körper und Geist. Ich bin ‚Sat Chid Ananda' – Eins mit Allem und Jedem – unbegrenzt durch Zeit und Raum. Ich bin reines Bewusstsein, unveränderlich, unverwundbar – eins mit der Quelle des Lebens, absolute Freude, absolutes Wissen. Ich bin in Dir und Du bist in mir, nichts existiert außerhalb von mir. Mein Körper wird zweifelsfrei leiden, mein Geist wird sicher ab und an schmerzen, doch ich, als Beobachter meiner Hüllen, bleibe unverletzt, heil und ganz.

Wo ist in dieser großartigen inneren Erfahrung von absoluter Wahrheit Platz für Zwietracht, Neid oder Angst. Vor ‚wem' sollte ich Angst haben? Was könnte mir zum Glücklich sein fehlen, da mir doch alles gehört? Selbst die Idee, dass der Körper eines Tages sterben wird, verursacht keinerlei Unbehagen. Energie ist unzerstörbar, eine Quelle, ein Bewusstsein, one love. Ich bin der Finger einer Hand. Wieso sollte ich einen anderen Finger der gleichen Hand verletzten wollen. Und sollte mich ein anderer Finger nicht erkennen und mir wehtun, wie könnte ich mich in irgendeiner Weise an ihm rächen.

Innerer und äußerer Frieden

Das Leben, das Karma auf diesem Planeten ist für Menschen mit dieser höchstmöglichen Erfahrung sehr unterschiedlich. Einige ziehen sich von der Welt zurück und verlassen schließlich am Ende dieses Lebens friedlich ihren Körper. Andere Yogis werden ihre Erfahrungen lehren, Bücher schreiben oder sich sozial engagieren. Einige aber stellen ihre Zeit auf diesem Planten ganz in das Zeichen des Friedens.

Swami Vishnudevananda (1927 - 1993)

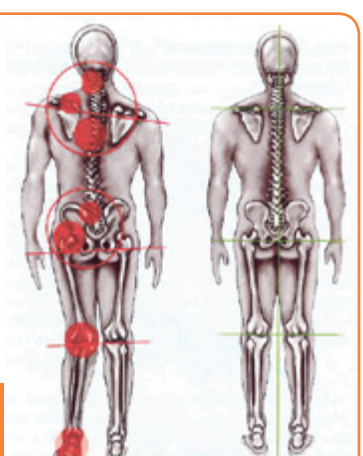
Unser geschätzter Yogalehrer Swami Vishnu war solch ein Yogi. Seine Friedensmissionen sind legendär. Im Oktober 1957 kam Swamiji aus Indien auf dem Seeweg nach Kalifornien. Im Gepäck hatte er 10 Rupien, den Segen seines Meisters Swami Sivananda (1887 - 1963) und eine Mission: Er wollte die Menschen des Westens in den Techniken des Yogas unterrichten und eine ganzheitliche Evolution zum Frieden einleiten. Durch unglaublichen Einsatz gründete Swamiji über 70 Yogazentren weltweit und bildetet seit Anfang der 60er Jahre die ersten Yogalehrer im Westen aus.

Aufrecht wie einYogi

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

JURTIN medical AUSTRIA

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



ohne Jurtin-System-Einlagen | mit Jurtin-System-Einlagen

nächste Zimmer ginge. Und wenn schon, stürbe er lieber für den Frieden, als für den Krieg.
Solch ein Mut und ein derartiges Verlangen nach Frieden erwächst in einem Yogi, der sein wahres Ich als Frieden und Freiheit erkannt hat.

Ich persönlich denke bei der Organisation des Berliner Yogafestivals gerne an den Berliner Friedensflug und das Global Village Peace Festival. In diesem Jahr steht das Yogafestival ganz im Zeichen der Entwicklung von innerem und äußerem Frieden.

Für Swami Vishnu existierten weder innere noch äußere Grenzen. Er lernte selber, ein kleines zweimotoriges Flugzeug zu fliegen. Dieses bemalte er bunt und fröhlich mit dem Beatles-Maler Peter Max und taufte es ‚peace plane'. 1971 begann er seine Friedensflüge zu verschiedenen Krisengebieten. Auf seiner ersten ‚peace mission' flog er mit dem Schauspieler Peter Sellers als Copilot über das schwer kämpfende Belfast und bombardierte die Soldaten mit Blumen und Friedensbotschaften. Weitere hochbrisante Friedenseinsätze folgten. Als Swamiji beim Krieg am Suezkanal die Schützengräben mit Mantras und Blumen bewarf, drohte man mit einem direkten Abschuss. Swamiji machte weiter und wurde in den Medien nunmehr als "The flying Swami" bekannt.

Berlin
Die Stadt Berlin war für Swami Vishnu sehr wichtig. Er sah hier auf der Astralebene große, vom Krieg übriggebliebene, negative Kräfte. Die Mauer war ihm ein Dorn im Auge. Swamiji beschloss, als Zeichen für den Frieden, über die Berliner Mauer zu fliegen und ein großes Yogafestival, das ‚Global Village Peace Festival', direkt an der Berliner Mauer zu organisieren. 1983 schwebte er mit einem nach Berlin geschmuggelten Ultraleicht-Flugzeug von West- nach Ostberlin. Auf die Frage eines Reporters, ob er denn gar keine Angst habe bei der Aktion zu sterben, antwortete Swamiji, sterben sei für ihn nichts neues, er mache es jeden Tag, es sei, wie wenn er von dieses ins

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.stefan-datt.de, www.yoga-berlin.de
www.physio-charlottenburg.de,
www.atlaskorrektur-berlin.de
www.yogafestival.de

Festivaleröffnung
Fr. 14.00 – 14.30 Uhr ›› Großes Zelt

Sivananda-Immersion mit Stefan Datt
Sa. 16.30 – 18.00 Uhr ›› Asana 2

Friedens-Convention
Sa. 18.30 – 20.00 Uhr ›› Großes Zelt

Moderne Physiotherapie · ganzheitlich · avantgardistisch

Atlaswirbel-Korrektur
nach atlasreflex
ATLASKORREKTUR UND THERAPIE

z.B. bei Migräne,
Schwindel, Tinnitus
und Rückenschmerzen

Praxis Stefan Datt
☎ 030 - 38 106 108
Weimarer Str. 29
Berlin - Charlottenburg
U7 Wilmersd. Str.

www.stefan-datt.de
www.physio-charlottenburg.de

der yoga-laden in charlottenburg

Lernen in Bewegung e.V. Berlin

Yoga
» Offene Stunden
» Yoga-Reisen
» Yogalehrer-Ausbildungen

Stundenplan:
Mo. 18.30 - 19.45 Uhr
Pilates - geschlossene Gruppe
Mo. 20.30 - 22.00 Uhr
Yoga - offene Stunde

Di. 16.30 - 17.45 Uhr
Schwangeren-Yoga
Di. 18.00 - 19.30 Uhr
Wechselnde Kurse bitte erfragen

Mi. 10.00 - 11.30 Uhr
Yoga - offene Stunde
Mi. 18.00 - 19.30 Uhr
Yoga - offene Stunde
Mi. 20.00 - 21.30 Uhr
Yoga für Männer - offene Stunde

Do. 16.30 - 17.15 Uhr
Yoga für Kinder ab 5 - 11 Jahren
Do. 17.30 - 18.30 Uhr
Yoga für Jugendliche ab 11 Jahren
Do. 19.30 - 21.00 Uhr
Yoga - offene Stunde

Fr. 10.00 - 11.30 Uhr
Therapeutisches, leichtes Yoga
Fr. 18.00 - 19.30 Uhr
Kundalini-Yoga nach Yogi Bhajan
Fr. 20.00 - 21.30 Uhr
wechselnde Yoga-Anfängerkurse

Sa. 17.00 - 19.00 Uhr
Yoga - offene Stunde

So. 18.00 - 19.30 Uhr
Yoga - offene Stunde
So. 20.15 - 21.30 Uhr
Meditation & Mantrasingen

Einzelstunde: *12,50 €, ermässigt: 10,- €*
10er-Karte: *100,00 €, ermässigt: 90,- €*
Probestunde: *5,00 €*
Monatskarte: *85,00 € (1 Monat)*
230,00 € (3 Monate)
430,00 € (6 Monate)

Krankenkassenkurse » Konzerte
Sonderprogramme » Yogafestival

spannende Yoga-Workshops ›› www.yoga-berlin.de

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

Ein Interview mit Prem Buddha

Wir freuen uns, in diesem Jahr Prem Buddha beim Berliner Yogafestival an der Havel begrüßen zu dürfen. Prem Buddha hat erkannt, dass seine wahre Natur Stille ist. Er vermittelt diese Erkenntnis auf eine innige, herzliche, oft auch nachdrückliche und nicht selten humorvolle Art. Und so werden in seinen Darshans Ego und Verstand nicht geschont und Dinge beleuchtet, welche wir aus Angst davor verdrängt haben, zu sein, was und wie wir wirklich sind.

Was durch Prem Buddha vermittelt wird, scheint direkt von der Quelle zu kommen und im Zeichen größten Respekts und Mitgefühls für alles, was die Schöpfung hervorbringt, zu stehen. In Dankbarkeit und Respekt veröffentlicht die Yogafestival Zeitung ein Interview mit Prem Buddha.

YFZ: Wie gibst du Frieden täglich eine Chance?

Prem Buddha: Der Friede als Geschichte des Verstandes ist ein flüchtiger Friede. Der Verstand verarbeitet lediglich Ideen von Friede, z.B. eben, wie man dem Frieden eine Chance geben kann. Friede ist für den Verstand, wenn ihm sogenannte gute Gefühle vom Körper zurückgemeldet werden. So ist Friede (oder Unfriede) für den Verstand ein Muster von Gefühlen. Sind es gute Gefühle, sagt er dazu schnell einmal „Friede“ oder „Liebe“. Sind es weniger gute Gefühle, muss es was anderes sein: Krankheit, Schicksal usw. und sofort wird wieder danach gesucht, wie man die guten Gefühle wieder bekommen kann. „Wirklicher“ Friede ist, den Geschichten des Verstandes über Friede und Unfriede nicht auf den Leim zu gehen, zu sehen, dass es Geschichten, also Ideen sind. Zu sehen, dass es nicht darum geht, gute Gefühle zu haben, sondern das Leben sein zu lassen, wie und was immer es auch sein möchte. Friede ist die Loslösung der Ideen, der Konzepte, die Lossagung vom Geschichten kreierenden Verstand. Was im Allgemeinen jedoch alle suchen ist Friede im Sinne eines Gefühlszustandes, und ich sage nicht, dass dies falsch wäre. Friede der von etwas abhängt, ist jedoch kein Friede, sondern Waffenstillstand.

Du hast einmal gesagt: „Egal, wie das Leben sich dir zeigt, im Grunde bist du reine Stille.“ Wie können wir diese Stille als unsere wahre Natur erfahren?

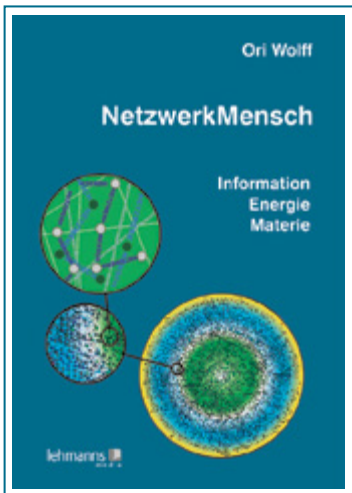
Die Stille ist DAS, sie ist Dein Urgrund, Du als das Bewusstsein selbst. Ich beschreibe Dir meine Aussage „Im Grunde bist du reine Stille“ wie folgt: 0. Stille, 1. Schöpfungsgeschichte, 2. Geschichte des denkenden Verstandes, 3. Geschichte eines vermeintlichen Jemand über die Geschichte im denkenden Verstand. Die Stille liegt allem zugrunde. Dann kommt die Schöpfungsgeschichte (wie auch immer) ins Spiel, Maya, und sie ist nur anscheinend. Die Schöpfung zeigt sich der Stille (nicht umgekehrt). Die Schöpfungsgeschichte berührt die Stille nicht. Was dann hinzukommt ist die Geschichte über die Schöpfungsgeschichte, die Geschichte eines Wesens von ICH BIN, weil hier anscheinend ein Jemand auftaucht, der diese Geschichte „persönlich“ erlebt. Und als sei das noch nicht genug, kommt noch die Geschichte vom freien Willen hinzu, die Steigerung von ICH BIN, sprich: „Ich bin der und der, die und jene, lebe da und dort, habe diese und jene Interessen, möchte dies und verabscheue das.”

Die Schöpfungsgeschichte alleine ist noch kein Verhängnis, sie ist einfach das der Stille erscheinende Leben. In der 3. Geschichte dann wird dieser Jemand nur noch selten in Frage gestellt. Denn dieser Jemand fängt an, seine Geschichte zu verteidigen, fängt an, Meinungen, Konzepte, Ideen zu kreieren, die er dann teils vehement verteidigt. Dies ist der lauteste Punkt im Verstand. Hier ist das Gefühl von Trennung am größten, der Trennung im Vergleich von einem vermeintlichen Jemand zur Stille. Und an diesem Punkt ist die Suche, ob spirituell, sexuell, materiell usw. am intensivsten. Die Stille muss nicht gemacht werden, sie ist da, ob das Gemachte, die Geschichten ein Ende nehmen oder nicht. Die Stille ist die Quelle.

Der ehrwürdige Mahatma Gandhi sagte: „Es gibt keinen Weg zum Frieden, denn Frieden ist der Weg.“ Wie war dein Weg? Gibt es Lehrer, Vorbilder oder spirituelle Wege, mit denen Du dich verbunden fühlst?

Krishnamurti sagte schon: „...die Wahrheit ist ein pfadloses Land“, womit er den Nagel auf den Kopf traf. „Mein“ Weg endete, als „gesehen“ wurde, dass es niemanden gibt, außer DAS, HIER, diesen ewigen Moment. Und es wurde erkannt, dass es schon immer niemanden gab und nie jemanden geben wird in Form einer vom Leben unabhängigen Person. Und das ist nicht nur HIER (auf sich deutend) so, sondern auch da (auf Dich deutend). Es gibt niemanden, nichts, außer DAS: DAS, welches sich auch als Körper zeigen kann, als Tisch, als Stuhl; DAS, was sich auch als Baum, als Freude, als Glück zeigen kann. In der Geschichte sieht es so aus, als gäbe es einen Jemand, der einen Weg geht, der zu irgendwas oder irgendwohin führen wird, wenn er sich nur richtig verhält und anstrengt. Doch das ist Geschichte; diesen Jemand und auch den Weg gibt es nur anscheinend. Das Leben lebt sich selbst und da ist niemand, der dies beeinflussen könnte.

Irgendwann gehen im Kinosaal Deiner Schöpfungsgeschichte die Lichter an und der Film ist zu Ende und Du triffst auf DAS, was Du immer bist und warst: Stille, Energie, Liebe. Alles andere ist Hollywood, Kino und nur anscheinend. Das zu sehen bedeutet Friede. In der Geschichte dieses Wesens Prem Buddha gab es Lehrer, ja. Am meisten berührt haben mich mein alter, im Westen unbekannter Kundalini-Meister am Fuße des Himalaya über viele Jahre hinweg, sowie Sri Anandamayi Ma. Doch sieh, das dies nur eine weitere Geschichte ist, die Dein Verstand nehmen wird, um weitere Geschichten darüber zu produzieren, sich weitere Meinungen und Vorstellungen von der Geschichte Prem Buddhas zu machen.



Lebewesen sind durch ihre Komplexität, Selbstorganisation, Selbstregulation und ihre enormen Vernetzungen gekennzeichnet. Mit Hilfe aktueller wissenschaftlicher Grundlagen aus Mathematik, Physik, Biologie, Kybernetik, Informatik, Netzwerkwissenschaften und der Verbindung zu altem Wissen stellt **Dr. Ori Wolff**, Chirurg und Orthopäde, in seinem Buch ein neues Modell einer ganzheitlichen Physiologie vor:

NetzwerkMensch - Information • Energie • Materie

lehmanns media

ca. 360 S., 35 Abb., Format 17 x 24 cm, Broschur, ca. 29,00 €
ISBN 978-3-86541-703-9 - Verlag: www.lehmanns.de

Vortrag von Ori Wolff auf dem Yogafestival
am Samstag, dem 11. Juli 2015 von 12:00 bis 13:30 Uhr im Theatersaal

Du trägst einen spirituellen Namen; was bedeutet der Name und was bedeutet er Dir persönlich?
Prem Buddha heißt: Prem „Liebe“ und Buddha „der Erwachte“, also: „der in Liebe erwachte“. Als ich diesen Namen vor vielen Jahren von einem meiner geschätzten Meister ungefragt bekam, benutzte ich den Namen zuerst nicht; er wurde hier als Titel gesehen und schien zu groß für mich. Doch es stellte sich schnell heraus, dass der Name kein Titel, sondern die Aufgabe war. Und der Name fing an, MICH zu benutzen. Und zunächst wurde eine lange Zeit nur das gesehen, was nicht erwacht und nicht in Liebe war in diesem Innen. Irgendwann gab es keine Möglichkeit mehr, den Namen NICHT zu benutzen, weil der Name unaufhaltsam seine Aufgabe erfüllte und reinen Tisch machte (lacht), und dies so gründlich, das der Glaube an die anscheinende Person mit Geschichte und Weg völlig verschwand. Was blieb war Stille. So wird der Name hier getragen, auch aus großem Dank dem Lehrer gegenüber.

Om, Love, Prem Buddha

Die Fragen stellte Anette Schulze

Prem Buddhas Körper kam 1961 in diese Erscheinungswelt. Er wuchs in Deutschland, in einer normalbürgerlichen Familie auf. Schon als kleines Kind sprach er von Gott und der Stille und wie man vermuten kann, traf er zum größten Teil auf Unverständnis, da seine Umwelt sehr religions- und spiritualitätsfern war. Er hat sich dennoch nie im herkömmlichen Sinne in diese Welt integrieren lassen, was ihm schon früh viel Ärger und Spott einbrachte. Doch das hielt ihn nicht davon ab, seinen Weg zu gehen. Vor vielen Jahren traf Prem Buddha in Indien auf einen alten Kundalini-Meister, den er immer wieder für einige Monate aufsuchte, da er sich dort das erste Mal in seinem Leben gesehen und heimatlich fühlte. 2006 „starb“ die anscheinende Person, welche nie richtig geglaubt wurde, und der Weg hörte auf. Zurück blieb Stille. Prem Buddha wollte die Zelte in seiner Heimat eigentlich abbrechen und in Indien bleiben. Doch sein Meister sagte: „Geh zurück in den Westen und gib das Erkannte und Gesehene weiter“. Seit 2007 gibt Prem Buddha Darshan (ursprünglich wurden die Treffen Satsang genannt) in Deutschland und in der Schweiz.

Darshan mit Prem Buddha
Sa. 15.00 – 16.30 Uhr ›› Großes Zelt

Frieden ist unsere wahre Natur

Einst meditierte ein Heiliger in seinem Ashram. Als ein reicher Mann vorbei kam und sich zu ihm herunter beugte, öffnete der Heilige die Augen. Der reiche Mann sagte: „Swami, ich habe Reichtum, viele Leute die mir dienen und auch eine gute Familie, aber ich habe keinen Frieden. Bitte unterweise mich.“ Tiefgründig sah ihn der Heilige an und fragte: „Hast du eine Kuh, Schweine und Schafe?“ „Ja, ich habe auch eine Farm“, antwortete der Reiche. „Dann bringe eine Kuh, viele Schweine und Schafe in dein Schlafzimmer, das wird dir helfen.“ Der reiche Mann ging glücklich nach Hause und brachte die Tiere in sein Schlafzimmer. Die Schweine und Schafe machten wie gewohnt ununterbrochen Lärm und verschmutzten sein teures Schlafzimmer. Die hungrige Kuh begann die Gardinen zu fressen, es herrschte Chaos und roch wie in einem Stall. Der Hausherr fühlte sich derart gestört, dass er sein eigenes Schlafzimmer nicht mehr betreten mochte. Er hegte Zweifel an dem Vorschlag des Heiligen und besuchte ihn erneut, um seine Situation zu schildern. Der Heilige lächelte und sagte: „Mach dir keine Sorgen, nun schaffe die Tiere aus deinem Schlafzimmer, reinige alles gründlich und warte ab.“ Und tatsächlich, kaum waren die Tiere aus dem Haus und alles wieder ordentlich und sauber, fühlte sich der Hausherr sehr entspannt und friedvoll. Erstaunt darüber, wie das möglich sei, kehrte er noch einmal zu dem Heiligen zurück, um ihn danach zu fragen. Der Heilige sagte: „Frieden ist unsere ursprüngliche Natur, aber du bist dir dessen nicht bewusst. Erst nachdem dein Frieden gestört wurde, hast du das erkannt. Zuvor war der immerwährende Frieden für dich nicht vorhanden, weil du ihn nicht wahrgenommen hast.“

In den Kulturen der Welt hatte das Wort „Frieden“ zu allen Zeiten einen hohen Stellenwert. Wir bemühen uns um Wohlstand, Gesundheit und vieles mehr nur aus dem einen Grund – um in Frieden zu leben. Alle spirituellen Schriften sagen: Frieden ist unsere ursprüngliche Natur! Deshalb ist es eine Ironie, wenn Menschen um Frieden bitten und einige behaupten, sie könnten anderen Frieden geben. Es ist, als würde man einem Elefanten versprechen, ihn grau zu machen, obwohl es seine ursprüngliche Farbe ist. Bis der Elefant dies selbst erkennt, werden andere davon profitieren.

Die Yoga-Sutren von Patanjali geben uns wertvolle Hinweise, wie wir unser Selbst verwirklichen können. Erkenntnis bedeutet unsere wahre Natur zu verstehen, die auch als Frieden bezeichnet wird. In acht Schritten erläutert Patanjali yogisches Wissen, um höhere spirituelle Ebenen zu verwirklichen. Die ersten beiden Stufen, Yama und Niyama genannt, sind ethische und moralische Aspekte zur Wiederherstellung des inneren Friedens und zum Fortschritt unserer Yoga-Praxis. Wenn eine Staubschicht die Oberfläche eines Spiegels bedeckt, ist die Klarheit des Spiegels zwar äußerlich eingeschränkt, doch hinter der Staubschicht bleibt sein Glanz unberührt. Ebenso wird der Frieden, die reine Natur unserer Seele, von Emotionen und Lifestyle verhüllt und wir denken, den Frieden verloren zu haben.

Intensive Yoga-Übungen, begleitet von Yama und Niyama helfen, unseren Geist und unsere Emotionen zu reinigen, die wie eine Staubschicht unsere Seele verhüllen. Emotionen wie Angst, Wut, Lust und Eifersucht verhindern, die wahre Natur des Friedens zu realisieren. In der indischen Philosophie gibt es verschiedene Namen für Frieden – Dharma, die kosmische Ordnung. Wenn diese Ordnung unterzugehen droht, dann erscheint die Göttlichkeit in Form eines Gurus, um das Gleichgewicht wiederherzustellen. In der Bhagavadgita (Kapitel IV, 7-8) verspricht Krishna: „Wann immer Adharma ansteigt und Dharma schwächt, werde ich erscheinen, um es wiederherzustellen.“ Die Upanishaden sagen, ein Guru braucht nur den Bruchteil einer Sekunde, um uns friedvoll zu machen, ebenso wie ein kleines Licht eine seit Jahrtausenden dunkle Höhle in Sekundenschnelle erhellen kann. Ein Guru verbindet unsere individuelle Seele mit der wahren Quelle und erfüllt uns mit dem Licht des göttlichen Friedens. Dann werden uns emotionale Faktoren nicht mehr ablenken. Deshalb sollten wir unseren Guru, der die Form der Göttlichkeit repräsentiert, bitten, uns den Frieden zu zeigen!

| Om Tat Sat |

Text: Swami Omkar
Übersetzung: Anette Schulze

Swami Omkar lebt und arbeitet in Coimbatore, Südindien. Er ist Gründer der Stiftung ‚Pranava Peetam‘. Er erstellt Horoskope, unterrichtet Astrologie, Yoga, Yantra Sastra – klassische Yantra-Wissenschaft, Mantra Sastra - Rezitation spiritueller Verse. Swami Omkar organisiert öffentliche Bewusstseinskampagnen, hält Vorträge an Schulen und Universitäten und leitet Ausflüge zu spirituellen Orten Indiens. Mit seiner Arbeit möchte er ein Bewusstsein für die ganzheitlichen indischen Traditionen fördern und zeigen, wie die vedischen Lehren einen positiven Lebenswandel ermöglichen und Körper, Geist und Seele in Einklang bringen. Interessierte Menschen aller Glaubensvorstellungen sind willkommen, ein Teil seiner Vision der bewussten Lebensführung zu sein.

Swami Omkar bietet als Nachprogramm zum Yogafestival astrologische Konsultationen und einen Workshop an.
Termine und Infos: www.pranavapeetam.org

Yantra-Shastra - Wie man Yantras gestaltet
So. 10.30 – 12.30 Uhr ›› Halle

Essence of Vedanta
So. 14.30 – 16.00 Uhr ›› Halle

Interview mit Patrick Broome

YFZ: Das diesjährige Motto des Yogafestivals lautet „Gib Frieden eine Chance“. Wie gibst Du dem Frieden täglich eine Chance?

Patrick Broome: Indem ich täglich meine Matte ausrolle, mich beim 7MWC (7-minütiges High-Intensity Circuit Training) körperlich auspowere, meine Yogaübungen mache und mindestens für einige Zeit „still sitze“.

„Duldsamkeit gegenüber der Unduldsamkeit ist von allen Verbrechen das Schlimmste.“ sagt Arthur Schnitzler. Was bringt Dich aus der Ruhe? Gibt es für Dich Ungerechtigkeit und wenn ja, wie begegnest Du ihr?
Verbohrtheit, Rechthaberei und Besserwissertum bringen mich auf die Palme. Und das ist gut so, ich will, so lange ich die Kraft habe, Ungerechtigkeit immer und überall ansprechen und in meinem Rahmen bekämpfen.

Du arbeitest gerne mit Sound und Loops für Pranayama. Welche Atemübung eignet sich besonders für die Beruhigung der unruhigen Gedankenwelt?
Am liebsten arbeite ich mit Loops von Andreas Loh. Zwei Atemübungen aus „Mit Yoga Leben“ von Patrick Broome & Berthold Henseler, um den Kopf erstmal freizukriegen: Kapalabhati (Blasebalg-Atmung) und dann zum Runterfahren Anuloma Ujjayi (Wechsel-Atmung). Kapalabhati wirkt sowohl auf den physischen Körper als auch auf das feinstoffliche Energiesystem. Auf der physischen Ebene werden Restluft aus der Lunge entfernt, Toxine gelöst, das Zwerchfell gestärkt und Fettpolster in der Bauchdecke verringert. Das sympathische Nervensystem wird beruhigt. Das Blut wird mit Sauerstoff angefüllt, Kohlendioxide eliminiert und durch Sauerstoff ersetzt. Die Zellaktivität steigt. Man fühlt sich lebendiger. Kapalabhati wirkt wie ein guter Espresso. Regelmäßig ausgeführt stärkt es die Bauchmuskulatur und reinigt die Nasennebenhöhlen. Durch Anuloma Ujjayi entsteht ein ausgewogener Energiefluss im ganzen Körper. Beide Gehirnhälften werden ausgeglichen. Das vermittelt ein Gefühl der Klarheit und Konzentration.

Was macht Dich ungeduldig?
Hier stimme ich uneingeschränkt zu: „Es gibt Gebiete, bei denen ich ungeduldiger bin, und Gebiete, bei denen ich mehr Geduld habe. Geduldig bin ich dort, wo die Komplexität des Systems eine gewisse Behutsamkeit fordert. Ungeduldig bin ich dort, wo Leute leiden.“ *(Ruth Dreifuss, Interview in der Sonntags-Zeitung Nr. 21 vom 26. Mai 2002)*

Wo holst Du Dir Inspiration und Energie für Deine Yogastunden?
Aus meinen Beziehungen zu den Menschen, die ich liebe, aus meiner eigenen täglichen Praxis, dem Besuch inspirierender Yogaklassen, aus der Literatur und aus meiner Anbindung zum Großen und Ganzen.

Gibt es ein Mantra oder eine Affirmation, die Dir helfen, Dich aufs Wesentliche zu fokussieren?
Stille...

Für die Fußballfans unter den Yogis: Seit über 8 Jahren bist Du als Yogalehrer fester Bestandteil der Fußball-Nationalmannschaft . Durch welchen Impuls kamen Yoga und Fußball zusammen? Ist Manuel Neuer so einen Spitzentorwart, weil er sich die geistige und körperliche Geschmeidigkeit aus dem Yoga angeeignet hat?
Ich verdanke dies der Fügung, dass ich zur rechten Zeit mutige Menschen im DFB kennenlernen durfte, die offen genug waren, an die Kraft des Yoga zu glauben, und sich nicht von den internen Kritiken und der Presse aus der Ruhe haben bringen lassen. Manuel Neuer ist so ein Spitzentorwart, weil er ein toller Mensch mit außergewöhnlichen körperlichen und mentalen Fähigkeiten ist. Vielleicht unterstützt ihn Yoga dabei, dieses Potential immer mehr zu entfalten.

Seit kurzem hast Du ein neues Yoga-Studio in München eröffnet, „Yoga für Alle“. Überlegst Du in Zukunft, Dein Wissen und Deine langjährige Erfahrung in Form von eigenen Teacher Trainings weiterzugeben?
Ja, ab Mitte Oktober werde ich zusammen mit Nella von Zerboni in München ein Training anbieten, in dem wir versuchen, die Ausrichtung des Iyengar Yoga, die Dynamik des Ashtanga Yoga und die Kreativität und Energetik des Jivamukti Yoga zu kombinieren. Bewusst haben wir uns gegen eine Yoga Alliance Registrierung entschieden und wollen alle anderen hier in Deutschland ermutigen, dies auch zu tun. Wir können schließlich mit unserer eigenen Erfahrung und unseren guten Namen für Qualität bürgen.

Herzlichen Dank für das Interview! Wir freuen uns auf Deine Yogastunden auf dem Festival und wünschen Dir alles Gute für Deine neue Yoga-Schule in München!

Die Fragen stellte Brigitte Zehethofer

Dr. phil. Patrick Broome wurde 1968 in Deutschland geboren. Er wuchs in Kalifornien auf und lebt seit langer Zeit in München. Patrick Broome ist promovierter Psychologe und hat zwei abgeschlossene Yogalehrer-Ausbildungen in Jivamutki Yoga und Sivananda Yoga absolviert. Seit seiner Kindheit lebt er vegetarisch und hat noch nie geraucht. Über 20 Jahre unterrichtet er bereits weltweit Yoga, bildet Yogalehrer/innen aus und bietet Workshops, Fortbildungen und Retreats im In- und Ausland an. 2003 eröffnete er gemeinsam mit Gabriela Bozic das erste Jivamukti-Yoga-Studio in München. Aktuell leitet er mehrere Yogastudios in München. National bekannt ist Patrick Broome durch seine Arbeit als Yogalehrer für die Deutsche Fußball-Nationalmannschaft und durch seine zahlreichen Buchveröffentlichungen, u.a. „Yoga für den Mann“, „Yoga für Alle“, „Mit Yoga Leben“, „Spirituelle Krieger“.

www.patrickbroome.de

Yoga für Alle
Fr. 17.00 – 18.30 Uhr ›› Asana 2

Jivamukti-Yoga
Sa. 15.00 – 16.30 Uhr ›› Asana 1

„Leben Reloaded": Vom Mörder zum Yogi

Dieter Gurkasch verbrachte wegen diverser Raubüberfälle und Mord insgesamt 25 Jahre im Gefängnis, davon 7 Jahre in Isolationshaft. Heute ist er Yogalehrer und unterrichtet in Gefängnissen Yoga als Therapieangebot, hat ein Buch über seine Wandlung geschrieben und führt im gesamten deutschsprachigen Raum Lesungen durch, um seine wichtige Botschaft zu vermitteln.

Mit Drogen vollgepumpt, tötet Dieter Gurkasch bei einem Raubüberfall 1985 eine 55 Jahre alte Kioskbesitzerin. Nach seiner vorzeitigen Entlassung 11 Jahre später macht er hasserfüllt da weiter, wo er aufgehört hatte: Diebstähle, Raubüberfälle, Drogen- und Waffenhandel. Ein Jahr später stoppt eine wilde Schießerei mit der Polizei sein Leben aus Hass und Gewalt. Am Herzen angeschossen, zweimal wiederbelebt, ändert sich das Gewaltvolle in ihm. Es ist, als habe jemand den Stecker gezogen. Die Flucht vor sich selbst hört plötzlich auf. Sein Leben scheint ihm wie „reloaded". Es folgen weitere zwölf Jahre Haft mit anschließender Sicherungsverwahrung – und die Begegnung mit sich selbst – von da ab verändert sich für ihn alles. „Das Leben kann dich nicht zwingen, eine Kanone in die Hand zu nehmen und abzudrücken. Du entscheidest dich dafür, das zu tun", sagt Dieter Gurkasch.

Er kämpfte Zeit seines Lebens um Respekt und Anerkennung, gegen seine schwache und ängstliche Seite. „Ich war für die Welt verloren", sagt Gurkasch. Heute hat er den Weg von ganz unten bis zum inneren Frieden geschafft. Denn im Knast kommt er durch seine Frau Fee mit Yoga in Berührung – und mit seinem inneren Kern. In einem der härtesten Gefängnisse Deutschlands lernt Gurkasch eine wesentliche Lektion der Yoga-Sutra-Philosophie: „Freiheit ist ein innerer Zustand." Fortan studiert er in der Gefängnisbibliothek alle philosophischen Schriften indischer Weisheitslehre. Stundenlange Meditationen helfen ihm, seine Gedanken zu befreien und sein wahres friedvolles Ich zu finden – mit jedem bewussten Atemzug. Er führt Yoga und Meditation als Kurs für seine Mithäftlinge ein und wird von den harten Kerlen erst ausgelacht für diese „Mädchengymnastik". Dann entdecken auch sie die Wirkung der friedlichen Begegnung mit der Yoga-Energie und die veränderte Selbstwahrnehmung. Mit jedem Atemzug lässt er mehr los: Seinen Hass gegen sich und die Gesellschaft sowie seine Ausbruchsfantasien. Erstmals spricht sein Herz zu ihm – und er hört zu: Traurigkeit, Schuld, Reue gegenüber seinen Taten, seinem Leben. Erstmals betet er – für die Kioskbesitzerin, deren Leben er ausgelöscht hat. Er lässt Wut und Hass hinter sich, übernimmt Eigenverantwortung für seine Taten, statt die Gesellschaft dafür zu beschuldigen. Er setzt sich mit seinen Schattenseiten auseinander, erfährt die innere Befreiung durch (Selbst-) Vergebung und spürt erstmals Licht im düsteren Inneren. Er will damit nichts ungeschehen machen. Er will anderen Gefangenen und Kriminellen ein Vorbild sein. „Wenn einer wie ich sich ändern kann, dann kann das jeder", resümiert Gurkasch.

Dieter Gurkasch ist Mitbegründer von YuMiG (Yoga und Meditation im Gefängnis) und unterrichtet Yoga und Meditation. Im gesamten deutschsprachigen Raum ist er für seine Vision unterwegs: Yoga und Meditation als niederschwelliges Therapieangebot in deutschen Gefängnissen zu verankern. Bekannte Yogagrößen wie James Fox aus den USA , Anna Trökes, Dr. Patrick Broome und Dr. Ron Steiner befürworten und unterstützen diese Arbeit. Unermüdlich hält er in zahlreichen Städten Deutschlands und Österreichs Lesungen, berichtet von seiner Wandlung, räumt mit seinen Taten uneingeschränkt auf, rüttelt sich und die Zuhörer auf, schockiert und berührt, vermittelt die einfache Botschaft: „Jeder kann sich ändern, denn Frieden findet im Inneren statt".

www.yumig.de

Yoga im Knast – Lesung und Talk mit anschließender Meditation
So. 12.30 – 14.30 Uhr ›› Halle

WEG DER MITTE

BenefitYoga® in Berlin

BenefitYoga®-Urlaub in Berlin
anerkannt als Bildungsurlaub
3. - 7.8.2015 und
26. - 30.10.2015

BenefitYoga®-Kurs
Kraft und Entspannung
für Frauen in den Wechseljahren
Beginn: 10.9.2015 (10 Termine)

BenefitYoga® und Stimmarbeit
19. - 20.9.2015

BenefitYoga® und Ayurveda
mit ayurvedischem
Abendessen am 29.10.
19. / 22. / 26. und 29.10.2015

Gesundheits- und Ausbildungszentrum Berlin-Zehlendorf
✆ 030 - 813 10 40
www.wegdermitte.de

Sieben Fragen an Shai Tubali

„Gib Frieden eine Chance“. Wir sprechen mit dem israelischen Lehrer Shai Tubali über Frieden in uns und in der Welt.

YFZ: Was bedeutet Frieden für dich ganz persönlich?

Shai Tubali: Ich unterscheide zwei Ebenen, und die zweite, höhere erreichen wir erst, wenn wir die erste vollständig durchlaufen haben. Zunächst geht es darum, die Unterschiede zwischen uns Menschen anzuerkennen und zu akzeptieren. Zu erkennen, dass jeder von uns eine eigene Welt darstellt, mit anderen Werten, Wahrheiten und Vorlieben. Nur dann verstehe ich, dass andere Menschen völlig unabhängig von mir existieren und nicht meine Projektionen sind. Ich weiß, dass ich ihnen niemals meine Ideen, Meinungen und Wünsche aufzwingen kann. Innerer Frieden wird verhindert, wenn wir die äußere Realität nicht so sein lassen, wie sie ist, ganz unabhängig von unseren Vorstellungen, wie sie sein sollte.

Politisch bedeutet dies die mangelnde Bereitschaft von Nationen und Religionen, Unterschiede zu akzeptieren; zu erkennen, dass auf dieser Erde genug Platz für uns alle ist. Wenn wir die Welt mit ihren Unterschiedlichkeiten anerkannt haben, eine Welt, die aus vielen verschiedenen Welten besteht, dann können wir zur zweiten, höheren Ebene kommen: Wir erkennen, dass wir hinter all diesen Unterschiedlichkeiten in Wahrheit alle eins sind, eine einzige Wirklichkeit, die sich auf verschiedene Weise ausdrückt. Dadurch erhalten wir nicht nur eine Welt der Unterschiede, sondern der Einheit.

Bist du in Frieden mit dir und der Welt?

Für mich sind Wut oder gewaltsame Forderungen niemals gerechtfertigt, sondern Ausdruck vom Verleugnen der Wirklichkeit meines Gegenübers. Ich suche nach harmonischeren Möglichkeiten, mit dieser Wirklichkeit umzugehen, indem ich mir stets bewusst mache, dass meine Vorstellung, wie das Leben sein sollte, nur eine von Millionen anderer Vorstellungen ist. Die Welt muss sich nicht nach meinem Willen richten.

Wie können wir uns ein friedliches Umfeld schaffen und erhalten?

Indem wir unsere Achtsamkeit schärfen im Erkennen von Gewalt. Selbst im Rahmen zivilisierter Diskussionen sind wir gewaltsam, wenn wir zu erzwingen versuchen, dass jemand so denkt wie wir. Oder wenn wir von jemandem die Liebe einfordern, die wir glauben verdient zu haben. Tiefe Achtsamkeit gegenüber der eigenen, oft subtilen Aggression wächst kontinuierlich durch die Beobachtung unseres eigenen Verhaltens, sobald wir etwas wollen, das mit der Wirklichkeit kollidiert. Je mehr wir eigene Momente von Gewalt und Ignoranz erkennen, desto friedvoller können wir werden.

Lass jeden so sein, wie er ist, auch in deinen Gedanken, und lass das Leben sein, wie es ist. Gleichzeitig übernimm die Verantwortung für dein eigenes Leben.

Wie geht man auf friedliche Weise mit einem unfriedlichen Umfeld um?

Jeden ändern zu wollen, um ein friedliches Umfeld zu schaffen, kann auch zu Gewalt führen. Es ist vollkommen in Ordnung, dass andere nicht in Frieden leben. Sobald wir akzeptieren, dass die Welt kein friedlicher Ort ist, verlieren wir unseren Widerstand und blicken versöhnlich auf andere. Wir können friedvoll in einem an sich unfriedlichen Umfeld leben. Oder wir trennen uns davon voller Respekt und Freundlichkeit. Sind andere durch unseren Weggang dennoch verletzt, dann mag es vielleicht nun ihre Aufgabe sein, zu akzeptieren, dass wir in einer Welt leben, die aus vielen verschiedenen Welten besteht.

Die meisten Menschen möchten in Frieden leben – warum gibt es dennoch so viele Konflikte und Kriege in der Welt?

Es stimmt, dass die meisten Menschen in einer friedlichen Welt leben möchten. Aber sie möchten auch noch so viele andere Dinge: Vergnügungen und Wohlstand; und vor allem, dass die Welt genauso ist, wie sie es wollen.

In einer Beziehung möchte ich mit meinem Partner in Frieden leben, was aber beinhalten kann, dass er sich so verhalten soll, wie ich das gerne möchte. Streit und Diskussionen sind dann unvermeidbar.

Tatsächlich bin ich mir nicht sicher, ob wir das Ideal einer friedlichen Welt überhaupt haben sollten. Milliarden von Menschen wollen unterschiedliche Dinge vom Leben, häufig auf Kosten anderer. Ein gewisses Ausmaß an Gewalt scheint unvermeidbar und wir sollten uns besser darauf konzentrieren, nach unseren Möglichkeiten eine liebevolle und harmonische Welt zu schaffen, als Schwierigkeiten mit der Welt zu haben, wie sie nun eben mal ist!

Du bist in Israel aufgewachsen und warst in der Israelischen Armee. Hat dies deinen persönlichen Weg zum Frieden beeinflusst?

In Israel zu leben bringt bereits eine politische Bedeutung mit sich. Es ist nicht denkbar, dort als Jude zu leben, ohne dass dies eine politische Aussage impliziert. Und in der Armee zu dienen, ist Teil davon. Nach fast drei Jahren, als Journalist, nicht Soldat, wollte ich nicht weiter Teil dieses Kampfes sein und trat aus der Armee aus. Es ist ein Dilemma: Einerseits bin ich von der Unverzichtbarkeit des Staates Israel überzeugt, andererseits bedeutet bereits seine Existenz einen ewigen Kampf. Ich bin einfach nur traurig für alle Beteiligten des Konflikts; auf beiden Seiten. Der Grund, warum ich Israel verließ, war allerdings nicht politisch. Ich wollte international unterrichten und zog daher nach Europa.

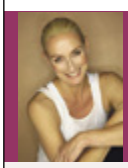
Shai Tubali ist ein internationaler Autor, Denker und Redner, der sich auf Psychologie und Spirituelle Transformation spezialisiert hat. In seiner Arbeit kombiniert er traditionelles Wissen des Ostens mit westlicher Philosophie und Psychologie, um eine tiefreichende Transformation der Psyche und des Geistes zu erwirken.

Fragen und Übersetzung: Dr. Isabell Lütkehaus
www.konsenskanzlei.de

Level of Consciousness
Fr. 17.30 – 18.30 Uhr ›› Theatersaal

spirit yoga events 2015
namasté.

SPIRIT YOGA LEHRERAUSBILDUNGEN



nächste Ausbildung in Berlin ab 2. März 2016
jetzt bewerben

500+ Stunden Qualifizierung
Alle Module ab sofort buchbar

Prä- und Postnatal Yogalehrerausbildung
2. – 7. November

ausbildung@spirityoga.de

GASTLEHRER

Sarah Powers - Insight Yoga
25. – 27. September

endlich wieder in Berlin

Tias Little - Prajna Yoga
16. – 18. Oktober

Spirit Yoga Studio Mitte
Rosenthaler Straße 36 • 10178 Berlin • 030 27 90 85 03

Spirit Yoga West & Spa
Goethestr. 2-3 • 10623 Berlin • 030 27 90 85 05

Spirit Yoga Zehlendorf
Martin-Buber-Str. 23 • 14163 Berlin • 030 67962 9960

Spirit Yoga Aachen
Alter Posthof 1 • 52062 Aachen • 0241 4657 0013

events@spirityoga.de I www.spirityoga.de

Sonnenyoga

„Sonnenlicht ist die großartigste aller Lichtquellen und in ihrem tiefsten Inneren offenbart sich die ultimative Wahrheit. Es ist unermesslich und vollkommen und lässt alles, was auf Erden existiert, in Schönheit erstrahlen.“

Sunyogi Umasankar ist in Indien geboren und ein Meister in der Praxis des Sun Surya Yoga – Sonnenyoga. Sechs Jahre lang lebte er ohne Geld oder Besitz und lange Zeit auch ohne Nahrung. Kürzlich hat er sein zweijähriges Retreat im Himalaya beendet und ist in den von ihm gegründeten Ashram zurückgekehrt. Das „Universal Peace Center“, wie sein Ashram in Kalkutta heißt, ist offen für alle und bietet Bedürftigen eine kostenlose Gesundheitsberatung an. Yogi Umasankar arbeitet auch mit indischer Akupressur und gibt sein Wissen als Lehrender an Interessierte weiter. Er unterrichtet Sunyoga und Meditation, hält Teacher Trainings ab und bietet Workshops an. Sunyogi Umasankar ist ein herzlicher und fröhlicher, den Menschen zugewandter Yogi. Er engagiert sich sehr für mittellose Menschen in Indien und steckt aktuell seine gesamte Energie in den Aufbau eines Waisen- und Altersheims. Auf dem Yogafestival wird er „Sonnenyoga“ vorstellen, das die geradlinige Verbindung zur Höchsten Seele durch direkten Sonnenkontakt herstellt. Einfache Kriyas (Reinigungstechniken) und Asanas (Körperstellungen) bereiten auf den direkten Kontakt mit der Sonne vor. Mit Freude und Entschlossenheit erklärt Sunyogi Umasankar die Technik des Sunyoga, den Einklang des inneren und des äußeren Kosmos.

www.sonnenyoga.org

Traditionelles Sunyoga
Sa. 10.00 – 12.00 Uhr ›› Asana 2

Swakriya-Yoga

Swakriya Yoga hat seinen Ursprung in den Upanishaden: „Sarvam khal vidam Brahma“ – „Wahrlich, all dies ist Brahman“. Wörtlich bedeutet „Swakriya“ Bewegung (kriya) des Ich (swa), somit das höchste Selbst in Form von Bewegung. Es geht darum, sich der in uns wohnenden höchsten Wahrheit bewusst zu werden. Dann fällt unsere begrenzte Wahrnehmung von uns ab.

Der dahinter liegende Grundgedanke geht von dem Konzept der „Nicht-Dualität“ aus. Die Schriften sagen: „Yatha pinde tatha brahmande”. Das bedeutet, unser Körper und das Universum sind nicht verschieden. Es ist das „Eine Göttliche”, das alles durchdringt. Es ist die „Eine Kraft“, die alles bewegt, und sie ist eins mit dem Göttlichen. Nach diesem Konzept haben all unsere Probleme, Ängste, Aggressionen ihren Ursprung in dem Gefühl des „Getrenntseins“. Neunzig Prozent der Krankheiten gehen auf diese begrenzte Wahrnehmung zurück. Es gibt aber nur eine Realität, eine Bewusstheit im ganzen Universum. Loszulassen von der Idee, nur Körper zu sein, ist der große Nutzen von Swakriya-Yoga. Wir spüren die „Einheit“ – das „Einssein“. Wir entwickeln und spüren diese bedingungslose Liebe, die sich mit allem vereint. Swakriya Yoga hilft uns, Hindernisse zu beseitigen und eins zu werden mit dem Göttlichen. Das Praktizieren der Asanas, Pranayamas und Mantras des Swakriya Yoga verhilft zu einem gesunden und glücklich Leben in Verbundenheit mit Mutter Natur.

www.srianandamayima.org

Swakriya-Yoga
So. 12.00 – 13.30 Uhr ›› Asana 2

Spirituelle Heilung

Wir freuen uns sehr, dass Swami Muktanand Puri zum Yogafestival kommen wird. Der faszinierender Lebenslauf dieses großen Raja-Yoga-Meister Indiens spiegelt sich in der Bedeutung seines Namens „Glückseligkeit der Freiheit“ wider.

Swami Muktanand Puri wurde 1967 in der heiligen Stadt Allahabad in Indien geboren. Der Guru seines vorherigen Lebens, ein bekannter Mönch namens Swami Krishnanand Ashram, erkannte und segnete ihn durch seine geistigen Kräfte und sagte vorher, dass er später Mönch werden würde.

Er erinnert sich an viele seiner früheren Leben, die er mit spirituellen Übungen verbrachte. Im Alter von 32 beschloss er, sein jetziges Dasein ganz dem spirituellen Streben zu widmen und erkannte seine Vorliebe für eine zurückgezogene Praxis und einen asketischen Lebensstil. Er verbrachte viele Jahre mit unterschiedlichen Meistern auf Reisen vom Himalaya bis in die Wälder von Madhya Pradesh. Er erhielt den Namen Swami Muktanand von seinem Guru Swami Shukdevand Puri. Er ist bekannt für Pranayama, Mantrayoga und Ayurveda und lehrt auch Meditation, Yoga Nidra, Geistiges Heilen, Bhagvad Gita, Vivekchudamani und andere spirituelle Texte und Techniken in Russland, Europa und Indien.

www.facebook.com/swami.muktanandpuri

Der Prozess spiritueller Heilung
Sa. 10.00 – 12.00 Uhr ›› Großes Zelt

Pranayama (Atemübungen)
So. 13.00 – 14.30 Uhr ›› Zirkuszelt

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

Panchakarma – der Königsweg zur Selbstheilung

Nach Ayurveda, dem Jahrtausende alten „Wissen vom langen Leben“, steuern die Grundkräfte Vata, Pitta und Kapha die gesamte Natur. Diese drei „Doshas“ genannten Regulationsprinzipien prägen auch unsere individuellen körperlichen, geistigen und seelischen Eigenschaften. Das natürliche Zusammenspiel der Doshas wird als die individuelle Konstitution bezeichnet. Es ist der Schlüssel zum Verständnis des Ayurveda, in dessen Mittelpunkt die feine Balance von Vata, Pitta und Kapha steht. Vereinfacht: Ist die Harmonie der Doshas intakt, so sind und bleiben wir nach Ayurveda gesund und glücklich. Deshalb ist es die wichtigste Aufgabe des Maharishi Ayurveda, dieses Gleichgewicht aufrechtzuerhalten und dort, wo es verloren gegangen ist, wiederherzustellen.

Alle Therapien, Ernährungs- und Verhaltensempfehlungen in Bad Ems beziehen sich also auf die individuelle Konstitution sowie die Doshaverteilung der momentanen Störungen, die sorgfältig von einem unserer Ärzte ermittelt werden. Das gikt auch für das Herzstück unserer Therapie, die klassische ayurvedische Reinigungskur – Panchakarma. Übersetzt: Die fünf Handlungen. Panchakarma ist ein System genau aufeinander abgestimmter physikalischer Behandlungen, die den Organismus sanft und äußerst tiefgreifend von Stoffwechselrückständen befreien und auf diese Weise vielen Krankheiten die Grundlage entziehen. Ist der Körper erst einmal gereinigt, können alle weiteren Therapien besser greifen. Die Selbstheilungskräfte sind deutlich aktiviert und der Organismus kann auf die hochwirksamen Kräuterpräparate des Ayurveda noch besser reagieren.

Die Panchakarma-Therapie wirkt zwar auf sanfte Weise umstimmend, gehört aber trotzdem in ärztliche Hände und sollte von gründlich geschulten Therapeuten durchgeführt werden, um optimale Ergebnisse zu erreichen. Panchakarma in Bad Ems heißt Panchakarma in Europas führender Privatklinik für Ayurveda mitten in Deutschland. Hier wurde von Anfang an darauf geachtet, das jahrtausendealte Heilwissen in seiner klassischen Form zeitgemäß anzuwenden und an hiesige Gegebenheiten anzupassen. Ganzheitlich, standardisiert und vor allem: Hochindividuell.

Zwar sind die Prinzipien des Panchakarma stets die gleichen: Lösen – Mobilisieren – Ausleiten. Welchen Schwerpunkt wir jedoch legen und in welchem Rhythmus wir gemeinsam arbeiten, ist nicht nur von Mensch zu Mensch verschieden, sondern auch von Lebensphase zu Lebensphase. Wir stimmen die Panchakarma-Kur mit größter Sorgfalt auf die augenblickliche Körperkraft des Menschen ab. Unsere Erfahrung hat gezeigt, dass auf diese Weise Panchakarma für fast jeden Menschen der Königsweg sein kann. Alle Maßnahmen, die wir in der Maharishi Ayurveda Privatklinik Bad Ems anwenden, helfen dabei, die natürlichen Selbstheilungskräfte des Körpers zu stärken. So kann jeder Mensch selbst der Entstehung von Krankheit vorbeugen und bereits manifeste Symptome wirkungsvoll abmildern. Schon wenige Tage wirken wie ein Urlaub mit lang anhaltendem Erholungswert und spürbarer Verbesserung der Gesundheit – ohne die Belastung einer langen Flugreise.

Behandelbare Krankheiten:
Vegetative Störungen / Stressbedingte Krankheiten, Herz-Kreislauferkrankungen, Erkrankungen des Verdauungssystems, Stoffwechselstörungen, Gelenks- und Wirbelsäulenleiden, Atemwegserkrankungen, Allergische Erkrankungen, Hautkrankheiten, Frauenleiden, Erkrankungen des Urogenitaltrakts, Augenkrankheiten, Erkrankungen durch Umweltgifte, Nervenleiden, Autoimmunerkrankungen, begleitende Krebstherapie.

In ihrem Vortrag werden Lothar Pirc, Geschäftsführer der Maharishi Ayurveda Privatklinik, und der indische Ayurveda-Experte Vaidya Prathmesh Vyas mehr über Ayurveda und Panchakarma berichten. Zusätzlich werden sie in diesem Vortrag viele praktische Tipps für Zuhause aus den Bereichen Ernährung, Tages- und Jahreszeiten-Routine uvm. vorstellen. An unserem Stand bieten wir zu verschiedenen Zeiten die Möglichkeit, in Kurzkonsultationen den Puls fühlen zu lassen und zu erfahren, welcher Dosha-Typ man ist.

Lothar Pirc ist ein wahrer „Global Player“ – und ganz sicher ist der Ayurveda eines seiner zentralen Lebensthemen. Bereits als 22-jähriger ließ er sich zum Lehrer für Transzendentale Meditation in Frankreich, Deutschland und der Schweiz ausbilden. Eine Karriere im Hotelfach in der Schweiz und Stationen der Lehrtätigkeit auf dem Gebiet des Ayurveda in den Niederlanden, Kenia, Zypern und den USA folgten. 1992 gründete Lothar Pirc mit seiner Frau Karin das Maharishi Ayurveda Gesundheitszentrum in Bad Ems, heute Europas führende Privatklinik für ayurvedische Medizin und Panchakarma.

www.ayurveda-badems.de

Pancha Karma als ayurvedische Reinigungskur und praktische Hinweise für den Hausgebrauch mit Lothar Pirc und Prathmesh Vyas
Sa. 13.30 – 15.00 Uhr ›› Großes Zelt

WEG DER MITTE

ECYT
Europäisches College für Yoga und Therapie

Yoga-Lehrausbildung
ganzheitlich, traditionsübergreifend, berufsbegleitend – nächster Beginn:
28.6. - 3.7.2016

Hatharatnavali
die meisterhafte Interpretation der Hatha Yoga Pradipika mit Dr. Manmath Gharote (Indien)
19. - 21.6.2015

Studiengang Yoga-Therapie
Beginn: 20. - 24.4.2016

BenefitYoga®

BenefitYoga® Basisseminar
25. - 28.6. / 28. - 30.8.2015

Nada Yoga
die heilende Kraft des Klangs
7. - 9.8.2015

Yoga-Urlaub
11. - 16.8.2015
(mit separatem Kinderprogramm)
8. - 13.10.2015

BenefitYoga® intensiv
1. - 4.10.2015

Yoga Jahresgruppe
Beginn: 20. - 22.11.2015

Gesundheits- und Ausbildungszentrum Kloster Gerode
✆ 036072 - 82 00
www.wegdermitte.de

Nanak Dev Singh Khalsa – Is this love?

1969 begann Nanak Dev seinen spirituellen Weg in Oregon bei einem indianischen Shamanen, welcher ihn in den Gebrauch psychotroper Pflanzen einweihte. Das Leben in einer Kommune in dieser Zeit der Aufbruchsstimmung war für ihn prägend. Daraufhin verbrachte er eine bunte Zeit in Kalifornien und traf unter anderem auf Timothy Leary.

Im Jahre 1972 kam er zum Hatha Yoga, suchte weiter und fand zu Yogi Bhajan, dem Meister des Kundalini Yoga, welcher erst 1969 diese kraftvolle Technik in den Westen gebracht hatte, und wurde einer seiner engsten Schüler. Von ihm lernte er auch das Gongspiel, welches eine tiefe Entspannung hervorbringt, und wurde darin ein Meister. Er wurde ein Sikh und verbrachte über zwei Jahrzehnte in Kundalini Yoga Ashrams. Yogi Bhajan schickte ihn in den 80er Jahren nach Indien. Dort erlernte er die in Vergessenheit geratene nordindische Kampfkunst Gatka und bekam von einem alten Sikhs und Kämpfer den Auftrag, diese Kampfkunst in die neue Zeit und den Westen zu retten. Dazu war es notwendig, von Dorf zu Dorf zu reisen, um das inzwischen verstreute Wissen zusammenzutragen. Er lernte bei den Kämpfern der Sikhs, den Nihangs, und brachte diese Kampfkunst als erster in den Westen, schrieb darüber ein Buch und wurde daraufhin auch von den Sikhs sehr geschätzt. Er war zeitlebens bemüht, die Lehre unverfälscht weiterzugeben.

Die Liebe brachte ihn schließlich zu uns nach Berlin (1995). Er lernte Sabine kennen, die später zu Nanak Dev Kaur wurde und ihm in fast 20 Ehejahren den Rücken stärkte. Zusammen entwickelten sie ein Programm für Krebspatienten, welches von ihrer Doktorarbeit empirisch überprüft und bestätigt wurde. In dieses Projekt flossen insgesamt 6 Jahre ihres gemeinsamen Lebens.
Bei ihm zu Hause lehrte er uns Yoga – inspirierende Stunden mit Geschichten aus seinem Leben – während wir entspannten, braute er nebenan in der Küche den stärksten und köstlichsten Yogitee der Welt, welchen wir nach der Yogastunde zu trinken bekamen. Verabschiedet wurde öfter mit einem „tschuus“ *(shoes)*, da manche nach seinem kraftvollem Yoga so „ausgespaced“ waren, dass sie ohne Schuhe nach Hause gingen.

Vom ersten Berliner Yoga-Festival an war er dabei, (er)füllte das große Zelt mit Kundalini Yoga und anschließender Gongmeditation. Er brachte uns zum Lachen, Schwitzen und in Trance. Er sang und tanzte mit uns – sein Lieblingslied war „Is this love“ von Bob Marley. 2008 erfüllte er sich mit der Gründung des Triguna Ashrams in Pankow einen lang gehegten Lebenstraum, in dem er all das unterrichtete, was er in den fast 4 Jahrzehnten davor in oft hartem Training erlernt hatte.

Stets neugierig und an Vielem interessiert, zeitlebens ein Lernender, begeisterte er sich seit ein paar Jahren für das Taiko-Trommeln (Kriegstrommeln der Samurai), welches er erlernte, dann unterrichtete und in seine Gong-Shows mit einbaute. Er war uns ein gewissenhafter Lehrer und väterlicher Freund, schenkte uns nichts beim Kampf, inspirierte viele von uns, im Unterricht und auch privat. Oft unbequem, dem Pfad des Kriegers folgend, herausfordernd, dabei stets sich treu bleibend. Kritisch den „Heiligtuern“ in der Szene gegenüber. Einer der ehrlichsten Lehrer im Yogazirkus, mit Sicherheit der witzigste. Im Februar diesen Jahres verließ er uns im Alter von 66 Jahren.
Is this love? Ja, absolut.

Text und Bild: Stefano Petrou

Swami Yogananda Maharaj Ji

Ich rufe ihm nach:
„Die ganze Welt kann gesund und glücklich sein.“

Seine Lebensaufgabe war in Swami Yogananda jeden Moment gegenwärtig: Jedem, der zu ihm kam, unabhängig von Geschlecht oder Herkunft, freien Zugang zum Yoga zu schenken. Yoga sah er als ein göttliches Geschenk und freies Gut an. So unterrichtete er selbst ausschließlich, ohne dafür eine Gebühr zu verlangen. Die Aufmerksamkeit seiner Schüler war ihm das Wichtigste.

Geboren am 14. September 1908 in Madhya Pradesh (Indien) begann Swamiji mit 17 Jahren, regelmäßig Hatha Yoga zu üben. Erst nach dem Tod seiner Ehefrau nahmen ihn Gelehrte in Tibet und Nordindien als Schüler an und weihten ihn ins Himalaya-Yoga „Sukshma Vyayama“ ein. Er wohnte in den letzen Jahren überwiegend im Parmath-Ashram in Rishikesh. Bis zuletzt unterrichtete er in Rishikesh regelmäßig Yogaklassen und bereiste mehrere Kontinente, um Sukshma Vyayama zu lehren. Sein geregelter Tagesablauf begann normalerweise in der Nacht um 2.00 Uhr mit Kryiyas (Reinigungsübungen), Pranayama (Atemübungen) und Meditation. An fester Nahrung nahm er überwiegend Rohkost und selten etwas Frischmilch zu sich und fastete regelmäßig. Mit herzlich traurigem Blick erzählte er des Öfteren davon, dass seine aus der Heilkraft der Natur geschöpfte Lebensweise dazu führte, dass er alle seine 10 Kinder überlebte.

Das von ihm weiterentwickelte Sukshma-Vyayama-Yoga enthält 108 einfache Übungen, die unabhängig vom Lebensalter und körperlicher Konstitution bedenkenlos ausgeführt werden können. Ob Yoga-Neulinge, Übende im Anfangsstadium oder Fortgeschrittene – viele fühlten sich inspiriert von den Übungen und seiner besonderen motivierenden Art und Weise, den Yoga zu lehren. Im Jahre 2010 besuchte Swami Yogananda Ji zum ersten Mal den europäischen Kontinent und die Stadt Berlin. Während des Yogafestivals 2010 und 2011 staunten viele Besucher, welch hervorragender Gesundheit er sich erfreute. Auf der Liste von Dingen, die er selbst noch nie benötigt hatte, standen Medikamente, Sehhilfen und Zahnersatz. Sein Ohren hörten wie die eines Luchses und auf die Frage eines Besuchers, ob er so etwas wie Rückenschmerzen kenne, antwortete er mit Yoganidrasana, lächelnd mit ausgestreckter Zunge, leicht schaukelnd auf dem Rücken liegend, die Beine hinter dem Kopf verschränkt.

Wer mit Swami Yogananda Ji gemeinsam Yoga übte, erweiterte seinen Erfahrungshorizont durch die vielfältigen Yogaübungen enorm. Neben hochintensiven Atemübungen durchlebten die interessierten Schüler die Wirkung von rustikalen Gelächterausbrüchen, engagierter Nachahmung von Tierstimmen und minutenlangem Händeklatschen. Swamiji schenkte seinen Schülern einfache Übungen sowie die Erfahrung ihrer enormen Wirkungen, sofern diese mit großer Sorgfalt regelmäßig wiederholt werden.

Bemerkenswert war seine gelebte Offenheit gegenüber der gesellschaftlichen und technologischen Veränderungsdynamik. Seine ohnehin immense Flexibilität ermöglichte ihm, dass er einen mobilen Kleincomputer benutzen konnte und in den letzten Jahren für die weitere Verbreitung seiner Yoga-Lehre begann, die englische Sprache zu erlernen.

Mich selbst berührte in seiner Gegenwart seine absolute Verwurzelung im Yoga. Bewegende Momente erlebte ich auf mehreren Spaziergängen mit Swami Yogananda Ji nahe der Wilmersdorfer Straße im Charlottenburger Zentrum, wo er oft spontan in aktiven Kontakt mit Spaziergängern und ihm Entgegenkommenden trat. So schenkte er neben einem herzlichen Lächeln, direkt vormachend, eine Yoga-Übung zur Verbesserung ihrer Gesundheit. Ein kleines Geheimnis möchte ich gern lüften: In einem goldenen Kelch, welchen er stets bei sich trug, verwahrte er neben Gebetsketten und frischem Obst mitunter des Öfteren in ein Tuch gewickelte Pflanzensprossen zum Verzehr.

So rufe ich ihm einen Dank des Herzens nach. Er hat in sehr vielen Menschen einen Samen zum Keimen gebracht und stets unermüdlich dem Wachstum der Pflanze des Yoga gedient. Swami Yogananda Ji ging in der Nacht zum 3. Januar 2015 in den Mahasamadi ein. Er wurde insgesamt glückliche 106 Jahre jung.

Marko Friedrich

Quellen: eigene Erlebnisse & Gespräche mit Jatinder Pal Singh

Großes Zelt

Donnerstag

20.00 – 22.00 Uhr
Bhakti Brothers
(Eintritt 10,- Euro inkl. Camping)

Freitag

14.00 – 14.30 Uhr
Festivaleröffnung
Stefan Datt, Miriam Kretzschmar

14.30 – 16.00 Uhr
Maha Lakshmi Zeremonie
Stefan Mandel

16.45 – 18.00 Uhr
Classical Indian Concert Tabla and Flute
Suman Sarkar und Dinesh Mishra

18.30 – 20.30 Uhr
Inner Peace. Essentials in Buddhism
Bhante Gunasiri, Bodhiraja Buddhist Society Singapore

21.00 – 22.00 Uhr
Higher Wider Deeper
Janin Devi & Band

Samstag

6.00 – 8.30 Uhr
Sadhana
Amrit Sadhana Singh

10.00 – 12.00 Uhr
Der Prozess spiritueller Heilung
Swami Muktanand Puri

12.00 – 13.30 Uhr
Mantra-Konzert
Swami Gurusharanananda

13.30 – 15.00 Uhr
Pancha Karma als ayurvedische Reinigungskur und praktische Hinweise für den Hausgebrauch
Lothar Pirc und Prathmesh Vyas

15.00 – 16.30 Uhr
Darshan
Prem Buddha

16.30 – 18.00 Uhr
Bhakti Bliss Mantrakonzert
Love Keys & Anandini

18.30 – 20.00 Uhr
Friedens-Konvention der Religionen

20.30 – 22.00 Uhr
Mantra-Konzert
AtmasFera

Sonntag

06.00 – 07.00 Uhr
Meditation
N. N.

7.30 – 8.15 Uhr
Klangschalen-Meditation
Chrystal Delight

8.15 – 9.30 Uhr
Yoga and Music
Ferry Djabari und Chrystal Delight

10.30 – 12.00 Uhr
Frieden im Geist – Buddhas Lehre des Friedens Vortrag und Meditation
Ven. D. Kusalagnana Thero

12.00 – 13.30 Uhr
Mantra-Konzert
Satyaa und Pari

14.00 – 15.30 Uhr
Chidshakti Jagran Prakriya
Dr. Omanand

16.00 – 18.00 Uhr
Gong-Meditation
Jap Nirantar

18.30 – 20.00 Uhr
Das Erwachen des Herzens Konzert
Mirabai Ceiba

Halle

Freitag

15.00 – 17.00 Uhr
Patanjalis Raja-Yoga-Sutren
Ganga Rox

17.00 – 18.30 Uhr
Ekstatische Mitsing-Songs
David Ma

Samstag

9.00 – 10.00 Uhr
Hanuman Chalisa
Deep Deeka

10.00 – 11.30 Uhr
Wie kann man die Marma-Punkte aktivieren
Dr. Alaknanda

12.00 – 13.30 Uhr
Marma-Workshop
Dr. Alaknanda

14.00 – 15.30 Uhr
Mantrasingen – ein Weg zum Herzen
Sundaram

15.30 – 18.30 Uhr
Michael Stewart & Friends
Puja, Tantric Hatha Yoga, Kirtan, Gong Bath

Sonntag

10.30 – 12.30 Uhr
Yantra Shastra – Wie man ein Yantra gestaltet
Swami Omkar

12.30 – 14.30 Uhr
Yoga im Knast Lesung und Talk mit anschließender Meditation
Dieter Gurkasch

14.30 – 16.00 Uhr
Essence of Vedanta
Swami Omkar

Asana 1

Freitag

12.00 – 13.30 Uhr
Yin Yoga
Pia Greschner

15.30 – 17.00 Uhr
Mantrayogastunde
Janin Devi und Adriaan van Wagensveld

17.00 – 18.30 Uhr
Thai-Yoga-Massage-Workshop
Pau Castellsague

Samstag

8.00 – 9.30 Uhr
Zen-Yoga
Tatjana Mesar

10.00 – 12.00 Uhr
Die Kunst der Ausrichtung
Alexander Kröker

12.00 – 13.30 Uhr
Acroyoga
Pau Castellsague

13.30 – 15.00 Uhr
TriYoga
Urvasi Leone

15.00 – 16.30 Uhr
Jivamukti Yoga
Patrick Broome

16.30 – 18.00 Uhr
Anusara-Yoga Extra
Birgit Pöltl

Sonntag

10.00 – 12.00 Uhr
YogaSynerg
Simon Olivier-Borg

12.00 – 14.00 Uhr
Kundalini-Yoga
Mahesh Kaur

14.00 – 16.00 Uhr
Faszien-Yoga
Pawel Gnosdorf

Asana 2

Freitag

15.30 – 17.00 Uhr
Yoga und Improtheater
Nica Agapova und Tatiana Langer

17.00 – 18.30 Uhr
Yoga für Alle
Patrick Broome

Samstag

9.00 – 10.00 Uhr
Sukshma Vyama
Nica Agapova

10.00 – 12.00 Uhr
Traditionelles Sunyoga
Sunyogi Umasankar

12.00 – 13.00 Uhr
Familienyoga
Miriam Kretzschmar

13.00 – 15.00 Uhr
YogaSynerg
Simon Borg-Olivier

15.00 – 16.30 Uhr
Yoganga – Hatha-Yoga
Ganga Rox

16.30 – 18.00 Uhr
Sivananda-Immersion
Stefan Datt

Sonntag

8.00 – 09.30 Uhr
Yoganga-Hatha-Yoga
Ganga Rox

10.00 – 12.00 Uhr
Tantra-Yoga
Vikram und Arisa

12.00 – 13.30 Uhr
Swakriya-Yoga
Swami Gurusharanananda

14.00 – 16.00 Uhr
Yoga-Detox-Flow
Frauke Schroth

4. Yoga-Vedanta-Family-Camp
17. - 21.07.15 ›› Buckow bei Großwudicke
Programm, Infos und Anmeldung unter:
www.yogafestival.de

Herzlichen Dank an die Sponsoren des Festivals:

bodhi · goodies "Coffee & healthy Food" good food with attitude! · SHOTI MAA THE COMFORT OF TEA · SOTANTAR · AJANTA WWW.AJANTA-BERLIN.DE · satyam · Ganzheitliche Medizin Dr. med. Ori Wolff

Theatersaal

Ausstellung:
Aspekte der heiligen Geometrie

Freitag

16.30 – 17.30 Uhr
Entgiftungstechniken im Alltag und Ernährung
Frauke Schroth

17.30 – 18.30 Uhr
Level of consciousness
Shai Tubali

Samstag

10.00 – 12.00 Uhr
Stopping - Filmpräsentation durch den Regisseur
Bernhard Koch

12.00 – 13.30 Uhr
Netzwerk Mensch
Ori Wolff

13.30 – 15.00 Uhr
5 Elemente im Ayurveda
Alexander Kröker

15.00 – 16.00 Uhr
Chanting
Lalita Devi & Friends

16.00 – 17.15 Uhr
Etwas über Yoga
Shiv Shankar

17.15 – 18.15 Uhr
Chanting
Jopi

Sonntag

10.30 – 12.00 Uhr
Die 3 Doshas – Körpertypen im Ayurveda
Dr. Alaknanda

12.00 – 13.30 Uhr
Singen für die Seele
Petti West

13.30 – 15.00 Uhr
Chanting
Gaiatrees

Zirkuszelt

Freitag

16.30 – 18.00 Uhr
Yoga auf dem Stuhl
Willem Wittstamm

22.00 – open end
Traditionelles buddhistisches Overnight Chanting
Theravada Mönche aus Sri Lanka, Deutschland und Singapur

Samstag

11.00 – 12.30 Uhr
New Life – Kundalini Yoga
Stefano Petrou

12.30 – 14.00 Uhr
Yoga barrierefrei
Katja Sandschneider

14.00 – 15.30 Uhr
Yoga auf dem Stuhl
Willem Wittstamm

15.30 – 17.00 Uhr
Yoga-Nidra
Marc Fenner

Sonntag

10.00 – 11.15 Uhr
Mutter und Kind Yoga
Jutta Wohlrab

11.30 – 13.00 Uhr
Yoga auf dem Stuhl
Willem Wittstamm

13.00 – 14.30 Uhr
Pranayama
Swami Muktanand

14.30 – 16.00 Uhr
Karam Kriya – Numerologie
Paramjeet Singh

16.00 – 17.30 Uhr
Sound-Breathing für Schwangere
Andrea Finke

Änderungen am Programm vorbehalten!

Parkplatz-Plan für Gäste und Betreiber des Yogafestivals

Parkgebühren:

Pkw: 1. Tag: 5,- €, 2. Tag: 3,- € (bei Vorlage des Tickets vom ersten Tag), Fr. - So.: 10,- €
Wohnmobile: Fr. - So.: 15,- Euro

Anfahrt per Auto (wenig Parkmöglichkeiten):

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. Parkmöglichkeiten siehe Lageplan.

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!

Festival-Camping:

Fr. - So.: 20,- € (Kinder bis 12 Jahre frei), **Do.:** 10,- € inkl. Konzert
Reservierung unter: www.yogafestival.de

Tickets:

Tageskarte:
Tageskasse: 30,- €
Vvk: 25,- €

Festivalkarte:
Tageskasse: 55,- €
Vvk: 45,- €

Veranstalter und Vorverkauf:

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

Online-Tickets:

www.yogafestival.de

Tickets nach Vorabsprache

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

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

Praxisetage Potsdam Babelsberg
Clemens Falke
Stephensonstr. 16
14482 Potsdam-Babelsberg
0331 - 58 24 81 60
0179 - 112 46 62
clemensfalke@gmail.com
www.praxis-etage.de

Zu den regulären Öffnungszeiten:

Dharma Buchladen GmbH
Akazienstraße 17
10823 Berlin-Schöneberg
030 - 784 50 80
www.dharma-buchladen.de

Mondlicht-Buchhandlung
Oranienstr. 14
10999 Berlin-Kreuzberg
www.mondlicht-berlin.shop-asp.de

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

yogaraumberlin
YogiCompany Made with Prana and Love
ZAYA organics
Praxis Stefan Datt Moderne Physiotherapie ganzheitlich · avantgardistisch
mediaservice-berlin
Neu auch auf DAB+ Radio 98.2 Paradiso Musik zum Verwöhnen

Shanta Vira Sadhana mit Michael J. Stewart & Friends

Mit seiner allumfassenden Yoga-Erfahrung bietet uns Michael J. Stewart die Möglichkeit, unsere Praxis aus verschiedenen Perspektiven zu vertiefen, unser höheres Selbst zu erfahren und eine tiefgreifende Erfahrung unserer essentiellen Natur als höhere Wesen zu erleben. Shanta Vira Sadhana: Der Weg des friedvollen Kriegers – die spirituelle Praktik eröffnet uns eine ganzheitliche Sicht auf viele Methoden innerhalb des Yoga. Der Schwerpunkt liegt dabei auf dem Enthüllen unserer subtilen Natur als vollständig, kraftvoll, verletzlich und göttlich.

Zum Auftakt der Yogapraxis gibt es eine Puja, die Chaityaguru Das, ein hochangesehener Yogi, der für seine tiefe Hingabe und sein kluges Verständnis bekannt ist, durchführen wird. Danach folgt eine dynamische Tantric-Hatha-Yoga-Klasse mit klaren Asana-Sequenzen, Pranayama-Atemtechniken, Mantras und Mudras. Begleitet wird Michael von verschiedenen talentierten Bhakti-Yogis: Alicia Khan, Thomas Bessel, Andreas Kampf, Clemens Falke und Gästen. Mit einem ekstatischem Kirtan mit den Tantrikas erreicht die Reise zu den Quellen einen weiteren Höhepunkt: Die dynamische Kay Karl an ihren grandiosen mystischen Gongs.

Suchende aller Yogawege sind zu diesem einmaligen Angebot eingeladen, das einem Bad voller glückseliger Vibrationen gleichkommt und dich zu deiner wahren Natur zurückführt.
Jai Shri Ma, Jai Ananada Ma...

www.lokavidu.com

Puja, Tantric Hatha Yoga, Kirtan, Gong Bath
Sa. 15.30 – 18.30 Uhr ›› Halle

YogaSynergy mit Simon Borg-Olivier

Bei YogaSynergy lernen Sie einen Yoga, der auf einem tiefem Verständnis der Anatomie und Physiologie, der modernen medizinischen Wissenschaft und dem traditionellen Hatha-Yoga basiert. Der Hatha-Yoga wird aus der Arbeit von Professor T. Krishnamacharya abgeleitet, der Lehrer von drei der einflussreichsten heute lebenden Yoga-Meister war – Sri BKS Iyengar (Autor von „Licht auf Yoga“), Sri K. Pattabhi Jois (der Ashtanga Vinyasa Yoga entwickelte) und Sri TKV Desikachar (Autor von „The Heart of Yoga“).

Dieser einzigartige Stil wurde in über 30 Jahren von dem erfahrenen Yoga-Praktizierenden und Physiotherapeuten Simon Borg-Olivier und Bianca Machliss entwickelt. Er enthält Asanas (Haltungen und Stellungen), Vinyasa (Übungen) und Pranayama (Atemkontrolle) sowie Meditation. Es ist eine dynamische Meditationsart in Bewegung, die bestimmte Asana-Sequenzen mit speziellen Atemformen verbindet. Der Yoga-Stil ist sehr effektiv bei der Entwicklung von Kraft, Beweglichkeit, kardiovaskulärer Fitness, bei der Steigerung der Energie und der Fähigkeit, mit Stress umzugehen. Alle Stellungen haben eine einfache und eine anspruchsvollere Version, so dass Sie – egal ob Anfänger oder Fortgeschrittener und je nach Tagesverfassung – in der Lage sind, den passenden Schwierigkeitsgrad auszuwählen.

www.yogasynergy.com

YogaSynerg
Sa. 13.00 – 15.00 Uhr ›› Asana 2
So. 10.00 – 12.00 Uhr ›› Asana 1

Yoga50plus – Es muss nicht immer Matte sein

Vor einigen Jahren begann Willem Wittstamm Yoga-Asanas so abzuwandeln, dass sie auch auf dem Stuhl sitzend durchgeführt werden können. Mit den über 20 Übungsreihen, die dabei entstanden, blieb er so weit als möglich seiner Tradition, dem Kundalini Yoga treu, verband dessen kraftvolle Dynamik jedoch mit der Achtsamkeit und effektiven Körperarbeit des Hatha Yoga. So entstand ein neues Übungskonzept: Yoga50plus.

Es minimiert die unwillkommenen Symptome des Alterns und lässt uns das Älterwerden als positiven Prozess wahrnehmen. Wir begreifen die reiferen Jahre wirklich als Reifung, als Krönung des Lebens. Yoga50plus jagt nicht der ewigen Jugend hinterher, sondern bietet Werkzeuge, um aus überlebten Konzepten des „schneller, weiter, höher“ herauszuwachsen.

Auf der körperlichen Ebene hat Yoga50plus das Ziel, unsere Balance und Koordinationsfähigkeit zu erhalten, die Wirbelsäule aufzurichten und die Lungen wieder zu entfalten. Auf der geistigen Ebene hilft es uns, das Leben entsprechend der sich wandelnden Herausforderungen der zweiten Lebenshälfte neu auszurichten.
Willems Botschaft: Das Beste kommt noch!

www.yoga50plus.de

Yoga auf dem Stuhl
Fr. 16.30 - 18.00 Uhr ›› Zirkuszelt
Sa. 14.00 - 15.30 Uhr ›› Zirkuszelt
So. 11.30 - 13.00 Uhr ›› Zirkuszelt

yoga108
yogastore & ecowear

Der RabattCoupon ist vom 13.07. - 31.08.2015 einmalig gültig und einlösbar im yoga108 Berlin (ausgenommen Bücher).

www.yoga108.de

10627 Berlin
Bismarckstraße 39
U7/U2 Bismarckstr.
U2 Deutsche Oper

Öffnungszeiten:
Mo. - Fr. 11:00 - 19:00 Uhr
Samstag 11:00 - 16:00 Uhr

Telefon:
030-34092868
post@yoga108.de
www.yoga108.de

Ayurveda mit Dr. Alaknanda

Dr. Alaknanda wuchs in der Gesellschaft von Heiligen und Sehern auf, die in das Wissen über die Kunst des Lebens eingeweiht waren. Mit 19 Jahren nahm sie das Sanskrit Studium des Swara Yoga und des Ayurveda bei Swami Anantanand Ji auf, der sie einige Geheimnisse über das Leben lehrte. Zur gleichen Zeit besuchte sie andere traditionelle Anwender des Ayurveda, die sich in der Zubereitung medizinischer Arzneien sehr gut auskannten. Durch sie gewann sie die Inspiration, eigene Heilmischungen herzustellen.

Im Jahr 2002 begann sie ein Studium in ihrem Heimatstaat Uttarakhand und erlangte zunächst das Zertifikat in traditionellem Ayurveda Vaidyavisharad und dann das Diplom für ganzheitliches Gesundheitsmanagement der Universität Haridwar. Dort erlernte sie auch die Prana Heilung bei der World Pranic Healing Foundation. Später erlangte sie den BA in Philosophie an der Universität Srinagar. 2014 beendete sie ihr 5-jähriges Studium in ayurvedischen Medizinwissenschaften an der Universität Coimbotore, Tamil Nadu.

www.sanatansociety.org

Wie kann man die Marma-Punkte aktivieren
Sa. 10.00 – 11.30 Uhr ›› Halle

Marma-Workshop
Sa. 12.00 – 13.30 Uhr ›› Halle

Die 3 Doshas – Körpertypen im Ayurveda
So. 10.30 – 12.00 Uhr ›› Theatersaal

Yoganga-Hatha-Yoga

Ganga Puri wurde in Haridwar in eine Familie von Entsagenden hineingeboren. Sein Vater war ein Sanyasin von Kindesbeinen an und übte sich in strenger Yogapraxis. Seine Mutter Narvada Devi Puri, eine Wahrheitssuchende aus Deutschland, ließ alles hinter sich, um sich am Ganges der Meditation zu widmen.

Obwohl Ganga Puri seine Kindheit in Gesellschaft von Heiligen verbrachte, zwang sein Vater ihn nicht, sich auf den spirituellen Pfad zu begeben. So erlangte er seinen Abschluss in Mathematik und Physik an der Universität Srinagar.

Nach dem Tod seines Vaters änderte sich sein Leben grundlegend. Meditation und Yogapraxis wurden sein Hauptanliegen. An der Gurukul Kangri Universität erlangte er den Master in Yogawissenschaften und menschlichem Bewusstsein. Als Yogameister widmet er seine Energie dem Unterrichten von Yoga und vedischen Wissenschaften. Seit 2001 leitet er den Santosh Puri Ashram in Haridwar. Drei Monate im Jahr unterrichtet er seinen einzigartigen Yoganga Hatha Vinyasa Abhyasa Stil in vielen europäischen Ländern und in den USA und ist beliebter Gast bei einer Vielzahl von Yogafestivals.

www.sanatansociety.org

Patanjalis Raja-Yoga-Sutren
Fr. 15.00 – 17.00 Uhr ›› Halle

Yoganga – Hatha-Yoga
Sa. 15.00 – 16.30 Uhr ›› Asana 2
So. 8.00 – 9.30 Uhr ›› Asana 2

Hungrige Yogis essen ayurvedisch

Im dabbawalla Deli am Winterfeldtplatz ist der täglich wechselnde ayurvedische Thali Schwerpunkt der Speisekarte - sehr lecker, optimal auf den Körper abgestimmt und macht satt, ohne zu belasten. Weitere vegetarische und vegane Angebote sind Tagessuppe, Salate, Penne, homemade Chai und vieles mehr...

dabbawalla
AYURVEDA DELI BERLIN

Hohenstaufenstr. 64, 10781 Berlin-Schöneberg
Mo-Sa 11h-18h
www.dabbawalla.berlin

Remo Rittiner/Dr. med. Ingfried Hobert

Yogatherapie und ganzheitliche Medizin

Vorbeugung und Heilung von Krankheiten

Paperback, 184 Seiten, 400 Fotos,
ISBN 978-3-86616-302-7 € 24,95 (D)

Vor dem Hintergrund ganzheitlicher Psychosomatik haben der Yogatherapeut Remo Rittiner und der naturheilkundliche Mediziner Dr. Ingfried Hobert spezifische Yoga-Programme entwickelt, die sich schon bei vielen Patienten erfolgreich bewährt haben. Ob Hüftarthrose, Heuschnupfen, Bandscheibenvorfall, ob Übergewicht, Depression oder Burnout, wer sich auf dieses Übungsprogramm einlässt, hat beste Chancen, seinen Gesundheitszustand ganz wesentlich zu verbessern.

Dr. med. Peter Poeckh

Gesund durch Yoga

Praktische Übungen aus der Yogatherapie

Klappen-Broschur, 160 Seiten, 189 farbige Fotos,
9 Grafiken,
ISBN 978-3-86616-303-4 € 24,95 (D)

Sowohl für Anfänger als auch für Erfahrene bietet dieses Buch einen fundierten Überblick über das riesige Spektrum der Yogatherapie mit all seinen Aspekten, wie Anatomie, Medizin, Philosophie, Meditation, und insbesondere der großen Bedeutung der Atmung. Besonders eindrücklich sind die klaren Anleitungen der einfachen und zugleich sehr bewährten Übungen mit farbigen Fotos der Yogapositionen sowie die Darstellung verschiedener Yogaübungsprogramme zu körperbezogenen und energetischen Themen.

Helga Simon-Wagenbach

Klarer Geist – weites Herz

Die Wirkung des integrativen Übens im Yoga

Hardcover, 240 Seiten, 108 Abbildungen,
ISBN 978-3-86616-250-1 € 18,95 (D)

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.

Verlag VIA NOVA
Alte Landstr. 12, D-36100 Petersberg
Telefon (0661) 6 29 73,
E-Mail: info@verlag-vianova.de
Internet: www.verlag-vianova.de

Der Hunger meiner Seele – Karam Kriya Workshop mit Parajeet Singh

Deine Seelenverbindung drückt sich im Verlangen deiner Seele aus, wieder zu ihrem Ursprung zurückzukehren – der ewige Hunger in dir, der durch nichts Irdisches gestillt werden kann. Diese unendliche Sehnsucht ist die Sehnsucht nach deiner eigenen Unendlichkeit. Ohne was kann ich nicht leben und wofür bin ich bereit zu sterben? Wie kann die Zahl meines Geburtstages mir meine reinen unschuldigen Bedürfnisse widerspiegeln und wie können sie erfüllt werden? Welche Bewusstseins- und Yogapraktiken können mich dabei individuell unterstützen?

Karam Kriya ist das angewandte Wissen der Zahlen und ihrer natürlichen Manifestationen im menschlichen Denken, Sprechen und Handeln. Unsere Existenz basiert auf Zahlen. Ihre Integrität und Universalität macht sie zum primären Wegweiser und zur Essenz aller darauf aufbauenden Kulturen, Systeme und Methoden. 1. Universum, 2. Dualität, 3. Dimensionen, 4. Herzkammern, 5. Elemente, 6. Sinn, 7. Chakras, 8. Unendlichkeit, 9. Perfektion, 10. Alles oder Nichts.

www.yogajapa.com

Karam Kriya – Numerologie
So. 14.30 – 16.00 Uhr ›› Zirkuszelt

Zen-Yoga mit Tatjana Mesar

In den Zen-Yoga-Klassen von Tatjana Mesar werden Elemente aus Vinyasa und Hatha Yoga mit Achtsamkeitsmeditation verwoben. Diese Fusion aus kreativen Sequenzen und energetischem Tempo helfen dabei, einen ruhigen und strahlenden Geist zu kultivieren. Jede Klasse endet mit einer geführten Meditation und Selbstmassage.

Tatjana Mesar ist registrierte Yogalehrerin BDY/EYU, Yoga Alliance 500 E-RYT. Sie ist zertifizierte Shiatsu-Praktikerin und Musikerin mit einem Master in Flute Performance. Im Jahr 2000 begann sie sich für Yoga und Buddhismus zu interessieren. 2007 folgte ihre Yoga-Lehrerausbildung bei Zen Yoga in ihrer Heimat Kroatien, anschließend begann sie zu unterrichten und siedelte von New York nach Berlin um. Im Anschluss gründete Tatjana „Zen Yoga Berlin“ und das „Dynamic Mindfulness Yoga Teacher Training“. Ein Forum, in dem sich internationale Lehrer/innen sowie Praktizierende austauschen und ihre Praxis erweitern können.

Zusätzlich zu ihrer eigenen regelmäßigen Praxis, die u.a. den Besuch von Chan Meditationsseminaren ihrer Lehrer Zarko Andricevic und Chi Chern Fashi beinhalten, holt sie sich Inspiration von verschiedenen Yogatraditionen, Musik, Tanz, den bildenden Künsten und aus dem täglichen Leben.

www.zenyoga-berlin.de
www.dynamicmindfulness.de

Zen-Yoga
Sa. 8.00 – 9.30 Uhr ›› Asana 1

Pau Castellsague: Thai-Yoga-Massage & Acro-Yoga

Alle sind herzlich willkommen beim Acro-Yoga mitzumachen, denn diese Klasse bietet eine sichere Umgebung, um das Vertrauen und die Verbindung zum Partner sowie die Verspieltheit der Übungen zu erkunden. Der Workshop wird Elemente aus Yoga, Akrobatik, Asana-Sequenzen, Partner-Yoga, einfache Partner-Akrobatik, und therapeutisches Fliegen beinhalten. Yoga-Erfahrung ist nicht erforderlich und es braucht kein Partner mitgebracht zu werden. Die Devise heißt: Dabei sein, unterstützen und unterstützt werden.

Bei der Thai-Massage werden wir die Prinzipien der buddhistischen Wurzeln erkunden. Die Lehre des Buddha wird uns helfen, uns auf die Gegenwart zu konzentrieren, denn sobald wir im Hier und Jetzt sind, fühlen wir uns zu Hause und sind mit unserer inneren Weisheit und unserer tiefsten Intuition verbunden.

„Fühle die Anwesenheit deines Atems und den deines Partners, das Gefühl, das Gewicht eurer Körper; erkenne die Schönheit der Seele, verbinde alles, bewege dich und tanze. Alles in Leichtigkeit, ohne Urteile, zum Wohle all unserer Brüder und Schwestern.“

Dayalu

Thai-Yoga-Massage-Workshop
Fr. 17.00 – 18.30 Uhr ›› Asana 1

Acro-Yoga
Sa. 12.00 – 13.30 Uhr ›› Asana 1

Namasté Paddleboard Yoga

Beim Namasté Paddleboard Yoga werden die verschiedenen Asanas (Yogastellungen) und Pranayamas (Atemtechniken) stehend, sitzend oder liegend auf dem SUP (Stand Up Paddling)-Board durchgeführt. Yoga-Übungen, die auf der normalen Yoga Matte mit Leichtigkeit durchgeführt werden können, bedeuten auf dem SUP Board eine komplett neue Erfahrung und Herausforderung. Um Paddleboard Yoga oder auch SUP Yoga auszuüben, muss man jedoch weder besonders sportlich, noch gelenkig sein. Durch die besondere Bauweise des SUP-Boardes ist das Bewegen auf dem Board für jeden leicht und schnell erlernbar.

Es geht wie immer nicht darum, wie es aussieht und welche akrobatischen Leistungen im Bereich des Möglichen sind. Vielmehr geht es darum, wie es sich anfühlt, sich im Rahmen seiner Möglichkeiten zu bewegen, seine Grenzen zu erspüren und sich wohlzufühlen. Das besondere an Paddleboard Yoga ist die unvergleichliche Verbindung zur Natur, die beruhigende Wirkung des Wassers, das sanfte Schaukeln der Wellen, die frische Luft und die Schönheit der natürlichen Umgebung.

Wir freuen uns, auch dieses Jahr wieder beim Berliner Yoga-Festival dabei zu sein, und werden von Freitag bis Sonntag mit einigen Yoga Starboards vor Ort sein. Kommt vorbei, um die Boards selber zu testen, und je nach Wetterlage an einigen Yoga-Sessions auf dem Wasser teilzunehmen.

www.namaste-yoga.de

Namasté Paddleboard Yoga
Fr. 18.00 Uhr, Sa. 10:00, 14:00 und 19:00 Uhr
So. 9:00 und 13:00 Uhr ›› Badestelle

Detox für Body & Mind

Rückenschmerzen, Burnout, Bluthochdruck und vieles mehr sind Reaktionen unseres Körpers auf unsere Lebensweise. Auch Beziehungsprobleme, emotionale Ausbrüche und Depressionen sind im Körpergewebe verankert. Körper, Geist und Seele beeinflussen sich gegenseitig.

Jana und Michael Regners Ansatz ist deshalb eine ganzheitliche „Entgiftung“ und Reinigung des gesamten Systems. So können selbst feste Strukturen aufweichen und an Kraft verlieren.

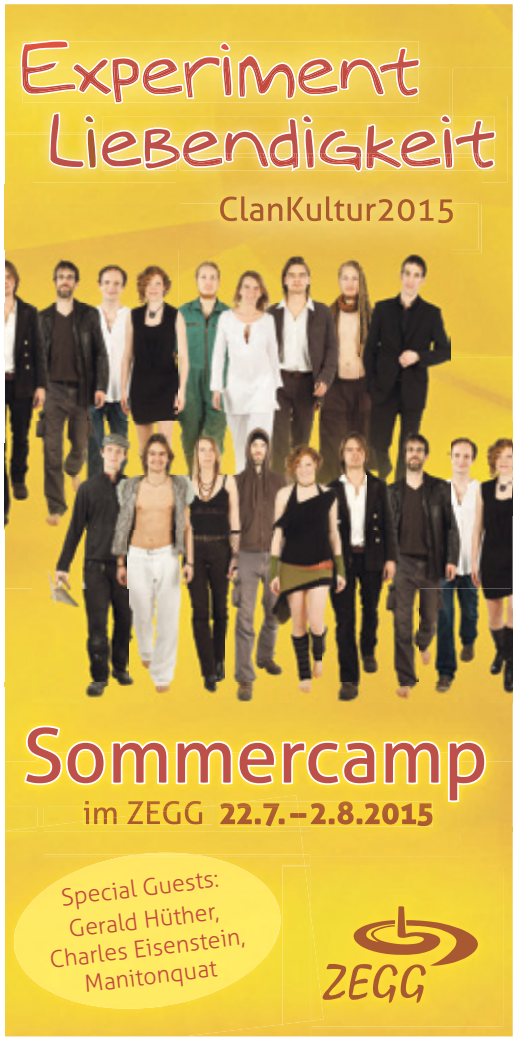
Beim Yogafestival verwöhnt Euch Jana mit Chi Nei Tsang, einer speziellen taoistischen Bauch- und Organbehandlung zur Entgiftung des Organismus. Sie dient zur Reinigung von unverarbeiteten Emotionen sowie von Störungen im Verdauungssystem und Körpergewebe.

Zur Auflösung komplexer Ursachenstrukturen und schmerzhafter Spannungen auf emotionaler u. körperlicher Ebene könnt Ihr bei Michael eine HANGLOOSE-Session erleben, ein freies Hängen kopfüber. Sanftes Loslassen und tiefe Hingabe ermöglichen umfassende Entspannung, besonders im Rückenbereich, und unterstützen den transformativen nachhaltigen Heilungsprozess.

Im November 2015 und März 2016 bieten die beiden außerdem jeweils ein 2-wöchiges Detox-Retreat in Goa/Indien an, bei welchem sie ihren ganzheitlichen Ansatz mit Yoga, Fasten, Coaching und Prozessbegleitung ergänzen.

www.rainbowtantra.net

Detox für Körper und Geist ›› Marktplatz



Sound-Breathing für Schwangere

Dieser Workshop bietet dir ein mentales Training, das durch Visualisierung und mit allen Sinnen deine innere Haltung und Einstellung zur Geburt nachhaltig beeinflusst. Auf diese Weise wirst du ganzheitlich auf eine sanfte und natürliche Geburt ausgerichtet.

Du lernst durch gezielte Atmung deinen Körper, inklusive Beckenboden, zu öffnen und durch die geführte Atmung den Schmerz zu entlasten. Mit deiner Atmung entspannst du deinen Körper und Geist und öffnest dich. Durch deine Klang-Vibrationen kannst du dein Baby und dich beruhigen. Mit Geduld findest du deinen eigenen Atemrhythmus. Lerne jede Wehe zu begrüßen! Wir werden atmen, summen, seufzen, Vokale und ein unterstützendes Mantra singen. Durch kraftvolle Bilder und bewusste Körperwahrnehmungsübungen werden deine inneren Kräfte aktiviert.

Mit ihren Erfahrungen als Sängerin, examinierter Pflegekraft und ihrer spirituellen Sichtweise hat Andrea Finke in Zusammenarbeit mir der Hebamme Corinna Stahlhofen (Birthing Center Assagao, Goa, Indien), eine besondere Art der Geburtsvorbereitung, das „Sound-Breathing" entwickelt. Bereits 2006 durfte sie die Geburt ihres Sohnes erfahren und gibt seither ihr Wissen und ihre Erfahrungen in Workshops und Kursen weiter. Auch leitet sie erfolgreich Prenatal-Yogalehrer-Trainings.

Familienyoga mit Miriam Kretzschmar

Große und kleine Yogis sind beim Familienyoga gemeinsam am Start. Wie schön, wenn Eltern und Kinder das Yoga teilen können! Wer bekommt den Fuß zur Nase? Wer weiß eigentlich, wie das Körbchen geht? Kennt ihr schon den Sonnengruß für Kinder?

Beim Yogafestival unterrichte ich seit einigen Jahren die Familienyogastunde mit sehr viel Freude. Einige Fans waren schon mehrmals dabei, nicht nur Kleine! Diese spielerische Form mit Yoga umzugehen hat kein konkretes Ziel im Blick, sondern wir genießen einfach nur die Zeit mit der Familie und haben eine Menge Spaß auf der Matte. Natürlich kommt auch die Entspannung nicht zu kurz – lasst Euch überraschen! Ich verbinde hier meine langjährige Erfahrung mit dem Unterricht für Kinder und für Eltern. Alle Menschen von 5 - 105 Jahren sind herzlich eingeladen und können mitmachen.

Miriam Kretzschmar leitet zusammen mit ihrem Lebenspartner Stefan Datt das Yogastudio „Lernen in Bewegung e.V." in Berlin, wo sie auch die meiste Zeit des Jahres unterrichtet. In regelmäßigen Abständen leitet sie Gruppenreisen nach Indien oder Europa, Yoga-Wochenenden im Umland Berlins, Camps und Wochenendkurse. Sie ist Co-Trainer der Yogalehrerausbildung mit Stefan Datt und unterrichtet eine Kinderyogalehrerausbildung.

www.miriam-kretzschmar.de

Mummy and me Mutter- und Baby-Yoga

Mutter- und Baby-Yoga bildet eine Einheit nach der Geburt und hilft Müttern, ihren Körper wiederzuentdecken und zu stärken und die Babies liebevoll mit Freude in die Yogapraxis mit einzubauen.

Yoga unterstützt den Körper in einer Phase, in der viel von ihm abverlangt wird. Viele Mütter genießen es, diese Zeit mit anderen Frauen zu teilen, deren Körper und Seele ähnliche Veränderungen erleben. Yoga hat in dieser Lebensphase aber auch ganz praktische Vorteile: Es unterstützt die Rückbildung, hilft, den Beckenboden zu stärken und das hormonelle Gleichgewicht wiederzufinden. Während der anstrengenden und oft schlaflosen ersten Monate nach der Geburt ist es wichtig, etwas für die eigene Gesundheit zu tun, positiv und kräftig zu bleiben.

Jutta Wohlrab ist Hebamme, Coach, Yogalehrerin, Autorin und internationale Rednerin. Sie ist die Gründerin der „Element of Birth" und praktiziert in Berlin und Australien. Sie verbindet seit über 30 Jahren fundiertes Hebammenwissen mit komplementären Therapien. 30 Jahre, 3 Länder, ca. 2.500 Geburten und die Liebe und das Interesse an Mutter und Kind sind spürbar wie am ersten Tag.

Für Mamas mit Babies bis ca. 8 Monate und für alle, die Lust haben.

www.elementsofbirth.com

Sound-Breathing für Schwangere
So. 16.00 – 17.30 Uhr ›› Zirkuszelt

Familienyoga
Sa. 12.00 – 13.00 Uhr ›› Asana 2

Mutter und Kind Yoga
So. 10.00 – 11.15 Uhr ›› Zirkuszelt

elements of birth
Jutta Wohlrab
Hebamme, Coach & Trainerin

Schwangerschafts Yoga mit Jutta Wohlrab auf DVD
in Deutscher und Englischer Sprache erhältlich

Yoga für alle Umstände
Kurse in Berlin: Schwangerschaft, Geburt & Wochenbett

Fortbildung für Yogalehrerinnen & Hebammen
Yoga rund um die Schwangerschaft, Geburt & Wochenbett

Hormon Yoga
nach Dinah Rodriguez für Frauen in der Menopause

info@elementsofbirth.com | Phone: 0176 – 7030 0307 | **www.elementsofbirth.com**

Tantra-Yoga mit Vikram und Arisa

Asanas, Pranayama, Bandhas, Mudras, Chakra-Meditation.

In dieser Yoga-Session werden wir über das Üben von Asanas die Wirbelsäule weich und geschmeidig machen. Durch Pranayama und dynamischere Bewegungen erwecken wir die Kundalini-Energie im Becken, die wir dann durch unsere Chakren entlang der Wirbelsäule nach oben lenken. Eine Meditation mit Mantren führt uns schließlich in die ekstatischen Zustände stiller Freude, achtsamen Gewahrseins und tiefer Entspannung. Für Anfänger und für Fortgeschrittene geeignet.

Arisa und Vikram sind beide seit früher Jugend auf dem spirituellen Weg und unterrichten seit 1992 gemeinsam Yoga und Tantra. Sie haben bei vielen Lehrern und Meistern studiert, u.a. bei Maharishi Mahesh Yogi, Osho, Yogi Bhajan, Poonjaji in Lucknow, Margo Anand, Orgoville (Plesse / St. Clair), Eli Jaxon-Bear, Gangaji und verschiedenen Yogis im Himalaya.

Ihre spirituelle Familie ist die Bhakti-Yoga-Gemeinschaft um Shantimayi in Rishikesh. Der Fokus ihrer Arbeit liegt auf der Verjüngung des Körpers, der Erweckung der Kundalini-Energie, der Öffnung des Herzens und dem Erfahren höherer Bewusstseinszustände.

www.antaria.cc

Tantra-Yoga
So. 10.00 – 12.00 Uhr ›› Asana 2

Yoga und Improvisationstheater: schöpferisch erleben, Schöpfer sein.

Wie bringt man die Yogapraxis und das Theaterspiel zusammen? Tatiana Langer und Nica-Nadezda Agapova, die Leiterinnen des Yoga-Improtheaterworkshops, haben die Antwort gefunden: Durch Yoga kann man sich auf eine tiefe innere Arbeit vorbereiten, den Körper und den Geist lockern. Die Improvisationstheater-Techniken wecken das innere Kind, die Lust am Spielen und am Ausprobieren.

Tatiana und Nica kommen aus Russland. Die beiden kamen vor ca. 13 Jahren nach Deutschland, um hier zu studieren, Tatiana – Literaturwissenschaften, Nica – Informatik. Vor drei Jahren haben die beiden ein gemeinsames Konzept entwickelt, in dem sie durch die Yoga- und Theaterpraxis den Teilnehmern die Möglichkeit geben, mittels östlicher Tradition und moderner europäischer Theatertechniken tiefer in sich hinein zu schauen sowie auf die nächste Umgebung aus einer neuen Perspektive zu blicken. Das ist keine Arbeit für uns, sagen die beiden, es ist eher eine Reise gemeinsam mit den Teilnehmern zum Kern der Lebensenergie. Die Verbindung des Spirituellen und des Theatralischen gibt uns die Möglichkeit, die Leichtigkeit des Seins in den Alltag zu übertragen. Durch die Erfahrungen, die der Körper und der Geist in einer Yoga-Theater-Stunde machen, kommt jeder Einzelne schneller zu seiner eigenen Mitte, zu seiner Selbstzufriedenheit und somit zu seinem eigenen Glück.

Yoga und Improtheater
Fr. 15.30 – 17.00 Uhr ›› Asana 2

Stopping – Wie man die Welt anhält

Ein Dokumentarfilm von Bernhard Koch und Nils Landmark, Deutschland 2015, 90 Minuten.

Hektik, Stress, Leistungsdruck und permanenter Einsatz: Vier Menschen zwischen Berlin und London, die im Alltag stark gefordert sind, suchen die Stille und Ruhe der Meditation, um in ihrem Leben besser gewappnet zu sein. Im Rückzug auf sich selbst und in der Fokussierung auf das Elementare wollen sie die Kraft für Veränderungen finden.

www.stoppingderfilm.org

Filmpräsentation mit Bernhard Koch
Sa. 10.00 – 12.00 Uhr ›› Theatersaal

Denn Sex ist natürlich, heilig und wunderschön!
Schamanische Weisheit und zeremonielle Alchemie der Twisted Hairs
- Spirituelle Sexualität – Chuluaqui-Quodoushka 1–3 15.–18. Oktober (Q 1), 22.–25. Oktober (Q 2)
- Women´s Ways – Die Kraft von Mens, Schoss und Menopause 17.–20. September
- Schamanische Körperentpanzerung – Body-Dearmoring 10.–23. August, 8.–22. November (CH)
- Schamanische Reinigungshütte zur Feier von Frau und Mann 12. Dezember

in Bad Belzig/ZEGG-Tagungshaus

Info:
Johanna Nickl-Kallähne
& Karsten Guschke
info@lust-und-wissen.de
033846-90667 & 033841-796067
Lust-und-Wissen.de

YOGALEHRERAUSBILDUNG · YOGAKURSE · YOGADANCE
YOGA SHAKTI
www.yogalehrer-berlin.de
Shakti-Yogaloft
Urbanstr. 67 · 10967 Berlin
Tel. 030 - 692 68 05 · www.yogalehrer-berlin.de

AtmAsfera

AtmAsfera ist eine international gefeierte Band aus der Ukraine und spielt Weltmusik und Indie mit experimentellen Ethnomotiven aus der ganzen Welt. AtmAsfera zaubert fast wie ein kleines Orchester ein breit gefächertes Klangspektrum, in dem verschiedenartige Instrumente wie Flöte, Synthesizer, Mandoline, Schlagzeug, Gitarre und Bass eingesetzt werden. Außer den Hauptinstrumenten verwendet die Band zahlreiche Perkussionsinstrumente, verschiedene Flöten, Violine, E-Gitarre, Saxonett und andere Instrumente aus aller Welt. Durch diese vielseitige Besetzung und die sehr individuellen Bandmitglieder entsteht ein absolut unverwechselbarer und äußerst persönlicher Stil und Sound, der weltweit großen Anklang findet und niemanden unberührt lässt.

Auf dem Berliner Yogafestival präsentieren AtmAsfera ihr neues interaktives Programm – Mantra Diving – eine Kombination aus neuen Songs und einem Konzert, bei dem die Zuhörer zum Mitmachen eingeladen sind. Mantra Diving ist eine Erfahrung von Herz zu Herz voll positiver Energie. Durch das Singen von Mantras erhalten wir hierbei einen unvergleichlichen spirituellen Nutzen, da sie direkt aus der spirituellen Dimension kommen. „MAN“ bedeutet „Geist“ und „TRA“ heißt „Erheben“. Es geht also um Klang, der uns aus der materiellen Dimension in eine Welt der Harmonie, des Friedens und des inneren Glücks erhebt. Dieser Klang befreit uns von Unzufriedenheit und Stress und bringt die Liebe in unserem Herzen zum Vorschein.

www.atmasfera.com

Sundaram: Mantrasingen – ein Weg zum Herzen

Das gemeinsame Singen ist vermutlich eine der ältesten Weisen, sich zusammenzufinden, um gemeinsam zu sein. Alle Ebenen werden positiv berührt, Freude, Leichtigkeit und reines Sein tritt hervor. Mit dem Mantra- und Kirtansingen folgen wir also einer uralten Tradition und machen dabei doch unsere ganz eigenen Erfahrungen.
Sundaram nutzt es als Werkzeug, um uns in Resonanz mit unserem Herzen zu bringen. Er richtet unsere Achtsamkeit ganz auf das, was uns im Innersten berührt. So geschieht Herzensöffnung, wir kommen in Kontakt oder sogar in Einklang mit unserem Wesen. Sundarams Musik schlägt eine Brücke zwischen indischer und europäischer Musik. Mit seiner wunderbar klaren und reinen Stimme und einfühlsamen wie auch ausdruckstarken Melodien werden wir inspiriert, aus ganzem Herzen zu singen. So bewegen wir uns auf uns selbst zu und Hingabe geschieht wie von selbst. Sundarams Kirtans sind oft ganz einfach, Mitsingen gelingt schnell und auf leichte Weise. Gerade in der Einfachheit und längeren Wiederholung liegt die Möglichkeit einer unmittelbaren Erfahrung der Wirkung und Kraft des Mantras. Gleichzeitig kann man durch die singende Gruppe ein Getragensein und eine Geborgenheit wahrnehmen, die einlädt mit der eigenen Stimme zu experimentieren. Selbst mehrstimmiges Singen gelingt schnell. Mantrasingen mit Sundaram ist berührend und bewegend, mal wie ein Windhauch, der die Seele streichelt, mal durch- und aufrüttelnd, mal zum Tanzen drängend.

www.sundaram.de

Mirabai Ceba

Ein sanfter und zugleich weiter Geist weht durch die Musik von Mirabai Ceiba. Zarte Töne von Harfe, Klavier und Gitarre mischen sich mit liebevoll verschlungenen Stimmen inmitten üppiger himmlischer Klanglandschaften. Ihre Konzerte sind eine gemeinsame Feier für den Frieden – freudvolle Gelegenheiten voller Liebe, die den tiefen Glauben des Duos an die Musik als universelle Sprache aller Völker, Kulturen und Traditionen der Welt verkörpern. Mirabai Ceiba besteht aus dem Gitarristen und Sänger Markus Sieber und der Sängerin, Harfenspielerin und Keyboarderin Angelika Baumbach.

Sie kommen aus unterschiedlichen Gegenden der Welt: Markus ist Ostdeutscher, während Angelika in Tucson, Arizona, geboren wurde und in einem kleinen Dorf in der Nähe von Mexiko-Stadt als Tochter einer mexikanischen Mutter und eines deutschen Vaters aufwuchs. Gemeinsam haben Angelika und Markus einen eingreifenden neuen Stil der Devotional World Music geschaffen, indem Sie Gurmukhi Mantras aus der Kundalini Yoga Tradition mit eigenen Songs in Englisch und Spanisch mischen, die Einflüsse der Ureinwohner Amerikas reflektieren und auch Worte der Weisheit von Rumi, Thich Nhat Hanh, Guru Nanak und Yogi Bhajan einbeziehen. Mit erlesen gestalteten Aufnahmen wie ihre CD A HUNDRED BLESSINGS weben Mirabai Ceiba einen betörenden Teppich aus diesen vielfältigen Quellen. Und so fühlt sich die Musik auch an: Eine wohltätige und überfließende Gabe des Universums. Im Konzert inspirieren sie alle Anwesenden, im Geist mitfühlender Liebe und Einheit gemeinsam zu singen.

www.mirabaiceiba.com

Atmasfera in concert
Sa. 20.30 – 22.00 Uhr ›› Großes Zelt

Mantrasingen – ein Weg zum Herzen
Sa. 14.00 – 15.30 Uhr ›› Halle

Das Erwachen des Herzens - Konzert
So. 18.30 – 20.00 Uhr ›› Großes Zelt

YogiRaum
Yoga in Berlin Weißensee
Gustav-Adolf-Straße 150 | 13086 Berlin
eva@yogiraum.de | +49 176 232 182 72
www.yogiraum.de

NICHT-ZWEI IST FRIEDEN
Wie alle Menschen gemeinsam
eine neue globale Ordnung auf kooperativer
Grundlage schaffen können
von dem Weltfreund Adi Da
Adidam e.V. Berlin, Pestalozzistr. 39, 10627 Berlin
fon: 0176-62049781 | e-mail: info@adidam.de
www.adidam.de | facebook: Adi Da & Adidam Deutschland
www.nichtzweiistfrieden.de

Satyaa und Pari

Als musikalisches Paar gehören Satyaa und Pari mit zu den Pionieren der Mantra-Musik. Durch ihre wunderschönen Aufführungen und ihre Musik haben sie sehr vielen Menschen neue Inspirationen und freudvolle Aufmerksamkeit für unser göttliches Sein geschenkt. Es ist eine wahre Freude eben dieses göttliche Sein in uns zu entdecken und immer wieder so zu pflegen, dass es zur Blüte kommt. Beide haben viele Jahre in Indien gelebt mit Meistern wie Osho in Pune und später mit Papaji in Lucknow. Diese Erfahrungen hatten eine tiefe transformierende Wirkung auf ihr Leben und dies kann man in all ihren Events fühlen. Welche Liebe kann größer sein als die Liebe für unser wahres Sein, für das, was uns alle vereint und sich in uns als göttliche Liebe ausdrückt?

www.satyaa-pari.com

Satyaa & Pari Mantrakonzert
So. 12.00 – 13.30 Uhr ›› Großes Zelt

Bhakti Bliss Mantrakonzert mit The Love Keys & Anandini

The Love Keys gibt es seit 2009 und sie haben im den letzten Jahren mehrere 100 Konzerte gespielt. Aleah, Ben und Anandini schaffen Raum, sich für kostbare Augenblicke aus dem Alltag zurückzuziehen und durch den Klang der Mantras und spirituellen Lieder in die innere Stille, Glückseligkeit und Tiefe zu tauchen. Es ist eine Einladung, sich von Aleahs und Anandinis herzergreifenden Stimmen und Bens vielschichtigen Klangteppichen tragen zu lassen und ein musikalisches Yin Yang zu erleben. Ihr Repertoire umfasst selbstkomponierte spirituelle Lieder und Mantras aus verschiedenen Glaubensrichtungen in mehreren Sprachen. Alle sind herzlich zum Mitsingen eingeladen!

www.thelovekeys.de

Bhakti Bliss – Mantrakonzert zum Mitsingen
Sa. 16.30 – 18.00 Uhr ›› Großes Zelt

Klangwunder Janin Devi

Janin Devis Stimme ist ein Klangwunder und es verblüfft jedes Mal aufs Neue, wie menschliche Töne die Atmosphäre mit solch zärtlicher Klarheit und Leichtigkeit erfüllen können. Die Künstlerin selbst bezeichnet ihren einzigartigen Sound als „Spirit-Culture Pop“. Sie präsentiert neben Mantrassongs eine Vielzahl an selbstgeschriebenen, spirituellen Pop-Songs, die auch für Leute ohne Yoga-Background leicht zugänglich sind und beim Zuhören inspirieren und einfach Spass machen.

Dieses Jahr wird mit sie mit Adriaan van Wagensveld zusammen die beliebte Mantra-Yogastunde auf dem Festival anbieten.

www.janindevi.com

Higher Wider Deeper
Fr. 21.00 – 22.00 Uhr ›› Großes Zelt

Mantra-Yogastunde
Fr. 15.30 – 17.00 Uhr ›› Asana 1

DEIN SCHLÜSSEL ZUM
YOGA
IST DER
MASTER
KEY

© Nina Winkler – www.ninawinklerde

HELMAR RUDOLPH – AUTOR , VERLEGER, BEWUSSTSEINSFORSCHER

„Körperkontrolle und -entspannung sind grundlegende Aspekte des Yoga. Jedoch wird erst mit der Kontrolle und dem Loslassen deiner Gedanken eine bewusste Reaktion auf die Geschehnisse in der Außenwelt möglich – ändern kannst du diese nicht, nur anders darauf reagieren.

Deine Innenwelt wird von Visualisierung und Konzentration bestimmt. Allein durch geistige Bilder und ein vollständiges Aufgehen im Objekt deiner Begierde entstehen Impulse, die stark genug sind für neue Realitäten.

Es ist nicht dein Verstand, der schöpft, sondern dein Unterbewusstsein. Dein Solar Plexus, das dritte Chakra, ist das Zentrum deiner Gefühle, deine Verbindung zum Universellen und die Quelle aller Macht und Kraft. Du musst also dein Licht scheinen lassen, und während die Asanas die eine Seite abdecken, ist es der Master Key, der dich auf eine höhere Ebene der Existenz hebt. Ich habe es mir selbst bewiesen und lade dich ein zu einer wunderbare Reise in die Tiefen deiner selbst. Erlaube es dir, denn die Resultate sprechen für sich.“

www.MrMasterKey.com

Heilsame Lieder und Freude am Gesang mit Petti West

Die Stimme ist unser erstes und „nächstes“ Instrument. Mit ihr und durch sie werden wir selbst zum Klangkörper. Singen kann jeder. Leider haben viele von uns, oft schon als Kinder, schlechte Erfahrungen gemacht, weil sie zum Beispiel vor der Klasse allein etwas vorsingen sollten, ihnen jedoch aus Angst die Stimme versagte. Das ist ganz natürlich und hat nichts mit Nicht-Singen-Können zu tun.

Petti West, bekannt und beliebt durch ihre Kurse, Seminare und Konzerte, begeistert Menschen jeden Alters fürs Singen und motiviert durch Ihre leidenschaftliche Präsenz. In ihrem Workshop lädt sie zum Singen von Kraftliedern aus aller Welt ein.

www.singen-fuer-die-seele.de

Singen für die Seele
So. 12.00 – 13.30 Uhr ›› Theatersaal

Klassisch mit Tabla & Flöte

Suman Sarkar stammt aus einer Musikerfamilie. Sein Vater Late Sri Santosh Kumar Sarkar war selbst Sänger, Musiklehrer, Komponist und Interpret und führte Suman in die Disziplin der Tabla ein. Später bekam Suman intensives Training unter der Leitung von Sri Surhit Chakraborty, einem direkten Schüler von Ustad Habibuddin Khan, Ajrada Gharana, Ustad Garni Khan und Delhi Gharana.

Dinesh Mishra, Bansuri-Meister aus Mumbai, wurde in Varanasi geboren und lernte Bansuri auf einem traditionell-indisch-klassischen Weg von RK Srinivasan, Late Pt. Raghunath Prasanna und Pt. Hariprasad Chaurasia. Nach 20 Jahren der Beschäftigung mit indischer klassischer Musik und Bollywood veränderte Dinesh seine Art zu spielen und wurde zu einem international tätigen Musiker. Es dauerte nur wenige Jahre bis er in Europa bekannt wurde.

Classical Indian concert: Tabla and Bansuri
Fr. 16.45 – 18.00 Uhr ›› Großes Zelt

Reiki, eine Hand voll Licht

Diese Aufzeichnungen spiegeln den Weg von Ashara Kuckuck, Reikimeisterin seit Anfang der 1990er Jahre, und ihre Erfahrungen mit dem Usui-System wider.

Das Buch erklärt, was Reiki ist, wie es funktioniert und wie man sich an die Heilmethode herantasten und sie üben kann. (...)

Auch für Fortgeschrittene, die professionell Anwendungen geben oder als Reikimeisterin und Reikimeister arbeiten, kann dieses Buch hilfreiche Anregungen und Inspiration bringen.

seit Dezember 2014 im Handel
€ 14,90

Verlag: www.epubli.de
ISBN 978-3-7375-1467-5

www.asharakuckuck.de

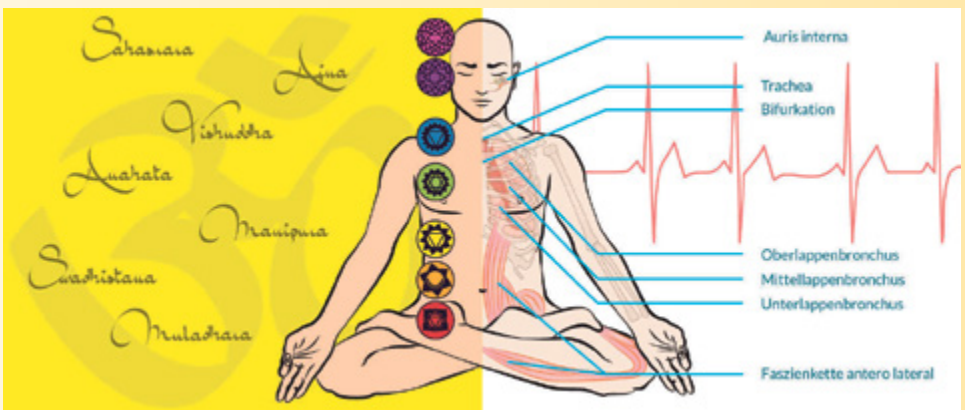
MEDICAL YOGA ACADEMY

Ausbildungen
- Yogalehrer (500 h) + Heilpraktiker
- Heilpraktiker für Yogalehrer

Weiterbildungen
- Medical Yoga Coach

Informationen
www.medical-yoga.academy
030 / 91 50 46 55

Weiteres
- Burn-out-Coach für Yogalehrer
- Ohr-Akupunktur (Samenpflaster)
- Marketing für Yogalehrer & -studios
- Massage- & Körperbehandlungen



Yoga and Music mit Ferry Djabari & Chrystal Delight

Carlos beginnt diese Klasse und lässt dich durch den Klang der Klangschalen in die Tiefe deines Wesens eintauchen. Die Schwingungen der Kristallschalen haben einen direkten Einfluss auf deinen Körper, das Bindegewebe, die Muskeln und dein Nervensystem. Durch eine besondere Art des Spielens der Schalen entsteht ein Effekt, der deine beiden Gehirnhälften synchronisiert. Dein Gehirn schwingt sich auf die Theta- und Delta-Frequenzen ein; ein Zustand tiefer Entspannung, den du selten bewusst erlebst. Auf dieser Ebene angekommen begleitet dich Ferri mit einer weichen Asana-Praxis und Pranayama-Übungen tiefer in deinen Herzraum hinein. Begleitet von Klangschalen werden deine Bewegungen vom Atem geleitet. Durch dieses Zusammenspiel tauchst du in Stille und Frieden ein, um dein gesamtes Wesen aus dem Wohlgefühl deines sich ausbreitenden Herzraumes heraus wahrzunehmen. In diesem gelösten und schwebenden Zustand führen wir dich weiter in eine tiefe Entspannung. Diesen wundervollen und präsenten Zustand nutzt dein Körper, um sich neu auszubalancieren und dadurch wieder in deine natürliche Mitte zu kommen. Deine geistigen und körperlichen Selbstheilungskräfte werden aktiviert und gestärkt, wodurch Reinigung und Klärung auf allen Ebenen geschieht.

Klangschalenmeditation und Yoga & Music
So. 7.30 – 9.30 Uhr ›› Großes Zelt

Chant Circle mit den Gaiatrees

Ihre Chants sind bewegende Neuinterpretationen uralter Sanskrit- oder Gurmuhki-Mantren und berührender englischer Verse und Gebete im Singer/Songwriter-Stil, die sogleich ins Blut gehen und zum Mitsingen einladen. Mit ihrer einfühlsamen Musik kreieren sie einen Klangteppich zum Hineinlegen, Ankommen und Innehalten. Sie können dich mit ihren souligen Melodien mitreißen und nach jedem Chant in die Stille zurückbegleiten. Die Gaiatrees, Martin Hinze und Dana Anandana, touren seit 2012 mit (Mitsing-)Konzerten, Klangyogastunden und klangtherapeutischen Workshops/Seminaren durch Deutschland. So tief, wie sich die Wurzeln des Weltenbaums (Gaiatree) mit Mutter Erde verbinden und seine Äste dem Licht entgegen streben, so erdend können uns Mantren mit unserem Selbst und der Stille in uns vereinen und uns zugleich in beschwingte Höhen aufsteigen lassen. Diese Harmonie zwischen Erdung und Ekstase lassen die Gaiatrees in ihren Konzerten lebhaft spürbar werden. Ihre Vision: Menschen in heilsamen Kreisen zusammenzubringen, in denen sich das kreative Potential jedes Einzelnen entfalten und eine tiefe Verbundenheit spürbar werden kann. Sie teilen, was sie am meisten lieben: Die Musik, die Klänge und das gemeinsame Singen von Mantren, Liedern aus aller Welt und ihrer eigenen Chants.

www.gaiatrees.com

Chanting
So. 13.30 – 15.00 Uhr ›› Theatersaal

Gong-Meditation mit Gérard Jap Nirantar

Die Gong-Meditation wird auch in diesem Jahr den Effekt und die Wirkung von mehreren Tagen intensiver Yoga- und Meditations-Praxis transformieren und versiegeln.

Der Gong ist eines der mysteriösesten und kraftvollsten Heilinstrumente. Er hilft dir, stärker loszulassen und Entspannung und Leichtigkeit in dein Leben zu bringen. Zusammen mit der Gruppe und dem Gong entsteht ein intervibratorisches Feld, in dem du dich fallen lassen, lösen, entspannen und neu definieren kannst. Der Klang des Gongs erzeugt einen Trance-Zustand, indem er dich vom Sturzbach der Gedanken befreit, die unser Geist freisetzt. Er regt das Drüsensystem an, auf höherem Niveau zu arbeiten. Somit können verschüttete Emotionen, alte Verletzungen und einschränkende, krankmachende innere Muster sowie Blockaden gelöst werden.

Irgendwann bist du an einem Punkt, wo du begreifst, dass kämpfen nicht mehr hilft, da es dich nicht weiterbringt. Du begreifst, dass du nichts mehr tun kannst und brauchst. Du kannst nichts erzwingen, und wenn du das verstehst, fällt erst alles in sich zusammen und dann ist Stille. Tauche ein in den Klang der Unendlichkeit!

www.gongnamo.com

Gongmeditation mit Gérard Jap Nirantar
So. 16.00 – 18.00 Uhr ›› Großes Zelt

KLEINANZEIGEN

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

Kurt Tepperwein Bewusstsein
CD-Seminare, DVDs und mehr vom Meister des Mentaltrainings unter: *www.tepperwein-seminar.de*

Bestimme dein Glück selbst
Viele Menschen haben es belegt, Feng Shui wirkt sich positiv auf Gesundheit, eine gute Partnerschaft und auf den finanziellen Erfolge aus. Beratung und Schulung
Petra Coll Exposito, Tel: 033201-457688
www.feng-shui-web.net

YOGA bei Abdul Helal in Prenzlauer Berg & Wilmersdorf. Die Vielfalt des Yoga erleben. Info: *www.yoga-akzent.de* + 0179 / 9965069
Tierkommunikation seit 2002 mobil & in Praxis seit 2002 und Kurse. Iljana Planke, 0331-704 6600, *www.Mit-Tieren-kommunizieren.de*

Spirituelle Symbole als Wandtattoo und Blume des Lebens Produkte bei uns im Online Shop *http://www.Lichterleben.com*

Auf alle Yoga-Artikel schenken wir Ihnen 5 % Rabatt vom 06.07. - 19.07.2015. Artikel für Veränderung, Entspannung und Neubeginn. NEU - Hausreinigung - Liebevolles wohlfühlen im eigenen Heim. Besuchen Sie uns auf: *www.esoterischelebensart.de*

Webdesign mit Herz
Für Ihre Webseite - individuell, professionell, mit Stil: *http://webstyle4you.com/yogafestival/*

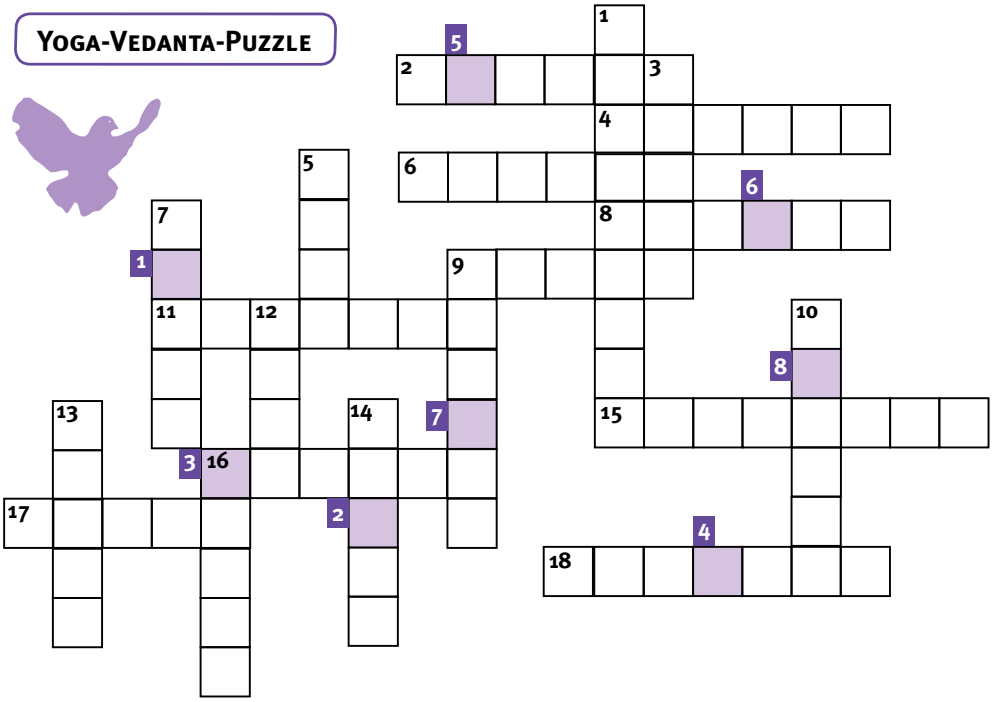
Moderater Hatha-Flow-Yoga in Steglitz.
Levelfreie altersgemischte Kleingruppen.
Tel. 030/791 65 86 | *www.yoga-trinity.de*

Stille. Yoga. Dialog. Dance.
EinsseinBerlin am 7./8.11.2015 mit Madhukar, Meister des Yoga der Stille, der wohl ältesten und effektivsten Anleitung zum Glücklichsein. *www.madhukar.org, Facebook: EinsseinBerlin*

Yoga & Cyling in Berlin jeden Di. 18 h ab Hbf.
Anmeldung unter: *www.benno-koch.de*

Herausgeber: Lernen in Bewegung e.V.
Weimarer Str. 29 · 10625 Berlin
Tel.: (030) 38 10 80 93 · www.yogafestival.de
Anzeigen & Layout: Lieselotte Wertenbruch
T. (030) 34 35 65 69 · www.mediaservice-berlin.com
Auflage: 20.000 Stck. **Druck:** LaserLine Berlin

Yoga-Vedanta-Puzzle



Waagerecht:

2. Geometrische Form mit zentralem Mittelpunkt
4. klosterähnliches Meditationszentrum
6. Kriegsheld der Bhagavad Gita
8. Vollkommene Glückseligkeit
9. Yoga-Reinigungsübungen
11. Einheitserfahrung, reines Bewußtsein
15. wörtl.: Das Wissen vom langen Leben
16. Qualität der Reinheit
17. Konsequenz der Handlung
18. universelle Seele, das Absolute

Senkrecht:

1. Die Praxis der Atemregulierung
3. Körperstellung
5. Erste Stufe des Raja-Yoga nach Patanjali
7. Hülle
9. Wechselgesang
10. Unterscheidungskraft
12. Täuschung, Illusion
13. hinduistischer religiöser Titel
14. individuelle Seele, das Selbst
16. Weiser, Mönch

Lösungswort:

1	2		3	4	5	6	7	8

1. Preis: 1 x 45 Min. Heilkräuteröl-Massage in der Praxis Stefan Datt
2. Preis: 2 x 1 Buch „Leben reloaded – Wie ich durch Yoga im Knast die Freiheit entdeckte“ von Dieter Gurkasch (s. S. 7)
Einsendung des Lösungsworts bis zum 15. Juli an: zeitung@yogafestival.de. Der Rechtsweg ist ausgeschlossen.

Ziehung der Gewinner & Festival-Charity-CD 2014

Am **Gewinnspiel der Festivalzeitung 2014** haben 19 Yogis teilgenommen. Swami Gurusharanananda nahm die Ziehung der glücklichen Gewinner nach seiner Yogastunde auf dem Tempelhofer Feld vor. Kerstin S. und Melanie B. haben je ein signiertes Buch „Yoga-Hühner“ von Peter Gaymann gewonnen.

News aus Omkareshwar

Swami Gurusharanananda legt großen Wert darauf, dass das gespendete Geld für die Schule und die Kinder im Ashram verwendet wird. Aus administrativen Gründen wurden die Spendengelder an die Mutterorganisation, den Indore-Trust, überwiesen. Swami Kedarnath, das Oberhaupt des Indore-Trusts, vertritt die Meinung, dass das Geld dem gesamten Trust und nicht ausschließlich dem Ashram und der Schule in Omkareshwar zur Verfügung stehen sollte. Daraufhin kam es zum Zerwürfnis. Swami Gurusharanananda hat nun in der Nähe von Barawah, Madhya Pradesh für seine Schüler den Ma Sharanam Ashram gegründet. Die Dorfkinder von Barawah erhalten die Möglichkeit, die Ashramschule zu besuchen. Spendengelder gehen nun direkt an die Schule und nicht mehr an den Trust.

Die **Festival-Charity-CD** vom letzten Jahr spielte bislang rund 850,- Euro für den guten Zweck ein. Der Betrag ging direkt an die Omkareshwar School Mata Anandamayi Tripura Vidyapeeth. Dort erhalten Kinder mittelloser Eltern eine Schulbildung. **Die CD wird auch dieses Jahr wieder am Infostand für 15,- Euro erhältlich sein.**

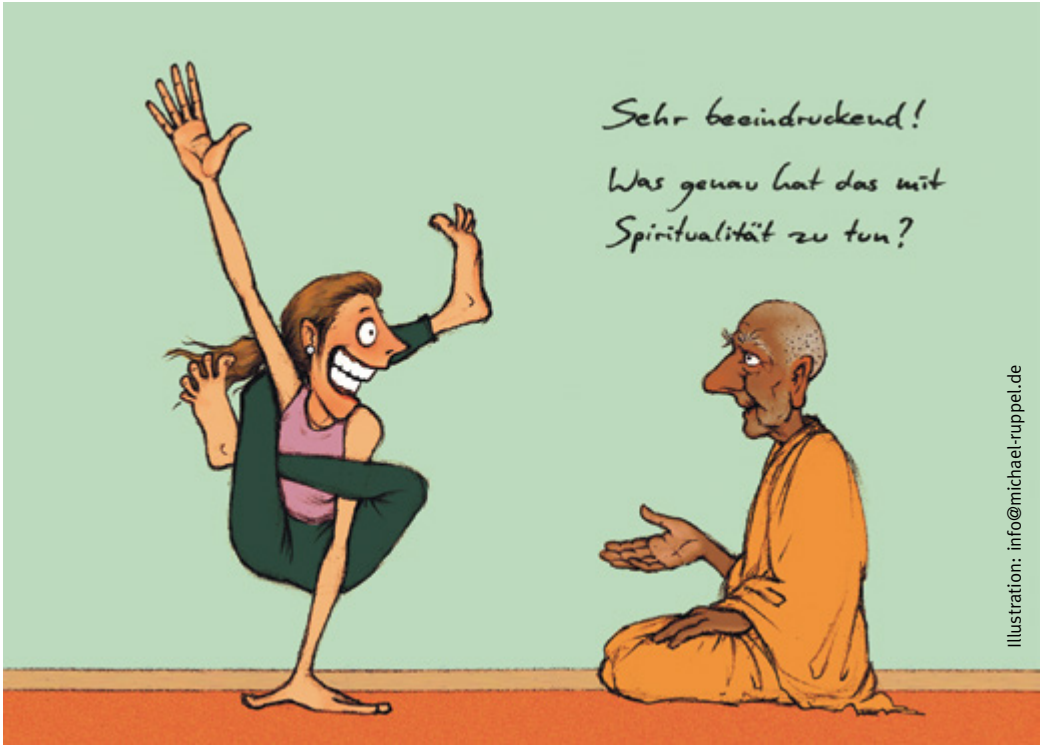


Illustration: info@michael-ruppel.de

Der erste Friede

Der erste Friede – der wichtigste, ist der, welcher in die Seele des Menschen einzieht, wenn die Menschen ihre Verwandtschaft, ihre Harmonie mit dem Universum einsehen und wissen, dass im Mittelpunkt der Welt das große Geheimnis wohnt. Und dass diese Mitte tatsächlich überall ist. Sie ist in jedem von uns.

Dies ist der wirkliche Friede. Alle anderen sind lediglich Spiegelungen davon.

Der zweite Friede ist der, welcher zwischen Einzelnen geschlossen wird.

Der Dritte ist der zwischen den Völkern.

Doch vor allem sollt ihr sehen, dass es nie Frieden zwischen Völkern geben kann, wenn nicht der erste Friede vorhanden ist, welcher innerhalb der Seele wohnt.

(Navajo Überlieferung)