

# yoga.

MAGAZIN MIT SEELE



## YOGA IM ALLTAG

YOGISCHE FEUERRITUALE

**Yagya – eine Anleitung**

REISEN

**Yoga & der Jakobsweg**

GEWINNSPIEL

**Kreative Yogis gesucht!**

YOGA.ZEIT BEIM ALLTAGSYOGA

**Hinter den Kulissen**



ÖSTERREICH,  
DEUTSCHLAND € 5,10  
SCHWEIZ SFR 6,10

# BAUSINGER

Ihr kompetenter Partner für  
Yogamatten & Meditationsbedarf  
in Österreich\*



\* Wir liefern auf Rechnung via DPD  
in der Regel nach 2 - 3 Werktagen  
zu pauschalen Versandkosten von:

**€ 8,90**



Handel(n) in Verantwortung • Wandel(n) in Freude • Liebe in Allem

seit 1977



Bausinger GmbH Gottlieb-Daimler-Str.2 D-72479 Straßberg  
Tel +49 7434 600 Fax +49 7434 604 Mail [info@bausinger.de](mailto:info@bausinger.de)  
Öffnungszeiten: Mo-Do 8:30-17:00 Uhr Freitag 8:30-12:00 Uhr  
[www.bausinger.de](http://www.bausinger.de)



Innovation  
in Tradition



# ***Yoga IST Alltag***

**i**

## **IMPRESSIONUM**

**Eigentümerin, Herausgeberin, Verlegerin:**

Akshara GmbH

**Redaktionsadresse:**

Grenzgasse 40, 2340 Mödling

**Geschäftsführung:** Birgit Pörtl, Florian Reitlinger

**Chefredaktion:** Lena Wiesbauer

**Redaktionelle Mitarbeit:**

Selma Brenner, Beate Gaigl, Angelika Gärber,

Nives Gobo, Tara Gupta, Jasmin Hafner,

Ines Hofbaur, Florian Palzinsky, Birgit Pörtl,

Florian Reitlinger, Katharina Wallner, Iris Weiland,

Christian Weiss, Lena Wiesbauer, Daniela Zimper

**Korrektur:** Martin Thomas Pesl

**Artdirektion:** Alice Höngschmid

**Layout:** Anja Gasser

**Illustrationen:** Anja Gasser, Barbara Schauer

**Aboservice:** Jasmin Hafner

**Anzeigenverkauf:** anzeigen@yogazeit.at

**Aboservice:** abo@yogazeit.at

**Auflage:** 20.000 Stück

**Titelbild** aus dem Buch "Street Yoga – Verführung für Alltags-Yogis" von Jack Waldaas (2013, KÖSEL-Verlag)

**Druck:** Gugler Druck, Auf der Schön 2, 3390 Melk

**Papier:** gedruckt auf UPM Finesse gloss, 90 g Cover:

UPM Finesse gloss, 220 g



Fotos und Grafiken unterliegen dem Copyright.

Druck- und Satzfehler vorbehalten.

yoga.ZEIT erscheint vier Mal jährlich.

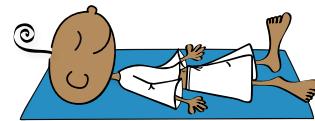
**A**uch wenn sich der Titel unserer neuesten Ausgabe um ein Wort von diesem Statement unterscheidet, bedeutet „Yoga IM Alltag“ genau dasselbe. Als Yoga vor Jahren Teil meines Lebens wurde, nahm ich meine Yogapraxis anfänglich noch getrennt von meinen alltäglichen Aktivitäten wahr und zog meine Asanapraxis zu fixen Zeiten durch – am Abend vor dem Schlafengehen planmäßig meditieren und in aller Frühe eine Runde intensives Pranayama. So hatte ich immer die Gewissheit, bei Bedarf jedem mitteilen zu können, dass Yoga Teil meines Alltags sei.

Doch schon nach kurzer Zeit bemerkte ich, dass meine Praxis tiefer wirkte. Ein schlechter Gedanke über jemand anderen tat mir selber nicht mehr gut. Das Licht des Abends erlebte ich anders – ich fand plötzlich mehr Zeit, es auf einer ganz neuen Ebene zu empfinden. Ich spürte, wenn sich meine Atmung in unterschiedlichen Situationen veränderte, und merkte, dass ich Situationen durch meine Atmung verändern konnte – all das, ohne mir Zeit für eine durchgeplante Praxis zu nehmen. Yoga ist Alltag. Und in dieser Ausgabe der *yoga.ZEIT* lesen Sie nicht nur darüber, sondern auch davon, wie Sie in Ihren eigenen vier Wänden ein vedisches Feuerritual abhalten können, dass Ayurveda Geschmackssache ist, welche Mala zu Ihnen passt und warum der Jakobsweg mit Yoga zu tun hat. Das gesamte *yoga.ZEIT*-Team und ich wünschen Ihnen viel Genuss beim Lesen.

**Namasté, Florian Reitlinger**

Liebe Frauen und liebe Männer, liebe Yoginis und Yogis! Es liegt uns am Herzen, für alle Menschen – für jede Leserin und jeden Leser – zu schreiben. Nur zugunsten der Lesbarkeit hat sich die *yoga.ZEIT*-Redaktion dafür entschieden, für allgemeine Personenbezeichnungen die männliche Form zu verwenden. Jedes Prinzip – männliches und weibliches – möge sich bitte angesprochen fühlen. // Die *yoga.ZEIT*-Redaktion

OKTOBER 2014 – JÄNNER 2015



## KOLUMNE

- 7** **Florian Palzinsky** // Über die vier Schätze des Menschseins

## ZITAT

- 8** **Martin Luther** // Eine Momentaufnahme

## PORTRÄT

- 12** **Günter Niessen** // Yoga heilt und Yoga verletzt – ein Arzt im Interview

## MANTRA

- 21** **Brahmaparnam** // Gesegnete Mahlzeit

## DOSSIER

- 22** **Yoga im Alltag – Yoga ist Alltag** // Wie Yogi und Yogini nach Patanjali auch jenseits der Matte praktizieren können

- 38** **Kettenreaktion** // FAQ zur Mala und ihrer Anwendung

- 60** **Yagya und Yoga** // Vedische Feuerrituale und eine Anleitung zum Selbermachen

## ASANAPRAXIS

- 30** **Yoga im Alltag** // Asanas im täglichen Leben von und mit der **yoga.ZEIT**-Redaktion + GEWINNSPIEL!

- 66** **Feuerflow** // Eine TriYoga®-Praxis für kalte Tage von und mit Yoga-lehrerin Angelika Gärber

- 74** **Der kleine Yogi** // Ein Gute-Nacht-Gedicht für kleine und große Yogis

## SPECIAL

- 76** **Frohes Fest** // Geschenktipps zu Weihnachten

## AYURVEDA &amp; ERNÄHRUNG

- 46** **Geschmackssache** // Wie sie auf die sechs Geschmäcker des Ayurveda kommen

- 54** **Beauty** // Der Granatapfel und seine schöne Wirkung

## REISE

- 90** **Geh mit Gott, aber geh** // Yoga & der Jakobsweg

- 98** **Getestet** // Wir haben den Steirerhof\*\*\*\*\* besucht

## TIPPS &amp; INSPIRATION

- 45** **Rund um Yoga** // Fünf Dinge, die wir Ihnen ans Herz legen

- 86** **Das Nest** // Über das Fliegen ohne Flügel – ein Roman

- 89** **Lesen Sehen Hören** // Inspirierende Bücher, CDs und DVDs

## AUSBILDUNGEN &amp; MEHR

- 101** **Yogaevents & Hand aufs Herz** // Ausbildungen & Martina Sommer-Goldammer

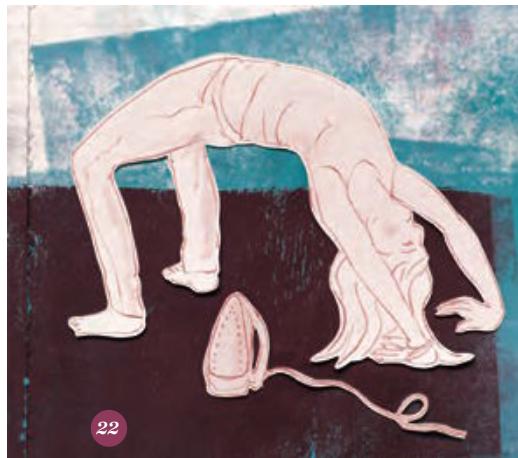
- 108** **Kalender** // Was Sie sich notieren sollten

## VORSCHAU &amp; RÄTSEL

- 110** **Rätsel lösen, Lösung schicken** und eine von drei Yogamatten von **WELLICIOUS** gewinnen

# INHALT

Nº 17

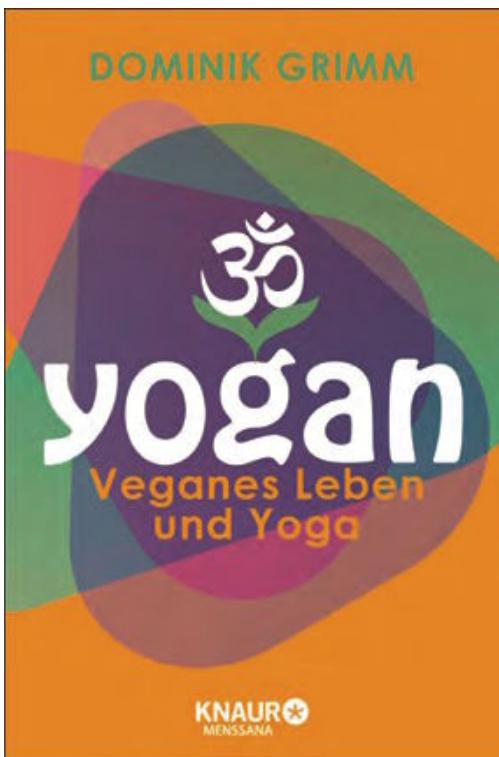


**YOGA + VEGAN = YOGAN**

Das Buch »Yogan – Veganes Leben und Yoga« verbindet die Philosophie und Praxis von Yoga mit einer veganen Lebensweise. "Yogan" zu sein bietet ein völlig neues, frisches und gesünderes Lebensgefühl – so Dominik Grimm.

Der junge Autor kam über seine Leidenschaft zu Apnoetauen zum Yoga und beschäftigte sich während seiner Yoga-Lehrerausbildung immer mehr mit veganer Ernährung. So kam es, dass er das Label "Yogan" gründete und den Blog [www.yogan-om.de](http://www.yogan-om.de) startete, der mittlerweile von vielen Tausenden verfolgt wird.

Wer Lust auf yogan hat, findet in diesem Buch praktische Umsetzungstipps, gesunde Superfood-Rezepte sowie eine Anleitung zu einer Lebensweise, die Mensch wie Umwelt einfach gut tun.



**KNAUR MENSANA**   
So liest man heute

[www.yogan-om.de](http://www.yogan-om.de)  
[www.droemer-knaur.de/bewusst-leben](http://www.droemer-knaur.de/bewusst-leben)

Dominik Grimm  
**Yogan**  
**Veganes Leben und Yoga**  
€ [D] 14,99 // € [A] 15,50 //  
ISBN 978-3-426-87682-4  
MensSana bei Knaur, München





# Die vier Schätze des Menschseins

—  
VON FLORIAN PALZINSKY

In den Veden werden unter dem Begriff **Puruṣārthas** vier Ziele vorgestellt, die eine erfüllte menschliche Existenz mit sich bringen: *Artha*, *Kāma*, *Dharma* und *Moksha*.

**Artha** beinhaltet ein Gefühl von Sicherheit und materiellem Wohlstand, der ganz im Sinne des Fair Trade nicht auf Kosten anderer erworben wurde.

**Kāma** bedeutet Wohlbefinden und sinnliche Freuden, ohne dabei das richtige Maß zu verlieren, andere dafür zu benutzen oder gar zu verletzen.

Denn nicht nur die Askese, sondern auch die wahre Kunst der sinnlichen Freuden ist ein Teil der indischen Philosophie, wie der ca. 2000 Jahre alte, bekannte Text des „*Kāma Sutra*“ zeigt.

Der **Dharma** bedeutet wörtlich „halten“; er gibt dem Leben Halt und Sinn. Aadil Palkhivala meint dazu: „Dharma ist weder das, was du machst, noch das, was du machen sollst, oder das, was du machen willst, sondern Dharma ist das, wofür du geboren wurdest.“

**Moksha** bezeichnet die absolute spirituelle Befreiung, die *Maya* und damit die Illusion der Welt und des menschlichen Daseins mit all seinen vergänglichen Freuden und Leiden transzendent. Die Sehnsucht nach absoluter Befreiung – das eigentliche Ziel des Yoga – relativiert die anderen drei Schätze des Menschseins. Robert Adams stellte die essentiellste aller Fragen: „Was machst du mit deinem

*Leben? Was ist wichtiger als dein Selbst (Atman) zu finden? Alles andere ist nur eine flüchtige Erscheinung. Sie ist heute hier und morgen verschwunden.“*

Aber nur wenige Menschen, auch nur wenige, die Yoga praktizieren, sind tatsächlich daran interessiert oder bereit, kompromisslose Schritte in Richtung absoluter Erkenntnis zu gehen. Und trotzdem ergibt es Sinn, alle vier „*Puruṣārthas*“ bewusst in unseren Alltag und in unsere Yogapraxis zu integrieren.

Praktiziere ich Asanas, um mein Ego zu befriedigen? Oder damit ich diesen Körper möglichst unbeschwert durchs Leben tragen kann, um mir selbst und anderen Freude bereiten und Leid mindern zu können? Setze ich mich nur dann auf mein Meditationskissen, wenn mein Geist sowieso in einer entspannten, achtsamen Stimmung ist? Oder habe ich auch die Courage, mir selbst ohne Ablenkung und Erwartungen zu begegnen, wenn mich Emotionen und das Gedankenkarussell fast zur Verzweiflung bringen? Sehe ich den Sinn eines yogischen Lebens darin, einmal ein großartiger Brezelmeister oder ein angehimmeltes Yoganisternchen zu werden? Oder erwerbe ich mir durch die spirituelle Praxis Werkzeuge, um nicht nur tiefer mit dem Leben verbunden zu sein, sondern auch direkt mit meiner Essenz, jenseits aller menschlichen Dramen?



Florian Palzinsky

Der Autor bietet Yoga- und Meditations-Workshops im In- und Ausland an. Infos unter [www.simple-wisdom.net](http://www.simple-wisdom.net) und [www.millretreats.at](http://www.millretreats.at)



”

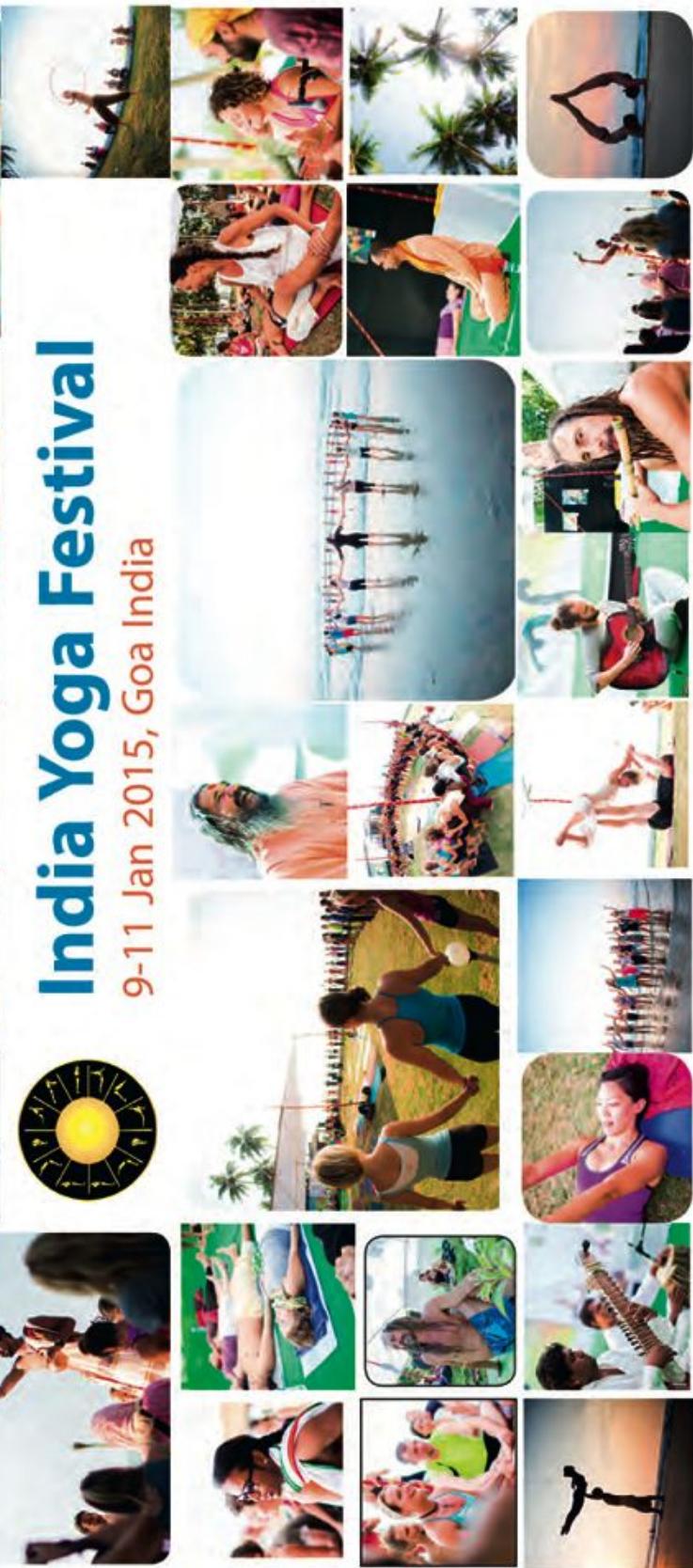
*Die Welt ist voll  
alltäglicher  
Wunder.*

MARTIN LUTHER



# India Yoga Festival

9-11 Jan 2015, Goa India



[www.IndiaYogaFestival.com](http://www.IndiaYogaFestival.com)

## **The Official India Yoga Festival Retreat**

Ecstatic Kirtans, Asana & Pranayama, Thai Yoga Massage, Acro Yoga, Bhakti Yoga, Vedic Rituals & Ceremonies, Surfing, Harmonium Workshops, Pure Ayurvedic Meals and much more...

### **Bhakti Team**

Deep Deka, Pau Castellsague, Yogi Amitram, Marcus Felsner, Anand Semalty  
Helen Say, Mireia Castellsague, Wari Om and Special Guests

### **Location**

Vedic Valley, Ashvem Beach, North Goa, India



13-18 Jan 2015, Goa India

**BHAKTI CAMP**  
[www.IndiaYogaFestival.com](http://www.IndiaYogaFestival.com)



# YOGA HEILT & YOGA VERLETZT

Günter Niessen ist Orthopäde, Physiotherapeut, Yogalehrer und Ayurveda-Mediziner – vor allem aber ein Mann, der nichts schönredet. Er steht mit einem Bein im Operationssaal eines norwegischen Krankenhauses und mit dem anderen auf der Yogamatte seiner Praxis in Berlin. Wir sprechen mit ihm über Licht- und Schattenseiten der Yogatherapie.

**YZ:** *Günter, aus welchen Gründen kombinierst du dein schulmedizinisches Wissen mit Yoga?*

**Günter Niessen:** Schwierige Frage. Als Arzt wurde ich von Anfang an mit Verletzungen im Yoga konfrontiert und habe in der Rolle des Orthopäden und Physiotherapeuten nach Wegen gesucht, diese zu vermeiden. Ich wollte verstehen, warum sich Menschen im Yoga überhaupt verletzen können. Das war ein Aspekt. Der andere war, dass ich selbst erfahren habe, dass Yoga so viel Positives bewirkt. Auch wenn man im orthopädischen Sinne, also im Bewegungssystem, erkrankt ist. Ich bin auch heute noch ein bisschen hin- und hergerissen. Auf der einen Seite erlebe ich Yoga als Therapie – Yoga heilt, Yoga hilft. Auf der anderen Seite erlebe ich, dass Yoga

verletzt. Vielleicht ist mein Beitrag zur Yoga-szene, zu schauen, wie man unter medizinischen Aspekten gepaart mit dem gesunden Menschenverstand Yoga so praktizieren oder vermitteln kann, dass er eine rundum positive Wirkung hat. Der Versuch, das weiterzugeben, führte mich zu den Yogatherapiekursen, die ich gemeinsam mit Ganesh Mohan, Arzt und Ayurveda-Studierter, seit Jahren anbiete.

**YZ:** *Wie definierst du Yogatherapie?*

**GN:** Viele Menschen wenden sich dem Yoga zu, wenn sie auf körperlicher, geistiger oder emotionaler Ebene ein Problem haben. Es reicht aber oft nicht, einfach nur Yoga in Verbindung mit einer Tradition zu üben. Es ist sinnvoller, ein Problem tatsächlich zu



## EIN GESPRÄCH MIT DR. GÜNTER NIESSEN

INTERVIEW FLORIAN REITLINGER



„ES BRAUCHT EINFACH GANZ VIEL INTELLIGENZ UND INTUITION, EINE FORM DES YOGAÜBENS ZU FINDEN, DIE WIRKLICH DEM EINZELNEN PRAKТИZIERENDEN ENTSPRICHET.“

adressieren. Sobald sich ein Yogalehrer mit seiner Kompetenz, seinem Wissen damit auseinandersetzt und jemandem einen Weg zeigt, mit seiner Herausforderung umzugehen, ist es für mich therapeutisch.

**YZ:** *Du bist Physiotherapeut, Orthopäde und unterrichtest Yoga. Welcher Stil ist – nach deinem Röntgenblick – für wen geeignet?*

**GN:** Ich habe in vielen verschiedenen Studios, in verschiedenen Stilen und Unterrichtsformen praktiziert. Ich tue das bewusst, um zu entdecken, was so gemacht wird. Es braucht einfach ganz viel Intelligenz und Intuition, eine Form des Yogaübens zu finden, die wirklich dem einzelnen Praktizierenden entspricht. Ich sehe immer wieder Leute, die sehr, sehr beweglich und akrobatisch sind und dann üben, noch beweglicher und

akrobatischer zu werden. Oder Menschen, die steif und unbeweglich sind und an sitzende Traditionen geraten, in denen sehr viel meditiert wird. Das muss kein Nachteil sein, kann aber zu Rigidität, Überbeanspruchung und Verletzungen führen. Was für den einen Antrieb ist, sich überhaupt zu bewegen, ist für den anderen der letzte Schritt, den Tick zu weit zu gehen und sich zu verletzen.

Unabhängig vom Yogastil ist es notwendig, mit Selbstvertrauen verschiedene Stile zu üben, verschiedene Lehrende auch innerhalb eines Stils anzuschauen, mit wachem, offenem Geist wahrzunehmen, wie man sich während und vor allem nach der Yogastunde fühlt. Was tut mir wirklich gut? Wo werde ich über meine individuelle Grenze hinausgepusht? Wenn man bei der Yogapraxis mehr auf seinen Bauch hört, würden sowohl Lehrende als auch Schüler ehrlicher miteinander umgehen und sagen: „Hey du, ich glaube, es wäre gut für dich, zu einer anderen Gruppe, zu einem anderen Lehrer zu gehen.“ Mit hohem Blutdruck oder mit verletzter Hüfte kann eine sanftere Praxis viel zielführender sein. Umgekehrt soll der Teilnehmer dem betreffenden Lehrer sagen: „Es war nett, aber das ist nicht meins.“

So wie ich das erlebe, kommen die Leute dann gar nicht mehr zum Yoga oder sie beschreiten in ihrer Praxis einen Weg, der sie irgendwo hinführt, wo sie eigentlich gar nicht hingehen möchten.

**YZ:** *Wann und wie bist du selbst zum Yoga gekommen?*

**GN:** Willst du die Wahrheit hören? (Lacht.) Ende der 90er ist meine Frau zu ihrem ersten Yogakurs gegangen. Als sie zurückkam, war sie so beseelt, so gut drauf, dass ich das auch unbedingt machen wollte. Ich kannte das Wort „Yoga“ nicht. Ich war voll in Richtung



Schulmedizin und Physiotherapie unterwegs. Dann nahm sie mich einfach beim nächsten Mal mit. Es gefiel mir so gut, dass wir daraufhin gemeinsam viele Kurse und Retreats besuchten, bis wir dann an den Punkt kamen, eine Ausbildung zu machen. Das war 2004. Ich kam also nicht aus eigenem Leid zum Yoga – eher aus Neid, weil es meiner Frau so gut dabei ging (lacht).

*YZ: Welche Yogaausbildung hast du gemacht?*

**GN:** Ich habe 2009 beim BDY (*Berufsverband der Yogalehrenden in Deutschland, Anm. der Redaktion*) ein sogenanntes „Kontaktstudio“ belegt. Damals konnte man bei verschiedenen Yogaschulen an Wochenenden Kursstunden sammeln, um die Ausbildung modular zusammenzustellen. So konnte man z.B. die Anatomie in Köln oder die Philosophie in Berlin studieren. Wenn die vorgegebene Stundenanzahl erreicht war, wurde die Abschlussprüfung dann direkt beim BDY abgelegt. Das dauerte vier Jahre – für mich und meine Frau perfekt, denn es wäre neben unserem Berufsleben gar nicht anders gegangen.

Wir waren nie an eine bestimmte Schule gebunden und konnten überall hineinhören. So haben wir u.a. Uwe Bräutigam oder Anna Trökes kennengelernt. Das brachte uns ein breites Spektrum, aber nie das Gefühl einer



## Teacher Training 200h+ in Salzburg

April 2015 - März 2016



**Kontakt:**

**Selma Brenner**  
0664-5024867  
[info@yogaplace.at](mailto:info@yogaplace.at)

Verankerung in einer Tradition, was uns auch ein bisschen fehlte. Wir hatten so viel Unterschiedliches gesehen und fühlten uns etwas orientierungslos.

**YZ:** *Wann hast du dann deine Wurzeln im Yoga entdeckt?*

**GN:** Als ich mit den Mohans in Verbindung kam. Da fand ich dann eine klare Richtung. Ich bin gleich nach Indien gefahren zu A.G. und Indra Mohan und habe ihren Sohn Ganesh kennengelernt. Damit bekam Yoga dann wirklich einen Sinn für mich.

**YZ:** *Was war der Grund für deine erste Reise nach Indien?*

**GN:** Das erste Mal waren wir auf Urlaub in Indien. Aber gleich nach der Yogaausbildung sind wir wieder hingefahren, um den Kurs „Yoga for Personal Transformation“ bei den Mohans zu besuchen. Daraus ist die Bezie-

hung zu Ganesh gewachsen, mit dem ich bis heute das Therapiemodul meiner Ausbildung anbiete.

Ein anderer Lehrer, den ich in dieser Zeit kennenlernen durfte, war Dr. Shrikrishna Bhushan Tengshe, bei dem ich über lange Jahre eine Pranayama lernte, was mich auch sehr stark geprägt hat.

Ich glaube mit diesen Lehrern meinen eigenen Weg gefunden zu haben. Ich habe dann auch aufgehört, nur mehr im Krankenhaus zu arbeiten, um andere Dinge zu versuchen.

**YZ:** *Du hast Yoga in Europa und in Indien gelernt. Wo liegen die Unterschiede? Muss ein Yogalehrer einmal in Indien gewesen sein?*

**GN:** „Muss“ ist sicher falsch, doch es ist allemal bereichernd zu erleben, wie in Indien Yoga praktiziert wird. Indien und Europa haben einander auch gegenseitig im Yoga beeinflusst, und man findet mittlerweile in Indien Yogakurse, wie man sie auch in Europa erleben kann. Ich denke jedoch, dass die Mehrheit derer, die in Indien praktizieren, mehr spirituellen Zielen und persönlicher Entwicklung nachgeht. In Europa wollen viele eher auf körperlicher Ebene praktizieren – schwitzen, fit bleiben, Workout machen. In Europa geht auch wirklich fast jeder zum Yoga – jung und alt, Leistungssportler und Prothesenträger. Es wird auch Yoga für jeden angeboten. So etwas gibt es in Indien eher nicht.

„WENN MAN BEI DER YOGAPRAXIS MEHR AUF SEINEN BAUCH HÖRTE, WÜRDEN SOWOHL LEHRENDE ALS AUCH SCHÜLER EHRLICHER MITEINANDER UMGEHEN“



Ashtanga Yoga Vienna

LIFE IS HERE



Stunden und Workshops  
Für Anfänger & Fortgeschrittene



Ashtanga Yoga  
Intensiv - Ausbildung  
ab April 2015, Wien



Ashtanga Yoga  
Retreat in Triopetra  
August 2015, Kreta



Manju P. Jois  
Teacher Training & WS

[ashtangaworld.net](http://ashtangaworld.net)

*YZ: Als Orthopäde und Yogalehrer arbeitest du in zwei verschiedenen Universen – wie vereinbarst du das?*

**GN:** Jetzt geht's ans Eingemachte (*lacht*). Meine Praxis ist ein kleiner Raum in Berlin – 20 m<sup>2</sup> – mit Schreibtisch, Laptop und Yogamatte. meine Arztpraxis ist meine Matte ... und das bisschen Raum drumherum (*lacht*). Es kommen orthopädische Patienten zu mir, um sich beraten und behandeln zu lassen: mit konservativen orthopädischen Mitteln, ohne Operation. Ich versuche, den Großteil der Behandlung mit Yogatherapie zu bestreiten, indem ich mit ayurvedischen Grundideen und therapeutischen Anwendungen heran gehe. So finde ich heraus, wie der Patient auf den richtigen Weg kommen kann. Ich begleite dann den Heilungsprozess über Wochen und Monate mit dem Ziel, dass der Patient lernt, sich selbst zu helfen. Das ist mein größtes Anliegen!

Es gibt natürlich auch Grenzen bei der Yogatherapie, das ist klar. Diese Patienten schicke ich dann weiter zu Kollegen. Manchmal muss man auch operieren.

Als Unfallchirurg und Orthopäde arbeite ich ein paar Tage im Monat nach wie vor so gerne weiter, weil mich das auch sehr befriedigt, Menschen mit Operationen zu helfen, wenn es denn nötig sein sollte. Seit fast zehn Jahren verbringe ich regelmäßig ein paar Tage im Monat in Norwegen in einem Krankenhaus. Mich erdet es zu spüren, dass ich dieses Handwerk beherrsche und schnelle Entscheidungen treffen muss, wenn Notfälle eingeliefert werden. Hier bin ich wach, zu hundert Prozent im Hier und Jetzt. Das bringt mich auch aus meinem Alltag als Yogatherapeut, wo ich mit Psychologie und Körperarbeit in der Eins-zu-eins-Arbeit mit Menschen auch sehr fordernde Momente erlebe. Würde ich nur mehr Yogatherapie praktizieren und unterrichten, ich glaube, ich würde dabei abheben. Das wäre nicht so gut für mich und für meine Patienten (*lacht*).



## Dr. med. Günter Niessen

wurde am 1. Oktober 1962 in Stolberg (Rheinland) geboren und lebt mit seiner Frau in Berlin.

Als Orthopäde, Unfallchirurg, Physiotherapeut, Yogalehrer und Ayurvedamediziner verfügt er über tiefgreifende Erfahrungen in der strukturellen und interdisziplinären Körpertherapie.

Mehr Informationen zu Dr. med. Günter Niessen, seinen Fort- und Weiterbildungen auf: [www.yogaundorthopaedie.de](http://www.yogaundorthopaedie.de)

FOTOS: PRIVAT

**YZ:** Würdest du Lehrenden und Teilnehmenden empfehlen, sich zumindest ansatzweise mit Yogatherapie auseinanderzusetzen?

**GN:** Teilnehmenden würde ich das erst mal nicht empfehlen. Wo kein Leid, da kein Grund. Auch Yogalehrer müssen nicht unbedingt eine Yogatherapieausbildung machen. Dazu sollte man sich eher berufen fühlen. Therapeutisch tätig zu sein, ist nicht jedermanns Sache. Aber wenn man Menschen anbietet, sich ihrer Probleme anzunehmen, finde ich es verantwortlich, sich auch weiterzubilden. Für jeden Yogalehrer empfehle ich auf jeden Fall einen fundierten Einblick in ganz einfache medizinische Grunderkenntnisse. Es muss nicht viel sein. Wenn man die Basics beherrscht, kann man mit Yoga im Grunde nicht viel kaputt machen.

**YZ:** Was empfehlst du unseren Lesern, wenn es darum geht, Yoga auch dann zu praktizieren, wenn sie von der Matte heruntersteigen?

**GN:** Für diejenigen, die ein- bis zweimal die Woche an Yogastunden teilnehmen, ist vielleicht die einfachste Empfehlung, dass sie das Gefühl, das sie auf der Matte entwickelt haben, diesen Dialog mit sich, der sowohl auf der körperlichen als auch auf der emotionalen und geistigen Ebene stattfindet, mit in den Alltag zu nehmen.

Und für Yoga auf der Matte betone ich noch einmal: Jeder darf, soll, ja muss spüren, ob das, was er tut, spürt und erlebt, auch wirklich das Seine ist. Wenn nicht, dann nicht – dann ist es ein anderer Weg. Und davon gibt es genug.



JETZT  
ANFRAGEN  
+43 6583 - 8561



Atem-Meditation  
auf der Waldlichtung



Zur inneren  
Ruhe kommen

## yogaZEIT IM FAMILIÄRSTEN NATURHOTEL DER ALPEN

Ob Power-Yoga in der Morgendämmerung oder Atem-Meditation auf der Waldlichtung – während der yogaZEIT im Hotel Forsthofgut in Leogang werden Gäste mit ganzheitlichem Hatha-Yoga zum inneren Gleichgewicht geführt. Anfänger und Fortgeschrittene lernen auf der neuen Kiefer-Holzterrasse mit Blick auf den Bio-Badesee im Garten, auf der hoteleigenen Waldlichtung oder in Europas erstem waldSPA die Welt des Besinnens und des In-sich-Ge-hens kennen. Mit Blick auf die Leoganger Steinberge, umgeben von Wiesen und Wäldern entschleunigen sie und atmen durch.

DIE yogaZEIT MIT TAGLICHEN KURSEN IST BUCHBAR VOM:  
31. OKTOBER BIS 2.NOVEMBER 2014 ODER VOM  
5. DEZEMBER BIS 8 DEZEMBER 2014

Umgeben von Wiesen und hauseigenen Wäldern an den Hängen des Asitz, besticht das familiärste Naturhotel der Alpen mit seiner 30.000 Quadratmeter grossen Gartenanlage und Bio-Badesee inmitten der majestätischen Leoganger Steinberge. Der 1617 erbaute und ursprünglich landwirtschaftliche Forstbetrieb ist seit jeher in Familienbesitz.

Mit Liebe zum Detail entwickelte Familie Schmuck den urigen Bauernhof zu einem ganzjährig geöffneten Naturhotel. Die 96 Zimmer und Suiten sind mit edelsten Materialien eingerichtet und bieten einen Blick auf die umliegende Bergwelt. Herzstück des naturverbundenen Hotels ist Europas erstes waldSPA. Das neuartige Design, und SPA- Konzept ist geprägt von den vier Elementen Feuer, Wasser, Luft und Erde sowie dem übergreifenden Thema "Wald". Auf 1.800 Quadratmeter sorgen Materialien der alpinen Wälder und Anwendungen mit natürlichen Inhaltsstoffen der Region für Entspannung, wie etwa bei der "Wald & Wiesen" Outdoor- Behandlung auf einer einsamen Waldlichtung. Auf dem naturFITTNESS-Parcour im Wald trainieren Aktivurlauber mit professioneller Anleitung oder auch ganz für sich. Kulinarisch verwöhnt das Forsthofgut-Team mit gesunder "Grüne Haube" Naturküche und frischen Produkten regionaler Lieferanten. Hochwertigste regionale Kochkunst erleben Feinschmecker im neuen Fine-Dining Restaurant "echt", exklusiv für bis zu 20 Gäste.



Erlebe CALYANA live!  
YogaPLANET, Wien,  
21.-23. November 2014

# touch happiness.

CALYANA – die neue Yogalinie für alle,  
die bei ihrem Training Wert auf Qualität  
und Schönheit legen.

Designed in Switzerland by AIREX. Made in Germany.

 [facebook.com/calyanayoga](https://www.facebook.com/calyanayoga)  
[www.calyana-yoga.com](http://www.calyana-yoga.com)



calyana 



# Das Essensmantra

Brahmārpanam  
 brahma havir  
 Brahmāgnau  
 brahmanā hutam  
 Brahmaiva tena gantavyam  
 Brahmakarma samādhinā



TEXT CHRISTIAN WEISS

In vielen aus Indien stammenden Traditionen ist es üblich, diesen Spruch zu rezitieren, bevor man mit dem Essen beginnt. Der Vers stammt aus der Bhagavad Gīta, einer wichtigen Schrift der Hindus (Kap. IV, Vers 24). Der Überlieferung zufolge werden Speisen gereinigt und gesegnet, sobald man dieses Mantra über sie spricht. Der Gläubige bezeichnet solche geweihten Speisen als Prasad und ist überzeugt, dass diese niemals schädlich sein können.

Inhaltlich werden in dem Spruch Parallelen zum uralten vedischen Feueropfer gezogen, wo man dem Feuer wertvolle Gaben darbringt:

*Die Opferhandlung ist göttlich,  
 das, was geopfert wird, ist göttlich,  
 das Feuer ist göttlich, und der,  
 der das Opfer ausführt, ist göttlich.  
 Ganz sicher erreicht jener das Göttliche,  
 der in all seinen Handlungen ganz  
 im Göttlichen aufgeht.*

Das bedeutet, dass jeder Aspekt einer Handlung etwas Heiliges an sich hat: der Ausführende, das Instrument, das Objekt und der Akt

selbst. Dieser Gedanke lässt sich prinzipiell auf jede Situation im Alltag übertragen. Ob ein Opferritual, ein Handwerk oder die Einnahme einer Mahlzeit – im entsprechenden Bewusstsein ausgeführt, kann jede Tätigkeit eine göttliche Handlung sein, wo sich alles im Fluss befindet. Dann kann man gar nichts falsch machen!

Natürlich ist der Bezug des Mantras zum Verdauungsfeuer und der ihm „geopferten“ Nahrung besonders nahe liegend.

Segnen wir eine Speise, erkennen wir das Göttliche darin. Das können wir bereits erreichen, indem wir einen Augenblick lang innehalten und uns vor Augen führen, wie viel Energie, Aufwand und Liebe in der Nahrung steckt. Wenn wir uns bewusst auf das Essen vorbereiten und auch tiefe Dankbarkeit dabei empfinden, bekommt die Mahlzeit eine ganz besondere, klare und erhebende (sattvische) Qualität. Es ist also ebenso wichtig, wie man isst. Allein durch unsere Ausrichtung kann das einfachste Gericht heilsam und nährend für die Seele sein.

**Mahlzeit!**



# alles ist yoga

FULL-TIME-YOGI JENSEITS DER MATTE

TEXT INES HOFBAUR / ILLUSTRATION ANJA GASSER



*Yoga beginnt da, wo die Matte endet, und begleitet uns als universelles Prinzip auch jenseits von Savasana & Co. Doch wie lässt sich Yoga in den Alltag integrieren? Was bedeuten Patanjalis Worte für Yogis von heute?*

„Wie oft machst du eigentlich Yoga?“, fragte mich eine Freundin unlängst und bekam darauf eine Antwort, mit der sie vielleicht nicht gerechnet hat: „Kommt drauf an!“ Denn ich gehe zwar regelmäßig jede Woche in meine zwei fixen Yogastunden, mache aber trotzdem mehr Yoga als diese zweimal 90 Minuten. Denn als Yogi begreift man mit der Zeit, dass es erst richtig losgeht, wenn die Matte nach einer Einheit wieder eingerollt wird. Denn Yoga bedeutet auch, ein paar Minuten am Tag einfach still zu werden, auf den Kauf der zweiten neuen Winterjacke zu verzichten oder bei einem aufreibenden

Telefonat die Ruhe zu bewahren. Und das kann einem mehr abverlangen als der umgedrehte Pfau im Kopfstand.

*„If you think you are enlightened – go visit your family!“*

Yoga bedeutet Vereinigung – und damit ist unter anderem auch die Auflösung von Ich-Grenzen gemeint, die Einsicht, dass wir alle „eins“ sind und uns nur unser Ego davon abhält, großzügiger, warmherziger und liebevoller zu sein. Welche Richtung man auf seinem Yogaweg einschlägt, ist nebensächlich. Alle Pfade sind miteinander verbunden, verfolgen das gleiche

“

*Lassen Sie sich den Freiraum, die yogischen Grundsätze so zu interpretieren, dass sie für Sie selbst gut passen.*

Ziel. Egal, ob von Selbstlosigkeit geprägtes Karma-Yoga, hingebungsvolles Bhakti-Yoga, dem Erlangen von Weisheit und Wissen verschriebenes Jnana-Yoga oder Raja-Yoga, das dabei helfen soll, Kontrolle über Körper und Geist zu erlangen.

*„Yoga ist die Beruhigung des Geistes. Dann lebt der Yogi im Licht.“ Patanjali*

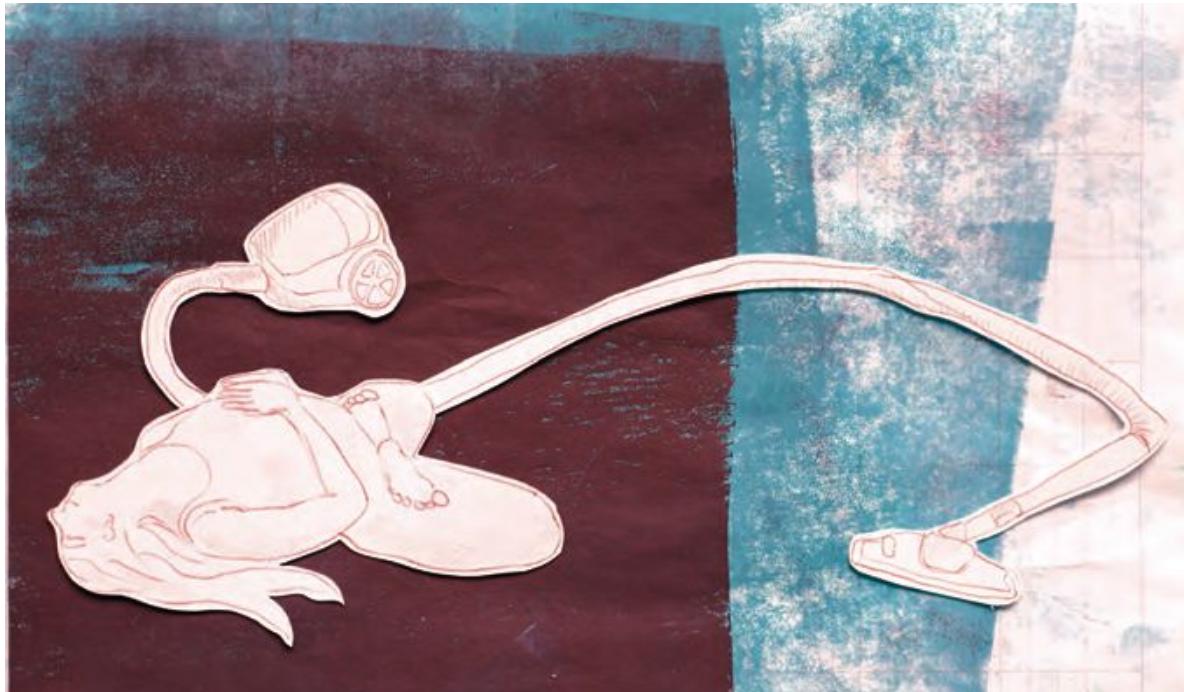
Der indische Weise Patanjali definierte acht Stufen, um das höchste Ziel im Yoga – die Vereinigung mit dem höheren Selbst – zu erreichen. Dazu gehören das Verhalten gegenüber anderen (Yama), gegenüber sich selbst (Niyama), das Praktizieren von Asanas und Pranayama, das Zurückziehen der Sinne (Pratyahara), um den Geist zu beruhigen und so zur bestmöglichen Konzentration (Dharana) zu gelangen. Zusammen mit Dhyana (Meditation) kann dann Samadhi, das Überbewusstsein, erreicht werden.

Soweit zur Theorie. Wissen wir. Doch wie können wir jetzt diese acht Stufen im eigenen Alltag leben? Am besten Schritt für Schritt, so lebensnah wie möglich – und bitte ohne Dogma. Lassen Sie sich den Freiraum, die yogischen Grundsätze so zu interpretieren, dass sie für Sie selbst gut passen. Sie werden erkennen, dass dieser Weg der Achtsamkeit gar nicht so weit ab von dem liegt, was Sie sich ohnehin immer wieder vornehmen.

### LEBEN NACH DEN YAMAS – FÜNF REGELN FÜR DEN UMGANG MIT ANDEREN

**Gewaltlosigkeit (Ahimsa):** Auf die Schnelle behauptet wahrscheinlich jeder, gewaltfrei zu leben. Ahimsa ist oft das Argument, warum Yogis vegetarisch leben sollten. Doch damit ist nicht nur gemeint, anderen Lebewesen keine Gewalt anzutun. Es geht vielmehr um einen friedvollen Umgang mit den Mitmenschen, um Worte, die man wählt, Konflikte, die man ausficht, und nicht zuletzt um Selbstliebe als notwendige Basis für Nächstenliebe. Jedes Mal, wenn man freundlich statt gereizt reagiert oder einmal nachgibt, statt auf dem eigenen Willen zu beharren, bewegt man sich einen Schritt in Richtung friedvolles Miteinander. Sie fühlen sich trotzdem bemüßigt, eine Mücke zu erschlagen, bevor sie Sie sticht? Dann tun Sie es mit dem Gedanken, die Mücke zu erlösen. Auch in indischen Ashrams werden mitunter Kobras getötet und „Om Tryambakam“ singend in ihr nächstes Leben gesandt.

**Wahrhaftigkeit (Satya):** Es ist nicht immer einfach, die Wahrheit zu sagen. Manchmal ist es auch besser zu schweigen. Dann, wenn jemand anderer an der Wahrheit Schaden nehmen könnte. Versuchen Sie zuerst, ihre eigene Wahrheit herauszufinden. Wollen Sie das, was Sie tun, auch wirklich? Geben Sie sich so, wie Sie wirklich sind? Stehen Sie zu Ihren Gefüh-



len? Wer zu sich selbst ehrlich ist, wirkt auch vertrauensvoll auf andere und animiert diese, selbst bei ihrer Wahrheit zu bleiben.

**Nicht zu stehlen (Asteya):** Dabei geht es auch darum, sich nicht auf Kosten anderer zu bereichern und den Besitztum anderer zu begehrn. Ertappen Sie sich manchmal dabei, auf andere neidisch zu sein – auf eine größere Wohnung, ein tolleres Handy, ein Paar superteure Schuhe? Dann ist die erste notwendige Übung die, ohne Neidgeföhle zu akzeptieren, was der andere besitzt – und es ihm von Herzen zu gönnen.

**Spirituelles Leben (Brahmacharya):** Oft wird dieser Grundsatz als sexuelle Enthaltsamkeit interpretiert, wie sie von religiösen Führern manchmal verlangt und gelebt wird. Doch es geht nicht nur um Verzicht auf weltliche Genüsse, sondern auch um eine Verbundenheit mit dem Göttlichen und darum, mit dem Bewusstsein zu leben, dass es etwas Höheres als einen

selbst gibt. Sie glauben nicht an Gott? Göttlichkeit kann jeder auf seine Weise finden – in der Natur, in der Kunst, in weisen Worten. Gott sei Dank!

**Einfachheit (Aparigraha):** Der Komplexität des Alltags zu entfliehen ist nicht leicht. Doch Sie können versuchen, Dinge nicht unnötig zu verkomplizieren. Es taucht ein scheinbar unlösbares Problem auf? Vielleicht hilft diese buddhistische Sichtweise: Jedes Problem kann gelöst werden. Wenn es nicht gelöst werden kann, ist es kein Problem, sondern ein Umstand, der zu akzeptieren ist, weil er von Ihnen nicht geändert werden kann. Noch schwieriger scheint es, in unserer von Materialismus bestimmten Welt auf Besitz zu verzichten. Versuchen Sie, schrittweise vorzugehen: Jede Entscheidung, etwas nicht zu kaufen oder etwas herzugeben, macht Sie ein Stück weit unabhängiger von materiellen Dingen, die uns sowieso nur oberflächliches Glück schenken.



## LEBEN NACH DEN NIYAMAS – FÜNF REGELN FÜR DEN UMGANG MIT SICH SELBST

**Reinheit (Saucha):** Diese hat einerseits einen innerlichen Aspekt – die Reinheit unserer Gedanken –, andererseits einen äußerlichen Aspekt – unsere sterbliche Hülle. Als Yogi soll man sich bemühen, „sattvische“ Nahrung zu sich zu nehmen, also das, was wir mit gesunder, ausgewogener Kost bezeichnen. Mit regelmäßigm Praktizieren von Asanas und Pranayama oder Reinigungstechniken entgiften wir unseren Körper und helfen ihm bei der Aufnahme von Prana (Lebensenergie). Sie können sich nicht damit anfreunden, einen Faden

durch die Nase zu ziehen, einen Zungenschaber zu verwenden oder mit Salzwasser reinigendes Erbrechen einzuleiten? Dann trinken Sie mehr Wasser, legen Sie einen entschlackenden Obsttag ein oder versuchen Sie „Dinner-Cancelling“. Spüren Sie in sich hinein und entscheiden Sie, was für Sie und Ihren Körper gerade passt.

**Zufriedenheit (Santosha):** Mit dem zufrieden zu sein, was man hat, ist eine Entscheidung, die jeder für sich selbst treffen kann. Versuchen Sie, immer wieder an der eigenen Zufriedenheit zu arbeiten, indem Sie für das dankbar sind, was Sie haben, und nicht damit hadern, was Sie nicht haben. Versuchen Sie es mit einem kleinen Dankeschön jeden Abend vor dem

“

*Mit dem zufrieden zu sein, was man hat, ist eine Entscheidung, die jeder für sich selbst treffen kann.*

Einschlafen – auch schlechte Tage enden besser, wenn man sich etwas Positivem widmet. Und wenn es „nur“ ein warmes Bett und gesunde Familienmitglieder sind. Jedes aufrichtige „Danke“ am Tag macht zufriedener.

**Selbstbeherrschung (Tapas):** Disziplin spielt in vielen Yogarichtungen eine große Rolle und löst oft große innere Abwehr aus. Wer zwingt sich schon gerne? Schaffen Sie kleine, leicht bewältigbare, tägliche Rituale. Wenn zehn Sonnengrüße in der Früh zu viel sind, sind vielleicht ein paar gemütliche Vorwärts- oder Seitwärtsbeugen machbar. Oder Sie versuchen über eine gewisse Zeit wirklich jeden Tag in der Früh gleich ein großes Glas Wasser zu trinken oder den Wecker regelmäßig fünf Minuten früher zu stellen, um in Ruhe den kommenden Tag durchzugehen. Manchmal ist Überwindung gut, um sich des daraus resultierenden Bonus bewusst zu werden.

**Selbststudium (Svadhyaya):** Wir alle stellen uns irgendwann einmal die Frage nach dem Sinn des Lebens. Selbstreflexion, eine achtsame Selbstwahrnehmung oder das Studium weiser Schriften können uns dabei sicher helfen. Es geht darum, an sich selbst und an der Weisheit anderer zu lernen. Welchen Weg Sie dabei einschlagen, bleibt Ihnen überlassen. Auch ein Kalenderspruch, ein Zitat, ein Film, eine Geschichte kann die Antworten beinhalten, die Sie gerade brauchen. Nehmen Sie sich immer wieder Zeit, über kleine Weisheiten, die Ihnen begegnen, nachzudenken und Sie mit Ihren Themen, Ihrem Leben in Verbindung zu bringen.



**Esparto**  
Yoga Fashion



liebenvoll hergestellte  
Yogamode aus türkischer  
Bio-Baumwolle





“

*Manchmal ist es gut, sich zu überwinden, um sich des daraus resultierenden Bonus bewusst zu werden.*

**Hingabe an Gott (Ishvara-Pranidhana):** Sich auf ein spirituelles Ziel zu besinnen bringt uns auf unserem Weg zur Vereinigung mit dem Göttlichen weiter. Was ist Ihr spirituelles Ziel? Wer sind Ihre Vorbilder? Halten Sie sich an ein bestimmtes Mantra? Spiritualität lässt sich leicht im Alltag unterbringen, auch wenn es nur durch ein kurzes Gebet oder eine kleine Verbeugung in Gedanken an etwas Höheres ist.

**Asanas:** Finden Sie dazu mehr im Porträt von Günter Niessen oder in unserer Strecke „Asanas im Alltag“.

**Pranayama:** Die Kontrolle unseres Atems ermöglicht uns die Aufnahme von Prana. Egal, ob Sie sich dazu aufrecht hinsetzen, hinlegen oder gehen – Hauptsache, Sie konzentrieren sich ab und zu einfach nur auf Ihren Atem, atmen bewusst und tief ein und wieder aus und nehmen die Energie wahr, die dadurch durch Ihren Körper fließt.

Auch das Zurückziehen der Sinne (**Pratyahara**), die Konzentration auf nur einen Gedanken (**Dharana**) und die Meditation (**Dhyana**) können ganz gezielt in den Alltag integriert werden. Es geht darum, immer wieder innezuhalten, sich auf die eine Sache zu konzentrieren, die man gerade tut. Kein Multitasking, eher ein Schritt in Richtung Zen: „Wenn ich esse, esse ich, wenn ich gehe, gehe ich ...“ – mit voller Konzentration. Versuchen Sie einmal, wenn

Sie mit jemandem sprechen, ihm wirklich Ihre ganze Aufmerksamkeit zu schenken, ohne an etwas anderes zu denken, zu urteilen oder sich die nächste Frage, Antwort oder Handlung zu überlegen. Schon hat die Begegnung eine neue Qualität.

Um zu meditieren, braucht es nicht unbedingt einen ruhigen Raum, ein Kissen und Lotossitz-Beine. Meditative Momente sind immer dann möglich, wenn Sie gerade nichts anderes tun als zu sitzen oder zu stehen. Im Bus, am Sofa, am Tisch, im Bett ... Besinnen Sie sich, wiederholen Sie eine für Sie wichtige Affirmation oder Ihr Mantra.

**Samadhi**, die oberste Stufe, das Erreichen des Überbewusstseins oder auch die „Erleuchtung“, mag trotz aller Bemühungen und Yogapraxis in weiter Ferne scheinen. Doch jeder, der versucht, Yoga im Alltäglichen zu leben, bringt sein inneres Licht nach und nach zum Strahlen. Und in den hellen Momenten wird klar: Yoga ist alles – alles ist Yoga.



Die Produkte von JAYA Fashion sind für Mann und Frau, sportlich und bequem, klassisch und ganz gern ein bisschen raffiniert.

Wie zum Beispiel die Jacke „Devi“, deren Kapuze aus andersfarbigem Futter zu einem Kragen werden kann. Oder der Loopshal „Sula“, der viel Entwicklungs-potential zulässt. Das beste an der Mode: sie ist absolut alltagstauglich und eine Schmeicheleinheit für den ganzen Körper.

Julia Mehendintu, Gründerin von JAYA Fashion achtet auf Gerechtigkeit - beim Wirtschaften und beim Erstellen der Kollektionen. Dafür arbeitet die begeisterte Yogini, Surferin und ehemalige Sportswear-Designerin mit einem Textilbetrieb in Nepal zusammen, der biologische Materialien nach GOTS verwendet und auf einen fairen Umgang mit den Mitarbeitern achtet.

Erhältlich ist JAYA online auf [www.jaya-fashion.com](http://www.jaya-fashion.com) und in Österreich auch im Soami Yoga Center in Millstatt (Kärntn) und im Thermenhotel Ronacher in Bad Kleinkirchheim.



# WER BRAUCHT EINE MATTE,

WENN ER DEN  
ALLTAG HAT?



Der britische Tänzer und Yogalehrer Jack Waldas hat es mit seinem Buch „Street Yoga – Verführung für Alltags-Yogis“ wahrhaftig geschafft zu veranschaulichen, wie Yoga Teil unseres Lebens sein kann. Mit Humor, Originalität und einer Ernsthaftigkeit, die freche Leichtigkeit an der Hand nimmt, inspiriert er uns zur spielerischen Integration von Asanas in tägliche Lebenssituationen. Ganz klar, der *yoga.ZEIT*-Redaktion haben es Jacks Fotos wirklich angetan – wie man ja schon am Cover der aktuellen *yoga.ZEIT*-Ausgabe sieht. Zudem haben wir uns selbst dazu hinreißen lassen, zu Alltags-Yogis zu werden – mit freundlicher Unterstützung von CURARE Yogawear. Doch sehen Sie selbst ...



TEXT LENA WIESBAUER // FOTOS S.30/31 AUS „STREET YOGA – VERFÜHRUNG FÜR ALLTAGS-YOGIS“ (SIEHE KASTEN) // MODELS S.32–35 YOGA.  
ZEIT-TEAM MODE CURARE YOGA-WEAR [www.curare-yogawear.com](http://www.curare-yogawear.com)





**i**

## STREET YOGA – VERFÜHRUNG FÜR ALLTAGS-YOGIS

von und mit Jack Waldas

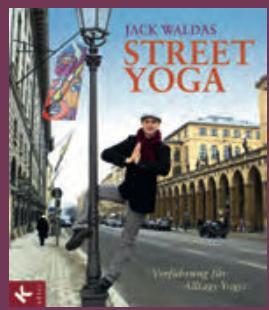
Kösel Verlag, 2013

ISBN: 978-3-466-30976-4

€ 17,99 (D), € 18,50 (A),

CHF 25,90 (CH) \*

\* empf. VK-Preise

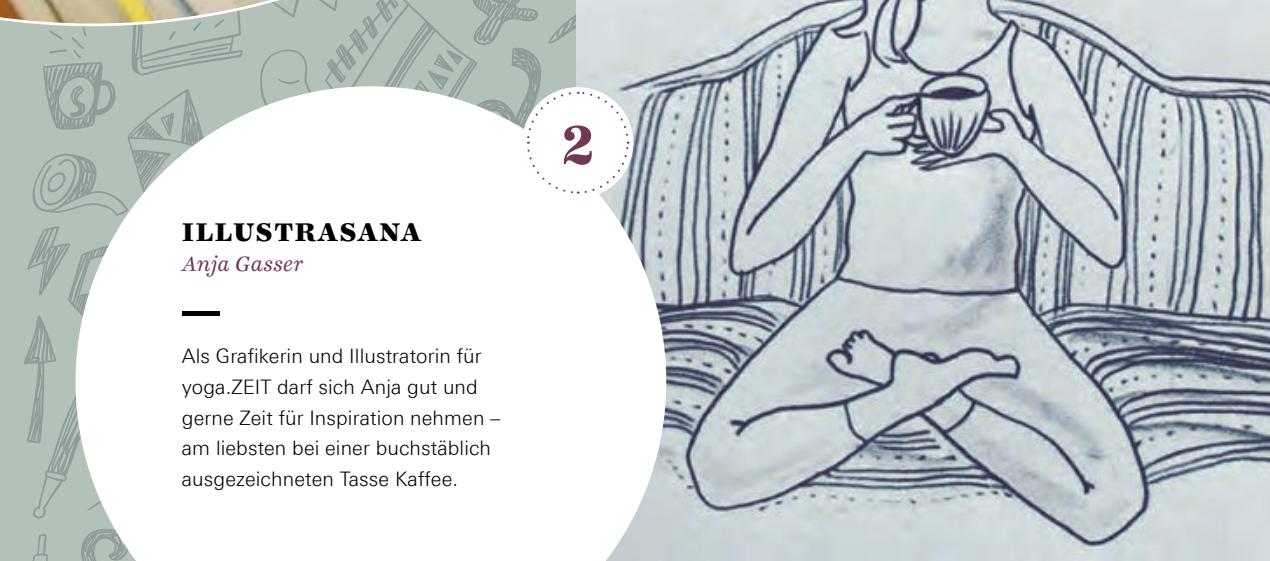




## TIPPASANA

*Lena Wiesbauer*

Worte, Texte, Sprache – dafür kann sich Lena wahrhaftig begeistern, und so kommt es nicht von ungefähr, dass sie bei *yoga.ZEIT* unter anderem als Chefredakteurin den Dreh(sitz) raus hat.



## ILLUSTRASANA

*Anja Gasser*

Als Grafikerin und Illustratorin für *yoga.ZEIT* darf sich Anja gut und gerne Zeit für Inspiration nehmen – am liebsten bei einer buchstäblich ausgezeichneten Tasse Kaffee.

**BILDASANA***Alice Höngschmid*

Als Chefgrafikerin bei *yoga.ZEIT* geht Alice am Ende gern noch einmal mit einem prüfenden Auge über alle Seiten – hier leistet sie das mit „Kobravour“ in Bauchlage.

3



4

**KOCHASANA***Jasmin Hafner*

Bei *yoga.ZEIT* ist Jasmin für Abonnements und Rechnungen zuständig. Außerdem gibt es kaum einen Termin, Literatur- oder CD-Tipp, der ihr entgehen könnte.

Zur wahren Alltagsheldin wird sie vor allem als begeisterte Mama einer Tochter.

5

## FÖHNASANA

*Birgit Pörtl*

Wenn Birgit zwischen Yogastudio, *yoga.ZEIT*, Yogaunterricht, Yogemesse und Ideen, die sie laufend hat, einen ruhigen Moment findet, dann widmet sie sich der „Föhnheit“ des Yoga.



6

## PRÜFASANA

*Michaela Margetich*

*yoga.ZEIT* legt jegliche Zahlen getrost in die Hände von Michaela, denn mit Buchhaltung kennt sie sich – wie man sieht – wirklich am besten aus.





7

## GITARRASANA

*Florian Reitlinger*

Wenn Florian gerade keine Yogastunde hält, angehende Yogalehrer ausbildet, den Yogastudioalltag meistert, Artikel schreibt, vor der Kamera unterrichtet, die *yoga.ZEIT* herausgibt oder selbst praktiziert, dann, ja dann nimmt er sich Zeit für saitenweise Musik.



# FOTOCOMPETITION YOGA IM ALLTAG

*Yoga beginnt, wo die Yogamatte endet.  
Und wie integrieren Sie Yoga ins Alltagsleben?  
Beim Zähneputzen oder etwa mit der „Staubsaugasana“?  
Mit „Stau, lös dich auf“-Pranayama oder dem  
„Parkplatz, wo bist du?“-Mudra?  
Schicken Sie uns Ihr lustigstes, schönstes und/oder  
beeindruckendstes Alltags-Yoga-Foto und gewinnen  
Sie einen von zehn Top-Yoga-Preisen.*



## 1. PREIS

*Ein Wochenende für zwei Personen  
im Ayurveda Resort Sonnhof\*\*\*\*  
am Thiersee*

Im Ayurveda Resort Sonnhof\*\*\*\* finden Sie die harmonische Verschmelzung von indischem Ayurveda und unserer europäischen Kultur. Persönliche Betreuung, eine entspannte Atmosphäre und ein stimmungsvoll-gemütliches Ambiente liegen dem Ayurveda-Team des Sonnhofs dabei besonders am Herzen.



## 2. PREIS

Ein Gutschein für  
[www.beeathletica.com](http://www.beeathletica.com)  
 im Wert von € 100,-

BeeAthletica ist DER Online-Shop für sportbegeisterte Frauen. Coole Yogawear, funktionelle Lauf- und Radbekleidung und angesagte Fitness-Accessoires.



## 3. PREIS



Ein Joya-Genuss-Package –  
 ganz nach Ihrem joy(a)ful Geschmack!

## 4. – 10. PREIS

Je eine Eintrittskarte zur YogaPLANET – der Yoga-, Ayurveda- & Vegan-Messe von 21. – 23. Nov. 2014 in Wien.

Die Preise werden am 30. Oktober 2014 unter Ausschluss des Rechtsweges verlost.

Die Glücksfee ermittelt:

- den Hauptpreisgewinner unter den fünf beliebtesten Bildern (mit den meisten Likes)
- drei Gewinner unter allen, die kommentiert haben
- drei Gewinner unter allen, die die drei beliebtesten Posts geliked haben
- drei Gewinner unter den drei Kommentaren mit den meisten Likes

## WIE KÖNNEN SIE MITMACHEN?



Schicken Sie einfach Ihr Foto an:

[redaktion@yogazeit.at](mailto:redaktion@yogazeit.at)

unter Angabe Ihres Namens, Ihrer Telefonnummer und Ihrer Adresse oder besuchen Sie unseren Contest auf [www.yogazeit.at](http://www.yogazeit.at) oder auf unserer [Facebook](#)-Seite.





ÜBER YOGA HAT SIE DEN WEG ZU  
UNS GEFUNDEN – **DIE MALA**,  
GERN UND VERMEHRT GESEHEN AN  
HÄLSEN ODER HANDGELENKEN VON  
YOGIS. UND SIE IST EINDEUTIG MEHR  
ALS EIN SCHMUCKSTÜCK ...

# KETTEN REAKTION

TEXT BEATE GAIGL

## FRAGEN UND ANTWORTEN ZUR MALA

### 1\* WAS IST EINE MALA?

Eine Mala ist eine indische Gebetskette und hat über Yoga den Weg zu uns gefunden. Jede Gebetskette besteht aus 108 Perlen. Die Zahl 108 röhrt daher, dass laut vedischer Lehre 108 astrale Hauptkanäle den feinstofflichen Körper durchziehen, die vom Herzen ausgehen. Diese astralen Kanäle können mit Nervensträngen oder Adern verglichen werden. Man sagt ein Mantra also 108 Mal auf, damit jeder dieser Kanäle mit Energie versorgt wird. Die Schlussperle der Mala wird Guru oder Meru (Berg) genannt, in ihr wird die Kraft aller ausgesprochenen Mantras gespeichert.



## 2\* WIE ENTSTEHT EINE MALA?

Eine Mala kann aus verschiedenen Materialien wie etwa Holz, Rudraksha (Samenkapseln), Perlen und Steinen sein. Bei einer Mala mit Steinen wirkt gleichzeitig der jeweilige Stein in Farbe und Beschaffenheit positiv und unterstützend auf den Träger. Es gibt Malas, bei denen die Perlen aufgefädelt sind, und es gibt Malas, die geknotet bzw. geknüpft sind. Bei geknüpften Malas ist jeder einzelne Stein besser geschützt, was das Japa vereinfacht.

## 3\* WIE VERWENDE ICH EINE MALA?

Manche verwenden ihre Mala ausschließlich für ihre Meditation und bewahren sie nach dieser an ihrem Altar oder einem sonst wichtigen und kraftvollen Lieblingsplatz auf. Andere tragen ihre Malas im täglichen Alltagsleben als Schutz um den Hals und geben sie erst über Nacht an diesen besonderen Kraftort, damit sie sich aufladen und reinigen kann. Wichtig ist, die Mala nicht auf den Boden zu legen und vor Feuchtigkeit und Parfüm zu schützen.

## 4\* WIE MEDITIERE ICH MIT EINER MALA?

Die Meditation mit einer Mala wird Japa genannt. Es können Mantriren in jeder Form, also Keimsilben wie z.B. Shrim, Eim, Klim verwendet werden. Weitverbreitet sind auch die Bija-Mantriren, die für das jeweilige Chakra eine Aktivierungshilfe sind. Oder Lokah Samastah Sukhino Bhavantu, Maha-Mantra, Gayatri-Mantra etc. Der Einstieg in die Japa-Meditation kann auch mit einem schlichten „Lass los!“ gestartet werden. Sie soll sich stimmig und gut anfühlen.

Die Mala liegt über dem rechten Mittelfinger – der Zeigefinger (Egofinger) berührt die Mala nicht. Der Daumen verweilt während der Rezitation des Mantras auf der Perle. Ist das Mantra beendet, wandert der Daumen zur nächsten Perle weiter und verweilt auch hier wieder über die Dauer der Rezitation des Mantras. So wird bis zur „Guru-Perle“ (Meru-Perle) weiterver-



fahren. Sobald die Guru-Perle erreicht ist, wird nicht über diese gegangen, sondern die Mala umgedreht und der Rückweg eingeschlagen. In der Guru-Perle wird die Energie bzw. die Kraft des Mantras gespeichert.

## 5\* WIE REINIGE ICH EINE MALA?

Die Mala reinigt und klärt sich, wenn sie für ein paar Stunden vormittags oder spätnachmittags in die Sonne (nicht in die heiße Mittagssonne) gelegt wird. Da eine Mala ein Gebrauchsgegenstand ist, verändert sie sich mit der Zeit. Sie wird länger, und manchmal löst sie sich auch an einer Stelle.

## 6\* WIE FINDE ICH EINE MALA, DIE ZU MIR PASST?

Man wählt eine Mala nach seinen Bedürfnissen, wenn es ein Thema zu bearbeiten gilt. Die Mala kann sehr aktiv mit einem arbeiten. Ist eine Mala einmal aufgegangen oder gerissen,



### Beate Gaigl

Die Münchener Yogalehrerin Beate Gaigl ist Gründerin des Mala-Labels "Padme & Jooles" und knüpft individuelle Malas per Hand. Dabei lässt sie sich von ihrer Intuition und dem Wissen über die Fähigkeiten von Steinen und dem Zusammenspiel der Chakren leiten. So wird aus jeder Mala eine einzigartige Erfahrung für den Träger.

Mehr auf [www.padme-jooles.com](http://www.padme-jooles.com)



dann ist dies meist ein Indiz dafür, dass die Aufgabe der Mala erst einmal erledigt ist. Einige Perlen oder Steine können dann wieder in eine neue Mala eingeknüpft werden, nachdem sie gründlich gereinigt wurden.

Das wichtigste ist, dass Sie sich mit Ihrer Mala wohlfühlen und dass sie Ihnen gut tut, Sie unterstützt und Ihnen Freude bereitet! Probieren Sie deshalb Ihre Mala auf der Haut und spüren Sie, wie sie sich anfühlt. Verschiedene Steine, die ein Thema berühren, das Sie berührt, können eine besondere Wirkung ausüben. Dies geschieht intuitiv. Beispielsweise sorgt der Bergkristall für Klarheit, ein Granat gibt Kraft, und so weiter.

**UND ZU GUTER LETZT:** Je mehr man auf der Mala chantet oder sie trägt, desto mehr unterstützt sie einen. Frei nach dem Motto: MALA MY DAY!



Online Shop  
für personalisierte  
Yogamatte, Yoga-  
taschen mit Namen  
und individuelle  
Geschenke  
für große  
und kleine Yogis.  
Große Auswahl an  
JADE YOGA  
und MANDUKA!

**5 Euro Gutschein  
mit dem Code  
"yogazeit"**

Personalisierte  
*Yogamatte*



[www.veryyoga.de](http://www.veryyoga.de)  
+49 40 28 57 40 25

# GÖTTLICHER seeLENSCHMUCK

Seit jeher hat Schmuck in vielen Kulturen neben seinem ästhetischen Wert auch eine rituelle Bedeutung. Denn für viele Menschen symbolisiert er eine Verbindung zum Übersinnlichen. Wir haben uns im Netz auf die Suche nach Malas begeben und zeigen Ihnen hier jene, die unser Herz und unser ästhetisches Empfinden besonders berührt haben.

ZUSAMMENGESTELLT VON NIVES GOBO

## KARNEOL SHIVA MALA

Das kleine Label [loveprayjewelry.com](http://loveprayjewelry.com) produziert seine Malas in den USA, konkret in Kalifornien. Diese Mala ist Lord Shiva gewidmet und soll uns Mut und Vitalität schenken.

[www.loveprayjewelry.com](http://www.loveprayjewelry.com)



## ANDENOPAL MALA

Die deutsche Designerin Gaby Metz produziert ihre Malas liebevoll als Einzelstücke. Diese Mala besteht aus 108 Andenopalperlen. Der Andenopal stärkt das Chakra der Lebensfreude und schenkt eine natürliche Beziehung zur eigenen Erotik und Sexualität.

[www.malawelt.de](http://www.malawelt.de)





### JAI JO CHAKRA MALA

Die Malas von Bali Malas haben durch den Film „Eat, Pray, Love“ internationale Berühmtheit erlangt. Aus der Special Edition stammen die Jai Jo Chakra Malas, die sich durch die Verwendung von sehr kleinen Rudraksha-Samen auszeichnen. Sie schenken dem Träger eine besonders kraftvolle Energie und gleichen seine Chakren aus.

[shop.balimalas.com](http://shop.balimalas.com)



### FRANGIPANI MALA

Mala Collective ist ein Label aus Bali, das von dem Ehepaar Ashley und Matt betrieben wird. Ihre Malas sind einzigartig, und einen Teil der Umsätze geben die beiden an soziale Projekte auf Bali weiter. Die Frangipani Mala ist nur eine von vielen Malas dieses Labels, die uns aufgrund ihrer Schönheit zutiefst faszinieren.

[www.malacollective.com](http://www.malacollective.com)

## NUAD Thai Yoga Massage AUSBILDUNG ab 02.01.2015 WIEN

Infoworkshops:

Sa 18.10.2014

So 07.12.2014



PETRA SUMSER

[WWW.VIENNABODYWORK.AT](http://WWW.VIENNABODYWORK.AT)



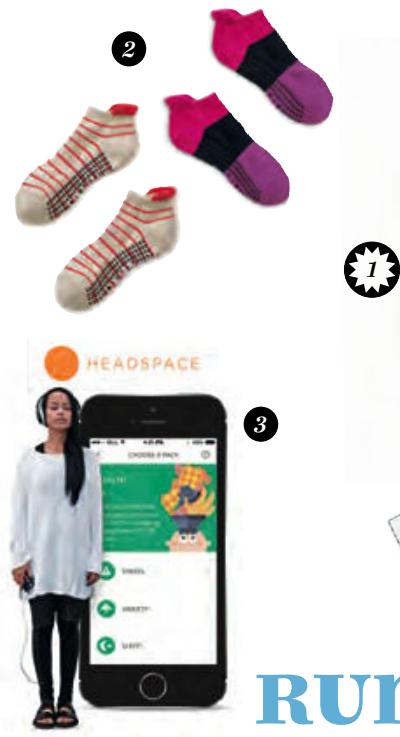


Die Herbst/Winter Kollektion 2014 „Blend in to stand out“ vereint zeitlose Basics und moderne Designs zu einer in sich homogenen Einheit. Tonige und ruhige Nuancen von „Diamond White“, „Violet“ und „Purple Rain“ treffen auf „Funky Pink“ und „Gold“ als strahlend-energetischen Gegensatz.

Die kontrolliert biologisch-zertifizierten Stoffe sind weicher, leichter, funktionell und von hoher Qualität. Außerdem neu in der Kollektion ist der außergewöhnliche Oktopus-Print, inspiriert von dem Meister der Tarnung, dem Mimik-Oktopus.

Verschiedenste Styles zeigen die Vielfalt der neuen Kollektion und machen die Winter-Zeit noch schöner.





# RUND UM YOGA

FÜNF DINGE, DIE WIR IHNEN ANS HERZ LEGEN

1

## ANSCHAUEN

Der kleine Yogi macht sich schon bereit für den Jahreswechsel und präsentiert den neuesten Wandkalender – wie erwartet mit entzückenden Bildern und liebenswerten Lebensweisheiten.

Die zwölf Blätter des Kalenders können übrigens auch gerne einzeln genutzt werden.

[www.derkleineyogi.at](http://www.derkleineyogi.at)

2

## ANFERSEN

Diese farbvergnügten Söckchen von Pointe Studio sind nicht einfach nur Anti-Rutsch-Socken mit Silikon-grips. Nein, sie stützen Knöchel und Fußgewölbe, sind höher als normal und verfügen zudem über ein wattiertes Fußbett. Inoffiziell heißen sie „Wundersocken“ – aber psssst!

[www.beathletica.com](http://www.beathletica.com)

3

## ANHÖREN

Zehn Minuten täglich – mehr Zeit braucht es gemäß Headspace nicht für mehr Platz im Kopf. Humorvoll, klar und sehr benutzerfreundlich hebt diese App den Weg der Online-Meditation auf eine neue Ebene. Inklusive äußerst angenehmer Stimme und treffender Animationen.

[www.headspace.com](http://www.headspace.com)

4

## ANZ(I)EHEN

Gerade in kalten Jahreszeiten, in denen die Füße „eingeschuh“ werden, lohnt es sich, sie mit „Sohl-Food“ zu verwöhnen. Etwa mit diesen Vibram Fivefingers, deren Technologie nicht nur die Fußmuskulatur, sondern auch ingesamt Kraft und Balance fördert. Sie werden zehen!

[www.zehenschuhe.at](http://www.zehenschuhe.at)

5

## ANREGEN

Nach dem Bestseller der Yogalehrinnen Elena Brower und Erica Jago bietet nun auch das Kartenset *Die Kunst der Aufmerksamkeit* Inspiration(en) auf und jenseits der Yogamatte – mit kunstvollen Bildern, wertvollen Affirmationen und gefühlvollen Anregungen zum achtsamen Sein.

WIE DIE **AYURVEDISCHEN**  
**GESCHMACKSRICHTUNGEN**  
AUF DEN ORGANISMUS  
WIRKEN



# GESCHMACKS- SACHE

—  
von **Iris Weiland**



FOTOS: VEER (1), PHOTOCASE (1), FOODPHOTOSIDE.COM (6)

**S**tellten Sie sich vor, wie ein Stück Schokolade langsam auf Ihrer Zunge zergeht. Köstliche Süße durchströmt Ihren Körper und zaubert ein Lächeln in Ihr Gesicht. Nun stellen Sie sich vor, wie Sie auf eine Zitronenspalte beißen. Saurer Saft lässt Sie erschaudern, aus dem lächelnden Anlitz wird blitzartig „Zitron-Asana“ – ein kleines fältiges Zitronengesicht. Bereits das Ausmalen bestimmter Geschmackserlebnisse reicht, um unmittelbar physische und psychische Reaktionen auszulösen. Welche spezifischen Wirkungen die unterschiedlichen Geschmacksrichtungen auf Körper und Psyche haben, wurde im Ayurveda bereits vor tausenden Jahren erforscht.

Die Wissenschaft vom Leben unterscheidet sechs verschiedene Geschmacksrichtungen: süß, sauer, salzig, scharf, bitter und herb. *Rasa*, der Geschmack, ist aber nicht das einzige Merkmal, das die spezifische Wirkungsweise von Nahrungsmitteln erklärt. Jedes Nahrungsmittel wird im Ayurveda gemäß Geschmack (*Rasa*), Effekt nach der Verdauung (*Vipaka*), Dynamik oder thermischer Potenz (*Virya*), Wirkung (*Karma*) sowie spezieller, nicht erkläbarer Wirkung (*Prabhava*) differenziert und erforscht.

Für die tägliche Ernährung spielen diese Kriterien jedoch eine untergeordnete Rolle; es reicht das Wissen um die Wirkung der einzelnen Geschmäcker auf die Doshas und auf Agni, das Verdauungsfeuer. Die Doshas Vata, Pitta und Kapha verleihen jedem Einzelnen seine einzigartige Konstitution. Durch den gezielten Einsatz der einzelnen Rasas ist es möglich, das Gleichgewicht der Doshas direkt zu beeinflussen – also entweder zu besänftigen oder zu verstärken.



i

Schauen wir uns nun die einzelnen Geschmacksrichtungen und ihre Wirkungsweisen genau an:



## DER SÜSSE GESCHMACK

### – MADHURA RASA –

wird von den Elementen Erde und Wasser gebildet. Speisen und Getränke mit süßem Geschmack sind nahrhaft, liefern dem Körper Energie und vermehren alle sieben Körperelemente.

Mit „süß“ sind jedoch nicht Schokolade oder Süßigkeiten gemeint. Alle Grundnahrungsmittel wie Wasser, Getreide, Kartoffeln, Reis, Fleisch, Hülsenfrüchte und Fette besitzen einen primär süßen Geschmack, genauso wie Nüsse, Butter, Obers, süßes Obst, Trockenfrüchte und Wurzelgemüse. Selbstverständlich sind auch Zucker, Ahornsirup oder Agavendicksaft süß – hier sollte man aber ganz bewusst auf das rechte Maß

achten, um Kapha-Dosha nicht über Gebühr zu vermehren, was zu Verschleimungen und Übergewicht führen kann. Honig ist eine Ausnahme. Er schmeckt süß, wirkt aber nicht gewebevermehrend, im Gegenteil – im Ayurveda wird alter Honig (mindestens ein Jahr alt) als Fatburner angesehen. Süßer Geschmack wirkt ausgleichend auf die Sinne, beruhigt die Psyche, wirkt antidepressiv, lindert Nervosität und innere Unruhe, mildert Übersäuerung, fördert Körperwachstum, Kraft und einen schönen Teint und besänftigt Vata und Pitta. Er schenkt Stabilität und Bodenhaftung und sorgt dafür, dass wir zur Ruhe kommen und gut schlafen. Das Verdauungsfeuer wird allerdings verringert. Der süße Geschmack hat auch die stärkste Anti-Aging-Kraft aller sechs Geschmacksrichtungen!

So wunderbar die positiven Eigenschaften des süßen Geschmacks sind, im Übermaß genossen führt ein Zuviel zu Fettleibigkeit, Schwere, Lethargie, Appetitverlust, Stoffwechselreduktion oder Diabetes.





## DER SALZIGE GESCHMACK

### – Lavana rasa –

wird von den Elementen Wasser und Feuer gebildet. Salz macht eine Speise erst so richtig schmackhaft. Was passiert, wenn Sie zu viel davon erwischen, haben Sie gewiss schon erlebt: Es annulliert alle anderen Geschmacksempfindungen. Deshalb ist das richtige Maß gerade beim Salz so wichtig. Es regt Agni und somit den Appetit an, erweitert die Körperkanäle, wirkt krampflösend, beruhigt die Nerven, verflüssigt Schleim (Kapha) und **besänftigt** Vata.

Ein Übermaß an Salz kann zu starken Pitta-Störungen, übermäßigem Durst, Hitzewallungen, chronischen Hauterkrankungen, verfrühter Faltenbildung, Haarausfall, einem Ergrauen der Haare, Zahnausfall oder schlechter Blutqualität führen.

Für Menschen mit vorherrschendem Pitta und Kapha in ihrer Konstitution eignet sich ein mäßiger Einsatz von natürlichem Steinsalz, da es weniger erhitzend als gewöhnliches Salz und nicht zu schwer ist. Vata-Konstitutionen vertragen auch Meersalz gut. Vorsicht bei Fertiggerichten – sie enthalten oft sehr viel Salz!

## DER SAURE GESCHMACK

### – amla rasa –

wird von den Elementen Erde und Feuer gebildet. Er facht das Verdauungsfeuer an, steigert die Stoffwechselaktion, animiert den Speichelfluss und erhöht die Wahrnehmungsfähigkeit. Vata-Konstitutionen oder Menschen mit akutem Vata-Überschuss profitieren am meisten vom sauren Geschmack, denn Saures wirkt stark Vata-reduzierend.

Zu sauren Nahrungsmitteln zählen etwa Zitrusfrüchte, fermentiertes wie etwa Essig, Sojasauce,

Pickles, saure Milchprodukte wie Joghurt, Kefir, Topfen, Käse, saure Beeren, Sauerkraut oder Tomaten.

Die Ausnahmen sind der Granatapfel und die Amla-Frucht – sie schmecken sauer, erhitzen und übersäuern jedoch nicht.

Saures im Übermaß kann zu einer starken Pitta- und im geringeren Maß zu einer Kapha-Erhöhung, zu übermäßigem Durst, empfindlichem Zahnfleisch, Muskelabbau, Übersäuerung, schlechter Blutqualität und daraus resultierenden Hautproblemen sowie verminderter Spermienzahl führen.



Neue Berufswege mit

## Ayurveda

### Ausbildungen

- Wohlfühlpraktiker  
3-jährige anerkannte  
Ausbildung  
(berufsbegleitend)  
Kompetenz in Massage,  
Ernährung, Psychologie &  
Coaching
- Ernährungs- &  
Gesundheitsberater
- Ayurveda-Massage
- Ayurveda-Koch

### Ärzte-Weiterbildung

- Ayurveda als komplementäre Medizin



Jetzt online:  
Alle Seminare 2015!



Im Gegensatz zu den vorigen drei Geschmäckern süß, sauer und salzig, die alle drei Kapha erhöhen und Vata reduzieren, bewirken die nächsten drei – scharf, bitter und herb – genau das Gegenteil.

## DER BITTERE GESCHMACK

### – TIKKTA RASA –

wird aus den Elementen Luft und Äther gebildet. Bittere Nahrungsmittel, Kräuter und Gewürze sind appetitanregend, verdauungsfördernd, antitoxisch, blutreinigend, keimtötend, beseitigen Hautkrankheiten, reduzieren Fettgewebe, Lymphe, Schweiß,

Ödeme, verbessern die Funktion von Leber und Galle und vermindern Pitta und Kapha.

Beispiele für bittere Nahrungsmittel und Gewürze sind grünes Blattgemüse, Kaffee, grüner Tee, Bier, Artischocken, Chicorée, Radicchio, Endivien, Kurkuma, Dille, Koriandersamen, Ajowan, Löwenzahn und Schafgarbe.

Bitteres gehört unbedingt zu jeder Mahlzeit, doch auch hier ist ein Zuviel der Gesundheit abträglich. Im Übermaß genossen kann Bitteres eine starke Vata-Erhöhung, Gewebeverminderung, Gewichtsabnahme, Reduktion von Kraft und Ausdauer, Nervosität, Energieabnahme und – im wahrsten Sinne – Verbitterung bewirken.



## DER SCHARFE GESCHMACK

### – KATU RASA –

wird aus den Elementen Feuer und Luft gebildet. Der scharfe Geschmack ist uns vor allem von Gewürzen wie Chili, Pfeffer, Senfsamen, Galgant oder Ingwer bekannt. Auch Gemüsesorten wie Zwiebel, Knoblauch, Kren, Rettich und Radieschen haben richtig Feuer in sich. Schärfe wirkt stark Kapha-reduzierend und heizt Agni kräftig an. Der Stoffwechsel wird angeregt, der Körper erhitzt. Scharfes reinigt den Mundraum, öffnet die Körperkanäle, ist schweißtreibend, keimtötend und löst klebrige Schlacken und Abfallprodukte, sodass sie ausgeschieden werden können. Pitta-Menschen müssen

mit Schärfe vorsichtig sein, da sie ohnehin schon hitzig sind. Auch für Vata-Konstitutionen werden scharfe Speisen nur in Ausnahmefällen wie Appetitlosigkeit oder bei vorhandenem Ama (Stoffwechselzwischenprodukt) empfohlen.

Ein Zuviel an Schärfe kann Gastritis, Trockenheit, Brennen im Hals, große Hitze und Durst verursachen sowie die Potenz beeinträchtigen.



## DER HERBE GESCHMACK

– KASHAYA RASA –

wird aus den Elementen Luft und Erde gebildet und als „zusammenziehender“ Geschmack bezeichnet. Dies lässt erahnen: Im Beliebtheitsranking erlangt er nicht den ersten Platz. Es gibt sehr wenige Nahrungsmittel mit primär herbem Geschmack. Unreife Bananen, Rhabarber und Schwarzttee wären Beispiele, und auch bei Gewürzen und Kräutern kann man oft eine herbe Note finden.

Der herbe Geschmack wirkt blutreinigend, blutstillend, beruhigend und verstopfend, fördert die Heilung und das Zusammenwachsen von Brüchen und Wunden. Besonders Vata-Menschen sollten mit dem herben Geschmack vorsichtig sein, da er stark Vata-erhöhend wirkt. Um Pitta- oder Kapha-Störungen Einhalt zu gebieten, ist die herbe Geschmacksrichtung jedoch unerlässlich. Im Übermaß genossen begünstigt der herbe Geschmack Verstopfungen, Verfärbungen der Haut, einen aufgeblähten Bauch oder Trockenheit im Mund.



Institut für Ayurveda,  
Yoga & Energiearbeit



Ausbildung zur  
Ayurveda-Praktikerin  
und Yoga-Lehrerin

Pulslesen durch  
indische Ärzte

Ayurveda Massagen

7 Tage Reinigungskur  
„Smart Detox“

Yogakurse

Workshops



Altgasse 23/8, 1130 Wien  
Tel 01 890 40 50  
[www.vedavital.at](http://www.vedavital.at)



# DIE WICHTIGSTE EMPFEHLUNG

hinsichtlich der täglichen Ernährung lautet: Eine Mahlzeit ist dann ausgewogen, wenn sie alle sechs Geschmacksrichtungen enthält! In der Praxis ist das gar nicht so schwer umsetzbar, wie es sich anhört, und Sie müssen auch nicht jeden Tag ein viergängiges Menü kochen! Durch den Einsatz von Gewürzen und Kräutern wie z.B. Salz (salzig), Pfeffer (scharf) und frischen grünen Gartenkräutern (bitter/herb) haben Sie schon vier Geschmäcker abgedeckt. Noch ein Getreide und Protein dazu (süß) sowie ein Salatdressing mit Zitrone oder Essig (sauer). Nach dem Essen noch ein Espresso, Schwarztee oder Digestiv (bitter/herb) – falls vorher nichts Bitteres/Herbes dabei war – und schon haben Sie alle sechs Geschmäcker abgedeckt. Wir wünschen eine ausgewogene Mahlzeit!



i

## IRIS WEILAND

Iris Weiland ist diplomierte Ayurveda-Wohlfühlpraktikerin, Vastu-Beraterin, Hatha-Yoga-Lehrerin und Journalistin.

Ayurveda, Vastu und Yoga sind seit vielen Jahren nicht nur ihr Beruf, sondern ihre Berufung und Leidenschaft, denn diese Jahrtausende alten Wissenschaften ergänzen einander perfekt und bilden als gemeinsames System die Basis für ein langes, gesundes und glückliches Leben.

Sie praktiziert in der  
**Siegfried-Ludwig-Siedlung RH5,**  
**2620 Natschbach/Neunkirchen**

T: +43 660 1081080

I: [irisweiland.blogspot.com](http://irisweiland.blogspot.com)

# Yoga erleben...



Alle Angebote inkl. Übernachtung, Vollpension und Yogastunden. Kinderbetreuung möglich. Ein Auszug aus über 2.800 Seminaren:

## Yoga Ferienwoche ab 288 €

Eine Woche Yoga, Meditation, Massage-Workshop, Spaziergänge, Ausflüge, Vorträge und vegetarische Vollwertkost. Jede Woche in unseren Häusern in Bad Meinberg, Westerwald, Nordsee oder Allgäu.

## Asana Intensiv ab 128 €

Täglich 4-6 Stunden Asanas, ergänzt durch Meditation und Mantra-Singen.

**WE:** Bad Meinberg: 24.10., 7.11., 21.11., 12.12.  
Westerwald: 5.11., 26.12. **Nordsee:** 31.10., 14.11., 30.1.15 **Allgäu:** 14.11., 27.2.15

**5 Tage:** Westerwald: 26.10., 28.12. **Nordsee:** 09.11. **Allgäu:** 28.12., 11.1.15

## Entspannungskursleiter Ausbildung ab 370 €

Lerne Menschen durch die Entspannung zu einer anhaltend positiven Lebensstilveränderung anzuleiten. Es werden Elemente aus der westlichen Psychologie und Yoga miteinander kombiniert.

**Bad Meinberg:** 21.12., 11.01.15,  
29.03.15

**Westerwald:** 09.11., 08.03.15

## Yogalehrer/innen-Ausbildung ab 2.182 €

Diese praxisorientierte Yoga-Ausbildung ist ideal, um Yoga umfassend zu üben, zu erfahren und im täglichen Leben umzusetzen.

- **4 Wochen intensiv:** Auch Einzelwochen buchbar. Beginn jeden Monat, z.B.: 12.10., 16.11., 21.12., 18.01.15, ab 2015 2.215 €
- **Gurukula:** 2-monatige Yoga-Ausbildung, mit Karma Yoga Praxis – für intensive spirituelle Entwicklung. 16.11.14 – 18.01.15  
siehe auch: [www.yoga-vidya.de/ausbildung](http://www.yoga-vidya.de/ausbildung)

Bitte ausschneiden und auf eine Postkarte kleben  
oder eine E-Mail mit Code YZ10 senden an: [information@yoga-vidya.de](mailto:information@yoga-vidya.de)

## Gutschein für dein Infopaket und

- Geschenk: kostenloses vegetarisches Kochbuch mit leckeren und gesunden Rezepten (80 Seiten)
- Infobroschüre: Yoga & Meditation Einführung
- Seminarbroschüre: Ayurveda & Yoga Wellness
- Infobroschüre: Yoga im Licht der Wissenschaft

Name .....

Straße/Nr. .....

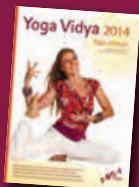
PLZ/Ort .....

Telefon .....

E-Mail .....

yoga.zeit 10/2014

Ganzjährig Seminare und Ausbildungen zu Yoga, Meditation, Ayurveda, Wellness, Kinder, Yogaferien uvm. Bitte ausführliches Programm anfordern!



### Info und Anmeldung:

Yoga Vidya e.V.  
Yogaweg 7  
D-32805 Bad Meinberg  
Tel.: +49 (0) 5234 / 87-0  
[www.yoga-vidya.de](http://www.yoga-vidya.de)



VON NIVES GOBO

# DER GRANAT- APFEL

*Die rote Schönheitsfrucht*

**I**m Herbst ist der Granatapfel reif für die Ernte. Durch die strahlende Sonne in den südlichen Ländern Europas herangereift, schenkt er uns heilende Nährstoffe für Gesundheit und Wohlbefinden. Bereits seit der griechischen Antike wird der Granatapfel (lat. *punica granatum*) hoch verehrt. Als Attribut der Liebesgöttin Aphrodite wurden ihm aphrodisierende und verjüngende Eigenschaften zugeschrieben. Er galt als der Apfel der Liebe und sinnlichen Erotik. In seiner roten Hülle verstecken sich knackige, leicht bitter schmeckende Samen, die laut wissenschaftlichen Forschungen stark antioxidative Kräfte besitzen und uns von innen verjüngen. Heute gilt der Granatapfel als Superfood.

Im Ayurveda gilt der Granatapfel als Frucht der Jugendlichkeit und Lebenskraft. Er ist eine wahre Explosion an intensivem Geschmack kombiniert mit einzigartiger Anti-Aging-Wirkung. Der Granatapfel ist DIE unübertroffene Frucht für eine schöne Haut und strahlendes Aussehen. Sowohl der tiefrote Saft der Kerne als auch das kostbare Öl der Samen wirken stark zellerneuernd auf die Haut und regen die Kollagenproduktion an, die für einen frischen und straffen Teint sorgt. Gerade der Herbst eignet sich für eine intensive Beautykur mit der Kraft des Granatapfels.



Mit den folgenden Produkten und Rezepten lädt **yoga.ZEIT** Sie dazu ein, die sinnlich-verjüngenden Eigenschaften des Granatapfels in gemütlichen, herbstlichen Beautyritualen zu Hause zu genießen.

FIGS AND ROUGE

### GRANATAPFEL- ALLROUND-PFLEGEBALSAM

Der fruchtige Granatapfelbalsam ist ein Allroundtalent und eine Wohltat für Lippen und alle Körperteile, die Extrapflege brauchen. Er kommt in einem wunderschönen Art-Nouveau-Döschen.



STYX

### SINNLICHE GRANATAPFEL- KÖRPERCREME

Mit den reichhaltigen Nährstoffen des Granatapfels angereichert, verströmt diese Bodybutter beim Auftragen einen sinnlich-frischen Duft, zieht schnell in die Haut ein und versorgt Sie rundum.



WELEDA

### FEINES GRANATAPFELÖL

Derzeit eines der Top-Schönheitsöle am Beautymarkt! Das Granatapfelöl wird aus den Kernen der Samen gepresst und ist ein unvergleichlicher Nährstoffbooster für die Haut.



## TIPPS zum Selbermachen

*Natürliche Schönheitsrezepte*

### 1 | Granatapfelkur für die Haare

250 ml Kokosöl,  
100 ml Granatapfelöl

**Zubereitung:** Zutaten mischen.  
**Anwendung:** Nach Bedarf die Kopfhaut sanft massieren und das Öl über Nacht einwirken lassen, dann mit normaler Haarwäsche ausspülen. Das Öl kann auch verwendet werden, um die Haarspitzen zu pflegen.

**Wirkung:** Eine Haarpracht wie Aphrodite.



### 2 | Granatapfel- Mandelmilch-Smoothie

100 ml Granatapfelsaft,  
1 Avocado, 250 ml Mandelmilch,  
2 EL Honig, eine Prise Vanille

**Zubereitung:** Alles miteinander in einem Smoothie-Maker mixen und genießen.  
**Wirkung:** Pure, wohltuende Antioxidantienversorgung für die Haut.



### 3 | Granatapfelpeling für Gesicht und Dekolleté

50 g Zucker, 100 ml Granatapfelöl,  
10 Tropfen ätherische Rosenessenz

**Zubereitung:** Zucker mit Granatapfelöl bedecken und die Rosenessenz beimengen. Das Peeling in einem Glas aufbewahren und innerhalb von drei Wochen aufbrauchen.  
**Anwendung:** Mit kreisenden Bewegungen Gesicht und Dekolleté peelen.

**Wirkung:** Die Haut wird verjüngt und von abgestorbenen Hautschüppchen gereinigt.





Tja, die lieben Gegen-  
sätze. Sie zu vereinen  
ist schon manchmal  
eine Herausforde-  
rung. Doch es geht  
– zum Beispiel im  
Rogner Bad Blumau.

**i**

#### INFOS UND BUCHUNG:

**Rogner Bad Blumau**  
Übernachtung ab € 110,-  
A-8283 Bad Blumau 100  
+43 (0)3383 5100 - 9449  
[urlaubsschneiderei@rogner.com](mailto:urlaubsschneiderei@rogner.com)  
[www.blumau.com](http://www.blumau.com)

## *Sowohl – als auch*

**M**it den letzten Monaten des Jahres ist das so eine Sache. Einerseits bewirken sie Ruhe, Rückzug, das Bedürfnis nach Kuscheldecken, heißem Tee, Schneeflockenzählen und Winterschlaf. Andererseits sind sie voller geselliger Feiern, Besorgungen für Weihnachten und Dinge, die noch zu erledigen sind, bevor sich das neue Jahr ankündigt. Tja, dieses „einerseits“ und „andererseits“ gilt es zu überbrücken, und das Rogner Bad Blumau denkt sich: „Entweder – oder? Nein, lieber sowohl – als auch.“

All jene, die in Zeiten von Herbstlaub, Strickhauben und Schneespuren dem Rückzug den Vorzug geben, sind in der herbstfarbenfrohen Therme im steirischen Hügelland gewiss gut aufgehoben. Sie finden hier Momente, die den Geist ordnen, den Körper pflegen und die Seele streicheln. So bietet das Rogner Bad Blumau Mitte November ein Zen-Seminar, das von der erfahrenen Meditationslehrerin Dr. Fleur Wöss geleitet wird. Auf dem Programm stehen drei Tage in einer Welt der inneren Stille und Selbsterkenntnis, wie sie seit



2.500 Jahren in Asien gelehrt wird.

Außerdem kann man eine weitere asiatische Tradition genießen: Ayurveda – bestens ausgebildete Therapeuten sorgen dabei für höchste Qualität. Zusätzlich kommen Gäste mit einem Bedürfnis nach Still-Leben bei einer Spa-Behandlung in der Salzgrotte, im Ruheraum der Thermallandschaft sowie in den warmen Quellwasserbecken auf ihre Kosten. Und das alles, während draußen die kühle Luft romantisch über die Hügel dampft ...

Auf alle, die dem Advent und Neujahr feiernd und feierlich begegnen wollen, ist das Rogner Bad Blumau auch bestens vorbereitet. Da gibt es Keksebacken mit dem Küchenchef, Adventskranzbinden oder Maronikna-

cken und Punschgenuss. Zu Weihnachten selbst steht dann eine schneestapfige Fackelwanderung zur Christmette in der Barockkirche auf dem Programm, und wer die Geschenke nicht selbst übergeben will, nützt einfach den „Geschenke-service“, der heimlich, still und leise die Päckchen unter den Zimmerchristbaum legt. Den Baum kann man sich übrigens in drei verschiedenen Größen aufs Zimmer bestellen – eine astreine Idee aus dem Hause Rogner.

Und Neujahr? Nun, da geht es nicht weniger feierlich zu: Silvestergala im Vintage-Stil, Gourmetmenü (auch für den veganen Gaumen) und Feuerwerksstaunen sind nur einige Schlagworte, die vielleicht jetzt schon die Vorfreude steigern. Und? Worauf fällt Ihre Wahl?

**Zen-Seminar für Anfänger und Fortgeschrittene**

14.–16.11.2014, ab € 220,-

**Verwöhnmomente**

Wohlfühlen, zur Ruhe kommen, entspannen  
2 Übernachtungen mit HP inkl. Spa-Behandlung nach Wahl, ab € 299,-

**Geschenksidee gesucht?**

Wenden Sie sich an die Urlaubsschneiderei – sie erstellt gerne das ideale Weihnachtspaket!  
gutscheine.blumau@rogner.com



# LUST AUF MEHR YOGA.ZEIT?



Mit einem yoga.ZEIT-Abo wird jede yoga.ZEIT-Ausgabe entspannt, bequem und versandkostenfrei direkt zu Ihnen nach Hause geliefert.  
4 x yoga.ZEIT im Jahr für nur € 18,- (statt € 20,40).

*Übrigens: Ein Freundschaftsabo eignet sich wunderbar als Geschenk!*

Mehr Infos auf  
[www.yogazeit.at/abo.html](http://www.yogazeit.at/abo.html)





## Gönnen Sie sich mehr *yoga.ZEIT* mit einem Jahresabo – inkl. Aboprämie!



Füllen Sie einfach den Bestellschein am Ende der Seite aus oder abonnieren Sie *yoga.ZEIT* online auf: [www.yogazeit.at/abo.html](http://www.yogazeit.at/abo.html).

**Gratis-Aboprämie** als Dankeschön: Die CD „a little soul of yoga“ – sie ist Yoga für die Ohren, für das Herz und natürlich für die Seele. Neue Abonnentinnen und Abonnenten erhalten eine CD als Geschenk – solange der Vorrat reicht.



- Ja, ich möchte mehr *yoga.ZEIT* genießen und bestelle ein **Jahresabo** (4 Ausgaben).  
Den Betrag von € 18,- bezahle ich nach Erhalt der Abo-Rechnung.  
Das Abo verlängert sich automatisch, wenn ich keine entsprechende Mitteilung per Fax oder Brief schicke.
- Ja, ich freue mich auf die CD „a little soul of yoga“ als Aboprämie.

VOR-/NACHNAME

TELEFON

STRASSE, HAUSNUMMER, STIEGE

E-MAIL

PLZ, ORT

DATUM

UNTERSCHRIFT



# YAGYA UND YOGA

Eine Einführung  
in vedische Feuerrituale  
und eine einfache  
Anleitung zum Selbermachen

.....  
TEXT TARA GUPTA

**D**ie Rig Veda, die zu den ältesten bekannten Schriften der vedischen Literatur zählt, beginnt mit den Worten *Agnimide Purohitam*. *Agni* bedeutet Feuer, und in diesem ersten Vers wird *Agni* als heilige und göttliche Form angerufen.



Feuer löst bei jedem Menschen auf dieser Welt unterschiedliche Assoziationen aus, je nach Kulturkreis und Zeitalter. Für die einen sind es Lagerfeuer und Grillen in lauen Sommernächten, für die anderen der knisternde Kamin im Winter, wieder andere kennen Feuer zum Kochen aus der Küche oder zum Verbrennen von Müll auf der Straße. Hermann Hesse schrieb in „Sehnsucht nach Indien“: „Aber auch jenes schwelende Holzfeuer im Freien, das seinen Rauch über die Erde wehen lässt, mahnt an Südasien, mahnt an die Küsten des Meeres und an die Ufer der großen Urwaldströme, wo überall den ankommenden Fremden als ersten Gruß der leis duftende Rauch dörflicher Feuer empfängt.“

Der Zweck des Feuers mag unterschiedlich sein, ist aber immer weltlicher Natur. Warum beginnt dann dieser heilige vedische Text mit dem Wort Feuer? Nun, man muss weder religiös noch spirituell sein, um nachzuvollziehen, dass Feuer eine archaische Kraft besitzt, der wir uns nur schwer entziehen können. Das gelb-rötliche Licht, die angenehme Wärme oder brennende Glut ziehen uns in ihren Bann, und als Beobachter tanzender Funken überkommt uns eine innere Stille, die meist tiefgründige Gedanken hervorbringt.

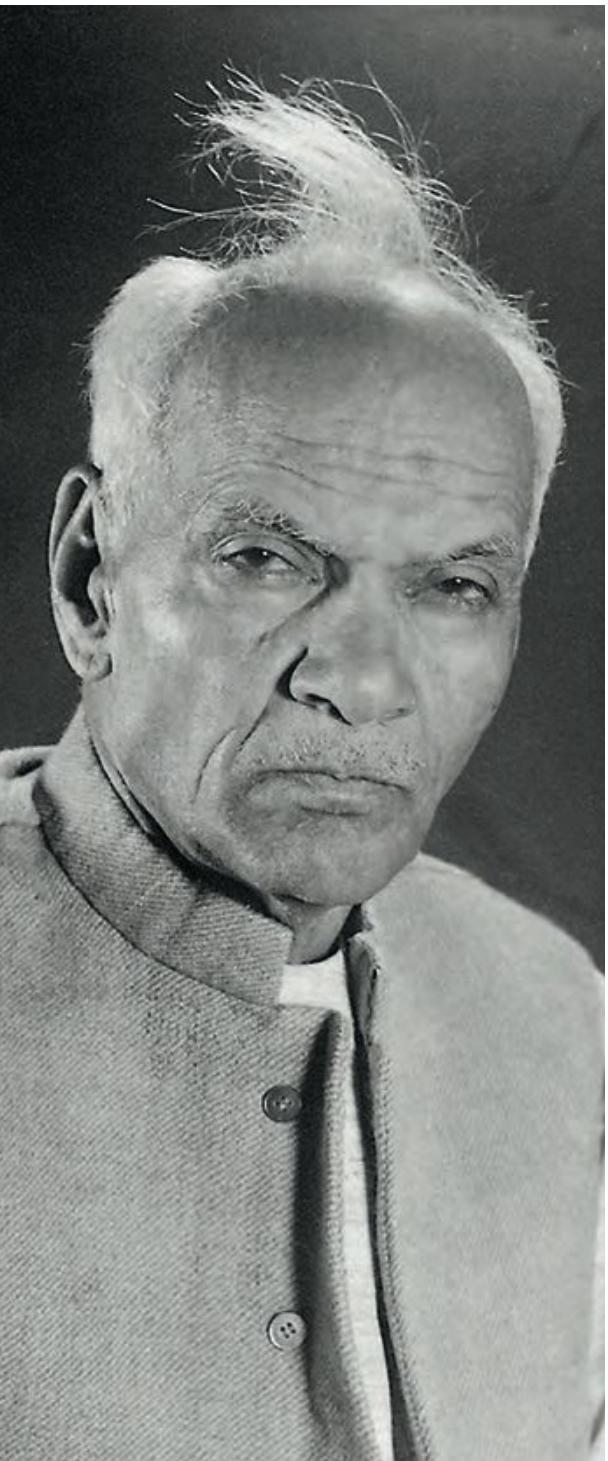
Der vorliegende Artikel will versuchen, die oben genannte Frage zu beantworten und dabei aufzeigen, welche Verbindung zwischen Yoga und dem Feuerritual Yagya existiert.

Im modernen Indien des 21. Jahrhunderts ist das Wissen um die tiefere Bedeutung und die korrekte Ausführung von Yagyas ein fast verloren gegangenes Gut geworden, zu dem traditionellerweise nur Brahmanen Zugang hatten.

Pandit Shriram Sharma Acharya (1911–1990), ein indischer Gelehrter, Aktivist im Unabhängigkeitskrieg und vollendet Yogi, gehörte zu den Ersten, die mit voller Überzeugung und großem Mut gegen die starren Traditionen Indiens ankämpften, um die >

FOTOS: BEATRICE HÖNIGSCHMID





Yagyas aus der rituellen Versenkung zu heben. Er belebte sie wieder, schrieb deren präzisen Ablauf und die richtigen Mantren auf und machte sie frei zugänglich. Er forderte alle Mitmenschen auf, täglich Yagyas abzuhalten – ungeachtet ihres Geschlechts, ihrer Bildung oder sozialen Stellung. Nach Jahrzehnten harter Arbeit und Widerstände werden heute nach seinem Vorbild in den von ihm gegründeten Zentren in Indien (siehe Infobox) täglich zu Sonnenaufgang unzählige Yagyas durchgeführt. Zudem werden auf dem Campus der Yoga-Universität DSVV und im Brahmavarchas Research Institute nach modernsten Methoden die Wirkungen von Yagyas auf Gesundheit und Umwelt gemessen und in anerkannter Fachliteratur diskutiert.

In seiner äußereren Form ist Yagya ein jahrtausendealtes Ritual, in dem die Teilnehmer um ein Feuer auf dem Boden sitzen und das *havan samagri*, eine Mischung aus Kräutern, Gewürzen, Harzen, Ghee und Blumen den Flammen opfern, während gemeinsam Mantren rezitiert werden. Ein Priester oder ein mit dem Ritual Vertrauter leitet die Zeremonie, die zwischen 30 und 60 min dauert. Je nach Größe der Feuerstelle können üblicherweise gut ein Dutzend Leute aktiv teilnehmen.

Die Wichtigkeit von selbstlosem Handeln wird während der Yagya-Zeremonie ganz besonders durch das Singen von *idam na mama* hervorgehoben, das jedes Mal rezitiert wird, wenn die Teilnehmer etwas von der Opfergabe (*havan samagri*) zwischen die Finger der rechten Hand nehmen und ins Feuer geben. *Idam na mama* bedeutet „Das ist nicht meins“, drückt aus, dass materielle Ressourcen, Besitz und Status in unserem Leben entweder direkt oder indirekt von dem Zusammenspiel zwischen Individuum und Gesellschaft stammen. Durch das Bekenntnis *idam na mama* trennen wir uns bewusst von einem materiellen Besitz, führen alles wieder dem Ganzen zurück. Yagya lehrt uns eine positive Einstellung zum Leben, in der wir im-

mer unser Bestes leisten und geben können und dadurch Respekt, Zusammenarbeit und altruistisches Handeln in unser Leben integrieren. Um den tieferen Sinn von Yagya zu begreifen, kann man sich zunächst dem Wort aus einer linguistischen Betrachtung nähern. Yagya kommt von dem Sanskrit-Verb *yaj*, das drei Bedeutungen hat: *devapujan*, Gottesanbetung, *sangatikarana*, Herstellen von Harmonie, und *dana*, Wohltätigkeit. Diese Begriffe sind sowohl in unserer spirituellen Praxis als auch im Alltag von Bedeutung.

Hier im Westen haben wir jedoch kaum Zugang zu regelmäßig stattfindenden Yagyas oder Menschen, die diese Zeremonie in all ihren Details beherrschen. Die folgende „Light“-Version einer *Deep Yagya* (deep heisst Licht) wurde von Pandit Shriram Sharma Acharya entwickelt und von mir für eine Umsetzbarkeit im Westen angepasst. Ablauf und benötigte Gegenstände sind stark vereinfacht, damit das Ritual täglich zu Hause bzw. in geschlossenen Räumen durchgeführt werden kann. So kann sich jeder selbst mit diesem ur-alten Ritual vertraut machen und seinen Effekt persönlich erleben.



i

In den **AWGP-Zentren** (All World Gayatri Parivar – [www.awgp.org](http://www.awgp.org), die Stiftung, die vor über 40 Jahren von Pandit Shriram Sharma Acharya ins Leben gerufen wurde) finden jährlich mindestens 100.000 Yagyas statt.

Im **Shantikunj Ashram**, in der DSVV ([www.dsvv.ac.in](http://www.dsvv.ac.in)), der Yoga-Universität, und im Brahmavarchas Research Institute in Haridwar werden 200 Yagyas jeden Morgen abgehalten.

In über 4.000 weiteren Zentren und während diverser Veranstaltungen sind Yagyas sowie Bildung und Aufklärung darüber ein fixer Bestandteil aller Programme. Die Zentren sind für Touristen frei zugänglich – bei Interesse an einem Besuch oder Literatur zu dem Thema genügt eine E-Mail an die Autorin ([Tara.Yoga@gmx.net](mailto:Tara.Yoga@gmx.net)).

## DEEP YAGYA FEUERRITUAL

### EINE ANLEITUNG

Der beste Zeitpunkt für eine Yagya ist frühmorgens oder abends gegen Sonnenuntergang. Duschen Sie davor (wenn nicht möglich, Hände und Füße waschen) und ziehen Sie sich saubere Kleidung an – symbolisch für die äußere Form von Reinheit, die verinnerlicht wird.

1. Legen Sie auf einen kleinen Tisch oder einen Hocker ein Metalltablett mit folgenden Gegenständen: einer Öllampe mit Docht (*diya* auf Sanskrit, erhältlich in jedem Indienladen) und gefüllt mit etwas Butterschmalz oder Ghee, Räucherstäbchen, 1 EL rohe Reiskörner, einigen frischen Blütenblättern, einem Schälchen mit Wasser und einem Teelöffel.
2. Setzen Sie sich im Schneidersitz vor den Hocker mit dem Tablett, werden Sie ruhig und nehmen Sie eine feierliche innere Haltung ein.
3. Gießen Sie mit dem Teelöffel etwas Wasser in die linke Hand. Besprengen Sie Tablett und sich selbst mit der rechten Hand (ggf. auch andere Teilnehmer) und visualisieren Sie, wie Körper, Charakter, Geist, Verstand, Gedanken, Herz und Gefühle gereinigt werden.
4. Machen Sie eine kurze Pranayama-Übung. Atmen Sie langsam und tief durch die Nase ein, halten Sie den Atem so lang wie möglich an, atmen Sie langsam aus und halten Sie dann wieder den Atem an, so lange es geht. Stellen Sie sich vor, wie jeder Teil des Körpers und Geistes mit Lebensenergie durchdrungen wird. Atmen Sie danach ruhig weiter.
5. Tauchen Sie die Fingerkuppe des rechten Ringfingers ins Wasser, betrachten Sie die nasse Fingerkuppe und machen Sie sich bewusst, dass alle Handlungen von Gedanken bestimmt werden. Sind unsere Gedanken rein und erhaben, sind auch unsere Handlungen so.
6. Berühren Sie den Punkt zwischen den Augenbrauen mit dem nassen Finger und sprechen Sie: „Möge mein Verstand friedvoll sein. Möge ich mit erhobenem Haupt immer durch Weisheit und Voraussicht geleitet werden.“
7. Zünden Sie nun den Docht der Öllampe und ein Räucherstäbchen an. Nehmen Sie etwas Reis und Blumen in die linke Hand und legen Sie die rechte darauf.
8. Schließen Sie die Augen und sprechen Sie das *Gayatri-Mantra* 24 Mal. Beenden Sie es jedes Mal mit *idam Gayatrai idam na mama*.
9. Legen Sie Reis und Blumen zurück aufs Tablett – so, als ob Sie ein Geschenk überreichen würden.
10. Sitzen Sie noch für ein paar Minuten in Stille und betrachten Sie dabei die tanzenden Flammen der Öllampe.

Das Leuchten, die Wärme und die reinigende Eigenschaft des Feuers sind universelle Symbole, die in jeder Form von Verehrung und Anbetung ihren Platz finden. In der vedischen Tradition des alten Indiens wurden Yagyas abgehalten, um alle wichtigen Phasen eines Menschenlebens, einer Gemeinschaft oder einer gesamten Kultur zu feiern. Geburt, Hochzeit, Tod oder auch religiöse Feste und politische Ereignisse wie der Sieg nach einem entscheidenden Krieg, Krönungen und Friedensabkommen wurden mit großen und feierlichen Yagyas abgehalten.

Yagya ist demnach ein im Ursprung kollektives Ritual, das aber auch sehr eng mit dem Geist von Yoga verbunden ist. Die *Bhagavad Gita*, ein Text, der die Essenz aller vedischen Weisheiten beinhaltet, spricht in Kapitel 4 über die Bedeutung von Opfer(ritualen) und der Reinigung aller Lasten und Laster. Diese binden uns an unsere materielle Existenz und lassen uns unsere göttliche und unsterbliche Essenz vergessen. Yagya komplementiert Yoga dahingehend, dass Letzteres eine sehr individuelle Erfahrung ist, in der wir uns auf eine ganz persönliche Reise zum Kern unseres Selbst – *Sat Chit ananda* – hinbewegen. Das Ritual erinnert uns an den bewussten Umgang mit uns selbst und gleichzeitig mit dem, was um uns herum geschieht.

Yagya ist eine rituelle Zeremonie, die wir in Gemeinschaft oder auch alleine feiern können und die uns durch die Überzeugung von *idam na mama* mit unserer Umwelt und allen Lebewesen verbindet. Genau wie die Opfergaben verbrennen und als Rauch in die Atmosphäre aufsteigen, so verbrennen wir auch alle negativen Eigenschaften im Feuer und steigen auf, um uns gereinigt mit dem Ganzen zu verbinden. Diese Vereinigung von individuellem Bewusstsein mit dem höchsten Bewusstsein ist uns auch bestens unter dem Namen Yoga bekannt.



Tara Gupta

Tara Gupta lebt in München und lehrt seit drei Jahren Hatha-Yoga. Sie reist regelmäßig nach Indien, ins Heimatland ihres Vaters, um fortlaufend an der Universität DSVV Yoga(philosophie) zu studieren und dort angewandte vedische Kultur zu erleben.

**YOGALEBRITY!**  
CELEBRATE YOUR YOGA



**Eco-friendly Yogafashion,  
Yogamatten & -Zubehör**  
**Deine Lieblingsteile online  
für Yoga, Wellness & Pilates**

[www.yogalebrity.at](http://www.yogalebrity.at)

**WE LOVE YOGA**  
- LIEBE DEIN LEBEN - LIEBE DEIN YOGA - LIEBE DEINEN STIL -

# ÜBERGANGSZEIT

EIN TRIYOGA®-FEUERFLOW  
VON UND MIT ANGELIKA GÄRBER



Jaya Guru Devi: Auf den kommenden Seiten stellen wir Ihnen nun eine Sequenz aus dem TriYoga® vor. Sie ist Teil eines eineinhalbstündigen TriYoga®-Feuerflows auf Level 3. Um in diesen voll und ganz eintauchen zu können, finden Sie die gesamte Praxis zum Mitmachen auf der Online-Yoga-Plattform [yogamehome.org](http://yogamehome.org).

TriYoga® wurde 1980 von der Yogini Kali Ray gegründet und ist eine meditative Form des Hatha-Yoga. Das Besondere an diesem Stil ist die geschmeidige, fließende Verbindung – inspiriert vom Fluss der Kundalini – von Yogapositionen („Asanas“), Atmung („Pranayama“) und Handhaltungen („Mudras“). Ein Loslassen mit Kraft und Kontrolle kombiniert mit Achtsamkeit in der Bewegung – „*economy of motion*“ – führt allmählich zu Entspan-

TEXT LENA WIESBAUER

MODEL & FLOW ANGELIKA GÄRBER

[www.angetriyoga.at](http://www.angetriyoga.at)

MODE NICE TO MEET ME

[www.nicetomeetme.at](http://www.nicetomeetme.at)

FOTOS PHILIPP STROHM

[www.yogamehome.com](http://www.yogamehome.com)

ORT ROGNER BAD BLUMAU

[www.blumau.com](http://www.blumau.com)

## ANGELIKA GÄRBER

Dipl. Physiotherapeutin,  
Yoga- und TriYoga®lehrerin Basics bis Level 3,  
Workshops und Seminare in TriYogaheilgymnastik  
und therapie im In- und Ausland,  
TriYoga® Teacher Trainerin und Buchautorin  
[www.angetriyoga.at](http://www.angetriyoga.at)



nung in der Bewegung, auch „*relaxation in action*“ genannt. Die wellenartigen Übergänge von einer Asana in die nächste sind im TriYoga® vordergründig. Zum einen, um den Körper auf das spätere Verweilen in einer Position vorzubereiten, und zum anderen, um zu verdeutlichen, dass die Übergänge dieselbe Bedeutung haben wie das Verweilen an einem bestimmten Punkt. Die Flows werden mit der gleichen Achtsamkeit und Konzentration ausgeführt wie die Asanas. Ist

das nicht eine Haltung zu Übergängen, die wir uns auch ruhig in den Alltag mitnehmen können?

Gönnen Sie sich eine yogische „Übergangszeit“ mit diesem TriYoga®-Flow. Viel Freude beim Fließen und Genießen wünschen Angelika Gärber, *yoga.ZEIT*, *yogamehome.org* und das Rogner Bad Blumau, das uns Raum für diese Sequenz zur Verfügung gestellt hat.

**Vorbereitung:**

Stellen Sie sich hüftbreit auf die Matte und vertiefen Sie Ihre Atmung (Ujjayi-Atem).

Bleiben Sie dabei, rollen Sie die Schultern nach hinten und drehen Sie die Hände nach außen.

**EA:** Führen Sie die Arme seitlich nach oben und falten Sie die Hände über dem Kopf – Anjali Mudra vor dem Herzen.

**AA:** Neigen Sie sich aus den Hüften heraus nach vor und setzen Sie die Hände direkt unter den Schultern auf dem Boden ab. Bleiben Sie hier für eine Einatmung.

**EA:** Steigen oder springen Sie sanft nach hinten, ziehen Sie die Sitzbeinhöcker steil nach oben und

verlängern Sie den Rücken, bis Sie in Mountain (nach unten schauender Hund) ankommen.

Strecken Sie die Beine so weit wie möglich und bleiben Sie für einige tiefe Ujjayi-Atemzüge so, während sich der Brustkorb weitet und die Atmung vertieft.

Der Lungenmeridian wird aktiviert – die Aufnahme von Prana gefördert.

**1. Mountain – Berg**

Tiefes Einatmen und Verlängerung der Wirbelsäule von der Basis bis zum Scheitel. Folgen Sie der Welle, die sich mit der Atmung durch die Wirbelsäule bewegt.

Die Energie folgt der Aufmerksamkeit.



2



### 2. Transition – Übergang

Bringen Sie mit der Ausatmung das Kinn zur Brust, rollen Sie Kopf und Schultern ein. Folgen Sie der Welle nach unten, während sich der Oberkörper in einem Bogen nach vorne unten bewegt. Das Becken sinkt Richtung Boden ab, Knie und Ellbogen sind gestreckt.

### 3. Raised Cobra – aufgerichtete Kobra

Spüren Sie die Dehnung in der Leistenregion, Schambein und Nabel ziehen nach oben.

Einatmend richten Sie sich Wirbel für Wirbel von unten nach oben auf. Fühlen Sie die Kraft der inneren „Aufrichtung“, wenn die Energie auf der Körpervorderseite hochfließt. Das Brustbein hebt sich, die Atmung strömt bis in die Lungenspitzen.

Genießen Sie diese Dehnung für fünf lange Atemzüge.



### Co Working Space ?

3 schöne Räume (28m<sup>2</sup>, 52m<sup>2</sup>, 82m<sup>2</sup>) im YoDa Studio im Zentrum von Graz  
stunden-/tage-/wochenendweise für Deinen Unterricht ab €10,- / h zu mieten!

YoDa Studio  
Haydngasse 10  
8010 Graz  
[www.yodastudio.at](http://www.yodastudio.at)

Kontakt:  
Susanna Ahvonnen  
0664 340 9751  
[info@yodastudio.at](mailto:info@yodastudio.at)



#### 4. Transition – Übergang

Lösen und strecken Sie den rechten Fuß, ziehen Sie ausatmend Steißbein, Sitzbeinhöcker, Ferse und Zehen steil nach oben und bewegen Sie das gestreckte Bein himmelwärts. Lassen Sie sich von Ihrem Atem tragen.

5



4

#### 5. Extended Mountain

– verlängerter Berg

Spüren Sie die Kraft auf der Körperrückseite und im Bein sowie die Dehnung in der Leistenregion. Atmen Sie vollständig ein und widmen Sie Ihre Gedanken der Unendlichkeit.



### 6. Transition – Übergang

Rollen Sie ausatmend Kinnenschluss, Kopf und Schultern ein, folgen Sie der Bewegung in der Wirbelsäule nach unten, während sich der Körper in einem Bogen nach vorne unten bewegt. Das gestreckte rechte Bein sinkt zeitgleich zum Boden ab.

6



### 7. Swan – Schwan

Sobald das gestreckte Bein den Boden berührt, beugen Sie das rechte Knie Richtung Handinnenseite. Bewegen Sie die rechte Ferse nach innen vor die linke Hüfte; der Rist gleitet dabei sanft über den Boden. Senken Sie das Becken auf den Boden, richten Sie die Wirbelsäule einatmend Wirbel für Wirbel auf (und spüren Sie die Bewegung der sieben Halswirbel). Kopf und Wirbelsäule sind in einer Linie. Bleiben Sie für eine Einatmung und genießen Sie die Dehnung in der Hüftregion.

7



**ANANYA**   
du bist einzigartig

Yoga ♦ Yogalehrer-Ausbildung  
Yoga-Workshops



**Anusara Yoga**  
**Kurse für Neue**  
**Täglich offene Klassen**



**Yogalehrer-Ausbildung**  
Ausbildungsstart:  
1.11.2014



**Jivamukti Yoga**  
mit **Moritz Ulrich**  
14.-15.11.2014



**Yoga Workshop**  
mit **Ross Rayburn**  
29.-30.11.2014

Yoga ♦ Rolfing ♦ Shiatsu ♦ Nuad

1060 Wien | Mollardgasse 34  
[www.ananya.at](http://www.ananya.at) | 01 / 909 4781



### 8. Transition – Übergang

Lösen Sie ausatmend das linke Knie vom Boden, heben Sie das Becken. Der Blick bleibt nach vorne gerichtet, der Kopf bleibt angehoben! Bewegen Sie die Wirbelsäulenspitze nach hinten oben und stellen Sie das rechte Bein neben das linke in „mountain lift“ (Wirbelsäule halb aufgerichtet, Schultergürtel in einer Art Katzenhaltung, die Fersen ziehen Richtung Boden).

8

### Wiederholen

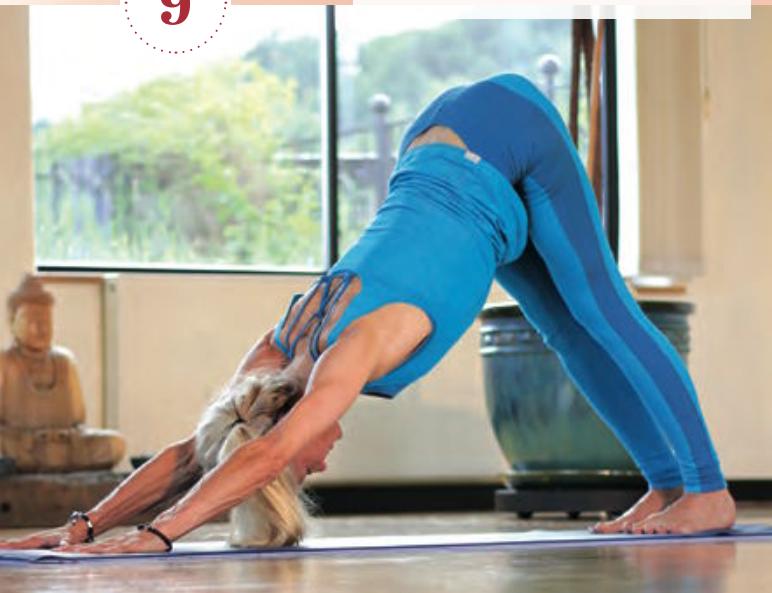
Sie dann den gesamten Ablauf auf der linken Seite – dies entspricht einer Runde.

Üben Sie so viele Runden wie Sie möchten.

### 9. Mountain – Berg

Die Sitzbeinhöcker ziehen steil nach oben und die Wirbelsäule ordnet sich von unten nach oben ein. Bringen Sie dann den Kopf in eine Ausrichtung mit der Wirbelsäule und atmen Sie vollständig ein.

9



### Zur Entspannung:

Rollen Sie Kopf und Schultern ein (Katzenbuckel), bewegen Sie den Oberkörper nach vor und führen Sie die Knie auf den Boden. Die Schultern sind über den Handgelenken. Einatmend die Wirbelsäule von der Basis zum Scheitel in die Katze.

Bewegen Sie ausatmend das Becken nach hinten zu den Fersen, wobei die Wirbelsäule lang bleibt und die Zehen am Boden ausgleiten.

Legen Sie den Oberkörper auf den Oberschenkeln ab, zuerst den Bauch, dann den Brustkorb und dann die Stirn. Spüren Sie die sanfte Dehnung im Rücken, gleiten Sie mit jedem Atemzug tiefer in die Entspannung hinein und zentrieren Sie ihren inneren Blick im Dritten Auge zwischen den Augenbrauen. OM – atmen Sie ein. OM – atmen Sie aus. Namasté.

## 7. YOGA CONFERENCE AUSTRIA

30. JÄNNER – 1. FEBRUAR 2015

IN WELS



Bereits zum 7. Mal holt die **Yoga Conference Austria** renommierte Yogalehrerinnen und Yogalehrer sowie begeisterte Yogis und Yognis nach Wels in Oberösterreich.

Am Freitag, den 30. Jänner steht auf dem Programm der **Pre-Conference**:

- NUAD-Thai-Yoga-Körperarbeit und Faszien mit Irene Kapl,
- **Yoga & Dharma** mit Katchie Ananda,
- ein **Workshop mit Briohny Smyth & Dice Lida-Klein**

Am Samstag und Sonntag wartet der Stundenplan mit Einheiten in allen möglichen Yogastilen auf. Und wer nach ein bisschen Abwechslung sucht, findet diese bestimmt bei den Ausstellern, bei einem leckeren Mittagessen oder bei Begegnungen mit langjährigen oder gar neuen Bekannten.

Pre-Conference      € 79,-

2-Tages-Ticket      € 199,-      **bis 30. November nur € 179,-**

### Infos und Anmeldung:

Petra Werner

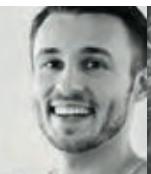
+43 (0)664 3955909

office@yoga-conference.at

www.yoga-conference.at



Katchie Ananda



Alexey Gaevskij



Alexandra Harfield



Clayton Horton



Irene Kapl



Young Ho Kim



David Lurey



Dice Lida-Klein & Briohny Smyth



Daniel Scott



Bahar Yilmaz



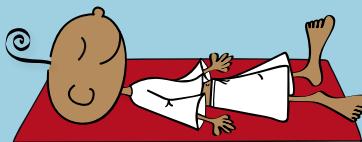
Petra Werner



Christiane Wolff

TEXT LENA WIESBAUER  
ILLUSTRATION BARBARA SCHAUER

# DER KLEINE YOGI<sup>©</sup>



Hallo! Diesmal möchte ich, der kleine Yogi, dir ein Gute-Nacht-Gedicht schenken. Du kannst es vorm Schlafengehen lesen oder dir vorlesen lassen! Und dann: Schlaf gut!

Gute Nacht, liebe Füße  
und Beine, danke sehr  
für's Stehen, Laufen, Tanzen  
und noch so viel mehr.

Gute Nacht, liebe Hände  
und Arme, danke sehr  
für's Winken, Klatschen, Tragen  
und noch so viel mehr.

Gute Nacht, lieber Bauch,  
lieber Bauch, oh danke sehr  
für's Glucksen und für's Fühlen  
und noch so viel mehr.

Gute Nacht, lieber Po,  
lieber Po, oh danke sehr  
für's Sitzen und für's ....  
und noch so viel mehr.

Gute Nacht, lieber Rücken,  
lieber Rücken, danke sehr  
für's Tragen und für's Aufrechtsein  
und noch so viel mehr.

Gute Nacht, liebes Herz,  
liebes Herz, oh danke sehr  
für's Pochen und für's Klopfen  
und noch so viel mehr.

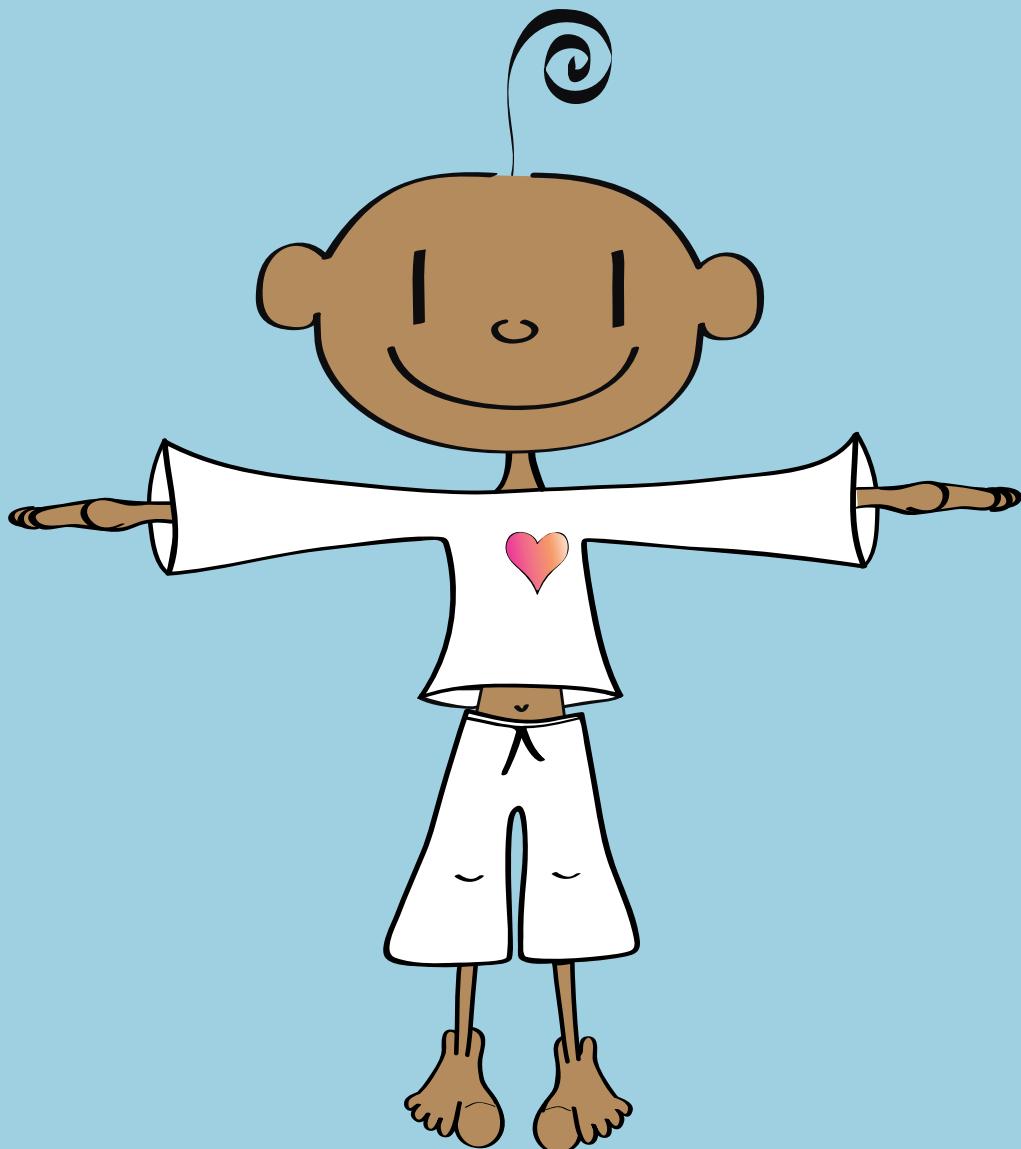
Gute Nacht, lieber Mund,  
lieber Mund, oh danke sehr  
für's Sprechen, Lachen, Singen  
und noch so viel mehr.

Gute Nacht, liebe Nase,  
liebe Nase, danke sehr  
für's Schnüffeln und für's Riechen  
und noch so viel mehr.

Gute Nacht, liebe Ohren,  
liebe Ohren, danke sehr  
für's Lauschen und für's Hören  
und noch so viel mehr.

Gute Nacht, liebe Augen,  
liebe Augen, gute Ruh'.  
Bald geh ich in's Bett  
und mach euch einfach zu.

GUTE nacht,  
LIEBER KÖRPER!



1 |



2 |



3 |



4 |

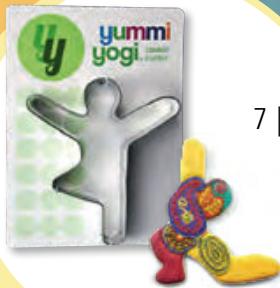


5 |





6 |



7 |



9 |



8 |



10 |

# Weihnachts.tipps

Zugegeben: Bis Weihnachten ist es noch lange hin, doch für Ideen ist es nie zu früh. Darum haben finden Sie hier wieder Geschenkinspiration von der *yoga.ZEIT*-Redaktion.

- 1 | HIGHER, WIDER, DEEPER – die neue CD von Bhakti-Künstlerin Janin Devi [www.janindevi.com](http://www.janindevi.com)
- 2 | LUNCHBOX MIT ELEFANTENMOTIV – ein handbemaltes Fair-Trade-Produkt aus Indien [www.justbe-shop.de](http://www.justbe-shop.de)
- 3 | FILZLAMPEN – Kunstwerke mit Leuchtkraft [www.filzandhome.at](http://www.filzandhome.at)
- 4 | LAVENDELMASKE – für einen Augenblick Winterschlaf [www.wellicious.com](http://www.wellicious.com)
- 5 | SILBERHALSKETTE „MANDALA“ – geschmückvolle Kunst [www.madleine-issing.com](http://www.madleine-issing.com)
- 6 | BEENIES – funky Kopfwärmer [www.beeathletica.com](http://www.beeathletica.com)
- 7 | YUMMY YOGI – Formen für Yoga-Scherzkekse [www.yummyyogi.com](http://www.yummyyogi.com)
- 8 | YOGA-TEELICHT – Zeit für „Kerzlichkeit“ [www.13gramm.com](http://www.13gramm.com)
- 9 | TEEN ANGELS – coole Karten im Manga-Stil für engelhafte Jugendliche [www.weltbild.de](http://www.weltbild.de)
- 10 | WELEDA GESCHENKBOX – für natürlich schöne Weihnachten [www.weleda.com](http://www.weleda.com)



## So, ja lieben wir das Kochen!

Kochbuchautorin und Ernährungsratgeberin **Elisabeth Fischer** ist seit vielen Jahren fasziniert vom Potenzial der kleinen Sojabohne. Hier präsentieren wir einige ihrer Rezepte, die sie unter anderem für die JOYA-Rezeptbroschüre kreiert hat. Ganz nach dem Motto: Genuss und Gesundheit köstlich verbinden, dabei schnell und einfach kochen.

So, ja, und jetzt wünschen wir nur noch guten Appetit!

### ALLE REZEPTE FÜR 4 PERSONEN

## Folienkartoffeln mit Champignons in Cremesauce oder gebratenem Currysing



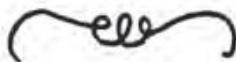
### KARTOFFELN

Backofen auf 200 °C (Umluft 180 °C, Gasstufe 4–5) vorheizen. Kartoffeln mit Öl bepinseln, in Alufolie wickeln, im vorgeheizten Ofen auf dem Rost ca. 60 Minuten weich braten.

### CHAMPIGNONFÜLLUNG

1. Für die zweite Füllung Öl in einer beschichteten Pfanne erhitzen. Zwiebeln darin zuerst glasig dünsten, dann goldgelb braten.
2. Champignons und 2 EL Petersilie untermischen, leicht salzen, unter Rühren 4 Minuten braten. Zitronensaft und JOYA Finesse untermischen, kurz erhitzen, mit Salz und Pfeffer abschmecken.
3. Restliche Petersilie unterrühren.





**4 große Biokartoffeln (à 200 g)**

**2 TL Öl**

**Für die Champignons:**

**1 EL Öl**

**1 Zwiebel, fein gehackt**

**800 g Champignons, kleine Würfel**

**6 EL Petersilie, fein gehackt**

**4 TL Zitronensaft**

**6 EL JOYA Finesse**

**Salz, Pfeffer**

**Für die Spinatfüllung:**

**600 g Spinat**

**Salz**

**2 EL Öl**

**1 Zwiebel, fein gehackt**

**2 Knoblauchzehen, fein gehackt**

**1 TL Currypulver**

**1 TL frischer Ingwer, fein gehackt**

**6 EL JOYA Cremesse**

**2-3 TL Zitronensaft**

**4 EL Petersilie, fein gehackt**

**Für den Senf- und**

**Tomaten-Sellerie-Dip:**

**2 TL Öl**

**½ Zwiebel, fein gehackt**

**300 g Sellerie, kleine Würfel**

**300 ml Gemüsesuppe**

**2 Stück Biozitronenschalen**

**Muskat**

**4-6 TL Zitronensaft**

**6 EL passierte Tomaten**

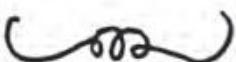
**(Tetra Pak)**

**4 EL JOYA Cremesse**

**4 TL Dijon-Senf**

**Salz**

**Pfeffer**



## SPINATFÜLLUNG

1. Für die erste Füllung den Spinat mit etwas Salz in einen großen Topf geben, bei guter Hitze zugedeckt in 2 Minuten zusammenfallen und in einem Sieb abtropfen lassen.
2. Spinat in Stücke schneiden. Öl in einer beschichteten Pfanne erhitzen. Zwiebel und Knoblauch darin zuerst glasig dünsten, dann unter Rühren goldgelb braten. Currypulver und Ingwer untermischen, kurz anrösten.
3. Spinat mit den Zwiebeln vermischen, kurz erhitzen, JOYA Cremesse, Zitronensaft und Petersilie untermischen, mit Salz abschmecken.

## TOMATEN-SELLERIE-DIP

Für den Tomatendip die Hälfte des Selleriepürees, die passierten Tomaten, 1 TL Zitronensaft und 1 EL JOYA Cremesse vermischen.

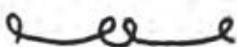


## SENFDIP

Für den Senfdip restliches Selleriepüree, Senf, 1 EL JOYA Cremesse und 1 TL Zitronensaft vermischen. Dips mit Salz und Pfeffer würzen.

Dann Kartoffeln aus der Folie wickeln, aufschneiden, mit Champignons in Cremesauce, Curryspinat oder gebratenem Brokkoli füllen, dazu schmeckt Senf- und Tomaten-Sellerie-Dip.





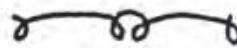
## Tofu-Kräuter-Aufstrich

FÜR 6–8 BROTE

### ZUBEREITUNG

Tofu trocken tupfen und in kleine Würfel schneiden.  
 In einer beschichteten Pfanne 1 TL Öl erhitzen.  
 Mandelblättchen darin kurz anrösten, leicht salzen und hacken.  
 Im Multizerkleinerer den Tofu mit Mandelblättchen, Zwiebeln,  
 dem restlichen Olivenöl, Petersilie, Basilikum, Zitronenschale,  
 Zitronensaft, Muskat, Salz und Pfeffer einen Moment lang mixen.

- 200 g JOYA Tofu Natur**  
**2 EL Olivenöl**  
**2 EL Mandelblättchen**  
**3 EL gehackte Zwiebeln**  
**1 Bund Petersilie, gehackt**  
**½ Bund Basilikum, gehackt**  
**½ TL gehackte Bio-Zitronenschale**  
**1 EL Zitronensaft**  
**Muskat, Pfeffer, Salz**





## Karotten-Rote Rüben-Suppe mit Zitronengras



**2 EL Öl**  
**1 Zwiebel, fein gehackt**  
**2 Knoblauchzehen, fein gehackt**  
**½ TL Koriander**  
**Muskat**  
**50 g mehlige Kartoffeln, kleine Stücke**  
**200 g Rote Rüben, kleine Stücke**  
**300 g Karotten, kleine Stücke**  
**Salz**  
**1,5 l Gemüsesuppe**  
**1 Lorbeerblatt**  
**Schale von ¼ Biozitrone**  
**1 Stängel Zitronengras, längs halbiert**  
**4 EL JOYA Finesse**  
**1-2 EL Zitronensaft**  
**Pfeffer**  
**4 EL Petersilie oder Koriander,  
fein gehackt**



## ZUBEREITUNG:

1. Öl in einem beschichteten Topf erhitzen. Zwiebeln darin bei milder Hitze zuerst weich dünsten, dann unter Rühren goldbraun braten. Knoblauch, Koriander und Muskat dazugeben, kurz anrösten.
2. Kartoffeln, Rote Rüben und Karotten untermischen, leicht salzen, unter Rühren kurz anbraten.
3. Mit Gemüsesuppe aufgießen, mit Lorbeer, Zitronenschale und Zitronengras würzen.
4. Suppe zugedeckt 15 Minuten köcheln, bis die Wurzelgemüse weich mit Biss sind.
5. Lorbeer und Zitronengras aus der Suppe fischen. JOYA Finesse und Zitronensaft unterrühren.
6. Suppe mit dem Mixstab fein pürieren, unter Rühren kurz erhitzen, mit Petersilie bestreuen.

Wenn Sie Appetit auf besonders viel Farbe haben, die Suppe mit orangen Kringeln garnieren.



**HABEN SIE ÜBER  
DIE ROTE RÜBE  
GEWUSST, DASS SIE...**



... der perfekte Blutreiniger und Blutdrucksenker ist?

... voller Antioxidantien und natürlich vorkommender Nitrate ist, die einen besseren Blutfluss ermöglichen?

... über einen hohen Vitamin-B-, Kalium-, Eisen-, Kalzium-, Phosphor- und vor allem Folsäuregehalt verfügt?

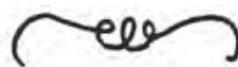
... zur Familie der Fuchsschwanzgewächse gehört und ihren Ursprung in Nordafrika hat?

... auch Rote Bete, Rauna, Rahne, Rohne oder Randig genannt wird?



## Orangencreme mit Himbeersauce

(4–6 PERSONEN)



### ZUBEREITUNG:

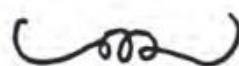
1. In einem kleinen Topf den Orangensaft mit Zitronensaft, Zucker, Speisestärke und Orangenschale glatt rühren.
2. Die Flüssigkeit unter ständigem Rühren zum Kochen bringen und unter Rühren einen Moment kochen, bis die Creme eindickt. Orangencreme vom Herd nehmen, im Wasserbad abkühlen lassen, dabei ab und zu umrühren.
3. Mit dem Handmixer das Joygurt mit Vanillezucker cremig aufschlagen und unter die Orangencreme heben. Orangencreme in Gläsern portionsweise mit der Himbeersauce anrichten, mit Himbeeren und Minzblättchen garnieren.
4. Für die Himbeersauce Himbeeren (frisch oder tiefgefroren), Zucker und Orangensaft mit dem Mixstab fein pürieren.

**500 ml Orangensaft, frisch gepresst**  
**2 TL Zitronensaft**  
**50 g Zucker**  
**30 g Speisestärke**  
**1 TL Bioorangen- oder**  
**-zitronenschale, fein gehackt**  
**200 g Joya Joygurt Natur**  
**2 Päckchen Naturvanillezucker**  
**etwas Zimt**

### Für die Himbeersauce:

**200 g Himbeeren**  
**2 EL Zucker**  
**50 ml Orangensaft**

**Garnitur:**  
**Himbeeren, Minzblättchen**



### Elisabeth Fischer

war Köchin und Teilhaberin im vegetarischen Restaurant *Keyno* in München. Heute lebt sie als Autorin von Kochbüchern, Ernährungsberatern und Beiträgen in Gourmet- und Frauenzeitschriften in Wien. Sie entwickelt Ess- und Rezeptkonzepte für Gemeinschaftsverpflegung und Großküchen und hält zahlreiche Kochworkshops u. a. gemeinsam mit JOYA Kochkurse zu veganer Ernährung.

**Mehr auf [www.elisabeth-fischer.com](http://www.elisabeth-fischer.com)**



# Joya

Köstliche  
Rezepte mit  
JOYA hier finden:



## Das JOYA Versprechen

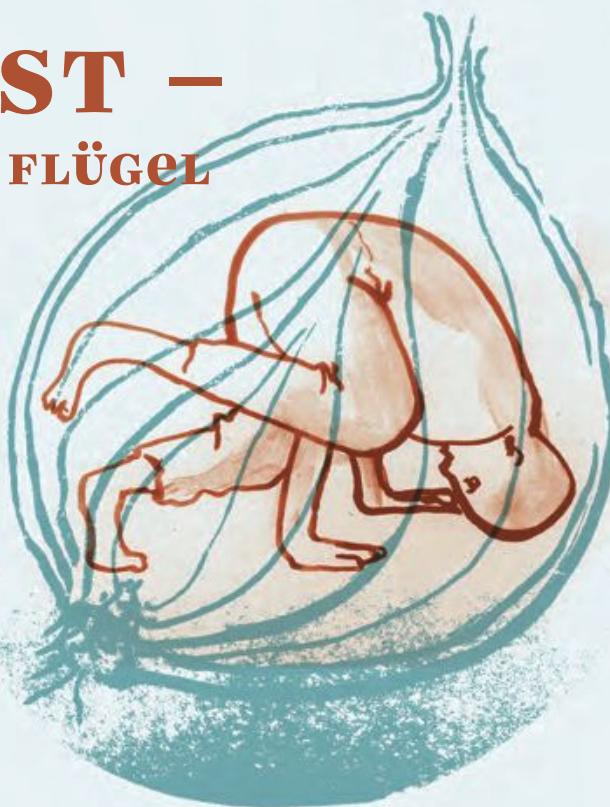
- ✓ JOYA Reis kommt frisch aus Italien
- ✓ JOYA Produkte sind gentechnikfrei
- ✓ JOYA Produkte sind ohne Zusatz von Aromastoffen



Daniela Zimper im Gespräch mit Autor Lukas Wagner

# DAS NEST – FLIEGEN OHNE FLÜGEL

ein roman



Im fiktiven Tatsachenbericht von Lukas Wagner (Pseudonym) ist Teenager Odin Protagonist. Aufgrund seines permanenten Fragens nach dem Sinn des Lebens wird er von seiner Mutter zu einem Psychologen geschleppt. Nach einigen Sitzungen lernt er allerdings erst in tagelanger Stille und Abgeschiedenheit der Natur, was es heißt, in Kontakt mit sich selbst zu sein. Daniela Zimper hat sich für **yoga.ZEIT** mit Lukas Wagner über sein Erstlingswerk unterhalten.

**Daniela Zimper:** Wie kam es zu diesem Buch?

**Lukas Wagner:** Das Buch ist ein Sammelsurium aus verschiedensten Erfahrungen der letzten Jahre. Kern ist die Aufarbeitung einer Südamerikareise im Jahr 2008 und der darauffolgenden Recherchen in Gesprächen mit Mitmenschen sowie in den Bereichen Religionswissenschaft, Philosophie, Psychologie und Märchen.

**DZ:** Du gliederst dein Buch in zwei Teile: in einen philosophischen – die Sitzungen – und einen praktischen Teil – Odins Selbsterfahrung. Inwiefern

*braucht es beides?*

**LW:** Philosophie ohne Erfahrung ist sinnlos. Philosophie muss wie Medizin anwendbar sein und im allerbesten Fall zu einem glücklichen Leben führen. Dies passiert nur durch Erfahrung. Eine Philosophie, die auf einem Gedankenkonstrukt basiert und nicht gelebt wird, hat keinen Zweck. Am besten ist es, Erfahrungen und Unbegreifliches zu akzeptieren, mit dieser Offenheit an Dinge heranzugehen und sich dann philosophisch damit zu beschäftigen. Dann kann man erkennen, wie oder ob sich das Erfahrene mit dem Gedankengebäude der Philosophie deckt. Es braucht das Praktische und das Reflektierende, sonst sind beide Seiten verloren – die einen driften in ein Chaos, die anderen vertrocknen in verstaubtem Intellekt.

**DZ:** *Odin findet Kontakt zu sich, indem er tagelang allein in der Natur lebt. Das ist eine ziemlich brachiale Methode. Gibt es auch andere Wege?*

**LW:** Es gibt unzählige Wege. Im Endeffekt dreht sich alles um den Punkt: Wie lasse ich Ruhe entstehen? Das heißt auch nicht unbedingt Meditation in einem stillen Kämmerlein, es kann auch in einer Tätigkeit sein, dies ist sehr individuell. Es gibt Möglichkeiten, sich in Klöstern zum Schweigen zurückzuziehen, Yoga- und Vipassana-Retreats zu besuchen. Das Heikle ist jedoch, wie man die Menschen mit einer Sehnsucht nach Wahrheit wieder auffängt, wenn sie in eine Schlucht kommen, wo es für die Psyche schwierig ist, dieses Ich

zu halten. Denn wird das Hintergrundrauschen abgeschaltet, birgt dies auch die Gefahr der Depression, des Absturzes, des Ichverlustes im schlimmsten – oder besten – Fall.

**DZ:** *Das Aussetzen in der Natur erinnert an Initiationsriten.*

*Fehlen diese in unserer Kultur?*

**LW:** Wir haben auch gewisse Initiationsriten. Im gesellschaftlichen Kontext sind es die Berufswahl und die Berufssprache. Der religiöse philosophische Hintergrund der Initiation ist heute in unserer Kultur in einem institutionellen Rahmen allerdings nicht so da.

**DZ:** *Was ist der Kern von Odins Reise?*

**LW:** In der Natur verzichtet Odin praktisch auf materielle Nahrung, ernährt sich basal und salzlos. Nach anfänglichen Konflikten erfährt er, wie sich der Körper selbst abbaut. Der Sinn dahinter ist, bewusst ins Sterben zu gehen und Vergänglichkeit wahrzunehmen. Hier liegt viel Potenzial zur Selbsterkenntnis. Die Frage, was im Angesicht der Sterblichkeit wirklich wichtig ist, wurde und ist für mich sehr präsent.

**DZ:** *Und was ist wirklich wichtig?*

**LW:** Die Menschen. Der Kontakt zu den Menschen, die wir schätzen und lieben. Die eigene Integrität. Und den Umgang mit den Menschen und mit sich selbst zu schulen.

“

*„Du bist eine Zwiebel. In jedem dieser Schalenkreise herrschen ganz eigene Gesetze und Regeln. Wenn du diese erfahren hast, streifst du die Rinde ab und trittst in einen neuen Kreis. Jetzt heißt es wieder lernen, erforschen, erkunden, Fehler machen...“*

(Seite 41)

i

## LUKAS WAGNER

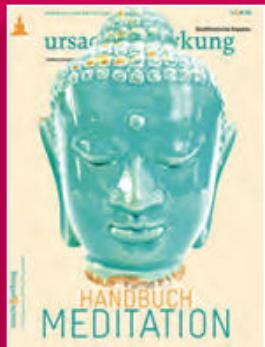
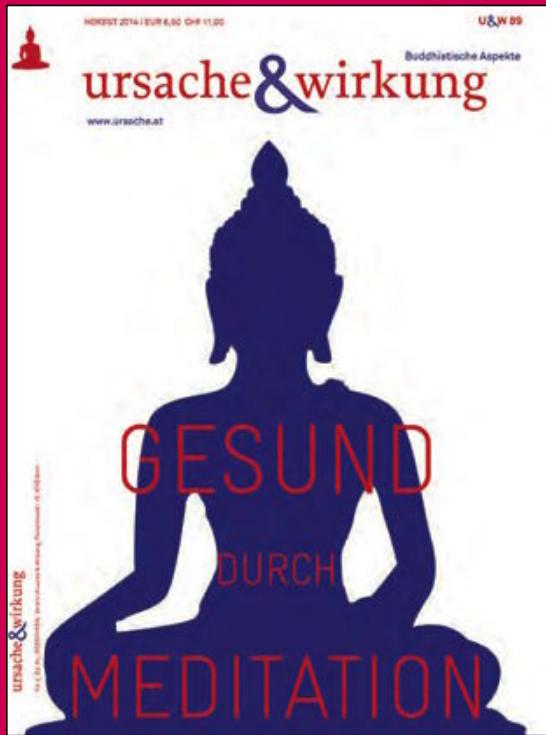
1984 geb. in Wien, lebt seit drei Jahren in der Schweiz, Shiatsu-Ausbildung, Forstwart

### Buch:

**Das Nest – Fliegen ohne Flügel**  
Lucas Wagner  
Deutsche Literaturgesellschaft, 2013



# ursache&wirkung



**URSACHE&WIRKUNG – Buddhismus, Spiritualität und Meditation**  
Die Zeitschrift für den interessierten Menschen

Abonnieren Sie jetzt und besuchen Sie unsere Plattform [www.ursache.at](http://www.ursache.at)

# LESEN SEHEN HÖREN

## *Schockierend*

von JASMIN HAFNER

Diese Streitschrift gegen ein unmenschliches System ist ein Muss für alle, die sich mit Indien auseinandersetzen. Die Autoren bringen erschütternde Fakten über Misshandlungen, Vergewaltigungen und entwürdigende Lebensbedingungen und lassen alle Bilder, die man sich selbst von der größten Demokratie unseres Planeten ausmalt, in einer neuen Dunkelheit erscheinen.

Voller Sympathie für Land und Menschen, zugleich voller Zorn

über das unnötige Leid erheben die Korrespondenten Georg Blume („Die Zeit“) und Christoph Hein („FAZ“) ihre Stimmen: Zu viele Menschen sterben einen unnötigen Tod, zu viele Frauen werden geschändet, zu viele Kinder verhungern, zu viele Schritte von der indischen Elite, aber auch von der westlichen Welt gehen einer verzweifelten Lage entgegen. Politik,

Wirtschaft und Zivilgesellschaft müssen ihren Einfluss auf ihren internationalen Partner geltend machen. Indien hat nicht nur unsere liebende, sondern gleichzeitig unsere wache, kritische Aufmerksamkeit verdient.



Indiens verdrängte Wahrheit –  
Streitschrift gegen ein unmenschliches System

Georg Blume & Christoph Hein  
Edition Körber-Stiftung, 2014



### Gelassen

Yoga abseits der Matte für den Alltag, das ist Suka-dev Bretz (Gründer + Leiter von Yoga Vidya) gelungen. Einge-leitet wird der Weg zur Gelassenheit mit persönlichen Ge-schichten aus seinem Leben. Lesenswert, humorvoll und kritisch!



Der Königsweg zur Gelassenheit:  
Yogapsychologie für jeden Tag  
Sukadev Volker Bretz  
Kailash 2013



### Rebellisch

Tara Stiles, die Yogarebellin, holt Yoga aus der mystisch-indischen Ecke. Auf 4 DVDs gibt sie eine Übersicht über 100 Einzelasanas, Yogaflows für jede Situation auf Deutsch und Englisch. Sehenswert: atemberau-bende Szenen im Joshua-Tree-Nationalpark über City-Skylines bis hin zum Hotelbett.

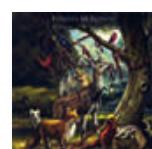


Das ist Yoga –  
Tägliches Yoga für jeden  
Tara Stiles  
Rough Trade Dist.  
GmbH 2013



### Mystisch

Die Ausnahmekünstlerin Loreena McKennitt verzaubert mit drei traditionellen englischen Weihnachtsliedern und zwei vertonten englischen Gedichten. Ihre glasklare, elfen-gleiche Stimme begleitet keltisch gefärbte, aber auch exotische Arrangements bis hin zu afri-kanischen Rhythmen. Verfüh-rerisch!



A Midwinter  
Night's Dream  
Loreena McKennitt  
Quinlan Road (Edel)  
2014

# GEH MIT GOTTLICH, aber geh

Über zwei, die nicht wussten, wo sie hinwollten, das Schöne an menschlicher Geschwindigkeit und die Begegnung mit einem persönlichen Glaubensbekenntnis.





VON LENA WIESBAUER

Sie alle machen sich auf den Weg. Hinduisten zum Ursprung des Ganges oder zum Berg Kailash. Buddhisten zum Ort von Buddhas Erleuchtung. Muslime nach Mekka. Juden nach Jerusalem. Christen nach Rom, Assisi oder Santiago de Compostela.

Keine Frage, es dürfte was dran sein an einem tage-, wochen- und monatelangen Unterwegssein in Gedenken an etwas Höheres. Nur was genau?



FOTOS: RASMUS RAUBAUM (2), LENA WIESBAUER (2)





Weder hat mich Paolo Coelho verzauert, noch Hape Kerkeling mit „Ich bin dann mal weg“ mein Herz so berührt, dass ich mir schon immer dachte: „Wow. Der Jakobsweg. Das muss es sein.“ Nein, das war anders. Mein Freund und ich wussten, dass wir zwei Monate frei hatten und weg wollten. Als wir dann im Lauf der Planung so gut wie alle Reiserouten der Welt durchhatten und sich bei jeder Möglichkeit immer noch Zweifel in mir regten, rief mein Freund mich eines Tages an und meinte: „Du, was hältst du vom Jakobsweg?“ und ich erwiederte nur: „Okay.“ So war das, und je mehr ich danach über die Entscheidung

nachdachte, desto mehr Sinn ergab sie. Einfach mal wieder nur gehen und die menschliche Geschwindigkeit erleben. Einfach mal wieder ganz viel draußen an der frischen Luft sein. Einfach mal wieder so wenig wie möglich und so viel wie notwendig mitnehmen ... Das fühlte sich gut an. Also: Rucksack packen, Wanderschuhe einlaufen, Pilgerpass besorgen. Los ging's ... nein, los gingen wir. Buen camino!

Wir entschieden uns für den *Camino Frances*, der von St. Jean-Pied-de-Port an der französischen Grenze 754 km bis nach Santiago de Compostela führt. Man muss



FOTOS: JOHANNES MARSCHIK (2), MIKE RUESCHE (1)



wissen, dieser ist nur EIN Jakobsweg von vielen, denn als Jakobsweg wird heute ein weitläufiges Wanderpfadnetz bezeichnet, das sich über den gesamten Kontinent erstreckt. Der *Camino Frances* gehört jedoch eindeutig zu den Hauptstrecken und erfuhr in der Neuzeit als Pilgerpfad eine wichtige Wiederbelebung ab den 1970ern – nicht zuletzt, weil ein spanischer Bischof dafür sorgte, dass der Weg ausreichend mit gelben Pfeilen und den berühmten Jakobsmuscheln versehen wurde. Und zwar gründlich.

Es heißt, der Jakobsweg beginne dort, wo man anfange zu gehen, und unter Pilgerinsidern erzählt man sich, jeder Camino habe drei Abschnitte – den körperlichen, den geistigen und den spirituellen. Nun, wir konnten das weitestgehend bestätigen.

#### DER KÖRPERLICHE ASPEKT

– „Ich pilgere, also gehe ich.“

Eines ist klar: Befindet man sich nicht gerade im Pilgertraining, tun einem Füße, Beine, Rücken und rucksacktragende Schultern in den ersten Tagen einfach – und ich muss es so ausdrücken – sauweh. Knöchel stechen, Knie schwollen an, Verspannungen und Entzündungen machen sich breit. Doch in bei- nahe jedem Ort befindet sich eine Apotheke,

und Leid vereint Menschen. Gegenseitige Unterstützung von Pilger zu Pilger ist stets gegeben – ob mit Blasenpflastern, Verbandszeug oder einem simplen „Are you okay?“. Asanas zwischendurch lindern ebenfalls sämtliche „Geh-brechen“. Wie schön war es doch, in einer der Herbergen nach langer Zeit wieder eine Yogastunde mitzumachen.

Der Körper lehrt jeden: Es lohnt, sich an das eigene Tempo zu halten und einfach gut für sich und vor allem für seine Füße zu sorgen. Und wem das gelingt, dem offenbaren sich „Fort-Schritte“ – in jeder Hinsicht. Der Körper gewinnt an Kraft und Druckhaltevermögen und nimmt zunehmend wahr, was sich ihm noch offenbart – sieht Marienkäfer, Schmetterlinge, herrliche Landschaften und unzählige Herzformen, riecht Rosmarin, gemähtes Getreide und frische Luft, schmeckt Feigen, Olivenöl und sonnengereifte Tomaten, hört Pilgerschritte und rauschende Bäche, spürt den Wind in den Haaren, die Sonne im Gesicht und den Pilgerstab in der Hand.

#### DER GEISTIGE ASPEKT

– „Ich pilgere, also denke ich.“

Hat sich der Körper schließlich an das Gehen gewöhnt, ist Platz dafür, dass der

Geist in die Gänge kommt. Ganz klar, stundenlanges Gehen und die viele Zeit machen nachdenklich. Gedanken kommen auf – banaler, tiefgründiger und erhellender Natur. Von „Wo sollen wir denn heute schlafen?“ über „Was ist denn das für ein Getreide?“, „Wie viele Staaten hat eigentlich Afrika?“ bis „Wovor fürchte ich mich?“ oder „Was macht mich wirklich glücklich?“ ist da alles drin. Das Besondere auf dem Weg ist nicht nur der geistige Austausch mit sich selbst, sondern vor allem mit den Menschen, die mit einem gehen. Jeder hat seine Beweggründe für den Camino und jeder hat einen Rucksack (auch im übertragenen Sinn). Keinen der Menschen, denen wir begegnet sind, will ich missen. Weder Philipp, den 13-jährigen Buben aus Köln, dem ich zeigen durfte, dass Yoga doch anstrengend sein kann, noch das schnarchende Paar um die 60 aus Belgien, das uns ruhige Nächte noch mehr wertschätzen hat lassen, noch Silvana, die 50-jährige Italienerin, die nächstes Jahr erblinden wird und uns wahres Vertrauen gelehrt hat, noch die Kanadier Angus, Lou, Bryan, Phil und Brittany, mit denen wir Wege und Abende lang gekocht, geplaudert, gelacht, philosophiert und gesungen haben. An dieser Stelle: Mensch, lerne zu singen – es lässt dich in den mühsamsten Momenten weitergehen ...

#### DER SPIRITUELLE ASPEKT

– „Ich pilgere, also glaube ich.“

Nun, auf einem Pilgerweg wird man früher oder später mit Gläubigkeit konfrontiert. Ich glaube, das ist einer der wichtigsten, wert-



vollsten und wohl auch persönlichsten Aspekte der Reise. Wir trafen nicht sehr viele, die von sich behauptet hätten, den Weg aus religiösen Gründen zu gehen, aber sehr wohl viele, die aufgrund einer spirituellen Überzeugung unterwegs waren. Ich selbst ertappte mich an einem Tag bei dem Gedanken, dass ich als jemand, der katholisch aufgewachsen, aus der Kirche ausgetreten, yogabegeistert und interessiert an sämtlichen Religionsideen der Welt ist, immer noch ziemlich „glaubensverwirrt“ bin. Dies teilend mit einer angehenden Priesterin, die atheistisch aufgewachsen war, bekam ich ein Buch von ihr empfohlen, das „Die Seele der Welt“ heißt – für mich die perfekte Lektüre am Camino, da es in Form einer Erzählung die Gemeinsamkeiten der Religionen einfach und klar erläutert.

Und noch etwas Wichtiges entdeckte ich wieder und wohl noch überzeugter für mich auf dem Weg: Das, woran wir glauben, bestimmt unser Sein. Mit „glauben“ meine ich dabei nicht unbedingt eine Religion oder Tradition, an die wir uns halten, sondern vielmehr all das, was oder woran wir glauben, was wir denken, wovon wir überzeugt sind. Übrigens stammt das Wort „glauben“ von dem indogermanischen Begriff „leubh“, der mit „begehrn“, „lieb haben“, „für lieb erklären“, „gutheißen“ oder „loben“ übersetzt werden kann.

Nun, ich glaube in jedem Fall, dass ich es nur jedem an Herz und Füße legen kann, sich auf eine Pilgerreise zu begeben. In diesem Sinne: Buen Camino!





FOTOS: RASMUS RAUBAUM (3), LENA WIESBAUER (4)

## Genießen Sie einen Schlaf in einer Maulbeerseidendecke und Seidenkissen in 100% NATUR PUR



Ihr Schlafzimmer wird zu Ihrer Energiequelle und Wohlfühlzone:  
für Allergiker sehr geeignet · milbenfrei · staubfrei · pflegeleicht · antibakteriell · entzündungshemmend · ökologisch · hautsympathisch · reguliert Körperfuchtigkeit · reduziert Elektrosmog · isoliert Wärme und Kälte · hygienisch



Ein wunderbares  
Geschenk der Natur



Seide in der Hülle

**www.Raumkultur.eu**

... und Füllung



## eine MÖGLICHE PACKLISTE:

- Rucksack (50 l)
  - Pilgermuschel
  - 3 Sportshirts (mit Ärmeln wegen Rucksacktragerei)
  - eine lange Hose zum Abzippen (z.B. Jack Wolfskin)
  - eine gemütliche Hose als Pyjama- bzw. Yogahose
  - 3 Sport-BHs
  - 2 Paar Wandersocken
  - Fleece-Jacke
  - Regenponcho (der auch über den Rucksack geht)
  - Wanderschuhe (gut eingegangen)
  - Flip-Flops oder Crocs
  - leichter Hütten schlafsack
  - Trinkflasche (1 l ist ausreichend)
  - Sonnenhut oder Tuch
  - Taschenmesser
  - Tagebuch und Stift
  - ein großer Frischhaltebeutel für Schmutzwäsche
  - Reisehandtuch
  - Reiseapotheke: Compeed-Blasenpflaster, Sonnencreme, Jod, Leukoplast, Voltarensalbe
  - Waschzeug: Bürste oder Kamm, Seife (am besten eine, die Duschgel und Shampoo in einem ist – z.B. von Lush), Zahnbürste, Zahnpasta, Rasierer
  - Handy + Ladekabel
  - Pilgerpass, Reisepass und Geld
- Gesamtgewicht: nicht mehr als 8 kg (Frauen)  
/ 10 kg (Männer)

### Nicht notwendig, aber SEEHR bewährt:

- Vibram FiveFingers (sie geben den Zehen ihre individuelle Persönlichkeit zurück!)
- Pilgerstab
- Stoffsackerl (wenn man einkaufen und gern Plastiksackerl müll vermeiden will)



## ein paar TIPPS FÜR den weg

### LITERATUR:

„Die Seele der Welt“ von Frédéric Lenoir  
dtv premium

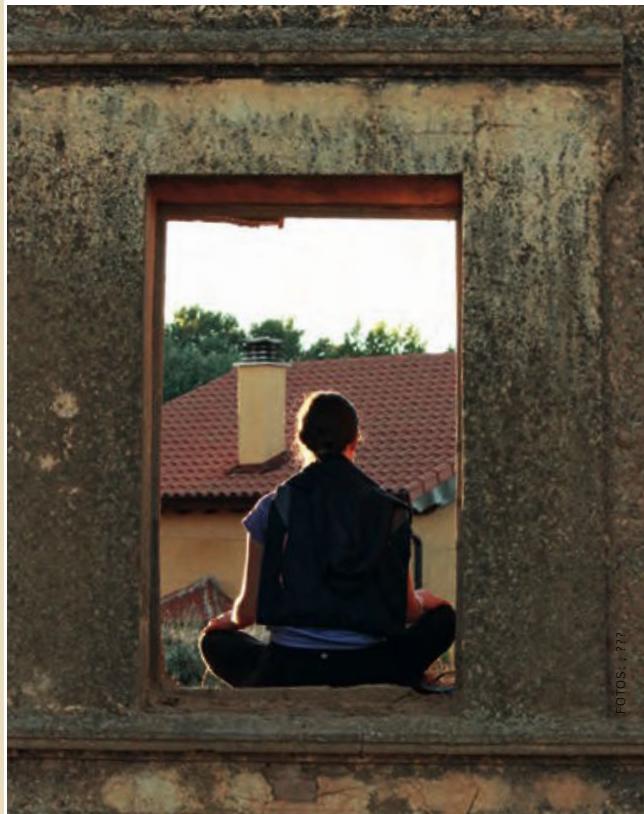
Rother Wanderführer, Spanischer Jakobsweg  
„Von den Pyrenäen nach Santiago“  
von Cordula Rabe



Generell empfiehlt es sich für Leser, eher kein Buch mitzunehmen (ist nur extra Gewicht) und lieber E-Books oder Hörbücher aufs Smartphone zu laden.

### NÜTZLICHE WEBSITE:

[www.jakobusgemeinschaft.at](http://www.jakobusgemeinschaft.at)





**YOGA FÜR KLEIN & GROSS**  
 Buch- u. Memokarten-Set vom kleinen Yogi  
[www.derkleineyogi.com](http://www.derkleineyogi.com)

**DIPLOM** Ausbildung zum/zur  
**Meditations- und**  
**Achtsamkeitslehrer/-in**

Details siehe [www.wifiwien.at/612504](http://www.wifiwien.at/612504)  
 Kostenlose Info-Veranstaltung:  
 Di, 9.12.2014, 16.00 Uhr  
 Lehrgangsdauer: 29.10.2014 – 21.1.2015 oder  
 14.2.2015 – 3.6.2015 (209 Lehreinheiten)

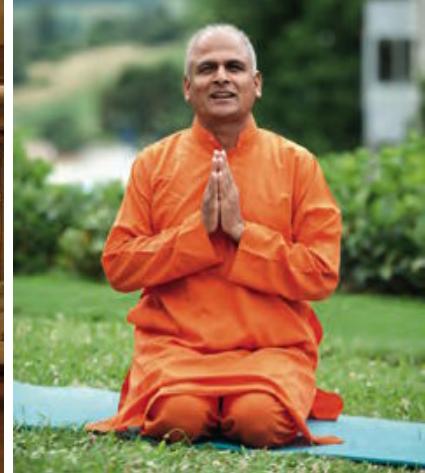
**DIPLOM** Ausbildung zum/zur  
**Yoga-Lehrer/-in**

Details siehe [www.wifiwien.at/112794](http://www.wifiwien.at/112794)  
 Kostenlose Info-Veranstaltung:  
 Do, 15.1.2015, 18.00 Uhr  
 Einführungsworkshop:  
 21.2.2015 (4 Lehreinheiten)  
 Lehrgangsdauer:  
 10.4.2015 – 26.3.2016 (330 Lehreinheiten)

**WIFI. Wissen Ist Für Immer.**  
[www.wifiwien.at/kontakt](http://www.wifiwien.at/kontakt),  
 T 01 476 77-5555,  
 Währinger Gürtel 97, 1180 Wien  
**[www.wifiwien.at](http://www.wifiwien.at)**




**f** [www.facebook.com/WIFI-Oesterreich](http://www.facebook.com/WIFI-Oesterreich)



TEXT KATHARINA WALLNER



# Herz- erfrischend

Yogaspezialtage im  
**Steirerhof\*\*\*\*\* Bad Waltersdorf**

**I**m grünen Herzen Österreichs liegt, auf einer Anhöhe über dem steirischen Kurort Bad Waltersdorf, der Steirerhof. Das gediegene Fünfsternehäus ist ein Platz, an dem Gäste schnell bemerken, dass Gastlichkeit eine wahre Herzensangelegenheit ist und es fast alles gibt, was das Herz begehrte: Auf Hau-benniveau werden von Küchenchef Johann Pabst hochwertigste Produkte zu kreativen Variationen verarbeitet, ein Raum reich an frischen Früchten inspiriert zu einem gesunden Start in den Tag, freundliches Personal, großzügige Zimmer und die wunderbare Landschaft legen sich wie Balsam auf die Seele. Das Herzstück des Hauses ist für viele sicherlich der beeindruckende, 3.000 m<sup>2</sup> große Wellnessbereich, der mit einer heilen-den Kostbarkeit aufzuwarten hat. Aus einer Tiefe von 1.200 m pulsiert eines der scho-nendsten Thermalheilwässer Österreichs und entfaltet seine bekannte regenerierende

Wirkung. Zu den insgesamt sieben Pools zählen Solebäder, Whirlpools und ein Sport-becken. „Hotspots“ der Wellnessoase sind die unterschiedlich temperierten Saunen und Dampfbäder. Die neue Gartensauna mit ihrem einzigartigen Naturbecken verführt Adam und Eva zum paradiesischen Seele-baumeln ... ganz ohne Feigenblatt.



Wessen Herz jetzt noch immer nicht höher schlägt, der kann noch nach vielen Sternen greifen, sei es bei einer wunderbaren Be-handlung im Beautybereich, einem Match am hauseigenen Tennisplatz oder an der Bogenschießanlage.

Auch zum *hole-in-one* am angeschlossenen 18-Loch-Golfplatz ist es nicht weit, und die Naturschönheit der Umgebung lässt sich entweder zu Fuß oder bei einer geführten Tour mit einem Fahrrad aus dem Verleih erkunden ...



Mein eigenes Herz ging bei den Yogaspezialtagen auf. Bereits seit fünf Jahren kommen Yoga und Reikimeister Dr. Chetnath Adhikari aus Nepal in den Steirerhof. In seinen beeindruckenden Workshops gibt er eine Einführung in die Philosophie des Yoga, erzählt von den Auswirkungen auf Körper, Geist und Seele, leitet Meditationen an und praktiziert mehrmals am Tag traditionelles Hatha-Yoga mit den Teilnehmern. „Ich partizipiere von diesen Tagen auf ganz besondere Weise“, verrät Hoteldirektorin Gunda Unterweger und erzählt vom morgendlich praktizierten Lachyoga, das bis in ihr Appartement zu hören ist und stets einen positiven Start in den Tag verheißt. Zu unserer Begrüßung sitzt sie im festlichen Dirndl neben dem Yogameister auf der Matte und vermittelt damit vom ersten Moment an das Gefühl, dass er sich tatsächlich ausgehen kann, dieser Spagat zwischen gesetztem Luxus und fernöstlicher Spiritualität, Ha (Sonne) und Tha (Mond) – unter (mindestens) fünf Sternen.



FOTOS: [WWW.DERSTEIRERHOF.AT](http://WWW.DERSTEIRERHOF.AT) (5)



#### INFOS UND BUCHUNG

**Der Steirerhof Bad Waltersdorf**  
**Hotel & Spa**  
Wagerberg 125  
8271 Bad Waltersdorf  
+43 (0) 3333 32110  
reservierung@dersteirerhof.at  
[www.dersteirerhof.at](http://www.dersteirerhof.at)



Mi casa es tu casa!

#### CASA EL MORISCO

Ein grünes Paradies  
in Andalusien

YOGA-  
Wohlfühlurlaub

bis 23.11.2014  
von 21.12. – 28.12.2014  
und zwischen  
28.12.2014 – 4.1.2015  
wochenweise buchbar



Yogaausbildungen

Seminare für Körper,  
Geist und Seele

Urlaubswochen,  
die einfach gut tun

CASA EL MORISCO s/n  
E-29790 BENAJARAFE  
Andalusien  
[www.morisco.de](http://www.morisco.de)



# YVO

## YOGA VEREINIGUNG ÖSTERREICH

Die Plattform für Yogalehrerinnen,  
Yogalehrer und Yogapraktizierende

- ▶ QUALITÄT IM YOGAUNTERRIECH
- ▶ YOGA - WEITERBILDUNGEN
- ▶ KOLLEGIALE VERNETZUNG
- ▶ HAFTPFLECHTVERSICHERUNG
- ▶ GESUNDHEITS-  
HUNDERTER -  
Kooperations-  
partner der SVA



### Kontakt und Anmeldung:

**Yoga Vereinigung  
Österreich (YVO)**  
Davidgasse 97/10, 1100 Wien  
Tel 0650 / 515 07 58  
Fax 0650 / 515 07 58-2  
yoga@yoga-vereinigung.at  
[www.yoga-vereinigung.at](http://www.yoga-vereinigung.at)

### Jährlicher Mitgliedsbeitrag:

**Vollmitglieder: 120,-**  
(inkl. Haftpflichtversicherung)  
**Außerordentliche  
Mitglieder: 50,-**  
(inkl. Haftpflichtversicherung)  
**Fördernde Mitglieder: 50,-**  
**Einmalige  
Aufnahmegebühr: 40,-**

Die Yogalehrerinnen und Yogalehrer  
der Yoga Vereinigung Österreich

- ▶ verstehen den YOGA im Sinne  
der YOGA Sutras nach **Patanjali**  
und stehen für **AHIMSA** im  
YOGA-Unterricht.
- ▶ Sehen und erkennen ihre YOGA-  
SchülerInnen in ihrer ganzheit-  
lichen Realität.
- ▶ Bürgen für Qualität und stehen  
für einen YOGA-Unterricht, der von  
respektvollem Umgang und der  
Sorge für
- ▶ **Gesundheit & Unversehrtheit** der  
YOGA-Schülerinnen und YOGA-  
Schüler geprägt ist.
- ▶ Fachliche & persönliche **Weiter-  
bildung** und **Weiterentwicklung** ist  
ein wesentliches Anliegen der YOGA-  
Lehrerinnen und YOGA-Lehrer der  
**Yoga Vereinigung Österreich.**



Reinhard  
H. Scholze  
Vorsitzender



Karuna  
M. Wapke  
Vorsitzende-Stv.



Jasmin Häfner  
Schriftführerin



Alexandra  
Niederhammer  
Schriftführerin-Stv.



Eveline Böck-  
Rauch  
Kassierin



Petra Darillion  
Kassierin-Stv.

# ॐ AUSBILDUNGEN

**KLASSISCHE YOGAAUSBILDUNG**

**AUSBILDUNG ZUM  
KINDERYOGAÜBUNGSLEITER**

**YOGATHERAPIEAUSBILDUNG**

**AYURVEDA-WOHLFÜHLPRAKTIKER-  
AUSBILDUNG**





## **YOGADELIGHT - GESUNDHEIT UND LEBENSFREUDE**

Tanken Sie Kraft an einzigartigen Kraftplätzen und bringen Sie Körper, Geist und Seele wieder in Einklang.

YOGAdelight bietet exklusive Yogakurse, Workshops, Seminare und Yoga-Entschleunigungsreisen an den schönsten Retreat Kraftorten in der Natur.

YOGAdelight führt Erholungssuchende zu ausgewählten Retreatorien quer durch Europa - vom Seminarhaus bis zum 5\*-Hotel - passend für jedes Reisebudget.

Claudia Müller-Ostenried und das YOGAdelight - Lehrerteam sind ausgebildete Yoga- und Meditationslehrer, Heilpraktiker und Psychotherapeuten und unterrichten modernes, ganzheitliches Hatha-Yoga.

### **THEMEN UND TERMINE**

Entdecke die Kraft des Freiwerdens und Loslassens in DIR Kitzbühel  
13. bis 16. November 2014

Realign your purpose im Schloss Blumenthal, Aichach bei München  
20. bis 23. November 2014

Citta vritti nirodha - Die vielgepriesene Gedankenruhe Ayurveda Resort Sonnhof, Tirol 23. bis 28. November 2014

Rauhnächte - Götternächte: Eintauchen in die Stille  
im Schloss Blumenthal 02. bis 05. Januar 2015

### **Nähere Informationen:**

Yogadelight

Claudia Müller-Ostenried

Tel: +49(0)8095 871772

Mobil: +49(0)177 7072580

info@yogadelight.de

www.yogadelight.de



Institut für Yoga,  
Gesundheit und Bewusstsein

8230 Hartberg, Am  
Kirchenweg 6  
Tel. 0660 / 4615872  
www.yogania.at

ORT	LOKAL	KURS	TAG / ZEIT	START	LEITUNG
<b>Birkfeld</b>	Gemeindeamt Gschaid	Mittelstufe	Di, 18.15	09.09.	Janaki
<b>Birkfeld</b>	Gemeindeamt Gschaid	Grundstufe	Di, 20.00	09.09.	Janaki
<b>Gleisdorf</b>	Forum Kloster	Grundstufe	Di, 18.00	09.09.	Irene
<b>Gleisdorf</b>	Forum Kloster	Yoga am Morgen	Mi, 9.00	10.09.	Irene
<b>Hart/Puch</b>	Fritz Naturprodukte	Mittelstufe	Di, 20.15	09.09.	Anita
<b>Hartberg</b>	Menda	50+	Mo, 16.00	08.09.	Trude
<b>Hartberg</b>	Menda	Mittelstufe	Mo, 18.00	08.09.	Tini
<b>Hartberg</b>	Menda	Fortgeschritten	Mo, 19.45	08.09.	Tini
<b>Hartberg/Schildbach</b>	Zentr. f Körper,Geist, Seele	Kinderyoga	Mo, 15.30	15.09.	Eva
<b>Hartberg/Schildbach</b>	Zentr. f Körper,Geist, Seele	Schwangere	Di, 9.30	09.09.	Andrea F.
<b>Hartberg/Schildbach</b>	Zentr. f Körper,Geist, Seele	Mittelstufe	Mi, 9.00	10.09.	Andrea
<b>Hartberg/Schildbach</b>	Zentr. f Körper,Geist, Seele	Grundstufe	Mi, 18.00	10.09.	Gerti
<b>Hartberg/Schildbach</b>	Zentr. f Körper,Geist, Seele	Grundstufe	Mi, 19.45	10.09.	Gerti
<b>Hartberg/Schildbach</b>	Zentr. f Körper,Geist, Seele	Grundstufe	Do, 9.00	11.09.	Ulli
<b>Hartberg/Schildbach</b>	Zentr. f Körper,Geist, Seele	Schwangere	Do, 18.00	11.09.	Tini
<b>Hatzendorf</b>	Gemeindeamt	Anfänger	Fr, 18.00	24.10.	Irene
<b>St. Jakob</b>	Gemeindeamt	Mittelstufe	Mo, 19.30	08.09.	Janaki
<b>St. Johann</b>	Kindergarten	50+	Mo, 17.30	08.09.	Trude
<b>Tiefenbach</b>	Gemeindeamt	Grundstufe	Mo, 19.00	20.10.	Manfred
<b>Mönichwald</b>	Kindergarten	Grundstufe	Do, 19.30	11.09.	Janaki
<b>Pöllau</b>	Volksschule Grazerstraße	Mittelstufe	Mi, 18.30	10.09.	Maria
<b>Vorau / Schachen</b>	Gemeindeamt Schachen	Fortgeschritten	Di, 18.00	09.09.	Maria
<b>Vorau / Schachen</b>	Gemeindeamt Schachen	Schwangere	Mi, 18.00	10.09.	Linda
<b>Vorau / Schachen</b>	Gemeindeamt Schachen	50+	Do, 15.00	11.09.	Janaki
<b>Vorau / Schachen</b>	Gemeindeamt Schachen	Mittelstufe	Do, 17.30	11.09.	Janaki
<b>Wenigzell</b>	Kindergarten	50+	Mo, 18.00	08.09.	Janaki
<b>Weiz</b>	Villa Kunterbunt	Mittelstufe	Di, 18.00	09.09.	Anita
<b>Markt Allhau</b>	Vamos	Mittelstufe	Mo, 19.15	08.09.	Andrea
<b>Bad Tatzmannsdorf</b>	Sternvilla	Schwangere	Mo, 17.45	01.09.	Ulli
<b>Hochneukirchen</b>	Volksschule	Mittelstufe	Di, 18.30	09.09.	Irene
<b>Kirchschlag</b>	Pfarrzentrum	Anfänger	Mi, 18.00	03.09.	Silvia
<b>Kirchschlag</b>	Pfarrzentrum	Mittelstufe	Mi, 19.45	03.09.	Silvia



## AUSBILDUNGEN: YOGALEHRER ODER KINDERYOGALEHRER

### Ausbildungsleitung:

**Mag. (FH) Birgit Pöltl**  
E-RYT 500+

Anusara-Inspired Yoga Teacher

**Florian Reitlinger**  
E-RYT 500

Certified Jivamukti Teacher

### Ausbildungsstart:

17. Jänner 2015

### Kinderyogaausbildung mit

**Sibylle Schöppel**

Pädagogik, Kinder- und Schwangerenyoga, Sivanada- & TriYoga®

### Ausbildungsstart:

23. bis 25. Jänner 2015

### Nähere Informationen zu beiden Ausbildungen:

[www.yoga-austria.info](http://www.yoga-austria.info)

### YOGALEHRER – EIN EINZIGARTIGER WEG

Die Botschaft des Yoga ist heute aktueller denn je. Die zweijährige Ausbildung zum Yogalehrer bereitet auf diese Aufgabe umfassend und professionell vor und führt über intensive Praxis zu einem Quantensprung der persönlichen Entwicklung.

Bei den angebotenen Kursen steht immer die persönliche, unmittelbare Erfahrung im Vordergrund, wobei aber auch auf fundiertes, praxisrelevantes Theoriewissen Wert gelegt wird. Erst diese Symbiose aus Praxis und Theorie macht Yoga schließlich zu einer umfassenden Erfahrung und führt zu einer neuen Lebenseinstellung.

### KINDERYOGA – KOMM, WIR MACHEN YOGA

Yoga führt Kinder zu einem guten Körpergefühl, fördert Sinne, Wahrnehmung und ein gesundes Selbstbewusstsein. Um das Interesse der Kinder an dieser jahrtausendealten Entspannungstechnik zu wecken, ist es vor allem wichtig, Spiel, Fantasie und Kreativität im Prozess des Lernens nicht zu vernachlässigen.

Als Yogalehrer lernen Sie, Kinder zur Kreativität zu animieren, ohne dabei Leistungsdruck und Konkurrenzdenken aufzubauen. Spaß an der Bewegung tritt in den Vordergrund!

**Beide Ausbildungen sind gemäß der YOGA ALLIANCE zertifiziert.**



## YOGATHERAPIEAUSBILDUNG

### YOGATHERAPIE – DER WEG ZU MEHR GESUNDHEIT

Yogatherapie stammt aus Indien und ist die traditionelle Wissenschaft und Kunst des Heilens nach yogischen und ayurvedischen Prinzipien. Es ist eine ganzheitliche Therapie, mit der Körper, Atem und Geist wieder ins Gleichgewicht kommen. Gemäß der Yogatradition von Krishnamacharya werden die Körper-, Atem- und Entspannungsübungen für den Geist individuell auf die Menschen und ihre Bedürfnisse abgestimmt.

Yogatherapie ist hilfreich bei strukturellen Problemen wie Rücken-, Nacken-, Knie- und Hüftbeschwerden, chronischen Störungen bei Verdauung und Ausscheidung, Asthma, Herzproblemen, hohem Blutdruck und Schlafstörungen, chronischen Krankheiten, Suchtproblemen und psychischen Störungen bzw. Erkrankungen.

#### Ausbildungsstart

24. April 2015

#### Infoabende

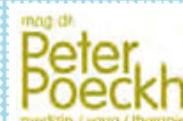
29. Sept. 2014, 18:15 Uhr Yogaklasse, 19:30 Uhr Infogespräch  
24. Nov. 2014, 18:15 Uhr Yogaklasse, 19:30 Uhr Infogespräch



**Ausbildungsleiter Dr. med. Peter Poeckh** ist Arzt, Yogalehrer und ausgebildeter Yogatherapeut und verbindet in seiner Arbeit Grundprinzipien der Yogatradition nach Krishnamacharya mit ayurvedischer Wissenschaft und den neuesten medizinischen und anatomischen Erkenntnissen.

#### Nähere Informationen:

[www.yoga-austria.info](http://www.yoga-austria.info)  
[pp@yogatherapie.co.at](mailto:pp@yogatherapie.co.at)  
+43 (0)676 70 90 036





## AYURVEDA-WOHLFÜHLPRAKTIKER-AUSBILDUNG

### EINE BERUFAUSBILDUNG MIT WERTVOLLEN PERSPEKTIVEN

Mit der anerkannten dreijährigen Ausbildung zum Ayurveda-Wohlfühlpraktiker erwerben Sie die fachlichen Fähig- und Fertigkeiten und schaffen die rechtliche Grundlage, um hochwertigen Ayurveda im gehobenen Wellnessbereich erfolgreich anzubieten. Sei es nun als Einzelunternehmer mit eigenem Ayurveda-Studio oder in Zusammenarbeit mit Ärzten, Kurbetrieben, in Kooperation mit anderen Praxen oder Einrichtungen ganzheitlicher Gesundheit bzw. im Freizeit- und Wellnessbereich wie Hotels, Fitnesscentern, Thermen, Spas und vielem mehr.

Eine ausbalancierte Mischung aus Ayurveda-Theorie und praktischer Ausbildung in Ayurveda-Massage, -Ernährung, -Philosophie und schulmedizinischen Grundlagen durch erfahrene und kompetente Dozenten, umfangreiches Begleitmaterial und die regelmäßige Möglichkeit zur Supervision bereiten Sie bestmöglich auf Ihre zukünftige Tätigkeit als Ayurveda-Wohlfühlpraktiker vor.

Wenn Sie gerne mit und am Menschen arbeiten, sich intensiv mit Ayurveda in Theorie und vor allem Praxis auseinandersetzen möchten und ein neues, faszinierendes Berufsfeld mit vielfältigen Erfolgschancen erschließen möchten, dann freuen wir uns darauf, Sie in dieser Ausbildung begrüßen zu dürfen!

#### Nächster Ausbildungsstart

20. Februar 2015

#### Umfang

765 Lehreinheiten  
innerhalb von 3 Jahren

#### Infoabend

nächste Termine bitte der  
Homepage entnehmen

#### Nähere Informationen

Akshara Yoga und Ayurveda  
Institut Austria  
Grenzgasse 40  
2340 Mödling  
[www.yoga-austria.info](http://www.yoga-austria.info)  
[office@yoga-austria.info](mailto:office@yoga-austria.info)  
Tel. +43 (0)1 364 93 98

# Martina Sommer-Goldammer

ist diplomierte Physio- und Yogatherapeutin, Sonder- und Heilpädagogin und Mutter von drei Kindern. Gemeinsam mit ihrem Mann hat sie das Gesundheitszentrum „YogaPraxis“ in 1090 Wien gegründet. Ihre Schwerpunkte sind die Integration des Yogakonzepts in die therapeutische Arbeit und Yoga in besonderen Lebenslagen (z.B. Schwangerschaft) und bei körperlichen Einschränkungen.

## 1 Was denkst du über Yoga?

Yoga ist immer wieder das Ankommen im Moment, im Augenblick. Das Gefühl, ganz bei sich im Hier und Jetzt zu sein.

## 2 Wann hast du zuletzt geweint?

Als mein Opa im Sommer mit 102 Jahren gestorben ist. Er war bis zuletzt recht gesund, aktiv und unser Familienmittelpunkt.

## 3 Welche Superkraft hättest du gerne?

Durch Zeit und Raum zu reisen.

## 4 Was liegt dir am Herzen?

Das Leben mit der Familie, der Austausch mit anderen, die ähnliche Interessen haben, und die gemeinsame Motivation, das Leben, wie es ist, zu genießen.

## 5 Drei Wörter, die dich beschreiben?

Lebensfroh, begeisterungsfähig, empathisch.

## 6 Wann fährst du aus der Haut?

Die Frage sollte ich an meine Kinder weitergeben. :)

## 7 Worauf fußt dein Leben?

Durch das Aufwachsen in einer großen Familie mit viel Sinn für gemeinsame Aktivitäten, Toleranz und Unterstützung bekam ich alle Möglichkeiten, mir meinen Weg im Leben selbst zu gestalten. Dafür bin ich sehr dankbar!



FOTO: PRIVAT



# Yogaplan

OKTOBER '14 BIS FEBRUAR '15

## Jivamukti-Yoga in der Wüste

20. – 28. März 2015

SHINE YOUR LIGHT  
INTO THE DESERT



7 Tage lang Yoga, Pranayama und Meditation inmitten einer geheimnisvollen Oase, die 600 km südlich der Mittelmeerstrände Marokkos liegt.

Sie sind umgeben von den endlosen Weiten der Sahara, einen Steinwurf entfernt von den berühmten Dünen von Erg Chebbi.

mit Florian Reitlinger

Mehr Infos auf: [www.yogadelight.de](http://www.yogadelight.de)

## OKTOBER

### WIEN

18. Oktober 2014

#### Infoabend zur NUAD-Ausbildung

mit Petra Sumser

[www.viennabodywork.at](http://www.viennabodywork.at)

### NORDSEE

18. – 25. Oktober 2014

#### Yoga an der Nordsee

mit Eva-Maria Flucher

Mail: [eva-maria@do-yoga.at](mailto:eva-maria@do-yoga.at)

[www.do-yoga.at](http://www.do-yoga.at)

### KITZBÜHEL

20. – 24. Oktober 2014

#### Yoga & Bergzauber

[www.sivananda.at](http://www.sivananda.at)

### MAROKKO

28. – 31. Oktober 2014

#### Yogitrip – Adventure with Spirit

[www.yogitrip.com](http://www.yogitrip.com)

### WIEN

31. Oktober – 2. November 2014

#### Yoga, Meditation und Pranayama

mit Swami Umesh Yogi

[www.amazing-yoga.at](http://www.amazing-yoga.at)

## NOVEMBER

### WIEN

1. November 2014

#### AnanDao (Yoga & Tai Chi)

im Prana Yoga Studio

[www.anandao.eu](http://www.anandao.eu)

### FRANKREICH

1. – 2. November 2014

#### Raw Gourmet Food & Chocolate

mit Alexia Kulterer

[www.yogalexia.at](http://www.yogalexia.at)

### WIEN

2. November 2014

#### Kirtan Rendezvous –

Aus vollem Herzen singen,  
lachen und Mantras erleben

[www.ananya.at](http://www.ananya.at)

2. November 2014

#### Anusara-Yoga mit Ross Rayburn

Tel. +43 (0)1 909 4781

[www.ananya.at](http://www.ananya.at)

### WIEN

8. November 2014

#### Pre-Natal-Workshop

[www.yoga-atelier.at](http://www.yoga-atelier.at)

### MONDSEE

7. – 9. November 2014

#### Herbst-YOGA-Workshop

mit Florian Palzinsky

[www.simple-wisdom.net](http://www.simple-wisdom.net)

### WIEN

7. – 9. November 2014

#### The Second Series Workshop mit

Natasa Cvetkovic

[www.ashtangaworld.net](http://www.ashtangaworld.net)

### WIEN

8. – 9. November 2014

#### Hormonyoga-Workshop

mit Sonja Rössler

[info@performzentrum.at](mailto:info@performzentrum.at)

[www.perform.at](http://www.perform.at)

### MÖDLING

9. November 2014

#### Inside Flow mit Young Ho Kim

[www.yogazentrum.md](http://www.yogazentrum.md)

### OBERÖSTERREICH

12. – 14. November 2014

#### Yoga & Ernährung Retreat

„selbst.ein.kehr“

mit Katharina Ellmaier

[www.ganzherzlich.at](http://www.ganzherzlich.at)

## **Soul\*Journey zu DIR**

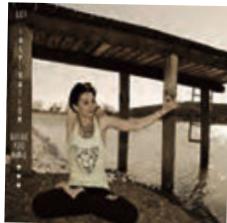
MIT ELLEN HOLZSCHUSTER

13. und 18. November 2014

- 20 Minuten Walk to Your Self
- 60 Minuten Yoga nur für dich
- 60 Minuten Thai Yoga Body Work
- 20 Minuten Breath Work
- 20 Minuten hawaiianisches Körperritual
- 10 Minuten Ausklang mit Klangschalen

Ein Workshop von und mit Ellen von Tiger.Love

Mehr Infos auf: [www.tiger-love.com](http://www.tiger-love.com)



## **Yoga & Schifahren**

MIT ANDI UND REINHARD

23. bis 25. Jänner 2014



Warmup mit Flow Yoga. Vor dem freien Fahren erlernen, verbessern und festigen wir die Carving-Technik mit Warnehmungs- und Partnerübungen.

Cooldown mit Yin Yoga und Meditation. Am Abend können Massagen sowie Infrarot genossen werden. Unterkunft und vegan/vegetarisches Essen im Biohotel Alpengasthof Wolfgruber, dem ersten Bio- und Nicht-raucherhotel im Wander- und Schiparadies der Koralpe.

Mehr Infos auf: [www.mangalam-yoga.at](http://www.mangalam-yoga.at)

### **KITZBÜHEL**

10. – 14. November 2014

#### **Yoga & Bergzauber**

[www.sivananda.at](http://www.sivananda.at)

### **WIEN**

13. – 16. November 2014

#### **Yogabeats 4**

#### **Step Foundation Course**

[www.yogabeats.com](http://www.yogabeats.com)

### **WIEN**

21. November 2014

#### **PRO-DAY für Yogalehrer und Ayurvedapraktiker**

[www.yogaplanet.at](http://www.yogaplanet.at)

### **WIEN**

21. – 23. November 2014

#### **Yogaplanet & Veganplanet**

im MAK Wien

[www.yogaplanet.at](http://www.yogaplanet.at)

## **DEZEMBER**

### **MÖDLING**

9. – 14. Dezember 2014

#### **Anusara Immersion**

mit Jordan Bloom

[www.yoga-austria.info](http://www.yoga-austria.info)

### **KITZBÜHEL**

13. Dezember 2014

#### **Yogaausbildung**

[www.sivananda.at](http://www.sivananda.at)

### **ALGARVE / PORTUGAL**

13. – 20. Dezember 2014

#### **Me, my Self and I: Yoga-Ver- wöhnwoche direkt am Meer**

[www.yoganature.de](http://www.yoganature.de)

### **ASHRAM BAD MEINBERG**

24.12.2014 – 6.1.2015

#### **Weihnachten und Silvester im Ashram**

[www.yoga-vidya.de](http://www.yoga-vidya.de)

### **BALI**

27. – 31. Dezember 2014

#### **Secrets of Bali**

[www.yogalexia.at](http://www.yogalexia.at)

## **Jan. / Feb.**

### **HAWAII**

1. – 15. Januar 2015

#### **Im Herzen der Natur**

mit Delfinen schwimmen

Elisabeth Renner

[www.ohanamana.at](http://www.ohanamana.at)

### **GOA / INDIEN**

9. – 11. Jänner 2015

#### **India Yoga Festival**

[www.indiayogafestival.com](http://www.indiayogafestival.com)

### **MÖDLING**

17. Jänner 2015

#### **Start der Yogalehrerausbildung**

[www.yoga-austria.info](http://www.yoga-austria.info)

### **MALAGA**

1. – 8. Februar 2015

#### **Mythen und Geschichten aus Indien**

Anusara-Yoga mit Birgit Pöltl in der

Casa el Morisco

Tel: +43 (0)664 197 58 46

[www.yogazentrum.md](http://www.yogazentrum.md)

### **MÖDLING**

20. – 22. Februar 2015

#### **YIN-Yoga-Fortbildung**

mit Tanja Seehofer

Tel: +43 (0)664 197 58 46

[www.yoga-austria.info](http://www.yoga-austria.info)

—

20. Februar 2015

#### **Start: Ayurvedaausbildung**

mit Iris Weiland

[www.yoga-austria.info](http://www.yoga-austria.info)



## eine von DREI SVAROVSKI-MATTEN von WELLICIOUS zu gewinnen!

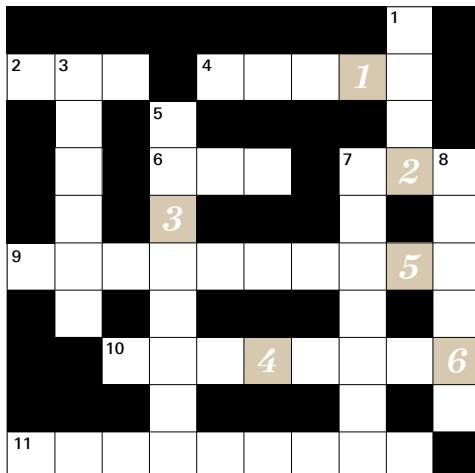
### WAAGERECHT:

- 2 Beim Pilgern weißt du eh: Sitz nicht rum, sondern ...
- 4 Ein Ritual, für das Yogis Feuer und Flamme sind
- 6 Das bringt Ihnen die *yoga.ZEIT* 4x im Jahr
- 7 Carpe diem – Nütze den ...
- 9 Heißt im Sankrit „das Zurückziehen der Sinne“
- 10 Kann aus dem Sankrit mit „Zufriedenheit“ übersetzt werden
- 11 Heißt laufend „Camino de Santiago“

### SENKRECHT:

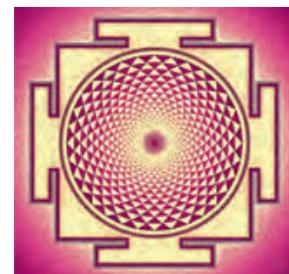
- 1 Sie erzeugt bei den Yogis eine Ketten(!)reaktion
- 3 Kann man gewinnen (Mehrzahl, von unten nach oben)
- 5 Für viele das Ende des Camino de ...
- 7 Brrr – so kann's im Winter werden (von unten nach oben)
- 8 Dieser Apfel steht kerne für Schönheit und Fruchtbarkeit

FOTO: ALICE HÖNIGSCHMID (1), HERSTELLER (1)



Lösungswort  
von Heft Nr. 16:  
S O N N E

Was erwartet Sie in  
der nächsten Ausgabe  
der *yoga.ZEIT*?



FRIEDEN – Warum es keinen Weg zu ihm gibt

YANTRAS – Die Kraft harmonischer Geometrie

FASZIEN – Tune your *yoga*

AUROVILLE – Eine Stadt in konstanter Veränderung

CATHARINA ROLAND – Ein Gespräch mit der Regisseurin von „Awake“

und noch so viel mehr ... // LW

LÖSUNGSWORT



Wie Sie gewinnen können: Rätsel ausfüllen, mit dem Lösungswort als Betreff ein E-Mail an [post@yogazeit.at](mailto:post@yogazeit.at) schicken und Name, Adresse und Telefonnummer angeben. Einsendeschluss: 1. 12. 2014.

Ein Anspruch auf Übermittlung, Auszahlung oder Umtausch des Gewinns ist nicht gegeben. Die Gewinner werden per E-Mail verständigt. Mindestalter 18 Jahre. Der Rechtsweg ist ausgeschlossen.

## KUNDALINI YOGA & VEGANE KÜCHE

30. NOVEMBER BIS 6. DEZEMBER 2014



Eine Woche lang Yoga üben und Wohltuendes speisen: Das erfrischt den Körper, erfreut den Geist und verfeinert die Wahrnehmung. Noch dazu an einem Ort, der wie geschaffen ist für eine genussvolle Auszeit.

Das Hotel Hochschober liegt auf der 1.763 Meter hohen Turracher Höhe. Bekannt ist das Hotel, das zu den besten in Österreich zählt, für seine vielen Annehmlichkeiten. Im stimmigen Chinaturm übt man Yoga mit Seeblick. Wunderbar zur Ruhe kommen lässt der großzügige Wellnessbereich mit Hamam, beheiztem See-Bad im Freien und See-Sauna mit Panoramablick.

Drei tägliche Yoga-Einheiten mit Andrea Schipper widmen sich reinigenden, stärkenden Übungen. Meditationen für die Organe unterstützen die wohltuende Wirkung.

**Ab € 138,- pro Person/Tag im DZ Klassik**

**Ab € 158,- pro Person/Tag im Studio-Einzelzimmer**

inkl. Yogaprogramm, veganen Köstlichkeiten vom Frühstücks- und Mittagsbuffet, mehrgängigem Abendmenü, veganen Getränken, Benützung aller Hoteleinrichtungen und über 100 fabelhaften Inklusivleistungen.

### Interesse?

Wir beraten Sie gerne!

Hotel Hochschober

9565 Turracher Höhe 5

Kärnten, Österreich

T +43 (0) 4275 / 8213

[urlaub@hochschober.com](mailto:urlaub@hochschober.com)

[www.hochschober.com](http://www.hochschober.com)



# 1. YOGA- & AYURVEDA-MESSE IN WIEN



Erlebe Yoga, Ayurveda  
und Veganes Leben  
mitten in Wien!

Wellness, Gesundheit und Lebensfreude

## YOGA, AYURVEDA & VEGANES LEBEN ZUM AUSPROBIEREN UND ANFASSEN

**YogaPLANET** ist die Publikumsmesse Österreichs für Yoga, Ayurveda und veganes Leben.

Auf rund 2.000 m<sup>2</sup> Ausstellungsfläche finden die Besucher innovative und traditionelle Produkte und Dienstleistungen rund um die genannten Themen.

In Vorträgen und Workshops erwartet Sie theoretisches und praktisches Wissen aus dem sportlich orientierten Yoga, aus dem Ayurveda und einem Leben in veganem Stil.

Sie erhalten viele Tipps und Tricks sowie die Möglichkeit mit ExpertInnen, ÄrztInnen und TherapeutInnen zu praktizieren.

Wir freuen uns auf Sie!

21. – 23.  
Nov. 2014  
...  
im MAK

**Ort:**  
MAK – Museum für  
angewandte Kunst  
Weiskirchenstraße 3  
1010 Wien

**Kontakt und Anmeldung:**  
Tel. +43 1 3649398  
Fax. +43 720 11 53 25  
[info@yogaplanet.at](mailto:info@yogaplanet.at)  
[www.yogaplanet.at](http://www.yogaplanet.at)