Yoga – Ein Lebensweg
Aktuell !

Ausgabe April 2022

“Das Leben ist eine Reise.
Glück finden wir auf dem Weg,
nicht am Ziel”

(Francesco Gallarotti)

Mit diesem Zitat von Francesco Gallarotti begrüßen wir Sie als Ihre Yogalehrer von **„Yoga – Ein Lebensweg“** mit unserem Info-Brief **„Aktuell“** und freuen uns, Sie auch künftig auf Ihrem persönlichen Yoga-Weg begleiten zu dürfen.

Yoga in Krisenzeiten

„Yoga in Krisenzeiten – Was soll man tun?

Es ist nicht leicht, die richtigen Antworten auf Kriege und „Unfrieden“ in der Welt zu finden. Gerade deshalb erscheint es sinnvoll (und machbar), erst einmal mit dem Frieden in sich selbst zu beginnen.

Yoga ist ein Weg, um in sich selbst Frieden zu finden. Von wo sollte der Frieden sonst ausgehen, wenn nicht aus unserem eigenen Herzen?
Wenn die Krise zum Dauerzustand wird, ist es umso wichtiger, Mittel und Wege zu kennen, um sich selbst zu stabilisieren und in einem lebendigen Kontakt mit seinen Mitmenschen zu bleiben.

Gemäß dem Motto von Hannah Arendt **„Mensch sein heißt unter Menschen weilen“,** laden wir Sie ein, im Rahmen unserer Yoga-Wochen im *„Alpin & Relax Hotel DasGerstl“* (Südtirol) sowie im *„Biohotel Schweitzer“* (Tirol) eine „Auszeit“ zu nehmen und diese zur persönlichen Regeneration zu nutzen.

29. Mai - 05. Juni 2022	Yogawoche im Alpin & Relax Hotel DasGerstl, Südtirol (7/4/3 Tage)
03.-10. Juli 2022	Yogawoche im Biohotel Schweitzer, Tirol (7/4/3 Tage)

Anmerkung
Die Anmeldung/Buchung der Yoga-Wochen bitte direkt über das jeweilige Hotel vornehmen (siehe Link).

Alpin & Relax Hotel DasGerstl
https://www.dasgerstl.com/urlaubsangebote-vinschgau-suedtirol/pauschalangebote-wellness-aktiv

Biohotel Schweitzer
https://www.biohotel.at/de/yoga/

Yoga und Spiritualität

Rabbi Pinchas fragte einst seine Schüler…
Wie bestimmt man die Stunde, in der die Nacht endet und der Tag beginnt?

„Ist es, wenn man von weitem einen Hund von einem Schaf unterscheiden kann?“, fragte einer seiner Schüler. Nein, sagte der Rabbi. „Aber wann ist es dann?“
„Es ist dann, wenn du in das Gesicht irgendeines Menschen blicken kannst und deine Schwester oder deinen Bruder siehst. Bis dahin, ist die Nacht noch nicht vorüber.“

In diesem Sinne wünschen wir uns allen viel Selbsterkenntnis auf dem langen Weg zu einem friedvollen und mitfühlenden Herzen sowie einen wachen Verstand.

Yoga – Praxis

Wie kann ich in einer Zeit großer äußerer Veränderungen innere Stabilität in mir selbst finden?
Yoga, als spiritueller Weg, hilft uns, unseren Geist zu beruhigen und uns „innerlich“ zu ordnen. Der „edle achtgliedrige Pfad“ des Patanjali bietet dabei einen einfachen Weg, der uns fast, wie von selbst zur inneren Ruhe führt.

Im Anhang finden Sie eine detaillierte Beschreibung für eine Meditationsübung (Sitzhaltung) in Verbindung mit dem Mantra „So ham“.

Service

Leider kommt es immer wieder vor, dass Info-Briefe „zurückkommen“ bzw. nicht zugestellt werden können. Die Ursachen hierfür können sehr unterschiedlich sein.

Sollten die Gründe in unseren „Systemen“ liegen, können wir diese in der Regel beheben.
Liegen die Ursachen dagegen beim Empfänger (z.B. zu wenig Speicherplatz im Mail-Postfach, systeminterne Sperren oder bestimmte Virenschutzprogramme), können wir unsererseits leider nichts tun.

Um sicher zu gehen, dass Sie immer aktuell informiert sind, möchten wir Sie deshalb bitten, regelmäßig Ihren Spamordner zu überprüfen und unsere Homepage www.yoga-ein-lebensweg.de zu besuchen.

Datenschutz

Wir nehmen den Schutz Ihrer persönlichen Daten sehr ernst und behandeln diese vertraulich und entsprechend der gesetzlichen Bestimmungen.

Sie sind gemäß § 15 DSGVO jederzeit berechtigt, eine umfangreiche Auskunftserteilung zu den zu Ihrer Person gespeicherten Daten zu verlangen.

Gemäß § 17 DSGVO können Sie jederzeit die Berichtigung, Löschung oder Sperrung einzelner personenbezogener Daten verlangen.

Auskunft zu Ihren bei uns hinterlegten Daten erteilen wir Ihnen gegenüber auf Anfrage.

Ihre Daten sind bei uns ausschließlich zu geschäftlichen Zwecken hinterlegt und werden von uns nur für nachstehende Zwecke verwendet:

- Regelmäßige Information durch Versendung des Info-Briefes
- Einladungen zu Kursen, Seminarangeboten oder sonstigen Veranstaltungen

Wenn Sie die Zusendung unseres Info-Briefes künftig nicht mehr wünschen, so können Sie die Löschung aus unserem Verteiler direkt mit nachstehendem Link durchführen.

Info-Brief abbestellen und meine Daten löschen

Impressum

Bernhard Frindt
Yogalehrer BDY/EYU

Zum Mindelsee 13
78476 Allensbach
Telefon: 0 75 33 / 39 01
E-Mail: bernhard@yoga-ein-lebensweg.de
Internet: www.yoga-ein-lebensweg.de

Maria Okle
Yogalehrerin BDY/EYU

Landgasse 12
78479 Reichenau
Telefon: 0 75 34 / 99 87 33
E-Mail: maria@yoga-ein-lebensweg.de
Internet: www.yoga-ein-lebensweg.de

Yoga – Ein Lebensweg

-Übungsanleitung-

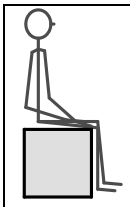
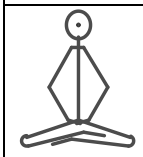
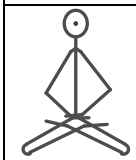
Meditationsübung 2 mit SO HAM
(Sitzhaltung – Atem fließt an der Wirbelsäule)

„*Jeder Atemzug ist von neuem eine Gelegenheit zur innigsten Verbundenheit mit dem Göttlichen.*“ (Zitat aus: Mantra – Praxis, Gertrud Hirschi, S.124)

Die Meditationsübung, die wir ihnen heute ans Herz legen möchten, wird in Verbindung mit einem Mantra ausgeführt. Es geht um die bewusste Verbindung mit dem Atem – unterstützt durch die Silben „SO HAM“. Wir üben das Mantra in der Vorstellung. Die Übung ist geeignet eine Yoga-Einheit abzuschließen.

Ideal ist eine Sitzhaltung, in der wir stabil und leicht – d.h. unangestrengt, aufgerichtet sitzen können – ganz im Sinne des Yoga-Sutra – sthirasukhamasanam.

Erläuterung der Einzelschritte

	- Beim Sitzen auf einem Hocker oder Stuhl, gut die Sitzbeine spüren und die Füße komplett auf den Boden stellen, in der Breite der Hüftgelenke - WS über das Brustbein aufrichten, langer Nacken - Arme u. Schultern locker, Hände in „dhyana-mudra“ ablegen - Dabei liegen die Hände übereinander, Handflächen nach oben, die Daumenspitzen berühren sich leicht
	- Fersensitz (vajrasana) - Evtl ein Kissen unterlegen - Körperhaltung wie oben
	- Halber Lotossitz (siddhasana / sukhasana) - Evtl. ein Kissen unterlegen - Körperhaltung wie oben
	- Lotossitz (padmasana) - Evtl. ein Kissen unterlegen - Körperhaltung wie oben

Ausführung der Übung

- wir sammeln uns und nehmen Kontakt zum Atem auf
- wir beobachten den Atem – nehmen wahr, wie er fließt
- AA – die Sitzbeinhöcker sinken lassen
- EA – das Brustbein leicht anheben, der Nacken bleibt lang
- Der Atem fließt
- Nun lassen wir den Atem in der Vorstellung an der WS entlang fließen
- EA – beginnt am unteren Ende der WS – fließt nach oben bis zum Scheitel
- AA – fließt entlang der WS wieder nach unten
- Nun mit dem Mantra „SO HAM“ in der Vorstellung weiter üben
- EA – denken – SOOO
- AA – denken - HAMMM
- So weiter üben
- Es sollte kein „Atemstress“ entstehen
- Der Atem darf lang und fein fließen

Diese Übung kann beliebig lange ausgeführt werden. Danach noch kurz nachspüren.

<u>Erläuterung zum Mantra „SO HAM“</u>

- Das „OM“ stellt die große Einheit dar

- Im „SO HAM“ beginnt die Teilung = Entfaltung zur Schöpfung

Wörtliche Übersetzung:
„SO“ = „es“ (Brahman, Weltenseele, das Göttliche)
„HAM“ = „ich“ (individuelles Bewusstsein, menschlicher Geist)

- Symbolisiert das Eins werden des Menschen mit dem Göttlichen in jedem Atemzug (Einheit von Gott und Mensch)

- Heiliges Mantra, an dessen Anfang das Göttliche „SO“ steht

- Die eigene (begrenzte) Persönlichkeit übergibt sich dem ewigen Selbst – „ich bin es“