

Yoga – Ein Lebensweg Aktuell!

Ausgabe April 2025

**„Wenn Du diesen Moment akzeptierst, wie er gerade ist,
kannst Du eine Weite in Dir drin erleben,
die zutiefst friedlich ist.“**
(Eckhart Tolle)

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

Yoga-Termine 2025

Gerne informieren wir Sie aktuell über unsere Termine und Veranstaltungen in diesem Jahr.

- | | |
|------------------------|--|
| 06.-10. Juli 2025 | Yogawoche im Biohotel Schweitzer, Tirol
(4 Tage / So-Do) |
| 09. August 2025 | Tagesseminar in Langenrain – Ausgebucht! |
| 15.-29. September 2025 | Indienreise 2025 (Tamil Nadu/Südindien) – Ausgebucht! |
| 07.-14. Dezember 2025 | Yogawoche im Biohotel Schweitzer, Tirol
(7/4/3 Tage) |

Genießen Sie Ihre Urlaubstage in der besonderen Atmosphäre des "Biohotel Schweitzer" in Tirol (Österreich) und verbinden Sie dies mit dem Besuch unserer beliebten Yoga-Seminare. Gerade im Urlaub inspiriert uns Yoga in besonderer Weise, die Augenblicke des Lebens in ihrer Einzigartigkeit und Schönheit wahrzunehmen. Gemeinsam erfrischen wir in diesen Tagen unsere Sinne mit klassischen Körper-, Atem- und Meditationsübungen und erfahren Yoga als Quelle der Kraft und Lebensfreude, die uns hilft, unser Leben aus einer veränderten Sicht heraus zu gestalten.

Anmerkung

Falls Sie beabsichtigen, an einem der Termine teilzunehmen, empfehlen wir Ihnen, so bald als möglich direkt über das Biohotel Schweitzer (siehe Link) zu buchen oder zumindest eine „unverbindliche Vorabreservierung“ vorzunehmen.

Biohotel Schweitzer

<https://www.biohotel.at/de/yoga/>

Yoga - Grundlagenwissen

In der Rubrik „**Yoga-Grundlagenwissen**“ möchten wir den „Wissensschatz“ weitergeben, den wir von unserer Lehrerin Liesel Goltermann und im Rahmen unserer Yogalehrerausbildung erhalten haben.

Darüber hinaus ist es uns wichtig, nicht nur „philosophisches Wissen“ zu vermitteln, sondern vielmehr das weiterzugeben, was uns auf unserem ganz persönlichen Yoga-Weg vorwärtsgebracht hat.

Ganz in diesem Sinne haben wir Ihnen den Artikel „**Yoga im Alltag leben**“ von Katharina Wind (Yogalehrerin) beigefügt, der genau das ausdrückt, worauf es letztlich ankommt.

Yoga - Praxis

Kein Symbol wird in der Yoga-Szene so oft verwendet und in unterschiedlichsten Variationen dargestellt wie das **Sanskrit-Zeichen „OM“**.

Ob auf Yogabekleidung, auf Yoga-Utensilien wie Matten, Decken oder Sitzkissen, im Yoga-Studio als Deko-Element oder als Schmuck zum Tragen, überall begegnet man diesem Zeichen, das einer stilisierten „Drei“ ähnlich und mit zusätzlichen Attributen versehen ist.

Im Yoga-Unterricht wird es oft auch als Mantra (zum Tönen) verwendet, wobei es in diesem Zusammenhang seiner ursprünglichen Bedeutung am ehesten gerecht wird. „OM“ gilt im Hinduismus als „Heilige Silbe“ und ist das bedeutendste Mantra schlechthin.

Zur philosophischen Bedeutung von „OM“ haben wir Ihnen im Anhang eine zusammenfassende Erläuterung beigefügt.

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 den 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-AKADEMIE AUSTRIA

Yoga im Alltag leben

Der Weg, den Yoga im Laufe des letzten Jahrhunderts in der westlichen Gesellschaft beschritten hat, ist bemerkenswert und führt von einem reinen Nischendasein hin zum unglaublichen Bekanntheitsgrad und Stellenwert von heute. Mit der größeren Verbreitung von Yoga wuchs auch das Wissen um seine positiven Auswirkungen auf Körper und Geist und es herrscht weitestgehend Konsens darüber, dass Yogaübungen viel dazu beitragen können, unseren stressigen Lebenswandel auszugleichen und zu erleichtern.

Schwierig wird es oft dann, wenn wir versuchen, Yoga in unseren Alltag zu integrieren. Allzu häufig unterliegt auch der Wunsch, Yoga zu üben, dem Zeitmangel oder schleicht sich zu den Dingen dazu, von denen wir glauben, sie "erledigen" zu müssen. Selbst wenn es uns unter diesen Umständen gelingt, zum Beispiel einige Asanas oder Atemübungen in unserem Zeitplan unterzubringen, bleibt es oft schwierig, den „Erledigungsmodus“ zu verlassen und sich wirklich zu entspannen.

Um uns dem modernen Druck der ständigen Selbstopтимierung zu entziehen, hilft es, sich die yogischen Grundideen in Erinnerung zu rufen: Yoga ist der Weg der Freude, ist *citta-vrtti-nirodhah*, was soviel bedeutet wie „das Beruhigen der Aktivität des Geistes“ (Yoga Sutras von Patanjali). Wenn wir also versuchen, Yoga in unseren Alltag zu integrieren, geht es nicht so sehr darum, täglich 90 Minuten Asanas zu praktizieren, sondern vielmehr darum zu lernen, ein wenig Abstand von jenen Denkmustern zu gewinnen, die uns in der Illusion der Beschränkung bestärken. Denn Yoga bedeutet auch Vereinigung:

„Es bezieht sich auf den Vereinigungsvorgang der individuellen mit der universellen Seele. Yoga führt den Geisteszustand herbei, in dem der Geist in allen Situationen unbeirrt und ruhig ist.“ (Swami Vishnu-Devananda)

Um diese Art von Geistesruhe zulassen zu können, hält Yoga verschiedene Wege und Methoden bereit, die man je nach Situation und eigenem Zustand erlernen, anwenden und kombinieren kann. So sind zum Beispiel Asanas, als körperliche Komponente von Yoga, ein guter Einstieg, um die Kopflastigkeit, die bei vielen von uns vorherrscht, zu durchbrechen. Nicht umsonst wird im Westen vor allem jener yogische Aspekt der Körperübungen mehr als alles andere mit Yoga assoziiert. Die Atemübungen (Pranayama) helfen uns wiederum, die Lebenskraft, das Prana, in uns zu stärken und frei zu werden von unnötigem Ballast. Und wie groß der positive Einfluss, den Meditation auf unser Leben haben kann, tatsächlich ist, wird gerade auch auf wissenschaftlicher Ebene erforscht und bestätigt.

All diese Elemente sind jedoch nicht nur Teil des yogischen Systems, sondern – anders betrachtet – auch natürliche Bestandteile unseres menschlichen Daseins. Denn wir alle atmen (Pranayama), bewegen uns (Asanas), nehmen Nahrung zu uns (richtige Ernährung) und brauchen Stille (Entspannung und Meditation), um uns zu regenerieren. Ein großer Unterschied, ob man all diese Faktoren bzw. diese sogenannten „5 Säulen des Yoga“ auch als Yoga ansieht oder nicht, besteht im Wesentlichen in der Art und Weise, wie man sie lebt und erlebt. Wir können also im Alltag jederzeit unseren Geist ein wenig öffnen und bewusst erleben, was wir gerade tun. Und es ist Yoga.

*Immer dann, wenn wir achtsam sind und wach für alles Wunderbare in unserem Leben,
praktizieren wir Yoga.*

Wenn wir uns entscheiden zu vertrauen, anstatt der urteilenden Stimme in uns, die alle Antworten schon zu kennen glaubt, weiterhin Macht zu geben, ist dies eine hohe Form von Yoga.

Konkret bedeutet dies vielleicht in Situationen, in denen man sonst die Geduld verliert, tief durchzuatmen. Es bedeutet, sich eines negativen Gedankens bewusst zu werden und ihn durch einen positiven zu ersetzen. Es bedeutet, diese Wahlmöglichkeit und den Gestaltungsspielraum, den wir haben, zu erkennen, vielleicht auch lange, bevor man lernt, beides zu nutzen. Es bedeutet, sich zwischendurch zu strecken oder für einen kurzen Moment die Augen zu schließen, Dankbarkeit zu empfinden und zu meditieren. Es bedeutet eventuell, ein inspirierendes Buch zu lesen oder bei Entscheidungen auf seine Intuition zu hören. Es bedeutet auch, sich Zeit zu nehmen für Dinge, die man gerne tut. Es bedeutet, die Disziplin aufzubringen, sich immer wieder dafür zu entscheiden, glücklich zu sein und die Gelegenheiten, jetzt in diesem Moment Glück zu empfinden, zu ergreifen. Denn – wie bereits erwähnt – Yoga ist der Weg der Freude und „ein Gramm Praxis ist besser als eine Tonne Theorie“ (Swami Sivananda).

Im Idealfall hilft eine regelmäßige Yoga- und Meditationspraxis dabei, sie ist jedoch keinesfalls Selbstzweck, sondern immer nur Hilfsmittel, um den Geist zu klären und frei zu machen für seinen fried- und freudvollen Ursprungszustand.

Doch egal, welche Art von Stütze wir auf unserem Weg wählen, wichtig ist Achtsamkeit in unserem Denken, Handeln, Fühlen und unseren Worten. Dazu gehört vor allem auch – und das vergessen wir oft – ein achtsamer und liebevoller Umgang mit uns selbst. Denn unsere wahre Natur ist sat-chit-ananda, absolutes Sein, Wissen und Wonne. Vergrößern wir also Freude, Leichtigkeit und Bewusstheit in unserem Leben, sind wir in Wahrheit näher an allem dran, wonach wir uns im tiefsten Inneren sehnen.

Unsere – nicht immer leichte – Aufgabe dabei ist es, einen ehrlichen und dennoch gütigen Blick auf unser Leben zu werfen, um zu sehen, wo man mehr Yoga im Sinne von sat-chit-ananda, im Sinne von Bewusstheit, einfließen lassen kann. Dann verschwimmt mit der Zeit vielleicht auch jene künstliche Trennung zwischen Alltag und spiritueller Übung und wir sind frei zu erkennen, dass alles wahrhaftig eins ist.

Ein Beitrag von Katharina Wind, Yogalehrerin

Yoga – Ein Lebensweg

OM

OM = Urklang (Umlaut) – Schwingung – aus dem sich alles entwickelt hat.

	Obere - kleine Rundung	Tagesbewusstsein
	Untere - große Rundung	Unterbewusstsein (Traumschlaf)
	„Anhängsel“- in der Mitte	Tiefschlaf (unbewusster Zustand)
	Mondsichel	Vierter Zustand

OM...

- ist allumfassend
- ist das Universum
- ist Vergangenheit, Gegenwart, Zukunft
- beinhaltet die vier Bewusstseinszustände des Menschen
- besteht aus den Einzellauten A-U-M

A	<p>Wachzustand (Tagesbewusstsein)</p> <ul style="list-style-type: none"> • alles, was durch die Sinne (von außen) wahrgenommen wird • Erster Zustand <p>Erster Laut</p> <ul style="list-style-type: none"> • entsteht hinten im Rachen • Symbol der Öffnung, des Beginnens • repräsentiert das Anfangende beim Menschen bzw. in der Welt, die Lebensphase, in der etwas Neues entsteht
U	<p>Traumschlaf (Unterbewusstsein)</p> <ul style="list-style-type: none"> • wir sind nach innen gerichtet • die Vergangenheit/das Erlebte wird verarbeitet • Zweiter Zustand <p>Zweiter Laut</p> <ul style="list-style-type: none"> • Laut der Mitte • Symbol für das dazwischen Sein • repräsentiert den Wandel, das Auf-dem-Weg-Sein , die Lebensphasen des Umbruchs
M	<p>Tiefschlaf (unbewusster Zustand)</p> <ul style="list-style-type: none"> • wir sind wunschlos und sorgenfrei • Dritter Zustand • dem „M“ folgt wieder das „A“ (Neubeginn)

Yoga – Ein Lebensweg

OM

	Dritter Laut <ul style="list-style-type: none">• abschließender Laut (Verschlusslaut)• entsteht nur, wenn beide Lippen geschlossen sind• Symbol des Endes, der Einkehr, des Ankommens, des Zur-Ruhe-Kommens• repräsentiert das Ende einer Lebensphase
AUM (OM)	Transzendenter Zustand (Bewusstheit des wahren Selbst) <ul style="list-style-type: none">• das Bewusstsein liegt jenseits von Erkennen und Nichterkennen (Meditation), alles ist eins.• Vierter Zustand• Zustand, der nicht mit Worten oder Lauten auszudrücken ist• Zustand, der nicht mit Willen zu erreichen ist• Zustand, der einfach geschieht

