

Yoga – Ein Lebensweg Aktuell!

Ausgabe Januar 2021

"Yoga ist ein Weg des LebensLangenLernens (LLL)" (Liesel Goltermann)

Mit diesem Zitat von Liesel Goltermann begrüßen wir Sie als Ihre Yogalehrer von „**Yoga – Ein Lebensweg**“ mit unserem Info-Brief „**Aktuell**“ verbunden mit den besten Wünschen für 2021.

In diesem Sinne möchten wir auch im kommenden Jahr wieder „neue Wege“ gehen, um Ihnen weiterhin ein möglichst abwechslungsreiches Yoga-Angebot bieten zu können.

Neben den laufenden **Yoga-Kursen**, gelegentlichen **Tagesseminaren** und **sonstigen Yoga-Events** werden wir auch wieder unsere beliebten **Yogawochen** im „*Biohotel Schweitzer*“ (Tirol) und im „*Alpin & Relax Hotel DasGerstl*“ (Südtirol) durchführen. Darüber hinaus wollen wir bereits im Sommer mit den Vorbereitungen für unsere nächste **Indienreise** beginnen, die wir dann **2022** noch einmal exklusiv für Sie organisieren und anbieten wollen.

Wir freuen uns, wenn wir Sie auch weiterhin auf Ihrem Yoga-Weg begleiten dürfen.

Yoga-Termine 2021

07.-14. März 2021	Yogawoche im Biohotel Schweitzer, Tirol (7/4/3 Tage)
07.-13. Mai 2021	Yogawoche im Alpin & Relax Hotel DasGerstl, Südtirol (6/4/3 Tage)
04.-11. Juli 2021	Yogawoche im Biohotel Schweitzer, Tirol (7/4/3 Tage)
05.-12. Dezember 2021	Yogawoche im Biohotel Schweitzer, Tirol (7/4/3 Tage)

Yoga und Spiritualität

In dieser „Besonderen Zeit“, in welcher wir uns gerade befinden, sehnen wir uns zunehmend wieder nach einer „Heilen Welt“.

Doch was beinhaltet eine „Heile Welt“?

Was ist notwendig, um unsere geliebte Welt* wieder zu „heilen“?

Hierzu haben wir Ihnen im Anhang einen kleinen „**spirituellen Schatz**“ unserer Yogalehrerin Liesel Goltermann beigefügt, den sie 1999 im Rahmen einer Yoga-Woche in Tirol so formuliert und für uns aufgeschrieben hat.

* Liesel verwendete hierbei gerne den Begriff „Mitwelt“, weil jeder von uns ein gleichberechtigter Teil eines „großen Ganzen“ ist.

Yoga und Soziales

Kinder-Hilfsprojekt „Cope“

Im Rahmen unserer Tätigkeit als Yogalehrer unterstützen wir bereits seit 2016 das Kinder-Hilfsprojekt „COPE“ in Südindien. In dieser Zeit konnten wir durch Spenden und Soforthilfen sowie durch die Übernahme von Patenschaften finanzielle Mittel in Höhe von insgesamt 65.000 EUR für „COPE“ realisieren. - Bei Allen, die uns dabei unterstützt haben, möchten wir uns, ausdrücklich auch im Namen von Pater Jesu, ganz herzlich bedanken.

Selbstverständlich werden wir auch weiterhin die Einrichtung von Pater Jesu aktiv unterstützen, nicht zuletzt auch deshalb, weil wir durch unsere Besuche in Indien einerseits sowie durch die Übernahme der vielen Patenschaften andererseits sehr enge und persönliche Kontakte aufbauen konnten.

Projekt für behinderte Dorfkinder „DEEPAM“

Während unserer letzten Indienreise besuchten wir erstmals „DEEPAM“, eine Einrichtung für behinderte Dorfkinder in Auroville. Dabei lernten wir auch Angelika Ehrle, eine Ergotherapeutin aus Deutschland kennen, die vor mehr als 25 Jahren das Projekt gründete und seither gemeinsam mit Lawrence Selvi aus Indien leitet.

Was wir dort über die wertvolle und aufopfernde Arbeit mit behinderten Kindern erfahren und gesehen haben, hat uns derart überzeugt, dass wir uns spontan entschlossen haben, auch dieses Projekt künftig aktiv zu unterstützen.

Falls Sie mehr über „COPE“ oder „DEEPAM“ erfahren und diese aktiv unterstützen möchten, haben wir Ihnen Flyer mit kurzen Informationen zu den jeweiligen Einrichtungen 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 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

Anhang

Was ist COPE?

Im Rahmen einer Yoga-Fortbildungsreise nach Tamil Nadu (Südindien) erfuhren wir 2012 erstmals von „COPE“, einem **Kinder-Hilfsprojekt** in der Nähe von Trichirapalli (Trichy).

Geleitet wird das Hilfsprojekt von Pater Jesu Sathianathan, einem christlichen Priester.

In der ländlichen Region rund um Trichy leiden viele Menschen unter Armut und verdienen sich ihren Lebensunterhalt als Tagelöhner auf dem Feld.

Erschwerend zu ihrer wirtschaftlichen Situation hat es in den letzten 10 Jahren in der Region kaum noch geregnet, so dass auch ihre letzte Lebensgrundlage, die Landwirtschaft, durch Trockenheit und Dürre dramatisch gefährdet ist.

Armut und fehlende Bildung führen in vielen Familien zu Krankheit, Gewalt und Alkoholmissbrauch.



Was macht COPE?

COPE (children oriented progressive education = kinderorientierte progressive Bildung) bietet Kindern, Waisen- und Halbwaisen aus ärmsten Verhältnissen einen sicheren Raum zum Leben und Lernen.

COPE bietet den Kindern Sicherheit und Bildung in Lernhäusern und betreibt eine Schule mit hygienischen Standards und Sanitäranlagen.

Die Kinder erhalten darüber hinaus eine ausgewogene Ernährung und medizinische Versorgung.



COPE unterstützt Kinder und Familien unabhängig von Abblamung und religiöser Zugehörigkeit. Die Verantwortlichen von COPE sehen religiöse Toleranz als Grundvoraussetzung für ein friedvolles Zusammenleben in der indischen Gesellschaft.

Eine weitere Zielsetzung ist die Stärkung der Mädchen und Frauen in Indien, da diese gesellschaftlich und beruflich wesentlich schlechtere Chancen haben.

Außerdem sieht COPE in der Bildung späterer Mütter den nachhaltigen Effekt, kommende Generationen zu beeinflussen.

COPE möchte durch die Unterstützung besonders armer Familien bewirken, dass sich die Entwicklung durch die Familien und Dorler der gesamten Region zieht.

Im Rahmen weiterer Indienreisen besuchten wir COPE dann persönlich und konnten gleichzeitig Spendengelder in Höhe von 3.000 EUR (2018) und 6.500 EUR (2019) übergeben, die wir für das Hilfsprojekt gesammelt hatten.



Seither sind wir mit Pater Jesu in ständigem Kontakt und verfolgen die Arbeit und Entwicklung der Einrichtung mit großem Interesse.

Deshalb möchten wir auch weiterhin die Einrichtung von Pater Jesu aktiv unterstützen.

Auch Sie können helfen

Wenn Sie das Hilfsprojekt mit einer „**Allgemeinen Geldspende**“ unterstützen wollen, möchten wir Sie bitten, Ihre Zuwendung zu Gunsten nachstehender Kontoverbindung zu überweisen.

Kontoinhaber: Bernhard Frindl
IBAN: DE11 8929 1000 0217 5175 08
BIC: GENODE61RAD
Bank: Volksbank eG, Konstanz
Verwendungszweck: COPE

Darüber hinaus besteht auch die Möglichkeit, eine „**Patenschaft**“ zu übernehmen. Damit für ein Kind die notwendige „Unterstützung“ für Wohnung, Kleidung, Ernährung, Bildung und medizinischer Versorgung sichergestellt werden kann, ist monatlich ein Betrag in Höhe von 25,00 EUR (d.h. 300,00 EUR jährlich) notwendig. - Für unsere Verhältnisse ein „bescheidenen“ Betrag, mit dem so viel bewirkt werden kann.

Wenn Sie eine solche „Patenschaft“ übernehmen möchten, um ein Kind persönlich zu unterstützen, freuen wir uns über eine kurze Mitteilung, damit wir für Sie die weiteren Schritte einleiten können.

Selbstverständlich stehen wir Ihnen auch gerne für Fragen zur Verfügung.

Impressum

Bernhard Frindl
Yogalehrer BDV/EYU
Zum Mirdelsee 13
78470 Altnau
Telefon: 0 75 33 / 39 01
E-Mail: bernhard@yoga-ein-lebensweg.de
Internet: www.yoga-ein-lebensweg.de

Maria Okla
Yogalehrerin BDV/EYU
Landgasse 12
78470 Reichenau
Telefon: 0 75 34 / 99 87 33
E-Mail: maria@yoga-ein-lebensweg.de
Internet: www.yoga-ein-lebensweg.de



COPE
Trust India

Children Oriented
Progressive Education



DEEPAM

Projekt für behinderte Dorfkinder

Aspiration, Auroville 605101,
Tamil Nadu, India.

Phone: +91-413-2623254

email: deepam@auroville.org.in

www.deepam-auroville.de

www.deepam-auroville.in



DEEPAM - Licht für Kinder

Deepam ist ein traditionelles Lichterfest, das in Südindien zum Jahresende bei Vollmond gefeiert wird. Deepam heißen auch die Ölleuchten mit Docht und offener Flamme, die für dieses Fest entzündet werden. Wir haben dieses Symbol als Namen für unser Projekt gewählt, weil wir mit unserer Arbeit Licht in den Alltag von behinderten Kindern und ihren Familien bringen wollen.



Die Geschichte unseres Projektes

Als Spielplatz unter Bäumen hat die Arbeit mit den von Behinderung betroffenen Kindern 1992 im südindischen Dorf Kulapalayam begonnen. 1995 konnten wir dann unseren ersten geräumigen Therapieraum beziehen. Mit Hilfe von Spendengeldern aus Deutschland konnten wir über die Jahre ein schönes Zentrum aufbauen



PROJECT for the Disabled VILLAGE CHILDREN

செயல்பாடு குழந்தைகளுக்காக அருகில்



mit Behandlungsräumen für Kinder, die ambulant kommen und Räumen für unser Ganztagsprogramm. Wir haben motivierte Mitarbeiter angestellt und weiter ausgebildet. Unsere Arbeit hat sich auf etwa zwanzig der umliegenden Dörfer ausweiten können. Mittlerweile betreuen wir hundert Kinder und Jugendliche mit verschiedensten Behinderungen und Bedürfnissen.



Angelika Ehrle aus Deutschland und die in Indien geborene Lawrence Selvi leiten gemeinsam das wachsende Projekt. Angelika ist Ergotherapeutin von Beruf; Selvi ist Krankenschwester und hat eine Weiterbildung in Sprachtherapie absolviert.



Die Vielfalt unserer Arbeit

Fast alle unserer Kinder kommen aus armen Familienverhältnissen, ohne soziale Absicherung. Um mit unserer Arbeit etwas erreichen zu können gilt es, die gesamte Familiensituation zu berücksichtigen. Da viele unserer Kinder lebenslange Hilfe brauchen, ist es wichtig, die Eltern mit einzubeziehen und ihnen Übungen zu zeigen, die sie mit ihren Kindern machen können. Unser Engagement erfordert viel Geduld und Ausdauer und führt nur in kleinen Schritten zum Erfolg. Das tropische Klima mit extremer Luftfeuchtigkeit und Hitze, monatelanger Trockenheit, heftigen Monsun-Regenfällen erschwert unsere Arbeit. Hinzu kommt die schlechte Infrastruktur, z.B. beschädigte Straßen oder anhaltende Stromausfälle. Wegen Unterernährung, Mineralstoffmangel, Darmparasiten und Infektionskrankheiten benötigen viele unserer Kinder medizinische Betreuung. Für Untersuchungen und Operationen stellen wir sie bei Fachärzten vor und versorgen sie mit Medikamenten und Hilfsmitteln wie Hörgeräten, Geh-Hilfen oder Rollstühlen. Bei Bedarf machen wir auch Hausbesuche in abgelegenen Dörfern. Babys und Kleinkinder kommen mit ihren Eltern zur Krankengymnastik, Ergotherapie und/oder Sprachtherapie. Für ältere Kinder und Jugendliche, die wegen ihrer Behinderung keine Regelschule besuchen können, bieten wir Ganztagsbetreuung an. Jedes Kind erhält ein individuelles Programm; einzeln oder in kleinen Gruppen lernen die Kinder - soweit möglich - Rechnen, Lesen und Schreiben. Hygiene wie Zahnpflege, Hände waschen, eine Toilette zu benutzen und sich selbständig anzuziehen, wird allen vermittelt. In der großen Gruppe gibt es Spaß und Spiel, Basteln, Schwimmen, Sport und Ausflüge. Die Gruppe ist auch wichtig, um adäquates Sozialverhalten zu üben, z.B. Rücksicht zu nehmen oder Schwächeren zu helfen.



Was wir erreicht haben

- ★ Wir bieten qualifizierte Therapie für Kinder mit verschiedensten Behinderungen an.
- ★ Mit unserem kleinen Schulbus wurde es möglich, Kinder aus weiter abgelegenen Dörfern zu Deepam zu bringen.
- ★ Wir bieten qualifizierte ambulante Betreuung für Babys und Kinder, die mit ihren Eltern kommen.
- ★ Alle Kinder erhalten gesunde Ernährung und Gesundheitsfürsorge.
- ★ 25 Kinder und Jugendliche, die an unserem Ganztagsprogramm teilnehmen, erhalten grundlegende Bildung und exzellente soziale Betreuung.
- ★ Ältere Studenten erlernen bei uns lebens-praktische und handwerkliche Fertigkeiten, oder wir vermitteln sie außerhalb entsprechend weiter.

Jede Spende zählt

Deepam wird ausschließlich durch Spenden finanziert. Mit dem Ausbau unserer Arbeit und der allgemeinen Preiserhöhung in Indien, steigen die Kosten für Gehälter, Transport, Nahrungsmittel, Medikamente, Hilfsmittel, und andere Materialien. Wir freuen uns über Ihre Unterstützung, die unsere Arbeit weiter möglich macht und unseren Kindern eine lebenswertere Zukunft bietet. Die Spendenadresse für Deepam lautet:

Zukunftsstiftung Entwicklungshilfe in Bochum
Ktnr. 123 300 10 BLZ 430 609 67
Verwendungszweck: Deepam F175



Überwiesene Spenden werden abzugsfrei an uns weitergeleitet. Die Zukunftsstiftung Entwicklungshilfe sendet Ihnen am Jahresende einen Spendenbeleg für das Finanzamt zu.

Sie sind herzlich eingeladen Mitglied in unserem Freundeskreis zu werden oder Deepam in anderer Weise zu fördern. Die Kontaktadresse für unseren Freundeskreis lautet:

Susanne Schulte
Turnerstr. 26
76189 Karlsruhe
Tel. 0721-18054347

Für Online-Spenden siehe:
www.deepam-auroville.de



Yoga - Ein Lebensweg

Heile Welt (Liesel)

September
1999

Heile Welt ?

Heute ?

So könnte es anfangen:

Ein guter Platz

Menschen, die wach sind
die spüren
die „wissen“
die erkennen

Menschen, die Mut haben
und FLEISS !!
Liebe zu allem
Lebendigen

Ehrfurcht -
und

GÖTTES SEGEN.

Möge das Licht, das von hier ausstrahlt,
noch vielen Menschen helfen, hell und
heil zu werden!

Bleibt behütet!

Eure Liesel