

# Yoga – Ein Lebensweg Aktuell!

Ausgabe Januar 2025

**„Achtsamkeit ist die Fähigkeit,  
in jedem Augenblick des täglichen Lebens  
wirklich präsent zu sein.“**  
(Thich Nhat Hanh)

Mit diesem Zitat von Thich Nhat Hanh begrüßen wir Sie als Ihre Yogalehrer von „**Yoga – Ein Lebensweg**“ mit unserem Info-Brief „**Aktuell**“ verbunden mit den besten Wünschen für 2025.

In diesem Sinne möchten wir Ihnen auch im kommenden Jahr wieder ein möglichst abwechslungsreiches Yoga-Angebot bieten.

Neben den laufenden **Yoga-Kursen und** gelegentlichen **Tagesseminaren** werden wir auch wieder unsere beliebten **Yogawochen** im „*Biohotel Schweitzer*“ (Tirol) durchführen. Darüber hinaus werden wir ein letztes Mal eine **Gruppenreise nach Südindien** organisieren und laden Sie ein, das „Land des Yoga“ näher kennenzulernen und dessen einzigartige Atmosphäre persönlich zu erleben.

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

## Yoga-Termine 2025

Gerne informieren wir Sie schon heute über die bereits feststehenden Termine für unsere so beliebten Yogawochen.

16.-23. März 2025	Yogawoche im Biohotel Schweitzer, Tirol (7/4/3 Tage)
06.-13. Juli 2025	Yogawoche im Biohotel Schweitzer, Tirol (7/4/3 Tage)
09. August 2025	Tagesseminar in Langenrain
15.-29. September 2025	Indienreise 2025 (Tamil Nadu/Südindien)
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/>

Darüber hinaus haben Sie die Möglichkeit, im Rahmen unseres Tagesseminars „Yoga als Übungsweg“ auf kompakte Art und Weise kennenzulernen sowie vorhandene Kenntnisse und persönliche Erfahrungen zu vertiefen. Gleichzeitig laden wir Sie ein, sich intensiv mit dem jeweiligen Seminarthema und den philosophisch-geistigen Hintergründen zu beschäftigen und dadurch mehr über die Prinzipien des Yoga zu erfahren.

## Yoga - Indienreise 2025

Im September 2022 machten wir uns letztmals mit einer Reisegruppe auf den Weg nach Südindien, um das „Land des Yoga“ näher kennenzulernen und dessen einzigartige Atmosphäre persönlich zu erleben. Sicherlich sind bei allen, die damals dabei waren, die Eindrücke dieses besonderen Landes ebenso lebendig geblieben wie auch die Erinnerungen an viele persönliche Erlebnisse und Begegnungen. Unvergessen ist sicherlich auch unser Besuch bei „COPE“, einem Kinder-Hilfsprojekt, das wir seit vielen Jahren persönlich unterstützen sowie unsere liebevolle Reiseleiterin Lisa.

Aufgrund des großen Interesses an einer weiteren Indienreise haben wir uns entschlossen, noch einmal eine derartige Gruppenreise anzubieten und an die besonderen Orte der Spiritualität zurückzukehren.

Gemeinsam mit Lisa haben wir auf der uns bekannten Route, allerdings in umgekehrter Richtung, wieder ein ebenso abwechslungsreiches und interessantes Reiseprogramm zusammengestellt, wie wir es schon während unserer vergangenen Reisen erleben durften.

**Die Reise wird vom 15.09. – 29.09.2025 stattfinden.**

Im Anhang haben wir Ihnen das detaillierte Reiseprogramm beigelegt, in welchem Sie auch viele weitere Informationen zu unserer Reise nachlesen können.

Wir würden uns sehr freuen, wenn Sie sich (gerne auch mit Begleitung) mit uns gemeinsam auf den Weg nach Indien machen würden, um in die Spiritualität dieses faszinierenden Landes einzutauchen.

Auch wenn der Reisebeginn noch nicht unmittelbar bevorsteht, ist es dennoch wichtig, eine solche Reise rechtzeitig zu organisieren, nicht zuletzt auch wegen der bevorstehenden Urlaubsplanung für 2025.

**Falls Sie Interesse an unserer Reise haben und mit uns gemeinsam im September 2025 nach Indien aufbrechen wollen, möchten wir Sie bitten, möglichst kurzfristig mit uns Kontakt aufzunehmen.**

## Yoga - Grundlagenwissen

Yoga ist seit einigen Jahren überaus „aktuell“ und auf fast allen „Plattformen“ zu finden. – Und das ist auch gut so! Denn durch diese „Aktualität“ wird Yoga in das Bewusstsein der Menschen getragen und entsprechend verbreitet.

Was früher nur in Büchern nachzulesen war, ist heute überall präsent und „abrufbar“ (z.B. ü/YouTube). So ist Yoga heute zu einem „lebendigen Produkt“ geworden, das jeder selbst mal schnell erlernen und sich aneignen kann. – Und das passt eben so gut in unsere „schnellelebige“ Zeit.

Doch was davon entspricht dem „Yoga“, der vor über 3.000 Jahren in Indien entstanden ist und uns gemeinsam mit dem Ayurveda als „Weisheitslehre über das menschliche Dasein“ überliefert wurde?

Nein, wir beabsichtigen keineswegs, nochmals die Inhalte über Yoga zu vermitteln, die tagtäglich in Medien und auf Plattformen verbreitet werden.

In unserer neuen Rubrik „**Yoga-Grundlagenwissen**“ möchten wir vielmehr 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.

Im Anhang haben wir Ihnen einen ersten „Artikel“ zur Frage „**Was ist Yoga?**“ beigefügt.

Anmerkung:

Wir freuen uns auf ein ehrliches Feedback zur neuen Rubrik „Yoga-Grundlagenwissen“.

## 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](http://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](mailto:bernhard@yoga-ein-lebensweg.de)  
Internet: [www.yoga-ein-lebensweg.de](http://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](mailto:maria@yoga-ein-lebensweg.de)  
Internet: [www.yoga-ein-lebensweg.de](http://www.yoga-ein-lebensweg.de)