

# *Yoga – Ein Lebensweg*

## *Aktuell!*

Ausgabe Januar 2026

**„Die Ehrfurcht vor der Vergangenheit und die Verantwortung gegenüber der Zukunft geben fürs Leben die richtige Haltung.“**  
(Dietrich Bonhoeffer)

Mit diesem Zitat von Dietrich Bonhoeffer begrüßen wir Sie als Ihre Yogalehrer von „**Yoga – Ein Lebensweg**“ mit unserem Info-Brief „**Aktuell**“ verbunden mit den besten Wünschen für 2026.

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.

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

### *Yoga-Termine 2026*

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

08.-15. März 2026	Yogawoche im Biohotel Schweizer, Tirol (7/4/3 Tage)
05.-12. Juli 2026	Yogawoche im Biohotel Schweizer, Tirol (7/4/3 Tage)
08. August 2026	Tagesseminar in Langenrain
06.-13. Dezember 2026	Yogawoche im Biohotel Schweizer, Tirol (7/4/3 Tage)

Genießen Sie Ihre Urlaubstage in der besonderen Atmosphäre des "Biohotel Schweizer" 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 und Soziales*

In unserem letzten Info-Brief (Ausgabe November 2025) haben wir Sie über das Entwicklungsprojekt COPE informiert, welches wir seit vielen Jahren mit Patenschaften, Spenden und spontanen Zuwendungen aktiv unterstützen.

### **25 Jahre COPE - eine Geschichte von Freundschaft, Bildung und Zuversicht.**

Unter diesem Titel haben unsere Freunde aus Salzburg einen „**Rückblick auf 25 Jahre COPE**“ verfasst, der die Geschichte und die Entwicklung dieses außerordentlichen Projekts sehr eindrücklich beschreibt (siehe Anhang).

Es ist kaum vorstellbar, was Pater Jesu und sein Team in den letzten Jahren durch unsere sowie der finanziellen Unterstützung anderer für die Familien in den Dörfern bewirken und verändern konnte.

**Wir würden uns freuen, wenn auch Sie dieses ehrenamtlich und ausschließlich von Spenden getragene Projekt unterstützen würden.**

Gerne stehen wir auch persönlich für Fragen zur Verfügung oder unterstützen Sie bei der Übernahme bzw. Abwicklung einer Patenschaft.

## *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  
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

# 25 Jahre COPE - eine Geschichte von Freundschaft, Bildung und Zuversicht

COPE hat in den vergangenen 25 Jahren eine wunderbare Geschichte geschrieben – voller Freundschaft, Bildung und Zuversicht, voller Leben und Offenheit, voller geschenkter Zukunftschancen.

## Alles begann mit einer Begegnung

Eine Exkursion der Universität Salzburg führte uns im Februar 2001 nach Südindien. Dort lernten wir Jesu Sathianathen kennen und verstanden uns auf Anhieb. Sein Anliegen war es immer schon, den armen Kindern seiner Heimat eine Chance auf eine bessere Zukunft zu geben. Mit diesem Herzenswunsch steckte er uns an und wir blieben in Kontakt. Denn auch wir waren von den Eindrücken unserer Reise überwältigt. Die Menschen in Indien hatten uns nachhaltig berührt und wir wollten gemeinsam mit Jesu etwas tun. Dass dies nur mit Hilfe von Bildung sein würde, davon waren wir schon damals überzeugt und sind es noch heute.



## Der COPE-Geist steckt an - Freundschaft und Gemeinschaft wachsen

Mit kleinen Aktionen wie einer Tombola oder einem Flohmarkt begannen wir, erste Spenden zu sammeln und Menschen aus unserem Familien- und Freundeskreis übernahmen erste Patenschaften für indische Kinder. Im Laufe der Zeit schlossen sich uns immer mehr Interessierte an und ließen sich vom COPE-Geist anstecken. Unser gemeinsames Tun ist dabei von Beginn an geprägt vom wohlwollenden Interesse füreinander und von großer Zuversicht. Wir erleben immer wieder, dass darin ein unendlicher Raum neuer Möglichkeiten entsteht.



Bei mir daheim im Pinzgau machten wir unsere Schindeldächer selber. Diese indische Blattflechterin tat Ähnliches, mit den Rohstoffen aus ihrer Heimat. Ich war neugierig, wollte lernen und setzte mich zu ihr. Damit überraschte ich so einige, denn die „Dachmacher“ gehören zu den „Unberührbaren“ und stehen am Rand der indischen Gesellschaft.

Heidi Danzl

COPE-Lernzentren in der Region. Und – was uns besonders freut – auch andere soziale Organisationen haben ähnliche Projekte nach unserem Vorbild gestartet.

In den vergangenen 25 Jahren begegneten sich unzählige Menschen aus Europa und Indien. Viele Unterstützer und Unterstützerinnen reisten selbst nach Indien, um die Projekte zu erleben. Und wer nicht vor Ort sein konnte, hatte die Möglichkeit, das Team bei Besuchen in Europa kennenzulernen. So wurde COPE zu einer Familie – getragen von Freundschaft, Offenheit und dem Glauben an eine bessere Zukunft.

## Sicher leben und lernen - die Waisenhäuser und Lernzentren

Mit der Gründung von COPE entstanden Orte der Hoffnung. Unsere Waisenhäuser „Nesa Karangal“ und „Oli Ilam“ wurden zu einem Zuhause für Kinder, die dringend Schutz und Begleitung brauchten. Daneben gründeten wir bald schon das erste Lernzentrum „Arivaham“ in einem abgelegenen Dorf. Kinder erhielten dort nicht nur Hilfe beim Lernen, sondern schlossen auch Freundschaften über die Kastengrenzen hinweg und veränderten so das gesellschaftliche Zusammenleben in den Dörfern.

Heute gibt es sieben solcher



## Krisenzeiten machen Stärken sichtbar

Eine Gesetzesänderung in Indien führte 2014 dazu, dass wir unsere Waisenhäuser schließen und unsere Arbeit neu ausrichten mussten. Es fiel uns nicht leicht, die alten, liebgewonnenen Projekte loszulassen, und wir führten lange Gespräche mit unseren COPE-Projektleitern. Unter dem Motto „Öffne der Veränderung deine Arme, aber verliere dabei deine Werte nicht aus den Augen“ entwickelten wir schließlich das „Schule-ermöglichen-Programm“ in der Form, wie es bis heute besteht. Rückblickend sind wir stolz darauf und dankbar dafür, dass es uns gelungen ist, diese Herausforderung in neue Möglichkeiten umzuwandeln – gemeinsam, auf Augenhöhe und mit unerschütterlicher Zuversicht.





### **Bildung verändert alle - Unterstützung für die Familien und das Dorf**

Nun erreichte unsere Unterstützung nicht mehr nur die Kinder, sondern wirkte weiter. Seither kommen die gesamten Familien regelmäßig zusammen und beschäftigen sich in Workshops mit wichtigen Themen rund um Erziehung, Gesundheit und Zusammenleben. Menschen aus unterschiedlichen Dörfern und Kasten lernen einander bei diesen Treffen kennen, tauschen sich aus und können so Vorurteile und gesellschaftliche Grenzen überwinden.

### **Unsere Schule St. Fathima - Eine Oase der Bildung im Hinterland**

Im Jahr 2011 bot sich uns überraschend die Gelegenheit, eine baufällige Schule im dünnen Hinterland zu übernehmen. Die St. Fathima Mittelschule ist heute eines unserer Herzstücke. In ihr erhalten die Schülerinnen und Schüler der abgelegenen Dörfer gute Schulbildung und Förderung ihrer Talente. Zusätzlich leistet die Schule einen wertvollen Beitrag zur regelmäßigen und gesunden Ernährung der Kinder.



### **Berufsausbildung wird immer wichtiger**

Nachdem in den Dörfern immer mehr Kinder einen Schulabschluss erreichten, wuchs auch das Interesse an guten Berufsausbildungen. Wir sind sehr stolz, dass sich heute bereits knapp 50 der 280 Patenkinder in einer höheren Ausbildung zur Krankenschwester, Lehrerin, zum Techniker und für ähnliche Berufe befinden.



### **Soforthilfe bei Katastrophen**

Obwohl Bildung im Mittelpunkt aller COPE-Aktivitäten steht, leisteten wir auch immer wieder Nothilfe: Nach einem Zyklon, der die Region verwüstet hatte, und während Corona konnten wir zehntausende Menschen mit Nahrungsmitteln und Hygieneartikeln versorgen. Aufgrund des direkten Kontakts zwischen dem Projektteam in Indien und den Spenderinnen und Spendern in Europa konnten wir umgehend Hilfsgüter finanzieren, kaufen und verteilen. Damit war COPE die erste Organisation in der Region, die bereits innerhalb weniger Tage auf die Notsituation reagierte.

### **Würde und Fürsorge für die ältesten Dorfbewohner**

Die Unterstützung von alten Menschen entwickelte sich zu einem weiteren wichtigen Baustein von COPE. Alle zwei Wochen lädt das indische Team sie ein, gemeinsam Spaß zu haben und sich bei einem guten Essen zu stärken. Für die Ältesten in den Dörfern entsteht so ein Raum der Begegnung über alle Kastengrenzen hinweg.



### **Bildung ist wie ein Samenkorn**

Am Beginn von COPE stand der Wunsch, benachteiligten Kindern einen Ausweg aus der Armut zu eröffnen. In den vergangenen 25 Jahren durften wir erleben, wie gute Bildung – gepaart mit Freundschaft und Zuversicht – zahlreichen Kindern und ihren Familien ein würdevolles und sicheres Leben ermöglicht hat. Unsere Saat ist aufgegangen, er wächst weiter und verwandelt schon heute die Zukunft vieler Menschen zum Positiven.



### **IMPRESSIONUM**

**ÖSTERREICH**  
**Verein COPE**  
Tarnoczygasse 4, 5020 Salzburg  
Tel: +43/(0)650 / 73 63 53 8  
E-Mail: info@cope.in

**INDIEN**  
**COPE Trust**  
Muthukulam, N.Kuttappatti  
Trichy 620009, Tamil Nadu, South India  
E-Mail: jsathia63@gmail.com

**SPENDENKONTO**  
**Verein COPE**  
Raiffeisenverband Salzburg  
IBAN: AT27 3500 0000 4401 4546  
BIC: RVSAAT2S

Weitere Informationen über unser Projekt finden Sie unter  
[www.cope.in](http://www cope.in)