

Yoga – Ein Lebensweg

Aktuell!

Ausgabe November 2023

**"Ich suchte in Tempeln, Kirchen und Moscheen.
Aber ich fand das Göttliche in meinem Herzen."**

(Dschalal ad-Din Muhammad Rumi)

Mit diesem Zitat von Dschalal ad-Din Muhammad Rumi 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-Termine 2024

Gerne informieren wir Sie schon heute über unsere bereits fest geplanten Yoga-Termine im kommenden Jahr (2024).

- | | |
|---------------------------------|---|
| 10. - 17. März 2024 | Yogawoche im „Biohotel Schweitzer“, Tirol
(7/4/3 Tage) |
| 30. Juni - 07. Juli 2024 | 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 Schweizer (siehe Link) zu buchen oder zumindest eine „unverbindliche Vorabreservierung“ vorzunehmen.

Hintergrund unserer Empfehlung ist die Tatsache, dass das Biohotel Schweizer als „Übernachtungsoption“ für sämtliche im Alpenresort Schwarz stattfindenden Events genutzt wird und die hierfür notwendigen Zimmerkapazitäten sehr frühzeitig reserviert werden.

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

Yoga - Atempraxis

R. Sriram, ein weltweit bekannter Yogameister und Autor zahlreicher Bücher, gibt uns mit seinen „**Momenten zum Durchatmen**“ auf Basis der Yogaphilosophie wertvolle Hinweise für ein achtsames Atmen.

Unter der Überschrift „Yoga-Atempraxis“ möchten wir Ihnen an dieser Stelle auch heute wieder einen meditativen Text und einen eingängigen Übungsimpuls weitergeben, als Kraftquelle für den Alltag.

Meditativer Text

Der Atem lässt sich lenken und verlangsamen und macht uns den Unterschied zwischen „Loslassen“ und „aktiver Führung“ bewusst. Im Yoga können wir mit Hilfe von Körperübungen, den Asanas, den Atem ins Gleichgewicht bringen. Alle Übungen und Aktivitäten achten auf den Atem und zielen auf seine Balance.

Übungsimpuls

Achte bei all deinen Bewegungen darauf, dass sie sich im Einklang mit deinem Atem befinden.

Die goldene Regel für das Zusammenspiel von Körper und Atem:

Der Körper beugt sich mit der Ausatmung und streckt sich mit der Einatmung.

Yoga - Übungspraxis

„Yoga, der nicht im Alltag mündet, ist ein Irrweg“ (Brigitte Ohnmacht)

Um die „wohltuenden“ Erfahrungen, die wir im Rahmen unserer täglichen Übungspraxis erfahren, auch in unseren Alltag zu „überführen“, können uns die Lehren und Weisheiten der „alten“ Zen-Meister helfen. Sie beschreiben in einfachen und bildhaften Kurzgeschichten, was zu tun ist, um auch im „irdischen Gewühle“ (Alltag) „wohltuende Gefühle“ erleben zu können.

Über die Bedeutung des Übens (nach Anthony de Mello)

Als der Meister gefragt wurde, ob es ihn denn nicht entmutige, dass all seine Mühe anscheinend keine Früchte trug, erzählte er die Geschichte von einer Schnecke, die an einem kalten, stürmischen Tag im späten Frühjahr aufbrach, um den Stamm eines Kirschbaumes emporzuklettern.

Die Spatzen auf dem Nachbarbaum lachten über dieses „Unterfangen“. Da flog ein Spatz auf die Schnecke zu und piepste sie an: „He, du Dummkopf, siehst du nicht, dass auf dem Baum keine Kirschen sind?“

Der Winzling ließ sich nicht aufhalten und sagte: „Macht nichts, bis ich oben bin, sind welche dran.“

Über die Vertiefung durch Loslösung (nach Anthony de Mello)

„Das Glück ist ein Schmetterling“ sagte der Meister.

„Jag ihm nach und er entwischt dir. Setz dich hin, und er lässt sich auf deine Schulter nieder.“

„Was soll ich also tun, um das Glück zu erlangen?“, fragte der Schüler.

„Du kannst versuchen, ruhig zu werden und nichts zu machen – falls du es wagst!“

Yoga und Soziales

Bereits seit vielen Jahren fördern wir aktiv das Entwicklungsprojekt COPE in Südindien mit Patenschaften, Spenden und spontanen Zuwendungen wie z.B. Nothilfe bei Überschwemmungen oder auch im Rahmen der Corona-Pandemie. Dies ist jedoch nur möglich durch die Unterstützung vieler Spender und Sponsoren, die wir hierfür gewinnen konnten.

Durch den direkten Kontakt mit Pater Jesu, dem verantwortlichen Projektleiter in Indien, bekommen wir regelmäßig zeitnahe Informationen zur Umsetzung der einzelnen Maßnahmen.

Damit auch Sie sich ein Bild von der beeindruckenden Arbeit der „helfenden Personen“ in Indien machen können, konnten wir erreichen, dass Pater Jesu mit seinem Team künftig regelmäßig aktuelle Videos über den Fortschritt der einzelnen Hilfsprojekte erstellt und diese über die sozialen Medien veröffentlicht.

Nachstehend haben wir Ihnen einen Link zu „YouTube“ (COPE TRUST India) beigefügt, wo die Videos jederzeit abrufbar sind.

<https://www.youtube.com/@copetrustindia>

Allen, die uns bisher bei der Förderung des Projekts mit Patenschaften oder Spenden unterstützt haben, möchten wir an dieser Stelle, ausdrücklich auch im Namen von Pater Jesu, ganz herzlich danken.

Falls auch Sie das Projekt unterstützen möchten, stehen wir Ihnen gerne für Fragen bezüglich möglicher Unterstützung von Cope zur Verfügung.

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 Ihnen 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