

YOGA



NEWS

Ein Magazin des Sri Sai Vereins für Yoga und Meditation e.V.

Satsang

Seite 13

Karma Yoga

Ein heilender Yoga Weg

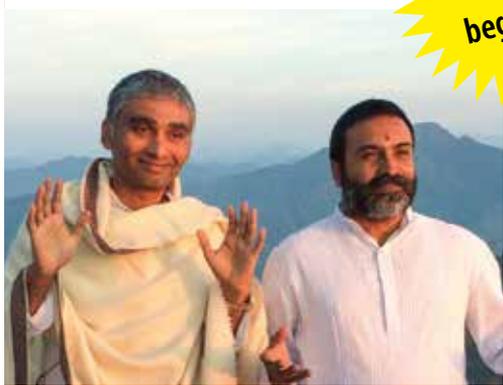
Seite 10

Diwali:

Das Lichterfest

Seite 6

Bild: Karin Gerdes



Sri Sai Prana Yoga®

**LEHRER-
AUSBILDUNG
2023**

23. Oktober - 22. November 2023

Narsapur | Südindien

Yoga zu unterrichten ist eine sehr erfüllende und zugleich anspruchsvolle Aufgabe.

Ein/e Yoga-Lehrer/in braucht dazu ein solides Fundament. Dazu gehört neben der eigenen Yoga-Praxis ein fundiertes Wissen zur Yogaphilosophie, Unterrichtsmethodik und Didaktik.

Die Sri Sai Prana Yoga Lehrer-Ausbildung mit Zertifikat ist für alle geeignet die eine Yoga-Praxis zum persönlichen Weiterentwickeln absolvieren möchten sowie für alle die eine Lehrtätigkeit als Hatha-Yoga-Lehrer/in anstreben.

**Ausbildung in Narsapur,
Südindien,
mit Master Sai,
Acharya Sri Sasidhar
und Team**

Kosten: € 4.100 inkl. Flug, ÜN, VP, Seminar und Unterrichtsmaterial bei Buchung bis 1. Mai 2023, danach € 4.600

Info & Anmeldung:

Sri Sai Spiritual Satsang GmbH

Tel.: 089 795290

E-Mail: kontakt@srisaipranayoga.de

Web: bit.ly/sspy_ausbildung2023

 Master Sai Cholleti

 MasterSaiCholleti

srisai.de

srisaipranayoga.de



EDITORIAL

Ihr Lieben,
Atmā Namasté,

die diesmalige Ausgabe möchten wir mit einem kleinen Zitat beginnen:

*„Suche das Licht nicht im Außen, finde das Licht in dir
und lass es aus deinem Herzen strahlen.“*

- Rumi -

Wenn im Außen die dunkle Jahreszeit vorherrscht, benötigen wir mehr Licht -
in unseren Räumen entzünden wir beispielsweise Kerzen und Lampen, doch wie
halten wir unsere innere Flamme am lodern?

Wir möchten euch dazu einige Anregung mitgeben und wünschen euch viel
Spaß beim Lesen, Verinnerlichen und der Umsetzung.

Zudem bekommt ihr Rückblicke der wundervollen Indienreise mit Master Sai
und Neuigkeiten von den Karma Kids.

Herzliche Grüße
Christin



IMPRESSUM

Herausgeber: Sri Sai Verein für Yoga und
Meditation e.V., Hofgut Rineck, 74834 Elztal
Tel. 0172-4248768.
E-Mail: kontakt@srisaipranayoga.de
Der Verein ist gemeinnützig.

Spendenkonto: Neckartal-Odenwald
IBAN: DE88 6745 0048 1001213212
BIC: SOLADES1MOS

Vorstand: Dr. Christa Wirkner-Thiel,
Susanne Wandel, Carola Krügener,
Christin Dunker, Carsten Brandt

Redaktion: Christin Dunker, Carsten Brandt

Gestaltung: Titel: Grażyna Berger,
Layout: Anne Kyra Reinhardt

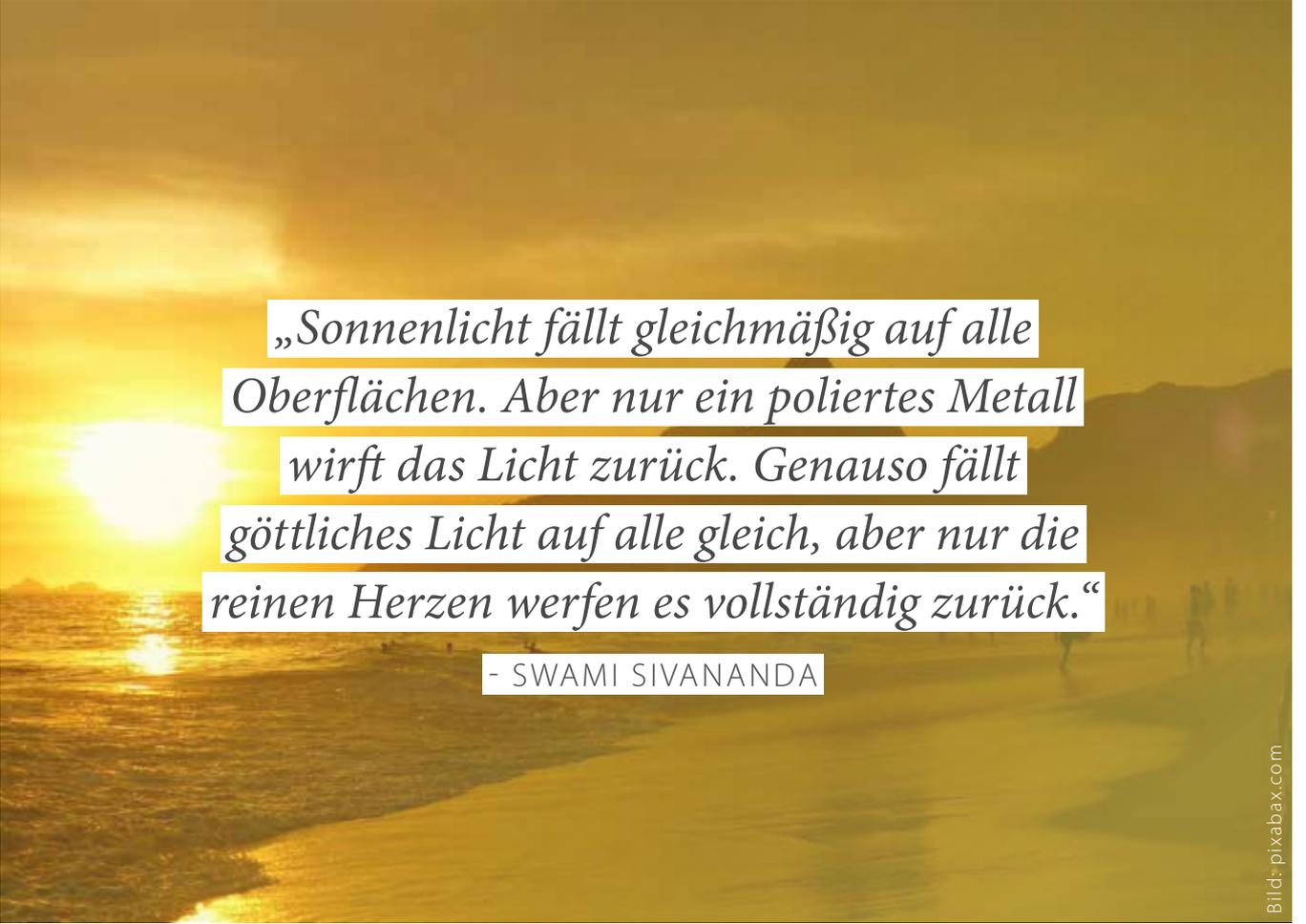
Erscheinungsweise: 3 Mal jährlich

Nächste Ausgabe: April 2023
Anzeigenschluss: 4 Wochen vorher

Anzeigen: Gern drucken wir Deine Artikel und
Anzeigen. Fordere einfach unsere Mediadaten an.

Auflage: 2500. Direktversand an alle Abonnenten und
Mitglieder des Sri Sai Vereins, kostenlose Verteilung
über Sri Sai Prana Yoga Lehrer in Deutschland. Der
Bezugspreis ist im Mitgliedsbeitrag enthalten.

Copyright: Jegliche Texte und Bilder, die in „Yoga
News“ erscheinen, dürfen nur mit ausdrücklicher
Erlaubnis der Redaktion verwendet werden, auch bei
ausschnitt- bzw. auszugsweiser Nutzung.



*„Sonnenlicht fällt gleichmäßig auf alle
Oberflächen. Aber nur ein poliertes Metall
wirft das Licht zurück. Genauso fällt
göttliches Licht auf alle gleich, aber nur die
reinen Herzen werfen es vollständig zurück.“*

- SWAMI SIVANANDA

Bild: pixabay.com



Hier könnte Deine Anzeige erscheinen!

Hast Du Interesse, eine Anzeige
in unserem Magazin zu platzieren?
Wir freuen uns darauf, Dich beraten
zu dürfen.

Kontakt:

kontakt@srisaipranayoga.de

Bild: pixabay.com

WHO'S WHO IM SRI SAI PRANA YOGA?



SHIRDI SAI BABA († 1918) lebte in Shirdi / Indien. Er war ein **spiritueller Lehrer** und **großer Yogi**. Sai Baba brachte Einheit und Harmonie unter den Gläubigen verschiedener Religionen. Er ist der „Heilige Meister“ von Master Sai Cholleti, der ihn zu seinem physischen spirituellen Lehrer, Grandmaster Choa Kok Sui, geführt hat. Das «Sri Sai» in unserem Namen bezieht sich auf diesen großen Heiligen.



GRANDMASTER CHOA KOK SUI († 2007): ein faszinierender Lehrer, - als Chemieingenieur und Wissenschaftler hat er sein Leben der Entwicklung und weltweiten Verbreitung der Prana-Heilung, die für jeden leicht und schnell erlernbar ist, gewidmet. Das Sri Sai Prana Yoga ist ein traditioneller Hatha-Yoga vor dem Hintergrund der Prana-Heilung und des Arhatic Yoga.



MASTER SAI CHOLLETI ist ein enger Vertrauter von Grandmaster Choa Kok Sui, leitet verantwortlich die gesamte Prana-Heilung in Deutschland und Europa und ist zusammen mit Acharya Sasidhar Begründer des Sri Sai Prana Yoga®. Er selbst erfuhr seine Yoga-Ausbildung im Sivananda Ashram in Indien.



ACHARYA SASIDHAR aus Indien, **Yoga- und Prana-Meister**, begann schon früh ein durch den Einfluss von Swami Vivekananda und Sri Aurobindo geprägtes spirituelles Leben. Er lernte Yoga und Vedanta bei der Divine Life Society, gegründet von Swami Sivananda. Heute hält er Meditations- und Yogakurse an der von ihm gegründeten „SOHAM – School of Higher Awareness and Meditation“ in Hyderabad, Indien. Zusammen mit Master Sai bildet Acharya Sasidhar Sri Sai Prana Yoga®-Lehrer aus.

Der **SRI SAI VEREIN FÜR YOGA UND MEDITATION E.V.** hat sich zum Ziel gesetzt, Sri Sai Prana Yoga® und Meditationen zu verbreiten: eine Aufgabe, die gerade in unsere Zeit passt.

→ **Mitglied werden und damit die Ziele des Vereins unterstützen** kann jeder, der die Verbreitung von Yoga und Meditation fördern und schon damit seinen Beitrag zu mehr Besinnung auf ein friedliches Auskommen der Menschen, Gesundheit und Entwicklung des Guten im Menschen leisten möchte. Dieser Verein ist für alle offen, die sich aktiv oder einfach als Förderer für Yoga und Meditation interessieren. Spenden sind herzlich willkommen.



INHALT DIESER AUSGABE:

- 6 Diwali: Das Lichterfest
- 8 Arunachala Shiva: Meine erste Teilnahme an einer Sri Sai Prana Yoga Stunde
- 10 Karma Yoga: Ein heilender Yoga Weg
- 13 Satsang
- 16 Yin Yoga
- 20 Master Sai empfiehlt: Yoga im Winter
- 22 Der Königszyklus
- 24 Meditation über das weiße Licht
- 27 Termine 2023 auf dem Hofgut Rineck



DIWALI: Das Lichterfest

Von Marlen Wenzel

Hier in Deutschland hat Weihnachten für die meisten eine sinnliche, religiöse und auch familiäre Bedeutung. Die Weihnachtszeit ist immer ein Grund, um sozial zusammen zu finden und zu feiern. Daher wird das hinduistische Lichterfest, Diwali, oft mit dem christlichen Weihnachtsfest verglichen.

Diwali ist das wichtigste Fest im Hinduismus und in Nordindien auch gleichzeitig der Neujahrstag. Es gibt verschiedene regionale Varianten von Diwali, bei denen immer das Besiegen von Dämonen gefeiert wird. In Nordindien wird die Rückkehr von Gott Rama

aus dem Exil und dessen Sieg über den Dämonen Ravana gefeiert. Die Menschen in Südindien feiern den Sieg Krishnas über Dämonen, welche tausende Frauen in Gefangenschaft hielten und im Osten Indiens (in Bengalen) wird die schwarze Göttin Kali verehrt. Alles in allem kann man sagen, dass die Menschen am Lichterfest zusammenkommen, um den Sieg des Lichts über die Dunkelheit zu feiern. Zu diesem Anlass werden in ganz Indien Lichterketten aufgehängt, Kerzen und Öllampen angezündet und mit Feuerwerk gefeiert. In den Straßen Indiens herrscht eine ausgelassene und festliche Stimmung.

Dieses Jahr fiel das Startdatum von Diwali auf den

24. Oktober. Wir durften diesen Oktober bei der Sü-
dindien Reise mit Master Sai dabei sein. Unsere Reise
startete am Frankfurter Flughafen mit rund 40 Teil-
nehmern am 20. Oktober in Richtung Chennai.

In Mahabalipuram kamen wir entspannt in Indien
an und hatten zwei Tage, um uns an das Klima, die
Zeit und die indische Esskultur zu gewöhnen. Nach
diesem ruhigen Start direkt am Meer ging es für uns
weiter nach Kanchipuram. Dort verbrachten wir eine
Nacht und nach einer fünfstündigen Busfahrt sind wir
dann am Sonntag in Trichy angekommen.

Nun war es schon Montag der 24. Oktober und so-
mit der Start von Diwali, dem Lichterfest. Schon die
Tage davor bemerkten wir die Vorbereitungen für Di-
wali. Lichterketten wurden aufgehängt, überall bran-
ten die Kerzen und die Menschen kamen in ihren
Häusern zusammen, um gemeinsam zu feiern. Die
Straßen wurden leerer.

Am Montagabend konnten wir von der Dachterra-
sse des Hotels das Feuerwerk über den Dächern von
Trichy bewundern.

Neben den festlich gekleideten Menschen, den
vielen Raketen und dem lauten Knallen der Böller,
das an den Tempelwänden wiederholte, wurde die
gesamte Zeit des Festes „Happy Diwali“ als Begrü-
ßung genutzt.

Wir durften auf unserer Indienreise das Diwali als
ein spirituelles, farbenfrohes und traditionsreiches
Fest erleben. Auch wenn es noch sommerliche Tem-
peraturen hatte, war es für uns schon eine schöne
Einstimmung auf die kommende Vorweihnachtszeit.



*„Wir durften das
Diwali als ein spiri-
tuelles, farbenfrohes
und traditionsreiches
Fest erleben.“*



ARUNACHALA SHIVA:

Meine erste Teilnahme an einer Sri Sai Prana Yoga Stunde

Von Heiko Franz

Im Herbst 2022 hatte ich die wunderbare Gelegenheit mit Master Sai und weiteren 42 Mitreisenden an der Südindien Reise teilzunehmen. Nach zwei Tagen des „Ankommens“ am Golf von Bengalen ging es dann ins Landesinnere und unsere Tage waren

begleitet von Tempelbesuchen, Busfahren, Masala Chai und Ein- und Auschecken in Hotels...

Nachdem ich gesehen hatte, dass in kleinen Gruppen im Laufe der Reise schon immer mal Yoga geübt wurde, ergab es sich dann in Tiruvannamalai am Heiligen Berg Arunachala, dass eine große-

re Übungsgruppe zusammenkam und auch ich dazu eingeladen wurde. Auf dem Dach unseres Hotels befand sich eine Plattform, auf der sich am frühen Morgen knapp 20 Yogabegleitete und Neulinge zusammenfanden.

Für mich sollte es die erste Sri Sai Prana Yoga Stunde werden,

und ich war schon entsprechend gespannt darauf. Sicherlich war es die ultimative Gelegenheit, denn neben der wunderbaren Örtlichkeit mit Blick auf den Arunachala hatten wir das Glück, dass mit Elke Köhler auch noch eine großartige Yogalehrerin die Stunde leitete.

So begrüßten wir gleich zu Beginn der Stunde den heiligen Berg mit dem Mantra „Arunachala Shiva“. Und auch während der Yogastunde wurde immer wieder Bezug auf die Energie und den Ausblick auf den Arunachala genommen.

Mit Sonnengrüßen - erst langsam, dann schneller - ging es los und der Schlaf und die morgendlichen Verspannungen durften den ersten Schweißperlen

weichen. Bereits hier wurde mir auch klar, dass sich natürlich jeder selbst im Rahmen der Anleitungen fordern oder auch schonen kann. Da ich mich für sportlich halte, entschied mich fürs Fordern! Dabei erlebte ich, dass sehr genau darauf geachtet wurde, dass sich keiner über seine Grenzen beansprucht und eben nicht nur der körperliche, sportliche Aspekt angeleitet und gefragt wurde. Ganz besonders wurde die Atmung und auch die Ruhepositionen angeleitet und die Wichtigkeit dessen betont. Dafür war ich auch dankbar, denn die Arbeit in den einzelnen Positionen hatte ich mir ja extra anstrengend gestaltet. So war die Stunde sehr anregend und zugleich auch entspannend und die sanft angeleitete End-

entspannung wurde von mir und sicher auch den anderen Teilnehmenden dankbar genossen.

Frisch und munter konnten nun alle in den vor uns liegenden Tag starten - einen herzlichen Dank dafür nochmal an Elke! Den guten Vorsatz, doch jeden Morgen mit Übungen zu starten, habe ich mitgenommen. Und wenn sich wieder einmal eine Gelegenheit für die Teilnahme an einer Sri Sai Prana Yoga Stunde bieten sollte, bin ich mit Sicherheit wieder dabei.

Namasté,

Heiko



„Mir wurde klar, dass sich natürlich jeder selbst im Rahmen der Anleitungen fordern oder auch schonen kann. Da ich mich für sportlich halte, entschied ich mich fürs Fordern!“



Karma Yoga:

Ein heilender Yoga Weg

Eine Herzensangelegenheit,
große Freude und Dankbarkeit

Ein Grund zur Freude!
Am 18. Februar 2021 konnte der Karma Kinder Indien e.V. gegründet werden. Der Verein ist eine neue Basis für das Projekt, welches Ramesh Kumar im April 2020, gemeinsam mit seiner Familie in Indien, startete.

te, an denen die Kinder spielend und lernend einen etwas anderen Alltag erleben konnten. Von Zeit zu Zeit wurden auch hier Lock-downs ausgerufen, welche die Arbeit erschwerten. Die Kinder konnten nicht mehr regelmäßig zusammenkommen und die Zeit gemeinsam verbringen. Das gemeinsame Essen konnte auch nicht mehr realisiert werden, weshalb die Aktivitäten etwas anders organisiert werden mussten. Für die Kinder wurden Lebensmittelpakete gepackt und in die Familien direkt gebracht. Die Versorgung konnte in dieser Form weiterhin erfolgen, obwohl das viel Aufwand und Zeit erforderte. Von Herzen Danke an alle Helfer und Helferinnen vor Ort!

Ramesh: "Eine große Vision ist, eine Schule zu bauen. Eine Schule, in der Kinder aus allen Religionen zusammentreffen, gemeinsam essen, sitzen, lachen und die höchste Religion - die der Liebe - lernen und leben und weiter in

Von Anke Hauschild

Atma Namasté an alle.

Heute möchte ich nun ein Update des von Ramesh Kumar initiierten Projektes in seiner Heimat Indien geben. In der Yoga News 1 / 2021 hatten wir dazu ein Interview mit Ramesh und Max von Rhein veröffentlicht, welches auf große Resonanz gestoßen ist. Wir möchten auf diesem Wege allen Unterstützern von ganzem Herzen DANKE sagen. Eure Hilfe ist zugleich eine große Motivation und ein Segen für die Kinder.

Angefangen hat die Arbeit des Vereins in Chhatoh (Raebareli / Uttar Pradesh) mit dem Ziel, Kindern durch Versorgung und Bildung die Grundlage für ein selbstbestimmtes Leben zu ermöglichen. Es gibt viele bedürftige Kinder, manche von ihnen auf der Straße lebend, Waise und Halbweise, denen eine grundlegende Basis fehlt. Diesen Kindern soll in Form von Versorgung, Verpflegung und Bildung eine Unterstützung ermöglicht werden. Anfangs konnten mit Hilfe von Spenden ca. 50 Kinder mit 2 Mahlzeiten am Tag versorgt werden. Es gab Angebo-



Das ist Soni Thakur beim Unterrichten einiger Kinder.



die Welt tragen. Bedürftige Kinder sollen in unserem Projekt einen Platz finden.“

Immer wieder hörten auch wir im vergangenen Herbst von großen Unwettern. So gab es Ende Oktober 2021 ebenfalls große Überschwemmungen im Norden Indiens. Der Raum Uttar Pradesh und das Gebiet, in dem der Verein arbeitet, war ebenfalls sehr betroffen und die Mengen von Wasser haben große Zerstörungen

verursacht. Viele Menschen, viele Kinder haben ihre Unterkünfte teilweise oder ganz verloren. Die Vorräte, die der Verein für den nächsten Monat besorgt hatte, waren durch das viele Wasser leider ebenfalls betroffen und nicht mehr zu gebrauchen gewesen.

Durch die Überschwemmungen wuchs der Bedarf an Hilfe. Ramesh machte sich auf den Weg, um vor Ort zu helfen und weitere Projekte zu organisieren. Ca. 90

Kinder wurden in dieser Zeit mit mindestens einer Mahlzeit und wichtigen Dingen, wie Kleidung und notwendigen Medikamenten unterstützt. An manchen Tagen wurden bis zu 150 Kindern versorgt. Das kalte und nasse Wetter erschwerte die Situation für viele. Ramesh organisierte für sehr betroffene Kinder ein Bett, um der Nässe weichen zu können, und warme Decken, um vor der Kälte etwas geschützt zu sein.

Der Gedanke, Lebensmittelpakete zu packen und zu verteilen, entwickelte sich weiter. Diese Form von Versorgung ist seitdem die vordergründige Aufgabe. Die Pakete enthalten Lebensmittel wie Reis, Linsen, Gewürze, Öl. Sie werden für die Kinder kalkuliert und in die Familien gegeben.

Ramesh: „Meine Oma sagte, der Körper, der Geist und die Seele sind verbunden. Wenn der Bauch satt ist, dann arbeitet der Geist besser und findet die Lösung, mit der Situation gut umzugehen.“

Mit dieser Idee und mit der Unterstützung vieler Menschen legte sich der Fokus seitdem auf die Versorgung der Kinder mit dem Notwendigsten – Lebensmittel, warme Kleidung, Medikamente.



Karma Kinder Indien e.V. – wer sind wir?

Im Vorstand sind Ramesh Kumar, Cornelia von Rhein sowie Anke Hauschild. Wir danken den Gründungsmitgliedern Katrin, Aenne, Kristin und Nicole. Mit euch konnte Karma Kinder Indien e.V. auf den Weg gebracht werden. Die Arbeit des Vereins ist eine Herzensangelegenheit. Zu helfen und Gutes zu tun ist heilsam für alle Beteiligten. Egal auf welcher Seite wir uns befinden, wir lernen so viel voneinander. Das Herz wird groß und weit und Freude breitet sich aus. Von ganzem Herzen Danke für diese wundervolle Aufgabe.

→ Der Kontakt:

Karma Kinder Indien e.V. (c/o Anke Hauschild)
Kirchplatz 4, 99631 Günstedt
www.karmakinderindien.de (Seite ist im Aufbau)
E-mail: mail@karmakinderindien.de

→ News sind hier zu finden:

<http://im-sonnenstrahl.de/karma-kinder-indien-e-v/>

→ Das Spendenkonto:

GLS Gemeinschaftsbank eG
IBAN: DE51 4306 0967 1215 1480 00
BIC: GENODEM1GLS

(Bitte die Adresse für einen Spendenbeleg angeben)

Herzlichen Dank für Deine Unterstützung.

Die besten Wünsche für Dich und deine Familie wünschen Ramesh und die Kinder sowie das Team von Karma Kinder Indien e.V.



Satsang

Von Karin Ufer

Satsang ist die Gesellschaft der nach Wahrheit Suchenden. „Sat“ ist Wahrheit und „Sang“ ist Gesellschaft oder Gemeinschaft. Für den Sucher, der sich auf dem spirituellen Weg befindet, welcher die Wahrheit erfahren möchte, welche alles transzendiert (Zeit &

Raum), welche ewig und unsterblich ist, ist Satsang ein Lebensprinzip, ein Weg zur Erleuchtung, zur Befreiung. Mehr darüber lesen können wir im Buch von Master Sai: „Satsang – oder die Reise der Seele“.

Gleich im 1. Kapitel finden wir eine einfache, aber prägnante Er-

läuterung, was Satsang eigentlich ist. Schon beim Lesen des Büchleins fließt wundervolle Energie. Wenn sich allerdings die Gelegenheit ergibt, einen Satsang LIVE zu erleben, so ist dies ein besonderes Erlebnis, eine Rarität, eine einzigartige Kostbarkeit und deshalb auch sehr empfehlenswert. Acharya Sasidhar gab im Sommer

2016 mehrere Satsangs in ganz Deutschland. Einen wunderschönen Artikel darüber können wir in der Yoga News 2/2016, S. 6 ff. finden. Die Essenz von Satsang (was wir wirklich üben und befolgen sollten), dass über Satsang Selbstbefreiung beginnen kann, gibt uns der indische Philosoph Adi Shankara anhand folgenden Sutras wieder:

1. Satsangghatve
2. Nissanghatvam
3. Nissanghatve
4. Nirmohatvam
5. Nirmohatve
6. Nischalatattvam
7. Nischalatattve
8. Jivanamuktihi

Im September 2021 gab Acharya Sasidhar einen Satsang in Buchholz, welcher auch aufgezeichnet wurde. Auf YouTube können wir diesen Satsang (mit deutscher Übersetzung) immer wieder erleben (siehe QR-CODE). Und auch hier spricht er vom o.g. Satsang-Sutra und erläutert das Sutra ausführlich. Hier seine Erläuterungen dazu:

Die 1. Zeile drückt aus, dass alles mit Satsang, der Gesellschaft mit Gleichgesinnten, beginnt. Man kommt zusammen und praktiziert z.B. gemeinsam Yoga oder meditiert.

Durch diese spirituelle Praxis kommen wir zur 2. und 3. Zeile: von Anhaftung zu Loslösung. Zu einer Ablösung von „Mein Mann, meine Frau, mein Kind, mein Haus, mein Bett,...“. Wenn wir die Dinge versuchen tiefer zu sehen, dann führt uns dies zur inneren Losgelöstheit. Die Losgelöstheit führt uns dann weiter.

Die 4. und 5. Zeile beinhaltet den Weg zur

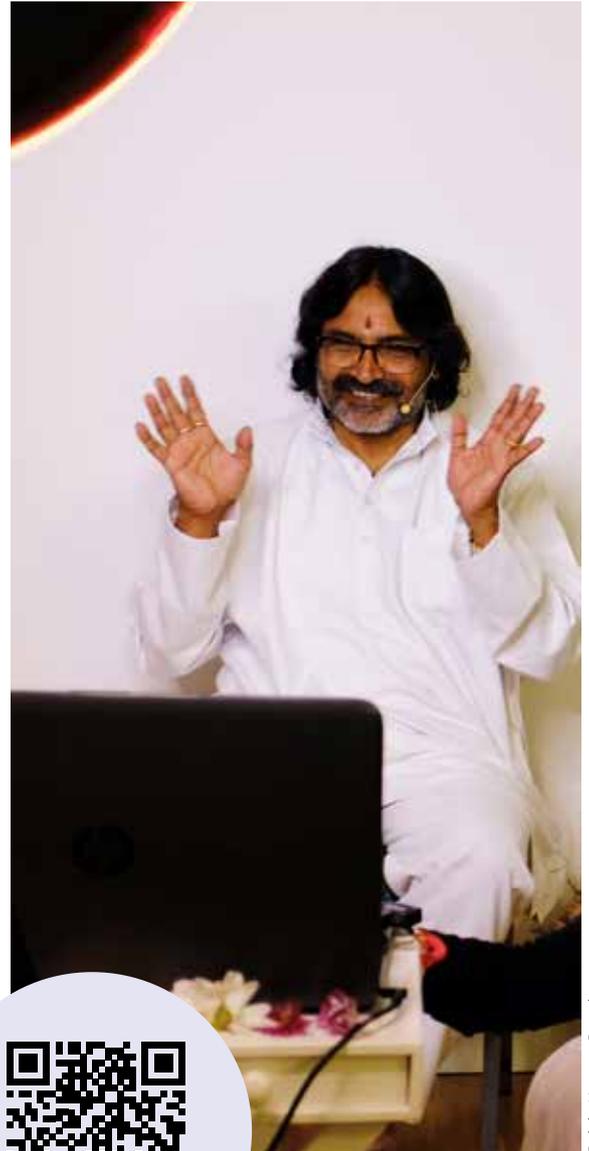


Bild: Karin Gerdes



*Hier geht's zum Satsang-
Video von Acharya Sasidhar*

Wunschlosigkeit. Wir haben Wünsche und Verlangen, und auch Sehnsüchte. Sogar der Wunsch nach Befreiung ist eine Sehnsucht. Die letzte Stufe erreichen wir, wenn wir komplett wunschlos werden. Du bist zufrieden mit dir selbst, du bist zufrieden mit allem, was du hast oder auch nicht hast. Du bist zufrieden mit allem, was ist. Egal was kommt, ob gut oder schlecht, du lässt dich davon nicht beeindruckt.

„Die letzte Stufe erreichen wir, wenn wir komplett wunschlos werden. Du bist zufrieden mit dir selbst, du bist zufrieden mit allem, was du hast oder auch nicht hast.“

GMCKS sagt: „Du bist unbeeindruckt“

Buddha sagt: „Du bist in deiner Mitte“

Um dies zu erreichen, müssen wir hinter unsere Vorlieben und Abneigungen gehen. Denn wenn wir uns etwas zu sehr wünschen, wenn etwas mit großer Sehnsucht verbunden ist, so richtet es die Göttliche Intelligenz ein, dass es von uns weg geht. Es geht von uns weg und so laufen wir dem Gewünschten hinterher. Was ist die Lösung? Mache deine Arbeit, arbeite hart und sei dabei losgelöst von den Ergebnissen. Gib die Ergebnisse in die Hände des Göttlichen und akzeptiere, was auch immer kommen mag mit Demut. Diene sozusagen selbstlos. Denn

wann immer wir etwas selbstlos tun, so fallen die Fesseln des Karma von uns ab. Und wenn wir viel Karma neutralisiert haben, so kommen wir schneller zur Quelle zurück, was das eigentliche Ziel ist.

Die 6. + 7. Zeile ist totale Stille. Stille der Gedanken und Stille der Seele. Die inkarnierte Seele an für sich ist sehr aktiv und auch nicht perfekt. Die Höhere Seele ist fast perfekt. Um die Höhere Seele zu erreichen, müssen wir uns entwickeln, also Gott-ähnlich sein, um überhaupt zu verstehen, was es heißt Gott zu sein.

Die 8. Zeile beinhaltet das Ziel, dass die inkarnierte Seele (Jiv-inkarniert und Atma-Seele) aus der Verkörperung herauskommt und zurückfindet - die inkarnierte See-

le sich mit der Höheren Seele verbindet und somit frei wird und nicht mehr an den Zyklus der Wiedergeburt gebunden ist. Obwohl die Seele noch einen physischen Körper hat und diesen als „Fahrzeug“ in der physischen Welt nutzt, ist es möglich Befreiung (Muktihi) zu erlangen. In diesem Zustand sind wir uns der Inneren Stille jederzeit bewusst, d.h. wir meditieren „richtig“. Wenn wir beten, sprechen wir zu Gott, wenn wir meditieren, dann spricht Gott zu uns. Und wenn wir ständig in Meditation sind, dann können wir erkennen, wer wir wirklich sind. Du bist die Seele und nicht der physische Körper. Dann endet die Reise der Seele. Also denke immer an die Quelle und finde heraus, was deine Wurzeln sind.

Wenn du zur Quelle kommst, dann gibt dir das Göttliche Freude. Wo auch immer du die Wahrheit berührst, du die Wahrheit lebst, bist du immer zufrieden und glücklich und du spürst eine große Freude in dir. So werden wir zu glücklichen Menschen.

Karin Ufer

Yin Yoga gehört im Vergleich zu Hatha Yoga, zu den neueren Yoga-Praktiken.

Ziel ist es mithilfe von intensiven Dehnungen, tiefe Entspannung im Hier und Jetzt zu erfahren und die weibliche Qualität von Yoga zu erleben.

Dafür werden die verschiedenen Yin-Yoga-Asanas drei bis zehn Minuten gehalten, um auf diese Weise, die tiefen Schichten des Faszien Gewebes zu erreichen und Blockaden zu lösen.

Die richtige Auswahl an Yin Asanas, nährt die verschiedenen Meridiane und trägt zur Revitalisierung und Wiederherstellung der Lebendigkeit bei.

Yin Yoga

Asanas für Nieren- und Blasen-Meridian (*Angst, nicht loslassen können*):

- Libelle → Passive Grätschen
- Schmetterling
- Happy Baby
- Vorbeugen
- Rückbeugen

Asanas für Lungen- und Dickdarm-Meridian (*Trauer*):

- Rückbeugen und Drehungen
- Adler-Arme
- Umarmende Flügel

Asanas für Leber- und Gallenblasen-Meridian (*Wut und Zorn*):

- Positionen mit einer Außenrotation der Hüfte zur Stimulierung dieser Meridiane:
- Schnüersenkel
 - Nadelöhr
 - Schlafender Schwan
 - Quadrat
 - Kind
 - Schmetterlingsfisch

Asanas für Milz und Magen-Meridian (*sich Sorgen machen, grübeln*):

- Frosch
- Libelle
- Schmetterling mit Drehung
- Sattel
- Sphinx
- Drache
- Schlafender Schwan

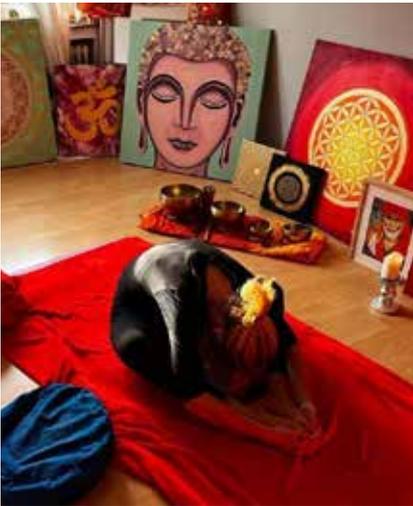
Asanas für Herz- und Dünndarm-Meridian (*Freude empfinden*):

- Umarmender Flügel
- Offener Flügel

Yin Yoga Einheit **gegen Müdigkeit**

1. Schmetterling

Bilder S. 17 - 19: Silvia Gonçalves



Diese Haltung ist eine milde, sitzende Vorbeuge. Durch die angewinkelten Beine kippt das Becken leichter nach vorne, der Druck an der Wirbelsäule wird abgemildert. Fang sitzend mit angewinkelten Beinen an, halte einen Block als Hilfsmittel für den Kopf griffbereit. Lass die Knie auseinanderfallen, die Fersen gleiten dabei ggf. ein wenig vom Becken weg nach vorne, lege die Fußsohlen aneinander, so dass sie sich berühren. Sinke ausatmend vornüber und lass zu, dass der Rücken sich rundet, während sich die Muskulatur im Rücken und vor allem im Bereich der Schultern entspannt. Den Kopf kannst du dabei auf dem Block, welchen du zwischen deine Beine legst, ruhen lassen oder frei nach vorne lehnen. Die Hände umfassen deine Füße, dabei kannst du auch die Arme von innen unter den Beinen hindurchführen, sodass sie die Beine tragen oder über den Beinen langführen. Solltest du mit den Händen deine Füße nicht erreichen, so lasse sie mit den Handrücken am Boden liegen. Spür den Raum an der Rück- beziehungsweise an der Innenseite der Beine und entlang des gesamten Rückens. Bleibe 3-5 Minuten in dieser Haltung und hebe anschließend einatmend den Kopf und den Oberkörper langsam wieder an, die Hände schließen die Knie.

2. Raupe



Diese sitzende Vorbeuge, öffnet die gesamte Körperrückseite von den Fußsohlen bis zu den Augenbrauen. Beginne die Haltung sitzend, die Beine sind dabei locker ausgestreckt. Lege eine Rolle so auf die Beine, dass sie auch den Bauch berührt, sinke dann mit deiner Ausatmung achtsam nach vorne, den Kopf kannst du dabei zur Seite gedreht oder locker hängen lassen. Lass zu, dass der Rücken sich rundet, während sich die Rückenmuskulatur entspannt. Sollte der Kopf die Rolle nicht berühren und das Halten des Kopfes zu anstrengend sein, so kannst du ihn auch auf einem zusätzlichen Block, welchen du auf die Yogarolle platzierst, ablegen. Die Arme liegen entweder locker neben den Beinen oder an der werden über die Rolle Richtung Füße. Spüre die Öffnung an der kompletten Körperrückseite. Bleibe 3-5 Minuten in dieser Haltung. Schieb dich mit den Händen langsam weg vom Boden und komme mit deiner Einatmung zurück zum Sitzen.

3. Drehhaltung



Dies ist eine liegende Drehhaltung, die Spannungen entlang der Wirbelsäule besonders gut lösen kann. Beginne in der Rückenlage mit angewinkelten Beinen, versetze das Becken etwas nach rechts, ziehe beide Knie in Richtung Brust und lass sie ausatmend nach links sinken. Die Beine können am Boden oder auf einer Rolle aufliegen, sodass es im Rücken angenehm ist. Die Arme liegen bequem zur Seite oder über dem Kopf ausgebreitet, die rechte Schulter und der Kopf, welchen du ausatmend zur rechten Seite drehst, liegen entspannt am Boden. Falls die Schultern in diese Haltung schmerzen oder die Finger kribbeln, platziere die Arme etwas tiefer in Richtung Becken. Spüre die Öffnung an der rechten Seite außen, an Bein und Becken, an der Flanke, der Brust und der Schulter-Vorderseite. Bleibe 3-5 Minuten in dieser Haltung. Bringe anschließend die Beine langsam zurück zur Mitte, versetze das Becken wieder in die Mitte. Lass dir einen Moment in der Mitte Zeit, bevor du die zweite Seite der Haltung übst, lass die gebeugten Beine einige Male nach rechts und nach links schaukeln (liegender Scheibenwischer)!

4. Katzenschwanzhaltung



Diese Haltung ist eine liegende Rückbeuge mit einer asymmetrischen Öffnung der Körpervorderseite. Roll dich aus der Rückenlage in eine seitliche Haltung, nach links mit angewinkelten Beinen, der Kopf ist in die linke Hand gestützt, bewegt das untere Bein etwas weiter nach hinten, der obere Beckenkamm kann dabei weiter nach vorne zeigen. Greife dann mit der rechten Hand zum linken Fuß, sodass die Schultervorderseite rechts offenbleibt. Gegebenenfalls kann dieser Griff mit einem Gurt um den linken Fuß erleichtert werden. Bewege das linke Knie und auch die linke Schulter gerne noch etwas weiter zurück, sodass die Rückbeuge, und somit die Dehnung, intensiver wird. Spüre die Öffnung am linken Oberschenkel und in der Hüftbeuge sowie in eine Diagonale über dem Oberkörper zur rechten Brust und Arminnenseite. Bleib 3-5 Minuten in dieser Haltung pro Seite, löse den Griff am Fuß langsam und rolle dich in die Rückenlage.

5. Regenbogenbrücke

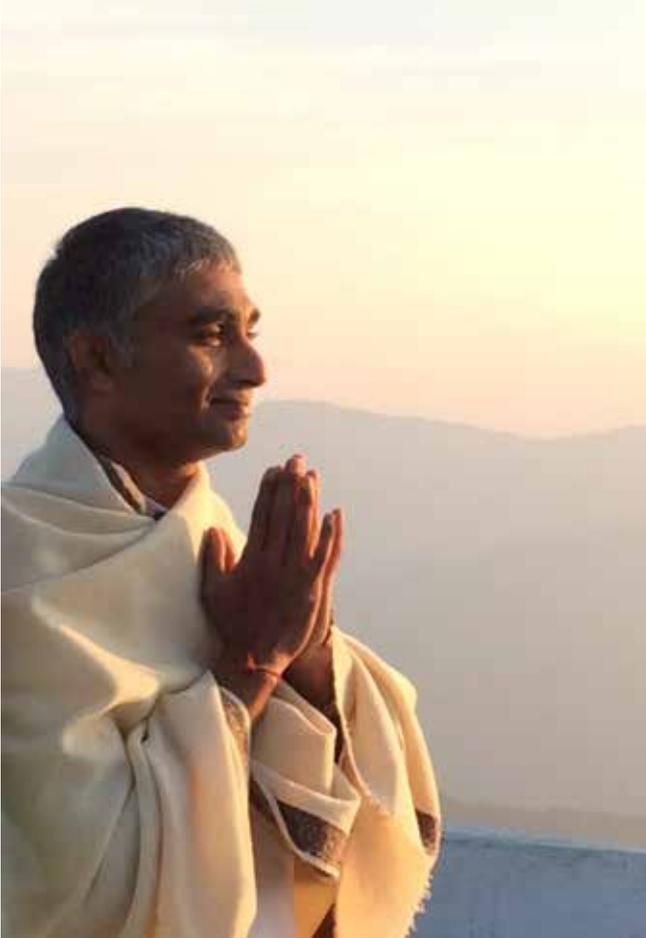


Diese Haltung ist eine unterstützte Rückbeuge im Liegen. Beginne die Haltung in der Rückenlage mit angewinkelten Beinen, eine Rolle liegt neben dem Becken bereit, schieb die Füße in Richtung Boden und hebe das Becken an. Lege die Rolle unter das Becken, die Arme liegen entweder bequem angewinkelt, neben oder ausgestreckt über dem Kopf. Lass zuerst das eine Bein in Richtung Fußende der Matte gleiten, dann das zweite, wenn dabei ein unangenehmer Druck im unteren Rücken entsteht, lege die Fersen bitte erhöht auf einer Unterlage ab, spüre die Öffnung an der Körpervorderseite und im Becken und Bauchraum. Bleibe 3-5 Minuten in dieser Haltung, stelle anschließend langsam die Beine nacheinander wieder auf und ruhe mit dem Becken auf der Rolle.



Namasté

*Silvia
Goncálves*



Master Sai

empfiehlt:

YOGA IM WINTER

Die Wintermonate sind angebrochen. Was empfiehlst du, um diese dunkle Jahreszeit gut zu verbringen?

Die dunkle Jahreszeit ist für viele Menschen mental und emotional ein bisschen schwierig, daher empfehle ich persönlich regelmäßig Yoga zu praktizieren und mehr Pranayama zu üben. Obwohl es draußen dunkel ist, versuche die Disziplin zu halten, früh aufzustehen, um körperliche Übungen und Pranayamas zu machen, dadurch bleibst du fitter. Natürlich solltest du auch regelmäßig meditieren. Hatha Yoga und

die Atemübungen sind in dieser Zeit sehr wichtig, einfach um die emotionalen und mentalen Ebenen fit zu halten. Denn wir benötigen in dieser Jahreszeit viel mehr Kraft und Energie, als wenn die Sonne da wäre. Von daher solltest du deine Praxis konsequent durchziehen. Ob du magst oder nicht, sollte nicht interessieren – ziehe es konsequent durch!

Welche Yogaübungen sind im Winter besonders effektiv?

Sonnengrüße sind am besten und als nächstes kommt Sarvangasan, weil viele Leute Halsprobleme im Winter haben. Zudem ist für die Lungen und ein

freies Atmen die Löwenatmung sehr gut. Diese drei Übungen sind sehr effektiv und sollten somit Priorität haben.

Gibt es etwas, worauf man im Winter in der Yogapraxis besonders achten sollte und was besser zu vermeiden ist?

Besonders in der Winterzeit ist es empfehlenswert Fleisch zu vermeiden und zu 100 % vegetarisch zu bleiben. Viele denken, es wäre genau andersherum, Fleisch in den kalten Jahreszeiten zu essen wäre vorteilhaft - doch nein, es kann dich depressiv stimmen. Der Körper bekommt durch leichtes Essen in den

Wintermonaten viel mehr Energie und bleibt somit fit. Wie gesagt, die normale Routine sollte gehalten werden und gönne dir, wenn möglich, regelmäßig Dampfbäder und inhaliere. Außerdem ist das Gurgeln mit Salzwasser hervorragend. Das alles hilft sehr, sehr viel.

Die Tage werden kürzer - viele Menschen gehen im Dunkeln zur Arbeit und kommen im Dunkeln wieder Heim. Gibt es eine kurze Übung, die man zum Beispiel in der Mittagspause machen könnte, um bewusst das Licht des Tages aufzunehmen und zu absorbieren?meiden ist?

Kleide dich warm und gehe in deiner Mittagspause nach draußen an die frische Luft, um die einfache Wechselatmung zu praktizieren. Mit einer Hand übst du die Wechselatmung, die andere Hand liegt offen auf deinem Schoß, hierbei zeigt die Handfläche nach oben, bitte nicht verschließen. Dadurch tankst du

sehr schnell Licht und natürlich auch Luft. Und auch wenn die Sonne nicht sichtbar ist, sind Licht- und Sonnenprana dennoch vorhanden. Durch die Wechselatmung tankst du somit ordentlich und schnell auf.

Aus der Dunkelheit zum Licht - wäre hierfür das Guru-Mantra geeignet? Wenn ja, könntest du uns etwas tiefer in dieses Mantra einführen? Wenn nein, welches Mantra empfiehlst du ansonsten?

Das Wort „Guru“ bedeutet von der Dunkelheit zum Licht - aber jedem ist es natürlich freigestellt, ein Guru-Mantra zu üben. Manche Menschen haben ein Problem mit dem Wort „Guru“, so darf jeder ganz persönlich für sich überlegen, was passt und sich stimmig anfühlt. Zum Beispiel ist mein Guru Grandmaster Choa Kok Sui oder mein Heiligtum Shirdi Sai Baba. Vielleicht glaubst du aber an die Heilige Mutter Maria oder an Jesus Christus oder Shiva oder Hanuman? An wen auch immer du glaubst, Hauptsache du praktizierst es. Wie du es machst, das liegt ganz allein bei dir und deiner Hingabe. Du kannst also auch

einfach „an wen oder was du glaubst“ in dein Mantra einsetzen, OM zu Beginn und OM am Schluss. Aber hier solltest du wirklich zu 100 % glauben und mit diesem Glauben und der Hingabe, hat das Mantra einen besonderen Effekt. Das motiviert dich, positiv zu sein und reduziert deine niedere Natur. Wenn du es also regelmäßig wiederholst, wird deine niedere Natur gereinigt und höhere Energien und Schwingungen sind in dir aktiviert. Man kann also nicht sagen, wer welches Mantra üben sollte, diese Entscheidung obliegt jedem selbst. Praktiziere einfach, was von Herzen kommt!



Bild: pexels.com

Von Christiane Senner

Der Königszyklus begleitet mich schon seit über 30 Jahren. Ich habe ihn damals von meiner ersten Yoga-Lehrerin gezeigt bekommen und er hat mir sofort sehr gefallen.

Die harmonischen Abläufe im Rhythmus des eigenen Atems zentrieren mich und ermöglichen mir vollständig in meine eigene Mitte zu kommen. Er wirkt energetisch reinigend und gleichzeitig energetisierend. Mit seinen wechselnden Asanas ist er ausgleichend, mobilisierend und kräftigend.

Wenn man den Königszyklus auswendig kann, dann kommt man in einen eigenen Flow. Ob man ihn schnell und kraftvoll macht oder ruhig und bewusst, sich von dem eigenen Atemrhythmus führen lässt, er hinterlässt immer eine gute, ausgleichende Wirkung!

In meinen schwierigsten Situationen in meinem Leben hat er mir immer wieder genau die Energie

Der Königszyklus

und Kraft auf allen Ebenen gegeben, die ich benötigt habe!

Inzwischen bin ich selbst Yogalehrerin geworden und habe diesen Königszyklus an meine SchülerInnen und KollegInnen weitergegeben, in der Hoffnung, dass sie auch so viel Gutes für sich aus dem Königszyklus herausziehen können beim selbständigen Praktizieren.

Gerade in dieser herausfordernden Zeit ist ein regelmäßig überschaubares Praktizieren mit guten reinigendem und energetisierendem Effekt auf allen Ebenen hilfreich, um sich immer wieder in seine eigene Balance einfinden zu können.

Ich wünsche euch viel Freude und Erfolg mit dem Königszyklus!

Ein herzliches Namasté,
Christiane

Königszyklus (nach Klaus Loosen)

Bilder: Privatarchiv

1  1. Shavasana (Entspannungsposition), Hände über der Brust gefaltet - EIN

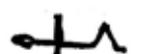
2  2. Beine heranziehen, Knie umschlingen, Kopf zu den Knien - AUS

3  3. Kopf auflegen, Arme dicht am Körper, Füße aufgestellt, dicht am Gesäß - EIN

4  4. ½ Brücke, Gesäß hoch - AUS

5  5. Gesäß zu Becken, Arme seitlich ausstrecken - EIN

6  6. Kopf nach links, Knie nach rechts - AUS

7  7. Ausgangsstellung (5) - EIN

8  8. Kopf rechts, Knie links - AUS

9  9. Arme gestreckt nach hinten, Beine ausstrecken - EIN

10  10. Senkrecht aufsetzen, Arme (über hinten) senkrecht hoch - AUS

11  11. Beine breit, Hände hinter dem Kopf falten, Ellenbogen breit - EIN

12  12. Rechts seitwärts zu Boden neigen, rechten Ellenbogen innerhalb vom Knie - AUS

13  13. Ausgangsstellung (wie 11) - EIN

14  14. Links seitwärts neigen - AUS

15  15. Oberkörper und Arme senkrecht hoch, Finger verhasen - EIN

16  16. Oberkörper / Arme mit gradem Rücken vorneigen zwischen die Beine - AUS

17  17. Wieder aufrichten, Arme nach hinten, Hände hinterm Gesäß aufsetzen, aufrecht sitzen - EIN

18  18. Körper stark anheben, auf Füße und Hände gestützt, Kopf zurück - AUS

19  19. Wieder setzen, Füße nah am Körper aufstellen (ca. 40 cm Abstand) - EIN

20  20. Kopf nach links, Knie nach rechts neigen - AUS

21  21. Ausgangsposition (wie 19) - EIN

22  22. Kopf nach rechts, Knie nach links - AUS

23  23. Ausgangsposition (wie 19, 21) - EIN

24  24. Brücke, Gesäß stark heben, Kopf zurück - AUS

25  25. Ausgangsposition - EIN

26  26. „Boot“: Beine geschlossen 45° vom Boden, Arme parallel zum Boden - AUS

27  27. Shavasana (Entspannungsposition) - EIN



Meditation über das weiße Licht

Auszug aus dem Buch: Grundlagen des „Pranaheilens“

Die nachfolgend beschriebene Methode zur allgemeinen Reinigung und Energetisierung bezeichnet man als »Meditation über das weiße Licht« oder als »Meditation über die mittlere Säule«. Die Technik der »mittleren Säule« wird seit langem von verschiedenen esoterischen Schulen des Ostens und des Westens angewandt. Der erste Teil der Übung besteht aus einer allgemeinen Reinigung und

Energetisierung, der zweite Teil beschäftigt sich mit der Zirkulation des Pranas.

Allgemeine innere Reinigung und Energetisierung:

Führen Sie die Pranaatmung aus, und visualisieren Sie gleichzeitig eine Kugel aus intensiv strahlendem Licht über Ihrem Scheitel.

Visualisieren Sie, dass sich aus dieser Kugel ein Lichtstrom über

den Scheitel und von dort nach und nach bis zu den Füßen ergießt. Visualisieren Sie, dass dieses Licht alle großen Chakras, alle wichtigen Organe, die Wirbelsäule und die Knochen Ihres Körpers reinigt und energetisiert.

Visualisieren Sie, dass das weiße Licht an Ihren Füßen wieder austritt und dass damit alle kranke graue Materie ausgeschwemmt wird.

Visualisieren Sie eine leuchtende Lichtkugel unter Ihren Füßen. Ziehen Sie Erdenprana in Form eines Lichtstrahls aus dieser leuchtenden Kugel ein. Atmen Sie ein, und lassen Sie dabei das Prana durch die Fußsohlenchakras bis in den Kopf strömen. Atmen Sie aus, und versprühen Sie das Prana durch das Scheitelchakra. Wiederholen Sie den ganzen Vorgang dreimal.

Zirkulation der Lebensenergie:

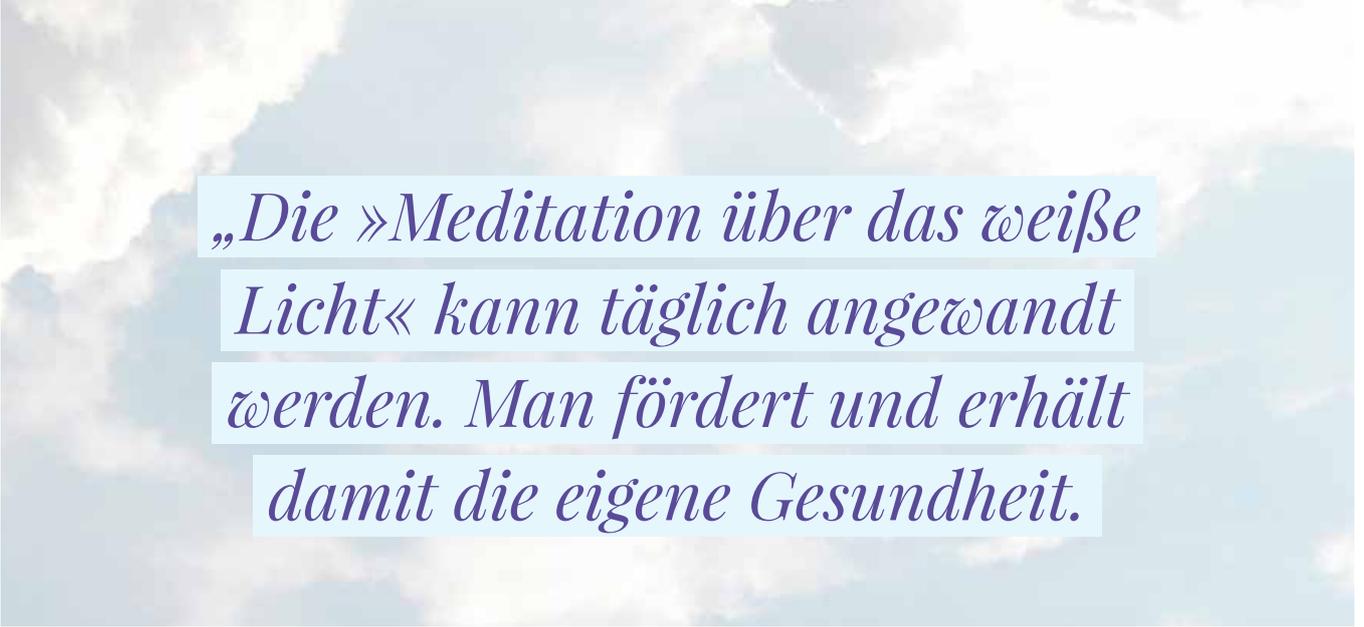
Visualisieren Sie, dass das Prana durch Ihre Fußsohlen zum Rücken hinauf und von da in den Kopf strömt, dann über das Gesicht und an der Vorderseite des Körpers wieder hinunter zu den Füßen. Lassen Sie auf diese Weise das Prana dreimal von hinten nach vorn kreisen.

Lassen Sie das Prana in umgekehrter Richtung von der Vorderseite nach hinten zirkulieren. Auch diesen Vorgang wiederholen Sie dreimal. Lassen Sie das Prana dreimal von links nach rechts und dreimal von rechts nach links zirkulieren. Dieser Vorgang hat das Ziel, Prana im ganzen Körper gleichmäßig zu verteilen und Stauungen in bestimmten Bereichen zu verhindern.

Die »Meditation über das weiße Licht« kann täglich angewandt werden. Man fördert und erhält damit die eigene Gesundheit und kann sie sich auch zunutze machen, wenn man mit Aktivitäten beschäftigt ist, die sehr viel Prana verbrauchen. Es gibt zahlreiche Varianten dieser Meditation. Die hier beschriebene vereinfachte Methode hat den Vorteil, dass sie

leicht durchzuführen ist.

Sobald Sie diese Meditation beherrschen, werden manche von Ihnen spüren, wie der ganze Körper buchstäblich bebt und eine starke Strömung innerhalb und außerhalb des Körpers fließt. Sie können das dadurch entstehende überschüssige Prana dazu verwenden, synthetisches Ch'i oder Nabel-Ch'i zu erzeugen, indem Sie sich etwa zehn Minuten lang auf das Nabelchakra konzentrieren. Speichern Sie das synthetische Ch'i in den beiden großen flexiblen Meridianen der untergeordneten Nabelchakras. Das geschieht einfach dadurch, dass Sie sich drei bis fünf Minuten lang auf eine Stelle etwa fünf Zentimeter unterhalb des Nabels konzentrieren. Während man die vorstehenden Anweisungen befolgt, setzt



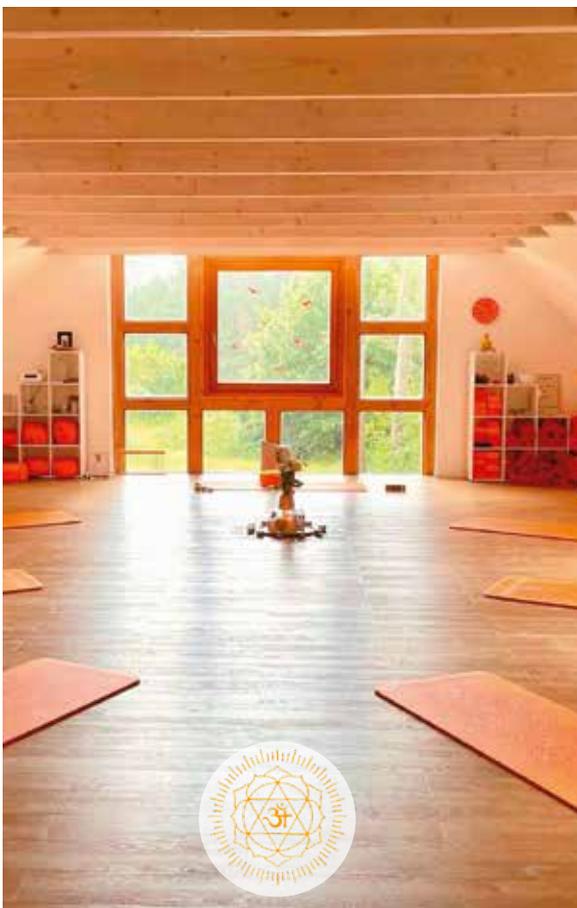
„Die »Meditation über das weiße Licht« kann täglich angewandt werden. Man fördert und erhält damit die eigene Gesundheit.

man gleichzeitig Pranaatmung ein. Man nennt diese beiden Chakras »Ch'i-Hai«, das bedeutet soviel wie »Meer von Ch'i« und bezieht sich auf die Tatsache, dass in diesen untergeordneten Chakras das synthetische Ch'i gespeichert wird. Machen Sie sich noch einmal klar, dass synthetisches Ch'i oder Nabel-Ch'i etwas anderes ist als Prana. Das synthetische Ch'i wird vom Nabelchakra erzeugt und kann milchig-weiß, weißlich-rot, goldgelb oder in anderen Farben erscheinen. Es ist bei jedem einzelnen Menschen in unterschiedlicher Quantität und Dichte vor-

handen. Im Vergleich zu denen, die sich spirituell betätigen oder Ch'i-Kung ausüben, besitzt der Normalbürger nur sehr wenig synthetisches Ch'i.

Es ist ratsam, die »Meditation über das weiße Licht« zu erlernen und jeden Tag auszuführen. Der bioplasmatische Körper wird sauberer, leuchtender und dichter. Sie werden dadurch zu einem besseren Heiler.

Aus dem Buch „Grundlagen des Pranaheilens“ von Grandmaster Choa Kok Sui



23.06. - 25.06.2023

Lüneburger Heide
Ayurveda Hotel Rundlingsdorf Sagasfeld

YOGA & PRANA RETREAT

Du wünschst dir eine kleine Auszeit vom Alltag,
um dich wieder vollständig aufzuladen
und frische Energie und
neue schöpferische Kraft zu tanken?

Early Bird Preis bei Anmeldung bis 30.04.23 - 379,- €

Bei Anmeldung ab 01.05.23 - 399,- €.

Retreat inkl. Übernachtung & Vollpension.



Susanne Wandel
susanne@wandel-hh.de

Christin Dunker
mail@prayoveda.de



2023

Termine auf dem Hofgut Rineck für Yogalehrer/innen

DIE ZWEIJAHRES-FORTBILDUNG:

- 21.-23.04.2023** Pranayama & Bandha
- 07.-09.07.2023** Kinderyoga & Yoga für Vitalität im Alter (Hilfsmittel)
- 15.-17.09.2023** Umkehr & Ausgleichübungen (Vorbereitung auf den Kopfstand)
- 01.-03.12.2023** Die Wirbelsäule, Sprache und Didaktik (Die Kunst der Anleitung)



Bilder: Karin Gerdes

Anmeldung & Kontakt

Da die Plätze begrenzt sind, empfehlen wir eine frühzeitige Anmeldung.

Anmeldung:

yoga.srisai.de/fortbildung



Infos auch unter:

kontakt@srisaipranayoga.de

Kontakt Hofgut Rineck:

E-Mail: info@hofgut-rineck.de

Tel.: 06267 231



*Sri Sai Verein für Yoga
und Meditation e.V.*



Yoga und Meditation verbreiten!

KONTAKT

kontakt@srisaipranayoga.de

0172 4248768

Yoga und Meditation verbreiten -
das haben wir uns als Verein zur
Aufgabe gemacht.

Möchtest Du Mitglied werden
oder uns durch eine Spende
unterstützen?

Möchtest Du mehr Informationen
über Kurse, Sri Sai Prana Yoga®
Schulen oder unsere Yogalehrer-
Ausbildungen?

Wir freuen uns darauf,
von Dir zu hören!