

YOGA



NEWS

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

Yoga für Anfänger

Seite 9

Bild: Karin Gerdes

Was bedeutet es,

**fortgeschritten
im Yoga zu sein?**

Seite 23



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-LehrerIn 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 LehrerIn-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-LehrerIn 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: info@srisai.de

Web: bit.ly/sspy_ausbildung2023

 Master Sai Cholleti

 MasterSaiCholleti

**srisai.de
srisaipranayoga.de**



EDITORIAL

Ein herzliches Namasté an alle LeserInnen,

die warme Jahreszeit ist da, die Natur erwachte aus der Winterruhe, wurde lebendig und bunt und ging langsam in den Sommer über. Nicht selten stellen auch wir uns in dieser Jahreszeit neuen Herausforderungen, beginnen Wünsche zu verwirklichen und Vornahmen umzusetzen. Die meisten von uns sehnen sich gerade jetzt wieder nach einer gesünderen Lebensweise mit weniger Stress, mehr Zeit für sich, Entspannung und Bewegung. Viele möchten daher in der Energie des "Frühlings-Erwachens" mit einer regelmäßigen Yogapraxis beginnen oder die bestehende Praxis intensiver vertiefen.

Für Anfänger kann es jedoch eine Herausforderung sein in die Welt der Asanas (Yogahaltungen) einzusteigen. "Wie, wo, mit wem und wann soll ich beginnen?" Und auch für Fortgeschrittene gibt es immer noch neue Asanas und zusätzliche Herausforderungen, die es zu üben, zu erkennen und schließlich zu meistern gilt. Nicht zuletzt besteht hier die Frage: "Wann eigentlich bin ich im Yoga fortgeschritten und was bedeutet das im tieferen Sinne?"

In dieser Ausgabe möchten wir euch daher sowohl Tipps für den Start in die eigene Yogapraxis als auch einen Blick in die Welt der Fortgeschrittenen geben. Wir hoffen, dass ihr in den Artikeln wertvolle Inspirationen und Anleitungen für eure Yogapraxis findet und so der Verwirklichung eurer Wünsche und Vornahmen einen Schritt näher kommt.

In diesem Sinne wünschen wir euch viel Freude beim Lesen und viel Energie bei eurem "Yoga-Frühlings-Erwachen".

Carola Krügener

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

IMPRESSUM

Herausgeber: Sri Sai Verein für Yoga und Meditation e.V., Hofgut Rineck, 74834 Elztal
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: Carola Krügener

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

Erscheinungsweise: 3 Mal jährlich

Nächste Ausgabe: September 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 LehrerInnen 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.

*„Ist das Licht des Yoga einmal angezündet,
verlischt es nie mehr. Je intensiver Sie üben,
desto heller wird die Flamme leuchten.“*

- B.K.S. IYENGAR



Bild: unsplash.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.



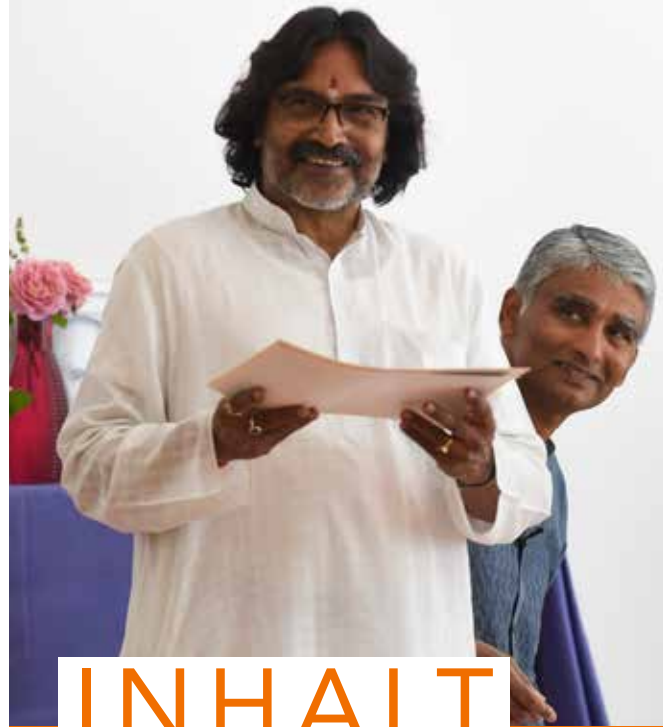
MASTER SAI CHOLLETI ist ein enger Vertrauter von Grandmaster Choa Kok Sui, leitet verantwortlich die gesamte Prana-Heilung in Deutschland und Europa und ist zusammen mit Acharya Sasidhar Begründer des Sri Sai Prana Yoga®. Er selbst erfuhr seine Yoga-Ausbildung im Sivananda Ashram in Indien.



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 Meditation
- 9 Yoga für Anfänger
- 16 Kidyoga: Sonnengruß-Variante
- 20 Master Sai empfiehlt:
8 Fragen an Master Sai
- 23 Was bedeutet es, fortgeschritten im
Yoga zu sein?
- 30 Reisebericht: Fortgeschrittene Sri Sai
Prana Yogalehrerausbildung in Indien
mit Acharya Sasidhar und Master Sai
- 33 Yoga unterrichten als ÜbungsleiterIn
für den Sri Sai Verein
- 34 Yoga-Wochenende auf dem Hofgut
Rineck
- 35 Unsere neue Website ist online!
- 36 Unsere YogalehrerInnen
- 39 Termine 2023 auf dem Hofgut Rineck

„Ein unbeschreibliches Gefühl der Einheit mit allem – warm, wohlig, geliebt, verstanden, ruhig, stark und doch so kraftvoll!“



Meditation

Von Ulla Hauber

Wir lesen immer häufiger von Meditation und dem positiven Einfluss auf unser Leben. Was hat es damit auf sich?

Die Wissenschaft weiß mittlerweile, dass Meditation so viel mehr ist als „nur“ sitzen und versuchen nichts zu denken. Meditation

beeinflusst unser Gehirn positiv. Wir erreichen mit Meditation einen Alphaszustand. Dies entspricht dem Zustand entspannter innerer Wachheit, Klarheit und Ausdehnung sowie Glückseligkeit. All das fördert unsere Kreativität und gibt uns emotionale Stabilität.

Meditation hilft zusätzlich unser Nervensystem „runterzufahren“

und reduziert somit Cortisol und Adrenalin. Wenn dies passiert fühlen wir uns weniger ängstlich und mehr präsent im Leben. Die Grübeleien werden unterbrochen und wir gewinnen Abstand. Nicht zu vergessen, Meditation öffnet unsere „Kanäle“ zu unserem höheren Selbst und stärkt somit unsere Intuition. Wir verbinden uns mit der Energie der Quelle und unse-



Bild: Ulla Hauber

rer Aura wird gestärkt. Meditation gibt uns die Einsicht in unseren inneren „Schatz“, den wir in Liebe teilen können (Osho).

Aus diesen Gründen wird die Meditation nach dem Ausprobieren für viele zur natürlichen Routine. Doch irgendwann fragen wir uns was kommt danach? Was kommt nachdem ich still und klar geworden bin? Was mache ich mit der Energie? Wenn wir an diesem Punkt angekommen sind, „reicht“ es uns nicht mehr „nur einzuatmen“ bzw. Spiritualität zu praktizieren (Sadhana). Wir möchten mehr! Wir möchten „ausatmen“ bzw. wir möchten mit der Energie Menschen helfen. Wir möchten von Service sein. Dann ist der Zyklus rund – einatmen und

ausatmen. Es ist eine Kombination von Willen und Herz (laut MasterCo). Wir atmen ein um uns zu ermächtigen und atmen aus um uns in den Dienst der Menschheit zu stellen. In dem wir auf uns aufpassen mit u.a. Meditation, helfen wir der Welt. Wir sind in Balance und die starke Verbindung zur Seele wirkt mit Achtsamkeit und Bewusstheit.

Um gleichzeitig das ein- und ausatmen zu praktizieren, kann ich nur die Meditation über Zwei-Herzen von Grandmaster Choa Kok Sui empfehlen. Sie ist ein ausgeklügeltes System, welches man auf den ersten Blick nicht sieht oder zumindest ich nicht gesehen habe. Sie gibt uns die Möglichkeit uns aus dem stressigen Alltag herauszuziehen und während des Ablaufs der Meditation alles oben Genannte zu

erreichen. Nach dem Gebet, lassen wir die Energie willentlich fließen und aktiv durch uns hindurch laufen. Während wir die Erde segnen, sind wir in diesem Teil der Meditation der Kanal für die Segnungen von oben. Und das Geniale ist, dass hierbei unsere Aura gereinigt wird. Durch diese Reinigung ist es wahrscheinlicher, dass unsere Gedanken später in der Stille nicht umherwandern. Dieser Teil ist somit wichtig und sollte nicht übersprungen werden. Danach sind wir bereit über das Chanten von „Om“ uns in eine höhere Frequenz zu begeben. Die Konzentration auf ein „Gebet“ verstärkt nochmal die Verbindung zum Herzen. In der Stille verbindet sich nun das göttliche Herz (Kronenchakra) mit der höheren Seele. Ein unbeschreibliches Gefühl der Einheit mit allem – warm, wohlig, geliebt, verstanden, ruhig, stark und doch so kraftvoll! Sie wirkt sich auf die ganzheitliche Gesundheit des Meditierenden positiv aus – körperlich, emotional und geistig.

Die 2-Herz-Meditation ist eine fortgeschrittene Technik zur Aktivierung und Entwicklung des Herz- und Kronenchakra und fördert das spirituelle Wachstum.

„If crown chakra is the gate to heaven, then heart chakra will be the key to that gate“ – Wenn das Kronenchakra das Tor zum Himmel ist, dann ist das Herzchakra der Schlüssel zu diesem Tor. (GMCKS)

Ich bin so dankbar, dass ich die Meditation über Zwei-Herzen kennengelernt habe. Ich habe ihre Wirkung anfänglich mehr als unterschätzt. Besonders, weil sie geeignet ist für alle Menschen von Anfängern bis hin zu regelmäßig Meditierenden, meinte ich, dass ich ja irgendwann „besser geworden bin“ und nun anderen Meditationen machen könnte. Vielleicht – vielleicht ist es aber auch „nur“ das Unverständnis über die einfache effektive Technik?! Warum wird

*„Mir hilft die Meditation
alles zu klären, was mich
daran hindert, ein glück-
liches und erfülltes Leben
zu führen.“*

Bild: unsplash.com

diese Meditation sonst schon seit Jahrhunderten von Mönchen in den Mei-Ling-Klöstern im Himalaya praktiziert?! Grandmaster Choa Kok Sui ließ uns wissen, dass wir mit der Meditation über Zwei-Heizen sogar die Erleuchtung erreichen können und die höhere Seele jederzeit um Weisheit und Orientierung bitten können.

Vor der regelmäßigen Meditationspraxis stand ich oft unter Strom, habe schlecht geschlafen und viel zu viele Gedanken machten mich im Kopf ganz wirr. Mir hilft die Meditation dies alles zu klären. Alles was mich daran hindert, ein glückliches und erfülltes Leben zu führen. Sprich durch Meditation steigere ich meine Gelassenheit und meine Lebensqualität spürbar (fragen Sie meinen Mann ;)).

Wer Meditation erlernen möchte, sollte sich bewusst sein, dass Meditation mehrere Gesichter hat: Es gibt die passive und die aktive Form.

Die Meditation über Zwei Herzen ist eine passive Meditation. Solche Meditationen werden meist im Sitzen in der Stille praktiziert.

Bei den aktiven Meditationen wird sich meist achtsam bewegt. Körperliche Übungen werden bewusst und achtsam ausgeführt, wie z.B. unser Sri Sai Prana Yoga.

Die Meditationen sind zwar in ihrer Ausführung unterschiedlich, doch der Kern ist der gleiche.

Nun möchte ich mit den Worten meines spirituellen Lehrers Grandmaster Choa Kok Sui schließen:

„Every day you take a shower. Practicing the Meditation on Twin Hearts is like taking a Spiritual Shower. When your aura is clean, you experience a Higher Level of awareness. When your aura is clean, you see through things more clearly. Even your Good Luck increases. - Du duschst dich jeden Tag. Das Praktizieren der Meditation über Zwei-Heizen ist wie eine spirituelle Dusche zu nehmen. Wenn deine Aura sauber ist, erfährst du eine höhere Bewusstseinsebene. Wenn deine Aura sauber ist, dann siehst du die Dinge klarer. Sogar das Glück wird gesteigert.“

Ich wünsche Euch von Herzen, dass euren Weg mit einer Ausschüttung von Glückshormonen gepflastert ist vielleicht ja sogar durch die Meditation über Zwei-Heizen oder Sri Sai Prana Yoga.

Bis zum nächsten Mal,
eure Ulla

*Schau dir hier gleich einmal
eine Meditation von Master
Choa Kok Sui an:*





YOGA FÜR ANFÄNGER

Bild: unsplash.com

Wie starte ich richtig mit Yoga?

Von Ursula Rolli

Yoga ist in unserer heutigen Zeit ein sehr vertrauter Begriff geworden. Dennoch können sich viele Menschen immer noch nicht so richtig etwas darunter vorstellen oder sie haben dazu irgendwelche Bilder im Kopf. Diese sind häufig verknüpft mit der Vorstellung von sogenannten Verrenkungen und im Schneidersitz sitzend stundenlang OMMM zu tönen...

Und so habe ich all die Fragen gesammelt, die immer wieder auftauchen, wenn Menschen sich überlegen, ob sie sich zu einem ersten Yogakurs anmelden wollen.



„Unbeweglichkeit ist für die Teilnahme kein Hindernis, sondern eher ein guter Grund!“

Die wichtigsten Fragen auf einen Blick:

1. Was ist denn Yoga überhaupt?
2. Ist Yoga eigentlich für jeden geeignet?
3. Wie kann ich mir den Ablauf einer Yogastunde vorstellen?
4. Ist das überhaupt etwas für mich? Ich bin doch total unruhig und steif! Ich hatte eine OP! Ich abortiere an einer Verletzung!
5. Wie finde ich den richtigen Yogalehrer?
6. Muss ich mir dafür besondere Kleidung kaufen?
7. Was muss ich an Ausstattung zum Unterricht mitbringen?
8. Gehe ich lieber zu einem privaten Anbieter oder zur Volkshochschule?
9. Wie lange dauert ein Kurs? Welche Kosten kommen auf mich zu und bezahlt meine Krankenkasse einen Teil davon?

1. Was ist denn Yoga überhaupt?

Yoga ist eine Tradition, die vor tausenden von Jahren ihren Ursprung in Indien fand.

Dabei geht es darum, immer wieder eine Verbindung herzustellen zwischen Körper, Geist und Seele. Dies ist auch die Bedeutung des Begriffes „Hatha-Yoga“, den die meisten Menschen im Zu-



sammenhang mit Yoga kennen.

Das klingt erstmal sehr abstrakt, wird aber sehr leicht fühlbar. Denn diese Momente des inneren Eins-Seins erlebt jeder als tiefe Zufriedenheit, glücklich sein, Freiheit von Angst und Sorge, wohligen genährt sein, tiefe Entspannung und körperliches Wohlbefinden.

Körperübungen (Asanas), Atemübungen (Pranayama), Achtsamkeitsübungen und Meditation sind die Werkzeuge auf diesem Weg. Diese werden immer individuell den Möglichkeiten der Teilnehmer angepasst. Das Wichtigste ist dabei der Atem, die Achtsamkeit, das Hinspüren, mit dem alles geübt wird.

Es gibt unterschiedliche Yoga Stile. Die meisten davon sind dem bekannten Hatha- Yoga zugeordnet.

Yoga ist ein Langzeitkonzept. Schon nach kurzer Zeit bemerken TN schon wohltuende Veränderungen, meist in den Bereichen, die sie als ihre Schwachpunkte bezeichnen. Richtig große Veränderungen geschehen dann, wenn Menschen über lange Zeit regelmäßig 1 Mal pro Woche in den Yoga Unterricht gehen. Ich erlebe immer wieder kleine und große „Wunder“.

2. Ist Yoga eigentlich für jeden geeignet?

Diese Frage kann ich mit einem klaren „Ja“ beantworten.

Manche Menschen kommen aus reiner Freude an der Bewegung zum Yoga, manche weil sie wieder beweglicher und kraftvoller sein wollen oder als Ausgleich für einen stressigen Alltag, der die Gesundheit fühlbar belastet. Manche Menschen werden von ihrem Arzt nach Verletzungen und nach Operationen zum Yoga geschickt.

Jeder TN übt unter Anleitung des Yogalehrers entsprechend seinem Gesundheitszustand, seinem Alter, seiner körperlichen Fitness. Es gibt kein Vergleichen. Und jeder TN hat wirklich 100% gesundheitlichen Gewinn, egal von wo aus er startet.

Übungen werden an körperliche Probleme angepasst und bei Bedarf ermöglichen oder erleichtern gezielt eingesetzte Hilfsmittel bestimmte Bewegungen.

Auch Sportler und Menschen mit einer generell hohen körperlichen Fitness profitieren von der tiefgehenden Achtsamkeit, mit der alle Übungen ausgeführt werden, denn dadurch wird die Sensibilität für alle Vorgänge im Körper deutlich erhöht und das Zusammenspiel der unterschiedlichen

Körperbereiche wird erfahrbar. Das ist eine aktive Verletzungsprophylaxe.

3. Wie kann ich mir den Ablauf einer Yogastunde vorstellen?

Die meisten Yogaschulen unterrichten Einheiten von 60, 75, oder 90 Minuten Dauer. Natürlich wird nicht überall der exakt gleiche Ablauf unterrichtet. Dennoch gibt es eine grobe Struktur, die sich häufig wiederfindet.

Zu Beginn findet meist ein kurzer Austausch zwischen Lehrer und Teilnehmern (TN) statt über die Befindlichkeit, etwaige Fragen und Wünsche. Anschließend kann jeder bei einer kurzen Atem- oder Achtsamkeitsübung bei sich ankommen. Mit ersten Bewegungen wird dann der Alltag zurück gelassen, der Körper achtsam aufgewärmt und in Bewegung gebracht. Häufig geschieht dies in Form des Sonnen-Grußes, einer bestimmten Abfolge von aneinander gereihten Übungen. Eine kurze Entspannung schließt sich an.

Jede Yogastunde steht unter einem bestimmten Thema. So folgen nun in einer sinnvollen Abfolge Übungen zur Kräftigung und Erhöhung der Beweglichkeit aller Bereiche, die angesprochen wer-



„Die Verbindung der Bewegungen mit tiefem Atem ist ein Garant dafür, dass Anspannung, Unruhe, Hektik und Stress nachlassen und verschwinden können.“

den sollen. Anschließend können noch einmal sanfte Bewegungen zum Ausklingen, kleine Einheiten von Atemübungen und Meditation folgen.

Den Abschluss bildet die Endentspannung, die in eine tiefe innere Ruhe führt.

Durch diesen Ablauf wird der

Körper von Woche zu Woche etwas kräftiger und beweglicher, schmerzauslösende Verspannungen lösen sich fühlbar, der Atem wird tiefer und die Fähigkeit zu innerer Zentrierung wächst.

4. Ist das überhaupt etwas für mich? Ich bin doch total unruhig und steif!

Diese Frage wurde mir schon sehr oft gestellt. Durch den wohl durchdachten Ablauf einer Yoga Einheit kann jeder zur Ruhe kommen. Die Verbindung der Bewegungen mit tiefem Atem ist ein Garant dafür, dass Anspannung, Unruhe, Hektik und Stress nachlassen und verschwinden können.

Unbeweglichkeit und eine vielleicht über Jahre angeeignete Steifigkeit ist für die Teilnahme an einem Yoga Kurs kein Hindernis, sondern eher ein sehr guter Grund!

Eine liebe Bekannte meinte vor einiger Zeit, dass sie nicht zu mir ins Yoga kommen kann, weil sie überhaupt nicht mehr beweglich ist. Meine Antwort war, dass ich auch nicht zum Italienisch Kurs für Anfänger gehe, weil ich kein Wort Italienisch kann. Wir mussten beide lachen und sie hat verstanden, was ich ihr sagen wollte.



5. Wie finde ich den richtigen Yogalehrer?

Das ist eine sehr wichtige Frage, denn es geht um die Gesundheit! Der Begriff „Yogalehrer“ ist leider rechtlich nicht geschützt. Jeder könnte sich Yogalehrer nennen und Unterricht anbieten, auch wenn er gar keine Ausbildung gemacht hat.

Daher ist es sinnvoll, sich in einer Yogaschule zu erkundigen, wie und über welchen Zeitraum die Lehrer ausgebildet wurden und ob es auch Weiterbildungen für diese gibt. Seriöse Anbieter werden diese Fragen immer gerne und ausführlich beantworten.

Ein fundiert ausgebildeter Yogalehrer kann seine Schüler immer dort abholen, wo sie mit ihren körperlichen Möglichkeiten gerade stehen. Und er geht auf krankheits- oder verletzungsbedingte Einschränkungen ein, indem er die Übungen immer wieder entsprechend anpasst. So kann sich jeder TN in der Gruppe wohlfühlen.

Abgesehen von der Qualifikation des Lehrers ist es aber auch von Bedeutung, dass die Chemie zwischen Schüler und Lehrer stimmt. Das Kennenlernen geschieht meist durch ein ausführliches Telefonat vorab. Dabei können alle Fragen in Ruhe

angesprochen werden und man bekommt ein erstes Gefühl füreinander.

Stimme, Gestik, Mimik, die gesamte persönliche Weise, in der ein Lehrer den Inhalt der Yogaeinheiten präsentiert und auch die Räumlichkeiten können für einen Teilnehmer mehr oder weniger einladend sein. Wenn die gesamten Umstände gut passen (Qualifikation, Entfernung zum Unterricht, Uhrzeit des Kurses, Anzahl der Kursteilnehmer etc.), dann darf ein neuer Yogaschüler sich und dem Lehrer auch gerne etwas Eingewöhnungszeit geben. Denn die Erfahrung hat gezeigt, dass es mit etwas Geduld meist doch eine runde Sache wird.

Alle seriösen Schulen bieten eine Probestunde kostenlos oder mit Anrechnung an, wenn der TN sich zum Kurs entschließt.

Eine weitere Möglichkeit, den richtigen Lehrer zu finden, ist die Anfrage bei der Krankenkasse. Sie haben eine Auflistung von Yogalehrern, die zertifiziert sind.

Mund-zu-Mund Propaganda ist auch heute noch eine der beliebtesten Möglichkeiten, in der richtigen Yogaschule beim passenden Lehrer zu landen. Denn wenn sich die Freundin oder der Kollege

dort wohlfühlt, ist es allemal einen Versuch wert.

Und mal ehrlich - ist es schlimm, wenn man nach dem ersten Yoga-kurs doch nicht in der gewählten Schule bleiben möchte? Wenn man nach einem Arztbesuch gefühlt noch nicht hundert prozentig beim „passenden“ Arzt angekommen ist, geht man dann deshalb nie wieder zu einem Arzt? Nein, man hält die Augen offen, erkundigt sich, fragt Bekannte und macht einen neuen Termin in einer anderen Praxis aus.

6. Muss ich mir für einen Yogakurs besondere Kleidung kaufen?

Yogamode für Frauen und Männer ist in allen Prospekten der Sportgeschäfte und Discounter in großer Auswahl zu finden. Was aber nicht bedeutet, dass man diese auch kaufen müsste, um Yoga üben zu können. ☺

Wir Menschen sind zum Glück vielfältig und so zieht jeder das an, was ihm Freude macht. Wer es modisch liebt, kleidet sich entsprechend und genießt diese Form von Schönheit. Jede bequeme Kleidung, die alle Bewegungen zulässt und nicht einengt, am besten im Zwiebellook und warme Socken für die Endent-

spannung, ist jedoch völlig ausreichend.

7. Was muss ich an Ausstattung zum Unterricht mitbringen?

Für eine sinnvolle Praxis braucht es eine rutschfeste Matte, ein Sitzkissen oder einen Meditationshocker und eine Decke für die Endentspannung. In den meisten Yogaschulen werden diese Utensilien bereitgestellt. Einfach vorab klären. Ansonsten kann man sie günstig bei allen Anbietern von Yogazubehör kaufen.

Falls weitere Hilfsmittel benötigt werden, hat der Yogalehrer diese entweder schon vor Ort oder sagt rechtzeitig, was benötigt wird.

8. Gehe ich lieber zu einem privaten Anbieter oder Volkshochschule?

Auch dies ist eine häufig angestellte Überlegung. Beides ist gut, es werden einfach unterschiedliche Zeitkonzepte angeboten.

Der Unterricht in den Volkshochschulen ist in Semester eingeteilt. Dazwischen gibt es meist lange Pausen. Die Preise sind niedrig, da die Kurse vom Staat subventioniert sind.

Private Yogaschulen unterrichten meist das ganze Jahr über mit abgesprochenen Ferienzeiten. Die Preise sind je Anbieter unterschiedlich und können einfach erfragt werden.

9. Wie lange dauert ein Kurs und welche Kosten kommen auf mich zu? Beahlt meine Krankenkasse einen Teil davon?

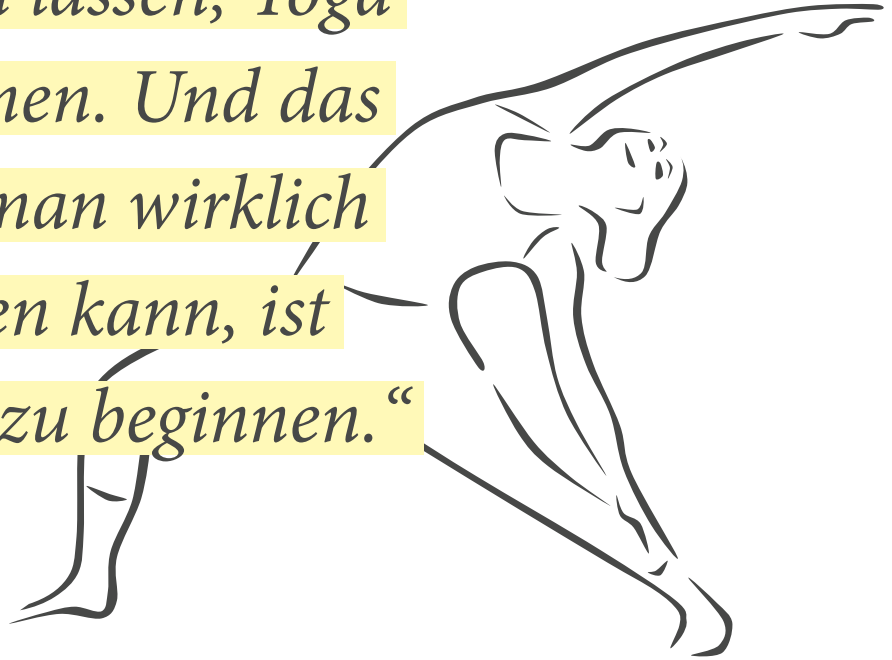
Die Kosten sind, wie bei der vorherigen Frage schon erwähnt, je nach Anbieter unterschiedlich.

Die meisten Yogakurse umfassen 10 Einheiten. Die einzelnen Einheiten dauern zwischen 60 und 90 Minuten, je nach Angebot. Bitte Details einfach nachfragen.

Die Gesetzlichen Krankenkassen zahlen derzeit mehrmals im Jahr einen Zuschuss in unterschiedlicher Höhe. Informationen über die Häufigkeit und Höhe des Zuschusses pro Jahr kann jeder bei seiner Krankenkasse einholen.

Als Voraussetzung für diese Zuzahlungen muss der unterrichtende Yogalehrer zertifiziert sein nach den Richtlinien der ZPP (Zentrale Prüfstelle Prävention in Essen). Durch diese Zertifizierung wird eine Mindestdauer der Ausbildungsstunden, die Einhaltung

„Man sollte sich von keiner Angst abhalten lassen, Yoga kennen zu lernen. Und das Einzige, was man wirklich falsch machen kann, ist nicht mit Yoga zu beginnen.“



vorgeschriebener Ausbildungsinhalte und Weiterbildungsmodule überwacht und bestätigt. Da der Antrag für diese Zertifizierung sehr aufwändig und zeitraubend ist, verzichten jedoch auch viele sehr gut ausgebildete Yogalehrer darauf, sich zu zertifizieren.

Abschließend möchte ich Folgendes sagen:

In meiner mehr als 20-jährigen Praxis als Yogalehrerin habe ich noch nie erlebt, dass ein Teilnehmer keine positiven Veränderungen erfahren hat. Meist schon nach der ersten Yoga Einheit nehmen Menschen wahr, wie sich

Verspannungen lösen und sie fühlen sich dadurch sofort wohler in ihrem Körper. Die Emotionen beruhigen sich und es entsteht ein weiterer Raum für innere Harmonie und Zuversicht.

Immer wieder erlebe ich, wie bei Menschen mit der Zeit Schmerzen unterschiedlicher Art weniger werden und häufig ganz verschwinden. Gleichzeitig entwickelt sich eine höhere körperliche Kraft und Stabilität, die viele Anforderungen im Alltag erleichtert.

Man sollte sich von keiner Angst abhalten lassen, Yoga kennen zu lernen. Und das Einzige,

was man wirklich falsch machen kann, ist nicht mit Yoga zu beginnen. ☺

Jeder, der einmal diese tiefe innere Freude und die heilsame Wirkung von Yoga erfahren hat, bleibt sowieso dabei oder kommt immer wieder darauf zurück.

Viel Freude beim Praktizieren von Yoga!

Kidsyoga:

Sonnengruß-Variante

Bilder: unsplash.com (Hintergrund), pixabay.com

Von Monique Dienelt

Beim Kinderyoga werden die Asanas leicht und spielerisch angeboten. Kinder lieben die Darstellung der Körperübungen, die mit Tier- und Naturnamen benannt sind und tauchen liebevoll in kleine Yogareisen ein.



Lasst uns gleich starten:

Ankommen im Sitzen

**Namasté - Mein Herz
grüßt Dein Herz.**

Wir lächeln uns auf unsere
Matte.



Charlotte begibt sich zu einer **kurzen Anfangsentspannung** auf die Matte und begrüßt das Prana-LAMA mit ein paar tiefen Atemzügen im Shavasana - unsere „stille Minute“ gern auch ein paar mehr. Kurze Fantasiereisen machen Kuscheltiere „lebendig“ und sie schweben auf unserem Bauch auf und ab.



Dann gehen wir über zum gesprochenen Sonnengruß für Kinder.
Quelle: Handbuch „Yoga mit Mukti“

Los geht's im Tatasana Namasté, Blick Richtung Osten.

Mein Herz begrüßt dein Herz. Lächle und atme aus.



Atme ein, hebe die Arme zum Himmel, sage:

Ich begrüße die Sonne.



Atme aus, senke den Oberkörper, bring die Finger zur Matte:

Ich begrüße die Erde.



Atme ein, trete mit dem rechten Fuß einen Schritt nach hinten:

Ich bin stark.



Bring den linken Fuß dazu, komm ins Brett, schau nach unten:

Ich bin mutig.

Der Sonnengruß von „KiYoMaMu“ für Kinder ist eine dynamische Abfolge von Yogaübungen bei denen ein Reim gesprochen oder gesungen werden kann (pinkfarbene Texte).

Er aktiviert, bringt den Kreislauf in Schwung und erhellt den Geist. Die Muskulatur dehnt sich und wird aufgewärmt. Der Gruß an die Sonne ist eine Aufwärmsequenz, mit der man spielerisch leicht auf die nachfolgenden Asanas vorbereiten kann.



Setz die Knie ab, atme aus mit dem Kinn zur Brust und rundem Rücken:

Ich bin schlau wie eine Katze.

Atme ein in den Vierfüßlerstand, ...



... atme aus und bring den Po zu den Fersen:

Ich bin ruhig wie eine Schnecke.



Und dann leg dich wie eine Schlange auf den Bauch.



Atme ein, streck die Arme:

Ich bin konzentriert wie eine Kobra.



Atme aus, streck den Po zum Himmel:

Ich bin freundlich wie ein Hund.



Hole mit dem rechten Bein Schwung und bring den Fuß zu den Händen.



Atme ein, den Blick nach vorn:

Ich bin stark.



Hole das linke Bein nach, ausatmen und Stirn zu den Knien:

Ich begrüße die Erde.



Einatmen, den Oberkörper und die Arme heben:

Ich begrüße den Himmel.



Ausatmen ins Tadasana:

Namasté. So wie ich bin, bin ich okay.

Diese Runde wird nun mit der linken Seite fortgeführt.

Gern üben die Kinder so viele Sonnengrüße, wie sie in Jahren alt sind. Charlotte ist 8 Jahre und übt 4 ganze Runden (4x2 ist 8 ☺).

Zur Entspannung geht es ins Aerialtuch. Kinder genießen das Sitzen wie in einem Nest. Manchmal ist ein kleiner Akrobatikakt ins Tuch zu kommen. Viele Dehnungsübungen und stärkende Asanas kann man prima mit dem Tuch unterstützen. Aber dazu mehr in einer anderen YogaNews ☺. Charlotte stellt sich vor, sie sitzt an ihrem Lieblingsort im Einhornwald und hört die Vögel zwitschern, das Laub der Bäume rascheln und fühlt einen zarten Windhauch auf der Haut. Ich spiele keine Klangröhren die Koshis. Kinder lieben sie. Koshis Klangröhren gibt in den 4 Elementen (Wasser, Erde, Luft und Feuer).



Wir tauchen ein in kurze Geschichten über Mut, Dankbarkeit, Stärken & Schwächen, Hilfsbereitschaft und Mitgefühl. Yoga lässt sich so gestalten, dass es jede Altersgruppe und Geschlecht anspricht und Spaß macht.



Zwischen den Sequenzen lachen wir viel. Probieren neue Dinge aus. Wie z. B. das Tuchyoga. Es gibt kein richtig oder falsch. Wir machen einfach Yoga und haben Freude bei allem was wir tun.

Ganz zum Schluss unserer Yogastunde darf Charlotte die Klangschale spielen und wir singen gemeinsam unser Zauberwort „OM“ für inneren Frieden und gaaanz viel Gelassenheit.

Wir hoffen, wir konnten Euch inspirieren und animieren.

Viel Freude beim Üben. Atma Namasté - Charlotte und Monique

Monique Dienelt

Sri Sai Prana Yogalehrerin seit 2015

Lehrerin für Prana 1 Grundkurs seit 2019

Ein Beitrag von „Freiraum“ Zentrum für Sri Sai Prana Yoga & Pranic Healing®
Obere Marktstraße 1, 07422 Bad Blankenburg, www.yoga-freiraum-prana.de



Master Sai empfiehlt:

8 FRAGEN AN MASTER SAI

Vom Vorstand des Vereins

Master Sai Cholleti ist Yogameister mit Ausbildung im traditionellen indischen mit Schwerpunkt der Shivananda-Richtung. Außerdem ist er Meister der Prana Heilung und als solcher maßgeblich in Deutschland, Frankreich, angrenzenden anderen europäischen Ländern sowie in Indien tätig.

Er ist stets liebevoll und freundlich, sein großes Herz ist bereits durch seine Gegenwart wohltuend spürbar. Seit seiner Kindheit ist sein Leben von einer tiefen Spiritualität geprägt. Er praktiziert Vertrauen, Leichtigkeit, Freude und tiefe Verbundenheit in seinem Alltag und überzeugt so durch das eigene Beispiel vom Sri Sai Prana Yoga und der Prana Heilung.

Das Sri Sai Prana Yoga wurde von Master Sai an der Schnittstelle von Prana Heilung und traditionellem Hatha Yoga geschaffen.

Jede Funktion im Körper, jeder physische und psychische Prozess ist von ausreichender Energiezufuhr abhängig. In der Prana Heilung und mit Sri Sai Prana Yoga lernen wir unser Energieniveau zu erhöhen und zu optimieren, den Energiefluss zu gewährleisten und so gezielt zu verbessern.

Prana bedeutet Lebensenergie, die feinstoffliche Kraft, die unser gesamtes Wesen belebt und Entwicklung ermöglicht.

Das Sri Sai Prana Yoga steht jedem offen, und jeder

kann dieses Yoga unterrichten.

Die Ausbildung erfolgt vorwiegend im Yoga- und Pranazentrum in Indien. 30 wundervolle Tage mit Master Sai als Lehrer. Diese Erfahrung verändert das Leben, ob man Yoga unterrichten möchte oder diese Zeit einfach als eine Art spiritueller Kur nutzt.

Diese Grundausbildung liefert das hauptsächliche Repertoire, um Yoga zu unterrichten und für die eigene gute Gesundheit zu praktizieren.

Nach einiger der Yogapraxis besteht die Möglichkeit, an einem Fortgeschrittenen-Kurs teilzunehmen. Gerade wenn die Freude und Begeisterung am Sri Sai Prana Yoga wächst, wünscht man sich oft, weiter voran zu gehen.

Wir haben Master Sai um mehr Informationen zum Yogakurs für Fortgeschrittene gebeten. Schaut mal im Folgenden, was er uns geantwortet hat.

Wann bin ich Anfänger und ab wann kann ich mich als Fortgeschrittener bezeichnen?

Als Fortgeschrittener ist man in der Lage jede Asana mindestens 4-5 min zu halten. Dafür ist auf jeden Fall eine regelmäßige Übungspraxis erforderlich.

Welche Asanas empfehlst du für Anfänger um mit Yoga zu starten?

Im klassischen Sri Sai Prana Yoga ist eine spezielle Reihenfolge für die ersten Yogastunden vorgegeben. So starten Anfänger beispielsweise erst einmal mit Sukshma Yoga und sanften Einheiten und steigern sich nach und nach. Im Laufe der Zeit kommen dann erst anspruchsvollere Abläufe wie der Sonnengruß und Asanas wie der Schulterstand hinzu.

Welche Asanas kommen im fortgeschrittenen Yoga hinzu?

Der Kopfstand, Taube, Krieger, viele Varianten in verschiedenen Asanas, jede Position ab 5 min halten, intensive Sonnengrüße.

„Das Sri Sai Prana Yoga wurde von Master Sai an der Schnittstelle von Prana Heilung und traditionellem Hatha Yoga geschaffen.“

Was sollte man regelmäßig als fortgeschrittener Yogi praktizieren?

„Liebevoller Güte mit sich und anderen“, das ist eine der Herausforderung, die auch jeden Tag nicht nur auf der Matte praktiziert werden kann. Das Übungsfeld ist hier weitläufig und eine der wichtigsten Aufgaben zur spirituellen Entwicklung!

Welche Atemtechniken sind für Anfänger und welche für Fortgeschrittene empfehlenswert?

Für Anfänger: leichte Wechselatmung, leichte Bauchatmung

Für Fortgeschrittene: Bhastrika, Kapalabhati, Wechselatmung mit langer Pause und Agni Sara 1-2 min

Gibt es Fehler, welche sich bei den Teilnehmenden in der Yogalehrer-Ausbildung und Fortgeschrittenen-Ausbildung am meisten zeigen?

In der Basic Ausbildung fällt es den meisten am Anfang häufig sehr schwer die Yoga Positionen korrekt einzunehmen und diese später gut anzuleiten. Das ist aber in der Grundausbildung normal. Hierzu sind neben intensiven Üben und einer ständigen Korrektur in den Positionen, auch ein tieferes Verständnis für die einzelnen Asanas sehr wichtig. In der Fortgeschrittenen- Ausbildung sind diese Fehler sehr selten. Meistens fällt es den Praktizierenden leichter neue Asanas zu erlernen und einzunehmen. .

Wenn man morgens wenig Zeit hat, ist es dann besser Pranayama zu üben, oder Asanas?

Übe wenn möglichst zuerst ein paar Pranayama und anschließend einige Sonnengrüße. Beim Sonnengruß werden sämtliche Körperregionen aktiviert und in Verbindung mit dem Atem kommt der Energiefluss in Schwung. Ein super Start in den Tag!

Ist es besser die Pranayamas vor den Asanas zu praktizieren, oder ist die Reihenfolge nicht wichtig?

Empfehlenswert ist es die Pranayama vor den Asanas zu praktizieren.

Vielen Dank, lieber Master Sai, für diese wertvollen Tipps. Wir wünschen allen LeserInnen von Herzen viel Freude bei der Umsetzung.



Bild: unsplash.com

Was bedeutet es, fortgeschritten im Yoga zu sein?

„Fortgeschritten im Yoga bedeutet fortgeschritten im Herzen zu sein!“

- Acharya Sashidar

Von Tanja Kneiting

Ich komme gerade frisch aus Indien von unserem diesjährigen Advanced Teachers Training in Narsapur. Auch in diesem Jahr war ich nicht als Teilnehmerin dabei, sondern durfte Master Sai und Acharya Sashidar als Assistentin unterstützen.

In dieser Ausgabe der Yoga-News sollte ein Thema sein: Was versteht man eigentlich un-

ter „fortgeschritten im Yoga“ und wann ist man „fortgeschritten im Yoga“? So wurde ich von unserem Vorstand gefragt, ob ich nicht einen Artikel darüber schreiben möchte. (Eigentlich könnte ich ein ganzes Buch darüber schreiben, aber ich versuche es bestmöglich kurz und knapp auf den Punkt zu bringen ☺).

Eine spannende und auch herausfordernde Aufgabe, denn man begibt sich dadurch in die weite

Welt der Yogaphilosophie. Somit beginnt man über tiefe innere Wahrheiten zu schreiben und dass ist nicht jedermanns „cup of tea“, wie Master Sai so gerne sagt.

Leider haben die meisten Menschen beim Yoga nur den körperlichen Aspekt, das Hatha Yoga, vor Augen. Bei „fortgeschritten im Yoga“ denken viele meist nur an krasse, herausfordernde Körperübungen (Asanas), wie Handstand, Skorpion, usw. und verges-

*„Bei ‚fortgeschritten im
Yoga‘ denken viele meist
nur an herausfordernde
Körperübungen und
vergessen das eigentliche
Ziel des Yoga.“*

sen das eigentliche Ziel des Yoga. In vielen Schulen ist auch tatsächlich der körperliche Aspekt sehr in den Vordergrund gerückt. Das ist sehr schade, denn dann unterscheidet sich Yoga kaum noch von einer körperlichen Gymnastik. Leider hat sich dieses Bild vom Yoga stark in unserer Gesellschaft etabliert.

In der Sri Sai Prana Fortgeschrittenen Yogalehrerausbildung liegt der Schwerpunkt aber weniger auf dem Hatha Yoga, dem körperlichen Aspekt, sondern auf dem Üben des königlichen Yogaweges, dem Raja Yoga. Im Raja Yoga lernen wir die Sinne und die Bewegungen des Geistes, die Gedanken zu kontrollieren. Raja Yoga ist auch der Weg zur Befreiung (Moksha).

Nun, was ist aber Moksha ge-

nau? Es ist Sarvaduḥkhanivritti (Beseitigung allen Leids) und Paramanandaprapti (Erlangung der höchsten, unsterblichen, ewigen Glückseligkeit).

Zitat von Swami Sivananda aus dem Buch: Vedanta für Anfänger.

Moksha bedeutet auch:
Du löst dich von allen Banden

dieser Welt. Du hast keinerlei Anhaftungen mehr.

Es bedeutet die Befreiung aus dem Kreislauf von Geburt, Tod und Wiedergeburt.

Wir alle kommen aus der gleichen Quelle und kehren auch wieder zu dieser Quelle zurück. Bis dahin durchlaufen wir aber viele, viele Leben.

Diese tiefe innere Wahrheit hat der Weise Patanjali zwischen dem 2. Jh. v. Chr. und dem 4. Jh. n. Chr. in seinen berühmten Yogasutren niedergeschrieben. Die Lehre von Patanjali nimmt in der fortgeschrittenen Yogalehrerausbildung einen großen Raum ein. Wie in vielen alten Schriften üblich, wird das Wissen in Form von Aphorismen übermittelt. Diese sind nicht im-



Yogaphilosophie mit
Acharya Sasidhar

mer leicht zu verstehen oder zu durchdringen. Daher ist es ein unschätzbare Segen, dass uns diese Aphorismen und Verse durch Acharya Sashidar auf eine zugängliche Art und Weise dort übermittelt wurden. Sein tiefer Wissensschatz und seine tiefen inneren Erfahrungen sind kaum in Worte zu fassen. Er schafft es, die Yogasutren mit einer unfassbaren Leichtigkeit und Selbstverständlichkeit zu erklären, so dass wir sie jetzt tief in uns tragen können. Obwohl diese Lehren uralt sind, sind sie in der heutigen Zeit wichtiger denn je. Mit dem Wissen aus den spirituellen Vorlesungen ist es häufig so, dass sie Zeit benötigen, um in dich einzusickern. Man schafft es nicht immer, sofort alles abzurufen, weil man bestimmte Dinge aktuell noch nicht versteht oder weil man noch nicht die Kraft hat, sie umzusetzen. Das Wissen ist aber im Archiv unserer Seele gespeichert und mit fortschreitender Entwicklung kommt der Punkt, an dem du sie abrufen können wirst. Das heißt das Leben und auch die Einstellung zum Leben werden sich langsam aber sicher immer mehr zum Positiven verändern. Man bekommt immer mehr innere Klarheit und die tiefe innere Wahrheit aus den Yogasutren wird einem langsam immer mehr bewusst.

happy!

Alle haben den Kopfstand geschafft!



Ganz nach dem Motto: „Man lernt nie aus!“
Das ganze Leben ist ein Lernprozess.

Aber klar ist auch: Man muss bereit sein zu lernen, auf Veränderungen einzugehen, den Blickwinkel immer wieder zu verändern, um nicht in den alten Mustern und Gewohnheiten stecken zu bleiben.

Viele Menschen denken: „Egal, so bin ich halt mal. Ich kann oder mag nichts ändern. Das ist mir zu anstrengend.“ Mit dieser Denkweise blockierst du dich aber selbst in deiner Entwicklung. Wenn das ein Kind sagen würde, würde es beispielsweise nie laufen oder sprechen lernen. Man sollte also nicht faul sein, denn es bedarf schon einer gewissen Anstrengung und Mühe, um zu lernen und um sich weiter zu entwickeln. Darum geht es in der Fortgeschrittenen Yogalehrer-Ausbildung: Es geht zu 100% um deine spirituelle Entwicklung und nicht darum den Körper in irgendwelche akrobatischen Asanas zu verbiegen.



Pranayamas mit Master Sai

Wenn du in der Asana einige Minuten still bleibst und tief in die Asana hinein atmest, dann ist es fast so, als würde die Asana mit dir kommunizieren.



Natürlich dürfen Asanas aber auch nicht fehlen, denn es ist wichtig, den Körper gesund & fit zu halten. Es ist ähnlich wie bei einem Computer: Wenn du die Software (Geist) upgradest, muss die Hardware (Körper) dem auch standhalten können. Einer der bekanntesten Verse von Patanjali zu den Asanas ist: „Sthira Sukham Asanam.“ Übersetzt: „Asanas sind die Vereinigung von Stabilität und Leichtigkeit“!

Wie erlangt man diese Vereinigung, von der Patanjali spricht nun? Es geht darum, die einzelnen Asanas jetzt länger zu halten. Wenn du in der Asana einige Minuten still bleibst und tief in die Asana hinein atmest und „Sthira Sukham Asanam“ praktizierst, dann ist es fast so, als würde die Asana mit dir kommunizieren. Du

verstehst dann plötzlich, was die Asana eigentlich von dir möchte. Durch diese intensive Praxis lernst du, dich nicht länger mit deinem Körper zu identifizieren, sondern du erkennst langsam immer mehr, dass du die Seele bist. Nur dann schaffst du es Stabilität und Leichtigkeit miteinander zu vereinen.

Ich hoffe ich konnte euch mit diesem Artikel etwas näher bringen, was uns Master Sai in den einzelnen Ausbildungen immer wieder ermöglicht. Aber eigentlich ist es nicht mit Worten zu beschreiben. In der diesjährigen Ausbildung wurden wir regelrecht mit spiritueller Energie vollgepumpt. Es war unglaublich!

Unsere Reise begann in Shirdi. Dann ging es für 12 Tage nach Narsapur, wo der Großteil der

Yogalehrer-Ausbildung stattfand. Der krönende Abschluss war dann die Reise zum heiligen Berg Arunachala. Und auf dem Weg dorthin beschloss Master Sai dem Advanced Teachers Training einen neuen Namen zu geben: Advanced Spiritual Teachers Training.

Der neue Name bringt es auf den Punkt, was unsere Yogalehrer-ausbildung so einzigartig macht: Du kommst dir selbst Stück für Stück näher. Du erkennst immer mehr, wer du wirklich bist: Die SEELE. REINE GLÜCKSELIGKEIT. ANANADA!

Mein Fazit: Es war einfach unglaublich! Ich sitze jetzt, 4 Wochen später, immer noch da und versuche weiterhin den spirituellen Input zu verdauen und an mei-

ne Yogaschüler weiterzugeben. Ich kann hier nicht beschreiben, wie glücklich ich bin! Diese Reise hat soviel in mir bewegt! Und ich kann diese Ausbildung nur zu 100% weiterempfehlen!

Aber nicht nur ich empfinde das so. **Deshalb möchte ich nun einige Teilnehmer aus dem Advanced Spiritual Teachers Training zu Wort kommen und sie ihre Eindrücke schildern lassen:**

„Bei Bekanntgabe des Termins der FSSPY Ausbildung habe ich mich sofort angemeldet. Endlich! Für mich erfüllte sich damit ein tiefer Wunsch, die „Sri Sai Prana Yoga“-Praxis zu intensivieren und nochmals in ihrer Gesamtheit und mit tief erfüllender Spiritualität neuartig zu erfahren und zu begreifen. Mehr Wissen und Können macht Spaß. Doch am Ende ist es dieses Erfahren, die Stimmung, die vielen kleinen brillanten Dinge, die mit der nötigen Herzenswärme körperliche Möglichkeiten erweitern und tiefe Entspannung schaffen... angeleitet von einem sehr umsichtigen, fröhlichen und feinen Team um Master Sai. Nun kann ich, wie ganz selbstverständlich, den Yogateilnehmern ein entsprechend wunderbares, auf einander abgestimmtes Konzept anbieten. Einzigartig und doch eine Wiederholung wert. Namasté.“

Die Yogalehrer-Fortbildung 2023 und das geplante Programm hätte ich mir nicht besser wünschen können. Der Besuch in Shirdi bei Sai Baba waren ein wunderbarer Auftakt und eine Einstimmung auf 12 Tage Yogalehrerfortbildung. Der heilige Berg Arunachala war zudem eine tolle Abrundung nach so viel innerer Reinigung und Energetisierung. Pranayama mit Master Sai früh morgens ist ein guter Start in den Tag und eine Vorbereitung auf Yoga mit Tanja. Auf Tanjas Yogastunden habe ich mich immer gefreut: souverän angeleitet, informativ, lehrreich, im richtigen Maß anspruchsvoll. Dazu kam dieser spezielle, hochschwingende Ort und das ausgewogene, vegane Essen. Das alles zusammen war wunderbar reinigend. Wenn man achtsam mit sich umgeht und auch der Stille und inneren Einkehr Raum gibt, sind diese Tage Balsam und

Nahrung für Körper, Geist und Seele. Acharya Sashidars Präsenz und sein unerschöpfliches theoretisches und praktisches spirituelles Wissen sind für mich Genuss und Freude zugleich. Auch für Yogalehrer*innen, die nicht unterrichten, ist das Ashram in Narsapur, mit der Energie und Stille inmitten einer wunderschönen Natur und in Kombination mit den Pranayama- und Yoga-Einheiten und geistiger Nahrung eine gut angelegte Investition für die persönliche Gesundheit, Fürsorge und spirituelle Entwicklung. Und natürlich war genügend Raum für Erfahrungsaustausch mit den Kolleg*innen zur Optimierung der eigenen Yogastunden. Ich würde diese Reise jederzeit wiederholen, egal wie fortgeschritten ich bin. Übrigens: den Kopfstand kann man da auch neu lernen. :-)

Yoga Retreat in Nasapur;

Was für ein großartiges Geschenk in der puren Natur und in absoluter Ruhe intensive Yoga Einheiten praktizieren zu dürfen. Mein Körper wurde mit jeder Einheit beweglicher und flexibler. Yoga tut so gut!

Dazu leckeres frisch zubereitetes Essen, Patanjali und Satsang. Was braucht man mehr, um glücklich zu sein? Ananda!

Ich freue mich schon auf das nächste Mal! Danke an Master Sai, Acharya Sashidar, Tanja und allen die mitgeholfen haben!

Martina

Für mich war die Fortgeschrittene Yoga-Lehrerausbildung etwas völlig anderes, als die erste Yogalehrerausbildung. Nicht wegen des Unterrichts oder der neuen Asanas, sondern, weil wir so kraftvolle Orte besuchen durften, einen viel tieferen Einblick in die spirituelle Entwicklung bekommen haben und ich die Dinge im Vergleich zu 2019 einfach ganz anders wahrnehmen konnte. Nun bin ich seit fast einer Woche wieder zurück in Deutschland, aber irgendwie auch nicht. Noch immer arbeitet alles ganz schön in mir und um mich herum und ich bin gespannt, was die nächsten Wochen bringen werden.

*„Meinen Körper
wahrnehmen,
verstehen. Mich
lieben lernen und
unendliche Dank-
barkeit erfahren.
Sofort wieder - ohne
Zweifel.“*

Yoga in Indien mit Master Sai und Tanja, wundervoll unterrichtet, wohltuend, entspannend, mit vielen neuen Variationen, die bei unterschiedlichstem Stand von Beweglichkeit abwandelbar ausgeführt werden können, so dass für jeden etwas dabei war, um die eigenen Möglichkeiten zu entwickeln. Es war eine große Freude und viel Spaß, als alle den Kopfstand meisterten.

Für Körper, Geist und Seele eine herrliche Erfahrung. Danke an alle für die wunderbare Zeit!

Zeit zum Loslassen, zu erkennen, wer ich wirklich bin, wenn ich es zulasse.

Raus aus dem Alltag. Dem Stress. Losgelöst. Einfach sein. Achtsam. Mit mir selbst und anderen Gleichgesinnten. In friedvoller Umgebung, liebevoller Fürsorge und mit super leckerem Essen. Behütet auf allen Ebenen.

Meinen Körper wahrnehmen, verstehen. Mich lieben lernen und unendliche Dankbarkeit erfahren. Sofort wieder - ohne Zweifel.

Mit tiefer Dankbarkeit an alle, die diese Erfahrung möglich gemacht haben.

I now know how this works: I do my part, the training, preparing the classes, character building... put the energy in movement, in the direction I wish... but more important is, opening my mind and heart to new opportunities. Being open meaning believing in my yoga project and then just surrender!

This is how I feel like after the three weeks of training, and specially after having been immersed in the beautiful and powerful energies in India. I just feel gratitude and confidence. Something inside me tells me that everything will go on just as it should. It took me a few days to feel completely back home with my body and mind... however my soul is still a little here and there!

I feel more sensitive, more connected to higher energy and less 'mental' (a big challenge for me!). I feel profoundly grateful, the kriyas and hatha yoga sessions where amazing and so deep. I enjoyed every second of what was given to me!



Tanzabend am Lagerfeuer



Reise- bericht

Fortgeschrittene Sri Sai Prana Yogalehrerausbildung in Indien mit Acharya Sasidhar und Master Sai

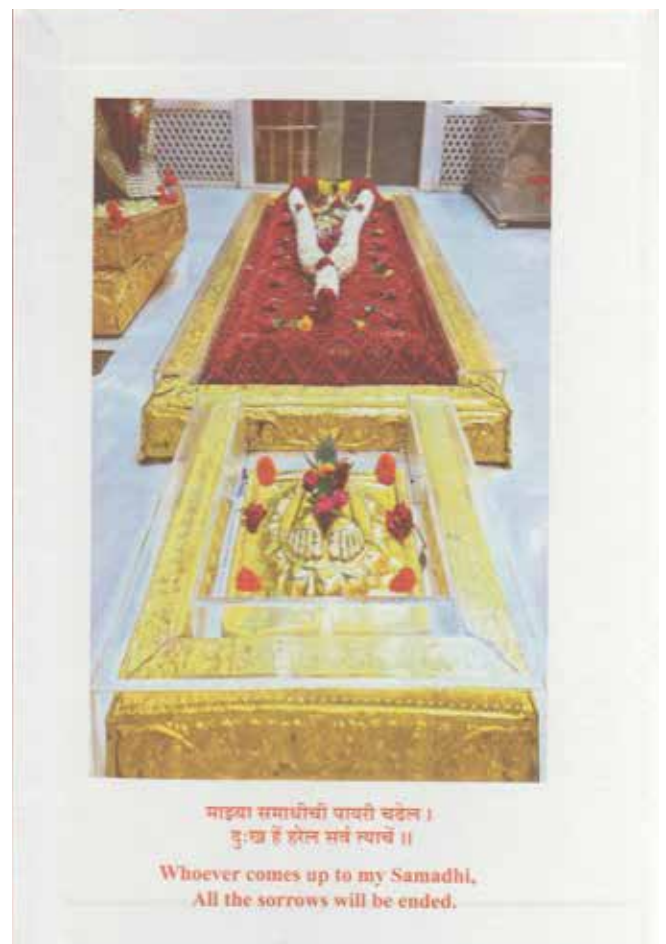
Von Ursula Engels und Marina Banck

Am 04.02.23 machte sich eine Gruppe Sri Sai Prana Yogalehrer aus Deutschland und Frankreich gemeinsam von Delhi auf den Weg nach Shirdi, dem Start unserer Reise.

Shirdi, einer der kraftvollsten Orte Indiens

Sri Shirdi Sai Baba sagte: *Whoever comes up to my Samadhi, all the sorrows will be ended.* (Wer auch immer zu meinem Samadhi kommt, alle Sorgen werden beendet sein.) *Whoever comes to Shirdi, will be free from all pains.* (Wer auch immer nach Shirdi kommt, wird frei sein von allen Schmerzen.)

Direkt nach der Ankunft gingen wir zum Tempel und unverhofft waren wir, umgeben von indischen Pilgern, beim Darshan. Wörtlich übersetzt heißt Darshan „göttliche Sicht“ die Erfahrung eine Gottheit, einen Heiligen anzuschauen, in seiner Gegenwart zu sein. Große Freude und Dankbarkeit erfüllte uns. Zehntau-





sende Pilger drängten sich an diesem Vollmond zu den Zeremonien. Viele junge Leute, Familien mit kleinen Kindern, alte und gebrechliche Menschen, die freudig, aufgeregt und erwartungsvoll, stundenlang darauf warteten, am Grab von Sri Shirdi Sai Baba um den Segen zu bitten.

Dank Master Sai durfte die ganze Gruppe an drei verschiedenen Zeremonien teilnehmen und wurde vom Vorstand des Tempels empfangen. Wir hatten Zutritt zu einigen Sehenswürdigkeiten, die für die Öffentlichkeit nicht mehr zugänglich sind und Gelegenheit an besonderen Plätzen zu meditieren. Während des Besuches begleitete uns ein Filmteam.

Erfüllt von der wundervollen Energie Shirdis ging es weiter nach Narsapur, Südindien, Andhra Pradesh, der Heimat von Master Sai. Nach 19-stündiger Fahrt, im komfortablen Nachtzug, erreichten wir Warangal und nach anschließender Busfahrt die MEEF-Schule, wo uns Master Sais Schwester Jyoti herzlich empfing.

Jyoti erzählte uns, dass diese Region vor ca. 1000 Jahren Teil eines sehr wohlhabenden Königreiches



mit hunderten von Tempeln und tausend Seen, die die Königin anlegen ließ, war. Ein See liegt direkt in der Nähe der MEEF-Schule, er ist über und über mit Lotusblüten bedeckt. Ein Naturparadies mit vielen schattenspendenden Bäumen, in denen sich über 70 Vogelarten angesiedelt haben.

Am folgenden Tag begann unsere Yogafortbildung um 5.30 Uhr mit Glockengeläut und „Om Namah Shivaya“ Weckgesang, anschließend Pranayamas. Master Sai und Tanja brachten unsere Körper mit Asanas in Schwung und wir wurden täglich beweglicher. Die Nachmittage waren ausgefüllt mit Vorlesungen und spirituellen Unterweisungen aus den Patanjaii Yoga

Sutras. Acharya Sasidhar übersetzte und erläuterte die Schriften aus dem Sanskrit, die von Linda ganz hervorragend ins Deutsche übertragen wurden. Die Abende klangen mit inspirierendem Satsang und Mantren Gesang aus.

Am Abend des 19. Februar brachen wir zur letzten Station der Reise, Tiruvannamalai, dem heiligen Berg Arunachala, auf. Hier lebte Ramana Maharshi, er wird neben Sri Aurobindo, als einer der letzten großen Rishis in der modernen Zeit Indiens angesehen. Sri Ramana liebte die Stille und zog sich auf dem heiligen Berg in bestimmten Höhlen zurück, um zu meditieren. In einer dieser Höhlen, Virupaksha, erlebten viele Heilige Erleuchtung, wie Acharya Sasidhar. Als Sri Ramana 1950 seinen Körper verließ, sahen die Menschen ein strahlendes Licht, das aufstieg und sich mit dem Berg vermischte. Man sagt, was am Arunachala geschieht, wird beschleunigt, Fähigkeiten und Talente verbessert.



Früh am Morgen stiegen wir den heiligen Berg hinauf und meditierten im Skandashram und der Virupaksha Höhle. Ein wunderbares Erlebnis, das uns sehr berührte. Zu unserer großen Freude waren wir im Ashram danach zum traditionellen Essen vom Bananenblatt eingeladen.

Am letzten Tag in Tiruvannamalai das Highlight, Pradakshina, die Umrundung (14 km) des Berges, die nicht nur von Bahagavan, sondern vielen heiligen Weisen und den heiligen Schriften als universelles Heilmittel für die Übel des Lebens empfohlen wird. Es wird gesagt, der Arunachala ist die physische Verkörperung von „Sat“, der Wirklichkeit und daher ist es „Satsang“ mit ihm in irgend einer Weise Kontakt zu haben. Den heiligen Berg zu umrunden ist eine besondere Art des Satsang. Zur Zeit des Vollmondes sind hier hunderttausende Pilger unterwegs.

Um 4.00 Uhr früh starteten wir zur Umrundung und machten an den acht Lingams (Symbole von Shiva in Stein) Station, um den Segen zu erbitten.

Pradakshina, ein einzigartiges Erlebnis, die Kraft und Schönheit des Arunachala zu spüren, wie wir sie erfahren durften. Arunachala Shiva Arunachala

Danke an Acharya Sasidhar, Master Sai und seine Schwester Jyoti, Tanja, Acharya Vasu, Bernhard, Linda, Friederike und alle Helfer die diese wundervolle Reise ermöglicht haben.

Martina und Ursula



LOS GEHT'S:

Yoga unterrichten als ÜbungsleiterIn für den Sri Sai Verein

Unser gemeinsames Ziel ist es Yoga und Meditation zu fördern und allen Menschen zugänglich zu machen. Unser Vereinszweck ist von einer hohen gesellschaftlichen Verantwortung geprägt und dient der Förderung des Gesundheitswesens.

Daher bieten wir jetzt interessierten TeilnehmerInnen und Einrichtungen die **kostenlosen ÜbungsleiterInnen-Kurse an.**

Doch was steckt eigentlich genau dahinter?

Für Einrichtungen und TeilnehmerInnen:

- + Für soziale oder staatliche Einrichtungen die kein Budget zur Verfügung haben, jedoch gerne Yogaunterricht für ihre BesucherInnen anbieten möchten.
- + Für TeilnehmerInnen, die finanziell nicht die Möglichkeit haben selbst für die Kursgebühr aufzukommen.
- + Unserer ÜbungsleiterInnen bieten auch Kurse für Menschen mit Behinderung oder psychischen Erkrankungen an. Die Vorbereitung der speziell angepassten Yogaeinheiten nach Beschwerdebild kann im Verein mit Pädagogen, Ärzten und Physiotherapeuten besprochen werden.
- + Ein Kurs findet **bereits ab 4 Personen** statt.

Für Sri Sai Prana YogalehrerInnen:

- + Du hast deine Sri Sai Prana YogalehrerInnen Grundausbildung absolviert und möchtest nun **unkompliziert zu unterrichten starten?** Durch das kostenlose Start-Angebot für Yoga-Interessierte hast du die Möglichkeit in der Umgebung für deine Kurse zu werben.
- + Du kennst Personen und Einrichtungen, denen das Budget, dich als YogalehrerIn zu bezahlen, fehlt? Dann kannst du jetzt für sie als ÜbungsleiterIn tätig sein.
- + Die ÜbungsleiterIn-Pauschale ist eine **steuerfreie Aufwandsentschädigung** für nebenberufliche, ehrenamtliche Tätigkeit im gemeinnützigen Bereich nach § 3 Nr. 26 EstG (Übungsleiter-Freibetrag max. 3.000,00 € / Jahr).



Neugierig?

Du bist interessiert und wünschst weitere Informationen oder möchtest dir die Vertragsunterlagen einfach unverbindlich anschauen?

Melde dich sehr gerne bei uns unter: kontakt@srisaipranayoga.de

FAMILY & FRIENDS

Yoga-Wochenende auf dem Hofgut Rineck

7. - 9. JULI 2023

Namasté,
der Sri Sai Verein für Yoga und Meditation
e. V. lädt zu einem gemeinsamen Yoga-
wochenende auf Hofgut Rineck ein.
Bist Du dabei?

WANN:

07. - 09. Juli 2023

WO:

Hofgut Rineck,
Hofgut Rineck 1, 74834 Elztal

KOSTEN:

Keine



Zimmerreservierung:

Bitte buche unbedingt deine Übernachtung
und Verpflegung direkt über Hofgut Rineck:
unter <https://www.hofgut-rineck.de/>
oder per E-Mail: info@hofgut-rineck.de.

Anmeldung:

Das Wochenende ist für alle offen! Scanne für die Anme-
dung einfach den QR-Code oder nutze diese Adresse:
[https://srisaipranayoga.aidaform.com/sri-sai-prana-
yoga-family-friends-mitgliederwochenende- anmeldung](https://srisaipranayoga.aidaform.com/sri-sai-prana-yoga-family-friends-mitgliederwochenende-anmeldung)



PROGRAMM:

- Meditation & Satsang mit Master Sai
- Anregungen für den eigenen Yogaunterricht
mit ergänzenden Fach-Vorträgen:
 1. Kinder- & Teensyoga / Asana Praxis für
Senioren / Yoga auf dem Stuhl mit
Tanja Kneiting
 2. Effektive Tipps zur Arbeit mit Kindern
& Jugendlichen - wertvolle Gedanken
aus der Pädagogik mit Andy Kneiting
 3. Faszien - Gewebe des Lebens mit
Susann Arbogast
- Gemeinsame Yogapraxis für alle Level
- Ein entspanntes Yoga-Wochenende zum
Auftanken, mit der einzigartigen Möglichkeit,
auch Familie, Freunde und/oder Schüler zu
einem Retreat mitbringen zu können
- Lagerfeuer & Mantrasingen

Info für YogalehrerInnen in der zweijährigen Fortbildung:

Dieses Wochenende wird als Fortbildungs-
wochenende anerkannt - eine Registrierung
über das Büro von Master Sai ist in diesem
Fall nicht erforderlich. Wenn du eine Spende
geben magst, hast du natürlich vor Ort die
Möglichkeit dazu.

Veranstalter: Der Veranstalter dieses Wo-
chenendes ist der Sri Sai Verein für Yoga und
Meditation. Wenn du Fragen zum Wochen-
ende hast, kannst du dich direkt wenden an:
kontakt@srisaipranayoga.de oder 0173 58 11
284.



Unsere neue Website ist online!

Informativer, moderner und natürlich responsive

Von Carola Krügener

Wir freuen uns, unsere neue Website in einem frischen Design vorstellen zu können.

Nach spannenden und arbeitsreichen Wochen der technischen, inhaltlichen und vor allem optischen Überarbeitung, präsentiert sich unsere Website grundlegend modernisiert und erneuert. Sie ist klar gegliedert und bietet allen Interessierten, MitgliederInnen und PartnerInnen in übersichtlicher Form umfangreiche Informationen über unsere Angebote Yoga und Meditation zu verbreiten und zu fördern. So erhaltet ihr ohne großen Suchaufwand einen detaillierten Überblick z. B. über die über 120 Kursorte der Sri Sai Prana Yoga LehrerInnen,

den Ausbildungsangeboten oder über aktuelle Termine. Natürlich findet ihr auch umfangreiche Informationen über unseren Verein, dessen Ziele oder wie ihr Mitglied werden könnt. Ganz neu ist der neue Downloadbereich wird unsere MitgliederInnen, in dem wir euch zukünftig Mitschnitte und Dokumente zur Verfügung stellen möchten.

Und dank des responsiven Designs könnt ihr unsere Website jetzt auch schnell und unkompliziert mit jedem mobilen Endgerät von unterwegs besuchen.

Wir wünschen euch nun viel Spaß beim Entdecken unserer neuen Website!

P.S.: Das Redesign unserer Internetseite ist aber nur ein Meilenstein in der Überarbeitung unseres Corporate Designs - Ihr dürft gespannt sein!

Eure Carola
für den Vorstand des Sri Sai Verein
für Yoga und Meditation e.V.

Schau gleich vorbei:



srisaipranayoga.de

Unsere Yoga- lehrerInnen

Diesmal mit Anneliese Postupa, Heike Frank,
Tanja Kneitinge und Ursula Rolli

Wusstest

du, dass...

... es über **150** Sri Sai Prana
YogalehrerInnen gibt?

Bild: Heike Frank



Heike Frank

64807 Dieburg & Online

Mein Name ist Heike Frank und ich habe 2013 meine Yogalehrer-Ausbildung in Rishikesh/Indien machen dürfen und unterrichte seitdem das Sri Sai Prana Yoga mit großer Freude. Sogar den Schritt in die Selbstständigkeit habe ich 2020 mit Yoga gewagt und noch keinen Tag davon bereut. Yoga-LehrerIn sein zu dürfen ist eine große Freude für mich. Ich liebe Yoga und freue mich, diese Liebe weitergeben zu können.

Kontakt

☎ 0163 2888495

✉ info@pranayoga-dieburg.de

📧 www.pranayoga-dieburg.de

Kurse & Infos

Prana Yoga Dieburg | Am Schlangensee 34, 64807 Dieburg

Mo., 17:00 Uhr (Yin Yoga) | 19:15 Uhr

Di., 17:30 Uhr | 19:15 Uhr

Do., 17:30 Uhr

Fr., 9:30 Uhr

Online Kurse: Mi., 11:00 Uhr | 18:00 Uhr

Bild: Anneliese Postupa



Anneliese Postupa

89518 Heidenheim a. d. Brenz & 89551 Königsbronn

2009 ließ ich mich von Master Sai Choletti und Acharya Sasidhar zur Sri Sai Prana Yoga Leherin ausbilden. Seither gebe ich regelmäßig Yoga Kurse und nehme jährlich an Fortbildungen teil.

Yoga ist mein Weg, auf dem ich mir selbst begegne. Mit innerer Überzeugung lehre ich Yoga und fühle stets Dankbarkeit und Demut.

Kursort Heidenheim

Adalbert-Stifter-Realschule
Heckentalstr. 55
89518 Heidenheim a. d. Brenz

Do., 17:00 | 18:15 Uhr (60 Min.)
je 10 Abende pro Trimester

Kursort Königsbronn

Hammerschmiede
Herwartstr. 2
89551 Königsbronn

Mi., 18:00 | 19:45 Uhr (90 Min.)
je 10 Abende pro Trimester

Kontakt

Anneliese Postupa
☎ 07328 7690
✉ anneliese.postupa@t-online.de

Bild: Tanja Kneitinge



Tanja Kneitinge & Team

93326 Abensberg & Online

Namasté,

ich heiße Tanja Kneitinge, bin Physiotherapeutin, Advanced Yoga Teacher für Sri Sai Prana Yoga und Lehrerin für Prana-Heilung nach GMCKS und ich liebe meine Arbeit. Es ist ein erfüllendes Gefühl anderen Menschen zu helfen. Pranalehrerin; Yogastudio präsent & online.

Kontakt

☎ 0171 7727718
💻 info@yoga-pranazentrum.de
✉ www.yoga-prana-zentrum.de

Instagram: @tanjakneitinge
YouTube: Tanja Kneitinge

Kurse & Infos

Yoga & Pranazentrum Tanja Kneitinge
Silvaner Straße 11 93326 Abensberg

Mo., 17:00 Uhr | 18:45 Uhr
Di., 9:00 Uhr | 10:30 Uhr | 15:30 Uhr | 17:00 Uhr | 18:45 Uhr
Mi., 9:00 Uhr | 18:00 Uhr | 19:45 Uhr
Do., 9:00 Uhr

Auch biete ich Yoga-Tage und Yoga-Workshops zu speziellen Themen an.



Ursula Rolli

68753 Waghäusel

Mein Name ist Ursula Rolli. Seit mehr als 30 Jahren praktiziere ich Yoga mit viel Freude. Mittlerweile bin ich 64 Jahre alt und die regelmäßige Meditations- und Yoga Praxis gibt mir Kraft und Geschmeidigkeit für die Anforderungen des Lebens. Mein fundiertes Wissen und meine Erfahrung gebe ich mit viel Freude im Yoga-Unterricht weiter.

Kurse & Infos:

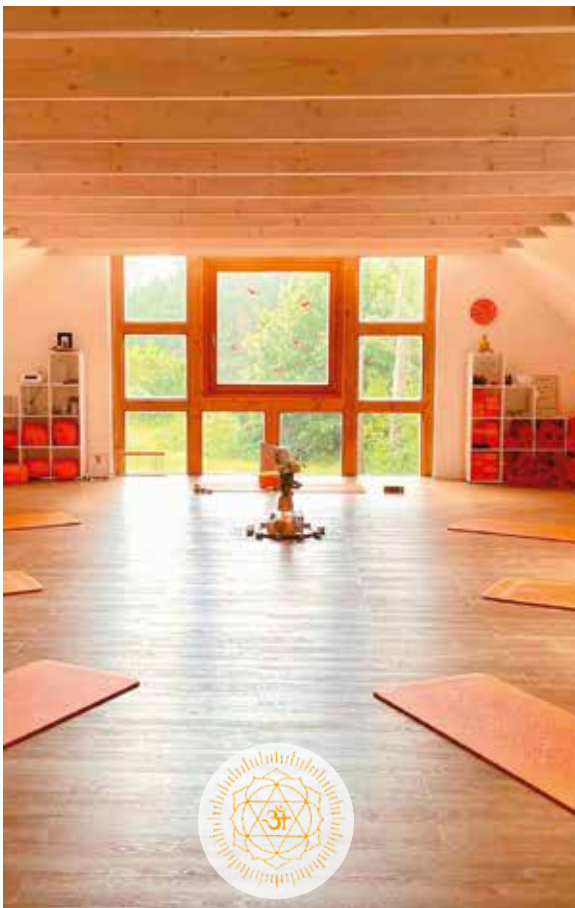
Dienstleistungs-Zentrum Waghäusel
Kirrlacher Straße 23 | 68753 Waghäusel
Mo., 18:00 Uhr | 20:00 Uhr (auch online)
Di., 20:00 Uhr

Kontakt:

☎ 07254/70511 oder 0151/6493 8777

✉ info@ursula-rolli.de

🌐 www.ursula-rolli.de



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 YogalehrerInnen

DIE ZWEIJAHRES-FORTBILDUNG:

- 07. - 09.07.2023** Family & Friends Yoga-Wochenende
- 15. - 17.09.2023** Umkehr & Ausgleichübungen (Vorbereitung auf den Kopfstand)
- 01. - 03.12.2023** Die Wirbelsäule, Sprache und Didaktik (Die Kunst der Anleitung)

YOGALEHER-AUSBILDUNG IN INDIEN:

- 23.10. - 22.11.2023** Narsapur, Südindien



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

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!