

Sri Sai Prana Yoga®

yoganeWS

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

1/26

AUSGABE

**Neti: Zwei Wege
zur freien Nase**

Seite 8

**108
Sonnen-
grüße**

Seite 10

**Miteinander
atmen**

Seite 30

MIT ÜBUNG:
Inner Awareness
Movement

Bild: Marlen Wenzel

www.srisaipranayoga.de



WHO'S WHO

IM SRI SAI PRANA YOGA?

**SHIRDI
SAI BABA**



Shirdi Sai Baba († 1918) lebte in Shirdi / Indien. Er war ein spiritueller Lehrer und großer Yogi. Sai Baba brachte Einheit und Harmonie unter die 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**



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**



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**



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.

ÜBER DEN VEREIN

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.



editorial



Liebe Freundinnen und Freunde des Yoga,

der Frühling bringt neue Bewegung in die Welt, zunächst ganz leise und fast unbemerkt. Knospen öffnen sich nicht auf Kommando, sondern weil die Zeit reif ist. Vielleicht erinnert uns diese Jahreszeit daran, dass auch inneres Wachstum nicht erzwungen werden kann, sondern Raum, Geduld und Aufmerksamkeit braucht.

In dieser Ausgabe begegnen wir äußeren und inneren Wegen. Wir lesen von Reisen zu besonderen Orten, von persönlichen Entwicklungen im Yoga und von reinigenden Praktiken, die Klarheit schaffen. Diese Beiträge erzählen davon, wie Veränderung entstehen darf, aus Erfahrung, aus Begegnung und aus bewusster Praxis.

Im Mittelpunkt steht die Frage, was es bedeutet zu lehren, zu wachsen und eine innere Haltung

zu entwickeln, die Yoga lebendig macht, nicht nur auf der Matte, sondern im Alltag.

Möge diese Ausgabe euch begleiten wie ein erster warmer Frühlingstag, ruhig, ermutigend und voller Möglichkeiten.

In Verbundenheit,

Jessica Ehrich (ehem. Steyer)

Redaktion

E-Mail: news@srisaipranayoga.de



IMPRESSUM

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

Bankverbindung für Spenden:
Sparkasse Neckartal-Odenwald
IBAN: DE88 6745 0048 1001 2132 12
BIC: SOLADES1MOS

Vorstand: Christin Dunker, Jessica Ehrich, Marlen Wenzel, Doris Schümann, Sina Wertmann

Redaktion: Jessica Ehrich, Sri Sai Verein für Yoga und Meditation e.V., Hofgut Rineck, 74834 Elztal, E-Mail: news@srisaipranayoga.de

Gestaltung: Anne Kyra Reinhardt, kyra@reinhardt-markenentwicklung.com

Erscheinungsweise: dreimal jährlich.

Gerne drucken wir Ihre Artikel und Anzeigen. Fordern Sie unsere Mediadaten an.

Anzeigen: Anzeigenservice über die Redaktion, E-Mail: mitglieder@srisaipranayoga.de, Einmal pro Jahr ist eine Anzeige für Mitglieder kostenfrei!

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 ausschnitts- bzw. auszugsweiser Nutzung. Für den Inhalt von Inseraten und unverlangt eingesandtem Material lehnen Redaktion und Verein jegliche Haftung ab.

INHALT



8

Neti: Zwei Wege zur freien Nase

6

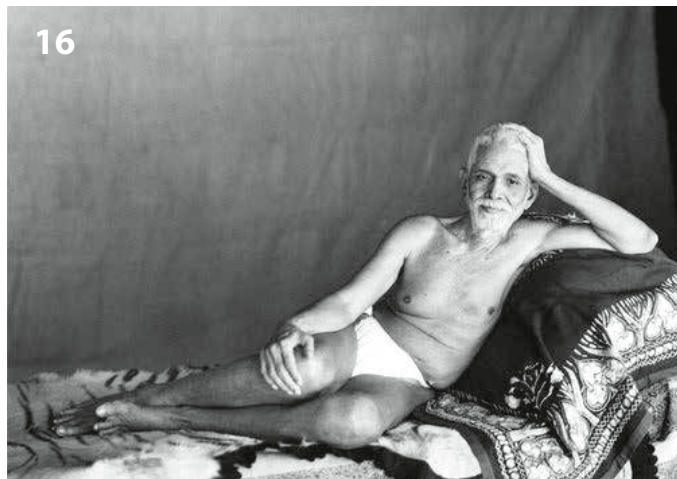


Mein Weg zum Yoga



10

- | | | |
|---|--|---|
| <p>6 Mein Weg zum Yoga
Marc Paas erzählt eine persönliche Geschichte über Wendepunkte, Mut und innere Führung.</p> | <p>10 108 Sonnengrüße
Karin Ufer erläutert die spirituelle Bedeutung der Zahl 108 und lädt zum bewussten Erleben des Sonnengrußes ein.</p> | <p>21 Advanced Teacher Training in Indien
Kerstin Schreier erzählt von einer tiefgehenden Reise am Arunachala.</p> |
| <p>8 Neti: Zwei Wege zur freien Nase
Maria Köberle über die Hintergründe, Wirkweise und Anwendung.</p> | <p>16 Sri Ramana Maharshi - Fortsetzung
Winfried Pfliegel vermittelt uns den Weg einer gottrealisierten Person und dessen Lehre der Selbst-Erforschung.</p> | <p>25 Eine Reise zum Srikalahasti-Tempel
Heiko Franz nimmt uns mit zu einem kraftvollen Ort nahe Tiruvannamalai.</p> |



16



21



25



39



42



36

Master Sai erzählt

... vom Lehren, Wachsen und über innere Haltung.



28

- 28 Master Sai erzählt**
... vom Lehren, Wachsen und über innere Haltung.
- 30 Miteinander atmen**
Susann Arbogast führt durch eine Praxis der inneren Stille und achtsamen Selbstbegegnung.
- 36 HeartSpiro – Ich atme Herz**
Christiane Kusel stellt ihr Buch über Herzensenergie und innere Ausrichtung vor.

- 39 Begegnung, Bewegung und Bewusstsein**
Wiebke Jacobi berichtet von einem inspirierenden Abend mit Yoga, Austausch und Meditation.
- 42 Aerial Yoga – Teil 3**
Monique Dienelt führt durch stärkende Sequenzen im Tuch.

- 47 Entspannungsreise im Frühling**
Grit Weihrauch lädt zu einer wohltuenden Reise durch Frühlingswiese und Birkenwäldchen ein
- 50 Rezepte**
... vom Hofgut Rineck.
- 51 Termine**
Überblick über die kommenden Veranstaltungen des Sri Sai Prana Yoga e.V.



Mein Weg zum Yoga

Text: Marc Paas

Mein Name ist Marc Paas, ich bin 46 Jahre alt, verheiratet und Vater von zwei Kindern (11 und 14 Jahre alt). 2023 durfte ich meine Ausbildung zum Yoga-Lehrer in Indien absolvieren – ein Erlebnis, das mein Leben nachhaltig verändert hat.

Ich erinnere mich noch genau an meine allererste Yogastunde. Vor allem an das Gefühl danach: Ruhe. Frieden. Das war der Moment, in dem sich für mich alles veränderte.

Als IT-Experte für das Lösen „unlösbarer“ Probleme war ich jahrelang in ganz Deutschland unterwegs. 70-Stunden-Wochen waren keine Ausnahme, sondern die Regel.

Früh raus, den ganzen Tag Termine, spät heim, noch kurz mit der Familie essen – und dann wieder an den Rechner. Auch am Wochenende, im Urlaub und während

Krankheit. Ich funktionierte einfach.

Mein Körper sendete immer deutlichere Signale, doch ich ignorierte sie. Geist über Körper – das war mein Motto. Ich glaubte, solange ich wollte, würde mein Körper schon mitziehen. Neben dem Job gründete ich ein Unternehmernetzwerk, legte als DJ auf, entwickelte meinen eigenen Gin, ließ mich zum Gin-Master und Barten-der ausbilden und gründete dafür eine Firma. Das Ergebnis: noch weniger Schlaf, noch mehr Stress.

2018 zeigte mir mein Körper schließlich, wer das Sagen hat: Von jetzt auf gleich fielen mir alle Haare aus – Alopecia universalis, also kompletter Haarausfall. Das war ein Schock. Zahlreiche Arztbesuche brachten keine Hilfe. Ich hörte nur Sätze wie:

„Da kann man nichts machen.“ – „Reduzieren Sie Ihren Stress.“ – „Seien Sie froh – andere hätten schon einen Herzinfarkt.“

Spätestens da wurde mir klar: Ich muss etwas ändern. Und zwar alles.

Im folgenden Sommerurlaub nahm ich an einer Yogastunde teil – ganz spontan. Es war meine erste, und doch hatte ich das Gefühl: Das ist es. Nach 90 Minuten fühlte ich mich ruhig, klar und frei. Zum ersten Mal hatte ich nicht an Arbeit gedacht, sondern war ganz bei mir. Ich wusste: Yoga wird ein Teil meines Lebens.

Zurück zu Hause meldete ich mich für einen Kurs an. Anfangs war ich wieder im Leistungsdenken gefangen – doch meine Yogalehrerin zeigte mir, worum es wirklich geht. Schnell wuchs in mir der Wunsch, tiefer einzutauchen: die Hintergründe zu verstehen, die Praxis zu vertiefen, zu lernen, wie man eine Yogastunde aufbaut.

Sie schlug mir vor, selbst Yogalehrer zu werden. Ich recherchierte viele Angebote – in Deutschland, in Indien – doch nichts passte. Bis ich durch einen glücklichen Zufall, oder besser gesagt durch Fügung, beim Unternehmer-Mittagessen Ina kennenlernte. Sie erzählte mir begeistert von Master Sai, Sri Sai Prana und ihrer Ausbildung in Indien. Ich war sofort fasziniert.

Nur wenige Tage später nahm ich – ohne genau zu wissen, worum es ging – an einem Seminar bei Ina und Ali teil und absolvierte dort die Ausbildung in Prana-Heilung 1. Zu diesem Zeitpunkt wusste ich noch nicht, dass dies eine Voraussetzung für die Yoga-Lehrerausbildung war. **Manchmal fügt sich eben alles, wenn man aufhört zu planen und einfach vertraut.**

Meine Bewerbung zur Yogalehrerausbildung reichte ich 2021 ein und erhielt die Zusage. Doch Corona machte die Reise unmöglich. Heute weiß ich: Es sollte so sein.

2022 bewarb ich mich erneut. In der Zwischenzeit begann ich, meine vielen Nebenprojekte loszulassen. Ich

*„Ich glaubte,
solange ich wollte,
würde mein Körper
schon mitziehen.“*

wollte Klarheit gewinnen, wohin mein Leben führen sollte. Mein IT-Job war mir längst zu stressig geworden. Anfang Februar 2023 fasste ich den Entschluss, nach 20 Jahren zu kündigen. Loszulassen. Vertrauen zu haben, dass sich alles fügen würde. Und so war es auch: Im August startete ich bei einem neuen Arbeitgeber, der mir die fünf Wochen in Indien ermöglichte – ohne Störungen, ohne Mails, ohne Anrufe.

Während meiner Ausbildung durfte ich mich ganz auf mich selbst konzentrieren. Ich bin unendlich dankbar, dass sich alles so gefügt hat: dass ich Ina begegnete, Master Sai kennenlernen durfte und diese Reise antreten konnte.

Ein besonderer Dank gilt allen Lehrerinnen und Lehrern, die mich auf diesem Weg begleitet haben. Und natürlich auch allen Mitstreitern die mit mir die Ausbildung absolviert haben.

Wer wissen möchte, wie ich die Ausbildung in Indien 2023 erlebt habe, darf sich schon auf meinen nächsten Artikel freuen.

Euer Yoga-Lehrer Marc



Marc Paas
info@paas-yoga.de
www.paas-yoga.de



Bild: WH Studio Leushin N / stock.adobe.com

Neti: Zwei Wege zur freien Nase

Text: Maria Köberle

Neti gehört zu den Shatkriyas – eine der sechs Reinigungsmethoden in der yogischen Tradition.

Die Nase wird in Indien als das Tor zum Gehirn angesehen – sie gilt gar als Pforte des Bewusstseins.

Jala-Neti Nasenspülung

Für die traditionelle yogische Nasenspülung mit Wasser (*Jala* – Sanskrit: Wasser) müssen nur einige **Hilfsmittel** beschafft werden: ein sogenanntes Neti-Kännchen und Salz.

Die Faustregel für das Mischungsverhältnis ist ein gestrichener Teelöffel Salz auf einen halben Liter körper-

warmes Wasser. Die Wassertemperatur und der Salzgehalt sind ausschlaggebend für die Effektivität der Nasenspülung. So ist sorgsam auf das Mischungsverhältnis zu achten! Auf keinen Fall das Salz weglassen, es ist das beste Reinigungsmittel für den Körper und spült Schleimablagerungen weg.

Anwendung:

Wenn sich das Salz vollständig im Wasser aufgelöst hat, wird das Kännchen zuerst am rechten Nasenloch angesetzt - mit leicht vorgebeugten Oberkörper und schräg geneigtem Kopf über dem Waschbecken - bis das Wasser beginnt in das Nasenloch hineinzulaufen. Normalerweise wird es innerhalb weniger Sekunden auf der linken Seite wieder hinauslaufen. Während der Spülung durch den leicht geöffneten Mund atmen.

Die Seite wird gewechselt, nachdem die Hälfte des Wassers verbraucht ist. Das Kännchen wird in gleicher Weise am linken Nasenloch angesetzt und das Wasser läuft über das rechte Nasenloch wieder ab.

Dann wird die Nase getrocknet. Dafür mit vorgebeugtem Oberkörper über dem Waschbecken stehen bleiben - mit dem Mund einatmen und über die Nase schnäuzend ausatmen - bis keine Flüssigkeit mehr aus der Nase austritt. Man kann diesen Vorgang auch für jedes Nasenloch einzeln wiederholen. Die Reinigung kann täglich praktiziert werden.

Wirkweise der Jala-Neti Nasenspülung:

Sie wirkt auf drei verschiedenen Ebenen – auf der körperlichen, der geistigen und der spirituellen Ebene.

- Reinigung der Nase von Schleimablagerungen, Pollen, Bakterien, Krankheitserregern und sonstigen Fremdkörpern.
- Reinigungseffekt für Nasenhöhle, Nebenhöhlen, Mundhöhle, Rachen, Luftröhre, Kehlkopf, Bronchien und Lungenflügel.
- Es entsteht ein Luftraum, der Verschmutzung aus Ohrtrompeten, Nebenhöhlen und Tränenkanälen der Augen zieht. Dadurch kann die Sehkraft gestärkt werden und die Augen werden strahlend. Spannungen im Kopfbereich werden harmonisiert.
- Stärkung der Abwehrkräfte und Unterstützung des Immunsystems
- Diese Nasenreinigung regt zu gleichmäßigem tiefen Atmen an, was für Entspannung sorgt und so sich unmittelbar auf Körper und Psyche auswirkt.
- Hilfe bei akuten Problemen, wie einer ständig laufenden Schnupfnase, allergischen Reaktionen, Irritationen durch Pollenflug, Asthma oder Bronchitis, mehr Ruhe, Ausgeglichenheit und Harmonie.
- Beruhigt und klärt den Geist.

Sutri-Neti Nasenspülung

Ein weiterer Reinigungsvorgang ist das Sutri-Neti, bei der ein gewachster Baumwollfaden oder ein Gummikatheter vorsichtig durch ein Nasenloch eingeführt wird und aus dem Mund herausgezogen wird, um Schleim und Ablagerungen zu lösen, die Nasengänge zu reinigen und die Atemwege zu befreien.

Hilfsmittel: ein speziell präparierter Faden oder einen Gummikatheter

Anwendung:

Der Katheter wird leicht eingölt oder mit warmem Salzwasser befeuchtet. Das vorbereitete Ende wird langsam in ein Nasenloch eingeführt, bis es im Rachen spürbar ist. Mit den Fingern wird der Faden aus dem Mund gezogen und wird sanft hin und her bewegt, um die Nasengänge zu massieren und zu reinigen.

Der Vorgang wird am anderen Nasenloch wiederholt. Diese Reinigung nur 1x wöchentlich oder alle 2 Wochen durchführen.

Wichtig: Diese Reinigung ist unbedingt unter Anleitung eines erfahrenen Yogalehrenden zu üben.

Wirkweise der Suri-Neti Nasenspülung:

Verbessert die Nasenatmung und den Sauerstofffluss zum Gehirn. Es kann bei Sinusitis, Allergien, Migräne und Asthma helfen, fördert die geistige Klarheit und reduziert Stress.

Quellen:

Jala Neti: Vanita Kansal Ayurveda Medizinerin in Ayurvedaklinik Parkschlösschen Traben-Trarbach
Sutri Neti: european-ayurveda.com
Master Sai Cholleti (kann man ihn als Quelle angeben?)



Bild: Africa Studio / stock.adobe.com

Text: Karin Ufer

Ja, Yoga ist etwas Besonderes und nein, Yoga ist keine Gymnastik und gute Beweglichkeit ist auch keine Voraussetzung für Yoga. **Yoga kann jeder praktizieren. Denn Yoga ist wie „Beten mit dem Körper“.** Und Beten kann jeder auf seine Art und Weise.

Die Bewegung des Körpers mit Bewusstsein und dem Atem bewirkt das Durchdringen der Koshas (Energie-Hüllen) mit Prana (Lebensenergie). Von den Koshas gibt es 5 Stück: die physische Hülle (der physische Körper) heißt Annamaya Kosha, die ätherische oder Energiehülle ist die Pranamaya Kosha. Als nächstes kommt die mentale Hülle oder Manomaya Kosha. Die ersten 3

Hüllen werden von der *Vignamaya Kosha* (Seelische Hülle) umgeben. Und alle bisherigen Hüllen werden von der *Anandamaya Kosha* (geistige Hülle) umgeben. Diese 5 Hüllen verbergen den „Atman“ oder „göttlichen Funken“, d.h. dass, was wir eigentlich sind. Wir sind spirituelle Wesen und wir können uns Dank der Hüllen auf Mutter Erde bewegen und so Erfahrungen sammeln, die unserer Seelen-Entwicklung hilft.

Mit dem Praktizieren von Yoga bringen wir den Geist wieder stärker, präsenter und bewusster in unseren Körper. Die 5 Hüllen können so gezielt gereinigt und transzendierte werden. Das Ziel ist, jener Glückseligkeit (Ananda, 5. Hülle) wieder bewusst zu werden, die unser ureigentlicher Zustand ist. Dies ist die subtilste Form von Energie. Eine Seelen-Entwicklung ist somit auch mit einem physischen Körper möglich.

Der **Sonnengruß (Surya Namaskar)** kann uns helfen, wenn wir uns durch diese dynamische Abfolge von Positionen weiter entwickeln möchten. Die gesamte Muskulatur (auch die inneren Organe) und das Nervensystem werden gereinigt, energetisiert und aktiviert. Der Sonnengruß eignet sich hervorragend, um alle Koshas kraftvoll und erhebend zu unterstützen. Durch seine Fülle an Wirkungen kann der Son-

„Das Ziel ist, jener Glückseligkeit wieder bewusst zu werden, die unser ureigentlicher Zustand ist.“

nengruß eine Verbindung mit der universellen Kraft bewirken. Wenn wir die Sonne betrachten, so strahlt sie über alles und aus sich heraus. Sie scheint für alle und alles, ohne Vorbehalt oder Erwartungen und bedingungslos. Sie nährt und erhält. So können wir die Sonne auch als Symbol für das Göttliche sehen. Mit Surya Namaskar ehren und grüßen wir diese Göttlichkeit in der Sonne.

Kommen wir nun zur **heiligen Zahl 108**. Es gibt viele Wiederholungssequenzen, die man machen kann: 7x, 12x, 14x, ... Was auch immer deine Lieblingswiederholung ist, es hat eine „energetische Aussagekraft“. **Und die 9er Reihe ist besonders.** Die 9 schließt einen Zyklus ab, dann folgt der nächsthöhere Zyklus. Die 9 ist die größte Einzelzahl. Wenn man sich die Zahlen von 1 bis 108 und die 9er Reihe anschaut (siehe Abb. 1), so ergibt sich ein in-

teressantes Muster, welches nur die 9er Reihe bildet. Die Quersummen, vertikal als auch horizontal und der einzelnen Zahlen, ergeben entweder die Zahl 9 oder einen Zahlenrhythmus bzw. -Muster.

Praktizieren wir etwas 108-mal (oder ein Vielfaches von 108), so kommt eine sehr kraftvolle Energie zu Stande. Das kann ein Mantra, ein Gebet, eine Niederwerfung oder eben 108 Sonnengrüße sein.

Wenn du dich fit fühlst und dies gerne mal ausprobieren möchtest, so ist eine **schrittweise Annäherung an 108 Sonnengrüßen** empfehlenswert. Langsam aufbauend, in deinem Tempo, vielleicht in 9er Schritten, so wie deine Kondition und Verfassung es zulässt. Da sich auch hier schon die Energie aufbaut, ist ein achtsamer Umgang mit dem eigenen Körper ratsam. Damit alles

1 ₁	10 ₁	19 ₁	28 ₁	37 ₁	46 ₁	55 ₁	64 ₁	73 ₁	82 ₁	91 ₁	100 ₁	12 ₆₀₆	3	
2 ₂	11 ₂	20 ₂	29 ₂	38 ₂	47 ₂	56 ₂	65 ₂	74 ₂	83 ₂	92 ₂	101 ₂	24 ₆₁₈	6	1
3 ₃	12 ₃	21 ₃	30 ₃	39 ₃	48 ₃	57 ₃	66 ₃	75 ₃	84 ₃	93 ₃	102 ₃	36 ₆₃₀	9	
4 ₄	13 ₄	22 ₄	31 ₄	40 ₄	49 ₄	58 ₄	67 ₄	76 ₄	85 ₄	94 ₄	103 ₄	48 ₆₄₂	3	
5 ₅	14 ₅	23 ₅	32 ₅	41 ₅	50 ₅	59 ₅	68 ₅	77 ₅	86 ₅	95 ₅	104 ₅	60 ₆₅₄	6	2
6 ₆	15 ₆	24 ₆	33 ₆	42 ₆	51 ₆	60 ₆	69 ₆	78 ₆	87 ₆	96 ₆	105 ₆	72 ₆₆₆	9	
7 ₇	16 ₇	25 ₇	34 ₇	43 ₇	52 ₇	61 ₇	70 ₇	79 ₇	88 ₇	97 ₇	106 ₇	84 ₆₇₈	3	
8 ₈	17 ₈	26 ₈	35 ₈	44 ₈	53 ₈	62 ₈	71 ₈	80 ₈	89 ₈	98 ₈	107 ₈	96 ₆₉₀	6	3
9 ₉	18 ₉	27 ₉	36 ₉	45 ₉	54 ₉	63 ₉	72 ₉	81 ₉	90 ₉	99 ₉	108 ₉	108 ₇₀₂	9	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10 ₁	11 ₂	12 ₃			
45 ₉	126 ₉	207 ₉	288 ₉	369 ₉	450 ₉	531 ₉	612 ₉	693 ₉	774 ₉	855 ₉	936 ₉			
9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9			

Abb. 1: Die Besonderheiten der 9er-Reihe

in einen guten Rhythmus kommt, kann man z.B. 9 Sonnengrüße in 5 Minuten „takten“. So kann man mit 9 Sonnengrüßen beginnen, beim nächsten Üben vielleicht auf 18 steigern, oder die Anzahl, die dir angenehm ist. Und am Ende kann man 108 Sonnengrüße vielleicht in einer Stunde, also 60 Minuten, schaffen. Was macht das mit mir? Das kann jeder nur für sich selbst erfahren. Variiere und probiere es aus. Komm in deinen eigenen Flow, in den Flow

des Sonnengrußes.

Gerne kannst du uns mitteilen, welches Erlebnis du nach 108 Sonnengrüßen hattest.

Auf jeden Fall rinnt der Schweiß, auch die Muskulatur und die Gelenke dürfen sich an den Flow gewöhnen. Schließe einfach mal deine Augen und fühle in dich hinein, wenn du dir vorstellst, du hast gerade 108 Sonnengrüße geschafft.

Was sagt dein Herz dazu? Hüpf es? Kommt Freude auf? Dann lass den Körper folgen.

Experimentiere mit dem Sonnengruß, experimentiere mit der Zahl 108 (was auch immer du 108-mal wiederholst).

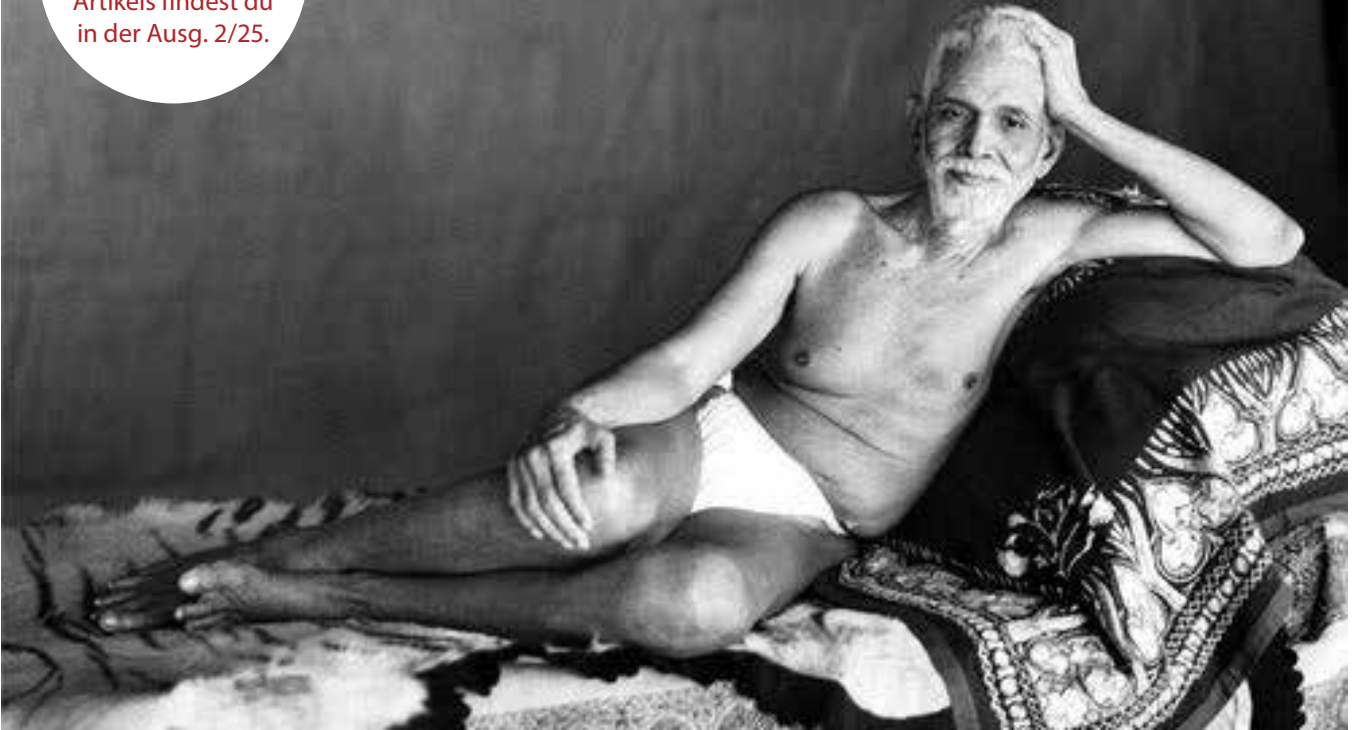
Viel Freude mit Yoga ♥
Karin Ufer

*„Was macht das mit mir?
Das kann jeder nur für sich
selbst erfahren.“*

Teil 2

Den ersten Teil des Artikels findest du in der Ausg. 2/25.

Bild: Riquix / commons.wikimedia.org



Ramana Maharshi

Eine Gott realisierte Person

Kommentar des Autors:

Liebe Yogafreunde,

im letzten Heft ist der zweite Teil meines Artikels über Ramana Maharshi erschienen. Meine Absicht war es dabei nicht, einen möglichst netten Artikel über ein spirituelles Thema zu schreiben, sondern ich möchte meine Erfahrung als Praktizierender mit anderen Praktizierenden teilen. Ich habe bewusst eine sehr einfache Sprache gewählt, so wie wenn du mit dir selbst sprichst, weil mir dadurch eine direktere Berührung möglich scheint. Die Redakteurin hat das wohl missverstanden und den Artikel an vielen Stellen umformuliert. Hier kommt er jetzt nochmal in der ursprünglichen Fassung.

Im Ramana Ashram in Tiruvannamalai sieht man Niemanden Yoga machen und sieht auf dem Gelände kaum Menschen in Meditation sitzen obwohl es Plätze gibt die dazu einladen. Der Ramana Ashram wurde von Ramana Maharshi selbst gegründet um den Samadhi seiner Mutter herum am Fuß des Arunachala, des heiligen Berges in Südindien der als die Verkörperung von Lord Shiva selbst betrachtet wird.

Aber es gibt den Meditationsraum, dort sitzen die Menschen, es ist der Raum den Ramana Maharshi bewohnte, die „große Halle“ wo das Sofa steht auf dem er schlief und tagsüber saß. Ein sehr besonderer Ort, aber leider auch sehr voll. Ständig kommen Menschen andere gehen hinaus. Trotz aller Bewegung kannst du die feine Energie des Raumes wahrnehmen. Es gibt ein Fenster zur großen Samadhi-Halle. Am Nachmittag hörst du die Schüler der Vedenschule dort aus den Veden rezitieren, du hörst den Lobpreis des Arunachala und Glocken und sitzt im Meditationsraum und bist endlich angekommen. Das ist wunderbar.

Und doch habe ich mich immer gefragt, warum diese Einstellung zum Yoga.

Ramana sagte Yoga stärkt die Identifikation mit dem Ego. Er empfahl es nicht den Menschen die zu ihm kamen.

Wenn Menschen mit Yoga beginnen ist es unerlässlich, sich auf den Körper zu konzentrieren. Der Körper ist das Fahrzeug des Geistes, du mußt genau achten, wo ist Spannung notwendig, wo kannst du sie reduzieren. Wie ist der Energiefluss in einer Position, welcher Bereich ist in der Position besonders wichtig für die Atmung, wie kannst du in der Position mehr Energie aufbauen. Das alles bringt dich in engen Kontakt mit deiner körperli-

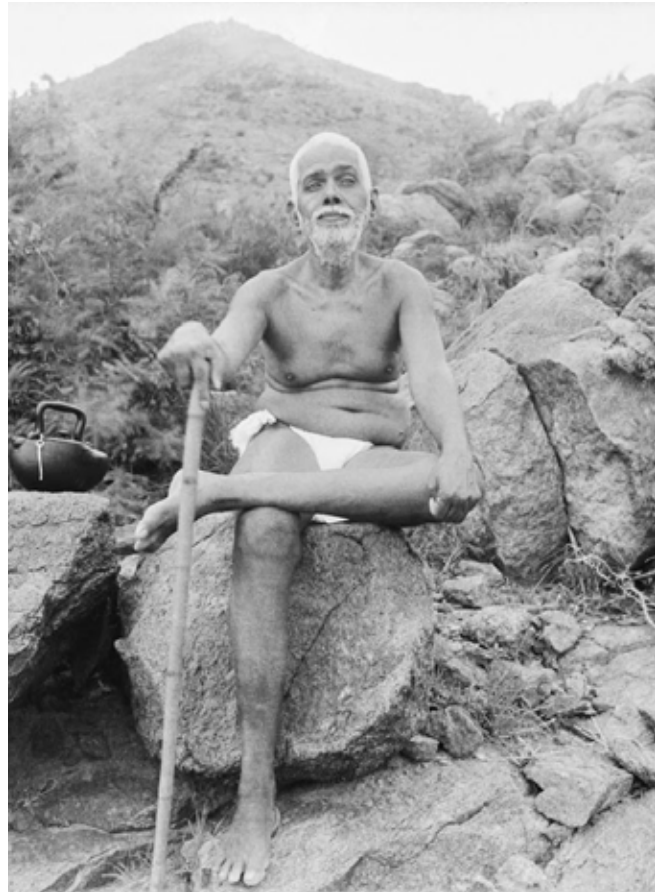


Bild: Riquix / commons.wikimedia.org

„Da er das Wesen des Menschen erkannte, sah er, was notwendig war. Zumeist riet Ramana den Menschen zur Selbst-Erforschung.“

chen Existenz, und stärkt natürlich zunächst auch dein Ego-Bewusstsein. Ramana hat auch den wenigsten Menschen Meditation als tägliche Praxis empfohlen.

Denn da er das Wesen des Menschen erkannte, mit

dem er gerade zu tun hatte sah er was notwendig war. Zumeist riet Ramana den Menschen zur Selbst-Erforschung.

In den Yogasutras von Patanjali gibt es von 120 Sutras nur zwei, die sich auf die körperliche Ebene beziehen, alle anderen behandeln das Yoga des Geistes. Es ist auch beim HathaYoga möglich sich von der persönlichen Fixierung auf das Ich zu lösen, es braucht aber viel Zeit, dorthin zu kommen und du musst dafür wirklich viel praktizieren. Die meiste Zeit ist der Körper sonst mit seinen Beschränkungen immer ein lebender Beweis, dass du mehr üben müsstest, dass du beweglicher sein könntest, dass die meisten Positionen verbesserungswürdig sind und dass du als Person für alles verantwortlich bist. Und wenn du älter wirst dann ist das alles vielleicht kaum noch möglich. Bei Patanjali dient körperliches Yoga dazu, dich vorzubereiten, damit du lange und mühelos in Meditation sitzen kannst. In seinem Yoga, dem Raja Yoga gibt es die Klassifikation der acht Arme des Yoga. Dhyana, Meditation, ist der letzte Schritt vor Samadhi, der Erleuchtung, dem letztendlichen Ziel.

In Meditation kannst du erkennen, dass du nicht auf die körperliche Ebene beschränkt bist, dass das Bewusstsein ungleich viel weiter ist

„In Meditation kannst du erkennen, dass du nicht auf die körperliche Ebene beschränkt bist, dass das Bewusstsein ungleich viel weiter ist als die physischen Welt.“

als die physischen Welt. Du kannst das erkennen, wenn du gelernt hast, den Geist so wie den Körper zu lenken. Es braucht Stille und es braucht Übung. Du mußt dich immer wieder in die Räume der Meditation begeben und lernen, dass auch gelegentliche kleinere Störungen im Körper kein Hindernis für Meditation sind.

In der Zen-Praxis sitzen die Mönche viele Stunden am Tag. Das führt zu Schmerzen in den Knien, im Rücken, im Nacken, in den Schultern. Niemand springt im Zen Dojo nach zehn Minuten auf und schüttelt sich oder rennt hinaus. Eine Meditationsperiode dauert 45 Minuten oder länger. Selbst starke Schmerzen müssen kein Hindernis sein. Du kannst damit sein wenn du ganz konzentriert bist. Es geht um die völlige Präsenz in diesem Augenblick und dadurch kannst du mit der Zeit lernen, alles was auftaucht

loszulassen, ohne es zu bewerten. Dadurch verlieren selbst drängende Gefühle und Gedanken an Kraft und du kannst wahrnehmen, dass hinter allen Erscheinungen etwas anderes existiert, die Leerheit, die Stille hinter dem Lärm oder die Stille des Großen Selbst. Und an diesem Punkt kannst du auch dein Ego loslassen und mit der Zeit lernen aus dieser Stille heraus zu leben und zu handeln. Aber ja klar, es dauert dorthin zu kommen.

Und nicht jeder Mensch bringt die Voraussetzungen mit, sich darauf einzulassen. Manche haben Angst vor dem was aus den Tiefen des Geistes aufsteigt. Sie ziehen es vor, das ganze Leben auf der Flucht davor immer im Aussen tätig zu sein. Arbeiten, Lesen, Fernsehen, Social Media, Sport, Reden, Arbeiten und wieder Reden...Wenn sie in der Yogastunde kurz still sein sollen

bemerken sie voller Schreck, dass vielleicht ein Fuß einschläft oder dass gerade der Rücken sich nicht so angenehm anfühlt und bewegen sich sofort, laufen sofort davon. Du kannst als Lehrer den Ärger spüren.

Ramana sagte, frage dich jeden Moment, wer bin ich, wer denkt gerade dies, wer handelt gerade und wenn du dieses Wer zurückverfolgst dann kommst du immer zum Großen Selbst. Du bist ein Teil des großen Selbst, du bist nicht das kleine Ego-Selbst als das wir zumeist durch unser Leben treiben.

Diese Vorgehen kommt vom Yoga des Geistes dem Jnana Yoga und ist für jeden Menschen praktikierbar. Konsequenter angewandt wird diese Technik dich zur letztendlichen Erkenntnis führen. Ramana Maharshi nannte es die Technik der Selbst-Erforschung. Das ist aber keine kleine Übung die man von Zeit zu Zeit mal locker einstreut. Das ist etwas das du ständig, ohne Unterlass praktizieren mußt. Das trifft auf spirituelle Praxis generell zu.

Heute in einer Zeit die regiert wird von Vorstellungsmustern, wo nicht die wirkliche Sache selbst erlebt wird sondern zumeist nur eine Vorstellung davon, reichen ein paar Schlagworte, um sich eine Meinung zu bilden. Aber die meisten Dinge sind komplexer als es auf den ersten Blick zu sein scheint. Die Vorstellung ist nicht die wirkliche Sache. Dadurch dass du weisse Kleidung trägst und dauerlächelst wirst du nicht eine spirituelle Person. So wie ein vorgestellter Eisbecher mit Sahne zwar nicht dick macht aber eben auch nicht glücklich.

Ohne wirkliche Entschlossenheit wirst du dein Leben nicht in eine spirituelle Richtung verändern. Oft kommen Menschen durch ein Leiden, körperlich oder psychisch auf den spirituellen Weg, etwas das immer schmerzt und dich so zwingt immer an der Erweiterung deines Blickfeldes zu arbeiten.

„Die meisten Menschen kleben an ihrer körperlichen Existenz, der materiellen Ebene und der digitalen Welt.“

Letzten Endes kommst du nicht umhin, dich selbst, deine Voraussetzungen, zu erkennen. Du bist nicht so besonders, alle Menschen haben ihre Charakterstruktur mit blinden Flecken und Verhaltensstereotypen, aber das heißt nicht, dort stehenbleiben zu müssen, das ist nur der Ausgangspunkt.

Im Yoga gibt es die unterschiedlichen Wege. Karma Yoga, der Weg der Arbeit. Das bedeutet seine Arbeit zum Wohle aller als Opfer für Gott zu betrachten, ohne persönliche Anhaftung, ohne für sich persönlich etwas zu erwarten. Du tust alles was getan werden muß so gut wie möglich, so als tätest du es als spirituelle Handlung.

Es gibt den Weg des Jnana Yoga, das Yoga des mentalen Verstehens. Durch Wissen und durch mentale Suche den Weg zu gehen und letzten Endes zur Erkenntnis zu gelangen. Die Selbst-Erforschung von Ramana findet sich hier.

Es gibt Bhakti Yoga wo du dich durch Liebe und Hingabe an das Höchste Göttliche Selbst auf direktem Weg zu Gott hin bewegst. Master Sai ist sicher ein Bhakti Yogi in reiner Form. Bhakti Yoga ist der schnellste und direkteste Weg. Leider sind wir nicht alle Bhakti Yogis.



Daher gibt es auch den Weg des Raja Yoga mit den acht Armen des Yoga und mit Meditation als der letzten Stufe vor der letzten Erkenntnis.

Wir können davon ausgehen, dass Ramana Maharshi genau wußte, was er welcher Person anempfahl.

Ramana Maharshi war eine Gott-Realisierte Person. Davon gibt es zu allen Zeiten nur sehr wenige. Unser Ziel ist es, die Einheit unserer verkörpertten Seele mit der höheren Seele zu erreichen, die Einheit mit Gott ist ungleich viel weiter und nur sehr wenige können das erreichen.

Auch große Meister haben eine persönliche Ebene. Erwarte nicht, dass ein großer Meister völlig heilig ist und perfekt. Er wird Fehler machen oder sich vielleicht ungerecht

verhalten. Zum einen ist sein Horizont ein viel weiterer als deiner und zum anderen ist es notwendig, menschlich zu sein, um sich auf der Welt halten zu können.

Ramana Maharshi war als Gott realisierte Person darüber hinaus. Er hatte natürlich Vorlieben, er liebte bestimmte Gerichte und wusste genau, wie sie zuzubereiten waren oder er wollte dass die Gebäude im Ashram auf eine bestimmte Weise gebaut würden, aber letzten Endes war er von allem losgelöst. Er sagte die Gebäude des Ashrams existierten bereits in einer anderen Welt und was du auch tust, sie werden sich genau auf diese Art hier manifestieren und er hülfe nur dazu, dass das auch geschieht.

Und Ramana sagte, es gibt in deinem Herzen, etwas zur Mitte ei-

nen Punkt da wohnt Gott. Begib dich in diesen Punkt vertiefe dich dorthinein, folge dem Licht immer weiter nach innen. Wenn Menschen das hören und es versuchen, bleiben sie oft bei dem Lichtpunkt hängen. Eigentlich ist der Lichtpunkt der Eingang, dort beginnt die Reise. Es ist nicht notwendig oder zielführend den Punkt die ganze Zeit festzuhalten. Der Punkt ist der Eingang und du gehst von dort aus weiter nach innen. Dort wird es nicht notwendigerweise immer enger wie in einer Höhle. Was auch kommt, wohin es dich auch führt, folge dem. Bleib aber bewußt und lass dich nicht von Gedanken, Gefühlen oder Erinnerungen fort tragen. Es ist nicht so einfach, zu folgen und dabei zu beobachten, wann du abschweifst und auf der anderen Seite nicht an einer Vorstellung festzuhalten.

Wie immer ist Übung notwendig.

Winfried Pfliegel
www.sri-aruna-yoga.de

ERFAHRUNGSBERICHT:

Advanced Teacher Training

in Yogiville, Indien im November

Text: Kerstin Schreier

„Yogalehrer-Reise nach Indien im November“ – erreichte mich Anfang 2025 eine E-Mail von Master Sai. Diesmal in einen Ashram nach Tiruvannamalai, diesen besonderen Ort am Arunachala. Erinnerungen an meine erste Südindienreise 2013 stiegen auf, die besondere Atmosphäre im Sri Ramana Maharshi Ashram, die Wanderungen auf und um den heiligen Berg, die Meditationen auf dem Arunachala. Ich hatte 2015 die Yogaausbildung in Rishikesh und 2017 ein Yogalehrer-Training in Nasrapur absolviert und wusste um die **wohlthuende Wirkung dieser intensiven Yogazeiten**, in denen ich mich auf die Matte legen und anleiten lassen kann und nur um mich kümmern darf. Ich entschied mich recht schnell für die Anmeldung, diese Reise würde vermutlich sehr begehrt sein und freute mich über die baldige Teilnahmebestätigung.

Die Reisevorbereitung war seitens des Rineck-Teams sehr umfangreich und detailliert mit einem ausführlichen Leitfaden beschrieben. So trat ich erwartungsvoll am 4. November mit leichtem Gepäck, den Reisepapieren und den leuchtenden Sri Sai Prana Yoga-Gepäckanhängern meine Reise an. Ich freute mich auf die Yogalehrer-Gemeinschaft und neue Begegnungen, auf das bunte und so vielschichtige Indien, auf die Zeit für mich.

Mitten in der Nacht kamen wir in Chennai an. 30



Bild: Ramona Kollmeier

„Ich freute mich auf die Gemeinschaft und neue Begegnungen, auf das bunte und so vielschichtige Indien, auf die Zeit für mich.“

meist indien-erfahrene Yogalehrer wurden am Flughafen von Vasu empfangen – Master Sai's rechte Hand in Indien. Er begleitete uns per Bus zum Ideal Beach Resort in Mahabalipuram, einem wunderbaren Hotelareal am Meer, wo wir bereits erwartet wurden. Die herzliche Begrüßung mit warmen Getränken und Gebäck und das beleuchtete nächtliche Ambiente der gepflegten Anlage ließen die Reiseanstrengungen schnell verblassen. Nach einer ersten erholsamen Nacht konnten wir den ganzen Tag mit Baden, Ausruhen und köstlicher indischer Küche verbringen, all unsere Alltagsanstrengungen vom Seewind wegblasen und vom Meerwasser reinigen lassen. Was für ein großartiger Reisebeginn!

Am nächsten Tag, dem 6. November startete pünktlich 10 Uhr unser Bus zum Yoga-Ashram. Nach vier Stunden Fahrt tauchte der majestätische Arunachala auf und passend dazu ertönten Mantren aus einer Musikbox. Ich fühlte mich sehr berührt – wieder da zu sein, wie nach Hause kommen, als wäre ich nur kurz weg gewesen. Irgendwann bog der Bus auf eine Nebenstraße ab, der Weg wurde schmaler und in einem Dorf dann so eng, dass er schließlich an der letzten Wendemöglichkeit anhielt. Der Regen der letzten Tage hatte Pfützen und Schlammfelder gebildet – hmmm – wo sollte es hier weitergehen? Jetzt hieß es aussteigen und mit dem Handgepäck weiterlaufen, vorbei an den neugierigen und freundlichen Blicken der Dorfbewohner, dann 15 min einen Feldweg entlang bis zu einem kleinen Schild „Yogiville“. Nach dem Eingang ins Resort zeigte sich ein großer Palmblattpavillon, unter dem wir zu einem Begrüßungsimbiss eingeladen wurden. Dieser Platz würde uns die nächsten zehn Tage mit Getränken und veganen Speisen versorgen, erklärte uns der Inhaber Laxman. Er stellte uns seine Frau Dr. Radhika Agrawal vor, die hier als Ayurvedaärztin tätig ist. Über das weitläufige Gelände erhielten wir in verschiedenen Gebäuden unsere Zwei- und Drei-Bett-Zimmer, die Koffer hatte inzwischen ein Traktor zu den Unterkünften gebracht. Mit scheinbarer Leichtigkeit transportier-

„Ich fühlte mich sehr berührt – wieder da zu sein, wie nach Hause kommen, als wäre ich nur kurz weg gewesen.“

ten einheimische Frauen und Männer unser Gepäck auf dem Kopf mit Vasus Bemerkung: Die indischen Frauen sind stark und machen das schon! Die Zimmer waren für unseren Aufenthalt perfekt ausgestattet: Bett, Stuhl und Tisch, mit Fliegengittern an Fenster und Türen, Ventilator und Klimaanlage sowie einer Dusche und Toilette. Das mitgebrachte Moskitonetz musste ich also gar nicht auspacken.

Nach ein paar organisatorischen Fragen startet am Nachmittag die erste Yogastunde. Das runde Yoga-Ge-



Bild: Kerstin Schreier



„Wie beweglich und rein dein Geist ist, so beweglich ist auch der Körper. Umgedreht sieht man an der Beweglichkeit des Körpers, wie es um die mentale und emotionale Haltung bestellt ist.“

– Master Sai Cholleti

bäude mit großen Fenstern inmitten der Natur ist umgeben von Bäumen und blühenden Büschen, Dschungelgeräusche und fremde Vogelstimmen werden uns hier stetig begleiten. Was für ein Geschenk ist dieser Ort - keine Straße, kein Auto - und Tanjas wunderbare Yogaanleitung! Nach dem veganen Abendessen treffen wir uns zum Satsang mit Master Sai, singen gemeinsam Mantren. Wir sind angehalten, während unserer Yogazeit nur das Nötigste zu sprechen, sie soll für Stille, Meditation und Yoga dienen.

Unsere Tage sind mit einem klaren Ablauf ausgefüllt: das Wecken übernimmt 5 Uhr die Tempelmusik aus dem nahe gelegenen Tiruvannamalai, kurz nach Sonnenaufgang beginnen 6:30 Uhr Pranayama und Meditation, 8 Uhr Teepause, 8:30 Uhr Yoga mit Master Sai, 11:30 Uhr Brunchpause. Es geht 12:30 Uhr weiter mit den Patanjali Sutras, deren spirituelle Weisheiten uns Father Doratik auf humorvolle Weise unterrichtet. Carsten spricht für uns die Übersetzung aus dem Englischen. Die Pause ab 14 Uhr nutzen wir für Baden im Pool, Ausruhen, und sehr dankbar nehmen wir die Möglichkeit ayurvedischer Massagen und individueller Gesundheitsberatung an. Nach einer Teezeit stehen wir 16 Uhr zur zweiten Yogaeinheit mit Tanja auf der Matte. 18 Uhr gibt es feines Abendessen und 19:30 Uhr klingt der Abend mit Satsang und Mantren aus.

Täglich fällt die Yogapraxis leichter, fühlt sich der Körper geschmeidiger, kräftig und gut gedehnt an, die einen oder anderen Beschwerden verschwinden, der Bauch wird flacher und der Geist ruhig und still. „Der physische Körper folgt dem mentalen Körper. Wie beweglich und rein dein Geist ist, so beweglich ist auch der Körper. Umgedreht sieht man an der Beweglichkeit des Körpers, wie es um die mentale und emotionale Haltung bestellt ist“, verdeutlicht uns Master Sai. So verbringen wir diese intensiven Tage unter der indischen Sonne mit stiller Atem- und Meditationspraxis, fließender Bewe-

gung, guter vegetarischer Nahrung, wohltuenden Wellessanwendungen und achtsamen Gesprächen. Am sechsten Tag in Yogiville praktizieren wir Dhauti Kriya, die Magenreinigung mit viel Salzwasser. Es wird schnell getrunken und ergießt sich mit einem Brechreiz wieder in die Natur ... loslassen, was nicht mehr zu uns gehört, alles Alte und Gestaute darf heraus. Mit leichtem Essen und viel Ruhe kann sich der Körper nach dieser intensiven Reinigung erholen und neue Kraft schöpfen.

Reisen heißt Abschied nehmen. Und so naht auch für uns der Abschied von diesem zauberhaften Ort. Die Reise wird uns weitertragen, zu mächtigen Tempeln und heiligen Stätten. Mit glücklichen Gefühlen und nährenden Erinnerungen verlassen wir am 16. November Yogiville und fahren mit dem Bus nur eine

kurze Strecke ins Hotel „Athena“ nach Tiruvannamalai, direkt an den heiligen Arunachala. Hier werden wir den Sri Ramana Maharshi Ashram besuchen, von dem aus man den breiten Pfad auf den Berg emporlaufen und oben in Stille meditierend dessen intensive Energie erspüren kann.

Drei Tage haben wir Zeit, diesen schon viel beschriebenen Ort zu erkunden. Unsere Reise hat Besuche von weiteren Tempeln vorgesehen, die dank Master Sai für uns „Fremde“ zugänglich sind. Doch das ist eine neue Geschichte ...

Von ganzem Herzen sagen ich und unsere ganze Yogalehrergruppe DANKE an Master Sai und das Sri-Sai-Prana-Yoga-Team, Tanja und Govinda als unsere Yogalehrer, Carsten als Übersetzer und Tech-

nikbetreuer, Vasu als Begleiter vor Ort, an unseren Lehrer Father Doratik, an die Menschen in Yogiville und alle, die diese Reise organisiert und ermöglicht haben.

Namasté!

Kerstin Schreier

Kerstin Schreier

info@kunsthof-eibenstock.de

Telefon: 037752/558240



Bild: Friederike Hantel

ERFAHRUNGSBERICHT:

Eine Reise zum Srikalahasti-Tempel [Śrīkālāhasti] nahe Tirupati

Text: Heiko Franz
Fotos: Tanja Kneiting

Nachdem wir das Advanced Yoga Teacher Training in Jogiville am Arunachala in Tiruvannamalai absolviert hatten und innerlich wie äußerlich deutlich offener und beweglicher geworden waren, durften wir mit Master Sai nach Tirupati reisen. Auf den Besuch dieser heiligen Tempelstadt und dem dortigen Vishnu Tempel wurde schon lange hin gefiebert. Zu den besonderen Kleidungs Vorschriften und der mindestens ebenso wichtigen mentalen Sauberkeit kam die freudige Erwartung hinzu, ein ganz besonderes Heiligtum erleben zu dürfen.

Die Generalprobe dafür hatten wir beim Besuch des Srikalahasti-Tempels (Śrīkālāhasti), der Gott Shiva gewidmet ist. Ein ebenso bemerkenswerter und wunderschöner Tempel.

Zur Vorbereitung darauf hatte uns Friederike bereits während der Yogaausbildung von einer persönlichen Erfahrung und von der Geschichte dieses Tempels erzählt. Eine zentrale Legende besagt, dass drei Wesen einem natürlichen Shivalingam ihre Ehrerbietung erwiesen: eine Spinne (Sri), eine Schlange (Kala) und ein Elefant (Hasti).



Bild: Sankar 1995 / commons.wikimedia.org.
Dateiname: Kalahasthi Temple Raja Gopuram Near.jpg

„Zu den besonderen Kleidungs Vorschriften und der mindestens ebenso wichtigen mentalen Sauberkeit kam die freudige Erwartung hinzu, ein ganz besonderes Heiligtum erleben zu dürfen.“



Jedes Wesen verehrte Shiva auf seine eigene Weise: Die Spinne webte ein schützendes Netz um den Lingam, die Schlange legte ihren kostbaren Juwel als Schmuck nieder, und der Elefant goss Wasser darüber. Aus dem Streit darüber, wer der größte Verehrer sei, erschien schließlich Shiva selbst, gewährte allen dreien Moksha, die Erlösung, und manifestierte sich an diesem Ort als Lingam. Aus den Namen der drei Wesen setzt sich bis heute der Name Sri-Kala-Hasti zusammen.

Der Tempel gehört zu den Pancha Bhoota Sthalams, den fünf großen Shiva-Tempeln Indiens, die jeweils einem der fünf Elemente gewidmet sind. Sri-Kalahasti repräsentiert das Element Luft (*Vayu*) und gilt als besonders kraftvoller Ort zur Reduktion alten Karmas. Der Tempel soll seinen Ursprung im 5. Jahrhundert haben, wurde im 10. und 11. Jahrhundert unter den Chola-Herrschern erweitert und im 16. Jahrhundert durch die Könige des Vijayanagara-Reiches weiter ausgebaut.

Wir waren beeindruckt von Friederikes Erzählungen und zugleich gespannt darauf, unsere eigenen Erfahrungen zu machen.

Nachdem wir bereits in Tiruvannamalai nahezu alle erstmals traditionell eingekleidet worden waren, durften wir nun unsere Tempelkleidung tragen.

Schon auf der Anreise war der Tempel aus der Ferne gut zu erkennen. Wie so oft auf dieser Reise waren wir gesegnet, von den Kontakten Master Sais zur Tempelleitung profitieren zu dürfen. Uns wurde ein persönlicher Führer zugeteilt, der uns durch das Gewirr der Gänge auf einer VIP-Route durch die Anlage führte. Dabei konnten wir sehen, wie viele einheimische Menschen vor und im Tempel geduldig auf ihre Chance warteten, einen Blick auf das Heiligtum zu erhaschen.

In der VIP-Lane hatten wir nahezu keine Wartezeit. In Gruppen von etwa zehn Personen wurden wir ins Innere des Heiligtums geführt, wo wir einige andachtsvolle Sekunden vor dem Shivalingam verbringen durften.

So viel zur äußeren Wahrnehmung. Innerlich war es ähnlich intensiv: **Bereits von weitem ließ sich ein deutliches Ansteigen der Energie spüren.** Mit dem Betreten des Heiligtums entstanden innere Wahrnehmungen, die für jeden individuell und nur schwer in Worte zu fassen



sind. Dankbar und beseelt wurde uns erlaubt, direkt neben dem Heiligtum für eine kurze Meditation und zum Nachspüren des Erlebten Platz zu nehmen.

Eine Besonderheit dieses Tempels ist die Dachform über dem Schrein, die mit zahlreichen Reliefs unterschiedlicher Ausdrucksformen Shivas bedeckt ist. Der Aspekt Kalahasteswara (*Śrīkālahastīśvara*) war durch ein silbernes Relief hervorgehoben, zu dem sich alle Besucher – und natürlich auch unsere Gruppe – hingezogen fühlten, um dort eine Zeit lang zu verweilen und zu meditieren. Dort fiel mir das Om Sri Kalahastishwaraaya Namaha Mantra, welches sanft durch die Lautsprecher des Tempels klang das erste Mal auf und verließ mich dann erst wieder als wir bereits im Bus zurück nach Tirupati saßen.

Anschließend ging es weiter zum zweiten Aspekt des Tempels, dem weiblichen Gottes-Aspekt, *Gnana Prasunambika*, einer Form Parvatis. Auch hier hatten wir er-

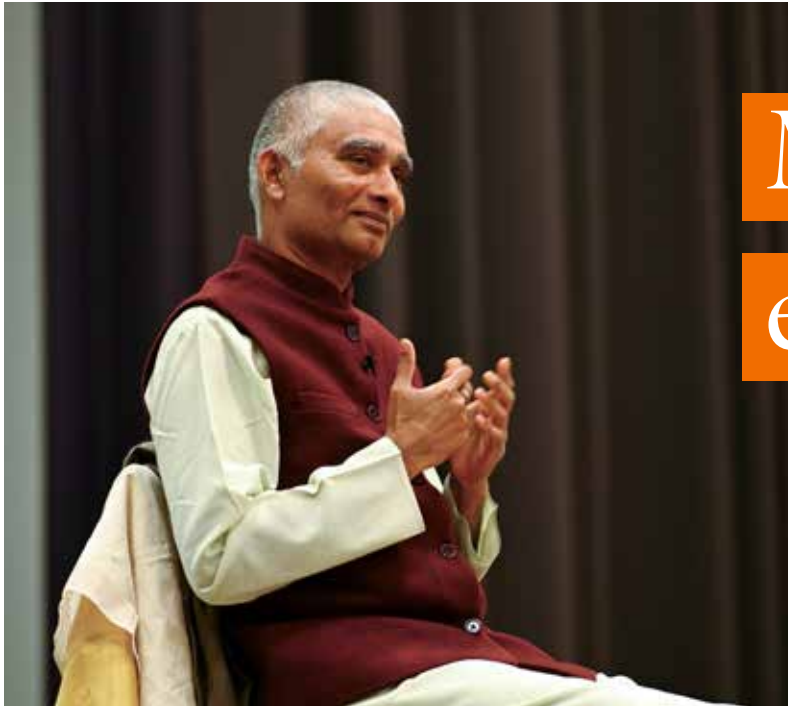
neut das Glück der bevorzugten Behandlung und durften bis in das innere Heiligtum zur kurzen Andacht vordringen. Auffällig war die völlig unterschiedliche Qualität der wahrgenommenen Energie der beiden Gottes-Aspekte Luft - *Shiva* und Erde - *Shakti* innerhalb desselben Tempels.

Um solche Unterschiede wirklich wahrnehmen zu können und die Energie heiliger Orte in Ruhe zu erleben, braucht es Zeit und Sicherheit – beides war uns als Gruppe nur durch die besondere Begleitung von Master Sai möglich. **Daher meine wärmste Empfehlung:** Ob Yogaausbildung oder Rundreise – fasst euch ein Herz und erlebt diese unvergesslichen Momente selbst.

Zum Abschluss gab es noch eine feierliche, durchaus werbewirksame Zeremonie, begleitet von Fotografen. Jeder aus der Gruppe erhielt ein gesegnetes Tuch um den Hals gelegt, das bei allen Mitreisenden sicherlich einen besonderen Platz einnehmen wird.

Das *Om Sri Kalahastishwaraaya Namaha* Mantra schleicht sich immer noch ab und zu in meinen Alltag und erinnert mich an die wunderbaren und unvergesslichen Stunden in Indien.

„Ob Yogaausbildung oder Rundreise – fasst euch ein Herz und erlebt diese unvergesslichen Momente selbst.“



Master Sai

erzählt

... diesmal zum Thema **Lehren**
und was Yoga im Leben
bewegen kann

Interview und Text: Jessica Ehrich
Fotos: Karin Gerdes

Yoga ist mehr als eine Praxis auf der Matte. Es ist ein Weg, der sich im Alltag, im Miteinander und in der Weitergabe an andere zeigt.

Im folgenden Gespräch teilt Master Sai seine Gedanken darüber, was Lehren, Wachsen und innere Haltung im Yoga und darüber hinaus, bedeuten können.

Lieber Master Sai, was bedeutet es für dich, ein Lehrer zu sein?

Lehrer zu sein ist kein leichter Zustand. Jedoch fühle ich mich selbst nicht in erster Linie als Lehrer, sondern vielmehr als Begleiter, als jemand, der Wissen weitergibt, Menschen unterstützt und ihnen auf ihrem spirituellen Weg Orientierung schenkt. Diese Rolle bringt sehr viel Verantwortung mit sich. Wenn du etwas sagst, nehmen die Menschen deine Worte ernst. Deshalb ist es wichtig,

achtsam und vorsichtig mit dem umzugehen, was man sagt. Wenn du ein Lehrer sein möchtest, solltest du innerlich ruhig und neutral bleiben und Worte wählen, die motivieren und den spirituellen Weg aufzeigen. Für mich war es anfangs sehr schwierig, aber man lernt dabei. Wenn die Menschen einen als Lehrer ansehen, bedeutet das, viel Verantwortung für ihr Vertrauen zu tragen. Das erfordert wahnsinnig viel Mitgefühl, Geduld und Toleranz, mit dir selbst und mit anderen Lebewesen. Vor allem aber braucht es Liebe. Menschen kommen zu dir, weil sie die Liebe in dir fühlen. Lehren im Yoga und in der Spiritualität ist anders als Mathe- oder Physiklehrer zu sein. Es geht darum, Menschen in ihrer Entwicklung zu begleiten. Insbesondere im Sri Sai Prana Yoga, das mehr ist als nur Hatha Yoga, bedeutet Lehren, auf liebevolle Art und Weise den spirituellen Weg aufzuzeigen, zu unterstützen und Raum zum Weiterentwickeln zu geben. Als Lehrer diese innere Qualität zu entwickeln, ist sehr wichtig.

Ich tue meine Aufgabe in dem Bewusstsein, die Segnung meines eigenen Lehrers zu haben. Dieses Vertrauen gibt mir Kraft und macht meinen Weg einfacher. Ich unterrichte das, was mir weitergegeben wurde, ohne persönliche Erwartungen.

Was heißt es für dich zu wachsen, im Yoga und im Leben?

Es bedeutet für mich, bewusst wahrzunehmen, wo man einmal begonnen hat und wo man heute steht. Wenn du Yoga, Meditation und Prana praktizierst, geschieht etwas in dir. Durch Selbstbeobachtung kannst du erkennen, was sich verändert hat. Durch diese Selbstbeobachtung wird sichtbar, wie weit du gekommen bist. Wie hast du früher auf Situationen reagiert? Und wie reagierst du heute? Darin zeigt sich Wachstum. Wenn du achtsam auf dich selbst blickst, erkennst du den Unterschied. Und dieser kann groß sein.

Welche innere Haltung ist wünschenswert, wenn Menschen Yoga praktizieren oder selbst unterrichten möchten?

Die innere Haltung ist sehr wichtig, besonders wenn du unterrichtest. Mit allen Teilnehmern, allen Menschen solltest du liebevoll umgehen. Das ist die erste Grundlage als Lehrer, wenn du Yoga oder Prana weitergibst. Du solltest nicht über andere urteilen oder deine Bewertung nach außen tragen. Es ist wichtig, innerlich neutral zu bleiben, immer nett und freundlich zu sein, unabhängig davon ob dir etwas persönlich gefällt oder nicht. Diese Qualität ist die wichtigste, die man entwickeln kann. Wenn du diese Qualität als Lehrer wirklich verinnerlichst, dann verändert sich wirklich vieles. Die Menschen kommen gern, sie bleiben bei dir und unterstützen das, was du unterrichtest. Sie helfen dabei, Yoga oder was immer du weitergibst, weiterzutragen.

„Wenn du Yoga, Meditation und Prana praktizierst, geschieht etwas in dir. Durch Selbstbeobachtung kannst du erkennen, was sich verändert hat.“

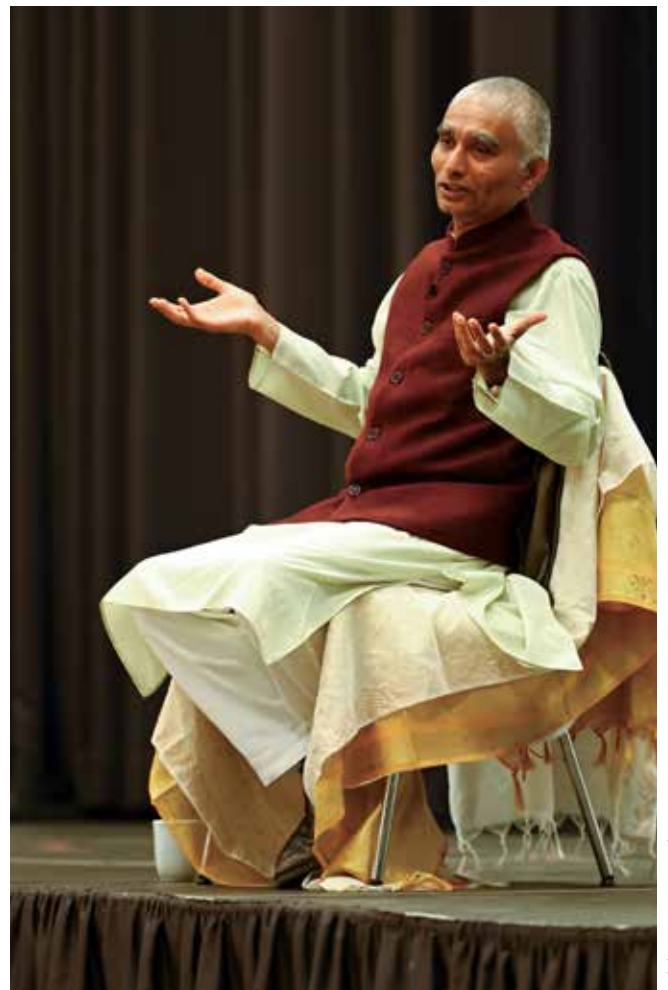


Bild: Karin Gerdes



*Hinter der sichtbaren Bewegung gibt es noch eine Bewegung,
eine, die man nicht sehen kann, die sehr stark ist,
auf der die äußere Bewegung beruht. Wenn diese innere Bewegung
nicht so stark wäre, hätte die äußere keinerlei Wirkung.*

Jeanne de Salzmann

Miteinander atmen

Text: Susann Arbogast

Wenn du dich noch neu im Yoga fühlst oder es zu deinen Vorsätzen für das neue Jahr zählte und du mit einem Yoga-Kurs begonnen hast, dann wünsche ich dir viel Freude mit einigen unterstützenden Hinweisen.

Während dem Yoga-Kurs erlebe die Yogamatte als deinen Raum, dein äußeres Zuhause, um in deinem inneren Zuhause anzukommen. Vielleicht fühlt es sich noch fremd für dich an. Schenke dir Entwicklungsspielraum. Niemand erwartet von dir, dass du etwas 'kannst'. Sei wach, neugierig, beobachte deine Verhaltensweisen, wie du damit umgehst, wenn du etwas Neues lernen und

erfahren kannst. Hab' Interesse daran, mit dir im Innen in Beziehung zu gehen. Versuche, deinen Körper zu spüren, zu empfinden. **Es ist deine Zeit mit dir und Raum zu üben, wie du deine Selbstwahrnehmung vertiefen kannst.** Du weißt, dass die anderen um dich herum auch ihren Umgang mit sich selbst beobachten werden. Jeder ist bei sich. Vergleichen und schauen, was die anderen machen, lenkt dich ab und führt dich von dir selbst weg.

Am Anfang lernst du die Asanas in ihrem Ablauf und Ausrichtung, so wie dein/e Yogalehrer/in sie aufbaut und demonstriert. Gehe das in Ruhe an, lass dir helfen, freue dich, wenn du eine Korrektur erfährst. Du wirst darin unterstützt, dass du eine Asana oder auch eine Vorübung dazu entsprechend deinen körperlichen Voraussetzungen für dich wohltuend ausführen kannst. Das kann dir helfen, ein Empfinden für eine sanfte Selbstkorrektur von innen zu entwickeln und du wirst nach einer Weile selbst spüren, ob beispielsweise deine Gelenkstellungen miteinander im Lot sind.

Der nächste Schritt führt dich dahin, wie du immer mehr die tiefe Bauchatmung in Einklang mit den Haltungen bringst. Dieses Ansinnen wirst du viele Jahre immer weiter vertiefen können, in die tiefsten Schichten deines Körpers hinein. Jeder findet mit der Zeit Positionen, in denen er beginnen kann, es wirklich zu genießen, tief in die Haltung hineinzuatmen und das Lösen und Entspannen oder die wohltuende Stärkung der Innenkräfte wahrzunehmen.

Dann beginnt die Phase, in der du bemerken kannst, wie sich deine Zuwendung zu dir selbst in der Gruppe anders anfühlt als wenn du Yoga alleine Zuhause machst. Ihr teilt eine Zusammenkunft miteinander und du beginnst auch die Energieunterschiede in der Gruppe wahrzunehmen, je nach Zusammensetzung. Du fühlst immer mehr, dass du nicht nur für dich allein in den Yoga-Kurs kommst sondern auch für die anderen.

„Es ist deine Zeit mit dir und Raum zu üben, wie du deine Selbstwahrnehmung vertiefen kannst.“

Die Energie erhöht sich in der Gemeinschaft. Wie immer im Leben kommt es auf jeden an und die Überwindung von einem stärkt auch die Überwindungskraft der anderen. Wir können erleben, wie wir uns am Weiterkommen der anderen mit sich selbst erfreuen.

So muss es einem nicht immer gut gehen, um in den Kurs zu kommen. Wenn etwas im Körper schmerzt oder eine Körperstelle sich nicht so gut bewegen lässt, kann man immer noch für den ganzen übrigen Körper etwas tun. Durch die Weiterleitung im multidirektionalen Fasziennetzwerk kannst du sicher sein, dass auch die schmerzende Stelle von deiner an einer anderen Stelle ausgelösten Bewegungswelle Heilimpulse erhalten wird. Für jede Asana gibt es Adaptionismöglichkeiten und jede Bewegung, wenn auch nur die kleinste, hilft immer und stärkt die Selbstheilungskräfte. Du lernst im Yoga von Anfang an, deine eigenen Grenzen zu respektieren und gleichzeitig durch Selbstbeobachtung eine Unterscheidungsfähigkeit zu entwickeln, ob du z.B. gerade durch einen zu großen Leistungsanspruch oder gar durch ein Konkurrenzgefühl dich dazu verleiten lässt, dich unan-

gemessen deinem Körper gegenüber zu verhalten oder ob du dir gerade mal einen kleinen Schubs von innen geben solltest, um die Asanas mit mehr Aufmerksamkeit und begleitender Wahrnehmung auszuführen. Schmerzt etwas in der Psyche, kannst du mit der Zeit immer mehr wahrnehmen, wann es einen Wechsel in dir gibt zum feinen Nervensystem. Deine Atmung wird leichter und tiefer, deine Identifikation mit einer emotionalen Angelegenheit kann sich lösen und dir neue und erweiterte Blickwinkel schenken. Und kommst du mit düsigen und gehetzten Gedanken, wirst du auch da eine Ruhe und Loslösung vom Gedankenstrom erfahren können. Wenn du es dir so eingerichtet hast, dass du regelmäßig an dem wöchentlichen Unterricht teilhaben kannst, also **eine konstante Verabredung mit dir selbst**, wirst du schon nach einigen Wochen erstaunliche Veränderungen in dir wahrnehmen können. Dafür ist es gut offen zu bleiben, so dass sie sich auch in Bereichen zeigen dürfen, die du nicht erwartet hast oder gar in deinem inneren Plan hattest. Je

„Die Energie erhöht sich in der Gemeinschaft. Wie immer im Leben kommt es auf jeden an und die Überwindung von einem stärkt auch die Überwindungskraft der anderen.“



Bild: Syda Productions / stock.adobe.com

nachdem, von wo man mit seinen Gewohnheiten kommt, können sie sich nicht nur im Körper, sondern auch zuerst in deiner emotionalen Landschaft oder in deinem Geist zeigen.

Dies wird dir auch in der **Endentspannung** begegnen. Sie lädt dich in deiner Ganzheit ein, dich immer mehr Selbstregulationsprozessen hinzugeben, d.h. dein ganzes System hat Impulse erfahren, die in verschiedene Richtungen weitergeleitet werden. Alles darf sich wieder in eine Neuordnung und Homöostase schwingen. Deine Energiezentren (*Chakren*) haben frisches Prana aufgenommen und können nun ihre Arbeit tun und unter anderem die zugehörigen Organe stärken. Dein Fasziennetzwerk ist an Stellen ins Gleiten und Justieren gekommen, wo zuvor eine Engstelle oder Verklebung war und nun können sich Flüssigkeiten neu verteilen. Auch deine Psyche und dein Geist beginnen in diesem Zeitraum ihre neuen Erfahrungen zu verstoffwechseln.

Ein **Sri Sai Prana Yoga Praxistag** (oder auch längere Seminare) ist eine wunderbare Unterstützung. Wenn deine Yoga-Schule oder dein/e Yoga-Lehrer/in so etwas anbietet, kann ich dir nur empfehlen, mindestens einmal im Vierteljahr mitzumachen.

Diese Praxistage bilden eine fundierte Grundlage für den regelmäßigen wöchentlichen Yogaunterricht und das eigene Praktizieren. Ihr Inhalt dient dem stetigen Vertiefen und Erweitern des Verständnisses für die verschiedenen Aspekte des Yogas. Es ist eine Einladung auszuhaken und **in Beziehung zur inneren Stille** zu gehen, durch Intensivierung der Asanas und Wissenserfahrung über deren Wirkweise, Pranayamas (Atemübungen), Meditation und Selbstreflektion. Nach einem solchen Tag gehst du mit einer veränderten Wahrnehmung und wieder hoch motiviert zu deinem wöchentlichen Kurs und in deine tägliche Praxis.

Im Yoga-Unterricht dienen wir uns selbst, den anderen und dem Größeren Ganzen. Alles ist eins und wir sind alle miteinander verbun-

den. Als Yoga-Lehrer/innen bereiten wir uns achtsam auf den Unterricht vor, fühlen uns ein, bitten um Segen für den Unterricht, für unsere Teilnehmer/innen und um Durchlässigkeit, sodass die Energie der ganzen Gruppe sich erhöhen kann. **Zwei Menschen sind immer mehr als eins und eins.** Sind zwei oder drei Menschen in einem Kurs, die höhere Energien durch sich fließen lassen können, ist das ein Segen für die ganze Gruppe. Die Gruppe wird immer mehr einen Zustand des Zusammenatmens erfahren und die Herzen werden in Kohärenz miteinander gehen. Durch dieses Zusammenschwingen erfahren wir einen Zustand, in dem wir die Dinge erweitert und distanzierter wahrnehmen, verschiedene Ausprägungen von Stress in uns sich auflösen können. Unsere regelmäßige Praxis im Unterricht unterstützt uns

„Deine Atmung wird leichter und tiefer, deine Identifikation mit einer emotionalen Angelegenheit kann sich lösen und dir neue und erweiterte Blickwinkel schenken.“

*„Du wirst mit der
Zeit erleben, dass
du immer mehr
auf deinen Körper
hören kannst, was
ihm gerade wie gut
täte.“*

darin solch eine **Bewusstseins-erweiterung** mit der Zeit absichtlich herbeiführen zu können, um auch im Alltag mehr in der inneren Ruhe und Gelassenheit zu verweilen oder auch immer schneller wieder dahin zurückfinden zu können.

Am Ende des Unterrichts danken wir liebevoll jedem anderen für sein Da-Sein, für seine Präsenz und innere Bemühung und dem Höchsten Göttlichen Sein.

Respektiere, wenn es Teilnehmer gibt, die nach dem Unterricht noch etwas in dem Erlebten verweilen mögen und es nicht zerreden wollen. Und wenn wir miteinander sprechen, dann ist es eine gute Gelegenheit, sich im achtsamen Dem-Anderen-Lauschen und im freundlichen Sprechen zu üben und den Fokus auf kleine Fortschritte im Umgang mit uns selbst zu legen.

Zu Hause mit dir

Meine Teilnehmer/innen ermutige ich gerne, zu Hause einen Platz zu bereiten, an dem immer eine Matte bereit liegt, die uns locken darf. Programme des Erledigens und Abhakens in sich zu erkennen und auch aus

dem Ich-müsste-viel-mehr, Ich-sollte-öfter.... auszusteigen. Lege dich einmal am Tag im Savasana auf die Matte, selbst wenn es kurz vor dem Zubettgehen ist. Komme bei dir und dem Gewahrseins deines Atems an (siehe Übung unten) und nach einer Weile wird dir dein Körper wie von selbst etwas anbieten, zum Beispiel „hole doch mal beide Knie über den Bauch, das tut mir so gut“ und aus einem Wohlgefühl heraus bewegst du dich dann noch in eine andere Haltung hinein und auf einmal hast du vielleicht einen Fluss von fünf Bewegungen oder Haltungen entstehen lassen. Du wirst mit der Zeit erleben, dass du immer mehr auf deinen Körper hören kannst, was ihm gerade wie gut täte. Und am nächsten Tag kommen vielleicht drei Bewegungen von gestern und zwei andere dazu. **Lass' dich überraschen, gehe spielerisch daran, lass dich auf dich selbst ein und entdecke Neues an deinem Umgang mit dir selbst.**

Von Herzen,

Namasté

Susann Arbogast

Susann Arbogast

Sri Sai Prana Yoga Singhofen

welcome@susann-arbogast.de

Auf der folgenden Seite
findest du eine **wertvolle
Übung**, die die Verbindung
zu deinem Körper stärkt.

ÜBUNG: Inner Movement Awareness

Wenn wir einen Säugling im Schlafen betrachten, dann tut uns dies unter anderem so gut, weil wir mit seiner Atemwelle, die sich vom Kopf bis zu den Sohlen der Füßchen bewegt, in Beziehung gehen können, sich in uns etwas erinnert und unsere eigene Atmung ruhiger und tiefer wird...

Nun **lege dich ins Savasana** und wenn dies für dich nicht möglich ist, mache die Wahrnehmungsübung einfach im Sitzen auf dem Boden oder auf dem Stuhl.

Bild: Prostock-studio / stock.adobe.com



Frage dich, wie spürt sich mein Körper gerade im Gesamten an? Vielleicht kommt dir ein analoges Bild aus der Natur oder eine Farbe. Und wie fühlst du dich? In welchem Zustand ist gerade dein Geist?

Nun wende deine Wahrnehmung ganz in deinen Körper hinein und folge deinen Atembewegungen. An welchen Orten in deiner inneren Landschaft löst die Atemwelle feinste Bewegungen aus?

• *Wie sind deine Schlüsselbeine und dein Brustbein*

beteiligt? Wie nimmst du sie wahr?

- *Kannst Du Atembewegungen in deinen Achselhöhlen wahrnehmen?*
- *Wie kannst du dein Gewebe in den Handinnenflächen befragen? Atmen sie mit?*
- *Darf die Atmung leicht durch einen ruhigen Brustkorb nach unten fließen?*
- *Sind dein Bauch und Nabel weich und beweglich?*

Lege nun deine **Hände auf die Leisten**. Darf deine Atemwelle auch die Leisten von innen sanft bewegen?

Auch, wenn du es vielleicht gerade noch nicht spürst, halte es für möglich, dass du auch in den Fußsohlen sanfte Bewegungen wahrnehmen kannst.

Und nun lenke deine Wahrnehmung zu deinem Kehlkopf. Kannst du ihn innerlich verorten? Ist er mehr vorne oder weiter hinten? Wo nimmst du Atembewegungen wahr?

Wenn es dir angenehm ist, dann **verweile ein, zwei Minuten in einer liebevollen Zuwendung bei deinem Kehlkopf**. Es darf sich in dir etwas öffnen, so dass du die Stille und das Lösen und Nachgeben in deinem Körper wahrnehmen kannst.

BUCHVORSTELLUNG:

HeartSpiro

Ich atme Herz



Text: Susann Arbogast

Eigentlich bin ich eine Reiterin. Dieses wundervolle Hobby hat mich durch mein ganzes Leben begleitet. Die Kinder waren klein, mein Pferd war zum Altenteil geworden und ich suchte nach einem vergleichbaren Ausgleich. So probierte ich verschiedene Sportarten aus. Nichts konnte mich innerlich wie äußerlich so gut kräftigen und dabei noch ausgleichen, wie die Reiterei, bis ich an einem Yogakurs teilnahm.

Wenn Du diese Zeitung liest, bist Du wahrscheinlich bereits auf irgendeine Weise mit dem Yoga oder auch mit Meditation verbunden. Wahrscheinlich vereint uns dieses durch Yoga und Meditation erzeugte gute Gefühl, weil sie Körper, Geist und Seele miteinander verbinden. Ich habe mich gefragt, wie man dieses gute Gefühl im Alltag aufrechterhalten also sich ganz bewusst darauf ausrichten kann, und wie diese gute Energie sich im Leben manifestieren lässt.

Aus meiner intuitiven Sicht liegt der Schlüssel für Kraft, Balance, guter Ausstrahlung und der Fähigkeit sich auf das Wesentliche zu konzentrieren in einer Verbindung aus seelischer Anbindung, Verwurzelung, Herzenergie und Dankbarkeit, die ich HeartSpiro-Formel nenne. Je weiter die **Herzenergie** und das Gefühl von Dankbarkeit in das eigene Leben getragen werden kön-

nen, desto leichter kann die uns glücklich machende **Seelenkraft** in unser Leben einfließen. Man stelle sich einen Brummkreisler vor. Er ruht drehend in seiner Mitte. Wie die Fliehkraft, die ein Brummkreisler produziert, stärkt die Seelenkraft dann unser Energiefeld. Wir sind geschützt. Unsere Ausstrahlung ist hell und leuchtend.

Die Herausforderung besteht im Grunde darin, dass wir **in unserer heutigen Gesellschaft fast ausschließlich auf den Verstand** trainiert werden. Die rasanten und immer weiter beschleunigten Wandlungsfaktoren des Alltags fragen uns nicht nach unserem historischen Ursprung oder gar nach unserer evolutionsbedingten feinstofflichen Systematik. Damit können wir schnell unsere innere Mitte verlieren und die Herzenergie vernachlässigen. Durch die immerwährenden Gedanken, die unser Alltag einfordert, wird die Stimme unserer Intuition leise und kaum wahrnehmbar. Außerdem wird Herzenergie

Die HeartSpiro-Formel

Der Schlüssel für Kraft, Balance, guter Ausstrahlung und die Fähigkeit sich auf das Wesentliche zu konzentrieren liegt in einer Verbindung aus seelischer Anbindung, Verwurzelung, Herzenergie und Dankbarkeit.

oft mit Verweichlichung oder gar Schwäche in Verbindung gebracht. Doch das Gegenteil ist der Fall, denn hier liegt **die wahre Quelle innerer Kraft und Stärke.**

Mit Yoga und mit Meditation können wir uns jederzeit neu ausrichten. Wir können uns in die Stille begeben wie in das Zentrum eines Hurricanes, um das sich der Sturm dreht. Genau hier liegt das Tor zu unserem Bewusstsein: Von dieser Position aus können wir leicht eine Beobachterhaltung einnehmen.

Bevor wir einen Gedanken denken, können wir für einen kleinen Bruchteil einer Sekunde aktiv entscheiden, was genau wir denken möchten, welche energetische Ausrichtung unser Gedanke haben darf und ob er eher positiver oder negativer Natur sein wird. **Unsere Gedanken bilden unsere Erfahrungen.** Die Summe unserer Gedanken bildet den Pool an Erfahrungen, aus dem der Verstand wiederum neue Impulse schöpft indem er neue Kombinationen aus bereits Erlebtem strickt. **Damit sind wir Schöpfer unserer inneren Welt.** Und wir sind auch Schöpfer unserer eigenen Stabilität. Es ist egal, womit man innerlich beginnt: bei sich selber oder bei eigenen Gedanken anderen gegenüber. Entscheidend ist ein erster Schritt.

Sicher ist: **Wann immer wir unsere Herzenergie spüren können, befinden wir uns auf dem für uns richtigen Weg.** Wann immer wir Dankbarkeit für das, was unser Leben ausmacht, entwickeln können, befinden wir uns ganz in unserer Mitte. Wann immer wir Erwartungen und Bewertungen ablegen können, nehmen wir eine ergebnisoffene Haltung ein, die Schönes in unser Leben einladen kann. Wann immer wir Verzeihen üben, Verständnis und Mitgefühl für uns und unsere Mitmenschen aufbringen können, sind wir in der Lage, Klarheit zu finden, in die Herzenergie zu kommen und sie losgelöst in unser Leben fließen zu lassen. Wenn wir uns dem bewusst werden, dass alle Menschen letztendlich aus Lie-

„Öffnet sich unser Herz, haben wir Zugang zu Seelenenergie und Intuition. Dann wird uns klar, was wirklich wichtig ist.“

be (oder verletzter Liebe) handeln, können wir uns von Äußerem in der Form lösen, als dass sich ein möglicher Grund für Vergebung bereits aufgelöst hat, bevor er überhaupt erst entsteht.

Öffnet sich unser Herz, haben wir Zugang zu Seelenenergie und Intuition. Dann wird uns klar, was wirklich wichtig ist. Wenn wir zulassen, dass unser Verstand und unsere Seelenkraft gleichermaßen wie Zwillinge nebeneinander existieren dürfen, richten sich die Ziele in unserem Leben ganz neu aus. In dem Moment, indem wir uns innerlich die Erlaubnis geben, diesen Pfad zu beschreiten, können wir verschenken, ohne etwas von uns zu verschenken. Dann werden wir grenzenlos energetisiert, und darüber hinaus reichlich beschenkt. Dinge entwickeln sich auf wundersame Weise positiv. Wir erhalten ein Lächeln, einen guten Wunsch oder ein Mensch reagiert viel positiver als wir es uns vorgestellt hatten.

Und ich höre bereits den eigenen Verstand, der sagt:

Wer sagt mir denn, dass das wirklich funktioniert? Im Grunde sind es nur fünf Merksätze, die unserem Verstand alle wesentlichen Informationen auf dem Weg in die Kooperation von Seelenenergie und Verstand zusammenfassen. Deren energetische Wirkung ist unermesslich. Ich beschreibe sie in meinem Buch.

In dem Wissen, dass die **Herzenergie funktioniert wie ein Gesetz der Natur**, sollten wir uns trauen, in das Vertrauen zu gehen. Im ersten Moment ist ein Vertrauensvorschuss nötig, der scheinbar aufzubringen ist, bis unsere Umwelt mit einer für unseren Verstand messbaren positiven Rückmeldung antwortet. Hier liegen die Herausforderung und die große Chance zugleich. Denn

genau in diesem Prozess ist man gefordert einmalig loszulassen. Noch im Loslassen entsteht bereits Neues, wenn wir uns trauen, unserem Herzen zu folgen.

So können wir im Auge des Hurricanes verweilen wohl wissend, dass unsere innere Kraft uns sicher durch den Alltag und vor allem auch durch turbulente Zeiten tragen wird – liebevoll, geborgen und kraftvoll.

Namasté,

Eure Christiane



Christiane Kusel



ISBN: 9783695119240

Christiane Kusel

Dipl. Ing. agr. (FH)

Land und Leben, Yoga, Meditation, innere Welten

Kontakt:

HeartSpiro.com | Mail@HeartSpiro.de

HeartSpiro:

Viele Menschen sind wach, aber nicht wirklich mit sich selbst verbunden.

Aus eigener Erfahrung weiß ich, wie wichtig es ist, sich selbst bewusst zu begegnen. Genau dazu lädt mein Buch HeartSpiro ein.

HeartSpiro ist kein System, sondern eine Einladung, den eigenen Verstand loszulassen und sich auf eine persönliche innere Reise einzulassen. Finde heraus, was für Dich wirklich wichtig ist.

Selbsterkenntnis beginnt dort, wo wir aufhören, uns zu optimieren – und dafür dem Herzen Raum geben. Daraus entstehen innere Freude, Frieden und neue Möglichkeiten. Genau dort beginnt etwas, das Du nicht gesucht hast, sondern etwas, das Dich möglicherweise schon lange finden wollte in Deiner Einzigartigkeit und Deinem wundervollen Wesen. Hier liegen Kraft und Magie.



VERANSTALTUNG:

Begegnung, Bewegung und Bewusstsein –

ein Abend im Zeichen
von Achtsamkeit und
Verbundenheit

Text: Wiebke Jacobi
Fotos: Karin Gerdes

Am 16. Dezember 2025 fand in Hamburg die Veranstaltung „Begegnung, Bewegung und Bewusstsein“ des Sri Sai Prana Yoga Vereins statt. In einer ruhigen, wertschätzenden Atmosphäre kamen die Teilnehmenden zusammen, um inmitten der vorweihnachtlichen Zeit bewusst innezuhalten und sich Zeit für Körper, Geist und Seele zu nehmen.

Der Abend begann mit einer sanften Yoga-Einheit aus dem Sri Sai Prana Yoga, die auf achtsame Bewegung, bewussten Atem und tiefe Entspannung ausgerichtet war. Die Praxis unterstützte die Teilnehmenden dabei, den Alltag hinter sich zu lassen, Spannungen zu lösen und ganz im Moment anzukommen.

Im Anschluss lud eine gemeinsame Pause mit frisch zubereiteten, vegetarischen indischen Snacks zum Aus-

„In einer ruhigen, wertschätzenden Atmosphäre kamen die Teilnehmenden zusammen, um bewusst innezuhalten und sich Zeit für Körper, Geist und Seele zu nehmen.“

tausch ein. Die entspannte Atmosphäre ermöglichte offene Gespräche und echte Begegnung – ein zentrales Element des Abends, das von vielen als besonders bereichernd empfunden wurde.

Den Abschluss bildete eine Phase der Achtsamkeit und Meditation mit Master Sai Cholleti, dem Begründer des Sri Sai Prana Yoga. Mit ruhigen Impulsen, geführter Meditation und Momenten der Stille wurde der Fokus nach innen gelenkt und ein Raum für Klarheit, innere

Balance und Verbundenheit geschaffen.

Der Abend „Begegnung, Bewegung und Bewusstsein“ wurde von den Teilnehmenden als wohltuende und kraftvolle Erfahrung erlebt. Er zeigte auf eindrückliche Weise, wie die Verbindung von Yoga, Achtsamkeit und gemeinschaftlichem Erleben dabei unterstützen kann, innere Ruhe zu finden und gestärkt in den Alltag zurückzukehren.

Teilnehmerstimmen

„Ein wundervolles und toll organisiertes Event kurz vor Weihnachten, auf dem Körper, Geist und Seele genährt und gestärkt werden durften, durch sanft angeleitete Yoga-Asanas in meditativer Stimmung, anschließendem nährenden ayurvedischen Essen mit musikalischer Violinen-Begleitung.

Und dem besonderen Geschenk, Master Sai's klaren Worten und Dasein zu lauschen, die berühren, zum Nachdenken, Spüren und Innehalten einladen, Räume öffnen in denen Impulse und Informationen übertragen werden, die mitfühlende Klarheit und Erkenntnisse entstehen lassen, ohne belehrend zu wirken, sondern sanft einfließen dürfen, um ihre Wirkung zu entfalten. Herzlichen Dank all den daran Beteiligten, insbesondere den Ideengeber und Organisatoren/innen.

– Petra Luckmann

Lehrerin für Prana-Heilung & Sri Sai Prana Yoga



„Was ist eigentlich so toll an SRI SAI PRANA YOGA®? Dieser rundum gelungene Event in Hamburg hat es gezeigt: Egal, wo du in der Welt eine SRI SAI PRANA YOGA®-Stunde mitmachst, es ist wie nach Hause kommen. Der Rhythmus, die Ausgewogenheit von Anspannung und Entspannung und dieses wunderbare Gefühl der Einheit, wenn du aus der traditionellen Abfolge der Asanas nach Sivananda aus der Stunde gehst.

Schnell füllte sich die große, schöne Versammlungs-Halle mit Matten und freudigen Gesichtern, einige auch von fern angereist. Alles so lebendig: Kinder, Hunde, Musik und nach dem Yoga, mit wunderbarer Stimme angeleitet von Doris, noch ganz viel Vertiefung. Christin Dunker, Doris Schümann, Jessica Ehrich, der ganze Vorstand des SRI SAI PRANA YOGA®-Vereins, hat da eine super ansprechende Veranstaltung gestaltet.



Und beim indischen Fingerfood („Yummy, Yummy!“), habe ich dann Victor kennengelernt, Anfang 20, neu, einfach interessiert, aus der Nachbarschaft. Es war ein spannendes, herzliches Gespräch über Yoga, das er für sich allein praktiziert, über PRANA-HEILUNG nach MCKS® und die Entscheidungen, die man so treffen kann, wenn man schon voll im Beruf steht und sich trotzdem immer weiterentwickeln will.

Und natürlich war ich den ganzen Abend auch in großer Vorfreude, Master Sai wieder zu hören. Er kehrte gerade zurück aus Indien, wo ich kurz zuvor zum ersten Mal die Heiligen und heiligen Orte in Indien beim SSPY-Advanced-Yoga-Teacher-Training besuchen durfte. Ich war eigentlich noch nicht richtig wieder da und alles war und ist noch lebendig.



So war ich dankbar für Master Sais Satsang: Beobachtest du dich selbst? Und: Wer beobachtet? Von welcher Warte aus schaust du?

Einen großen Dank an Master Sai und das mega Team, den Vorstand des SSPY-Yoga-Vereins, ein super Abend!

– Anke Schmidt-Bratzel

Lehrerin für Prana-Heilung & Sri Sai Prana Yoga®



Aerial Yoga

Teil 3

Teil 1+2 findest du in den Ausgaben 2/25 und 3/25.

Text und Fotos: Monique Dienelt

Hallo an alle Yogaliebhaber von Matte und Tuch. Heute habe ich euch ein paar Sequenzen für die Bein-, Bauch- sowie Arme- und Rückenkräftigung mitgebracht.

Das Schöne beim Aerial Yoga ist, dass man auch scheinbar schwierige Positionen mit dem Tuch als wunderbare Unterstützung ausprobieren kann, ohne Angst haben zu müssen. Man fällt nicht um, man behält leichter die Balance und gewinnt dadurch mehr Sicherheit. Das Tuch gibt einem Halt, dennoch muss man etwas tun, um den Yogaeffekt zu erleben.

Fühlt euch durch die beigefügten Fotos eingeladen, weitere Übungen auszuprobieren, denkt aber vorher an die **Erwärmung** wie im Artikel 1 beschrieben oder stellt euch ein Helferlein an die Seite.





Vorbereitung & Erwärmung

Beginne gern mit einer **kurzen Erwärmung im Stand** am Tuch.

Schüttele dein Tuch aus für die Faltenfreiheit und strecke deine Arme ins Tuch, sodass du im Stehen deine Hände auf Höhe deiner Beckenknochen ausrichten kannst.

Wir beginnen die Sequenz im Stehen und bereiten uns auf die halbe Vorbeuge vor, indem wir die **Handgelenke in das Tuch einwickeln**:



Du greifst mittig durch das Tuch hindurch, streckst die Arme hoch, greifst über außen um das Tuch herum und wieder in das Tuch hinein, sodass das Tuch einmal um deine Handgelenke geschlungen ist. Dann greifst du wieder unten ins Tuch.



Halbe Vorbeuge

Wir beginnen, uns mit der nächsten Ausatmung nach vorn zu neigen, bis wir im rechten Winkel auf der Matte stehen (halbe Vorbeuge). Beim nächsten Einatmen kommst du wieder in den Stand. Wiederhole dies zur Erwärmung des Rückens und der Beine ein paarmal. Dann stehe ein paar Atemzüge in der halben Vorbeuge.

Standwaage - Krieger 3



Für die Standwaage (Krieger 3) erweitere die Asana. Hebe zunächst das rechte Bein gestreckt nach oben und strecke gleichzeitig die Arme über den Kopf hinaus. Bleibe hier, lächle und atme.



Wer erweitert üben möchte, beugt das Knie und zieht den rechten Fuß so weit wie es möglich ist, zum Gesäß.

→ Auch hier kannst du **dynamisch** üben. Mit der Einatmung kannst du dich aufrichten, mit der Ausatmung in die Hathaposition gehen und länger stehen und atmen. Diese Übung führt man **zu beiden Körperseiten** aus.

Krieger 2



Wir bleiben in der Bein- und Rückenkräftigung. Komme wieder im Stand an, entwickle das Tuch von den Handgelenken. Wir gehen weiter in die Krieger 2-Position.



Hierzu bringe zuerst dein rechtes Bein in das Tuch hinein, strecke deinen rechten Arm durch das Tuch hindurch und löse damit beide Hände vom Tuch. Das Tuch gibt dir Halt, obwohl du nur mit einem Fuß in der Matte stehst. Diese Asana im Tuch schenkt uns die Möglichkeit, innere Stabilität und auch Balance zu üben.



Erweitere die Asana gern, wenn du dich sicher fühlst und geh in die schwebende Rückbeuge. Richte den rechten Arm nach oben und den linken Arm nach unten aus. Lächle dabei.

Krieger 1



Auch den **Krieger 1** kannst du im Tuch üben. Nimm dazu die Hände ans Tuch und lass den Körper so weit nach vorn sinken, dass du einen sicheren Halt verspürst. Stehst du sicher und gut, dann löse die Hände, geh gern ins Kalimudra und strecke die Arme nach oben. Atme und lächle.

Übe diese Sequenz zu beiden Körperseiten.

Option: Solltest du dich mit den Beinen im Tuch zu unsicher fühlen, kannst du den Krieger 1 auch gern mit den Armen im Tuch üben.

Krieger 1 - Alternative

Zu Beginn stellst du dich so ans Tuch, dass es an deinem unteren Rücken hängt, und du greifst durch das Tuch. Du nimmst es wie einen Rucksack um die Arme und gehst in einen weiten Ausfallschritt.

Du stehst mit beiden Beinen auf der Matte. Das Tuch hilft hier dem Körper in die Aufrichtung.



Zwischen-Entspannung

Um den Körper nach den kraftvollen Asanas zu entspannen, kannst du dich ins Tuch legen und von rechts nach links pendeln.

Weiter geht's: Schiefe Ebene

Um weitere Asanas zu üben, nimm die Hände dann wieder ans Tuch, lass das Tuch wie ein Rucksack in den Achseln liegen, richte dich auf und lass dich sanft nach vorn in die schiefe Ebene sinken.

Die Arme sind dabei nach oben ausgerichtet, der Blick geht nach unten. Atme und lächle.



Drehung zu beiden Seiten



Nimm für die nächste Sequenz den linken Fuß heran und dreh den linken Arm nach oben. Die linke Hand greift in das Tuch.

Der rechte Arm sinkt nach unten.

Wahlweise kann die rechte Hand zum linken Knie.

Übe die Sequenz zu beiden Körperseiten.

Entspannen
nicht vergessen!

Denke zwischen den einzelnen Abfolgen auch immer an die **Zwischen-entspannung**. Diese kann im Stehen und Verweilen auf der Yogamatte erfolgen.

„Das Schöne beim Aerial Yoga ist, dass man auch scheinbar schwierige Positionen ausprobieren kann, ohne Angst haben zu müssen.“

Herabschauender Hund

Für den herabschauenden Hund beginnen wir im Stand, das Tuch befindet sich vor dir. Lege dir das Tuch so über die Becken- und Hüftknochen, dass es nicht schnürt.

Lehne dich sanft nach vorn, bis du in der Position des herabschauenden Hundes angekommen bist.



Gut zu wissen:

Das Tuch dient beim herabschauenden Hund als wertvolle Unterstützung des Beckens und im Inneren hat man das Gefühl, dass der untere Rücken in dieser Haltung noch länger wird. Außerdem werden die Handgelenke geschont.



Skorpion

Wenn du die Asana erweitern möchtest, kannst du die Beine vom Boden lösen, die Füße ins Tuch schlingen und in den Skorpion gehen.

Lass uns fliegen!

Möchtest du im Tuch fliegen, dann streckst du deine Beine, greifst nach oben ins Tuch und lässt dich schaukeln.

Wofür es gut ist:

Diese Asanas im Tuch dienen zur **Stärkung der Arme, der Körperstreckung und der Überwindung von Ängsten.**



Um aus dem Tuch zu kommen, lässt du deine Arme nach dem Schaukeln wieder zur Matte und nimmst die Füße wieder schlingend ans Tuch.

Auch mal Pause machen!

Aerialyoga kann ganz schön anstrengend sein, deshalb nimm dir so viele Pause, wie du benötigst. **Es ist deine Zeit, mach sie dir so angenehm wie möglich.**

Kopfstand

Wenn du magst, kommst du zum Abschluss in den Kopfstand.

Diese Übung macht ihr am Anfang bitte **mit einer Begleitperson**, die unterstützt und hält oder unter Anleitung eines Aerialyoga-Lehrers. Dein inneres Gefühl sollte immer sicher und gut sein.



Baum

Mein Abschluss für diese Sequenz ist der Baum, welcher **zu beiden Seiten** geübt wird. Danach begeben sich ins Shavasana, zur Entspannung.

*Viel Freude
beim Üben!*

**Wir verabschieden uns, meine Helferin
Jenny und ich, die Yoga-Moni aus dem
„Freiraum“ in Bad Blankenburg.**

Monique Dienelt
Instagram: [yoga.freiraum.prana](https://www.instagram.com/yoga.freiraum.prana)
www.yoga-freiraum-prana.de





Eine Entspannungs- reise im Frühling

Frühlingswiese und Birkenwäldchen

Text: Grit Weihrauch

Setze dich bequem hin oder lege dich in Shavasana auf deine Matte, nimm ein paar tiefe Atemzüge und lass mit jeder Ausatmung alles los, was du jetzt nicht brauchst... Lass alles los... Und während dein Körper entspannt, geht dein Geist auf die Reise...

Stell dir vor, du stehst auf einem Trampelpfad auf einer Frühlingswiese. Die Sonne scheint angenehm warm, die Frühjahrsblüher zeigen ihr zartes Grün und strecken ihre Blüten der warmen Sonne entgegen. Die Luft ist klar und rein, sie duftet nach Frühling. Der sanfte, frühlingshafte Wind streichelt deine Haut und bringt den Duft der aufstrebenden Natur mit sich. Und du atmest den Duft tief ein... und lässt mit jeder Ausatmung alles Alte los... atmest tief ein... lässt mit dem Ausatmen alles Alte los...

Und du schaust dich um. Die Frühlingswiese erwacht zum Leben. Du hörst schon Bienen und Hummeln summen und brummen... Die Vöglein zwitschern munter ihr Frühlingslied... Du fühlst das erwachende Leben in jedem Lebewesen um dich... und auch in dir.

Und dann folgst du mit den Augen dem Trampelpfad... er führt in ein Birkenwäldchen, ganz in deiner Nähe.

Vielleicht hast du Lust auf einen kleinen Spaziergang... Du folgst dem Trampelpfad und erreichst schon bald das Birkenwäldchen. Die Birkenstämme leuchten hell im Sonnenlicht, das zarte Grün der Birkenblättchen strahlt dir entgegen. Du genießt das Spiel von Licht und Schatten, die Sonne, die auf den Waldboden trifft, das Moos auf den Steinen, die zwischen den Birkenbäumchen liegen... das fröhliche Vogelgezwitscher um dich herum...

Und du entdeckst auf dem Moos winzige Wassertropfchen, die im Sonnenlicht glitzern und funkeln. Alles strahlt so viel Ruhe aus... und gleichzeitig spürst du die Kraft des aufstrebenden Frühlings überall um dich herum... Du lauschst dem Frühlingsgesang der Vögel.

Auch in dir spürst du diese Kraft... und alles um dich herum lässt diese Kraft in dir wachsen. Großzügig schenkt dir jeder Baum, jede Pflanze, jedes Vöglein von

seiner Kraft, von seiner Freude über die erwachende Natur...

Unweit von dir entdeckst du eine kleine knorri-ge Bank. Du nimmst darauf Platz und betrachtest diese atemberaubende Schönheit des Birkenwäldchens, genießt das Frühlingskonzert der Vögel, das erste Rauschen der Birkenblättchen im Frühlingswind...

Du nimmst diese aufstrebende Kraft mit jedem Atemzug in dich auf... und lässt beim Ausatmen alles los, was du nicht mehr brauchst... alles, was du hinter dir lassen möchtest, atmest du aus...

Mit jedem Atemzug fühlst du dich leichter und gleichzeitig voller Kraft und Vitalität... immer leichter und gleichzeitig immer kraftvoller und vitaler... immer leichter und gleichzeitig immer kraftvoller und vitaler...

Plötzlich setzt sich ein Vöglein auf deine Hand. Neugierig schaut es dich an, betrachtet dich aufmerksam... Dann fliegt es davon und gesellt sich wieder zu seinen Freunden.

Und du fühlst dich nun so voller innerer Vorfreude, Tatendrang und Energie. Du stehst auf und gehst beschwingt den Weg zurück, den du gekommen bist. Fröhlich lauschst du dem Gesang der Vögel, und ein Vöglein schaut besonders freundlich zu dir – bestimmt ist es das Vöglein, das auf deiner Hand gesessen hat. Du lächelst ihm zu und gehst dann weiter – weiter Richtung Frühlingswiese. Bevor du das Birkenwäldchen verlässt, schaut du dich noch einmal um und nimmst alles noch einmal wahr... das zarte Grün, die strahlenden Wassertropfchen, die weißen Birkenstämme, das Vogelgezwitscher, das Rauschen des Frühlingswindes in den Bäumen.

Dann gehst du den Trampelpfad zurück über die Wiese. Du lauschst den Bienen und Hummeln, genießt

das zarte Grün und die ersten Frühlingsblumen...die wärmenden Sonnenstrahlen, den zarten Wind...

Und schon bist du wieder an der Stelle angekommen, von der aus du deinen Frühlingsspaziergang begonnen hast. Du schaust dich noch einmal um, nimmst noch einmal alles um dich herum wahr...

Dann bedankst du dich im Geiste für diese kleine kraftpendende Auszeit, für das Frühlingskonzert, die wunderschönen Eindrücke, die Kraft, die du tanken durftest...

Und dann verabschiedest du dich von diesem Ort, und du weißt, dass du jederzeit hierher zurück kehren kannst.

Dann löse dich von diesem Bild... und komm wieder zurück in deinen Körper.

Bewege nun sanft deine Finger und deine Fußspitzen... Nimm ein paar tiefe Atemzüge, komm wieder an im Hier und Jetzt. Bewege deine Hände und Füße – bewege Arme und Beine. Und dann recke und strecke dich...

Und wenn du ganz wieder bei dir angekommen bist, kannst du deine Augen wieder öffnen.



FAMILY & FRIENDS YOGA PFINGST-RETREAT

**22.-25.
MAI 2026
HOFGUT
RINECK**

Freue Dich auf:

Satsang mit Master Sai | Yogapraxis für alle
Level | ein entspanntes Wochenende zum
Auftanken für Familie, Freunde & Yoga-
interessierte | Kinderyoga |
Karma Yoga | u.v.m.

**Anmeldung:
Unterkunft:**

www.srisaipranayoga.de
www.hofgut-rineck.de

**keine
Teilnahme-
gebühr**

Porridge á la Hofgut Rineck



Zubereitung:

- Basis Müsli (von Bauckhof)
- zusätzlich Haferflocken
- Äpfel und Karotten (mehr Apfel, weniger Karotten) mit heißem Wasser aufkochen
- Datteln und Gewürze wie Zimt & Kardamom
- Optional: frischer Ingwer, gemahlene Mandeln, ein Schluck pflanzliche Milch (z.B. Haferdrink)
- Für die Süßen: ein bisschen Kokosblütenzucker oder braunen Zucker dazu

Gefüllter Kürbis



Zubereitung:

- Kürbis 15 Minuten im Dampfgarer vorgaren
- Füllung:
 - Couscous, Buchweizen oder Reis
 - dazu Gemüse anbraten (was gerade da ist)
 - Salz, Pfeffer, Chili, Garam Masala oder Curry, oder Gewürze deiner Wahl
 - vorgekochte Beilage mit dem Gemüse vermischen
- Kürbis halbieren oder vierteln (je nach Größe), aushöhlen und das Gemüse hineinlegen
- Optional: mit Käse überbacken
- Bei 180 Grad für 25 Minuten im Ofen backen

Guten
Appetit

wünscht die Küche
vom Hofgut Rineck

2026

TERMINE SRI SAI PRANA YOGA®

Family & Friends Wochenende & Pfingst-Retreat

22. – 25. MAI

Ort: Hofgut Rineck, Elztal

Dich erwartet:

Meditation & Satsang mit Master Sai, Anregungen für den eigenen Yogaunterricht, gemeinsame Yogapraxis für alle Level, ein entspanntes Wochenende zum Auftanken für Familienmitglieder, Freunde und Interessierte aller Generationen, Spiel und Spaß für Klein & Groß, Mitgliederversammlung des Sri Sai Vereins, Lagerfeuer & Mantra-singen sowie Kundalinienergie, Harmonisierung der Chakras und pure Herzenergie

Anmeldung: mitglieder@srisaipranayoga.de

Sri Sai Prana Yogalehrer- Ausbildung in Indien

10. NOV. – 8. DEZ.

Anmeldung & Infos:

www.yoga.srisai.de/lehrausbildung



Fortbildung/Retreat – intensive eigene Yogapraxis

4. – 7. JUNI

Themen: Wirbelsäule: Was tun bei Yogaschülern mit Wirbelsäulenproblemen? Atem: Die Physiologie des Atems & Aktivierung der Chakras

Ort: Hofgut Rineck, Elztal

Fragen: michaela@srisai.de

Anmeldung: www.yoga.srisai.de/fortbildung

1. – 4. OKTOBER

Themen: Meditationen im Yoga-Unterricht; Yoga Nidra, Power-Yoga, Sonnengröße mit Variationen



FRAGEN?

Schreibe uns eine E-Mail an kontakt@srisaipranayoga.de

Bei Fragen zu den Fortbildungen wende dich gern an michaela@srisai.de

MEHR INFOS:

srisaipranayoga.de



Design by designyogi.de

SRI SAI PRANA YOGA LEHRER AUSBILDUNG 2026

10. NOVEMBER –
8. DEZEMBER 2026
SÜDINDIEN



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

Ein/e Yoga-Lehrer/in braucht ein solides Fundament. Dazu gehört neben der eigenen Yoga-Praxis ein fundiertes Wissen zur Yoga-philosophie, 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 Lehr-tätigkeit als Hatha Yoga-Lehrer/in anstreben.

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

Ausbildungsgebühr
Frühbucherpreis bis 31. März: € 4.100 inkl. Flug und Unterkunft
Danach € 4.600

Anmeldung
www.yoga.srisai.de/lehrerausbildung/

 Master Sai Cholleti
 MasterSaiCholleti

srisai.de
srisaipranayoga.de

