

## AUSZUG VON LEHRMATERIAL, VORTRÄGEN SOWIE VON SKRIPTEN ZU DEN KURSEN

### AYURVEDA

**„beseitige die Ursache von Krankheit und schaffe die Grundlage für dauerhafte Gesundheit!“**

„Ein Mensch wird als gesund genannt, dessen Physiologie im Gleichgewicht ist, dessen Verdauung und Stoffwechsel gut arbeitet, dessen Gewebe- und Ausscheidungsfunktionen normal arbeiten und dessen Seele, Geist und Sinne sich im Zustand dauerhaften, inneren Glück befinden.“

-Sushruta Samira-

Die ayurvedische Medizin zählt zu den ältesten Gesundheitslehren der Menschheit. Grundlegende Schriften finden sich in den altvedischen Upanischaden-Aufzeichnungen. Diese Basis dient der tantrischen Lehre, Geist und Körper zusammen zu sehen. Yoga war ursprünglich rein meditativer und entwickelte sich erst durch Hathayoga – dem tantrischen Ursprung der westlichen Yogastile (Hatha Yoga Pradipika 14. Jhd) - dazu, die Bewusstseinslehren des Tantra greifbar zu machen. Im tantrischen Körperbild ist der Mensch Energiebahnen (Nadis) durchzogen, durch die unsere Lebensenergie (Prana) fliesst. „Ha = Sonne, Tha = Mond“ = Yoga = Zusammenführen.

Sri T. Krishnamacharya (1888-1989) gilt als der prägendste indische Heiler des 20. Jhd. Er hatte Lehrstühle an den höchsten indischen Medizin- und Philosophieuniversitäten und brachte die Basis der heutigen Hathayoga Stile in die Welt. Das über 2000 Jahre alte ayurvedische Wissen hat drei zentrale Ziele:

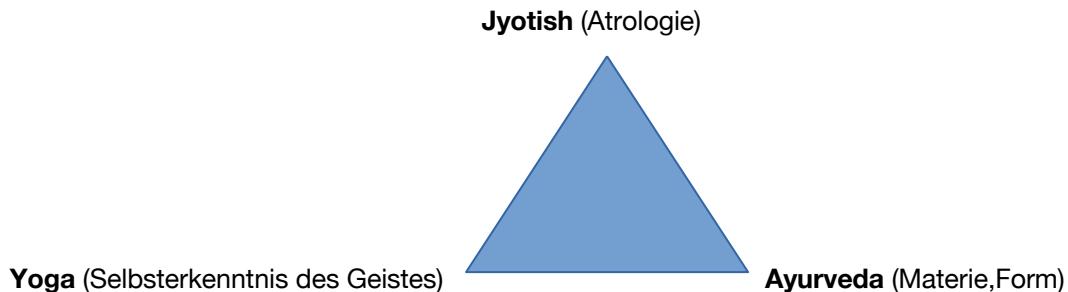
- Erhaltung der Gesundheit
- Heilung von Krankheit
- Verlängerung der Lebensspanne

Die Schulmedizin splittet die Krankheitsgeschichten in Symptome und stellt separate Anwendungen und Medikamente dafür zusammen. Das ayurvedische ist ein ganzheitliches Filter-System aus Doshas, Elementen, Vayus und Meridianen um die Ursache für den aktuellen Zustand zu erfassen und ihn in Richtung Genesung anzustoßen.

Ayurveda ist ein präventives System. Im akuten Krankheitsfall (Pathogenese) oder chronischen Schüben von Beschwerden, bieten Notfall- und Sofortmaßnahmen der naturwissenschaftlich basierten Medizin oft eine sehr gute Lösung.

Ayurveda ist multimodale Präventivmedizin, basierend auf einer differenzierenden Diagnostik.

### **Die Dreiheit der indischen Wissenschaft**



## AUSZUG VON LEHRMATERIAL, VORTRÄGEN SOWIE VON SKRIPTEN ZU DEN KURSEN

### **YOGA, AYURVEDA UND DIE MEDITATION**

**Yoga** und **Ayurveda** sind in der Philosophie und der Körperlichkeit untrennbar miteinander verwoben. Über den Weg der Asanas oder "Sport" führt der leichteste Weg in sein Zentrum. Das intensive "sich spüren" und "wahrnehmen" öffnet die Pforten der Sinne im **Yoga** nach innen. Ein sich bewusst machen der biodynamischen, körperlichen Zusammenhänge von **Lebensstil** und **Ernährung** unter der **Ayurveda** Brille von Doshas und Elementen funktioniert spielerisch und ohne Druck in einem Geist, der sich ausreichend Zeit zur Stille, Reflektion und Beobachtung schenken kann. Zur Praxis gehören verschiedene Techniken, die umgangssprachlich als **Meditation** bekannt sind. Meditation ist Konzentration an Bewußtsein in allen Bereichen des Lebens. Es ist genau dieser achtsame Umgang mit seinem Körper, Geist und der Ernährung, der die Erfahrungswissenschaft von **Yoga, Ayurveda** und **Meditation** so wertvoll machen kann.

**Meditation** wirkt auf den Geist wie eingerieseltes Salz auf die Salzkonzentration in einem Glas Wasser. Das ist im Alltag der Balsam für einen von Gedanken und Emotionen abgelenkten Verstand. Dies zu erkennen ist ein erster Schritt. **Meditation** ist die Grundlage zur Verbundenheit mit sich und dem Leben. Sie ist das wichtigste Werkzeug, um die Philosophie von **Yoga** in sein Leben einfließen zu lassen, und das körperliche Gefäß für **Ayurveda** zugänglich zu machen.

### **Sieh die Welt durch die Ayurveda Brille in drei Doshas und fünf Elementen**

**Ayurveda** sieht Erde und Universum in **fünf Elementen** und drei Doshas: **Äther, Luft, Feuer, Wasser, Erde**. Die Elemente bilden im Menschen Merkmale und Qualitäten in Form der **drei Dosha** Konstitutionen **Vata, Pitta** und **Kapha**. Sie spiegeln sich über „Ayu“ in allem was uns umgibt wieder. Ein Dosha zeigt an was aus dem Gleichgewicht ist. In Harmonie zeigt es keine Symptome. In jedem Körper wirken all drei Doshas. Sammelt sich eines der Doshas im Körper jenseits der gewünschten Grenze an, verliert der Körper das Gleichgewicht. Ayurveda findet mit seinen Methoden beständige Lösungen für die allermeisten körperlichen und mentalen Imbalancen. Ich bin dafür da dich dabei zu begleiten, und den Filter aus drei Doshas und fünf Elementen über dein Leben zu legen. Die Anamnese geht über die richtigen Fragen. Mein Ansatz vereint dabei die rein körperliche Ebene der Sportwissenschaft mit dem komplementären Ansatz von Yoga und Ayurveda und körperlichen Anwendungen auf Basis der Thai Yoga Massage. Du lernst das Richtige zum richtigen Zeitpunkt zu tun.

Mit dem **Yoga Ayurveda Lifestyle Coaching** kannst du mentale und körperliche Leistungsfähigkeit entsprechend deiner Konstitution, qualitativ hochwertigen Stoffwechsel und eine funktionierende Verdauung erreichen. So erhalten sich alle Gewebe in dir. Das ist die Beste Voraussetzung für Langlebigkeit und Zufriedenheit. Ich zeige dir lediglich den richtigen Pfad.

### **Die 5 Elemente**

Die grundlegende Struktur der **5 Elemente** geht mit ihren **Qualitäten** einher, die sich überall zeigen. Neben Wetter, Tages- und Jahreszeiten können sie Bezug auf die 5 Sinne und die Wahrnehmung, die Funktionsweise im Verstand, Bewegung und Sport, die Ernährung und Auswahl von Lebensmitteln sowie auf die Natur und Orte nehmen. **Es ist ein Hauptthema im Basiskurs über Ernährung.** Darauf liegt das Hauptaugenmerk der Umsetzung der richtigen Ernährung nach Ayurveda, und dem geeigneten Lebensstil für deine Konstitution. Die 5 Elemente geben eine Perspektive, die es erlaubt, viele ganzheitliche und spezielle Arten zum Ausgleich von Dosha Imbalancen und Nahrungsmittel in der Ernährung anzuwenden.

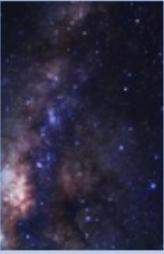
## AUSZUG VON LEHRMATERIAL, VORTRÄGEN SOWIE VON SKRIPTEN ZU DEN KURSEN



**Personal process - holistic Training**  
persönliche Entwicklung - ganzheitlicher Ansatz

**Hansi Kienle**  
Personal Training

<b>Äther</b> Immateriell Platz für etwas Festen	<b>Wind</b> Dünn blättriges, Lauch, Karotte	<b>Feuer</b> Dreieckig Chilli, Paprika Lauch	<b>Wasser</b> Rund Kürbis, Zucchini, Mango	<b>Erde</b> Quadratisch Getreide
--	--	---	---	--



**Personal process - holistic Training**  
persönliche Entwicklung - ganzheitlicher Ansatz

**Hansi Kienle**  
Personal Training

### Wasser dominierende Lebensmittel

**Chemisch:** Kohlenhydrate, Fette, Öle, feuchte Früchte, Wasser

**Essen:** kalt gepresste Öle, Eigelb, klebende Getreidesorten wie Chia, Hafer, Reis

**Lebensweise:** „Low Carb“ mehr, „Low Fat“ zur Verringerung an Gewicht  
Kohlenhydrate und Fette zusammen zum zunehmen



## AUSZUG VON LEHRMATERIAL, VORTRÄGEN SOWIE VON SKRIPTEN ZU DEN KURSEN

### Die Doshas - Bioenergien in unserem Körper

**Vata = Luft und Äther.** Vata steht für Bewegung und zirkuliert alles im Körper wie der Wind. Es ist schnell, kalt, leicht und subtil, für Kreativität und Anpassungsfähigkeit zuständig, reguliert das gesamte Nervensystem, die Atmung und die Ausscheidungen.

**Kapha = Wasser und Erde.** Kapha ist das was Struktur gibt. Kühl, feucht, dicht und schwer ist es für Emphatie und geduldige Hingabe zuständig. Es steht für Knochen, ist verantwortlich für Wachstum und Schutz, die Schleimhaut des Magens, Fruchtbarkeit, Kraft und Ausdauer im Leben.

**Pitta = Feuer und Wasser.** Pitta ist Transformation. Es wandelt alles um – die Idee zur Tat, Essen in Körpergewebe. Pitta ist der gesamte Stoffwechsel. Es ist heiß, leicht ölig, sauer und flüssig. Es steht für den Intellekt, die Vision und den inneren Antrieb, regelt Temperatur, Hunger und Durst.



The infographic is titled "Körperliche Präsenz vom Dosha" and discusses the genetic situation and gift in each Dosha. It features three columns: Vata (katabol), Pitta (metabol), and Kapha (anabol). Each column includes a representative image and a brief description of the Dosha's characteristics.

Dosha	Repräsentation	Charakteristika
Vata = katabol	Man (Vorderansicht)	Breit die Strukturen von Geweben auf -> Rechteck. Lang, dünn (Wind Element), ungleichmäßig. Entgiftet sehr leicht. Tendenz zu Frauen.
Pitta = metabol	Man (Rückansicht)	Es ist feurig, mit markanten, spitzen, scharfen Stellen überall am Körper -> Dreieck. Hitze und Tempo auch im Stoffwechsel. Natürliche Aggressivität, mehr „Yang“, maskuline Formen, definierte Muskulatur. „Go for Gold!“ Für beide Geschlechter. Tendenz zu Männer.
Kapha = anabol	Frau (Vorderansicht)	Essen, Zeiten und Menschen wirken leichter aufbauend und zusammenführend -> Kreis. Runde, weiche, kurvige Körper. Die natürliche, gesunde und glückliche Konstitution wirkt gem „mollig“ / „übergewichtig“.

### Die 3 Doshas als Körper-Konstitutionstypen und Macher des Lebens

Im Ayurveda stellen die 3 Doshas ein allumfassendes Verhältnis der gesamten Schöpfung des Menschen dar. Man kann sie sich ein Dosha als Stoffwechselprinzip, Konstitution und Krankheitstendenz vorstellen, die sich aber auch über das reinkörperliche hinwegsetzen Vata, Pitta, und Kapha – jeder trägt ein dominierendes Dosha in sich, sowie eine einzigartige Kombination. Die individuelle Kombination einer jeden Person gilt es zu entschlüsseln anhand Qualitäten, um die mitgegebenen Stärken und Schwächen zu verstehen.

**Grundlage für meinen Ansatz um mit dir zu arbeiten, ist neben einem unerlässlichen, persönlichen Kennenlernen das Ergebnis vom Ayurveda Konstitutionstest. Daraus ergibt sich deine Prakruti / Vikruti Dosha Kombination, und dein Agni - Ama Zustand.**

Eine Übersetzung für **Dosha** ist: „...das, was am leichtesten aus der Balance kommt“

**Doshas** regieren die körpereigenen Vorgänge, und fördern die persönliche Physiologie, ohne sie jedoch selbst zu sein.

## AUSZUG VON LEHRMATERIAL, VORTRÄGEN SOWIE VON SKRIPTEN ZU DEN KURSEN

### **Die Konstitution (Prakruti) oder aktuelle Imbalance (Vikruti) behandeln**

**Prakruti** heißt die dir von Geburt an gegebene Konstitution. Sie repräsentiert das „setup“, den Aufbau vom physiologisch-psychologischen Leben einer Person. Prakruti ist seit der Zeugung des natürlichen Entwurfes der Dosha Kombination aus Vata, Pitta und Kapha gegeben. Auch wenn es von der DNA abhängig - es ist keine direkte Übersetzung aus deren Pool an Informationen. Prakruti bleibt während des ganzen Lebens über bestehen - extreme Ausnahmesituationen ausgenommen. Das dominierende Dosha zum Zeitpunkt der Geburt ist das Dosha das am leichtesten ausser Kontrolle – in Imbalance – geraten kann. Traditionell hat **Prakruti 7 Kombinationen**: Vata, Pitta, Kapha, Vata-Pitta, Vata-Kapha, Pitta-Kapha, und Trisdoshig. Die subtilen Konstitutionen bestimmen die Behandlung. Ist eine Person gesund, wird das Prakruti ausgeblieben und die aktuelle Jahreszeit (Dosha-Bezug).

**Vikruti** heißt die aktuelle Imbalance, oder Krankheit unterstützende Umstände der Doshas in Körper und Geist. Sie repräsentiert die Doshas ,denen wir im emotionalen Leben unserer Umgebung ausgesetzt sind, sowie Essen/Ernährung, die wir unvollständig verdaut haben und nicht Ausscheiden konnten. Dieses unfertig verdaute Lebensereignis sammelt sich als Dosha im Körper, geht über die natürliche Geburtskonstellation hinaus und verursacht so Krankheit. Fast alle Krankheiten werden im Ayurveda als Exzess eines Doshas im Menschen gesehen, das über das Maß der verträglichen Möglichkeiten des Körpers hinausgeht. So wie die aktuelle Vrikru – Imbalance auf der Liste beschrieben wird, gilt es zu (be-)handeln.

### **Vata BEISPIEL Konstitutionstyp – das Prinzip der BEWEGUNG**

- Ein- und Ausatmen
- Fortbewegung (Peristaltik) im Darm/Ausscheidung
- die Bewegungen der Gelenke, Muskeln und Wirbel
- Dynamik des Kreislaufs
- Gedankenabläufe
- Nervensystem
- Hauptsitz im Dickdarm

#### Gesichts- und Körpermerkmale



- längliche, schmale, „rechteckige“ Gesichtsform –  
-> **suche -> PIET KLOCKE**
- dünnes Haar, schmales Kinn, schmale Hände und Finger
- kleine, längliche, schmale und unregelmäßige Zähne, oft perlenförmig aneinander in / ausser der Reihe
- Zarter Körperbau, schlank und klein oder hochgewachsen (in jedem Fall auffallend „unregelmäßig“ und ab der Norm).
- dünn gebaut, knochig bis drahtig, wechselhaft und leicht ablenkbar, verwirrt, erfinderisch, einfallsreich, spontan, aufgeweckt. Hat die Tendenz den Boden unter den Füßen zu verlieren und ängstlich zu sein.
- Ausstrahlung von Vata ist fein, luftig, zart, subtil, empfindsam bis hochsensibel. Der ideale „Brainstormer im Team“.
- Zierliche, feine, sensitive und geschickte, flinke Hände. Kleine Nase. Feine, zarte Wimpern. Kleine, flinke, wache und bewegliche Augen.

## AUSZUG VON LEHRMATERIAL, VORTRÄGEN SOWIE VON SKRIPTEN ZU DEN KURSEN

<b>Verhalten und Charakter</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Bewegungsmuster ist schnell, veränderlich, gestenreich; leicht bis flink.</li> <li>Rasche Auffassungsgabe, und ein lebendiger Geist.</li> <li>Liebt Musik, Kunst, Tanzen und alles was mit Bewegung zu tun hat.</li> <li>Bevorzugte Sinnesorgane: Haut und Ohr</li> </ul>
<b>Kleidungsstil</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Alternativ, luftig – leicht, sehr hell oder schwarz</li> </ul>
<b>Am Tisch</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Liebt alle Tischmanieren</li> <li>Mag feines, geschmacklich ausgewogenes und eher vegetarisches Essen</li> <li>Spürt jeden Missklang am Tisch und bei den Speisen, auch geringe Abweichungen können zu Stimmungsschwankungen führen</li> <li>Spricht gerne und viel über geistreiche Themen beim Essen</li> </ul>
<b>Krankheit</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Die meist betroffenen Körperregionen sind Dickdarm, Haut, Nervensystem und Knochen. Kann sich äussern in Krämpfen, Taubheit, Spastik, allen Nervenbeschwerden, Ängstlichkeit, Depression, Schlaflosigkeit</li> </ul>
<b>Im Gleichgewicht</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Erzeugt Bewegung in seiner Umgebung, hat gute Ausscheidungen, ist anpassungsfähig mit lebhafter Energie. Fröhlichkeit, schnelle Gedanken und Handlungsbereitschaft</li> </ul>
<b>Verwirrtes Vata</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Ängstlich, schnell und extrem schwankende Stimmungen, innere Kälte, den Boden unter den Füßen verlieren, Nerven- und/oder Hautprobleme, unregelmäßige Ausscheidungen, Ängste und Sorgen, Blähungen und Verstopfung, Kälte im ganzen Körper, Schmerzen, trockene Haut, Ängstlichkeit und nervliche Beschwerden.</li> </ul>
<b>Ausgleich für Vata</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Warm halten, ruhig bleiben / werden, wenig Rohkost, kaltes Essen vermeiden, warm essen, viel Gewürze verwenden. Einhalten/Erschaffen einer täglichen Routine um Disziplin, Struktur, Selbstkontrolle zu pflegen/entwickeln. Meditation und entspannte Übungen mit viel Bewegungsumfang und wenig Intensität. Kalte, windige, exponierte Orte meiden, feucht – warme Anwendungen wie Fango, Biosauna, Gartenarbeit, bei einer Sache bleiben und zu Ende führen, gekochtes nahrhaftes Essen, Nachtarbeit vermeiden.</li> </ul>
<b>Verschlimmerung für Vata</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Sorgen, Schnelligkeit, nicht genügend Schlaf bekommen, im Laufen essen, in keiner Weise einer Routine folgen, trocken essen, (tief-)gefrorenes, altes und aufgewärmtes Essen, viel herumkommen (...im Auto, Flugzeug, Zügen und mit Laufschuhen), sich nie das Gesicht ölen, Nachtschicht arbeiten, entspannte und (warm-)feuchte Plätze meiden, stimulierende Drogen wie Kokain, Speed und Cafe</li> </ul>
<b>Zweckmässiges Leben</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Andere durch Mitgefühl erleuchten, nach Weisheit streben, den eigenen Spieltrieb erhalten</li> </ul>

## AUSZUG VON LEHRMATERIAL, VORTRÄGEN SOWIE VON SKRIPTEN ZU DEN KURSEN

### Vata und Sport

Vata Sportler sind flink und leichtfüßig. Sie sind Bewegungsmenschen und mögen Disziplinen wie Tischtennis, Tanz, Klettern, Skifahren, Ballett, Radfahren und Judo. Die Sportarten dürfen kein zu hohes Maß an Ausdauer verlangen. Leichtigkeit, Freude an der Bewegung und Veränderlichkeit bringen den beschwingten Vata Typ beim Sport ins Vergnügen. Sie sollten keine Langzeitausdauer Vorlieben haben und innerhalb der Belastungsgrenze bleiben. Sie merken oft erst viel zu spät, daß sie übertrieben haben und werden so verletzungsanfällig, denn die Gelenke sind zart gebaut bei Ihnen. Jazz ist die Musik von Vata.

Vata ist ein kaltes Dosha, er fühlt sich beim Sport im Sommer wesentlich wohler als im Winter. Vatas gehen dann in die Halle. Die beste Trainingszeit ist der frühe Vormittag, wenn die Natur von Vata vorherrscht und Ihnen mehr Ausdauer und Stärke gibt.

### Krankheiten **BEISPIELE** mit Vata im Überschuß (unabhängig vom Dosha Typ)

- Nervosität, Angst, Sorgen, Zittrigkeit, Gedankenzudrang
- **Kalte Hände, Füße und / oder Nasenspitze**
- Schlafstörungen
- Ohrgeräusche, Hörsturz
- Stuhlverstopfung, Blähungen
- **Trockene, rissige Haut und Schleimhäute. Trockenes Ekzem**

## AUSZUG VON LEHRMATERIAL, VORTRÄGEN SOWIE VON SKRIPTEN ZU DEN KURSEN

### YOGA PRAKТИZIEREN

#### Mein Yogaunterricht

**20 Jahre Erfahrung**, facettenreiche **Ausbildungen** und **Wissen** über Yoga fliessen in meinen Unterricht ein. Natürlich steht die Bewegung im Vordergrund. Um **Sthira Sukham Asana** zu leben „sei fest und leicht in deinen Positionen“, hilft oft die Philosophie von **Citta** (das plabbernde Äffchen im Kopf) und **Dharma** (wofür du wirklich brennst?!) mit auf die Matte zu bringen. Körperlich ist es mir wichtig alle Übungen **Anatomisch korrekt** auszurichten, dich verbal und optisch anzuleiten, dir mit **Hands On Techniken** und **Hilfsmittel** die Praxis zu optimieren, und dich leicht und gezielt zu fördern ohne zu überfordern. Viele Menschen sagen mir: „**Ich bin zu unbeweglich für Yoga.**“ Ich sage Ihnen: „Es ist die Kunst des Lehrers die Anatomie zu kennen, sie zu respektieren und ein passendes Maß an Übung für dich zu wählen.“



Ich unterrichte sehr gerne Vinyasa Flows, teilweise im Einklang mit der Musik, oder richte meine Stunden nach den 5 Elementen aus.

Yoga ist 99% Praxis und 1% Theorie. Der Kern vom Yoga liegt in der Vereinigung von deiner Innenwelt mit deinem Körper. Daraus entsteht das Lebensgefühl. Yoga und Ayurveda sind ein untrennbares Paar. Die Wirkung vom Spiel der Positionen (Asana) mit der Atmung (Pranayama) ist sofort spürbar und zeigt die schnellsten, spürbaren Veränderungen. Hinzu kommen die wohltuenden Effekte von Ruhe und Stille (Dharana).

#### Y

#### oga Stunde / Sport Outdoor Praxis im Elemente Prinzip (Beispiel):

Die Prinzipien der Elemente kann ich je nach Prakruti / Vikruti Imbalance auf dein System anpassen. In der Natur herrscht in jeder Situation ein bestimmtes Dosha Milleau. Das unterstützt das Wirken der Doshas im Körper und fördert ihre Aktivität.

**Äther:** bewußte Präsenz erreichen, Verbundenheit, Klarheit. Die Gipfelqualität am Berg bei ruhigem Wetter und Fernsicht, wie auch ein meditativer Einstieg in die Yogastunde

**Luft:** die Absicht der Praxis hervorrufen, leichte Bewegung mit viel Ausmaß. Die kühle Situation am Fels im Wind mit überlegten Schritten Richtung Gipfel, Pranayama - Mobilisation

**Feuer:** erzeuge Wärme, der schnell überwindende Aufstieg im steilen Gelände, Asana mit Fokus auf das Bauchzentrum – hohe Intensität

**Wasser:** flüssige Bewegungen, Ausdauer im Anstieg im moderaten Gelände durch Wald und Wiese, kontinuierlicher Vinyasa Flow

**Erde:** Struktur und Form, Kraft im Anstieg mit Hindernissen, kraftvolle und gehaltene Asana

**Äther:** Meditation am Schluß der Stunde, nach dem Aufstieg am Gipfel, Shavasana

## AUSZUG VON LEHRMATERIAL, VORTRÄGEN SOWIE VON SKRIPTEN ZU DEN KURSEN

### **Das Feuer weitergeben, statt die Asche anzubeten**

2008 begann mein Lernen mit Lehrer bei einem der Kim Brüder (Inside Yoga Frankfurt). Es folgte eine sportwissenschaftliche Grundausbildung, Fortbildungen für Phytotherapeuten und eine klassische Yogalehrerausbildung (200hrs) in Indien. All diese Module fliessen in eine sich stetig entwickelnde und bewegungsfreudige Praxis. Elemente des Anusara, Ashtanga, Kundalini und klassischem Hatha Yoga geben genügend Raum für frischen Wind in der Asanapraxis. Die yogisch-ayurvedische Philosophie und höheren Ziele jenseits der Matte zur Weltintegration sind u.a. geprägt vom Selbststudium der Lektüren von J. Krishnamurti, Osho, Dr. David Frawley, Vasant Lad, Mahatma Ghandi. Alles davon gebe ich weiter.



### **Meine Yoga Geschichte**

2006 fiel mir nach vielen Jahren im höchst möglichen Wohlstand meines Lebenslaufes in den österreichischen Bergen das erste Mal bewußt auf, das Menschen um mich herum unzufrieden sind. Obwohl sie offensichtlich alles hatten, bringt denen das Streben nach mehr Besitz, Macht, Kontrolle nur Gier und Leid mit sich. Ich traf dort auf ganzheitlich arbeitende Therapeuten, die mich ermutigten tiefer auf die Wahrheit zu schauen. Mein Körper war zu dieser Zeit steif und verspannt gewesen nach Jahren des Leistungssports im Tennis und dem Berglauf. Mein Geist war haltlos. Die Pilgerwanderung auf dem Jakobsweg mit Yogabuch und Matte war mein erster Schritt in die Welt des Yoga.



Durch **Yoga** hab ich eine **Philosophie** entdecken dürfen die es mir bejaht, ein voll integrierter Teil in der Gesellschaft aus Wirtschaft, Vernetzung und Wachstum zu bleiben, und dabei den gesunden Abstand zu den Dingen zu bewahren. Das ist der Weg aus Körperachtsamkeit, Selbstreflektion und Verbundenheit mit der schöpferischen Kraft um uns. **Yoga** bedeutet für mich Körperpflege und Konzentration an bewußten Sein. Mir dabei einmal am Tag ein Zeitfenster nur für mich zu nehmen, in den Körper und auf den Verstand zu schauen, ist ein wahres Geschenk von mir an mich geworden. Ich praktiziere einige Disziplinen. Die Menschen um mich herum nennen vieles davon Sport – doch in mir nehme ich Yoga genau dorthin mit. Du bist willkommen dich ebenfalls an dem zu bereichern, was ich dir von dieser Sicht auf die Dinge mitgeben kann. Dafür braucht es keinerlei Verzicht von wichtigen Aspekten deiner Freizeit oder im Leben. Nur der Wille ist nötig, um eins zu werden mit seinen wahren Werten im Leben, und die Bereitschaft konditionierte Abhängigkeiten zu erkennen um sich davon zu lösen. Das Beste in mir grüßt das Beste in dir. **NAMASTE**.