



# Newsletter

Ausgabe 11

7/2007

Satyananda Yoga Zentrum e.V. Köln

Plankgasse 42 D-50668 Köln Tel. 0221-1397753 Fax 0221-1397752

email: syzyoga@t-online.de www.satyananda-yoga.de



## Das Geheimnis eines Yajnas

Swami Niranjanananda Saraswati  
YOGA Mag 2/2007

Um uns ein rundes Bild von einem Yajna zu machen, müssen wir drei Aspekte im Auge haben: das Ereignis selbst, die dahinter liegende Vision und die Quelle dieser Vision. Doch selbst mit dem vollständigen Bild lässt sich ein Yajna nicht wirklich verstehen. Verstehen lässt sich etwas nur mit dem Intellekt, und ein Yajna ist eine abstrakte Erfahrung, sie ist nicht linear und nicht im Gehirn ausgelöst. Auch mit dem Herzen lässt es sich nicht verstehen. Intellekt und auch Gefühle müssen wir ausschalten. Dinge, die nicht erklärt und nicht gefühlt werden können, sind geheimnisvoll und Yajna ist ein Geheimnis, so wie auch Gott, Leben und Geist, alles, was unergründlich und unfassbar ist, ein Geheimnis ist. Ein solches Geheimnis steht für einen fortlaufenden, sich immer weiter entwickelnden inneren Vorgang. Wir brauchen solche Erfahrungen, damit wir Zugang erhalten zu etwas Tieferem als die normalen Körper-Geist Erfahrungen hin zu Erfahrungen des Höheren Bewusstseins. Wenn du also glaubst, irgendetwas verstehen zu können, so solltest du wissen, dass du nichts verstehen wirst. Sei einfach und werde.

### Yajna als spirituelles Mittel

Es kommt jedoch für jeden der Moment, wenn sich für einen einzigen Augenblick die in ihn integrierte Form vom Körper bis hin zum Höheren Bewusstsein öffnet. In diesem Moment wirst du das Universum in dir und dich im Universum erkennen, und du wirst durch das Herz hindurch einen Blick auf diese Einheit und damit einen kurzen Blick in die Unendlichkeit erhaschen. Ein Yajna wird zu einem Prozess, der diesen kurzen Blick in die unendliche spirituelle Dimension gewährt.

*Devi, gib uns die Weisheit, gut zu leben,  
Egal, wo Du uns einen Platz gibst.  
Gib uns die Weisheit, uns diesem Leben zu stellen.  
Gib uns die Stärke, dieses Leben zu ertragen.  
Wir brauchen Deinen Schutz.  
Wir brauchen Deine Güte. Wir brauchen das göttliche Mitgefühl!*

### Einladung!

**In diesem Jahr findet das Sat Chandi Mahayajna im 12. Jahr statt.  
Es ist der Höhepunkt und jeder ist eingeladen, teil zu nehmen.**

**10. - 14. Dezember 2007**

Jeder von uns betrachtet ein Yajna unterschiedlich. Einige sehen mehr das Äußere - die Organisation, die Schönheit und Farbenpracht. Andere sehen die Essenz, das Innere. Irgendwie neigen wir dazu, uns mit dieser Teilerfahrung zu begnügen, was nicht das unerklärliche Ganze ist. Trotzdem wird dich dieses kleine Teilchen dazu inspirieren, den Grundstein von Glück und Frieden in dir zu entdecken. Die Eindrücke, die du mit dir zurück bringst, helfen dir, das zu erkennen, was du aus deiner Erfahrung gewonnen hast, denn wir haben alle das gleiche gesehen und gehört: Paramahamsaji, die Kanyas, die Batuks, Havan (Feuerzeremonie) und Mantras.

### Sat Chandi Mahayajna

Sat Chandi Mahayajna ist ein uraltes tantrisches Ritual der Verehrung der kosmischen Mutter, und es geschieht durch die Anrufung, die Rezitation von Mantras, das Erzeugen von Yantras und Mandalas und durch die Feuerzeremonie. Das in Rikhia ausgeführte Sat Chandi Mahayajna ist Teil eines anderen Yajnas, dem Rajasuya Yajna. In alten Zeiten wurde es nur von Königen und Herrschern geleitet. Der Sinn lag im Teilen von Erfolg und Wohlstand mit den Untertanen. Nach Eroberung neuer Territorien kehrten die Kriegsherren in ihr Königreich zurück und verteilten während eines Yajnas den Reichtum.

Das Rajasuya Yajna war und ist dafür gedacht, das, was man im Leben erreicht hat, zu teilen. Wegen des Ausmaßes eines solchen Yajnas konnte es nur von großen Herrschern ausgeführt werden. In Rikhia erleben wir dieses Yajna, um Paramahamsajis Werk in Verbindung mit Yoga Anerkennung zu zollen. Das Sat Chandi Mahayajna wird zum Mittel, um die kosmische Energie, die gütige und wohlwollende Kraft anzurufen.

### Das Medium eines Yajnas

Zwei Kräfte sind Mittler der Energie in diesem Yajna. Die eine Kraft geht von den Kindern (den Kanyas und Batuks) aus, und die andere Kraft ist Paramahamsaji selbst, der 2006 an allen fünf Tagen anwesend war. Die Synergie zwischen ihnen war nicht zu übersehen, Shakti strömte aus Paramahamsaji hin zu den Kanyas und Batuks und ihr ganzes Verhalten veränderte sich sichtbar. Die Kanyas und die Batuks wurden das entscheidende Medium, um die Energie von Paramahamsaji während des Yajnas zu bahnen.

Von Paramahamsaji hörten wir, dass ein Yajna drei Schwerpunkte hat: Geben, Verehren und Satsang. Doch lässt sich mit allen drei Komponenten nichts erreichen ohne das Sankalpa. Vor elf Jahren, 1995, als Swamiji mit dem Sat Chandi Mahayajna begann, setzte er folgendes Sankalpa: *Friede, Fülle und Wohlstand für alle*. Dieses und Swami Sivanandas Sankalpa – *Dienen, Lieben und Geben* – wurden zur antreibenden, geistigen Kraft hinter dem Yajna.

Swami Sivananda machte deutlich, dass jedes für die eigene Vollkommenheit gesetzte Sadhana nur die selbstsüchtige Natur eines Menschen ausdrückt. Mit Spiritualität hat es jedoch erst dann zu tun, wenn sich jemand im Geiste von *atmabhava* mit anderen verbinden, sich selbst in anderen sehen kann. Sri Krishna spricht genau darüber in der Bhagavad Gita (12:13): *Die erste Qualifikation eines kompetenten und liebenswerten Menschen ist adveshita sarabhutanam*. Der Anfang des spirituellen Lebens ist das Leben und Erleben in Einheit.

Die Sankalpas von Swami Satyananda und Swami Sivananda haben ihren Ursprung in dem spirituellen Grundsatz, der sich in dem ersten Mantra der Ishavasya Upanishad verbirgt: *Om Ishaavaasyamidam sarvam yatkincha jagatyaam jagat* – Die gesamte Schöpfung ist das Haus Gottes; wir leben in Gottes Haus; Gott durchzieht die gesamte Schöpfung. Alles, was in diesem immer währenden Universum existiert, befindet sich im Wohnsitz Gottes. Freue dich an dem, was Gott dir gibt. Weißt du nicht, wem es gehört?

### In Gottes Haus leben

Zwei Eigenschaften blockieren unsere Weiterentwicklung, und das ist der Mangel an Disziplin und Regelmäßigkeit. Dieser Mangel ist es, der *Ashanti* auslöst, den Mangel an Frieden. Weil dieser Mangel unseren Alltag durchzieht, sind wir Leid und Verzweiflung ausgesetzt. Um innere Ruhe zu finden, gehen wir auf Suche, probieren vieles aus, finden ein System, eine Idee oder eine Philosophie. Und hier kommen wir zurück auf das oben erwähnte Mantra. Dieses Mantra macht uns deutlich, dass die Schöpfung Gottes Wohnung ist. Sei dir bewusst, dass du in Gottes Haus lebst und lebe mit Würde. In jedem Haus und in jeder Gesellschaft gibt es bestimmte Abläufe und Regeln. Wenn du in dir das Wissen darüber verankern kannst, dass die ganze Schöpfung Gottes Haus ist, in dem du lebst, dann wirst du damit beginnen, dich entsprechend zu verhalten, und damit verschwinden die meisten Probleme.

Das Mantra der Ishavasya Upanishad hat die Vision der Seher seit Jahrhunderten gelenkt. Wir haben versucht, zu begreifen, dass der Himmel hier auf Erden sein kann, und das spiegelt die Bestrebung um Harmonie zwischen unseren weltlichen und spirituellen Anteilen wider. Wenn wir diese beiden Aspekte verbinden können, bewegen wir uns der Wahrheit (*sat*), dem sich ausdehnenden Sein (*chit*) und dem inneren Glück (*ananda*) entgegen.

### Seva als ein Weg der Reinigung

Im Verlauf unserer Evolution gibt es gemäß der Ebene unseres Bewusstseins und geistigen Verhaltens unterschiedliche Bedürfnisse, denen wir uns stellen müssen. Zu einer Zeit ist es *ahimsa* – frei von Gewalt – was von Buddha, Mahavira und anderen verkündet wurde. In unserer heutigen Zeit es ist *seva* – selbstloses Dienen, um sich mit anderen zu verbinden. Seva zusammen mit Liebe und Geben lässt Reinheit entstehen.

Die vier Aspekte von Swami Sivanandas Yoga – Dienen, Lieben, Geben, Reinigen - sind das Ergebnis des Mantras der Ishavasya Upanishad. Um im Haus Gottes mit Würde zu leben, ist Reinheit ein Muss, und sie entsteht durch selbstloses Dienen und bedingungsloses Lieben. Die Fähigkeit, loszulassen und Bedürfnisse zu überwinden, führt zu Reinheit und damit zum Erwachen des Höheren Bewusstseins.

Als Swami Satyananda das Sankalpa für Frieden, Fülle und Wohlstand setzte, konnte sich kaum jemand vorstellen, welche tiefere spirituelle Bedeutung es hat. Frieden können wir nur haben, wenn alle Mangelerscheinungen aus unserem Leben verschwunden sind, deshalb brauchen wir die Fülle, und für die Fülle brauchen wir Wohlstand. Es geht jedoch nicht um materiellen Wohlstand, vielmehr geht es darum, das zu erlangen, was nötig ist. Frieden, Fülle und Wohlstand wurde daher zur Botschaft für diejenigen, die sich nach Erfüllung der dringendsten Bedürfnisse im Leben sehnen, ob nun materiell oder spirituell.

### Operation am offenen Herzen

Die größte Botschaft dieses Sat Chandi Mahayajna ist daher, dass wir alle einer Operation am offenen Herzen bedürfen. Die Arterien sind verstopft mit erdrückenden Ablagerungen (Bank- und andere Guthaben) und sie müssen zum Fließen gebracht werden. Denk darüber nach, wie das wohl geschehen soll! In diesem einen Satz verweist Paramahamsaji auf viele Möglichkeiten, wie die Lebensqualität verbessert werden kann. Versuche also, dich auf eine zu besinnen und arbeite daran, der Verstopfung des Herzens entgegen zu wirken. Wenn das möglich ist, dann wird die Botschaft des Sat Chandi Mahayajna von jedem gelebt werden.

*Ganga Darshan, November 2006*

### Zurück zu den Wurzeln

Swami Niranjanananda Saraswati

YOGA Mag 4/2007

#### Wie können wir als Satyananda Yogalehrer unsere Qualität im Unterricht verbessern?

Beginne damit, dein Verständnis von Yoga zu vertiefen und deine Fähigkeiten im Unterrichten auf eine höhere Stufe zu bringen. Das ist entscheidend, denn es haben sich große Unterschiede ergeben zwischen dem, was Swami Satyananda zu Beginn gelehrt hat und was wir heute unterrichten. Die ursprüngliche Intention der Übungen und Anweisungen und die Weise, wie Sri Swamiji sie anfänglich vorgestellt hat, sind ja nur einigen wenigen Lehrern zugänglich gewesen.

Ein Verstehen von Sri Swamijis ursprünglicher Herangehensweise an die Übungen ist notwendig, um unser yogisches System und unsere Tradition wahrhaftig zu begreifen.

Wir müssen im eigenen Unterrichtsprozess zu den Grundlagen zurückkommen, weil die ursprüngliche Absicht und Bedeutung von Yoga im Laufe der Zeit verloren geht. Jedes Mal, wenn ein neuer Lehrer mit dem Unterrichten beginnt, verändert sich der Stil, die Intention, die Worte, ja die ganze Lehre verändert sich. Wir sind alle unseren eigenen Weg gegangen, mit den besten Absichten zwar, aber mit einem begrenzten Verständnis - wir sind in eine Rolle geschlüpft und haben unsere Aufzeichnungen benutzt. Deswegen müssen wir zu den Grundlagen zurückkommen, schlicht bleiben und uns auf die Einfachheit der Übungen besinnen.

Als Lehrer haben wir die Bedürfnisse, die die Menschen durch Yoga erfüllt sehen möchten, gestreift, doch die Essenz von Yoga haben wir dabei nicht berührt. Obwohl wir Satyananda Yoga unterrichtet haben, haben wir doch nie die Übungen wirklich in der Weise erklärt, in der Swami Satyananda sie gelehrt hat. Deswegen sollten wir nicht nach allen möglichen neuen Wegen suchen, Yoga zu präsentieren, sondern auf die ursprüngliche Lehrweise zurückgehen und die Perspektive von Swami Satyananda verstehen. Das ganze Yoga Konzept wird in einiger Zeit verloren gegangen sein, wenn wir uns als Lehrer nicht darüber klar sind, wie wir die Methoden leichter, einfacher, verständlicher und mit mehr Tiefe gestalten.

Dann wird jede Einrichtung kommerzialisiert und der individuelle, der besondere Lehrer wird ein kommerzieller Lehrer. Gerade heute besteht Sri Swamiji darauf, dass Yoga so schlicht wie möglich sein sollte, ohne Tamtam, nur das, was nötig ist, um das Verständnis der Menschen zu wecken und ihnen zu ermöglichen, sich wieder mit dem Eigentlichen zu verbinden.



#### Was ist die Essenz von Satyananda Yoga? Wie können Yogalehrer sie vermitteln?

Die meisten Schulen, die die physische Komponente von Yoga, also Asanas, vermitteln, folgen der Wohlfühl-Methode. Du dehnt deinen Körper, fühlst dich gut, locker und leicht und sagst: "Yoga hat mir wirklich geholfen". Dieser Wohlfühleffekt ist oberflächlich, denn er lässt uns glauben, dass der Körper den Geist beeinflussen kann.

In der ersten Zeit, als Swami Satyananda mit dem Yoga-Training begann, pflegte er zu sagen, wenn du ein Asana machst, identifiziere dich nicht mit dem Körper. Zunächst nimm Annamaya Kosha (die Nahrungshülle) war, die Bewegungen des Körpers.

Bist du damit vertraut, wie der Körper unter deiner Führung auf die Asanas und Bewegungen eingeht, widme dich Pranamaya Kosha (die Energiehülle). Angenommen, du machst Surya Namaskara; zunächst ist es eine Übung – Rückwärtsbeuge, Vorwärtsbeuge, Streckung, Kontraktion, usw.

Dann solltest du versuchen, den Körper zu sehen oder ihn dir vorzustellen. Du siehst, wie du das Asana ausführst, von den Fingern bis zu den Zehen. Du brauchst deine Vorstellungskraft, um dich selbst zu sehen, wie du die perfekte Haltung ausführst, ehe du beginnst. In diesem Moment erinnere dich an die Steifheit und die Schmerzen, die du kennst. Wenn du dann die Haltung mit dem Körper ausführst, wirst du bemerken, dass etwas in dir nachgibt. Wenn du heute deine Zehen nicht berühren kannst, so wird nach einer Woche etwas nachgeben, deine Muskeln werden sich entspannen und du wirst bis zu den Zehen kommen. Das ist die Verbindung mit Annamaya Kosha. Um Annamaya Kosha zu harmonisieren, um den Körper vorzubereiten, mache dir zunächst ein Bild und führe erst dann die Übung aus.

Ehe du deinen Unterricht oder deine Übung beginnst, sage dir, *Ich werde gleich zwölf Runden Surya Namaskara machen*. Setze dich für ein paar Minuten in eine meditative Haltung und sieh dich selbst, wie du Surya Namaskara ausführst. Fühle die gleiche Streckung und Kontraktion des Körpers, die du fühlen würdest, wenn du dich tatsächlich bewegen würdest.

## Für Yogalehrende

Nachdem du das Asana mental oder visuell ausgeführt hast, machst du es physisch. Du wirst feststellen, dass dein Körper anders darauf reagiert und es besser macht.

Hast du deinen Körper unter Kontrolle, dann bewege dich zur nächsten Dimension, zu Pranamaya Kosha. Während der mentalen Ausführung des Asanas versuche, den Pranafluss in deinem Körper zu sehen. Stelle dir vor, dein Körper sei durchsichtig, und du könntest den Energiestrom sehen. Stößt Prana auf Steifheit oder Schmerz, dann ist der Energiefluss an dieser Stelle blockiert. Setze deine Willenskraft ein und lasse Prana hindurch fließen. Beginne erst mit dem Asana, wenn der Weg für die Energie frei ist.

Dein Geist hat sich jetzt mit etwas verbunden, das feiner ist als das Physische. Verweile darin für einige Zeit, dann bewege dich weiter zu Manomaya Kosha (die Mentalhülle). Frage dich, ob du entspannt, friedlich, angespannt, beunruhigt bist. Dann verbinde dich mit Ida und Pingala. Bist du angespannt oder unruhig, schließe vor der Ausführung des Asanas die Augen, aktiviere das Ida Prinzip - nicht mit Pranayama, sondern durch die Willenskraft. Bist du eher lethargisch, aktiviere Pingala. Erkenne deine augenblickliche innere Haltung und den Energiefluss, und versuche, sie vor der yogischen Übung auszubalancieren.

Als Yogalehrer solltest du deine Stärken und Schwächen, Ambitionen und Bedürfnisse kennen. Vertiefe dich, denke nach und schreibe alle Eigenschaften auf, die du als deine Stärken, deine Schwächen, deine Ambitionen und deine Bedürfnisse erachtest. Jedes Mal, wenn du Yoga machst, mache dir deutlich: Das ist meine Schwäche, die ich überwinden will, und dies ist die Stärke, die ich weiter ausbilden will. Diese Ambition besteht nur in meiner Phantasie und, ich will daran arbeiten, dieses Bedürfnis zu befriedigen. Definiere für dich deine Prioritäten in Bezug auf deine Persönlichkeit und deine Bedürfnisse, um die Qualität deines Lebens zu verbessern. So entsteht ein Sankalpa.

Angenommen, du verbindest deine Yogaübung mit dem Sankalpa, deine Willenskraft zu stärken, dann werden dir Asanas, Pranayamas, Mudras und Bandhas dabei helfen, sie zu erlangen, also eine Stärke oder Charaktereigenschaft zu entwickeln. Ebenso werden sie helfen, die Schwächen und die Mankos auszugleichen und die gesetzten Ziele und die Bedürfnisse im Auge zu haben.

Bewege dich zu jeder Ebene, die durch die Übung berührt wird, achtsam und schrittweise. Zunächst Annamaya Bewusstheit, um den Körper von den physischen Blockaden wie Steifheit und Müdigkeit zu befreien. Als zweites Pranamaya Bewusstheit, um die verschiedenen Organe verstärkt mit Prana zu beleben. Dann zu Manomaya Bewusstheit, um Geist und Körper miteinander zu verbinden. Es folgt Vijnanamaya Bewusstheit, (Erkennen der psychischen oder höheren Mentalhülle), um die Stärken und Schwächen zu erkennen, um den Weg aus den Schwächen heraus zu finden und Charakterstärke und einen gesunden Geist zu entwickeln.

Beginne damit, deine Erfahrungen mit Yoga auf diese Weise zu vertiefen und erkenne die Wirkung. Dann erst vermittele Yoga in dieser Weise an andere Menschen. Auf diese Weise werden sie viel mehr von Yoga aufnehmen, als es normalerweise in einem nur auf den Körper ausgerichteten Unterricht möglich ist.

Swami Satyananda hat die sich ausdehnende und feiner werdende Wahrnehmung in unserer Yoga Praxis nachdrücklich betont, und darin unterscheidet sich Satyananda Yoga von den meisten der anderen Yoga Systemen. Über den Körper erlangen wir Zugang zum Geist, über Prana erlangen wir Zugang zum Bewusstsein. Der gesamte Yoga wird eingesetzt, um innere spirituelle Harmonie und Balance zu gewinnen.

*Mangrove Mountain, Australia, März 2004*



### Yogaschulen, in denen Satyananda Yoga unterrichtet wird

#### **Yogaschule Anahata**

Atmamitra (Petra Scherer)  
Fontanestr. 9e

42477 Radevormwald

**Tel.:** 02195-599066 **Fax:** 599056  
**Mail:** YogaschuleAnahat@aol.com

#### **Yogaschule Gisela Bosrup**

Mittelstrasse 10

39114 Magdeburg

**Tel.:** 039201-25176 **Fax:** 25178  
**Mail:** g.bosrup@web.de  
**www.yogaschule-magdeburg.de**

#### **Yogaschule Bindu Bergkamen**

Rotherbachstraße 45

59192 Bergkamen-Oberaden

**Tel.:** 02306-309180  
**mblech@yogaschule-bergkamen.de**  
**www.yogaschule-bergkamen.de**

Für einen Eintrag an dieser Stelle  
kontaktiere bitte das SYZ

## 22. Mitgliederversammlung

28. Oktober 07 16 Uhr

Neuwahl des zweiten Vorstands und Fest

## Film Abende

21. 9., 26. 10., 23. 11. 07

Wir zeigen die drei Teile des großen indischen Epos  
**Mahabharata**

## Yoga Tag für Interessierte

9. September 10 - 17 Uhr

Preis: € 40,-

Mit praktischen Übungen stellen wir Satyananda Yoga mit den verschiedenen Aspekten vor.

## Kurse für Yoga Anfänger

Di 25. 9. 19.30

Mo 22.10. 17.30

## Yoga Nidra nach der Arbeit

Mo 18 - 18.30, Do 18.30 - 19 Uhr

Ein neues Angebot für Kölner Yogis, sich die 4. Yoga Kapsel LIFE geben zu lassen.

## Meisterkurse

Zeit: 19.30 - 21.30 Uhr

Juli: 11. + 16.: Die 5 Yoga Kapseln  
August 13. + 15.: Meditation - Ajapa Japa  
September 12. + 17.: Yantra + Visualisierung  
Oktober 15. + 17.: Yoga + Sanskrit  
November 12. + 14.: Pranayama  
Dezember 12. + 17.: Asana + die Koshas

## Guru Purnima

28./29. Juli

## Erkennen und Öffnen der Chakras 2 WE

Einführung und Vertiefung

Die Chakras spielen in unserem Leben eine wichtige Rolle. Sie sind engstens mit den Geflechten der Nerven und Hormondrüsen verbunden und sind ein Speicher für Energie- und Bewusstseinsinhalte. Die Hauptzentren befinden sich unterhalb, innerhalb und oberhalb der Wirbelsäule. Sie spielen eine besondere Rolle in der Tantra Tradition und sind Fokus während Asanas, Pranayamas und meditativen Übungen. Sie wahrzunehmen bedeutet, sich von Gewohnheitsmustern, Anhaftungen und Blockaden zu reinigen und einen freien Energiefluss zu ermöglichen. Die Chakras sind leuchtende Spuren, die Jahrtausende geistiger Erfahrung und Vervollkommnung in der menschlichen Psyche zurück gelassen haben. Wir können uns einen Zugang zu ihnen verschaffen.

An diesen Wochenenden nähern wir uns ihnen mit Übungen, Zeichnen, Malen und Singen. Die Teilnehmer sollten mit Yoga vertraut sein

## News aus dem Ananda Verlag mit unserem Guru Purnima Special

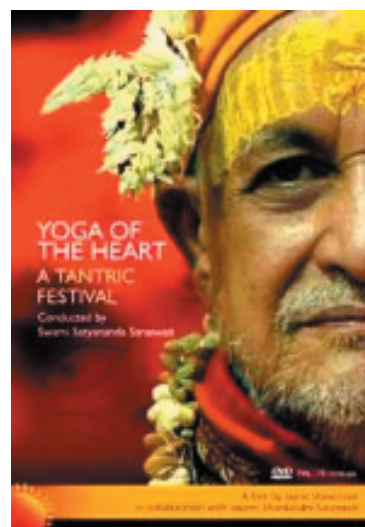


## Living Yoga DVD Set + Broschüre

NUR bis 30. Juli 2007

Das Gesamtpaket beinhaltet 6 DVDs in 3 Boxen,  
1 CD Rom mit Bildern vom Festival und Broschüre.

Preis: € 25,00 inkl. Porto



## Yoga of the Heart

DVD

78 Minuten

Englisch € 32,-

Film aus Swami Satyanandas Leben + Wirken

Themen: Yajna, Tantra, Devi, tantrische Feuerzeremonie, Panch Agni Sadhana

# Seminarprogramm 2007 im SYZ (zweites Halbjahr)

## Juli 2007

**28. / 29. Guru Purnima**  
Samstag 17.00 Uhr: Yoga of the Heart (Film)  
anschließend Kirtan und Gedanken zu Guru Purnima  
Sonntag 17.00 Uhr: Kirtan, Puja, Satsang

## August 2007

**10. - 12. Die Pawan Mukta Asanas & die chinesischen Medizin**

2. Seminar: 9.-11.11.07

3. Seminar: 14.-16.12.07

Zeit: Freitagabend bis Sonntagmittag 13.00 Uhr

Preis: für 3 WE: € 420,- inkl. MwSt.

Die drei WE tragen dazu bei, die offensichtliche Verbindung zur chinesischen Medizin zu erkennen und ihnen wegen ihrer kraftvollen Wirkung mehr Raum zu geben. Besonders hilfreich sind sie in der Behandlung von Rheuma, Arthritis, allen Gelenkproblemen und Verdauungsstörungen.

Geeignet für Yogalehrer, um die Übungen weitergeben zu können.

## September 2007

**9. Yogatag für Interessierte** (siehe S. 5)

**28. - 30.. Surya Namaskara**

Zeit: Freitag 19 bis Sonntag 13 Uhr

Preis: € 140,- inkl. MwSt.

Surya Namaskara ist eine der bekanntesten und beliebtesten yogischen Übungen. Durch das Üben von Surya Namaskara wird das Sonnenhafte der menschlichen Natur erweckt und setzt damit vitale Energie zur Entwicklung höheren Bewusstseins frei.

Wir widmen uns der harmonischen Ausführung, der Wirkung der Asanas, Fixpunkten wie Mantras, Chakras und Tattwas und mehr.

### **Kirtan und Satsang mit Swami Prakashananda**

Jeden ersten Sonntag im Monat

in der Zeit zwischen 17.00 - 19.00 Uhr

Kirtan ist ein Teil von Bhakti Yoga, dem Yogaweg der Liebe und der Hingabe. Kirtan, das sind Mantras, die wir gemeinsam singen, begleitet von Instrumenten und Rhythmus. Auch Kinder sind herzlich willkommen. (kostenlos)

## Oktober 2007

**12. - 14.. Tattwa Shuddhi  
Reinigung der Elemente**

Zeit: Freitag 19 bis Sonntag 13 Uhr

Preis: € 140,- inkl. MwSt.

Durch Tattwa Shuddhi werden die Tattwas (Elemente als Grundstruktur unserer Person) gereinigt, wodurch die Sinnesorgane und sinnlichen Wahrnehmungen klar und fein gestimmt werden. Durch diesen Vorgang können wir bis tief in die dunkelsten Ecken unserer Persönlichkeit eindringen. Es wird möglich, mit seinen dunklen Seiten Freundschaft und Frieden zu schließen und die lichten Seiten zur Entfaltung zu bringen. Tattwa Shuddhi ist eine meditative Übung, in der die tantrischen Werkzeuge - Mantra, Yantra und Mandala - benutzt werden.

**19. - 21. Yoga Nidra Weiterbildung**

Yogalehrer, die eine Ausbildung in Yoga Nidra gemacht haben (Voraussetzung für die Teilnahme), können ihre eigene Erfahrung und die der anderen Teilnehmer vertiefen, neue Erkenntnisse einbeziehen und der eigenen Übung eine neue Dimension geben.

**27. 10. Hatha Yoga Reinigungsübungen**

## November 2007

**2. - 4. Yoga Nidra Kompaktseminar**  
4 Wochenenden

**9. - 11. PMA 2. Seminar**

Nähere Angaben: siehe August Quereinstieg ist möglich!

## Dezember 2007

**30.11. - 2. 12. Unsere Chakras I** (siehe S. 5)

Fortsetzung: 25. - 27. 1. 08

**14. - 16. PMA 3. Seminar**

Nähere Angaben: siehe August Quereinstieg ist möglich

### **Impressum**

**Newsletter**

Nr.11 • 12/2007

**Herausgeber:**

Satyananda Yoga Zentrum e.V.

Plankgasse 42· 50668 Köln Germany

syzyoga@t-online.de \* www.satyananda-yoga.de

**erscheint:**

2 Mal im Jahr

**verantwortlich:**

Swami Prakashananda Saraswati

**Mitarbeit:**

Sarita & Nirbhasa

**Wochenendseminare:** beginnen in der Regel Freitags um 19 Uhr, oder Samstag/Sonntag um 9 Uhr und enden am Sonntag um 13 Uhr.  
Preis: € 120-150 + MwSt. (ohne Unterkunft und Verpflegung),  
Zusammenhängende Seminare können nicht einzeln gebucht werden.

**Yogatage:** Zeit: 10-16.30 (9-17) Uhr Preis: € 50-70 + MwSt.  
(inkl. veget. Imbiss + Getränke) Da unser City-Ashram nicht mehr als fünfzehn Teilnehmende aufnehmen kann, empfehlen wir frühzeitige Anmeldung.

**Übernachtung:** Übernachtung im SYZ ist leider nicht möglich. Empfehlungen für kleine Hotels in unmittelbarer Nähe des SYZ geben wir gerne auf Wunsch, ebenso für besonders günstige Pensionen auf der anderen Rheinseite.

**Anmeldung:** Anmeldung bitte schriftlich oder mündlich. Sie erfolgt mit gleichzeitiger Überweisung des Beitrags, auch für Yogatage:

Postbank München, KtoNr. 403427-802, BLZ 70010080

IBAN:DE78 7001 0080 0403 4278 02 BIC: PBNKDEFF