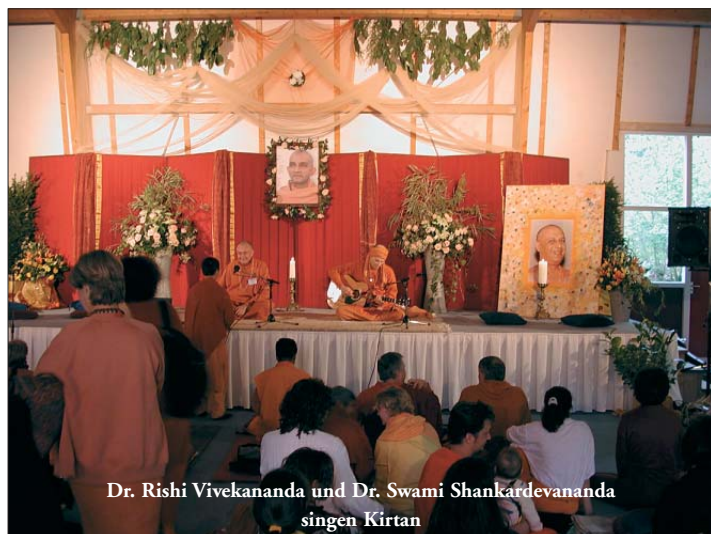




Leben und lernen im Bhakti Zeitalter



Dr. Rishi Vivekananda und Dr. Swami Shankardevananda
singen Kirtan

Dr. Rishi Vivekananda auf Europatour:

- Griechenland: 5. - 30. Mai
- England: 9. Mai
- Serbien: 21. - 28. Juni
- Deutschland: 28. Juni - 3. Juli
- Bulgarien: 31. Mai - 14. Juni
- Mallorca: 14. - 20. Juni
- Frankreich: 11. - 15. Juli
- Griechenland: 15. - 25. Juli
- Italien: 26. - 30. Juli
- Deutschland: 30. Juli - 1. August



Aus dem Inhalt:

- Yogafestival in Eindhoven Seite 1
- Rückblick Seite 2
 - Teamyogatag vom SYZ
 - Eröffnung Yogaschule Ganesh
 - Einweihung der Yogaschule Anahata
 - Shatkarmas
 - 17. Mitgliederversammlung des SYZ
- Interview mit Dr. Rishi Vivekananda & Dr. Swami Shankardevananda Seite 3
- Impressum Seite 3
- Programm 2002 Seite 4
- Neuerscheinungen im Ananda Verlag Seite 4

Yoga Festival, Holland

Vom 30. April bis 03. Mai 2002 fand in dem kleinen holländischen Dorf Veldhoven bei Eindhoven ein internationales Treffen für Satyananda Yoga Freunde statt. Organisiert vom Satyananda Yoga Ashram in Holland und von der European Yoga Fellowship (EYF), kamen unter dem Thema „Yogic Lifestyle and Yoga in our addictive society“ ca. 300 Menschen aus mehr als 15 Ländern in dem ashram-ähnlichen Gebäude „De Buitenjan“ zusammen. Das Eintauchen in die Welt des Satyananda Yoga fiel nicht schwer, denn in einer wunderschönen Umgebung von Wald und Wiesen war man fernab jeglichen Großstadtlärms.

In Vorträgen und Workshops konnten sich die Teilnehmer mit verschiedenen Bereichen zu den beiden Leitthemen beschäftigen. Vor allem die beiden Hauptreferenten, Dr. Rishi Vivekananda und Dr. Swami Shankardevananda Saraswati berührten die Zuhörer mit ihren Vorträgen auf vielen Ebenen. Dr. Rishi Vivekananda ist ein seit 40 Jahren praktizierender Psychiater mit tiefer spiritueller Erfahrung aus der mehr als 30 Jahre alten Verbindung zu Paramahansa Satyananda.

Dr. Swami Shankardevananda ist praktischer Arzt, der ebenfalls sein medizinisches Wissen mit seinen yogischen Erfahrungen wunderbar zu verknüpfen weiß. Beide sprachen über Themen wie: Die Persönlichkeit des Menschen in Hinblick auf die Gunas (tamas, raja und sattwa), die Chakras (Energiezentren), Yogatherapie und Gurukul (das Leben in unmittelbarer Umgebung eines Gurus).

Die Workshops wurden von Swamis, Sannyasins und Satyananda Yogalehrern gehalten. Jeder Teilnehmer konnte sich etwas passendes herausuchen und Einblick in die umfassende Lehre der Bihar School of Yoga von verschiedenen Standpunkten aus erhalten

Die praktischen Übungen kamen auch nicht zu kurz: Am Morgen gab es die Möglichkeit an einem Hatha Yoga oder am Nada Yoga Unterricht teilzunehmen, am Nachmittag gab es Yoga Nidra in sechs verschiedenen Sprachen. Ungeschlagener Favorit war der Kirtan, der zu jedem Vortrag und zum Satsang am Abend gesungen wurde. Er öffnete die Herzen aller Teilnehmer und steigerte sich beständig, bis keiner der Anwesenden mehr bewegungslos an seinem Platz verharren konnte.

Swami Niranjanananda eröffnete und beschloss das Festival mit einigen persönlichen Worten über Video, so dass man das Gefühl hatte, er sei die ganzen 3 Tage anwesend.



Rückblick

Teamyogatag

Zum ersten Mal richtete das Team des Satyananda Yoga Zentrums am 17. März eigenständig einen Yogatag aus. Schüler und angehende Yogalehrer widmeten sich dem Thema Stressbewältigung und stellte gemeinsam ein Programm zusammen, das den Teilnehmern durch Theorie und Praxis helfen sollte, mit Stress im Alltag besser umzugehen. Der Tag war ein voller Erfolg, so dass einstimmig beschlossen wurde, dieses Konzept zu verschiedenen Themen regelmäßig zu wiederholen.

Einweihung der Anahata Yogaschule

Am 15. Juni 2002 weihte Atmamitra (Petra Scherer) in Radevormwald ihre neue Yogaschule ein, wozu Swami Prakashananda und Nirbhasa eingeladen waren. Es ist eine besondere Freude, mitzuerleben, wie jeder Einzelne seinen Yogaweg individuell und doch mit der Tradition eng verbunden, gestaltet. Wir wünschen der Anahata Yoga Schule, dass Menschen an diesem harmonischen Ort einen tiefen Einblick in Satyananda Yoga nehmen werden.

Yogaschule Anahata, Atmamitra (Petra Scherer)
Fontanestr. 9e
42477 Radevormwald
Tel: 0 21 95/59 90 66, Fax: 0 21 95/59 90 56
Mail: YogaschuleAnahat@aol.com

Kirtan und Satsang

Jeden Sonntag in der Zeit zwischen 17.00 - 19.00 Uhr
mit Swami Prakashananda.

Kirtan ist ein Teil von Bhakti Yoga, dem Yogaweg der Liebe und der Hingabe.

Kirtana sind Mantras, die wir gemeinsam singen, begleitet von Instrumenten und Rhythmus.

Auch Kinder sind herzlich willkommen. (kostenlos)

Jeden Samstag von

18 bis ca. 19 Uhr chanten wir das
'Mahamrtyunjaya Mantra', das große Mantra
zur Heilung unseres Planeten und seiner
Bewohner.

Wir laden herzlich dazu ein.

Shatkarmas

10 Teilnehmer trafen sich am Samstag, den 01. Juni 2002 zum „Frühjahrsputz“ im Jugendgästehaus in Köln Riehl. Mit den Übungen Laghu Shankprakashalana, Kunjal Kriya und Jala Neti widmeten sie sich drei der klassischen Shatkamas, der Hatha Yoga Reinigungsübungen. Nachdem sich alle Teilnehmer sehr motiviert und ohne Probleme durch die Übungen führen ließen, fand das gemeinsame anschließende „kicheri“ Essen bei Sonnenschein auf den Rheinwiesen statt. Swami Prakashananda rundete den Vormittag mit einem Yoga Nidra unter freiem Himmel für die frisch gereinigten und leicht erschöpften Teilnehmer ab.

Nächster Termin für die Reinigungsübungen ist der 03. Oktober 2002 (siehe Seminarprogramm).



Laghoo Shankprakashalana im Jugendgästehaus

Eröffnung der Yogaschule Ganesha

Swami Prakashananda war gebeten worden, die Yogaschule Ganesha in Köln Ehrenfeld unter der Leitung von Roland Weigelt am 7. April mit einzuweihen.

Durch die Begegnung mit dem Yogalehrer und Leiter der GGF, Düsseldorf, Leopoldo Chariarse, trafen verschiedene Yogaschulen und Traditionen zusammen, und Schüler beider Richtungen erhielten einen Einblick in beide Systeme. Ein Abend der offenen Tür sollte als Sprungbrett für einen engeren Kontakt und einen Start zu einem offenen Forum der verschiedenen Schulen im Raum Köln-Düsseldorf dienen. Neben seiner Tätigkeit als Yogalehrer möchte sich der Leiter der neueröffneten Schule in Zukunft in besonderem Maße diesem Forum widmen. Für viele bot dieser Abend eine Chance über die Grenzen des eigenen Systems hinauszuschauen, den persönlichen Horizont zu erweitern und festzustellen, dass es für jeden Yogaschüler und Lehrer einen anderen Weg gibt und meistens auch nur diesen einen.



17. Mitgliederversammlung des Satyananda Yoga Zentrums e.V.

Die 17. MV fand am Samstag, den 20. 04. 2002 in den Räumen am Kunibertkloster statt.

Swami Prakashananda gibt einen kurzen Rückblick auf die Vereinsgeschichte, einen Überblick über die derzeitige Situation und eine Planungsvorschau. Der Finanzbericht wird vom 2. Vorstand, Klaus Schulte-Thiele vorgestellt. Ein- und Ausgaben sind ausgewogen. Der Vorstand wird einstimmig entlastet und für ein weiteres Jahr im Amt bestätigt.

Vier Personen haben ihre aktive Mitgliedschaft niedergelegt, weil sie zu weit entfernt von Köln leben. Dafür wurden 2 neue aktive Mitglieder aus unserer Nähe aufgenommen.

Derzeitige Situation

- Im September 2001 Beginn eines neuen Yogalehrerausbildungslehrganges
- Das augenblickliche Kurs- und Seminarangebot ist gut ausgelastet.
- Die Internetseite findet wachsende Akzeptanz. Stetiger Anstieg der Besucherzahlen, z. Zt. etwa 150 Besucher/tgl., Tendenz steigend. Die Attraktivität der Internetseite soll weiter erhöht werden, z. B. über Textauszüge aus den Büchern, Yogaheften, ausgewählte Artikel, etc.
- Der Verlag muss mit seinem reichhaltigen Angebot besser bekannt gemacht werden. Ein ansprechender Verlagsprospekt steht inzwischen zur Verfügung.

Für unser Kursprogramm siehe: www.satyananda-yoga.de
oder rufe uns an.

Filmabend

Das Team des Satyananda Yoga Zentrums hat schon seit langem die Idee, einen regelmäßig stattfindenden Filmabend ins Leben zu rufen. Die „Videothek“ des Zentrums hat einige Schätzchen über Yoga, spirituelle Meister und auch Spielfilme zu bieten. Gebt uns doch bitte Rückmeldung, ob hierfür Interesse besteht. Vorschläge und Anregungen nehmen wir gerne entgegen.

Yoga Festival, Holland

Interview mit Dr. Rishi Vivekananda und Dr. Swami Shankardevananda

Newsletter Redaktion:

Wie gehen wir als gerade beginnende Yogalehrer Eurer Meinung nach am besten mit Schülern um, die psychische Probleme haben?

Dr. Rishi Vivekananda:

Ein ausgewogener Yogaunterricht ist Yogatherapie. Am besten ist, wenn man die Pawan Mukta Asanas unterrichtet, die hervorragend zur Harmonisierung von Körper und Geist geeignet sind. Dann sollte man Nadi Shodan Pranayama und Yoga Nidra unterrichten. Surya Namaskar eignet sich ebenfalls besonders gut, um das Gleichgewicht von Körper und Geist und auch der Energien wieder herzustellen. Man sollte nicht etwas bestimmtes, wie Depressionen oder ähnliches „behandeln“ wollen, sondern dem Schüler einen Unterricht geben, der alle Aspekte der Yogapraxis beinhaltet. Das ist die beste Therapie. Auf diese Weise wird jeder Yogalehrer zum Therapeut ohne Yoga als Therapie im Sinne von Symptombehandlung anzuwenden. Durch ein harmonisierendes Übungsprogramm wird man feststel-



Ungeschlagener Favorit war der Kirtan

len, dass viele der negativen mentalen Konditionierungen und Blockaden im Laufe des Kurses von alleine verschwinden.

Dr. Swami Shankardevananda:

Sollte der Schüler feststellen, dass eine Blockade durch die Yogapraxis nicht aufzulösen ist, oder dass er diese Grenze nicht überschreiten kann, kann er zusätzlich einen Psychotherapeuten aufsuchen. Eine Therapie wird das Auflösen der Blockade beschleunigen. Yoga dient als Basis, Psychotherapie beschleunigt die Behandlung. Am besten ist demnach eine psychospirituelle Kombination. Mit spirituell meine ich, herauszufinden wer man ist, das Selbst, das Bewusstsein zu erkennen.

Mit Psychotherapie alleine ohne diese Grundlage durch Meditation und Yoga ist es schwierig, an die Wurzel des Problems, der Krankheit zu gelangen. Yoga bereitet das Fundament durch die Entwicklung innerer Stabilität, um sich dem Problem nähern zu können.

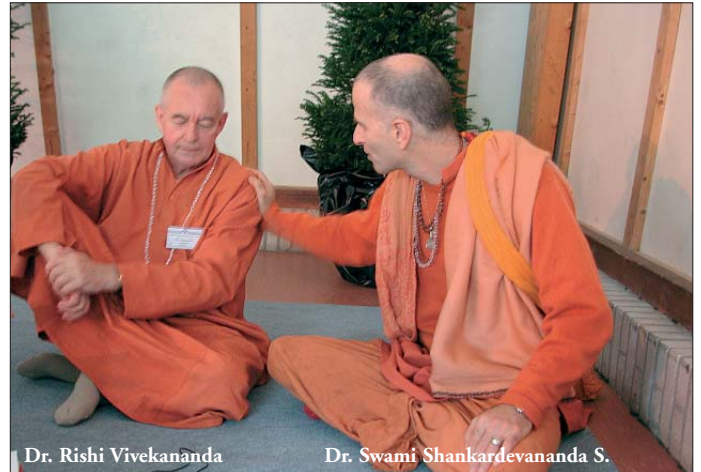
Newsletter Redaktion:

Wie können wir mit Schülern umgehen, die zu Introvertiertheit neigen und durch Flucht zum Yoga ihre soziale Umgebung und ihr normales Alltagsleben meiden?

Dr. Swami Shankardevananda:

Es passiert häufig, dass Menschen zuerst sehr euphorisch sind, wenn sie sich auf den spirituellen Weg begeben und alles andere vergessen, vor allem ihre Aufgaben und Pflichten. Es ist aber manchmal wichtig, dass sie diese Extreme leben, dass sie von einem Extrem zum anderen pendeln, um anschließend die Mitte zu finden. Das wird dann ganz von alleine geschehen. Unsere Aufgabe als Lehrer ist es, Sensibilität und Mitgefühl zu entwickeln und gleichzeitig Vorbild zu sein. Dazu müssen klare Grenzen gesetzt werden. Die Schüler müssen in ihrer Autonomie unterstützt werden, so dass sie sel-

ber herausfinden können, welches ihre Perspektiven und auch ihre Pflichten sind. Ein Yoga Zentrum darf kein Ort sein, wo man vor der Realität flüchten kann. Das wäre eher zerstörerisch als förderlich. Ein Lehrer sollte stark und entschlossen sein, dann kann der Schüler die Grenzen auch akzeptieren, jedoch nur, wenn sie vom Herzen gesetzt werden. Nur so kann der Schüler lernen und das ist Yoga, eine wunderbare, aber manchmal nicht einfache Lehre. Deshalb sollte unerfahrenen Lehrern jemand mit Erfahrungen begleitend und beratend zur Seite stehen.



31. Juli 02 Vortrag & Diskussion mit Dr. Rishi Vivekananda im SYZ in Köln.

Thema: Verletzung der Persönlichkeit- Erkennen und Heilen mit Yoga

Zeit: 19.00 - ca. 21.00 Uhr

Beitrag: € 15,-(ermäßigt € 10,-)

Anm.: bitte telefonisch anmelden

Dr. Rishi Vivekananda Saraswati ist Australier und seit 1965 Facharzt für Psychiatrie mit eigener Praxis in Sydney. Seit 30 Jahren integriert er Satyananda Yoga in seine praktische Arbeit.

Zur Zeit ist er auf einer Vortragsreise durch Europa.

(siehe Tourdaten Seite 1)

Für weitere Informationen gehe bitte auf unsere Website:

www.satyananda-yoga.de

Guru Purnima

In diesem Jahr fällt Guru Purnima auf die Nacht vom 23. auf den 24. Juli. Überall auf der Welt, wo die Guru-Jünger-Beziehung existiert, ist diese Nacht eine ganz besondere.

Wir zelebrieren Guru Purnima in unseren Räumen in Köln am 24. Juli von 5.00 bis ca. 8.00 Uhr morgens.

Anmeldung bitte per e-mail: szyyoga@t-online.de oder telefonisch.

Paramahansa Satyananda

lädt auch in diesem Jahr wieder ein zu

Sita Kalyanam

Zeit: 5. bis 9. Dezember 2002

Weitere Informationen unter: <http://www.yogamag.net>

Impressum

Newsletter
Herausgeber:

Nr.2 • 7/2002

Satyananda Yoga Zentrum e.V.
Kunibertkloster 7 • 50668 Köln
Tel. 0221-1397750 F. 1397752
e-mail: szyyoga@t-online.de

erscheint:
Redaktionsteam:

ca. 2 mal im Jahr
Christian Knips
Serga Jodorf

Seminarprogramm im SYZ

Juli 2002

Sommerschule

Sonntag, 7. Juli 02 **Sonntag, 21. Juli 02**

Samstag, 13. Juli 02 **Sonntag, 28. Juli 02**

jeweils von 9.00 - 16.00 Uhr

Zu diesen Tagen laden wir auf Spendenbasis ein.

Wir laden Freunde und Interessierte herzlich ein, Sommertage mit Yoga draußen zu verbringen ('Rodenkirchener Riviera', Rheinwiesen in Köln-Rodenkirchen, Bushaltestelle Uferstraße).

In Form einer Sommerschule wird in verschiedene Aspekte des Yoga eingeführt und so aufgebaut, dass auch Anfänger nach den vier Wochen ihren Weg individuell weiter gestalten können. Hierzu gehören Asanas (bewusst ausgeführte Körperhaltungen), Pranayama (Atemübungen), Yoga Nidra (Tiefenentspannung), und meditative Übungen.

In unserem Zentrum bieten wir entsprechende Aufbaukurse und zusätzliche Tageskurse an verschiedenen Wochentagen an.

Decke oder Yogamatte, Picknick und Getränk bringt sich jeder mit. Bei schlechtem Wetter fällt die Sommerschule aus. Wenn Du Dir bzgl. des Wetters unsicher bist, rufe uns an: 0175-9946834 oder 0221-1397750

24. Juli 02

Guru Purnima von 5.00 bis ca. 8.00 bei uns im SYZ (siehe Seite 3)

31. Juli. 02

Vortrag & Diskussion mit Dr. Rishi Vivekananda

Thema: Verletzung der Persönlichkeit - Erkennen und Heilen mit Yoga

(Arzt und Facharzt für Psychiatrie in Australien, international bekannter Lehrer der Bihar School of Yoga)

(Weitere Einzelheiten auf Seite 3 und auf unserer Website)

August 2002

17. - 18. August 02

€ 100,-

Die SWAN Theorie

Beginn: Samstag 10.00 Uhr

Einführung und Vertiefung in die Übung mit den SWANs, in der wir uns der eigenen Stärken, Schwächen, Ambitionen und Bedürfnisse (needs) auf verschiedenen Ebenen bewusst werden. So können wir mit dem Leben fließen, statt dagegen zu kämpfen. Diese Übung ist ein Aspekt der yogischen Psychotherapie.

31. August - 1. September 02

€ 100,-

Tattwa Shuddhi - Reinigung der Elemente

Beginn: Samstag 10.00 Uhr

Aus yogischer Sicht sind wir eine harmonische Zusammensetzung der Elemente. Tattwa Shuddhi ist ein tantrisches Ritual. Hier reinigen wir die in uns wirkenden universalen Elemente mit Hilfe der tantrischen Werkzeuge Yantra, Mantra und Mandala.

Anmeldung:

Yogatage:

spätestens 7 Tage vorher

Wochenenden:

siehe Datum

Die Anmeldung erfolgt mit gleichzeitiger Überweisung der Seminarkosten, das gilt auch für Yogatage:

Postbank München, KtoNr. 403427-802, BLZ 70010080

September 2002

21. - 22. September 02

€ 120,-

Kreative Unterrichtsgestaltung mit

Swami Vedantananda Saraswati (England)

(Ein detailliertes Programm zu diesem besonderen Weiterbildungs-Seminar, zu dem YogalehrerInnen auch anderer Traditionen herzlich eingeladen sind, wird in Kürze veröffentlicht)

29. September 02

Yogatag

Thema: noch offen

€ 30,-

9.00 bis 16.00 Uhr

(ermäßigt € 25,-)

Oktober 2002

3. Oktober 02 Shatkarma

€ 50,-

Um den spirituellen Weg sicher und frei gehen zu können, empfehlen wir dringend, sich in die Hatha Yoga Reinigungsübungen einführen zu lassen. Mit den diversen Übungen reinigen wir die inneren Räume und lassen auf diese Weise unseren Körper zum Tempel unserer Seele werden.

Die Reinigung umfasst:

1. den Kopfraum mit Nase, Ohren, Stirn & Mundhöhle
2. den ganzen Verdauungstrakt
3. spezielle Reinigung des Magens

Zeit: 8.00 - ca. 13.00 Uhr

Ort: Jugendgästehaus Köln-Riehl

Anm.: so bald wie möglich

Der nächste Termin wird rechtzeitig bekannt gegeben.

Eine bis drei Personen führen wir auch hier im Zentrum in die 'Shatkarmas' ein.

Bitte Termin ausmachen.

Bzgl. der großen Reinigung informieren Sie sich bitte auf unserer website unter Seminare Volkklings.

19. - 20. Oktober 02

€ 100,-

Einführung & Vertiefung in die Welt der Chakras (Energiezentren)

Teilnehmer mit längerer Anreise können gerne schon am Freitag anreisen. Am Freitagabend wird auf dieses Thema mit Vortrag und praktischen Übungen vorbereitet.

November 2002

2. - 3. November 02

€ 80,-

Nada Yoga - der Yogaweg des Klangs

Beginn: Samstag 10.00 Uhr

16. - 17. November 02

€ 100,-

Pranayama, Mudra & Bandha

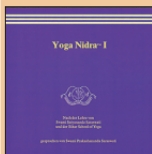
Weiterbildung für YogalehrerInnen, um diese Bereiche verantwortungsvoll im Unterricht einzubeziehen (bezgl. Freitagabend siehe oben).

23. - 24. November 02 Yoga Nidra Weiterbildung

€ 100,-

Weitere Vertiefung dieser wichtigen Übung des Satyananda Yoga Systems. Ganz besonders für YogalehrerInnen, die Yoga Nidra unterrichten. Weitere Details folgen später.

Neuerscheinungen im Ananda Verlag

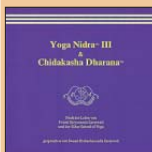


Yoga Nidra™ I Shavasana, Yogiatmung

Neuaufnahme! - Jetzt auf CD!

Diese Übungen sind ein guter Einstieg in weiterführende Yoga Nidra Übungen.

CD ISBN 3-928831-23-2 (2002) € 17,-



Yoga Nidra™ III - Chidakasha Dharana™

Swami Prakashananda Saraswati führt durch die Übungen.

CD ISBN 3-928831-18-6 (2001) € 17,-

Neu in Kürze

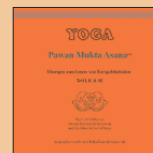
Das Thema Yoga Nidra ist ein niemals endendes. Dem Buch, den Kassetten und CDs wird in Kürze ein Yogaheft folgen, in dem weitergehende wissenschaftliche Erkenntnisse und dementsprechende Änderungen beim Ablauf der Übung veröffentlicht werden.

Pawan Mukta Asana™ Neuaufnahme!

Übungen zum Lösen von Energieblockaden

2 Cd's + Begleitheft.

ISBN 3-928831-21-6 (2002) € 29,-



NEU! Das Bhakti Zeitalter

Darshan mit

Paramahansa Satyananda

Ein großer Yoga und Tantra Meister spricht über unsere Überlebenschancen im 21. Jahrhundert und die Bedeutung von Bhakti Yoga.

(2002) € 3,-

