



Sommer 2010

Yoga ist das zur Ruhe bringen der Gedanken im Geiste.

*Patanjali. Kapitel I, Vers 2*

Liebe Teilnehmer,  
Liebe Yogis und Yoginis,  
Namasté,

über ein Jahr ist es nun her, seit dem Umzug in die neuen Räume in Heidelbergs Stadtteil Bergheim und dem letzten Newsletter.

Vieles ist in der Zwischenzeit geschehen und es ist Zeit für einen kleinen Überblick.

Mit dem Umzug und dem Jahreswechsel begannen neun enthusiastische Yogalehrer-Auszubildende ihre berufsbegleitende Ausbildung in Heidelberg und werden uns nun zwei Jahre lang begleiten und mit ihrer Anwesenheit bereichern.

Für alle, die unsere Räume noch nicht gesehen haben, gibt es unter folgendem Link einige Fotos zum Anschauen:

[www.blog.yoga-vidya-heidelberg.de/2010/03/08/fotos-aus-den-neuen-raumen](http://www.blog.yoga-vidya-heidelberg.de/2010/03/08/fotos-aus-den-neuen-raumen)

Ende Januar beteiligte sich das Yoga Zentrum zum ersten Mal am *World Yoga Day*, einer Yoga Aktion zu Gunsten von "Ärzten ohne Grenzen" und zu Ostern gab es eine Benefiz-Veranstaltung zu Gunsten des Brahma Vidya Hilfswerkes.

Ebenfalls im Januar absolvierte Diana ihre Vinyasa Yoga Ausbildung bei YogaWorks in New York und bietet nun zwei Vinyasa Kurse in der Woche an.

Die Kurse sind offen, können mit der 10-er Karte besucht werden und verbinden im Stil, die Genauigkeit des Iyengar Yoga mit den energetisierenden Sonnengrüßen des Ashtanga Yoga.

Die Kurse finden am Donnerstag ab 18:00 Uhr und Samstags ab 16:00 Uhr statt.

Des weiteren bietet Diana eine Workshop-Reihe 'Asana Intensiv' im Spätjahr an, doch dazu mehr weiter unten.

Im April feierten wir, wenn auch etwas verspätet, mit vielen Freunden das 5-jährige Bestehen von Yoga Vidya Heidelberg. Als besonderen Gast konnten wir an diesem Abend Swami Tattvarupananda begrüßen, der den Abend mit einem über zweistündigen Vortrag über RajaYoga bereicherte. Für alle, die Swami Tattvarupananda nicht

erleben konnten oder die die ihn wieder treffen möchten - er kommt im Frühjahr wieder zu uns, diesmal für einen längeren Workshop.

Die Broschüre zur 5-jahres Feier findet Ihr unter:

[www.blog.yoga-vidya-heidelberg.de/2010/05/16/broschure-zur-5-jahres-feier-yoga-vidya-heidelberg](http://www.blog.yoga-vidya-heidelberg.de/2010/05/16/broschure-zur-5-jahres-feier-yoga-vidya-heidelberg)

Die Veröffentlichung eines Mitschnitts dieses Vortrags auf dem Blog von Yoga Vidya Heidelberg ist in Vorbereitung.

Nun zu etwas mehr persönlicherem:

Im März beendete ich meine Ausbildung zum Yoga-Therapeuten bei Harilalji in der sVYASA-Tradition von Karnataka, so das wir nun auch Yoga-Therapie anbieten können.

Yoga-Therapie versteht sich als Anleitung zur Selbsthilfe.

Hierbei werden die unterschiedlichen Möglichkeiten des Yoga genutzt um die Selbstheilungskräfte des Einzelnen zu aktivieren.

- Entspannungstechniken helfen Stress abzubauen und zu sich selbst zu finden.
- Regelmäßig ausgeführte Asanas (Haltungen) verschaffen Flexibilität, Kraft und bringen die Energie im Körper zum Fließen.
- Pranayamas (Atemtechniken) nutzen den Atem als Brücke zwischen Körper und Geist um diese zu harmonisieren.
- Meditation um zu mehr Klarheit und Gelassenheit zu finden.

Yoga-Therapie kann zum Beispiel unterstützend eingesetzt werden bei:

Asthma, Migräne, Diabetes, Bluthochdruck, Rücken-Problemen ...

Yoga Therapie findet als Einzelunterricht statt.

Zu guter Letzt möchten wir darauf hinweisen, das es nun auch eine Yoga Vidya Heidelberg Seite bei Facebook gibt unter:

[www.facebook.de/yoga.heidelberg](http://www.facebook.de/yoga.heidelberg)

Aber auch im zweiten Halbjahr gibt es bei uns einiges zu erleben, und das beginnt schon an diesem Samstag, den 18.09.2010 mit:

**Faszination Mantra:** Einem Workshop mit Sandra Bicker und Ralf Kern.

Mantras - Worte oder Silben, die eine besondere spirituelle Kraft in sich tragen, finden sich in allen Kulturen, auch wenn sie oft nicht so genannt werden. Ein Mantra will erfahren und erlebt werden, die Klänge und Schwingungen wollen gehört und vor allem gespürt werden. Die Essenz der Musik sind archetypische Stimmungen - im indischen System werden diese Ragas genannt. Ragas und Rhythmen - jeder Mensch auf der Welt fühlt und versteht sie ohne

Worte. Musik bringt die Lebensenergie zum fließen, erfüllt uns mit Glücksgefühlen, Inspiration und meditativer Stille - sie beruhigt unser Herz und öffnet das Tor zu unserem höheren Selbst, zur Seele.

Der Singshop führt uns von Mantras aus verschiedenen Kulturen über kreative Improvisation bis hin zu klassischen Ragas aus der indischen Musik. Wir hören, spüren und singen - und kommen bei uns an.

Weiter geht es mit einer Workshop-Reihe:

### **Asana Intensiv mit Diana Marx**

- Die stehenden Haltungen am Sonntag, 24.10.10; 15:00 - 17:30 Uhr
- Rückwärtsbeugen am Sonntag, 07.11.10; 15:00 - 17:30 Uhr
- Hüftöffner am Sonntag, 05.12.10; 15:00 - 17:30 Uhr

Jeder einzelne Workshop zu 25,- Euro, alle drei zusammen für 65,- Euro.

Des weiteren kommt dieses Jahr wieder **Thomas Hundsalz** zu uns.

Der Logopäde, Gesangslehrer und Stimmtherapeut leitet am Samstag, 27. November 2010 wieder sein beliebtes Seminar *Gesang und Stimmbildung*.

### **Yoga für den Rücken**

Sanfter Kurs mit tiefer Wirkung. Gezielt Übungen, sanfte Atemtechniken und umfangreiche Entspannung helfen Verspannungen im Rückenbereich zu lösen und vorzubeugen.

Der Kurs zielt darauf ab eine eigene Praxis in den Alltag zu integrieren.

8 Abende a 60 Minuten: 85,- Euro

Dienstag: 26.10.10 - 14.12.10 ; 17:00 - 18:00 Uhr

### **Yoga bei Streßanfälligkeit**

Mit Tiefenentspannung, konzentriert ausgeführten Körper- und Atemübungen, sowie Meditation Abstand gewinnen vom stressigen Alltagsgeschehen.

So können wir eine ausgeglichene Grundhaltung und ein entspanntes Lebensgefühl erreichen.

Der Kurs zielt darauf ab eine eigene Praxis in den Alltag zu integrieren.

8 Abende a 60 Minuten: 85,- Euro

Dienstag: 26.10.10 - 14.12.10 ; 20:30 - 21:30 Uhr

Wer sich für die im Januar 2011 beginnende Yoaglehrer-Ausbildung interessiert, kann sich an folgenden Abenden umfassend informieren:

1. Samstag, 06.11.10, ab 19:00 Uhr
2. Samstag, 04.12.10, ab 19:00 Uhr
3. Samstag, 15.01.11, ab 19:00 Uhr

Das und mehr findet Ihr unter:

[www.yoga-vidya-heidelberg.de](http://www.yoga-vidya-heidelberg.de)

Den aktuellen Flyer mit allen Yoga Stunden und einer Vorrauschau auf 2011 findet Ihr unter:

[www.blog.yoga-vidya-heidelberg.de/2010/08/11/programm-herbstwinter-2010/](http://www.blog.yoga-vidya-heidelberg.de/2010/08/11/programm-herbstwinter-2010/)

Herzliche Grüße,

Pranams,

Alex