

PROGRAMM IM INNENTEIL

# YOGA-FESTIVAL

ISSN: 2195-1012

4. AUSGABE · KOSTENLOS

WWW.YOGAFESTIVAL.DE

Do. 13.06. - So. 16.06.13 | KULTURPARK KLADOW

Zeitung zum 9. Yoga-Festival Berlin 2013

TAGESKARTE: 25,- € | VVK: 18,- € | FESTIVALKARTE: 49,- € | VVK: 40,- €



OM  
sweet  
home

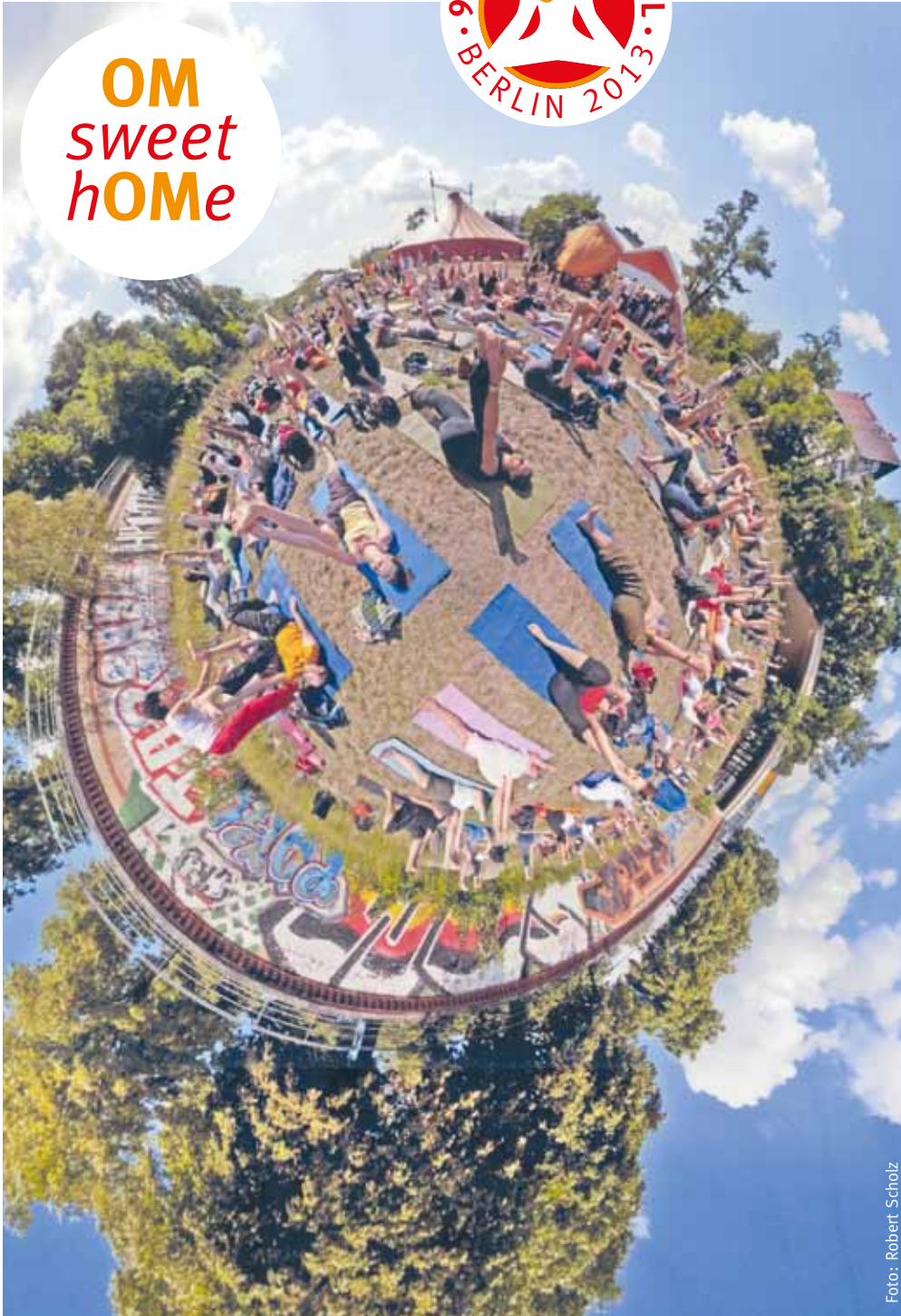


Foto: Robert Scholz

**Planet Yoga:** Lernen in Bewegung e.V. und viele ehrenamtliche Helfer schaffen für drei Tage ein eigenes Universum im Kulturpark Kladow an der Havel.

## OM sweet home



Ein wirklich herrliches Yoga- und Musik-Programm an einem der schönsten Orte Berlins, viele sympathische Menschen und eine entspannte, fröhliche und heilsame Atmosphäre – das ist das Berliner Yogafestival. Einige spirituell unglaublich weit entwickelte Yogis und Yogalehrer Indiens kommen

nach Kladow, um nicht nur durch ihre Workshops und Vorträge, sondern auch allein durch ihre „ansprechbare Präsenz“ das Festival zu bereichern. Es wird viel Musik geben, tolle überraschende Momente auf dem Gelände, horizontenerweiternde Vorträge und Yogastunden, Lagerfeuer, Camping, Baden und einen Marktplatz mit 70 ausgesuchten Marktständen. Wir laden alle Yoga-Begeisterten und Yoga-Neugierigen ganz herzlich ein, beim schönsten Wochenende des Jahres dabei zu sein!  
**Viel Spaß wünscht Euch Stefan Datt.**

## Eröffnung mit Ganesha-Puja



Zum Auftakt des 9. Berliner Yogafestivals können die Besucher eine Ganesha-Zeremonie miterleben. Der Gott mit dem Elefantenkopf wird als Herr und Beschützer aller Wesen verehrt – er gilt als Beseitiger von Hindernissen und repräsentiert Weisheit und Intelligenz. Traditionell wird bei jedem

Neubeginn um Lord Ganeshas Segen gebeten, damit Glück, Erfolg, Respekt und Harmonie das Vorhaben begleiten. Durch die Zeremonie führt Govinda, ein Berliner Inder und beliebter Yogalehrer. Govinda lebt aus dem Herzen, sein Wesen ist erfüllt von reiner Hingabe und Wahrhaftigkeit. Er sagt: „Eine Puja bedeutet für jeden einzelnen, sein Herz zu öffnen und sich auf die inneren göttlichen Aspekte und Qualitäten zu besinnen, diese darzubieten und ins Sein einfließen zu lassen.“ In diesem Sinne nimmt Govinda uns mit auf eine Reise in die Tiefe unseres Selbst. Er möchte mit uns das Yogafestival eröffnen und zu einem Ort der Begegnung in Freude und Verbundenheit machen.

**OM Gam Ganapataye Namah** AnSchu

**HIGHLIGHTS:** DR. OMANAND • YOGA-THERAPIE • INDIEN • SINGING BUDDHAS • KONZERT • SCHWEIZ • KAI RIBÉREAU • PARTNER-YOGA • BERLIN • RAKEL SOUSA PRANAYAMA WORKSHOP • RACHEL ZINMAN • GANESHA CLASS • AUSTRALIEN • SUNDARAM • MANTRA-YOGA • FRANKFURT • PROF. DR. HINTERBERGER • NEUROSONIFIKATION FREIBURG • ANDREAS LOH • YOGA PIANO • BERLIN • DEEP DEKA • 108 SONNENGRÜSSE • INDIEN • SIMONA DECKERS • ENERGIE UND RUHE • FRANKFURT SWAMI SANTATMANANDA • VEDANTA-PHILOSOPHIE • INDIEN • MATAJI NARVADA DEVI • BHAGAVAD GITA • INDIEN • THE LOVE KEYS • MANTRA-FREESTYLE • DEUTSCHLAND FRAUKE SCHROTH • NIGHTDIVE • BERLIN • SWAMI GURUSHARANANANDA • SWAMI MANGALANANDA • BHAKTI YOGA KONZERT • INDIEN • NANAK DEV SINGH KHALSA GONGMEDITATION • BERLIN • JANIN DEVI • MANTRA-YOGA • BAD MEINBERG • STEFAN DATT • HATHA YOGA • BERLIN • SATYAA UND PARI • MANTRAKONZERT U.V.M.





# OM Sweet Home verwirklichen

Von Swami Dr. Omanand, Paramanand Institute of Yoga Sciences & Research, Indien

**Nachdem ich die wunderbare Essenz von OM erfahren hatte, verließ mir mein Guru den Yogi-Namen „OmAnand“. Das Yoga-Festival in Berlin ist eine großartige Gelegenheit für alle Teilnehmer, das wahre Wesen und die Wohltaten von OM im Leben praktisch umzusetzen.**

In fast allen Yoga-Kursen chantest Du das OM. Warum? Was ist OM? Wer entdeckte OM? Warum wird so viel Wert auf das OM gelegt? Ist das Chanten von OM ausreichend, auch ohne seine wahre Bedeutung zu kennen? Wie soll man OM chanten? Wie kann man OM verwirklichen? Was ist das Geheimnis von OM? Wie kann man die Wahrhaftigkeit der Aussage „OM Sweet Home“ beweisen? Inwieweit kann OM Leiden beseitigen? Wie kann OM Stress, Anspannung, Furcht, Angst, Einsamkeit, Verwirrung oder Depressionen lindern? Ist OM die ultimative Heilmaßnahme? Wie kann man OM als Klang des Bewusstseins erkennen? Ist OM eine echte Yoga-Disziplin? Wie können wir mit Hilfe von OM unsere individuelle Energie auf die höchste Energie einstimmen? Was ist die wissenschaftliche Grundlage von OM?

OM ist von allen Weltreligionen anerkannt worden. Das Christentum sagt Amen, der Islam Salam / Amen, das Judentum Shalom; Hindus, Buddhisten und Sikhs sagen OM. Unsere Wissenschaft stellt fest: „Klang ist Energie; das Universum entstand mit einem Urknall.“ Das Geheimnis des Lebens der Menschheit und des Universums ist im OM verborgen. OM ist kein Wort oder Buchstabe des Alphabets. OM ist keine Religion, jedoch höchste Wissenschaft, die man nur durch Erfahrung realisieren kann.

Yoga erklärt, dass die Verwirklichung von OM alle Leiden im Leben beseitigen wird. Sie wird uns zum ultimativen „Sweet Home“ führen. Das ist eine gute Theorie, aber wie kann man sie beweisen? Was ist der Unterschied zwischen Wissenschaft und Yoga? Beide sind identisch.

Die Wissenschaft akzeptiert Fakten erst nach einem erfolgreichen „Experiment“. Yoga bestätigt eine Wahrheit erst nach einer gemachten „Erfahrung“. Der Unterschied zwischen „Experiment“ und „Erfahrung“ ist gering. Experimente finden in der äußeren Welt im Labor statt, Erfahrungen geschehen in unserem Inneren. Wir haben vielleicht schon folgende Behauptungen gehört: OM ist der Klang des Bewusstseins, OM ist der Klang des Seins, OM ist der Klang des Universums, OM ist der Klang des ultimativen Sweet Home. Daraus ergeben sich wichtige Fragen: Sind diese Ansichten nur theoretischer Natur oder das Ergebnis einer Erfahrung? Wie können wir diese machtvollen Aussagen in unserem Leben und das Wesen von OM erkennen? Yoga sagt, dass wir mit der Meisterung von OM Befreiung erlangen und den höchsten Yoga verwirklichen werden.

Die Bhagvad Gita, Patanjalis Yoga-Sutren, die Mandukya Upanishad und viele andere Yogaschriften erklären, dass wir den wahren Yoga, die wirkliche Einheit nur durch die Verwirklichung von OM erfahren können. Solange diese Aussage eine Theorie bleibt, ist sie nur eine geliebte Antwort; doch in dem Moment, wo sie zu unserer Erfahrung wird, kann sie als eigene authentische Antwort gelten. Wir sollten uns nicht mit einem bloß geborgten Leben zufrieden geben; nur verwirklichtes Leben ist auch wahres Leben. Alle Antworten, die wir von uns geben, sollten auf echten eigenen Erfahrungen beruhen. Solange wir nur ein übernommenes Leben führen, werden wir weiterhin leiden, denn geborgtes Leben ist Leiden. Ein geliehenes OM ist kein Sweet Home. Erst nach wahrhaftiger Erkenntnis und praktischer Erfahrung werden wir tatsächlich sagen können, dass OM das ultimative Sweet Home ist.

### Welches sind die Wohltaten der Verwirklichung von OM?

Die Realisierung von OM kann unsere eigenen

Heilkräfte aktivieren; die Chakren öffnen; Energie, Aura und Shakti ins Gleichgewicht bringen; die Kundalini wecken; die DNA-Stränge erhöhen; Körper, Geist und Sinne transzendieren; die Erkenntnis der ultimativen Einheit und des höchsten Yoga bewirken.

Ich freue mich über meine Einladung zum Berliner Yoga Festival. In dessen Verlauf werde ich eine Einführung in „Die geheimen und praktischen Techniken zur Verwirklichung von OM“ geben, an der Sie teilnehmen und das ultimative „Om Sweet Home“ erfahren können. Während der Session können alle oben genannten Fragen beim konkreten Erlernen der Yoga-Techniken zur Erweckung von OM beantwortet werden. Sie können sich auf die universelle Energie einschwingen und das wahre OM Sweet Home erfahren.



**Swami Dr. Omanand** ist erster Schüler von HH Swami Paramanandgiri Maharaj. Er hat sich Verdienste im Bereich der Bildung erworben und wurde mit verschiedenen Auszeichnungen geehrt. Er ist ein Gelehrter und Kenner zahlreicher alter und moderner

Schriften und ein geborener Yogi mit vielen Tugenden. Er begann mit Yoga und Meditation im Alter von sechs Jahren unter Anleitung von Anna Sahib. Stundenlang meditierte er in den historischen Höhlen in Ujjain, bei den Holy Waters in Kshipra, im antiken Shiva-Tempel von Mahakaleshwar oder an anderen heiligen Stätten in Ujjain, Indien. Er beherrscht sechs Sprachen, hat 53 Länder bereist und leitet und inspiriert kraftvolle Meditations- und Transformations-Techniken bei den unterschiedlichsten Veranstaltungen an Universitäten, Hochschulen und bei Gesellschaften. Heute lehren seine Schüler Yoga und Meditation in 48 Ländern. Er leitet „Chidshakti Prakriya“ an, eine tiefgreifende Technik zur Bewusstseins-erweckung, die mehr als 147 Wohltaten bewirkt. Er gibt das wahre Wissen an die Suchenden weiter, das die Praktizierenden mit immenser Freude, Frieden und Glückseligkeit beschenkt. Durch seine Yoga-Therapie sind viele Patienten geheilt und bereichert worden. Kürzlich hat er das „Chidshakti Prakriya“ (Technik zur Bewusstseins-erweckung) bei einer Versammlung von 200.000 Menschen angeleitet. Derzeit forschen 38 Studenten unter seiner Inspiration im Bereich Yoga und Meditation. Er diente als amtierender Präsident an der Hindu University of America in Florida, USA. Er ist z.Zt. Ehrenvorsitzender des Paramanand University Trust. Das Paramanand Yoga Therapy Hospital und Forschungszentrum in Indore heilt unter seiner Anleitung zahlreiche Krankheiten; der dortige Paramanand Ashram erfährt durch ihn seine Inspiration.

[www.paramyoga.org](http://www.paramyoga.org)

Übersetzung: Sinclair





WIR ZIEHEN UM!



yoga108  
yogastore & ecowear

Neue Adresse ab April 2013  
Bismarckstraße 39 · 10627 Berlin  
U-Bhf. Bismarckstraße  
Tel. 030-34 09 28 68 · [post@yoga108.de](mailto:post@yoga108.de)

www.yoga108.de

Freuen Sie sich auf neue Kleidung, neue Kissen, neue Kurse und informieren Sie sich über tolle Eröffnungsereignisse hier:

### Yoga-Therapie

Fr. 19.00 – 20.30 Uhr >> Asana 2

### Technik zur Öffnung des dritten Auges

So. 9.00 – 10.30 Uhr >> Großes Zelt

# Fragen an Mata Urmila Devi

**Mata Urmila Devi ist eine international anerkannte spirituelle Lehrerin und Künstlerin, sie zählt zu den wenigen Frauen unter den spirituellen Meistern.**



Liebevoll ‚Mata-ji‘ (auf Hindi ‚Mutter‘) genannt, vereint sie den modernen Lebensstil mit uralter Weisheit. Mataji wurde in Indien geboren und begegnete schon als Kind vielen Weisen und Heiligen wie Swami Brahmananda Saraswati, Swami Sivananda und Anandamayi Ma, und wuchs mit der Weisheit des Yoga und Ayurveda auf. Heute lebt Mataji im Europäischen Zentrum von „Die Kunst des Lebens“ im Schwarzwald und lehrt Yoga, Ayurveda, Meditation, heilende Gesänge und vedisches Wissen in der Tradition von Sri Adi Shankaracharya und H.H. Sri Sri Ravi Shankar – dem weltweit bedeutenden spirituellen Meister, Friedensbotschafter und Begründer der „The Art of Living Foundation“. Ihre Wissensseminare, Vorträge, Konzerte und Kurse sind von der tiefen Weisheit des alten Indiens gekennzeichnet.

Wir freuen uns sehr, Mata Urmila Devi beim 9. Berliner Yogafestival begrüßen zu dürfen. Sie gab uns freundlicherweise das folgende Interview:

**YFZ:** Manche Menschen oder spirituellen Lehrer berühren uns mit Worten, andere durch Taten; doch mit einigen fühlen wir uns tief verbunden, obwohl sie weder reden noch handeln; allein ihre Anwesenheit können wir als Licht in unserem Herzen spüren. Kannst du uns sagen, was sich dahinter verbirgt?

**Mataji:** Das ist ein Geheimnis!

**YFZ:** Bitte erläutere uns die drei Samadhi-Zustände und ihre Merkmale.

**Mataji:** Die drei Samadhi-Zustände werden üblicherweise Savikalpa, Nirvikalpa und Kaivalya genannt. Sie werden jedoch in der Literatur leicht unterschiedlich beschrieben. Savitarka Samadhi (oder Savichara): wenn man in den tieferen Ebenen von Chitta auf etwas Subtiles meditiert, erhält man immer noch subtiles Wissen und Informationen in Form von Geruch, Form, Licht, Klang und Gedanken, und auch das Chitta-Gewahrsein ist noch vorhanden. Im Zustand von Nirvitarka Samadhi (oder Nirvichara) erlebt man nur noch das Angestrebte ohne jegliche Attribute und ohne Gewahrsein über das eigene Chitta. Jedoch sind diese beiden Samadhi-Erfahrungen nicht absolut, also nicht jenseits von Aktivität und Passivität. Deshalb erfährt man noch keinen Kaivalya Samadhi. Die Erfahrung des Kaivalya-Zustandes ist die Erfahrung des reinen Absoluten Bewusstseins jenseits von Dualität, wo nur das Selbst existiert und nichts anderes. Merkmale von Samadhi-

Zuständen zu beschreiben, beflügelt zwar die Neugier im Denken, könnte aber den Sadhaka (Übenden), anstelle einer echten Erfahrung in eine Täuschung führen. Den Samadhi-Zustand (ohne eine gedankliche Vorstellung darüber) zu erfahren ist viel wertvoller.

**YFZ:** Es ist einfach gesagt, Spiritualität im Alltag zu leben und der inneren Stimme zu folgen. Worauf sollen wir achten, um mit der inneren Befindlichkeit und den äußeren Geschehnissen in Einklang sein zu können?

**Mataji:** Zuerst muss man den Unterschied zwischen der inneren Stimme und seinen Emotionen lernen. Dafür braucht man eine aufmerksame Beobachtung, was uns durch Sadhana, Zeit und Geduld gelingt. Dann muss man imstande sein, ohne Angst, die im Kopf hervorgerufen wird, nach diesem inneren Gefühl oder der inneren Stimme zu handeln, ohne etwas zu unterdrücken.

Yoga hat uns 10 goldene Prinzipien gegeben – Yama und Niyama. Auch wenn wir nur ein oder zwei davon aufrichtig leben, sind wir fähig, auch im Alltag im spirituellen Sinne zu handeln. Eine stete gegenwärtige Selbstbeobachtung, bevor man handelt und Viveka (Unterscheidungsvermögen zwischen ewig und vergänglich) - das ist die Vorbereitung zur zweiten Stufe; Vairagya, das Wissen, dass alles nur vorübergehend ist, und es ohne Schmerz loslassen. Das sind die Schlüssel für ein spirituelles Leben.

Und wisse: Du bist weder der Macher noch der Erlöser, ergib Dich und lege die Probleme einfach liebevoll in die Hände des Göttlichen, und Du wirst sehen, dass das Göttliche alles für Dich ermöglichen wird.

**YFZ:** Es heißt, wenn wir den Körper verlassen, geht die Seele in Brahmaloaka, Chandraloka oder andere Loka (Astralwelten) ein. Dies hört sich nach einer dualistischen Vorstellung und der Einteilung in gut und böse, Himmel und Hölle, an. Bitte erkläre uns, vom nichtdualistischen Standpunkt aus gesehen, den Aufstieg der Seele nach dem körperlichen Tod.

**Mataji:** Die Seele geht dorthin, wohin das Karma-Gesetz sie führt oder dorthin, wonach sie sich ein Leben lang geseht hat. Der eigene Geisteszustand beim Verlassen des Körpers beeinflusst, was geschieht und wohin es geht. Man schafft sich also seinen eigenen Himmel oder Höllen. Lord Krishna sagt im neunten Kapitel der Bhagavadgita: „Those who worship gods or others go to them. Those who worship me, come to me (the Pure and Absolute Consciousness).“

Es gibt Jeevan-Muktas (erleuchtete Seelen), die während ihrer Lebenszeit Befreiung erlangt haben, und das bleibt auch nach dem körperlichen Tod so. Es gibt kein Kommen und Gehen. Dann gibt es noch Bhaktas (Devotees). Es sind diejenigen, die im Augenblick des körperlichen Todes durch göttliche Gnade Mukti (Befreiung), oder den Sajujya-Zustand erlangen, entsprechend ihrem Verlangen nach der Vereinigung oder der Form des Einsseins mit Gott.

**YFZ:** Es gibt wundervolle Weisheits-Geschichten. Unser diesjähriges Motto heißt „OM sweet

hOMe“, kannst du uns dazu eine Weisheitsgeschichte erzählen?

**Mataji:** Ein junger Mann namens Namdev wurde von seinem engen Freund oft lächerlich gemacht. Als ihm sein Freund vorschlug, gemeinsam auf eine Pilgerfahrt zu gehen, sagte Namdev: „Nein, ich werde mich lieber weiter um meine kranken Eltern kümmern. Geh Du mal alleine“, und blieb zu Hause. Der Freund verstand das nicht: „Wie kann Namdev solch eine Gelegenheit zum Besuch des wichtigen jährlichen Festes im Vithalas Tempel (einer sehr verehrten Erscheinungsform Krishnas) mit derartigem Gleichmut begegnen und vernachlässigen?“ Er ging also alleine und besuchte das Fest.

Nach einer Woche kehrte er von den Festlichkeiten zurück und erzählte Namdev voller Stolz, was er alles verpasst habe. Namdev aber blieb ganz gelassen und pflegte seine Eltern weiter. Seine Sorge galt dem Wasser; alles Wasser im Haus war verbraucht. Weil der Fluss weit entfernt war, holte Namdev das Wasser immer in der Nacht, wenn seine Eltern schliefen. Er wollte keinen Moment fehlen, falls seine Eltern etwas benötigten. Nun war er ratlos und wusste nicht, was er tun sollte. Plötzlich erschien an seiner Tür ein strahlender Junge mit zwei großen Wasserbehältern und sagte lächelnd: „Schau, hier hast Du das Wasser“, als Namdev zur Tür kam, sah er nur noch wie der Junge verschwand. Namdev erkannte es plötzlich und schrie voller Freude: „Vithala.....!“

Es blieb die reine Freude und der Klang, verwehend mit dem Wind, und füllte den ganzen Raum. Der Freund konnte seinen Augen und Ohren nicht trauen und fiel seinem Freund Namdev mit Demut und Tränen in den Augen zu Füßen. Wenn Du dein Swa-Dharma lebst und in Liebe und Hingabe mit Gott verbunden bist, ist das Himmelreich Gottes gerade da, wo Du bist. Auch Jesus hat das Gleiche gesagt: Das Himmelreich ist inwendig in dir.

Vielen Dank für das Interview.

## Satsang

Sa. 10.00 – 11.30 Uhr >> Großes Zelt

**Ayurveda by Amrita**  
Massage-Therapie  
Energie/Beratung

**Kennenlernangebot 70 Euro**  
für eine heilende Öl-Massage (ca. 1,5h)

Termine unter: 0172 - 17 41 475  
Praxis: Wundtstraße 46  
14057 Berlin Charl./Lietzensee  
www.ayurveda-by-amrita.de



# Symbol der Einheit – OM Sweet Home



Wir haben sowohl eine körperliche, als auch eine spirituelle Existenz; ein vergängliches Weltendasein und eine ewige Seele. In AUM sind beide Aspekte zuhause, es ist die Heimat jeglicher Existenz und allen Seins. AUM symbolisiert die vier Füße des Bewusstseins: A – Wachen, U - Träumen, M – Tiefschlaf und die stille Erhabenheit der Transzendenz, aus der alles entsteht und vergeht.

Dargestellt wird A - das Wachbewusstsein (Jagrat) durch den oberen Bogen, gefolgt von U - dem Traumschlaf (Svapna), und der mittlere Bogen symbolisiert M - den Tiefschlaf (Sushupti). Der Halbkreis versinnbildlicht den Schleier der Illusion, die Kraft der Maya, die verhindert, dass die Einzelseele (Jiva) ihre wahre Natur erkennt. Der schwebende Punkt (Bindu) darüber symbolisiert Turiya, den vierten Bewusstseinszustand. Es ist die Dimension der Einheit. Hier ruht das reine, unveränderliche Bewusstsein wach in sich selbst und erfährt seine unbegrenzte Natur. Es ist das Selbst, der Atman.

Im Wachzustand wohnt das Selbst in den Sinnen, mit dem Geist wandelt es durch die Träume und im Tiefschlaf wohnt es im Lotus des Herzens. Der Tiefschlaf ist das Tor zum Selbst, unser immer wiederkehrender Heimgang. Das Ich erhebt sich aus der Wonne des Tiefschlafs, genießt die Täuschung des Wachseins und kehrt wieder zurück.

OM symbolisiert die Präsenz des höchsten, göttlichen Bewusstseins (Brahman) in der relativen Welt (Maya). OM ist der Urklang, aus dem die Schöpfung hervorging. Die Veden berichten, dass sich die Urschwingung als Klang manifestierte, sich verdichtete und zu Materie wurde. OM ist die erste Klangschwingung, die erste Manifestation des Absoluten, die mystische Klangverkörperung der höchsten Wirklichkeit, und die Quelle aller Namen und Formen. OM ist das Heiligste. OM gilt als Ausdruck der vollkommenen, ewigen und unveränderlichen Einheit, während die drei Silben A - U - M den Schöpfungsprozess und die relativen Seinsebenen innerhalb der höchsten Wirklichkeit darstellen.

Mit dem Öffnen des Mundes erhebt sich das A in der Kehle. Der Schöpfungsprozess beginnt. Und während sich die Lippen langsam schließen, wandert die Schwingung am Gaumen entlang und wird zu AU, dann U. Die Schöpfung entfaltet sich. Mit dem Schließen der Lippen verklingt das U in einem weichen, summenenden M, es klingt lange aus, wird immer leiser,

und beendet schließlich den Schöpfungsprozess. So wie sich der Klang erhebt, entfaltet und vergeht, so besteht auch der Schöpfungszyklus aus Entstehen, Fülle und Vergehen. Der vierte, lautlose Aspekt von OM ist die ewige Stille, aus ihr erhebt sich der Klang, um wieder zu verklingen, erhebt sich die Schöpfung, um wieder zu vergehen - was bleibt ist Stille. Stille ist immer präsent, auch wenn wir sie nicht wahrnehmen; so wie die Sonne immer scheint, auch wenn wir in den Nachthimmel schauen. Deshalb wird nach jedem gechanteten OM eine Pause eingehalten, die Stille symbolisiert die transzendente

Wirklichkeit. Der klanglose Zustand von OM wird Amatra genannt, es ist das Tor zu Turiya. Spüre wie sich das A in deinem Sonnenzentrum erhebt, sich U in deinem Herzzentrum entfaltet und M in dein Stirnzentrum mündet. Übergebe dich der Stille - werde dir der Vergänglichkeit deines weltlichen Daseins bewusst und verbinde dich mit der ewigen Heimat deiner Seele. Dem friedvollen, non-dualen Zustand der glückseligen Einheit.

OM ist das klingende Symbol des Ganzen, die heilige Silbe, die für das Absolute steht. Es entfaltet sich in seine einzelnen Laute AUM hinein, und löst sie wieder ins Ganze auf. Alles befindet sich in einem Kreislauf: Beginn – Höhepunkt – Ende, Einatmen – Atemfülle – Ausatmen. Alles kehrt zurück zu seinem Ursprung. Aufgrund dieser Dreierordnung wird OM/AUM dreimal gechantet.

OM ist das Bija Mantra für das Ajna Chakra. Alle Bija-Mantras enden auf M und bewirken das Schließen des Mundes. So breitet sich die Schwingung im Gehirn aus, der Geist kommt zur Ruhe und ein meditativer Zustand kann sich einstellen. In der Mundaka Upanishad (2.2.4) heißt es: „OM ist der Bogen, Atman der Pfeil und Brahman ist das Ziel. Spanne den Bogen, indem du dich mit aller Hingabe auf dein Ziel konzentrierst. Dann vertraue auf die Kraft des Bogens. OM führt dich ins Ziel und lässt dich eins werden mit Brahman, dem Absoluten.“

OM ist der Klang des Absoluten, die Manifestation der spirituellen Kraft. Es gibt keine Verehrung ohne OM, es ersetzt einen Altar, und umgekehrt ist kein Altar vollständig ohne OM! OM ist kein Wort und auch kein Symbol – OM ist Präsenz. OM symbolisiert das Wechselspiel der Bewusstseinszustände. Wir identifizieren uns mit dem Wachzustand. Es ist der Zustand, in dem wir uns als „Ich“ wahrnehmen. Doch jeder Bewusstseinszustand hat seine eigene Realität und was wir für Wachsein halten, ist in Wahrheit die größte Hülle. Die Weisen lehren uns, nicht die Hülle mit dem Kern zu verwechseln, Aham mit Atman. Die Mandukya Upanishad erläutert die Identität des Jiva (individuelle Seele) mit dem kosmischen Sein anhand des Mantras AUM. Ich bin nicht dieser Leib, der wacht, träumt und schläft. Ich bin nicht die Hülle aus Nahrung, Gemüt und Wonne. Ich bin Atman, das Selbst. Und das Selbst ist Brahman. Es gibt keinen Unterschied zwischen dem einzelnen Selbst und dem göttlichen Ganzen. Das Göttliche lässt sich nicht teilen, dieser At-

man ist Brahman. Dieser Atman ist unter den Klängen das OM.

Jede individuelle Seele ist in ihrer Essenz all-durchdringendes ewiges Bewusstsein, sie folgt der Sehnsucht nach Zuhause, um in ihren natürlichen Zustand überzugehen. Die Verwirklichung von Turiya ist das wahre Ziel des Yoga und das Herzstück des Advaita. Es bedeutet die Einheit des Seins zu verwirklichen. Jeder einzelne Teil, das A, das U, das M ist in Wahrheit das Eine – OM!

**OM TAT SAT!**  
Wer OM kennt, kennt das Geheimnis des Universums.

Text: Anette Schulze

Persönliche Entwicklung auf allen Ebenen durch die Techniken der unterschiedlichsten traditionellen Yogastyle

WE LOVE CONTINUOUS TRANSFORMATION THROUGH YOGA

YOGA TANTRA AYURVEDA

Lebendige Praxis - fundierte Theorie!

Neue Kurse ab Oktober. Kostenlose Probestunde.  
Großes Angebot an Seminaren und Workshops.  
Ausführliches schriftliches Kursmaterial.  
Yogalehrer Ausbildung.

Deutsche Akademie für traditionelles Yoga e.V.  
Brunnenstr.147 | 10115 Berlin Mitte  
Tel.: 030 81 86 81 86  
berlin@traditionelles-yoga.de  
Unsere aktuellen Veranstaltungskalender und mehr findet ihr unter  
[traditionelles-yoga.de/berlin](http://traditionelles-yoga.de/berlin)

# Schon der Weg ist ein Ziel



**Yogi(ni)! Kamst Du in den Jahren 2006 - 2008 mit Bahn, Bus oder S-Bahn zum Berliner Yogafestival, so war der neue Hauptbahnhof der zentrale Anlaufpunkt.** Ausgang in Richtung Reichstag nehmen, durchfragen, wo denn das Restaurant Paris/Moskau ist, und dann sahst Du das Festival schon in der Senke liegen. Du konntest auch nach dem Shanti-Park fragen. So hatten wir das Gelände getauft, stand auch auf den Plakaten, die Presse sprach davon – war aber in keinem Stadtplan zu finden. Mittlerweile sind wir ja zum Kulturpark Kladow hinausgezogen. Und nun kannst du über verschiedene Wege zum Ziel zu gelangen.

**1.) Von Potsdam shuttelt der Bus 639** durch die alt-, neu- und kleinstädtischen Gefilde aus der Landeshauptstadt heraus. Er umkreist Krampnitzsee und Lehnitzsee und fährt durch den Königswald am südlichen Ende des Sacrower Sees. Du siehst das dörfliche Kladow, steigst danach an der Haltestelle Neukladower Allee aus und läufst selbige entlang bis zum Haupteingang des Kulturparks – NAMASTÉ.

**2.) Unspektakulärer fährt der Bus 134** von Rathaus Spandau durch die schnell urbanisierte Innenstadt von Spandau. Hat er endlich die Heerstraße gekreuzt, wird es ländlich. Vorbei an Erdbeerfeldern für Selbstpflücker, im Hintergrund die Spandauer Rieselfelder, die auch schon mal die Kulisse für die Tour de France abgaben. Auch hier endet die Busfahrt an der Haltestelle Neukladower Allee.

**3.) Die Anfahrt vom Bahnhof Zoo** mit dem Bus X34 ist einfach unbeschreiblich schnell. Ausstieg: Neukladower Allee.

**4.) Der Königsweg zum Festival** ist allerdings die Anfahrt mit der Fähre F10 über den Wannensee ab der gleichnamigen S-Bahnstation. Ja, der normale BVG Fahrschein Zone AB gilt auch für die Fähre! Verlässt man das Bahnhofgebäude, wird es international touristisch. Biergärten auf dem Vorplatz und Bushaltestellen mit an- und abreisenden Fahrgästen aus vielen Richtungen, die hier zusammenlaufen. Im Stimmengewirr sämtlicher europäischer Sprachen führt der Weg zur Fähre über einen baum- und strauchbewachsenen Hügel. Ab hier verlässt du die Metropole Berlin, es ist maritim ohne Salz in der Luft. Bitte an der Anlegestelle für die BVG (Berliner Verkehrsbetriebe) anstellen und nicht die Landungsstege der Stern- und Kreis-Schiffahrt benutzen. Die Schlange ist wahrscheinlich lang, aber in der Regel kommen alle mit. Die Zahl der Fahrräder ist allerdings auf 25 limitiert. Bist du an 26. Stelle nutzt es nicht, auf indische Verhältnisse hinzuweisen, wo immer noch weiter eingeladen wird. „Bis die Fähre absäuft“, wie der BVG-Mitarbeiter erwidert. Bei der nächsten Abfahrt in einer Stunde ist man dann aber ganz vorn und kommt garantiert über'n See. Wir legen ab und kreuzen die Routen hunderter weißer Segelboote, lassen das Strandbad Wannsee und die Millionärsinsel Schwanenwerder rechts hinter uns. Der Wannsee ist allerdings nur eine Ausdehnung des Havellaufs; daraus gleich einen See zu machen ist typisch für die Berliner Seele. Nach 20 Minuten Fahrt umrunden wir die kleine Vogelsinsel Imchen. Hier brüten im Frühjahr Vogelmassen, und was von Ferne aussieht wie Misteln in den Bäumen, sind lauter Nester. Das Zwitscherkonzert aus 1.000 Schnäbeln wird leider vom Motor der Fähre übertönt. Aussteigen, rechts halten und die namentlich zur Insel passende Imchenallee hochlaufen. Unbefestigt und von altem Villen- und Baumbestand gesäumt, kannst du, lieber Caravaner, der nicht mit der Fähre kommen konnte, versuchen, hier einen Parkplatz für die Nacht zu ergattern. Oder gleich am Hafen parken, aber bitte nur legale Parkplätze benutzen, da das Ordnungsamt auch in Festivalstimmung ist. Das gusseiserne Tor durchschreiten – wir sind im Kulturpark Kladow angekommen. Noch hundert Meter, dann kannst du deine Vorverkaufskarte gegen ein Handgelenks-Bändchen bei der netten Kassencrew eintauschen.

**Hari Om** und ein schönes, sonniges und sattvigues Yogafestival mit Asanas, Konzerten, Vor-

trägen, echten Swamis, Kino, indischem vegetarischem Essen, Baden in der Havel, Mantras singen, Yantras malen, Campen, Shoppen – und Kaffee gibt es auch...

**PS:** Autofahrer, wir haben für Euch eine Riesensiese gemietet! Cessnaflieger, der Flugplatz Gatow wurde leider 1994 stillgelegt! Wenn Ihr in einem Militärmuseum landen wollt, bitte schön. Flugzeug abstellen, über den Zaun, über den Golfplatz, über unsere Riesensiese zum Parken, über den Kladower Damm, und schon seit auch Ihr da – **Om Shanti!** burnie.bee

**Fährverbindung:**

**Wannsee-Kladow: Abfahrt jeweils zur vollen Stunde, Fr.: 6:00 - 19:00, Sa.: 7:00 - 19:00, So.: 10:00 - 20:00, Kladow-Wannsee: jeweils zur halben Stunde, Fahrzeit: 20 Min.**



**WEG DER MITTE**

Veranstaltungsort  
**Kloster Gerode**

**ECYT**  
Europäisches College  
für Yoga und Therapie

**Yoga-Therapie**  
Post Graduate Studium für Yogalehrende  
BenefitYoga®-Therapie - Level I-IV  
**Beginn: 5. - 8. September 2013**

Veranstaltungsort  
**Berlin-Zehlendorf**

**BenefitYoga®-Kurse**  
wöchentliche Yogakurse für alle Altersstufen

**BenefitYoga®-Urlaub in Berlin**  
Yoga im Freien, mit köstlicher Verpflegung  
**15. - 19. Juli 2013**

**BenefitYoga®-Basisseminar**  
ein achtsamer Weg zur Asana-Praxis & Meditation  
**28. - 29. September 2013**

☎ **030 - 813 10 40**  
[www.wegdermitte.de](http://www.wegdermitte.de)

**leckerer Trinkwasser - gesund & lebendig**  
ohne Schwermetalle, Hormone & Arzneimittelrückstände

- VitaVortex Wasservitalisierung
- Bormia Wasserverwirbelung
- Elisaqua Wasserbelebung
- Aktivkohle Wasserfilter
- Umkehrosmose Anlagen
- UMH Wasserbelebung
- Stevia & Violettglas
- Blume des Lebens
- TC-Energy Design
- Duschfilter



- Effektive Mikroorganismen
- Delikatess-Speisesalze
- Spirulina AFA Chlorella
- Froximun Toxaprevent
- Jentschura Basenwelt
- Lichtwurzel Produkte
- Zylka Propolis Seifen
- Chakrakerzen
- Xylit/Xucker
- Vitajuwel

Ladengeschäft Versand handel Labor

**wasserkontor.de** Bötzwstr.29 ☎44737670  
Mo-Fr 10-19 Uhr Sa 10-18 Uhr



# Welcome Home in OM

„Na, dann halt einfach mal die Luft an...“



Foto: © Janik Gensheimer

hin-und her zu schieben, sondern atmen Sie gerade dann lange und entspannt aus. Nehmen Sie sich einmal am Tag mindestens 5 Minuten Zeit, um sich zu setzen und den Atem entweder einfach so weit zu verlangsamen, wie es Ihre Tagesform und Kapazität zulässt oder üben Sie einige Runden Wechselatmung. Hierfür atmen Sie ein, schließen das rechte Nasenloch mit dem rechten Daumen und atmen links aus. Nach der dann folgenden Einatmung auf der linken Seite schließen Sie beide Naselöcher und halten den Atem so lange an, wie es sich gut anfühlt. Die nächste Ausatmung ist rechts und sollte so leise sein, dass Sie sie selbst kaum hören können. Nach der Einatmung rechts halten Sie den Atem und atmen sehr langsam links wieder aus. Wiederholen Sie die Wechselatmung, solange es sich gut anfühlt.

*„So wie wir Löwen und Elefanten Schritt für Schritt zähmen, so sollen auch Atem und Prana unter Kontrolle gebracht werden“  
Hatha Yoga Pradipika 2/15*

## Atemwege zur Entfaltung der inneren Energie

Nachdem wir neun Monate lang mit Sauerstoff durch die Nabelschnur der Mutter versorgt worden sind, durchtrennt die Geburtshelferin nach unserem „Ausschlüpfen“ unsere wichtigste Verbindung und lässt uns mit der mit Wasser gefüllten, eingefalteten Lunge nach Luft ringen. Der erste Atemzug braucht etwa viermal so viel Kraft, wie jeder folgende. Das Blut schießt in unsere ruckartig geweitete Lunge, es bilden sich zwei Herzkammern und einige Adern werden zu Bändern.

*„Es atmet der Mensch - nicht nur das Zwerchfell, nicht nur die Lunge, nicht der Bauch. Es atmet der Mensch!“*

Prof. Graf Dürckheim

Nun gilt es an erster Stelle, das Gewicht des Körpers zu ertragen und in die Schwerkraft auszurichten. Eine Körperhaltung, die es der Atmung erlaubt, so frei und tief wie möglich zu fließen, muss entdeckt werden und wird sich kontinuierlich verbessern. Später, wenn der Körper gereift ist, wird die Körperhaltung und die ihr entsprechenden Atemmuster, unser Leben zu einem großen Teil bestimmen.

## Atme ich – oder atmet es mich?

Wenn wir uns des eigenen Atems bewusster werden, können wir dessen Verbindung zu unserer momentanen Körperhaltung und unserem gegenwärtigen Geisteszustand leicht beobachten. Alle drei Faktoren bedingen einander und können willentlich verändert werden.

## Bitte nehmen Sie sich einen Moment Zeit, um über Ihre eigene Atmung nachzudenken:

1. Atme ich überwiegend mit Brustkorb-Bewegung?
2. Empfinde ich meinen Atem häufig als flach oder oberflächlich?
3. Atme ich in Ruhe häufiger als 14 x pro Minute?
4. Bin ich zu oft müde oder sogar morgens immer wieder unausgeruht?

Haben Sie eine Frage mit „Ja“ beantwortet, könnte eine leichte regelmäßige Atempraxis von großen Nutzen für Sie sein. Machen Sie am besten gleich mit.

Beginnen Sie damit, Ihre Körperhaltung immer wieder zu korrigieren und beobachten Sie, wie sich Ihre Atmung verändert. Üben Sie im Sitzen, Stehen und Gehen, den Atem bis tief in den Unterbauch strömen zu lassen und mehr Luft als gewöhnlich auszuatmen. Hören Sie damit auf, in fordernden Situationen flach zu atmen und „verbrauchte“ Luft in den Atemwegen

Das regelmäßige Praktizieren dieser kleinen einfachen Übung bringt großen Nutzen auf verschiedenen Ebenen des Lebens. Durch das verlangsamte Atmen und das Atemanhalten kann der Energiekörper erheblich mehr Energie aufnehmen und diese harmonisch verteilen. Der Geist wird konzentrierter und genießt ein neues Gefühl von „Selbstbewusstsein“ und innerer Kraft. Dadurch wird er stabiler und befreit sich von der negativen Beeinflussung durch äußere Faktoren, wie die Laune anderer Menschen, das Wetter oder den Lauf der Planeten. Das Geheimnis der Übung ist ununterbrochene Konzentration.

## Zeige mir wie Du atmest und ich sage Dir, was Du denkst

Sollte man ein wachsendes Interesse an den Atemtechniken des Yoga entwickeln, stehen dem Yogi mannigfache Atemübungen zur Verfügung, die in einer bestimmten Reihenfolge und unter einer meisterlichen Anleitung, rasch kräftige Wirkungen auf Körper und Geist erzielen. Ich selber habe mein Faible für den kontrollierten oder bewegungslosen Atem im Himalaya entdeckt, wo die Luft frisch, die Atmosphäre rein und der Geist im Anblick der gigantischen Berge entspannt ist. Dort, wo die Sinne kaum Aufregung finden, durfte ich dem eigenen Atem eine Weile lauschen. Mehrmals saß ich einige Wochen in Uttarkashi oder dem magischen Gangotri am Gangesufer und hab mich täglich 12 - 14 Stunden freundschaftlich in den eige-



## GESUNDHEIT IST REICHTUM!

### MODERNE PHYSIOTHERAPIE

OSTEOPATHIE · FEINSTE MASSAGEN Á LA CARTE  
GANZHEITLICH · AVANTGARDISTISCH

**PRAXIS WEDDING**

OSLOER STRASSE 109  
13359 BERLIN  
U-BHF. PANKSTRASSE

**PRAXIS CHARLOTTENBURG**

WEIMARER STR. 29 · 10625 BERLIN  
U-BHF. WILMERSDORFER STR.

#### NEU: ATLASKORREKTUR

DER ATLASWIRBEL ALS MÖGLICHER  
VERURSACHER ZAHLREICHER  
KRANKHEITEN UND BESCHWERDEN  
WIE Z.B. KOPFSCHMERZEN,  
MIGRÄNE UND SCHWINDEL



**PRAXIS CZECH & DATT**

TELEFON & TERMINE: 030/494 30 04  
WWW.PRAXIS-CZECH-DATT.DE

ALLE KASSEN · GÜNSTIGE PRIVATBEHANDLUNG · HAUSBESUCHE

nen Atem versenkt. Der Atem ist das Tor zu einer subtileren Wahrnehmung unseres Selbst und verbindet uns so direkt mit der Quelle aller Energie. In dieser Verbindung erkennt der Yogi seinen Körper, seine Gedanken, die sich stetig verändernde Welt und alles, was erschaffen ist, als ein- und dieselbe Energie. Dieses Prana, welches alles durchdringt, ist unzerstörbar; es ist lebendiges Licht, Liebe und Akzeptanz und lässt denjenigen, der das Prana und sich selbst kennt, in vollkommener Zufriedenheit wunschlos glücklich sein. Alles ist Prana, doch Stille ist Das. Wenn doch Alles *in* mir ist, habe ich kein Interesse mehr, Dinge oder Situationen besitzen oder verändern zu wollen, denn alles, was existiert, ist „mein“ Wesen und „meine“ Energie. Wer den Atem beherrscht, beherrscht den Geist; wer den Geist beherrscht, beherrscht die Welt.

**Tips für eine lebensbejahende Atmung:**

1. Fühlt sich Ihr Atem vom physischem Körper zu oft eingeengt oder unterdrückt? Wie ist es beim Sport? Es gibt Menschen, die bereits Schmerzen haben, wenn sie nur tief einatmen.
2. Sollte das der Fall sein, beginnen Sie am besten mit einer regelmäßigen Yoga-Asana-Praxis, um die verkürzten Muskeln wieder auf Länge zu bringen. Falls die Yoga-Praxis die eine oder andere Blockierung und Verspannung nicht zu lösen vermag, empfehle ich den Besuch bei einem kompetenten Physiotherapeuten. Dieser kann die Struktur des Körpers, sprich das Skelett und die umliegende Muskulatur von Fehlstellungen (z.B. innerhalb der Wirbelsäule, der Kreuz- oder Kopfgelenke) und verspannten und verkürzten Muskeln befreien.
3. Zur Stärkung des gesamten Atemorgans oder bei einer bereits bestehenden Atemschwäche, werden vier Heilkräuter als großartige Naturarzneimittel empfohlen:
  - **Tulsi** wird im Ayurveda zur Reinigung der Lunge eingesetzt. Das indische Basilikum gilt als heilige Pflanze und wächst in fast jedem indischen Tempel.
  - **Bala** ist ein weit verbreitetes ayurvedisches Kräuter-Tonikum, das das Herz-Kreislauf-System sowie das Atem- und Nervensystem positiv beeinflusst.
  - **Zitronenschale** wird in der chinesischen Medizin dazu verwendet, die Lunge von überschüssigem Schleim zu befreien.
  - **Ginseng** gilt als Stärkungsmittel für die Lunge und die Nebennieren. Es kräftigt das Immunsystem und stärkt den Organismus im Ganzen.
4. Frauen mit einer angestregten Atmung, sollten bitte daran denken, den Eisenspiegel im Blutbild kontrollieren zu lassen; besonders dann, wenn sie viel schwarzen Tee oder Kaffee trinken.
5. Sollte der Atem aufgrund einer unangenehmen oder erschreckenden Lebenssituation außer Kontrolle geraten sein und den Geist mitreißen, versuchen Sie bitte folgende kleine Übung: Zählen Sie bei den nächsten 5 Atemzügen bei jeder Ein- und Ausatmung bis vier. Zählen Sie aber rückwärts, was eine viel höhere Konzentration des Geistes verlangt: 4-3-2-1. Atem und Geist werden ruhig und entspannt.
6. Letztendlich stoßen wir mit unseren Atemübungen immer wieder verborgene Türen auf, was uns Schritt für Schritt unserem wahren Wesenskern näher bringt. Durch die Beherrschung des Atems erlangt der

Übende *Siddhis* – hochentwickelte geistige Fähigkeiten. Diese sind für ihn Leitpfosten auf der Straße zur Befreiung. Als voll erblühter Yogi, seiner Selbst in allem und jedem bewusst und frei von den Angriffen der Gegensatzpaare der Natur, erlebt der Wissende die Welt mit ihrem steten Wandel als großartige und letztendlich liebenswerte Schöpfung. Sich selbst erkennt er als die eine Kraft und das eine Bewusstsein, das alles verbindet – unzerstörbar, unsterblich, nicht von dieser Welt, aber eins mit allem.

Solange wir den wichtigen Zustand des Überbewusstseins nicht erreicht haben, mögen wir die Übungen von Yoga und Meditation nicht aufgeben. Egal, wo wir gerade stehen – es ist der richtige Moment zu praktizieren. Der gleiche alte Geist lauert darauf, uns mit überholten Denkmustern zu belasten. Eben genau diese menschliche Inkarnation ist eine große Gnade und eine wunderbare Chance, die höchste Realität im Hier und Jetzt zu erkennen.

**Hari OM Tat Sat**



**Stefan Datt**

Es ist mir eine Freude, jeden Morgen aufzuwachen. Im Herzen spüre ich deine und meine Liebe und die Wahrheit, die sich in uns verkörpert. Alles und jeden durchdringt die gleiche Kraft, die auch mich so häufig glücklich und zufrieden macht. Ich möchte nicht gestelzt oder angeberisch klingen, doch die Realität ist einfach unausweichlich, und eine gesunde Freude ist anscheinend doch die Essenz unseres Seins. Ich bin seit 1996 Yogalehrer und habe 6 Jahre im Ashram gelebt und dort Yoga und Meditation praktiziert. Das Berliner Yoga-festival kam zu mir, und Miriam und ich geben unser Bestes, diesem himmlischen Auftrag gerecht zu werden. Nach meiner Zeit im Kloster haben wir nicht nur dem Yogafestival und dem „higher spirit“ gedient, sondern auch zwei Physiotherapie- und Naturheilkunde-Praxen sowie seit kurzem auch ein gemütliches Café in Berlin etablieren können. 12 ausgezeichnete Physiotherapeuten und 3 Heilpraktiker behandeln bei uns auf höchstem Niveau. Als erster in Berlin korrigiere ich mit der Atlasreflex-Methode den ersten Halswirbel im Zusammenhang mit Migräne und Schwindelbeschwerden. Yoga und kompetente Behandlungen physischer Beschwerden sind mein Leben. Und doch versuche ich nie zu vergessen, dass Yoga heißt, die Welt als den Traum zu erkennen, der uns die wechselhaften Geschehnisse der Welt lebhaft vorspielt. Die Wahrheit liegt jenseits der Gedanken. Mit dem diesjährigen Festivalprogramm erreicht das Berliner Yogafestival eine neue Stufe, da sehr spezielle Yogis und weise und interessante Menschen nach Berlin kommen, die wir im Westen noch nie gesehen haben. Ihnen und Euch wünsche ich ein grandioses, inspirierendes und vor allem fröhliches Yogafestival 2013.

[www.praxis-czech-datt.de](http://www.praxis-czech-datt.de), [www.yoga-berlin.de](http://www.yoga-berlin.de)

**Festivaleröffnung**

**Fr. 14.00 – 14.30 Uhr >> Großes Zelt**

**Workshop: Shanti-Mantras**

**Fr.: 16.00 – 17.00 Uhr >> Halle**

**Asana & Pranayama Intensiv**

**Sa. 12.00 – 13.30 Uhr >> Asana 1**



**Yoga Urlaub am Meer**

entspannen & aufatmen in traumhafter Natur  
Hiddensee & Portugal  
[www.yoga-urlaub-meer.de](http://www.yoga-urlaub-meer.de)

**Yogatherapie in Berlin**

arbeite gezielt an Deinen Themen  
Einzelsitzungen oder Gruppen  
[www.berlin-yogatherapie.de](http://www.berlin-yogatherapie.de)  
Jakob Heydemann 030-61403074

**Der Yogaladen in Charlottenburg**



**MONTAG**  
10:00 - 11:30 YOGA - OFFENE STUNDE  
14:00 - 14:45 REHA-SPORT  
20:30 - 22:00 YOGA - OFFENE STUNDE

**DIENSTAG**  
WECHSELNDE KURSE. BITTE FRAGEN SIE NACH DEN AKTUELLEN ANGEBOTEN  
11:00 - 12:15 SCHWANGERENYOGA  
(NUR NACH VORANMELDUNG)

**MITTWOCH**  
10:00 - 11:30 YOGA - OFFENE STUNDE  
18:00 - 19:30 YOGA - OFFENE STUNDE  
20:00 - 21:30 YOGA FÜR MÄNNER  
OFFENE STUNDE

**DONNERSTAG**  
16:30 - 17:15 YOGA FÜR KINDER AB 5 JAHREN  
17:30 - 18:30 YOGA FÜR JUGENLICHE  
AB 11 JAHREN  
19:30 - 21:00 YOGA - OFFENE STUNDE

**FREITAG**  
08:00 - 09:30 REHA-SPORT UND YOGA  
09:45 - 11:30 REHA-SPORT  
UND YOGA/OSTEOPATHIE  
18:00 - 19:30 VINYASA FLOW  
HATHA YOGA IN ENGLISH  
20:00 - 21:30 KUNDALINIYOGA  
NACH YOGI BHAIJAN

**SAMSTAG**  
17:00 - 19:00  
FORTGESCHRITTENE OFFENE STUNDE  
JEDEN 3. SAMSTAG IM MONAT

**SONNTAG**  
18:00 - 19:30 YOGA - OFFENE STUNDE  
20:00 - 21:00 MEDITATION UND  
MANTRASINGEN

**WORKSHOPS, VORTRÄGE, KONZERTE**

LERNEN IN BEWEGUNG E.V.  
WEIMARER STR. 29 · 10625 BERLIN  
CALL: 030-38 10 80 93  
YOGA@YOGA-BERLIN.DE  
WWW.YOGA-BERLIN.DE  
WWW.YOGAFESTIVAL.DE





## Singing Buddhas

Come, come  
whosoever you are...

Aus purer Freude, zusammen zu singen und in Ekstase und Stille einzutauchen, sind die Singing Buddhas entstanden. Seit mehr als 10 Jahren leiten die vier Schweizer Musiker Nutan, Pedro, Veetkam und Krishna Bhajan regelmäßige Sing-Events mit großer Resonanz in Zürich, Bern und Umgebung an. „Unser Singrepertoire wandelt sich mit uns und erweitert sich ständig mit dem, was uns berührt, in die Tiefe führt und begeistert. Wir tauchen in die heilende Energie der Mantrien und Chants ein, grooven zu afrikanischen Liedern, lieben Osho-Songs und die leidenschaftlichen Rufe der Sufi nach dem Göttlichen genauso wie das spielerisch-vergnügte oder tiefe Begegnen in unserem Heart-Dance. Das Singen ist immer wieder eine Entdeckungsreise in unseren eigenen Raum, die Stimme ein ewig frischer Ausdruck unseres Wesens – in Verbundenheit mit allem und wohin der Strom uns auch führen mag. Vom Feuerwerk ekstatischer Freude bis zum sanften Klingen im Herzen kann uns unsere Hingabe in viele Dimensionen führen. Ob kraftvoll oder leise, singend oder lauschend, mutig oder schüchtern – wir lassen uns berühren vom göttlichen Nektar, der Fülle des Augenblicks im Herzen und der Stille, die dabei entsteht. Du bist herzlich willkommen, mit uns in dieses immer wieder einzigartige Lied einzutauchen, Freude zu haben, dich lebendig zu fühlen, dich zu nähren wie auch immer wieder neu überraschen zu lassen. Lass dich anstecken und berühren! Wir freuen uns auf dich!“

[www.singingbuddhas.ch](http://www.singingbuddhas.ch)

### Mantrakonzert

Sa. 21.00 – 23.00 Uhr >> Großes Zelt

## Shower of Love

Am Sonntag findet eine schöne gemeinsame Aktion statt, die uns die „Einheit des Seins“ erspüren lässt. Alle sind eingeladen, sich im großen Zelt zu treffen und dort die Liebe an die anderen Gäste mit folgendem Text zu verteilen: „I GIVE YOU SPACE TO BE WHO YOU ARE – AND I SHOWER YOU WITH LOVE!“ Die Idee stammt von Peter Makena, Barde und Songwriter aus den USA, eingestimmt wird die Aktion von den Singing Buddhas.

### Shower of Love-Flashmob mit Heartdance

So. 13.30 – 14.45 Uhr >> Großes Zelt



## Mauna-Flashmob

Reden ist Silber –  
Mauna ist Gold

Im Mauna entscheidest du dich freiwillig für eine bestimmte Zeit nicht zu reden („Vak Mauna“) oder, noch besser („Kastha Mauna“), dieses Schweigen auch nicht durch Gestikulieren, Grimassen, Notizen oder andere „stille“ Tätigkeiten wie Lesen, Filme- oder Fernsehen zu umgehen. Die regelmäßige Praxis des Schweigens und der achtsamen Innenschau beruhigt und reinigt den Geist und ist eine wunderbare Vorbereitung auf die Meditation. Die Energie, die du zum Sprechen aufbrauchen würdest, wird mit Mauna angespart, kann in spirituelle Energie umgewandelt werden und somit zu größerer Zufriedenheit, geistiger Klarheit und innerem Frieden führen. Regelmäßiges Schweigen verbessert die Konzentrationsfähigkeit. Mögliche Probleme, die durch (zu viel) reden entstehen könnten, zum Beispiel Angeberei, Tratsch und Klatsch sowie Lästerei, Beschimpfungen und Streitereien werden vermieden. Die beste Zeit für die regelmäßige Praxis ist nach dem Nachtschlaf. Körper und Geist sind noch im Ruhemodus und du musst nicht allzu viel Anstrengung aufbringen, um ein bis zwei Stunden in Stille zu verbringen. Um Missverständnisse zu vermeiden ist es hilfreich, die Familie, Freunde oder Kollegen über deine Praxis zu informieren. Genug geredet – lass uns beginnen mit einer halben Stunde Mauna-Flashmob, denn Reden ist Silber und Mauna ist Gold.

Om Shanti

Petra Sch.

### Mauna Flashmob

Sa. 13.30 – 14.00 Uhr >> gesamtes Gelände

**Frauencamp 2013**  
9 Tage in der Natur unter Frauen  
21.-29. Juni in der sächsischen Schweiz  
[www.frauencamp.com](http://www.frauencamp.com)  
Fon: 030-70710766

## Gangaji & Eli



Das, wonach du suchst,  
sucht auch nach dir.  
Begegne dir selbst und sei frei.

### BERLIN

#### Offenes Treffen

7. Juni, 19.30 Uhr, Einlass: 18.30 Uhr

Kalkscheune, Johannisstr. 2

Kosten: 15 €

Für das Offene Treffen ist keine Anmeldung erforderlich. Jeder ist willkommen.

#### Wochenend-Retreat

8. – 9. Juni

Gotischer Saal, Schmiedehof 17

Kosten: 180 €

### BADEN-BADEN

#### Stille-Retreat

16. – 22. Juni

Kurhaus, Kaiserallee 1

Kosten: 550 €

Alle Treffen finden auf Englisch mit deutscher Übersetzung statt.

### DETAILLIERTE INFORMATIONEN

auch zu allen weiteren Treffen in Europa:

[www.leela.org](http://www.leela.org)

Leela Foundation: [info@leelafoundation.de](mailto:info@leelafoundation.de)

0041 22 757 00 03

LAUGH 19th DANCE  
**ANTARIS PROJECT**  
AGAINST WAR AND FOR FRIENDSHIP AND PEACE AND FREEDOM!  
OPEN AIR FESTIVAL  
NEAR BERLIN-GERMANY  
with more than  
**100 ACTS & DJs**  
Plus SPIRITUAL CIRCLE  
with YOGA, MESSAGES and more  
FOR YOUR BODY & SOUL RELAXATION  
4 DAYS 3 NIGHTS  
**19-22 JULY 2013**  
[WWW.ANTARIS-PROJECT.DE](http://WWW.ANTARIS-PROJECT.DE)





## AWAKE

### Ein Reiseführer ins Erwachen

Awakening – ein Begriff der spätestens seit Jahresbeginn 2012 in aller Munde ist. Zeitungsartikel, Blogs, Bücher, Seminare und Veranstaltungen rund um das Erwachen der Menschheit sind überall zu finden – und doch befindet sich ein Großteil der Bevölkerung im Dämmer Schlaf. Vielen Menschen in Führungspositionen scheinen die Verlockungen des „American Dream“ und das Erlangen von Macht und Geld doch besser zu schmecken als die Rückbesinnung zur wahren Natur. Höchste Zeit, dass ein Film den Weg aus dem Traum weist und als Reiseführer ins Wachbewusstsein der Gesellschaft von heute Lösungen für eine lebenswertere Zukunft an die Hand gibt. Der Film „Awake – ein Reiseführer ins Erwachen“ erzählt die Geschichte von Catharina „Sophia“ Roland, einer alleinerziehenden überforderten Mutter und Business-Frau, die ihrer inneren Stimme folgt, um Antworten auf all die Fragen zu finden, die sie sich selbst und die auch Sohn Moritz ihr stellt: „Was ist die Ursache für all die Probleme auf der Welt? Wovon ist das Glück des Einzelnen abhängig? Wird es die Menschheit und die Natur weiterhin geben?“

Catharina „Sophia“ Roland, geboren 1969 in Wien, absolvierte eine Regieausbildung und studierte Schauspiel, Theaterwissenschaft, Publizistik und Psychologie. Mehrfach ausgezeichnet für ihre internationalen Werbefilmproduktionen, arbeitete sie außerdem als Theaterregisseurin sowie Off- und Synchronsprecherin für Film, Werbung und Fernsehen. Als ihr Sohn Moritz 2003 das Licht der Welt erblickt, die Beziehung zum Vater und Werbefilmproduzenten scheitert und die scheinbar so perfekte Welt von Sophia zusammenbricht, gewinnt ihre spirituelle Reise an Fahrt. Seitdem reist die Regisseurin mit ihrem Sohn für ihr Herzensprojekt, dem Dokumentarfilm „Awake“, um die Welt, um die Puzzlesteine neuester wissenschaftlicher Erkenntnisse und mystischen Wissens zusammenzusetzen und einen Beitrag zu dem erwachenden Bewusstsein auf diesem Planeten zu leisten. Für die Gesellschaft und vor allem für sich selbst, denn ihrer Meinung nach sind die Lösungen nicht im Außen zu finden, sondern immer im menschlichen Geist.

Dokumentarfilm, Österreich, 2012  
Länge: 100 Minuten (FSK 0)

[www.awake-der-film.de](http://www.awake-der-film.de)  
[facebook.com/AwakeEineReiseinsErwachen](https://facebook.com/AwakeEineReiseinsErwachen)

#### Filmvorführung

Sa. 11.30 – 13.30 Uhr » Theatersaal



## Amrit

### Nektar der Unsterblichkeit

Götter und Dämonen quirlten mit einer Schlange im Milchozean herum, um den Nektar der Unsterblichkeit zu extrahieren. Dabei gab es Streit, es wurde gekleckert, viermal tropfte der Amrit aus dem Krug auf Indien. Dort liegen heute Haridwar, Allahabad, Ujjain und Nashik. An diesen Orten findet im Wechsel, beim günstigen Stand der Gestirne, die Khumb Mela statt – das Fest des Kruges, bei dem sich der Amrit wieder im Ganges manifestiert und die Pilger bei einem Bad der Unsterblichkeit ihre Sünden abwaschen. Nebenbei ist es die größte religiöse Veranstaltung der Welt – die Angaben schwanken zwischen 10 und 90 Millionen Teilnehmern.

Der Film „Khumb Mela – Ein großer Strom“ von 2001, brachte uns das Ereignis aus der Sicht eines Kochs in einem der Swami-Zelte näher. „Short Cut to Nirvana“ (2004) zeigte, wie die „Mela“ auf Menschen wie du und ich wirkt. Beim diesjährigen Yoga-Festival könnt Ihr eine dritte Dokumentation über diesen Badespaß für Millionen Menschen sehen: „Amrit – Nektar der Unsterblichkeit“ gibt uns Einblicke in das Wirken verschiedener Protagonisten im Umfeld des Festes. Unter anderen ist auch Narmada Devi zu sehen, die Ihr auch in Person auf unserem Festival erleben könnt. Die beiden Schweizer Dokumentarfilmer Philipp Eyer und Jonas Scheu werden ebenfalls bei der Vorführung anwesend sein. Die nächste Khumb Mela findet übrigens von Juli bis September 2015 in Nashik statt.

Dokumentarfilm, Länge: 51 Minuten  
Drehbuch/Regie: Philipp Eyer und Jonas Scheu  
Sprachen: Englisch, Hindi, Untertitel: Deutsch  
Mit Shri Siddhartha Krishna Brahmachari, Sunderlal und Vimla Bahuguna, Narmada Devi Puri Ma, Dr. G. D. Agrawal, Yogis und Swamis

[www.amritfilm.net](http://www.amritfilm.net)

#### Filmvorführung

So. 10.30 – 12.30 Uhr » Theatersaal



UNSER MEDIENPARTNER ERSTELLT WIE IM VORJAHR VON DEN VORTRÄGEN DES YOGAFESTIVALS DVDS VOR ORT ZUM MITNEHMEN!

## Aquariana

gesunden · wachsen  
das Leben gestalten



#### Gruppen

Yoga 16 x / Woche  
Hatha-Yoga  
VagYoga Kundalini  
Ayurveda-Yoga  
Yoga für Schwangere

Pilates, Feldenkrais  
Kindertanz  
Kreatives Schreiben  
Aufstellungen, Stressbewältigung



#### Therapie · Behandlung

Psychotherapien  
Körpertherapien  
Coaching, wingwave®  
Energiearbeit  
Klass. Homöopathie  
Massagen



Raumvermietung · Bibliothek · Ruheraum

#### Praxis- und Seminarzentrum

Am Tempelhofer Berg 7d  
10965 Berlin-Kreuzberg  
U 6 Platz der Luftbrücke · Parkplatz

Tel. 030 - 69 80 81-0 · [www.aquariana.de](http://www.aquariana.de)



## Yoga mit Ditte Kotzian – Olympiasiegerin in Peking

Ditte Kotzian ist Diplom-Sportwissenschaftlerin, Profi-Sportlerin, Personal Trainerin und Yoga-Lehrerin. Schon während ihrer erfolgreichen Laufbahn als Turmspringerin studierte sie die Yogaphilosophie und praktizierte zur Ergänzung des Trainingsprogramms Yoga Asanas. Yoga brachte ihr den nötigen mentalen Fokus, den Weg zu sich selbst und zu innerer Stärke, um bei den Olympischen Spielen in Peking 2008 die Bronzemedaille zu gewinnen. Ditte absolvierte Ausbildungen bei Sunyoga Berlin und YogaWorks/USA. Mit Leidenschaft, Spaß und Kreativität gibt sie Workshops und unterrichtet sowohl HotYoga als auch Vinyasa Yoga und vereint dabei die athletischen und philosophischen Aspekte der Yogapraxis. Zusammen mit Julia Isaksen leitet sie die Yogalehrerausbildung bei Sunyoga Berlin.

**Bikyassa Yoga**  
Fr. 17.00 – 19.00 Uhr >> Asana 1



## Satyaa

Satyaa ist vielen begeisterten Hörern und Hörerinnen durch ihre langjährige musikalische Arbeit mit ihrem griechischen Partner Pari unter dem Namen Satyaa & Pari bekannt. In ihren Klassen fließen die Erfahrungen ihrer langjährigen Aufenthalte in Indien ein und machen sie so zu einem wirklich einmaligen Erlebnis. Vor kurzem ist ihre erste Solo-CD mit einer wunderschönen Auswahl von wichtigen Mantra aus dem Kundalini Yoga erschienen. Komm einfach so wie du bist und genieße! Eine bereichernde Erfahrung für alle Yogis und Nicht-Yogis!

**Kundalini Yoga**  
Sa. 12.00 – 13.30 Uhr >> Asana 2

**Mantra-Konzert**  
Sa. 16.30 – 18.30 Uhr >> Großes Zelt



## Swami Santatmananda

Swami Santatmananda lebt und unterrichtet im Dayananda Ashram in Rishikesh. Als Sohn einer orthodoxen Familie aus Chennai genoss er eine spirituelle Erziehung. Der Unterricht von Swami Paramarthananda in frühester Jugend prägte sein ganzes Leben und schürte das Interesse an Spiritualität. Er arbeitete als Software Programmierer bevor er ein 3-jähriges Vedanta- und Sanskrit-Studium unter der Leitung von Swami Dayananda Saraswati und Swami Brahmanvidyananda im Arsha Vidya Pitham in Rishikesh absolvierte. Er ist ein Vedanta-Gelehrter und geschätzter Lehrer (Acharya).

**Vedanta-Vorträge**  
Fr. 17.00 – 18.30 Uhr >> Großes Zelt  
So. 10.30 – 12.00 Uhr >> Halle

# YOGA-KONGRESS

15.-17.11.13

## Divine Life ~ Sivanandas Integraler Yoga heute

Anlässlich des 50-jährigen Mahasamadhi-Gedenkjahrs von Swami Sivananda präsentieren wir an diesem Kongress die ganze Vielfalt der aus dem Integralen Yoga von Swami Sivananda hervorgegangen weltweiten Traditionen.

MZ 181 €; DZ 210 €, EZ 241 €; S/Z 157 €  
Über 60 Referenten und Yogalehrer! Bitte ausführliches Kongressprogramm anfordern. [www.yoga-vidya.de/kongress](http://www.yoga-vidya.de/kongress)



## Aus- und Weiterbildungen

mit Zertifikat (Berufsverband Yoga Vidya Lehrer/innen)  
Erlebe klassischen Yoga wie in Indien, in der authentischen Atmosphäre eines Ashrams. Angebote inkl. Übernachtung, Vollpension und Yogastunden. Kinderbetreuung möglich.  
Ein Auszug aus über 2400 Seminaren:

### Aus- und Weiterbildungen 2013

- Business Yogalehrer/in im Bausteinsystem
- Hormon Yogalehrer/in im Bausteinsystem
- Kinderyogalehrer/in im Bausteinsystem
- Rückenyogalehrer/in
- Ayurveda Ausbildungen
- Massage Ausbildungen
- Yogatherapie Ausbildungen
- Psychologische Yogatherapie

### Yogalehrer-Ausbildung ab 2146 €

Lerne Yogakurse zu unterrichten. Intensives Training in allen Aspekten des Yoga. Zertifikat des Berufsverbandes der Yoga Vidya Lehrer/innen. Als berufliche Weiterbildung anerkannt.

• 4 Wochen intensiv: Beginn jeden Monat.

## Yoga-Vidya-Seminarhäuser Bad Meinberg · Westerwald · Nordsee

vegetarisch-biologisch, rauch- und alkoholfrei

**Info und Anmeldung:**  
Wir beraten dich gerne!  
täglich 8 - 20 Uhr  
Tel.: 05234 / 87-0  
Yoga Vidya e.V.  
Yogaweg 7  
32805 Bad Meinberg

**YOGA Vidya**  
www.yoga-vidya.de

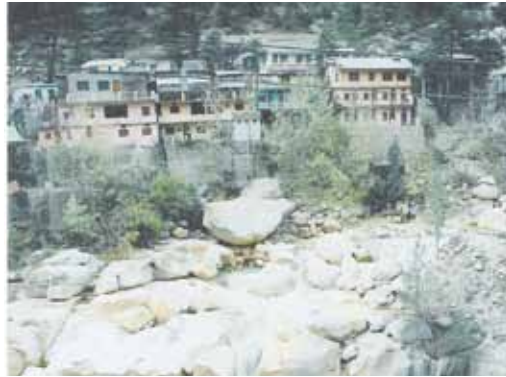




## Nightdive - Yoga mit DJ Performace

**Release, Refresh, Rejuvenate. Yoga zeigt den Weg, die Musik führt dich dorthin.** Befreie dich von Toxinen und finde in die Weiten der Leichtigkeit. Nightdive ist ein 2-stündiger energiegeladener Yoga Flow mit Frauke Schroth, untermalt von einem weitgespannten Bogen aus Deep House von Ena Lind. Hören ist ein schöpferischer Akt der Kommunikation mit sich selbst, mit Menschen und der Welt. Was und wie wir hören beeinflusst unseren körperlichen und emotionalen Zustand. Musik kann beruhigend wie auch beflügelnd wirken. Wir alle kennen das aufsteigende Glücksgefühl, sobald unser Lieblingslied erklingt, so wie wir auch die Momente kennen, in denen uns bestimmte Klänge beruhigen. Yoga sensibilisiert uns für die Stimme und Sprache unseres Körpers – diese wahrzunehmen und auch zu verstehen. Hier schlägt der Nightdive die Brücke: Die Yoga-Haltungen haben ihre eigenen Wirkungen auf Körper und Geist. Einige öffnen und machen frei, manche sind einfach, andere wiederum intensiv und rütteln verborgene, vielleicht auch unangenehme Gefühle wach. Die Musik wird unterstützend eingesetzt, so dass wir auch in den Momenten hören, in denen wir uns sonst gern ablenken lassen oder treiben lassen – lösend und erfrischend, belebend und regenerierend. Der Nightdive auf dem Yogafestival fokussiert das Thema Detox – Reinigung von Körper und Geist. Schaffe Bewusstsein für das, was in deinen Körper gelangt und für die Emotionen, die in deinem Körper stecken sowie für die Umgebung, in der du lebst.

**Nightdive**  
Fr. 21.00 – 22.30 Uhr >> Großes Zelt



## Entlang der Gestade des heiligen Ganges

**Gemeinsam haben wir Yoga und Meditation im Mutterland des Yoga erlebt.** Wir haben die Mystik des Himalayas, die Pilgerorte Haridwar, Rishikesh und Gangotri mit ihren kulturellen Höhepunkten erkundet und Goumuk, die wunderschöne Quelle des Ganges auf 4.000 m Höhe, erreicht. Anschließend begaben wir uns in das bunte indische Leben nach Allahabad, der Stadt der Kumbha Mela und nach Varanasi, einer der ältesten durchgehend bewohnten Städte der Menschheit. In der Stadt Shivas begegneten uns alte Rituale, eine malerische Altstadt und das moderne Indien gleichzeitig. Miriam Kretzschmar lässt uns an den berauschenden Eindrücken teilhaben.

**Diashow und Vortrag**  
Fr. 17.30 – 19.00 Uhr >> Theatersaal



## Deep Deka

**Fortgeschrittene Praxis und Weiterentwicklung.** Er lernte die Yoga-Asanas (Körperstellungen) und Pranayama (Atemübungen) bereits im Alter von 6 Jahren durch seinen Vater in einer indischen Familie kennen. So wurde die Praxis auf diesem Gebiet zu einem Teil seines Lebens. Er studierte bei verschiedenen Yoga-Meistern in Indien und verbindet gern den hingebungsvollen Aspekt von Yoga mit den Asana- und Pranayama-Übungen durch Mantrasingen und Moola-Mantras. Er liebt es, seine Kenntnisse in der Yoga-Praxis und die uralten vedischen Gesänge weiterzugeben.

**108 Sonnengrüße**  
So. 8.00 – 9.30 Uhr >> Asana 1

# TRIGUNA ZENTRUM

## Räume für Kurse und Workshops

Triguna Zentrum bietet zwei klare Räume in den Größen 56 qm und 124 qm. Dazu gehören unsere Chai-Lounge, eine Feuerstelle, Gartenterassen mit Möbeln und der Garten mit einer großen Rasenfläche. Hell, freundlich, ruhig, voll ausgestattet, und mit Inhouse-Catering.

Tschaikowskistraße 13  
13156 Berlin  
Tel.: (030) 920 388 0  
Email: booking@triguna.de  
www.triguna.de

*Vielfalt mit Herz*

## Der Yoga Shop –

### Das Fachgeschäft für Yoga und Meditation in Berlin-Prenzlauer Berg

- Mehr als 15 verschiedene Yogamatten
- 20 Meditationskissen
- Große Auswahl an Yogakleidung
- Bücher, Schmuck & weiterer Spezialbedarf

Unsere erfahrenen Yogis beraten euch gern!

Wir wünschen allen ein schönes Festival!

Sotantar Yoga Shop  
Schliemannstrasse 25a  
10437 Berlin  
030-44737652  
Mittwoch geschlossen  
www.yoga-shop.org

Seit 8 Jahren

Sant Baljit Singh

# mediteum

Hasenheide 9 / 2. Hof, 1. EG  
10967 Berlin-Kreuzberg  
jeden Donnerstag Videovortrag über Meditation auf Licht + Klang um 18.00 Uhr  
Teetreff ab 17.30 Uhr *Eintritt frei*  
www.santmat.de



**TICKETS:**  
Tageskarte: 25 € / Vvk: 18 € · Festivalkarte: 49 € / Vvk: 40 €

**VORVERKAUFSSTELLEN:**  
Online-Tickets unter: [www.yogafestival.de](http://www.yogafestival.de)

**Bamboo Yoga**  
Rheinsteinstrasse 1 · 10318 Berlin-Lichtenburg  
030 95 60 20 20 · [www.bamboo-yoga.de](http://www.bamboo-yoga.de)

**Home-Yoga**  
Friedrichstraße 122 · 10117 Berlin-Kreuzberg  
Tel: 030 31 01 58 00 · [www.home-yoga.de](http://www.home-yoga.de)

**Mondlicht-Buchhandlung**  
Oranienstr. 14 · 10999 Berlin-Kreuzberg  
030 - 618 30 15

**Sotantar Yoga Shop**  
Schliemannstr. 25A · 10437 Berlin-Prenzlauer Berg  
030 - 44 73 76 52 · [www.yoga-shop.org](http://www.yoga-shop.org)

**yoga 108**  
Bismarckstr. 39 · 10627 Berlin-Charlottenburg  
030 - 34 09 28 68 · [www.yoga108.de](http://www.yoga108.de)

**FESTIVAL-CAMPING:**  
ab 12 J. (p. P. pro Nacht): 5 €, ab 18 J. (p. P. pro Nacht): 12 €  
Reservierung unter: [www.yogafestival.de](http://www.yogafestival.de)

Großes Zelt		
DONNERSTAG	SAMSTAG	SONNTAG
<p><b>21.00 Uhr</b> <b>Mantra-Freestyle</b> The Love Keys (Eintritt 10,- Euro inkl. Camping)</p>	<p><b>6.00 – 8.30 Uhr</b> <b>Sadhana</b> Amrit</p>	<p><b>06.00 – 07.00 Uhr</b> <b>Morgen-Meditation</b> Swami Mangalananda</p>
<p><b>14.00 – 14.30 Uhr</b> <b>Festivalleröffnung</b> Stefan Datt, Miriam Kretzschmar</p>	<p><b>10.00 – 11.30 Uhr</b> <b>Satsang</b> Urmila Devi</p>	<p><b>9.00 – 10.30 Uhr</b> <b>Technik zur Öffnung des dritten Auges</b> Dr. Omanand</p>
<p><b>14.30 – 15.30 Uhr</b> <b>Ganesha-Puja (Feuerzeremonie)</b> Govinda</p>	<p><b>11.30 – 13.30 Uhr</b> <b>Einblicke in die angewandten Bewusstseinswissenschaften</b> Prof. Dr. Hinterberger</p>	<p><b>10.30 – 12.00 Uhr</b> <b>The magic of mantra</b> Sundaram and friends</p>
<p><b>15.45 – 17.00 Uhr</b> <b>Mantra-Konzert</b> Mardana</p>	<p><b>13.30 – 14.00 Uhr</b> <b>Mauna Flashmob</b></p>	<p><b>12.00 – 13.30 Uhr</b> <b>Satsang</b> John Weddepohl</p>
<p><b>17.00 – 18.30 Uhr</b> <b>Vortrag: Vedanta I</b> Swami Santatmananda</p>	<p><b>14.00 – 15.30 Uhr</b> <b>Mantrakonzert</b> Janin Devi</p>	<p><b>13.30 – 14.45 Uhr</b> <b>Love-Shower-Flashmob mit Heardtance</b> Singing Buddhas</p>
<p><b>19.00 – 20.30 Uhr</b> <b>Mantra-Konzert</b> Swami Gurusharanananda Swami Mangalananda</p>	<p><b>16.30 – 18.30 Uhr</b> <b>Mantrakonzert</b> Satyaa und Pari</p>	<p><b>14.45 – 15.30 Uhr</b> <b>Karma-Kabarett</b> Silvia Doberenz</p>
<p><b>21.00 – 22.30 Uhr</b> <b>Nightdive</b> Frauke Schroth</p>	<p><b>18.30 – 20.30 Uhr</b> <b>Satsang</b> N.N.</p>	<p><b>16.30 – 18.30 Uhr</b> <b>Gong-Meditation</b> Nanak Dev Singh</p>
	<p><b>21.00 – 23.00 Uhr</b> <b>Mantrakonzert</b> Singing Buddhas</p>	<p><b>18.30 Uhr – open end</b> <b>Dance-Space</b> DJ</p>

**KULTURPARK KLADOW AN DER HAVEL · NEUKLADOWER ALLEE 9 · 14089 BERLIN**

**ANFAHRT MIT DEM BUS:** 134 aus Richtung Berlin-Spandau, X34 aus Richtung Berlin-Zoo, 697 aus Richtung Potsdam bis Haltestelle: Neukladower Allee (Querstraße zum Kladower Damm)

**S-BAHN:** S1, S5, S7, S75 bis S-Bhf. Wannsee. Genießen Sie anschließend das letzte Stück mit der Fähre F10 über die Havel, die Sie mit ihrem normalen BVG-Ticket für den Bereich AB nutzen können.

**FÄHRVERBINDUNG:** Wannsee-Kladow: Abfahrt jeweils zur vollen Stunde, Fr.: 6:00 - 19:00, Sa.: 7:00 - 19:00, So.: 10:00 - 20:00, Kladow-Wannsee: jeweils zur halben Stunde, Fahrzeit: 20 Min. Die letzten 300 Meter gehen Sie vom Fähranleger in Richtung Nordosten am Ufer entlang und schon haben Sie das Festivalgelände erreicht!

**ANFAHRT PER AUTO:** aus Richtung Spandau: Von der Heerstraße links auf die Gatower Str., die in den Kladower Damm übergeht. Zum Festivalgelände geht es links in die Neukladower Allee, kurz hinter dem Gemeinschaftskrankenhaus Havelhöhe. Aus Richtung Potsdam: Von der Potsdamer Chaussee auf den Ritterfelddamm und in Kladow auf den Kladower Damm. Dann rechts in die Neukladower Allee.

**PARKGEBÜHREN FESTIVAL-PARKPLATZ:**  
Pkw: 5 € / 1. Tag, 3 € / 2. Tag, 10 € / Fr. - So.; Wohnmobile: 15 € / Fr. - So.

**LERNEN IN BEWEGUNG E.V. · WEIMARER STR. 29 · 10625 BERLIN · WWW.YOGAFESTIVAL.DE · CALL: 030 - 38 10 80 93**

Marktplatz  
Essens-Stände  
Infostand  
Großes Zelt

Halle

Herzlichen Dank an die Sponsoren des Festivals:





**Halle**

**FREITAG**

16.00 – 17.00 Uhr  
**Workshop:  
Shanti-Mantras**  
Stefan Datt

17.30 – 19.00 Uhr  
**Leben voller Freude  
Mantra-Freestyle-  
Singen**  
Jivan & friends

**SAMSTAG**

10.00 – 12.00 Uhr  
**Harmonium-Workshop**  
Roland Bauer und  
Tobias Scheel

12.00 – 13.30 Uhr  
**Eine Einladung  
an das göttliche  
Weibliche im  
spirituellen und  
täglichen Leben**  
Swami Mangalananda

13.30 – 14.00 Uhr  
**Mauna Flashmob**

14.00 – 16.00 Uhr  
**Bhagavad Gita  
Workshop**  
Mataji Narvada Devi

16.00 – 17.30 Uhr  
**Yantra Workshop**  
Rachel Zinman

**SONNTAG**

10.00 – 11.00 Uhr  
**Sing Kirtan  
in the morning**  
Puja &  
Michel Stewart

10.30 – 12.00 Uhr  
**Vedanta II**  
Swami  
Santatmananda

12.00 – 14.00 Uhr  
**Von den Göttern  
lernen**  
Ralf Sturm

14.15 – 14.45 Uhr  
**Love-Shower-  
Flashmob**

14.45 – 16.00 Uhr  
**Die spirituellen  
Wirkungen von  
Iyengar-Yoga**  
Nanda Kumar

**Asana 1**

**FREITAG**

15.30 – 17.00 Uhr  
**Partneryoga**  
Kai Ribéreau

17.00 – 19.00 Uhr  
**Bikyassa Yoga**  
Ditte Kotzian

19.00 – 20.00 Uhr  
**Pranayama Workshop**  
Rakel Sousa

10.00 – 12.00 Uhr  
**Ganesha-Class**  
Rachel Zinman

12.00 – 13.30 Uhr  
**Asana & Pranayama  
Intensiv**  
Stefan Datt

13.30 – 14.00 Uhr  
**Mauna Flashmob**

**SONNTAG**

8.00 – 9.30 Uhr  
**108 Sonnengrüße**  
Deep Deka

10.00 – 12.00 Uhr  
**Acroyoga**  
Lucie Beyer & friends

12.00 – 14.00 Uhr  
**Tantric Flow**  
Michael Stewart

14.15 – 14.45 Uhr  
**Love-Shower-  
Flashmob**

14.45 – 16.15 Uhr  
**Mantrayogastunde**  
Janin Devi und  
Kai Treude

**SAMSTAG**

8.00 – 9.30 Uhr  
**Svakriya Yoga**  
Swami Guru-  
sharanananda

14.00 – 16.00 Uhr  
**Mantra Yogastunde**  
Sundaram

16.00 – 17.30 Uhr  
**Yoga, die Kunst der  
Entfaltung**  
Tom Beyer

**Asana 2**

**FREITAG**

15.30 – 17.00 Uhr  
**Yoga-Asanas**

17.00 – 18.30 Uhr  
**Spirit-Yoga**  
Stine Lethan

19.00 – 20.30 Uhr  
**Yoga-Therapie**  
Dr. Omanand

10.00 – 12.00 Uhr  
**Mantra-Yoga**  
Sundaram

11:00 – 13:00 Uhr  
**Treffpunkt an der  
Kinderbetreuung  
Frischluft yoga**  
Tom Beyer

12.00 – 13.30 Uhr  
**Kundalini Yoga**  
Satyaa

**SONNTAG**

8.00 – 10.00 Uhr  
**Hatha Yoga**  
Mata Narvada Devi

10.00 – 12.00 Uhr  
**Energie und Ruhe**  
Simona Deckers

12.30 – 14.00 Uhr  
**Kundalini Yoga**  
Stefano Petrou

14.15 – 14.45 Uhr  
**Love-Shower-  
Flashmob**

14.45 – 15.45 Uhr  
**Familienyoga**  
Miriam Kretzschmar

16.30 – 17.30 Uhr  
**Schwangerenyoga**  
Jutta Wohlrab

**SAMSTAG**

8.30 - 10.00 Uhr  
**Sivananda  
open classic:  
Präsenz durch  
Einfachheit**  
Sita

13.30 – 14.00 Uhr  
**Mauna Flashmob**

14.00 – 16.00 Uhr  
**Iyengar Yoga**  
Narda

16.00 – 17.30 Uhr  
**Yoga Piano**  
Andreas Loh

**Theatersaal**

**Ausstellung:  
Geschichten aus  
der indischen  
Mythologie,  
historische  
Darstellungen**

**SAMSTAG**

11.30 – 13.30 Uhr  
**Film: Awake**

13.30 - 14.00 Uhr  
**Mauna Flashmob**

17.00 – 18.00 Uhr  
**Lalita Devi  
Bhajans**

**SONNTAG**

10.30 – 12.30 Uhr  
**Amrit – Nektar der  
Unsterblichkeit:  
Eine Reise zur  
Kumbha Mela**  
Philipp Eyer und  
Jonas Scheu, mit  
Mataji Narvada Puri

12.30 – 14.00 Uhr  
**Schwangerenyoga als  
gute Vorbereitung für  
die Geburt**  
Jutta Wohlrab

14.15 – 14.45 Uhr  
**Love-Shower-  
Flashmob**

**FREITAG**

17.30 – 19.00 Uhr  
**Eine Pilgerreise ent-  
lang der Gestade des  
heiligen Ganges**  
Miriam Kretzschmar

ÄNDERUNGEN AM PROGRAMM VORBEHALTEN!

OM  
sweet  
home

Kinderbetreuung

Theatersaal

Asana 2

Asana 1

BVG-FÄHRE  
zum S-Bhf. Wannsee



BRING THE TEMPLE HOME.



PRAXIS CZECH & DATT



Zum lustigen  
Baumratterich

mediaservice-berlin  
Layout- Anzeigen- und Mediaservice

RADIO 98.2  
PARADISO  
MUSIK ZUM VERWÖHNEN

zitty BERLIN  
Das Stadtmagazin des Tagesspiegels

# Mummy and me

## Mutter- und Kindyoga

### We are all in this together

Ich bin ein Kreis in einem Kreis – ohne Anfang und ohne Ende. Ich bin ein Kreis in einem Kreis. Mit fast 30 Jahren Hebammenerfahrung und mittlerweile auch schon vielen Jahren Yogaerfahrung freue ich mich, heute etwas über den Übergang von Schwangerschaft und Geburt in die nächste Phase, das Wochenbett und die Zeit danach zu schreiben. Nach all den Monaten der Schwangerschaft, hoffentlich unterstützt durch Yoga, hast du die Geburt deines Kindes erlebt und dich schon etwas in deinen neuen Lebensabschnitt eingefunden. Alles ist jetzt anders, vielleicht steht dein Leben Kopf. Die Nächte, das Hören auf das Kind, es viel bei sich zu haben und zu fühlen, zu nähren und zu tragen – dies erfordert Fokus, Geduld, Ruhe und auch Kraft. Das Leben wird jetzt durch den Rythmus deines Babies bestimmt. Wann und wie oft wird gestillt? Warum weint das Kind? Oft sind junge Mütter überglücklich und dennoch sehr damit beschäftigt, sich in ihre neue Rolle einzufinden. Sie können Unterstützung auf jeder Ebene gut gebrauchen.

Das Wochenbett, die erste wichtige Erholungsphase, dauert ca. 6 - 8 Wochen. Der Körper braucht diesen Zeit, um das Stillen zu etablieren, so wie auch die Gebärmutter diese Erholungsphase braucht. In dieser Phase sollten Mutter und Kind viel ruhen und die Gelegenheit nutzen, sich kennenzulernen. Von zu starken Übungen ist jetzt abzusehen, da die Hormone sich umstellen und alles erstmal wieder an seine Platz rücken muss. In vielen Kulturen, die yogische eingeschlossen, bleiben die Mütter und Babies 40 lang Tage zu Hause und erhalten Massagen, werden bekocht und umsorgt. Ob und wie du das praktizieren möchtest, bleibt dir jedoch selbst überlassen. In meiner Erfahrung ist dies noch nicht der Zeitpunkt, um Asanas aktiv zu praktizieren. Es kann sich aber gut anfühlen, die ersten Beckenbodenübungen unter Anleitung (deiner Hebamme) zu praktizieren. Du kannst Mantras singen oder einfache Atemübungen machen, und wenn dein Baby unruhig ist, hat dies sicherlich einen positive Effekt auf euch beide. Nach ca. 6 - 8 Wochen entsteht jedoch oft der Wunsch, etwas aktiver zu werden und auch andere Frauen zu treffen, um etwas zu unternehmen und den Körper wieder in einer anderen Form wahrzunehmen. So wie Mutter und



Kind eine einzigartige Einheit in der Schwangerschaft waren, sind sie es natürlich auch jetzt noch. Und sie reagieren sehr feinfühlig aufeinander. Genau aus diesem Grund bietet es sich an, die Babies in die Praxis mit einzubeziehen und sie Teil des Yogas werden zu lassen. Sei es, dass wir bei der Kriegerin unser Baby dem Himmel entgegenstrecken, um es dann liebevoll an den Körper heranzuziehen, Herz an Herz – oder dass wir es bei Utanasana liebevoll streicheln, die Hände neben es setzen, um in den Hund zu gehen. Wir können uns auf den Rücken legen, die Knie heranziehen und das Baby auf die Schienbeine legen. Wir führen fließende Bewegungen aus, in denen das Baby aktiv und passiv integriert ist. So wie Yoga immer an die Frage „Wie fühlst du dich heute?“ angepasst sein sollte, ist dies umso mehr mit den Babies der Fall. Sie können es genießen, wenn sie auf dem Bauch der Mutter liegend mit dem Atemrythmus hochgehoben werden und dabei sanft ein Heben und Senken des Körpers erfahren. Babies genießen diese Bewegungsabläufe, da sie ihnen aus dem Mutterleib bekannt sind. Ein Teil des Sonnengrußes zu werden und bei jeder Gelegenheit Küsse, Liebe und Zuwendung der Mutter zu erhalten, erzeugt eine tiefe positive Verbindung zwischen beiden. Während der Endentspannung können wir unser Kind auf den Bauch legen, gemeinsam genießen und uns vielleicht sogar an den Zeitpunkt kurz vor der Geburt erinnern und diese tiefe Verbindung erneut fühlen. Dies hilft natürlich, das eigene Wohlbefinden zu steigern und im Kreis mit anderen Müttern zu erleben, wie unterschiedlich und auch ähnlich der Alltag mit einem Kind sein kann. Im Laufe der Wochen wird sich deine Praxis verändern; du stärkst deinen Körper

und auch deinen Geist. In dem Prozess des gemeinsamen Praktizierens können wir unglaublich kreativ werden und auch dies ist Teil des Ganzen. Natürlich gibt es auch immer wieder viele Unterbrechungen – mal möchte ein Baby gestillt werden, mal muss eine Windel gewechselt werden und manchmal wird geweint oder sogar geschlafen. Das gemeinsame Praktizieren erhöht die Lebensfreude und bringt viel Spaß. In meinen Augen gibt es nicht den „richtigen Zeitpunkt“, um anzufangen. Das Stillen oder Füttern sollte jedoch schon gut funktionieren und das erste Wochenbett sollte abgeschlossen

sein. Nach einem Kaiserschnitt solltest du dir eine etwas längere Pause erlauben. Es lohnt sich, vor der Stunde mit deiner Hebamme oder der Yogalehrerin Kontakt aufzunehmen, um kurz zu klären, ob ihr schon so weit seid. Mutter- und Baby-Yoga können eine wunderbare Gelegenheit sein, andere Mütter mit Kindern zu treffen und langlebige Freundschaften entstehen zu lassen. Solltest du noch Fragen haben, kannst du mich gerne auf dem Yoga-festival ansprechen, mich anrufen oder mir schreiben. Ich freue mich auf Euch! Schwestern sind wir auf der Reise – unser Lied ist Eins, leuchtend durch die dunkle Nacht, Heilung ist erwacht, erwacht, Heilung ist erwacht.



**Jutta Wohlrab** ist praktizierende Hebamme und Yogalehrerin mit 27 Jahren Geburtserfahrung in allen Umständen. Seit 1986 arbeitet sie als Hebamme in Deutschland und bei ausgedehnten Auslandsaufenthalten auch in Australien und Neuseeland. Jutta liebt ihren Beruf und praktiziert alle Aspekte aus vollem Herzen. Sie hat Ausbildungen in Homöopathie, Akupunktur, Hypnose, Massage, Schwangerenyoga und Postnatalyoga. Sie praktizierte Yoga u.a. mit Mark Withwell, Donna Farhy und Mother Maya.

[www.elementsofbirth.com](http://www.elementsofbirth.com)

**Vortrag: Yoga als Vorbereitung für die Geburt**  
So. 12.30 – 14.00 Uhr >> Theatersaal

**Schwangeren-Yoga-Asanas**  
So. 16.30 – 17.30 Uhr >> Asana 2

Jutta Wohlrab (freiberufliche Hebamme)  
info@elementsofbirth.com  
0174 88 09 206

# elements of birth

All Services are also available in **English**

**YOGA FÜR ALLE UMSTÄNDE**  
Schwangerschaft, Geburt & Wochenbett

fließende Übergänge...

Yoga – individuelle, Partner- und Gruppenarbeit mit Jutta – Hebamme mit über 28 Jahren Erfahrung.

Geburtsvorbereitung, Akupunktur, Massage, Hypnose, und mehr.

Für Frauen die schwanger werden möchten oder in der Menopause sind

## HORMONYOGA

Einzigartige Methode nach Dinah Rodriguez

Eliminiert Beschwerden der Menopause.

Geeignet für alle Frauen. Alter ist kein Hinderungsgrund sondern eine Einladung.


NEU Für Yogalehrer: Ausbildung zum Yoga in der Schwangerschaft.

www.elementsofbirth.com





Sommer 2013:  
**Michael J. Stewart**  
 residential teacher im  
**YogaCircle**  
 Berlin [www.yogacircle-berlin.de](http://www.yogacircle-berlin.de)



**yogalila**  
 prenzlauer berg

hatha-yoga  
 kinderyoga  
 schwangerenyoga  
 yoga postnatal

neu: ausbildung z.  
 kinderyogalehrerin

präventionskurse

rykestr. 37 - 10405  
 b. prenzlauer berg  
[www.yogalila.de](http://www.yogalila.de)  
 443 559 43



## Kinderbetreuung@Festival

Liebe Eltern, herzlich willkommen zum **9. Yoga-Festival 2013** mit vielen Attraktionen, die uns die wunderschöne Umgebung auf dem Parkgelände am Ufer der Havel bieten: Schnitzeljagd auf dem Parkgelände, Naturmaterialien sammeln und verarbeiten und spielen und toben auf Wiesen unter dicken Bäumen. Wir haben ein Zelt, weil wir auch bei schlechtem Wetter für die Kinder da sein möchten. Wie jedes Jahr stehen wir Euch mit unserem Team zur Verfügung, um zu spielen und die schöne Natur um die Villa herum zu erkunden. Wir haben ein täglich wechselndes Programm für Kinder, mit Aktivitäten, über die Ihr Euch vor Ort und auf der Internetseite informieren könnt. Die Kinderbetreuung ist am Samstag und Sonntag von 11.00 - 18.00 Uhr geöffnet und kostet 4,- Euro (beim Eintritt zum Festival zu entrichten). Wir betreuen Kinder ab einem Alter von 3 Jahren. Die Kinderbetreuung ist ein Angebot an Eltern, die gern an unseren Veranstaltungen teilnehmen möchten. Wir wünschen Euch ein schönes Yogafestival, Frieden, Erleuchtung und gute Laune. **Om sweet om.**


Für die kreative Kinderbetreuung werden noch unterstützende Menschen gesucht, die in diesem Bereich bereits Erfahrung haben. Bitte wende dich an Miriam Kretzschmar, Lernen in Bewegung e.V., Tel. 030-38108093, E-mail: [info@yogafestival.de](mailto:info@yogafestival.de)

## Pures Ganesha-Feeling mit Rachel Zinman


**Geselle dich zu Rachel und spiele mit Ganesha.** Erlebe durch seine Geschichten und Symbole eine kreative Vinyasa Praxis, Mantras, Mudras und Yantra Meditationen. Jeder liebt Ganesha, seinen runden Bauch, seinen besonderen Elefantenkopf und seine üppigen Arme voller Geschenke. Ganesha ist als Beseitiger von Hindernissen bekannt und es wird gesagt, dass wir sofort bekommen, was auch immer wir von ihm verlangen. Im Bhakti Yoga ist die Verehrung von Ganesha im Wesentlichen viel mehr als die Bitte um die Beseitigung unserer Hindernisse. Es bedeutet Ganesha *sein*, frei von Hindernissen. Welches ist unser größtes Hindernis? Die Unkenntnis unseres Selbst. Es wird gesagt, dass Ganesha mit Absicht Hindernisse in unseren Weg legt, so dass wir lernen können, sie zu beseitigen. Yoga-Praxis ist der perfekte Hindernisbewältiger. Durch Asanas, Pranayama, Mantras, Mudras und Yantras werden wir an unser eigentliches Wesen erinnert und erlangen die Freiheit, sowohl kreativ als auch im Überfluss nur um unseres Selbst willen zu leben!

[www.rachelzinmanyoga.com](http://www.rachelzinmanyoga.com)

**Ganesha-Class**  
 Sa. 10.00 – 12.00 Uhr >> Asana 1



**Vitales Wasser in schönster Form!**

HAPPY SOUL 

Hochwertige Gläser, Vitalkaraffen und Porzellanwaren nach dem Goldenen Schnitt.

Große Auswahl an Blume des Lebens Lifestyle-Produkten:

Meditationskissen  
 Wandbehänge  
 Symbolschmuck  
 Frotteewaren  
 Leuchten u.v.m.

Gratis Katalog:  
 089 / 613 052 68  
[www.happy-soul.de](http://www.happy-soul.de)

  
 M-K Europa

**Ergänzen Sie Ihre Therapie mit Man-Koso**



**dem natürlich fermentierten Enzym- und Aminosäuren-Konzentrat**

M-K Europa GmbH & Co. KG  
 Siedlungsweg 2 | 36148 Kalbach  
 Tel. 0049(0)9742/9 30 02 72  
[www.mk-europa.de](http://www.mk-europa.de)

# Meditation im Fokus der Wissenschaft

**Wir freuen uns auf Herrn Prof. Dr. Thilo Hinterberger als Gastsprecher beim diesjährigen Yogafestival. Wir haben ihm ein paar Fragen gestellt.**

**YFZ:** Welche quantenphysikalischen Phänomene spielen bei der Meditation Ihrer Meinung nach eine herausragende Rolle?

**TH:** Zunächst einmal scheint es mir wichtig zu betonen, dass die Verbindung, die gewöhnlich zwischen Bewusstsein und Quantenphysik gezogen wird, eine metaphorische ist. Wir finden in unserem Bewusstsein Phänomene und Eigenschaften wieder, die eher an die quantenphysikalische Beschreibung der Welt erinnern, als an die einer klassischen Physik. So tauchen in unserem Bewusstsein Inhalte auf, die erst durch ihre Betrachtung und Bewertung ihre Form und Bedeutung erhalten. Ähnlich ist dies in der Quantenphysik, in der durch die Betrachtung, sprich Messung, sowohl der Zustand gemessen, aber auch die Kategorie erst definiert wird, in der etwas ins Faktische gebracht wird. Um diese Verfestigung unseres Geistes zu vermeiden, ist es in der Achtsamkeitsmeditation wichtig, die Dinge nicht wertend zu betrachten. Wenn wir dieses Prinzip erweitern, gelangen wir irgendwann zu einer Art nichtkategorialer Wahrnehmung.

**YFZ:** Wie können einerseits die konzentrierte und andererseits die achtsamkeitsorientierte Meditation unterschieden werden?

**TH:** Bei der konzentrierten Meditation richtet sich der Fokus auf etwas Faktisches. Beispielsweise auf einen Gegenstand, der sich zu einer bestimmten Zeit an einem bestimmten Ort befindet. Im Gegensatz dazu gibt es die Meditation des offenen Gewahrseins, die sich eben durch eine nichtkategoriale, räumlich und zeitlich offene und undefinierte Wahrnehmung auszeichnet.

**YFZ:** Welche der von Ihnen in Ihren Studien angewandten Untersuchungsverfahren (EKG, EEG, Atemfrequenz, Herzratenvariabilität, Leitfähigkeit der Haut) ist, bezogen auf die Bewertung von Bewusstsein und Meditation, am aussagefähigsten?

**TH:** Das EEG lässt sicher die meisten Aussagen über einen mentalen Zustand zu. Wenn es jedoch um emotionale Reaktionen geht, spricht die Hautleitfähigkeit sehr viel stärker an als die EEG-Signale, die im Wesentlichen über der Großhirnrinde abgeleitet werden. Parameter der Herzratenvariabilität dagegen spiegeln eher Maße des autonomen Nervensystems wider. Je nach Meditationsform sind daher unterschiedliche physiologische Maße von Interesse.



**YFZ:** Sind Ihre Beobachtungen bezogen auf die telepathische Kommunikation evident? Können Sie also die Existenz einer telepathischen Kommunikation bestätigen? Gibt es das – und wenn ja, wie erklären Sie sich dieses Phänomen?

**TH:** Den Begriff der telepathischen Kommunikation würde ich gerne durch den Begriff der telepathischen Verbundenheit ersetzen. Obwohl Menschen diese Art der Verbundenheit

aus der eigenen Erfahrung kennen, ist es allerdings kaum möglich, diese telepathische Verbundenheit als Korrelation von Gehirnsignalen experimentell zu bestätigen. Die Effekte, die in diesen Experimenten gefunden wurden, sowohl meine eigenen, als auch die anderer Wissenschaftler, sind nicht eindeutig genug, um dieses Phänomen objektiv zu bestätigen. Da sich die Natur dieses Phänomens häufig elusiv (schwer fassbar) darstellt, sind elektromagnetische Übertragungsmechanismen ausgeschlossen. Wohingegen nicht-lokale Phänomene, wie sie in der Quantenphysik bekannt sind, eher einen Erklärungsansatz anbieten. Aber auch hier ist Vorsicht geboten, da ein direkter Zusammenhang mit den physikalischen Verschränkungstheorien nicht plausibel aufgezeigt werden kann.

**YFZ:** Wie würden Sie Bewusstsein definieren?

**TH:** Bewusstsein ist ein Phänomen der Innenperspektive unseres Organismus oder auch unseres Seins an sich. Daher kann Bewusstsein auch nicht als etwas Objektives dargestellt werden.

**YFZ:** Die vedische Wissenschaft und indische Weise beschreiben sieben Bewusstseinsdimensionen. Beginnend mit den relativen Bewusstseinszuständen Wachzustand, Traumschlaf und Tiefschlaf, gefolgt von Turiya. Wissenschaftliche Untersuchungen an Ausübenden der Transzendentalen Meditation haben gezeigt, dass auch der vierte Bewusstseinszustand sich – wie im Fall des Wachens, Träumens und Schlafens – eindeutig durch den ihm entsprechenden physiologischen Zustand identifizieren lässt. Die Stoffwechselrate, Atemfrequenz und die elektrischen Gehirnaktivitäten (Gehirnwellen) zeigen durch spezifische Merkmale den jeweiligen Bewusstseinszustand an. Dies bestätigt die vedische Auffassung, dass es

**Vielfältige Yogastile | über 40 Yogakurse pro Woche | Vinyasa-Yogalehrer Ausbildung**  
**Interessante Workshops | Ayurveda & Heilung**

Am Tempelhofer Berg 7d | 10965 Berlin | 030 695 05 224 | [www.yoga-sky.de](http://www.yoga-sky.de)

einmalig, nur für neue Teilnehmer!  
für eine Gratis Yogastunde  
**GUTSCHEIN**



sich hier um einen natürlichen vierten Hauptbewusstseinszustand des Menschen handelt. Der vierte Bewusstseinszustand ist Turiya, das transzendente Bewusstsein. Das reine, unveränderliche Bewusstsein ruht wach in sich selbst und erfährt seine unbegrenzte Natur. Hier beginnt der Übergang in die höheren Bewusstseinszustände. Doch die drei Bewusstseinszustände jenseits von Turiya können mit den derzeit zur Verfügung stehenden Methoden weder gemessen noch erfasst werden. Ab diesem vierten Bewusstseinszustand sind keine Messungen mehr möglich, doch von geübten Meditierenden wird diese Ebene noch überschritten. So können die Untersuchungsergebnisse mit Meditierenden nur im relativen Bereich bleiben und keine Aufschlüsse darüber hinaus geben. Können Sie dies bestätigen?

**TH:** Bestätigen kann ich dies in der Form nicht, doch scheint es mir an dieser Stelle angebracht, auf den Unterschied zwischen der Dimension der Wachheit und der Bewusstheit zu unterscheiden. Während die Wachheit rein äußerlich leicht messbar ist, da es die Reaktionsbereitschaft des Organismus widerspiegelt, sind die Zustände der Bewusstheit weniger einfach zu identifizieren. So kann beispielsweise im Klartraum oder luziden Traum in einer hohen Form der Bewusstheit etwas erlebt werden, wohingegen wir uns körperlich im Schlaf befinden. Obwohl wir körperlich keine sensorischen Empfindungen erhalten, sind wir mit all unseren Sinnen mental beteiligt. Das transzendente Bewusstsein ist leider wissenschaftlich noch wenig untersucht, doch gehe ich davon aus, dass hierfür sogar manche Funktionen unseres Alltagsbewusstseins abgeschaltet werden müssen.

**YFZ:** Meditieren heißt über die menschliche Dimension einschließlich des Verstandes hinauszugehen und in der transzendenten Wirklichkeit zu verweilen. Können Ihre wissenschaftlichen Studien Meditierenden oder denen, die meditieren möchten, dabei hilfreich sein?

**TH:** Unsere Studien zeigen eindeutig, dass Meditation nicht einem halbschlafähnlichen Zustands entspricht, sondern einen Zustand höchsten Gewahrseins und höchster Präsenz darstellt.

**YFZ:** Aus den Studiengrundlagen der Bewusstseinsforscher Elmar und Alyce Greene der Meiningen Foundation mit dem hoch entwickelten Yogi Swami Rama ist die Biofeedback-Methode hervorgegangen. Beabsichtigen Sie

die Entwicklung ähnlicher Methoden mit Ihren Studien? Und wenn ja, welche?

**TH:** Unsere ursprüngliche Idee war es, über das Echtzeit-Monitoring von Gehirnzuständen phasenhöhere Bewusstseinszustände zu erkennen und diese über ein Neurofeedbacksystem in Echtzeit dem Meditierendem zurückzumelden. Allerdings bin ich mittlerweile der Meinung, dass diese hochkomplexen technischen Hilfsmittel eher hinderlich als hilfreich beim Erreichen höherer Bewusstseinszustände sind.

**YFZ:** Vielen Dank für das Interview, wir freuen uns auf Ihren Vortrag!



**Prof. Dr. Thilo Hinterberger**

Professor für angewandte Bewusstseinswissenschaften, Diplom-Physiker und Neurowissenschaftler. Mitglied der Forschungsgruppe Meditation, Achtsamkeit und Neurophysiologie

am Universitätsklinikum Freiburg sowie im Forschungsbereich angewandte Bewusstseinswissenschaften am Universitätsklinikum Regensburg und der Stiftung Bewusstseinswissenschaften Heiligenfeld.

**Vortrag: Einblicke in die angewandten Bewusstseinswissenschaften**

**Sa. 11.30 – 13.30 Uhr >> Großes Zelt**

**HOTYOGA**  
7 Tage nur 20 €!

kraftvoll  
effektiv  
und gesund

**sunyoga**  
sunyoga.de

**Snatam Kaur**  
sacred chant concert  
mit RAMESH KANNAN & TODD BOSTON

**Hamburg 09. Oktober**  
Friedrich-Ebert-Halle, 20.00 Uhr

**Köln 10. Oktober**  
Stadthalle Mülheim, 20.00 Uhr

powered by Sat Nam Versand, Wraga & Osho UTA  
**TICKETS: www.satnam.de**



## bewusst. Sein.

helle Seminarräume mit Spreeblick  
vegetarisches Bio-Restaurant

www.essentis-biohotel.de  
Telefon: 030 53 00 500



## PRÄSENZ DURCH EINFACHHEIT



### Festival- Workshop

Samstag  
15. Juni  
8.30 Uhr



### Sivananda Yoga Vedanta Zentrum

Gründer: Swami Vishnudevananda  
Schmiljanstraße 24 (U9 Friedrich-Wilhelm-Platz) 12161 Berlin  
Tel. 030/ 85 99 97 98 · berlin@sivananda.net  
sivananda.org/berlin · sivananda.eu



## Auszeit am Ort der Stille

Suchen Sie Muße und Einkehr?  
Brauchen Sie Raum zur körperlichen  
und geistigen Regeneration?  
Sind sie auf der Suche nach sich selbst?  
Wir bieten ihnen den passenden Rahmen.

**Willkommen auf  
Gut Saunstorf - Ort der Stille.**

**Auszeit- und Sommerangebote**  
„Wahrhaft Urlaub“  
und weitere Highlights:

**Pfingsturlaub 17. - 20.05.2013**

Tauchen Sie ein in Licht, Stille und Musik.  
Eingewoben in eine prachtvolle Illumination ist  
das Konzert des Ambientmusikers Mathias Grassow.

**21. - 23.06. Begegnung**

mit den Advaita- und Zen-Lehrern  
OM C. Parkin, Premananda und Hinnerk Polenski  
und drei spirituellen Gemeinschaften zum Thema  
„Gelebte Spiritualität“.

Weitere Informationen und Angebote unter:

Gut Saunstorf - Ort der Stille, D-23996 Saunstorf  
Telefonnummer: +49-(0)38424-22 30 60  
Email: info@gut-saunstorf.de



[www.gut-saunstorf.de](http://www.gut-saunstorf.de)



## Unsere Stimme ist ein Schlüssel zu uns selbst

### Yoga und Mantra

Wie wunderbar Hatha Yoga und Nada Yoga, also Asanas und Klang, zusammen wirken, wird uns schnell bewusst. Musik tut uns einfach körperlich und seelisch gut, das haben viele wissenschaftliche Studien bereits gezeigt. Lauschen wir einem Stück oder singen wir selbst, beruhigt sich der Mandelkern im Gehirn – wir bauen Anspannung und Ängste ab. Und wer weniger mit seinen eigenen Ängsten zu kämpfen hat, dem fällt es auch leichter, etwas Neues aufzunehmen und zu erfahren. Im Nada Yoga wirkt diese heilende Kraft der Musik durch das Rezitieren und Singen von Mantras. Verbindet der Übende nun das Nada Yoga mit seiner Hatha-Yoga-Praxis, so trägt der Klang ihn gleichsam durch die Übungen hindurch. Begleitet vom Mantra-Gesang fällt es ihm leichter, die Asana länger zu halten und in der Übung besser zu entspannen. Anstatt möglichst tief oder perfekt in die Körperstellung kommen zu wollen, öffnet sich der Yogi innerlich für das, was während der Übung mit ihm passiert. Der Mantra-Gesang hilft ihm dabei, zentriert zu bleiben und empfänglich für die spirituelle Wirkung der Asana zu werden. „Dabei ist mir wichtig, die Praktizierenden nicht musikalisch zu berieseln“, stellt Sundaram klar. „Vielmehr wähle ich passend zur Asana ein Mantra aus, das die Übenden die Bedeutung der Körperstellung noch tiefer erfahren lässt – so wie etwa beim Schulterstand ein

Mantra an die Mutter der Welt.“ Der Schulterstand (sarvangasana), die Stellung aller (sarva) Teile (anga), gilt als Königin der Asanas, weil sie ein Gefühl von Ganzheit und Verbundenheit aller Körperteile vermittelt. Sie regeneriert die Lebensenergie und ist dadurch mit der göttlichen Mutter verbunden. Wird nun z.B. mit dem Kirtan „jaya jagad ambe he ma durga“ die Mutter (amba) der Welt (jagad) besungen, erfährt der Praktizierende diese Verbundenheit und das Gefühl des Aufgehobenseins im Schulterstand auch körperlich leichter. Begeistert von der Kraft dieser Verbindung hat Sundaram zwei CDs speziell zu Yoga & Mantra aufgenommen. Mit ihnen können Yoga-Schüler zu Hause praktizieren – sogar Yogalehrer setzen sie in ihren Stunden ein. Aber auch live begleitet Sundaram Yogastunden mit Harmonium und Gesang.

### Veränderung braucht Zeit

Die heilende Kraft der Stimme zu entdecken und zu entfalten – darum geht es Sundaram in seinen Seminaren. „Die Stimme ist ein Schlüssel zu uns selbst, zu unseren Gefühlen, zu unserer Seele.“ Oft fehlt zunächst der Mut, sich im Gesang kreativ auszudrücken. Ist der Knoten aber erst geplatzt, sind die Teilnehmer manchmal selbst überrascht, was alles in ihnen steckt. Doch eine Yogastunde oder ein Seminarwochenende sind schnell vorbei, viele Einsichten gehen im Strudel des Alltags wieder verloren. „Mir ist klar geworden, wie wichtig es ist, die Teilnehmer langfristig und nachhaltig zu begleiten“, sagt Sundaram, „damit aus Vorfällen Handlungen und aus Aktionen neue Gewohnheiten werden.“ Deshalb ist im Jahr 2008 zum ersten Mal eine Jahresgruppe entstanden. Seither bildet sich jedes Jahr eine neue Gruppe, die allen Interessenten offen steht. Voraussetzungen dafür gibt es keine, jede/r kann mitmachen. Sie bietet den Teilnehmern einen geschützten Raum, in dem sie ihre Talente, gestützt durch die Gruppe, über mehrere Monate hinweg entfalten können. So hat Sundaram genügend Zeit, jeden Einzelnen individuell zu begleiten, um bei sich selbst anzukommen, die eigenen Schätze zu entdecken und Kreativität zu entwickeln.

Sundaram, Musiker, Yogi und Seminarleiter

### Mantra-Yogastunde

Sa. 14.00 – 16.00 Uhr >> Asana 1

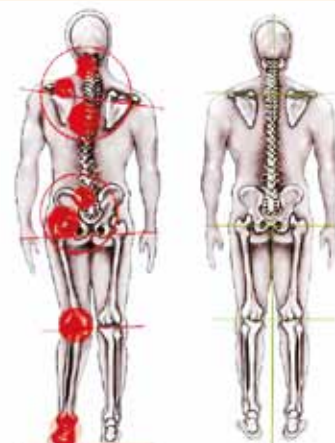
### Konzert: The Magic Of Mantra

So. 10.30 – 12.00 Uhr >> Großes Zelt



## Aufrecht wie ein Yogi

Die **Jurtin-System-Einlagen** sind einzigartig, denn sie werden am unbelasteten, hängenden Fuß mit Justierung des oberen Sprunggelenks thermisch angepasst. Nur bei richtiger Justierung kann richtiges Gehen oder Laufen erfolgen. Es gibt eine reflektorische Wirkung auf die Aufrichtung des ganzen Menschen. Die Idee entspricht bestimmten Yogaübungen, die der Spiraldynamik folgen, um Gelenkprobleme zu verringern. **Jurtin-System-Einlagen** zaubern ein Lächeln in Gesichter von Kindern und Jugendlichen, bringen Menschen wieder auf die Beine, verlängern Gezeiten und bauen Knie-, Hüft-, Rückenschmerzen und Fersensporn ab. Die **Jurtin-System-Einlagen** sind als leistungssteigernde Prophylaxe von Fußfehlstellungen zu sehen. Wir sollten sie mit guter Bewegung, d.h. Yoga und Sport kombinieren. Die **Jurtin-System-Einlagen** sind in einer Stunde angepasst.



ohne Jurtin-System-Einlagen

mit Jurtin-System-Einlagen



Erhältlich im Naturheilzentrum Karola Kleinschmidt  
Am Wieselbau 24 · 14169 Berlin · [www.naturheilpraxis-kleinschmidt.de](http://www.naturheilpraxis-kleinschmidt.de)  
Tel. Anmeldung erforderlich: 030 - 847 21 699  
E-mail: [heilsein@freenet.de](mailto:heilsein@freenet.de) · Mehr Infos unter: [www.jurtin.at](http://www.jurtin.at)



# Der Mensch bezwingt den Geist

Atmen - Wissen - Sein



## Die Röntgenblick- Methode

„Wie kann ich in Körper  
und Materie sehen.“

NEU! Das Buch zum Seminar  
„Die Röntgenblick-Methode“

&

## Russische Heilmethoden nach Grigori Grabovoi®

„Regenerieren und  
wachsen Organe nach?“

Seminare und  
Fach-Ausbildungen  
in D - CH - A - SP

www.modernegesundheit.com



## Meditatives Hatha Yoga mit Simona Deckers

**Mehr Energie und Gelassenheit mit Yoga – erlange Ruhe und schöpfe Kraft für Dich.** Übe Gelassenheit und komme mit dir ins Reine. Nimm in dieser Yogastunde Abstand von den täglichen Belastungen und schaffe einen Ausgleich zum Alltag. Du kannst hier in der Stille auftanken und beweglich bleiben, abschalten und entspannen. Finde zu deiner eigenen Lebensquelle und zu tiefer Ruhe zurück. Komme in deine Mitte und gewinne Lebenskraft und Einheit mit dir selbst. Finde zu positiver Kraft und innerem Frieden. Entspannung sowie körperliches und seelisches Wohlbefinden stehen im Vordergrund in dieser meditativen Hatha-Yoga-Stunde.

Simona Deckers ist hauptberuflich als Yoga- und Meditationslehrerin, CQM Coach und ganzheitliche Lebensberaterin tätig. 2002 lernte sie das Sivananda-Hatha-Yoga bei Yoga Vidya in Frankfurt am Main kennen und ließ sich dort zur Yogalehrerin ausbilden. Darüberhinaus ist sie auch Lehrerin für Senioren-, Schwangeren-, Kinder- und Jugendlichen- sowie für Hormon-, Rücken-, Business-, Klang- und Mantra-Yoga. Sie hat die Reihe „Gesundheit durch Yoga“ begründet.

.....  
**Energie und Ruhe**  
So. 10.00 – 12.00 Uhr >> Asana 2

„Ich kann nicht“ - ist die kleine Schwester  
von: „Ich will nicht.“

OMA



## Partner-Yoga mit Kai Ribéreau

**Berührungen sind heilsam für Körper und Seele.** In Kontakt kommen, sich öffnen, vertrauen, sich hingeben, verletzlich sein, füreinander da sein – im Rahmen einfacher physischer Haltungen eröffnet sich ein Weg zu Wachstum und Veränderung, auf dem wir gleichzeitig Schüler und Lehrer sein können. Hier beginnt sich die Dualität ‚Ich – alles Andere‘ aufzulösen und wir erleben direkt die Essenz des Yoga: Einheit. Wir lernen, uns gemeinsam der Schwerkraft anzuvertrauen, unsere Energie an der der Erde auszurichten und uns auf diese Ausrichtung zu verlassen anstatt auf unsere individuelle Kraft. Wenn wir unser Herz öffnen, bietet Partner-Yoga die Möglichkeit, Mitgefühl zu kultivieren und zu praktizieren – mit dem, was in uns selbst und in unseren Beziehungen gerade ist. Kai Ribéreau ist zertifizierter Jivamukti-, Acro- und Rücken- und Gelenke-Yoga-Lehrer. Sein freundliches Wesen und ein humorvoller dynamischer Stil kennzeichnen seinen Unterricht. Seit einigen Jahren ist die Thai-Yoga-Massage sein zweites Standbein geworden, die er inzwischen auch auf Yoga-Teacher-Trainings unterrichtet. In Berlin geboren, ist hier auch seine Basis. Er unterrichtet vorwiegend in Deutschland.

.....  
**Partner-Yoga**  
Fr. 15.30 – 17.00 Uhr >> Asana 1

„Glück ist, wenn deine Gedanken,  
deine Worte und dein Tun im Einklang sind.“  
Mahatma Gandhi

WWW.ADI-SHAKTI-FASHION.DE

Chakra Meditationskissen

- Sahasrara - Transcendence  
Kronen Chakra - Crown Chakra
- Ajna - Intuition  
3. Auge - Third Eye Chakra
- Vishuddha - Wisdom  
Hals Chakra - Throat Chakra
- Anahata - Love  
Herz Chakra - Heart Chakra
- Manipura - Power  
Nabel Chakra - Navel Chakra
- Svadishthana - Creativity  
Sakral Chakra - Sacral Chakra
- Muladhara - Protection  
Wurzel Chakra - Root Chakra

WWW.ANJA-ESCHERICH-DESIGN.DE



## Love Keys

**The Love Keys schaffen Raum, sich für kostbare Augenblicke aus dem Alltag zurückzuziehen** und durch den Klang der Mantras und spirituellen Lieder in die innere Stille, Glückseligkeit und Tiefe einzutauchen. Es ist eine Einladung, sich von Aleahs herzergreifender Stimme beflügeln und Bens vielschichtigen Klangteppichen tragen zu lassen.

Sie live zu erleben, ist berührend, erfrischend und herzerweiternd, denn ihr Umgang mit Mantras ist unkonventionell. Ihr Repertoire umfasst selbstkomponierte, spirituelle Lieder und Mantras aus verschiedenen Glaubensrichtungen in mehreren Sprachen. Durch Aleahs liebevolle Anleitung sind alle jederzeit herzlich zum Mitsingen eingeladen. Ihre Konzerte reichen von träumert-ruhig bis ekstatisch-wild.

Seit Februar 2011 sind sie bei Aquarius International Music unter Vertrag und ihre CDs werden durch Deutschlands größten Vertrieb SILENZIO in der ganzen Welt verkauft. Im November 2012 gingen sie mit dem Kirtan-Duo Shantala (Heather & Benjy Wertheimer) aus den USA auf gemeinsame Deutschland-Tournee und verzauberten Tausende Herzen. Shantala arbeiten sonst mit Snatam Kaur, Deva Premal & Miten, Krishna Das und vielen anderen Koryphäen der Mantra-Szene zusammen.

[www.thelovekeys.de](http://www.thelovekeys.de)

### Mantra-Freestyle

Do. 21.00 Uhr >> Großes Zelt



## Mardana

**Die deutsche Band Mardana entstand aus der ehemaligen Formation Khalsa Jatha und setzt musikalisch neue Akzente.** Auf ihrem Debut-Album „I Have Found In Me“ haben sie über viele Jahre gereifte musikalische Ideen umgesetzt. Der Entstehungsprozess dieses Albums erstreckte sich wiederum über mehrere Jahre. Das Ergebnis ist eine ausgefeilte musikalische Vielfalt, die mit immenser Spielfreude und Reichhaltigkeit zu einem besonderen Hörerlebnis wird. Ein ganz wichtiges Augenmerk bei Mardana ist der mehrstimmige Gesang, das in wunderschönen, teils sanften, teils ausdrucksstarken Chören seinen Ausdruck findet – man wird förmlich in diesen Chor hineingetragen und eins mit ihm. Die einzelnen Stimmen und musikalischen Qualitäten der drei Musiker kommen äußerst gelungen zum Tragen. So entsteht ein breites Spektrum an musikalischen Farben, Stimmungen, Klängen, Arrangements und Instrumentierungen. Getragen von Gesang, Gitarren, Piano, Harmonium und Keyboards, Tabla und Perkussion, Cello, Flöte und Ambient Soundscapes mit kleinen Überraschungen setzt die Musik von Mardana völlig neue Maßstäbe. Im Verlauf dieser musikalischen Reise hört man auch Yogi Bajan, der in zwei Affirmationen die Tiefe und Weisheit der Shabads und Mantras unterstreicht. Zurzeit arbeitet Mardana an ihrem zweiten Album, von dem sie so manche Stücke spielen werden.

### Mantra-Konzert

Do. 15.45 – 17.00 Uhr >> Großes Zelt



## Yoga Piano Workshop mit Andreas Loh

**In diesem einzigartigen Workshop liegt der besondere Schwerpunkt auf die Verbindung von Harmonie und Atem, Klang und Bewegung.** Im ersten Teil des Workshops leitet Andreas eine Abfolge von atemgeführten Bewegungen in Verbindung mit bewegender Klaviermusik, wodurch du die Schönheit dieser Bewegungen neu entdecken kannst. Im zweiten Teil des Workshops werden regenerative Yoga Positionen für einige Minuten ausgeübt, um jegliche Spannung aus dem Körper zu entlassen und alte Blockaden zu lösen. Dadurch kann unser Körper die positiven Wirkungen der Asana aufnehmen, sich erholen und neue Kraft für den Alltag schöpfen. Andreas Loh begleitet diesen Prozess mit seinen wunderschönen Kompositionen live am Piano. Das bewusste Zuhören der Musik führt uns nach innen zu unseren Gedanken und Gefühlen und durch eine achtsame Haltung zu mehr Selbsterkenntnis. Denn darum geht es im Yoga – sich selbst zu erkennen. Andreas Loh gehört zu den bekanntesten Ashtanga Yoga Lehrern Deutschlands und lebt als Komponist und Yogalehrer in Berlin. Er vermittelt die philosophischen Hintergründe des Yoga-Weges auf lebensnahe und undogmatische Art und Weise, wodurch eine inspirierende Unterrichts Atmosphäre entsteht. Anfänger und Fortgeschrittene sind herzlich willkommen.

### Yoga Piano Workshop

Sa. 16.00 – 17.30 Uhr >> Asana 2

## Professionelle Kinesiologie-Ausbildungen in Berlin und Hamburg · berufsbegleitend mit Zertifikat

**Grund- und Aufbaukurse verschiedener Kinesiologierichtungen** wie Touch for Health · Brain Gym · Psycho-Kinesiologie · Energetische Psychologie u.v.m.

**Einstieg: Touch for Health 1 - 4:** Sa. 3. - 6. Aug. bzw. 3. - 10. Aug.

**Energetische Psychologie / EDxTM 1:** 25. Okt. (16.00 h) - 27. Okt.

*Gerne können Sie das Ausbildungsprogramm anfordern.*

**Einzelsitzungen** · Kinesiologische Prozessbegleitung  
Therapeutische Kinesiologie · Lernberatung

**Erlebnisabend Kinesiologie:** Di. 11. Juni · 19.00 - 21.30 h + Di. 17. Sept. 18.00 - 20.30 h



**Kinesiologieschule.de**

Ausbildungsinstitut M. Ordyniak  
[www.kinesiologieschule.de](http://www.kinesiologieschule.de)

**Mandiro Ordyniak: Tel. 030-791 1641 · kinschu@web.de · Kursräume / Praxis: Stubenrauchstr. 22 · 12161 Berlin-Friedenau**





## Janin Devi Sing Your Soulmantra

**Soul- und Songwriter-Elemente verbinden sich mit Jahrtausende alten Mantrien zu einer unbeschreiblichen musikalischen Reise in den Augenblick.** Auch in diesem Jahr wird sie wieder mit großer Band anreisen, um mit uns zu singen, zu chanten, zu tanzen und zu sein. Im künstlerischen Fluss erweitert sie ihr Repertoire stetig; du kannst dich von neuen bezaubernden Kirtan-Melodien und eigenen Songs überraschen lassen. Einige ihrer neuen Stücke finden sich auf ihrer aktuellen CD „Jay Ma“. Getragen von Klaus Heitzens feinen Harfenklängen geht sie auf eine musikalische Reise zu den Wurzeln weiblicher Hingabe, mit Stücken wie „Ave Maria“ oder auch dem „Kali Tango“. Ein Teil der CD-Einnahmen geht an ein Herzensprojekt in Indien: Dem Schul- und Waisenhaus von Swami Gurusharananda und Swami Mangalananda (siehe rechts) in Omkareshwar in der Nähe von Indore.

Mehr Infos unter: [Janindevi.com](http://Janindevi.com)

### Mantra-Konzert

Sa. 14.00 – 15.30 Uhr >> Großes Zelt

### Mantra-Yogastunde

So. 14.45 – 16.15 Uhr >> Asana 1

### Spendenkonto für die Schule in Omkareshwar Lernen in Bewegung e.V.

Konto: 638 487 906 · BLZ: 860 100 90  
Bank: Postbank  
IBAN: DE 17 8601 0090 0638 4879 06  
BIC: PBNKDEFF



## Kirtan and Bhajans vom Feinsten

**Swami Gurusharanananda and Swami Mangalananda aus Omkareshwar, Indien, singen auch dieses Jahr wieder mit viel Schwung Bhajans und Kirtans.** Schon in den vergangenen Jahren begeisterten die beiden das Yogafestival-Publikum mit ihren authentischen Liedern, die mit Hingabe gesungen und gespielt werden. Swami Gurusharanananda reichert das Konzert mit seinen sehr weisen und amüsanten Geschichten an. Die Swamis werden aber nicht nur mit dem Konzert begeistern; auch die Meditationen und Yogaworkshops haben bereits ihre treuen Anhänger. Die Swamis betreiben in Omkareshwar eine Schule. Dieser indische Pilgerort ist gerade so klein, dass der Staat dort keine Schule unterhält. Diese Schule ist für die Dorfkiner die einzige Chance auf Bildung und damit auf ein besseres Leben in der Zukunft. Die Eltern sind meist so arm, dass sie die Busfahrt ins nächste Dorf nicht bezahlen können. Traditionelle Musik, Tänze und andere Künste stehen neben Lesen, Schreiben, Rechnen und Englisch ebenso auf dem Lehrplan und bringen den Kindern sehr viel Lebensfreude. (Spendenkonto siehe links) *KaKu*

### Mantrakonzert

Fr. 19.00 – 20.30 Uhr >> Großes Zelt

### Svakriya Yoga

Sa. 8.00 – 9.30 Uhr >> Asana 1

### Eine Einladung an das göttliche Weibliche im spirituellen und täglichen Leben

Sa. 12.00 – 13.30 Uhr >> Halle

## THE RECONNECTION® RECONNECTIVE HEALING® ENERGETISCHES COACHING

Termine für Einzelsitzungen,  
Information oder Beratung:

Angela Frosien  
Level I, II, III Praktizierende

Tel.: 030-88 62 91 99  
Mobil: 0175-700 92 44

Praxis:  
Kaiserdamm 21, VH 3. OG rechts  
14057 Berlin-Charlottenburg

[angela.frosien@web.de](mailto:angela.frosien@web.de) · [www.the-reconnection-berlin.de](http://www.the-reconnection-berlin.de)



*Lex van Someren*  
TOURNEE 2013  
*Adventsconcerte*

EIN ZAUBERHAFTES KONZERT-  
ERLEBNIS FÜR HERZ UND SEELE

MUSIK FÜR DIE NEUE ZEIT

**6.12. Berlin, Emmauskirche**  
**NEUE BAND  
NEUES PROGRAMM**  
Konzertbeginn 19 Uhr

**Musik  
für Yoga und Wellness,  
die tief unter die Haut geht  
und Herz und Seele berührt!**

TICKETHOTLINE · Info's  
CD-Bestellungen: +49 (0)7223-806650  
[music@somerens.de](mailto:music@somerens.de) · [www.somerens.de](http://www.somerens.de)

**LEX VAN SOMEREN** voice vision mystery

## connection spirit

Das Magazin fürs Wesentliche



**Schnupperabo**  
2 Hefte für 12,90 €  
ohne automatische Verlängerung

Spiritualität, Lebenskunst,  
Weisheit, Heilung

Das Magazin für  
aufgeklärte Mystik

Probieren im Netz:  
[www.connection.de](http://www.connection.de)

Connection AG  
Hauptstraße 5  
D-84494 Niedertaufkirchen  
Fon: +49(0)8639 9834-14  
[vertrieb@connection.de](mailto:vertrieb@connection.de)





## Wasser als Teil deines spirituellen Lebens

**Wasser – Urbaustein unseres Lebens.** Wie wichtig Wasser für unsere körperliche Gesundheit ist, dürfte den meisten bekannt sein, regelt es doch jeden Stoffwechselfvorgang in unserem Körper. Doch wie steht es mit dem Zusammenhang zwischen Wasser und unserer geistigen Gesundheit – unserer spirituellen Entwicklung? In den Geisteswissenschaften kommt der spirituellen Seite des Wassers seit jeher eine zentrale Rolle zu. Bereits lange vor der Philosophie des Thales von Milet (Das Wasser ist das Prinzip aller Dinge) haben älteste Hoch-Kulturen wie die Ägypter oder die Inder Flüsse als eine Manifestation des göttlichen Ursprungs verehrt, so wie die frühen germanischen Völker und später die Römer die heiligen Quellen. Das Mystische der Quellen an besonderen kraftspendenden Orten sowie die Heilwirkung von Marien-Quellen zieht nach wie vor eine jährlich steigende Zahlen von Pilgern an. Einen Hinweis darauf, welchen besonderen Stellenwert Wasser hat, finden wir auch in heiligen Schriften. In den Veden steht: „Als sich die Tonwellen kreuzten, entstanden Wasser und Wind, die miteinander spielend den nebelartigen Leib der Welt zu weben begannen.“ Oder im Alten Testament: „Und der Geist Gottes schwebte über den Wassern.“ Auch in Ritualen war Wasser seit jeher ein zentrales Element; es wurde auch von den abrahamitischen Religionen übernommen und bis heute in den Sakramenten von der Taufe bis zu den Weihwasser-Zeremonien bewahrt. **Ein tägliches kleines Wasserritual:** Betrachte dein erstes Glas Wasser am Tag einmal ganz bewusst, bevor du es trinkst und vergegenwärtige dir die geistige Kraft, die in diesem Element ruht. Trinke es langsam und voller Dankbarkeit, denn es ist der Ursprung unseres Seins.

Thomas Hartwig,  
ärztl. gepr. Ernährungsberater, Inhaber Leogant.



## Daal für Yogis

(ca. 20 Portionen)  
1 kg grüne Moong Daal  
100 ml Ghee/Öl  
2 TL schwarze Senfkörner  
2 TL Kreuzkümmel  
10-15 Knoblauchzehen, in kleine Würfel schneiden  
100 Gramm frischer Ingwer, in kleine Würfel schneiden  
500 g mittelgroße Zwiebeln, 1/16 schneiden  
50 Gramm frische Haldi (Gelbwurz) in kleine Würfel schneiden oder 2 TL Haldi Pulver  
30 g trockene Kasuri Methi (Bockshornklee, frische 100 g)  
5 EL Garam Masala  
frische grüne Chilli (4-8) nach Geschmack, ganz klein schneiden  
Koriander Pulver/Samen  
500 g Tomaten, 1/16 schneiden  
Salz nach Geschmack

Die Mung-Bohnen einen Tag vorher in vierfacher Wassermenge einweichen. Daal in einem Topf kochen. Das Ghee/Öl in einer Pfanne auf niedriger bzw. mittlerer Temperatur kurz erhitzen. Wenn das Ghee/Öl warm ist, zuerst Senf reintun. Nach einer Minute Kreuzkümmel dazu. Nach ca. 2 Min Koriander Samen reingeben und immer gut umrühren. Jetzt Knoblauch und Ingwer hinzugeben. Nach 3 Min. die Zwiebeln, immer umrühren. Wenn die Zwiebeln leicht angebraten sind, Haldi Pulver, kurz danach Kasuri Methi (Bockshornklee). Nach 2-3 Min. Garam Masala. Immer umrühren und ca. 3 Min. braten. Jetzt die Tomaten rein tun. Nach 5 minütigem Braten die Gewürzmischung in den Topf geben. 10 Min warten, ab und zu umrühren. Mit Salz abschmecken. Vor dem Servieren den Koriander einstreuen.

Guten Appetit wünscht Jatinder Pal Singh



## Das vegetarische Bio Café & Bistro der Extraklasse

Genießen Sie in unserem gemütlichen Café leckere Kaffee-Spezialitäten, hervorragende Tees und Chai, feine Bio-Getränke und frischgepresste Säfte, heiße Waffeln, selbstgebackene Kuchen und phantasievolle, süße und pikante Dinkeltörtchen, wechselnde Tagesgerichte und Suppen – vegetarisch oder vegan. **Gaumenfreuden auf hohem Niveau.**



Zum lustigen Baumratterich

◆ DAS YOGA-CAFÉ ◆

TAGESSUPPE  
HAUSGEMACHTE KUCHEN  
LIVE-MUSIK · W-LAN

WEIMARER STR. 29 · 10625 BERLIN  
U-BHF. WILMERSDORF. STR.  
TEL.: 030 - 381 080 93  
WWW.YOGA-BERLIN.DE

## Ganzheitliche Wasseraufbereitung

Leogant Quellwasserqualität - dieses Wasser verbindet Körper & Geist

Kostenlose Bestellhotline 0800 | Leogant

WWW.LEOGANT.DE



die yogapraxis

Ashtanga Yoga, Vinyasa-Flow Yoga.  
Dynamisches, kraftvolles Yoga. Atem, Energie, Bewegung, Achtsamkeit, Haltung, Konzentration, Entspannung, Ruhe, Meditation

www.die-yogapraxis.de

Crellestr. 22 / 10827 Berlin Schöneberg  
t: 030-78991497  
S1 Julius-Leber-Brücke, Yorckstrasse  
U7 Kleistpark



**KLEINANZEIGEN****Astrologische Beratung**

- Lösungsorientiert - Astrologin Maria Ritter  
Tel.: +49 (0)30-822 64 49  
Mobil: +49 (0)177-33 22 656  
Mail: info@astrologieritter.de  
Home: www.astrologieritter.de  
Schriftliche Horoskopanalysen  
Termine nach Absprache: 10-19h

**Leben in der Leichtigkeit des Seins!**

Erlebe das Meisterbewusstsein  
von Kurt Tepperwein!  
www.tepperwein-katalog.de &  
www.tepperweishop.net

**HÜTER DES RAUMES**

Entspannung und Meditation  
für Stadtmenschen  
OSHO QLB Stilles Sitzen  
PME AT VIPASANA u.v.m.  
www.lebensforscher.de

**Tierkommunikation seit 2002 in Friedenauer**

Praxis & Mobil und fundierte Seminare.  
Iljana Planke, www.Mit-Tieren-kommunizieren.de

**Ihre Seele spricht mit Ihnen.**

Ich singe, was sie Ihnen sagt. Ihr kommt zurück  
nach Hause. Individuelle Heilung- Sessions mit  
Gesang und Klang bietet Raphaela Gilla –  
Spiritueller Sängerin und Medium.  
Termine unter: 0178-6715835, www.ronningo.de

**ColorCoaching od. KunstCoaching**

m. Farbpsychol./NLP in Potsdam und  
Umgebung: Katrin Seifert, kimages,  
0331 9513195, ks@kimages.de

**DIE ZEIT HEILT KEINE WUNDEN...** Kontakt zu  
Verstorbenen, Rückführungen, KARMA-Analyse,  
Familien-/Systemaufstellungen, REIKI,  
Chakra-Reading/-Reinigung, Matrix-2-Punkt ...  
CORNELIA HELGA SCHULZE,  
U/S-Bhf Schönhauser Allee, 030-70760058,  
www.CorneliaHelga.de

**Gewahrsein Begegnung Veränderung -**

**Gestaltarbeit und energetisches Heilen  
für Frauen.** In Kreuzberg u. Friedrichshagen  
Tanja Leschzensky, HP (Psych.),  
Gestalttherapeutin,  
Reconnective Healing®-Practitioner,  
Telefon: 030.46 60 58 68  
www.gestalt-begegnung.de

**Narbenentstörungsbehandlung:**

**Damm- u.Kaiserschnitt, Herz-Op**  
u.a./Physiotherapeutin&HPP/  
www.heilpraxis-annetkarpinski.de

**Yogaschule Kleinmachnow**

Entspannung und Kraftaufbau, Körperliches  
Wohlbefinden und seelische Harmonie  
www.yoga-kleinmachnow.de  
info@yoga-kleinmachnow.de  
033203-73176 und 0176-23231329  
Bezuschusst von den Krankenkassen.

**YOGA IM PARK! Bewegung & Entspannung  
im Freien** - samstags 9:30 h

Volkspark Schöneberg. www.elkerohmer.de

**YOGA bei Abdul Helal in Prenzlauer Berg &**

**Wilmsdorf.** Die Vielfalt des Yoga erleben.  
Info: www.yoga-akzent.de + 0179 / 9965069

**Ausbildung zum Kinderyogalehrer/in (PFY)**

17. – 21. Juni 2013 oder  
8. – 20. Juli (gesamte Ausbildung)  
Pädagogisches Forum für Yoga (PFY), Berlin  
030-6834357, www.kinderyoga-online.de

**Ausbildung zum Seniorenyogalehrer/in (PFY)**

24. – 28. Juni 2013 (Bildungsurlaub)  
Pädagogisches Forum für Yoga (PFY), Berlin  
030 - 683 43 57 / 0178 347 72 96  
www.yoga50plus-berlin.de

**Hatha-Yoga-Flow: Yoga-Erfahrungsraum** für

Frauen mit und ohne Vorkenntnisse.  
Schwerpunkte sind Rückenstärkung,  
Stressbewältigung und bewusstes Erleben.  
Probestunde und flexible Einstiegsentscheidung.  
Info/Anmeldung: 030/791 65 86  
Web: www.coachinery.de

**Du willst Heilpraktiker/in werden** oder bist  
einfach interessiert!?! Wir sind die Heilpraktik-  
schule in Selbstverwaltung und bieten Dir eine  
dreijährige Ausbildung an! Lern bei uns TCM,  
Homöopathie, Pflanzenheilkunde und vieles  
mehr! www.heilpraktikschule.de

**Thai Massagen: mobiler Haus- und Firmenservice**

und Ausbildung (auch individuell)  
www.birgitstodolka.de, Tel.: 030 66645750

**Hatha Yoga**

Do. 9:00 bis 10:30 Uhr  
Zentrum für heilende Bewegung  
Wittelsbacher Str 17, U-Bhf Konstanzer Str.  
www.meditation-im-alltag.de  
01781523302

**Yogaschule Kleinmachnow**

Entspannung und Kraftaufbau, Körperliches  
Wohlbefinden und seelische Harmonie  
www.yoga-kleinmachnow.de  
info@yoga-kleinmachnow.de  
033203-73176 und 0176-23231329  
Bezuschusst von den Krankenkassen.

**Wunderschöne Reise nach Bali: „Yoga des  
Herzens“**, 18.5.-2.6./ Delfin-Yoga-Reise, Ägypten,  
27.7.-3.8. / „Chakra-Yoga und der Zentralkanal“  
Ibiza, 12.10.-19.10. / Beckenboden-Wurzelchakra-  
CD/ Seminare mit Sarah Lucke.  
www.satya-yoga.net, Tel. 01774144798

**www.Lust-und-Wissen.de, Chuluaqui-Quo-  
doushka**, natürlich, heilig, wunderschön: ein  
schamanischer Weg zu spiritueller Sexualität.

**Dayananda Yoga Studio,**

Klassisches, authentisches Hatha Yoga nach  
Swami Sivananda, Asanas, Pranayama, Mantras.  
Kleine Gruppen (max. 6 Personen) in Schöne-  
berg. Gratis Probestunde, ohne Vertrag.  
Englisch, Deutsch, Sanskrit  
www.dayananda.de, Tel. (030) 214 33 64

**Seminarhaus Finkenwerder Hof/Meckl.:**

Ideal für Yoga Retreats 15-40 Pers. Idyllische  
Lage, 100 qm Sem.raum, 1a-Preis-Leistungs-  
Verhältnis, zw. B (2 Autostd) und HH. Ganzj.  
offen. Veg. VP o. SV. Wir freuen uns auf Sie!  
www.finkenwerderhof.org, Tel. 030-834 096 81

**Achtsamkeitskurs/MBSR in Kladow**

Zur Stressbewältigung u. Regenerierung der  
Ressourcen durch Yoga, Meditation, Body-Scan  
und achtsame Wahrnehmungsübungen in  
erholsamer ländlicher Umgebung  
Weitere Informationen:  
www.berlin-mbsr-mbct.de

**MEDIALE BERATUNG und SCHULUNG,**

auch telefonisch, mit CD,  
Tel. 03322 - 21 32 91, www.SabineFennell.de

**Einladung zu einer Stunde Yoga  
in alter indischer Tradition**

Rehberge - Sonntags 15:00 –16:30  
facebook: Yoga im Tanzkreis

**YogaCircle Berlin präsentiert:**

**MICHAEL J. STEWART**  
Private Study Group,  
Kirtan & Workshop: 22./23.6.2013  
ZHENJA LA ROSA 17. - 21.6.2013:  
Yoga-Therapie in der Asana-Praxis  
www.yogacircle-berlin.de

**Fachgeschäft für sauberes Wasser:**

Analytik Filter Trinkflaschen  
Wasserkontor, Bötzowstr. 29, P-berg,  
Mo.-Fr. 10-19, Sa. 10-18, Tel.: 44737670

**Hatha-Yoga in Charlottenburg**

Offene Stunde mit Lotti, Mi. 10 - 11.30 Uhr  
Lernen in Bewegung, Weimarer Str. 29  
T: 38 10 80 93, www.yoga-berlin.de

**HULA SCHULE****HALAU HULA MAKAHIKINA**

Hula 'Olapa Training nach traditionell  
hawaiianischen Prinzipien • Basics • Repertoire  
• Chanting • Ensemblearbeit • Geschichte •  
Werte • Aufführung • für Frauen u. Männer  
Leitung: Monika Lilleike, lilleike@web.de

www.hula-makahikina.de

**The Foundation for Shamanic Studies Europe**

„Der Weg des Schamanen“ mit Paul Uccusic  
am 19. und 20. Oktober 2013 in Berlin-Kreuzberg

Die Foundation for Shamanic Studies wurde vom US-Anthropolo-  
gen Prof. Dr. Michael Harner gegründet und bietet weltweit quali-  
fizierte Ausbildung in Schamanismus mit autorisierten Lehrbeauf-  
tragten. Das Basis-Seminar „Der Weg des Schamanen“ führt in den  
Core-Schamanismus nach Harner ein, zeigt die schamanische Rei-  
se in die nichtalltägliche Wirklichkeit und vermittelt Kontakt zu den  
wichtigsten spirituellen Verbündeten des Schamanen, zu Krafttier  
und Lehrer. **Infos unter www.shamanicstudies.net**

**Auskunft & Anmeldung für Berlin:** Annette Bauer  
annebauerberlin@gmx.de, Telefon 0176-24871926 (mit Mailbox)

**Herausgeber:**

Lernen in Bewegung e.V.  
Weimarer Str. 29 · 10625 Berlin  
Tel.: (030) 38 10 80 93  
www.yogafestival.de

**Redaktion:**

Bernhard Bansemmer · Karin  
Kuchelmeister · Helmut Schmicke  
Petra Schwarzer · Anette Schulze  
Lieselotte Wertenbruch

**Anzeigen & Layout:**

Lieselotte Wertenbruch  
Tel.: (030) 34 35 65 69  
mail@mediaservice-berlin.com  
www.mediaservice-berlin.com

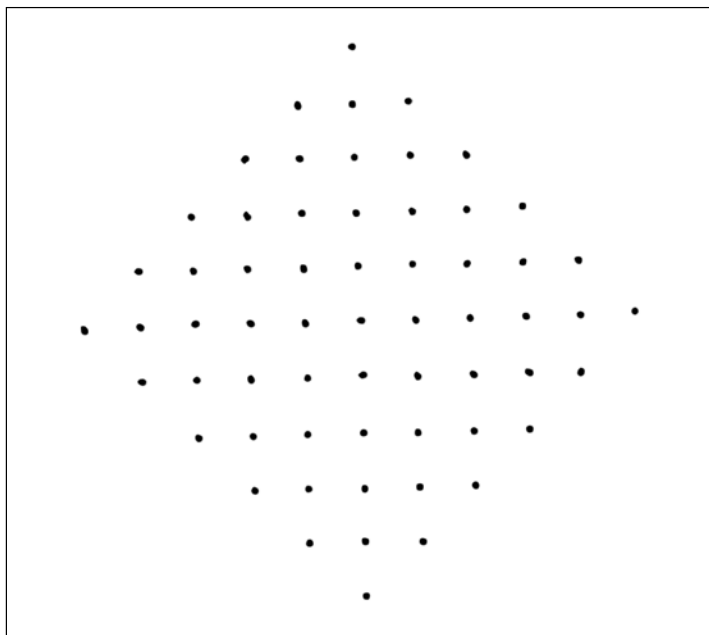
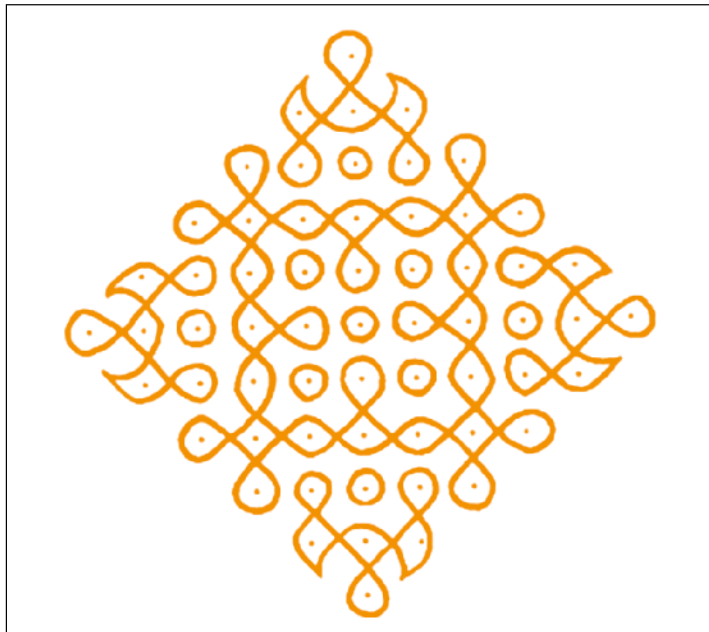
mediaservice-berlin

**Auflage:** 15.000 Stck.

**Druck:** Union Druckerei Berlin GmbH

## WillkOMmen!

In Indien hat die kunstvolle Bodenmalerei vor Hauseingängen und Tempeln eine lange Tradition. Besonders in Südindien ist dieses kulturelle Erbe noch sehr lebendig. Jeden Morgen entsteht ein neues Kunstwerk, um Götter und Gäste willkommen zu heißen. Die symmetrischen Ornamente und gegenständlichen Darstellungen werden Kolam oder Rangavalli genannt; es gibt unzählige Muster zu verschiedenen Anlässen und Zeremonien. Indische Mädchen lernen die Gestaltung aus Punkten und Linien, indem sie Reismehl zwischen Zeige- und Mittelfinger rieseln lassen, während sie die Menge mit dem Daumen dosieren. Die Beherrschung der Kolam-Malerei erfordert Konzentration und Geschicklichkeit. Zuerst entsteht ein Punkt-Diagramm, dann wird das Kolam mit einer ununterbrochenen Linie um die Punkte herum gezeichnet oder in die Linienführung integriert. **Wir wünschen Euch viel Spaß beim Nachzeichnen!**



### OM Sweet Home



Hier präsentieren wir Euch den Festival song in der englischen und deutschen Version zum Nachspielen und Mitsingen.

Auch zu hören unter: [www.facebook.com/yogafestival.berlin?fref=ts](http://www.facebook.com/yogafestival.berlin?fref=ts)

Intro, Interlude, Outro:

II: Dm | Eo/D | Bb/D | C/D |  
Dm9 | % | % | A7 :||

**Dm Am**  
Sitting by the riverside  
**Dm F G**  
Listen to her melody  
**Dm Am**  
As I feel that summer's might  
**C Gm**  
Left some gold inside of me

**Dm Am**  
Wir sitzen hier am Havelstrand  
**Dm F G**  
Die Yogis außer Rand und Band  
**Dm Am**  
Vom Himmel brennt die Sonnenglut  
**C Gm**  
Mein Herz ist rein, ich fühl mich gut

**Dm Am**  
Like a circle of her kind  
**Dm F G**  
Clouds appear and waters sway  
**Dm Am**  
In this stream within my mind  
**C Gm**  
Notions rise and fade away

**Dm Am**  
Paar Sonnengrüße ganz geschwind  
**Dm F G**  
In Kladow weht ein anderer Wind  
**Dm Am**  
Alles wird mir einerlei  
**C Gm**  
Und zum Frühstück Porridge-Brei

**F Eb**  
There's a place beyond the time  
**Dm Bb Db**  
Like a trace of home and prime  
**F Eb Dm**  
In a space where all my thoughts surrender  
**C Bb A7 BbΔ**  
To the silence of my soul  
**I A7 Gm7 | A7 BbΔ | A7 |**

**F Eb**  
Jenseits der Zeit scheint's unbekannt  
**Dm Bb Db**  
Nur Weise kennen dieses Land  
**F Eb Dm**  
Drum möchte ich so gern ein Yogi sein  
**C Bb A7 BbΔ**  
Denn Yogis komm'n da rein  
**I A7 Gm7 | A7 BbΔ | A7 |**

**Dm C/D G/D Bb/D**  
II: OM Sweet Home, OM Sweet Home  
**Dm C/D G/D BbΔ**  
OM Sweet Home, OM sweet Home:II  
**I A7 BbΔ | A7 Gm7 | A7 BbΔ | A7 |**

**Dm C/D G/D Bb/D**  
II: OM mein Dom, schöner als Rom  
**Dm C/D G/D BbΔ**  
Straht wie Chrom, OM Sweet Home:II  
**I A7 BbΔ | A7 Gm7 | A7 BbΔ | A7 |**

**Dm Am**  
With the scent of burning wood  
**Dm F G**  
Wakes a dream of long ago  
**Dm Am**  
A child I shall forever be, singing  
**C Gm**  
Come together over me

**Dm Am**  
Träumerisch dem Feuer nah  
**Dm F G**  
Ich weiß noch, wie es früher war  
**Dm Am**  
Ewig könn' wir Kinder sein  
**C Gm**  
Und tanzen unsern Ringelrein

**Dm Am**  
Still not there and not yet tired  
**Dm F G**  
Soon a gentle wind will blow  
**Dm Am**  
Another night till morning light  
**C Gm**  
Time is illusion, yes I know

**Dm Am**  
Auf dem Weg, doch noch nicht da  
**Dm F G**  
Der kühle Morgen ist schon nah  
**Dm Am**  
Doch die Erleuchtung bleibt unklar  
**C Gm**  
Naja, vielleicht im nächsten Jahr

Musik und Text: Sinclair

Text: Lotti & Sinclair