

www.mahayoga.de

Ausgabe 01/24

MAHA YOGA



Entwicklung des Bewusstseins

Selbstbestimmung statt
Fremdbestimmung

Was ist Yoga?

Das Verständnis von
Yoga ist das Verständnis
vom Selbst

Yogalehrer Ausbildungen

Zeitlose Weisheit
für die Gegenwart



Namasté,

der Zweck dieses Magazins ist es, Ihnen einen Überblick über das Angebot unserer Akademie zu ermöglichen.

Die **MAHAYOGA-Akademie** verfolgt das Ziel, „Yoga“ wieder in seiner ursprünglichen Bedeutung anzubieten: als eine Methode der **ganzheitlichen Bewusstseinsentwicklung**.

Ausgehend von der körperlichen und energetischen Praxis des Hatha Yoga, sollen ein umfassendes Verständnis der philosophisch-spirituellen Tradition sowie eine transformierende Übungspraxis vermittelt werden, die nicht nur die persönliche Entwicklung, Heilung und Ganzwerdung unterstützt, sondern vor allem auch das Gewahrsein gegenseitiger Verbundenheit der Menschheit im 21. Jahrhundert in den Vordergrund rückt.

Der eigene Leistungsanspruch, ein hoher Qualitätsstandard, guter Kundenservice und eine umfängliche Kompetenzvermittlung sind unser Credo, dem wir uns tagtäglich verpflichtet fühlen. Für die entsprechende Qualität sorgen unsere Ausbilder und Ausbilderinnen mit Begeisterungsfähigkeit, fundiertem Fachwissen und langjähriger Erfahrung.

Um unseren Teilnehmern und Teilnehmerinnen die bestmögliche Ausbildung bieten zu können, sind wir stets motiviert, uns selbst zu reflektieren und zu verbessern. Mittlerweile durften wir schon über dreihundert angehenden Yogalehrern und Yogalehrerinnen das Potential nahebringen, welches der Tradition des Yoga innewohnt.

“

„Yoga is not an ancient myth buried in oblivion. It is the most valuable inheritance of the present. It is the essential need of today and the culture of tomorrow.“

Satyananda
Saraswati

INHALT

Seite 4 - 21

Was ist Yoga?

Yoga ist eine 5000 Jahre alte indische philosophische Lehre und ein praktisches Übungssystem...

Seite 28 - 33

Unsere Ausbildungen

Yoga gilt bereits seit Jahrtausenden als eine effektive Methode, die innere Harmonie zwischen...

Seite 22 - 25

Unser Anspruch

Eine kurze Einführung in das was die MAHAYOGA Akademie in ihrem Tun antreibt und motiviert...

Seite 34 - 47

Unsere Workshops

Yoga als ganzheitliche Methode der Bewusstseinsentwicklung umfasst ein weites Spektrum an Praktiken...

Seite 26 - 27

AYA Zertifizierung

Die American Yoga Alliance (AYA) ist der größte gemeinnützige Verband, der die Yoga-Community...

Seite 48 - 51

Das Team & Meinungen

Begeisterungsfähigkeit, Authentizität und umfangreiches Fachwissen stellen die...

Was ist Yoga?

Weltweit praktizieren angeblich inzwischen über dreihundert Millionen Menschen Yoga. Yoga ist ein Massentrend geworden. Von Hatha Yoga über Ashtanga Yoga und Vinyasa Yoga, bis hin zu Kundalini Yoga, Aerial Yoga, Hot Yoga oder Acro Yoga – fast schon täglich kommen neue Spielarten hinzu.

Aber was versteht man eigentlich genau unter Yoga? Worum geht es überhaupt bei der Praxis des Yoga? Was ist das gemeinsame Element, welches die verschiedenen Yoga-Stile verbindet? Ist es der gymnastische Aspekt, das Dehnen und Kräftigen des Körpers? Die mentale Entspannung, der Stressabbau? Ist Yoga eine körperliche, geistige, spirituelle oder gar eine religiöse Disziplin? Und inwieweit haben die zahlreichen Angebote auf dem heutigen Yoga-Markt noch etwas mit der ursprünglichen Bedeutung von Yoga gemeinsam?

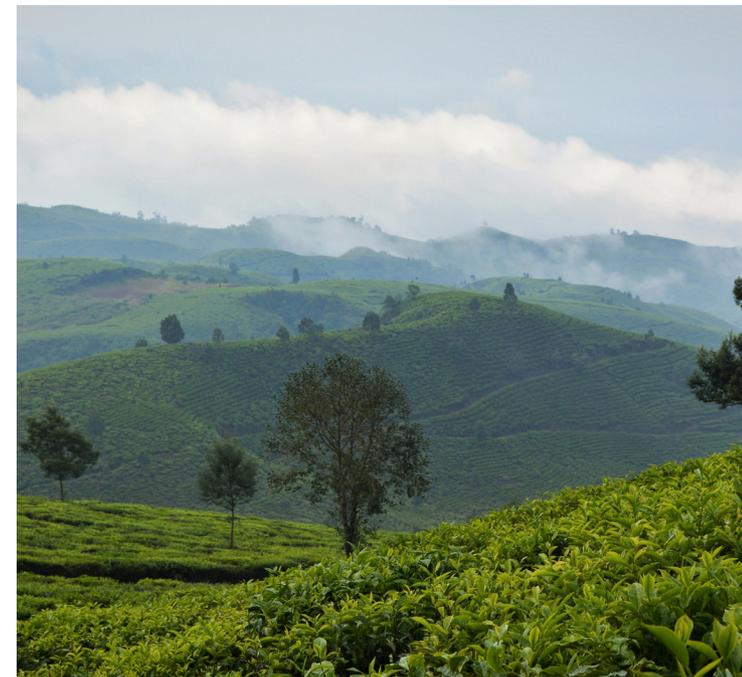
Die weltweite Verbreitung hat dazu geführt, Yoga primär mit Gesundheit und Fitness – wegen der teilweise akrobatisch wirkenden Körperstellungen (Asanas) – sowie Wellness und Entspannung zu assoziieren. Sicherlich basiert die heutige Popularität von Yoga primär auf der Steigerung des persönlichen Wohlbefindens, was vor allem auf die gesundheitsfördernden Wirkungen des Hatha Yoga zurückzuführen sein dürfte.



Laut einer repräsentativen Studie des BDY zu Yoga in Deutschland aus dem Jahre 2018, sind für die Befragten die Hauptgründe bezüglich des Beginns der Yoga-Praxis die Verbesserung des körperlichen Befindens (66%) und des geistigen Befindens (64%). Entsprechend wird Yoga zumeist als Synonym für den Hatha Yoga in all seinen unterschiedlichen Ausprägungen verstanden, welcher mit der Harmonisierung des Körpers durch körperliche Übungen (Asanas) und Atemtechniken (Pranayama) beginnt.

Aber ist das Potenzial von Yoga damit bereits ausgeschöpft?

Ist Yoga lediglich eine Methode zur Optimierung des individuellen Wohlbefindens, um den Anforderungen der modernen Leistungsgesellschaft effektiver begegnen zu können? Welche Bedeutungsdimensionen beinhaltet Yoga noch? Was betrifft den spirituellen Aspekt des Yoga – und was ist unter dem Konzept „Spiritualität“ überhaupt zu verstehen?



Was bedeutet der Begriff Yoga?

Der Begriff „Yoga“ stammt ursprünglich aus dem Sanskrit und wird meist mit „Verbindung“, „Vereinigung“ oder „Einheit“ übersetzt. Yoga ist in diesem Sinne als ein ganzheitlicher Übungsweg zu verstehen, der alle Dimensionen des menschlichen Seins umfasst und integriert. Etymologisch lässt sich der Begriff „Yoga“ auf die Sanskritwurzel „yuj“ (=anjochen, zusammenbinden, anspannen) zurückführen, womit die Vereinigung oder Verbindung von Zugtier und Kutsche mit Hilfe eines Jochs gemeint ist. Ein beliebtes Symbol in der indischen Kunst ist entsprechend die Pferdekutsche, welches in den traditionellen vedischen Schriften folgendermaßen interpretiert wurde:

„Erkenne die Seele als den Herrn der Kutsche. Der Körper ist der Wagen, die Vernunft der Wagenlenker und das Denken die Zügel. Die Sinne sind die Pferde, die Sinnesobjekte die Wege.“

(Katha Upanishad)

Durch Yoga soll gemäß dieses Bildes etwas gezügelt, beherrscht, gelenkt, geordnet oder diszipliniert werden. Damit die Seele oder das Selbst – als Fahrgast der Kutsche – auf ihrer Reise zum Ziel gelangen kann, müssen Körper, Geist und Sinne als Diener der Seele harmonisch zusammenarbeiten, bzw. **soll die menschliche Natur durch die Yoga-Praxis entsprechend kultiviert werden.**



Yoga bedeutet demnach Vereinigung oder Einheit – einerseits der Zustand der Einheit und andererseits die Praxis, die zu der Erfahrung bzw. Wiederherstellung dieser Einheit führt. Die Einheit von Körper, Geist und Seele, die Einheit von Mensch und Gott, die Einheit von Individuum und dem Ganzen oder Absoluten, die Einheit von Schöpfung und Schöpfer.

Yoga ist das Bestreben, sich wieder mit der Essenz oder dem Fundament der menschlichen Existenz zu verbinden.

Es geht im Yoga, wie in der spirituellen Praxis im Allgemeinen, um das Überwinden der Illusion eines begrenzten, abgetrennten und isolierten Ego. Durch Yoga kommt man wieder zu sich selbst.

Das Verständnis von Yoga ist das Verständnis vom Selbst.

Dies ist Ausdruck der Erfahrung, dass sich hinter der Vielfalt der Erscheinungswelt eine zugrundeliegende Einheit befindet, welche einen höheren Grad an Wirklichkeit aufweist. Diese Einheit oder dieses „Eine“ wurde in den verschiedenen Kulturen als das Selbst, Gott, Atman, Brahman, Tao, Leere oder Urgrund bezeichnet. Der Sinn allen menschlichen Strebens bestehe darin, sich wieder mit dieser Wirklichkeit zu verbinden und aus dieser Einheit zu leben – so die Quintessenz der Aussagen aller Heiligen, Weisen und Mystiker der Menschheitsgeschichte. Im Yoga wird diese Erfahrung Samadhi, Moksha oder Kaivalya genannt; bei den Buddhisten heißt es Nirvana, Rigpa oder Satori, die Taoisten folgen dem Tao und in unserem Kulturkreis spricht man von der Erleuchtung oder der Einswerdung mit Gott.

Welches geistig-spirituelle Fundament hat hingegen der Mensch im einundzwanzigsten Jahrhundert, geprägt von den Weltanschauungen des Rationalismus und des Relativismus, wenn nicht sogar vom Nihilismus – dem Verlust sämtlicher Werte? Verschafft uns die immer hektischer werdende Jagd nach permanenter Unterhaltung, Informationen, Konsum und Ablenkung tatsächlich Glück und dauerhafte Befriedigung? Oder könnte die zunehmende Popularität von Yoga auch darauf zurückzuführen sein, dass es der modernen Konsumgesellschaft an etwas Grundlegendem mangelt?



“

Glücklich wird man nur, wenn man sich die Zeit nimmt, nachzudenken und sich selbst zu erforschen.

Yogananda



“

Eating, drinking, sleeping, procreating.
A little laughter, a lot of tears. Is this all
there is to life? Don't die like a worm on the
surface of the planet. WAKE UP and be all
that you can be. You are so much more
than that.

Sivananda



Yoga ist Entwicklung des Bewusstseins

“

„Yogash Chitta Vritti Nirodha. Tada Drashtuh Svarupevasthanam. – Yoga ist das Zur-Ruhe-Kommen der Gedankenbewegung im Geist. Dann ruht der Wahrnehmende in seiner wahren Natur.“

Yoga Sutra

So definierte einst der legendäre Weise Patanjali in seinem „Yoga Sutra“ das Wesen des Yoga. Erst wenn der Geist zur Ruhe gekommen ist, realisiert der Mensch seine „wahre Natur“: das Selbst.

In einem undisziplinierten, aufgewühlten Geist verbleibt die essentielle Natur des Menschen jedoch stets verschleiert. In diesem Zustand der permanenten Unruhe bleibt sich der Mensch über Sinn und Zweck seines Daseins im Unklaren, und sein Fühlen, Denken und Handeln werden primär von unterbewussten Prägungen, Mustern und Impulsen bestimmt. Der Definition von Patanjali zufolge kann die Kultivierung des Menschen durch Yoga also nicht nur zu einer Optimierung seines individuellen Empfindens führen, sondern ihm letztlich sogar **Sinn und Zweck seiner Existenz** enthüllen.

Was ist nun diese „wahre Natur“ von der Patanjali spricht? In den verschiedenen spirituellen Texten Indiens – wie auch in allen anderen spirituellen Traditionen weltweit – wird die wahre Natur als der „Zeuge“, der „Beobachter“, der „Wahrnehmende“, das „Selbst“, das „Göttliche“, der „Spirit“ oder das zugrundeliegende „Bewusstsein“ bezeichnet. Dieses Bewusstsein stellt die gemeinsame Grundlage sämtlicher Erscheinungsformen dar. Es ist identisch mit dem „Einen“ oder Gott. Jede Lebensform ist ein individueller Ausdruck, eine Manifestation dieses schöpferischen Bewusstseins.

Die indische Grußformel „Namasté“ dokumentiert genau diese fundamentale Wahrheit: „Das Göttliche in mir grüßt das Göttliche in dir!“

In unserer Essenz sind wir alle eins, sind wir ewig miteinander verbunden. Nur Gott ist wirklich. Es existiert nichts außer dem Selbst. **Bewusstsein ist die einzige Realität.**

“

„Wenn das Selbst erkannt wird, wird Gott erkannt. Tatsächlich ist Gott nichts anderes als das Selbst.“

Ramana Maharishi

Nun präsentieren sich die Erfahrung der eigenen Person und der Welt im Alltag mit seinen zahlreichen Aktivitäten jedoch bekanntlich meist ganz anders. Wer nimmt sich schon permanent als Personifikation der Vollkommenheit wahr? Erst in der Ruhe zeigt sich das Göttliche, realisiert der Mensch sein „wahres“ Selbst. Das „wahre“ Selbst – das reine beobachtende Gewahrsein der Seele – hat sich im Laufe des individuellen Lebens so sehr in seine zahlreichen Erfahrungen geistiger, emotionaler und körperlicher Art verwickelt, dass es seine fundamentale spirituelle Natur vergessen hat.

Yoga ist der Weg der Entwicklung. Durch die Praxis des Yoga gibt es daher auch nichts zu gewinnen oder zu erreichen, da das „wahre“ Selbst des Menschen per Definition bereits vollkommen ist. Es geht lediglich darum, die individuellen Limitierungen loslassen zu können. Yoga ist eine mindestens fünftausend Jahre alte indische philosophische Lehre und gleichzeitig ein praktisches Übungssystem – eine Methode. Die Wege sind unterschiedlich, d.h. es gibt verschiedene Richtungen des Yoga, aber das Ziel ist stets dasselbe: **Die Erfahrung der fundamentalen spirituellen Einheit allen Seins durch die Entwicklung des Bewusstseins.**



Körperarbeit und Spiritualität

Hatha Yoga – der „kraftvolle Yoga“ – ist der Yoga der Körperarbeit. Der Sanskrit-Begriff „Hatha“ kann wörtlich als „Bemühung, Anstrengung, Kraft, Gewalt oder Hartnäckigkeit“ übersetzt werden. Damit ist vor allem das willentliche Streben, ein gesetztes Ziel um jeden Preis erreichen zu wollen, gemeint. Während andere Yoga-Formen wie der Raja Yoga und der Jnana Yoga primär geistige Disziplinen darstellen, basiert die Übungspraxis des Hatha Yoga zunächst auf der körperlichen Ebene. Aus der Tradition des Tantra entsprang die Motivation, den eigenen Körper zu veredeln. Das Streben nach Kultivierung des Körpers – Kaya Sadhana – stellt den Ursprung des Hatha Yoga dar. Zu diesem Zweck umfasst Hatha Yoga Körperübungen (Asana), Reinigungsübungen (Kryas), Atemübungen (Pranayama) und energielenkende Praktiken (Bandhas und Mudras), die schließlich in die Meditation münden. Von der Meditation (Dhyana) geht der Hatha Yoga in den Raja Yoga (Samadhi) über.

Raja Yoga bezeichnet das Gewährwerden der „wahren Natur“, des Göttlichen, des Selbst. Damit einher wächst die Fähigkeit, die bewusste Herrschaft oder Kontrolle über den eigenen Geist zu erlangen, anstatt weiterhin unbewusst vom Geist beherrscht bzw. permanent „getriggert“ zu werden. Man wird weniger dazu gezwungen sein, unterbewussten Impulsen folgen zu müssen, sondern befähigt, **bewusster den Verlauf des eigenen Lebens selbst bestimmen zu können** bzw. „die Zügel selbst in die Hand zu nehmen“. In diesem Sinne schrieb bereits Swami Svatmarama vor über 500 Jahren in Bezug auf die Praxis des Hatha Yoga:



“

„Jene, welche vom Raja Yoga nichts wissen und nur Hatha Yoga üben, vergeuden nach meiner Ansicht ihre Tatkraft vergebens.“

Hatha Yoga Pradipika

Für Menschen mit einem westlich geprägten Lebensstil wurde der Hatha Yoga im Laufe des letzten Jahrhunderts dahingehend angepasst und weiterentwickelt, dass er zunächst den Prozess der individuellen Harmonisierung auf der körperlichen Ebene anstrebt. Durch diese Fokussierung auf den gesundheitlichen Aspekt wurde Hatha Yoga die heute im Westen am weitesten verbreitete Form des Yoga. Verschiedene Hatha Yoga-Stile, die im Laufe der letzten Jahre und Jahrzehnte entstanden sind, haben sich heute unter eigenen Namen und Bezeichnungen etabliert. Bei diesen diversen Hatha Yoga-Stilen können die Schwerpunkte in der Yoga-Praxis ganz unterschiedlich gesetzt sein. So werden zum Beispiel in einigen Stilen eher statische Körperhaltungen (Asana) länger gehalten, während in anderen Stilen dynamisch-fließende Abläufe (Vinyasa)

geübt werden. Manchmal steht eine körperlich fordernde Asana-Praxis im Vordergrund, wohingegen andere Übungssysteme eine intensivierte Ausrichtung auf den Atem bevorzugen oder die philosophisch-spirituelle Weiterentwicklung der Praktizierenden in den Vordergrund rücken.

Mit der ursprünglichen Hatha Yoga-Praxis, wie sie seit eintausend Jahren von den Sadhus und Siddhas Indiens praktiziert wird, hat das heutige Massenphänomen Yoga allerdings nur noch wenig zu tun. Traditionelle Yogis stehen daher der modernen Yoga-Praxis äußerst kritisch gegenüber. Dabei gilt es natürlich zu berücksichtigen, dass die ursprünglichen Yogis dem weltlichen Leben komplett entsagt und sich ausschließlich ihrer persönlichen spirituellen Entwicklung hingeeben hatten. Was ist nun aber notwendig, damit die moderne Yoga-Praxis nicht zu einem bloßen Gymnastik-, Wellness- oder Fitnesstrend degeneriert? Für heutige Yoga-Praktizierende, die ja im Gegensatz zu den indischen Asketen mitten im Leben mit all seinen gesellschaftlichen Anforderungen stehen, wäre es zu diesem Zweck wünschenswert, sich die Essenz des Yoga-Weges zu verdeutlichen und entsprechend als Zielsetzung für das eigene Üben klar zu definieren:

Die Entwicklung der eigenen Bewusstheit durch das Fokussieren der geistigen Aktivität.

Yoga ist 99% Praxis...

Asana

Asana – Die Körperhaltung.

Warum praktizieren denn heute immer mehr Menschen Yoga-Asanas? Weil sie sich nach der Asana-Praxis in irgendeinem Sinne besser fühlen als vorher.

„Asana wird zuerst erklärt, da es die erste Stufe des Hatha-Yoga ist. Diese Asana-Praxis soll geübt werden, da sie Kraft, Gesundheit und Leichtigkeit im Körper verleiht.“ (Hatha Yoga Pradipika)

Körperliche Verspannungen und Blockaden sind meistens das Resultat unbewusster Fehlhaltungen und Bewegungsmuster. Durch bewusst ausgeführte Asanas werden unterschiedliche Körperpartien gedehnt und angespannt, wodurch Ungleichgewichte, Verspannungen und Blockaden in Muskulatur und Bindegewebe behoben bzw. gelöst werden sollen. Von daher gilt in Bezug auf Asanas: **Der Körper soll aufgespannt werden.**

„Die Körperhaltung sollte stabil und angenehm sein.“ (Yoga Sutra)

Asanas sollen Räume öffnen, um den Informations-/Energiefluss im Körper wieder zu harmonisieren. Asanas sind also kein Selbstzweck, sondern Werkzeuge, mit Hilfe derer innerhalb der grobstofflichen körperlichen Ebene wieder ein bewusstes Gleichgewicht hergestellt werden soll.



Pranayama

Pranayama – Die bewusste Atmung.

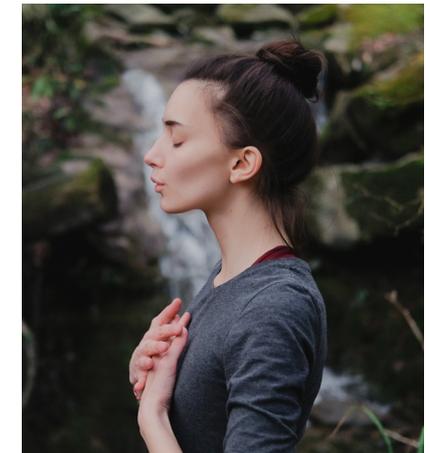
Lediglich Asanas auszuführen, ist noch kein Yoga. In jeder Asana sollte sich die Atmung mühelos beruhigen lassen. Warum ist die Kontrolle der Atmung so wichtig?

Pranayama bezeichnet ganz allgemein den bewussten Umgang mit der Lebensenergie (Prana) über die Kontrolle der Atmung und die Steuerung der Aufmerksamkeit. Die Atmung wird vom autonomen oder vegetativen Nervensystem gesteuert, welches die Aufgabe hat, sämtliche lebenswichtigen Vitalfunktionen des menschlichen Körpers im Gleichgewicht zu halten. Es arbeitet unabhängig (autonom) vom menschlichen Willen. Über eine bewusste Steuerung des Atemvorgangs eröffnet sich jedoch die Möglichkeit, das vegetative Nervensystem und damit die Vitalfunktionen des Körpers willentlich beeinflussen zu können. Pranayama sorgt für die Harmonisierung des Energiekörpers, d.h. für eine Harmonisierung sämtlicher elektromagnetischer Prozesse im menschlichen Körper, die aus den Aktivitäten des Nervensystems und der Stoffwechselprozesse resultieren. Selbstverständlich sind dies keine rein mechanischen Vorgänge, sondern die Zustände des Nervensystems und die damit einhergehende, hormonal bedingte Körperchemie korrelieren stets auch mit emotionalen Befind-

lichkeiten. Körper und Geist sind nicht zwei verschiedene Substanzen, sondern eher zwei Ebenen eines integralen Systems.

„Solange sich der Atem (Prana) bewegt, solange ist auch der Geist (Chitta) unruhig. Ruht der Atem, so kommt auch der Geist zur Ruhe und der Yogi erlangt Stabilität und Harmonie. Daher sollte der Yogi lernen den Atem zu beherrschen.“ (Hatha Yoga Pradipika)

Oder einfacher formuliert: **Atemkontrolle ist Geisteskontrolle.** Die Atmung ist der fundamentale Schlüssel zur Bewusstwerdung.



Pratyahara

Pratyahara – Gelenkte Aufmerksamkeit.

Pratyahara ist eigentlich die logische Konsequenz von Asana und Pranayama:

Die permanente Fokussierung der Aufmerksamkeit im Körper und die Beobachtung der Atmung während der Yoga-Praxis sorgen dafür, dass die Außenwelt und ungerichtete mentale Aktivitäten („Monkey Mind“) an Bedeutung verlieren, was bei regelmäßiger Praxis zu einer generellen Beherrschung der Sinne und des Denkens führt.

Pratyahara unterbindet das gewohnheitsmäßige Folgen der Sinne eines undisziplinierten Geistes zu den Sinnes- oder Gedankenobjekten, wodurch der eigentliche Prozess der Bewusstseinsentwicklung in Gang gesetzt wird – der „Kutscher“ beginnt sozusagen, die „Zügel“ wieder selbst in die Hand zu nehmen. Pratyahara repräsentiert das Vermögen, bewusst Aufmerksamkeit fokussieren zu können und sich entsprechend nicht immer wieder unbewusst ablenken zu lassen – eine Fähigkeit, die im Zeitalter des technologischen Fortschritts und sozialer Medien im Begriff ist, drastisch abzunehmen. Erst wenn der Geist bewusst zur Ruhe gebracht werden kann, wird die Wahrnehmung des gegenwärtigen Moments klar und deutlich.

“

„Bis wir uns das Unbewusste bewusst gemacht haben, wird es unser Leben lenken und wir werden es Schicksal nennen.“

Carl Gustav Jung

Ohne die bewusste Kontrolle über den eigenen Geist ist der Mensch wie ein Blatt im Wind. Ein unbewusster Mensch fühlt, denkt und handelt weitestgehend fremdbestimmt: Er oder sie reagiert auf die verschiedenen Umweltreize meist auf Basis unterbewusster Muster, welche sich durch vergangene Erfahrungen und erlernte Glaubenssätze gebildet haben. Erst durch die Bewusstwerdung eröffnet sich dem Menschen die Möglichkeit der Selbstbestimmung. **Energie folgt der Aufmerksamkeit!** Yoga ist Bewusstseinsentwicklung.

“

„Schau in einen Spiegel. Sieh den Schöpfer.“

Law of One

und 1% Theorie...

Nur ein klarer Geist ermöglicht die Reflexion unterbewusster Glaubenssätze und das Erkennen der gegenwärtigen Situation.

Wer bin ich und warum bin ich hier?

Die Philosophie des Yoga offeriert ein Wissen (Vidya), mithilfe dessen wir unsere subjektiven und kollektiven Wirklichkeitsvorstellungen in einem umfassenderen Sinnzusammenhang reflektieren können. Sie bietet uns die Möglichkeit, sowohl auf individueller Ebene unsere Muster bewusst zu machen als auch zu erkennen, welche Konsequenzen aus Unwissenheit bzw. Unbewusstheit (Avidya) kollektiv, d.h. auf gesellschaftlicher Ebene, resultieren. Der Zustand der Welt ist der Ausdruck unseres gegenwärtigen kollektiven Bewusstseinszustandes.



Avidya – die Wurzel allen Leidens. Unser vermeintliches Wissen über uns selbst und die Welt ist unvollständig und daher insgesamt falsch: eben Nicht-Wissen bzw. ein genereller Mangel an Bewusstheit. Unsere Erziehung, Bildung, Kultur, Gesellschaft, Politik, Medien, kurz: unser vermeintliches „Wissen“ und die darauf aufbauenden Glaubenssätze und Lebensweisen halten uns im begrenzenden Zustand von Avidya limitiert. Welchen Stellenwert, welche Dringlichkeit haben für uns die **existentiellen Fragen** nach Sinn und Zweck unseres Daseins? Welche Antworten haben wir darauf? Welche anderen Fragen beschäftigen uns stattdessen? Wo liegen unsere Prioritäten? Durch das Studium der Philosophie des Yoga eröffnet sich uns die Möglichkeit einer Bewusstwerdung, eines Wiedererinnerns an unser unbegrenztes schöpferisches Potenzial.



Fühlen wir uns denn rund um die Uhr als göttlich, als Schöpfer des Universums? Sehen wir auch in unserem Nächsten eine Personifikation des Absoluten oder des Göttlichen? Empfinden wir die gesamte Welt als Ausdruck unseres Selbst? Wie würden wir uns denn verhalten, wenn wir uns als wesensidentisch mit dem Ganzen begreifen? Welche **Verantwortung** für unser Denken und Handeln würden wir dann übernehmen?

“
„Von allen Yogis ist Mir derjenige am liebsten, der die Freude und das Leid anderer so fühlt, als sei es sein eigenes.“
Bhagavad Gita

Können wir nachvollziehen, dass unsere Welt den Ausdruck unseres kollektiven Bewusstseins darstellt, in welchem alles miteinander verbunden ist, so begreifen wir auch, dass jede Handlung und sogar jeder Gedanke, jedes Gefühl einen Einfluss auf das Ganze ausübt. In welche Richtung beeinflusse ich persönlich mit meinem Denken, Fühlen und Handeln dieses kollektive Bewusstsein? Trage ich dazu bei, dass wir insgesamt bewusster werden oder unbewusster bleiben?

Welche Rolle spielt meine individuelle Yoga-Praxis, mein Verständnis von Yoga dabei? Und wie komme

ich von der Theorie über die Praxis zur Verwirklichung bzw. wie können sich Theorie und Praxis des Yoga auf diesem Weg der spirituellen Entwicklung gegenseitig befruchten? Um eigene Antworten auf diese Fragen zu finden und entsprechende Erfahrungen zu machen, bietet die MAHAYOGA-Akademie ihre verschiedenen Ausbildungen und Workshops an.

Nur durch eine stetige Yoga-Praxis im Sinne eines „Zur-Ruhe-Kommens der Gedankenbewegung im Geist“ konsolidiert sich die Erfahrung unserer wesentlichen Natur: Bewusstsein. Dementsprechend kann Yoga als ein Prozess des Sich-bewusst-Werdens, als ein Zu-sich-selbst-Kommen aufgefasst werden.



Das Selbst gilt seinem Wesen nach als Sat-Chit-Ananda. Absolutes Sein (Sat), absolutes Bewusstsein (Chit) und absolute Glückseligkeit (Ananda). Und so ließe sich im Anschluss an die Tradition des Yoga der Wert der Yoga-Praxis danach bemessen, wie sehr sich dadurch Sat-Chit-Ananda in unserem Leben manifestiert. Der Sat-Aspekt betrifft die Erfahrung der grundlegenden Einheit allen Seins. Aus dieser Erfahrung resultiert ein Handeln, welches zunehmend von **Mitgefühl, Verantwortung und Liebe** geprägt ist.

Der Chit-Aspekt dokumentiert den bewussteren Umgang mit unseren Erfahrungen, aufgrund des **Wissens von den Gesetzmäßigkeiten** über den Aufbau der Realität. Schließlich zeigt sich der Ananda-Aspekt an einer Harmonisierung des subjektiven Lebensgefühls, an einer **grundlosen Freude**, die unabhängig von erlebten äußeren Faktoren aus einem selbst wächst. Hier und jetzt.

“
„Yoga is an internal practice. The rest is just a circus.“
Pattabhi Jois

Ohne ein Verständnis der Philosophie des Yoga wird die Yoga-Praxis häufig bei einer Art Zirkus oder Gymnastik bleiben. **Dreihundert Millionen Menschen** weltweit praktizieren inzwischen Yoga. Wie hoch ist dabei der Prozentsatz an Praktizierenden, die sich dem eigentlichen Zweck von Yoga bewusst sind? Wie würde die Welt mit dreihundert Millionen selbstverwirklichten Menschen aussehen? Durch richtig verstandenes Yoga kultivieren Yogis und Yoginis ihr individuelles Feld, d.h. die verschiedenen Blockaden auf körperlicher, geistiger und seelischer Ebene werden gelöst, die unterbewussten Schleier lüften sich, und das Licht der Bewusstheit, das Göttliche, beginnt sich zu zeigen. Daraus resultiert nicht nur ein gesteigertes persönliches Wohlbefinden, sondern die individuell gelebte Har-

monie wird sich auch auf das unmittelbare Umfeld auswirken und Yoga könnte wirklich zu der Kraft werden, welche die Welt verändert.

“
„Reformiere dich selbst und du wirst Tausende um dich herum reformieren.“
Yogananda

Zusammenfassend lässt sich Yoga demnach als eine Einladung formulieren, grundlegend bewusster zu werden – bewusster zu sein. **Yoga ist Bewusstseinsentwicklung.** Yoga zu praktizieren, bedeutet mir bewusst zu werden, wer ich bin – und warum ich hier bin. Sollte Yoga sich in diesem Sinne zu einem Massentrend entwickeln – als Beitrag zu einer kollektiven Bewusstseinsentwicklung – wäre das als Schritt in Richtung auf eine erfreuliche Zukunft auf unserem Planeten mehr als wünschenswert. Dazu möchten wir von der MAHAYOGA-Akademie unseren bescheidenen Beitrag anbieten.

Lokah Samastah Sukhino Bhavantu – Mögen die Wesen aller Welten in Harmonie verbunden sein und Glück erfahren.

Unser Anspruch

Yoga hat eine jahrtausendealte Tradition und wird seit Generationen von Yogalehrern vermittelt und weitergegeben. Der heutigen Zeit geschuldet wächst und verändert sich die Praxis des Yoga gleichsam mit den Bedürfnissen der Lehrenden und Praktizierenden. Die Ursprünge des Yoga reichen tief in die Geschichte Indiens zurück und sind eng mit den spirituellen und philosophischen Traditionen des Landes verbunden. Sowohl der Tradition als auch den Veränderungen verantwortungsbewusst gerecht zu werden, zeichnet die Strukturen und die Arbeit der MAHAYOGA-Akademie aus. Unser primäres Ziel ist es, die Essenz des Yoga auch in der heutigen Zeit adäquat vermitteln zu können: Yoga ist Bewusstseinsentwicklung.



Standards

Die allgemein gültigen Grundsätze der MAHAYOGA-Akademie orientieren sich an den Standards der American Yoga Alliance (AYA), legen den ethischen und pädagogischen Rahmen unserer Yoga-Lehre fest und beinhalten einen verbindlichen Verhaltenskodex und Anwendungsbereich. Diese ethische Verpflichtung sichert weltweit einen qualitativ hochwertigen Yogaunterricht, basierend auf Zuverlässigkeit, Authentizität, Beständigkeit, Gerechtigkeit und den traditionellen Werten des Yoga – sowohl für Schüler als auch für deren Lehrer.

Kompetenzvermittlung

Unsere Intention ist sowohl die Weitergabe der traditionellen Yoga-Lehre, deren didaktisch und methodisch sinnvolle Vernetzung und Umsetzung in die Praxis, als auch die Vermittlung von alltagsrelevanten Schlüsselqualifikationen wie Handlungs-, Medien-, Methoden-, Selbst- und sozialer Kompetenz. Die MAHAYOGA-Akademie setzt daher primär auf Präsenzlehrgänge vor Ort und online, denn nur so können die Inhalte gezielt vermittelt, seitens der Teilnehmer direkt hinterfragt und in die Praxis übertragen werden.



Unsere Lehrer, Ausbilder und Autoren sind Spezialisten aus den Bereichen Yoga, Spiritualität, Medizin, Physiotherapie, Ernährungswissenschaft, Sportwissenschaft, Coaching, Philosophie, Biologie, Pädagogik oder Psychologie und zeichnen sich durch Individualität, Authentizität, Leidenschaft, Flexibilität und Kreativität aus. Sie arbeiten Hand in Hand mit der Führungsetage zusammen, sind eng in die Organisation eingebunden, maßgeblich am Umsetzen der Unternehmensziele beteiligt und identifizieren sich in hohem Maße mit der Akademie. Jeder einzelne Ausbilder besitzt neben einer fundierten Ausbildung eine langjährige profunde Berufserfahrung, hohe Branchenakzeptanz und absolute Praxisnähe und besticht durch seine Begeisterungsfähigkeit und Vermittlungskompetenz.

Kundenservice

Stets das entgegengebrachte Vertrauen zu schätzen und bestmöglich den Bedürfnissen der Teilnehmer gerecht zu werden, sind für uns die Kernelemente eines guten Kundenservice. Daher stellen Respekt, Kundenzufriedenheit und Transparenz den Mittelpunkt unserer Arbeit dar.

AYA Zertifizierung

Alle Abläufe, Prozesse und Verfahren der Akademie unterliegen einem strengen Qualitätsmanagementsystem. Dessen Zertifizierung und die damit verbundenen jährlich wiederkehrenden Audits dienen Ihnen als Maßstab für die hohe Arbeitsqualität der Akademie und deren Angebot.

Alle Ausbildungen zum Yogalehrer sind durch die American Yoga Alliance (AYA) geprüft und zugelassen und orientieren sich am Deutschen Qualifikationsrahmen (DQR) bzw. Europäischen Qualifikationsrahmen (EQR) für lebenslanges Lernen.

Die American Yoga Alliance (AYA) ist der größte gemeinnützige Verband, der die Yoga-Community repräsentiert, mit über 7000 registrierten Yogaschulen (RYS) und mehr als 100000 registrierten Yogalehrern (RYT) bis April 2020. „Wir fördern und unterstützen die hochwertige, sichere, zugängliche und gerechte Lehre von Yoga.“

Die MAHAYOGA-Akademie ist eine Registered Yoga School bei der AYA, d.h. unsere Ausbildungen sind auch bei dieser anerkannt. So können Sie sich nach erfolgreichem Abschluss des Yogalehrer 200h-Moduls bei der AYA als Registered Yoga Teacher registrieren lassen.

Spirituelle Reise

Die Ursprünge des Yoga reichen tief in die Geschichte Indiens zurück und sind eng mit den spirituellen und philosophischen Traditionen des Landes verbunden. Yoga ist keine einzelne Praxis, sondern vielmehr ein ganzheitliches System, das Körper, Geist und Seele in Einklang bringt. Die Entwicklung von Yoga erstreckt sich über Tausende von Jahren und ist von verschiedenen Strömungen geprägt.

Unsere Ausbildungen

Yoga gilt bereits seit Jahrtausenden als eine effektive Methode, die innere Harmonie zwischen Körper, Sinnen, Fühlen, Denken und Handeln zu bewahren, was letztlich die Grundbedingung für ganzheitliche Gesundheit und Wohlbefinden darstellt. Die Ausbildungen der MAHAYOGA-Akademie sind sowohl für Menschen geeignet, welche zukünftig die Praxis des Yoga als Lehrer weitergeben möchten, als auch für Yoga-Praktizierende, die lediglich ihr eigenes Verständnis des Yoga vertiefen wollen.

Die 200h-Ausbildung umfasst insgesamt 10 Wochenenden und kann entweder als Gesamtpaket oder in zwei Modulen zu jeweils 5 Wochenenden gebucht werden.

Die Lehrinhalte der Asana-Praxis von MAHAYOGA basieren primär auf der Hatha Yoga-Tradition des dynamischen **Vinyasa Ashtanga Yoga**, wie er von Tirumalai Krishnamacharya und K. Pattabhi Jois entwickelt und gelehrt wurde, wobei moderne westliche Adaptionen, wie etwa Power Yoga oder Jivamukti Yoga, dabei ebenfalls berücksichtigt werden. Ein weiterer wesentlicher Einfluss, vor allem in Bezug auf die energetischen Praktiken des klassischen **Hatha Yoga**, ist die Traditionslinie von Swami Sivananda und seinen Schülern Vishnudevananda und Satyananda. Der **Kriya Yoga** in der Tradition von Lahiri Mahasaya, Sri Yukteswar und Paramahansa Yogananda stellt für unsere Akademie die größte Inspiration dar, wenn es um das Erreichen des Raja Yoga, um das vollständige Gewahrwerden der eigenen Bewusstseinsinhalte geht.

Die theoretischen Inhalte der Ausbildung gründen sich auf den klassischen Yoga-Texten des **Yoga Sutra**, der **Hatha Yoga Pradipika**, der **Bhagavad Gita** und der **Upanishaden**, deren Lektüre und Rezeption für die Auszubildenden zum Pflichtprogramm gehören. Die Ausbildung bei MAHAYOGA, der „Akademie für Yoga und Bewusstsein“, möchte zu einer intensiveren Reflektion des Selbstbildes, der persönlichen und kollektiven Weltanschauungen und Glaubenssätze anregen, um zu verdeutlichen, in welchem Maß die aktuelle Popularität von Yoga zu unserer dringend benötigten kollektiven Bewusstseinsentwicklung beitragen könnte. Das Verständnis vom Yoga ist das Verständnis vom Selbst.



Yogalehrer 200h - Modul I

Online, Hamburg
15 Tage über 6 Monate
1.499 €

Das alltägliche berufliche und private Leben wird zunehmend bestimmt von Stress, ständigen Leistungsansprüchen, Termindruck und psychischen und physischen Überforderungen. Nicht selten führen diese Lebensumstände zu innerer Unruhe, erhöhter Reizbarkeit, Schlaf- und Konzentrationsstörungen, Erschöpfung, diversen Krankheitsbildern, Burnout, Schlaganfall oder Herzinfarkt. Hauptursache zahlreicher Beschwerden sind unbewusste und mechanische Verhaltensmuster, die sich in Fehlhaltungen, unharmonischer und ineffektiver Atmung, zwanghaftem Gedankenkreisen und selbstlimitierenden oder sogar selbstsabotierenden Glaubenssätzen manifestieren. Yoga kann helfen, diesen Problemen durch ein Bewusstwerden der Ursachen präventiv entgegenzuwirken.

Yoga gilt bereits seit Jahrtausenden als eine effektive Methode, die innere Harmonie zwischen Körper, Sinnen, Fühlen, Denken und Handeln zu bewahren, was letztlich die Grundbedingung für ganzheitliche Gesundheit und Wohlbefinden darstellt. Dem Yoga-Sutra des Patanjali zufolge gilt Unwissenheit (avidya) oder Unbewusstheit hinsichtlich der eigenen Natur als Wurzel allen Leidens. Der Weg zu einem selbstbestimmten, harmonischen und glücklichen Leben führt im Yoga daher über die fortschreitende Bewusstwerdung

un(ter)bewusster Muster – auf der körperlichen, energetischen, emotionalen, mentalen und spirituellen Ebene.

Im ersten Abschnitt der Yogalehrer-200h-Ausbildung erfährst du Yoga als einen ganzheitlichen Übungsweg der Bewusstseinsentwicklung. Neben den Grundlagen der Yoga-Philosophie werden dir sowohl anatomisches und physiologisches Fachwissen vermittelt als auch die didaktischen und methodischen Grundlagen des Unterrichts gelehrt. Durch ein Verständnis der Zusammenhänge zwischen den physischen, energetischen, emotionalen, mentalen und spirituellen Aspekten des Menschen wirst du in der Lage sein, einerseits für dich selbst bewusster und gezielter Yoga zu praktizieren, als auch Trainierende korrekt anzuleiten, einen bewussteren Lebensstil zu vermitteln und die Tradition des Yogas authentisch weiterzugeben.

Weitere Informationen:





Yogalehrer 200h - Modul 2

Online, Hamburg
15 Tage über 6 Monate
1.999 €

Basierend auf dem ersten Modul der Yogalehrer-200h-Ausbildung ermöglicht dir der zweite Teil der Ausbildung ein noch tiefer reichendes Verständnis der Yoga-Tradition. Hierbei erfährst du die verschiedenen Richtungen des Yoga und lernst ihre Relevanz für die heutige Zeit kennen. Yoga ist Bewusstseinsentwicklung. Yoga ist die Realisation des Selbst. Wer bin ich? Was ist Bewusstsein und wie konstituiert sich meine Wirklichkeit?

In diesem Ausbildungsabschnitt werden unter Mithilfe klassischer Texte wie dem Yoga Sutra, der Bhagavad Gita und der Hatha Yoga Pradipika philosophische Grundlagen gelehrt. Deine Asana-Praxis wird vertieft und verfeinert, energetische und mentale Funktionsweisen des Menschen erforscht, Atemtechniken (Pranayama), energielenkende Übungen (Mudras) und Meditation geschult. Durch die Intensivierung der Yoga-Praxis werden nicht nur das persönliche Wohlbefinden und die ganzheitliche Gesundheit nachhaltig gestärkt – durch den Prozess der Bewusstseinsentwicklung gelangt der Yoga-Praktizierende vor allem fortschreitend in die Lage, mehr und mehr die Zusammenhänge zwischen seinen körperlichen, energetischen, emotionalen und mentalen Vorgängen zu verstehen und entsprechend ein selbstbestimmtes, Verantwortung übernehmendes Leben in Harmonie mit den

Gesetzmäßigkeiten der Schöpfung (Dharma) zu leben.

Weitere Informationen:



Unsere Workshops

Yoga als ganzheitliche Methode der Bewusstseinsentwicklung umfasst ein weites Spektrum an Praktiken und entsprechenden Theorien. Daher bietet die MAHAYOGA-Akademie neben kompletten Yogalehrer-Ausbildungen auch zahlreiche Workshops zu diversen Aspekten des Yoga an.



Yoga Basic

Online, Hamburg
3 Tage
299 €

Yoga Basic bietet dir eine Einführung in die Praxis des Yoga sowie Einblicke in die theoretischen Grundlagen, Philosophie, Etymologie, Herkunft und Geschichte. Du erlernst einfache Asanas eigenpraktisch anzuwenden, deine Atmung bewusst zu kontrollieren, zu meditieren, deine eigene physische und psychosomatische Konstitution zu analysieren sowie deine Sensibilität für individuelle Bedürfnisse zu verfeinern.

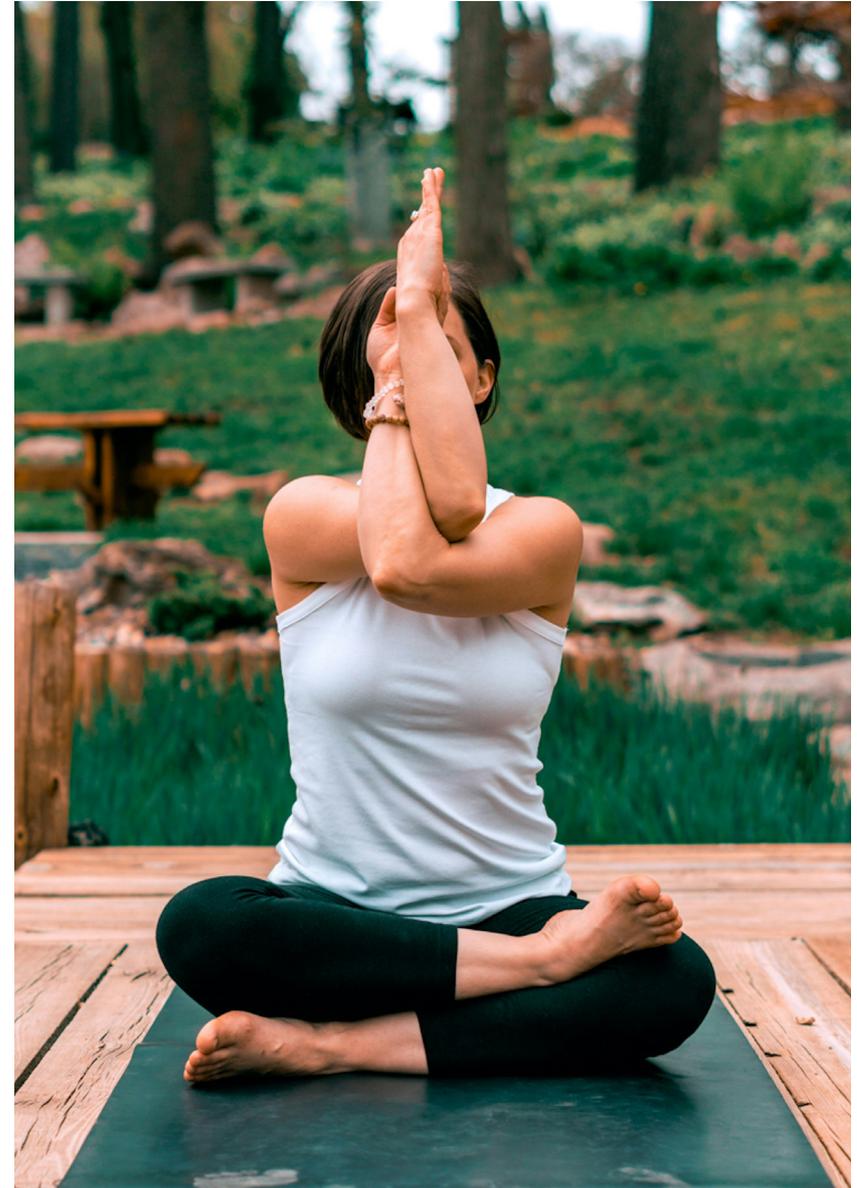
Dieser Workshop ist Teil der 200h-Ausbildung, kann aber auch separat gebucht werden.

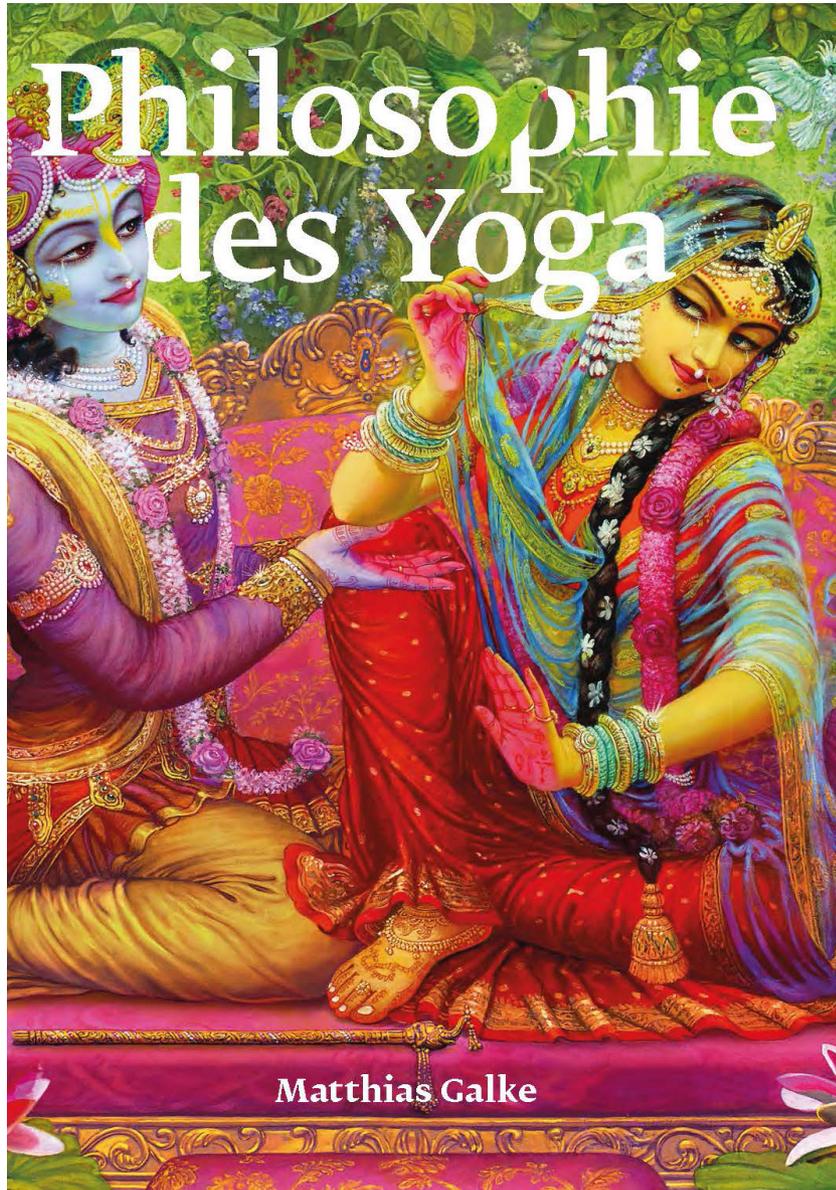
Weitere Informationen:



Themen

- Was ist Yoga?
- Ursprünge, Geschichte und Tradition des Yoga
- Körper, Geist und Seele aus Sicht des Yoga
- Yoga als Bewusstseinsentwicklung
- Das menschliche Potential
- Verschiedenen Yoga-Arten im Überblick: Jnana Yoga, Bhakti Yoga, Karma Yoga, Raja Yoga, Hatha Yoga
- Grundlagen und Elemente des Hatha Yoga
- Verschiedene Richtungen des Hatha Yoga (Vinyasa, klassisch, Yin etc.)
- Körperübungen (Asanas)
- Basis-Haltungen mit Variationen: Hüftöffnungen, Drehungen, Vorbeugen, Rückbeugen, Balancehaltungen, Umkehrhaltungen
- Übungen zur Integration der Bandhas in die Asanas
- Koordination von Atmung und Bewegung
- Atemübungen (Pranayama)
- Konzentration und Meditation (Dharana und Dhyana)





Philosophie des Yoga

**Online, Hamburg
3 Tage
299 €**

Die Auseinandersetzung mit der Philosophie mag dazu anregen, dass wir unsere individuellen Vorstellungen und Glaubenssätze differenzierter reflektieren – und somit auch unserer Yoga-Praxis erweiterte Bedeutungsdimensionen verleihen können. Ohne die Beschäftigung mit den philosophischen Grundlagen lassen sich die Praktiken des Hatha Yoga kaum adäquat in die Gesamtkonzeption von Yoga als Bewusstseinsentwicklung einordnen. Das Verständnis von Yoga ist das Verständnis vom Selbst.

Dieser Workshop ist Teil der 200h-Ausbildung, kann aber auch separat gebucht werden.

Weitere Informationen:



Themen

- Philosophie des Yoga
- Etymologie, Herkunft und Geschichte
- Einheit von Körper, Geist und Seele
- Die Veden
- Die klassischen Philosophie-systeme (Darshanans)
- Vedanta - Die Essenz des Veda
- Samkhya - Vom Aufbau der Wirklichkeit
- Pancha Kosha - Die fünf Hüllen der Erfahrung
- Atman und Brahman
- Purusha und Prakriti
- Die Bhagavad Gita und die klassischen Yoga-Wege
- Karma und Reinkarnation
- Das Yoga Sutra des Patanjali
- Raja Yoga: „Yogash Chitta Vritti Nirodha“
- Ashtanga Yoga – Der achtgliedrige Pfad
- Hatha Yoga Pradipika - Asana, Pranayama, Mudra, Meditation
- Moderner Yoga

Link zum Buch „Philosophie des Yoga“ von Matthias Galke:



Pranayama

Online, Hamburg
3 Tage
299 €

„Solange sich der Atem bewegt, so lange ist auch alles Wandelbare des Menschen (Chitta) unstill. Ruht das eine, kommt auch das andere zur Ruhe und der Yogi findet innere Harmonie. Daher soll der Yogi den Atem anhalten.“ (Hatha Yoga Pradipika) Durch die bewusste Steuerung der Atmung wird es möglich, auf das unwillkürliche, autonome oder vegetative Nervensystem, dessen Funktionsweise letztlich unser psycho-physisches Wohlbefinden bestimmt, einzuwirken. Die Kontrolle der Atmung ist die Voraussetzung für die Kontrolle des Geistes.

Dieser Workshop ist Teil der 200h-Ausbildung, kann aber auch separat gebucht werden.

Weitere Informationen:



Themen

- Pancha Kosha – Das Modell der fünf Hüllen
- Anatomie und Physiologie der Atmung
- Energetische Anatomie: Nadis und Chakras
- Tantra und Hatha Yoga
- Asana, Pranayama, Mudras und Bandhas
- Über Pranayama zur Meditation
- Theorie und Praxis diverser Pranayamatechniken
- Wirbelsäulenatmung
- Kapalabhati
- Nadi Shodhana
- Ujjayi
- Bhastrika
- Bhramari
- Surya Bheda
- Sitkari und Sitali





Meditation

Online, Hamburg
3 Tage
299 €

Patanjali definierte Yoga als die Realisation des Unterschieds zwischen dem Beobachter oder erkennenden Bewusstsein (Purusha) und den beobachtbaren Bewusstseinsinhalten (Prakriti). Der Weg zu diesem Gewährsein führt über harmonische Körperstellungen, Atemkontrolle und das Fokussieren der Aufmerksamkeit in die Meditation. Die Entwicklung von Achtsamkeit im gegenwärtigen Moment und die Emanzipation von zwanghaften Denkmustern stehen im Mittelpunkt dieses Workshops.

Dieser Workshop ist Teil der 200h-Ausbildung, kann aber auch separat gebucht werden.

Weitere Informationen:



Themen

- Raja Yoga: Die acht Stufen (Ashtanga Yoga) nach Patanjalis Yoga Sutra
- Yama: Ethische Empfehlungen für den Umgang mit anderen
- Niyama: Empfehlungen für die eigene Praxis
- Asana: Körperstellung
- Pranayama: Atembeherrschung
- Pratyahara: Fokussieren der Sinne
- Dharana: Konzentration
- Dhyana: Meditation
- Samadhi: Selbst-Realisation
- Meditationstechniken
- Aufmerksamkeit und Achtsamkeit
- Gehirn, Nervensystem und Kognition
- Mantras und Nada Yoga
- Yantras und Visualisationen
- Chakras und Körperwahrnehmung
- Body Scan und Yoga Nidra
- Beobachtendes Gewährsein

Yoga ist Bewusstseinsentwicklung

Online, Hamburg
9 Tage
799 €

In diesem Workshop-Bundle (Philosophie, Pranayama und Meditation) werden unter Mithilfe klassischer Texte philosophische Grundlagen gelehrt, wird Deine Asana-Praxis vertieft und verfeinert, energetische und mentale Funktionsweisen des Menschen erforscht, Atemtechniken (Pranayama), energielenkende Übungen (Mudras) und Meditation geschult.

Diese drei Workshops verdeutlichen dir, was den eigentlichen Kern der Yoga-Lehre ausmacht. Die Philosophie des Yoga präsentiert ein spirituelles Paradigma (Sanatana Dharma). Das bedeutet: Bewusstsein ist die Grundlage von allem. Die Seele inkarniert als Mensch, um durch ihre entsprechenden Erfahrungen an Bewusstheit zu wachsen. Die regelmäßige Praxis von Pranayama und Meditation führt dazu, Unbewusstes bewusst zu machen und so das eigene Leben selbstbestimmter führen zu können.

Diese Workshops sind Teil der 200h-Ausbildung, können aber auch separat gebucht werden.

Themen

Siehe Philosophie, Pranayama und Meditation

Weitere Informationen:





Yin Yoga

Online, Hamburg
6 Tage
599 €

Yin Yoga bezeichnet einen ruhigen, langsam ausgeführten und tendenziell passiven Yoga-Stil, der zudem einige Prinzipien der traditionellen chinesischen Medizin (TCM) einbezieht. Die meisten Asanas werden im Liegen oder Sitzen praktiziert und deutlich länger gehalten als bei anderen Yoga-Stilen, wodurch vor allem die Bindegewebsanteile (Faszien) des menschlichen Körpers angesprochen werden. Im Yin Yoga geht es vor allem darum, sich tiefer in die Asanas hinein zu entspannen, wobei diverse Hilfsmittel wie Blöcke, Decken, Kissen etc. verwendet werden können. Der Atem soll dabei frei fließen, um auf diese Weise wieder innere Ruhe zu kultivieren sowie unterschwellige Spannungen in den inneren Organen und Muskel- und Bindegewebspartien loslassen zu können.

Yin Yoga ist so als Ausgleich zu den eher bewegungsorientierten dynamischen Hatha-Yoga-Stilen (Ashtanga Yoga, Vinyasa Yoga etc.) zu verstehen, um tiefere Entspannung und intensivere Selbstwahrnehmung zu erfahren. Von daher ist Yin Yoga kein „neuer“ Yoga-Stil, sondern vielmehr eine Rückbesinnung auf die ursprüngliche Konzeption von Yoga als ein „Zur-Ruhe-Kommen“. An zwei Wochenenden lernst du sowohl die Praxis als auch das Anleiten von Yin Yoga. Im theoretischen Bereich werden die myofaszialen Strukturen des Körpers, die chine-

sische Meridiantheorie sowie die Funktionsweise des Nervensystems behandelt.

Dieser Workshop ist nicht Teil der 200h-Ausbildung, kann aber der 500h-Ausbildung angerechnet werden.

Themen

- Das Prinzip von Yin und Yang
- Yin Yoga Asanas
- Bindegewebe
- Myofasziale Ketten
- Das vegetative Nervensystem und die Entspannungsreaktion
- Energetische Anatomie
- Meridiantheorie der traditionellen chinesischen Medizin
- Die fünf Wandlungsphasen
- Aufbau einer Yin Yoga Stunde
- Einsatz von Hilfsmitteln
- Unterrichtsprinzipien und Unterrichtspraxis

Weitere Informationen:



Das Team

„In dir muss brennen, was du in anderen entzünden willst!“

Begeisterungsfähigkeit, Authentizität und umfangreiches Fachwissen stellen die Grundvoraussetzungen unserer Ausbilder dar. Sie alle sind Spezialisten aus den Bereichen Medizin, Physiotherapie, Biologie, Sport- und Ernährungswissenschaft, Pädagogik oder Psychologie mit langjähriger Erfahrung in der Yoga-Praxis und Lehre. Sie sind das Aushängeschild der Akademie!
Vielen Dank für eure tolle Arbeit. Wir sind stolz, mit Euch zusammenarbeiten zu dürfen!



Matthias Galke



Mathias Wagenhoff



Kristina Wolff



Sabina Tsapaeva

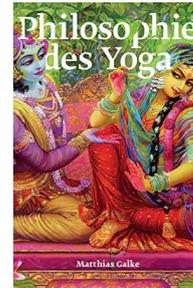


Serena Backschat



Petra Dölker

Leseempfehlungen

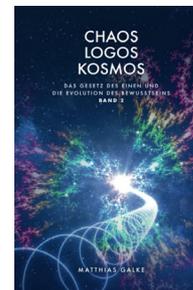
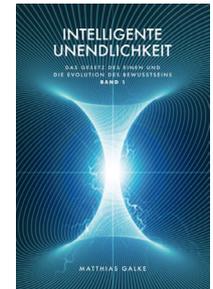


Philosophie des Yoga

Yoga ist ein Massentrend. Von Hatha Yoga über Ashtanga Yoga, bis hin zu Hot Yoga oder Acro Yoga – fast täglich kommen neue Facetten hinzu. Worum handelt es sich bei Yoga überhaupt, was ist das gemeinsame Element, welches die verschiedenen Yoga-Arten verbindet?

Intelligente Unendlichkeit

Wer bin ich? Wo komme ich her? Wo gehe ich hin? Was ist der Sinn des Ganzen? Die Antwort der Mystiker und Weisen aller Kulturen und aller Zeiten auf diese Fragen lautet in ihrer Essenz: Du bist das sich selbst bewussternde Universum.



Chaos Logos Kosmos

Nachdem im ersten Band dieser Buchreihe deutlich gemacht wurde, dass Bewusstsein die Grundlage der Schöpfung darstellt, soll nun in diesem Band nachgezeichnet werden, wie sich die Schöpfung als Selbsterfahrungsprozess des Unendlichen Schöpfers strukturiert.



Kundenstimmen

Andrea

„Ich war anfangs skeptisch bzgl. einer Yoga-Online-Ausbildung, aber ich bin total begeistert, wie gut Matthias trotz der Online-Umgebung die Inhalte vermitteln konnte und wie sehr mir die Ausbildung gefallen hat. Natürlich wären Präsenztage von Vorteil gewesen, aber es ging auch via Zoom überraschend gut. Insgesamt fand ich die Ausbildung super und Matthias ist ein großartiger Lehrer. Geballtes Fachwissen, kompetente Lehrweise und eine sehr gute sympathische Art, das alles so zu vermitteln, dass ich es gut verstanden habe und es auch hängen geblieben ist.“

Marika

„Ein Riesendankeschön an MAHAYOGA für diese sehr gute Livestream-Ausbildung und Matthias, der seinen sehr großen Wissensfundus äußerst kompetent, geduldig und auf jeden Schüler individuell eingehend vermittelt hat. Das ist gerade online eine große Aufgabe, die Matthias mit viel Engagement und Einfühlungsvermögen mit Bravour gemeistert hat. 5* und eine Empfehlung für alle, die auf der Suche nach einer guten Onlineausbildung sind.“





info@mahayoga.de | +49 (0) 40 18 98 78 71
Papenreya 61 22453 Hamburg