



VERBUNDEN

Was entsteht, wenn Mütter und Töchter gemeinsam Yoga praktizieren? Womöglich noch mehr Verbundenheit und ein Bewusstsein weiblicher Kraft. Das zumindest ist die Beobachtung von **Wanda Bogacka-Plucinski**. Für ihr Foto-Projekt traf die aus Polen stammende und in den USA lebende Vinyasa-Lehrerin Frauen mit ganz unterschiedlichem Background. Manche begegnen sich beim Yoga mehr auf sportlicher, andere eher auf spiritueller Ebene. So wie Rajvi (35) und ihre Mutter Kadambari (68), die sich beim gemeinsamen Üben nicht nur miteinander sondern auch mit ihren indischen Wurzeln verbunden fühlen. Mehr Bilder und Geschichten zu Wandas Foto-Projekt finden Sie auf: yogaworld.de

KULTUR-TIPP

Ins Leben kommen

In der jüngst eröffneten Jubiläumsausstellung „Geburtskultur“ im Frauenmuseum Hittisau im Bregenzerwald dreht sich alles ums Gebären und Geborenwerden. Ein weiter Bogen: von uralten Mythen und Ritualen über Hebammenwissen und Frauengeschichte bis hin zum kritischen Blick auf die moderner Reproduktionstechnologie. Besonderes Highlight: Der begehbare Lehmkörper „Raum für Geburt und Sinne“.

Zu sehen bis 18. April 2021
frauenmuseum.at



Foto: Richard Pilnick

COVER MODEL

Nela König

Normalerweise steht Nela König ja eher hinter der Kamera als davor: Die Berliner Fotografin porträtiert seit Jahren Promis wie Rihanna, Marilyn Manson, Heike Makatsch oder Stefanie Giesinger und ist bekannt für ihr psychologisches Feingefühl sowie ihren Sinn für perfekte Inszenierung. Weil sie aber obendrein eine leidenschaftliche Yogini ist, haben wir sie immer wieder auch um Bilder von sich selbst gebeten. Jetzt wird uns dieser Wunsch gleich doppelt erfüllt – mit dem Cover dieser Ausgabe und einer Yoga-Übungssequenz, die Nela selbst entwickelt hat: Im nächsten Heft lesen Sie, wie Sie Kopfschmerzen mit der Faszienrolle lindern und vorbeugen können.



TRADITION. INNOVATION. INSPIRATION.

ASHTANGA YOGA & YOGATHERAPIE

NACH DR. RONALD STEINER



UNSER HERZ SCHLÄGT FÜR

bewegte, vom Atem getragene Meditation – die Harmonie von Körper und Geist

UNSERE YOGATHERAPIE WEITERBILDUNG

bietet vielfältige 16 Themen an 20 Standorten zu 50 Terminen

Plus: Zwei Monate E-Learning

UNSERE YOGALEHRER AUSBILDUNG

in 3 Stufen beginnt monatlich, deutschlandweit an über 10 Standorten

Plus: E-Learning ausbildungsbegleitend

UNSERE WORKSHOPS & RETREATS

inspirieren fernab vom Alltagsstress in ganz Europa: Deutschland, Griechenland, Spanien und mehr

ASHTANGAYOGA.INFO



KUNST

Erhaben

Zum spontanen Lustkauf bietet sich „Murals of Tibet“ (Taschen Verlag) eher nicht an. Und das nicht nur, weil Thomas Lairds Prachtband über die Wandgemälde in den Tempeln und Klöstern Tibets mit 23 Kilo Gewicht und „Sumo“-Format nicht gerade handlich ist. Auch bei Preisen zwischen 10.000 und 25.000 Euro für die auf 1000 Stück limitierten, vom Dalai Lama handsignierten Werke bleibt der Wirkungskreis sicher exklusiv. Dennoch ein tolles Projekt, das die Bedeutung dieser einzigartigen, vielfach bereits verfallenden Kunstwerke bewahrt.



HERBST-RITUAL

In Rauch aufgegangen

Nicht umsonst heißt es im Deutschen: „Bei denen ist dicke Luft“: Stimmungen und Gedanken können buchstäblich in der Luft liegen. Um dem entgegenzuwirken und aus dicker Luft und finsternen Gedanken zu neuer Klarheit und Harmonie zu finden, haben Menschen seit jeher duftende Hölzer, Harze, Blüten und Kräuter verbrannt. Vor allem zu den Festtagen und an den Übergängen der Jahreszeiten – so wie jetzt, wenn der Herbst beginnt – hat das Räuchern Tradition. Besonders schön ist es, wenn man die Zutaten selbst sammelt und trocknet. Für alle Eiligen und die Großstadtplanzen unter uns gibt es fertige Mischungen. Zum Beispiel diese, bei der Rose, Zimt, Orangenschalen und Schinusbeere beim sanften Räuchern auf dem Stövchen Geborgenheit, Schutz und Wärme vermitteln.

Räuchermischung „Wohlfühlgefühl“, 45 g: 10 Euro
tantefine.de



SPIRITUALITÄT

Mein Freund, der Baum

„Wohin geht mein Weg?“, „Was kann ich loslassen?“ Vielleicht stellen Sie diese Fragen mal Ihrem Lieblingsbaum. Claudia González Peláez aus Neuss ist überzeugt, dass Bäume uraltes Wissen speichern und wir im Kontakt mit ihnen Antworten erhalten können. Anleitungen zu einer Baumzeremonie finden Sie auf ihrer Website:

sinnesschule-gaia.de



GENUSS

Rot, Gelb, Grün

Ohne die drei typischen, aromatisch nach Ingwer und Zitronengras duftenden Gewürzpasten geht in der traditionellen Thai-Küche so gut wie gar nichts: rot mit extra viel scharfem Chili, grün mit frischem Koriander und gelb mit Kurkuma. Besonders authentisch, lecker und obendrein wirklich fair gehandelt sind die drei Mischungen, die Fairtrade Original gemeinsam mit Gewürzproduzenten in Thailand entwickelt. Fragt sich nur, ob wir damit unser Fernweh eher wecken oder es uns auf der Zunge zergehen lassen?

70-Gramm-Packung je 2 Euro
fairtradeoriginal.de

„Wenn es schwierig ist, sich mit dem Glück zu verbinden, dann ist Dankbarkeit der Weg dorthin.“

Max Strom



wearmyyoga.com

Wear My Yoga @wearmyyoga



RÜCKBLICK

Soulig und See(lig)

Es war das erste Yogafestival, das nach Corona und trotz umfangreicher Hygiene- und Abstandsregeln überhaupt stattfinden konnte, wenn auch als kleinere „One Day Edition“. Dann zwang das Regenwetter die Veranstalter von „OM AM SEE“ auch noch, vom Ufer des kristallklaren Forggensees ins Füssener Festspielhaus umzuziehen – und trotzdem ließen sich die Yogis und Yoginis die Laune nicht verderben. Gemeinsam mit Lehrern wie Patrick Broome, Young-Ho Kim und Gabriela Bozic zelebrierten sie Akzeptanz, Community und echten Yoga-Spirit. Ein toller Auftakt für ein Event, das vorhat, „ein internationales Yoga- und Musikfest zu etablieren, das einzigartig in Europa ist.“

omamsee.de



LIEBLINGSSTÜCK

Sanft bedeckt

Wenn die Tage wieder kühler werden, hüllen wir uns in der Endentspannung dankbar in eine leichte, weiche Decke – doch die gewohnten Studiodecken wird es wegen der Hygienevorschriften diesen Herbst wohl kaum geben. Falls Sie also auf der Suche nach einem schönen Stück ganz für Sie alleine sind: Wir sind schon fündig geworden. Die Decken des Wiener Labels Silvia Gattin werden in einem kleinen Betrieb in der Türkei aus Bio-Baumwolle handgefertigt. An der Borte erinnert der Schriftzug „My soul honors your soul“ an die Bedeutung des indischen Grußes Namaste. Zum Verlieben!

Shavasana-Decke 200 x 90 cm: 120 Euro
silviagattin.com

„Ich akzeptiere nicht länger die Dinge, die ich nicht ändern kann. Ich ändere die Dinge, die ich nicht akzeptieren kann.“

Angela Davis



FILM-TIPP

Get up, stand up!

Die Wellen des Lebens surfen: Bettina Kohls inspirierende Geschichte zeigt, dass es sich lohnt, die eigene Version von Glück niemals aufzugeben. Nach Depressionen und dem Freitod ihrer Mutter blitzte mit 51 ihr alter Traum vom Leben am und mit dem Wasser auf. Heute gehört die Hamburgerin zu den besten SUP-Surferinnen Deutschlands, leitet „Save The Ocean“-Projekte und hat gelernt, sich auch überwältigenden Herausforderungen zu stellen: Ein Film über die Lust auf Mee(h)r!

„Betty Would Go“ (Polyband) ist digital auf verschiedenen Plattformen zu sehen.

110.000 x

So häufig wurde das Wort „Yoga“ pro Monat während der ersten Corona-Phase in Deutschland gegoogelt. Laut einer Analyse der Gutscheine-Plattform Savoo sei Yoga damit „mit Abstand das beliebteste Hobby“ der Deutschen, gefolgt von Skateboarden und Fotografieren. Eine steile These (auch wenn Fußball und Verreisen in dieser Zeit unmöglich waren). Sicher ist aber: Yoga wächst weiter – und das freut uns!



NEUE PLATTFORM

Kinder, Kinder

Dinos, Star-Wars-Atmung, Emoji-Übungen und auch mal ein Super Mario: Kinderyoga läuft dann am besten, wenn es die Lebenswelten der jüngsten Yogis aufgreift. Eine Bündelung aller verfügbaren Ressourcen zum Yoga für und mit Kindern, das will die neue, von Kinderyoga-Pionier Thomas Bannenberg und Andrea Helten entwickelte Plattform „Plus Kinderyoga“ leisten: Mit derzeit mehr als 700 Unterrichtsstunden und über 100 Beiträgen zum Thema liefert sie Inspiration für alle, die mit Heranwachsenden leben und arbeiten – und Superkräfte haben (wollen).

plus.kinderyoga.de



bionidry
get your sportswear ready

HOHE WASCHKRAFT
MIT GERUCHSSTOPP



Erhältlich bei





EVENT

Spiritualität vermitteln

Asanas vorturnen und zum yogischen Atmen anleiten, das lernt man in jeder Yogalehrer-Ausbildung. Aber wie vermittelt man die eigentliche Essenz der Praxis, die Spiritualität? Ein Kongress bei Yoga Vidya in Bad Meinberg versucht, diese Frage zu beleuchten – und das nicht nur mit Vorträgen und Diskussionen, sondern auch in Workshops zu Meditation, Philosophie, Mantra, Tanz und Ritualen.

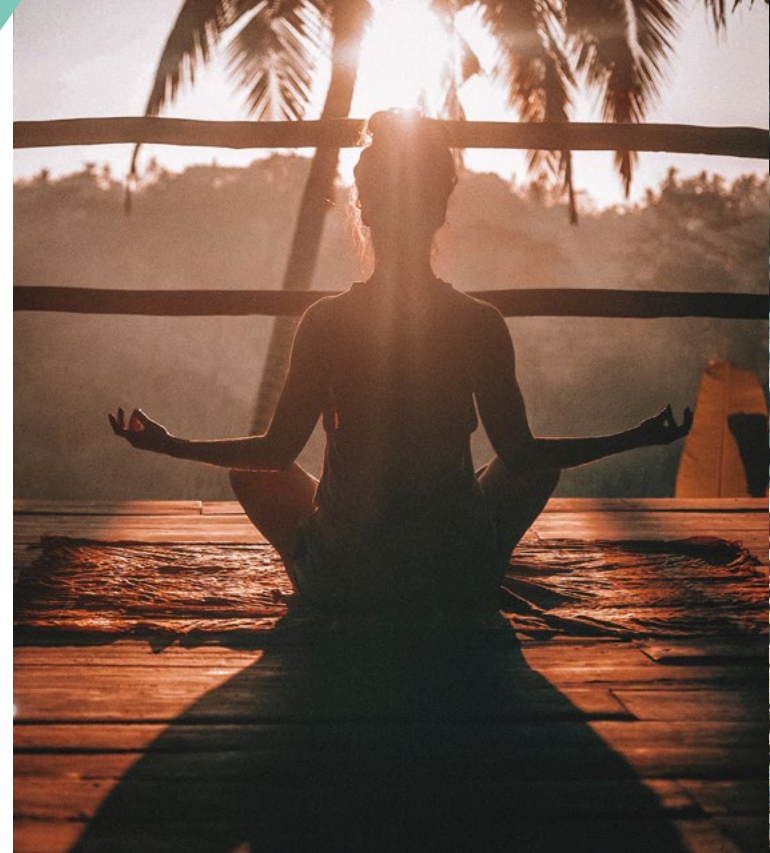
20.–22. November, yoga-vidya.de/events

YOGI-GLOSSAR

KUMBHAKA

... kennen wir als die Atemanhaltungen im Pranayama. Doch eigentlich heißt es Topf. Einatmen ist das Füllen des Topfes, Ausatmen das Leeren. Dazwischen: voller Topf, leerer Topf. In Vers IV, 56 beschreibt die *Hatha Yoga Pradipika* den Zustand von Samadhi so: „Leer innen, leer außen wie ein Topf in der Leere. Voll im innen, voll im außen wie ein Topf in der Fülle.“ Krishnamacharya nimmt als Bild für die Leere das All, für die Fülle das Meer. So kann man es sich gut vorstellen: Die Innenwelt und die Außenwelt des Topfes sind gleich. Dadurch werden die Ebenen „innen“ und „außen“ obsolet. Was übrig bleibt ist der Topf.

von Sybille Schlegel



FORSCHUNG

ERLEUCHTETES EGO

Dass Meditation und andere spirituelle Praktiken nicht zwangsläufig bescheiden, gelassen und weise machen, sondern manchmal auch dazu beitragen, Überlegenheitsgefühle und sogar einen regelrechten spirituellen Narzissmus zu züchten, das kennen wir in der Yogawelt leider aus Erfahrung. Jetzt haben die Psychologinnen Roos Vonk und Anouk Visser von der Uni Nijmegen diesen Effekt auch wissenschaftlich untersucht – und rundum bestätigt: Die Steigerung des Selbstwerts sei zwar bei der Achtsamkeitspraxis weniger ausgeprägt als bei anderen Richtungen, aber immer ein starkes Motiv – mit gefährlichen Folgen. Die Forscherinnen sind sicher: „So können auch Methoden gekapert und ins Gegenteil verkehrt werden, die eigentlich dazu gedacht sind, das Ego zu transzendieren.“

Quelle: Researchgate.net / European Journal of Social Psychology Juli 2020

„Niemand ist nutzlos in dieser Welt, der einem anderen seine Bürde erleichtert.“

Charles Dickens



MUSIK

YOGA-PLAYLIST

„Alles besteht aus Schwingungen: Die Worte, die wir sprechen, die Gedanken die wir haben, unser Körper, das ganze Universum“: Als Musiker, ehemaliger Radio-Producer und Songwriter spielt der Soundtrack für **ANDREAS RUHULA** auch in Yogaklassen eine große Rolle: Seit 2008 unterrichtet er Hatha-Yoga im Vinyasa-Stil und führt mit Sybille Schlegel die Hatha Vinyasa Parampara Yoga Schule in Mainz.

Iluminar – **Porangui**

Mantra/Elfenberg Remix – **Dandara/Elfenberg**

Into the Wild – **Shylah Ray Sunshine**

Cuzco – **Elfenberg**

Sueños de la Selva – **Attya**

Pachamama – **Beautiful Chorus**

Dance of the Seven Sisters – **Deya Dova**

Vorias – **Petros and Friends**

I Release Control – **Alexa Sunshine Rose**

A Calling Home – **Amy MacDonald**

HALBMOND



Das große Meditationskissen, Ihr kuscheliger Meditationsplatz

Gefüllt mit Bio-Hirsespreu, umhüllt mit Bio-Baumwolle

Liebevolles Handwerk aus beschützender Werkstatt im Schwarzwald

www.bausinger.de

BAUSINGER
Ihre Yogamanufaktur
www.bausinger.de
Telefon 07434-600

GEMEINWOHL ÖKONOMIE
Ein Wirtschaftsmodell mit Zukunft
Bilanzierendes Unternehmen