Dezember 2021 / Januar 2022 · Ausgabe 6 / 2021

Zeitschrift für Yoga & spirituelle Lebensweisheit

yoga aktuell

131

DE: € 6,90 · AT: € 7,90 · CH: Sfr 13,50 · IT / ES / PT / BE / LU: € 7,90

PRAXIS

INNERE STÄRKE FINDEN
mit herzöffnenden Haltungen

YOGATHERAPIE
Schultern & Gelenke

SPIRITUELLE NAMEN
Erinnerung an das wahre Selbst

IM RHYTHMUS MIT DIR SELBST
Wie du im natürlichen Takt lebst

BETTER-AGING
mit Ayurveda
• • • • •
Gesund und glücklich alt werden

PRANAYAMA
Viel mehr als nur Atemkontrolle!

DIE VERWIRKLICHUNG DES HÖCHSTEN LICHTS

Bhajan Noam über Christusbewusstsein

LIEBE & MITGEFÜHL
Interview mit Gabriela Bozic

4 195232 806905 20131

Begleiter für das neue Jahr

Mal beflügelnd, mal nachdenklich, mal herzöffnend – so präsentieren sich die Inspirationen des *Yoga Vidya Postkartenkalenders* 2022. Als Wegbegleiter in dein neues Jahr animiert dich dieser Schatz an Weisheiten, zu verweilen, still zu werden und nach innen zu schauen. Denn „Zeit ist die Seele der Welt. Zeit ist Leben. Nutze die Zeit sinnvoll zu spirituellem Streben. Vergeude keine Sekunde." (Swami Sivananda) Die einzelnen Monatsbilder lassen sich leicht abtrennen und als Postkarte mit deinen Grüßen und Einsichten verschicken. Der Kalender im Format 16 cm x 17 cm kann auch aufgestellt oder -gehängt werden. Neben seinen Verlagsprodukten bietet der europaweit größte gemeinnützige Yoga-Verein ein großes Spektrum an Aus- und Weiterbildungen für spirituell interessierte Menschen an.

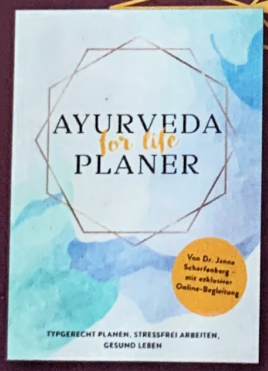
Erhältlich im *Yoga Vidya Shop* unter: www.shop.yoga-vidya.de

Als interaktive
Schäfer und Anushaant Na
MantrAghora: Die Darbietungen der beiden Künstler
gehen über ein Mantra-Konzert, wie man es kennt, weit
hinaus, denn sie beziehen ein großes Spektrum der
Yogapraxis im Stil des non-dualistischen kaschmirischen
Tantrismus ein, so etwa Atemübungen und *Nyasa*. Hier
werden die Elemente alter tantrischer Praktiken wie zum
Beispiel *Yantras* durch moderne Technik wirkungsvoll
in den Raum projiziert. Auch die Musik ist eine Fusion
aus Tradition und Moderne: Synthesizer-Klänge ver-
schmelzen mit Akustik-Gitarre und Percussions, west-
liche Harmonien mit indischen *Ragas*. Wer *MantrAghora*
selbst erleben möchte, hat am 11. Dezember beim *New
Ways Tanzfestival* in Essen (siehe www.tanzmoto.com) die
nächste Gelegenheit dazu.

www.mantraghora.de

AKTUELLES

ADVERTORIAL



Mein Ayurveda-Planer – einfach gesund durch das Jahr

Dieser immerwährende Kalender ist der perfekte Begleiter für alle, die genug von Selbstoptimierung, zu langen To-Do-Listen und Stress durch verpasste Fristen haben. Denn es geht nicht um optimales Zeitmanagement, sondern darum, wie wir unseren ganz individuellen Arbeits- und Lebensrhythmus an unser jeweiliges Energielevel und Bedürfnis im Tages- bis Jahresverlauf anpassen können. Dr. Janna Scharfenberg zeigt in diesem Planer, wie wir Hochphasen nutzen, um Pläne zu realisieren, und Freiräume für Pausen schaffen. Finde im Laufe des Jahres deinen eigenen Takt, anstatt dich von Terminen fremdbestimmen zu lassen, und spüre, wie dadurch dein Wohlbefinden und dein Erfolgsquote steigen.

Paperback | 272 Seiten | EUR 18 [D] | ISBN 978-3-517-09913-2

Mitmach-Adventskalender & Winterabenteuer

Ein Adventskalender regt dazu an, vierundzwanzig Tage lang ganz bewusst die Vorfreude auf Weihnachten zu spüren. Der Kalender *Mit den Yogalinos durch den Advent. 24 Überraschungen zum Mitmachen* von Petra Morcher aus dem Riva Verlag ermuntert Kinder ab drei Jahren außerdem dazu, die Wartezeit auf das große Fest mit Yogaübungen zu bereichern. Neben diesem allerliebst illustrierten Adventskalender zum Mitmachen ist im selben Verlag auch eine neue Geschichte mit Yogamöwe Lilly erschienen: *Abenteuer im Schnee mit Yogamöwe Lilly. Eine winterliche Mitmachgeschichte für kleine Yogis* von Stefanie Weyrauch und Silvia Weber ist ebenfalls perfekt für die Vorweihnachtszeit und für den Winter.

www.m-vg.de

Mitmach-Adventskalender & *Winterabenteuer*

Ein Adventskalender regt dazu an, vierundzwanzig Tage lang ganz bewusst die Vorfreude auf Weihnachten zu spüren. Der Kalender *Mit den Yogalinos durch den Advent. 24 Überraschungen zum Mitmachen* von Petra Morcher aus dem Riva Verlag ermuntert Kinder ab drei Jahren außerdem dazu, die Wartezeit auf das große Fest mit Yogaübungen zu bereichern. Neben diesem allerliebst illustrierten Adventskalender zum Mitmachen ist im selben Verlag auch eine neue Geschichte mit Yogamöwe Lilly erschienen: *Abenteuer im Schnee mit Yogamöwe Lilly. Eine winterliche Mitmachgeschichte für kleine Yogis* von Stefanie Weyrauch und Silvia Weber ist ebenfalls perfekt für die Vorweihnachtszeit und für den Winter.

www.m-vg.de