

# SATYANANDA

## Vorgestellt: Satyananda-Yoga, ein zeitgenössisches, wissenschaftlich orientiertes Yogasystem

„Dessen Wonne die Wahrheit ist“, so wird Satyananda aus dem Sanskrit übersetzt. Satyananda Yoga ist ein Yogasystem, das sowohl tantrischen Kriya Yoga als auch die Aspekte Jnana Yoga, Bhakti Yoga sowie Karma Yoga und weitere Bereiche des Yoga umfasst - Kriya Yoga zur Hebung der Energie und zur Befreiung von Begrenzungen, Karma Yoga, um die Energien sinnvoll und fruchtbar einzusetzen, Jnana Yoga als vor allem in der Praxis erlangte Einsicht und Bhakti Yoga als Hingabe in allem, was man tut. Daraus wird bereits klar, dass es sich um ein ganzheitliches System handelt, in dem es alle Ebenen des Seins zu entdecken und zu entwickeln gilt. Körper und Psyche, Energiekörper und Geist werden mittels Asanas, Pranayama, Meditation und anderen Praktiken erforscht, harmonisiert und verfeinert. Die erhöhte Energie wird in das tägliche Leben hineingetragen und darin genutzt. Fundamentale Aspekte sind Achtsamkeit und ein fortwährender Prozess der Selbstwahrnehmung, nicht zur verwechseln mit einer Selbstanalyse, die von der vollen Präsenz im aktuellen Geschehen oder Zustand wegführt. Satyananda Yoga speist sich aus alten Texten und Traditionen des Yoga und Tantra und ist insbesondere vom Wirken des großen Philosophen Adi Shankaracharya inspiriert. Die Erkenntnisse dieses berühmten Lehrers des monistischen Advaita Vedanta, dessen Lebenszeit vermutlich im 8. Jhd. anzusiedeln ist und dessen Lehren – komplexe philosophische Werke, die darlegen, dass das gesamte Universum eins mit dem göttlichen Urgrund ist - bis heute von großem Einfluss sind, bilden sozusagen das Herz des Satyananda Yoga. Entwickelt wurde dieses System, das wissenschaftliche Erkenntnisse einbezieht und

auf deren Grundlage komponiert wurde, von dem zeitgenössischen Yogameister Swami Satyananda Saraswati.

### Swami Satyananda Saraswati

Swami Satyananda Saraswati (auch Paramahansa Satyananda Saraswati – ein Titel, der die höchste Verwirklichung zum Ausdruck bringt) erhielt seine spirituellen Einweihungen von Swami Sivananda und ist Sannyasin des von Shankara gegründeten Dashanami-Ordens, wie auch der Beiname Saraswati zeigt. In seinem Leben scheinen Zyklen von 20 Jahren eine Rolle zu spielen: 1923 geboren kam er 1943 zu seinem Lehrer Swami Sivananda, bei dem er bis 1963 blieb, dann gründete er die Bihar School of Yoga, deren Leitung er bis 1983 übernahm. Nachfolgend reiste er einige Jahre lang in verschiedene Länder, um Vorträge zu halten, und führte anschließend über Jahre eine Panch Agni Sadhana aus (Meditation zwischen vier Feuern; die Sonne stellt das fünfte Feuer dar). Seit 1991 lebt Swami Satyananda Saraswati in Jarkhand in Indien und setzt sich für das Wohl der lokalen Gemeinschaft ein. Neben der Bihar School of Yoga rief der Begründer des Satyananda Yoga und Autor von über 80 Büchern das International Yoga Fellowship Movement, das Sivananda Math in Munger und die Yoga Research Foundation ins Leben. Über Yoga sagte er einmal Folgendes: „... Es ist schwer, in so kurzer Zeit zum Ausdruck zu bringen, was Yoga für jeden von uns bedeutet, denn für drei Millionen Menschen hat Yoga drei Millionen Definitionen. So ist die eigentliche Definition von Yoga die folgende: Yoga ist die Lehre vom Bewusstsein! Es ist eine Wissenschaft der Persönlichkeit und Kreativität. Versuche es selbst und begib dich auf den Yogaweg, dann wirst du ganz sicher erkennen, dass du neue Fähigkeiten entwickelst, dass du mehr geben und viel lernen kannst und innerlich reicher und glücklicher wirst.“

### Swami Niranjanananda Saraswati

Zu seinem Nachfolger hat Swami Satyananda Saraswati den 1960 in Madhya Pradesh geborenen Swami Niranjanananda ernannt, der bereits ab dem 4. Lebensjahr in seiner Obhut war. Da er schon mit elf Jahren begann, oft den Westen zu bereisen, sind ihm hiesige Lebensumstände und Mentalität gut vertraut und er versteht es, Yoga auch den Menschen der westlichen Gesellschaften lebensnah zu vermitteln. Seine Schüler schätzen an ihm u.a. ganz besonders seinen Humor.

### Grundlegende Praktiken des Satyananda Yoga

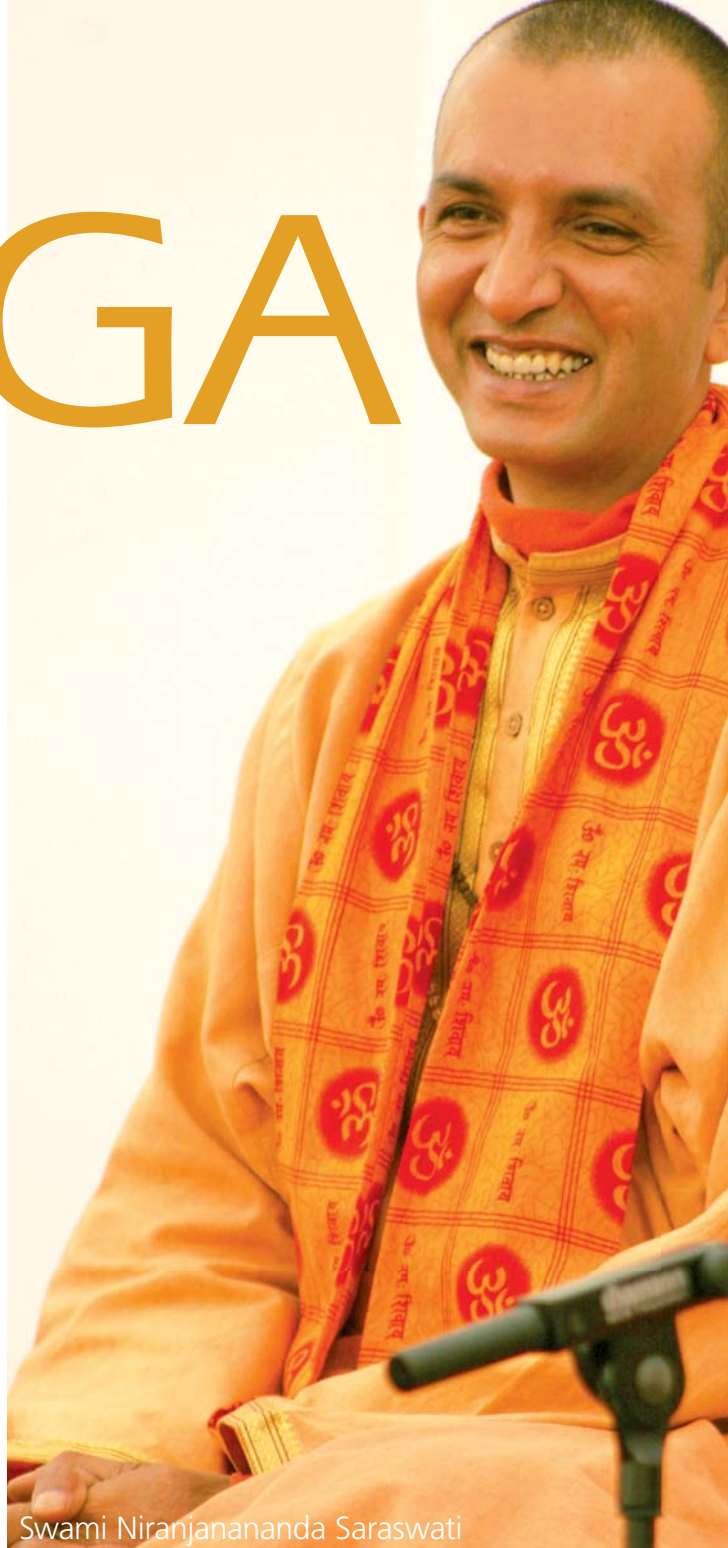
Vielleicht fällt vielen im Zusammenhang mit Satyananda Yoga zuerst Yoga Nidra ein, was in der Tat eine für diese Yogarichtung charakteristische Praxis ist. Yoga Nidra lässt sich erklären als ein spezifischer Bewusstseinszustand auf der Grenzlinie zwischen äußerer und innerer Welt – man ist nicht ganz wach, aber auch nicht im tiefen Schlaf. Es ist ein kraftvoller Zustand, in dem körperliche, emotionale und mentale Ruhe und Klarheit und die Kreativität des Geistes erfahren werden. Herbeigeführt werden kann dieser Zustand durch gesprochene Anleitungen, die die Wahrnehmung in bestimmter Reihenfolge durch den Körper führen und schließlich auch auf bestimmte mentale Visualisierungen und auf feinstoffliche Energien lenken. Im Handel gibt es einige gute CDs mit solchen Anleitungen (siehe Infobox). Fortgeschrittene können sich auch selbst in den Yoga Nidra-Zustand versetzen. Wissenschaftliche Untersuchungen haben gezeigt, dass Yoga Nidra einen deutlich tiefgreifenderen Entspannungseffekt bewirkt als einschlägige Entspannungstechniken, die auf Suggestion oder Hypnose basieren. Näheres zu den Studien kann man in der Zeitschrift Bindu nachlesen,

# DAYOGA

TEXT ■ NINA HAIKEN



Swami Satyananda Saraswati



Swami Niranjanananda Saraswati

die von der Skandinavischen Yoga- und Meditationsschule herausgegeben wird.

Was die Körperübungen im Satyananda Yoga betrifft, sind die Pawan Mukta Asanas (windbefreiende Asanas) als grundlegend zu betrachten. Es handelt sich um 34 Übungen, die in drei Gruppen unterteilt werden: anti-rheumatische Asanas, Asanas gegen Gase im Magen- und Darmtrakt und die neuro-muskuläre Blockaden lösenden Shakti Bandhas.

Die Pawan Mukta Asanas sind einfach auszuführen und haben bei richtiger und regelmäßiger Anwendung eine tiefgreifende, ganzheitliche Wirkung auf alle Körpersysteme und auch auf den Geist.

Die herausragende Wirkung kann durch ihre offensichtliche Verbindung zur chinesischen Medizin erklärt werden - die 34 Übungen werden auch als Akupunktur ohne Nadeln bezeichnet.

Tantrische Meditationsübungen wie Antar Mouna oder Antar Tratak sind weitere sehr wichtige Elemente im Satyananda Yoga. Antar Mouna (Innere Stille) beschreibt Swami Janakananda, ein bekannter Schüler Paramahansa Satyananda Saraswatis, als eine Meditation, die das Vermögen zu erleben trainiert. In der Ganzheit der jeweiligen Situation beginnend führt sie schrittweise von den Sinnen durch die Zustände, Gewohnheiten, Gedanken und Gefühle, welche die Persönlichkeit

normalerweise beinhaltet, um schließlich durch tiefere Dimensionen des inneren Universums bis hin zum innersten Wesen zu führen. Charakteristisch ist hier wieder der tantrische Ansatz, das, was sich einstellt, voll zu erleben und ihm zu erlauben, dass es geschieht. Dadurch ergibt sich wie von selbst, dass man sich nicht an bestimmte Emotionen etc. klammert, und man kann sich leichter davon lösen als durch Vermeidungsstrategien. Bei der Konzentrationstechnik Antar Tratak wird mit geschlossenen Augen ein inneres Objekt fixiert. Darüber hinaus ist auch Ajapa Japa zu erwähnen, eine siebenstufige Meditation, bei der das Mantra SoHam und der psychische Atem eingesetzt werden.



Diese Übungen bilden den Einstieg in den tantrischen Kriya Yoga, der ein in mehrwöchigen Einweihungen vermitteltes Set von Kriyas umfasst. Ein anderes Werkzeug des Satyananda Yoga stellt die SWAN Theorie dar. Hierbei geht es darum, die wichtigen Kräfte Kopf, Herz und Hände harmonisch miteinander wirken zu lassen. SWAN ist eine Abkürzung für strengths, weaknesses, ambitions, needs - Stärken, Schwächen, Ambitionen, Be-



dürfnisse. Diese gilt es zu erkennen und in Balance zu bringen. Die SWAN Theorie zählt zu dem Bereich der yogischen Psychotherapie und ist in abgewandelter Form heute Teil fast jedes Manager-Trainings. Des Weiteren sind Nada Yoga und Kirtan ein im Satyananda Yoga sehr geschätzter Zweig und last but not least wird Wert auf die yogischen Reinigungsübungen (Shatkarma) gelegt. Diese Übungen, zu denen z.B. die Nasenreinigung Neti sowie auch die Magenspülung Kunjal Kriya und die Darmspülung Shankaprashtana gehören, dienen zur Reinigung der inneren Räume, damit der Körper zum Tempel der Seele werden kann.

### Satyananda Yoga in Europa

Die Bihar School of Yoga ist seit 1984 offiziell in Deutschland vertreten. Das Satyananda Yoga Zentrum (SYZ) wurde als eingetragener Verein in Lindau am Bodensee mit dem Ziel gegründet, die Satyananda Yoga-Lehre in Deutschland bekannt zu machen. Der Vereinssitz wechselte später zunächst nach Volkings und

dann in den Odenwald; seit 2000 wurde mit dem City Ashram in Köln ein neuer Sitz aufgebaut (siehe [www.satyananda-yoga.de](http://www.satyananda-yoga.de)). Dort können auch die Kontaktdaten weiterer Ansprechpartner und Schulen aus der Satyananda Yoga Tradition erfragt werden. Als Zweig des SYZ entstand 1985 der Ananda Verlag, dem eine Vielzahl von Publikationen zu verdanken sind, welche einen guten Einblick in die klassische Satyananda Lehre geben. Geleitet wird das SYZ von Swami Prakashananda Saraswati, die von ihrem Meister Paramahansa Satyananda Saraswati zur Yoga-Acharya ernannt wurde.

Ein bekannter europäischer Schüler Swami Satyanandas ist auch der Däne Swami Janakananda, der die renommierte Skandinavische Yoga- und Meditationschule gründete. Zur Schule gehört ein Kurszentrum in Südschweden, in dem regelmäßig international besuchte Retreats stattfinden, bei denen Yoga in der Tradition Swami Satyananda Saraswatis auf profunde Weise vermittelt wird. Ferner hat die Skandinavische Yoga- und Meditationsschule u.a. auch eine Niederlassung in Hannover. Auf deren Website [www.yogaimzentrum.de](http://www.yogaimzentrum.de) finden sich umfangreiche weiterführende Informationen zu Yoga in dieser Tradition.

### Die Bihar School of Yoga und Bihar Yoga Bharati

Mit der Gründung der Bihar School of Yoga in Munger im Jahr 1963 folgte Swami Satyananda der Vision, die Swami Sivananda schon mit der Vedanta Forest Academy in Rishikesh ein Stück weit umgesetzt hatte. Mit dieser Schule schuf er eine Institution, die gleichermaßen als Ausbildungsschule, Ashram und Forschungsinstitut anerkannt ist. 1994 kam durch Initiative von Swami Niranjanananda die Bihar Yoga Bharati hinzu: die weltweit erste Yoga-Universität. Hier wird die yogische Wissenschaft mit akademischen Methoden verbunden. Das Institut bietet Kurse zu verschiedensten Zweigen und Aspekten des Yoga an.

## Praktische Übungen im System von Satyananda Yoga

(Zusammengestellt von Swami Prakashananda Saraswati)

Satyananda Yoga ist ein Yoga System, in dem die Integration von Yoga in das Alltagsleben entscheidend ist. Nur so wird sich die Wahrnehmung ausdehnen und verfeinern, und das ist das Wesentliche auf dem spirituellen Weg. Die verschiedenen Aspekte von Yoga lassen sich als

kurze Sequenzen von wenigen Minuten in den Tagesablauf einbinden.

Der Inhalt dieser Kapseln bestehend aus Mantra Rezitation, Asana, Pranayama, Entspannung und Meditation sollte in einer guten Yogaschule gelernt werden.

Swami Niranjan Saraswati als Nachfolger von Swami Satyananda hat diesen prägenden Gedanken wieder aufgegriffen. Während seiner Europareise im Jahr 2006 stellte er die inzwischen von vielen angewendeten fünf Kapseln vor, die das normale Leben zu Living Yoga – einem gelebten Yoga - machen. Diese Kapseln werden hier vorgestellt.

Um eine Bergtour mit Freuden genießen zu können, würden Sie eine Flasche Wasser mitnehmen, um während der Tour immer mal wieder etwas davon zu trinken. Würden Sie die ganze Flasche schon in den ersten Minuten leer trinken, würde Ihr Körper später austrocknen. Trinken Sie jedoch immer wieder ein wenig, kann das nicht passieren, vielmehr werden Sie sich an jedem Tropfen erfreuen. In der gleichen Weise lässt sich die Zeit für Yoga in kurze Sequenzen von jeweils zehn Minuten aufteilen.

### 1. KAPSEL Mantra Rezitation



Zehn Minuten gleich nach dem Aufwachen mit zwei Mantras

- 11 Mal das Maha Mrityunjaya Mantra (Text siehe Kasten)
- 11 Mal das Gayatri Mantra (Text siehe Kasten)

### 2. KAPSEL Asana



10 Minuten Asanas vor dem Frühstück, um den Körper und die Energien auf das Alltagsleben mit Hektik und Stress vorzubereiten.

- 3 Runden Tadasana
- 3 Runden Tiryaka Tadasana
- 3 Runden Kati Chakrasana langsam, 5 Runden dynamisch.
- 3 Runden Surya Namaskara
- 5 Atemzüge in einer Umkehrhaltung wie Viparita Karani (oder Sarvangasana)

### 3. KAPSEL Pranayama



10 Minuten Pranayama, wenn Sie sich im Laufe des Tages müde, erschöpft und energielos fühlen.

- 3 Runden Nadi Shodhana – zählen auf 3 beim Einatmen, 3 beim Anhalten des Atems, 3 beim Ausatmen, evtl. mit Bandhas
- 7 Runden Bhramari Pranayama

#### 4. KAPSEL Yoga Nidra



10 Minuten für eine Kurzform von Yoga Nidra nach der Arbeit

#### 5. KAPSEL Tagesabschluss



10 Minuten für die Meditation vor dem Schlafengehen.

- Japa bzw. Ajapa Japa
- Tagesrückblick

##### ► zur 1. Kapsel

Das erste ist ein Mantra zum Heilen, für Sie, Ihre Mitmenschen und alle Wesen der Erde. Das zweite Mantra verhilft zu geistiger Aktivität, Gedanken und Gefühle werden geordnet, die mentalen Energien können sich zentrieren.

Beide Mantras werden dazu beitragen, dem Leben in besserer geistiger Verfassung zu begegnen. Sie aktivieren die Chakras, sorgen für einen freien Fluss der prani-schen Energie und lassen Körper und Geist harmonisch miteinander arbeiten. Der Tag wird voller Optimismus, Positivität und Fröhlichkeit verlaufen.

Die Mantras werden unmittelbar nach dem Aufwa-chen (im Bett) jeweils 11 Mal mental oder besser laut rezitiert.

MAHAMRTYUNJAYA MANTRA	GAYATRI MANTRA
Om trayambakam yajamahe Sugandhim pushtivardhanam Urvarukamiva bandhanan Mrtyor mukshiyamamritat	Om bhur bhuvah svaha tat savitur varenyam bhargo devasya dhimahi dhiyo yo nah prachodayat

##### ► zur 2. Kapsel

Der ganze Körper wird gedehnt, gestreckt, gedreht. Die Wirbelsäule darf sich vor und zurück beugen. Die Energiewege können sich öffnen und die Achtsamkeit wird zentriert, so dass der Tag mit Vitalität und Freude begrüßt werden kann.

##### ► zur 3. Kapsel

Die Pranayama Übungen tragen dazu bei, die aus der Balance gefallen Energieströme zu harmonisieren und zu Gelassenheit, Vitalität und Tatendrang zurück zu finden. Bemerkt man, dass man verärgert, lustlos oder müde wird, zieht man sich für ein paar Minuten zurück, dorthin, wo man allein ist, und führt eine oder beide Übungen aus.

##### ► zur 4. Kapsel

Wird Yoga Nidra direkt nach der Arbeit ausgeführt, kön-nen sich Anspannungen in Körper und Geist lösen. Jeder darf sich hier angesprochen fühlen, denn auch ohne un-ser Wissen setzen sich Verspannungen in verschiedenen Ebenen unseres Daseins fest. Um sie aufzulösen, brau-chen wir den bewussten Schlaf, nicht nur den normalen Schlaf. Während Yoga Nidra wird die Achtsamkeit durch die einzelnen Teile des Körpers gelenkt und so lassen sich die mit Stress und Anspannung gefüllten Taschen erkennen und auflösen. Körper und Geist werden von der ganzen Last befreit, der Geist mit Gedanken und Ge-fühlen kann zur Ruhe kommen. Auf diese Weise erhält der Feierabend eine völlig neue Qualität.

ANZEIGE

miShu

Lebendiges Sitzen...  
einfach schön!



Entdecken Sie das Wohlgefühl des Sitzens auf Mi Shu: So mühelos aufrecht war Ihre Wirbelsäule noch nie. Ob im Alltag am Schreibtisch, beim Musizieren oder beim Meditieren – es ist, als würden Sie im Sitzen heimlich tanzen! Der ganze Rücken atmet spürbar auf.

Telefon 08092 / 85 266 58  
[www.mishu.de](http://www.mishu.de)



## ► zur 5. Kapsel

Es gibt eine meditative Übung mit dem Namen ‚Ajapa Japa‘, die Wahrnehmung des psychischen Atems mit einem Mantra. Sie kann in einer meditativen Haltung, auf einem Stuhl oder sogar im Bett ausgeführt werden. Zuerst wird der natürliche Atem beobachtet. Nach kurzer Zeit wird die Einatmung vom Nabel zum Augenbrauenzentrum nach oben begleitet. Mit dem Ausatmen wird der Atem vom Augenbrauenzentrum zum Nabel nach unten begleitet. Man kann sich eine Glasröhre vorstellen und beobachten, wie in dieser Röhre Wasser nach oben steigt und wie es nach unten sinkt. Der Atem verbindet sich mit dieser Bewegung. Wenn das Wasser steigt, bewegen sich Wahrnehmung und Atem nach oben zum Augenbrauenzentrum. Wenn das Wasser sinkt, bewegen sich Wahrnehmung und Atem nach unten zum Nabel. Nach einigen Minuten wird der Klang des Atems als Mantra wahrgenommen. Es ist das Mantra SO HAM. SO erklingt während der aufsteigenden Einatmung, HAM erklingt während der absteigenden Ausatmung. SO HAM, auf-

steigend und absteigend. Fünf Minuten für diese Übung sind gut.

Danach kann eine weitere Übung hinzukommen: Ein Rückblick des Tages. Wann und wie bin ich aufgewacht, was habe ich nach dem Aufwachen gemacht, welche Kleidung habe ich nach dem Duschen angezogen? Was gab es zum Frühstück, was habe ich gehört oder gelesen, wie ging der Tag weiter, wie war der Umgang mit anderen Menschen, war die Kommunikation harmonisch oder voller Konflikte? Erkennen Sie solche Momente des Tages, in denen Sie die Ruhe und Gelassenheit verloren haben. Halten Sie hier inne und sagen Sie sich mental: Wenn ich noch einmal in eine ähnliche Situation komme, werde ich in einer besseren, positiven harmonischen Weise damit umgehen! Dann vergessen Sie diesen Gedanken und gehen Sie schlafen.

Machen Sie das an jedem Abend, für jeweils fünf bis zehn Minuten. Sie werden bemerken, dass sich der Geist schon nach wenigen Tagen seiner Erwidierungen und Reaktionen bewusst wird. Zunächst schulen Sie den Geist, damit er erkennen kann, was geschieht und geschehen ist.

Mit diesem Training wird der Geist in kurzer Zeit rechtzeitig erkennen, wenn Krisen auftauchen. Der geübte Gedanke wird aus den Tiefen aufsteigen: „Oh, hier kann ich versuchen, die Situation besser zu meistern!“ Das wird alle Anspannung auflösen. Nun erst lässt sich eine Verbesserung im mentalen Ausdruck und Verhalten erfahren.

## Zusammenfassung

Viele Menschen versuchen, Vitalität und Ausdauer mit allen möglichen Vitamin- oder Mineralienkapseln aufrecht zu erhalten. Diese Sadhana mit den fünf Kapseln über einen Tag verteilt hat jedoch eine ganz andere Qualität und ist etwas sehr Kraftvolles. Dies sind die fünf Yoga Kapseln, die allerdings täglich genommen werden müssen. Jeder kann entscheiden, ob er die erste bis zur dritten Kapsel zusammen nehmen will oder lieber zu unterschiedlichen Zeiten. Die vierte und die fünfte Kapsel müssen auf jeden Fall im späteren Verlauf des Tages genommen werden, die vierte Kapsel nach der Arbeit, die fünfte Kapsel vor dem Schlafengehen.

ANZEIGE

**Herzlich Willkommen**



[www.LOTUSCAFE.de](http://www.LOTUSCAFE.de)  
Forum für ganzheitliche Partnersuche

Die Menschen im LotusCafe verbindet das Interesse an Spiritualität, Gesundheit, Ökologie, Lebenslust und Bewusstheit.

Hier findest Du Partner für die Liebe, das Leben, den Urlaub, für Alltag, Geschäft, Beruf, Projekte, Meditationen, Freundschaft, Austausch und Kommunikation.

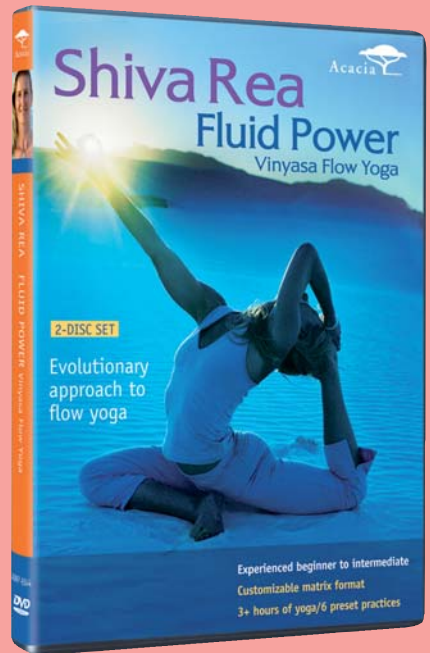
Im LotusCafe darfst Du Dich wohlfühlen, Spaß haben, Freunde treffen und finden was Du brauchst.

**Anklicken, Anschauen, Ausprobieren!**

# Yogamatters

Alles yoga  
Im Groß- & Einzelhandel erhältlich

Neue DVDs von weltweit anerkanntem Lehrer **Shiva Rea**



**Shiva Rea**  
Fluid Power  
Vinyasa Flow Yoga

2-DISC SET  
Evolutionary approach to flow yoga

Experienced beginner to intermediate  
Customizable matrix format  
3+ hours of yoga/6 preset practices

[yogamatters.com](http://yogamatters.com)  
+44 (0)20 8888 8588



Die wichtigsten Kapseln am Tag sind die erste und die fünfte, die Mantras am Morgen und die Meditation am Abend. Die Mantras werden dazu beitragen, dem Leben mit einem besseren Geisteszustand zu begegnen. Die Meditation wird dazu beitragen, mit einem entspannten und zielgerichteten Geisteszustand einzuschlafen, frei von den während des Tages angesammelten Anspannungen, frei von Stress, der unseren Schlaf beeinträchtigen könnte. Schon nach kurzer Zeit wird sich die Qualität des Schlafs positiv verändern. Die Anwendung dieser fünf Kapseln wird allen, die ihren wachsenden täglichen Pflichten und Verantwortungen nachkommen müssen, eine große Kraft geben. Natürlich können je nach Zeit und Lust auch andere Yoga-Übungen gemacht werden, Streckübungen, geistige Übungen, aber auch Joggen, Schwimmen, Radfahren und mehr.

Es ist empfehlenswert an diesen fünf Übungen, den fünf Kapseln, festzuhalten, jeden Tag im Leben. Damit lässt sich der Kampf gegen den eigenen Stress und die Anspannungen gewinnen. Und die Qualität des Lebens wird sich verbessern. ■

## Mehr Info

Satyananda Yoga Zentrum e.V. - Köln, Plankgasse 42, 50668 Köln, Tel: 0221-1397753

E-Mail: [syzoga@t-online.de](mailto:syzoga@t-online.de)

Internet: [www.satyananda-yoga.de](http://www.satyananda-yoga.de)

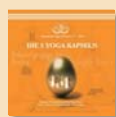
Das SYZ und die in Satyananda Yoga ausgebildeten YogalehrerInnen bieten in verschiedenen Orten Deutschlands wöchentlichen Unterricht und Wochenend-Seminare mit verschiedenen Schwerpunkten an. Siehe auch: [www.yogamala.net](http://www.yogamala.net)

Ananda Verlag: [www.yoga-anandaverlag.de](http://www.yoga-anandaverlag.de)

Buch + CD-Tipp aus dem Ananda-Verlag:



Swami Niranjanananda Saraswati - »Living Yoga«, Vorträge



CD - Swami Prakashananda Saraswati »Die 5 Kapseln«

## Bihar Yoga Bharati

Anschrift: Ganga Darshan, Fort, Munger, Bihar 811201, India, Tel.: +916344222430

Siehe auch: [www.yogavision.net](http://www.yogavision.net)

Ebenfalls in der Satyananda Tradition unterrichtet das Institut für Business Yoga Berlin:

Internet: [www.businessyogainstitut.de](http://www.businessyogainstitut.de)

## Von Swami Janakananda gegründeter Zweig:

Skandinavische Yoga und Meditations-schule, Kurszentrum Håå, S-340 13 Hamneda, Schweden

Yoga und Meditation im Zentrum, Sextrostr. 3-5, D-30169 Hannover, Tel. 0511-803 99 41,

E-Mail: [info@yogaimzentrum.de](mailto:info@yogaimzentrum.de)

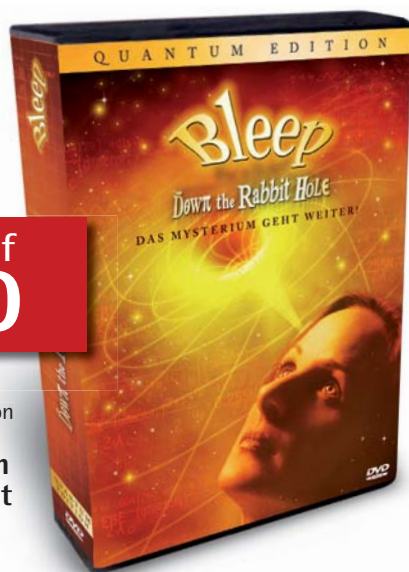
Internet: [www.yogaimzentrum.de](http://www.yogaimzentrum.de)

Auf der Website gibt es neben vielen Infos auch eine Bestellmöglichkeit für ein Übungsbuch und eine Yoga Nidra-CD von Swami Janakananda sowie für die Zeitschrift Bindu.

HORIZON PRÄSENTIERT:

# Bleep II

Das Mysterium geht weiter



Jetzt auf  
DVD

4-Disc  
Quantum Edition  
mit über  
**10 Stunden**  
Filmlaufzeit

Infos unter:  
[www.HORIZONFILM.DE](http://www.HORIZONFILM.DE)

ANZEIGE

**Santulan Ayurveda**  
*Leben in Balance*  
Heilende Klänge aus Indien  
Musik CDs auch online erhältlich unter [www.santulan.de](http://www.santulan.de)  
Tel. 0 89 - 98 37 73

Aus London  
**YOGALEHRER AUSBILDUNG**  
**APRIL 2008**  
Stuttgart Tübingen  
internationale Tutoren  
einzigartiges Curriculum  
revolutionäres Trainingsprogramm  
strukturelle Anatomie und Physiologie  
weltweit anerkannt  
ART OF CONTEMPORARY YOGA  
& THE SCIENCE OF BODY ARCHITECTURE  
[WWW.CFCYOGA.DE](http://WWW.CFCYOGA.DE) 07071 9209177