



Seit 1957

Sivananda Yoga

Yogaübungen – Atmung – Entspannung – Ernährung – Meditation

PRESSEINFORMATION

Sivananda Yoga

Ganzheitliches Yoga für körperliche und geistige Ausgeglichenheit

Sivananda Yoga geht zurück auf die beiden großen indischen Yogameister Swami Sivananda (1887-1963) und Swami Vishnudevananda (1927-1993). Das Besondere an Sivananda Yoga ist, dass hier klassisches Yoga mit ganzheitlichem Ansatz gelehrt wird. Dies schafft die Voraussetzung, um Körper, Geist und Seele ins Gleichgewicht zu bringen und zu stärken. Yoga löst Blockaden und verhilft zu Gelassenheit und innerer Stärke. Die Herausforderungen des hektischen Alltags in unserer modernen Welt können so besser gemeistert werden. Das Ziel ist ein gesunder Körper, ein ausgeglichener Geist und Seelenfrieden. Denn, wie Swami Vishnudevananda immer betonte: „Gesundheit ist Reichtum, geistiger Frieden ist Glück, Yoga zeigt den Weg“.

Unser Körper wie ein Auto – ein sinnvoller Vergleich

Die fünf Grundpfeiler der Yogapraxis nach Swami Vishnudevananda sind Asanas (Yogaübungen), Atemübungen und Tiefenentspannung, aber auch vegetarische Ernährung und positives Denken / Meditation. Swami Vishnudevananda, der von 1957 bis 1993 weltweit mehr als 70 Sivananda Zentren und Ashrams gegründet hat, verglich den menschlichen Körper gerne mit einem Auto. Fünf Dinge benötigen beide, um reibungslos zu laufen: Auto wie Körper müssen regelmäßig geschmiert/geölt werden (Asanas); beide brauchen eine Batterie (Yoga-Atemübungen, um den Körper mit Energie aufzuladen); unverzichtbar sind auch Treibstoff (richtige Ernährung) und Kühlung (Entspannung). Damit sind das Auto wie auch der menschliche Körper „fahrtüchtig“. Was jetzt noch fehlt, ist der intelligente oder umsichtige Fahrer (Geist, der via Meditation und positives Denken gelenkt wird).

Auf diesen 5 einfachen Prinzipien für körperliche und geistige Gesundheit basiert die Arbeit der Sivananda Yoga Zentren.

Ein Gramm Praxis ist besser als Tonnen von Theorie

Das war einer der Lieblingssätze von Swami Sivananda, der schon Mitte des letzten Jahrhunderts von Indien aus viele Tausend Menschen aus aller Welt für den ganzheitlichen Yogaweg inspiriert hat. Nach diesem Motto wird auch in den weltweit über 70 Sivananda Yoga Zentren authentisch, mit großer Sorgfalt und viel Einfühlungsvermögen die Yogapraxis gelehrt. Ziel ist es, die Schüler zu motivieren, Yoga auch ins tägliche Leben zu integrieren. Denn gerade mit den „5 Punkten“ ist es Swami Vishnudevananda gelungen, die komplexe Yoga-Lehre zu einem leicht verständlichen und gut in den Alltag integrierbaren System zusammenzufassen.

International Sivananda Yoga Vedanta Zentren, Gründer: Swami Vishnudevananda, seit 1957

Zentren in Europa:

In Berlin:

Schmiljanstr. 24
D-12161 Berlin
+49 (0)30 85 99 97 98

In München:

Steinheilstr. 1
D-80333 München
+49 (0)89 52 44 76

In Hamburg (affiliert):

Kleiner Kielort 8
D-20144 Hamburg
+49 (0)40 41 42 45 46

In Wien:

Prinz Eugen-Str. 18
A-1040 Wien
+43 (0)1 5 86 34 53

In Genf:

1 rue des Minoteries
CH-1205 Genf
+41 (0)22 3 28 03 28

In London:

52 Felsham Road
GB-London SW15 1AZ
+44 (0)208 7 80 01 60

In Paris:

123, Boulevard de Sébastopol
F-75002 Paris
+33 (0)1 40 26 77 49

In Madrid:

Calle Eraso 4
E-28028 Madrid
+34 (0)91 3 61 51 50

Yogaurlaubs- und Ausbildungszentren:

In Reith bei Kitzbühel:

Bichlach 40
A-6370 Reith bei Kitzbühel (Tirol)
+43 (0)5356 674 04

In der Nähe von Orléans:

26 Impasse du Bignon
F-45170 Neuville aux Bois (Orléans)
+33 (0)2 38 91 88 82

Hauptsitz: Sivananda Ashram Yoga Camp • 673 Eighth Avenue • Val Morin • Quebec • Kanada JOT 2RO



Für jedes Alter und jeden Geschmack

Die Sivananda Yoga Zentren, die von erfahrenen Seniorschülern Swami Vishnudevanandas geleitet werden, bieten wöchentlich bis zu 70 Kurse und Yogastunden an. Darunter sind offene Stunden, die jederzeit ohne Voranmeldung besucht werden können, sowie Yogapraxis- und Yoga-Philosophiekurse für verschiedene Niveaus. Auch Kinder, Schwangere und Senioren finden speziell auf sie zugeschnittene Angebote. Daneben bieten die Zentren gratis mehrmals wöchentlich Gruppenmeditationsabende an. Nicht zu vergessen sind auch ganzjährig stattfindende Workshops (z. B. Kopfstand-Workshop), Sonderprogramme (z. B. Yoga und Rücken) und vegetarische Ernährungsseminare und Kochworkshops (z. B. Ayurvedaküche), um nur einige zu nennen.

Zusätzlich zu den sich meist in Großstädten befindenden Yogazentren wurden auch Ashrams gegründet. Das sind idyllisch gelegene Yogurlaub- und Ausbildungszentren, in denen man ganzjährig nachhaltig entspannen und neue Kraft tanken kann. Bereits ein Yogawochenende ist sehr erholsam, ein zweiwöchiger Yogurlaub hingegen kann Körper und Geist mit neuen, bisher ungeahnten Energien aufladen.

Über die Internationale Sivananda Yoga Vedanta Organisation

Die Internationale Sivananda Yoga Vedanta Organisation verfügt über mehr als 50 Jahre Erfahrung in der Anwendung der integralen Yogatechniken. Gegründet wurde sie 1957 von Swami Vishnudevananda (1927-1993), der im selben Jahr als einer der ersten indischen Yogameister den Westen erreichte, um dort Yoga zu verbreiten, den Weg zu körperlichem und geistigem Wohlbefinden. Geschickt hatte ihn sein Meister, Swami Sivananda (1887-1963; indischer Yogameister und Arzt), der Yoga als elementaren Baustein für Toleranz und inneren Frieden verstand. Swami Vishnudevananda war davon überzeugt, dass äußerer Friede nur möglich ist, wenn auch innerer Friede empfunden wird. Während seines Schaffens im Westen widmete er sich unermüdlich der Verbreitung der Yogalehre, um so den Menschen der rastlosen westlichen Zivilisation Yoga als Grundlage für einen gesunden Lebensstil nahezubringen. Als erster Yogalehrer entwickelte Swami Vishnudevananda 1969 ein umfassendes Lehrprogramm für Yogalehrer. Das Ziel der vierwöchigen Intensivausbildung ist, den Schülern eine authentische und tiefe Yogaerfahrung zu vermitteln, auf deren Basis sie gestärkt und angefüllt mit Positivität und innerem Frieden ihren Alltag weiterführen können. Seit 1969 wurden mehr als 22.000 Yogalehrer ausgebildet – und jedes Jahr kommen über 1.000 neue hinzu.

Daneben machte er sich als „fliegender Swami“ durch seine symbolischen Friedensflüge in die damaligen Krisenregionen (Nordirland, Sinai-Konflikt, das geteilte Deutschland u.a.) einen Namen. So flog er auch am 15. September 1983 mit einem Ultraleicht-Flugzeug von West nach Ost über die Berliner Mauer, um ein sichtbares Zeichen für Frieden und gegen von Menschen gemachte Grenzen zu setzen.



Swami Vishnudevananda hat über 35 Jahre im Westen gewirkt und weltweit mehr als 70 Zentren gegründet. In diesen Zentren wird die Mission des dynamischen Yogameisters weitergeführt. Die ganzheitlichen Yogatechniken werden hier sehr anschaulich und mit viel Inspiration vermittelt und sollen jedem – egal welchen Alters – helfen, Körper, Geist und Seele ins Gleichgewicht zu bringen, um so die Herausforderungen der modernen Lebensumstände besser zu meistern.

Für weitere Informationen:

Sivananda Yoga Zentrum e.V.
Martina Klein
Steinheilstr. 1
80333 München
Tel.: 089/ 21 96 82 07
Fax: 089/ 21 96 82 06
martina.klein@sivananda.net
www.sivananda.eu