

# Deutsches Yoga-Forum

6/2018

TITELTHEMA

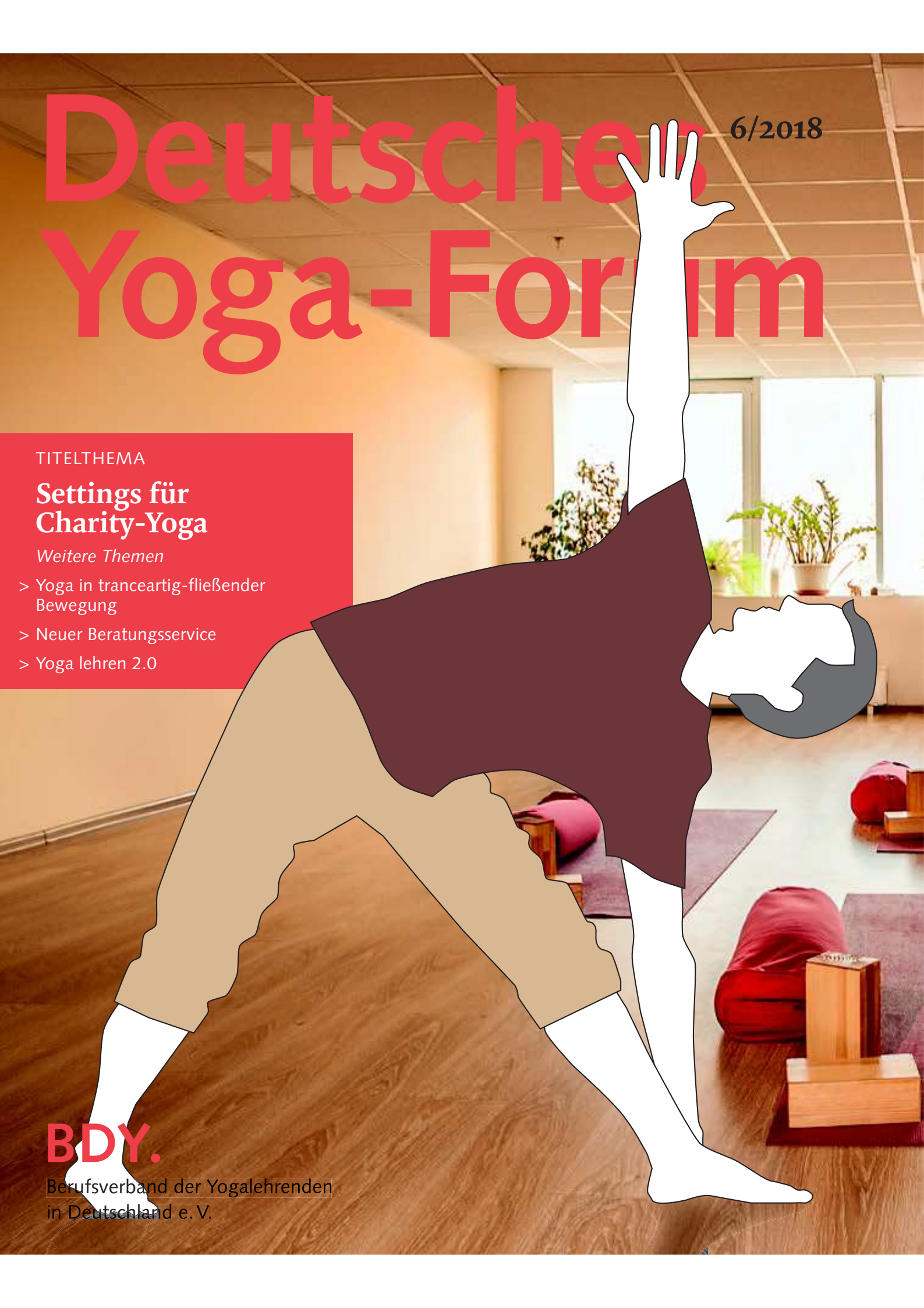
## Settings für Charity-Yoga

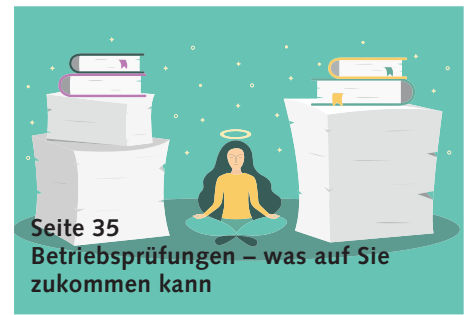
*Weitere Themen*

- > Yoga in tranceartig-fließender Bewegung
- > Neuer Beratungsservice
- > Yoga lehren 2.0

**BDY.**

Berufsverband der Yogalehrenden  
in Deutschland e. V.





## Spektrum

4

## Titelthema

6

**SETTINGS FÜR CHARITY-YOGA**  
Yogalehrende sammeln Spenden für gute Zwecke

8

**MÜLL-YOGA**  
»Im Vordergrund steht der Karma-Gedanke«  
Interview mit Claudia Middeldorf

10

**SOZIALER YOGA**  
»Yoga hat mich beschenkt«  
Interview mit Cornelia Brammen

## Lehre

13

**ENTSPANNUNGSPRAXIS AUS DEM  
INDRAJALA-YOGA**  
Ruhens und sich regenerieren – Teil II  
Text: Ingrid Wiltschek

16

**GRUNDLAGEN DER YOGA-PSYCHOLOGIE**  
Integration des Lebens  
Text: Martin Witthöft

20

**YOGA-STUDIEN**  
Die Wirkung von Yoga bei PatientInnen mit COPD  
Text: Marcia Kasparbaur, Wolfgang Schäberle

26

**ZWISCHEN YOGA UND ALLTAGSWELT –  
TEIL X**  
Yoga in tranceartig-fließender Bewegung  
Text: Dr. Rahimo Täube

## Szene

30

**YOGA LEHREN 2.0**  
Die digitale Revolution nutzen  
Text: Tobias Frank

32

**BDY-KONGRESS 2019**  
Workshop: Dynamic Facilitation und Wisdom Councils – Problemlösung der besonderen Art  
Text: Ralph Engelbrecht

34

**BDY-KONGRESS 2019**  
Workshop: Wie Gewaltfrei sind Mehrheitsentscheidungen und geht es auch anders?  
Text: Inge Ankenbauer-Wild

## Service

35

**SELBSTSTÄNDIGKEIT**  
Betriebsprüfungen – was auf Sie zukommen kann  
Text: Brigitte Siegel

38

**BETRIEBSBERATUNG**  
Yogalehrende als UnternehmerInnen – Viel Neues in 2019  
Text: Edit Frater

40

## Rezensionen

42

## Veranstaltungskalender

47

## Glückwünsche

49

## Arbeitskreise

52

## Impressum

## SETTINGS FÜR CHARITY-YOGA

# Yogalehrende sammeln Spenden für gute Zwecke

Viele Yogalehrende nutzen ihre Yoga-Lehrtätigkeit, um Spenden für Projekte oder Organisationen zu sammeln, deren Anliegen ihnen am Herzen liegt. Hier stellen sich drei Yogalehrerinnen mit ihrem Engagement vor.



**Birgit Fellermeier aus München sammelt Spenden für den »Adventskalender für gute Werke der Süddeutschen Zeitung e. V.«.**

»Das Projekt hilft das ganze Jahr über Menschen in der Stadt und im Landkreis München, damit diese nicht nur finanzielle Hilfe erhalten, sondern auch durch die Spenden aktiv am Gesellschaftsleben teilnehmen können, was sonst nicht der Fall wäre. Ich finde es schön, meine Fähigkeiten als Yogalehrerin nicht nur unter dem Gesichtspunkt der Wirtschaftlichkeit einzusetzen, das heißt um meine Raummiete und die übrigen Kosten reinzuarbeiten, sondern auch unter dem Aspekt des Teilens. Mir selber geht es finanziell gut, was andere – gerade in München – nicht von sich sagen zu können. Dafür bin ich

dankbar und zufrieden. Und diese Freude darüber möchte ich gerne mit anderen teilen. Es ist das Wissen um die Verbindung zu allen anderen. Und da sich Dankbarkeit trainieren lässt, finde ich jedes Jahr wieder einen Grund, gemeinsam mit meinen TeilnehmerInnen diese Fähigkeit weiter zu vertiefen.

Allgemeinen veranstalte ich einmal im Jahr im Dezember eine Charity-Yoga-Einheit. Manchmal auch unter dem Jahr, denn ich glaube, dass Spenden nicht nur in der gefühlsbeladenen Weihnachtszeit angebracht sind. Daher versuche ich in manchen Jahren auch im Frühjahr und nach den Sommerferien Charity-Yoga anzubieten. Zu diesem Anlass wechsele ich zwischen Yoga-Stunden bei Kerzenschein, Klangschalenmeditation, Mantra-Rezitation oder mische auch. Zur Dezemberaktion wird bei Tee und Plätzchen das »Sparschwein« geschlachtet und gemeinsam das im Laufe des Jahres gesammelte Geld gezählt. Als »Sparschwein« habe ich eine Spendendose, in die ich während des ganzen Jahres das überzählige Geld gebe, das ich als Wechselgeld bei der Bezahlung der Kursgebühr behalten darf. Hin und wieder füllen auch TeilnehmerInnen die Dose mit Kleingeld auf. Wenn ich für meine Nachbarin einmal beim Treppenputzen einspringe und dafür etwas bekomme,

wandert das auch in die Spardose. Der Betrag setzt sich also aus den verschiedensten Geldern zusammen, schwerpunktmäßig aber aus den Charity-Aktionen.

Yoga findet ja nicht nur auf der Matte statt, sondern sollte auch ins Leben hinausgetragen, also gelebt werden. Daher halte ich tiefes Mitgefühl, karunā, das Yoga des Herzens, für einen wichtigen Aspekt. Hier zeigt sich, ob ich nur ichbezogen meinen Körper und Geist trainiere, weil es gerade schick und in ist, also ob ich meine Welt aus den samskāra, aus meinen Anbindungen heraus sehe, oder ob ich aus einer inneren Überzeugung anderen meine Hilfe anbiete, weil ich einen Schritt zurücktrete und alles von außen anschau.

Die erste Begeisterung für Charity-Yoga ist immer groß, obwohl dann letzten Ende nur einige wenige kommen. München bietet tagtäglich so viel an Unterhaltung, oder die TeilnehmerInnen haben Familie, so dass ich mich mit meiner kostenlosen Yoga-Einheit hinten anstellen muss. Außerdem ist »dana« in den Köpfen meiner TeilnehmerInnen mit »unbedingt geben müssen« verankert. Dann hörte ich des Öfteren: »Ich spende ja schon wo anders«. Und nur einfach vorbeikommen, um eine schöne gemeinsame Stunde zu erleben, trauen sich viele nicht.«

**BIRGIT FELLERMEIER**  
Yogalehrerin BDY/EYU, B\_YOGA Mobiles Yogastudio, [www.b-yoga.de](http://www.b-yoga.de)



**Lisa Kauff aus Mainz sammelt Spenden für den gemeinnützigen Verein »Mainz 05 Hilft«.**

»Der gemeinnützigen Verein »Mainz 05 Hilft« unterstützt eine Vielzahl an tollen Projekten für hilfsbedürftige Menschen in unserer Region. Ich finde es besonders schön, mit meinen Spenden gezielt ein gesellschaftliches Engagement in der Region zu leisten, in der auch meine TeilnehmerInnen zu Hause sind.

Durch Yoga habe ich gelernt, bewusster, liebevoller und mit mehr Mitgefühl durchs Leben zu gehen. Menschen auch abseits der Matte durch meine Arbeit als Yogalehrerin helfen zu können, ist für mich deshalb ein riesiges Geschenk und macht mich wahnsinnig dankbar und glücklich.

Charity-Yoga im Mainz 05-Stadion biete ich seit 2017 circa zwei Mal pro Sommer an. Dabei darf jeder, auch ohne Anmeldung, kommen und wählt die Höhe seiner Spende selbst. Inmitten des riesigen

Stadions auf der Rasenfläche Yoga zu unterrichten, ist für mich jedes Mal wieder irreal und atemberaubend. Besonders schön ist es, dass dort viele TeilnehmerInnen zum ersten Mal in Berührung mit Yoga kommen. Herausforderungen beim Yoga im Stadion sind zum einen das Wetter, das mitspielen muss, zum anderen die Rasenqualität, die unter den Matten leidet. Deshalb finden die Events nur in der Spielpause statt.

Bei jedem der Charity-Events kamen bisher circa 150 begeisterte Menschen aller Altersgruppen zusammen, auch teilweise aus umliegenden Städten. Die Resonanz war durchweg positiv und die Stimmung magisch. In diesem Jahr konnte ich dank der Events 1837 Euro an den Verein »Mainz 05 Hilft« spenden.

Ein wenig meiner Zeit in Projekte zu investieren, die hilfsbedürftigen Menschen zugutekommen, schenkt mir unendlich viel Energie und Freude. Ich weiß, dass ich genau auf dem richtigen Weg bin und würde in Zukunft gerne noch mehr gesellschaftliches Engagement leisten.«

LISA KAUFF  
Monkey Yoga, [www.monkeyyoga.de](http://www.monkeyyoga.de)



© Laurenz | Qualität.de

**Brigitte Endres aus Bergisch Gladbach sammelt Spenden für die Lebenshilfe Wipperfürth.**

»Im Haus der Lebenshilfe werden 22 geistig und körperlich behinderte Menschen betreut. Sie haben keine Lobby und einige sind von den Eltern hier abgegeben worden. Da diese Menschen in den Werkstätten nur wenig verdienen, ist das Geld knapp. Mit meinen Spenden können wir ab und zu etwas unternehmen.

In meinem eigenen Yoga-Studio wird zweimal im Monat Meditation und Yoga-Nidra auf Spendenbasis angeboten. Damit möchte ich benachteiligten Menschen eine Freude bereiten. Das Haus nutzt die Spenden für einen Besuch im Restaurant, im Kaffeehaus, in der Eisdielen oder im Kino. Es macht mir Freude, die strahlenden Augen zu sehen, wenn wir was unternehmen. Maitri-bhavanā – tätige Nächstenliebe, Mitgefühl mit Hingabe, karunā – Mitgefühl, Sanftheit und Liebe und vātsalya – Liebe, Zärtlichkeit und Zuneigung für Kinder – alle Bewohner sind Kinder geblieben – sind für mich der Zusammenhang zwischen meinem Engagement und der Yoga-Lehre.«

BRIGITTE ENDRES  
YIZ – Yoga im Zentrum, [www.y-i-z.de](http://www.y-i-z.de)