

Yoga anders:

sanft, systematisch –
für jeden zugänglich

Ein Weg, eine bewusste Entwicklung –
eine wesentliche Erfahrung

MÜNCHNER
YOGA-ZENTRUM





*„So hat sich mein Leben durch Yoga von Grund auf verändert
und mein Erleben wesenhaft und wesentlich vertieft.“*

Annelies Harf,
Gründerin des Münchner Yoga-Zentrums

Liebe Leserin, lieber Leser,

sanfte und gesunde Bewegung, Entspannung, Ausgleich zum Alltagsstress – für viele Menschen gute Gründe, um mit Yoga zu beginnen und regelmäßig zu praktizieren.

Aus der Sicht des Münchner Yoga-Zentrums bietet Yoga noch viel mehr. Deshalb sind unsere Kurse so aufgebaut, dass sie, neben der entspannenden und harmonisierenden Wirkung, von Anfang an zu einer tiefergehenden Erfahrung von Yoga hinführen.

Beispielsweise umfassen unsere Yoga-Kurse:

- das schrittweise Erlernen der Fähigkeit zur tiefen Entspannung
- sich leichter und geschmeidiger zu bewegen durch bewusstes Bewegen
- Erdung, damit Sie für Ihre Schritte einen guten Stand haben
- Steigerung der Beobachtungs- und Wahrnehmungsfähigkeit, so dass Sie Ihre Potenziale und Ihren eigenen Handlungsspielraum immer besser kennenlernen
- die Erfahrung des wesenseigenen Atems, um zu sich selbst zu finden
- vielfältige Denkanstöße rund um das Thema Yoga, die einen Bezug zum täglichen Leben herstellen oder Hintergrundwissen vermitteln, u.a. Yoga-Philosophie
- sensibles Er-Leben, dadurch ein tieferes „Ja“ zum Leben
- lernen loszulassen, dem Leben besser vertrauen zu können
- sich nach und nach selbst erkennen auf verschiedenen Ebenen des Menschseins

Diese Art des Übens führt nach längerer Erfahrung zu einer veränderten Haltung sich selbst gegenüber und unterstützt eine selbstverantwortliche und selbstbestimmte Entwicklung hin zum Wesentlichen, ein Heil-Werden auf allen Ebenen.

Wir laden Sie ein, auf den folgenden Seiten unser Konzept kennenzulernen und, wenn Sie sich davon angesprochen fühlen, an unseren vielfältigen Angeboten teilzunehmen.

Ihr Münchner Yoga-Zentrum

Ein gutes Fundament

Als Anfangsmotivationen für das Yoga-Üben hören wir oft, dass Menschen sich wünschen, beweglicher zu werden und besser entspannen zu können, oder ganz allgemein einen Ausgleich zum erlebten Alltagsstress zu schaffen.

Die positiven Erfahrungen, die durch Yoga-Praxis zu erreichen sind, können nach unserer Erfahrung deutlich verstärkt werden, wenn Sie zunächst einige Zeit der Erarbeitung bestimmter Grundlagen widmen. Die folgenden Themen sind daher Bestandteil aller unserer Anfängerkurse:



- die Fähigkeit bewusst zu entspannen
- freies und natürliches Atmen
- Zusammenhänge von Konzentration und Bewegung
- Übungen zur Erdung („Hara“), zum In-sich-selbst-Ruhen; sie sind eine wesentliche Voraussetzung für die Fähigkeit loszulassen und damit auch für die weitere Entwicklung hin zum Selbst

Zusätzlich bieten wir einen Kurs **„Yoga Basis (Atmung – Entspannung – Hara)“**, auch bekannt unter dem Namen **„Yoga-Atem- und Entspannungspraxis (AEP)“**, der sich mit praktischem Üben und theoretischen Anregungen ganz auf diese Basisarbeit konzentriert, so dass Sie in aller Ruhe hineinwachsen können.

Einer der wesentlichen Unterschiede zwischen dem Weg des Münchner Yoga-Zentrums und vorwiegend indisch geprägten Yogaschulen besteht darin, dass wir das Ziel haben, **Yoga für den Alltag des westlichen Menschen** zu vermitteln, so dass Sie sich in dem Lebensraum, in dem Sie sich befinden (Beruf, Familie, persönliche Situation, ...), bestmöglich entfalten und wirken können.

Anneliese Harf (1930 – 1990) hat die Frage „Was ist Yoga?“ einmal so beantwortet:

„Yoga ist das älteste uns überlieferte Übungssystem für eine bewusste Entwicklung des ganzen Menschen: Yoga vermittelt einen Einblick in Gesetzmäßigkeiten und Zusammenhänge des Lebens und erleichtert durch geeignete Übungen den Weg zur Selbstfindung und Selbstwerdung.“

Die „bewusste Entwicklung des ganzen Menschen“ ist ein umfangreiches Themenfeld. Anneliese Harf hat dazu einen systematischen Kursaufbau entwickelt. So können Sie die einzelnen Themenbereiche, die davon berührt werden, gezielt und detailliert kennenlernen, in Ruhe eigene Erfahrungen damit sammeln und diese in den Alltag integrieren.

Vom Kopf zum Bauch – Gelassenheit & Urvertrauen

Ein entscheidender Schritt zur Ganzheit ist für viele westlich geprägte Menschen der Weg vom Kopf zum Bauch: Nach den Lehren des Ostens liegt unterhalb des Nabels „Hara“, das Zentrum unserer vitalen Lebensenergie. Hier finden wir zu unserer ursprünglichen, tragenden Mitte und Kraft. Urvertrauen aus dem Hara befreit das Denken und öffnet das Herz. So erleben wir ein Höchstmaß an Selbst-Sein, und es lösen sich selbst tief liegende Blockaden und Verspannungen.



Zu diesem Thema – wertvoll für Menschen mit und ohne Yoga-Erfahrung und in dieser Form nur bei uns – gibt es einen weiteren Grundlagenkurs: **„Die energetische Mitte des Menschen (Hara)“** oder auch **„Hara-Praxis und Yoga“**. Dieser Kurs vermittelt die klassischen Grundübungen nach Karlfried Graf Dürckheim – eine energetische Arbeit, die gezielt unsere ursprüngliche vitale Kraft anregt. Die Übungen lassen sich gut in den Alltag integrieren und helfen uns, den täglichen Anforderungen flexibel, kraftvoll und gelassen zu begegnen.

Die Hara-Praxis ist eine große Hilfe auf dem Yoga-Weg, so dass sie Ihnen in unseren Hatha-Yoga-Kursen und später in den Meditationskursen immer wieder begegnen wird.

„Wo die Mitte fehlt, ist der Mensch noch nicht ‚ganz‘.“
Karlfried Graf Dürckheim

Bewusstsein und Hatha-Yoga

Hatha-Yoga ist heute als Übungspraxis sehr bekannt und verbreitet. Allerdings wird es sehr häufig auf seine körperlichen Wirkungen reduziert und oft auf sehr sportliche, manchmal sehr fordernde Weise praktiziert.

Hatha-Yoga beim Münchner Yoga-Zentrum bedeutet:

sanftes Üben, ein schrittweiser Aufbau der Beweglichkeit und Koordination. Eine schonende Entwicklung der Muskelkraft. Und vor allem von Anfang an eine sehr bewusste Durchführung der Übungen. Denn Yoga ist für uns vor allem eines: die (Weiter-)Entwicklung des Bewusstseins. Bewusst umgehen mit sich selbst, mit anderen, mit seiner Umwelt, und sich dabei der eigenen Ressourcen und Quellen immer mehr bewusst werden – so gesehen ein nie endender Weg zu immer mehr Fülle und Lebensfreude.



Seinen besonderen Charakter bekommt Hatha-Yoga bei uns unter anderem dadurch, dass er von Anfang an mit Raja-Yoga kombiniert wird, dem Weg der Yoga-Konzentration.

Hatha-Yoga ist eine Praxis von Körperhaltungen und Bewegungen, die mit dem Atem und der Konzentration verbunden sind. Schon nach kurzer Zeit machen die sogenannten „Asanas“ (Körperhaltungen) körperlich und geistig beweglicher, stabilisieren und richten dabei die Wirbelsäule elastisch auf. Das harmonische Zusammenspiel der körperlichen, seelischen und geistigen Energien fördert auf ganzheitliche Weise die Gesundheit: gezieltes und regelmäßiges Üben gleicht Herz und Kreislauf aus, harmonisiert die Organfunktionen, stärkt das Nervensystem und die Abwehrkräfte.

Bewusstseinsübungen und die theoretische Einführung in die Yoga-lehre helfen, auch die seelisch-geistigen Wirkungen des Übens zu verstehen und sie in allen Lebenssituationen zu nutzen. Jede Übungsstunde schließt mit einer geführten Tiefentspannung.

Um Hatha-Yoga zu erlernen, bieten wir **drei aufeinander aufbauende Kursstufen** an: Grund-, Mittel- und Oberstufe.

Unsere Grundstufenkurse sind für Anfänger ohne Vorerfahrung geeignet. Es liegt ganz bei Ihnen, ob Sie zur Vorbereitung einen der oben beschriebenen Kurse besuchen möchten oder direkt mit der Grundstufe beginnen. Die Grundstufen-Kurse verbinden Grundlagen wie Hara, Atembewusstsein und Entwicklung einer natürlichen, freien Atmung, Entspannung und Bewusstseinsübungen zum Nach-innen-Spüren mit überwiegend leicht durchführbaren, kräftigenden bzw. lösenden Körperübungen („Asanas“), die achtsam und sehr bewusst durchgeführt werden. So wird von Anfang an ein vertieftes Bewusstsein für sich selbst ausgebildet, das in den weiteren Stufen immer weiter ausgeprägt wird.

In der Mittelstufe werden die Körperübungen etwas anspruchsvoller. Das Nach-innen-Spüren, tiefer Wahrnehmen und Sich-selbst-Erleben wird verfeinert.

In der Oberstufe schließlich lernen Sie auch fordernde Körperhaltungen („Asanas“) kennen und mehr der klassischen Yoga-Atemübungen („Pranayama“). Das Bewusstsein für Energien wird noch detaillierter geübt. Sie lernen weitere Grundlagen kennen, mit denen Sie gut darauf vorbereitet sind, Meditation zu erlernen.

Konzentration

Eine weitere Spezialität, die es in dieser Form nur bei uns gibt, sind die Kurse **„Yoga-Konzentration“**. Hier wird unter anderem genau ergründet und durch eigene Erfahrung bewusst gemacht, was Denken bedeutet, welche Kräfte mit den Gedanken verbunden sind, wie sie sich auf unser tägliches Leben auswirken und wie Sie von diesen Kenntnissen in Form verbesserter Konzentration im täglichen Leben direkt profitieren können. Auch das Gedächtnis ist ein Thema, die Einstellung zum eigenen Leben und – sehr nah am Thema Yoga – die Bedeutung von Erkenntnis und Stärkung der Erkenntnisfähigkeit. Der Unterschied zwischen Ich-Bewusstsein und Selbst-Bewusstsein wird erkundet. Aus der Perspektive des Raja-Yoga wird die Bedeutung und Praxis der Konzentration noch genauer betrachtet und erlebt.



Als Einstiegskurse sind unsere Konzentrationskurse geeignet, wenn es Ihnen liegt, sich zuerst ein tieferes Verständnis vom Aufbau und der Funktionalität unseres Bewusstseins zu erarbeiten, bevor Sie sich intensiver auf das praktische Üben von Yoga einlassen. Ideal sind sie auch als Weiterführung nach den Hatha-Yoga-Kursen, als ein vorbereitendes Training für die Meditation.

Feinstofflehre

Wissenschaftlich gesehen ist alles Energie. In diesem Zusammenhang betrachtet, ist das Ziel der „Ganzwerdung“ des Menschen damit verbunden, nicht nur Körper, Gefühle und Gedanken durch bewusste Erfahrung immer besser kennenzulernen und zu harmonisieren, sondern auch die Kräfte und Kraftfelder, die dahinterstehen, anzuschauen, wechselseitige Einflüsse zu erkennen und sich letztlich auch in diesem Zusammenspiel zu finden und die Erkenntnisse auch hier wiederum im Alltag schöpferisch zu verwirklichen.



Das Bewusstsein der feinstofflichen Vorgänge ermöglicht ein besseres Verständnis von alltäglichen, z.B. zwischenmenschlichen Erfahrungen und eröffnet neue Möglichkeiten, mit diesen Erfahrungen konstruktiv umzugehen. Unsere Kurse „**Feinstofflehre**“ vermitteln eine große Bandbreite von theoretischen Hintergrundinformationen und praktischen Übungen, die die Selbsterkenntnis immer mehr vertiefen. Dadurch können auch bisher unbewusste Kräfte harmonisiert werden, so dass Sie freier und kraftvoller agieren können.

„Wenn im Alltag nicht nur das Grobstoffliche bei allem Geschehen als ‚real‘ angesehen wird, sondern auch die zugrundeliegenden feinstofflichen Ursachen mit einbezogen werden, weitet sich der Blick für die größere Ganzheit des Lebens.“

Anneliese Harf

Chakralehre

Alle von außen kommenden Energien, wie Licht, Wärme, Nahrung, oder psychische Einflüsse, wie Zuneigung, Bestätigung, Liebe, künstlerische Eindrücke oder Kräfte aus der Natur, sind für unser Leben insofern sekundär, als wir nicht ausschließlich durch diese Kräfte leben könnten. Die primäre Kraft für unser Leben kommt immer aus dem seelisch-geistigen Bereich. Die Chakras sind Feinstofforgane für das Aufnehmen, Verteilen und Abgeben dieser Kraft. Vorstellungen, Erwartungen, Kummer oder falsche Identifizierung mit äußeren Einflüssen können diese Kräfte binden oder blockieren.



„Jede ganzheitliche, natürliche Entwicklung, bei der bewusste geistige Ausrichtung, behutsame Übung und harmonische Lebensführung im Alltag Hand in Hand gehen, wird automatisch und ohne irgendeine Gefahr zur sanften Anregung aller Bewusstseinszentren führen.“

Anneliese Harf

Nichts lähmt den freien Kräftefluss mehr als ein Blickwinkel von Widersinn und Sinnlosigkeit. Wissen – inneres Wissen – um die Wirkungsweise und Entwicklung der Chakras öffnet den Blick für tiefere Zusammenhänge. Dadurch werden viele schicksalhafte Ereignisse nicht mehr als scheinbar sinnlos empfunden, so dass die Kräfte wieder uneingeschränkt für die Verwirklichung im täglichen Leben zur Verfügung stehen. Unsere Kurse „**Chakralehre**“ fördern dieses tiefere Verständnis von Entwicklungsvorgängen, so dass Sie Möglichkeiten zur Weiterentwicklung leichter erkennen und wirksamer umsetzen können.

Meditation

Meditation ist die Königsdisziplin des Yoga. Dieser Weg könnte kurz zusammengefasst werden als **Weg vom Ich zum Selbst**. Es geht dabei um hellwachem, bewusstes Erleben und um entspannte Konzentration, um ein gezieltes Sich-Hinwenden nach innen. Hierbei spielt nicht nur die äußere (Sitz-) Haltung eine Rolle, die in der Regel einiges



Üben erfordert, sondern vor allem die innere Haltung, die Haltung sich selbst und dem Leben gegenüber. Wer Meditation übt, wird wacher, nimmt bewusster wahr. Dabei wird zunächst das verstärkt, was an Kräften ohnehin vorhanden ist, was manchmal als unangenehm erlebt werden kann.

Unsere Meditationskurse beginnen deshalb mit einer Reihe von Übungen und Anregungen, die die Fähigkeit, sich ruhig und gelassen, frei und vertrauensvoll auf das Leben und auch auf das gezielte Üben einlassen zu können, grundlegend stärken. Darüber hinaus empfehlen wir, zuerst durch Entspannung, eine natürliche Atmung, durch Hara, Hatha-Yoga, Konzentration und durch bewusstes Leben eine solide Basis zu schaffen und dann mit dem gezielten Üben der Meditation zu beginnen.

In unseren Meditationskursen lernen Sie mehrere verschiedene Ansätze zur Meditation kennen, so dass Sie im Lauf der Zeit unter der Vielfalt der angebotenen Möglichkeiten das für Sie Passende finden werden. Durch Meditation können Sie Ruhe und inneren Freiraum finden, bis hin zu tiefer Selbst- und Seinserfahrung.

„Meditation ist das intensivste Mittel zur Bewusstwerdung und Ganzwerdung des Menschen. Damit wird der Mensch Schritt um Schritt durch sein Leben zum Zeugen geistiger Wirklichkeit, durch sein Tun und Lassen zum Vorbild weiser Liebe und durch sein schöpferisches Wirken zum Beispiel seines geistigen Bewusstseins.“
Anneliese Harf

*„Du suchst dich selbst – hör damit auf.
Empfinde die Stille, die du bist.“*
Eduard Tomas

Yoga und Frieden

„Yoga hilft entscheidend mit, den Menschen in der Gesellschaft friedensfähiger und friedvoller zu machen, weil Yoga mit dem Bemühen um den inneren Frieden beginnt.“
Anneliese Harf



Meditation bleibt nicht stehen beim Üben und beim Selbstzweck. Scheinbare Gegensätze wie „Friede – Unfriede“, „Freiheit – Unfreiheit“, „Licht – Dunkel“, „Freude – Leid“, „Fülle – Entbehrung“, „Tag – Nacht“, „männlich – weiblich“, „Geist – Materie“ verlieren aus einem höheren Blickwinkel betrachtet ihre persönlichen Wertungen und können dann als entwicklungsfördernde Durchgänge erlebt werden.

Im schöpferischen Leben aus den geistigen Quellen wird es möglich, die gegensätzlichen Kräfte gewaltlos anzunehmen. Im Menschen entwickelt sich eine Atmosphäre des Friedens, die ausstrahlt und damit ansteckend wirkt. Echte, ganzheitliche Friedensarbeit entsteht nicht aus Spannungen, Forderungen und Machtgier, sondern indem die wesentlichen Voraussetzungen erkannt, zuerst im Inneren entwickelt und dann als Wirkung nach außen in die Umwelt getragen werden.

„Es gibt keinen Weg zum Frieden, denn Frieden ist der Weg.“
Mahatma Gandhi



Weitere Informationen zu den Kursen
des Münchner Yoga-Zentrums finden Sie unter:
www.muenchneryoga-zentrum.de

