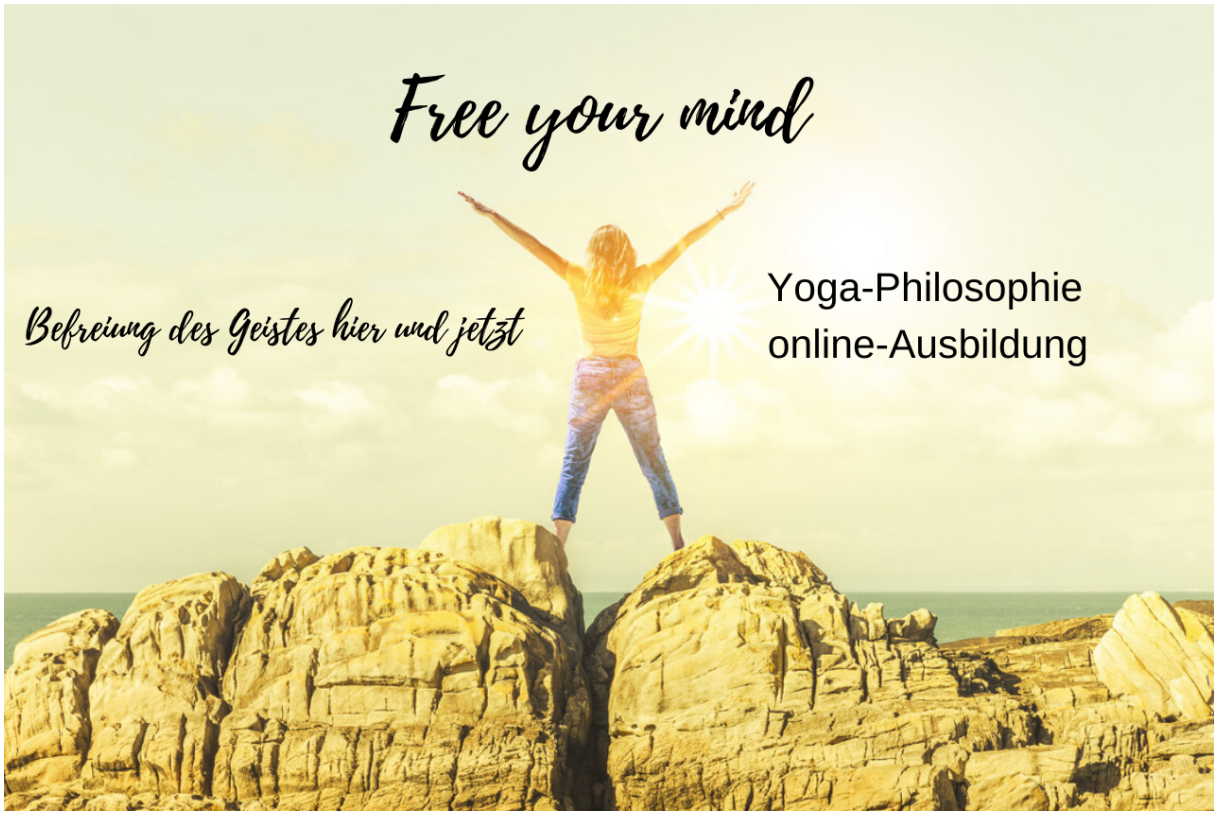
unity training



Die Befreiung des Geistes hier und jetzt – Yoga Philosophie lernen

Lerne, wie du dein Leben durch die Yoga Philosophie transformierst

Was ist das Ziel des Lebens? Die weisen Yogis sagen: die Befreiung des Geistes – für ein Leben in Verbundenheit **mit deiner reinen Essenz, mit deiner Freude und deinem Licht**. Dafür bietet die Yoga-Philosophie einen systematischen Weg an.

Modul 1: Das Menschenbild des Yoga und das Chakra-System

Inhaltsverzeichnis

Warum eine Yoga Philosophie Ausbildung?

Florian Gauranga Heinzmann

Wie ich erkannte, dass wir alle durch die Philosophie des Yoga unseren Geist befreien können

Wie ich ein Free-Spirit-Yogi wurde

Wie ich die 6 Yoga-Lehren im Leben umsetzte

Das große Projekt: Die Befreiung des Geistes

Modul 1: Grundlagen: Das Menschenbild des Yoga und das Chakra-System

1.1 Der alte und der neue Weg (zwischen Tradition und Moderne), Sonne und Mond im Hatha-Yoga, die 3 Lebensqualitäten (gunas)

1.2 Das Menschenbild des Yoga (das Selbst, 5 Hüllen, 3 Körper)

1.3 Das Chakra-System – Landkarte der inneren Evolution

1.4 Das dritte Auge / Vedische Kosmologie und Zeitrechnung

1.5 Die 10 philosophischen Schulen Indiens (darshanas)

Warum eine Yoga Philosophie Ausbildung?

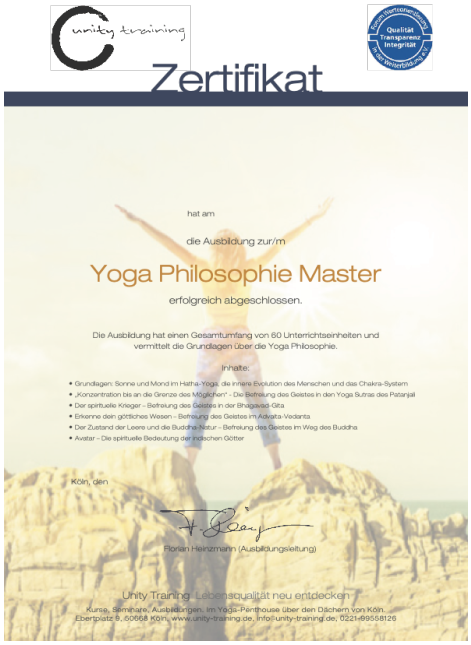
Was ist das Ziel deines Lebens? Die Weisen sagen: die Befreiung deines Geistes. Befreiung wozu? Für ein Leben in Leichtigkeit, Gelassenheit und innerem Frieden. Für ein Leben im Wissen über dich selbst und wer du wirklich bist. Für ein Leben in Freiheit und Harmonie, in Verbundenheit mit dem Leben und einer Freude, die von innen kommt. In Verbundenheit mit deiner echten Liebe, deinem eigenen Selbst, deinem eigenen inneren Licht. Dieses Wissen macht dich stärker, gesünder und stärkt auch deine Beziehungen zu deinen nächsten Menschen. Außerdem rettet es den Planeten. Und es macht unglaublich viel Spaß.

Die Yoga-Philosophie bietet systematische Wege an, um all das zu erreichen. Und ermöglicht es, dieses Wissen in deinen Alltag zu integrieren.

In diesem Kurs werden 5 verschiedene Wege zur Befreiung des Geistes aus dem Bereich der indischen Philosophie des Yoga und des Buddhismus sowie die wesentlichen Übungen vorgestellt, um das Projekt Befreiung des Geistes zu beginnen und erfolgreich zu meistern.

Quizfragen und Zertifikat

Die Ausbildung wird mit der Beantwortung von 30 Quizfragen (1 Frage pro Lektion) abgeschlossen. Nach erfolgreichem Abschluss erhältst du das Zertifikat „Yoga Philosophie Master" (UT 60 UE).



Florian Gauranga Heinzmannn



Yogalehrer, Meditationslehrer, Stressmanagement-Trainer (GKM), Literaturwissenschaftler, Religionshistoriker (M.A.) und Studium der Indologie und Sanskrit.
Seit 25 Jahren praktiziert Florian Yoga und Meditation, sechs Jahre davon hat er als Mönch in hinduistischen Klöstern in Indien und Deutschland gelebt, wo er in diverse Disziplinen des Yoga, der Meditation, der Achtsamkeitspraxis und die Kunst der Mantra-Musik eingewiesen wurde. Er hat 4 Yoga- und Meditations-CDs produziert. Gemeinsam mit seiner Frau Nicole Roewers ist er Autor des Buches "Sixpack im Kopf" und Gründer und Leiter von Unity Training – Studio für Glücksfitness in Köln.

Wie ich erkannte, dass wir alle durch die Philosophie des Yoga unseren Geist befreien können



Die Yoga-Philosophie ist ein Weg, der auch uns moderne Menschen in ein Leben mit mehr Fülle und mehr Tiefe führen kann. Und genau dafür brenne ich. Seit 10 Jahren mache ich fast nichts anderes, als Yoga-Philosophie mit den Menschen zu teilen, die sich dafür interessieren.

Dass du diesen Text liest, zeigt auf jeden Fall, dass du kein durchschnittliches Leben führen willst, sondern dass du dich nach einem außergewöhnlichen Leben sehnst. Dass du wahrscheinlich ein Mensch bist, der sich für die existenziellen und für die großen Fragen des Lebens interessiert. Das ist mega!
Ist dir eigentlich klar, was für ein wunderbares, außergewöhnliches, phantastisches Wesen du bist?

Du willst das Leben selbst kennenlernen, du bist dem Ursprung des Lebens auf der Spur. Du sehnst dich vielleicht nach einem Leben in Freiheit und Freude. Einem Leben mit einem befreiten Geist. Wie unglaublich geil ist das?

Vielleicht fragst du dich: **Wie kann man das erreichen?**
Genau diese Fragen, die du dir jetzt stellst, habe ich mir vor vielen Jahren auch gestellt. Genau diese Sehnsucht, die du jetzt hast, die hatte ich vor vielen Jahren auch. So sehr, dass ich schreiend durch den Wald lief, auf der Suche nach Antworten auf meine Fragen.

Ist das verrückt? Nicht verrückter als das, was du gemacht hast, indem du diesen Text liest.

Ich kann dir versprechen: Wenn du bereit bist, tief in diese Materie einzutauchen, kommen die Antworten auf diese Fragen ganz von

selbst. Vielleicht kann ich dich mit meiner Geschichte inspirieren. Ich würde dir gerne meine Geschichte erzählen, wie ich auf diese Fragen Antworten gefunden habe.

Es war unglaubliches Glück, aber es war auch mein ganz eigener Wunsch. Und dieser Wunsch war sehr sehr groß. Und ich erinnere mich an einen Vers des großen Yoga-Philosophen Shankara: Die Befreiung des Geistes ist nur Menschen möglich, die einen so großen Wunsch danach haben, dass dieser Wunsch größer ist als alle anderen Wünsche.

Ausbruch aus dem Kloster – Durchbruch in die Freiheit

Ich war kein Mönch mehr. Es war genug. 6 Jahre hatten gereicht. Jetzt ging es darum, ins Leben zurückzukehren. Ich war wieder ein ganz normaler Mensch. Plötzlich fühlte ich mich noch freier als jemals zuvor. Ich musste auf keine Regeln mehr achten, konnte ab und zu mal ein Bier trinken, Kaffee trinken, mich mit Frauen treffen und musste nicht mehr keusch leben, konnte ins Bett gehen und aufstehen, wann ich wollte. Und das alles ohne schlechtes Gewissen.

Ich hatte **keinen Gott mehr und keinen Guru**.
Und mein Spirit? Die innere Erfüllung, die Glückseligkeit, der innere Frieden, war das alles weg? Nein, es war alles noch da! Genauso wie vorher in der Mönchskutte. Und es sollte nicht weggehen, es sollte bis heute bleiben.

Aber was war passiert? Wie kam es zu alldem?

9 Jahre vorher

Mein Wissensdurst nach spirituellen Wahrheiten war einfach unersättlich. Ich, Student der Literaturwissenschaft, Geschichte und Philosophie in Heidelberg, lebte in einer WG und verschlang haufenweise Bücher, in denen es um die Bestimmung des Menschen ging.

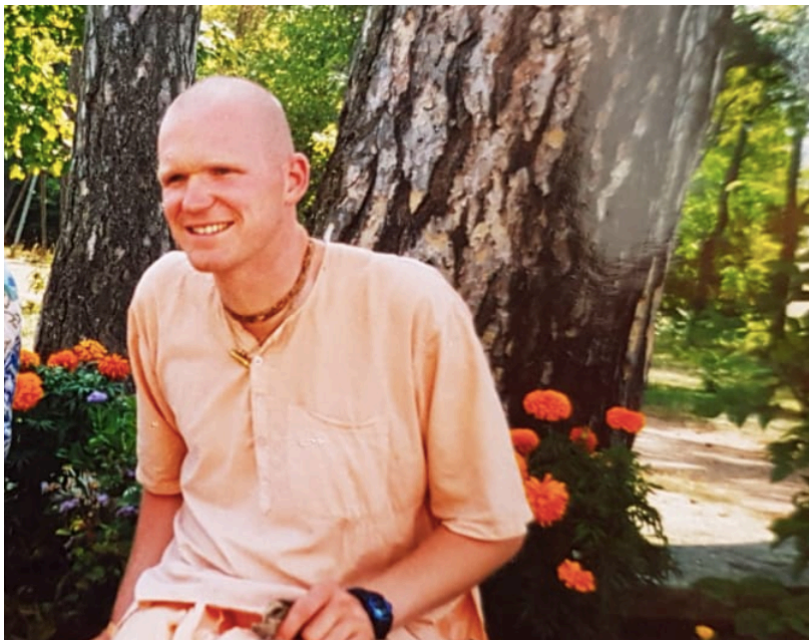
Ich wollte einfach das Leben verstehen. Denn bis dahin konnte mir kein Mensch Antworten auf die Fragen geben, warum etwa meine Mutter eine schwere Depression hatte und so leiden musste, obwohl sie augenscheinlich alles hatte und im Wohlstand lebte. Warum überhaupt so viele Menschen auf mich so unglücklich wirkten, obwohl sie alles hatten, was sie brauchten und sogar im Überfluss lebten.

Die Begegnung

Ich begegnete Krishna Chandra zum ersten Mal in einem spirituellen Ferienlager in Frankreich. Er war hinduistischer Mönch und wenige Jahre älter als ich. Seine natürliche Freude, sein fast pausenloses authentisches Lachen und sein herzlicher und offener Umgang mit allen Menschen beeindruckte mich so tief, dass ich ständig bei ihm sein wollte. Außerdem wusste er – alles. Zumindest alles im Bhakti-Yoga, dem Yoga der Hingabe. Er hatte jede Schrift gelesen, zitierte am laufenden Band Verse der Bhagavad Gita auswendig und gab Vorträge, in denen ich stundenlang an seinen Lippen klebte.

Ich wollte alles von ihm wissen. Seine spontane Lebensfreude, sein liebevolles Lachen und seine innere Ruhe, Zeugnis einer unendlichen inneren Tiefe, sagten mir, dass ich gefunden hatte, wonach ich immer gesucht hatte. Ich wusste: Das, was ich wirklich suche, existiert. Hier war jemand, der zeigt: Es ist möglich, ein vollständig erfülltes Leben zu führen. Ein Leben ohne Angst, ohne Stress, ohne Leid. Stattdessen ein Leben in Ekstase, in Verbundenheit, in Einheit und voller Liebe. Genau das wollte ich auch.

Ich ließ mich in dieser 1500 Jahre alten Klostertradition ordinieren und lebte im Krishna-Tempel in München. Ich stand jeden Tag morgens um 4:30 Uhr auf, zog mir ein Mönchsgewand an, beschmierte meinen Körper und meine Stirn mit Erde von einem heiligen Fluss, machte von 5 bis 9 Uhr Meditation, studierte die heiligen Yoga-Schriften, dazwischen übte ich Mantramusik.



So oft, wie ich konnte, traf ich Krishna-Chandra im Züricher Tempel oder im Ferienlager oder begleitete ihn auf Pilgerreisen durch Indien. Bald hatte ich denselben Guru wie er und bekam einen

Mönchsnamen: Gauranga Dasa. Viele Monate verbrachte ich in Indien in unserem Mutterkloster in Mayapur, um noch mehr in den Spirit einzutauchen. Und dieser Spirit war die Welt der Yoga Philosophie.

Die Jahrtausende alten Weisheiten der Bhagavad Gita und des Bhagavata Purana, die wir täglich lasen, darüber meditierten und diskutierten, beantworteten so gut wie alle wichtigen Fragen meines Lebens: dass ich – genau wie jeder andere Mensch auch – eine unsterbliche spirituelle Seele bin, von Natur aus glückselig und ewig, aber aufgrund des Karmas unzähliger Leben in eine Situation der Unwissenheit hineingeboren war.

Für mich war jetzt klar: Meine Aufgabe als Mensch musste es sein, durch Reinigung des Geistes und durch Selbsterkenntnis einen befreiten Zustand zu erlangen. Einfach oder?

Alles machte plötzlich wieder Sinn, dieses Leben machte Spaß. Ich hatte viele neue Freunde und viele neue Lehrer. Bald war ich selbst einer, gab Vorträge und Seminare, machte rockige Mantramusik, übersetze Bücher und konnte Menschen helfen und Menschen begeistern.

Meine Fragen waren beantwortet. Ich war happy und eigentlich konnte es so weiter gehen. Oder nicht?
Plötzlich kam alles auf einmal. Krishna Chandra trennte sich von unserem Guru. Ihn zog es zu einem anderen, der tiefer ging in das esoterische Wissen des Bhakti-Yoga. Er machte sein eigenes Ashram in den Tessiner Bergen auf.

An manchen Dingen hatte ich Zweifel. War ich wirklich, wie es die Philosophie des Bhakti erklärt, ewiger Diener eines persönliches Gottes Krishna, der eine Pfauenfeder im Haar trägt und mit seinen Hirtenmädchen tanzt? Oder waren das alles nicht vielleicht nur Symbole für den inneren Befreiungszustand?

Warum war Shiva kein anerkannter höchster Gott, und Ganesha. Und Durga… Warum wurden die Einheitslehre des Vedanta und die Lehre des Buddha so verteufelt?

Warum gab es nur ein Mantra (das Krishna-Mantra), das zur Befreiung führte? Musste ich wirklich Regeln und Vorschriften befolgen, um meiner ewigen Bestimmung nachzukommen? Das Verbot von Fleisch, Drogen, Zigaretten und Alkohol machte ja irgendwie Sinn. Aber wozu das Verbot von Kaffee und Schwarztee?

Und warum durften selbst verheiratete Frauen und Männer Sex nur zum Kinderzeugung haben? Warum wurden Frauen und Männer im Tempelraum nach rechts und links getrennt? Machte das Sinn? Brauchten wir wirklich die Verehrung eines persönlichen Gottes am Altar? Plötzlich sträubte ich mich, mich vor meinem Guru und vor

dem Tempelgott zu verneigen. Ich hatte keine Lust mehr auf Religion. Auch nicht auf einen Guru, der mir sagte, was ich tun und lassen sollte.

Warum machten wir kein körperliches Yoga, warum kein Pranayama? Was sollte der ständige Kampf gegen die moderne Wissenschaft. Ich wollte nur noch klare, vernünftige Spiritualität, die mit Wissenschaft vereinbar war.

Und ich verliebte mich in eine Frau…

Dann war es soweit:

Ich war kein Mönch mehr. Es war genug. 6 Jahre hatten gereicht. Jetzt ging es darum, ins Leben zurückzukehren. Ich war wieder ein ganz normaler Mensch. Plötzlich fühlte ich mich freier als jemals zuvor. Ich musste auf keine Regeln mehr achten, konnte ab und zu mal ein Bier trinken, Kaffee trinken, mich mit Frauen treffen und musste nicht mehr keusch leben, konnte ins Bett gehen und aufstehen, wann ich wollte. Und das alles ohne schlechtes Gewissen.

Ich hatte keinen Gott mehr und keinen Guru mehr.

Und mein Spirit? Die innere Erfüllung, die Glückseligkeit, der innere Frieden, war das alles weg? Nein, es war alles noch da! Genauso wie vorher in der Mönchskutte. Und es sollte nicht weggehen, es sollte bis heute bleiben. Und sogar immer mehr werden…

Wie ich ein Free-Spirit-Yogi wurde

Den Abschied von der Religion und den Durchbruch zum free-spirit-Yogi bewirkte ein Vortrag über den amerikanischen Philosophen Ken Wilber, den ich in Heidelberg hörte. Ken Wilbers Konzept der integralen Spiritualität revolutionierte mein Leben. Die Idee: Die Götter aller Kulturen sind immer nur im kulturellen Kontext verständlich, aber können niemals absolute Wahrheit sein. Die Wahrheit ist der kleinste gemeinsame Nenner aller Kulturen.

Schon andere Philosophen vor Wilber nannten das die „ewige Philosophie", die philosophia perennis. Drei Sätze reichten aus, um sie zusammenzufassen:

1) Es gibt eine alles verbindende universelle Wirklichkeit.
2) Diese lebt im Innern jedes Menschen als das Selbst.
3) Es die Aufgabe eines jeden Menschen, dieses in sich zu entdecken.

Das war's. Ich brauchte keinen Gott und keinen Guru mehr, keine Rituale, keine Regeln, kein Mönchsgewand, gar nichts. Nur die Meditation, um das Selbst in mir zu entdecken, war weiterhin nötig.

Sonst nix! Wie genial! Ich war frei und hatte alles, was nötig zur Befreiung des Geistes war, verstanden.
Ich arbeitete als Oberstufenlehrer an einer Freien Waldorfschule, machte nebenbei meine Ausbildungen zum Yogalehrer und Meditationslehrer. Ich war ein Yogi und meditierte über das Selbst mit einem Shiva-Mantra. Ich unterrichtete immer mehr Yoga und bald eine Yogalehrer-Ausbildung.

Immer mehr wurde mir klar, dass die Yoga-Philosophie völlig freiheitlich gedeutet werden konnte. Am besten ging das für mich mit der Einheitslehre der uralten Upanishaden (Advaita-Vedanta). Die war sogar mit den Lehren des Buddha vereinbar.

Das Unmögliche war wirklich möglich geworden: Ein ekstatisches, spirituelles Leben voller Freude, im Zustand der Einheit und Verbundenheit mit allem – integriert in ein normales bürgerliches Leben. Jeder Tag war ein Fest. Ein Vers aus alten Tempelzeiten wurde Wirklichkeit: Jeder Schritt ist ein Tanz, jedes Wort ist ein Gesang.

In einem Yoga-Ashram an der Nordsee lernte ich meine jetzige Frau Nicole kennen – die große Liebe meines Lebens. Als sie schwanger wurde, zog ich zu ihr nach Köln. Wir beide kündigten unsere Jobs, gründeten „Unity Training" und hatten bald zwei Babys: Erstens Marlene, zweitens unser eigenes Yogastudio im Herzen von Köln.

Mit ihr zusammen durfte ich erleben, was es bedeutet, eine spirituelle Liebe zu leben. Das heißt für mich, eine Liebe, in der wir gemeinsam wachsen und uns, so unterschiedlich unsere Zugangsweisen auch sein mögen, gegenseitig inspirieren.



Hier in Köln entwickelte ich eine eigene Yogalehrer-Ausbildung mit der Yoga-Philosophie als Herzstück. Und in allem, was ich tue und

unterrichte, geht es um mein Lebensthema: Die Befreiung des Geistes.

Denn ich erkannte: Im Yoga geht es eigentlich immer und überall nur darum: Wie kann ich das Potenzial meines Geistes voll entfalten, und einen Zustand der völligen Freiheit erreichen.

Meiner Überzeugung nach, helfen mir dazu die folgenden sechs Lehren:

1) Das Menschenbild des Yoga und die innere Evolution
2) Der Praxisweg der Yoga-Sutras: Die Meditation
3) Die Bhagavad Gita, die zeigt, wie man dies in den Alltag einbindet
4) Die spontane Selbsterkenntnis im Advaita-Vedanta
5) Die Achtsamkeitslehre des Buddha
6) Die spirituelle Bedeutung der indischen Götter

Wie ich die sechs Yoga-Lehren im Leben umsetzte

Mithilfe der Yoga-Philosophie bin ich das Projekt der Befreiung des Geistes in den letzten 20 Jahren angegangen. Und zwar so:

1) Das Menschenbild des Yoga

Das Menschenbild des Yoga gleicht einem Überraschungsei: Das ewige glückselige Selbst ist umgeben von 5 Hüllen des Körpers und der Psyche. Yoga bedeutet, sich anstatt mit dem Körper und der Psyche, mit dem ewigen glückseligen Selbst zu identifizieren: in der Meditation, auf der Yogamatte und auch im alltäglichen Leben. Je mehr die Identifikation mit dem Selbst natürlich und spontan geworden ist, umso befreiter ist der Geist.

2) Die Praxis: Meditation

Die Praxis zur Befreiung des Geistes ist die Meditation. In dem 2000 Jahre alten Text „Yoga Sutras" wird ein klarer Weg aufgezeigt, wie der Yogi die Meditation lernen soll: Mit einem Mantra und über den 8-Stufen-Weg: Über eine gesunde Ethik, einen gesunden Umgang mit sich selbst, einen richtigen Sitz aufbauen, den Atem zur Ruhe bringen, den Fokus auf dem Mantra halten, hier eine fließende Aufmerksamkeit üben, bis zum Einheitszustand. Diese Meditation übe ich seit vielen Jahren täglich für 20-30 Minuten.

3) Die Integration in den Alltag

In dem ebenfalls 2000 Jahre alten Text der Bhagavad Gita, erklärt der Gott Krishna, wie man Yoga im Alltag übt, indem nicht mehr nur die Meditation die Praxis ist, sondern das gesamte Leben. Jedes Gespräch, jeder Atemzug, jede Handlung. Das Ziel des Yoga ist hier eine komplette Verwandlung des gesamten Lebens. Die Befreiung des Geistes führt zu einem Leben in vollständiger Erfüllung – mitten im Leben. Diese Philosophie der Bhagavad Gita setze ich um, indem ich mich bemühe, jede Handlung zu einem Geschenk für andere Menschen zu machen. Das ist die Definition der Gita für Karma-Yoga – der Yoga des Handelns.

4) Die spontane Selbsterkenntnis

In den ältesten Texten Indiens finden sich die Upanishaden. Die essenzielle Aussage dieser Texte ist die Einheit des Selbst mit allem. Das Selbst (atman) ist eins und identisch mit der Quelle allen Lebens und mit dem Leben selbst (brahman). Diese Einheit kann in jedem Moment des Lebens spontan erwachen. Es gibt aber auch Meditationen, Übungen und Gleichnisse, die uns helfen, in diesen Zustand der Einheit hineinzugelangen. Ab einem bestimmten Moment der Praxis wird dieser Einheitszustand zur zweiten Natur des Menschen, sozusagen zum Wesen des Menschen selbst.

5) Das Erwachen der Buddha-Natur

Dieselbe Erfahrung der Einheit mit allem Leben und der Quelle des Lebens nannte der Buddha „Erwachen der Buddha-Natur". In den Sutras des Buddha finden wir einen konkreten Übungsweg, um diesen Zustand zu erreichen. Er deckt sich weitgehend mit dem Übungsweg der Yoga-Sutras und legt besonderen Wert auf das Ankommen im Hier und Jetzt. Das übe ich, indem ich mir jeden Tag Inseln der Achtsamkeit schaffe, wo ich einfach in der Gegenwart lebe, ohne zu denken. In Kontakt mit der Welt um mich herum, ohne in die Vergangenheit oder die Zukunft abzudriften.

6) Die spirituelle Bedeutung der indischen Götter

Die indischen Mythen der Götter sind Geschichten der Befreiung des menschlichen Geistes. Manche Mythen zeigen den Erleuchtungszustand, dann nennen wir sie Lila: göttliches Spiel. Viele geben uns Hilfen, wie die Meditation zu verstehen ist. Andere stellen Lehren aus den Yoga Sutras oder den Upanishaden in Geschichten und Bildern dar. In spielerischer Leichtigkeit und manchmal auch dramatisch und emotional. So wird die Befreiung des Geistes greifbar. So können wir es immer und immer wieder üben, werden immer und immer erinnert. Können uns immer und immer wieder neu verbinden. Denn die Befreiung des Geistes ist nicht irgendwann abgeschlossen. Es bleibt ein lebenslanges Abenteuer.

Das alles ist **kein Hexenwerk.** Jeder Mensch kann sich mithilfe der Yoga-Philosophie auf diesen Weg der Befreiung des Geistes machen – auch du, mitten in deinem Leben!

Das große Projekt: Die Befreiung des Geistes

Jetzt können wir diese Reise gemeinsam weiterführen. Ich glaube, dass diese Welt nichts so dringend braucht wie Menschen, die ihren eigenen Geist glücklich und friedlich gemacht haben.

All meine Erfahrungen, all mein Wissen und meine ganze Liebe auf diesem Weg, den ich dir beschrieben habe, fließen in eine Online-Ausbildung hinein, die ich entwickelt habe.

Als ich gemeinsam mit 25 TeilnehmerInnen in die erste Runde gestartet bin, wusste ich selbst noch nicht, was auf mich zukommen würde. Aber die morgendlichen Sessions über 6 Wochen haben uns gemeinsam so tief in dieses Thema hineingeführt, wie ich es mir nicht vorstellen konnte.

Am Ende waren ich und die TeilnehmerInnen tief berührt und einfach total glücklich.

Modul 1: Grundlagen
Das Menschenbild des Yoga und das Chakra-System

Das Chakra-System ist eine Landkarte der inneren Evolution des Menschen. Gleichzeitig steht es im Zusammenhang mit der menschlichen Anatomie, nämlich dem endokrinen System (Drüsensystem). Die Befreiung des Geistes ist demnach im Grunde eine Verwandlung des menschlichen Energiesystems.



Übersicht Modul 1:

1.1 Der alte und der neue Weg (zwischen Tradition und Moderne), Sonne und Mond im Hatha-Yoga, die 3 Lebensqualitäten (gunas)

1.2 Das Menschenbild des Yoga (das Selbst, 5 Hüllen, 3 Körper)

1.3 Das Chakra-System – Landkarte der inneren Evolution

1.4 Das dritte Auge / Vedische Kosmologie und Zeitrechnung

1.5 Die 10 philosophischen Schulen Indiens (darshanas)

1.1 Der alte und der neue Weg des Yoga (zwischen Tradition und Moderne)

Der alte Weg:	**Der neue Weg:**
Ein Guru, der wie Gott verehrt wird	Neuer Weg: viele Lehrer, jeder Lehrer ist Partner auf Augenhöhe
Regeln, Gebote, Gesetze müssen befolgt werden	Die Freiheit und die innere moralische Intuition stehen im Vordergrund
Askese und Keuschheit, Sexualität ist ein Hindernis	Integrale Spiritualität: Sexualität ist gut und wichtig
Missionierung – Fundamentalismus, ich halte meinen Weg für den einzigen	Pluralismus: Es gibt viele Wege und alle werden respektiert
Das Ziel liegt im Jenseits und in der Zukunft	Das Ziel ist hier und jetzt
Rituale eines Priesters sind notwendig	Mystische Erfahrung des Schülers durch Meditation
Feindschaft von Spiritualität und Wissenschaft	Vereinigung von Spiritualität und Wissenschaft

Ziel der Yoga-Philosophie ist die Befreiung des Geistes: Moksha, Kaivalya, Samadhi, Yoga...

Der Begriff Yoga

Das Wort Yoga entstammt der Sanskrit-Wurzel yuj, was „anspannen, anschirren, verbinden" bedeutet. Mit Yoga wurde in Indien das Joch bezeichnet, mit dem der Bauer zwei Ochsen an deren Hals miteinander verbindet. Der Bauer führt die beiden Ochsen an das Joch angebunden hinter sich her, die wiederum den Pflug hinter sich herziehen, der am Joch befestigt ist. Mittels des Pfluges und mithilfe der Ochsen wird wiederum die Erde so gelockert, dass sie den Samen aufnehmen kann. Wie ist dieses Bild in Bezug auf Yoga zu deuten? Zunächst fällt eine Polarität ins Auge: Einerseits der Bauer als Herrscher, als Führender, als Lenker – andererseits die beiden Ochsen als Arbeitstiere, als beherrschte, geführte Diener. Selbstverständlich steht dieses Bild für die beiden wesentlichen Bestandteile des Menschen: Geist (Purusha) und Materie (Prakriti). Der Geist, das Bewusstsein, sollte den irdenen,

den materiellen, Menschen beherrschen. Das Mittel dieser Verbindung, im Bild des Joch, ist der praktische Übungsweg des Yoga.

Nun ist in dem Bild die Verbindung der beiden Ochsen miteinander durch den Bauern aber nicht Selbstzweck. Eigentlicher Zweck dieser Verbindung ist die Kultivierung des Bodens, um diesen besähen zu können, damit in diesem Boden Getreide wachse, was irgendwann geerntet werden kann, sodass sich der Mensch davon ernähren kann und davon leben kann. So ist auch Yoga ein Weg zur Kultivierung und Verwandlung der Erde und das Ergebnis dieser Kultivierung und Verwandlung stellt für den Menschen gleichermaßen eine Art von Nahrung dar, wovon er in einem höheren Sinne leben kann. Yoga ist das Instrument der Verbindung des inneren und äußeren Menschen mit dem Ziel einer Kultivierung, einer Verwandlung der gesamten Erde.
Gleichzeitig meint der Begriff Yoga im Sinne von Verbindung die stetige oder ständige Verbundenheit mit seiner Quelle. Das Gefühl des ständigen Verbundenseins ist das Ziel des Yoga.

Mit dem Begriff Yoga ist also gleichermaßen ein Weg, diese Verbindung herzustellen und zu kräftigen, gemeint als auch der Zustand der Verbundenheit, also das Ziel des Weges.

Diese Einheit wird in der Tradition des Yoga durch die Vereinigung der Gegensätze des Weiblichen und des Männlichen dargestellt. Z.B. in der Vereinigung von:

- Prakriti und Purusha
- Vishnu und Lakshmi
- Rama und Sita
- Radha und Krishna
- Parvati und Shiva
- Yoni und Lingam
- Ardhanarishvara (Shiva und Shakti in einer Figur)
- Hatha-Yoga: Sonne und Mond



Lakshmi und Vishnu

Vielleicht auch in anderen Kulturen als der indischen Yogakultur:

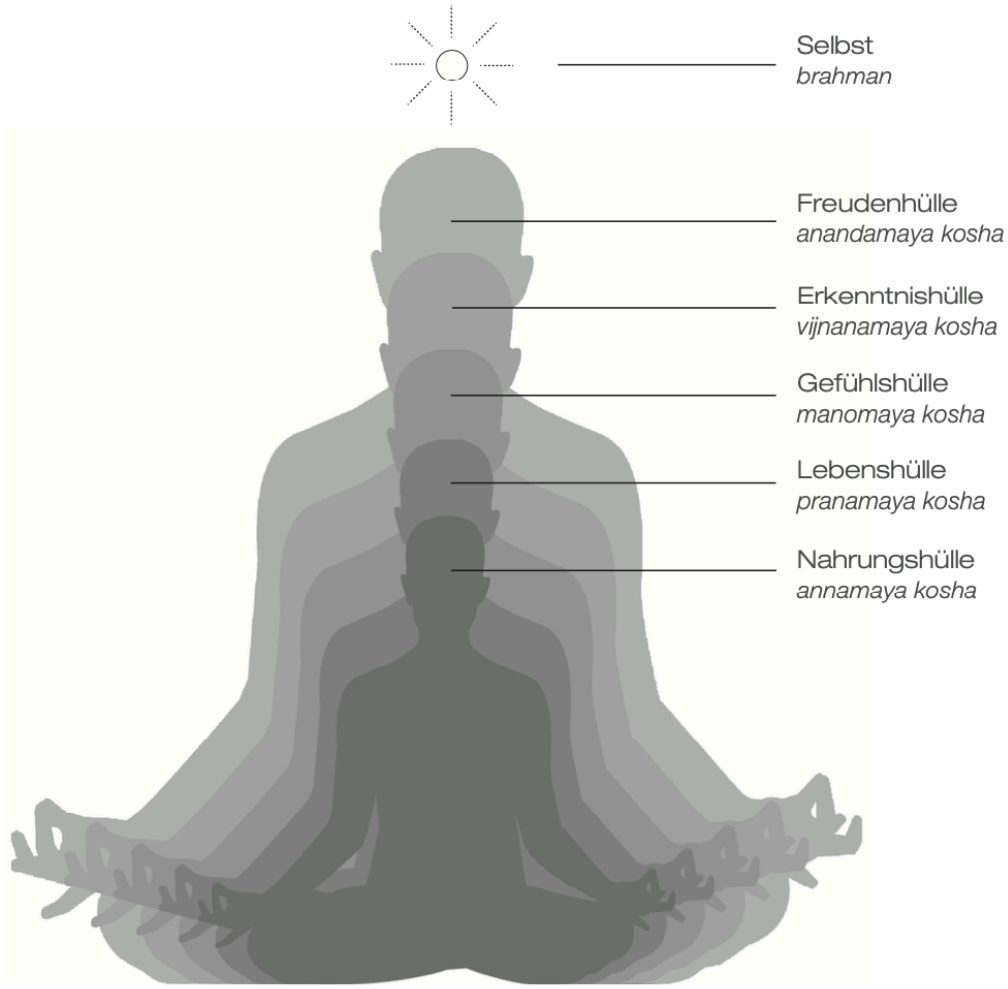
- Samantabhadra Adi-Buddha
- Yin und Yang
- Davidsstern
- Isis und Osiris
- Jesus und Maria Magdalena?

Der integrale Mensch ist der moderne Yogi, der die Gegensätze in sich vereinigen kann.

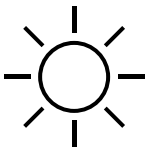
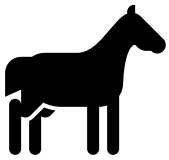
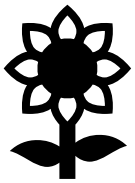


Quizfrage: Welche Bezeichnungen gibt es im Sanskrit für das Ziel des Yoga?

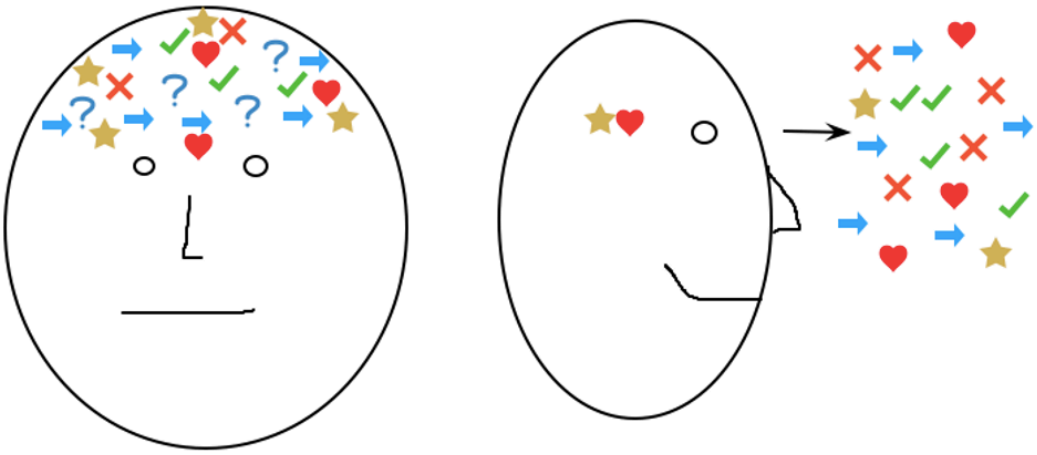
1.2 Das Menschenbild des Yoga (das Selbst, 5 Hüllen, 3 Körper)



Die 5 Koshas (Hüllen) und die 3 Shariras (Körper)

Symbol	Kennzeichnung	Kosha Bezeichnung Sanskrit u deutsch	Sharira Bezeichnung Sanskrit u. deutsch
	Sat cit ananda Reines Sein Reines Bewusstsein Reine Freude	Atman Selbst (Innerer Kern, keine Kosha)	-
	Individuelle Freude	Anandamaya kosha Freudenhülle	Karana Sharira Ursachenkörper
	Logik, Reflexion, Vernunft, Verstand, Erkenntnis	Vijnanamaya kosha Erkenntnishülle	Sukshma Sharira Feinstofflicher Körper
	Emotion, Gefühle, Instinkt, Reflexe, konditioniertes Denken	Manomaya kosha Gefühlshülle	Sukshma Sharira Feinstofflicher Körper
	Stoffwechsel, Wachstum, Verfall, Leben, Energie, Atmung	Pranamaya kosha Lebenshülle	Sukshma Sharira Feinstofflicher Körper
	Physischer Körper 5 Elemente Erde Wasser Feuer Luft Äther	Annamaya kosha Nahrungshülle	Sthula Sharira Grobstofflicher Körper

Der Yogi identifiziert sich nicht mit den Koshas (Körper, Empfindungen, Gefühle, Gedanken), sondern mit dem Selbst. Das Selbst ist Beobachter von Körper, Empfindungen, Gefühlen und Gedanken und kann sich als neutraler Beobachter in der Beobachtung entspannen.



Quizfrage: Welche sind die 5 Koshas?

1.3 Das Chakra-System – Landkarte der inneren Evolution

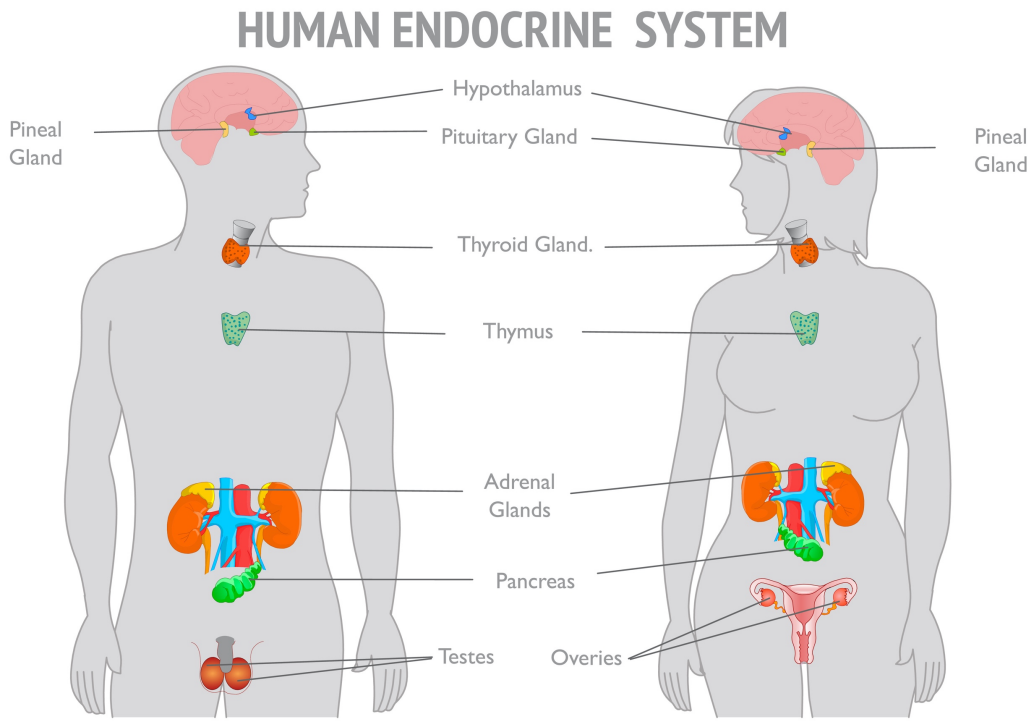


Älteste Quelle: Yoga Kundali Upanishad ca. 100-300 n. Chr.

Haben die Chakras Farben?



Die Farbdarstellungen der Chakras sind uneinheitlich!



Das Drüsensystem ist die anatomische Entsprechung der Chakras

Überblick über Wortbedeutung und Eigenschaften der einzelnen Chakras nach der Yoga-Überlieferung:

1) Muladhara Chakra



Bedeutung: Wurzelstütze
Element: Erde
Sinn / Sinnesorgan: Riechen / Nase
Ort: unteres Ende der Wirbelsäule, Steißbein, Beckenboden,
Bjia Mantra: Lam
Farbe: Rot (moderne Interpretation)
Drüse: männliche Geschlechtsdrüsen, Nebennieren
Hormon: Adrenalin, Kortisol, Testosteron
Eigenschaften: Überlebensinstinkt, Grundbedürfnisse
Überaktiv: Stur, dickköpfig, stagnierend, zu gutgläubig
Unteraktiv: Misstrauen, Flatterhaftigkeit, Unbeständigkeit
Blockiert durch: Angst

2) Svadhisthana Chakra



Bedeutung: eigener Platz
Element: Wasser
Sinn / Sinnesorgan: Zunge / Schmecken
Ort: Hüften, Becken, Kreuzbein, weibliche Geschlechtsorgane
Bjia Mantra: Vam
Farbe: Orange (moderne Interpretation)
Drüse: weibliche Geschlechtsdrüsen
Hormon: Östrogen
Eigenschaften: Sinnesgenuss, Libido
Überaktiv: Wollüstig, gierig

Unteraktiv: Langweilig, eintönig, farblos, lustlos
Blockiert durch: Schuldgefühle und Scham

3) Manipura Chakra



Bedeutung: Juwelen-Stadt
Element: Feuer
Sinn / Sinnesorgan: Sehen / Augen
Ort: Bauchnabel, Sonnengeflecht
Bjia Mantra: Ram
Farbe: Gelb (moderne Interpretation)
Drüse: Bauchspeicheldrüse: Zellerneuerung, Energie
Hormon: Insulin (Aufnahme von Glucose, Senkung des Blutzuckerspiegels)
Eigenschaften: Selbstvertrauen, Entschlossenheit
Überaktiv: Aggressiv, bossy, Macho, Workaholic
Unteraktiv: Feige, willenlos, Aufschieberitis
Blockiert durch: Ärger, Widerstand, Stress

4) Anahata Chakra



Bedeutung: das Unzerstörbare, (noch) unangeschlagen
Element: Luft
Sinn / Sinnesorgan: Fühlen / Haut
Ort: Herzzentrum, Brustzentrum
Bjia Mantra: Yam
Farbe: Grün (moderne Interpretation)
Drüse: Thymusdrüse (Immunsystem)
Hormon: Thymosin (T-Zellen)

Eigenschaften: Community, Mitgefühl, bedingungslose Liebe
Überaktiv: ineffektiv, hochsensibel, sentimental
Unteraktiv: unversöhnlich, unfähig, sich zu verbinden, nicht vergeben können
Blockiert durch: Trauer, Hass

5) Vishuddha Chakra



Bedeutung: vollständig gereinigt
Element: Äther
Sinn / Sinnesorgan: Hören / Ohr
Ort: Hals, Kehle
Bjia Mantra: Ham
Farbe: Türkis (moderne Interpretation)
Drüse: Schilddrüse (Energiestoffwechsel, Zellwachstum)
Hormon: Thyroxin
Eigenschaften: Kommunikation, sprechen, zuhören
Überaktiv: Klatschsüchtig, Schilddrüsenüberfunkion,
Unteraktiv: Ineffektive Kommunikation, Kommunikationsunfähigkeit, Kehlkopfentzündungen
Blockiert durch: Lüge

6) Ajna Chakra



Bedeutung: Befehl, Kontrolle
Element: Denken
Sinn / Sinnesorgan: denken / drittes Auge
Ort: Mitte der Stirn, Mitte des Kopfes
Bjia Mantra: Om
Farbe: Indigo (moderne Interpretation)
Drüse: Hirnanhangsdrüse (Hormonregulation), Hypothalamus

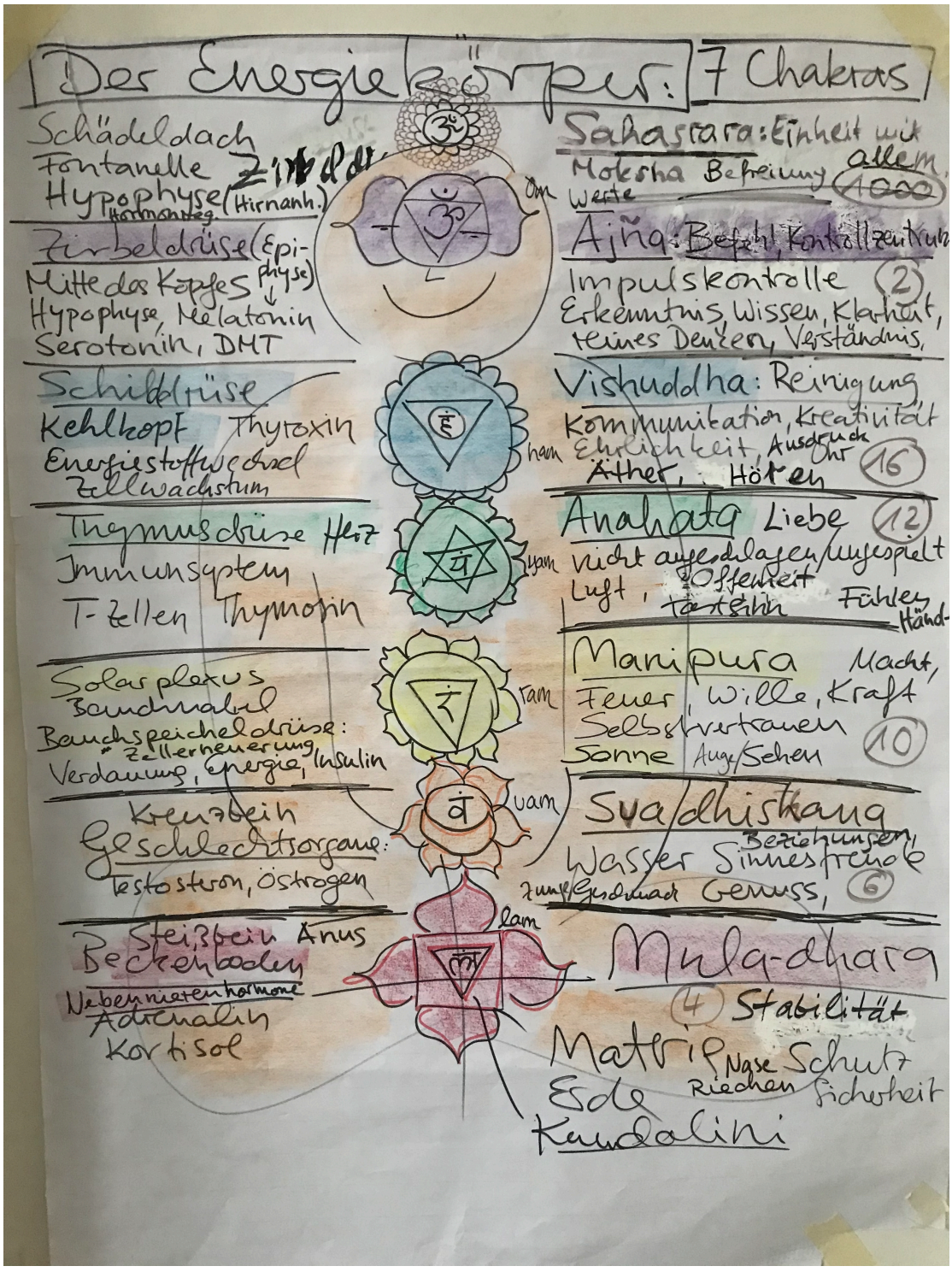
Hormon: Wachstumshormone, Prolaktin
Eigenschaften: Intuition, Konzentration, klarer Blick, reine Wahrnehmung, Beobachtung, Verstehen
Überaktiv: Overthinking, unruhiger Geist
Unteraktiv: Keinen Fokus, Unfähigkeit zur Konzentration
Blockiert durch: Illusion, Urteile

7) Sahasrara chakra



Bedeutung: Tausend
Element: -
Sinn / Sinnesorgan: - / drittes Auge
Ort: Krone des Kopfes
Bjia Mantra: Stille
Farbe: Violett, weiß (moderne Interpretation)
Drüse: Zirbeldrüse
Hormon: Melatonin, Serotonin, DMT
Eigenschaften: Verbindung zum Göttlichen, Einheit mit allem
Überaktiv: Nicht präsent im weltlichen Leben, abheben ins Spirituelle ohne Bodenhaftung
Unteraktiv: Einsam, depressiv, Materialismus
Blockiert durch: Identifikation

Chakra-Überblick:



Den untersten 6 Chakras werden jeweils ein einsilbiges Bija (Samen)-Mantra zugeordnet:



Quizfrage: Wie heißen die 7 Chakras?

1.4 Das dritte Auge / Vedische Kosmologie und Zeitrechnung

Was ist das dritte Auge?



Udjat-Auge – Ägyptische Hierglyphe: das von Thot geheilte, wiederhergestellte linke Auge („Mondauge") des Lichtgottes Horus



Viele Yogis, Heilige und Seher sprechen von einem inneren Licht:

Jesus:
Das Licht des Körpers ist das Auge.
Wenn dein Auge rein ist, wird dein ganzer Körper voller Licht sein.
Lukas 11,34, Matthäus 6, 22-23:

Hildegard von Bingen (1098 - 1179)
"Im Jahre 1141 der Menschwerdung Jesu Christi, als ich 42 Jahre und sieben Monate alt war, kam ein feuriges Licht mit Blitzesleuchten vom Himmel hernieder. Es durchströmte mein Gehirn und durchglühte meine Brust. Und plötzlich erschloss sich mir der Sinn der Schriften..."

Kategorien mystischer Erfahrung:

Lichterfahrung

Energie-Aktivierung

Kreativität

Intuition

Innere Ruhe

Glückseligkeit

innere Liebe

Gefühl von Unsterblichkeit

Sinnhaftigkeit

Göttlichkeit

Verbundenheit

→ Befreiung des Geistes

Die Zirbeldrüse beim Menschen

DMT-These

Rick Strassman stellt die These auf, dass die Zirbeldrüse unter bestimmten Umständen das Psychedelikum DMT produziert. Die Zirbeldrüse wird bei der Melatonin-Produktion durch die Neurotransmitter Noradrenalin und Adrenalin angesprochen[3], aber von außen vor Noradrenalin und Adrenalin, welche ja auch Stresshormone sind, geschützt. Strassman vermutet, dass in bestimmten Stresssituation der Noradrenalin- und Adrenalin-Spiegel so hoch steigen könne, dass der Schutz überrannt werde und die Zirbeldrüse entsprechend angeregt wird. Dies wäre etwa bei einer Nahtoderfahrung oder bei einer Geburt der Fall (wobei er sich bei letzterem auf Vorstellung von Stanislav Grof bezieht)[4].
Mit der hohen Serotonin-Konzentration, der Möglichkeit Serotonin zu Tryptamin umzuwandeln und dem Vorhandensein von Methyltransferasen hätte die Zirbeldrüse die Voraussetzungen zur Bildung von DMT. Auch produziere die Zirbeldrüse Beta-Carboline, welche als MAO-Hemmer den Abbau von DMT hemmen.[5]

Referenzen

1. ↑ http://psycnet.apa.org/psycinfo/1974-25898-001
2. ↑ Rick Strassman: *DMT - Das Molekül des Bewusstseins*, 2004, ISBN 3855029679, S. 93
3. ebd. 98
4. ebd. 114f
5. ebd. 105

https://drogen.wikia.org/de/wiki/Zirbeldr%C3%BCse

Indische Kosmologie - die 4 Yugas

Satya Yuga
Treta Yuga
Dvapara Yuga
Kali Yuga

Im ersten Weltalter, dem *Satya Yuga* wird das in ihm Gestalt gewordene Lebensgesetz (Dharma) voll verwirklicht. Die Kraft des Heiligen Dharmas schwindet um je ein Viertel von Weltalter zu Weltalter. Im *Treta Yuga* sind also nur noch 3/4, und im *Dvapara Yuga* nur noch 1/2 des Dharma vorhanden. Im *Kali-Yuga* wird der schlimmste Zustand erreicht. Es wird also ähnlich wie in den Weltaltern der Antike die Entwicklung der Welt als ein kontinuierlicher Abstieg beschrieben von einem „goldenen" *Satya Yuga*, über das immer noch „silberne" *Tretā Yuga* zum „bronzenen" *Dvāpara Yuga* mit einem Tiefpunkt im „eisernen" *Kali Yuga*.

Der Vollkommenheit des Zeitalters entspricht seine Dauer. Dabei währt das erste Zeitalter viermal, das zweite dreimal und das dritte zweimal so lange wie das letzte, unvollkommenste Zeitalter, sodass die Dauer eines *Maha-Yuga* zehnmal (4 + 3 + 2 + 1) so lange wie die des *Kali Yuga* ist. Im Manusmriti, dem „Gesetzbuch des Manu" wird die Dauer der vier Weltalter als 4000, 3000, 2000 und 1000 Jahre angegeben, denen jeweils eine Übergangszeit von 400, 300, 200 bzw. 100 Jahren vorangeht bzw. folgt, wodurch sich eine Dauer des Kali-Yuga von 1000 + 100 + 100 = 1200 Jahren ergibt. Die Dauer des *Maha-Yuga* ist demnach 12.000 Jahre.[1]

... Aus dieser Umrechnung resultiert die meist angegebene Dauer der Yugas, nämlich

- Kali Yuga: 1200 × 360 = 432.000 Jahre
- Dvāpara Yuga: 2400 × 360 = 864.000 Jahre
- Tretā Yuga: 3600 × 360 = 1.296.000 Jahre
- Satya Yuga: 4800 × 360 = 1.728.000 Jahre

Ein *Maha-Yuga* dauert so insgesamt 4.320.000 Jahre.

1000 *Maha-Yugas* sind ein Brahma-Tag oder ein Kalpa von 4.320 Millionen Jahren. Auf einen Brahma-Tag folgt eine ebenso lange Brahma-Nacht. Das Leben eines Brahmas dauert 100 Brahma-Jahre zu jeweils 360 Tagen. Anschließend kommt es zu einem Zustand vollkommener Eingeschmolzenheit für weitere 100 Brahma-Jahre, nach deren Ende aus Vishnus Nabel ein neuer Brahma und zugleich eine neue Welt entsteht.

Ein kompletter Weltenzyklus dauert demnach (1000 + 200) × 10 × 1000 × 2 × 360 × 100 = 864 Milliarden Götterjahre = 311.040

Milliarden Menschenjahre.[3] Nach dem Ende dieser ungefähr 3×10^{14} Jahre beginnt das Ganze von Neuem.

Nach einer Theorie des Gurus Sri Yukteswar in seinem Werk *Die Heilige Wissenschaft* stellt die Unterscheidung von Jahren der Götter und Jahren der Menschen eine Verfälschung dar, d. h. der *Maha-Yuga* dauert (nur) 12.000 Jahre. Die pessimistische traditionelle Sicht, in der stets nur Abstieg auf Abstieg folgt, korrigierte er allerdings, indem er eine absteigende Folge der vier Weltalter mit einer entsprechenden aufsteigenden Folge ergänzte, wodurch sich ein Gesamtzyklus mit einer Dauer von 24.000 Jahren errechnet, was ungefähr dem auch „Platonisches Jahr" genannten Zyklus der Präzession von 25.700 bis 25.800 Jahren entspricht.

Nach Sri Yukteswars Berechnung befinden wir uns am Beginn des *Dwapara Yuga* und haben die Übergangszeit bereits hinter uns. Der Tiefpunkt des *Kali Yuga*, jene Zeit wo sich das letzte *Kali Yuga* des absteigenden Zyklus und das erste *Kali Yuga* des aufsteigenden Zyklus treffen, war ungefähr 498 n. Chr. Der nächste Gipfel der Vollkommenheit wird nach dieser Berechnung um das Jahr 12.500 erreicht werden.[4]

Angeregt durch die Aussagen von Sri Yukteswar wurden wissenschaftliche Thesen aufgestellt, die durch astronomische Untersuchungen den Beweis für einen direkten Zusammenhang zwischen kosmischen Ereignissen einerseits und den Yugas andererseits erbringen wollen.

https://de.wikipedia.org/wiki/Yuga

Die 3 Gunas – Qualitäten des Lebens:



Nach dem indischen philosophischen System des Samkhya ist die Urmaterie (Prakriti) durch drei wesentliche Eigenschaften oder Qualitäten (Gunas) gekennzeichnet:

- Tamas (Trägheit, Dunkelheit, Chaos),
- Rajas (Rastlosigkeit, Bewegung, Energie) und
- Sattva (Klarheit, Güte, Harmonie).

Quizfrage:
Was sind die 4 Yugas? Und was sind die 3 Gunas?

1.5 Die 10 philosophischen Schulen Indiens (Darshanas)

In der indischen Philosophie unterscheidet man sechs orthodoxe Darshanas (Blicke), d.h. Philosophie-Schulen, die die vedischen Texte als Grundlage haben und 4 nicht-orthodoxe Philosophie-Schulen, die sich nicht auf die Veden beziehen.

Die sechs orthodoxen Darshanas (Blickwinkel):

1) **Nyaya** (Gautama) → Logisches Denken

2) **Vaisheshika** (Kanada) → Naturphilosophie

3) **Samkhya** (Kapila) → Psychologie / dualistische Erkenntnis (purusha – prakriti)

4) **Yoga** (Patanjali) → Befreiung durch Praxis der Meditation

5) **Mimamsa** (Jamini) → Karma und Dharma: Ethik

6) **Vedanta** (Vyasa) → Befreiung durch Selbsterkenntnis

1) Nyaya: Logik

Indischer Syllogismus:
1. These (pratijñā): Auf dem Berg ist Feuer.
2. Begründung (hetu): Weil dort Rauch zu sehen ist.
3. Beispiel (udahāraṇa): Wo Rauch ist, dort ist Feuer (wie in der Küche, anders als im See).
4. Anwendung (upanaya): Es ist Rauch auf dem Berg zu sehen.
5. Schlussfolgerung (nigamana): Also ist auf dem Berg Feuer.

Kategorien im Nyaya-System
4 Wege zur Erkenntnis (pramāṇa):

- Wahrnehmung (pratyakṣa)
- Schlussfolgerung (anumāna)
- Vergleich (upamāna)
- Verbale Mitteilung (śabda)

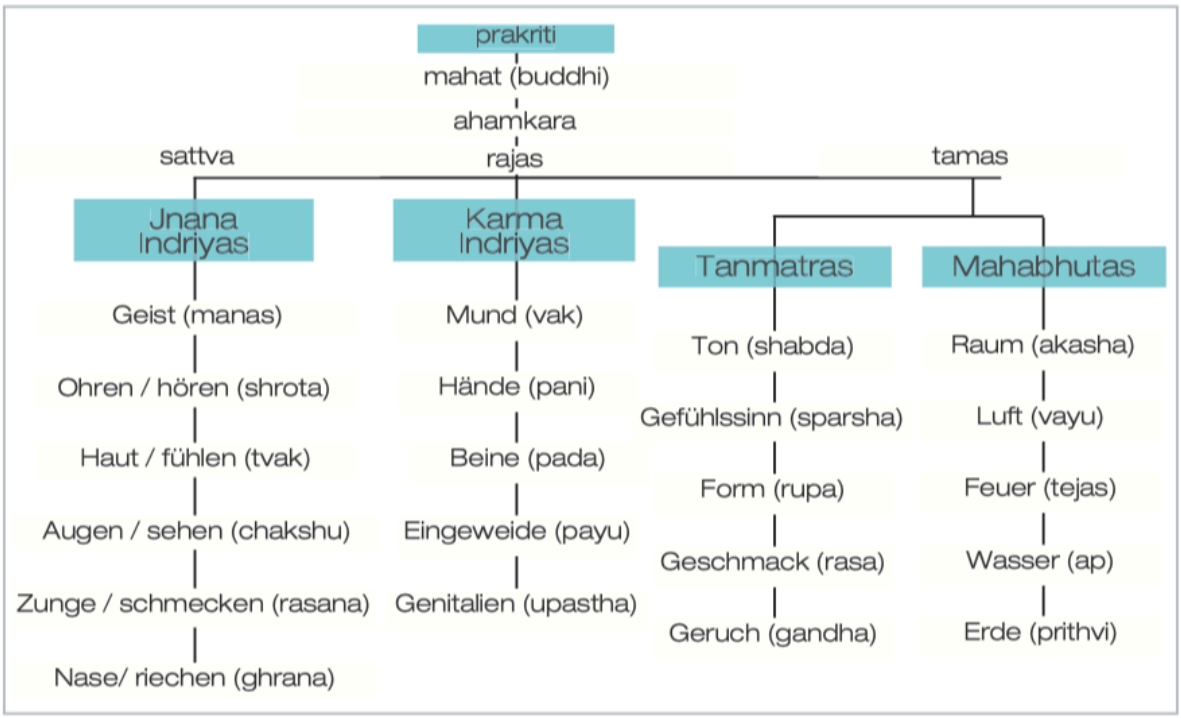
2) Vaisheshika: Naturphilosophie

9 Substanzen:
1. Erde (prithvi)
2. Wasser (āpa)
3. Feuer (tejas)
4. Luft (vāyu)
5. Äther (ākasha)
6. Zeit (kāla)
7. Raum (dik)
8. Selbst (ātman)
9. Denken / Fühlen (manas)

Methode und Ziel
- Methoden:
  - Unterscheidung (viveka akhyati)
  - Entsagung, Nicht-Verhaftetsein (vairagya)
  - Einstellung des Beobachters (sakshi bhava)
- Ziel: Isolation (kaivalya) des purusha von prakriti

3) Samkhya (Aufzählung)

Dualistische Erkenntnis von
Purusha (Geist/Seele) und Prakriti (Natur/Materie)



- **Methoden:**
  - Unterscheidung (viveka akhyati)
  - Entsagung, Nicht-Verhaftetsein (vairagya)
  - Einstellung des Beobachters (sakshi bhava)

- **Ziel:** Isolation (kaivalya) des purusha von prakriti

4) Yoga

Der achtgliedrige Pfad (Patanjali)

1. Yamas – der Umgang mit anderen Lebewesen
2. Niyamas – der Umgang mit sich selbst
3. Asana – Sitz
4. Pranayama – Atemkontrolle
5. Pratyahara – Blick nach innen richten
6. Dharana – Konzentration
7. Dhyana – Meditation
8. Samadhi – Erleuchtung

5) (Purva / Karma) Mimamsa: Ethik und Ritual

Zentrale Begriffe

- **Dharma**: Pflicht, Gesetz, Gerechtigkeit
- Gutes Handeln (**punya**) – böses Handeln (**papa**)
- **Karma**: Gesetz von Ursache und Wirkung
- Papa führt zu **duhkha** (Leid) - punya führt zu **sukkha** (Glück)
- Autorität des **Veda** (der ältesten indischen Texte)
- Großer Einfluss im täglichen Leben des praktizierenden Hindus (Rituale, Zeremonien, religiöse Gesetze)
- 4 Ashramas (Lebensstufen): Student (Brahmacari), Haushälter (Grihasta), Waldrückzug (Vanaprastha), Wandermönch (Sannyasi)
- 4 Varnas (Kasten, Berufsgruppen): Lehrer / Priester (Brahmana), Verwalter/Führungskraft (Kshatrya), Händler/Landbesitzer (Vaishya), Arbeiter/Bauer/Angestellter (Shudra)
- 4 Purusharthas (Lebensziele): Dharma (Gutes tun), Artha (Wohlstand), Kama (Sinneslust), Moksha (Befreiung)

6) Vedanta: Monistische Selbsterkenntnis (Einheitslehre)

- Zentrale Begriffe:
  Brahman – Atman (Weltseele – Einzelseele)
  Maya – Avidya (Illusion – Unwissenheit)
  Jagat – Jiva (Welt – Lebewesen)
  Moksha (Befreiung)

- Schriften:
  Upanishaden
  Bhagavad Gita
  Vedanta Sutra

- 4 **Mahavakhyas** (Hauptaussagen der Upanishaden)
  - Aham Brahmasmi (Ich bin Brahman)
  - Tat tvam asi (Du bist es)
  - Ayam atma brahman (Das Selbst ist Brahman)
  - Prajnanam brahman (Erkenntnis ist Brahman)

Die nicht-orthodoxen Darshanas

Diese Darshanas befinden sich nicht in der Nachfolge der Vedas. Sie lehnen den Veda ab.

Tantra:
- 2 Polaritäten:
- Shiva – Shakti
- Ziel: Einheit
- Weltbejahung
- Hervorhebung des Weiblichen
- Mittel: Mantra

Buddhismus
- Ziel: Erlösung vom Leiden
- Lehre: die 4 edlen Wahrheiten
- Weg: der achtfache Pfad
- Unterschied zum Yoga: Anatma-Lehre (Nicht-Selbst)

Jainismus: Besonders bekannt wegen seiner konsequenten Gewaltlosigkeit

Charvaka: Materialismus / Hedonismus



Quizfrage: Welches sind die 6 orthodoxen und die 4 nicht-orthodoxen philosophischen Schulen Indiens?

Quizfragen Modul 1:

1.1 Welche Bezeichnungen gibt es im Sanskrit für das Ziel des Yoga?

1.2 Welche sind die 5 Koshas?

1.3 Wie heißen die 7 Chakras?

1.4 Was sind die 4 Yugas? Und was sind die 3 Gunas?

1.5 Welches sind die 6 orthodoxen und die 4 nicht-orthodoxen philosophischen Schulen Indiens?

Literaturempfehlungen

Allgemein:

Georg Feuerstein: Die Yoga-Tradition. Geschichte, Literatur, Philosophie & Praxis. Yoga-Verlag 2010

Modul 1

Florian Heinzmann/Nicole Roewers: Sixpack im Kopf. Meditiere dich stark und glücklich. Unity-Training 2018

Ralph Skuban: Der Energiekörper. Die Aktivierung der feinstofflichen Kraftfelder. Aquamarin 2014.

Bildangaben Modul 1

Einleitung
by-studio_AdobeStock_193453126
Gerd Corona
Nicole Roewers
k.A.
Gerd Corona

1.1
May_Chanikran_AdobeStock_214454672
mkb_AdobeStock_3109485
by-studio_AdobeStock_193453126

1.2
Graphik von Astrid Radharani Nee

1.3
May_Chanikran_AdobeStock_214454672
800px-Sapta_Chakra,_1899
LuckySoul_AdobeStock_322309262
mmmg_AdobeStock_77049434
rafo_AdobeStock_59801462

1.4
bilderzwerg_AdobeStock_150238158
Jose Ignacio Soto_AdobeStock_5999467
bilderzwerg_AdobeStock_150238158

Unity Training
Nicole Roewers
Florian Heinzmann

Ebertplatz 9
50668 Köln

www.unity-training.de
info@unity-training.de
0221-99558126