



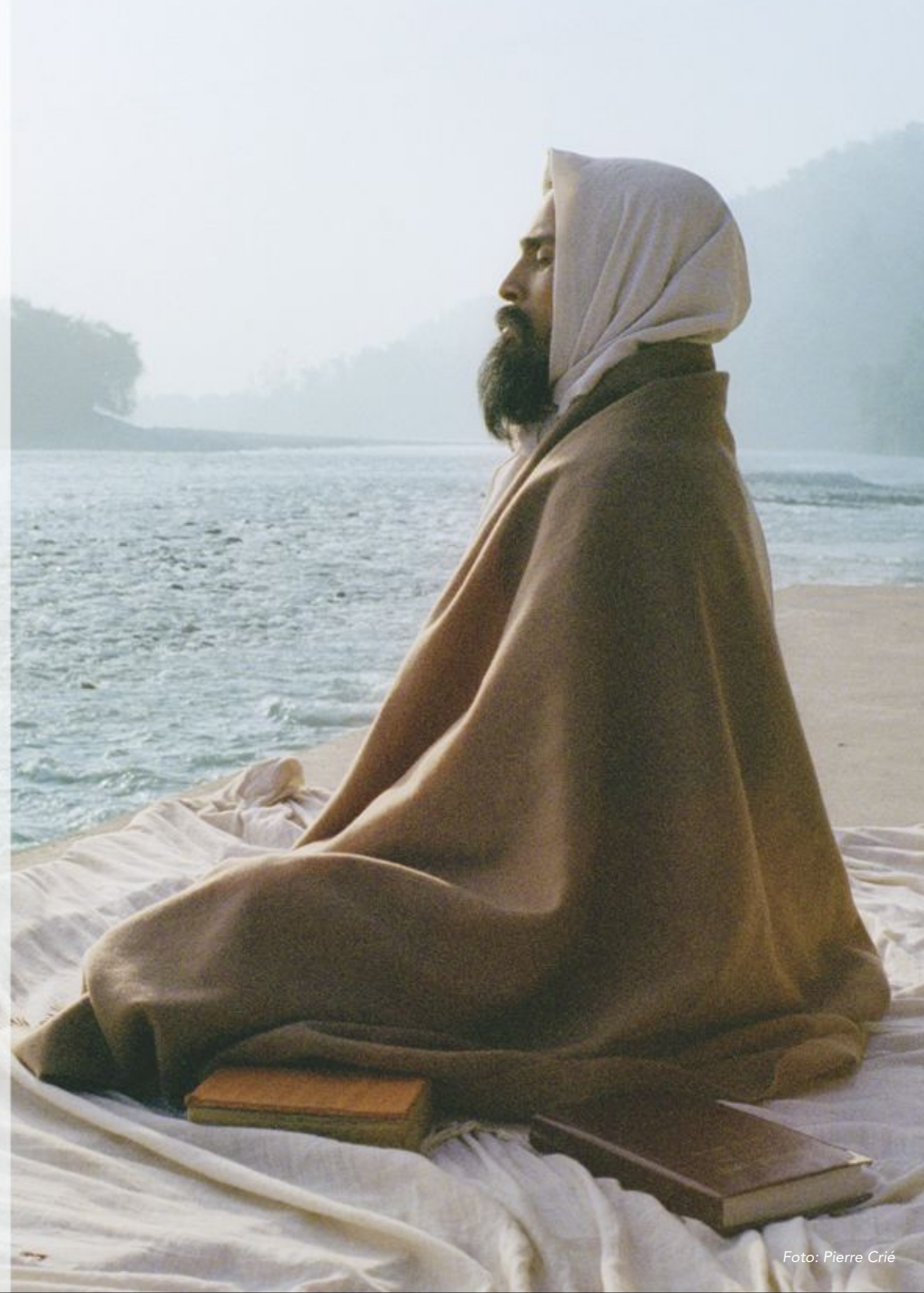
Deutsche Akademie  
für traditionelles Yoga e.V.

[WWW.TRADITIONELLES-YOGA.DE](http://WWW.TRADITIONELLES-YOGA.DE)

Bereits vor über 5000 Jahren haben sich neugierige Menschen auf die Suche nach dem Sinn begeben, um eine Antwort auf Fragen wie "Wer bin ich, warum bin ich hier in dieser Welt und wo kommt sie eigentlich her?" zu finden. Sie sind dabei sehr tief in ihr Innerstes bis zum Kern ihres Selbst vorgedrungen und haben durch eigene Erfahrung das Wesen der Existenz entdeckt. Von ihnen wurde uns das Wissen und die Techniken des Yoga-Systems hinterlassen, das heutzutage viele Menschen für sich entdecken.

Yoga bietet uns die Möglichkeit, wieder in unsere Mitte zurückzufinden und uns selbst zu entfalten. Unser Körper wird wieder gesund und geschmeidig, Sorgen und Blockaden lösen sich nach und nach auf und unser gesamtes Wohlbefinden wird gesteigert. Durch diese bewussteren Wahrnehmung von uns selbst und der Welt um uns herum entdecken wir eine immer größer werdende Freude in und an unserem Leben.

Yoga bietet uns durch die Wiederentdeckung der inneren Stille den wichtigen Ausgleich in unserer schnelllebigen Zeit. Aus diesem inneren Wohlbefinden heraus entspringt auch der natürliche Heilungsprozess, der alle Ebenen unseres Wesens harmonisiert. Unser Körper wird gestärkt, der Verstand klarer und die Seele geheilt.



## Authentische Yogatradition

Unsere Schule lehrt sehr traditionsbewusst. Patanjali, der erste bekannte Yogi, der das Yoga-Wissen zusammengefasst und niedergeschrieben hat, überlieferte uns den achtfachen Pfad. Dieser Weg besteht aus den moralischen Grundregeln Yama und Niyama, Asanas zur Harmonisierung und Stärkung sämtlicher Ebenen unseres Körpers und Pranayama zur Entfaltung und Kontrolle unseres Atems. Nachdem unser Wesen dadurch gereinigt und gestärkt wurde, folgen die Verinnerlichung (Pratyahara), Konzentration (Dharana), Meditation (Dhyana) und letztendlich Samadhi, der Zustand der Einheit, des völligen Bewusst-Seins.

Hierzulande werden meistens nur die Körperstellungen des Hatha Yoga und Meditation mit Yoga in Verbindung gebracht. Doch so wie viele Wege auf den Gipfel eines Berges führen, so haben sich auch verschiedene Yoga-Traditionen und Yoga-Pfade entwickelt.

In der deutschen Akademie für traditionelles Yoga finden sich auch die Traditionen des Kashmir-Shivaismus, der Upanishaden, Veden, des Tantra und tibetische Traditionen wieder. Desweiteren werden Karma Yoga, Bhakti Yoga, Raja Yoga, Jnana Yoga, Laya Yoga, Mantra Yoga, Kundalini Yoga, Swara Yoga, Siddha Yoga und Yantra Yoga gelehrt und praktiziert. Dadurch kann jeder im Laufe der Zeit seinen ganz persönlichen Weg entsprechend seines Charakters und seiner Fähigkeiten entdecken und beschreiten.



## Die Akademie für traditionelles Yoga

Die Deutsche Akademie für traditionelles Yoga e.V. ist als gemeinnütziger und besonders förderungswürdiger Verein anerkannt. Sie entspringt der rumänischen Mutterschule MISA (Movement of Spiritual Integration into the Absolute). Diese ist inzwischen mit über 35.000 aktiven Schülern Europas größte Yogaschule. Yogazentren finden sich in vielen deutschen und internationalen Städten. Als Schüler kannst du jederzeit die Kurse deines Jahrgangs in jedem anderen Zentrum besuchen.

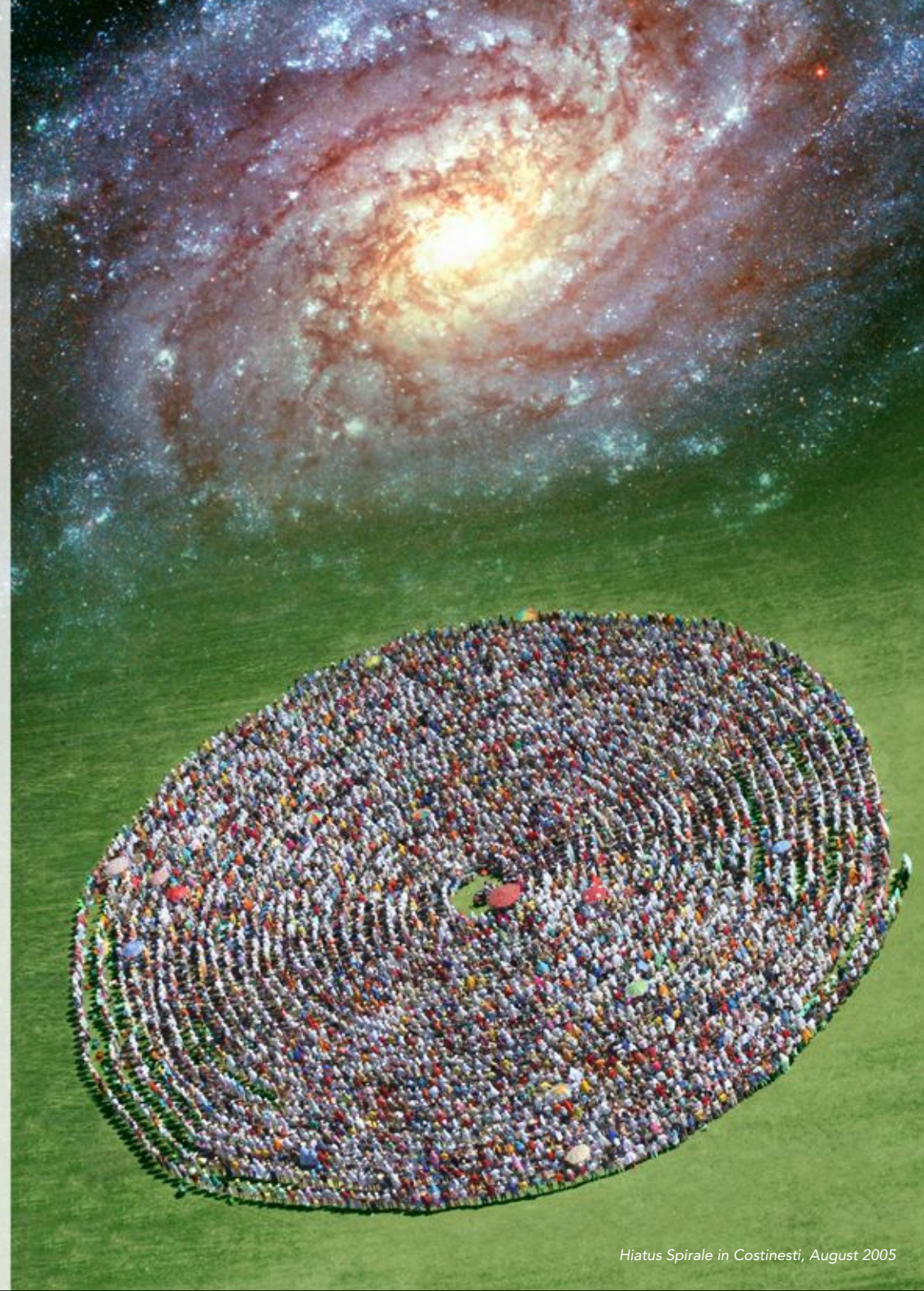
Zusätzlich finden zweimal jährlich große Yogacamps im rumänischen Bad Herkules und Costinesti (an der Schwarzmeerküste) statt. Dort kannst du mit über 3.000 Teilnehmern an gemeinsamen Meditationen, Vorträgen und Veranstaltungen teilnehmen und in wunderschöner Natur deine Yogapraxis sehr intensiv vertiefen.

Im spezifischen Angebot der einzelnen Yogazentren findest du auch zusätzliche Vorträge, Veranstaltungen, Seminare und gemeinsame Meditationen. Außerdem werden regelmäßig Yang-Spiral-Meditationen durchgeführt, eine einzigartige Form der Meditation mit sehr intensiven Wirkungen.



Die Mutterschule MISA wurde von Gregorian Bivolaru, auch Grieg genannt, ins Leben gerufen. Er hat es verstanden, die östliche Tradition des Yoga dem westlichen Menschen auf eine leicht verständliche Art nahe zu bringen. Er hat somit keine neuen Yoga-Richtungen erfunden, sondern die bestehenden mit objektiven Gesetzmäßigkeiten, die das Verstehen erheblich erleichtern, ergänzt und neue Ausdruckformen für einen schnellen, spirituellen Fortschritt des Menschen ausgearbeitet.

Wie wirkungsvoll diese Darstellung der Yoga-Tradition ist, bezeugt die positive Resonanz in unseren vielen Yogaschulen auf der ganzen Welt.



## Der Unterricht

Der Unterricht an unserer Schule ist über viele Jahre fortlaufend aufgebaut. Es wird mit einfachen Techniken und Übungen begonnen, die dann mit der Zeit immer komplexer und anspruchsvoller werden. Bestandteil jeder Yoga-Sitzung ist die Durchführung einer Auswahl der Yogastellungen (Asanas), von denen im Verlauf der ersten zwei Jahre über 40 verschiedene gelehrt werden. Einzigartig in unserer Yogaschule ist die praktische Erfahrung der Verbindung zwischen den Asanas und den Kraftzentren (Chakras), die mit Hilfe der Asanas bewusster wahrgenommen und aktiviert werden. Im Anschluss gibt es eine neue Theorielektion mit umfassendem schriftlichen Material. Jede Unterrichtsstunde besteht somit aus einem praktischen und einem theoretischen Teil. Natürlich ist für persönliche Fragen immer genügend Platz.

Während des 1. Kursjahres werden unter anderem folgende Themen unterrichtet:

- Einführung in die yogische Tradition
- Vorstellung der einzelnen Yoga-Richtungen und Stufen des Yoga-Systems
- Ethische und moralische Grundregeln Yama und Niyama
- Physikalische Hintergründe: Resonanzprinzip, Energie, Polarität ...
- Einführung in die Chakras und die Energiebahnen (Nadis)
- Hatha-Yoga: Aufwärmübungen, Asanas, yogische Tiefenentspannung
- Einfache Mudras und Bandhas
- Ernährungsgrundlagen und erste Reinigungstechniken
- Umfassende Theorielektionen über Konzentration, die Kraft der Gedanken, Aufmerksamkeit, Bewusstwerdung, Lebensverlängerungsmethoden
- Yoga Nidra (Yoga des bewussten Schlafes), Yantra Yoga und Laya Yoga
- Konzentrations- und Meditationstechniken

In den folgenden Jahren werden diese Aspekte intensiv vertieft und zahlreiche weitere Techniken und Themen unterrichtet.



## Die Yoga-Zentren in Deutschland

### **Berlin, Potsdam, Dresden und Hamburg**

Maha Yoga-Zentrum  
Brunnenstraße 147  
10115 Berlin-Mitte  
Aham Yogazentrum  
Wartburgstraße 6  
10823 Berlin-Schöneberg  
Telefon: 030 - 81 86 81 86  
berlin@traditionelles-yoga.de

### **Erlangen**

Drausnickstraße 8  
91052 Erlangen  
Telefon: 09131 - 93 09 99  
erlangen@traditionelles-yoga.de

### **Essen**

Bochumer Straße 27  
45276 Essen  
Telefon: 0201 - 514 67 74  
info@traditionelles-yoga-essen.de

### **Heidenheim**

Marienstraße 4  
89518 Heidenheim  
Telefon: 07321 - 94 99 30  
heidenheim@traditionelles-yoga.de

### **München**

Yogazentrum in der Au  
Schwarzstraße 1  
81669 München  
Yogazentrum im Olympiadorf  
Strassbergerstraße 12  
80809 München  
Telefon: 089 - 89 40 43 14  
muenchen@traditionelles-yoga.de

### **Nürnberg**

Fürther Straße 158a  
90429 Nürnberg  
Telefon: 09131 - 60 36 50  
nuernberg@traditionelles-yoga.de

### **Stuttgart**

Ludwigstraße 51  
70176 Stuttgart-West  
Telefon: 0711 - 888 10 62  
stuttgart@traditionelles-yoga.de

Die Deutsche Akademie für  
traditionelles Yoga e.V. ist Mitglied  
im weltweiten Verband  
International Yoga Federation (IYF).

## In folgenden Ländern findest Du weitere Zentren:

### **Dänemark**

[www.natha.net](http://www.natha.net)

### **England und Irland**

[www.taracentre.com](http://www.taracentre.com)

### **Frankreich**

[www.esoterisme-et-yoga.net](http://www.esoterisme-et-yoga.net)

### **Finnland**

[www.natha.fi](http://www.natha.fi)

### **Griechenland**

[www.yogaevolution.gr](http://www.yogaevolution.gr)

### **Italien**

[www.amoyoga.it](http://www.amoyoga.it)

### **Österreich**

[www.atman-yoga.net](http://www.atman-yoga.net)

### **Rumänien**

[www.yogaesoteric.net](http://www.yogaesoteric.net)

### **Schweden**

[www.esotericityoga.se](http://www.esotericityoga.se), [www.natha.se](http://www.natha.se)

### **Schweiz**

[www.yoga-shambala.ch](http://www.yoga-shambala.ch)

### **Tschechische Republik**

[www.jogin.cz](http://www.jogin.cz)

### **Ungarn**

[www.tantra-yoga.hu](http://www.tantra-yoga.hu)

Detaillierte Informationen und  
weitere Zentren findest Du unter

[www.traditionelles-yoga.de/  
international.htm](http://www.traditionelles-yoga.de/international.htm)