

IMPRESSUM

Verlag: Yoga Verlag GmbH, Wendelins 1d,
87487 Wiggensbach, Germany
Tel: 08370/92175-0, Fax:
08370/92175-22

E-Mail: service@yoga-aktuell.de
Internet: www.yoga-aktuell.de

Herausgeber: Uwe Haardt, Matthias Beck
Chefredaktion: Uwe Haardt
E-Mail: uwe-haardt@yoga-aktuell.de

Redaktion (ständige Mitarbeit): Nina
Haisken, Alexandra Haardt, Julia Johannsen,
Doris Iding
E-Mail: redaktion@yoga-aktuell.de

Gastbeiträge für diese Ausgabe:
Aravindini Giri, Gabriela Bozic, Marian
Brehmer, Irene Dalichow, Martin Henniger,
Muni Konradi, Miriam Müller, Bhajan Noam,
Zofia Nyima, Anja Orttmann-Heuser, Florian
Palzinsky, Monika A. Pohl, Mika Schöberl,
Dr. Ralph Skuban, Dr. Ronald Steiner, Tiziana
Stupia (Sri-la Devi), Mascha Veitsman, Judith
Vogel-Weissinger, Andrea Wichterich

Layout/Grafik: Simona Koch, Nina Ober
E-Mail: grafik@yoga-aktuell.de

Grafik Mitarbeit: Marcus Wölfle, Lena Ludwig

Lektorat: Nina Haisken

Titelbild: © Nela König, www.nelakoening.com

Model: Dr. Ronald Steiner,
www.de.ashtangayoga.info,
@dr.ronald.steiner

Kleidung: www.yogishop.com

Organisation: Matthias Beck
E-Mail: matthias-beck@yoga-aktuell.de

Buchhaltung: Petra Hudez

Abonnement-Service: Bettina Wandel
E-Mail: aboservice@yoga-aktuell.de

Anzeigenservice: Daniela Himmel,
Tel: 08370 / 92175-0
E-Mail: anzeigen@yoga-aktuell.de

Druck: westermann DRUCK | pva
38104 Braunschweig

Vertrieb: IPS Pressevertrieb, D-53334
Meckenheim

Erscheinungsweise: Sechsmal im Jahr zum
Beginn des angekündigten Monats.

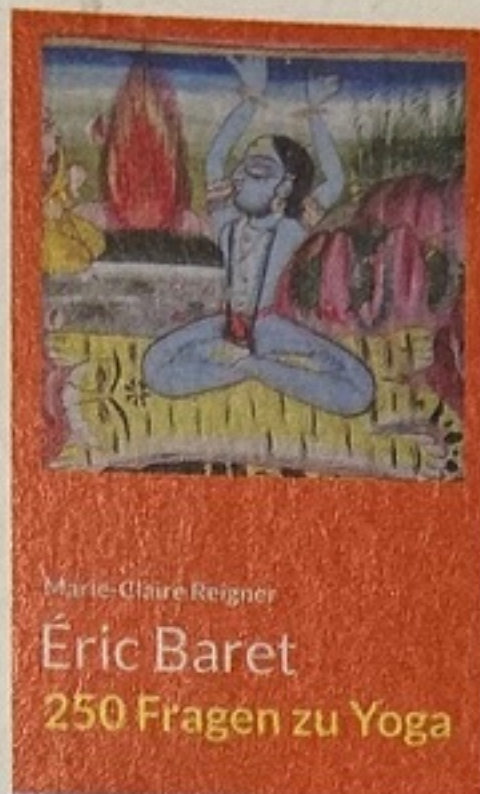
© 2025 Yoga Verlag GmbH, Deutschland. Reproduktion
oder Vervielfältigung von Text- und Bildmaterial jedweder
Art ist ohne die schriftliche Genehmigung des Verlages
nicht erlaubt. Der Inhalt der Werbeanzeige und Adver-
torials bedeutet keine ausdrückliche Empfehlung von
Praktiken, Produkten, Veranstaltungen, Ausbildungen und
Therapiemethoden etc. seitens der Redaktion. Namentlich
gekennzeichnete Beiträge entsprechen nicht unbedingt der
Meinung der Redaktion und des Lektorats. Die Redaktion
veröffentlicht nur Beiträge, die als Textdatei oder E-Mail mit
voller Absenderangabe vorliegen. Eine redaktionelle Bear-
beitung behalten wir uns vor. Gerichtsstand und Erfüllungs-
ort ist Kempten / Bayern.

Für auszugsweisen Nachdruck von Texten mit Quellenan-
gabe bitten wir im Interesse der Autoren um schriftliche
Mitteilung und zwei Belegexemplare. Wiedergabe von
Bildmaterial bitte nur mit Genehmigung der Yoga Verlag
GmbH.

Haftungsfreistellung: Die in Yoga Aktuell abgedruckten
Praktiken sind nach bestem Wissen und Gewissen des
jeweiligen Autors zusammengestellt. Yogaübungen sollten
jedoch immer unter der Anleitung eines autorisierten Leh-
rers praktiziert werden. Weder der Verlag noch die Autoren
haften bei Missachtung dieser Regel für evtl. entstandene
Schäden.



REZENSIONEN



Éric Baret, Marie-Claire Reigner: 250 Fragen zu Yoga

yoga-to-bee, EUR 19, herausgegeben und übersetzt
von Klaus-Jürgen Györfi

Éric Baret folgt seit den 1970er Jahren dem Weg des
non-dualistischen *Kashmir-Yoga* und lehrt in der Tradi-
tion Jean Kleins. Marie-Claire Reigner ist ebenfalls tief
in diese Tradition eingetaucht. Die Fragen rund um die
Praxis, die Baret hier eine erhellende Fülle an Antwor-
ten entlocken, wurden von ihr gestellt und greifen
auch häufige Fragestellungen von Schülerinnen und
Schülern auf. Sie reichen von sehr grundlegenden Fragen über Yoga bis hin
zu solchen, in denen es um ganz spezifische Techniken oder Details geht. Im
Vorwort von Prof. Lara Martelli wird Kashmir-Yoga als „eine hingebungsvolle
Handlung, eine Feier des Seins, eine Umsetzung der tiefen Intuition dessen,
was wir sind“ beschrieben. Dies bestätigt sich in den Antworten, die Éric Ba-
ret auf die präzisen und wohlgeählten Fragen gibt, immer wieder in neuen
Facetten. Sie eröffnen sehr direkte Einblicke in das Wesen dieser Lehre und
Praxis. Jede Antwort ist eine Entdeckung – als packte man eine Schatztruhe
aus, die mannigfaltige Juwelen enthält. Oft überraschen und verblüffen
sie – so erging es mir zumindest damit. Wer sich zum Kashmir-Yoga hingezo-
gen fühlt, wird sich an den zweihundertfünfzig Antworten laben, und auch
Yogapraktizierende, die keine spezielle Verbindung zu dieser Richtung des
Yoga haben, werden darin viel Lohnenswertes und Anregendes finden, das
die eigene Auseinandersetzung mit Yoga bereichert und andere Blickwinkel
aufzeigt.

NINA HAIKEN



Martin Spura: Die Farben des Grals. Eine Wildnisfahrt der Seele zu den Geheimnissen des Le- bens und der Liebe

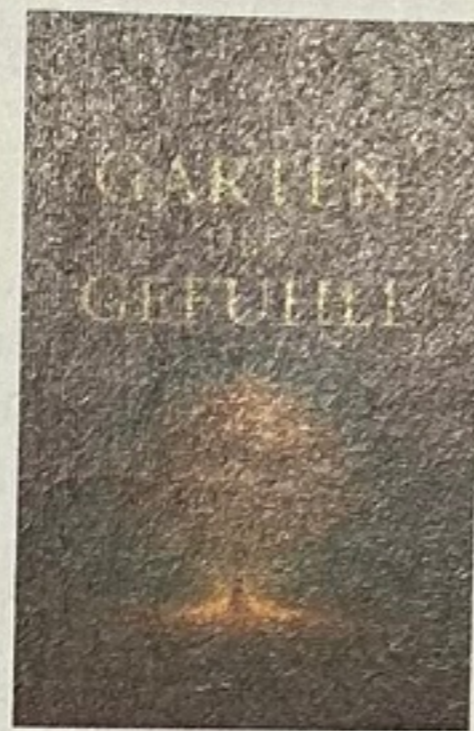
Info3 Verlag, EUR 35

Die geheimnisvoll klingende, bunt schillernde, ver-
schnörkelte und rätselhaft verflochtene märchen-
hafte Welt der mittelalterlichen Epen und Gedichte
begegnete mir, von Walter von der Vogelweide abge-
sehen, erstmals ausführlicher Anfang der achtziger
Jahre im Rahmen meines Studiums der Germanistik. Dass es, neben der
Suche nach Ruhm und Ehre, vor allem die Liebe war – zu einer Frau oder zu
Gott –, die zu den vielfältigen abenteuerlichen Verwicklungen führte und die
Ritter zum Aufbruch ins Ungewisse drängte, weckte Resonanz und verband
die historisch ferne Welt überraschend mit der seelischen Gegenwart des
20. Jahrhunderts. Hans-Peter Duerrs zivilisations- und rationalitätskritisches
Buch *Traumzeit. Über die Grenzen zwischen Wildnis und Zivilisation*, C.G. Jungs
analytische Tiefenpsychologie und Mircea Eliades Forschungen zu Schama-
nismus, Yoga und Mythen wurden neben Existenzphilosophie, Religionsphi-
losophie, Romantik und östlichem Denken zu Wegweisern meiner eigenen
Sehnsucht und Suche nach der erahnten Fülle und Lebendigkeit, nach Ur-
sprung, Erlösung, Freiheit und der Erkenntnis und Erfahrung, dass der Him-
mel auch die andere Erde ist. Dass mehr als vierzig Jahre später ein Buch
diese Welten noch einmal zusammenbringt, mit gründlicher Kenntnis der Pri-
märtexen und der Forschung durch die vielfältigen Verästelungen des Grals-
Stoffes führt, wesentliche Motive beleuchtet und für den Leser des 21. Jahr-
hunderts in ihrer psychologischen und spirituellen Bedeutung aufleuchten
lässt, ist ein seltener Glücksfall. Wer die früheren Bücher des 1976 geborenen
Autors kennt, findet sein Grundthema auch hier wieder: Die abendländisch

christliche Bildung und Erziehung hat Geist, Seele und Körper, Himmel und Erde auseinandergerissen, den Menschen von Natur und Leben entfremdet und die vitalen Triebe, das Wilde und Ungezähmte, in ein Schattenreich des „Bösen“ verbannt. Die Rückkehr zur Ganzheit, Einheit, zum Leben, zu Mitgefühl und Liebe ist daher nur möglich, wenn der Schatten angenommen und integriert, die Gegensätze versöhnt werden. Wie C.G. Jung in den Texten der Alchemie, verfolgt Martin Spura diesen Prozess in den Bildern, Ereignissen und Motiven der Grals-Erzählungen und findet dabei in Peter Handke einen modernen Gralssucher, einen Bruder und Gefährten Parzivals. Die Erfahrungen, um die es dabei geht, lassen sich allerdings nur schwer unmittelbar fassen und aussprechen. Auf keinen Fall, so warnt Handke, soll man von ihnen raunen. Indem er die bildliche Ausdrucksweise immer wieder umkreist, beleuchtet und dadurch von selbst zum Sprechen bringt, gelingt es Spura meisterhaft, den Leser behutsam mit den primären Stimmungen, Gefühlen, Regungen, Prozessen, Wahrnehmungen, Kognitionen und Konflikten in Kontakt zu bringen. Poetische Imagination, Mitgefühl, Intuition, Resonanzfähigkeit sind die Mittel und Wege, die dem Leser auf seiner Reise zu sich selbst, zu den geliebten anderen, der eigenen Seele und der Lebendigkeit und den Farben der Welt weiterhelfen und nottun. Die aus jeder Seite dieses in langjähriger sorgfältiger Arbeit geschriebenen Buches sprechende Erfahrung nimmt den Leser

behutsam bei der Hand, ermutigt ihn und schafft Vertrauen in die Möglichkeit des Gelingens sowie in die Wirklichkeit einer anderen Lebensweise und Welterfahrung. Heldenreise, Nachtmeerfahrt, Abstieg in die Unterwelt, Drachenkampf und die Suche nach dem Wunderbaren, Heilsamen werden hier Themen einer Aufklärung, die unsere von Orientierungslosigkeit, Krisen und Katastrophen bedrohte Zeit dringend nötig hat.

BENEDIKT MARIA TRAPPEN



Yurdanur: Garten der Gefühle

Garten der Gefühle Verlag, EUR 19,99

Eine Erinnerung, eine Brücke zu deiner Seele, eine Reise zurück zu dir selbst – so beschreibt Yurdanur ihr Buch in der Essenz. Und tatsächlich ist es genau das: Es spricht uns auf der Herzebene an, um die Wahrheit der Seele

wieder ins Bewusstsein zu holen. Die darin übermittelten Impulse handeln von unserer Verbindung zur Natur, von der Kraft des Vertrauens und der Hingabe, von der göttlichen Ordnung und der Harmonie des Universums ebenso wie von der Gegenwart Gottes und von bedingungsloser Liebe. Das Buch zeigt aber auch die Illusionen auf, denen wir als Menschen so oft unterliegen. Und es weist darauf hin, dass die Welt aus dem Gleichgewicht geraten ist, weil wir als Menschen uns in unserer Haltung und unserem Gebaren von der göttlichen Ordnung entfernt haben, auch wenn wir immer noch untrennbarer Teil des Ganzen sind. Mich hat unter anderem besonders gefreut, dass eines der kurzen, aber wirkungsvollen Kapitel den Tieren gewidmet ist, um wieder das Bewusstsein dafür zu erwecken, dass sie eben *nicht* weniger wert sind als wir Menschen, auch wenn große Teile der Menschheit sie so behandeln und die Tierwelt ausbeuten, anstatt sie zu achten und in einem lebendigen, respektvollen Austausch mit ihr zu sein. Wenn wir uns wieder voll über all das bewusst würden, was dieses Buch uns in Erinnerung ruft, wäre unser Umgang mit der Schöpfung und mit unserem eigenen Leben ein anderer. Die Autorin ermutigt uns auf

ANZEIGE



Hatha Yoga Tantra Integraler Yoga

Yogalehrausbildung (2,5 Jahre)

Basic BDY (Āsana,
Prānāyāma, Meditation)

Start: Sommer 2026

Orientierungstag: 21.02.2026

Vertiefung (hybrid)

in tantrischer Meditation
und integralem Yoga

Start: ab Herbst 2025

Vortragsreihen (online)

von vedischer Tradition bis
zum integralen Yoga

www.yogaforum-duesseldorf.de

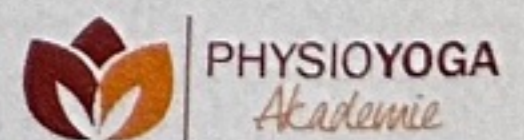
Insta yogaforum_duesseldorf

Fon 0211-22 960 882

Lebendige Stille
yoga forum
Martin Henniger

ANZEIGE

Fortbildung



Yoga und Meditation in der Trauerbegleitung

Online-Schulung | 20. Juni 2026

Mehr Infos und weitere impulsgebende
Themen zu finden auf **physioyoga.com**



Monika A. Pohl