

# Yoga – Ein Lebensweg Aktuell!

Ausgabe Juni 2023

**„Wenn Du still bist,  
verstehen Dich nur Menschen,  
die Dich fühlen.“**  
(unbekannt)

Mit diesem Zitat begrüßen wir Sie als Ihre Yogalehrer von „Yoga – Ein Lebensweg“ mit unserem Info-Brief „Aktuell“ und freuen uns, Sie auch künftig auf Ihrem persönlichen Yoga-Weg begleiten zu dürfen.

## Yoga – Tagesseminar

Am **Samstag, 19. August 2023** veranstalten wir in unseren Räumlichkeiten in Langenrain ein Tagesseminar mit dem Titel „**Das Geheimnis des Atems in der Yoga-Praxis**“, zu welchem wir Sie herzlich einladen möchten.

**Achtsames Atmen** ist das Fundament unseres Lebens. Eine natürliche Atmung hilft uns maßgeblich dabei, unsere Gesundheit zu erhalten. Ein Gefühl zu entwickeln für den eigenen Atemrhythmus, ist der Schlüssel zum Glück. Mit ihm kann es gelingen, Körper, Geist und Seele miteinander in Einklang zu bringen und zu einer ganzheitlichen Entspannung zu finden. (R. Sriram)

Erfahren Sie mehr über die Bedeutung des Atems in der Yoga-Praxis, der uns schrittweise zu einem veränderten Körperbewusstsein führt und gleichzeitig direkten Einfluss auf unsere Gesundheit nimmt.

Nachstehend die wesentlichen „Rahmendaten“:

### **Tagesseminar**

- » Samstag (09:00 – 18:00 Uhr)
- » 4 Übungseinheiten zu je 90 Minuten
- » zusätzlich: Pausen einschl. „Verpflegung“
- **Ort**: Zum Mindelsee 11, 78476 Allensbach (Langenrain)
- **Teilnehmer**: maximal 8
- **Referenten**: Bernhard Frindt, Maria Okle
- **Seminargebühr**: 95,00 EUR

**Anmeldungen bitte per Mail an** <<mailto:bernhard@yoga-ein-lebensweg.de>>.

Anmerkung: Sofern mehr Anmeldungen eingehen als Plätze zur Verfügung stehen, nehmen wir Sie gerne auf eine „Warteliste“ und informieren Sie hierüber.

## Yoga und Soziales

Bereits seit vielen Jahren fördern wir aktiv das Entwicklungsprojekt COPE in Südindien mit Patenschaften, Spenden und spontanen Zuwendungen wie z.B. Nothilfe bei Überschwemmungen oder auch im Rahmen der Corona-Pandemie. Dies ist jedoch nur möglich durch die Unterstützung vieler Spender und Sponsoren, die wir hierfür gewinnen konnten.

Durch den direkten Kontakt mit Pater Jesu, dem verantwortlichen Projektleiter in Indien, bekommen wir laufend zeitnahe Informationen zur Umsetzung der einzelnen Maßnahmen.

Aktuell hat er uns mit nachfolgender Nachricht überrascht:

**„All these Children are supported by you and your friends, dear Bernhard and Maria Except two children, Mathumitha and Jancy Priya“.**



Ja, tatsächlich konnten wir seit 2016 insgesamt 15 direkte Patenschaften sowie weitere persönliche Unterstützungen vermitteln.

Im Rahmen einer öffentlichen Informationsveranstaltung am 30.04. auf der Insel Reichenau, an welcher Pater Jesu und Rani Gnanapragasam persönlich anwesend waren, haben wir das gesamte Projekt mit all seinen Facetten den Besuchern vorgestellt und konnten nochmals 11 neue Patenschaften vermitteln sowie einen Spendenbetrag in Höhe von 1.000 EURO an Pater Jesu übergeben.

Allen, die uns bisher bei der Förderung des Projekts mit Patenschaften oder Spenden unterstützt haben, möchten wir an dieser Stelle, ausdrücklich auch im Namen von Pater Jesu, ganz herzlich danken.

Falls auch Sie das Projekt unterstützen möchten, haben wir Ihnen im Anhang einen Flyer mit entsprechenden Informationen beigefügt. Selbstverständlich stehen wir Ihnen auch gerne für Fragen bezüglich möglicher Unterstützung von Cope zur Verfügung.

## Yoga - Atempraxis

R. Sriram, ein weltweit bekannter Yogameister und Autor zahlreicher Bücher, gibt uns mit seinen „**Momenten zum Durchatmen**“ auf Basis der Yogaphilosophie wertvolle Hinweise für ein achtsames Atmen.

Unter der Überschrift „Yoga-Atempraxis“ möchten wir Ihnen an dieser Stelle auch heute wieder einen meditativen Text und einen eingängigen Übungsimpuls weitergeben, als Kraftquelle für den Alltag.

### Meditativer Text

Körperliche Herausforderungen oder emotionale Aufregungen wirken sich gleichermaßen auf den Atem aus. Keine andere Körperfunktion reagiert so unmittelbar auf unser Gefühlsleben wie die Atmung. Zwar hat der Atem großen Einfluss auf das leibliche Empfinden, herrscht aber zu viel Unruhe im Körper, wird umgekehrt auch die Atemfunktion in Mitleidenschaft gezogen.

### Übungsimpuls

**Dein Atem spiegelt Leid und Freude, Angst und Zuversicht – jede deiner Empfindungen – wider.**

Komm deiner Angst zuvor, indem du deinen Bauch entspannst und deinen Atem beruhigst.

## Service

Leider kommt es immer wieder vor, dass Info-Briefe „zurückkommen“ bzw. nicht zugestellt werden können. Die Ursachen hierfür können sehr unterschiedlich sein.

Sollten die Gründe in unseren „Systemen“ liegen, können wir diese in der Regel beheben. Liegen die Ursachen dagegen beim Empfänger (z.B. zu wenig Speicherplatz im Mail-Postfach, systeminterne Sperren oder bestimmte Virenschutzprogramme), können wir unsererseits leider nichts tun.

Um sicher zu gehen, dass Sie immer aktuell informiert sind, möchten wir Sie deshalb bitten, regelmäßig Ihren Spamordner zu überprüfen und unsere Homepage [www.yoga-ein-lebensweg.de](http://www.yoga-ein-lebensweg.de) zu besuchen.

## Datenschutz

Wir nehmen den Schutz Ihrer persönlichen Daten sehr ernst und behandeln diese vertraulich und entsprechend der gesetzlichen Bestimmungen.

Sie sind gemäß § 15 DSGVO jederzeit berechtigt, eine umfangreiche Auskunftserteilung zu den zu Ihrer Person gespeicherten Daten zu verlangen.

Gemäß § 17 DSGVO können Sie jederzeit die Berichtigung, Löschung oder Sperrung einzelner personenbezogener Daten verlangen.

Auskunft zu Ihren bei uns hinterlegten Daten erteilen wir Ihnen gegenüber auf Anfrage.

Ihre Daten sind bei uns ausschließlich zu geschäftlichen Zwecken hinterlegt und werden von uns nur für nachstehende Zwecke verwendet:

- Regelmäßige Information durch Versendung des Info-Briefes
- Einladungen zu Kursen, Seminarangeboten oder sonstigen Veranstaltungen

Wenn Sie die Zusendung unseres Info-Briefes künftig nicht mehr wünschen, so können Sie die Löschung aus unserem Verteiler direkt mit nachstehendem Link durchführen.

[Info-Brief abbestellen und meine Daten löschen](#)

## Impressum

Bernhard Frindt  
Yogalehrer BDY/EYU

Zum Mindelsee 13  
78476 Allensbach  
Telefon: 0 75 33 / 39 01  
E-Mail: [bernhard@yoga-ein-lebensweg.de](mailto:bernhard@yoga-ein-lebensweg.de)  
Internet: [www.yoga-ein-lebensweg.de](http://www.yoga-ein-lebensweg.de)

Maria Okle  
Yogalehrerin BDY/EYU

Landgasse 12  
78479 Reichenau  
Telefon: 0 75 34 / 99 87 33  
E-Mail: [maria@yoga-ein-lebensweg.de](mailto:maria@yoga-ein-lebensweg.de)  
Internet: [www.yoga-ein-lebensweg.de](http://www.yoga-ein-lebensweg.de)

### Was ist COPE?

Im Rahmen einer Yoga-Fortbildungsreise nach Tamil Nadu (Südinien) erfuhren wir 2012 erstmals von „COPE“, einem **Kinder-Hilfsprojekt** in der Nähe von **Tiruchirappalli (Trichy)**.

Geleitet wird das Hilfsprojekt von Pater Jesu Sathianathan, einem christlichen Priester.

In der ländlichen Region rund um **Trichy** leiden viele Menschen unter Armut und verdienen sich ihren Lebensunterhalt als Tagelöhner auf dem Feld.

Erschwerend zu ihrer wirtschaftlichen Situation hat es in den letzten 10 Jahren in der Region kaum noch geregnet, so dass auch ihre letzte Lebensgrundlage, die Landarbeit, durch Trockenheit und Dürre dramatisch gefährdet ist.

Armut und fehlende Bildung führen in vielen Familien zu Krankheit, Gewalt und Alkoholmissbrauch.



### Was macht COPE?

COPE (**children oriented progressive education** = kinderorientierte progressive Bildung) bietet Kindern, Waisen- und Halbwaisen aus ärmsten Verhältnissen einen sicheren Raum zum Leben und Lernen.

COPE bietet den Kindern Sicherheit und Bildung in Lernhäusern und betreibt eine Schule mit hygienischen Standards und Sanitaranlagen.

Die Kinder erhalten darüber hinaus eine ausgewogene Ernährung und medizinische Versorgung.



COPE unterstützt Kinder und Familien unabhängig von Abstammung und religiöser Zugehörigkeit. Die Verantwortlichen von COPE sehen religiöse Toleranz als Grundvoraussetzung für ein friedvolles Zusammenleben in der indischen Gesellschaft.

Eine weitere Zielsetzung ist die Stärkung der Mädchen und Frauen in Indien, da diese gesellschaftlich und beruflich wesentlich schlechtere Chancen haben.

Außerdem sieht COPE in der Bildung späterer Mütter den nachhaltigen Effekt, kommende Generationen zu beeinflussen.

COPE möchte durch die Unterstützung besonders armer Familien bewirken, dass sich die Entwicklung durch die Familien und Dörfer der gesamten Region zieht.

Im Rahmen weiterer Indienreisen (2016/2019/2022) besuchten wir COPE dann persönlich und haben gleichzeitig Spendengelder übergeben, die wir für das Hilfsprojekt gesammelt hatten.



Seither sind wir mit Pater Jesu in ständigem Kontakt und verfolgen die Arbeit und Entwicklung der Einrichtung mit großem Interesse.

Deshalb möchten wir auch weiterhin die Einrichtung von Pater Jesu aktiv unterstützen.

### Auch Sie können helfen

Wenn Sie das Hilfsprojekt mit einer **„Allgemeinen Geldspende“** unterstützen wollen, möchten wir Sie bitten, Ihre Zuwendung zu Gunsten nachstehender Kontoverbindung zu überweisen.

Kontoinhaber: KVA Berlin Mitte-Nord  
Empfänger: Ev. Kirchengemeinde **Konradshöhe, Tegelort**  
Kreditinstitut: Berliner Sparkasse  
IBAN: DE97 1005 0000 4955 1934 50  
BIC: BELADEBEXXX  
Verwendungszweck: COPE

Darüber hinaus besteht auch die Möglichkeit, eine **„Patenschaft“** zu übernehmen. Damit für ein Kind die notwendige „Unterstützung“ für Wohnung, Kleidung, Ernährung, Bildung und medizinischer Versorgung sichergestellt werden kann, ist monatlich ein Betrag in Höhe von 25,00 EUR (d.h. 300,00 EUR jährlich) notwendig. Für unsere Verhältnisse ein „bescheidener“ Betrag, mit dem so viel bewirkt werden kann.

Wenn Sie eine solche „Patenschaft“ übernehmen möchten, um ein Kind persönlich zu unterstützen, freuen wir uns über eine kurze Mitteilung, damit wir für Sie die weiteren Schritte einleiten können.

Selbstverständlich stehen wir Ihnen auch gerne für Fragen zur Verfügung.

### Impressum

**Bernhard Frindt**  
Yogalehrer BDY/EYU  
Zum Mindelsee 13  
78476 Allensbach  
Telefon: 0 75 33 / 39 01  
E-Mail: [bernhard@yoga-ein-lebensweg.de](mailto:bernhard@yoga-ein-lebensweg.de)  
Internet: [www.yoga-ein-lebensweg.de](http://www.yoga-ein-lebensweg.de)

**Maria Okle**  
Yogalehrerin BDY/EYU  
Langgasse 12  
78479 Reichenau  
Telefon: 0 75 34 / 99 87 33  
E-Mail: [maria@yoga-ein-lebensweg.de](mailto:maria@yoga-ein-lebensweg.de)  
Internet: [www.yoga-ein-lebensweg.de](http://www.yoga-ein-lebensweg.de)



**COPE**  
Trust India

Children Oriented  
Progressive Education