

Yoga – Ein Lebensweg

Aktuell!

Ausgabe November 2025

**„Wer nach außen schaut, träumt;
wer nach innen schaut, erwacht.“**

(Carl Gustav Jung)

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

Yoga und Spiritualität

Indienreise 2025

Noch einmal machten wir uns im September mit einer Reisegruppe auf den Weg nach Südindien, um das „Land des Yoga“ näher kennenzulernen und dessen einzigartige Spiritualität zu erfahren.

Auf unserer Homepage www.yoga-ein-lebensweg.de > Bildergalerie haben wir für alle Interessierten neben dem Reisebericht, den Elisabeth freundlicherweise für uns verfasst hat, auch eine kurze Bilddokumentation eingestellt.

Yoga und Soziales

Im Rahmen unserer Indienreise haben wir auch das Entwicklungsprojekt COPE besucht, welches wir seit vielen Jahren mit Patenschaften, Spenden und spontanen Zuwendungen aktiv unterstützen. Im Reisebericht (siehe oben) kommt sehr gut zum Ausdruck, welch unvergesslichen Tag voller Emotionen und Gefühle wir dort erleben durften.

Es ist kaum vorstellbar, was Pater Jesu und sein Team seit unserem letzten Besuch (2022) durch unsere sowie der finanziellen Unterstützung anderer für die Familien in den Dörfern bewirken und verändern konnte.

Wir würden uns freuen, wenn auch Sie dieses ehrenamtlich und ausschließlich von Spenden getragene Projekt unterstützen würden.

Im Anhang haben wir Ihnen neben allgemeinen Informationen zum Projekt auch Erläuterungen beigefügt, wie Sie das Projekt aktiv unterstützen können.

Yoga - Praxis

Wie kann ich in einer Zeit großer äußerer Veränderungen innere Stabilität in mir selbst finden?

Yoga, als spiritueller Weg, hilft uns, unseren Geist zu beruhigen und uns „innerlich“ zu ordnen. Der „edle achtgliedrige Pfad“ des Patanjali bietet dabei einen einfachen Weg, der uns fast, wie von selbst zur inneren Ruhe führt.

Im Anhang finden Sie eine detaillierte Anleitung zum „**Baum**“, einer Yogahaltung, die wie keine andere für innere Aufrichtung und Stabilität steht.

Wie immer... für die einen vielleicht eine bereits geläufige Übung, für die anderen einfach wieder einmal zur Erinnerung. Viel Spaß beim üben.

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 zu besuchen.

Datenschutz

Wir nehmen den Schutz Ihrer persönlichen Daten sehr ernst und behandeln diese vertraulich und entsprechend den 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
Internet: 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
Internet: www.yoga-ein-lebensweg.de

Anhang 1 „Entwicklungsprojekt COPE“

Yoga – Ein Lebensweg



C O P E
Trust India

Children Oriented
Progressive Education

Yoga – Ein Lebensweg

Was ist COPE?

„COPE“ ist ein **Kinder-Hilfsprojekt** in der Nähe von Tiruchirapalli (Trichy) in Südindien.

Geleitet wird das Hilfsprojekt von Pater Jesu Sathianathen, einem christlichen Priester und seinem Team.

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.

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

Yoga – Ein Lebensweg

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 Sanitäranlagen.

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.

Yoga – Ein Lebensweg

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.

Yoga – Ein Lebensweg

Warum unterstützen wir COPE?

Im Rahmen einer Yoga-Fortbildungsreise nach Tamil Nadu (Südindien) erfuhren wir 2012 erstmals von „COPE“.

Im Rahmen unserer weiteren Indienreisen (2016/2019/2022/2025) besuchten wir COPE dann persönlich und haben gleichzeitig Spendengelder übergeben, die wir für das Hilfsprojekt gesammelt hatten.

Gleichzeitig akquirierten wir über die Jahre hinweg in unserem Freundeskreis insgesamt 34 Patenschaften, womit wir diesen Kindern neben einer soliden Schulbildung auch eine qualifizierte Berufsausbildung sicherstellen können.

Wir selbst sind mit Pater Jesu in ständigem Austausch, verfolgen die Arbeit der Einrichtung mit großem Interesse und möchten auch weiterhin COPE aktiv unterstützen.

Yoga – Ein Lebensweg

Wie kannst Du/Ich COPE unterstützen?

Da der für COPE zugrundeliegende Trägerverein ehrenamtlich und ausschließlich durch private „Freundeskreise“ organisiert ist, wird die Einrichtung zu 100 % durch Spenden finanziert.

Um auch künftig die wachsende Zahl an zu unterstützenden Kindern bewältigen zu können, benötigt COPE weitere Unterstützung vor allem auf Basis persönlicher wie auch anonymer Patenschaften.

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.

Somit können wir mit weniger als einem Euro pro Tag ein Menschenleben retten und dem Kind gleichzeitig ein menschwürdiges Leben sicherstellen.

Für unsere Verhältnisse ein „bescheidener Betrag“, mit dem so viel bewirkt werden kann.

Yoga – Ein Lebensweg

Wenn Du eine solche Patenschaft übernehmen möchtest, freue ich mich über eine kurze Mitteilung, damit ich für Dich die weiteren Schritte einleiten kann.

Selbstverständlich stehe ich auch gerne für Fragen zur Verfügung.

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

Bitte kommuniziere diese Info auch gerne in Deinem persönlichen Umfeld.

Yoga – Ein Lebensweg

-Übungsanleitung-

Der Baum

Die Haltung des Baumes ist eine wichtige Yogahaltung, die immer wieder in Kurse eingebaut werden sollte. Es handelt sich um eine Gleichgewichtshaltung auf einem Bein.

Die Baumhaltung symbolisiert die geistige Verbindung zwischen Himmel und Erde. Wir sind dadurch fest verwurzelt – geerdet – und trotzdem offen für die geistige Welt.

Gleichzeitig spendet uns die Haltung Kraft und Energie und hilft bei Konzentrationsstörungen, Nervosität sowie innerer Unausgeglichenheit – äußere Ruhe hilft der inneren Ruhe und umgekehrt.

Körperlich kräftigt die Haltung die Beinmuskulatur, stärkt den Band- u. Sehnenapparat des Kniegelenks. Durch die Stärkung des Gleichgewichts ergibt sich eine gute Körperhaltung. Außerdem wird die Atmung vertieft sowie durch die Aufwärtsstreckung das Herz, der Blutkreislauf und die Organe im Oberkörper angeregt.

Erläuterung der Einzelschritte

 Variation 1	<ul style="list-style-type: none">⚠ Ausgangshaltung ist der aufrechte Stand, Füße parallel, hüftgelenksbreit, Becken aufgerichtet, Brustbein strebt nach vorne oben, Schultern locker, Nacken lang⚠ Mensch sein zwischen Himmel und Erde⚠ Blick gerade aus, mit den Augen einen Punkt fixieren, Gewicht auf ein Bein verlagern, von dort die Wurzeln in die Erde wachsen lassen⚠ anderes Bein anheben, den Fuß auf den anderen (Rist) abstellen⚠ Arme über die Seite in Grußhaltung bringen – Hände vor der Brust falten, Atem fließen lassen
 Variation 2	<ul style="list-style-type: none">⚠ Ausgangshaltung siehe oben⚠ nach der Erdung auf einem Bein, anderes Bein anheben, das Knie leicht ausdrehen u. den Fuß auf dem Rist abstellen⚠ der Außenknöchel liegt am Schienbein des Standbeines an⚠ Arme wie oben in die Grußhaltung bringen

Yoga – Ein Lebensweg

-Übungsanleitung-

Der Baum

	<ul style="list-style-type: none">➡ Ausgangshaltung siehe oben➡ nach der Erdung auf einem Bein, das andere Bein anheben, anwinkeln und den Fuß mit der Fußsohle gegen das andere Knie bringen➡ die Arme über die Seite nach oben bringen und eine Baumkrone bilden, Fingerspitzen berühren sich od. evtl. die Handflächen aneinanderlegen➡ Arme gestreckt oder leicht an gebeugt
	<ul style="list-style-type: none">➡ Ausgangshaltung siehe oben➡ nach der Erdung auf einem Bein, das andere Bein anheben, anwinkeln und den Fuß mit den Händen – sofern es möglich ist, ohne sich nach vorne zu beugen – in der Leiste oder vorne am Oberschenkel ablegen➡ die Arme über die Seite nach oben bringen und eine Baumkrone bilden

Ergänzende Hinweise:

- ➡ Auflösung immer in umgekehrter Reihenfolge
- ➡ Bei allen Formen gleich
- ➡ Alle Bewegungen langsam ausführen
- ➡ Den Atem immer fließen lassen
- ➡ Der Anlass zur Beendigung der Baumstellung soll der bewusste Wille des Übenden sein
- ➡ Auflösen, bevor sich Unsicherheit einstellt
- ➡ Nach der ersten Seite kurze Pause für die Wahrnehmung, dann die andere Seite üben

Darstellung der vier Variationen

