



Foto: © Stock / MillaRadfield

Wegen Opfergaben aus einem Bananenblatt mit Blumenblüten, Reiskörnern, manchmal auch mit süßen Leckerbissen, Zigaretten oder Früchten. Mehrmals täglich werden sie dargebracht und sind deshalb nicht zu übersehen. Aber auch vor Ladengeschäften und Hauseingängen liegen kleine Opferschalen.

### Nährende Kraft

Wir Teilnehmer der Reisegruppe fühlen uns von Bali auf eine ganz besondere Weise genährt. Durch die bewusstseinsöffnenden Yogastunden von Tanja unterstützt, können wir mit jedem Tag immer besser wahrnehmen, wie die spirituelle Energie der Insel alles durchdringt. Neugierig öffne ich in den Yogastunden auf der Matte und in den Tempelanlagen mein Herz dafür und stelle meine Sinne auf Empfang. An manchen Tempeln ist die spirituelle Schwingung bereits so hoch, dass es gar nicht mehr braucht als ein paar tiefe Atemzüge und ein ganz bewusstes Hinspüren, Wahrnehmen und Sich-Verbinden mit dieser Energie. Auch die Menschen hier begegnen mir offen und freundlich, ohne etwas von mir zu wollen. An einem Tempel treffe ich auf ein Ehepaar, das besonders tief ins Gebet versunken ist. Wir kommen ins Gespräch, und ich erfahre von den beiden, dass sie sich durch ihr Gebet erhoffen, dass sich ihr Kinderwunsch erfüllt. Ich wünsche es ihnen und denke an eine weitere Untersuchung, die die Wirkung des Betens belegt hat: Wissenschaftler der New Yorker Columbia-Universität ließen Menschen für 219 Frauen mit unerfülltem Kinderwunsch beten. Die Fruchtbarkeit soll sich daraufhin auffallend verbessert haben. Übrigens wussten bei diesem Versuch weder die Frauen noch die behandelnden Ärzte davon, dass für die Frauen Fürbitten abgehalten wurden.

### Anmutige Schönheit

Als wir den *Uluwatu-Tempel* besuchen, der zu den sechs wichtigsten Tempeln Balis zählt, bin ich von der Schönheit dieses Ortes zutiefst berührt: atemberaubende Ausblicke, die spontan ein innerliches Gebet in mir anstimmen, weil fulminante Sonnenuntergänge die Türe in eine andere Dimension eröffnen können. Später erfahre ich, dass der hinduistische Priester Dang Hyang Nirarta hier Moksha erreicht hat. Es erstaunt mich nicht. Neben dem *Uluwatu* gibt es noch Tausende von anderen Tempeln, in denen sich die Kraft des Gebets entfalten kann. Nicht umsonst trägt Bali den Beinamen „Insel

der 1000 Tempel“. Offizielle Angaben gehen von rund 20.000 registrierten sakralen Bauten auf Bali aus, was einer Dichte von vier heiligen Schreinen pro Quadratkilometer entspricht. Dabei sind die Familientempel, die in jedem balinesischen Haus stehen, noch nicht mitgezählt.

Zutiefst zu Herzen geht mir der Tempelkomplex *Gunung Kawi*. Er zählt zu den ältesten und bemerkenswertesten archäologischen Tempelanlagen auf Bali. Auch heute noch ist die beeindruckende, in den Berg gehauene Anlage am Pakerisan-Fluss eine Andachtsstätte für viele Hindus. Hier entfaltet sich die Kraft des Betens wie von selbst. Der Ort macht es einem leicht wie kaum ein anderer, sich für das Göttliche zu öffnen und sich damit zu verbinden. Und auch der Pakerisan, der hier fließt, hat eine spirituelle Bedeutung und reinigende Kraft. Wasser, das über eine heilige Stätte geflossen ist, ist Weihwasser. Hier kommen mir die Kristallbilder von Masaru Emoto in den Sinn. Der japanische Wissenschaftler beschäftigte sich intensiv mit Wasser und mit Wasserkristallen, fotografierte sie unter dem Mikroskop und macht deutlich, dass Gebete die Kraft haben, uns Heilung zu ermöglichen. Er zeigte anhand verschiedener Beispiele die Verwandlung, die im Wasser geschieht, wenn wir uns ihm in Liebe zuwenden. Seine Ergebnisse machen deutlich: Liebe, Dankbarkeit und Respekt verwandeln alles in eine höhere, harmonische Struktur.

Auch für mich ist an diesem Ort – selbst ohne Mikroskop – spürbar, wie sehr die Gebete der vielen Gläubigen die Struktur dieses sakralen Ortes zusätzlich verändert haben. An einem heiligen Baum versinke in ein Gebet und nehme für mich eine Botschaft mit, die ich an dieser Stelle gern weitergebe: *Jedes* Gebet ist immer auch eine Selbstheilung. Meine Aufgabe besteht lediglich darin, der Kraft des Gebets noch mehr und aus ganzem Herzen bedingungslos zu vertrauen. ■

Weitere Infos zur Bewusstseinsreise mit Tanja Seehofer: [www.yogatravel-friends.de](http://www.yogatravel-friends.de)

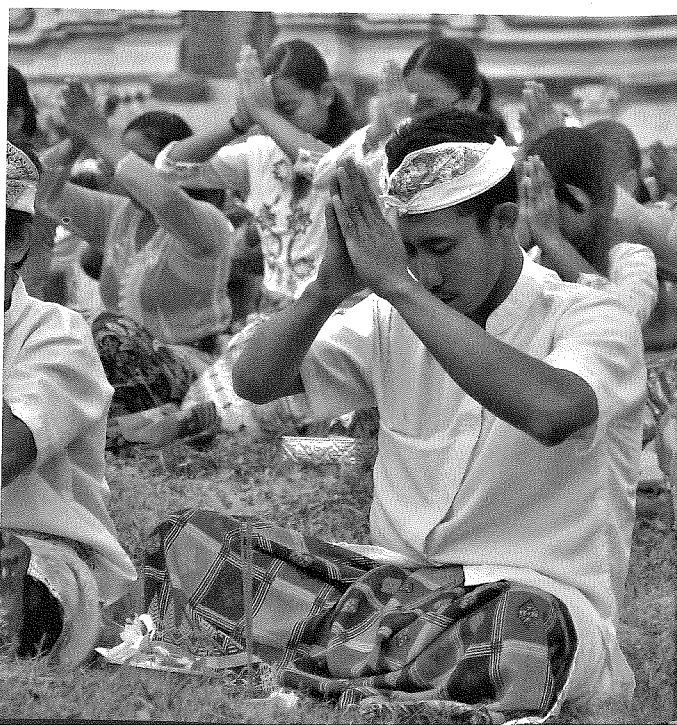


Foto: © Stock / Mirensite



# Auch NICHT-HANDELN kann GEWALT sein

INTERVIEW ■ MELANIE MÜLLER

Yoga macht uns unsere Verbundenheit mit allem bewusst. Für die Wiener Yogini Theresa Gigov bedeutet das auch, Verantwortung zu übernehmen. YOGA-AKTUELL-Autorin Melanie Müller hat sie zu ihrer Initiative „Yogis for Women's Rights“ befragt

Mit ihren Charity-Workshops möchte Theresa Gigov vor allem Aufmerksamkeit auf das Thema Frauenrechte lenken. Ich treffe sie zum Gespräch in einem kleinen Wiener Café und bin sofort berührt von ihrer mitreißenden Begeisterung für das Thema, ihrer Liebe zum Yoga und ihrer Bescheidenheit. Im Interview verrät die quirlige Deutsche, die in der österreichischen Hauptstadt lebt und arbeitet, wie es zu *Yogis for Women's Rights* gekommen ist und wohin die Reise mit diesem Projekt gehen soll.

# Ayurveda & Yoga

Die Kraft  
dieses Augenblicks

## AUSBILDUNGEN und SEMINARE

- Ausbildung in ayurvedischer Massage
- Ausbildung zum Ayurveda-Therapeuten / in
- Ausbildung zum Yoga-Lehrer/in
- Ausbildung zum Meditationslehrer/in
- Ausbildung zum Körpertherapeuten/in
- Ausbildung zum Ayurveda-Heiler/in
- Mysterienschule
- Marma-Chikitsa-Ausbildung
- Wochenendseminare
- Ayurveda-Kuren

Kostenloses Jahresprogramm und Infos:

**ANDREAS SCHWARZ**

Doris und Andreas Schwarz

Linsen 3

87448 Niedersonthofen

Tel 08379-92 96 69

Fax 08379-92 99 06

Mobil 0151-11 61 75 86

info@andreas-schwarz.org

www.andreas-schwarz.org



## Interview

**YOGA AKTUELL: Magst du erzählen, wie es zu dieser Initiative gekommen ist?**

**Theresa Gigov:** Ich praktiziere seit 2010 Yoga und war sofort begeistert. Dadurch habe ich reflektiert, wie ich die Prinzipien des Yoga in mein Leben integrieren kann. Im Zusammenhang mit *Abimsa* habe ich realisiert, dass auch Nicht-Handeln Gewalt sein kann. Je mehr Yoga ich praktiziere, umso mehr sehe ich mich in einer Verantwortung und bin überzeugt, dass mein Handeln etwas bewirken kann. Gleichzeitig sollte ich als Yogini nicht zu sehr anhaften und meinen inneren Frieden nicht verlieren. Darin liegt für mich die Herausforderung.

Das Thema Frauenrechte berührt mich schon lange. Nach meiner Yoga-Lehrerausbildung wurde ich auf eine NGO (Nichtregierungsorganisation) aufmerksam, *Footprint*, die sich in Wien um Frauen kümmert, die vom Menschenhandel betroffen sind. Im Rahmen des Programms „Bewegte Integration“ werden diesen Frauen Sport- und Yogakurse angeboten. Mir war sofort klar: Da muss ich mitmachen! Es war wunderbar, zu sehen, dass Yoga diesen Frauen, die so viel Leid erfahren haben, Momente des Friedens ermöglichen kann.

Irgendwann kam die Idee zu dieser Initiative. Sie hat zum Ziel, Aufmerksamkeit auf das Thema Frauenrechte zu lenken und kleine NGOs zu unterstützen. Die Workshops werden in unterschiedlichen Yogastudios gemacht – auch um diese bekannter zu machen. So hat im Endeffekt jeder etwas davon.

**Geht es „nur“ darum, gemeinsam zu praktizieren?**

Ich versuche, auch immer einen Rahmen zu schaffen, der Austausch ermög-

licht. Heute bringt z.B. eine Freundin, die sehr gut backen kann, Kuchen mit. So entstehen bei einem Kaffee oder Tee oft noch interessante Gespräche und Bekanntschaften.

**Finden die Workshops ausschließlich in Wien statt?**

Ich habe 2016 auch einen Workshop in Würzburg initiiert. Vor Kurzem gab es in Berlin einen ersten Termin. Es ging darum, eine NGO vorzustellen, die sich um Frauen in Spanien kümmert, die über weite Strecken enorme Lasten auf ihrem Rücken tragen und schlecht behandelt werden.

Ich war in Berlin dabei, und es war ein besonderes Erlebnis, Luana Belisari – die den Workshop initiiert hat – zu treffen. Obwohl wir uns gar nicht kannten, haben wir uns sofort umarmt, Verbundenheit gespürt. Ich möchte so gern auch noch andere Menschen dazu animieren, mitzumachen. Es kann dabei z.B. auch um Tierrechte gehen. Es gibt so viel zu tun. „Be the change you want to see in the world“ – wie Gandhi sagte. Auch wenn es nur ein kleiner Beitrag ist. Ich weiß, ich drehe hier kein großes Rad. Aber wenn jeder sich nach seinen Möglichkeiten einsetzen würde, dann würden wir sehr wohl ein großes Rad in Bewegung bringen.

**Wie hat sich die Initiative bisher entwickelt?**

Das Interesse wächst langsam, aber kontinuierlich. Wie hoch die Teilnehmerzahl ist, hängt jeweils sehr stark davon ab, ob z.B. auch das Yogastudio Werbung macht und wie sehr die NGO aktiv wird. Es gibt aber eine kleine Community, die immer dabei ist.

**Unterrichtest du immer selbst?**

Nein, ich lade auch andere Lehrerinnen ein und versuche, mir etwas Besonderes einfallen zu lassen. Öfter dabei sind z.B. Lisa Bunk, eine Yin-Yoga-Lehrerin aus Wien, oder Kathi Kubik, die sich für einen Workshop z.B. eine Krieger-Sequenz – nach dem Motto „Be a warrior, not a warrior“ – überlegt hatte. Eine weitere befreundete Yogalehrerin, Theresa Ungerböck, spielte Ukulele und sang

# Ayurveda & Yoga

Die Kraft dieses Augenblicks

## AUSBILDUNGEN und SEMINARE

- Ausbildung in ayurvedischer Massage
- Ausbildung zum Ayurveda-Therapeuten / in
- Ausbildung zum Yoga-Lehrer / in
- Ausbildung zum Meditationslehrer / in
- Ausbildung zum Körpertherapeuten / in
- Ausbildung zum Ayurveda-Heiler / in
- Mysteryschule
- Marma-Chikitsa-Ausbildung
- Wochenendseminare
- Ayurveda-Kuren

Kostenloses Jahresprogramm und Infos:

**ANDREAS SCHWARZ**

Doris und Andreas Schwarz  
Linsen 3  
87448 Niedersonthofen  
Tel 08379-92 96 69  
Fax 08379-92 99 06  
Mobil 0151-11 61 75 86  
info@andreas-schwarz.org

www.andreas-schwarz.org



## Interview

**YOGA AKTUELL: Magst du erzählen, wie es zu dieser Initiative gekommen ist?**

**Theresa Gigov:** Ich praktiziere seit 2010 Yoga und war sofort begeistert. Dadurch habe ich reflektiert, wie ich die Prinzipien des Yoga in mein Leben integrieren kann. Im Zusammenhang mit *Ahimsa* habe ich realisiert, dass auch Nicht-Handeln Gewalt sein kann. Je mehr Yoga ich praktiziere, umso mehr sehe ich mich in einer Verantwortung und bin überzeugt, dass mein Handeln etwas bewirken kann. Gleichzeitig sollte ich als Yogini nicht zu sehr anhaften und meinen inneren Frieden nicht verlieren. Darin liegt für mich die Herausforderung.

Das Thema Frauenrechte berührt mich schon lange. Nach meiner Yoga-Lehrerausbildung wurde ich auf eine NGO (Nichtregierungsorganisation) aufmerksam, *Footprint*, die sich in Wien um Frauen kümmert, die vom Menschenhandel betroffen sind. Im Rahmen des Programms „Bewegte Integration“ werden diesen Frauen Sport- und Yogakurse angeboten. Mir war sofort klar: Da muss ich mitmachen! Es war wunderbar, zu sehen, dass Yoga diesen Frauen, die so viel Leid erfahren haben, Momente des Friedens ermöglichen kann.

Irgendwann kam die Idee zu dieser Initiative. Sie hat zum Ziel, Aufmerksamkeit auf das Thema Frauenrechte zu lenken und kleine NGOs zu unterstützen. Die Workshops werden in unterschiedlichen Yogastudios gemacht – auch um diese bekannter zu machen. So hat im Endeffekt jeder etwas davon.

**Geht es „nur“ darum, gemeinsam zu praktizieren?**

Ich versuche, auch immer einen Rahmen zu schaffen, der Austausch ermög-

licht. Heute bringt z.B. eine Freundin, die sehr gut backen kann, Kuchen mit. So entstehen bei einem Kaffee oder Tee oft noch interessante Gespräche und Bekanntschaften.

**Finden die Workshops ausschließlich in Wien statt?**

Ich habe 2016 auch einen Workshop in Würzburg initiiert. Vor Kurzem gab es in Berlin einen ersten Termin. Es ging darum, eine NGO vorzustellen, die sich um Frauen in Spanien kümmert, die über weite Strecken enorme Lasten auf ihrem Rücken tragen und schlecht behandelt werden.

Ich war in Berlin dabei, und es war ein besonderes Erlebnis, Luana Bellisari – die den Workshop initiiert hat – zu treffen. Obwohl wir uns gar nicht kannten, haben wir uns sofort umarmt, Verbundenheit gespürt. Ich möchte so gern auch noch andere Menschen dazu animieren, mitzumachen. Es kann dabei z.B. auch um Tierrechte gehen. Es gibt so viel zu tun. „Be the change you want to see in the world“ – wie Gandhi sagte. Auch wenn es nur ein kleiner Beitrag ist. Ich weiß, ich drehe hier kein großes Rad. Aber wenn jeder sich nach seinen Möglichkeiten einsetzen würde, dann würden wir sehr wohl ein großes Rad in Bewegung bringen.

**Wie hat sich die Initiative bisher entwickelt?**

Das Interesse wächst langsam, aber kontinuierlich. Wie hoch die Teilnehmerzahl ist, hängt jeweils sehr stark davon ab, ob z.B. auch das Yogastudio Werbung macht und wie sehr die NGO aktiv wird. Es gibt aber eine kleine Community, die immer dabei ist.

**Unterrichtest du immer selbst?**

Nein, ich lade auch andere Lehrerinnen ein und versuche, mir etwas Besonderes einfallen zu lassen. Öfter dabei sind z.B. Lisa Bunk, eine Yin-Yoga-Lehrerin aus Wien, oder Kathi Kubik, die sich für einen Workshop z.B. eine Krieger-Sequenz – nach dem Motto „Be a warrior, not a warrior“ – überlegt hatte. Eine weitere befreundete Yogalehrerin, Theresa Ungerböck, spielte Ukulele und sang

während der Schlussentspannung – ein Highlight.

**Steht immer eine andere NGO im Mittelpunkt des Workshops?**

Es gibt NGOs, die bereits zweimal dabei waren. Aber ich halte immer Augen und Ohren offen. Neulich bin ich auf die Initiative *Herzwerk* aufmerksam geworden, die sich in Wien um Prostituierte kümmert. Die mutigen Mitglieder dieses Vereins, die sich täglich in einem gewalterfüllten Milieu bewegen, möchte ich das nächste Mal unterstützen. Mir geht es darum, eher kleine Initiativen vorzustellen. Die großen Organisationen sind meist finanziell gut versorgt.

**Wie bindest du die NGOs genau mit ein?**

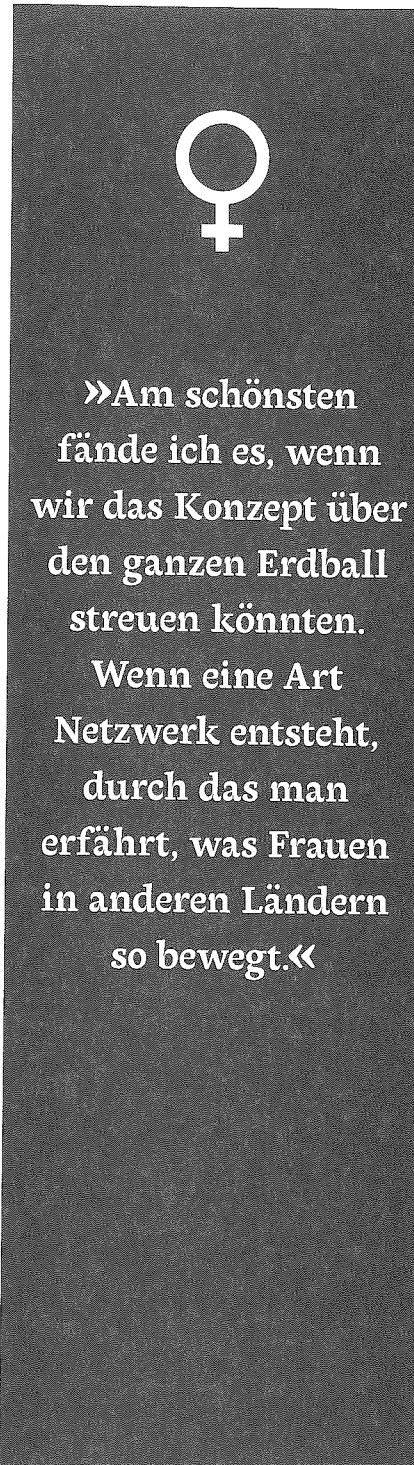
Im Vorfeld stelle ich das Projekt auf der Website und auf Facebook vor. Dann hole ich mir immer Infomaterial, das ich beim Workshop verteile. Vor der Yogastunde stelle ich die Projekte kurz vor. Dann wissen die Teilnehmer, wohin ihr Geld geht. Wenn ich im Anschluss Feedback von der NGO bekomme, dann leite ich das an alle weiter, die da waren – damit sie sehen, dass sie etwas bewirkt haben. Die Mitarbeiter der NGOs haben auch die Möglichkeit, bei den Workshops vorbeizukommen. Aber viele trauen sich nicht so recht, weil sie fürchten, sie müssten dann gleich in den Handstand gehen ... was natürlich Quatsch ist. Da gibt es noch Aufklärungsbedarf (*lacht*).

**Das heißt, dass jeder an den Workshops teilnehmen kann?**

Der Workshop ist für alle Levels. Es geht ja in diesem Kontext nicht darum, die verrücktesten Asanas zu machen. Es soll eine ausgewogene Stunde sein, in der sich jeder wohlfühlt.

**Kommen auch Männer zu einem Workshop rund um Frauenrechte?**

Sehr wenige. Ich schreibe immer dazu, dass sie auch eingeladen sind – das Thema betrifft Männer ja genauso, und viele sehen den Veränderungsbedarf. Dennoch gehen sie meist davon aus, dass so eine Veranstaltung exklusiv für Frauen ist. Aber wir können nur



etwas verändern, wenn wir zusammenarbeiten.

**Wie sieht deine Vision aus? Wo soll es hingehen?**

Am schönsten fände ich es, wenn wir das Konzept über den ganzen Erdball streuen könnten. Wenn eine Art Netzwerk entsteht, durch das man erfährt, was Frauen in anderen Ländern so bewegt. Das muss auch gar nicht „meine“ Initiative bleiben – ich

möchte einfach Yogis dazu animieren, die Philosophie des Yoga ernst zu nehmen und zu versuchen, etwas zu verändern. Da, wo sie ganz persönlich Bedarf sehen. Es muss nichts Großes sein. Es reicht, wenn man das einbringt, was man kann – z.B. Flyer designen oder Kuchen backen. Wer etwas tun möchte, kann sich gerne bei mir melden!

**Gibt es noch was, was du sagen möchtest?**

Die Tatsache, dass Populismus und Sexismus wieder „salonfähig“ werden, erschüttert mich – und motiviert mich noch mehr. Vieles, was in letzter Zeit passiert ist, bestätigt mich darin, dass man unbedingt aktiv werden und sich positionieren sollte. Jetzt ist die Zeit, gegenzusteuern. Sonst höre ich unsere Enkelkinder fragen: „Warum habt ihr nichts gemacht?“

Erst kürzlich habe ich Folgendes gehört: Yoga ist wie ein Vogel – und die Flügel sind Bhakti und Karma. Ohne die kann er nicht fliegen. Ich glaube, da ist etwas dran. Irgendwann muss die Praxis einfach über die Matte hinausgehen. Wenn ich mich mit allem verbunden fühle, dann kann ich nicht im Nicht-Handeln verharren.

**Danke für das Gespräch! ■**

**Die nächsten Termine in Wien:** 24.6./9.9./14.10.2017

**Alle Infos zu Yogis for Women's Rights:**  
[www.yogisforwomensrights.org](http://www.yogisforwomensrights.org)

**NGOs (eine Auswahl):**  
[www.footprint.or.at](http://www.footprint.or.at)  
[www.herzwerk-wien.com](http://www.herzwerk-wien.com)  
[www.medicamondiale.org](http://www.medicamondiale.org)



**Melanie Müller** ist als freie Journalistin Teil des Redaktionsteams von Yoga Aktuell. Darüber hinaus ist sie Yogalehrerin mit Fokus auf Achtsamkeit und Yoga-therapie. Infos zu ihren Workshops und Retreats unter:

[www.derachtsameweg.com](http://www.derachtsameweg.com)  
[www.frischetexte.com](http://www.frischetexte.com)