

yoga
aktuell

yoga

aktuell

111

Mit Yoga FREI SEIN

Erlöse den Sisyphus in dir!

ASANA-PRAXIS:

STRENGTH & GRACE YOGA
mit Barbra Noh

EXPRESS-YOGA
Diese Praxis geht immer!

Heilsames Üben nach
KRISHNAMACHARYA

**ANAHATA &
MERIDIANE**
in der Asana-Praxis

**MEDITIEREN
LERNEN**
mit Anna Trökes

INTERVIEWS:

Sriram
Dr. Vasant Lad
Mario Mantese

3 Vegane
JACKFRUIT-
Rezepte

YANTRAS:
Heilige
Werkzeuge

MOND & KRÄUTER
Die lunaren Kräfte nutzen



Verlag: Yoga Verlag GmbH, Wendelins 1d,
D-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 Haiken,
Alexandra Haardt, Doris Ilding, Julia Johannsen
E-Mail: redaktion@yoga-aktuell.de

Redaktionelle Beiträge für diese Ausgabe:
Katchie Ananda, Iris Disse, Sabine Dorn-Ebert, Martin
Frischknecht, Robert Henderson, Cordula Interthal,
Ulla Janascheck, Katharina Middendorf, Barbra Noh,
Marianne Scherer, Ansgar Schoeberl, Stephanie Schön-
berger, Dr. Ralph Skuban, Janine Schneider, Tiziana
Stupia (Srla Devi), Anna Trökes

Lay-out-Grafik: Simona Kuch, Nina Haiken
E-Mail: grafik@yoga-aktuell.de

Grafik Mitarbeit: Marcus Wöfle, Britta Lecher

Lektorat: Eva Wagner, Dorfen,
www.textstudio-wagner.de
Nina Haiken

Titelbild: © Christian Krinninger,
www.christiankrinninger.com

Model: Barbra Noh, www.barbranoahyoga.com

Kleidung (Hose): www.hey-honey.de

Location: www.atelierrosa.de

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

Buchhaltung: Hannelore Siekaup, Petra Hudez

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

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

Druck: pva, Druck und Medien-Dienstleistungen
GmbH, Industriestraße 15, 76829 Landau/Pfalz

Vertrieb: IPS Pressevertrieb, D-53334 Meckenheim

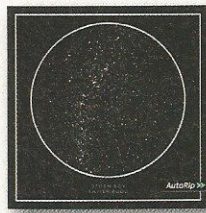
Erscheinungsweise: Sechsmal im Jahr zum Beginn
des angekündigten Monats. Redaktionsschluss für
Heft 112, Nr. 5/2018 (Oktober/November), ist der
05. August 2018.

© 2018 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 Werbeinserate bedeutet keine ausdrück-
liche Empfehlung von Praktiken, Produkten, Veran-
staltungen, Ausbildungen und Therapiemethoden etc.
seitens der Redaktion. Namentlich gekennzeichnete
Beiträge entsprechen nicht unbedingt der Meinung
der Redaktion. Die Redaktion veröffentlicht nur Bei-
träge, die als Textdatei oder E-Mail mit voller Absen-
derangabe vorliegen. Eine redaktionelle Bearbeitung
behalten wir uns vor. Gerichtsstand und Erfüllungsort
ist Kempten / Bayern.

Für auszugsweisen Nachdruck von Texten mit Quel-
lenangabe bitten wir im Interesse der Autoren um
schriftliche Mitteilung und zwei Belegexemplare.
Wiedergabe von Bildmaterial bitte nur mit Genehmi-
gung der Yoga Verlag GmbH.

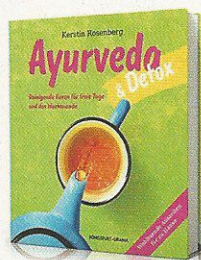
Haftungsfreistellung: Die in YOGA AKTUELL ab-
gedruckten Praktiken sind nach bestem Wissen und
Gewissen des jeweiligen Autors zusammengestellt.
Yogaübungen sollten jedoch immer unter der Anleitung
eines autorisierten Lehrers praktiziert werden. Weder
der Verlag noch die Autoren haften bei Missachtung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



Xavier Rudd: *Storm Boy*, Netz-
werk Records / Warner DA 2018,
EUR 12,99, www.xavierrudd.com

Indie-Folk ist vielleicht nicht die
„typische“ Musik der Yogaszene,
jedoch hat Xavier Rudds Album
Storm Boy, wie schon sein letztes
Solo-Werk *Spirit Bird*, einen klar
spirituellen Background, den man
durch die Musik hindurch auch
durchaus spürt. Der australische
Multi-Instrumentalist schreibt
Songs, die Erfahrungen und Ein-
drücke aus Umweltschutz und
sozialem Aktivismus, veganer Le-
bensweise, Surfer-Lifestyle und
Familienleben vertonen und stark
von Naturverbundenheit geprägt
sind. Botschaften des Friedens fin-
den sich darin ebenso wie musi-
kalische Einflüsse u.a. aus Reggae
und Blues, und so ist *Storm Boy*
inhaltlich und musikalisch ein sehr
rundes Album – sehr persönlich
und zugleich doch universell und
verbindend.

Nina Haiken



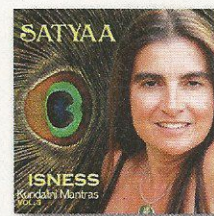
Kerstin Rosenberg: *Ayurveda &
Detox: Reinigende Kuren für
freie Tage und das Wochen-
ende*, Königsfurt-Urania 2018,
EUR 17,95, ISBN: 9783 868 261 691

Der Ayurveda-Expertin Ker-
stin Rosenberg – vielen Le-
sern auch als Autorin für
YOGA AKTUELL bekannt – ist es
ein Anliegen, Menschen das tiefe
und zeitlose Wissen des Ayurveda

für den Alltag zugänglich zu ma-
chen. In ihrem neuesten Buch stellt
sie nun neben den Kernelementen
und Prinzipien der Wissenschaft
vom gesunden und glücklichen
Leben kleine Detox-Kuren nach
ayurvedischen Prinzipien vor, die
wirklich jeder bequem und un-
kompliziert umsetzen kann – sei
es am Wochenende oder einfach
an einem freien Tag zuhause.

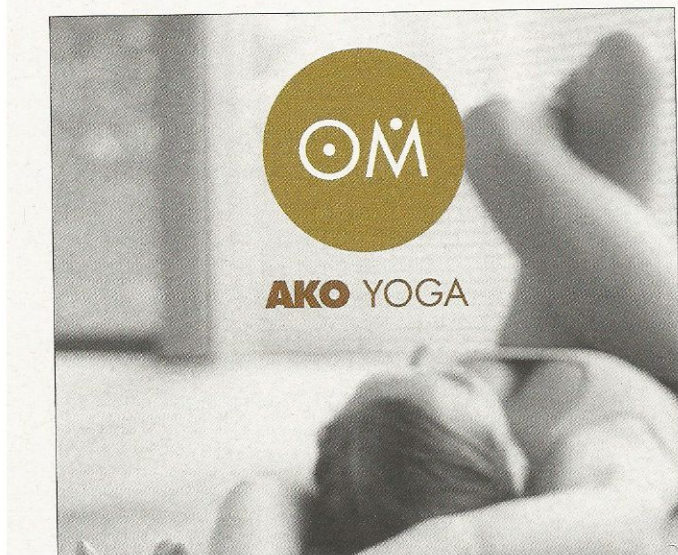
Vata, Pitta oder Kapha; Früh-
ling, Sommer, Herbst oder Win-
ter: *Ayurveda & Detox* bietet da-
bei Anregungen für alle Doshas
und im Einklang mit jeder Jahres-
zeit. Es muss also nicht gleich die
große Panchakarma-Kur sein, bei
der die Hemmschwelle vielleicht
hoch ist, sondern auch eine eintä-
gige Fastenkur mit Reissuppe, eine
Heißwasser-Trinkkur, morgendli-
che Ölmassagen, Kräutertherapien
oder Schwitzbehandlungen können
das Wohlbefinden von Körper und
Geist ungemein steigern. Abrun-
dend zu den praktischen Tipps
laden simple, bunte Rezepte dazu
ein, die Heilkraft der Nahrung
direkt in der eigenen Küche zu
entdecken.

Janine Schneider



Satyaa: *Isness. Kundalini
Mantras, Vol. 3*, CD ca. 60 min.,
Satyaa & Pari Music / 2017, EUR 17,
www.satyaa-pari.de

Klassische Kundalini-Yoga-
Mantras wie Wahe Guru
oder Gobinda Mukanday
sind den meisten mit den bekann-
ten Melodien im Ohr, die vor Jahr-
zehnten von Yogi Bhajan geprägt
wurden. Satyaa beweist mit ihrem
neuen Album den Mut, von den
alten Melodien abzuweichen, und
eröffnet dadurch neue Räume und
Tiefen, um die vertrauten Mantras



noch mal auf ganz andere Weise zu entdecken. Ihre berührenden Interpretationen haben das Potenzial, zu neuen Kundalini-Yoga-Klassikern zu werden – großes Kompliment an die bekannte Künstlerin und ihren Produzenten Praful.

Nina Haisken

