

## „Yoga intensiv“ – Auf den Spuren der ursprünglichen Yoga Philosophie

### Interview mit Ashwani Bhanot

Ashwani Bhanot stammt aus einer traditionellen Yoga- und Brahmanenfamilie und leitet weltweit Yoga-Workshops. Seine Mutter, Dr. Tripta Bhanot, ist Seniorschülerin von Swami Satyananda Saraswati, der gerne als Vater der yogischen Renaissance bezeichnet wird und ein tiefes Wissen über die Schriften vergangener Zeiten hat. Ashwani Bhanot hatte das große Glück, auf seinem Lebensweg immer wieder von bekannten Gurus begleitet zu werden, sehr geprägt und in Yoga injiziert hat ihn vor allem Swami Niranjanananda, Leiter der Bihar School of Yoga.

Ashwani leitet weltweit Yoga-Workshops und hatte auch schon Richard Gere im Yogaunterricht.

**Frage:** In den vergangenen Jahren hat sich eine verwirrende Vielfalt an Yoga-Stilen herausgebildet. Lehrst auch du einen ganz eigenen Yoga-Stil?

**Antwort:** Nein! Und das wird auch hoffentlich (lächelt) nie passieren. Wir leben in einer Welt in der Popularität mehr zählt als Authentizität. Die Inhalte des klassischen Yoga reichen für ein Menschenleben vollkommen aus. Durch die starke Prägung meiner Mutter und meiner Gurus, die alle Vertreter des klassischen Hatha-Yoga sind, ist es im Sinne der indischen Gurulehre nur verständlich, dass ich diese jahrtausend alte Tradition fortführe. Ich wurde in klassischem Hatha-, Ashtanga-, Kundalini-, Kriya-, und Patanjaliyoga unterwiesen. Es gibt genug traditionelle Wege im Yoga.

**Frage:** Dein Yogaunterricht ist leicht verständlich und gut nachvollziehbar....

**Antwort:** ....das ist sehr wichtig. Mir ist es schließlich ein großes Anliegen, dass die Menschen, die zu mir kommen, anschließend zuhause problemlos weiter üben können. Authentische Lehrer – authentischer Yoga - einfach, gut nachvollziehbar und schnell umsetzbar in unserem modernen täglichen Leben, darum geht es. Das Ursprüngliche ist oft alles andere als kompliziert, sondern in seiner Struktur sehr einfach.

**Frage:** Kann das Seminar „Yoga Intensiv“ mit einer Yogalehrer-Ausbildung verglichen werden?

**Antwort:** Auf dem Weg hin zu einer bewussten Lebensgestaltung gibt „Yoga intensiv“ einen tiefen Einblick in die yogische Lebensweise, in der Theorie wie in der Praxis. Eine Yogalehrer-

Ausbildung ist für all diejenigen gedacht, die als Yogalehrer arbeiten möchten. Bei diesen Trainings bleibt oft zu wenig Raum für das „Verinnerlichen“ der yogischen Philosophie. Somit ist dieses Seminar auch für werdende oder ausgebildete Yogalehrer ein enormer Gewinn.

**Frage:** Welchen beruflichen Nutzen kann ich aus diesem Seminar ziehen?

**Antwort:** Kraft, Konzentrationsvermögen, Ausdauer, Kreativität und Motivation sind die Schlüssel zum Erfolg. „Yoga intensiv“ zeigt Wege und Techniken, diese zu fördern und dauerhaft in unserem Geist zu stabilisieren und auf unsere Umgebung zu übertragen. Beschwerden wie Burn-out, Bluthochdruck, Gemütsverstimnungen kann effektiv entgegen gewirkt werden. Das Seminar vermittelt leicht umsetzbare Methoden, um anschließend einen neuen, weit erfolgreicheren Weg einschlagen zu können - mit gestärkten Selbstheilungskräften, die hierbei eine wesentliche Rolle spielen.

**Frage:** Kann ich Yoga nach dieser intensiven Erfahrung weitergeben?

**Antwort:** Ja! Durch diese intensiven Erfahrungen, der dabei neu gewonnen positiven Lebensweise strahle ich Vitalität und Energie aus. Man wird automatisch zum Vorbild und Inspirationsquelle für sein Umfeld. „Yoga intensiv“ gibt Dir ein umfassendes Wissen über einen gesunden Geist und einen gesunden Körper. Du lernst nicht nur Reinigungs- und Atemtechniken oder die für dich richtige Ernährungsweise kennen. Eine grundsätzlich positive Lebenseinstellung und die damit einhergehende Balance im Leben stellen sich ohne weiteres Zutun nach und nach ein. Das Seminar bildet ein solides Fundament, um anschließend auf dem Yogaweg weitergehen zu können. Man wird automatisch zum Vorbild und zur Inspiration für seine Umwelt.

**Frage:** „Yoga Intensiv“ geht nur 2 Wochen – warum?

**Antwort:** Dies hat mehrere Gründe. Man kann als Arbeitnehmer oder noch schlechter als Selbstständiger fast unmöglich 4 Wochen am Stück eine Auszeit ohne Handy und PC nehmen. Der zweite Grund ist, dass dieses immense Wissen nicht in 2, 4 oder auch 6 Wochen vermittelt, aufgenommen und vor allem verarbeitet werden kann. Das Unterbewusstsein braucht den nötigen Raum und vor allem die nötige Zeit.

**Frage:** Wie geht s nach den 2 Wochen weiter?

**Antwort:** Yoga ist nicht für heute oder für die nächsten zwei Monate. Der Yogaweg, richtig eingeschlagen ist ein Weg für das ganze Leben. Die 2 Wochen Yoga intensiv sollen ein stabiles Fundament setzen um auf dem Yogaweg voranzuschreiten. Hier werden die Grundlagen gegeben um weitere Vertiefungen in Pranayama, Meditation, Kriya und Vedanta zu ermöglichen.

**Frage:** Warum ist der Kurs in Indien und nicht in Deutschland?

**Antwort:** Mit Yoga intensiv versuchen wir die uralte indische Philosophie mit westlichem Logikdenken zu verbinden. Dafür haben wir einen Ashram am Fuße des Himalayas gefunden. Unser Retreat findet somit direkt am heiligen Fluss Ganges und eine halbe Stunde von Rishikesh, der Yogahauptstadt, entfernt statt

**Frage:** Wie kann man sich den Ashram Anandlok vorstellen?

**Antwort:** „Anandlok“ ist ein Ashram dessen Lage und Schönheit nicht zu beschreiben ist; auf einer Anhöhe bietet das Terrain eine ideale Basis zum Yoga praktizieren. Ein atemberaubender Blick über den Ganges und seine Täler hin zum Himalaya ergänzt die unvergleichliche Atmosphäre. Ruhig in die Natur eingebettet sind alle Zimmer mit Bad/WC, eigenem Balkon/Terrasse ausgestattet, größtenteils mit Blick auf den heiligen Fluss. Das Personal ist sehr herzlich und liebenswert. Es wird viel Wert auf biologische Küche und wenn möglich aus dem eigenen Garten geerntet.

**Frage:** Sie haben **Yoga intensiv** mit einem westlichen Partner ausgearbeitet....

**Antwort:** ....mit Klaus Wendel habe ich einen kompetenten Partner, erfahrenen Trainer und guten Freund gefunden, der mich und meine Lebensweise blind versteht. Durch meine Aufenthalte in Europa und durch viele Gespräche mit Klaus kann ich meinen Unterricht für Europäer verständlich gestalten. Klaus ist Heilpraktiker, Yogalehrer und Yoga Nidra® Lehrer. Sein Wissen basiert auf über 20jähriger Erfahrung in Naturheilkunde, klassischer Homöopathie und Psychologie. Mehrere intensive Indienreisen haben ihn geprägt, er lebt Yoga im Westen und hat auf seinem beruflichen Weg Yoga zu seiner Therapierichtung gewählt.

**Frage:** Wie kann man sich das Zusammenspiel in **Yoga intensiv** zwischen Ashwani und Klaus vorstellen?

**Antwort:** Ich bin Experte für Yogapraxis, also Asanas, Pranayama und Kriyas. Yoga Philosophie und Hinduismus sind mir aufgrund meiner Erziehung in die Wiege gelegt. Klaus ergänzt mit seinem Fachwissen die anatomischen und physiologischen Auswirkungen des Yoga in Theorie und Praxis. Dazu kommen Meditation, Konzentration und Entspannungstechniken. Unsere tiefe Freundschaft und der daraus resultierende große Respekt voreinander, schaffen die Möglichkeit einer konkurrenzlosen vertrauensvollen Zusammenarbeit.