

# yoga aktuell

**Verlag:** Yoga Verlag GmbH, Wendelins 1d,  
D-87487 Wiggensbach, Germany  
Tel: 08370 / 92175-0, Fax: 08370 / 92175-22  
E-Mail: [service@yoga-aktuell.de](mailto:service@yoga-aktuell.de)  
Internet: [www.yoga-aktuell.de](http://www.yoga-aktuell.de)

**Herausgeber:** Uwe Haardt, Matthias Beck

**Chefredaktion:** Uwe Haardt  
E-Mail: [uwe-haardt@yoga-aktuell.de](mailto:uwe-haardt@yoga-aktuell.de)

**Redaktion (ständige Mitarbeit):** Nina Haisken,  
Alexandra Haardt, Doris Iding, Julia Johannsen  
E-Mail: [redaktion@yoga-aktuell.de](mailto:redaktion@yoga-aktuell.de)

**Redaktionelle Beiträge für diese Ausgabe:**  
Ernst Adams, Valentin Alex, Katchie Ananda, Irene Dalichow, Angelika Doerne, Dr. Manfred Ehmer, Hannah Frey, Jeanette Fuchs, Liz Huntly, Roland Jensch, Maria Kafritsas, Romeo Alavi Kia, Alexandra Kleinheinrich, Christoph Krelle, Franziska Krusche, Bhajan Noam, Florian Palzinsky, Thais de la Paz, Kerstin Rosenberg, Stephanie Schönberger, Dr. Ralph Skuban, Lilla N. Wuttich

**Layout / Grafik:** Simona Koch, Nina Ober  
E-Mail: [grafik@yoga-aktuell.de](mailto:grafik@yoga-aktuell.de)

**Grafik Mitarbeit:** Marcus Wöfle, Britta Lecher

**Lektorat:** Eva Wagner, Dorfen,  
[www.textstudio-wagner.de](http://www.textstudio-wagner.de)

**Titelbild:** © Hanna Witte

**Model:** Liz Huntly, Roland Jensch

**Organisation:** Matthias Beck  
E-Mail: [matthias-beck@yoga-aktuell.de](mailto:matthias-beck@yoga-aktuell.de)

**Buchhaltung:** Hannelore Siekaup, Petra Hudez

**Abonnement-Service:** Bettina Wandel  
E-Mail: [aboservice@yoga-aktuell.de](mailto:aboservice@yoga-aktuell.de)

**Anzeigenservice:** Daniela Nicastro,  
Tel: 08370 / 92175-0, E-Mail:  
[anzeigen@yoga-aktuell.de](mailto: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 100, Nr. 5/2016 (Oktober/November), ist der  
01. August 2016.

© 2016 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 Werbeanzeige bedeutet keine ausdrückliche  
Empfehlung von Praktiken, Produkten, Veranstaltungen,  
Ausbildungen und Therapie-Methoden etc. seitens der  
Redaktion. Namentlich gekennzeichnete Beiträge  
entsprechen nicht unbedingt der Meinung der Redaktion.  
Die Redaktion veröffentlicht nur Beiträge, die als  
Textdatei oder E-Mail mit voller Absenderangabe vorliegen.  
Eine redaktionelle Bearbeitung behalten wir uns vor.  
Gerichtsstand und Erfüllungsort ist Kempten / Bayern.

Für auszugsweisen Nachdruck von Texten mit  
Quellenangabe bitten wir im Interesse der Autoren  
um schriftliche Mitteilung und zwei Belegexemplare.  
Wiedergabe von Bildmaterial bitte nur mit  
Genehmigung der Yoga Verlag GmbH.

**Haftungsfreistellung:** Die in Yoga Aktuell  
abgedruckten 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.



**Frank Timmermann: „Make it happen“,** Printsystem Medienverlag  
GbR 2015, EUR 16,80, ISBN: 9783 945  
833 353

**A**n Frank Timmermann erinnern sich viele Leser vielleicht aus dem Artikel „Tempel, Körper und Götter“ aus YOGA AKTUELL Heft 98, in dem Doris Iding schildert, was Timmermann über die Analogien zwischen indischen Tempeln und dem menschlichen Körper und Energiesystem herausgefunden hat. Diese Erkenntnisse hat er auch in „Make it happen“ aufgezeichnet. Darüber hinaus behandelt er darin allerdings noch eine große Zahl anderer Themen, so z.B. fein- und grobstoffliche Nahrung, Evolution der Seele, Meditation und höheres Bewusstsein u.v.a.m., wobei er stets vedisches Wissen zu diesen Bereichen vermittelt und als seine Auftraggeber für das Buch Shiva und den Rshi Agasthya nennt. Sehr ausführlich geht Frank Timmermann auf das Themenfeld Karma ein. Mich persönlich freut besonders, dass er auch dem Umgang mit Tieren ein Kapitel widmet. Bei umfassenden spirituellen Büchern wie diesem geht es m.E. gar nicht so sehr darum, ob man als Leser jeder einzelnen Aussage beipflichten kann oder ob man bestimmte Zusammenhänge möglicherweise anders

einschätzt, sondern vielmehr darum, eigene Auffassungen erneut zu reflektieren, neue Sichtweisen kennenzulernen und Erkenntnisse, die man selbst bereits teilt, noch einmal in neuer Klarheit zu verstehen, weil sie besonders einleuchtend dargelegt werden – und dadurch vielleicht stärker als bisher nach diesen Erkenntnissen zu leben. Diese Möglichkeiten bietet dieses Buch, das mit der Intention geschrieben wurde, an der Erschaffung eines friedlichen Gegenpols zu den negativen gesellschaftlichen Entwicklungen unserer Zeit mitzuwirken, auf jeden Fall und ist somit allen spirituell Interessierten zu empfehlen, ob sie nun in der vedischen Tradition oder in anderen Weisheitstraditionen zu Hause sind.


*Nina Haisken*



**Vusi Reuter, Sabine Kroiß: Ajahn Brahm – Der Mönch, der uns das Glück zeigte. Eine Biografie in Erzählungen,** EUR 16,99, MVG Verlag 2016, ISBN: 9783 868 826 708

**M**it seinen Büchern „Die Kuh, die weinte“ und „Der Elefant, der das Glück vermaß“ hat Ajahn Brahm sich bereits bei vielen Menschen einen Platz im Her-

ANZEIGE



## KAIVALYA YOGA AKADEMIE



**8 Wochenenden**  
Oktober 2016 bis Februar 2017

Alle Infos zur Ausbildung  
[www.kaivalya-yoga.de](http://www.kaivalya-yoga.de)

**200-Stunden-Yogalehrer-Ausbildung**  
Yoga Alliance zertifiziert | Herbst 2016 | München

Nella Skuban, ERYT 500 | Asanas, Unterrichtsmethodik  
Dr. Ralph Skuban | Philosophie, Meditation  
Richard Hackenberg, ERYT 500 | Anatomie  
und ein Team erfahrener Assistenten



**PATRICK BROOME**  
YOGA STUDIOS MÜNCHEN