



# rundbrief

AUSGABE 1  
FRÜHAHR 2010

Newsletter von Netzwerk Ost-West e.V.  
[www.women-sy.de](http://www.women-sy.de)



## Empowered in Marienthal: Unsere 6. Konferenz

Vom 11. – 14. Juni 2009 kamen Frauen aus 12 Ländern zur 6. Netzwerk Ost-West Konferenz nach St. Marienthal bei Görlitz. Das Thema der diesjährigen Konferenz war „Frauen, Empowerment und Yoga“, welches 55 Frauen in der Altersspanne von 16-71 Frauen aus fernen Ländern wie Kasachstan und Australien zusammenbrachte.

Im folgenden die Reflexionen von zwei Teilnehmerinnen über die Veranstaltung.

### Dr. Rumiana Stoilova, Bulgarien:

Das ist das zweite Mal, dass ich mich an dem internationalen Treffen des Netzwerkes beteilige. Das erste Mal – zur Konferenz in Uzana (2007), Bulgarien - war ich von Neugier getrieben und vor allem von der Überraschung, daß die Konferenz zwei verschiedene Seiten meines Lebens zusammen bringt seit Jahren forsche ich über die Gleichberechtigung der Frauen und seit acht Jahren übe ich Yoga. Nun war es möglich beide Seiten meines Lebens zusammenzubringen und dadurch „ganz“ zu werden.

Das Wort Empowerment in dem Titel „Frauen, Empowerment und Yoga“ forderte mich heraus, eine Definition zu finden, die dem Yoga näher kommt. Die Interpretation von Empowerment als das Erwachen der weiblichen Energie, als Entwicklung von Selbstvertrauen, die Fähigkeit, die Welt um uns

herum positiv und mit Liebe zu beeinflussen, scheint mir sehr inspirierend zu sein. Swami Niranjan hat einmal den Begriff Liebe mit der Tugend beschrieben, andere zu verstehen, sozusagen als die „weiche“ Macht von Frauen..

Das Treffen in Marienthal war eine Manifestation dieser Frauenenergie - in ihrer Vielfalt, Spontaneität und den verschiedenen Phasen der Reife. Zunächst möchte ich meine große Dankbarkeit gegenüber den drei Frauen aussprechen, die von Anfang an das Netzwerk bewegen: Inge, Heide und Inge. Die Synchronizität zwischen den dreien ist schwer zu beschreiben – es sind die Energie und die Fähigkeit ganz persönliche Beziehungen mit jeder einzelnen von uns herzustellen, die organisierende, disziplinierende Kraft, fest auf dem Boden zu stehen und gleichzeitig liebevolle Zuneigung, gepaart mit Humor und Freude.

Ein weiteres Beispiel für Empowerment kommt von den Frauen, die Workshops anbieten. Die Konferenz bot ihnen die Möglichkeit aus dem Alltag auszusteigen und den anderen Frauen Themen anzubieten, die ihnen nahe am Herzen liegen. Hier will ich nur einige Workshops aufzählen, die ich interessant fand – „Yoga für die Menopause“ mit Sw. Kevalyananda, „Die balancierte Nahrung“ mit Andrea von Schenk, Wert und Risiko der Hypersensibilität“ mit Evelyn Rittmeier, „Zwischen Wollen und Sollen“ mit Erika Haubold, „Musik und Reflexionen aus Marocco“ mit Anette Drews.

Das Beste war, dass keine Voraussetzung war, Yogalehrerin oder Universitätsprofessorin zu sein, um einen Workshop zu leiten. Man musste nur an sich glauben und Selbstvertrauen haben, dass man ein interessantes Thema anzubieten hat. Es ist notwendig, die Stärke in uns zu entdecken und dadurch anderen Frauen zu stärken. Das ist die Konzept von Ermächtigung (Empowerment), die ich im Netzwerk erlebt habe.

.....Was ist der Sinn von diesem Text? An erster Stelle scheint mir wichtig, weitere Frauen zu ermutigen, die kreative Kraft in sich zu finden und anderen zu zeigen und sich dem Netzwerk als aktive Teilnehmerinnen anzuschließen. Das Netzwerk kann uns allen helfen, die Stärke in uns selbst zu finden und eine Gemeinschaft von Frauen zu bilden – mit der zauberhaften Mischung vom Streben nach mehr Spiritualität und Schönheit in unserem Leben und in unseren Beziehungen.

### Swami Kevalyananda, Griechenland

Diese Konferenz war ein beeindruckendes Treffen, wo Frauen die Möglichkeit hatten, ihr Wissen und ihre Erfahrungen weiterzugeben und ihrer kreative Seite Ausdruck verleihen.

Eine wichtige Rolle spielte dabei den vielen jungen Frauen - die unter schwierigen Bedingungen in weit entfernten und abgeschiedenen Ländern leben - Unterstützung und Inspiration zu geben. Ich war zutiefst berührt von diesen Anfängerinnen, die so jung und hungrig auf internationale Kontakte, Yoga und spirituelles Wissen waren.

Die Konferenz ermutigte und motivierte auch andere Frauen, denen es bisher nicht gelungen ist, den yogischen Lebensstil in ihr Leben zu integrieren.

**Netzwerk Ost-West ist ein internationales Netzwerk, inspiriert von Satyananda Yoga, mit dem Ziel, Frauen aus Ost und West zusammenzubringen für Empowerment, interkulturellen Austausch und Yoga**

Mehr Informationen über Satyananda Yoga findet sich unter

[www.yogavision.net](http://www.yogavision.net) und für eine Liste internationaler Zentren unter [www.yogmag.net/links.html](http://www.yogmag.net/links.html)

Während der Konferenz 2009 schufen die Frauen ein Sandmandala des Tara Yantra (s.u.), welches anschliessend im Bibelgarten „befreit“ wurde.



## Netzwerknachrichten aus dem Osten

### Neues Yogazentrum in Ungarn

Satyananda Yoga heisst sein erstes mitteleuropäische Yogazentrum mit Übernachtungsmöglichkeiten in Szolad, Ungarn willkommen. Erste Arbeiten auf zwei Arealen, welche auch ökologischen Ackerbau einschliessen soll, sind im Gang. Alle 14 Tage kommen Yogis und Yoginis zu diesem Ort in der Nähe des Plattensees für Karma Yoga: Sie pflanzen Bäume und Büsche und halten die Feuerzeremonie eingang. Bauarbeiten sollen im April 2010 beginnen und erste Veranstaltungen sind ab dann geplant. Für nähere Informationen oder Angebote zur Mitarbeit bitte an Annamarie Molnar: [dhamavati@gmail.com](mailto:dhamavati@gmail.com) oder Bhaktananda: [info@ananda.hu](mailto:info@ananda.hu) oder [www.satyananda.hu](http://www.satyananda.hu)

Zusätzlich zu diesem grossen Projekt gibt es im Satyananda Yoga Zentrum Budapest regelmässige Veranstaltungen wie das Vorführen von DVDs, Kirtan, Mantra Rezitation und Sonderseminare mit besuchenden Swamis. SO gab im Juli gab Sw. Muktidharma aus Neuseeland ein Seminar über „Bhakti Yoga und Chakra Shuddhi“; im September folgte „Tattwa Shuddhi“ vom italienischen Sw. Anandananda.

**Paramahansa Satyananda**, der Yoga revolutionierte, indem er es den westlichen Bedürfnissen anpasste und gleichzeitig die jahrtausendealte Tradition bewahrte, ging am 5. Dezember in Mahasamadhi (grosse Befreiung) ein. Er inspirierte Millionen von Menschen durch seine spirituelle Kraft. Mit Hilfe yogischer Techniken verliess er seinen Körper sitzend in der Meditation. Näheres zu Swami Satyananda unter [www.rikhiapeeth.net](http://www.rikhiapeeth.net)

### YogaBalance Gruppe in der Ukraine

Eine neue informelle Frauengruppe begann regelmässigen Yogaunterricht unter der Leitung von Oksana Kis im August 2007 in Lemberg (Lviv), Ukraine. Frauen verschiedener Altersgruppen und aus verschiedenen beruflichen Tätigkeiten kommen zusammen, um wirkungsvolle Methoden zum Umgang mit Dauerstress zu lernen. Da es keine formellen Satyanandayogazentren in der Ukraine gibt, entschloss sich Oksana Kis auf wiederholte Nachfragen von Freundinnen, ihr Wissen und ihre wirkungsvollsten Erfahrungen im Yoga als aktive, beschäftigte, urbane Frau mit anderen zu teilen. Sie nennt den Unterricht „Yoga Balance“, um Ziel und Übungsart zu unterstreichen. Nach sechs Wochen war der Feedback der Teilnehmerinnen durchaus positiv in bezug auf körperliche und emotionale Befindlichkeit. Mehr Information bei: [oksanakis55@gmail.com](mailto:oksanakis55@gmail.com)



## Yoga & Menopause

Hier ist eine kurze Zusammenfassung des Konferenz Workshops von Sw. Kevalyananda

Die zwei Teile des Workshops verbanden Theorie und Praxis. Der Workshop wurde interaktiv gestaltet, so dass die Frauen die Möglichkeit hatten, ihre persönlichen Erfahrungen einzubringen.

Die beiden entscheidenden Phasen im Leben einer Frau – Pubertät und Menopause – wurden dargestellt und verglichen. Beide wurden als natürliche Vorgänge gesehen, als eine Zeit der persönlichen Transformation.

Es ist wichtig die Menopause aus der richtigen Perspektive zu sehen: als eine starke Kraft zur positive Veränderungen im Leben einer Frau – im Gegensatz zu herkömmlichen Meinung zur gängigen Information seitens der Gesellschaft

Physische Veränderungen, mit denen wir umgehen müssen sind folgende:

- Auftretende Symptome sind eine Reaktion des Körpers auf die hormonelle Veränderung. Nach erfolgter Umstellung verschwinden diese wieder.
- Die psychischen Störungen sind nicht notwendigerweise durch die Menopause verursacht, sondern das Ergebnis von Frustrationen auf tieferen Ebenen

Die richtige ‚yogische‘ Einstellung ist dass die Menopause gemeistert werden kann durch

- ein gut ausgewogenes Yoga-Programm
- eine am Yoga ausgerichtete Lebensführung und
- an der Yoga-Philosophie orientierte Lebenseinstellung

Die wesentlichen Techniken wurden unterrichtet: Asana, Pranayama, Mudra, Bandha, Entspannung und Meditation. ॐ



Swami Kevalyananda lebt und arbeitet im Satyanandashram Hellas in Griechenland: [www.satyanandashram.gr](http://www.satyanandashram.gr)

## Ankündigungen

1. Febr.-25 Juli & 1. Aug-25 Jan.

**Gurukul Lebensstil Kurse im Ashram in Indien** Information und Anmeldung: [www.biharyoga.net](http://www.biharyoga.net)

13. März-16. September 2010

**Satyananda Yoga Academy Europe**  
Yogic Studies 1 – Information unter [admin@syae.org](mailto:admin@syae.org)

### 2010 Satyananda Yoga Symposium mit Swami Satyasangananda

**Saraswati** – Swami Satsangi hat Swami Satyananda in den letzten 30 Jahren begleitet und massgeblich Sivananda Math, die wohltätige Organisation in Rikhia aufgebaut, die sie nun leitet. Sie ist eine brillante Rednerin und hat, als Sprachrohr von Swami Satyananda, eine Anzahl von Büchern verfasst bzw. Jahrtausend alte tantrische Texte kommentiert.

• 4. – 6. Juni, Frankreich

**Thema: eco-ritualite (spirituality and ecology) Bija Yoga Ashram, Bretagne**  
[www.bijayogashram.net](http://www.bijayogashram.net)

• 11. - 13. Juni, Italien

**Thema: Vijnana Bhairava Tantra Montescudo Ashram** (Nähe Rimini)  
[www.satyananditaly.net](http://www.satyananditaly.net)

11. – 18. September 2010

### Yogaferien in Marokko

Mehr in der nebenstehenden Spalte.  
Anmeldung und Information bei INge Friedrich-Rust : [Inge.friedrich-rust@gmx.de](mailto:Inge.friedrich-rust@gmx.de) oder [www.women-sy.de](http://www.women-sy.de)

Frühjahr 2011

### Biographie Ost-West

Im Frankfurter/Main Raum. Details werden noch bekannt gegeben

Winter 2011

### Reise zu Yoga und Meditation

14 Tage in Südindien mit Yoga, Ayurveda und Besuch in Amma's Ashram in Kerala  
Kosten: inkl. Flug ca. € 1400 Nur für Frauen. Information unter [www.artofyoga.de](http://www.artofyoga.de)

## YOGAFERIEN IN MAROKKO

Inspiriert durch Annette Drews populärem Workshop über die Kultur und Musik der Gnawa, sind Mitglieder und Freunde von Netzwerk Ost-West nach Marokko eingeladen zu einer Woche für Yoga, Abenteuer, Kreativität, und eine Ausweitung des Netzwerks nach Süden: 11. – 18. September 2010



Diese Reise nach Errachidia, Sahara – eine achtstündige Busfahrt von Marrakesh über das Atlasgebirge – bietet Yoga in den Sanddünen, Meditation unter dem Sternenhimmel, Wanderungen in der Sahara; Kamelritt mit Übernachtung zu einer Oase; Musik und Tanz-Workshop mit den Gnawa; Besuch einer Berbergemeinde mit Teppichknüpfen und Workshops, die von den Teilnehmerinnen angeboten werden. Näheres bei [Friedrich-Rust@women-sy.de](mailto:Friedrich-Rust@women-sy.de) zu erfragen oder [www.women-sy.de](http://www.women-sy.de)

## Die nächste Netzwerk Ost-West Konferenz FRAUEN, EMPOWERMENT & YOGA Juni 2011 Bretagne, Frankreich.

Eine Woche mit Yoga, Ashram Aktivitäten und Workshops.  
Mehr Information zu unserem Gastgeber und Ashram unter [www.ecoledeyogasatyananda.net](http://www.ecoledeyogasatyananda.net)

## Pool von Bedürfnissen und Potentialen

Den Prozess des Gebens und Nehmens zu fördern ist eine wesentliche Funktion eines Netzwerks. Unsere Vision ist es, eine angemessene Form zu entwickeln, um den natürlichen Prozess des gegenseitigen Wachsens auf der Grundlage der Werte von Netzwerk Ost-West zu stärken im:

- interkulturellen Austausch zwischen Ost-West
- Beziehungen zwischen den Generationen
- Verschiedenen beruflichen Tätigkeitsfeldern.

Mein Vorschlag ist die Förderung einer Datenbank von Bedürfnissen und Potentialen für:

- Frauen, die ihre Ideen über geplante Aktivitäten in ihrer Region einsenden
- Andere, die ihren Bedarf an Wissen, Fähigkeiten, Ermutigung oder sonstiger Unterstützung einsenden mit dem, um Aktivitäten zwischen den Konferenzen anzustossen
- Angebote von Fähigkeiten und Wissenstransfer, die auf die Nachfragen passen

Meine Aufgabe ist

- Den Input im Laufe des Jahres zu sammeln
- Angebote und Bedarf abzugleichen und individuell zu beraten
- Eine Zusammenfassung für den *rundbrief* verfassen

Ich bin überzeugt, dass jede von uns den Mehrwert/Gewinn unseres Netzwerks während der Konferenzen lebendig erlebt hat. Ich bin sicher, dass der gegenseitige Gewinn noch vergrößert und zwischen den Konferenzen noch weiter ausgebaut werden kann und von der internationalen Ebene in den einzelnen Ländern umgesetzt werden kann und habe dazu den folgenden Vorschlag:

Ich freue mich auf Eure Antwort an [sangheet@women-sy.de](mailto:sangheet@women-sy.de)

Hari OM Tat Sat,

Sangheet (Annegret Spelleken)

Sendet Nachrichten, Ereignisse, oder andere Beiträge, die in diesen internationalenrundbrief veröffentlicht werden sollen an [newsletter@women-sy.de](mailto:newsletter@women-sy.de)

Im Namen von **Netzwerk Ost-West e.V.** wünschen wir Euch ein sonnigen Frühling und dass das laufende Jahr Euch Glück, Gesundheit und Frieden bringt.  
Wir hoffen Euch zahlreich bei den 2010 Veranstaltungen zu sehen.