

# yoga

aktuell

## INTERVIEW

R. SHARATH JOIS  
EIN LEBEN, EINE YOGAPRAXIS

## ASANA-WORKSHOP

WIE SIE PASHCHIMOTTANASANA  
AN IHRE BEDÜRFNISSE ANPASSEN

## GESUNDHEIT

SO STÄRKEN SIE MIT  
YOGA IHREN RÜCKEN

## TANTRA & YOGA-NIDRA

DAS GEHEIMNIS TANTRISCHER  
ENTSPANNUNGSRITUALE

## AYURVEDA

ZUNGENREINIGUNG: SO STARTEN  
SIE OPTIMAL IN DEN TAG

## YOGA FÜR MAMAS

RÜCKBILDUNG UND  
ENTSPANNUNG NACH DER GEBURT

Deutschland € 6,50 • Österreich € 7,50 • Schweiz SFR 12,70



Frankreich € 7,50 • Belgien/Luxemburg € 7,50 • Italien € 7,50 • Niederlande € 7,50 • Spanien € 7,50 • Dänemark DKK 65,00 • Portugal € 7,50 (cont.) • Schweden SEK 72,00

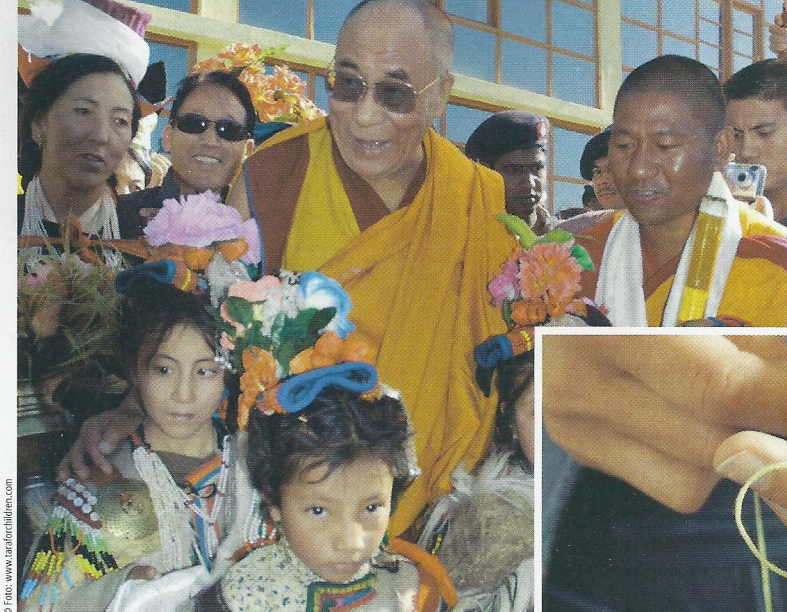
DOSSIER

# Yoga für den Rücken

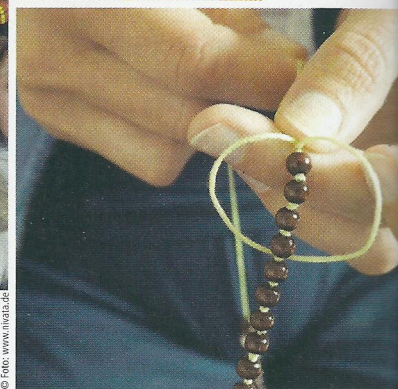
Rückenproblemen vorbeugen,  
Schmerzen lindern und heilen



# Eine ist



© Foto: www.taraforchildren.com



© Foto: www.nivata.de

**D**ie Idee ist in wenigen Worten erklärt: Von Yogalehrern in Berlin geknüpft Malas, gesegnet vom Dalai Lama im Himalaya, werden im Internet im Rahmen eines Charity-Projekts versteigert. Hinter dieser Idee steht Katharina Middendorf, Mitbegründerin des Yogastils nivata und der gleichnamigen Yogaschule, YOGA-AKTUELL-Lesern aus diversen Fotostrecken und Karikaturbeiträgen bekannt. Auf einem Flug nach Indien hatte Katharina Middendorf einst ihre Namensvetterin Dr. Katharina Poggendorf-Kakar kennengelernt – ihres Zeichens Initiatorin des Tara Trust, einer indischen Non-Profit-Organisation, die nachhaltige Beiträge leistet, um sozial benachteiligten Kinder und Familien aus der Armutsfalle zu helfen. Schnell entstand die Vision einer Zusammenarbeit. Mit der Mala-Versteigerung hat diese Vision nun Form angenommen: Die nivata-Yogalehrer knüpften in zahlreichen Seva-Stunden wunderschöne Malas, die später dem Dalai Lama persönlich in Ladakh zur Segnung übergeben wurden und nun darauf warten, bei der Auktion vom 02. bis zum 09. Dezember versteigert zu werden. Die Erlöse gehen komplett an die vom Tara Trust und seinem deutschen Partnerverein, dem Freundeskreis Tara for Children e.V., unterstützte Jamyang-Schule in Leh / Ladhak im Himalaya. Die Schüler sollen mit Hilfe der Versteigerungseinnahmen „Kreativkästen“ mit Farben, befüllten Federmäppchen und anderem Material erhalten.

Um die Aktion bekannt zu machen, erstellten das Berliner Fotostudio *apropos\_foto* und die Werbeagentur SHANGHAI BERLIN unter Honorarverzicht Bilder und Werbematerialien; Schauspieler wie Esther Schweins, Hanns Zischler

# Deine

Charity-A(u)ktion: Vom Dalai Lama gesegnete Malas für einen guten Zweck ersteigern – **Internet-Auktion vom 02.12. bis 09.12. bei YOGA AKTUELL**

und Kai Scheve beteiligten sich als Testimonials.

Die Malas sind jeweils einzigartig in ihrer farblichen Zusammensetzung und mit viel Liebe hergestellt. Wer bei der Auktion, die unter dem Motto „Eine ist Deine“ läuft, eine der 45 „Holy Malas“ ergattern möchte, sollte sich folgende Website notieren: [www.yoga-aktuell.de/auktionen](http://www.yoga-aktuell.de/auktionen) ist die „Adresse“, unter der man mitbieten kann.

Die Versteigerung beginnt am 02.12. 2012 um 02.22 Uhr und endet am 09.12. 2012 um 17 Uhr. Vorab kann man unter [www.nivata.de/holymala](http://www.nivata.de/holymala) schon einen Blick auf die Malas werfen. ■

## Infos

[www.yoga-aktuell.de/auktionen](http://www.yoga-aktuell.de/auktionen)

[www.nivata.de/holymala](http://www.nivata.de/holymala)



© Foto: www.taraforchildren.com