



YOGA - ENTSPANNUNG - MEDITATION - QI GONG  
KURSE, SEMINARE & REISEN MIT MANFRED MAIER

Unterstrichungen bedeuten immer Links die weiterführen!

***Namaste liebe Yogini's und Yogi's,***

Heute ein **Newsletter** für die Ferienzeit und die Termine im März und April. Wie schon in den Stunden erwähnt, findet in der kommenden Ferienwoche vom **16. bis zum 20. Februar kein Unterricht statt** - Auch nicht online. Auf meiner Webseite findest Du im **Mitgliederbereich** oder im **Teilnehmerbereich** die bisher aufgezeichneten Stunden. Die Mitglieder können sich ein eigenes Passwort für den geschützten Bereich anlegen.

Unser Jahresthema „**Frieden**“ hat schon etwas Fahrt aufgenommen. Der Rückblick auf unsere erste Sequenz mit **Shanti**, **Ahimsa** und der Kraft des **Sanftmuts** zeigt sich getragen von einem Wort, das wie ein leiser Klang durch unsere Stunden schwang: **Shanti – Frieden**.

Wir haben erforscht, dass **Shanti** weit mehr ist, als die Abwesenheit von Konflikt oder Lärm. Es ist ein **innerer Zustand**. Ein Raum in uns, der still werden kann – selbst wenn das Außen bewegt ist. Frieden beginnt nicht in perfekten Umständen, sondern in unserem Atem, in unserer Wahrnehmung, in **unserer inneren Haltung**. Dabei wurde deutlich: **Frieden ist keine passive Idee**. Er ist eine **bewusste Entscheidung**.

Es begegnete uns in den **Yama's**, den moralisch-ethischen Leitplanken des Yogas, **Ahimsa – die Gewaltlosigkeit**. Und wir haben gesehen, wie tief dieses Prinzip reicht. Ahimsa beginnt nicht erst im **Handeln**, sondern in unseren **Gedanken**. In unserer **Sprache**. Und vor allem der Art, wie wir mit uns selbst umgehen. Immer wieder ein Stück **heraus, aus** unseren eigenen **inneren** und äußeren **Kämpfen**. Ahimsa lädt uns ein, weicher zu werden. Aufmerksamer. Bewusster. Statt sofort zu urteilen, üben zu beobachten. Statt hart zu reagieren, lernen länger zu lauschen. So entsteht **Frieden – von innen nach außen**.

In diesem Zusammenhang haben wir die Qualität der **Sanftmut** vertieft. Ein Wort, das oft vielleicht missverstanden wird. Sanftmut bedeutet nicht Schwäche. Sie ist eine ruhige, klare Kraft. Eine innere Stabilität, die **nicht verletzen muss, um wirksam zu sein**.

Aus der Bergpredigt haben wir gehört:

***„Selig sind die Sanftmütigen, denn sie werden das Land erben.“***

Dieses „Land erben“ haben wir nicht als äußeren Besitz verstanden. Sondern als etwas viel Tieferes: **„seinen Platz gefunden zu haben“** - seine geistige Heimat zu kennen - im Einklang mit der Schöpfung zu sein und zu leben. Das Land erben bedeutet, **innerlich angekommen** zu sein. Verwurzelt. Nicht mehr im ständigen Kampf. Nicht mehr im Beweisen oder Verteidigen. Sondern im Vertrauen und vielleicht im tiefen Wissen, Teil eines größeren

**Ganzen** zu sein.

Sanftmut ist damit **kein Rückzug** - sondern ein Ankommen. Eine Haltung, die uns erlaubt, unseren Raum einzunehmen, ohne anderen Raum zu nehmen.

In Verbindung mit uns selbst - und in Verbindung mit der Welt gleichzeitig zu sein.

In unserer **Praxis** wurde das konkret erfahrbar:

– in **achtsamen Übergängen** - in bewussten **längeren Atempausen** - vielleicht im **respektvolleren Umgang** mit unseren eigenen Grenzen - im **Lauschen** statt im Antreiben.

Vielleicht hast Du gespürt: **Frieden entsteht nicht durch Druck**. Er zeigt sich, wenn wir aufhören, **gegen uns selbst zu kämpfen**. Eine der wichtigsten Erkenntnisse dieses ersten Blocks war: Frieden beginnt in und mit der Art, wie wir mit uns selbst umgehen.

**Shanti** ist kein fernes Ideal, sondern ein immerwährender Prozess.

**Ahimsa** ist kein moralisches Konzept. **Sanftmut** ist keine Schwäche.

Es sind lebendige Haltungen, die **wir üben** – Atemzug für Atemzug, Schritt für Schritt.

**Und nun – der weitere Blick nach Vorn ins Jahr 2026:**

### **Seminar „Seelenzeit - lausche Deiner inneren Stimme“**

Yoga meet's Kinesiologie“ mit Susanne E. und mir, wurde von den Teilnehmenden als inspirierend, stimmig und stärkend erlebt. Mit intuitiven Methoden aus Yoga und Kinesiologie, die Körperweisheit, Innenwelt und Sinnfragen miteinander zu verbinden. Darum haben wir uns entschlossen, dieses Seminar nochmal am Sonntag, den 22. März anzubieten und zu begleiten.

Weitere Infos sind auf der Webseite. Bitte Anmeldung rechtzeitig bei mir, es zur Zeit noch 3 Plätze frei. Wird nach der Reihenfolge der Anmeldung vergeben.

Die **ersten Zoom Online-Stunden** sind mittlerweile auch gut angelaufen. Sie finden Immer wöchentlich **donnerstags um 20.00 Uhr** (außer in den Ferien) statt.

Um am Zoom-Meeting teilzunehmen benutze bitte folgenden Link: **(Gut speichern)**

<https://us06web.zoom.us/j/83566818279?pwd=aSDXWLOIWYULWYzoiNtwsOttGb6CW1.1>

Meeting-ID: 835 6681 8279 Kenncode: 102026 (wird in der Regel nicht gebraucht)

Des Weiteren gibt es **noch freie Plätze** für unsere **Spanienreise Ende April**

### **Yoga-Spanien-Reise vom 26. April bis zum 3 Mai 2026**

Eine **besondere Auszeit für Herz und Sinne** – Natur, Bewegung, Leichtigkeit und Ruhe als Quellen deiner Kraft. **Schenke Dir Zeit für Dich**, Tiefe und Begegnung.

Was erwartet dich auf unserer **Yoga-Reise Ende April 2026**?

**Tägliche Yoga** & Entspannungs-Einheiten - **Zeit & Raum** für dich ( Massagen, Pool, Natur)

**Kleine Gruppen** dadurch individuellere Betreuung - Die Möglichkeit, **Gleichgesinnte**

kennenzulernen - Entspannte **Ausflüge** in die traumhafte **andalusische Landschaft**

**Vegetarische Vollverpflegung** auf hohem Niveau (all Inkl.)

**Hier der Link zur Beschreibung der Reise und Teilnehmer-Feedback's der letzten Jahre!**

***Eure Google-Bewertungen waren sehr hilfreich - Dankeschön***

Ein großes Dankeschön an alle, die sich bereits an den Google-Bewertungen beteiligt haben. Hier kannst du ganz **unkompliziert bewerten** (falls noch nicht getan), wenn Du einen Google Account hast → **Google Bewertung** Einfach viele Sterne und ein oder zwei Sätze reichen völlig aus - es dauert kaum eine Minute.

Falls Du noch Fragen, Wünsche oder Anregungen hast, bin ich auf meiner Mobilnummer und den dazugehörigen Kanälen, sowie per E-Mail erreichbar.

Mobil: +49 (0)173 70 300 96 (WhatsApp / Signal / SMS )

E-Mail: **[manfred.triveni@gmail.com](mailto:manfred.triveni@gmail.com)**

Vielen Dank für deine Offenheit und Bereitschaft, diesen Weg gemeinsam mit mir zu gehen.  
Von Herzen und in friedlicher Verbundenheit

Manfred

P.S. Den Newsletter immer auch gerne an Freunde oder Bekannte weiterleiten. Dankeschön!

---

Impressum:

Manfred Maier e.K. im Triveni Yoga - & Gesundheitszentrum  
Breslauerstr. 15 | 82194 Gröbenzell | +49 (0)173 70 300 96

**[Manfred.Triveni@gmail.com](mailto:Manfred.Triveni@gmail.com)** | **[www.spirituell.de](http://www.spirituell.de)**

Bankverbindung: Manfred Maier e.K. | HypoVereinsbank

IBAN: DE93 7002 0270 0038 8184 49 | Swift/BIC Code: HYVEDEMMXXX