

TRIKAYOGA

YOGA • ENTSPANNUNG • MEDITATION • QI GONG
Kurse, Seminare & Reisen mit Manfred Maier

Unterstrichungen bedeuten immer Links die weiterführen!

Namaste liebe Yoginis und Yogis,

***Frieden beginnt nicht erst dann, wenn außen alles ruhig ist.
Er beginnt dort, wo wir lernen, mit dem zu sein, was gerade ist.***

Genau das wird uns in den kommenden Monaten in unseren Yogastunden begleiten.
Am ***Dienstag, den 15. September 2026***, starten wir ***wieder gemeinsam***.
Ich freue mich sehr darauf, Euch wiederzusehen und mit Euch zu praktizieren.

Unser Jahresthema bleibt ***Frieden - Shanti***. Aber wir werden Frieden nicht nur als schönen Gedanken betrachten. Wir wollen ihn erfahrbar machen: im Körper, im Atem, im Umgang mit uns selbst und später auch im Miteinander.

Unser ***Spenden-Yoga*** im August hat für die kastenlosen Mädchen in Nepal insgesamt ***1.000 €*** gesammelt. Dafür noch einmal ein herzliches ***Dankeschön*** an alle, die mitgemacht und gespendet haben. Umso trauriger macht mich, was inzwischen in Nepal geschehen ist.
Meine Gedanken und mein Mitgefühl sind bei allen Menschen, die davon betroffen sind.

Unfrieden beginnt aber oft nicht nur im Außen oder in den kleinen und großen Dingen dieser Welt. Er beginnt manchmal ***ganz leise in uns selbst***.

Wenn wir mit dem, was gerade ist, nicht einverstanden sind. Wenn wir uns wünschen, der Körper wäre anders, die Situation leichter oder ein anderer Mensch verständnisvoller. Vielleicht ist es manchmal gar nicht das, was ist, das uns unfriedlich macht, sondern unser inneres Dagegen Sein gegen das, was ist. Genau hier wird unser Thema Frieden sehr konkret.
Frieden bedeutet nicht, dass wir alles gut finden oder ***nichts verändern dürfen***.
Aber vielleicht können wir lernen, zuerst wahrzunehmen, was tatsächlich da ist.

Im Yoga heißt das ganz einfach: ***Wir beginnen dort, wo wir gerade sind***.

Mit diesem ***Körper***.
Mit diesem ***Atem***.
In diese ***Stimmung***
Mit diesem ***Augenblick***.

Darum starten wir im Herbst ganz bewusst mit dem ***Ankommen im Körper*** und mit Erdung. Der Körper ist immer im gegenwärtigen Moment. Wenn wir ihn wieder deutlicher spüren, wird vieles einfacher: Wir kommen ***aus dem Gedankenkarussell*** heraus, werden ruhiger und finden wieder einen ***festen Boden unter den Füßen***.

Von dort aus gehen wir ***Schritt für Schritt*** weiter.

Wir werden uns mit Shanti als **Bewusstseinsweg** beschäftigen. Mit der Frage, was in uns eine **heilsame Gegenkraft** zu Angst, Unruhe, Ärger und innerer Enge sein kann. Wir werden schauen, wie wir **unsere Mitte wiederfinden**, wenn das Leben uns herausfordert. Und wir werden uns damit beschäftigen, wie aus **innerem Frieden** auch ein anderes **Miteinander** entstehen kann.

Denn Frieden ist nicht nur etwas Privates.

Wie wir mit uns selbst umgehen, prägt auch, wie wir anderen begegnen. Wer ständig innerlich **unter Druck steht**, reagiert schneller **gereizt**. Wer etwas **mehr Raum** in sich hat, kann eher zuhören, unterscheiden und **gelassener handeln**.

Ein weiterer Gedanke wird uns deshalb immer wieder begegnen:

Ist es wirklich das Außen, das uns unfriedlich macht oder ist es manchmal unser Widerstand gegen das, was gerade ist?

Das bedeutet natürlich nicht, alles gutzuheißen oder einfach hinzunehmen. Frieden ist keine Gleichgültigkeit. Manchmal heißt **Frieden** auch, **klar Nein zu sagen**, eine **Grenze** zu **setzen** oder etwas zu verändern.

Aber wir müssen dafür nicht immer innerlich kämpfen.

Vielleicht ist genau das die eigentliche Arbeit des Yoga: nicht eine Welt ohne Schwierigkeiten zu schaffen, sondern **einen Geist zu entwickeln**, der auch mitten im Leben **klarer**, **freundlicher** und **friedvoller** bleiben kann.

Und natürlich gibt es im **Herbst** neben unseren **regulären Yogastunden** wieder einige besondere **Möglichkeiten**, dieses **Thema weiter zu vertiefen**.

Jetzt der Blick nach vorne - auf den Herbst 2026 und das Frühjahr 2027: **Qi Gong Workshop • Seelenzeit - Yoga meets Kinesiologie • Online-Yoga • Andalusien 2027**

Im Herbst erwarten Dich zwei besondere Angebote:

Vielleicht ist gerade der Herbst eine gute Zeit, wieder etwas tiefer einzutauchen, sich neu auszurichten und sich bewusst Zeit für sich selbst zu nehmen.

Mein **Qi-Gong-Workshop** geht nach der schönen Resonanz in die nächste Runde. Außerdem laden Susanne und ich erneut zu „**Seelenzeit - Yoga meets Kinesiologie**“ ein. Zwei unterschiedliche Möglichkeiten, wieder bewusster bei Dir anzukommen, **neue Impulse** mitzunehmen und Körper, Geist und innere Wahrnehmung miteinander zu verbinden.

Wenn Dich eines der **Angebote anspricht**, findest Du gleich im Anschluss alle **Informationen** und **Termine**.

„Weisheit aus dem Reich der Mitte - Qi Gong & Meditation & Tee“ **am Sonntag, 11. Oktober, 14:00 - 18:00 Uhr - 75,00 € im Lichtblick/Lochhausen**

Dieser **Nachmittag** verbindet **Qi Gong**, bewusste Atmung, Meditation und Gedanken aus dem Tao Te King.

Gerade zum Thema Frieden passt Qi Gong wunderbar. Wir üben nicht gegen den Körper, sondern mit ihm. Wir suchen nicht mehr Kraft, sondern mehr Durchlässigkeit.

Nicht mehr Tempo, sondern mehr Wahrnehmung.

Die Bewegungen helfen, den Körper zu öffnen, den Atem zu vertiefen und wieder mehr in die eigene Mitte zu kommen. Dazu kommen die fünf Elemente, stille Meditationen und eine kleine Teezeremonie. Ein Nachmittag zum Üben, Erleben und Vertiefen.

Bitte rechtzeitig anmelden, wenn Du dabei sein möchtest.

Info & Anmeldung: Mobil: +49 (0)173 70 300 96 (WhatsApp / Signal) E-Mail: manfred.triveni@gmail.com

Seminar „Seelenzeit - lausche Deiner inneren Stimme“

„Yoga meets Kinesiologie“ mit Susanne und mir findet inzwischen bereits zum dritten Mal statt und ist jedes Mal auf sehr schöne Resonanz gestoßen. Die Verbindung aus **Yoga, Qi Gong und Kinesiologie** hat sich dabei als intensiv und zugleich gut zugänglich gezeigt.

Mit achtsamer Körperarbeit, kinesiologischer Testung und bewusster Wahrnehmung kommst Du in **Kontakt mit Deiner inneren Weisheit** und erhältst neue Impulse für mehr **Klarheit, Balance und Orientierung**.

Diesmal stehen **zwei unterschiedliche Schwerpunkte** im Mittelpunkt, mit Themen, die uns im Alltag oft ganz unmittelbar begegnen.

Ein Tag zum Wahrnehmen, Verstehen und **Neu-Ausrichten**.

Eine **Reise zum Annehmen, Entscheiden, Entlasten, Erkennen**

Mit den Themen von Lunge, Gallenblase, Blase, Dünndarm

Termin: 25. Oktober 2026 10 - 17 Uhr

Preis jeweils: 130,00 €

Frühbucherpreis: 110,00 € bei Anmeldung bis 20.09.2026

Eine **Reise zum Loslassen, Wachstum, Vertrauen und Aufblühen**.

mit den Themen von Dickdarm, Leber, Niere, Herz

Termin: 22. November 2026 10 - 17 Uhr

Preis jeweils: 130,00 €

Frühbucherpreis: 110,00 € bei Anmeldung bis 18.10.2026

Damit die Seminare stattfinden können, brauchen wir pro Termin **min. 6 verbindliche Anmeldungen**. Da wir die Räume und **Termine** rechtzeitig fest Zusagen müssen, brauche ich diesmal etwas früher Planungssicherheit.

Wenn Du also gerne dabei sein möchtest, melde Dich bitte rechtzeitig an.

So können wir frühzeitig entscheiden, ob die jeweiligen Termine stattfinden werden.

Info & Anmeldung: Mobil: +49 (0)173 70 300 96 (WhatsApp / Signal) E-Mail: manfred.triveni@gmail.com

Ein Vertiefung Workshop ist auch geplant, aber noch ohne Termin. Bitte gerne schon mal Interesse bekunden!

Yoga-Reise Andalusien · Mai 2027

Sonne auf der Haut, Weite für die Seele und Zeit für das Wesentliche.

Eine Woche Yoga, Entspannung, mediterrane Natur, vegetarische Küche und Zeit für Dich.

Wir werden täglich gemeinsam üben, aber es bleibt genauso Raum für Ruhe, Gespräche, Spaziergänge und eigene Zeit.

Die Reise findet wieder in einer kleinen persönlichen Gruppe statt.

Zeit für Dich. - Zeit zum Durchatmen.

Zeit zum Ankommen.

Zeit, um wieder zu spüren, was Dich wirklich nährt und aufzutanken

Buchungen sind bereits möglich.

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

Info & Anmeldung: Mobil: +49 (0)173 70 300 96 (WhatsApp / Signal) E-Mail: manfred.triveni@gmail.com

Auch die **wöchentlichen Zoom-Yogastunden am Donnerstagabend um 20:00 Uhr** werden nach den Ferien wieder weitergehen. Die Online-Stunden bieten Dir die Möglichkeit, von zu Hause oder auch von unterwegs mit uns zu praktizieren. Gerade wenn der Weg ins Yogazentrum einmal nicht möglich ist, kann so trotzdem ein gemeinsamer Raum entstehen für Bewegung, für Entspannung, für Atem und für Verbindung.

Die **Zoom Online-Stunden** finden donnerstags um 20:00 Uhr statt, außer in den Ferien. 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)

Wie bereits in den Stunden erwähnt, werde ich die **Online-Stunden** etwa **alle sechs Wochen aufzeichnen**. So kann ich während der Stunden präsenter sein und noch **näher auf die Online-Teilnehmer eingehen**. Sei gerne mal mit dabei.

Für alle, die gerne mit Aufzeichnungen üben, wird es **weiterhin ausreichend Stunden** zum **Praktizieren** geben.

Auf meiner **Webseite** findest Du im **Mitgliederbereich** oder im **Teilnehmerbereich** die aufgezeichneten Stunden der letzten Wochen sowie Übungsmaterial, falls Du darauf zugreifen möchtest.

Eure Google-Bewertungen waren bisher 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.

Unsere **Yogakurse starten** also wieder ab **Dienstag, 15. September 2026**, zu den gewohnten Zeiten. Ich freue mich darauf, unser Thema Frieden gemeinsam weiterzuentwickeln. Nicht als Theorie und nicht als Zustand, den wir irgendwann einmal erreichen müssen. Sondern als etwas, das wir immer wieder üben können.

Im Körper. Im Atem. Im Denken. Im Handeln. Und im Umgang miteinander.

Wenn Du bei einem der **Workshops, Seminare** oder bei der **Andalusien-Reise dabei sein** möchtest, melde Dich **bitte möglichst frühzeitig an**. Einige Plätze **sind begrenzt**.

Ich bin 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

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 | www.spirituell.de

Bankverbindung: Manfred Maier e.K. | HypoVereinsbank

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