



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

Unterstrichungen bedeuten immer Links die weiterführen!

Namaste liebe Yoginis und Yogis,

nun beginnen unsere **Sommerferien vom 1. August** bis zum **10. September 2026** ist erst einmal **unterrichtsfrei**. Wie versprochen gibt es eine Ausnahme. Am **Mittwoch 19. 08.26** unterrichte ich drei Einheiten **Yoga auf Spendenbasis**. Weitere Infos siehe weiter unten.

Für viele folgt jetzt vielleicht eine Zeit, in der der gewohnte Rhythmus der Yogastunden erstmal stiller wird. Vielleicht ist es eine Zeit des Reisens, der Begegnungen, der langen Sommerabende oder des Draußenseins. Vielleicht ist es aber auch eine Zeit, in der wir einfach etwas weniger tun, langsamer werden und öfters mal mehr bei uns selbst ankommen können.

Die **Sommerzeit lädt uns ein**, das Leben nicht nur zu organisieren, sondern es auch zu spüren. Die Wärme auf der Haut, den Wind am Abend, das Licht in den Bäumen, das Wasser in den Seen oder Bächen, einen stillen Atemzug oder Begegnungen, für die plötzlich wieder Zeit ist.

Vielleicht liegt gerade in diesen einfachen Momenten etwas, das wir in unruhigen Zeiten besonders brauchen können: **Hoffnung**.

Der tschechische Schriftsteller und spätere Präsident **Václav Havel** hat Hoffnung in seinem Buch „Fernverhör“ (1986) so beschrieben:

„Hoffnung ist nicht die Überzeugung, dass etwas gut ausgeht, sondern die Gewissheit, dass etwas Sinn hat, egal wie es ausgeht“.

Dieser Gedanke aus unseren Yogastunden macht nachdenklich. Manchmal verwechseln wir **Hoffnung mit Optimismus**, der zwar sehr wichtig für unsere Resilienz, aber eben nur einen Teil der Wirklichkeit beschreibt. Optimismus sagt: „Es wird schon wieder gut. Die Dinge werden sich zum Besseren wenden“, Am Ende wird sich alles zum Guten fügen“. Das kann oft tröstlich und stärkend sein. Und manchmal geschieht es, Gott oder wem auch immer sei Dank, auch genauso.

Aber wir wissen vielleicht auch aus unserem eigenen Leben, dass nicht immer alles so gut ausgeht, wie wir es uns wünschen. Eine Krankheit verschwindet vielleicht nicht. Ein Verlust kann nicht rückgängig gemacht werden. Ein Mensch entscheidet sich anders, als wir gehofft haben. Manche gesellschaftlichen und politischen Entwicklungen machen uns traurig, ratlos oder auch ängstlich.

Wenn Hoffnung nur davon abhängt, dass alles immer gut wird, kann sie leicht sehr zerbrechlich werden.

Die Hoffnung, von der Havel sprach, liegt tiefer. Sie ist keine Vorhersage über die Zukunft. Sie ist keine Garantie. Sie verlangt auch nicht, dass wir ständig positiv denken.

Sie sagt: **Auch wenn ich den Ausgang nicht kenne**, kann ich mich, jeden Tag aufs Neue, **für das Gute entscheiden**.

Ich kann freundlich bleiben; ich kann Verantwortung übernehmen; ich kann einem Menschen zuhören; ich kann helfen, wo Hilfe möglich ist; ich kann mich gegen Unrecht stellen und ich kann versuchen, aufrichtig, anständig und wahrhaftig zu leben.

Nicht, weil ich sicher weiß, dass dadurch alles besser wird. Sondern, weil es sinnvoll und richtig ist, **mich an meinen Werten auszurichten**.

Aus der Sicht des Yoga liegt darin eine große innere Freiheit. In der **Bhagavad Gītā** (eine der geistigen Schulen des Yoga) wird gesagt, dass wir Einfluss auf unser Handeln haben, aber **nicht auf alle Früchte unseres Handelns**. Wir können uns bemühen, achtsam, klar und liebevoll zu handeln. Doch wir können nicht kontrollieren, wie andere Menschen reagieren und wie sich die Dinge entwickeln werden.

Das bedeutet nicht, dass uns das Ergebnis unberührt oder kalt lassen sollte. Es bedeutet vielmehr, dass der Wert unseres Handelns nicht nur vom sichtbaren Erfolg abhängen sollte. Wir üben Yoga, weil die Praxis selbst wertvoll ist - nicht nur, damit wir beweglicher, kräftiger oder ruhiger werden. Wir sprechen die Wahrheit, weil Wahrhaftigkeit eine innere Klarheit schafft - nicht nur, weil wir dafür Anerkennung erhalten. Wir begegnen einem Menschen mit Mitgefühl, auch wenn wir sein Leid vielleicht nicht beseitigen können.

Hoffnung fragt im gegenwärtigen Augenblick: Was ist jetzt richtig?

Wie möchte ich heute handeln?

Welche Haltung möchte ich bewahren?

Was möchte ich in diese Welt hineintragen?

Was liegt in meiner Hand - und was nicht?

Vielleicht ist Hoffnung deshalb keine Stimmung, sondern **eine Praxis. Wie Yoga**.

Auch auf der **Yogamatte** wissen wir nicht immer, was aus unserer Praxis entstehen wird. Nicht jede Übung gelingt. Nicht jeder Atemzug fühlt sich frei an. Nicht jede Meditation schenkt uns sofort Ruhe. Manchmal ist der Körper müde, der Geist unruhig und das Herz aufgewühlt.

Und trotzdem bleiben wir **für einen Augenblick** da, kommen zurück, atmen, nehmen wahr, hören auf, gegen uns zu kämpfen und beginnen einfach wieder neu.

Vielleicht ist auch das Hoffnung: **Nicht aufzugeben**, nur weil es nicht sofort besser wird.

In den vergangenen Wochen haben uns die **vier Brahmavihāras** begleitet. Sie laden uns dazu ein, einen inneren Raum zu entdecken, in dem wir uns selbst und anderen mit mehr **Offenheit, Wärme** und **Mitgefühl** begegnen können.

Der Begriff Brahmavihāra lässt sich als „göttliches Verweilen“, „himmlischer Aufenthaltsort“ oder „erhabener Herzensraum“ übersetzen. Gemeint sind **vier Herzensqualitäten**, die wir in uns tragen und im Alltag immer wieder stärken können:

Maitrī (Metta) – liebende Güte / Freundlichkeit / **Liebe**

Karuṇā – **Mitgefühl** und Empathie

Muditā – **Mitfreude** / Freude

Upekṣā – Gleichmut / **Gelassenheit**

Patañjali beschreibt diese vier Qualitäten im Yoga-Sutra als einen Weg, durch den der Geist klar und friedvoll werden kann. Wir haben sie uns, wie ein vierblättriges Kleeblatt des Herzens, vorgestellt. **Jedes Blatt besitzt eine eigene Kraft und doch gehören alle vier zusammen.**

Maitrī - Freundschaft mit dem Leben - Maitrī bedeutet Freundlichkeit, Wohlwollen und liebende Güte. Sie beginnt oft bei uns selbst.

Wie gehen wir mit uns um, wenn etwas nicht gelingt?

Wie sprechen wir innerlich mit unserem Körper?

Wie begegnen wir Müdigkeit, Unsicherheit oder unseren Grenzen?

Liebe und Wohlwollen erinnern uns daran, dass ich mich nicht bekämpfen muss, um mich zu entwickeln und dass ich mich nicht erst verbessern muss, um freundlich zu mir sein zu dürfen.

Auf der Yogamatte bedeutet Maitrī vielleicht, mit mir nicht als Richter, sondern als Freund zu üben. Wie kann ich heute achtsamer mit mir umgehen?

Maitrī ist eine stille Form von Hoffnung. Denn sie vertraut darauf, dass Entwicklung nicht durch Druck geschieht. Manchmal entsteht Veränderung gerade dort, wo wir uns selbst nicht länger unterdrücken, sondern mit uns geduldig, ehrlich und freundlich umgehen.

Karuṇā – das Herz, das Leid nicht übersieht - Karuṇā ist Mitgefühl.

Mitgefühl bedeutet nicht Mitleid. Es bedeutet, dass ich nicht, alles retten oder jedes Problem lösen muss.

Karuṇā sagt: Ich sehe, dass etwas schwer ist. Ich schaue nicht weg. Ich begegne dem Leid mit Zuwendung.

Vielleicht ist ein Mensch in unserer Nähe krank oder traurig. Vielleicht tragen wir selbst etwas, das uns belastet. Manchmal gibt es keine schnelle Lösung und keinen klugen Satz, der alles wieder in Ordnung bringt. Dann kann Mitgefühl bedeuten, einfach da zu sein.

Im Zuhören; eine Hand halten; miteinander zu essen; im Schreiben einer Nachricht oder auch darin, sich selbst zu erlauben, müde und verletzlich zu sein.

Karuṇā fragt zuerst: Was braucht jetzt Zuwendung?

Auch darin liegt Hoffnung. Nicht unbedingt die Hoffnung, dass jedes Leid sofort verschwindet. Sondern die Hoffnung, dass wir einander im Schmerz nicht allein lassen müssen.

Muditā – Freude wird größer, wenn wir sie teilen - Muditā ist die Mitfreude.

Vielleicht ist sie die ungewohnteste der vier Herzensqualitäten. Muditā bedeutet, sich ehrlich über das Glück, die Freude, die Schönheit oder die Entwicklung eines anderen Menschen freuen zu können. Ohne Vergleich, ohne Neid, ohne das Gefühl, selbst zu kurz zu kommen.

Unser Geist glaubt vielleicht manchmal:

Wenn ein anderer Mensch strahlt, bleibt weniger Licht für mich. Oder, wenn jemand erfolgreich ist, bin ich selbst weniger wert, oder gar wenn jemand geliebt wird, fehlt mir diese Liebe.

Muditā möchte diese Unwissenheit durchbrechen. Sie erinnert uns, dass Freude nicht kleiner wird, wenn wir sie teilen. Im Gegenteil, sie wird größer.

Im Yoga kann Muditā bedeuten, sich über die Praxis eines anderen Menschen zu freuen, ohne sich selbst abzuwerten. Ist jemand beweglicher, stärker, ruhiger oder erfahrener?

Muditā sagt: Wie schön. Möge diese Person ihre Gabe genießen. Und ich darf meinen eigenen Weg gehen.

Muditā öffnet unseren Blick für das Gute, das bereits da ist.

Ein Lächeln; ein Lichtstrahl; eine Blume am Weg, das Lachen eines Kindes; ein stiller Moment am Morgen.

Upekṣā - ein weites Herz inmitten des Wandels - wird meist mit Gleichmut oder Gelassenheit übersetzt. Gleichmut bedeutet jedoch nicht, unbeteiligt zu sein.

Gleichmut meint, ich sehe, was geschieht. Ich bleibe verbunden. Aber ich verliere mich nicht in Unsicherheit und Unruhe. Denn alles im Leben verändert sich und wandelt sich.

Freude kommt und geht. Schmerz kommt und geht. Kraft und Müdigkeit verändern sich. Menschen kommen in unser Leben und verlassen es wieder. Pläne gelingen oder nehmen eine andere Richtung.

Upekṣā erinnert uns, auch dies ist ein Augenblick und auch dies wird sich wieder verändern. Ich gebe zu, das ist schon eine sehr hohe Form der geistigen Entwicklung - Buddha ;-)

Gleichmut heißt nicht, alles auszuhalten oder nichts mehr zu fühlen. Ein weites Herz kann manchmal sogar klarer erkennen, was notwendig ist. Vielleicht müssen wir handeln; vielleicht eine Grenze setzen; vielleicht um Hilfe bitten; vielleicht eine Pause machen oder vielleicht etwas loslassen.

Upekṣā sagt: Ich tue, was mir möglich ist. Und ich lasse los, was nicht in meiner Hand liegt. Vielleicht erinnert dich das an den folgenden Gedanken:

Gott gebe mir die Gelassenheit, Dinge hinzunehmen, die ich nicht ändern kann, den Mut, Dinge zu ändern, die ich ändern kann, und die Weisheit, das eine vom anderen zu unterscheiden.

Wir können handeln, ohne alles kontrollieren zu müssen.

Wir können verbunden bleiben, ohne uns selbst zu verlieren.

Wir können berührbar bleiben, ohne an der ganzen Last der Welt zu zerbrechen.

Karuṇā (Mitgefühl) macht das Herz weich. - Upekṣā (Gelassenheit) gibt ihm Halt.

Ein **Kleeblatt des Herzens** für die Sommerzeit, das uns vielleicht kommenden Wochen begleiten kann:

Maitrī - Liebe fragt: Wie kann ich heute freundlich mit mir und anderen umgehen?

Karuṇā - Mitgefühl fragt: Wo braucht etwas Zuwendung und Mitgefühl für mich und andere?

Muditā - Mitfreude fragt: Welche Freude und Schönheit darf ich heute wahrnehmen und teilen?

Upekṣā - Gelassenheit fragt: Was liegt in meiner Hand und was darf ich loslassen?

Zusammen bilden sie eine Art inneren Kompass.

Maitrī wärmt. - Karuṇā heilt. - Muditā erhellt. - Upekṣā weitet.

Vielleicht brauchen wir für die Zukunft keine naive Leichtgläubigkeit, dass alles gut wird.
Vielleicht brauchen wir vielmehr ein weites, freundliches und mutiges Herz.

Ein Herz, das das Leid sieht und dennoch nicht aufhört zu lieben.

Ein Herz, das Freude zulässt, ohne das Schwere zu verdrängen.

Ein Herz, das handelt, ohne alles kontrollieren zu müssen.

Ein Herz, das sich immer wieder neu öffnen kann.

Das könnte Hoffnung aus der Sicht des Yoga sein.

Manfred

Jetzt der Blick nach vorne und in den Herbst 2026 sowie Frühjahr 2027:

- Spenden Yoga - Qi Gong Workshop - Kinesiologie Seminar - Online Stunden - Spanien Reise 2027 -

Die unterrichtsfreien Sommerferien sind vom 1. August bis zum 10. September 2026.

Yoga Ferien Zusatz Spenden Termin am Mittwoch den 19. August 2026

Wie versprochen unterrichte ich drei Yoga Stunden **auf Spendenbasis für mein Nepal Projekt** in den Sommerferien. Der Termin ist am Mittwoch 19.08.26 um 8.30 Uhr, 18.00 Uhr und um 19.45 Uhr.

Hier folgt der Link für die Anmeldeliste zu diesen Terminen.

<https://nuudel.digitalcourage.de/koS79iha7QvaNoN3>

Bitte wähle einen dieser 3 Zeiten, auch wenn es nicht dein üblicher Tag oder die Zeit ist.
Ich habe die Größe auf 18 TN pro Kurs beschränkt. Die Reihenfolge der Anmeldung zählt.
Ist Dein gewünschter Termin bereits mit 18 Personen belegt ist, trage Dich dann bitte Warteliste ein. Falls ein Platz frei wird, berücksichtige ich die Warteliste nach der Reihenfolge der Eintragungen und informiere dich persönlich, oder lasse mir vielleicht was einfallen. Bitte trage Deinen vollständigen Namen und die Uhrzeit ein. Und bitte Spenden!!

Im Herbst erwarten Dich gleich zwei besondere Angebote:

Mein **Qi-Gong-Workshop** geht aufgrund der schönen Resonanz in die nächste Runde.

Außerdem laden Susanne und ich erneut zu „**Seelenzeit – Yoga meets Kinesiologie**“ ein.

Ein **inspirierender Tag** voller Bewegung, Achtsamkeit und neuer Impulse für mehr Klarheit, Balance und innere Stärke.

„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 Workshop verbindet sanfte Bewegungen, bewusste Atmung, innere Sammlung und die Weisheit des Tao Te King zu einem harmonischen Ganzen. Die Bewegungen des Qi Gong helfen uns, wieder in Fluss zu kommen, den Körper zu öffnen, den Atem zu vertiefen und in der eigenen Mitte anzukommen. Ergänzt wird der Nachmittag durch die Harmonie der 5 Elemente, stille Meditationen im Sitzen oder Liegen und eine kleine Teezeremonie. So entsteht ein Raum, in dem nicht nur geübt, sondern auch gelauscht, gespürt und aufgetankt werden darf.

Gerade in einer bewegten Zeit kann uns Qi Gong / Meditation & Tee helfen, wieder ruhiger, klarer und freundlicher mit uns selbst in Verbindung zu kommen.

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, wurde bereits dreimal mit großer Resonanz durchgeführt. Erlebe die **besondere Verbindung** aus Yoga, Qi Gong und Kinesiologie. Mit achtsamer Körperarbeit, kinesiologischer Testung und feiner Bewusstheit kommst Du in **Kontakt mit Deiner inneren Weisheit**.

Ein **inspirierender Tag** für mehr **Klarheit**, **Balance** und neue **Impulse** auf Deinem Weg.

Im Mittelpunkt stehen diesmal:

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

Mit den Themen von Lunge, Gallenblase, Blase, Dünndarm

Termin: 25. Oktober 2026 10 - 17 Uhr ...und

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 € -mit Frühbucher Rabatt 110,00 € (bis 14.09.26)

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.

In der ersten Maiwoche 2027 erwarten Dich tägliche Yoga- und Entspannungseinheiten, mediterrane Natur, köstliche vegetarische Küche und inspirierende Begegnungen in einer kleinen, persönlichen Gruppe.

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.

Nun verabschiede ich mich zunächst in die Sommerferien. Ich wünsche Dir eine wohltuende Zeit mit Ruhe, Licht, Begegnungen und vielen kleinen Momenten, in denen die Seele wieder etwas freier atmen kann. Vielleicht erinnert Dich dieser Sommer auch daran:

- Du darfst langsam sein.
- Du darfst genießen.
- Du darfst einfach da sein.

Unsere Yogakurse beginnen wieder ab Montag, den 14. September 2026, zu den gewohnten Zeiten.

Ich freue mich schon jetzt sehr darauf, Dich wiederzusehen und unseren gemeinsamen Weg fortzusetzen – im Körper, im Atem, in der Stille und in der Begegnung.

Möge uns Liebe Maitrī freundlich begleiten.

Möge Mitgefühl Karuṇā unser Herz weich halten.

Möge Mitfreude Muditā uns die Freude sehen lassen.

Möge Gelassenheit Upekṣā uns Weite und inneren Halt schenken.

Und möge die Hoffnung in uns lebendig bleiben - nicht nur als Erwartung, dass alles gut wird, sondern als Mut, immer wieder das Gute zu wählen.

Falls Du zu den Kursen, Seminaren, Online-Stunden oder zur Yoga-Reise Fragen hast, kannst Du Dich gerne bei mir melden, 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

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