

TRIKAYOGA

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

Unterstreichungen bedeuten immer Links die weiterführen!

Namaste liebe Yoginis und Yogis,

heute eine längere **Erinnerungs-Mail** und **Werbe-Mail**, dass die **Pfingstferien vorbei sind**
Ab dem 9.6.26 ist wieder Unterricht und alle Stunden sind verfügbar.

Als ich in meiner freien Zeit wieder einmal, im Buch von Hartmut Rosa „Resonanz: eine Soziologie der Weltbeziehung“ las, entstand in mir immer wieder das Gefühl, dass er etwas beschreibt, das viele Menschen heute tief ahnen, aber oft kaum benennen können.

Eine Sehnsucht nach wirklicher Verbindung. Nach einem Leben, das uns nicht nur beschäftigt, fordert oder beschleunigt, sondern das uns innerlich berührt.

H. Rosa nennt das Resonanz. Im Trika Yoga würden wir vielleicht von Spanda (Schwingung), von lebendiger Verbundenheit oder von einem inneren Mitschwingen mit dem Leben sprechen. Denn letztlich geht es bei Resonanz um eine bestimmte Art, mit der Welt in Beziehung zu sein -

- ♦ nicht nur Dinge zu konsumieren.
- ♦ nicht nur zu funktionieren.
- ♦ nicht nur alles kontrollieren und optimieren zu wollen.

Sondern sich ansprechen zu lassen.

- ♦ von Menschen
- ♦ von der Natur
- ♦ von Musik oder Schönheit
- ♦ von Stille und einem Atemzug

...und vielleicht sogar vom Göttlichen.

Und genau hier berühren sich für mich Yoga und Hartmut Rosa auf eine erstaunlich tiefe Art und Weise. Hartmut Rosa beschreibt, dass unsere moderne Welt immer schneller wird. Mehr Informationen. Mehr Möglichkeiten. Mehr Tempo. Mehr Optimierung. Mehr Kontrolle.

Eigentlich müsste oder sollte uns das glücklicher machen. Und doch erleben viele Menschen etwas ganz anderes: Erschöpfung. Innere Leere. Entfremdung.

Das Gefühl, sich selbst irgendwie verloren zu haben.

Im Yoga würden wir vielleicht sagen: Wir verlieren den Kontakt zu unserem inneren Sein und Raum.

- ♦ Der Geist wird unruhig.
- ♦ Der Atem wird oberflächlich.
- ♦ Der Körper wird angespannt.

Und oft entfernen wir uns immer weiter von dem, was uns eigentlich nährt und stärkt. Patanjali, der Autor der Yoga-Sutras (Leitfäden, Verse) beschreibt diesen Zustand schon vor 2.000 Jahren erstaunlich klar. „Yoga ist das zur Ruhe bringen der Bewegungen des Geistes.“ (Yogaś citta-vṛtti-nirodhah)

Diese Bewegungen des Geistes - Citta Vritti (Geistesbewegungen) — erleben wir heute vielleicht stärker denn je:

- ♦ ständige Reize,
- ♦ ständige Ablenkung,
- ♦ ständiges Vergleichen,
- ♦ ständiges Müssen.

Wir sind überall verbunden - und zugleich dabei innerlich oft vollkommen abgeschnitten. Rosa beschreibt für mich genau diese moderne Form von Nicht-Erkennen, Unwissenheit, innerem Getrenntsein - Avidyā

Nicht weil wir zu wenig wissen, sondern weil wir dabei sind, den lebendigen Kontakt zu uns selbst zu verlieren. Resonanz ist mehr als nur ein schönes Gefühl, Resonanz ist nicht einfach Wellness oder Harmonie.

Resonanz bedeutet nicht, dass immer alles angenehm ist oder sein muss.

Es ist vielmehr ein lebendiger Antwortprozess zwischen Mensch und Welt.

Etwas spricht uns an - und wir antworten innerlich darauf.

Und dabei verändert sich etwas in uns. Vielleicht kennen wir solche Momente:

Du sitzt still in der Natur und plötzlich wird alles weit.

Du hörst Musik und etwas beginnt in dir zu schwingen.

Ein Gespräch berührt dich tiefer als Worte.

Oder mitten in einer Yogastunde entsteht für einen Augenblick völliger Präsenz.

Nicht spektakulär. Aber lebendig.

Solche Momente lassen sich kaum herstellen. Und genau das ist ein zentraler Gedanke bei Rosa und im Yoga:

Verbindung (Yoga), Beziehung und Resonanz sind nicht machbar oder erzwingbar - sie sind „unverfügbar“ und unerzwingbar und unkaufbar und un-influenzbar (neu Wortschöpfung von mir ;-)

Wir können Bedingungen schaffen. Aber wir können sie, die Resonanz und den tiefsten Punkt im Yoga - nicht produzieren. Innere Ruhe, Achtsamkeit und Meditation geschehen letztlich nicht durch Druck. Innerer Frieden entsteht nicht durch Gewalt gegen uns selbst. Im Gegenteil.

Oft geschieht etwas genau dann, wenn wir aufhören zu kämpfen. Yoga als Resonanzraum
Vielleicht ist das einer der schönsten Gedanken überhaupt:

Yoga kann ein Resonanzraum sein und werden.

Ein Raum, in dem wir wieder lernen zu lauschen.

- ♦ dem Körper. - dem Atem.
- ♦ den Gefühlen. - der Stille.

Viele Menschen erleben ihren Körper heute fast nur noch funktional:

Er soll leistungsfähig sein, gesund, schön, effizient.

Aber im Yoga beginnen wir manchmal wieder, den Körper von innen zu spüren. Nicht als Objekt, sondern als einen lebendigen Erfahrungsraum. Vielleicht beginnt genau dort schon Resonanz.

Wenn wir nicht mehr gegen den Körper arbeiten, sondern mit ihm in Beziehung treten.

Wenn der Atem nicht mehr kontrolliert, sondern gehört wird.

Wenn Bewegung nicht mehr Leistung, sondern Ausdruck wird.

Im Yoga sprechen wir manchmal von Ahimsā (Gewaltlosigkeit). Man kann es zunächst moralisch verstehen, anderen nicht zu schaden oder Gewalt anzutun.

Aber vielleicht beginnt Ahimsā viel früher. In der Art, wie wir mit uns selbst umgehen.

- ♦ Wie oft kämpfen wir gegen uns selbst?
- ♦ Gegen den Körper?
- ♦ Gegen unser Aussehen?
- ♦ Gegen Gefühle?
- ♦ Gegen Müdigkeit?
- ♦ Gegen das Älterwerden?
- ♦ Gegen unsere Grenzen?

Resonanz entsteht selten oder gar nicht im Kampf.

- ♦ Sie braucht Offenheit.
- ♦ Hörbereitschaft.
- ♦ Weichheit.
- ♦ Und manchmal braucht sie auch Mut. – um die Welt wieder zu spüren

Rosa beschreibt, dass moderne Menschen die Welt oft nur noch „verfügbar“ machen wollen. Alles soll kontrollierbar, messbar, planbar, nutzbar werden.

Doch genau dadurch verlieren wir manchmal das, wonach wir eigentlich suchen.

Denn die wirklich wichtigen Erfahrungen bleiben unverfügbar.

- ♦ Liebe.
- ♦ Vertrauen.
- ♦ Frieden.
- ♦ Berührung.
- ♦ Gnade.
- ♦ Tiefer Frieden.

Sie lassen sich nicht erzwingen. Vielleicht kennen wir das sogar aus der Yogapraxis:

Je mehr wir etwas erreichen wollen, desto weiter entfernt es sich manchmal.

Der Atem wird eng. Der Geist angespannt. Und erst wenn etwas in uns weicher wird, öffnet sich wieder der Raum.

Im Trika Yoga begegnet uns dafür der Begriff Spanda (Ur-Schwingung, lebendige Vibration).

Das Leben schwingt. Alles ist in Beziehung. Alles antwortet aufeinander. Resonanz ist letztlich genau dieses Mitschwingen mit dem Leben. Beschleunigung zerstört oft Resonanz.

Wenn alles immer schneller wird, verlieren wir die Fähigkeit, wirklich in Kontakt zu gehen.

Das kennen viele Menschen heute. Wir sehen vieles — aber erleben wenig wirklich tief.

Wir konsumieren Erfahrungen, anstatt uns von ihnen verwandeln zu lassen.

Darum ist mir Yoga so wichtig: Hier üben wir genau das Gegenteil.
Langsamer werden. Spüren. Verweilen. Entspannen. Atmen.
Vielleicht ist eine ruhige Vorbeuge manchmal wertvoller als zehn perfekte Asanas.
Vielleicht liegt Heilung nicht immer im Mehr, sondern im Tieferen und Entspannteren.
Auch Santosha (Zufriedenheit, inneres Genug) bekommt hier eine neue Bedeutung.
Die moderne Welt sagt uns oft: Du bist noch nicht genug.
Yoga erinnert uns immer wieder: Es gibt bereits jetzt einen Ort in dir, der vollständig ist.

Als ich Rosas Buch las, erschienen mir viele derzeitige gesellschaftliche Entwicklungen wie kollektive Formen unserer, wie wir sie im Yoga nennen, leidbringenden Strukturen, der Kleshas: Unwissenheit (Avidyā), Egoismus (Asmitā), Anhaftungen (Rāga), Ablehnung (Dveṣa) und Ängste (Abhiniveśa).

- ♦ immer mehr Habenwollen.
- ♦ immer mehr Angst, nicht richtig zu sein oder etwas zu verpassen.
- ♦ immer mehr Selbstoptimierung.
- ♦ immer mehr Kontrolle.

...und gleichzeitig wächst oft die innere Unruhe.

Vielleicht erleben deshalb viele Menschen Yoga als Sehnsuchts- und Ruheort.
Als Raum, in dem wieder Verbindung möglich wird.

- ♦ mit mir selbst.
- ♦ mit anderen.
- ♦ mit dem Leben.

Rosa selbst bleibt in seiner Art zu schreiben philosophisch und soziologisch sehr klar.
Aber viele seiner Gedanken berühren für mich auch spirituelle Räume.
Denn Resonanz bedeutet letztlich: Die Welt ist nicht stumm. - Sie antwortet.

- ♦ manchmal durch Schönheit.
- ♦ manchmal durch Stille.
- ♦ manchmal durch einen Menschen.
- ♦ manchmal durch Schmerz.
- ♦ manchmal durch Natur.
- ♦ manchmal mitten im Sein.

Vielleicht ist das genau die Praxis die wir brauchen:
Nicht nur sprechen - sondern hören.
Nicht nur suchen - sondern sich berühren lassen.

Im Yoga erleben wir solche Momente manchmal ganz still.

- ♦ Ein Atemzug.
- ♦ Eine tiefe Entspannung.
- ♦ Ein Gefühl von Weite.
- ♦ Eine Träne ohne Grund.
- ♦ Ein Moment von Frieden.

Und vielleicht merken wir: Das Leben ist nicht getrennt von uns.

Wir sind Teil eines größeren Schwingens.

Frieden als Resonanz

Unser Jahresthema Frieden bekommt dadurch für mich und vielleicht auch für dich (?) noch einmal eine tiefere Bedeutung. Frieden ist nicht nur die Abwesenheit von Konflikten.

Frieden entsteht vielleicht dort, wo wieder Beziehung möglich wird.

Zu uns selbst. Zum Körper. Zum Atem. Zur Natur. Zu anderen Menschen.

Wo das Leben wieder antworten darf.

Vielleicht beginnt Frieden genau dort, wo wir aufhören, gegen alles anzukämpfen.

Wo wir still genug werden, um wieder zu hören.

Und vielleicht ist Yoga genau deshalb heute so wichtig.

- ♦ Nicht als Leistung.
- ♦ Nicht als Selbstoptimierung.
- ♦ Nicht als weiteres Projekt.

Sondern als Erinnerung.

- ♦ An Atem.
- ♦ An Verbindung.
- ♦ An Stille.
- ♦ An Schwingung.
- ♦ An Menschlichkeit.

Oder mit einem Gedanken von Hartmut Rosa gesprochen:

Ein gutes Leben entsteht nicht dadurch, dass wir immer mehr Welt erreichen — sondern dadurch, dass die Welt uns wieder berühren darf.

➔ Wenn Dir die Gedanken gefallen haben, oder du Fragen oder Anmerkungen dazu hast, freue ich mich sehr auf ein Feedback von Dir.

Dies ist auch nur ein kleinerer Auszug aus einem viel längeren Skript, das ich in den Ferien gemacht habe. Das werde ich dann, voraussichtlich in einiger Zeit auf meine Webseite stellen. - Manfred

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

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

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

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 zu 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 €

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 laden wir Dich erneut zu einer besonderen **Yoga-Auszeit**

in Andalusien ein. Freue Dich auf tägliches **Yoga, Entspannung, mediterrane Natur,**

köstliche vegetarische **Küche** und **inspirierende Begegnungen** in einer kleinen,

persönlichen Gruppe.

Ankommen. Durchatmen. Auftanken.

Vormerkungen sind ab sofort 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

Achtung : Wie bereits in den Stunden angekündigt, werde ich die **Online-Stunden** ab sofort nur noch 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.

Die **Zoom Online-Stunden** finden Immer wöchentlich **donnerstags um 20.00 Uhr** 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)

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.

Falls Du noch Fragen, Wünsche oder Anregungen hast, bin ich auf meiner Mobil Nummer und den dazugehörigen Kanälen erreichbar, sowie auf der E-Mail Adresse, die ich unten angegeben habe.

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

Mit Liebe, Licht und Hingabe an den Weg

Manfred

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