Yoga Forum München Teacher Association e.V.
Susann Rittner

Mobil: +49 173 9970 807
susann.rittner@ymta.org
www.ymta.org

An
die Mitglieder vom YMTA e.V.

Nürnberg, 08.10.2022

Liebe Mitglieder,

ich möchte gerne einige Informationen zukommen lassen:

zur Fachtagung für Yoga-Lehrende:

Einige von Euch hatten mich bereits gefragt, wie die Fachtagung war und ich habe meine Eindrücke beschrieben.

Die Fachtagung hat mit einer großen Fülle stattgefunden, in Bezug auf die wissenschaftlichen Vorträge von Leena und Sanjay Phadke zu den Fortschritten, die gemeinsam mit Reinhard in der Forschung erzielt wurden. Weiter gab es viel wertvollen Input von Reinhard für unseren Yoga-Unterricht und Nährendes für unser eigenes Lernen. Besondere Momente haben wir am Samstag mit Reinhard bei seiner Geburtstagsfeier erlebt, an der viele teilhaben konnten. Für mich persönlich ist die Fachtagung jedes Jahr eine sehr bedeutende und mit die wichtigste Weiterbildungsmöglichkeit, die das Yoga-Forum München e.V. für uns Lehrende organisiert.

Ich habe die, die teilgenommen haben gebeten, ihr kurzes Feedback zur Fachtagung für alle anderen zu schreiben und ihr findet diese weiter unten im Schreiben, herzlichen Dank an alle, die hierzu einen Beitrag geleistet haben.

Wie angekündigt haben wir Reinhard im Namen der Mitglieder vom YMTA e.V. sein Geschenk, das Buch überreicht. Hierzu gibt es ein Video im Mitgliederbereich unter „Videos“.

Der Vorstand vom YMTA e.V. hat am Samstag, Sanjay und Leena Phadke zu Ehrenmitgliedern des YMTA e.V. ernannt und die Urkunden virtuell übergeben. Die Urkunden habe ich Euch im Anhang beigefügt, die kommen noch auf die YMTA e.V. Seite. Auch hierzu findet ihr ein Video im Mitgliederbereich unter „Videos“.

Zum Vereinsprojekt Jugendliche und Kinder:

Die Journalistik-Studentin Lisa Holtz hat mich im Rahmen Ihres Journalistik-Studiums gebeten ein Interview zu geben zum Thema: „Wie hilft Yoga in Prüfungsphasen zum besseren Lernen und Entspannen?“. Dieses Interview könnt ihr im Mitgliederbereich finden und anhören und gerne auch für Eure Werbezwecke mit verwenden. Lisa Holtz hat uns hierzu ihr Einverständnis gegeben.

Zur online-Schulung von Reinhard am 28.10.2022 zum Thema „mentale und körperliche Entwicklung bei Kindern und Jugendlichen“ könnt ihr Euch gerne bei mir noch anmelden.

Soweit herzliche Grüße und hier das Feedback zur Fachtagung von den Kolleginnen und Kollegen:

Mich hat an der Fachtagung begeistert, zu sehen und zu lernen, welche Forschungsergebnisse um Yoga-Praktizieren und die Herzraten-Varibilität in den vergangenen drei Jahren erarbeitet wurden. Sie geben klare, differenzierte Antworten auf weiterführende Fragen zu den positiven Wirkungen von Yoga auf das autonome Nervensystem.
Die Gesprächsrunden, wie diese Erkenntnisse und die vorgetragenen Ergebnisse aus der Resilience Forschung im Yogaunterricht umgesetzt werden können, sind eine wertvolle Hilfe den Unterricht besser zu gestalten.
Mein Dank gilt allen, die daran mitgewirkt haben, insbesondere aber Reinhard, der dies alles mit seinem schier unerschöpflichen Wissen, seiner ungeheuren Kompetenz seinem immer präsenten Engagement überhaupt erst möglich gemacht hat!

Dietmar Hennig

Es war eine Woche mit unglaublich vielen wichtigen Informationen zu den neurowissenschaftlichen Grundlagen im Yoga, verbunden mit zahlreichen Anwendungs- und Übungsbeispielen für den Unterricht und die eigene Übungspraxis.

Brigitte Kreutzer

Für mich war die Fachtagung sehr bereichernd für meinen Unterricht und auch für mich persönlich, insbesondere der Aspekt zum Bluthochdruck. Viele praxisbezogene Inputs und Fachvorträge haben sich abgewechselt und so die Fortbildung spannend gestaltet. Konzentriertes Üben rundeten die Inhalte ab. Die Variationen in den Asanas werde ich gerne in meinen Kursen übernehmen.

Dagmar Dengg

---

ich fand es eine sehr schöne Gruppe, auch wenn ich mich diesmal mehr zurückziehen musste. Ich habe unglaublich viel neue Kenntnisse zu den neurowissenschaftlichen Themen gewonnen. Und Reinhards Geburtstagsfest war sehr berührend, ……weiter so

Gudrun Mayinger

---

ich fühle mich gefüllt mit neuem wertvollem Wissen
ich fühle mich glücklich Teil dieser tollen Gemeinschaft zu sein
ich fühle mich gestärkt und inspiriert weiter zu lernen
ich fühle mich wieder ein Stückchen mehr!

Jutta Pfeufer

Die Fachtagung war für mich sehr bereichernd und hat mir wieder gute Impulse und Ideen für meinen eigenen Yogaunterricht gegeben.
Die neurowissenschaftlichen Beiträge erweitern mein Fachwissen bzw. vertiefen das bereits bestehende Wissen. Zudem konnte auch wieder viel für mein eigenes Üben mitnehmen.
Symmetrie vs. Durcheinander, Flight of Yoga-Asana (kein Autopilot), Default-State -- focussierte Aufmerksamkeit, Neu-Denken und nicht alte Weisheiten fortführen, Asanas geben einen Rahmen, Mini-Stimulierung die über die Jahre einen Effekt hat, wie findet man den Schalter, Haltungs- und Leistungsexpansion, Präzessionsbewegungen, ….das sind alles Dinge die mir sofort einfallen, wenn ich an die Fachtagung denke und die mir genug „Material" für die nächsten Wochen und Monate (wenn nicht Jahre 😊) liefern.

Andrea Pöschl

Die Fachtagung hat Yoga-relevante Aspekte der Neurowissenschaft und der Physiologie mit Yogatheorie und Yogapraxis optimal verbunden.
Information, Lernen und Verstehen, Üben und Erleben wurden ausgewogen angeregt und es gab viele Möglichkeiten, eigene Unterrichtserfahrungen und damit verbundene Fragen einzubringen.
Reinhard erlebte ich als exzellenten Theoretiker, versierten Praktiker, großartigen Didaktiker und heiter zugewandten Pädagogen.
Seine Lehrweise lässt die Einheit von Körper-Seele-Geist erfahrbar werden.
Ebenso anregend und informativ war der gut verständliche wissenschaftliche Input von Leena und Sanjay.
Als Nachwirkung des Kurses spüre eine zarte innere Verbundenheit mit mir, die ich so nicht kannte und die mich rührt.
Mein Geist hat viel „Futter" bekommen und das Lernfeuer brennt hell.
Die stringent aufbauende und zugleich immer individuell differenziert angebotene Praxis hat mich gestärkt und aufgerichtet.
Wirklich: ein wirkungsvolles und positiv nachwirkendes Ereignis. Ein großes Dankeschön!

Peter Cubasch

Mir haben die Vorträge sehr gut gefallen, sie waren sehr informativ. Ich habe das nicht einfache, aber superspannende Thema Neurowissenschaft und Yoga nun besser versanden. Reinhard hat es wundervoll aufgearbeitet. Der Bezug zu Ayurveda mit der doppelten Basis-Beziehung war ein Aha-Erlebnis für mich.

Und Reinhard ist mit seiner Art zu unterrichten sowieso unglaublich inspirierend.

Weitergeholfen haben mir auch die letzten 2 Tage wo es um die Unterrichts-Elemente und Konzepte von Yogastunden ging.

Corinne Lins

In dieser Fachtagung konnte ich viele bereichernde Erfahrungen sammeln.
Die neurowissenschaftlichen Zusammenhänge besser verstehen lernen und die nährenden Übungserfahrungen für mich und meine Schüler haben mich sehr erfüllt.
Das feierliche Symposium war ein besonders gelungener Abschluss der Woche.
Ich habe die Woche und das Zusammensein Euch Allen sehr genossen.

Rosemarie Held

Diese Fachtagung war für mich besonders interessant. Ich bin fasziniert von der teilweisen erstmal unerwarteten Weise, wie das Nervensystem auf gewisse Asanas reagiert und die Erklärungen von Reinhard, Leena und Sanjay zu diesen Phänomenen haben mich beeindruckt. Ich schätze es, dass Reinhard es uns ermöglicht, den Vorträgen von Sanjay und Leena zu ihren Forschungen zuzuhören und Fragen zu stellen - die an die Referate anschließenden Fragerunden waren wichtig für die Klärung vieler Fragen.

Morag Pryde

Der Inhalt war genau das, was ich erwartet hatte. Ich habe die Vorträge von Dr. Sanjay Phadke und Prof. Dr. Leena Phadke und Reinhards "Übersetzung" in die Yogapraxis sehr genossen. Es war sehr interessant für mich, und ich möchte in Zukunft weiter an diesem Thema arbeiten, soweit es möglich ist.

Paola Andreani

Herzlichen Dank für die Teilhabe an den aktuellen Forschungsergebnissen zu Yoga und Neurowissenschaft aus Pune und die gut verständliche, bildhafte Vermittlung durch Leena, Sanjay und Reinhard. Ich habe vieles über meine «Popcorn-Maschine» gelernt, dass ich im Yoga-Unterrichten, im Yoga für mich und meinen Lebensalltag einfliessen lassen werde.

Die Feierlichkeiten anlässlich Reinhards Geburtstages mit dem Rückblick auf die verschiedenen Stationen seiner Yoga-Forschung waren für mich sehr berührend - ich bin sehr dankbar, dass ich dabei sein konnte!

Tanja Tham

Für mich war die Fachtagung in diesem Jahr besonders. Sie hat in mir eine neue Verbindung möglich gemacht: Die Verbindung meines eigenen Übens und Lernens mit dem wissenschaftlichen Know-How gibt mir mehr Gewissheit und innere Stärke.
Für mein Unterrichten kann ich Dich, Reinhard und das Forschungsteam um mich herum als Unterstützung, die mir den Rücken stärkt, spüren.
Für beides bin ich sehr dankbar. Herzlichen Dank!

Vroni Reindl

Ich fand die Tagung sehr lehrreich und mir sind folgende Punkte im Gedächtnis geblieben:

1. Den inneren Schalter für den eigenen Datenfluß im eigenen Körper zu finden

2. Die eigene Körpersymetrie zu beobachten, spüren und zu verbessern

3. Das Flugzeug 🛩️ Modell für die Asanas

4. Das 3er Schemata für die verschiedenen Bereiche (Defaultzustand etc.) und das wechseln darin.

Heike Rutz