

yogga

JOURNAL

REZEPTE
BUNTE
POWER-SALATE

8 Übungen
für inneres Strahlen

Yoga:
Familiensache?

Kinder-
leicht
Die neue
Lust am
Spiel

INSPIRATION

Kabat-Zinn

Chaos ist
menschlich

Sriram

Community
ist Zukunft



Gemeinschaft

Zusammenleben in Freiheit

N° 03 MAI/JUNI 2017 DE: 5,50 Euro
At: 5,90 Euro // CH: 11 Sfr // Sk: 7,45 Euro
BE/NL/LU: 6,50 Euro // IT/ES/FR/PT (kont): 7,45 Euro

5,50€



1120-3300 03

4 191505 805507

„NAHRUNG
IST EIN GESCHENK DER ERDE,
DES HIMMELS, ZAHLREICHER
LEBEWESEN UND DAS ERGEBNIS
VON VIEL LIEBE UND MÜHE.“

Thich Nhat Hanh



REZEPT

KRAFTKUGELN – FÜR DEN KLEINEN GURU

Das etwas andere Kochbuch von Diana Johannsen mit Achtsamkeitsmenüs und mentaler Würze:
Karma Cooking – koch dich glücklich, oder in diesem Fall roll dich glücklich!

➔ Ergibt ca. 18 kleine runde Kraftkugeln

- 180 g weiche Datteln ohne Stein
- 70 g Kokosöl
- 70 g Cashewkerne, grob gehackt
- 40 g Kakaopulver ungesüßt (Rohkostqualität)
- 35 g Kokosraspel
- 2 EL Chia-Gel *
- 1 Prise Salz
- 1 Prise gemahlene Vanille
- 50 g gehackte Mandeln
- Kokosraspeln zum Wälzen

1. Geben Sie die Datteln in den Mixer und zerkleinern Sie diese solange, bis ein klebriger Klumpen ohne größere Stückchen entstanden ist.
2. Schmelzen Sie währenddessen das Kokosöl bei niedriger Hitze in einem Topf.
3. Geben Sie Cashewkerne, Kakaopulver, Kokosraspel, Chia-Gel, Salz, Vanille und das zerlassene Kokosöl zu den Datteln in den Mixer. Mixen Sie die Zutaten kräftig, bis sie sich gut vermischt haben. Geben Sie nun

die Masse mit den gehackten Mandeln in eine Schüssel und kneten Sie das Ganze kräftig mit den Händen. Danach 15 Minuten kühl stellen.

4. Formen Sie mit den Händen Kugeln aus der Masse, welche Größe auch immer gewünscht ist. Wichtig: In jede Kugel hineinrollen, was Sie jetzt gerade brauchen. (Liebe sowieso. Davon kann man nie genug haben.) Abschließend die Kugeln in den Kokosraspeln wälzen und auf einem Teller anrichten.

Im Kühlschrank 3 bis 5 Tage haltbar.

*Tipp: Für das Chia-Gel einfach Chia-Samen und Wasser im Verhältnis 1:6 mischen.

Karma Cooking – Koch dich glücklich
von Diana Johannsen, Verlag Trinity
Preis // ca. 18 Euro



FOTO: SJAJAMES/FOTOLIA.COM

PLAYLIST VON

MARIA
RIZELL HEGG



„Als ich immer tiefer in die Yogapraxis eintauchte, spürte ich, dass es mich über das Körperliche hinaus berührte. Ehrlich gesagt hatte ich sogar etwas

Angst: Würde ich, das überzeugte Metal Girl, auf einmal ganz in Weiß daherkommen und nur noch von Licht und Liebe sprechen? Zum Glück geht es bei Yoga nicht um Identitätsänderung, sondern um eine achtsamere und harmonischere Version deiner Selbst.

Uns allen sind dunkle Gefühle vertraut. Die Frage ist, wie wir sie ausdrücken und ausleben. Oft habe ich mich unter Yogis sehr einsam gefühlt – anders als ich schienen sie sorgenfrei und völlig im Reinen mit dem Universum. Im Vergleich mit ihnen schien mir, dass ich als Yogini nur scheitern könnte. Dass ich weiterhin „meine“ Musik hörte und zunehmend auch zu ihr übte, bestärkte mich jedoch in meiner Authentizität und dem Wunsch, Yoga auch Menschen nahezubringen, die nicht die klassische „Zielgruppe“ darstellen.“

Alles über die schwedische Yogalehrerin Maria Rizell Hegg, ihre Liebe zu Yoga und Heavy Metal, ihren Unterricht für Eishockey-Profi und ihr Charity-Projekt „Punk.Rock.Yoga.Love“ gibt es unter www.yogastark.se

WARDRUNA
HELVEGEN

IRON MAIDEN
WHEN THE WILD WIND
BLOWS

SOLSTAFIR
ÖTTA

ULVER
I TROLDSKOG FAREN VILD

DEFTONES
MINERVA

AMON AMARTH
FATE OF NORNS

BEHEMOTH
CHANT FOR EZKATON 2000

HUNTRESS
ZENITH

DARK TRANQUILLITY
THEREIN

AUDREY HORNE
BRIDGES AND ANCHORS

PRIMORDIAL
WHERE GREATER MEN HAVE
FALLEN

IVAR BJÖRNSSON
& EINAR SELVIK'S
SKUGGSJÄ
KVERVANDI

GHOST
HE IS

ZÜRICH | MÜNCHEN

Workshops
Teacher Trainings
Yogakurse für alle Levels
Ayurveda & Massagen

Auch dieses Jahr gibt es
vom 1. bis 31. Juli
wieder ein Sommer-Abo
bei AIRYOGA Zürich!



WORKSHOPS & INTENSIVES 2017

- 29. April „Die Yoga-Vitamine“ - Eine Workshop-Reihe mit Diana Schöppllein (Teil 1)
- Ab 7. Mai Kurs für Schwangerschaft und Geburt mit Mirjam Haymann
- 13.-14. Mai Die Kunst des Erwachens - Yoga & Dharma Workshop mit Katchie Ananda
- 20. Mai „Die Yoga-Vitamine“ – Eine Workshop-Reihe mit Diana Schöppllein (Teil 2)
- 21. Mai Finde das Licht deiner Stimme mit Karin Mari
- 27. Mai Umkehrstellungen-Workshop mit Nina Calame
- 27.-28. Mai Kundalini Yoga Workshop mit Gurmukh Kaur Khalsa
- 3. und 4. Juni Yoga „Bereit für die Transformation“ Workshop mit Chris Chavez
- 17. Juni Tanz der Brahma Viharas - Verkörperte Weisheit mit Manuela Peverelli
- 17. Juni „Die Yoga-Vitamine“ – Eine Workshop-Reihe mit Diana Schöppllein (Teil 3)
- 8.-9. Juli Yoga Synergy Workshop mit Simon Borg-Olivier
- 10.-16. Juli „Alchemie in Beziehungen“ Workshop und Einzelberatungen mit Gahl Sasson
- 20. August Yoga Nidra Workshop mit Adrian Wirth
- 26.-27. August Hatha Yoga Workshop mit Naichin Tang
- 2.-3. Sept. „Agni und die Kraft der Transformation“ Workshop mit Marc Holzman
- 2.-3. Sept. Hatha Yoga Workshop mit Naichin Tang
- 8.-10. Sept. Masterklassen & Yoga Therapeutics mit Gabriel Halpern
- 9.-10. Sept. Yoga & Ayurveda Workshop mit Evelyn Hunger
- 15.-17. Sept. „Inner Axis“ Yoga Workshop mit Max Strom
- 16. Sept. Umkehrstellungen „Advanced“ Workshop mit Nina Calame
- 24. Sept. Meditation und Sound Healing Workshop mit Punnu Singh Wasu
- 30. Sept.–1. Okt. Yin Yoga Workshop mit Josh Summers

Wir bieten auch diverses YOGA RETREATS an.
Siehe hier -> www.airyoga.ch/de/retreats

200 STUNDEN YOGA ALLIANCE® REGISTRIERTES TEACHER TRAINING
Der nächste Kurs findet vom 21. April bis 8. Oktober 2017 statt.

Das Training ist ausgebucht!

Hier finden Sie weitere Infos zu diesem Training
-> www.airyoga.ch/de/yogalehrer-ausbildungen

+ 300 STUNDEN YOGA ALLIANCE® REGISTRIERTES
ADVANCED TEACHER TRAINING

Der nächste Kurs findet vom 2. Februar 2018 bis 23. Juni 2019 statt.
Anmeldungen können ab August 2017 entgegengenommen werden.
Fragen oder Infos bitte an: ausbildungen@airyoga.ch

THE PATH OF PURIFICATION - EIN 200 STUNDEN ADVANCED YOGA
TRAINING MIT MICHAEL HAMILTON

Das nächste 200 Stunden Advanced Training mit Michael Hamilton
findet vom 11. Februar bis 10. September 2017 statt.

Das Training ist ausgebucht. Das nächste Training findet im 2018 statt.

Hier finden Sie weitere Infos zu diesem Training
www.airyoga.ch/de/yogalehrer-ausbildungen

AIRYOGA KONTAKT: Fabrikstrasse 10 Oberdorfstrasse 2
zuerich@airyoga.com 8005 Zürich 8001 Zürich
www.airyoga.com +41 (0)44 422 01 01 +41 (0)43-4 99 01 01