

## Berlin wird zum Mekka der Yogis: 4. Yogafestival vom 4. bis 6. Juli im Shanti-Park in Berlin

Pressemitteilung von: PR-Agentur PR4YOU

Datum: 30.06.2008 – 15:15 Uhr

Rubrik: Freizeit



(fair-NEWS) – Am kommenden Freitag startet das 4. internationale Yogafestival in Berlin – das Größte seiner Art in Deutschland. Mit dabei sind unter anderem Doris Dörrie und Dr. Patrick Broome (Yogalehrer der Fußball-Nationalmannschaft).

Über 5.000 Gäste aus ganz Europa werden zu einem außergewöhnlichen Programm im Shanti-Park, dem Moabiter Werder, am Berliner Hauptbahnhof erwartet. Es ist das letzte Mal, dass die großen Festivalzelte zwischen Bundeskanzleramt und dem Hauptbahnhof aufgebaut werden und wahrscheinlich das letzte Yogafestival in dieser Art überhaupt. Ab dem nächsten Jahr wird auf dem Gelände das Bundesinnenministerium seine neue Einrichtung bauen. Alle Teilnehmer bereiten somit durch die positive Kraft des Yogafestivals eine friedvolle und harmonische Bundesinnenpolitik vor.

Zum Festival werden internationale Referenten ihr Wissen in Workshops weitergeben. Einfache Schnupper-Stunden für Anfänger werden genauso angeboten, wie Praxisstunden mit international anerkannten Größen der Yoga-Szene. Viele große Konzerte, ein extra Musikzelt, die Shanti-Area und ein großes Kinderprogramm mit Kinderbetreuung runden das Festivalprogramm ab.

Yoga – von Herz zu Herz: Das größte Blumen-Mandala der Welt

Um die friedliche Energie des Yogas erlebbar zu machen und unter den Gästen und Mitwirkenden das Gefühl der Gemeinsamkeit zu stärken, soll am Samstagnachmittag (05. Juli) ein großes Friedensmandala entstehen. Für das Mandala werden Blumentöpfe, Steine, Wurzeln und andere dekorative und energiereiche Gegenstände zu einem riesigen Zentrum der Kraft zusammengelegt. Die Blumen für das Mandala erhalten die Gäste auf dem Festivalgelände gegen eine kleine Spende. Dass dadurch eingenommene Geld wird am Samstagabend dem renommierten Yogameister und Schulleiter Swami Gurusharanananda aus Omkareshwar/Indien überreicht, der das unterstützungswürdige Schulprojekt in einem anschaulichen Film vorstellen wird. Die Regisseurin Doris Dörrie wird die Friedens-Kunst-Aktion am Samstagnachmittag moderieren.

Weitere Informationen zum Yogafestival sind im Internet abrufbar unter der Adresse [www.yogafestival.de](http://www.yogafestival.de) oder werden direkt vom Veranstalter erteilt (Stefan Datt – Telefon: 0177 5 81 58 56, Miriam Kretzschmar – Telefon: 0163 2 89 41 79).

Abdruck frei, Belegexemplar erbeten  
311 Wörter, 2.314 Zeichen mit Leerzeichen

Weiteres Pressematerial zu dieser Pressemitteilung:

Sie können in unserem Online–Pressefach schnell und einfach weiteres Bild– und Textmaterial zur kostenfreien Verwendung downloaden:

<http://www.pr4you.de/pressefaecher/yogafestival/>

· Homepage: [www.yogafestival.de](http://www.yogafestival.de)

· **Kontakt**

PR-Agentur PR4YOU  
Schonensche Straße 43  
13189 Berlin  
Deutschland  
Telefon: 03043734343

· **Pressekontakt**

Ansprechpartner für Rückfragen zu dieser Pressemitteilung:

(1) Lernen in Bewegung e.V.

Lernen in Bewegung e.V.  
Veranstaltungskomitee Berliner Yogafestival  
Miriam Kretzschmar  
Weimarerstr. 29  
10625 Berlin

Telefon: +49 (0) 30 38 10 80 93  
Mobil: +49 (0) 163 2 89 41 79  
E-Mail: [info@yogafestival.de](mailto:info@yogafestival.de)  
Internet: [www.yogafestival.de](http://www.yogafestival.de)

(2) PR-Agentur PR4YOU

Herr Holger Ballwanz, Herr Marko Homann

PR-Agentur PR4YOU  
Schonensche Straße 43  
D-13189 Berlin

Telefon: +49 (0) 30 43 73 43 43  
Fax: +49 (0) 30 44 67 73 99  
E-Mail: [presse@pr4you.de](mailto:presse@pr4you.de)  
Internet: [www.pr4you.de](http://www.pr4you.de)

· **Unternehmensinfo**

Der Veranstalter: Lernen in Bewegung e.V.

Das Konzept des Berliner Yogafestivals ist, die Wissenschaft des Yogas mit einer Mischung aus gesundheitlichen, philosophischen, psychologischen, kulturellen und sportlichen Aspekten

ganzheitlich zu präsentieren. Dieses hat sich auf den letzten Festivals bereits bewährt.

Wir sehen Yoga als einen Weg, sich körperlich und geistig zu entwickeln, der heute allen Menschen offen steht. Durch die Praxis von Yoga wird der allgemeine Gesundheitszustand wesentlich verbessert, körperliche und geistige Entspannung gefördert, ein klarer Geist entwickelt und ein freundliches mitfühlendes Wesen unterstützt.

### 1. Gesundheit

Die positiven Wirkungen von Yoga auf den allgemeinen Gesundheitszustand sind heutzutage gut untersucht und vielfach beschrieben. Durch die körperlichen Yoga-Stellungen werden Verspannungen gelöst, Muskeln aufgebaut und in Kombination mit den Atemtechniken wird die Grundlage für Tiefenentspannung geschaffen. Während der Übungen werden die inneren Organe und das Drüsensystem des Körpers massiert und stimuliert. Die yogische Gesundheitslehre – das Ayurveda – erfreut sich zunehmend größerer Beliebtheit. Auf dem Festival wird der gesundheitliche Aspekt des Yogas erläutert. Yoga wird als gesundheitstherapeutische Methode für bestimmte, auch ernsthafte, Erkrankungen dargestellt.

### 2. Philosophie und Psychologie

Durch seine ausgleichenden Wirkungen auf das Nervensystem hat Yoga auch eine starke Wirkung auf die Psyche. Yoga-Praktizierende erfahren oft schon nach kurzer Übungszeit eine deutliche Stimmungsaufheiterung, Angst und Depression lösen sich durch kontinuierliche Yogapraxis. Hierbei hilft auch das historisch entwickelte, philosophische System, die sogenannte Vedanta-Philosophie. Auf dem Festival werden durch Vorträge sowohl die psychologischen Wirkungen als auch die Philosophie des Yogas zum Thema gemacht. Praktisch wird vor Ort durch Meditation eine Möglichkeit zur Erlangung eines ausgeglichenen und ruhigen Geistes aufgezeigt.

### 3. Kunst und Kultur

Indien, das Herkunftsland von Yoga, wird auf dem Festival in kultureller Hinsicht präsentiert. Die Musik gehört elementar zum Weg des Yoga (Nada-Yoga). Es werden während des Festivals sowohl ein traditionelles Konzert (Sitar-Tabla), eine Darbietung mit Workshop des indischen Tempeltanzes (Baratha Natyam) und gemeinsames Singen von Mantren, den überlieferten Singversen in Sanskrit, veranstaltet. Ein besonderes Highlight wird eine hinduistische Feuerzeremonie sein. Ein Basar mit Kunsthandwerk und Verpflegung zeigen Indien von seiner kulturellen Seite.

### 4. Sport

So einfach das Yoga aussieht, wenn man geübten Yogis zuschaut, so schwer ist es wirklich die Körperübungen (Asanas) gekonnt durchzuführen. Hinter einer scheinbar leicht ausgeführten Yogaübung stehen oft viele Jahre des Übens und der Selbstdisziplin. Es ist sehr positiv, dass Yoga auch für die Anfänger einfache Übungen bereithält, die fast jeder sofort ausführen kann und die dennoch in ihrer positiven Wirkung bemerkenswert sind. Für fortgeschrittene Praktiker, die ihren Körper durch mehrmaliges wöchentliches Üben bereits entwickelt haben (Muskelaufbau, Dehnbarkeit, Präzision) gibt es genügend anspruchsvollere Körperstellungen. Vor Ort werden fortlaufend Übungsstunden zum mitmachen abgehalten. Die traditionellen Yogaschulen erhalten die Möglichkeit ihr System zu erläutern und die Teilnehmer können sich einen guten Überblick verschaffen.