

Herzliche Einladung
zum
Jahrestreffen am 18.-20. Juli 2025
in Miesbach

Liebe Schülerinnen und Schüler, liebe Kolleginnen und Kollegen,

ganz herzlich möchte ich euch auch dieses Jahr wieder einladen zu unserem Sommer-Seminar, auch in diesem Jahr im

Pfarrheim in 83714 Miesbach, Kolpingstraße 22.

Gleichzeitig bekommt ihr noch ein paar Informationen zum Seminar, die vor allem für die Schüler wichtig sind, die zum ersten Mal kommen. Alle drei Ausbildungsgruppen treffen sich an diesem Wochenende und auch von den ehemaligen Schülerinnen und Schülern werden bestimmt wieder viele anreisen, sodass wir ein lebendiges Seminar und gute Energie haben werden.

Seminar:

Die Bedeutung von Yamas und Niyams in Phasen des gesellschaftlichen Wertewandels

Im öffentlichen Leben scheint der Umgangston immer rauher zu werden. Werte wie Ehrlichkeit, Verlässlichkeit oder Respekt voreinander scheinen sich neu zu definieren. Wir befinden uns in einer Situation eines gesellschaftlichen Werte-Umbruchs. Wenngleich der Yogaweg grundsätzlich ein sehr persönlicher ist, so können wir uns als soziale Wesen einer Gemeinschaft nicht verschließen und zurückziehen, sondern müssen einen Weg finden, auch mit den derzeitigen gesellschaftlichen Veränderungen umzugehen.

Für unseren Yogaweg ist die theoretische Basis der achtgliedrige Pfad des Patanjali, der seinen Wert in unserem Leben entfalten sollte. Meist beginnen und kultivieren wir die beiden Glieder Asana und Pranayama und bereiten uns dann in Schritten auf die Meditation vor – wir fokussieren uns also häufig auf die Glieder drei bis acht des achtgliedrigen Pfades und können dabei leicht die beiden ersten Glieder Yamas und Niyamas und deren großen Wert für unser Leben übersehen.

Zu den Yamas gehören fünf Empfehlungen, die unser Verhalten gegenüber der Welt definieren. Unser gesamtes Leben besteht aus Beziehungen, deren Qualität über unser Glück und unsere Zufriedenheit entscheidet. Auch die Niyamas bestehen aus fünf Empfehlungen, die den Umgang mit uns selbst definieren. Wie gestaltet sich ein glücklicher Umgang mit uns selbst? Welche Eigenschaften sollten wir in uns und für uns kultivieren?

Yamas und Niyamas geben den Rahmen vor, in dem die Entwicklung unserer Persönlichkeit auf heilsame Weise geschehen kann.

In diesem Seminar vermittelt uns R. Sriram die Wichtigkeit der Yamas und Niyamas für unseren Yogaweg und skizziert dabei die wesentlichen Lehren von Krishnamacharya und Desikachar, die unseren Yogastil prägen.

Als Ergänzung wird uns Anjali, Frau von R. Sriram und „Künstlerin zwischen den Welten“ in unterhaltsamen Abschnitten aus ihrem Roman „Als wir die Welt retteten“ lesen und unsere Sinne für die indische Kultur nähren.

Zum Referenten R. Sriram:

Seit 1988 ist R. Sriram als Yogalehrer und Referent nicht nur in Deutschland tätig. Im Jahr 1977 hat er in seiner Heimatstadt Chennai damit begonnen, bei Śri T. Krishnamacharya und Śri T.K.V. Desikachar Yoga zu erlernen. Er nahm ebenfalls Unterricht in Ayurveda bei Dr. V. Narayanaswami. Mehrere Jahre hat R. Sriram am Krishnamacharya Yoga Mandiram in Chennai Yoga unterrichtet und an der Entwicklung des damals jungen Instituts mitgewirkt. Die philosophischen Quellentexte des Yoga, Therapie mit Yoga und Mantra-Yoga sind seine Schwerpunkte. R. Sriram bildet für uns die direkte Brücke unserer Yogaschule Mandiram zum Mandiram in Chennai, der Quelle allen Wissens von Sri T. Krishnamacharya und T.K.V. Desikachar.

Termine:

- Freitag, 18. Juli 2025: 1600 – 1930
- Samstag, 19. Juli 2025: 0930 – 1300 und 1500 – 1830
- Sonntag, 20. Juli 2025: 0930 – 1200

Die Veranstaltung ist für euch kostenlos - über eine kleine Spende würden wir uns freuen.

Wir freuen uns sehr auf Euch!
Thomas und das Team von Yoga Mandiram

Ein paar Tipps:

Anfahrt:

- **mit öffentlichen Verkehrsmitteln:** ab München Hauptbahnhof mit der BRB (Bayerische Regiobahn) Richtung Bayrischzell; ca. 40 Minuten. Die RB 55 hält am Bahnhof Miesbach und von dort geht man ca. 5 Minuten bis zur Kolpingstraße 22
- Mit dem **Auto:** Über die A 8 (München – Salzburg), Ausfahrt 98-Weyarn nehmen. Über die Miesbacher Straße und die Schlierseestraße bis zur Kolpingstraße fahren.

Parken:

- direkt vor dem Pfarrheim gibt es ein paar Parkplätze aber auch sonst findet man immer wieder Plätze, bei denen man kostenlos parken kann in Miesbach
- der große Parkplatz „Volksfest“ ist kostenlos (ca. 5 Minuten entfernt vom Pfarrheim) - Schlierseestr. 16,
- ein Teil des auch großen Habererparkplatzes (der hintere Teil), man darf dort 24 Stunden kostenlos parken, auch ca. 5 Minuten entfernt,
- Freitag ab 17 Uhr, Samstag ab 12 Uhr oder am Sonntag ist parken kostenlos,
- generell ist aber auch das Parken günstig: für 2,5 Stunden bezahlt man 1 Euro

Restaurants:

- Restaurant „Culinaria“, (regionale Küche) Schlierseer Straße 16, 83714 Miesbach – dieses Restaurant hat nur für uns geöffnet und bietet zwei verschiedene Speisen an – wenn ihr hier dabei sein wollt, bitte um verbindliche Anmeldung
- „Meteora“ (griechisch), Stadtplatz 8
- „Lahori“ (indisch und pakistanisch), Schlierseer Straße 2
- Pizzeria „Da Romolo“; Stadtplatz 12
- Gasthof „Bräuwirt“, Marktplatz 3
- Gasthof „Weißbräustüberl“, Marienplatz 6
- und viele andere, die es zu entdecken gibt

Mittagspause im Grünen:

- Im Biergarten Seehotel Schlierseer Hof, 83727 Schliersee, hier kann man auch baden (über die B 307, ca. 13 Min. Fahrzeit)
- Strandbad Schliersee, Seestraße 29 a
- Cafè Milchhäusl am See (Schliersee)

Übernachtung:

Es kann in der Schule in München übernachtet werden.

Hotels / Pensionen:

- Pension Wendelstein, Bayrischzeller Str. 19, 83714 Miesbach, Tel. 08025/ 7802
- Gasthof Bräuwirt, Marktplatz 3, 83714 Miesbach, Tel. 08025/ 5633
- Gasthof Alter Wirt, Miesbacher Straße 2, 83629 Weyarn, Tel. 08020/ 90 4000
- Gasthaus Weingast, Kematen 12, 83075 Bad Feilnbach, Tel.: 08064/ 209
- Pension Haus Christoph, Prinzenruhweg 14, 83707 Bad Wiessee, Tel. 08022/ 81359
- Pension und App. Wild, Hienlohestraße 20, 83624 Otterfing, Tel. 08024/ 47 66 303

Unser Raum für das Wochenende:

Der Raum ist bestuhlt. Wenn ihr lieber auf einem Sitzkissen oder einem Bänkchen sitzen möchtet, bringt bitte eure eigenen mit. Es sind keine Sitzkissen oder Meditationsbänke im Raum und auf keinen Fall vergessen: die gute Laune und die Freude am Zusammensein.