



5 WEGE  
ZU MEHR  
PRÄSENZ  
AUF & ABSEITS  
DER MATTE



„Wie oft bist du  
körperlich im Raum,  
aber mit den Gedanken schon  
beim morgigen Meeting  
oder beim gestrigen Streit?

Yoga ist wunderbar,  
um uns für 60 Minuten  
auf der Matte  
ins Hier und Jetzt zu holen.

Doch die wahre Praxis  
beginnt, wenn du  
die Matte verlässt.

Dieses Workbook hilft dir,  
die Tools des Yoga  
in deinen Alltag zu  
integrieren.“



THOMAS BLUTH

Leitung der Yogaschule Mandiram



## DER BEGINN VON ALLEM IST SEHNSUCHT...

Yoga ist hier kein Lifestyle und kein spirituelles Sammelobjekt.  
Es ist eine verkörperte Erfahrung, im Körper, im Atem, im Geist.

Und genau dort beginnt echte Veränderung.

Ich möchte dich einladen, dich mit der  
Ausbildungsschule Yoga Mandiram bekannt zu machen,  
die Präsenz des Yoga zu spüren und dich inspirieren zu lassen  
von unserem Yoga Mandiram, einem Ort,  
an dem gelehrt und gelernt wird mit dem Herzen.

[WWW.YOGA-MANDIRAM.DE](http://WWW.YOGA-MANDIRAM.DE)



## DER ANKER DES ATEMS (PRANAYAMA)

### **Die Philosophie:**

Der Atem ist das einzige Werkzeug, das wir immer bei uns haben. Er verbindet Körper und Geist.

### **Auf der Matte:**

Fokus auf Ujjayi-Atmung (Meeresrauschen) während der Asanas, um den Geist zu bündeln.

### **Abseits der Matte:**

Die 4-4-4-4 Box-Atmung (Sama Vritti) für den Alltag.  
(4 Sekunden einatmen, 4 halten, mindestens 4 ausatmen, 4 halten).



## WURZELN SCHLAGEN (ERDUNG)

### **Die Philosophie:**

Nur wer fest verwurzelt ist, kann sich dem Licht entgegenstrecken, ohne beim kleinsten Windstoß umzufallen.

### **Auf der Matte:**

Tadasana (Berghaltung). Wie verteile ich mein Gewicht auf die vier Ecken der Füße?

### **Abseits der Matte:**

Der „Warteschlangen-Scan“. Wenn du im Supermarkt oder an der Ampel stehst, nutze die Zeit, um deine Füße auf dem Boden zu spüren, anstatt aufs Handy zu schauen.



## DER INNERE BEOBACHTER (ACHTSAMKEIT)

### **Die Philosophie:**

Wir sind nicht unsere Gedanken. Wir sind der Raum, in dem unsere Gedanken stattfinden.

### **Auf der Matte:**

In herausfordernden Posen (z.B. Krieger 2) den inneren Dialog beobachten. Sagt der Geist „Ich kann nicht mehr“, lange bevor der Körper aufgibt?

### **Abseits der Matte:**

Die Pause zwischen Reiz und Reaktion. Wenn eine stressige E-Mail kommt, nicht sofort tippen. Erst ausatmen, beobachten, was es im Körper macht, dann handeln.



## INTENTIONEN SETZEN (SANKALPA)

### **Die Philosophie:**

Energie fließt dorthin, wo die Aufmerksamkeit hingeht.

### **Auf der Matte:**

Zu Beginn der Praxis ein Wort oder einen Satz für die Stunde festlegen (z.B. „Ich übe mit Leichtigkeit“).

### **Abseits der Matte:**

Das Morgen-Sankalpa. Bevor der Fuß morgens den Boden berührt, eine Intention für den Tag setzen.



# VOM PERFEKTIONISMUS ZUR AKZEPTANZ (LOSLASSEN)

## **Die Philosophie:**

Yoga ist ein „Work-in“, kein „Work-out“. Es geht nicht darum, wie eine Pose aussieht, sondern wie sie sich anfühlt.

## **Auf der Matte:**

Modifikationen nutzen. Den Stolz loslassen und den Block nehmen, wenn der Körper ihn heute braucht.

## **Abseits der Matte:**

Das Prinzip „Good enough“. Eine Aufgabe zu 80 % erledigen und den Perfektionismus (der oft nur Angst vor Ablehnung ist) verabschieden.



Hier der Reflexions-Teil für dich zum Ausfüllen  
und deine Notizen und Impulse festzuhalten:

WEG	1	In welchen Alltagssituationen verliere ich meinen Atem oder halte ihn unbewusst an?
WEG	2	Was sind meine persönlichen 'Stürme' im Alltag, und was gibt mir das Gefühl von Sicherheit und Bodenhaftung?
WEG	3	Welcher negative Gedanke taucht heute immer wieder auf? Wie lautet er, wenn ich ihn völlig neutral als Beobachter aufschreibe?
WEG	4	Was ist meine Intention für diese Woche? (Wähle ein Gefühl, kein To-do. Z.B. 'Gelassenheit' statt 'Steuererklärung' fertigstellen)
WEG	5	In welchem Lebensbereich strengte ich mich zu sehr an? Wo darf ich heute den Druck rausnehmen?





# SPÜRST DU DEN RUF, NOCH TIEFER ZU GEHEN?

Dieses Workbook ist nur ein kleiner Tropfen auf dem heißen Stein des Alltags. Wenn du die Philosophie des Yoga wirklich durchdringen, deine eigene Praxis auf ein neues Level heben und vielleicht sogar lernen möchtest, diesen Raum der Präsenz für andere zu halten –  
**dann laden wir dich ein.“**

## DIE FAKTEN:

**Was:** Entwicklungsreise Yoga 1 Jahr,  
BDY Ausbildung 2,5 oder 4 Jahre (Präsenz und Hybrid)  
**Wann:** Start am 18. September 2026  
**Wo:** Yogaschule Mandiram, München

## DAS BESONDERE:

**Du kommst nicht aus München?**  
**Kein Problem. Spare dir teure Hotels.** Bei uns hast du die Möglichkeit zur kostenlosen Übernachtung in der Schule während der Ausbildungswochenenden.



# DEINE NÄCHSTEN BEWUSSTEN SCHRITTE

**Lerne uns am 18. Juli  
beim Tag der offenen Tür  
kennen.**

**Schreibe uns eine Mail**  
für ein unverbindliches  
Kennenlerngespräch.  
[info@yoga-mandiram.de](mailto:info@yoga-mandiram.de)

**Anmeldung**  
<https://yoga-mandiram.de/>  
für das komplette Curriculum  
und die Anmeldung.