

# Triveni Zentrum für Yoga und Gesundheit

## NEWS 18. Woche 2021

### für Manfred's Teilnehmer\*innen

*Links für die aufgezeichnete Stunde der Woche*  
*Zeiten für die Online - Stunden mit Manfred*  
*für die Woche vom 10.05. – 14.05.21*  
*Achtung Feiertag*

Hallo ihr Lieben,

Die „Inzidenzen“ purzeln gerade so um die 100 herum hin und her und wissen noch nicht so recht wo sie hinsollen oder wollen? Ich hoffe sehr, dass sie sich für einen Wert unter 50 entscheiden. Im Leben jenseits all der „Werte“ ist uns dafür am Sonntag ein superschöner Sonnentag vom Wetterdienst vorausgesagt.

Und natürlich wisst ihr, dass das **Muttertag** ist. Und auch wenn dieser Tag 1923 vom Verband (Lobby?) der Blumenhändler etabliert wurde, so ist sein Ursprung viel älter und mit der **Mythologie von Rhea** der Mutter von Zeus verbunden.

Doch beides scheint mir an diesem Tag nicht das Wesentliche zu sein. Sondern ein Gedenken, ein Feiern, ein Bedanken bei der weiblichen Schöpferkraft und der weiblichen Fürsorgekraft.

Schön, wenn man so wie ich, von einer Großmutter und Mutter, geliebt und begleitet wurde, welche mir viel Liebe und Freude mit auf meinen Weg gaben. Ich weiß, dass ist nicht immer so und auch nicht selbstverständlich, sind wir doch alles nur Menschen und keine Titanen.

Doch vielleicht geht es hier um noch so viel mehr. Am Sonntag gedenken oder bedanken wir uns innerlich oder äußerlich bei all den Wesenheiten, die für uns persönlich vielleicht Mütter im Sinne der Fürsorge, Pflege, des Wohlwollens, der Liebe, des Vertrauen waren. Bestimmt haben einige Menschen einen Anteil daran in deinem Leben.

Im Nada Yoga, dem Yoga des Klangs, wird zu diesem Thema ein besonders schönes Mantra **gechantet**. Es ist glaube ich sogar eines der ersten Mantras, die ich vor über 30 Jahren, noch als junger Yogalehrer in meinen ersten Yoga Gruppen gechantet habe.

**Jaya Jaya Devi Mata** ein Lobpreis auf die göttliche Mutter (zum Anklicken und mitsingen auf Youtube)

Und so wünsche ich Dir einen wunderschönen Sonntag und ein friedliches, inneres Gedenken an all jene, die dir in der einen oder anderen Form Mutter waren.

Und ja, natürlich ist der Yoga grundsätzlich Gender Neutral, und so begehen wir am kommenden Donnerstag den Vatertag (den Herren- oder Männertag). Dieser wurde wahrscheinlich von der Lobby der Bierbrauenden Zunft ins Leben gerufen und laut Wikipedia feiern die Männer sich selbst.

Doch im christlichen Sinne ist es ein Feiertag, nämlich **Christi Himmelfahrt**, der gefeiert wird und so ist an diesem Tag **keine Yoga Online Stunde**. Ich bitte Euch stattdessen die aufgezeichnete Stunde vom Mittwoch den 12.5.21 zu nützen um zu praktizieren.

Uns bleib im Moment nur der Online Unterricht. Ich schicke dir heute wieder die Zeiten für die **nächste Woche** und den **Link für die aufgezeichnete Stunde** dieser Woche. Ich würde mich freuen, wenn Du Zeit findest etwas für dich selbst zu tun, um deine eigene innere Einkehr, Ruhe und Mitte zu kultivieren und dich zu stärken.

Ich habe diesmal die Entspannung mit der Yoga voll Atmung separat aufgezeichnet, falls du nur Zeit hast für Entspannung und Atmung mit Saatgedanken (Affirmationen).

---

## Die Aufgezeichnete Stunde

### Entspannung und Yoga Atem 19 Minuten vom 04.05.21 - Nur Audio

Passwort: **kann angefordert werden**

### Yoga Stunde mit Manfred vom 04.05.21

Passwort: **kann angefordert werden**

Die Passwörter bitte nicht weitergeben! Dankeschön.

**Punktekarteninhaber bitte eine kleine Nachricht schicken, dann streiche ich die Karte ab. Danke !**

---

## Stunden in der Woche vom 10.05.21 – 14.05.21

- **Dienstag** 11.05.21 von 18.00 Uhr bis 19.15 Uhr
- **Mittwoch** 12.05.21 von 08.30 Uhr bis 09.45 Uhr
- **Donnerstag** 13.05.21 Feiertag Christi Himmelfahrt ist **keine Online Stunde**  
Bitte nütze die Aufzeichnung der Woche die ich rausschicke.  
Vielen Dank

Es ist ganz unerheblich, wann Du sonst deine Stunde hast. Schau einfach was am besten für dich passt. Eine Stunde **wird immer aufgezeichnet** werden und Ihr habt dann die Möglichkeit über einen Link diese Stunde zu machen.

### **Ansonsten bleibt alles wie gehabt:**

Wir haben bei ZOOM eine feste Identifikation **Meeting ID** diese lautet: **490 8142 020**

Und wir haben ein festes Passwort dieses **Passwort** lautet: **yoga2008** (kleingeschrieben!)

Bitte beides nicht weitergeben es ist unser geschützter Yoga Bereich.

Hier folgt der Link, den du einfach anklicken kannst und dann wirst Du einfach weitergeleitet in unseren Raum. Hier wirst Du entweder zu Installation geleitet (falls noch nicht geschehen, bitte das beim erstem Mal rechtzeitig machen) oder manchmal in einen Warteraum und ich lasse Euch dann rein.

-----  
Manfred Maier lädt Sie zu einem geplanten Zoom-Meeting ein.

Thema: Yoga Stunden mit Manfred

Uhrzeit: Dies ist ein regelmäßig stattfindendes Meeting Jederzeit treffen

Zoom-Meeting beitreten

<https://us02web.zoom.us/j/4908142020>

Meeting-ID: **490 8142 020**

Passwort: **yoga2008**  
-----

Du kannst Zoom sowohl über das Zoom Programm (App) als auch über deinen Browser starten unter <https://zoom.us/>, dann **EINEM MEETING BEITRETEN** anklicken und die oben genannte Meeting ID und unser Passwort eingeben.

Ich werde bei den Online Stunden immer 10 Minuten vor dem eigentlichen Beginn das Meeting starten und euch reinlassen. Wer Lust hat, kann ja diese 10 Minuten vielleicht mit bekannten Gesichtern oder mit mir verbringen.

Hier nochmals Links für die kleine **Anleitung** zur Installation von ZOOM zum **Herunterladen**. Falls Du neu oder das erste Mal dabei sein möchtest, kannst Du mich gerne auch immer Schon mal vorher kontaktieren. Ich werde alles in meine Macht stehende tun, das jeder mitmachen kann, der oder die es möchte.

---

## **Dankbarkeit**

Und mit Freude schicke ich ein ganz liebevolles Dankeschön an Euch alle hinaus und hinein in die Herzen. Ich danke Euch einfach sehr für Eure Unterstützung und das ich immer wieder spüren darf, wie wichtig Euch das Triveni ist.

Falls Ihr vorhabt Triveni im Mai oder Juni zusätzlich zu unterstützen, würde ich Euch sehr bitten mit mir erst Rücksprache zu halten. Vielen vielen Dank.

Und bedenke immer:

**„Ein schöner Frühlingstag  
ist wie ein Lächeln.  
Ein wertvolles Geschenk.“**

**Ich bin** auf den verschiedenen bekannten Möglichkeiten, E-Mail / WhatsApp / Telegram / Signal / Telefon / Mobil, immer für Eure Fragen, Wünsche oder Ideen **ansprechbar**.

Viel Freude beim Üben

**„Namaste“ Manfred**

*lokāḥ samastāḥ sukhino bhavantu*

*लोकाः समस्ताः सुखिनो भवन्तु*

*„Mögen alle Wesen Glücklich sein und Frei von Leiden“.*

---

### Impressum & Bankverbindung

Triveni GmbH Yoga - & Gesundheitszentrum

Breslauerstr. 15 | 82194 Gröbenzell | 08142 410 40 76

info@triveni-zentrum.de | www.triveni-zentrum.de

Bankverbindung: Triveni GmbH • HypoVereinsbank

IBAN: DE56700202700652133819 • Swift/BIC Code: HYVEDEMMXXX