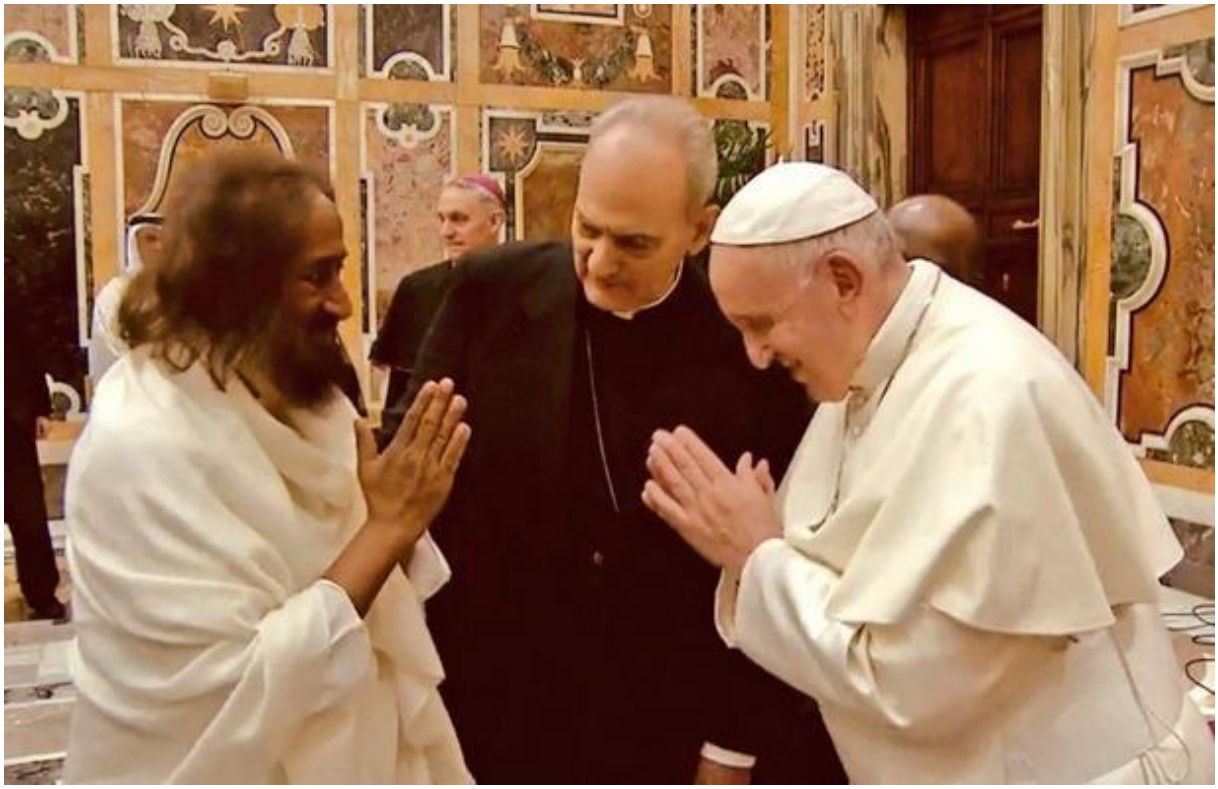
Die Verbindung der beiden geistlichen Führer basiert auf dem geteilten Verständnis, dass spirituelle Werte, Nächstenliebe und interreligiöser Frieden unabhängig von der jeweiligen Religionszugehörigkeit gefördert werden müssen.



Entspannt ins neue Jahrzehnt Vielfältige Angebote versprechen dem Städter die Kraft, die aus der Ruhe kommt.

Den Krieg wegatmen

Wie eine Journalistin aus Israel im Yoga den Weltfrieden finden soll

Von Meital Lior



Andrea Berninger (rechts) arbeitet mit Luft und Gefühl. RENATE HOYER

Atme. Nein, dies ist kein Kurs zur Geburtsvorbereitung. Es geht nicht ums Hecheln. Es geht um das Atmen. Um die scheinbar einfachste Sache der Welt. An diesem Wochenende soll ich lernen, dass ich es bisher nicht konnte. Und dass richtiges Atmen die Welt verändern kann. Mit diesem Versprechen jedenfalls hat mich Regina Bönsel in ihre Wohnung ins Westend eingeladen.

Sie hat die internationale Organisation „Kunst des Lebens – The Art of Living" in Deutschland mitbegründet. Diese arbeitet für eine stress- und gewaltfreie Gesellschaft. Deren Message an die Menschheit: „Yoga schafft Frieden in der Welt."

Große Worte – für mich als Israelin, die in Jerusalem mit dem Krieg aufgewachsen ist. Mitten in einem der spannungsvollsten Konfliktherde der Welt. Als ich an der Tür klingele, kommt Angst auf: Funktioniert die Yoga-Formel bei mir? Kann ich überhaupt meditieren? Ist das eine Sekte hier?

Die Tür geht auf. Regina Bönsel lächelt mich an, umarmt mich leicht. Das fühlt sich gut an. Ihre blauen Augen strahlen und ich fühle mich seltsamerweise wie zu Hause, in Israel, wo Menschen sich schnell näher kommen.

Bald sitze ich auf einer beigefarbenen Yoga-Matte, oute mich als blutige Anfängerin und bin mit 28 Jahren die Jüngste. Alle duzen sich. Trainer Volker beginnt mit Dehnübungen. Jede Bewegung ist begleitet von geräuschvollem Atmen. Stets sollen wir spüren, wie sich eine Bewegung, eine Atemtechnik anfühlt. Im Rhythmus des Atems verschwindet die Unruhe, Unsicherheit legt sich. Ich fühle mich in guten Händen.

Es ist gar nicht anstrengend

Im Rückblick verstehe ich, was die Organisation „The Art of Living" will. In der ganzen Welt, auch in Nahost, unterrichten Lehrer Menschen darin, durch Yoga, Atemübungen und Meditation Anspannung, Ärger oder Frustration zu verändern oder sogar aufzulösen. Also Frieden in sich selbst zu schaffen. Es soll dann leicht fallen, den anderen nicht als Bedrohung sondern als Bereicherung zu erleben. Mal sehen.

Während ich sonst andere Menschen am liebsten beobachte und mit ihnen rede, ist es schwer für mich, nun meine Augen zu schließen und mich in mich zu versenken. Aber schon am ersten von vier Tagen fange ich an, diese neue Perspektive zu genießen: Ich muss mich gar nicht anstrengen, um anderen näher zu kommen. Ein friedliches, klares Gefühl breitet sich in mir aus. Israel ist auf einmal so weit weg. Die Anspannung im Beruf, die Ungeduld im Stau, die Sorgen um die Zukunft unseres Landes, das Leid auf beiden Seiten durch den Krieg mit den Palästinensern. All das liegt mir als mächtiger Druck auf der Brust und ich spüre, dass ich mich nach Entspannung sehne. Aber das alles einfach wegatmen? Lässt sich ein Krieg in Luft auflösen?

Körperübungen wechseln sich mit Gesprächen über das Leben ab, da ereilt mich die härteste Prüfung: Alle bilden einen Kreis und ich soll mich in die Mitte stellen. Ich zittere, weil mich alle ansehen. Ich will verschwinden, obwohl ich alle mag. „Atme in den Bauch, mach' beim Ausatmen ein Geräusch, das wie das Anlassen eines Motors klingt", fordert mich Volker auf. Wieder und wieder. Ich entspanne. Ich fühle mich wohl, sicher, geborgen auf meiner Bühne. Ein unglaubliches Gefühl.

Nach vier Tagen des Experimentierens wächst die Ahnung, was zum Frieden führen kann. Je klarer ich mich selbst in der Ruhe, im Atmen gespürt habe, desto weniger Angst machen mir die anderen. Wie leicht. Und wie schwer.

Ich stelle mir vor, wie es wäre, wenn wir in meiner Gruppe junger palästinensischer und israelischer Journalisten der Herbert-Quandt-Stiftung in Israel Yoga praktizierten. Wir könnten anders miteinander reden. In der Politik bedeutet reden oft kämpfen. Wenn wir anders atmeten, könnten wir entspannt sprechen, den anderen akzeptieren. Wir könnten das mit Yoga lernen. Und sehen: Ich gehöre zu ihnen und sie zu mir.

DIE AUTORIN

Meital Lior (28) war Redakteurin der israelischen Tageszeitung Ha'Aretz und wirft als Gast der Stadtredaktion Blicke auf das Leben in Frankfurt.

Die Herbert-Quandt-Stiftung (Bad Homburg) schickte die Journalistin als Stipendiatin nach Deutschland. Imn der Initiative „Trialog der Kulturen" eröffnet die Stiftung sechs Nachwuchsjournalisten aus Israel und den palästinensischen Gebieten diese Gelegenheit. mac

DIE KUNST DES LEBENS

Was auf den ersten Blick wie der gut gemeinte Versuch einiger Idealisten in Frankfurt wirkt, ist ein Zweig der weltweit wirkenden Friedensorganisation „The Art of Living". Sie lehrt und arbeitet in 140 Ländern der Erde. 95 Prozent des Engagements leisten ehrenamtliche Mitarbeiter – auch im Gaza-Streifen und der südisraelischen Stadt Sderot.

Der Gründer, Sri Sri Ravi Shankar (geboren 1956 in Südindien), will das friedliche Zusammenleben in einer globalisierten Welt fördern. Yoga, Atemtechnik und Meditation soll den Mensch zuerst erkennen lassen, dass er sich als zugehörig zu einer Religion, einer Kultur identifiziert. Diese Identität trennt ihn von anderen. Dann folgt die Erkenntnis, dass eine gemeinsame Identität als menschliche Wesen ihn dennoch mit allen verbindet.



Regina Bönsel (49) leitet die Zentren in Frankfurt und München und ist Ausbildungsleiterin für Europa.

Wenn er nicht Kurse leitet, reist Sri Sri Ravi Shankar jährlich in 40 Nationen. Unter anderem leitete er das Weltparlament der Religionen im Dezember 2009 im australischen Melbourne. Als „International Association for Human Values" berät „The Art of Living" Gremien der Vereinten Nationen in humanitären und religiösen, medizinischen Fragen. Die Organisation kennt keine offizielle Mitgliedschaft oder Mitgliedsbeiträge.

Die humanitäre Arbeit von „Art of Living" ermöglicht seit 1981 Kindern aus ärmlichen Verhältnissen den Schulbesuch. Damit sollen sie den Kreislauf der Armut durchbrechen – und möglichst viele Kulturen und Traditionen kennenlernen. Das wiederum schützt sie gegen Fanatismus und Radikalismus. Der Kern der Friedens- und Toleranzlehre: „Deepen your roots and widen your vision – Vertiefe Deine eigenen kulturellen und spirituellen Wurzeln und öffne deinen Blick auf das große Ganze."

Den deutschen Zweig „Die Kunst des Lebens" gründete Regina Bönsel 1989 in Frankfurt. Sie leitet noch ein weiteres Zentrum in München. Bönsel organisiert und gibt selbst Seminare in Meditation, Yoga und Schweigeübungen.

Jeden Mittwoch gibt es in Frankfurt eine kostenlose Einführung in Atmung und Meditation: Schumannstraße 13 (Westend), 19.30 bis 21 Uhr. Das nächste viertägige Basis-Seminar läuft von Donnerstag, 11., bis Sonntag, 14. März, und kostet 265, ermäßigt 175 Euro. Die Gebühr fließt in internationale humanitäre Projekte und deckt Auslagen der Kursleiter. prml

Infos im Internet: www.artofliving.de

Reise zu den inneren Inseln

Entspannungspädagogin zeigt Hilfen für den Alltag

Meine Ruheinseln – individuelle Wege zu einem entspannten Alltag" nennt das Ginnheimer Nachbarschaftszentrum einen Kurs, der Mittwoch, 27. Januar beginnt. Bis 10. März suchen die Teilnehmer Wege, auf denen sie einfach im Alltag zur Ruhe finden – von Autogenem Training über Jogging oder Fantasiereisen bis zu Düften: Von 19 bis 21 Uhr, für 115 Euro im Zentrum, Ginnheimer Hohl 14 HH. Die Leiterin, Monika Klamt, ist Entspannungspädagogin, Künstlerin und Duftberaterin. Einen ähnlichen Kurs mit dem Titel „Entspannte Wege zur Lebenskraft" bietet Klamt beim Verein Hilfe im Nordend des sozialdiakonischen Vereins der evangelischen Luthergemeinde, Martin-Luther-Platz 1 (Nordend) an – immer donnerstags vom 4. Februar bis 25. März, 19 bis 21 Uhr. Anmeldung für beide Angebote unter Telefon 55 14 51 oder Mail monika.klamt@gmx.de mac

WEITERE ANGEBOTE

Innere Ruhe und Kraft tanken Frauen mit Tai Chi. Beim Verein „Frauen in Bewegung" zeigt Simone Koch, wie's geht. Acht Termine beginnen am Montag, 25. Januar, 10 bis 11.15 Uhr, Gaußstraße 12, Hinterhof (Nordend). Kosten: 100, ermäßigt 85 Euro. Einige Kassen bezahlen 80 Prozent der Kurskosten. Info 4 95 07 10.

Yoga üben Anfänger und Fortgeschrittene bei der Awo Oberrad. Am Donnerstag, 11. Februar, gibt ein kostenloser Schnuppertag Einblick: Im Bürgertreff Depot, Offenbacher Landstraße 357 (Buchrainplatz). Der neue Kurs beginnt am Donnerstag, 18. Februar, von 14.30 bis 16 Uhr sowie 16.15 bis 17.45 Uhr. Info-Telefon 65 62 64.

Durch die Schwangerschaft begleitet die FTG Frankfurt mit einem Kurs zu altchinesischer Heilkunde, Selbstmassage- und Akupressur- und Qigong-Übungen. Die Workshops laufen an den Samstagen 20. Februar und 8. Mai, jeweils von 14 bis 18 Uhr, in der Sportfabrik, Ginnheimer Str. 47 (Bockenheim). Info-Telefon 9 70 72 10.

In Entspannung und Meditation führt Martin Dück am Donnerstag, 14. Januar, von 19 bis 21 Uhr ein. Teilnehmer treffen sich in der Kirche Allerheiligste Dreifaltigkeit, Homburger Landstraße 387 (Frankfurter Berg). Infos unter Telefon 54 49 05.

Rhythmus, Atem, Bewegung nennt das Zentrum für Meditation und Spiritualität Heilig Kreuz, Kettelerallee 45 (Bornheim), einen fortlaufenden Kurs. Maria Hansmann zeigt einfache Übungen, um leib-seelische Spannungen zu lösen und zum inneren Gleichgewicht zu finden. Kosten: 8 Euro pro Abend, so am Mittwoch, 20. Januar, 19.30 bis 21 Uhr. mac

Ravi Shankar
Mit Yoga durch die Wirtschaftskrise

Sonntag 10.10.2010, 17:35 · von FOCUS-Redakteurin Gudrun Dometeit



Der indische Guru Ravi Shankar zählt zu den gefragtesten Beratern der Wirtschaftseliten in aller Welt. Im Interview spricht er unter anderem über die menschliche Gier, die Bedeutung von Kampfsportarten und das Glück des Zölibats.

„Am reichsten sind die Menschen, die auf das meiste verzichten können. Diese alte indische Weisheit stammt zwar nicht von Ravi Shankar – aber sie passt hervorragend zu ihm und seinen Werten. Denn wenn es darum geht, die Zusammenhänge zwischen Wirtschaft und Ethik zu verdeutlichen, kommt man an ihm und seinen Thesen kaum vorbei. Das US-Magazin „Forbes“ zählte Shankar (54) 2009 zu den fünf einflussreichsten Indern. Er nimmt regelmäßig am Weltwirtschaftstreffen in Davos teil und äußert sich immer wieder zu Fragen von Ethik in der Wirtschaft.

Seine Art of Living-Stiftung ist in rund 150 Ländern vertreten und hat Beraterstatus bei den UN. Sie organisiert Hilfsprojekte u.a. in Schulen und Gefängnissen. Besonders populär sind die Atemkurse, die Shankar zur Stressbewältigung für Manager, aber auch zur Traumabehandlung etwa nach den Naturkatastrophen wie auf Haiti angeboten hat.

Im FOCUS-Online Interview spricht er unter anderem über die Geißel der menschlichen Gier, den Kult um seine Person und erklärt, warum er sich aus freien Stücken für ein Leben im Zölibat entschieden hat.

FOCUS Online: Sie müssen doch manchmal an Ihren Zielen verzweifeln: Die Welt ist alles andere als stressfrei und friedlich. Kriege, Umweltkatastrophen, Wirtschaftskrise – woran liegt das – an unser aller Gier?

Ravi Shankar: Das ist wohl offensichtlich. Wir brauchen ein globales Forum für ethische Fragen, so etwas wie Transparency International. Einen Wachhund, der nicht zulässt, dass jemand solche Krisen vom Zaun bricht, der versucht zu korrigieren, wenn Politiker in die falsche Richtung laufen. Ein Forum, welches das Weltgewissen verkörpert.

FOCUS Online: Ist es gerecht, wenn Fondsmanager Millionen verdienen, während kleine Steuerzahler für die Schulden von Banken aufkommen müssen?

Shankar: Einige wenige Manager haben ja ihre Bezüge freiwillig gekappt. Diese Art von moralischer Unterstützung der Bevölkerung stärkt das ethische Bewusstsein einer Gesellschaft. Damit mehr Menschen so handeln, brauchen wir Erziehung in menschlichen Werten. Gerade in Krisenzeiten müssen Firmen soziale Verantwortung übernehmen und bereit sein, zu teilen. Auch schon aus Eigeninteresse, um die allgemeine Kaufkraft zu erhalten. Wenn sie schwindet, können auch Unternehmen nicht mehr existieren.

FOCUS Online: Vermissen Sie heutzutage moralisches oder ethisches Verhalten?

Shankar: Ich würde das nicht so allgemein sagen. Aber definitiv schaden fehlende Ethik and Moral in Unternehmen der gesamten Wirtschaft. In Indien sind 1,4 Billionen Dollar in Banken angelegt. Ein so armes Land könnte viel besser dastehen, wenn Geschäftsleute und Politiker ihr Geld investieren würden. Das Land zahlt den Preis für die Gier einiger weniger Leute.

FOCUS Online: Wie bringt man Menschen dazu, sich „ethisch“ zu verhalten?

Shankar: Zuerst sollte man ihnen sagen, dass Geld nicht alles im Leben ist, sondern nur ein Mittel zum Zweck. Dass Humor, Liebe und Freundschaft mehr zählen. Und dass man das nicht für Geld kaufen kann. Wenn ein Mensch das begriffen hat, ist sein Leben ausgewogener. Sich ethischer zu verhalten, heißt auch, Verantwortung für unseren Planeten zu übernehmen.

FOCUS Online: Aber Sie verdienen doch auch ordentliches Geld mit ihren Kursen.

Shankar: Unsere Organisation beruht größtenteils auf ehrenamtlicher Mitarbeit. Auch unsere Festangestellten könnten draußen zehnmal mehr verdienen, aber sie haben sich uns angeschlossen, weil sie gerne bei uns arbeiten. Sie wollen nicht in stressigen Jobs die Hälfte ihrer Gesundheit opfern, um sie mit der Hälfte ihres Vermögens wieder zurückzugewinnen. Intelligente Menschen wissen, wie sie ein ausgewogenes Leben zwischen Geldverdienen und dem Dienst an anderen führen können.

FOCUS Online: Und wie überzeugen Sie Manager?

Shankar: Wir bitten in unseren Seminaren erfolgreiche Unternehmer, ihre Modelle vorzustellen: wie sie ethisch handeln und trotzdem Geld verdienen. Man braucht solche Management-Gurus, die als Idole für junge Unternehmer dienen können.

FOCUS Online: Was sind denn wichtige Werte?

Shankar: Mitmenschlichkeit. Soziale Verantwortung. Nicht anderen alles zuschieben. Sich selber Grenzen und Ziele setzen. Es gibt 300 Millionen Kinder in der Welt ohne Ausbildung und unterhalb der Armutsgrenze. Man muss ihnen nicht Geld geben, um zu helfen, man kann auch seine Zeit opfern. Oder man pflanzt Bäume und hat dabei seinen Spaß.

FOCUS Online: Ist das Ihr Slogan „mehr Spaß haben“?

Shankar: Wenn man Spaß hat im Leben, kann man sogar eine Menge Geld sparen ..

FOCUS Online: Haben Sie ein Vorbild?

Shankar: Ich bin mit den Lehren von Mahatma Gandhi aufgewachsen. Mein Lehrer war sehr eng mit ihm verbunden. Mein Großvater hat ihn 20 Jahre begleitet.

FOCUS Online: Sollten sich Kinder in der Schule mehr mit Ethik beschäftigen?

Shankar: Ja, mit Weisheit, so nenne ich das. Mit Techniken, die helfen, die eigenen Emotionen in den Griff zu bekommen. Niemand bringt uns bei, wie wir uns von negativen Empfindungen befreien können, von Ärger, Hass, Aggressionen, Depressionen. Yoga oder Kampfsport, auf jeden Fall mehr Humor – müssten obligatorisch sein. Ein Schüler sollte nicht nur mit seiner eigenen Religion oder Kultur aufwachsen sondern auch Toleranz gegenüber anderen Religionen und Weltanschauungen lernen.

FOCUS Online: Hat der Kapitalismus ausgedient, zumindest der Turbokapitalismus?

Shankar: Ich glaube nicht an den Kommunismus, der ist gescheitert. Der Kapitalismus benötigt eine Art Reorientierung, wir brauchen einen Kapitalismus mit menschlicher Wärme.

FOCUS Online: Sie verdienen Geld mit Yoga- und Atemkursen für Manager. Die machen sie dann noch fitter, damit Sie noch mehr Geld verdienen können. Wo ist da die menschliche Wärme?

Shankar: Mein Prinzip ist nicht, Wohltätigkeiten anzunehmen, um wohltätig sein zu können. Wir verdienen Geld, indem wir unterrichten. Gerade soviel, um unsere wesentlichen Aufgaben zu finanzieren.

FOCUS Online: Nicht nur Politiker und Manager haben an Glaubwürdigkeit verloren, auch die Katholische Kirche – nach den vielen Missbrauchsfällen.

Shankar: Einige Leute mit unmoralischem Verhalten haben die Institutionen beschädigt. Sie brauchen Hilfe. Ihnen könnte Yogatraining oder Meditation mental helfen, um ihre Neigungen zu kontrollieren. Sie brauchen nicht nur Gespräche, sondern auch die Techniken, um das in den Griff zu bekommen, und die sind in Asien vorhanden.

FOCUS Online: Leben Sie selber im Zölibat?

Shankar: Ja, aber das ist keine Pflicht. Es hat sich ergeben aus der tiefen Beschäftigung mit Yoga und Meditation. Es dämpft sozusagen die Bedürfnisse ... aber hält keinen davon ab, ein Familienleben zu führen. Es ist einfach meine Wahl.

FOCUS Online: Gibt es einen Mangel an Vorbildern heutzutage – wie es eben Gandhi war?

Shankar: Ach, man muss nicht nach berühmten Menschen suchen, um Vorbilder zu finden. Man kann sich auch an einem einfachen Bauern oder Arbeiter orientieren. Die Welt ist voller guter Menschen. Ich fordere jeden auf, seinen eigenen Träumen nachzugehen. Mit ein bisschen Humor und ohne alles zu ernst zu nehmen.

FOCUS Online: Sagen Sie das auch einem Arbeitslosen – nicht alles zu ernst zu nehmen?

Shankar: Viele nehmen es wirklich so ernst, wenn sie eine Liebesbeziehung oder einen Job verloren haben – aber Leben ist viel mehr als das. Ich würde sie ermutigen, trotzdem Spaß zu haben. Jede Krise ist eine Chance.

FOCUS Online: Sie predigen zwar eine stressfreie Welt, sind aber ständig unterwegs. Befolgen Sie Ihre eigenen Ratschläge nicht?

Shankar: Ich muss doch demonstrieren, dass alles das, was ich lehre, auch funktioniert. Sehe ich etwa gestresst aus?

FOCUS Online: Wie wird man eigentlich ein Guru?
Ravi Shankar: Wie wird man denn ein Fußball-Coach? Man arbeitet in einem bestimmten Bereich, wird zu einem Experten, und dann fängt man an, das Wissen anderen beizubringen.

PRESSEMITTEILUNG

„Was du schon immer über das Leben wissen wolltest“ Gurudev Sri Sri Ravi Shankar kommt am 19. Juni nach Köln



Rund 2.000 Menschen, ein Abend mit Meditation, Musik, Weisheit und Inspiration: Der international anerkannte Friedensstifter, spirituelle Lehrer und Gründer der Art of Living Foundation leitet im Maritim Hotel Köln eine Meditation an, teilt Einsichten aus über vier Jahrzehnten weltweiter Lehrtätigkeit und tritt mit dem Publikum in einen offenen Dialog: zu Stress, Frieden, Beziehungen und dem, was unter der Oberfläche des Alltags liegt.

Am Freitag, den 19. Juni 2026, um 19:00 Uhr ist Gurudev Sri Sri Ravi Shankar zu Gast im Maritim Hotel Köln. Unter dem Titel *„Was du schon immer über das Leben wissen wolltest“* leitet er eine geführte Meditation an, gibt Einblicke aus seinem Wirken und geht im Gespräch auf Fragen aus dem Publikum ein, auf Englisch mit deutscher Simultanübersetzung. Die Veranstaltung ist für Einsteiger und erfahrene Meditierende gleichermaßen offen.

Das Format ist charakteristisch: keine vorgefertigte Rede, kein Bühnenkonzept, keine Folien. Gurudev antwortet direkt: oft mit Humor, oft unerwartet. Themen der letzten Jahre reichten von Schlafstörungen und Burnout über Partnerschaft und Erziehung bis zu Fragen nach dem Tod und dem Sinn des Lebens.

45 Jahre Art of Living, eine seltene Station in Deutschland

1981 von Gurudev Sri Sri Ravi Shankar gegründet, feiert die Art of Living Foundation in diesem Jahr ihr 45-jähriges Bestehen. In dieser Zeit hat sie sich zu einer der weltweit größten NGOs im Bereich Bildung, Stressreduktion und humanitärer Hilfe entwickelt. Heute ist sie in über 180 Ländern aktiv, verfügt über beratenden Status bei den Vereinten Nationen und hat nach eigenen Angaben weltweit Hunderte Millionen Menschen erreicht, durch Bildungsprogramme in Krisenregionen, Trauma-Arbeit in Konfliktgebieten und Programmen zur Stressbewältigung. Am 13. Mai dieses Jahres feiert Gurudev Sri Sri Ravi Shankar zudem seinen 70. Geburtstag.

Warum Köln, warum jetzt? Mentale Gesundheit, Stress und Erschöpfung gehören zu den drängendsten gesellschaftlichen Themen unserer Zeit. Das Interesse an Meditation, Atemtechniken und Praktiken zur inneren Ausrichtung wächst entsprechend deutlich. Köln, als zentral gelegene

Metropole im Westen Deutschlands, bietet den Rahmen für eine der wenigen großen Stationen, die Gurudev auf seiner diesjährigen Europa-Tour in Deutschland macht. Für viele wird es die seltene Gelegenheit sein, einem der bedeutendsten zeitgenössischen spirituellen Lehrer direkt zu begegnen.

Seit Jahrzehnten erreicht Gurudev weltweit ein breites Publikum: von Menschen aus allen gesellschaftlichen Bereichen bis hin zu politischen Entscheidungsträgern, unter anderem im Europäischen Parlament, bei den Vereinten Nationen sowie im Rahmen von Friedensverhandlungen in Kolumbien, im Irak und in Kaschmir. Für seine Rolle im kolumbianischen Friedensprozess 2015/16 wurde er mit dem Simón-Bolívar-Orden ausgezeichnet, einer der höchsten zivilen Ehrungen Kolumbiens.

Im Zentrum seines Wirkens steht die **Sudarshan Kriya** (SKY Breath Meditation), eine Atemtechnik, deren Wirkung auf Stress, Depression und Schlaf in über 100 unabhängigen wissenschaftlichen Studien untersucht wurde, darunter eine viel beachtete Studie von Forscher:innen der Yale University (Seppälä et al., 2020, *Frontiers in Psychiatry*) zur mentalen Gesundheit und Stressresilienz von Studierenden. Internationale Trauma-Hilfsprogramme der Art of Living Schwesterorganisation IAHV, arbeiten mit der Technik unter anderem in der Ukraine, im Libanon und in Flüchtlingslagern weltweit.

Zitate

> *„Ein Geist ohne Unruhe ist Meditation. Ein Geist im gegenwärtigen Moment ist Meditation.“*
>
> Gurudev Sri Sri Ravi Shankar

> *„Ich habe diese innere Klarheit gefühlt und diesen Frieden. Das, was ich eigentlich immer im Außen gesucht habe, in mir selbst zu finden und einfach glücklich zu sein mit dem, was ist.“*
>
> Teilnehmerin des Events mit Gurudev Sri Sri Ravi Shankar am 7. Januar 2026 in München

Eckdaten

Titel	Was du schon immer über das Leben wissen wolltest Meditation, Musik & Weisheit mit Gurudev Sri Sri Ravi Shankar
Datum	Freitag, 19. Juni 2026, 19:00 - 21:00 Uhr
Ort	Maritim Hotel Köln, Heumarkt 20, 50667 Köln
Kapazität	rund 2.000 Plätze
Sprache	Englisch mit deutscher Simultanübersetzung
Tickets	kostenpflichtig, über www.events-artofliving.de/gurudev-koeln
Veranstalter	Art of Living Germany e.V.

Über Gurudev Sri Sri Ravi Shankar

Gurudev Sri Sri Ravi Shankar, geboren am 13. Mai 1956 in Südindien, ist Gründer der Art of Living Foundation (1981) und der humanitären NGO International Association for Human Values (Genf, 1997). Beide Organisationen arbeiten in über 180 Ländern mit Schwerpunkten in Stressreduktion,

Bildung, Konfliktmediation und Trauma-Arbeit; sie verfügen über beratenden Status beim Wirtschafts- und Sozialrat der Vereinten Nationen (ECOSOC). Gurudev sprach unter anderem vor dem Europäischen Parlament und bei den Vereinten Nationen; er vermittelte im kolumbianischen Friedensprozess zwischen FARC und Regierung (2015/16) und führte Dialog-Initiativen im Irak (2007/2008 auf Einladung der Regierung) und in Kaschmir. Er trägt den indischen Padma Vibhushan (2016, zweithöchste zivile Auszeichnung Indiens) sowie hohe zivile Orden Kolumbiens, der Mongolei und Paraguays. Sein zentrales Werkzeug ist die Atemtechnik Sudarshan Kriya (SKY Breath Meditation), Gegenstand internationaler Forschung u. a. zu messbaren Effekten auf das autonome Nervensystem.

Pressekontakt

Nina Haase

Kursleiterin, Art of Living Germany e.V.

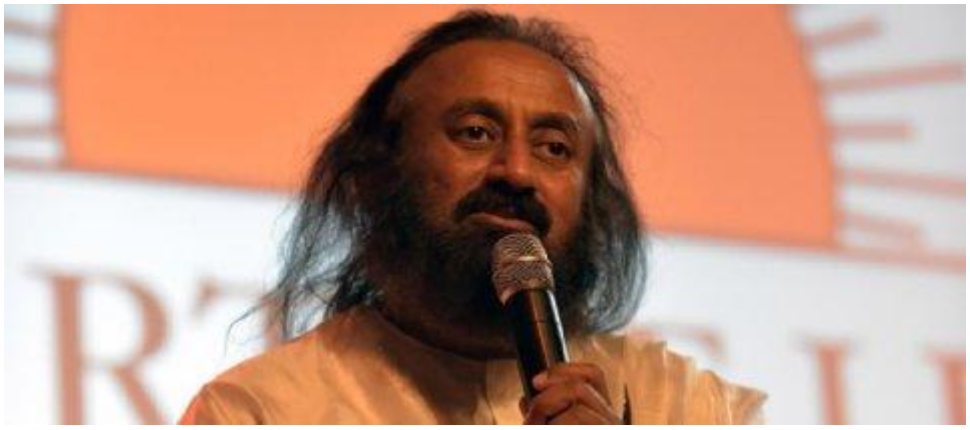
E-Mail: n.haase@artofliving.de

Telefon: 01575 6850794

Für Interviewanfragen, Pressefotos in Druckauflösung, Akkreditierung vor Ort und Hintergrundgespräche zu Sudarshan Kriya / SKY-Breath-Forschung oder zur IAHV-Trauma-Arbeit stehen wir gerne zur Verfügung.

Event im Sartory Meditation mit Guru Ravi Shankar in Köln

Erstellt 13.07.2015



Fragen aus dem Publikum beantwortete Sri Sri Ravi Shankar in den Sartory-Sälen. Foto: Bernd Rosenbaum

Mehrere Hundert Teilnehmer huldigten im Sartory dem Guru Ravi Shankar, der von seinen Verehrern mit „Sri Sri“ angesprochen wird. Der Mann hatte auf jede Frage aus dem Publikum eine passende Antwort. Von Julia Katharina Brand

Drucken per Mail

Köln.

Der Guru hat auf jede Frage eine Antwort. Und die Antworten sind so wahr wie simpel, die er auf der Bühne der Sartory-Säle am Samstag auf Zettel notierte. Ein Dolmetscher half bei der Übersetzung. Ein schlechtes Gewissen, weil man sich zu wenig um die mittlerweile verstorbenen Eltern gekümmert hat? Die Vergangenheit sei „erledigt und vorbei“, man habe Fehler gemacht, aber nun müsse man nach vorne gehen, rät der Guru, der von seinen Verehrern mit „Sri Sri“ angesprochen wird, was soviel wie „Seine Heiligkeit“ bedeutet.

Ein anderer möchte wissen, wie er von einer schmerzhaften Beziehung loslassen könne. „Du musst das Leben aus einer größeren Perspektive betrachten“, übersetzt der Dolmetscher die Antwort. Ravi Shankar, in weiße Gewänder gehüllt, mit wallendem Haar, langem Vollbart und lustigen Augen ist bester Laune. Gerade komme er zurück aus Kolumbien, berichtet er, wo er mit der Rebellengruppe FARC Friedensgespräche geführt habe. Nun herrsche Waffenruhe.

Einflussreicher Inder mit Millionen von Anhängern

Ende der 70er Jahre war der vom amerikanischen Forbes-Magazine als fünft einflussreichster Inder gelistete „Friedensbotschafter“ zuletzt in Köln. Als 22-Jähriger leitete er seine erste Meditationssitzung in Europa. Mittlerweile hat er Millionen von Anhängern und nimmt weltweit an Friedenskonferenzen teil. Im April sprach er vor dem Europäischen Parlament in Brüssel. Die von ihm 1981 gegründete Stiftung „The Art of Living“ ist zu einer der größten Nichtregierungsorganisationen weltweit herangewachsen, sie unterhält Hilfsprojekte in Entwicklungsländern, finanziert unter anderem durch vergleichsweise teure Yoga- und Mediationskurse in sogenannten „Happiness-Centern“.


Viele folgten der Meditationsanleitung. Foto: Bernd Rosenbaum

Nun, bei seinem zweiten Besuch in Köln, empfing Bürgermeister Ralf Heinen Ravi Shankar im Hansasaal des Historischen Rathauses. Anschließend hielt der „spirituelle Meister“ in den Sartory-Sälen einen dreistündigen Meditationsworkshop mit mehreren Hundert Teilnehmern ab, die für 50 Euro ein Ticket erworben hatten. Nach leichten Dehnungs- und Lockerungsübungen mit einem Yogalehrer, betrat der Meister die Bühne, um eine 25-minütige Meditation anzuleiten, über den Effekt regelmäßiger Yoga- und Meditationspraxis auf Körper und Geist zu sprechen und Fragen zu beantworten.

„Was ist der Sinn des Lebens?“ lautete eine davon. „Stell dir die Frage wieder und wieder, dann wird dir der Weg klar!“, riet der Guru. Sympathisch aufrichtig: „Wenn jemand glaubt dir darauf eine Antwort geben zu können – er weiß es auch nicht!“

Montag, 13. Juli 2015 **Kölner Stadt-Anzeiger**

Werbung für Meditation

YOGALEHRER Nach 37 Jahren war **Sri Sri Ravi Shankar** wieder mal in Köln, wo er 1978 als 22-Jähriger eines seiner ersten Meditations-Seminare in Europa abgehalten hatte. Inzwischen gilt er als weltweit anerkannter Friedensbotschafter und durfte vor dem Europäischen Parlament in Brüssel und vor den Vereinten Nation in New York über die Vorteile von Yoga und Meditation als Techniken gegen Depressionen reden. Ehe er seine Thesen auf der Rückreise von den USA bei einem dreistündigen Workshop im Sartory vermittelte, trug er sich im Rathaus ins Gästebuch der Stadt ein. In den 70er Jahren hatte Sri Sri, wie er am liebsten genannt wird, auch bei der Meditations-Legende **Maharishi Mahesh Yogi** unterrichtet, der zuvor Pop- und Filmgrößen wie **Beatles** und **Beach Boys**, **Clint Eastwood** und **Mia Farrow** zu Meditations-Kursen nach Indien gelockt hatte.

In Vertretung von Oberbürgermeister Jürgen Roters wurde er von Bürgermeister **Ralf Heinen** empfangen. Der las zunächst eine recht langatmige Lobhudelei auf die Stadt und ihre Menschen, auf den Dom und die romanischen Kirchen, den Karneval, die Messe und die Museen aus seinem englischsprachigen Manuskript ab. Da hörte so mancher aus der Reisegruppe schon nicht mehr genau zu. Auch der Ehrengast griff zwischendurch zu seinem Handy. Dennoch gab es für Heinen zur Belohnung ein indisches Seidentuch. Dazu lobte Sri Sri die langjährigen Beziehungen zwischen Deutschland und Indien, beschwor die Welt als eine große Familie und rief dazu auf, der wachsenden Gewalt, der Kriminalität und dem Terrorismus die Werte der Menschlichkeit entgegenzustellen. (NR)



Sri Sri Ravi Shankar (l.) und Ralf Heinen tauschen Gastgeschenke aus. Foto: Hennes

Trainer-Guru trifft 'nen Friedensguru

Yoga und Meditation – zwei Dinge, auf die auch Ex-Fußball-Trainer **Christoph Daum** (61, u. a. 1. FC Köln, Bayer 04 Leverkusen) setzt. Und er schwört auf **Sri Sri Ravi Shankar** (58), den bekannten spirituellen Lehrer und Friedensbotschafter. Dessen „Art of Living Foundation" hatte Daum erst Anfang des Jahres im „Bangalore Ashram" in Indien besucht. Klar, dass er auch bei dessen Workshop im Kölner Sartory dabei war. Mit seiner Ehefrau **Angelica Camm-Daum** (50) und den Kindern **Cara-Jolie** und **Jean-Paul** saß er in der ersten Reihe. Hinterher gab's noch eine Privat-Audienz.

„Mich fasziniert sein Prinzip des stressfreien Arbeitens", so Daum. „Sich durch Meditation von allen Gedanken zu lösen um danach konzentrierter arbeiten zu können. Das habe ich auch mit FC-Spielern beim 1. FC Köln versucht – wenn auch nur mit bedingtem Erfolg."



Christoph Daum und seine Frau Angelica Camm-Daum mit Friedensbotschafter Sri Sri Ravi Shankar

Foto: Fouad

Ortskern

Der Anger als Kultur-Mekka?

Gespräche mit Bürgern geplant

Von Horst Krieger

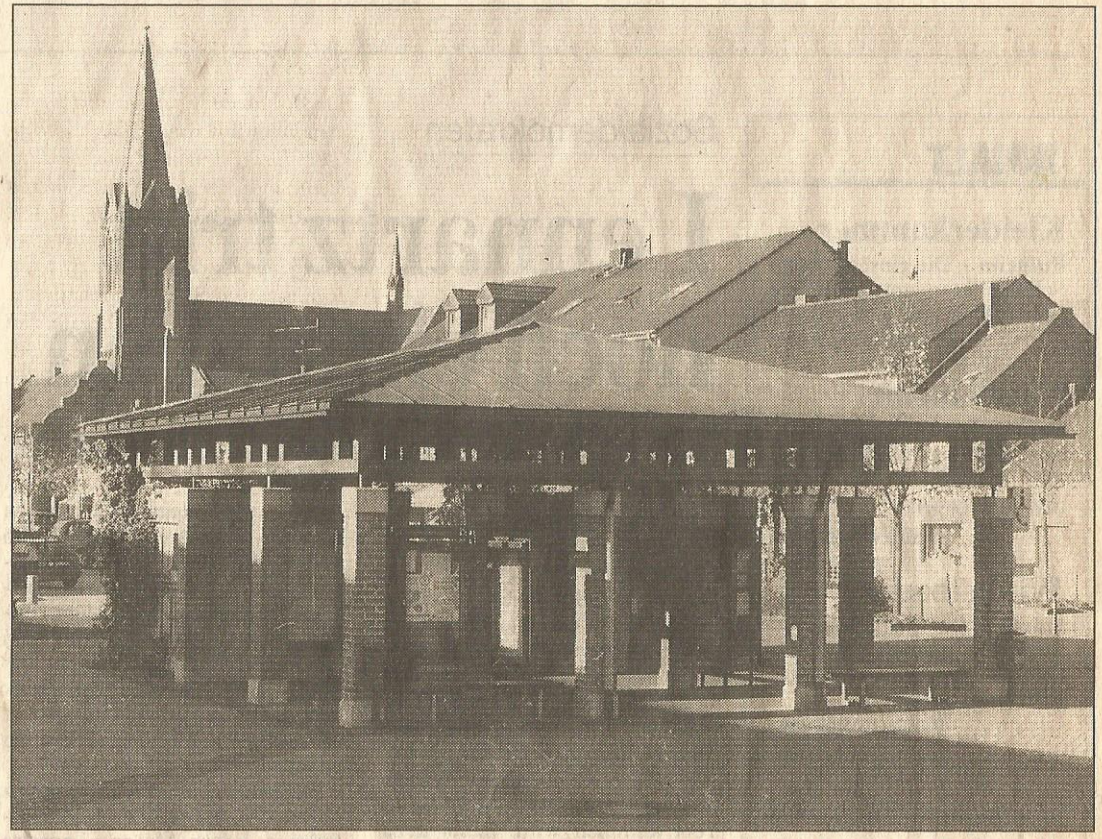
Pulheim-Stommeln – Einen Monat nach der Kommunalwahl haben die Stommelner Ortsparteien Konkurrenz bekommen. Peter Müller, der sich in der Vergangenheit durch Aktivitäten in seinem Heimatort Ingendorf einen Namen gemacht hat, möchte zusammen mit anderen Bürgern ein „Forum" bilden, das sich direkt in die Kommunalpolitik einschalten soll. Der Sonderschul-Lehrer hat zusammen mit dem Kunstverein Stommeln für morgen, Donnerstag, alle interessierten Bürger zu einem Ortstermin auf dem Dorfanger eingeladen. Auch Bürgermeister Dr. Karl August Morisse hat die Teilnahme an dieser Diskussion am Pavillon zugesagt, die um 18 Uhr beginnen soll.

Weshalb er als Ingendorfer nun gerade in Stommeln aktiv wird, begründet Müller so: „Stommeln liegt vor meiner Haustür. Da kaufe ich ein. Und deshalb interessiert es mich auch, wie es da aussieht." Im Großen und Ganzen könne man beispielsweise mit dem Anger zufrieden sein. Es gebe aber doch noch hier und da einige Punkte, die verbesserungswürdig seien.

Die Diskussion morgen möchte er in drei Punkte unterteilen: Die Ordnung, Pflege und Sauberkeit im Ort, die verkehrstechnischen Probleme sowie die „Aufenthalts- und die Lebensqualität". Die Anregungen und Vorschläge dazu sollen notiert werden. Am 10. November wollen die Initiatoren sie dann in einer weiteren Veranstaltung im Awo-Heim auswerten.

Für die Gestaltung des Angers zwischen dem Parkplatz und der „Alten Post" hat Müller, der selbst Mitglied des Kunstvereins Stommeln ist, konkrete Vorschläge: Man solle die gesamte Wiese in eine Kunstfläche mit vielen Skulpturen und anderen Kunstwerken verwandeln. Allerdings müsse geklärt werden, wie die Pläne auch finanziell verwirklicht werden könnten. Müller schwebt ein Ideen-Wettbewerb zur „Kunst im öffentlichen Raum" vor, an dem sich auch Schüler und Jugendliche beteiligen könnten.

Rat und Verwaltung verhalten sich zunächst reserviert gegenüber Müllers Aktivitäten. So wollen zwar die meisten Parteien Beobachter schicken. Die sollen aber nicht in die Diskussion eingreifen, sondern lediglich zuhören, war aus politischen Kreisen zu hören.



DER DORFANGER in Stommeln soll ein anderes Gesicht bekommen. Auch den Pavillon möchten die Mitglieder eines Forums anders als in der Vergangenheit genutzt wissen. (Bild: IG)

STADTBLATT LOKALGESCHEHEN

Informationsstand des Vereins "Sa Lone" auf dem Dorfanger

Bürgerkrieg in Afrika - Stommelner Bürger helfen

Stommeln. (tim). "Wir wollen den Menschen in Sierra Leone das Überleben sichern", sagte Peter Müller. Er ist Vorsitzender des Vereins "Sa Lone" aus Stommeln, der auf dem Dorfanger auf seine Arbeit aufmerksam machte.

"Sa Lone" - Das ist der Name des westafrikanischen Staates in der Landessprache. Das kleine Land hat etwa 4,6 Millionen Einwohner. Die zählen inzwischen zu den ärmsten der Welt, denn aus dem ehemaligen afrikanischen Musterstaat ist in nur 8 Jahren das Armenhaus des schwarzen Kontinents geworden. Müller kennt die Probleme: "Schuld ist der Bürgerkrieg, der seit 1992 in Sierra Leone tobt."



Auch Bürgermeister Dr. Karl August Morisse setzte sich für Sierra Leone ein. Foto: Rotter

Der Machtkampf zwischen rivalisierenden Militärs dreht sich wie so oft ums Geld: Die Diamanten, die dem Land früher wichtige Devisen eingebrachten, zogen auch die Gier der Mächtigen an. "Es sind die reinsten Diamanten der Welt, das ist das Schicksal der Bevölkerung." Denn die sieht von den milliardenschweren Einnahmen nichts. Die Summen fließen in die Taschen der Militärs, die dafür Waffen kaufen. Mit denen vertreiben sie sogar die eigene Bevölkerung, wenn die dem Diamantenabbau im Wege ist.

"Es ist unvorstellbar, reihenweise Exekutionen, Vergewaltigungen und Menschen, die lebendig verbrannt werden", zählte Müller seine Eindrücke auf, die er in diesem Sommer auf einer Reise in das Land sammelte. Den Kontakt nach Sierra Leone hat seine Freundin hergestellt, denn sie kommt von dort und erlebte die Hölle hautnah. Zwar konnte sie sich nach Deutschland retten, doch "zehn meiner Familienmitglieder kamen in dem sinnlosen Krieg um." Mit ihr und anderen Partnern gründete Müller daher im Sommer den Verein. Stolz präsentierte er die ersten Erfolge:

Drei Container mit Hilfsgütern sind auf dem Weg in das Kriegsgebiet. Sie enthalten alles, was zum "nackten Überleben" wichtig ist. "Wir wollen aber auch langfristig wirksame Hilfe leisten." Das Ziel ist es, Arbeitsplätze zu schaffen und die Ausbildungschancen zu verbessern. Denn jede Entwicklungshilfe hat nur dann Erfolg, wenn sich die Opfer selber zu helfen lernen.

Ein vierter Container mit Krankenhausbetten und sogar Hörgeräten wartet noch in Deutschland auf die Abreise. "Sa Lone" fehlt das Geld für den Transport: Müller bat daher um weitere Spenden der Bevölkerung auf das Konto 015 80 105 31 bei der Kreissparkasse Köln (BLZ 370 502 99).

Auch der Pulheimer Bürgermeister Dr. Karl August Morisse warb für die unbürokratische Hilfe: "Die Bilder aus Sierra Leone sind das nackte Grauen. Wir müssen den Opfern dort helfen."

Die Stommelner Aktion wird Sierra Leone nicht wieder zum Musterschüler Afrikas machen. Aber sie ist gemäß der Weisheit vom steten Tropfen, der bekanntlich auch den Stein höhlt, ein Hoffnungsschimmer am düsteren Himmel Afrikas.

German NGO 'Salone' donates relief items

By Mohamed Bai Sanu

The Co-ordinator of the German based International NGO called, " Salone", Mr. Peter Muller, has arrived in Freetown to ascertain whether relief materials sent to Sierra Leone through its counterpart, Shelter for Africa, have reached the beneficiaries.

Addressing a meeting of twenty-four community-based organisations at Shelter for Africa's head office in Freetown, Mr. Muller said that the container -load of materials were donated by 50,000 philanthropists from three villages in Germany for war affected people and the needy in Sierra Leone.

He said the objective of NGO Salone is to provide support for self-help projects in this country through its affiliate members, adding that the NGO receives its support from the Ministry of Technical Cooperation in Germany.

Mr. Muller said although it is his organization's desire is to help alleviate poverty among the war affected and the needy in Sierra Leone, the sponsors believe in transparency and accountability.

He paid tribute to the German -based Director of Shelter for Africa, Mr. Elijah Mohamed Issa Gegra for his patriotism and for identifying himself with the problems of his compatriots.

The Salone Co-ordinator told his audience how he met Mr. Gegra who briefed him about the difficulties faced by Sierra Leoneans during the rebel war, and how they both agreed to affiliate the two NGOs so that they may work for the benefit of the people of Sierra Leone.



Workers of Shelter for Africa distributing relief items

A Socio Economist and a Political Scientist, Madam Magareth, who has worked in this country for four years, spoke about the role of women in the nation's development, and promised that she will do her best in putting across the problems of Sierra Leonean women in Germany.

The Director of SADA, Mr. Yayah Saccoh who is a Lecturer at Njala University College and Co-ordinator for 43 villages in the Sabina areas of Koya Chiefdom, spoke about his good relations with Mr. Muller and how the two organisations have been collaborating to help war victims in the areas of agriculture and micro projects.

The Managing Director of Shelter for Africa, Mr. Samuel Gegra thanked the visitors for their philanthropic gesture and promised that the materials would reach the intended beneficiaries.

Mr. Gegra spoke about the activities of his organisation which, he said, include the production of affordable local building materials, such as roofing sheets, clay bricks, roofing tiles, toilet basins, and that it also helps in the construction of low cost buildings.

He also paid tribute to Mr. Elijah Issa Mohamed Gegra who, he said, is the brain behind the organization's success story in Sierra Leone.

The Shelter for Africa Managing Director informed the visitors about the establishment of a home and workshop for ex-child combatants that serves as a resource centre for the training of youths in various skills in local building materials and carpentry.

Mr. Gegra also briefed them about the constraints of the organisation and later took them to their burnt out office building at Fort Street, rehabilitated by Shelter for Africa through self-help efforts.

FROM : SIERRATEL FAX BUREAUX (SL) FAX NO. : 232 22 224439 SEP. 06 2001 04:28PM P3

persönlich

Erholungsurlaub ganz ohne „Ballermann“

Peter Müller aus Pulheim hat im indischen Goa ein Ferienzentrum auf die Beine gestellt

von DIETER WOLF

PULHEIM. Ruhe und Ausgeglichenheit strahlt Peter Müller aus. Seit etwa zwei Jahren lebt der Stommelner in Agonda. Das liegt in der indischen Provinz Goa, einer ehemaligen portugiesischen Kolonie, die Anfang der 80er Jahre an Indien zurückgegeben wurde.

In dem kleinen Küstenort organisiert Peter Müller zusammen mit seiner Frau Sunita und weiteren Aktiven aus Deutschland und Goa ein spirituelles Zentrum. Es ist ein Ort der Meditation und der Besinnlichkeit. Dort wird aber nicht nur Yoga und Meditation praktiziert. „Die Besucher sollen hier auch feiern, die Sonne genießen, sich am Strand und dem Meer erfreuen“, schwärmt Peter Müller.

Der 51-Jährige möchte neben einem Ort des kulturellen Austausches mit Land und Leuten den Gästen aus Europa auch die unmittelbare Nähe zur Natur bieten. Er wirbt für eine andere Form des Tourismus, einen ökologischen Tourismus, der nicht zwangsläufig Betonburgen bis an den Strand baut, das Land und seine Einheimischen nicht ausbeutet.



Erholung möchte Peter Müller seinen Gästen in Indien bieten, die dort auch den schönen Strand und die Natur mit ihrer vielfältigen Pflanzenwelt genießen können. (Foto: privat)

Agonda soll ein Urlaubsziel sein, das in deutlichem Gegensatz zum „Ballermanntourismus“ steht, wie Müller es spöttisch umschreibt. „Die Menschen sollen in ihrer Lebensfreude im Einklang mit der Natur und sich selbst leben.“ Das Klima tut allen hier gut, bekräftigt er, auch ihm, denn seit vielen Jahren ist Müller wegen einer schweren Diabetes berufsunfähig.

GANZ PERSÖNLICH

Eine Reihe sozialer Projekte haben zuletzt seinem Leben einen neuen Sinn gegeben. Vor Jahren setzte er sich für misshandelte Kinder in Sierra Leone ein, organisierte Hilfstransporte in das vom Bürgerkrieg geschundene Land mit Spenden aus seiner Heimat Stommeln. Er fühlt sich unabhängig. Seine beiden Töchter sind erwachsen und haben mittlerweile selbst Kinder.

Müllers Traum ist es, einen alternativen Urlaubsort zu schaffen, der die Einheimischen ernährt. Dazu hat Müller eine Stiftung gegründet. Ihr Ziel ist es, in einer Art Kooperative ein Zentrum entstehen zu lassen, in dem Menschen wohnen, wo Seminare und Kurse stattfinden, wo man „Wellness“ von besonderer Qualität genießen kann. Es sei vor allem auch ein kinder- und behindertenfreundlicher Ort.

Die Mitarbeiter aus Deutschland arbeiten bei freier Unterkunft und Verpflegung. Dazu gebe es 200 Euro Taschengeld. Anders dagegen die Einheimischen: Sie haben Arbeitsverträge mit festem Gehalt, gespeist aus 60 Prozent der Zentrumserträge. Zudem seien sie zu 20 Prozent am Umsatz beteiligt. „Sie sollen sich verantwortlich am Erfolg des Zentrums fühlen“, erklärt Müller.

Mittlerweile hat der Verein vielen Menschen im Umkreis Arbeit und Brot verschafft. „Wir haben ihnen auch beigebracht, mit Elektrogeräten, mit Kreissäge und Bohrmaschine umzugehen.“

www.yoshy.org

Public Program & MahaSatsang- Perinthalmanna

Timing: 11:00 am

Venue: Polytechnic Ground, Perinthalmanna

Mahasudharshan Kriya & Mahasatsang - Calicut

Timing: 5:30 pm Onwards (LIVE Webcast of Mahasatsang)

Venue : Swapnanagari , Calicut

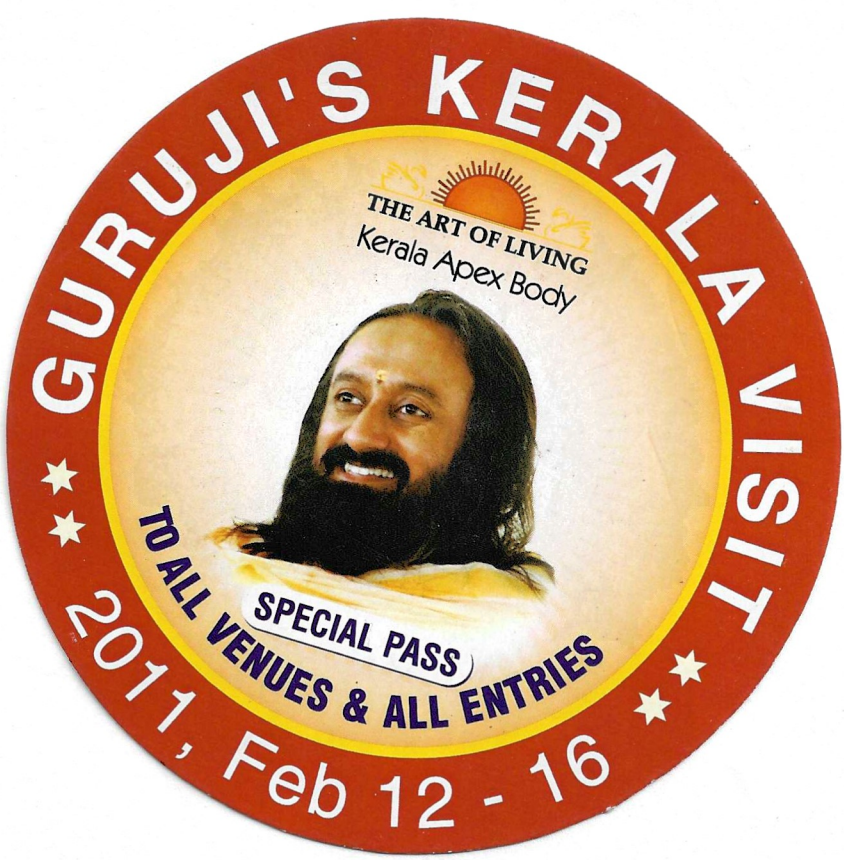
February 15, 2011

Mahasatsang - Kannur

Timings: 6:00 pm (LIVE Webcast)

Venue: Collectorate Maidan , Kannur

Contact Details: 0484-2313231, 0471-2367424



Mega Events › Cultural Event

Sri Sri in Kerala

India, 12th Feb 2011 - 16th Feb 2011

February 12, 2011

Corporate Social Responsibility

Timings: 4:30 pm- 5:30 (LIVE Webcast)

Venue: Taj Vivanta, Trivandrum

Mahasatsang & Natyavismayam (A unique performance by 150 Kathakali artists)

Timings: 6:00 pm onwards (LIVE Webcast)

Venue: Putharikandam Maidan, Trivandrum

February 13, 2011

Mahasatsang & Laying Foundation stone for First Spiritual Township

Timing: 9:00 am

Venue: Kalady, Kochi

Anandutsav, Trissur

Timing: 6:00 pm onwards (LIVE Webcast)

Venue: Thekkinkad Maidan, Thrissur

February 14, 2011

Maha Rudrabhishekam- Trissur

Timing: 6:30 am (LIVE Webcast)

Venue : Thekkinkad Maidan,Trissur

[redacted]

An die
Erzbischöfliche Papst Johannes XXIII Schule
Pulheim Stommeln

Betreff: Einladung für Ihr Kollegium: Resilienz bei Leistungsdruck – Veranstaltung am 19.06.2026 in Köln

Sehr geehrter Herr Mayer
Sehr geehrter Herr Rattelmüller
Sehr geehrtes Kollegium

der Schulalltag bringt für viele Lehrkräfte sowie für Schülerinnen und Schüler eine zunehmend hohe Belastung mit sich. Abitur, G8/G9, Pubertät und anspruchsvolle Elternarbeit stellen alle Beteiligten vor große Herausforderungen. Als ehemaliger Lehrer kenne ich diesen Druck sowohl aus Sicht der Lehrkräfte als auch der Jugendlichen sehr gut.

Gerne möchte ich Sie auf eine Veranstaltung aufmerksam machen, die praxisnahe Impulse zu mehr Ruhe, Klarheit und Resilienz im Alltag vermittelt.

Was: „Was du schon immer über das Leben wissen wolltest“ mit Sri Sri Ravi Shankar
Wann: Freitag, 19. Juni 2026, 19:00 – 21:00 Uhr
Wo: Maritim Hotel Köln

Sri Sri Ravi Shankar ist international als Friedensbotschafter und Gründer der Art of Living bekannt. Seine Programme zur Stressreduktion und zur Förderung mentaler Stärke werden weltweit – auch im Bildungsbereich – angewendet.

Die Veranstaltung umfasst eine geführte Meditation, alltagsnahe Impulse sowie die Möglichkeit, Fragen zu stellen.

Gerne können Sie diese Einladung auch innerhalb Ihres Kollegiums weitergeben.

Es geht um Werkzeuge für mentale Stärke und Gesundheit.

Relevanz für Sie und Ihre Schüler*innen der Oberstufe:

- Umgang mit Prüfungsstress: Atemtechniken, zur Förderung von Konzentration und Gelassenheit
- Lehrergesundheit: Strategien, um trotz hoher Arbeitsbelastung langfristig leistungsfähig zu bleiben
- Sinnfragen: Impulse, die sich auch im Ethik- oder Religionsunterricht aufgreifen lassen

Art of Living arbeitet international mit Schulen und Universitäten zusammen.

Weitere Informationen und Tickets finden Sie unter: https://www.events-artofliving.de/gurudev-koeln

Für Rückfragen stehe ich Ihnen gerne zur Verfügung.

Mit freundlichen Grüßen

[redacted]

[redacted]

THE ART OF LIVING

Pressespiegel H.H. Sri Sri Ravi Shankar

2006 / 2007 / 2008

Die Welt Kompakt

AUSLAND

* FREITAG, 25. JANUAR 2008

Lächeln für die Götter

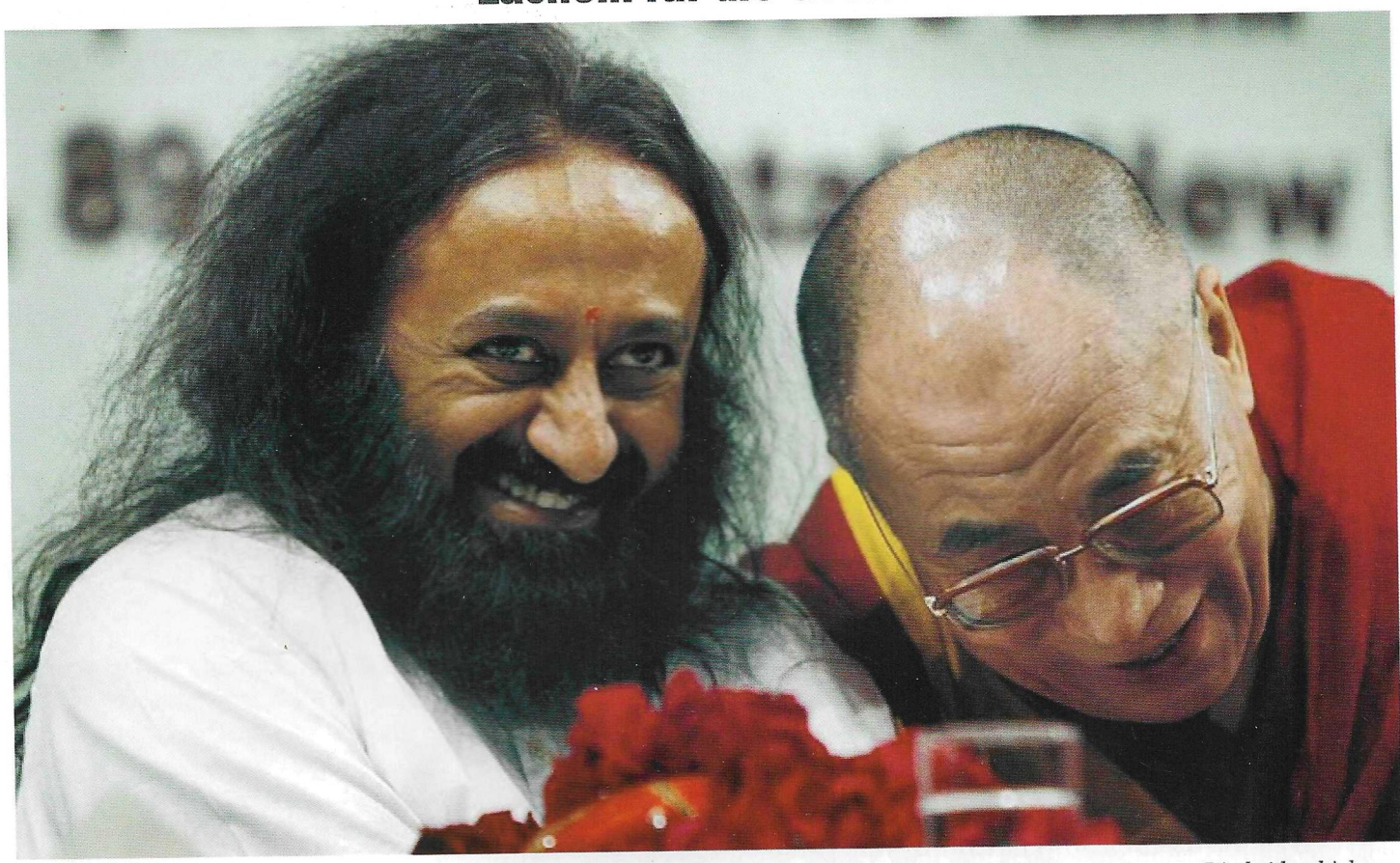


FOTO: REUTERS/V. MATHUR

So herzlich und gleichzeitig so heilig. Wir sehen den Dalai Lama, wie er sich vor Lachen nach vorne beugt. Und den ebenso quietschvergnügten Sri Sri Ravi Shankar, der ganz verschmitzt von unten nach oben gucken kann. Sri Sri ist ein hinduistischer Guru aus Bangalore (Indien). Einer der Höchsten, die es gibt. Und berühmt dafür, dass er sich auf internationalen Kongressen für den Frieden und vor allem für den Dialog der Religionen einsetzt. Die beiden kichernden Glaubensführer sitzen hier übrigens in Neu Delhi zusammen. Man sieht sie und fragt sich: Mein Gott, warum gibt es nicht mehr Harmonie auf dieser Welt?

THE ART OF LIVING

Die Kunst des Lebens Deutschland e.V. • **Europäisches Zentrum** • Bad Antogast 1 • 77728 Oppenau
Ihre Ansprechpartnerin: Magdalena Forys Tel: +49/ 7804/ 973 90 • E-Mail: info@artofliving.de

Internationale staatlich unabhängige Hilfsorganisation (NGO)
mit speziellem Konsultativ-Status bei ECOSOC der Vereinten Nationen (UN)
www.artofliving.de