

YOGA

INFORMATIONSBROSCHÜRE

YOGA FÜR DIE WESTLICHE WELT – EIN VERSTÄNDLICHER WEG ZU EINEM
HARMONISCHEN LEBEN UND ZUR ZUFRIEDENHEIT IM ALLTAG.



FÜHRUNG MIT RUHE UND GEWISSHEIT



Marek Kawecki

DAS SYSTEM DER FÜNF SCHULEN

Das System der fünf Schulen ist der Grundstein des Systems 77

Bewegung ist der Weg zum Atem, Atem ist der Weg zum Geist, Geist ist der Weg zur Meditation, Meditation ist der Weg zum Raum hinter dem Geist – und dieser Raum ist der Weg zu dir selbst.

In der heutigen Zeit, in der wir von Informationen, Verpflichtungen und Stress überflutet werden, wird Yoga nicht nur zu einem Zufluchtsort, sondern auch zu einem Weg zurück zu dir selbst. Um dir zu helfen, diesen Weg bewusst und ganzheitlich zu gehen, haben wir auf der Website www.yogakawecki.com ein einzigartiges Unterrichtssystem geschaffen: Die fünf Yogaschulen.

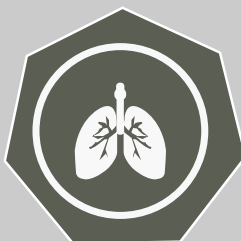
Warum gerade fünf Schulen? Yoga ist nicht nur Bewegung oder Meditation – es ist eine vielschichtige Disziplin, die Körper, Geist und Seele verbindet. Jede Schule konzentriert sich auf einen der Schlüsselbereiche, die zusammen einen ganzheitlichen Zugang zum Yoga bilden. Durch dieses System kannst du nach und nach verschiedene Dimensionen der Praxis entdecken, dein Verständnis vertiefen und den Weg finden, der dir am besten entspricht.

Welche Schulen gehören zu diesem System?

1. Die Schule des Atems Lerne so zu atmen, dass dich dein Atem nährt, beruhigt und mit dem Moment verbindet. Pranayama ist nicht nur eine Technik – es ist die Kunst, bewusst zu leben.
2. Die Schule der Bewegung Entdecke Kraft und Leichtigkeit in jeder Asana. Der Körper wird zum Werkzeug für Balance, Flexibilität und innere Harmonie. Bewegung als Meditation, die dich verankert.
3. Die Schule der Meditation Beruhige den Lärm im Kopf. Tritt ein in einen Raum, in dem Ruhe, Klarheit und tiefere Selbstwahrnehmung entstehen. Meditation ist die Rückkehr nach Hause – in dein Innerstes.
4. Die Schule der Yogatherapie Yoga als Heilmittel. Sanfte, gezielte Praxis, die bei Schmerzen, Stress, Ängsten und chronischen Beschwerden hilft. Ein individueller Ansatz, der deine Bedürfnisse respektiert.
5. Die Schule der Theorie und Philosophie Erkenne die Wurzeln des Yoga. Studiere seine Prinzipien, Ethik und die tiefe Weisheit, die jeder Asana und jedem Atemzug Bedeutung verleiht.



**SCHULE DER
BEWEGUNG**



ATEMSCHULE



**MEDITATIONS-
SCHULE**



**THERAPIE-
SCHULE**



**SCHULE DER
PHILOSOPHIE**

SYSTEM 77

Meditation, Atem, Bewegung, Therapie und Philosophie – das sind die fünf festen Säulen meines Systems 77.

Patanjalis achtegliedriger Pfad ist für mich die perfekte Zusammenfassung des Yoga. Wer sich wirklich mit Yoga beschäftigen will, darf keinen der Schritte auslassen, die Patanjali beschrieben hat. Sein Vermächtnis hat für mich jedoch einen entscheidenden Haken – ich konnte meine Schüler nicht wirksam nach diesem Modell unterrichten.

Obwohl ich mich selbst nach diesem Pfad richte, hat er sich als pädagogisches Werkzeug als völlig unpraktisch erwiesen. Deshalb war ich gezwungen, ein eigenes System zu entwickeln. Es erlaubt mir, in genau festgelegten Zeitintervallen zu den Themen zurückzukehren, Fortschritte zu beobachten und zu messen – nicht nur bei mir, sondern auch bei meinen Klienten. Und zwar auf körperlicher, geistiger und energetischer Ebene.



77 ASANAS - 7 THEMEN - 7 STUNDEN - 7 WOCHEN:

Ein System zur Vorbereitung auf eine tiefe spirituelle Reise Eine spirituelle Reise kann nicht sicher begonnen werden ohne ehrliches Training und systematische Vorbereitung. Vielleicht klingt das streng, aber es ist ein Ausdruck der Achtung vor der Kraft von Methoden, die deine Psyche wirklich bewegen können. Bevor du dich auf tiefe Techniken einlässt, brauchst du ein solides Fundament in Selbsterkenntnis und Psychohygiene. Genau das möchte ich dir vermitteln.

Warum Vorbereitung notwendig ist Östliche Disziplinen sind sehr wirksam, aber wir im Westen treten oft mit einem anderen Lebenskontext, Tempo und Erwartungen in sie ein. Ohne die Fähigkeit, mit Emotionen und Verhaltensmustern zu arbeiten, kann intensive Praxis zur Destabilisierung führen. Deshalb empfehle ich, Schritt für Schritt vorzugehen und Fähigkeiten aufzubauen, die wie ein psychisches Sicherheitsnetz wirken. Mein Ansatz ist praktisch, schrittweise und durch jahrelange Arbeit mit Klienten erprobt.



SCHULE DER BEWEGUNG



ARBEIT MIT SPIRITUALITÄT



ARBEIT MIT EINSAMKEIT



ARBEIT MIT UNWAHRHEIT



ARBEIT MIT TRAUER



ARBEIT MIT SCHAM



ARBEIT MIT SCHULD



ARBEIT MIT ANGST



ATEMSCHULE



ARBEITEN MIT BANDAS



ATEMARBEIT



ARBEITEN MIT ENERGIE



MEDITATIONS-SCHULE



MEDITATIONSTECHNIKEN



ARBEITEN MIT MUDRAS



THERAPIE-SCHULE



SANFTE TECHNIKEN



VERTIEFUNG DER SELBSTARBEIT



INTENSIVE TECHNIKEN



SCHULE DER PHILOSOPHIE



SCHULE DER PHILOSOPHIE



LITERATURARTEN

Eine Geschichte aus der Praxis:

Wolfgang Ich beginne mit einer kurzen Geschichte. Wolfgang, ein junger Mann aus Berlin, besuchte buddhistische Vorträge und fand darin Antworten auf Fragen, die ihm die Konsumgesellschaft stellte. Er entschied sich für acht Wochen intensive Meditation in Sri Lanka – 13 Stunden täglich, mit großer Disziplin und Entschlossenheit.

Die Wirkungen der Achtsamkeit:

Stellten sich schnell ein. Er erkannte, dass Klang ein Prozess des Zuhörens ist, dass Gedanken und Gefühle entstehen und vergehen. Doch die Konfrontation mit der Vergänglichkeit weckte in ihm eine Leere, auf die er nicht vorbereitet war. Weil er nicht mit seinen maladaptiven Mustern gearbeitet hatte, rutschte er in Einsamkeit und Sinnlosigkeit. Er hörte auf, auf die Anweisungen der Mönche zu reagieren, kehrte nach Deutschland zurück und begann eine Behandlung wegen Depression. Solche Geschichten habe ich oft erlebt – nach holotropem Atmen, Meditation, tantrischen Erfahrungen oder psychedelischen Reisen.

Was du daraus mitnehmen kannst:

Tiefe Techniken sind nicht das Problem – das Problem ist mangelnde Vorbereitung. Ein solides Fundament senkt das Risiko der Destabilisierung und erhöht die Chance auf eine sanfte, integrierte Transformation. Deshalb empfehle ich, zuerst die Grundlagen zu meistern: Wahrnehmung von Bedürfnissen, Arbeit mit Emotionen, Psychohygiene und das Erkennen eigener maladaptiver Tendenzen.

Wie ich mit maladaptiven Mustern arbeite Ich glaube, dass alles, was du je getan oder nicht getan hast, ein Versuch war, ein grundlegendes Bedürfnis zu erfüllen. Maladaptives Verhalten ist der Versuch, diese Bedürfnisse kurzfristig zu befriedigen – aber diese Strategien schaden langfristig. Ziel ist es, diese Reaktionen in adaptive, liebevolle und wirksame zu verwandeln. Es beginnt mit Klarheit – zuerst zeige ich dir, wie du dich in den Grundlagen orientierst.

Drei grundlegende Bedürfnisbereiche

- Physiologisch – Körper, Sicherheit, Rhythmus, Schlaf, Ernährung
- Psychosozial – Beziehungen, Zugehörigkeit, Anerkennung, Grenzen
- Spirituell – Sinn, Transzendenz, Werte, Integrität

Emotionen und Achtsamkeit. Hier ist der Atem ein unverzichtbarer Bestandteil. Wer lernt, mit dem Atem zu arbeiten, hat auf dem Weg der Achtsamkeit eine echte Chance auf Erfolg. Bedürfnisse melden sich durch Emotionen. Um mit ihnen arbeiten zu können, brauchst du mehrere Monate Achtsamkeitstraining. Es hilft dir, primäre und sekundäre Emotionen zu unterscheiden. Wut ist fast immer sekundär – sie folgt auf Schmerz, Scham, Angst oder Traurigkeit. „Ich bin wütend“ zu sagen, ist der erste Schritt. Mit Training erkennst du auch: „Ich bin wütend, weil ich mich übersehen oder verlassen fühle.“

Grundmodell des Verhaltens:

Bedürfnis – Emotion – Reaktion

- Bedürfnis: Wenn es nicht erfüllt ist, entsteht eine Emotion (z. B. Traurigkeit)
- Emotion: Löst eine Reaktion aus
- Reaktion: Kann adaptiv (nützlich) oder maladaptiv (schädlich) sein

Das Erkennen dieser Muster ist eine Schlüsselvorbereitung für tiefere Arbeit.

7 Bereiche der Vorbereitung auf tiefe

Transformation

- **Stabilität, Struktur, Sicherheit** → Arbeit mit Angst
- **Lebensfreude, Wohlbefinden, Verspieltheit** → Arbeit mit Schuld
- **Selbstverwirklichung, Wunscherfüllung** → Arbeit mit Scham
- **Liebe zu sich selbst und anderen** → Arbeit mit Trauer
- **Selbstaussdruck und Kommunikation** → Arbeit mit Unwahrheit
- **Verbindung mit allem** → Arbeit mit Einsamkeit und Einheit
- **Sinn im Alltag** → Arbeit mit Spiritualität

Diese Bereiche sind nicht zufällig gewählt – dieses System spiegelt die alte tantrische Lehre über das Chakrensystem wider.

Wie meine Seminare ablaufen:

In einem sicheren Umfeld setze ich dich gezielt Situationen aus, in denen du deine Reaktionen bewusst beobachten kannst. Ich verwende dafür konkrete Asanas in Kombination mit Atemtechniken und therapeutischen Übungen. Gemeinsam untersuchen wir, ob sie hilfreich sind, und trainieren Alternativen – liebevoll, wirksam und nachhaltig. Mein Ziel ist, dass du in den meisten Situationen deinen Emotionen mit Liebe und Selbstachtung begegnen kannst.

Mit dieser Vorbereitung trittst du sicherer und reifer in die spirituelle Praxis ein. Ob dich Kabbala, Tantra, Psychedelika, Schamanismus, Buddhismus oder mystische Einsichten anziehen – du wirst ein solides Fundament haben, das das Risiko von „schlechten Trips“, Depressionen oder grenzenloser Euphorie minimiert. Geduldiges Training ist kein Hindernis – es ist die Brücke zu echter, freudvoller Transformation.

Was bieten wir an?

- Live-Kurse – ein systematischer Leitfaden für Ihre Praxis
- E-Book mit praktischen Übungen und Inspiration
- Individuelle Yogatherapie – maßgeschneidert für Ihre Bedürfnisse

Beginnen Sie Ihre Reise noch heute

Warten Sie nicht auf den perfekten Moment. Er ist bereits da. Besuchen Sie www.yogakawecki.com und entdecken Sie, wie Yoga Ihr Leben verändern kann – sanft, aber tiefgreifend.

