Grow Your Own
Green Yoga Sanhga Program

offered by The Green Yoga Asssociation

www.greenyoga.org

GROW YOUR OWN' GREEN YOGA SANGHA PROGRAM

WORUM ES GEHT

Da sich auf der ganzen Welt immer mehr Yogis einer nachhaltigen Lebensweise verpflichten, die unserem Planeten zugute kommt, ist es wichtig, solch gleichgesinnten Yogis eine Möglichkeit zu bieten, Ideen, Visionen und Aktionen miteinander zu teilen. In diesem Sinne verpflichtet sich die Green Yoga Association Dir dabei zu helfen Deinen eigenen Green Yoga Sangha (Gemeineinschaft) aufzubauen.

Ebenso wie die Green Yoga Association eine facettenreiche und multikulturelle Gruppe ist, wird auch jeder Green Yoga Sangha seine eigenen Ideen, Sprachen und Ansätze in Bezug auf diese Praktiken haben. Ungeachtet dessen hoffen wir den Grundstein für eine geteilte Vision zu legen; Menschen durch Yoga zu verbinden und Ehrfurcht vor und Aktionen für unsere Erde anzuregen.

Wir stellen uns vor, dass Green Yoga Sanghas mindestens einmal pro Monat zu einem Sadhana (Praxis), einer Diskussionsrunde oder mit Aufrufen zu Aktionen zusammenkommen. Wir wollen Dich ermutigen, den Wachstum der Green Yoga Vision mit jeglicher Form von sozialem Engagement zu unterstützen. Die Green Yoga Association wird Dir im Gegenzug dabei mit Resourcen, Ideen für Klassen und der Reichweite der internationalen Gemeinschaft bei der Entwicklung Deines Sanghas behilflich sein.

Was zu tun ist im Überblick
diese Schritte werden später in diesem Dokument detailliert erläutert

1. Fühl Dich dazu berufen etwas zu unternehmen!
2. Lies dieses Programm um Deinen Plan zu organisieren.
3. Wähle Datum, Zeit und Ort für Dein erstes Sangha-Treffen.
4. Erstelle einen Flyer und drucke ihn auf recyceltem Papier (½- oder ¼-seitig!).
5. Leg los! Verteile die Flyer an ausgewählten Orten (und habe immer ein paar bei Dir sobald du das Haus verlässt).
6. Stelle die Information irgendwo ins Internet (Deine Website, Facebook…
7. Gestalte das erste Treffen, welches ein wenig Yoga-Praxis, etwas Zeit für eine Diskussionsrunde, Planungsschritte und einen Abschluss beinhalten sollte.
8. Das erste Treffen kann auch darauf ausgelegt sein Aufgaben zu verteilen und Führungspositionen zu vergeben. (Planungs-Leitung, Sadhana-Koordinator, Kassenwart, Kontaktpflege mit der GYA, etc.).
9. Sammle die eMail-Adressen aller Teilnehmer und erstelle eine eMail-Liste.
10. Halte die Mitglieder per eMail auf dem Laufenden und plane das nächste Treffen!
11. Bleib in Kontakt mit der Green Yoga Association und informiere sie über Neuigkeiten.

WER

kann einen Green Yoga Sangha (Gemeinschaft) aufbauen? Du!

Dieses Programm steht Leitern, Lehrern und Praktizierenden aller Arten von Yoga offen. Die Green Yoga Assiciation rät dazu, dass jeder Sangha einen Leiter hat, der die Verantwortung übernimmt die Einheitlichkeit des Sanghas zu organisieren und zu aufrecht zu erhalten.
Um Dich zu ermutigen bietetet die Green Yoga Association zwei Stufen an unterstützenden Programmen an. Du wählst das Programm oder die Kombination von Programmen, die am besten zu Dir und Deiner Gemeinschaft passen.

Leiter zu werden setzt folgendes voraus:

-Du bist Mitglied der Green Yoga Association.
-Dein Sangha ist auf ökologische Pflege und Nachhaltigkeit ausgerichtet.
-Dein Sangha ist nicht auf Profit ausgerichtet.

Es gibt 2 unterschiedliche Stufen einer Sangha-Leitung:

Plan 1 "Sangha Secrets Self-Generated"
Die Informationen die dieses Dokument beinhaltet, sind Dir dabei behilflich einen erfoglreichen Green Yoga Sangha in deiner Gemeinde zu etablieren, den Du selbst aufbaust und organisierst.

Plan 2 "Sangha Secrets Supported"

Ratsmitglieder der Green Yoga Association werden

- eine monatliche Telefonkonferenz als Ideenschmiede anbieten
- ständig Ideen und Hilfestellungen anbieten, damit Dein Programm reibungslos läuft, um es interessanter zu gestalten, Ressourcen und Ideen beizusteuern und „Fremdbestäubung" zu ermöglichen.

Diese Anrufe sind freiwillig, aber wir empfehlen Dein anhaltendes Engagement um ein Gemeinschaftsgefühl zu ermöglichen.
Dieses Programm wird September 2009 starten: Bitte kontaktiere david@greenyoga.org um daran teilzunehmen.

Kosten: Mitgliedschaft in der Green Yoga Assn.: Eine auf Ehrlichkeit basierende Spende jedes Sanghas an die GYA in Höhe von 50% des Gesammelten nach Abzug der Ausgaben.

WANN

Wähle Datum, Zeit und Ort für Dein erstes Sangha Treffen.

Dies ist ein wichtiger Schritt und es gilt auf die Details achten, damit das erste Treffen ein Erfolg wird.

Mögliche Punkte, die unter Umständen bei der Wahl von Datum und Zeit zu berücksichtigen sind:

- Mit welchen kulturellen/gesellschaftlichen Veranstaltungen könnte es an diesem Termin Konflikte geben?
- Gibt es nationale/religiöse Feiertage auf die zu achten ist?
- Finden zu diesem Zeitpunkt andere yoga-verwandte Veranstaltungen statt?
- Haben Personen mit regulären Arbeitszeiten die Möglichkeit teilzunehmen?
- Erwäge das Treffen nach einer gutbesuchten Yoga-Klasse stattfinden zu lassen. Falls das Dein eigener Kurs ist - großartig! Falls Du nicht unterrichtest, nimm Kontakt mit einem lokalen Lehrer auf und arbeite mit diesem zusammen.

Ein paar Dinge, die bei der Wahl Veranstaltungsorts zu berücksichtigen sind:

- Was an dem Ort könnte jemanden von einer Teilnahme abhalten (z.B. Verkehr oder Parken)?
-Wie ist die Anbindung an öffentliche Verkehrsmittel?
-Ist eine Erlaubnis erforderlich?
-Falls der Ort im Freien liegt: gibt es ausreichend Schutz vor Sonne oder Regen?
-Ist die Geräuschkulisse störend?

GEH UND FINDE DEINE LEUTE!

Sangha Mitglieder / Die Gemeinschaft

Green Yoga Sanghas stehen einer Vielfalt an Teilnehmern jedweder Yoga-Richtung offen. Yoga ist das Bindeglied. Hier einige Schritte zum Aufbau Deines Sanghas:

-Erstelle Flyer und drucke sie auf recyceltem Papier (½- oder ¼-seitig!).

Vergewissere Dich, dass die wichtigen Details des Treffens enthalten sind:

-genaue Ortsangabe und Transportinformationen, sofern diese verfügbar sind
-Start- und Endzeit
-benötigte Utensilien/Mitbringsel (Yogamatte, Essen für Buffet? Gedichte?)
-empfohlener Spendenbetrag?
-Kontaktdaten
-die Green Yoga Webseite: www.greenyoga.org

- Leg los! Verteile die Flyer an augewählten Orten (und habe immer ein paar bei Dir, sobald Du das Haus verlässt).

-Alle möglichen Yoga-Studios
-Yogalehrer und -lehrerverbände
-Bio-Lebensmittelläden und Wochenmärkte
-Örtliche Handelskammern
-Gärtnereien
-Spirituelle Zentren und Versammlungsorte, die nicht direkt mit Yoga zu tun haben (Zen-Zentren, Kirchen, Gemeinschaftszentren, Künstlervereinigungen, Büchereien, Fahrradläden, etc.)
-Alle Arten von Schulen
-Alle Schuljahrgänge sind über die naturwissenschaftlichen Lehrer zu erreichen und motivieren.
-Andere Green Yoga Geschäftspartner
-Andere Umweltschutz-Gruppen mit regionalen Abteilungen (Greenpeace, Friends of the Earth, etc.)
-Vegetarische Restaurants
-Buchläden
-Auch unwahrscheinliche Orte, um die Reichweite zu erhöhen! (Bauhäuser, gutbesuchte Lebensmittelläden, Landmaschinenhandel, Outdoorshops)

- Stelle die Information ins Internet (Deine Webseite, Facebook, Craig's List, etc.)

-Erstelle eine Green Yoga Webseite oder füge eine entsprechende Seite Deiner bestehenden Webseite hinzu
-Lege eine Facebook-Gruppe an und tritt unserer "Global Greeen Yoga Sangha"-Gruppe bei, die bereits existiert.
-Finde freie Seiten wie z.B. Yogamates.com auf denen Du Deine Informationen posten kannst.
-Zahlreiche andere soziale Netzwerke und/oder Blog-Seiten

WIE

Gestalte das erste Treffen, welches ein wenig Yoga-Praxis, etwas Zeit für eine Diskussionsrunde, Planungsschritte und einen Abschluss enthalten sollte

Personalisiere die erste Praxis indem Du ein Thema wählst, das Dir am Herzen liegt, etwas, das Du in der Gemeinschaft gerne sehen würdest und wobei Du das Gefühl hast, dass die Gemeinschaft es braucht.

Wir hoffen, dass jeder Sangha einzigartig und kreativ im Ansatz und in den Zielen sein wird und schlagen als Leitfaden folgenden Ablauf vor:

1. Begrüßungsrunde um sich kennenzulernen und die Ziele des Treffens vorzustellen.
2. Sadhana: Asana/Pranayama/Dharana etc.
3. Redner/Themenpresentation
4. Geführte Diskussion/Fragerunde/freie Zeit
5. "Call to Action" mit spezifischen Verantwortungen
6. Abschlussrunde mit Zeit um Erfahrungen zu teilen

Im Folgenden findest Du den Anfang einer Liste mit Ideen, die Deinen Yoga-Anlass einen „Green Yoga"-Anlass werden lassen. Wir sammeln permanent neue Ideen und Anregungen für Klassen und würden uns freuen von Deinen Kursen zu hören um sie mit Sanghas auf der ganzen Welt zu teilen. Auf der Green Yoga Website ist eine sich ständig entwickelnde Liste mit Ideen für Sadhanas zu finden. Schicke auch Deine Klassen an david@greenyoga.org damit sie in dieses Dokument mit einfließen können.

Sadhana Ideen

1. Die Elemente in den Asanas: Leite die Klasse durch die fünf Elemente (oder ein bestimmtes), mit Hilfe von Asanas und Pranayamas, die das jeweilige Element repräsentieren (Erde, Wasser, Feuer, Luft, Raum).

2. Erweiterung natürlicher Formen: Lade die Schüler ein, ein Objekt in der Natur zu berühren (Stein, Baum, Pflanze, Blume) und dessen Essenz zu

spüren. Gib mit einer Glocke o.ä. ein Zeichen auf das die Schüler Ihren Körper bewegen um eine physische Erweiterung ihres Objektes zu bilden und diese Position zu halten. Wiederhole dies mehrmals, wobei die Schüler auch die Objekte wechseln können.

3. Die fünf Sinne: Leite eine Klasse an, wobei der Fokus auf den Sinnen und der Wahrnehmung der Natur durch diese liegt (Riechen, Schmecken,, Sehen, Fühlen, Hören).

4. Tiere! Kreiere eine Yogastunde unter Verwendung von Asanas, die nach Tieren benannt sind bzw. Tiere darstellen.

5. Augenbinde: Führe auf eine Yoga-Reise , wobei die Augen der Schüler verbunden sind und sie sich öffnen, die Natur mit anderen Sinnen wahrzunehmen.

6. Stille Naturwanderung: Leite eine Geh-Meditation an, bei der jeder Schritt ein Gebet an die Erde ist.

7. Vayus: Führe auf eine Reise durch die „inneren Winde" und ihre physischen Effekte auf den Körper. (Prāna, Apāna, Vyāna, Udāna und Samāna)

8. Chakras: Bringe die Schüler in Verbindung mit ihren Energiezentren.

9. Öko-Yamas & -Niyamas: Integriere diese Prinzipien in eine angewandte Praxis mit einem Umweltaspekt um sie schließlich auch im Alltag zu leben.

10. Leite einen Kreistanz mit einem Erd-Lied oder -Mantra an.

11. Sonne und Mond: Entwickle eine Klasse zum Thema Licht, mit dementsprechenden Asanas und Meditationen.

12. Vier Himmelsrichtungen: Beginne eine Klasse oder einen Workshop mit Gebeten/Mantras und Bewegungen, welche die vier Himmelsrichtungen ehren. (besonders intensiv wenn man das erste mal an einem neuen Ort ist)

13. Bäume: Unterrichte eine Klasse mit Asanas, die Tiere wie Insekten und Vögel darstellen oder auf andere Weise in Verbindung zu Bäumen stehen.

14. Hingabe: Biete an Loslassen zu erfahren. Durch Meditation und Restorative Asanas, unterstützt durch Ruhe bzw. der Verwendung von möglichst wenigen Worten.

15. Richte alle Positionen darauf aus, den menschlichen Körper als Kanal für den Energiefluss und die Kommunikation zwischen Erde und Himmel einzusetzen. Sauge Erdenergie durch die Füße hinauf in den Körper und kosmische Energie aus dem Himmel hinab; sie vereinigen sich im Herz-

Chakra.

16. Eine Klasse der Dankbarkeit dem Erdkörper und unserem menschlichen Körper gegenüber.

17. Bezug auf die Gravität, der Verbindung zwischen unserem Körper und der Erde.

Ideen für das Programm

Über den Green Yoga Sadhana hinaus wollen wir auch dazu anregen, sich mit Umweltgruppen in der Umgebung zusammenzutun um über die lokalen Gegebenheiten informiert zu sein und man sich aktiv an Problemlösungen beteiligen kann. Hier sind einige Ideen für den Anfang; wir sind offen für jegliche Vorschläge um die List zu erweitern:

1. Informiere Dich bei der örtlichen Handwerkskammer, dem Grünflächenamt o.ä. über Umwelt- oder Begrünungsprogramme in Deinem Ort. Lade Redner jeder Einrichtung zu einem Vortrag ein.

2. Institutionen für Permakultur: lade Lehrer oder Gärtnermeister ein.

3. Partner mit anderen spirituellen Praktiken, die ebenfalls einen Naturbezug haben: Tibetischer Buddhismus, Asiaten (Chi-Gong, Tai-Chi), etc.

4. Informiere Dich über ökologische Programme an den örtlichen Schulen und lade Lehrer ein davon zu berichten und auch ihre Schüler mitzubringen (evtl. für Schulprojekt).

5. Organisiere einen Fahrradmechaniker für einen Fahrradreparaturkurs.

6. Finde einen Spezialisten für Solartechnik, der kommen und über seine Arbeit berichten kann.

7. Unternimm einen Ausflug zur lokalen Recycling-Anlage, um zu sehen, was dort alles passiert.

8. Säuberungsaktionen/Sammeltage für Recycling.

9. Hofverkauf, “Recycle was Du nicht brauchst!”

10. Ökologische Aktivitäten mit Kindern

11. Lies Auszüge aus Georg Feuersteins Green Yoga vor

12. Sammle Deinen Müll (Anleitung zum Sammeln, Sortieren und Präsentation des Mülls eines ganzen Monats:

http://www.saveyourtrash.typepad.com/).

13. Lade Aktivisten ein und lasse sie über ihre Beweggründe berichten

Call to Action

Dies ist ein wichtiger Aspekt des Green Yoga Sangha, da hierbei die Übenden, die bereits einschlägige Erfahrungen gesammelt haben, einbezogen werden, die geplanten Absichten auf postive Weise in die Tat umzusetzen.

Was auch immer Deine Themen, Titel oder Ideen für das Prorgramm sind, finde einen Weg sie in das tägliche Leben zu integrieren. Es gibt an dieser Stelle großes Potential für jeden Einzelnen einen persönlichen Beitrag zu leisten (z.B.: Einwegkunststoff-freie Woche, Vegetarier für einen Monat, 2x wöchentlich mit dem Fahrrad zur Arbeit fahren, etc.) und für den Sangha einen Gruppenbeitrag zu leisten, um das Umweltbewusstsein zu fördern. Vielleicht kann die Gruppe sich freiwillig dazu bereit erklären einen Fluss oder Park zu säubern oder eine Umweltschutzgruppe bei Ihrer Arbeit zu unterstützen. Die Möglichkeiten sind schier unendlich und es gibt viel Arbeit zu tun.

Viele Yogis sind voller positiver Absichten für einen nachhaltigen Lebensstil und sind auf der Suche nach Hilfe bei der Umsetzung. Durch Gruppenunterstützung und -verantwortlichkeit kann Dein Green Yoga Sangha spürbaren Einfluss auf die ökologischen Bedürfnisse in Deiner Umgebung haben. Lass die Gruppe Vehikel und Katalysator sein um etwas zu verändern.

VERBINDUNG HALTEN

Bleib in Kontakt mit der Green Yoga Association.

-Eine Möglichkeit an diesem Programm teilzunehmen ist ein monatliches Konferenz-Gespräch mit anderen Sangha-Leitern und Green Yoga Ratsmitgliedern, um neue Anregungen zu erhalten und ein breites Spektrum an Yogis zu erreichen. Diese Option steht nur gegenwärtigen Green Yoga Mitgliedern offen.

-Finde Unterstüzung bei jeglichen Sorgen vor Deinem nächsten Treffen oder Konferenzgespräch durch eMail und Telefonate mit Green Yoga Ratsmitgliedern und anderen Sangha-Leitern.

-Arbeite gemeinsam mit anderen Sanghas um Themen und Ideen für die Klassen zu teilen.

-Bekomme Tipps, wie man Leute organisieren und dazu motivieren kann

Deinen Sangha zu unterstützen und zu erweitern.

-Erhalte pdf- oder doc-Dateien mit dem Green Yoga Logo sowie eine vorbereitete eMail-Liste, die hilfreich sind, Deinen Anliegen den entsprechend 'offiziellen' Charakter zu verleihen.

-Nimm an Green Yoga Konferenzen und Programmen zur Fortbildung teil.

Das Praktizieren von DANA – Großzügigkeit und Geben

Es ist uns eine Freude all diese Ideen und Inspirationen mit Dir teilen zu können und hoffen, dass sie Dich anspornen, Deine eigene Green Yoga Gemeinschaft aufzubauen. Wir bieten all diese Ideen offenen Herzens an und möchten Dich und Deinen Green Yoga Sangha dazu einladen der Green Yoga Association im Gegenzug ebenfalls etwas in Form von Spenden und Mitgliedschaften anzubieten. Diese Praxis wird in Sanskrit Dana genannt, Großzügigkeit oder Geben.

Wenn Deine Gemeinschaft ein wenig gewachsen ist stelle vielleicht eine Spendendose bereit und lade die Teilnehmer ein, einen finanziellen Beitrag zu leisten. Achte darauf, dass Du zunächst all Deine Kosten deckst, die sich durch Marketing und andere Ausgaben ansammeln, und teile dann das was Dir möglich ist mit der Green Yoga Association in Form von Spenden und Mitgliedschaften.
Gespendet werden kann via PayPal auf www.greenyoga.org