

Interview von NEUE WEGE mit Tanja Sailer im Juli 2023

Yoga ist eine Liebeserklärung ans Leben (Tanja Sailer)

Neue Wege :

Mit deiner langjährigen Erfahrung leitest du in Waldkirch (bei Freiburg i. Br.) das renommierte Institut für Yoga und praxisorientierte Philosophie. Fangen wir aber nochmals ganz von vorne an: Wie bist du anfangs zum Yoga gekommen?

Tanja Sailer:

Meine erste Berührung mit Yoga geht ins Jahr 1986 zurück. Über Land reiste ich nach dem Abitur gen Indien und lernte dort meinen ersten Lehrer Swami Ramagyadas kennen. Mit seinem Charisma, seinem wilden, mutigen Lebensentwurf, seinem Wissen, seiner Freigeistigkeit und seinem Humor hat er mich in seinen Bann gezogen und wies mich in den Höhlen Rajasthans ins Yoga ein. Aus dieser ersten Begegnung wurde ein Lebensweg. Ich kehrte nach Deutschland zurück, studierte an der Uni Freiburg und Heidelberg Philosophie und Indologie, spezialisierte mich auf östliche Philosophie und absolvierte zusätzlich bei der GGF (Gesellschaft für geisteswissenschaftliche Fortbildung e.V) in Düsseldorf eine Ausbildung zur Yogalehrerin GGF / BDY . Heute leite ich in Waldkirch bei Freiburg das Institut für Yoga und praxisorientierte Philosophie in dem wir Yogalehrer*innen im Rahmen eines vierjährigen berufsbegleitenden Trainings ausbilden und Yoga-Unterricht in verschiedensten Formaten anbieten.

Neue Wege:

Wie würdest du deinen eigenen Yoga-Weg beschreiben?

Tanja Sailer:

Durch und durch magisch.

Angereichert mit viel Einsatz, Freude, Durchhaltevermögen, nie endendem Studium, Mut zum Unkonventionellen („Neue Wege“) und einer Portion geschenktem Glück oft zur richtigen Zeit am richtigen Ort zu sein.

Neue Wege:

Gibt es Yogalehrer der dich auf deinem Weg zum Yoga besonders inspiriert hat?

Tanja Sailer:

Aber sicher doch. Genau genommen sind es vier.

Mein erster indischer Yogalehrer, **Swami Ramagyadas** hat mir mit seiner Weisheit, seinem wilden, mutigen Lebensentwurf, seiner Freigeistigkeit und seinem Humor die Tore zum Yoga geöffnet.

Dr. Gharote Ji, der als gelehrter Acharya in der Tradition des Kaivalyadhama Instituts forschte und mir viele Jahre als Lehrer zur Seite stand, zeigte mir, wie wichtig das Studium klassischer Yogatexte zum Verständnis des Yoga ist.

Und nicht zu vergessen meine Hauptinspiratoren und Begleiter auf meinem Yogaweg:

Leopoldo Chariarse und Dr. med.Armin Gottmann. Leopoldo Chariarses Sinn für Schönheit und Würde, seine poetische, feinsinnige Art zu unterrichten und seine Kunst, Yogaphilosophie in die Praxis einfließen zu lassen, haben meinen Zugang zum Yoga maßgeblich geprägt. Ebenso geprägt hat mich die weise, versöhnte und mit den Unzulänglichkeiten des Lebens so nachsichtige Haltung mei-

nes Lehrers Dr. med. Armin Gottmann, der als Psychiater, Lama und Yogi sein Wissen aus Ost und West virtuos miteinander verbindet.

Allen vier bin ich zutiefst dankbar für ihre wertvollen, lebensbereichernden Impulse; alle halten mit ihrem übermittelten Wissen und ihrer Lebensweisheit die Liebe zum Yoga und zum Leben in mir wach.

Neue Wege:

Du praktizierst Yoga auf Basis der klassischen Hatha-Yoga-Tradition. Wie würdest du deinen Yoga-Stil und deinen Unterricht beschreiben?

Tanja Sailer: Meinen Unterrichtsstil würde ich als feinsinnig, meditativ und kraftvoll bezeichnen. In der von mir vertretenen Tradition ist Yoga stets eine Einladung zur Achtsamkeit und zum integrativen, liebevollen Umgang mit sich selbst. Fortgeschrittenes Alter oder körperliche Einschränkungen stellen kein Hindernis dar um mit Freude an meinem Unterricht teilzunehmen.

In Anlehnung an traditionelle Yogatexte macht es mir Freude, die Weisheit der Yogaphilosophie in der Praxis erlebbar werden zu lassen und meine Kursteilnehmer*innen mit der geistigen Tiefe des Yoga vertraut zu machen. Eine Basis, die es ermöglicht, traditionelle Yogamethoden sinnvoll, zeitgerecht und individuell in den Alltag zu integrieren und den Herausforderungen unserer Zeit mit mehr Toleranz, menschlicher Wärme, Weitsicht und Kreativität zu begegnen.

Neue Wege:

Was macht für dich die Kombination aus Yoga und Ayurveda so besonders?

Tanja Sailer:

Seit alters her sind Yoga und Ayurveda Schwesternwissenschaften. Beiden Disziplinen ist ein langes, gesundes und sinnerfülltes Leben ein Anliegen; beide sehen den Menschen in seiner Ganzheitlichkeit und zielen auf eine allmähliche, natürliche, anhaltende und tiefe Veränderung ab.

Zwischen Yoga und Ayurveda haben sich historisch viele Überschneidungen z.B im Bereich Ernährung, Reinigung, Tagesroutine etc... entwickelt. Während Yoga eher präventiv und rehabilitierend wirkt und stärkere Akzente auf die geistige Entwicklung des Menschen legt, ergänzt Ayurveda, die altindische Medizin den Yogaweg hervorragend wenn es um Linderung und Heilung akuter körperlicher oder emotionaler Disbalancen geht.

Neue Wege:

Seit 2002 bist du jetzt schon für NEUE WEGE Reisen tätig. Aus deinen bisherigen Reiseerfahrungen: Was macht dir am meisten Freude bei der Kombination Yoga zu unterrichten und zu reisen?

Tanja Sailer:

Seit Kindesbeinen an lasse ich mich gerne von anderen Kulturen verführen.

Mit anhaltender Begeisterung praktiziere ich nicht nur die wohltuenden Methoden des Yoga und gebe diese an andere Menschen weiter, sondern entdecke auch andere Länder, Sprachen und lerne mir bisher unbekannte Menschen und Landschaften kennen. Mit der Kombination „Yoga und Reisen“ haben sich zwei große Lieben meines Lebens gefunden. Inneres und äußeres „auf dem Weg sein“,

geben sich hier die Hand; eröffnen „Neue Wege“ und Perspektiven, schaffen wohlthuende Distanz zum Alltag, laden zur Offenheit ein und inspirieren mich immer wieder.
Yoga und Reisen – „un bon mariage“

Neue Wege:

Dieses Jahr bist du für NEUE WEGE zweimal als Kursleiterin unterwegs. Einmal vom 30.09.2023 bis zum 07.10.2023 im Ilios Center in Griechenland und vom 30.12.2023 bis zum 12.01.2024 im Bethsaida in Indien. Was erwartet unsere Reisegäste bei diesen Gruppenreisen? Worauf dürfen Sie sich freuen?

Tanja Sailer:

Beide Reisen laden unsere Reisegäste dazu ein, das Leben in seiner Einzigartigkeit und Schönheit wahrzunehmen und es unter dem Vorzeichen einer ganzheitlichen Yogapraxis zu genießen. Feinsinnige und lebensbejahende Methoden weisen dabei den Weg. Gemeinsam knüpfen wir in diesen Tagen an der zeitlosen Weisheit des Yoga an. Wir erfrischen unsere Sinne mit klassischen Körper-Atem- und Meditationsübungen aus der Hatha Yogatradition und machen uns mit den philosophischen Aspekten vertraut, in denen der eigentliche Reichtum des Yoga verankert ist.

Wer Griechenland landschaftlich und klimatisch von seiner schönsten Seite her erleben möchte, ist in der Herbstreise vom **30.9. – 7.10.2023 zum Ilios Center** sehr gut aufgehoben. Eine Woche, ideal zum Auftanken von Sonne, Wärme, Kraft und Licht als Polster für die kalte Jahreszeit wartet auf unsere Kursteilnehmer*innen.

Wer sich selbst ein ganz besonderes Geschenk machen möchte, kann im Rahmen der **Indienreise vom 30.12.2023 -12.1. 2024** in Tuchfühlung mit der Heimat des Yoga und Ayurveda kommen. Ein exotisches Reiseziel, um das Jahr genussvoll abzurunden, sich von einer Kerala -Rundreise inspirieren zu lassen, mit Yogaunterricht und einer Ayurvedakur verwöhnt zu werden und neue Impulse für Heilung, Regeneration, Energie und Lebensfreude fürs neue Jahr 2024 zu setzen.

Neue Wege:

Herzliche Dank für dieses Interview