



Rückblick auf die Arbeit in der Sonnenoase – Freie Hochschule für Spiritualität in Lundo/Naone von Heinz Grill (vom 09.-12. Juli 2026)

Mit sechs Teilnehmerinnen aus unterschiedlichen Kursen meiner Yoga- und Bewegungsschule fuhr ich nach Italien, um mit ihnen und dem spirituellen Lehrer Heinz Grill an Lebensthemen zu arbeiten. Vor allem die Yogapraxis mit den Asanas ist ein spannendes Forschungsfeld, weil sie die Möglichkeit bietet, das Menschsein im physischen, seelischen und geistigen Sinne zu entwickeln.

Schnell spricht man die Wortformel „Körper – Seele – Geist in einen Einklang bringen“ aus. Immer wieder kann ich die Erfahrung machen, dass die Vorstellungen zu diesen drei Dimensionen nicht wirklich lebendig sind. Im Gegenteil – es leben oft gar unsinnige oder unlogische Vorstellungen. Aus diesem Grund halte ich die eigenständige Auseinandersetzung mit diesen drei Bereichen als essenziell, weil es jeden Menschen betrifft, und wir miteinander in Beziehung stehen über die Physis, aber auch seelisch und geistig.

Die Yogapraxis, wie sie Heinz Grill erschaut, versteht und weiterentwickelt hat, ermöglicht dem Übenden sich zu schulen, wie sich allgemeingültige Gedanken durch geeignete, konkrete und objektive Vorstellungen zu realen Bildern erbauen. Dieses Bild, das von jedem Einzelnen eigenständig kreiert wird, kommt in ein persönliches Erleben. Vom Bild ausgehend wird der Wille für die Umsetzung gezielt eingesetzt. Durch die rhythmischen Wiederholungen entstehen Empfindungen, die der Übung entsprechen. Wichtig dabei ist, dass in der Übungspraxis konzentriert der Ausgangsgedanke präsent in der Mitte bleibt und Körperlichkeiten nicht zu viel Raum einnehmen. Das heißt nicht, dass man keine Sorgfalt gegenüber dem Körper aufbringt – ganz im Gegenteil. Die Führung übernimmt nicht der Körper, sondern eine bewusste Achtsamkeit, die dem eigenen Ich unterstellt ist.

Die Bedeutung des ruhigen Bilderlebens innerhalb einer Yogaübung, beispielsweise mit der Vorstellung für den nächstmöglichen Schritt zur Ausformung, war an diesem Wochenende eine praktische Erkenntnis. Immer wieder kann man dieses Phänomen entdecken und vertiefen. Das Bewusstsein wird in diesem Moment des Bilderlebens empfänglich für das, was neu hinzukommen möchte. Der Körper wird in diesem Augenblick ebenfalls empfänglich für die Bewegung und auch leichter. Der Ausformung stehen auf diese Weise Kräfte zur Verfügung, die nicht aus dem bisherigen Potenzial stammen, sondern neu hinzukommen.

Diese Form des Praktizierens und die Disziplin für eine konzentrierte Hinwendung zu Themeninhalten ist das Gegenteil einer konsumorientierten Haltung. „Was gebe ich hinzu?“ anstatt „Was nehme ich heraus?“ prägt diese Praxis.

Zunächst möchte ich einige Zitate meiner Teilnehmerinnen wiedergeben, um auf diese Weise Lernschritte und Erkenntnisse der Tage in den Vordergrund rücken zu können. Im Anschluss



werde ich die Themen beschreiben, die zu diesen Lernschritten geführt haben und wie Heinz Grill diese gefördert hat.

Nicole:

„Ich empfinde es als sehr wertvoll und wegweisend, dass ich in der Sonnenoase in Naone mitwirken durfte. Die tägliche intensive und zielgerichtete Asana-Gestaltung in Verbindung mit Gedanken- und Konzentrationsarbeit war sehr freudig und erkräftend. Der Körper konnte sich durch das disziplinierte Arbeiten immer leichter und schöner ausformen. Deutlich wurde auch, dass wir äußere Einwirkungen und körperliche Gebundenheiten überwinden konnten, indem wir uns entschieden zu dieser seelischen und geistigen Aktivität hinwendeten. Es war beeindruckend, wie sich Lebensfreude und Lebenskräfte jeden Tag mehr steigerten und auch die Sphäre immer klarer und leuchtender wurde.“

Steffi:

„Am ersten Tag musste ich mich vor allem in körperlicher Disziplin und Durchhaltevermögen üben. Aufgrund der Vorstellungsbildung zu Inhalten konnte man den Körper leichter ergreifen, formen und zur nächsthöheren Stufe führen. Wir erlebten eine Zentrierung im Herzen – oder anders formuliert – wir erlebten uns im bildhaften Denken. Jeder konnte wahrnehmen, dass durch diese Herangehensweise neue Kräfte freigesetzt wurden und neue Formen in der Asana-Praxis erreicht werden konnten. Selbst in anspruchsvollen Asanas entstanden erste Empfindungen zum Inhalt.“

Sabine:

„Die Tage in der Sonnenoase waren sehr regenerierend, wie erneuernd. Die rhythmische, spirituelle Arbeit mit ihrer geordneten Struktur war freudig, spannend und herausfordernd. Der tägliche, morgendliche Aufstieg zur Sonnenoase sorgte bereits für die erste gute Durchatmung und Durchwärmung des gesamten Körpers. So war man gleich wach und bereit für das Asana-Training. Die Asanas waren anspruchsvoll und es wurde großen Wert auf die Schönheit, Sorgfalt und Disziplin bei der Ausführung gelegt. Dies bereitete jedoch eine große Freude, da man richtig aktiv in die Gestaltung kam und den Körper forderte und führte und so Entwicklungsschritte machen konnte. Zentral gegenwärtig war die Motivation zur Arbeit, die so manche Schwäche und Persönliches überwinden ließ.“

Lydia:

„Es war, beginnend mit der Anfahrt, ein freudiges, inhaltliches Arbeiten. Diese Inhalte und Werte begegneten mir in Lundo mit einer herrlich gestalteten Wohnkultur und vor allem beim gemeinsamen Praktizieren in der freien, spirituellen Hochschule von Heinz Grill in Naone – sei es in den Yogaübungen als auch thematischen Einheiten. Die Inhalte zogen sich durch und zeigten sich auch in einem wunderbar kreierte Essen, das sich auf das Thema der Yogaeinheit bezog. Es war für das Auge eine Wohltat und für den Magen eine Leichtigkeit. Die Zeit verging wie im Fluge, obwohl jede Minute kostbar war und viele Lernmomente bereithielt. Die Reflexion und das Rekonstruieren der Inhalte waren wichtig. Erst beim selbständigen Formulieren wurde mir klar, ob ich den Inhalt verstanden hatte. Ich würde es als ein ständiges „Bewegt-



sein“, sei es geistiger oder körperlicher Art, beschreiben oder einen ständigen Konzentrationsprozess, der einen nicht müde werden lässt. Letztendlich verließ ich den Ort anders, als ich gekommen bin – Im Sinne eines Bewusstseins, dass es ein besonderer Ort ist, in dem Werte gelebt werden und eines Bewusstseins der Verantwortung, dass ich selber Gestalter meiner Umwelt bin. Ich kann anderen einen Stand geben, wenn ich selber inhaltlich einen Stand habe. Ich muss diesen aber immer wieder neu erringen.“

Silvia:

„Ich habe erkannt und selber erlebt, was im Körper und in der Psyche sich verändert, wenn man seine Bindungen überwindet und sich weiterentwickelt. Durch jede Überwindung stabilisierte sich meine Psyche und Kräfte begannen zu fließen oder wieder zu fließen.

Es zeigten sich einige Widerstände, teilweise sehr intensiv, die mir sehr viel Kraft abzogen. Durch meine große Motivation für Entwicklung und selbst etwas erschaffen zu wollen, schaffte ich es immer wieder diese Widerstände zu überwinden mit dem Ergebnis, dass sich meine Psyche und meine körperliche Kraft immer mehr stabilisierten und die Energie noch mehr zum Fließen kam.

Ich konnte sofort nach den Tagen in Naone in Terminen und Gesprächen mich viel konkreter, klarer und kraftvoller ausdrücken und bemerkte, dass ich zentrierter in meinem Innersten bin und mein Gegenüber besser wahrnehmen kann. Es gab auch schon einige Situationen, in denen ich bemerkte, dass ich in einer einseitigen Bewertung bin und ich dann bewusst die andere Seite aufnahm. Dabei bemerkte ich, dass es friedlicher in mir wurde.“

Elke:

„Sehr beeindruckend war für mich die Bedeutung der ruhigen, bildhaften Vorstellung innerhalb einer Übung. Im Moment des Bilderlebens entsteht eine Art Entspannung. Der Körper wird durchlässig für die nächste Bewegung und das Bewusstsein wird ebenfalls empfangender für neue Empfindungen. Die nächsthöhere Form konnte kreiert werden. Die Kräfte dafür kamen neu hinzu. Vor allem im halben Drehsitz konnte ich dieses „Hineinformen“ intensiv erleben. Ich konnte erfassen, dass es Kräfte sind, die von außen hinzukommen und gleichzeitig mein Nervensystem stärken. Auch mein Ich-Gefühl stärkte sich.“

Grundsätzlich entstand bei allen Teilnehmerinnen eine große Wertschätzung für die rhythmische Arbeit von Heinz Grill, die geprägt ist von Sorgfalt, sensibler Wahrnehmung, individueller Förderleistung des Einzelnen im Sinne von Disziplin, Konzentration und Durchhaltevermögen – und dies auf leichte und spielerische Weise.

Beeindruckend war auch für alle die gesamte Beziehungssphäre und Gestaltungsarbeit in der Küche, Unterkünfte und Gesamtatmosphäre im Ort. Die Ruhe war beeindruckend und es gab kein Elektromog.



09.07.2026 – Donnerstag

Die Arbeit auf der Fahrt war nach einer anfänglichen Ordnungsarbeit sehr intensiv und ziel-führend. Da jeder unter den Einflüssen der alltäglichen Pflichten und familiären oder berufli-chen Umständen steht, braucht es manchmal etwas Zeit, bis die zentrale Arbeit in der Mitte steht und die Konzentration möglich wird. Thematisch stand das Herzzentrum mit seiner Lo-gik und Entwicklung im Mittelpunkt.

Aus einem Bericht von Heinz Grill (1) praktizierten wir Textarbeit auf der Fahrt. Wir lernten den letzten Abschnitt auswendig, bildhaft und wortgetreu zu rezitieren und die einzelnen Begriffe mit Beispielen in tiefere Vorstellungen zu führen – ohne die Worte intellektuell zu verändern. In diesem Zusammenhang eröffneten sich auch Gedanken zur konstruktiven Kri-tik und Toleranz. Wie es sich mal wieder herausstellte oder bestätigte, war das dann auch das Thema in der Abendeinheit. Die Vorarbeit im Auto steht in Beziehung zur Arbeit in der freien, spirituellen Hochschule.

Abendeinheit

An den vergangenen Tagen war in der Ausbildungsgruppe auch die konstruktive Kritik ein Thema, so wie bei uns auf der Autofahrt. Dazu sagte Heinz Grill, dass es auch in Bezug zum Herzzentrum ganz dringend die [Kritik auf konstruktive Weise](#) benötigt. Es braucht auch die [Ausdauer – die Leistung darf nicht zu gering angesetzt werden](#) und vor allem braucht es auch die [Sorgfalt](#), beispielsweise in Zusammenhang mit Worten - Sorgfalt in den Worten und in den Yoga-Übungen.

- Kritik
- Ausdauer
- Sorgfalt,

das sind wesentliche Punkte für die Herzzentrum-Entwicklung. In Bezug zur Ausdauer hat er ein Beispiel gebracht aus seiner Jugend. Wenn der junge Mensch lernt etwas durchzuhalten, dann ist das ganz wichtig ist für die Entwicklung. Vor allem in der Ju-gend sollte der Mensch Erlebnisse haben, bei denen er etwas länger durchhalten muss.

In diesem Zusammenhang hat er zur Toleranz gesagt, Zitat: *"Toleranz entsteht, wenn die Sach-lage im Gesamten gut erkannt werden kann. Dazu braucht es eine zukünftige inhaltliche Vi-sion."* Anhand eines allgemeingültigen Gedankens entsteht die Wahrnehmung für Wesentli-ches und durch die daraus entstehende Unterscheidungsbildung kann Toleranz entstehen. *„Eine günstige inhaltliche Beziehung führt dazu, dass erst dann die Toleranz entstehen kann."* (Heinz Grill)



10.07.2026 – Freitag

Wir, als kleine Gruppe, konnten oben in Naone in der Yogalehrer-Ausbildungsgruppe mitarbeiten. Heinz war den ganzen Vormittag anwesend und hat nochmal betont, dass die Wertschätzung zur Entwicklung gehört. Der Wert muss gesehen werden, dann stärken wir unser Gleichgewicht. Wenn wir beispielsweise den Wert dieser Asana-Praxis erkennen und auch kommunizieren können, dann stärkt sich unser Gleichgewicht. Generell entsteht eine Stärkung des Gleichgewichts, wenn wir Dinge im Alltag wertschätzen lernen.

Asana-Praxis:

In der Asana-Praxis lag die Aufmerksamkeit bei den rückwärtsbeugenden Übungen. Wir hatten begonnen mit der Zehenspitzenstellung – drei Minuten Haltezeit. Ich war recht erfreut, dass meine Teilnehmerinnen dies ganz gut geschafft haben – recht schön. Danach gestalteten wir den Stehenden Halbmond, das Sonnengebet, das Rad von unten und auch das Rad von oben – zusätzlich das Rad zügig dreimal hintereinander.

Ergänzend gestalteten wir die Aufrichte im Sitzen und energetisierten die einzelnen Zentren, indem wir die Kraftansammlung zum ersten und zweiten Zentrum gelenkt hatten. Im zweiten Zentrum geht es um die Zentrierung der Kraft und aus dem dritten Zentrum erfolgt die Spannweite. Im vierten Zentrum, der Herzregion, geht es ebenfalls um eine Zentrierung, die jedoch nicht als physische Kraft, sondern als mentale Kraft gefühlt wird. Über das Brustbein und freie Schlüsselbein-Region erfolgt ein weiteres Anschieben und Anheben.

Das Aufrichten in der Sitzhaltung diente auch der Vorbereitung für die Asana „das Kamel“. Auf diese Weise stand uns die Kraft zur Verfügung, die wir im Kamel benötigten. Diejenigen, die fortgeschrittener praktizieren konnten, gestalteten den „Diamanten“. Anschließend erfolgte die Gestaltung des Baumes mit der Ausführung zur einbeinigen Zehenspitzenstellung. Danach der Kopfstand mit Variationen – beispielsweise Lotus. Zum Abschluss leitete eine angehende Yogalehrerin eine Seelenübung an.

Nachmittags auf der Wiese (Jupiter-Platz) hatte ich mit meinen Teilnehmerinnen die Inhalte des Vormittages nochmals rekonstruiert und dabei kamen wir zu richtig guten Ergebnissen. Der Wert des Rekonstruierens und des Neuerschaffens des Bildes konnten wir bewusst erkennen. Das Rekonstruieren hat Heinz Grill morgens mit uns geübt in Form der Seelenübung, indem wir das Kamel für fünf Minuten nochmal gedanklich neu aufgebaut hatten. Das hatte ich ebenfalls aufgegriffen und bin folgendermaßen vorgegangen: Ich gestaltete die Zehenspitzenstellung und dabei konnten sie mich genau beobachten. Dieses Bild konnten sie anschließend selbstständig rekonstruieren. Das war sehr aufschlussreich, weil sie dabei erleben konnten, wie mit dem Rekonstruieren der Zehenspitzenstellung dieses Bild, welches sie erschaffen hatten, richtig ins Erleben kam – es kam zu einem Bilderleben.



Aus diesem Bilderleben entstanden Gefühle, die reinerer Art waren – es waren Empfindungen aus der Sache heraus und eben keine Emotionen. Das Besondere: Diese Gefühle entstanden aus dem Bild heraus und kamen ins Erleben – körperfrei. Die Gefühle entstanden aus dem Bild und nicht direkt aus den vitalen Strömen des praktischen Übens. So konnten die Gefühle körperfrei wahrgenommen werden. Wir konnten erleben, wie dieses Rekonstruieren des Bildes ein Ich-Gefühl erzeugt – wir konnten uns selbst erleben im Denken. Darüber hinaus kam noch die Unterscheidungsbildung zustande, dass dieses Betrachten der Zehenspitzenstellung einen Wert hatte – **den Wert, dass man die Sache neu erschaffen kann**. Das Ich-Gefühl über dieses Bilderleben kommt erst mit dem Rekonstruieren.

Daraufhin haben wir die Zehenspitzenstellung gestaltet und ganz bewusst die Vorstellung eingesetzt. Ich gab die Erweiterung zur Vorstellung, bis letztendlich ein richtig schönes Bild entstehen konnte. Das Bild „In-sich-selbst-aufgerichtet-sein,“ – von außen nach innen, von oben nach unten – konnte durchgetragen werden. Die Imagination sollte in allen drei Phasen erhalten bleiben: Beim Reingehen, beim Ruhigwerden und auch wieder beim Rausgehen. Dieses Abrunden einer Übung mit dem Gedanken hat auch wieder das Ich-Gefühl gestärkt – und dabei kam auch die Schönheit zum Tragen bzw. die Übung wurde regelrecht aus einer Empfindung gestaltet. Die Asanas waren alle richtig schön. Den Satz von Heinz Grill konnten wir gut nachvollziehen: *"Eine Asana ist schön, weil ein Gedanke, der eine geistige Entität ist, mit der Empfindung zum Ausdruck kommt."*

Zum Schluss hatte ich mit ihnen noch den Drehsitz praktiziert, aber nur so weit, dass sie gut aufgerichtet waren mit den Armen in der Verlängerung zur Wirbelsäule. Sie sollten sich den nächsten Schritt der Drehung **nur denken. Die Umsetzung sollte nicht erfolgen**. Dadurch konnten sie das Bewusstsein in einer Gegenwärtigkeit erleben. In diesem Moment der Vorstellungstätigkeit des nächsten Schrittes – der Drehung – wurde der Körper leicht und konnte etwas „zurücktreten“. Der Körper wurde empfänglicher für die nachfolgende Bewegung. Das war ein ganz entscheidendes Erlebnis – ein gegenwärtiges, körperfreies Bewusstsein zu erleben. Es war ein entscheidender Lernschritt und war auch das Thema morgens mit Heinz Grill.

Abendeinheit

In der Abendeinheit hatte Heinz gesagt, dass er in Bezug auf den Kleinen und Großen Hüter nicht unterscheidet im Gegensatz zu Rudolf Steiner. Es sei einfach so, dass mit der Zeit, wenn man sich hier in der Geistschulung befindet, das Hütergeschehen (2) eintritt und das bedeutet, dass man nicht mehr so weitermachen kann wie bisher, weil die Seele weiß, dass jetzt Entwicklungsschritte anstehen. Sie weiß, dass der Hüter jetzt aktiv ist und eine Neuorientierung ansteht. Der Mensch muss sein Leben neu organisieren. Er muss praktisch sein Leben für ein größeres Ganzes leben, wenn er an der Schwelle des Hüters steht. Es sollte ihm bewusst werden, dass sein Leben, so wie er es gestaltet, dem Sinn eines Friedensstifters entspricht – für ein größeres Ganzes aktiv sein.



In Bezug auf den Hüter sagte er, dass, wenn eine Krankheit eintritt, dies einen Grund hat, und wenn man sich dann zu stark um die Krankheit kümmert, dass das Problem dann noch größer wird, weil es nicht mit der Seele zusammengeht – die Seele will Entwicklung und dass man sein Leben nach dem größeren Ganzen ausrichtet. Wenn man sich aber um die Krankheit kümmert, dann stört dies die Seele und die Krankheit wird eigentlich noch schlimmer.

Die Herzchakra-Entwicklung thematisierte Heinz Grill mit der Vorstellung, dass wir uns und anderen einen Stand geben müssen.

11.07.2026 – Samstag

Heinz Grill eröffnete den Tag mit der Aussage: *„Die Regeneration steht nicht im Mittelpunkt, sondern das allgemeine Ziel – und daraus resultiert automatisch die Regeneration. Psychische Stabilisierung entsteht durch Formerkaltung – und daraus stärkt sich die Psyche.“*

Wir sollten nun herausfinden, warum das so ist. Als Beispiel hat er genannt, dass der Drehsitz, wenn man ihn rhythmisch praktiziert, die psychische Stabilität stärkt. Aber warum? Das muss man herausarbeiten und auch durchaus einmal wissenschaftliche Berichte lesen zur Anschauungsbildung. Das Thema beim Drehsitz ist, dass man zu einem Formerleben kommt – man formt sich in die Übung hinein. Dieses Formerleben entsteht auch, wenn man sich ordentlich mit der Übung auseinandersetzt. Beispielsweise mit der Frage „Wie wirkt die Übung auf den Betrachter und auf den Praktizierenden selbst?

Heinz Grill hatte für die Praxis am Morgen die Beindynamik in den Vordergrund gestellt, weil unter anderem die Beindynamik zum Beispiel auch mit dem Ätherleib intensiv in Zusammenhang steht. Das ist auch ein Thema, das wir selbst ausarbeiten können. Wenn man in ein Formerleben kommt, wirkt dies der Demenz entgegen. Es gibt auch Studien, dass Menschen, die ordentlich marschieren, also regelrecht Beinarbeit leisten, weniger von Alzheimer betroffen sind. Es kommt natürlich darauf an, dass man mit einer gewissen Bewusstheit marschiert und nicht aus Zwang oder schon krankhaft.

Zudem sollte die Vorstellungsbildung gut geschult werden – auch in der Hinsicht, dass man sich prüft, wie schnell eine Vorstellung zur Verfügung steht und wie sie übertragen werden kann für die Ausgestaltung. Es sei wichtig, dass man sich eine Arbeit vornimmt und sich nicht zu lange Zeit lässt für diese Umsetzung. Wenn wir das einmal auf die Übungen beziehen, heißt das, dass man die Übungen zügiger gestalten soll. Auf das Leben bezogen bedeutet es: Wenn man sich zum Beispiel vornimmt, ein Buch zu schreiben, dass man dann nicht ewig daran herum arbeitet.



Asana-Praxis:

Wir hatten die Beindynamik für die Asana-Praxis in die Mitte gestellt und sind von der Idee ausgegangen, den Spagat zu formen durch Kraftentwicklung. Der Spagat an sich drückt den größten Schritt aus, man könnte sagen "den Spagat leisten zwischen zwei Polen". Wenn man eine Idee umsetzt bis zur sichtbaren Form, dann entspricht das dem Herzzentrum – **ätherische Kraft mit Empfindungsentwicklung**.

Der Spagat bezieht sich nicht auf die Fähigkeit zu dehnen, sondern auf die Aktivität, Zentrierung, Kraft und Aufrichte der Wirbelsäule.

Auf diese Weise haben wir das Sonnengebet gestaltet und die Waage – die Waage auch zügig im Wechsel, das heißt, das Bewusstsein schnell in die Führung bringen. Danach intensiv die Beinstellung, die stehende Kopf-Knie-Stellung und den Halbmond aus dem ersten Zentrum.

Zeichnung von Heinz Grill zum Krafteinsatz aus dem 1. Zentrum im Spagat.



Im Anschluss gestalteten wir den Kopfstand mit Spagat und den Kopfstand mit ordentlichem Knöchelinsatz, die Sitzhaltung und die weite, einbeinige Dehnung mit der diagonalen Armspanne und nochmals die einbeinige weite Dehnung aber mit schnellem Beinwechsel ohne die Arme.



Im Bild: Gewinkelte KK-Stellung mit diagonalen Armspanne, auf der Wiese – Juptiter-Platz.



Zum Schluss praktizierten wir den Lotus und eine Seelenübung, indem wir diesen Wechsel vom Halbmond zum Spagat erneut gut in eine Vorstellung führten und wie dabei die Zentrierung vorgenommen wird.

Skizze der Reihenfolge der Übungen:

- 1) Sonnengebet
- 2) Waage
- 3) Waage – zügig
- 4) Beinstellung
- 5) Stehende KK-Stellung (1. Zentrum – Zehen hochziehen, 2. Zentrum – Bauch zum Oberschenkel).
- 6) Halbmond
- 7) Spagat
- 8) Kopfstand
- 9) Kopfstand mit Spagat
- 10) Sitzhaltung
- 11) Weite Dehnung – einbeinig mit Arme diagonal ausspannen
- 12) Einbeinige weite Dehnung mit schnellem Beinwechsel ohne mit den Armen zu stützen.
Beim Beinwechsel die Arme hochnehmen und in der einbeinigen weiten Dehnung sind die Arme horizontal ausgebreitet.



Nachmittag – Jupiter-Platz

Nach dem Mittagessen hatten wir (meine Teilnehmer und ich) auf der Wiese Rückschau gehalten und zusammengefasst, wie Heinz Grill die Themen aufgebaut hatte. Ein Lernschritt erfolgte am Nachmittag: Wenn die äußeren Bedingungen schwieriger werden und der Körper sich meldet, dann muss man noch einmal bewusst am Ziel ansetzen. Das hatten wir gemacht, indem wir uns das Ziel setzten, die Asanas schön zu formen aus der Empfindung heraus. Es ging darum, die Übungen bewusst in eine bildhafte Vorstellung zu führen und in der Folge der Gedanke sich in der Form spiegeln konnte.

Abendeinheit

Der erste Punkt, den Heinz Grill in der Abendeinheit thematisiert hat, war: „Was steht in der Mitte?“. *„Wenn das Ziel, das zukünftige Ziel, in der Mitte steht, dann löst sich nach und nach die Intoleranz auf – und somit eine Allergie.“* Das heißt, wenn das Bewusstsein im Äußeren bleibt, dann kann die Allergie sich auflösen. Zweitens ging es darum, dass die Kritikfähigkeit sich als Teil in der Seele entfalten sollte. Eine sinnvolle Kritik geben und dabei unterscheiden können, ob sie notwendig ist, sollte zu einer Grundfähigkeit werden. Im gleichen Maß die Fähigkeit Kritik empfangen zu können.

Es ist auch wichtig, dass Lügen oder falsche Aussagen korrigiert werden, weil ansonsten ein unkorrigierter Unsinn in der Weltenschöpfung bestehen bleibt.

Ein nächster Punkt war nochmals das Hüter-Geschehen und das Beziehen eines Standpunktes. Aufgrund des Großen Hüters müssen wir uns selbst und anderen einen Stand geben. Dem Menschen wird nicht mehr die Welt einen Stand geben oder der Beruf und die äußeren Bedingungen. Wenn wir jemandem einen Stand geben, uns selbst und anderen, dann müssen wir *zum Moderierenden werden oder wir müssen uns zum Moderierenden hin entwickeln.* Durch die Moderation kommt das Thema in die Mitte.

Heinz Grill formulierte: Wir sollen die gleiche Arbeit machen wie er. Es ist so, dass er direkt aus dem Geiste die Dinge herausarbeitet. Und von uns muss es jetzt praktisch so heruntertransformiert werden, ohne es zu verfälschen bzw. es muss wahr bleiben. Wir müssen es weit herunter stückeln in die Exoterik, aber es muss wahr bleiben – und deshalb machen wir auch die gleiche Arbeit wie Heinz. Wir müssen die Fähigkeit erringen, für andere das Geistige aufzuarbeiten. In diesem Zusammenhang hat er ein Bild aufgebaut, wie wir das Wertgefüge im Urlaubsland anheben können. Dabei müssen wir auch Fragen stellen zum Land oder in der Begegnung uns nicht auf Sehenswürdigkeiten begrenzen oder konzentrieren, sondern den Menschen Fragen stellen zu Begebenheiten im Land, so dass wir auch dem Land einen Stand geben.



Abendvortrag

Es gab noch einen Abendvortrag von einer Kollegin Roaja zur psychischen Stabilität durch Yoga. Was bedeutet Stabilität? Dieser Begriff kann zunächst in Eigenleistung herausgearbeitet werden. Man kann sagen, dass Stabilität auch Zusammenhalt bedeutet.

Roaja hat die Stabilität in drei Ebenen eingeteilt:

- a) Stabilität durch die „Emotionale Ebene der Psyche – Reaktionen aus dem Innenraum. Wutausbruch sorgt wieder für Stabilität.
- b) Stabilität im Außen mit einer seelischen Schwäche (psychopathisch).
- c) Stabilität durch Menschen im Außen – Bindungen an Menschen.

Diese drei Formen sind aber nicht erstrebenswert, weil die Stabilität nicht auf Freiheit aufbaut. Roaja hatte übergeleitet, dass durch Krankheit oder Trauma ein Impuls gegeben wird, um eine Entwicklung einleiten zu können. In uns ist das Gesetz der Metamorphose angelegt. Beispielsweise entwickelt Gruppe A Symptome und reagiert allergisch auf äußere Einflüsse. Da, wo die Not am größten ist, da ist die größte Entwicklungsmöglichkeit. „Glücklich, wer ein Symptom hat.“ (Erich Fromm) – er meint damit, dass die Seele sich noch wehrt bei Ungereimtheiten und Lügen. Wer vollkommen angepasst ist in einer kranken Welt, der spürt keine Symptome.

Wir leben in einer kranken Gesellschaft: Wenn wir uns anpassen, dann haben wir keine Symptome. Wenn wir uns nicht anpassen, dann entwickeln wir Symptome. Die wirkliche und freiheitliche Stabilisierung entsteht durch die Fähigkeit zur Veränderung. Die Yogaübung „die Waage“ beschreibt diesen Schritt nach vorne.

Im weiteren Verlauf hatte Roaja konkret das Nervensystem in die Vorstellungsbildung geführt. Verschaltungen im Gehirn werden angeregt durch ein fortschrittliches Verhalten. Im Nervensystem befindet sich das Vergangene mit den gewöhnlichen Verschaltungen und den Reaktionen aus dem Bisherigen. Wie verhält es sich im Gehirn, wenn wir etwas Neues schaffen?

Neuroplastizität im Gehirn – die Fähigkeit des Gehirns Verschaltungen zu bilden. Forscher haben festgestellt, dass es nicht auf die Zahl der Nervenzellen ankommt, sondern auf die Verschaltungen (Synapsen). Die Verschaltungen, die nicht benützt werden, lösen sich auf. Es gibt viele Bücher zur Neuroplastizität.

In Bezug zu den drei Ebenen, die Roaja beschrieben hatte, sieht das folgendermaßen aus:

Gruppe a) – Der Mensch sollte den inneren Antrieb aufsuchen, um zu gestalten und sich herauszufordern die Umwelt meisterhaft zu formen.

Gruppe b) – Es braucht die genau richtige Herausforderung.



Gruppe c) – Es braucht das selbstständige Injizieren und Steuern der Auseinandersetzung mit einer Herausforderung.

Grundsätzlich braucht es ein aktives Arbeiten – nicht zu viel und nicht zu wenig.

Auf die Yoga-Praxis bezogen:

Im Yoga haben wir die Herausforderung, uns mit einem geistigen Bild und einem wahren Ziel in Beziehung zu bringen. Dieses Bild soll in die Umsetzung kommen mit dem Körper als Instrument. Jede Neuformung der Asana mit deren Inhalt ist übertragbar auf das Leben und dadurch sozialfähig. Es fördert die Beziehungskultur.

Yoga bedeutet: Anforderung – Herausforderung – Antrieb und die Neuroplastizität wird stark angeregt. Durch Yoga können neue Areale im Gehirn angelegt und verknüpft werden. Das führt zu mehr Stabilität. Es entstehen solide Verschaltungen und somit die Fähigkeit, Bilder in die Vorstellung zu bringen und zu erleben.

Beispiel: Ein Anfänger im Fahrschul-Auto kommt in Stress, wenn der Fahrlehrer den Schüler auf Rehe im Feld hinweist. Er kann das noch nicht kombinieren: Tiere auf dem Feld sehen und trotzdem Auto fahren.

Roaja hatte darauf hingewiesen, dass Gerald Hüther einiges zu Kindern erforscht hat mit der Diagnose ADHS: Dem Kind fehlen diese Verschaltungen und es hat zu wenig Bilder im ersten Lebensjahrsiebt erlebt. Das Handy liefert die Bilder, die früher die Kinder selbst erzeugen mussten. Die Kinder, die zu viel Struktur oder zu wenig Struktur erfahren haben, leben in einem Chaos.

Stichwortartige Bemerkungen:

- Wenn der Mensch immer im Lernen bleibt, dann bleibt er jung und stabil.
- Der Körper sucht immer das Gleichgewicht.
- Die Psyche will flexiblen Umgang mit den Herausforderungen des Lebens. Das ist das Ergebnis einer guten Beziehungsfähigkeit.
- Solide Hirnschaltungen durch Anforderungen und nicht aus der Gewohnheit.
- Das sensible Nervensystem und das motorische Nervensystem kommen in eine logische Beziehung – Gegenteil von Reflex.



12.07.2026 – Sonntag Naone

Heinz Grill gab uns eine kurze Einführung und Aufgaben, die grundsätzlich in die Umsetzung kommen sollten:

- Rhythmischer Aufbau
- Mental länger den gleichen Gedanken bewegen
- Für eine längere Zeit sich aufrichten

Abschlusseinheit

Für die Synapsen-Entwicklung ist es wichtig:

- Innerhalb der Übung den neuen Schritt denken, zentrieren, umsetzen. Im Bilderleben entsteht Ruhe und die nächste Bewegung wird vorbereitet. Der Körper wird empfänglich für die Bewegung. Das Nervensystem wird zur Aktivität herausgefordert.
- Alle unkonkreten, esoterischen Dinge wirken destabilisierend. Alles Konkrete wirkt stabilisierend.

Heinz Grill stellte zum Schluss den Begriff der „Moralität“ in die Mitte.

Begriffserarbeitung bis zur Definition.

[Strebsamkeit ist eine Opferleistung und dadurch geben wir der Welt erbauende Kräfte.](#)

Anmerkungen:

- (1) Artikel von Heinz Grill, 11.06.2026 „Die Logik des Herzens“, letzter Abschnitt: „Die Logik, die das Herzzentrum zur Zentrierung und ersten Ausstrahlung führt, benötigt eine ständige Überwindung aller halbfertigen, unlogischen Wortformulierungen, halbherzigen Handlungen, unehrlichen Höflichkeitsgesten, einseitigen Bewertungen und vor allem falschen spirituellen Wortformulierungen.“
- (2) Hütergeschehen – Buch von Heinz Grill „Der Hüter der Schwelle und der Lebensauftrag“. Zitat von Heinz Grill: „Der Große Hüter, der ein glänzendes Licht von ungeheurem Ausmaße beschreibt, bildet das Tor von der Seelenwelt zu der geistigen Himmelsregion (...) Der Kleine Hüter ist eine astrale Wirklichkeit, die aus seelischen Substanzen besteht. Zu diesen seelischen Substanzen mischen sich eine Vielzahl von wesenhaften, elementarischen Kräften hinzu und geben dem komplexen Gebilde einen undurchsichtigen, zunächst einmal sehr verworrenen Tonus. In diesen Hüter oder in dieses astrale Stoffgebilde sind die verschiedensten Gefühle, die Neigungen der Sinne, die Anziehungen und Abstoßungen des Gemütes, die frivolen Triebe und unterbewussten Denkverkopplungen eingraviert.“