



© Yogi Kaivalyananda

Yogi Kaivalyananda hat in den letzten Jahren sein Leben radikal geändert. Er hat seinen Weg „von der Bank zu Buddha“ gefunden. In den folgenden Videos erfährst mehr über ihn, sein Leben und seine Entscheidungen.

1 Die Gesundheit

Yogi Kaivalyananda spricht über die Bedeutung von Gesundheit im Leben.



<https://youtu.be/4xrScAwtokc>

1a Was sagt er? Ergänzt die Sätze.

„Wenn die eigene Gesundheit fehlt, dann wird _____ ein.“
 „Wenn man Gesundheit hat, dann _____ sich im Körper
 [und im Leben] _____.“

1b Stimmt ihr Yogi Kaivalyananda zu? Warum (nicht)? Diskutiert über seine Meinung.

1c Wie wichtig findet ihr Gesundheit im Leben? Vervollständigt die Sätze.

Wenn die eigene Gesundheit fehlt, dann ... _____ Wenn man gesund ist, dann ... _____

Redemittel

Ich denke/glaube, dass ...

Ich würde ... (nicht) zustimmen, weil ...

Ich habe erlebt, dass ...

Ich habe davon gehört/ darüber gelesen, dass ...

2 Persönliche Informationen

Yogi Kaivalyananda spricht über sich persönlich.

2a Was erzählt Yogi Kaivalyananda über sich? Beantwortet die Fragen.

- 1 Woher kommt Yogi Kaivalyananda ursprünglich?
- 2 Was ist seine Muttersprache?
- 3 Wo wohnt er im Moment?
- 4 Wo hat Yogi Kaivalyananda Deutsch gelernt?
- 5 Welche Sprachen spricht er noch?



<https://youtu.be/2p1j60aj704>

2b Warum spricht Yogi Kaivalyananda so viele Sprachen? Ergänzt die Sätze.

„Ich bin ursprünglich aus Schottland, _____ ist Englisch meine Muttersprache.“
 „Im Moment wohne ich in Andalusien, in Südspanien, _____ kann ich fließend Spanisch.“
 „Ich kann auch ein bisschen Arabisch, _____ ich drei Jahre in Jordanien gelebt habe.“

2c Erstellt einen Steckbrief über euch und stellt euch vor.

Name: _____ Wohnort: _____
 Land: _____ Deutsch lernen: _____
 Muttersprache: _____ Andere Sprachen: _____

3 Die Karriere

Yogi Kaivalyananda beschreibt seinen Weg „von der Bank zu Buddha“.

3a Bringt Yogi Kaivalyanandas Berufsentscheidungen in die richtige Reihenfolge. Nummeriert von 1 bis 4.

Er hat einen Master in internationalen Beziehungen abgeschlossen.

Er hat entschieden, sein Leben dem Yoga zu widmen.

Er hat zweieinhalb Jahre bei einer Bank gearbeitet.

Er hat bei der EU-Delegation in Jordanien gearbeitet.

3b Formuliert die Sätze aus 3a um.

1. Zuerst hat er zweieinhalb Jahre bei einer Bank gearbeitet.
2. Dann
3. Danach
4. Zum Schluss



<https://youtu.be/uzjxP7WuRD8>

4 Das Ziel

Yogi Kaivalyananda beschreibt, dass seine Schüler*innen positive Verwandlungen erleben. Sie erreichen auch oft das Ziel von Yoga: die Selbstverwirklichung.

4a Was bedeutet Selbstverwirklichung für euch? Sammelt Ideen.



<https://youtu.be/FuXQriuCHWA>

4b Vergleicht eure Ideen miteinander. Welche Gemeinsamkeiten und Unterschiede findet ihr? Diskutiert in der Gruppe.

5 Die Digitalisierung

In diesem Video spricht Yogi Kaivalyananda über die Digitalisierung in seinem Beruf.

5a Welche Vorteile der Digitalisierung nennt er?



<https://youtu.be/CBX8yl8PtBI>

5b Was denkst du über die Digitalisierung in der Schule? Welche Vor- und Nachteile gibt es? Begründe deine Meinung.

Redemittel

Ein großer Vorteil/Nachteil von ... ist ...

... finde ich sehr positiv/negativ, weil ...

Ein positiver/negativer Aspekt ist, (dass)...

6 Reisen

Als Yoga-Lehrer ist Yogi Kaivalyananda sehr viel gereist.

6a Welche Länder hat er besonders oft besucht? Kreuze an.

Italien

Schottland

Spanien

Neuseeland

Jordanien

Deutschland

Indien



<https://youtu.be/aeQDMLABzUk>

6b Würdest du gern für deinen zukünftigen Job reisen? Welche anderen Aspekte findest du im Beruf wichtig oder nicht wichtig? Begründe deine Meinung.

Redemittel

Mir ist (nicht so) wichtig, dass ...

Ich finde es (nicht so) wichtig, dass ...

Ich würde (nicht so) gern ...

7 Der positive „Schneeballeffekt“

In seinem Beruf als Yoga-Lehrer konnte Yogi Kaivalyananda Menschen unterstützen, die anderen Menschen in schwierigen Situationen helfen. Er nennt diesen Prozess einen „positiven Schneeballeffekt“.



<https://youtu.be/ble2DcBPd40>

7a Welches Beispiel nennt Yogi Kaivalyananda für den positiven Schneeballeffekt? Ergänzt die Tabelle.

Schwierige Situation	Unterstützung	Positiver Effekt	Positiver Schneeballeffekt
Arbeit mit traumatisierten Menschen	durch Yoga		

7b In welchen Situationen könntet ihr einen positiven Schneeballeffekt auslösen? Ergänzt die Tabelle und stellt die Situationen vor.

Schwierige Situation	Unterstützung	Positiver Effekt	Positiver Schneeballeffekt

8 Gesund sein, gesund bleiben

Um die Gesundheit zu unterstützen, empfiehlt Yogi Kaivalyananda Strategien für Geist und Körper.



https://youtu.be/CZ_YEvqndNc

8a Was macht ihr, um körperlich und geistig gesund zu bleiben? Notiert Tipps in der Tabelle.

körperliche Gesundheit

geistige Gesundheit

8b Zum Schluss zeigt Yogi Kaivalyananda eine Atemübung, die Stress mildern kann.
Kennt ihr weitere Übungen und Strategien, mit denen man Stress abbauen kann? Beschreibt sie.

9 Beruf und/oder Leidenschaft

Am Beispiel von Yogi Kaivalyananda hast du gesehen, dass man sein Leben radikal ändern kann und eine Leidenschaft zum Beruf machen kann.

Was denkt ihr darüber? Ist das eine gute Idee? Welche Vorteile und Nachteile gibt es? Diskutiert in der Gruppe.

Unsere Ideen

Redemittel

Ich meine/denke, (dass) ...

Meiner Meinung nach ...

Ich finde es eine/keine gute Idee, (dass) ...

Ich würde sagen, (dass) ...

Ich bin da anderer Meinung.

Da kann ich dir (nicht) zustimmen.