

2015
BIS
2024

Referenzen

Printmedien

2020-2024

Piranha/START

Piranha Media GmbH

Layout und Gestaltung

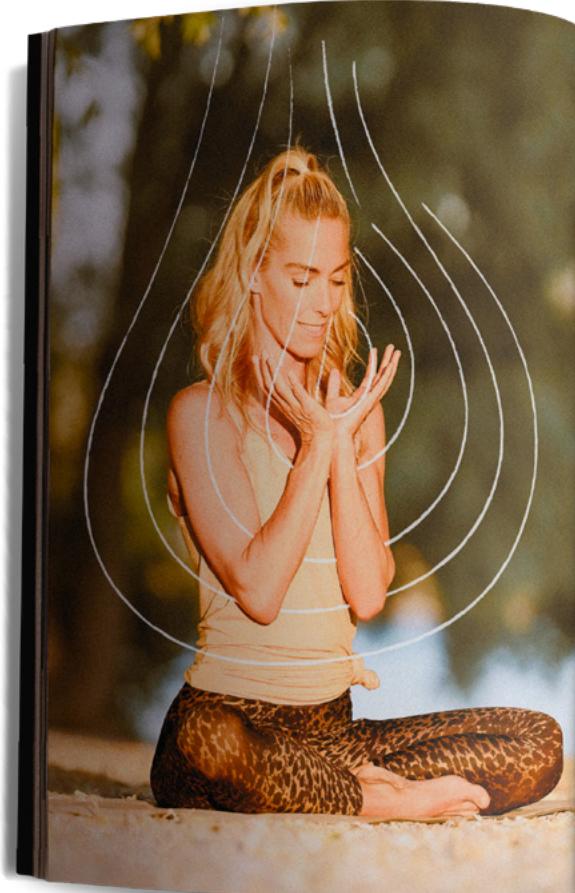


2020-2024

YogaWorld Journal

wellmedia GmbH

Layout und Gestaltung



DIE 5 HÜLLEN DER SEELE

Das Konzept der Koshas ist zwar weniger bekannt als etwa die Chakras, aber es wird immer beliebter. Hier liest du, worum es dabei geht und wie du damit nicht nur deine Praxis vertiefen kannst, sondern auch das Verständnis deiner selbst.

TEXT: STEPHANIE SCHÄLUNGEN | FOTOS: ELI BECKER | TIPPS: STEPHANIE ROHR

„Ich bin im Herzen Rheinländer“, hörte sich Martin kürzlich in der Vorstellung eines Retreats sagen. Später hat er sich gewundert: Er ist zwar in Köln aufgewachsen, hat aber nie gutes Erwachsenenleben anderwo verbracht. Das Rheinland ist eine prägende Schicht in seiner Biografie, er fühlt sich dort heimischer als anderswo – aber ist das, was er ist? Was läuft in seinem Innersten anstatt? Eher nicht. Mir geht es ähnlich: Ich bin Journalistin und Yogalehrerin, ich bin Mutter, Tochter und Schwester; ich bin die Frau, die ich im Spiegel sehe – und all das (und vieles mehr) ist mir mal mehr und mal weniger wichtig, mal mehr und mal weniger bewusst. Auf einer geheimnisvollen Weise weiß ich sogar, dass ich es zugleich nicht wirklich bin. Es sind Schichten meiner Persönlichkeit.

Sicher kennst du das: Im Lauf unseres Lebens lagern sich Erfahrungen und Erfahrungen wie Sedimente in uns, wir üben uns mit verschiedenen Rollen, Identitäten und Selbstbeschreibungen – und rätseln dennoch immer wieder, was davon wahr ist, was Bestand hat und wannum immer nur Teile dieses komplexen Gebildes präsent hat? Ich kann zum Beispiel

stundenlang an einem Artikel arbeiten, ohne mir meines Körpers im Mindesten bewusst zu sein. Es ist, als sei er überhaupt nicht vorhanden. Genauso kann ich umgeleitet durch meine Asanapraxis fießen, meinen Atem und meine Kraft spüren und völlig „vergessen“, wie die Frau im Spiegel aussieht. Oder heißtt. Oder denkt. Ist das nicht verrückt?

EIN MODELL DES MENSCHEN

Die große Yogapionierin Sally Kempton beschreibt dieses Phänomen vor vielen Jahren in einem Artikel hier im Magazin einmal so: „Als junge Frau fühlte ich mich entweder völlig leer oder zerplattet in zahler Schichten, zwischen denen ich hin und her zu driften schien.“ Sie fragte sich wie viele von uns: Wer bin ich wirklich? Wie hängen die einzelnen Spalten und Schichten zusammen? Was denkt, wenn ich denke? Was fühlt, wenn ich fühle? Woher kommt meine Kraft, wohin geht sie? Als Kempton begann, sich mit Yoga zu beschäftigen, entdeckte sie: Diese Fragen sind dort seit jeher zentral. Und das nicht nur auf einer philosophischen oder metaphysischen Ebene, sondern ganz konkret: Man erforsche, wie Menschen aufgebaut sind, aus welchen Anteilen

ich mag dieses Bild einer Zwiebel mit fünf Schichten viel lieber als das ebenfalls manchmal verwendete Bild einer russischen Matroschka-Puppe, denn anders als deren hölzerne Hölften sind die Hälften

Inspiration Die Koshas | 61



The cover of the YogaWorld Journal magazine features a woman in a yellow tank top and leopard-print leggings performing a dynamic yoga pose outdoors. The title 'yoga WORLD' is prominently displayed in large pink letters. Below the title, there are several headlines: 'RÜCKENSCHMERZEN: WAS HILFT WIRKLICH?' // 'SUMMER VIBES: DIE SONNE' // 'GELENKE: DIE SCHULTER'. Other visible text includes '14 Haltungen für Vitalität und Gelassenheit', 'Sonnenergie', 'Herzenskraft', '7 Formen von Liebe', 'Schichten deines Selbst', and 'Die yogische Lehre der Koshas'. The bottom of the cover features the text 'Yoga & Politik' and 'Yoga kann bewusster, mitfühlender, friedlicher machen –'. The right side of the cover contains several columns of text, likely articles or editorials, with some headings like 'Blumenkinder-Gedanken' and 'Inspiration'.



2020-2024

VeganWorld

wellmedia GmbH

Layout und Gestaltung

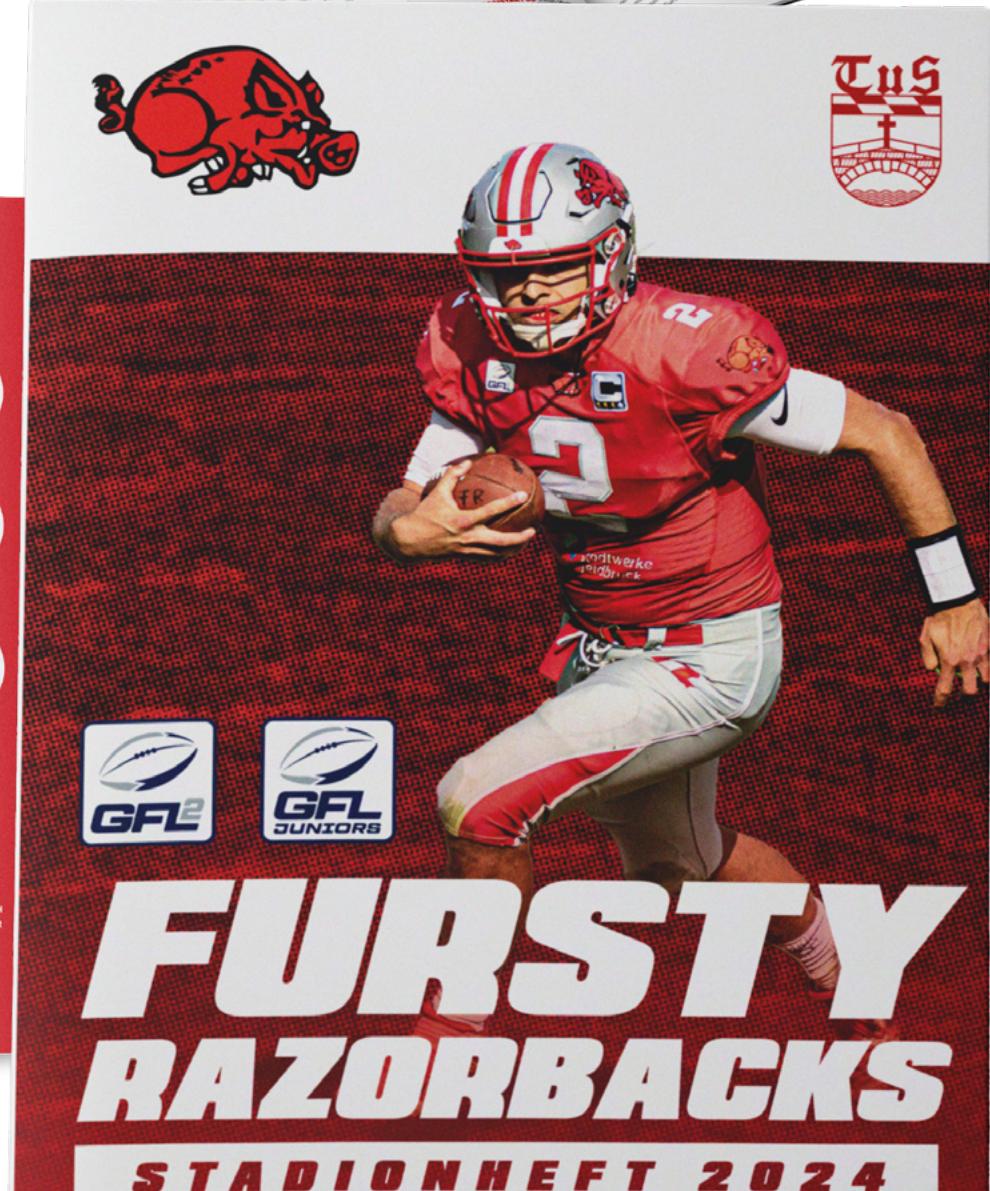


2024

Fursty Razorbacks

Ehrenamtlich

Layout und Gestaltung Stadionheft



2022

Classic Rock Sonderheft Iron Maiden

Piranha Media GmbH
Layout und Gestaltung



2018

Garberhof

ediundsepp Gestaltungsgesellschaft mbH

Gestaltung Fahrzeugbeklebung



2015–2018

TUM

ediundsepp Gestaltungsgesellschaft mbH

Mitarbeit Leitsysteme & Markenentwicklung/Corporate Design

