

# WIESBADENER KURIER

LOKALES

WIESBADEN

plus

📅 Montag, 21.09.2020 - 00:00

🕒 2 min

## 3. Glückstag in Wiesbaden: Yogalehrer als Ehrengast

Der Rheinhesse Sukadev Volker Bretz ist Gründer von Yoga Vidya, Europas größter Yoga-Bewegung. Beim Wiesbadener Glückstag ist er als Ehrengast dabei.



Sukadev Volker Bretz ist beim Glückstag der Ehrengast. (Archivfoto: Bretz)

WIESBADEN - (pdu/red). Sukadev Volker Bretz ist 2020 der Ehrengast beim Wiesbadener Glückstag. Aufgewachsen in der Nähe von Bingen, gründete er 1995 Yoga Vidya, ein gemeinnütziger Verein und Ausbildungsinstitut für Yoga-Lehrer, das heute Europas größte Yoga-Bewegung ist. Allein in Deutschland praktiziert rund eine halbe Millionen Menschen Yoga Vidya. 20 000 Menschen haben die Ausbildung zum Lehrer bei Yoga Vidya durchlaufen. Bretz lebt in einem selbst gegründeten Ashram im ostwestfälischen Bad Meinberg. Der Vorname Sukadev ist selbst gewählt und kann mit „derjenige, der Freude ausstrahlen will“ übersetzt werden. Im Interview spricht Bretz darüber, was für ihn Glück bedeutet, woraus er Kraft schöpft und über seine Verbindung zu Wiesbaden.

Herr Bretz, was war Ihre Motivation, Yoga Vidya zu gründen?

Ich habe Yoga bei einem indischen Meister gelernt. Ich wollte einen lebensnahen und doch spirituellen Yoga lehren, der Menschen helfen kann, zu ihrem inneren Glück zu kommen.

Und was bedeutet für Sie Glück?

Für mich ist Glück, die Tiefe meines Wesens und die Tiefe meiner Mitmenschen in Liebe zu spüren, aus Liebe zu handeln und das Gefühl zu haben, Sinnvolles zu tun. In besonderem Maße fühle ich mich glücklich, wenn ich göttliche Gegenwart erfahre.

Was kann Yoga zu einem glücklichen Leben beitragen?

Yoga ist sehr effektiv, um Menschen zu Entspannung, mehr Energie und Lebensfreude zu verhelfen. Yoga und Meditation führt Menschen zur Tiefe ihrer Seele. Dort kann man Inspiration und innere Führung erfahren. Wer so Zugang zu seiner tiefen Intuition bekommt, findet Lebensfreude, Hoffnung – und erfährt sein Leben als sinnvoll.

Woraus schöpfen Sie Kraft?

Ich schöpfe Kraft aus tiefer spiritueller Erfahrung, aus täglicher Praxis von Yoga und Meditation und der Vergegenwärtigung des Göttlichen.

Warum ist der „Wiesbadener Glückstag“ ein aus Ihrer Sicht unterstützenswertes Projekt?

Durch die Beschäftigung mit Glück werden die positiven Seiten des Lebens offenbar. Und durch die Erfahrung von Glück kommt Motivation, Gutes zu tun und sich für eine gute Sache einzusetzen. Da gerade Yoga und Meditation wichtige Elemente für ein glückliches Leben sein können, freue ich mich, diese auf dem Wiesbadener Glückstag vorstellen zu können.

Apropos Wiesbaden: Was verbindet Sie eigentlich mit der Stadt?

Mit der Familie sind wir manchmal nach Wiesbaden zum Einkaufen gefahren und als Jugendlicher auch ins Theater.

---

## Kommentare