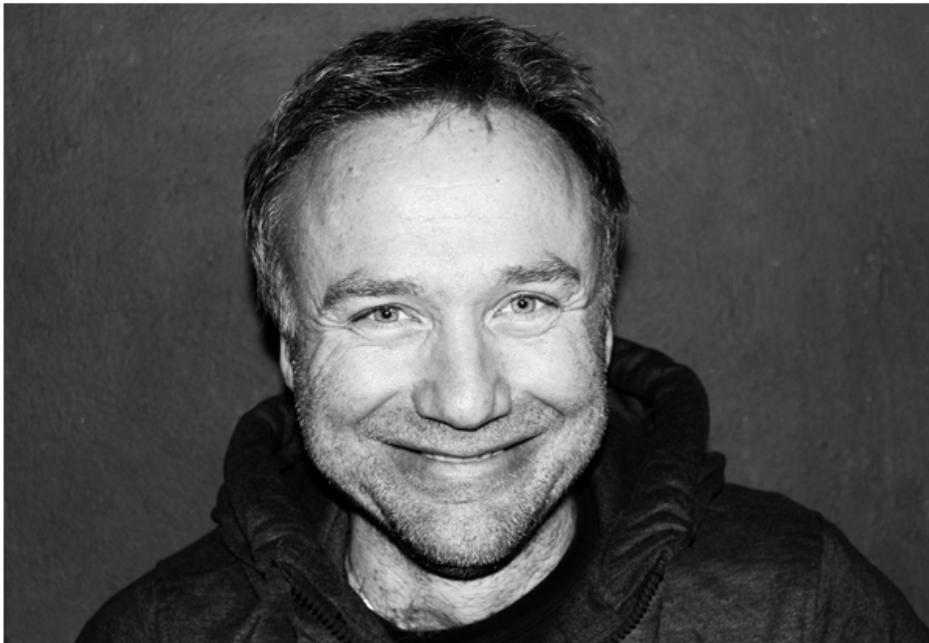


Pressemappe

Georg Weidinger



© 2019 Sandra Weidinger

Georg Weidinger

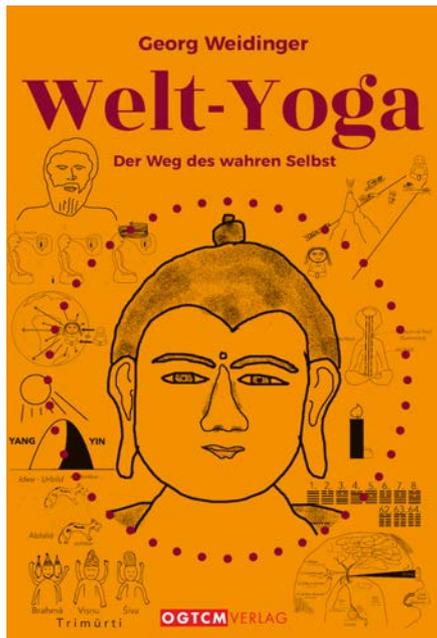
Autor



© 2019 Georg Weidinger

Dr. med. Georg Weidinger, geboren im Dezember 1968 in Wien, studierte zunächst Medizin und Psychologie an der Universität Wien und promovierte 1995. Sein großes Interesse an Musik führte ihn zusätzlich zu den Studien Konzertfach Klavier, Komposition und Elektroakustik am Konservatorium Privatuniversität Wien sowie an der Musikuniversität Wien. Sein Diplom schloss er 1996 mit Auszeichnung ab. Weidinger studierte Traditionelle Chinesische Medizin (TCM) an der Wiener Medizin bei François Ramakers und Gertrude Kubiena und erlangte 2001 und 2005 Diplome der Österreichischen Ärztekammer. 2014 schloss er ein Studium in Yoga und Sanskrit bei Dagmar Shorny, Ria Hodges und R. Sriram mit einem Yogalehrer-Diplom bei Yoga Pushpa Wien ab. Georg Weidinger, Notararzt und Allgemeinmediziner, praktiziert TCM und Yoga seit 25 Jahren und gibt sein Wissen in Ausbildungen, Schulungen und Vorträgen im gesamten deutschsprachigen Raum weiter. Weidinger ist Präsident der Österreichischen Gesellschaft für TCM und bildet Ärzt*innen und Laien gleichermaßen in TCM aus. Er lebt als Arzt mit eigener Praxis, Dozent, Autor, Yoga-Lehrer und Musiker mit seiner Frau, den drei Kindern und vielen Tieren in Forchtenstein im österreichischen Burgenland.

www.georgweidinger.com



WELT-YOGA, das neue Buch von Bestsellerautor Georg Weidinger

Wer bin ich? Woher komme ich? Was geschieht nach dem Tod?
Gibt es einen Gott? Gibt es einen Plan hinter all dem, was man sieht
und was passiert? Wie lebt man *richtig*? Wie wird man glücklich?

Dies sind die großen Fragen der Menschheit, welche sich alle
Kulturen zu allen Zeiten gestellt haben. Und wenn man genauer
hinsieht, wenn man primär das Einende und nicht das Trennende
sieht, wenn man die großen Meisterwerke der Menschheit genauer
betrachtet, wie die Upanischaden, die Bhagavad Gita, die Texte

Buddhas, Platons, die Bibel, das Yijing, das Huangdi Neijing, das Yogasūtra, das Śivasūtra, das
Vijñānabhairava Tantra, oder wenn man Zeugnisse von Zen-Buddhisten, Mystikern oder
Nahtodereignissen heranzieht, erkennt man die eine Wahrheit hinter allem.

Yoga bietet einen klaren Weg zu dieser Wahrheit, egal aus welcher Ecke unserer Welt man
stammt. Dieses Buch will die Leserin, den Leser an die Hand nehmen und den Weg zum
ursprünglichen Yoga, weg von reinen Turn- und Entspannungsübungen, zeigen, den Weg zu
einem erfüllten und glücklichen Leben.

Bestsellerautor Georg Weidinger hat dieses Buch in seinem gewohnt humorvollen und leicht
verständlichen Stil geschrieben, in dem er bereits die Traditionelle Chinesische Medizin
unzähligen Menschen nahegebracht hat. Dieses Buch enthält außerdem eine Neuübersetzung
aus dem Sanskrit sowie eine Neuinterpretation des kompletten Yogasūtra und Śivasūtra.
Unzählige Zeichnungen des Autors selbst erleichtern das Verständnis der lehrreichen Worte.

Georg Weidinger

Welt-Yoga

Der Weg des wahren Selbst

516 Seiten, Hardcover

25,90 € (D)/ 26,60 € (A)

Erscheint am 18.11.2020

ISBN: 978-3-96698-672-4

Bei Rückfragen: OGTCM, Sandra Weidinger, T 0043-699-11342978, E office@ogtcm.at 3

Vorwort von R. Sriram:

Eine der dringlichsten Aufgaben unserer Zeit ist es, Dinge zusammenzuführen, die zwar selbstverständlich zusammengehören, aber in den letzten Jahrhunderten immer weiter auseinandergerissen wurden.

Kunst, Heilung und Philosophie sind untrennbar miteinander verbunden. Heilung braucht eine Philosophie des Geistes, die wiederum die Kunst braucht, um der Einheit des Erfahrbaren eine vorstellbare Form zu geben. Georg ist ein Heiler mit einem soliden Wissensfundament und facettenreichen Kenntnissen über die Heilung, praktiziert Kunst und bildet sich in der Philosophie. Sein Buch vereinbart Themen, die miteinander verbunden sind, und gibt somit in unserer globalisierten Zeit ein umfangreiches Bild von den Themen, die Menschen zu allen Zeiten bewegt haben. Das Buch bringt die großen alten Welten mit der neuen zusammen. Ohne den Tiefgang oder die Treue zu Quellen zu ignorieren, bietet es dem Leser mit lustvoll präsentierten Zeichnungen einen wissensreichen Weg zum wahren Selbst.

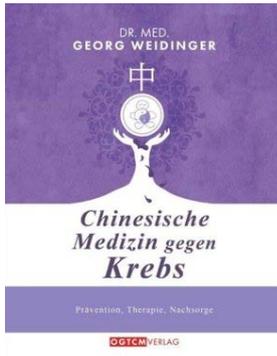
In einer Zeit, in der Yoga zu einer Reihe von einfachen Übungen zur Optimierung des Egos reduziert zu werden droht, rückt es das Bild von Yoga in den Kontext, in den er gehört.

Ich wünsche dem Buch eine große Leserschaft.

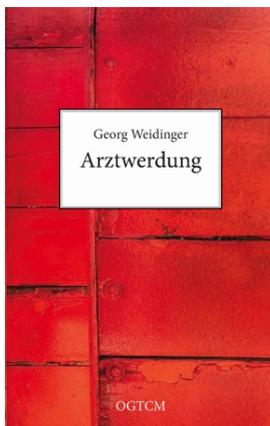
R. Sriram, 19. August 2020

Oberzent, Deutschland

Bisherige Buchveröffentlichungen:



„Chinesische Medizin gegen Krebs“, OGTCM Verlag, ET 21.09.2020



„Arztwerdung“, OGTCM Verlag, ET 10. Januar 2020



„LAUFHAUS“, Roman, OGTCM Verlag, ET 23. September 2019



„Der Klang der Mitte“, OGTCM Verlag, ET 26. April 2019



„Kochbuch zur Heilung der Mitte“, OGTCM Verlag, ET 24. August 2018



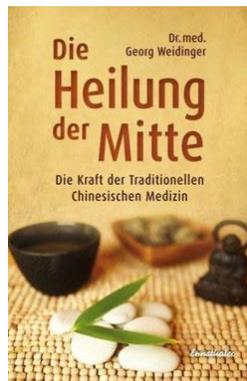
„Der Goldene Weg der Mitte“, OGTCM Verlag, ET 23. Oktober 2017



„Die chinesische Hausapotheke“, Goldmann Verlag,
ET 15. Dezember 2014

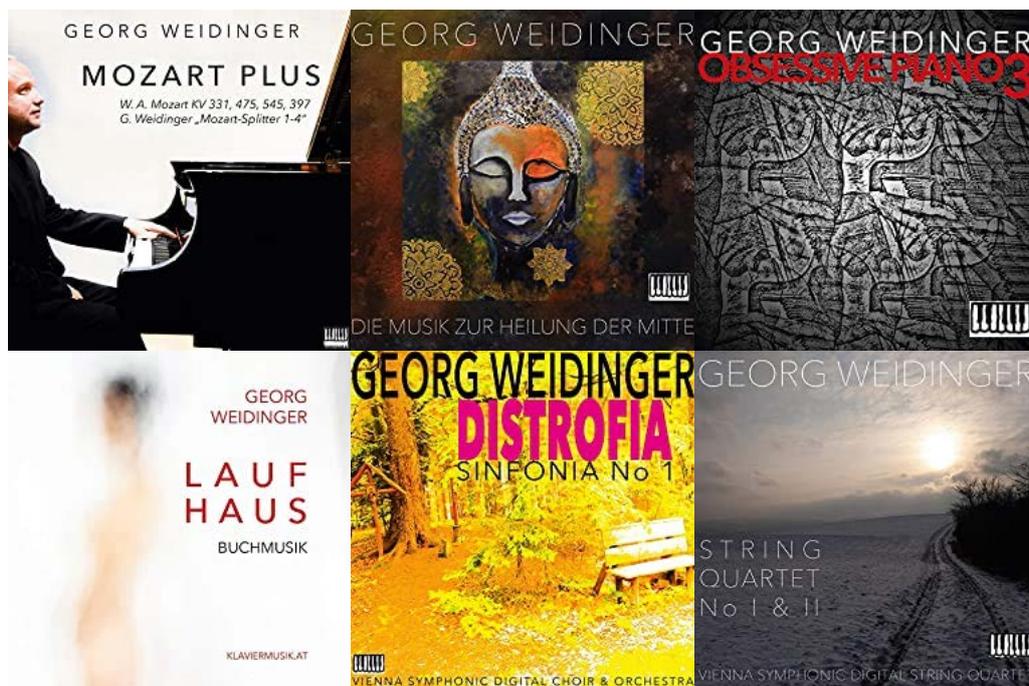


„Die tägliche Heilung“, Ennsthaler Verlag, ET 14. April 2014



„Die Heilung der Mitte“, Ennsthaler Verlag, ET 16. März 2011

Bisherige LP-Veröffentlichungen (Auswahl):





Interview mit Georg Weidinger



© 2019 Georg Weidinger

1. Herr Dr. Weidinger, Sie haben nun ein Yoga-Buch geschrieben. Sie sind ja eigentlich TCM-Arzt. Warum jetzt Yoga?

Also ich sehe es nicht als Yoga-Buch, sondern mehr als ein Buch, das einen Weg aufzeigt, wie man gut und erfüllt durch dieses Leben gelangen kann. Dabei zeige ich die Übereinstimmungen mit Kulturen und Religionen der ganzen Welt. Eigentlich ist das Buch eine Anleitung zum Glückhsein, nicht mehr und nicht weniger! Und eigentlich erfülle ich mir mit dem Buch einen Traum! Ich wollte früher einmal Philosophie und Latein studieren, und jetzt habe ich eben ein Philosophie- und Sanskrit-Buch geschrieben ...

2. Was ist das Besondere an Ihrem Yoga-Buch?

Es ist vielleicht mehr ein Yoga-Philosophie-Buch. Ich möchte mit „Welt-Yoga“ ein Buch vorlegen, dass die komplexe Philosophie des Yoga humorvoll und einfach erklärt, beginnend bei den *Upanishaden* über die *Bhagavad Gita*, das *Yogasūtra*, das *Śivasūtra* und das

Vijñanabhairava Tantra. Und das setze ich in Beziehung zu den großen Meisterwerken Chinas, den Schriften Platons, dem entstehenden Christentum und dem Thomas-Evangelium, dem Buddhismus und den Mystikern des Mittelalters. Ein großer Bogen, der im Endeffekt aufzeigen soll, dass alles eins ist, alles zusammengehört, uns Menschen mehr vereinen sollte als trennen.

3. Wie sind Sie selbst zum Yoga gekommen?

Ich war als Kind und Jugendlicher schwerer Asthmatiker und immer auf der Suche nach einer Heilung für mein Asthma. Deshalb bin ich Arzt geworden. Und die Suche hat mich zur Chinesischen Medizin geführt. Auf meiner Suche bin ich auch dem Yoga begegnet und dort faszinierte mich vor allem Pranayama, die Atemkontrolle und Atemführung. Durch mein Asthma hatte ich immer viel Zeit zu lesen und zu lernen. Mein Asthma hat mich in meinem Leben sehr zentriert, zumal ich mich teilweise kaum bewegen konnte, ohne fast zu ersticken. Ich war so ein richtiger *Nerd*, wie man heute sagen würde! Im Sitzen ging alles, und so habe ich viel Klavier gespielt, Musik komponiert, gelesen und studiert. Daher auch meine vielen Studien. Mit einer regelmäßigen Asana-Praxis habe ich erst viel später begonnen, so mit 35. Da war mein Asthma schon Geschichte.

4. Was ist für Sie Yoga? Wie sieht Ihr persönlicher Yogaweg aus?

Das Schöne an Yoga ist, dass er alle Bereiche des Lebens umfasst, nicht nur die körperliche Ertüchtigung und die Entspannung, so wie wir es hier im Westen gerne nutzen. Das hat natürlich auch seine Berechtigung. Aber Yoga ist viel mehr, kann viel mehr. Yoga ist, wenn Sie es von der Psychologie her beschreiben wollen, vergleichbar mit der kognitiven Verhaltenstherapie: zuerst verstehen, was im eigenen Leben das Thema ist, und dann durch geändertes Verhalten und regelmäßiges Üben das vorgegebene Ziel erreichen. Im Yoga sollte das Ziel sein, das eigene Ego immer weiter schrumpfen zu lassen, um sich nicht ständig selbst auf dem Weg zum Glück im Wege zu stehen.

Mahatma Gandhi antwortete auf die Frage, ob er sein Leben in „25 Worten zusammenfassen könnte“: „Das kann ich in drei!“ und zitierte die Isha-Upanischad. „Verzichte und genieße!“ Man soll auf die Früchte des Erfolgs verzichten, solle sich nichts erwarten, wenn man etwas tut. Die „gute Tat“, das Handeln für die anderen, und mit sich im

Reinen zu sein ist Genuss pur! Wer nicht anhaftet an Materiellem, an Erfolgen, wer sich frei machen kann von seinen Gelüsten, der Gier und dem zwanghaften „Durch-das-Leben-Rennen“, kann erst wirklich genießen. Und dann braucht es für den Genuss nicht viel: einen Sonnenuntergang, die Sterne am Himmel, in Ruhe dasitzen und atmen, ein einfaches Essen, mit freiem Kopf schlafen gehen, die Blumen gießen, mit dem Hund spazieren gehen, Yoga machen.

Das ist das, was ich für die Menschen wünsche und das, worum ich mich selbst bemühe. Reduktion ist schon lange ein Thema in meinem Leben, aber irgendwie gelingt es wohl noch nicht ganz ...!

5. Bei all dem, was Sie machen, klingt das nicht wirklich nach Reduktion, oder? Arztpraxis, Unterrichten, Musik, Schreiben, die Familie, die Tiere ...?

Ich fühle mich unendlich reich und beschenkt! Ich war Internatskind und habe eine fast mönchische Disziplin gelernt, die ich in meinem Leben beibehalten habe. Und trotzdem bin ich dabei immer meinem Herzen gefolgt! Die Medizin war Mittel zum Zweck für meine eigene Heilung. Und nachdem ich Sie dann beherrschte, konnte ich Sie aus erster Hand anderen Menschen anbieten. Die Musik war immer schon da in meinem Leben. Am Klavier sitze ich seit meinem sechsten Lebensjahr. Musikschieben tue ich seit meinem zehnten. Wenn das Asthma nicht gewesen wäre, wäre ich wohl Hauptberuflich Musiker, vor allem Komponist, geworden und wahrscheinlich wäre ich total unglücklich, verarmt und versoffen, da das Komponistendasein ständig in die Einsamkeit und die Isolation drängt! Mein Asthma hat mich also gerettet und zur Medizin und zum Yoga geführt, und damit indirekt zu meiner Frau und zu all dem, was ich heute als Teil meines Glückes vorfinde! Gott sei Dank kann man nicht alles im Leben planen ...!

6. Als was sehen Sie sich heute hauptsächlich? Als Arzt, Yogalehrer, Musiker, Autor?

Gott sei Dank muss ich mir diese Frage nie stellen! (lacht). In früheren Zeiten war ein Arzt oder Heiler ein sehr gebildeter Mensch, der sich auch mit Schriften gut auskannte und die Künste wie Malerei oder Musik pflegte. In früheren Zeiten gab es in den verschiedensten Kulturen keinen Widerspruch, das alles zu tun und zu sein. Im Gegenteil: es war die

Voraussetzung für eine allumfassende menschliche Entwicklung, speziell des Heilers. Ich sehe mich heute hauptsächlich als Lehrer, der allen Menschen, die es hören wollen, beibringt, wie man am besten mit dem eigenen Körper und dem eigenen Geist umgeht, um gesund und glücklich zu sein. Yoga ist für mich ein ganz wichtiges Werkzeug in meiner Arztpraxis. Vor Jahren habe ich auch abends noch Yogaklassen geleitet, fast immer mit den Schwerpunkten Pranayama und Meditation. Heute nutze ich den Yoga, um meinen PatientInnen Hausaufgaben zu geben. Die Chinesische Medizin sagt: „Jedes Symptom hat einen Sinn. Der Körper möchte dir etwas sagen.“ Ich übersetze den PatientInnen das, was der Körper versucht, ihnen zu sagen und die Hausaufgaben sind dann verschiedenste Vorschläge für eine konsequente Lebensänderung: geänderte Ernährung, Bewegungs- und Atemübungen, ein Überdenken des eigenen Lebens oder des eigenen Lebensziels, Klarmachen der eigenen Bedürfnisse, Schlafhygiene für einen besseren Schlaf und so weiter. Bei den Asanas halte ich es mit Krishnamacharya: „Es gibt so viele Asanas wie Sterne am Himmel!“ Das heißt, das Asana passt sich an den Yogi, an die Yogini an, nicht umgekehrt. Natürlich erhalten meine PatientInnen dann auch Medikamente oder westliche oder chinesische Kräuter, oft auch Akupunktur oder andere Behandlungen. Das soll helfen, den bereits entstandenen Schaden im Körper auszugleichen und Verbesserungen schneller möglich zu machen. Wirklich dauerhaft verändern wird sich dann etwas, wenn man seinen Körper verstanden hat und entsprechend lebt. Das vermittele ich auch in Vorträgen, meinen Ausbildungen, die ich leite, meinen Büchern. Mein Leitsatz lautet: „Wenn man etwas im Leben verstanden hat, muss man es weitergeben.“ An das halte ich mich. Das ist meine Aufgabe auf dieser Welt.

7. Und Ihre Frau unterstützt Sie dabei?

Meine Frau ist mein wichtigster Lehrmeister! Wir führen unsere Praxis gemeinsam und sie achtet sehr darauf, dass ich mich nicht überarbeite. Mir kommt auch vor, dass die Urlaube, die sie einteilt, jedes Jahr ein bisschen länger werden ... Und umgekehrt achte ich auch darauf, dass Sie sich nicht ausbrennt! Man sieht ja beim anderen immer alles viel besser als bei sich selbst, oder ...? Und große Lehrmeister für uns beide sind natürlich die Kinder und die Tiere. Wir sind ein großes Rudel zu Hause! Und das liebe ich! Es erinnert mich an die Gemeinschaft im Internat!



© 2018 Georg Weidinger

8. Wie sieht Ihre tägliche Yogapraxis aus?

Yoga begleitet mich den ganzen Tag. Unter der Woche bin ich etwa um 6 Uhr in der Praxis, richte die Patientenunterlagen in Ruhe her und gehe dann auf meine Yogamatte. Dann spüre ich nach, was ich brauche. Manchmal sind es verschiedene Asanas, manchmal dehne ich auch nur ein bisschen oder verharre in einer Position, um dort dann über den Atem in die Ruhe und meine Mitte zu kommen. Und dann versuche ich den ganzen Tag, bei mir und im Moment zu bleiben. Zwischen Patienten mache ich oft eine kurze Übung, einen Handstand, einen Skorpion oder eine andere Übung, die mich wieder in meine Mitte bringt. Ich schaue mir Yoga gerne von unseren Hunden ab. Hunde machen den ganzen Tag Yoga: wenn Sie aufstehen, wenn sie sich bewegen, wenn Sie sich hinlegen. Immer suchen Sie den körperlichen Ausgleich und die vollkommene geistige Ruhe; der perfekte Yoga: den ganzen Tag immer wieder, nur kurz, immer genau so, wie man es im Moment braucht. Abends sitze ich dann noch gerne in einer Meditation, aber meist lande ich eher am Klavier oder mit den Kindern und den Hunden im Wald oder bei den Pferden.

9. Noch eine Frage zu Ihrem Buch: Wie sind Sie an dieses große Werk herangegangen?

Ich wollte schon länger einen Bogen zwischen den verschiedenen Meisterwerken der Menschheit spannen. Allein die Zeit hat bisher gefehlt. In diesem speziellen Corona-Jahr 2020 war die Zeit auf einmal vorhanden. Also ging ich zunächst an die Sanskrit-Texte heran. Beim Yogasutra habe ich dann bemerkt, dass ich schlecht sehr genau über einen Text

schreiben kann, wenn ich auf eine Übersetzung zurückgreifen muss. Darum die Neuübersetzung aus dem Sanskrit. Die Monate der Übersetzung waren wohl mein intensivstes Yoga bisher ... Die Kernaussage meines Buches, dass man danach streben soll, sein wahres göttliches Selbst zu erleben, um alles zu verstehen und keine Fragen mehr zu haben, findet sich aber nicht nur im Yoga oder dem Buddhismus, sondern überall auf der Welt. Und wenn ALLE davon reden, weil sie sich auf eine reale Erfahrung beziehen, muss es doch die eine Wahrheit sein, oder? Auf jeden Fall fühlt es sich einfach nur gut an, den Yoga-Weg mit allem, was dazugehört, zu gehen. Was am Ende bleibt, ist eine unendliche Freude im Herzen und ein Lachen im Gesicht, was wir chinesisch *SHEN* nennen ...!

10. Noch eine abschließende Frage: Wie geht es weiter? Noch ein Yoga-Buch oder ein TCM-Buch? Noch ein Roman? Weitere Musikaufnahmen?

Falls mir noch etwas Zeit geschenkt ist, werde ich noch so Einiges schreiben. Ich schreibe einfach zu gerne: es zentriert mich, erdet mich. Als nächstes schreibe ich wieder einen Roman. Ich brauche dieses Abtauchen in die Fantasie, weg von der Medizin. Dann plane ich ein Buch über Pferdekrankheiten mit Chinesischer Medizin und vielleicht dann doch noch ein zweites Yoga-Buch für die praktische Umsetzung des Yoga-Weges. Und um mich vom Schreiben zu entspannen mache ich Musik und nehme sie dann auch gleich auf. So geht das eine in das andere über ...

Solange ich noch etwas zu sagen habe, werde ich es sagen. Irgendwann ist auch das vorbei. Aber dann gibt es ja noch genug anderes zu tun ...!



© 2019 Georg Weidinger