

# TāLA YOGA

by Andreas Loh

## TALA YOGA & YOGA PIANO

»Die Kunst der Bewegung«  
von und mit  
Andreas Loh aus Berlin

Mit  
live Piano  
Musik



# TALA YOGA & YOGA PIANO WORKSHOP

ein Wochenende mit Musik und Yoga  
mit Andreas Loh aus Berlin

*»Ich habe es nur selten geschafft, eine solche Einheit von Atmung,  
Körperbewegung und geistiger Wachheit in meiner Praxis zu erleben.«*

*(Dagmar Heise)*

▶ [Interview über Tala Yoga](#)

Tala Yoga ist ein Yogasystem, bei dem die Übungen fließend, im Einklang mit dem Atem und der eigens dafür komponierten Musik, ausgeführt werden. Ich habe Tala Yoga aus der Praxis des Ashtanga Yoga und der jahrelangen Erforschung von Atmung und Bewegung entwickelt.

Ziel ist es, während der gesamten Yogapraxis einen möglichst gleichmäßigen Atem zu kultivieren. Unabhängig davon, ob die Bewegung lang oder kurz ist und unabhängig, davon ob eine leichte oder schwierige Position geübt wird. Denn der Atem ist der Weg zu Harmonie und innerer Ruhe.

Der Begriff Tala kommt aus dem Sanskrit und bedeutet Rhythmus oder musikalisches Zeitmaß. In der Indischen Musik ist ein Tala das rhythmische Grundmuster, welches jedem Musikstück zu Grunde liegt.

Die Musik, auch Yoga-Talas genannt, habe ich passend zur Atmung und Yogapraxis komponiert. Die Yoga-Talas tragen durch die Praxis und helfen, messbar gleichmässig zu atmen. Der Puls der Musik hat das Tempo des natürlichen Ruhepulses des Herzens. Es ist wissenschaftlich erwiesen, dass dadurch der Geist beruhigt wird und sich entspannen kann.

Das Besondere an den Tala-Yoga-Übungssequenzen ist, dass sie systematisch nach dem Grundsatz: »Vom Möglichen zum Unmöglichen« aufgebaut sind und bei regelmässiger Praxis zu mehr Flexibilität und Gelassenheit führen. Das bewusste und achtsame Hören der Atmung reduziert Stress und fördert die Konzentrationsfähigkeit. So wird Tala Yoga zu einer ganzheitlichen Erfahrung für Körper, Geist und Seele.



»Gerade weil Andreas Loh ein Meister des Yoga ist, gelingt ihm der Balanceakt, uns Zuhörern genau das richtige Maß an wacher Ruhe und ruhigem Elan zu schenken, das so charakteristisch für den Yogaweg ist.«

(Anna Troekes)

»Durch seinen Hintergrund als Musiker entsteht eine ganz besondere Atmosphäre, in der es Spass macht zu lernen und neues auszuprobieren.

Andreas gehört ohne Frage zu den kompetentesten Yogalehrern Deutschlands.«

(Marcell Laudahn - YOMA Bremen)

# YOGA PIANO

Erlebe einen unvergesslichen Abend mit berührender Klaviermusik und einer regenerativen Yogapraxis.

Yoga Piano ist eine regenerative Yogapraxis, bei der die entspannenden und erholsamen Yogapositionen für einige Minuten gehalten werden. So kann der Körper unnötige Spannung loslassen, sich erholen und neue Kraft sammeln. Andreas begleitet diesen Prozess mit seinen wunderschönen Kompositionen und Improvisationen live am Piano.

- ▶ [Video über Yoga Piano](#)
- ▶ [Interview zu Yoga Piano](#)

*»Setzt sich Andreas Loh an den Flügel scheint sich ein direkter Kanal zum Göttlichen zu öffnen.«*

*(Dr. Ronald Steiner)*

A woman with her hair in a bun is seen from the side, playing a keyboard instrument. The room is dimly lit with a warm, yellowish light. In the background, many people are lying on the floor, some on mats, suggesting a yoga or meditation class. The overall atmosphere is calm and focused.

»Durch die herzergreifende Musik werden Körper, Atmung und Geist sehr schnell beruhigt. Eine sehr heilsame wohltuende Tiefenentspannung ist das Ergebnis.«

(Barbara Kaiser)

A large group of people is lying on mats on the floor in a dimly lit room. The room has a checkered floor and large windows in the background. The people are in various relaxed positions, some with their arms raised, suggesting a yoga or meditation class. The overall atmosphere is calm and focused.

»Eine Musik zum Träumen, Loslassen und Genießen.«

(Holle Bartosch)

# ÜBER MICH

»Vom Möglichen zum Unmöglichen...«

Ich praktiziere seit 1999 Yoga und gebe europaweit Yoga-Workshops, Retreats, Yogalehrer-Ausbildungen und spiele Solo Piano Konzerte. Meine beiden Leidenschaften – Yoga und Musik habe ich in zwei neuen Unterrichtskonzepten zusammengeführt. Die dynamische Tala Yoga und die regenerative Yoga Piano praxis.

Die Grundlagen meiner jetzigen Yogapraxis habe ich von den renommiertesten Ashtanga Yoga Lehrern im In- und Ausland lernen dürfen. Meine Yogalehrer Ausbildung habe ich im 2 Jahre umfassenden Teacher Training



von John Scott in England absolviert. Auch reiste ich mehrfach nach Mysore/ Indien um direkt von Shri K. Patthabi Jois und Sharat Rangaswami zu lernen.

Eine Krebserkrankung im Jahr 2008 löste bei mir einen Transformationsprozess aus. Ich begann Klaviermusik zu komponieren und habe bisher vier Solo-Piano-Alben veröffentlicht: Piano (2009), Yoga Piano (2010), Numinosa (2013) Yoga Piano Vol II (2015) und eine Yoga Piano DVD (2012).

»Du hast mit deinem Tala Yoga System etwas ganz Besonderes geschaffen, deine Musik und Asanas zur Einheit verschmolzen, Flow pur. Diese Praxis war ein wundervolles Erlebnis. Danke!«

(Christiane Sasse)