



Vier Buchstaben, die **Leiden in Freude verändern** können!

Yoga ist eine Philosophie (keine Religion oder Sekte).

Stell' Dir einen ruhigen, klaren See vor, so klar, dass Du den Seegrund erkennen kannst... So klar soll Dein Gemüt (Gedanken und Gefühle) sein, damit Du auf den (Seelen)Grund siehst. Wenn Wind aufkommt und das Wasser aufgeweicht ist, ist der (Seelen)Grund aufgewühlt und die Sicht getrübt. Yogapraxis bewirkt, dass Dein Gemüt zur Ruhe kommt und Du spürst, was wirklich WESEN-tlich ist.

Yoga ist ursprünglich eine geistige Wissenschaft. In Patanjali's Yoga Sutra steht: Yoga ist das zur Ruhe kommen des Gemüts (des Sammelbeckens der Gedanken und Gefühle); Im Zustand des Yoga wird der unsterbliche, essentielle Kern des Selbst erkannt.

Bewegungen, die dem Atem folgen, stärken und dehnen nicht nur den Körper, sondern bauen auch innere Kraft auf. **Atemübungen** (Pranayamas) energetisieren und beruhigen die Nerven. **Achtsames, meditatives Üben** schult die Wahrnehmung für das Gewahrsein. Dank den entspannenden Veränderungen auf Dein Gemüt kannst Du mehr und mehr alles in einem neuen Licht sehen. Du kommst Deinem Wesenskern immer näher.