



Yoga – eine ganzheitliche und nachhaltige Lebensphilosophie



Der Hype um Yoga: was macht seine Attraktivität aus?



Ausgangssituation: Mangelempfinden in einer reizstarken
Überflussgesellschaft

Frage nach dem Sinn des Lebens

„Flucht“ in fernöstliche Entspannungstechniken und
Lebensphilosophien

Spiritualität light

“

Yoga ist Entspannung in Bewegung.

”

B.K.S. Iyengar

Das einzig Beständige im Leben ist die Veränderung (Bewegung).
Entwicklung entsteht durch Bewegung. Stillstand bewirkt über kurz
oder lang den Tod.

Entspannung in Bewegung bewirkt Lebenserhaltung auf hohem
Niveau.



„Yoga ist ein Programm, das den Menschen von außen nach innen führt“.

Yoga macht den Menschen

- achtsam,
- entspannt,
- kraftvoll und
- mitfühlend.

Die Körperstellungen machen den Körper

- harmonisch (Spannung – Entspannung),
- beweglich,
- gesund.



„Yoga ist eine Lebensphilosophie“

Die yogische **Atemtechnik** gibt dem Menschen mehr **Energie** und dient als perfekte „**Leine**“ für den Geist.

Die Meditation lässt die Gedankenkreisel zur Ruhe kommen und schafft Stille und Raum.

Eine Strategie, die funktioniert: beobachten – bemessen – beheben

Die Yogini nimmt bewußt eine Yoga-Haltungen ein.



Über Ausrichtung zu mehr Gleichgewicht



Eine Strategie, die funktioniert: beobachten – bemessen – beheben

- Beobachten von Ungleichgewicht
- Bemessen des Ungleichgewichtes (wie groß ist die Bewegungseinschränkung in der Rückseite der Beine?)
- Beheben des Ungleichgewichtes durch die richtige Strategie.

Wir erfahren durch Yoga mehr Gleichgewicht und Harmonie und das gibt dem Menschen ausnahmslos mehr Energie und Lebensfreude.



„Wenn uns negative Gedanken oder
Gefühle umtreiben, dann sollten wir
gegenteilige Gedanken kultivieren“.

Patanjali 200 v. Chr.

Die Negativität in unserem inneren Raum lässt sich
nicht bekämpfen. Der Geist kann nicht gegen sich
selbst zu Felde ziehen.

Doch hat ein Geist, der sich selbst zum Problem
machen kann, auch die Macht, sich aus dem Sumpf
zu befreien.

Der jahrtausend alte Yogaweg verfolgt im Grunde
die Neuorientierung des Geistes.



„Wer dauernd an die Objekte der Welt denkt, entwickelt eine **Anhaftung** an sie.

Aus dieser Anhaftung entstehen **Wünsche**.

Und Wünsche führen zu **Ärger** (nämlich dann, wenn sie nicht erfüllt werden).

Ärger vernebelt das klare Denken, was dazu führt, dass das Erinnerungsvermögen versagt.

Wenn die Erinnerung versagt, ist die **Vernunft dahin**.

Und wenn die Vernunft dahin ist, dann ist man verloren.“

Bhagavad Gita (indische heilige Schrift)

Was kann Yoga für dich tun?

Bewusst führen

Bewusst lieben

Bewusst loslassen

Bewusst leben

Bewusst sein



Namasté

