

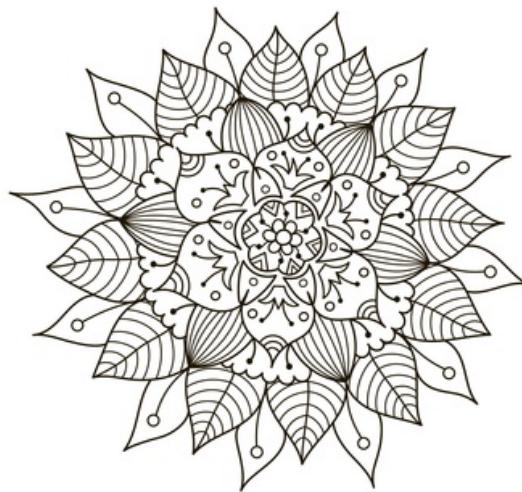
**Yoga ist ein universelles, ganzheitliches System, bestehend aus vielseitigen körperlichen und geistig-seelischen Übungen.**

**Es bringt Körper, Geist und Seele in Harmonie.**

Die verschiedenen Elemente von **körperlichen Übungen** und **Haltungen**, genannt Asanas, **Atemübungen** (Pranayama), **Meditation** und **ethische Prinzipien\*** für das tägliche **Leben** machen seine Ganzheit aus.

Diese beiden Prinzipien\* **Yamas & Niyamas** lehren uns einen bewussten Umgang mit der Umwelt, den gesunden Umgang mit uns selbst und bringen uns über Dankbarkeit, Demut und Wahrhaftigkeit zu unserem Selbstwert, über Achtsamkeit und Konzentration und in den Zustand innerer **Freiheit und Lebensfreude**. Wir finden sie sinngemäss - und interessanterweise - wieder in den zehn biblischen Geboten.

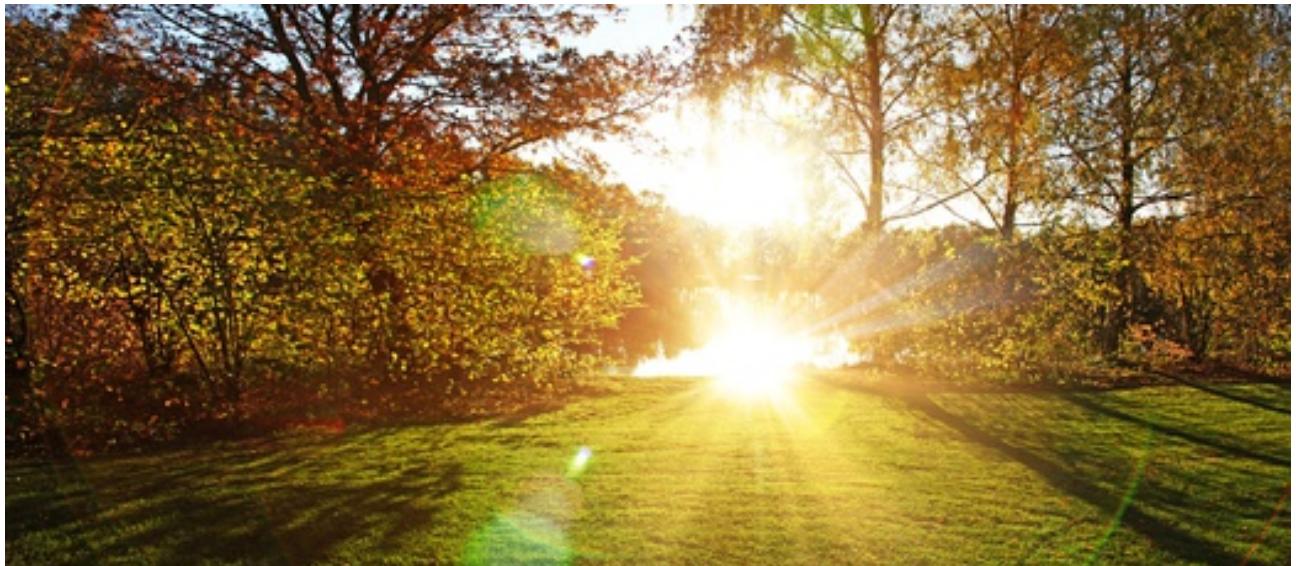
Yoga ist somit ~ gemäss seines Ursprungs ~ auch ein Weg der spirituellen Praxis, welcher einen ganzheitlichen Ansatz zu Gesundheit, Harmonie und friedvoller Haltung bietet.



Besonders im Alter kann Yoga eine transformative Wirkung auf Körper und Geist haben, die sich auch äusserlich bemerkbar macht. Es können damit nicht nur körperliche Beschwerden gelindert werden, sondern ebenso auch ein ganz persönlicher innerer Friede und Gelassenheit erreicht werden. Durch die Kombination von Atemtechniken, Meditation und körperlichen Übungen werden Stress und Angst reduziert, was sich

positiv auf das allgemeine Wohlbefinden auswirkt. Wir erhöhen somit die Schwingungsfrequenzen in uns, was sich auf die gesamte Belebung und Gesundheit auswirkt.

Ausgeglichenheit strahlt Ruhe und Zufriedenheit aus, was auch als innere Schönheit wahrgenommen wird und sich entsprechend auf unser äusseres Erscheinungsbild auswirkt.



Yoga ist somit weit mehr als nur physische Übungen *auf der Yogamatte* oder *auf dem Stuhl* ~ vielmehr bedeutet es einen natürlichen und ganzheitlichen Ansatz zur Förderung von Wohlbefinden und innerer Balance.

NAMASTÈ