



YOGA



1. Einstimmen

- **Ong Namō Guru Dev Namō (3 x)**
- **Ad guree nameh**
- **Djugad guree nameh**
- **Sat guree nameh**
- **Siri guru devee nameh (3 x)**

Mit diesen beiden Mantras stimmen wir uns auf die Yogastunde ein. Bedeutung: Ich begrüße die kostmische Energie und den erhabenen Weg zum Licht. Das erste Mantra verbindet Dich mit Deiner inneren Weisheit. Das zweite Mantra ist ein Schutzmantra und bedeutet, dass Du geschützt bist.

2. Yogapraxis

- Körperübungen (Asanas)
- mit bewusster Atemlenkung (Pranayama)
- zum Übungsabschluss kurzes Nachspüren
- **Danach oder separat: Entspannungshaltung SHAVASANA.**
- **Im Anschluss oder separat: MEDITATION!**

3. Shavasana

- **Die Entspannungshaltung**
- **SHAVASANA**
ist eine wichtige Yoga-Übung, denn Sie vertieft die Wirkung Deiner Yogapraxis. Wichtig: Nicht einschlafen!
- **Im Anschluss oder separat: MEDITATION!**



4. Meditation

- Achte darauf, dass Du ungestört bist. Meditiere.
- Davor und danach stimme Dich mit ein und aus (siehe 1. & 5.).



5. Ausstimmen

- **Sat Nam (3 x)**
- Zum Beenden der Yogastunde & als Konzentrations-Mantra verwenden wir dieses Mantra. Bedeutung: Wahrheit ist meine Identität. Anschließend verweile einen Moment in Stille, spüre nach und **DANKE** Dir selbst für Deine Selbstfürsorge!

