Yoga-Übungsreihenfolge mit Mantras

1. Einstimmen

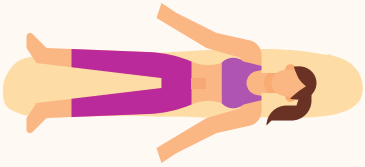
- **Ong Namo Guru Dev Namo (3 x)**
- **Ad guree nameh**
  Djugad guree nameh
  Sat guree nameh
  Siri guru devee nameh (3 x)

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 Entspannungshaltung SHAVASANA.**
- **Im Anschluss: MEDITATION!**

3. Shavasana



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

4. Meditation

- Achte darauf, dass Du ungestört bist. Meditiere.
- Davor und danach stimme Dich mit den Mantras 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!

© Copyright:
Pause vom Alltag
BEATE IHRIG