

**Warum
dein Ayurveda Yoga
für dich gut ist??**

Vorwort

Schön, dass du dich entschlossen hast dieses Buch zu lesen. Ich werde meine Erfahrungen und Erkenntnisse mit Ayurveda und Yoga, weitergeben. Warum Ayurveda und Yoga zusammen gehören und wie sie dir in deinem Leben weiterhelfen können für dein gesundes glückliches Leben.

Kurz ein paar Worte zu meiner Person: ich beschäftige mich schon seit Jahren mit Spiritualität und bin über meinen Sport Triathlon und Gi Gong zu Yoga und in weiterer Folge zu meiner Ausbildung zum Dipl. Ayurvedayoga Lehrer gekommen und freue mich, dass ich mit diesen zwei Systemen mein Verständnis zu einem glücklichen und gesunden Leben erweitert habe.

In diesem Buch werde ich kleine Einführungen von beiden Systemen geben, die dir dazu helfen sollen, einen Einstieg in dein gesundes glückliches Leben zu finden.

Weiteres werde ich den Sonnengruß vorstellen, was sind Pawan Maukta und Asanas, warum brauchen wir sie, wie können sie uns helfen. Erklärung von Pranayama, eine tolle Übung die zur Energiesteigerung, ausgleichend und harmonisierend, verwendet werden kann. Shatkarma Reinigungstechniken, die dir helfen dein inneres Gleichgewicht wieder in Einklang zu bringen. Weiteres werde ich noch ein paar Meditationstechniken zufügen, die mir sehr ans Herz gewachsen sind und mir täglich helfen. In die Welt der Chakren und deren Funktion werden wir eintauchen. Alles in allem soll dieses Buch eine Anregung für dich sein, in die Materie von Ayurveda und Yoga einzutauchen und das Richtige für dich und dein gesundes Leben zu finden. Alles was ich in diesem Buch schreibe sind meine Erfahrungen und meine Erkenntnisse, ich schreibe sie von Herzen auf und wünsche dir von Herzen viel Freude und neue Erkenntnisse !!

!!OM NAMA SHIVAYA!!
Ich grüße das Göttliche in dir

Inhaltsverzeichnis

Warum	1
dein Ayurveda Yoga	1
für dich gut ist??.....	1
Vorwort.....	1
Inhaltsverzeichnis.....	2
Einführung in Ayurveda.....	5
Ayurveda = Das Lebenswissen.....	5
Was sind Gunas?.....	6
Was tun bei Tamas?.....	7
Ernährung:.....	7
Handeln und Denken:.....	7
Was tun bei zu viel Raja?.....	8
Ernährung:	8
Handeln und Denken:.....	8
Was tun um Sattwa zu fördern?.....	9
Ernährung:.....	9
Handeln und Denken:.....	9
Was sind die Doshas?.....	10
Dosha Test	11
Pakriti:.....	11
Vikriti:.....	11
Doshatest Download unter:.....	11
Ayurveda Dosha Test zu Download.....	11
Was ist Vata? (Reh).....	12
Eigenschaften:.....	12
Geschmacksrichtungen:.....	12
Nahrungsmittel:.....	12
Yoga für dich:.....	12
Was ist Pitta? (Tiger)	13
Eigenschaften:.....	13
Geschmacksrichtungen:.....	13
Nahrungsmittel:.....	13
Yoga für dich:.....	13
Was ist Kapha ? (Bär).....	14
Eigenschaften:.....	14
Geschmacksrichtungen:.....	14
Nahrungsmittel:.....	14
Yoga für dich:.....	14

Welche Yogawege gibt es und warum so viele?.....	15
5 Hauptwege.....	15
Jnana Yoga:.....	15
Raja Yoga:.....	15
Bhakti Yoga:.....	15
Karma Yoga:.....	15
Hatha Yoga:.....	15
Andere Yogawege:.....	16
Kundalini Yoga:.....	16
Kriya Yoga:.....	16
Tantra Yoga:.....	16
Weißes Tantra:.....	16
Rotes Tantra:.....	16
Schwarzes Tantra:.....	16
Modernes Tantra:.....	16
Manatra Yoga:.....	17
Hormon Yoga:.....	17
Ayurveda Yoga:.....	17
Einführung in Raja Yoga.....	18
Die acht Stufen sind:.....	18
Erklärung Sonnengruß Surya Namaskara.....	20
Wann sollte man den Sonnengruß üben?.....	20
Wann solltest du keinen Sonnengruß machen!!.....	20
Durchführung:.....	21
Pranayama.....	22
Pranayama Durchführung:.....	22
Shatkarma Reinigungstechniken.....	23
Die sechs wichtigsten Yoga-Reiniger sind wie folgt:.....	24
Für was stehen Chakren,.....	25
wie können sie uns helfen?.....	25
1. Muladhara Chakra (Wurzelchakra).....	25
2.Swadhisthana Chakra (Bauchchakra).....	25
3.Manipura Chakra (Solarplexus Chakra).....	26
4.Anahata Chakra (Herz Chakra)	26
5.Vishudda Chakra (Hals Chakra).....	26
6.Ajana Chakra (Stirn Chakra, Drittes Auge).....	26
7.Sahasrara Chakra (Scheitel Chakra).....	27
Meine beliebtesten Meditationstechniken.....	28
Techniken:.....	28
Nützliche Links:.....	29

Bücher:.....	29
Bücher über Yoga:.....	29
Bücher über Ayurveda:.....	29
Ernährung Allgemein:.....	29
Internetseiten.....	29
Yoga-Seiten:.....	29
Chakren:.....	29
Danksagung.....	30
Mein Lieblings Spruch!!.....	30

Einführung in Ayurveda

Ayurveda ist ein sehr altes erhaltenes Natursystem, es stammt aus Indien und wurde geboren ca. 6000 vor Chr. in der vedischen Zeit.

Ayur ist gleich zu setzen mit dem Wort **Leben** und veda ist übersetzt das Wissen, zusammen steht es für das **Wissen** vom Leben und wie man das Leben gesund in Freude leben kann.

Ayurveda = Das Lebenswissen

Dhanvantari ist der Gott des Ayurveda. Er hat vier Hände und trägt Ambrosia den Nektar des Lebens, die heiligen Schriften für Weisheit, heilige Kräuter für die Gesundheit und das Muschelhorn zur Beseitigung von Krankheiten. Ursprünglich wurde er als Sonnengott verehrt, aber auch als Avatara von Vishnu.



Was sind Gunas?

Nach Geschichten aus alter Zeit besteht die Welt aus einer Vermischung von Materie (Prakriti) und reinem Bewusstsein (Purusha). Die Materie selbst besteht aus drei Arten von Elementarteilchen, den Gunas. Bevor die Schöpfung beginnt sind diese Teilchen völlig gleichmäßig verteilt. Sobald diese Gleichmäßigkeit gestört wird, beginnen sich die Teilchen aufgrund einer innewohnenden Dynamik miteinander zu verbinden. Diese Verbindungen werden immer komplexer und bilden schließlich das ganze Weltall. Irgendwann zerfallen diese Verbindungen wieder, wodurch sich das Weltall auflöst. Zum Schluss sind die Gunas wieder gleichmäßig verteilt. Nach einer bestimmten Zeit wird diese Gleichmäßigkeit wieder gestört und ein neuer Schöpfungszyklus beginnt.

Die Tri Gunas sind Grundeigenschaften, alle Objekte sind in die drei Gunas aufgeteilt. Sie helfen uns das zu erkennen was richtig ist und zeigen uns die Unterschiede von falsch und richtig für einen Weg zur Gesundheit. Bei gestörtem Verhältnis treten Eigenschaften auf, die uns zeigen sollen was uns aus dem Gleichgewicht gebracht hat und wie wir wieder in unsere Mitte kommen!! Die Zustände der Gunas können sich schnell ändern, wichtig ist: derjenige muss seinen Zustand ändern wollen.

Auf den nächsten Seiten werde ich die drei Eigenschaften mit dir durchgehen und auf diese Gunas näher eingehen!

Tamas

Raja

Sattwa

Durch Ernährung denken und durch Handlungen zu beeinflussen!

Eine Eigenschaft ist: **Tamas**

Tamas ist schwer und unbeweglich, steht für Langeweile, unehrliches Verhalten, hasserfüllter und ängstlicher Umgang mit anderen Menschen und auch mit sich selbst, ist unsicher und hat Angst, hat das richtige Handeln verloren, ist faul, tut nur was er muss, hat Depressionen und Angstzustände, zieht sich in sich zurück und bevorzugt die Dunkelheit.

Menschen mit viel Tamas haben es schwer ihr Leben zu verändern, sie sehen keinen Ausweg und haben sich mit ihren Leiden abgefunden. Sie glauben auch ihr Leiden ist richtig, da sie der Meinung sind, sie sind schlecht und fehlerhaft, sie sind es nicht wert ein glückliches schönes Leben zu führen, was aber nicht der Wahrheit entspricht, niemand soll leiden. Tamas kann auch in leichten Formen und einzelnen Bereichen auftreten.

Entscheide wie viel in dir Tamas ist und welche Eigenschaften in diesen Handlungen und in deinem Denken in deinem Leben vorkommen, verändere sie mit der nächsten Eigenschaft!!

Was tun bei Tamas?

Es gibt mehrere Arten gegen Tamas einzuwirken, Ernährung, Handeln und wichtig ist auch das Denken.

Ernährung:

Es gibt Lebensmittel die Tamas fördern und verstärken, zu denen gehören: dunkles Fleisch, Drogen, Erdnüsse, Käse, Weizen und brauner Reis, Pilze, Knoblauch, Zwiebel, Avocado, Pflaumen, Aprikosen. Gerade bei Tamas-Störungen sind es genau diese Lebensmittel die du weglassen solltest um deine Freude und Gesundheit wieder zu gewinnen.

Handeln und Denken:

Dein Handeln und Denken sollte sich verändern und beweglich werden, bringe Konzentration in dein Leben, mache dir einen Plan welche Aufgaben du zu erledigen hast und erledige sie nach deinem besten Wissen.

Weniger denken mehr handeln!

Die nächste Eigenschaft ist: **Raja**

Durch dein Handeln kommt Raja, *Raja ist Handel!*

Ein Mensch der in zu viel Raja lebt hat die Handlung und ist rastlos, geschwätzig, unentschlossen, hat zu viele Ziele, kann nicht wirklich unterscheiden welche Ziele jetzt wichtig sind. Sein Denken und seine Ziele sind auf materielle Dinge gerichtet, die Wünsche nach mehr als man wirklich für ein schönes Leben braucht. Furcht, Angst, Eifersucht und Neid werden stärker und nehmen überhand. Deine Ziele für ein gutes Leben sind wichtig, aber entscheide richtig, was du wirklich brauchst und nimm dir das und freue dich!

Was tun bei zu viel Raja?

Es gibt auch bei zu viel Raja mehrere Möglichkeiten das auszugleichen: Durch die Ernährung, dich zur Ruhe zu bringen und das Ordnen deiner Gedanken und Handlungen!

Ernährung:

Es gibt Ernährung die Raja verstärken: helles Fleisch, Fisch, Kaffee, schwarzer Tee, grüner Tee, gekochter Honig, verarbeiteter Zucker, künstliche Süßungsmittel, scharfe Kräuter, Curry, Chili, schwarzer Pfeffer, die meisten Nüsse, saure Butter, Hirse, Mais, Kartoffeln, Spinat, Brokkoli, Nachtschattengewächse, saure und unreife Früchte, Bananen.

Handeln und Denken:

Da das Handeln schnell und rational ist und in eine Überlast hineingeht ist es wichtig, ihr mit Konzentration und Ruhe zu begegnen.

Setze dir ein Ziel und gehe mit Geduld und Ruhe zu diesem Ziel hin, meditiere, mache Yoga, entspanne dich, bringe dein Handeln und Denken zu der nächsten Eigenschaft.

Diese Eigenschaft ist im Yoga die höchste und bringt dir Glück, Freude und Liebe mit Gesundheit für dein Leben!!

Die höchste Eigenschaft ist: **Sattwa**

Menschen die im Sattwa leben, erfreuen sich am Leben, sie sind Personen die jeder gern um sich hat. Sie helfen vom Herzen, sie verändern die Welt zum Guten, ohne Hast mit Ruhe und Liebe. Sie kämpfen nicht, ihr Handeln und Denken ist ans Gute und Allgemeinwohl gerichtet, sie erreichen die Ziele, die sie anfangen, erkennen die wichtigen Dinge im Leben und sind unsere Vorbilder!! Jesus, Buddha, Gandhi, ... , du wenn du in deinem Herzen für dich und andere da bist!! *danke :-)*

Was tun um Sattwa zu fördern?

Sattwa ist die einzige Eigenschaft die man nicht zu viel haben kann. Sattwa ist, mit sich und seinem Umfeld in Frieden und Glück zu leben. Sattwa baut auf, hilft und ist für sich und andere da wo er kann, sein Handeln und Denken ist von tiefstem Herzen, er möchte Gutes hervorbringen und freut sich über alles was gut ist.

Ernährung:

Ernährung die Sattwa fördert ist: Rohkost aus natürlichem Wachstum, Reis, unbehandelte Kuhmilch, Honig, Natur-Kräuter (Brennnessel, Gänseblümchen, Löwenzahn, ...) Safran, Kurkuma, Fenchel, Kümmel, Kokosnuss, Mandeln, Sesamsamen, Feigen, Datteln, Birnen - um einige aufzuzählen. Essen mit Ruhe und Genuss, richtiges Kauen und der richtigen Einstellung - Dankbarkeit!

Handeln und Denken:

Das Handeln im Sattwa ist ruhig und überlegt, sein Denken geht über das Gute und wie man das Gute im Leben vermehrt und hält, wie das Leben in Freude und Liebe sein kann. Seine Handlungen und sein Denken sind auf das Göttliche gerichtet und er (sie) lebt das von ganzem Herzen aus, mit jedem Atemzug, Freude und Liebe für alle. Jesus, Buddha, Gandhi, Shiva und du, wenn du im Sattwa bist!

Friede und liebevoll von ganzem Herzen!!

Was sind die Doshas?

Es gibt im ganzen 7 Dasha Kombinationen, die sich aus den drei Doshas zusammensetzen: **Vata – Pitta – Kapha**. Von den Kombinationen gibt es sie als einzelne Typen und als Misch-Typen, wobei zwei oder sogar alle drei Doshas gleich hoch sind. Jedes Dasha hat seine Schwächen und Stärken. Wenn du dein Dasha im Einklang hältst, bist du in deiner Mitte und gesund und glücklich und alles steht dir offen. Kein Dasha ist besser als ein anderes, sie sind nur anders zu behandeln wenn sie außer ihrer Mitte sind. Nicht nur unser Körper, sondern auch die Jahreszeiten sind in die Doshas eingeteilt: die kalte (Winter) Jahreszeit ist dem **Kapha** (Ruhe, Schwere, kalt, süß) zugeteilt, die warme (Sommer) dem **Pitta** (heiß, verändernd, scharf) und die Übergangszeiten (Frühling und Herbst) sind dem **Vata** (beweglich, leicht, trocken, bitter) zugeordnet. Auch die Tageszeit kann uns helfen die Doshas ins Gleichgewicht zu bringen. Sie wechseln alle 4h, näher gehe ich später darauf ein. Sogar das ganze Leben ist in die Doshas eingeteilt, die Kindheit ist dem **Kapha** zugeschrieben bis ca. zur Pubertät 15-20 Jahre, das Erwachsenenalter ist **Pitta** zugeschrieben bis zum Wechsel ca. 50-70 Jahre und der Ruhezustand ist dem **Vata** zugeordnet. Das alles kann uns helfen!!

Dosha Test

Pakriti:

Dieser Test ist dazu da um deine Urnatur zu zeigen. Jeder Mensch hat von jedem Dosha einen Anteil. Welchen Anteil ergibt dieser Test, dieser Wert bleibt dein ganzes Leben gleich und kann dir helfen in dein Gleichgewicht zu kommen.

Vikriti:

Dieser Test ist auch sehr wichtig, er zeigt dir in welchem Bereich und auch wie viel deine Urnatur aus dem Gleichgewicht ist. Durch diese Erkenntnis kannst du mit den richtigen Handlungen zurück in dein Gleichgewicht kommen!

Doshatest Download unter:

[Ayurveda Dosha Test zu Download](#)

Was ist Vata? (Reh)

Vata hat die Elemente Raum (Raum ist alles, Äther) und Luft. Ein Mensch mit viel Vata ist meist sehr groß und dünn oder auch klein und zart, hat zarte knochige Hände, ist sehr beweglich, ein kreativer Mensch, tut sich leicht Neues aus dem Stegreif zu holen, hat ein sehr schnelles Denken, genau die richtige Quelle um Ideen und neue Möglichkeiten zu erfahren. Am leichtesten ist die Vorstellung *ein Vata Mensch ist wie ein Reh!*

Eigenschaften:

leicht , kühl, trocken, beweglich, kreativ, fein, rau

Geschmacksrichtungen:

bitter, zusammenziehend - diese erhöhen das Dosha; empfohlen sind: **süß, sauer, salzig**

Nahrungsmittel:

Süßkartoffeln, Spargel, Mais, Gurken, Fenchel, Bananen, Kirschen, Datteln, Rosinen, Reis, Nudeln, alle Milchprodukte und noch viele andere. **Warm essen ist sehr wichtig!!**

Der Vata nimmt schwer zu und leicht ab, seine Stärken liegen in kreativen Berufen die Veränderung und Beweglichkeit erfordern, körperlich wie geistig. Es ist auch gut in solche Berufe zu gehen, da dadurch Stärkungen im Gleichgewicht kommen. Als Vata ist es für dich kein Problem dich neuen und veränderten Tatsachen zu stellen, es tut dir gut, da deine Natur Veränderung ist! Am wichtigsten ist es für Vata nicht zu viel zu tun und seine Energie einzuteilen, körperlich und geistig zur Ruhe kommen, das sind Möglichkeiten für Vata in der Mitte zu bleiben.

Yoga für dich:

Dein Yoga sollte langsam, harmonisch sein, auf keinen Fall schnell, genieße die Entspannungs- Phasen zwischen den langsamen Übungen und vor allem die Lendenspannung ist sehr wichtig, Meditationen sollten öfters in Stille sein!!

Was ist Pitta? (Tiger)

Pitta hat die Elemente Feuer, Luft und Wasser. Ein Pitta ist von durchschnittlicher Statur, ist nicht dick oder dünn. Pitta ist der Veränderer, er hat einen Plan, Genauigkeit und Struktur, fängt etwas an und weiß genau wie es ausgeht und hat bei Problemen schon Plan b und c ... gleich an der Hand! Hat viel Energie vom Feuer, möchte alles was er (sie) anfängt auch zu Ende bringen. *Einen Pitta stell dir am besten vor wie einen Tiger!*

Eigenschaften:

licht, heiß, schnell, strukturiert, kraftvoll, er (sie) handeln schon wo andere noch denken

Geschmacksrichtungen:

sind scharf, sauer, salzig, diese erhöhen den Pitta; empfohlen sind süß, bitter und zusammenziehend.

Nahrungsmittel:

Kohl, Kartoffeln, Keimlinge, Brokkoli, Äpfel, Spargel, Erbsen, Hülsenfrüchte, Reis und Getreide, Öle sind sehr wichtig. Rohkost ist ein wichtiger Teil seiner Ernährung, die ihm (ihr) hilft.

Der Pitta hat keine Probleme mit seinem Gewicht, sein Agni (Verdauungsfeuer) ist sehr stark. Pitta brauchen Berufe, in denen sie körperlich und geistig etwas verändern, sind gerne der Chef, führen und treiben die ganze Truppe an. Seine Stärke sind kurzes Denken und dann loslegen und die Anpassung an die Situation. Durch das Feuer hat er viel Energie, das aber auch ihn (sie) verbrennen kann und dann ist er ausgepowert.

Wichtig ist für dich Kreativität und Ruhe in deinen Handlungen, bringe deine Energien nur in wirklich wichtige Dinge ein.

Yoga für dich:

Dein Yoga ist der Mittelweg, es sollte nicht zu schnell und auch nicht zu langsam sein, achte auf die Pausen dazwischen, sie bringen dir die Stärke für die nächste Asanas. Bei der Entspannung komm zur Ruhe und hole die Kraft, schalte ab.

Die Meditation ist wichtig, ohne Zwang, ganz leicht!

Was ist Kapha ? (Bär)

Kapha hat die Elemente Wasser und Erde, Kapha hat starke Knochen und einen festen Körperbau, steht für die Ruhe und Gelassenheit. Was er (sie) macht hat Hand und Fuß, ist genau überlegt und wird zu Ende gebracht. Kapha steht für fest und Ruhe. Ein Kapha-Mensch bringt die Ruhe und das Wissen in eine Gruppe. Genau ihn (sie) kann man das Wichtige fragen, er (sie) merkt sich sehr viel, der Plan wird durchgeführt wenn alles klar ist, Hand und Fuß hat. *Ein Kapha-Mensch ist wie ein Bär, überlegt genau wo er (sie) seine Kraft hat und die ist groß!*

Eigenschaften:

schwer, träge, fest, ausdauernd, kraftvoll, überlegt genau und geht bis zum Ende

Geschmacksrichtungen:

sind süß, sauer, salzig, diese erhöhen den Kapha; empfohlen sind scharf, bitter, herb, zusammenziehend

Nahrungsmittel:

vor allem leichte Kost, da der Kapha leicht zunimmt, Spinat, Kohl, Paprika, Tomaten, Äpfel, Birnen, Kirschen, Mais, Roggen, Reis, Honig, Ghee, Milchprodukte nur in kleinen Mengen, abends kleine Mahlzeiten.

Der Kapha gehört zu den Menschen die leicht zunehmen, sich vieles merken, Ruhe und Gelassenheit ausstrahlen, im Sturm einer zum Festhalten. Wenn er in die Gänge kommt, zeigt sich seine Kraft und Ausdauer, er (sie) ist verlässlich, seine Stärken liegen in einer hohen Aufnahmefähigkeit und in einer Ruhe zur Verfolgung des Ziels. Wo andere vielleicht zu schnell angefangen haben ist er der, der die Ruhe hat.

Yoga für dich:

Dein Yoga sollte schneller sein, du darfst dich ruhig an deine Grenzen bringen, halte die Übungen länger, deine Kraft ist dein Vorteil. Pausen können kurz gehalten werden, die Entspannungsphasen sollten nicht allzu lange sein, Meditationen besser mehrere und kurze als eine lange.

Welche Yogawege gibt es und warum so viele?

Es gibt sehr viele Yogawege, weil es so viele verschiedene Menschen gibt. **Yoga ist Verbindung**, Verbindung mit Körper, Geist und Seele. Jeder Mensch hat andere Aufgaben und Ziele. Jeder Yoga-Weg hat andere Bereiche, aber alle haben ein Ziel. Finde deine innerliche Göttlichkeit, deine Liebe in deinem Leben, die Liebe zu dir und deinem Umfeld, Glück, Gesundheit und Liebe.

5 Hauptwege

Jnana Yoga:

ist das Yoga des Wissens. Er lässt den Suchenden mittels philosophischer Analyse die Grundlagen des Seins ausloten, um ihn dann durch Meditation zur höchsten Erkenntnis zu führen.

Raja Yoga:

ist das Yoga der Geisteskontrolle. Mittels verschiedener Praktiken und vielen Übungen werden die Gedanken schrittweise unter Kontrolle gebracht. Sind die Gedanken ganz zur Ruhe geführt, erfährt der Übende sein wahres Wesen, seine Einheit mit dem Kosmischen Bewusstsein. Da die wichtigsten Praktiken in acht Stufen eingeteilt werden, wird Raja Yoga oft auch als Asthanga Yoga, „Yoga der acht Stufen“ bezeichnet. Auf Raja Yoga gehe ich später noch genauer ein.

Bhakti Yoga:

ist das Yoga der Hingabe, der Öffnung des Herzens durch Gottesverehrung. Wenn mittels Liebe der eigene Geist mit Gott verschmilzt, kommt die Erleuchtung wie eine Gnade Gottes, der Weg von Jesus.

Karma Yoga:

ist das Yoga der Tat, des uneigennütigen Dienens. Wenn wir danach streben andere glücklich zu machen, erfahren wir unser Selbst im Selbst des anderen, unser Ego wird transzendierte, sodass wir das unendliche Selbst erfahren.

Hatha Yoga:

Der bekannteste Yoga Weg ist Hatha Yoga. Der Fokus im Hatha Yoga liegt auf der Harmonisierung des Körpers. Dies geschieht mit Hilfe von Körperübungen (Asanas), Atemübungen (Pranayama). Der Hatha Yoga Weg eignet sich gut für einen Einstieg in das ganzheitliche System des Yoga.

Andere Yogawege:

Kundalini Yoga:

wird auch als Yoga der Energie bezeichnet. Kundalini-Meister sagen, dass in Menschen ein riesiges Potenzial an Fähigkeiten, Talenten und Möglichkeiten latent vorhanden ist. Diese Urkraft heißt Kundalini, welche mit einer Schlange symbolisiert wird. Der Körper wird systematisch durch yogische Reinigungs- und Stärkungstechniken vorbereitet. Für das Praktizieren von Kundalini Yoga sind darum Vorkenntnisse im Hatha Yoga wichtig.

Kriya Yoga:

beinhaltet "Asanas", Körperhaltungen der Entspannung, "Bandhas", Muskelblocks, und "Mudras", Handhaltungen, die alle zu größerer Gesundheit führen, zu Frieden und zum Erwachen der Hauptenergiezentren, der "Chakras". Babaji hat eine besonders effektive Reihenfolge von 18 Körperhaltungen ausgewählt, die in Stufen und paarweise unterrichtet werden. Man kümmert sich um den physischen Körper nicht um seiner selbst willen, aber in seiner Eigenschaft als Fahrzeug und Tempel des Göttlichen.

Tantra Yoga:

Weißes Tantra:

Alle Teilnehmer sind ganz in weiß gekleidet incl. Kopfbedeckung, sitzen sich paarweise in langen Reihen gegenüber und machen lange Meditationen mit Mudras oder Mantras.

Rotes Tantra:

ist das liebevolle Herangehen an die Vielfalt der Sinneswahrnehmungen, der Erfahrung des Einswerdens die bis zur sexuellen Vereinigung gehen kann.

Schwarzes Tantra:

ist schwarze Magie und ich möchte mich nicht damit beschäftigen.

Modernes Tantra:

sind Körperübungen / Asanas die sehr viele Partnerübungen beinhalten. Das Wahrnehmen des Selbst über die Sinne ist Bestandteil vom Tantra.

Mantra Yoga:

begebe dich in eine Meditationshaltung und singe und bete Dichtungen und Sprechgesang, ist eine effektive Form und sehr wirkungsvoll und kraftvoll, ein guter Weg um aufzutanken.

Hormon Yoga:

Störungen im Hormonhaushalt werden mittels Übungen und Techniken harmonisiert und ins Gleichgewicht gebracht. Diese Form ist speziell für den Hormonhaushalt der Frau gemacht, nicht für den Mann.

Ayurveda Yoga:

Ayurveda Yoga ist eine gute Mischung zwischen der ayurvedischen Heilkunst und verschiedenen Yogawegen wie: Raja Yoga, Hatha Yoga, Mantra Yoga, Hormon Yoga, Kundalini Yoga. Dieser Weg ist ein neuer Yogaweg, die Anteile von jedem Yoga sind von Kurs zu Kurs unterschiedlich, da sich nicht jeder immer gleich fühlt. Verbindungen von mehreren Wegen sind dadurch sehr sinnvoll und können dich auf dem Weg zu deinem Ziel unterstützen.

Im Ayurveda Yoga gibt es keinen Zwang und alle Übungen sind in Sthira Sukham (Sthira = fest und Sukham = angenehm). In einer Einheit ist es das Ziel, dass du mit einem guten oder zumindest mit einem besseren Gefühl rausgehst, gestärkt für den Alltag und für dein Leben.

Ein Gramm Praxis ist besser als Tonnen von Theorie!!

(Swami Sivananda)

Einführung in Raja Yoga

Der Arzt und Gelehrte Patanjali brachte aus dem Yoga Sutra das Raja Yoga hervor, es gliedert sich in die acht Stufen des Yoga. Das Wort Raja bedeutet König. Ebenso wie der König über seine Untertanen herrscht und die Kontrolle über sie hat, so versucht der Raja-Yogi seinen Geist unter Kontrolle zu bringen. Raja Yoga ist der königliche Weg zur Freiheit von Leid.

Die acht Stufen sind:

1.Yama: Gewaltlosigkeit, Ehrlichkeit, nicht stehlen, Enthaltbarkeit, unbestechlich, der Umgang mit Anderen, keine Gewalt zu anderen, nicht lügen, Enthaltbarkeit von Dingen die ich nicht brauche um gesund und glücklich zu leben.

2.Niyama: Reinheit, Zufriedenheit, Disziplin, Studium, Hingabe an Gott, der Umgang mit dir selber, halte deinen Körper und deine Gedanken rein, erarbeite dir durch Disziplin, Studium und deiner Lebenseinstellung ein Leben das dir Freude und Glück und Gesundheit bringt, nimm dein Göttliches an.

3.Asanas: (Yogahaltungen) vorbereiten für die Haltung, in die richtige Haltung eingehen, richtiges halten der Haltung (Sthira Sukham), komme wieder aus der Haltung und fühle nach. So ist der Ablauf jeder Asana.

4.Pranayama: (Atemübungen) durch die Beherrschung des Atems beherrscht man auch das Prana (Prana = Lebensenergie). Prana ist die wichtigste Lebensenergie. Durch das regelmäßige üben dieser Techniken erreichst du ein hohes Maß an Gesundheit und Freude. Nur wer richtig atmet kann gesund sein.

5.Pratyahara: (Verinnerlichung) merke und spüre durch Pratyahara die Kontrolle über deine Sinne. Sie werden gestärkt und spüre das richtige Bewusstsein der Sinne und deren Kraft, wie sie uns in unserem Leben steuern.

6.Dharana: (Konzentration) in Dharana ist es an der Zeit den Geist zu beruhigen. Durch die richtigen Techniken und einer hohen Konzentration wird es dir immer mehr und auch immer leichter fallen, dich auf eine Sache zu konzentrieren und dann zur Ruhe zu kommen, wann du es möchtest, egal was zu dieser Zeit in deinem Umfeld los ist.

7.Dhyana: (Meditation) Dhyana ist dann die nächste Stufe, auch die vorletzte Stufe im Raja Yoga. Wenn du Dharana erreicht hast und lange Zeit vollkommen gedankenfrei bist kommt der Zustand einer Meditation. Meine beliebtesten Techniken stelle ich später vor und beschreibe Meditation noch näher.

8.Samadhi: (Erleuchtung – Glückseligkeit) als 8. und letzte Stufe im Raja Yoga ist die Erleuchtung und Samadhi die Meditation geht über in Samadhi in höchste Glückseligkeit. Dieser Zustand breitet man dann über sein ganzes Leben aus und lebt als Jivanmukta als ein lebendig Befreiter. Allerdings hat Samadhi viele Stufen und erst in der höchsten hat man die Erleuchtung. Shankara erklärt, wer sein eigenes Sein erkennt, hat keine Lust seine eigenen Dinge zu befriedigen und das die Bereitschaft da ist, sich von ganzem Herzen und alles in bedingungsloser Liebe und jeder Sekunde hingibt. Wie alle großen Inkarnationen: Jesus, Buddha, Krishna, Shiva, Vishnu, Brahma und es gibt noch viele andere und sie werden immer mehr, bis wir alle in bedingungsloser Liebe sind und bleiben!!

Erklärung Sonnengruß Surya Namaskara

Der Sonnengruß ist wohl die bekannteste Form vom Yoga, sie ist eine herrliche Art auf das ganze System des Menschen einzuwirken. Es wird das endokrine System (Drüsen im Organismus), das Herz Kreislauf System, Atem und Verdauungssystem harmonisiert und in ein gutes Gleichgewicht gebracht. Frischer Sauerstoff wird aufgenommen, der ganze Körper wird bewegt und geschmeidig gehalten. Auch der subtile Körper wird ausgeglichen und harmonisiert, darum ist dieser Bewegungsablauf so wichtig und wertvoll.

Wann sollte man den Sonnengruß üben?

Diese Übung ist eigentlich immer gut wenn du Kraft und Ausgleich brauchst. Die beste Zeit ist knapp vor dem Sonnenaufgang, hier entfaltet diese Übung ihre meiste Kraft. Generell am Morgen ist sie eine gute Übung um gestärkt, ohne Verspannungen in den Tag zu gehen. Mache jeden Tag in der Früh zumindest eine und steigere sie bis zu 12 Mal, sie wird dir ein guter Begleiter sein!!

Wann solltest du keinen Sonnengruß machen!!

Auf keinen Fall üben während einer Krankheit. Bende sofort den Sonnengruß wenn du Fieber bekommst, akute Entzündungen oder Hautausschläge. Bei dieser Übung können Giftstoffe, die sich in Verspannungen und Blockaden befinden, gelöst werden. Beende die Übung und trinke viel Wasser zum Ausleiten, dann geht es dir gleich besser. Bei zu hohem Blutdruck, Erkrankungen der Herzarterie und nach einem Schlaganfall auf keinen Fall alleine üben. In der Schwangerschaft ist Yoga auch sehr wichtig, nur der Sonnengruß wird sehr vorsichtig und in einer anderen Reihenfolge gemacht. Spüre in dich hinein und du spürst, ob er dir gut tut und wann er dir nicht so gut tut. Du erkennst sicher am besten, wann er dir Kraft gibt und wann es besser ist ihn auszulassen und lieber eine kleine Meditation zu machen!!



Durchführung:

Stehe aufrecht und gerade(1.Berghaltung) , bringe deine Hände gefaltet zum Herzen. Ein und ausatmen und bilde mit deinen Händen einen Kreis als Symbol der Sonne, einatmen, bringe deine Hände nach oben (2.erhobene Arme) und leicht nach hinten, ausatmen, verbinde Himmel und Erde, bringe deine Hände zu deinen Füßen (3.Hand Fuß Stellung), einatmen, rechter Fuß weit zurück, Kopf richtet sich auf (4.Reiterstellung), linker Fuß nach hinten in den (5.hinabschauenden Hund), einatmen, Knie zu Boden, ausatmen, Brust und Stirn zu Boden (6.achtfache Verneigung) acht Punkte berühren den Boden, Becken hebt sich leicht, einatmen, hebe deinen Kopf als Verlängerung deiner Wirbelsäule in die (7.Kobra) ausatmen, komme in den (8.hinabschauenden Hund) Becken schiebt sich nach oben, einatmen, rechter Fuß steigt weit nach vorne zwischen die Hände in die (9.Reiterstellung), ausatmen, linker Fuß dazu in die (10.Hand Fuß Stellung), erde dich und verbinde wieder Erde mit dem Himmel, atme ein und komme nach oben und leicht nach hinten(11.erhobene Arme), ausatmen, bringe deine Hände wieder zu deinem Herzen in deine Mitte (Berghaltung)!! geschafft zur Hälfte. Das gleich noch einmal, nur statt den rechten den linken Fuß in die (4.Reiterstellung) und auch den rechten nach vorne in die (10. Hand Fuß Stellung).

Dies ist eine einfache Erklärung wie er durchgeführt wird. Am besten lerne ihn in einem Kurs, bei einem Yogalehrer(in) deiner Wahl. Der Sonnengruß kann noch viel mehr!!

Pranayama

Pranayama bezeichnet die Atemübungen im Yoga. Aus der Sicht eines Yogis ist Prana die Lebensenergie, eine Energie, die den gesamten physischen Körper durchzieht und eine Verbindung zwischen Körper und Geist darstellt.

Ein Ziel des Pranayama ist es, das Prana im Körper anzureichern und damit dem Körper mehr Energie zur Verfügung zu stellen. Diese Energie muss dann im Körper ungehindert zirkulieren können. Darüber hinaus wollen einige Pranayama Übungen den Menschen zu mehr Harmonie und Frieden führen. Die Konzentration auf den Atem bzw. auf die Ausführung der Pranayama-Übungen ist eine Vorstufe zur Meditation.

Pranayama ist die bewusste und willentliche Lenkung der Atmung (Prana = Atem, ayam = kontrollieren, regulieren). Mit jedem Atemzug nehmen wir nicht nur Sauerstoff auf, sondern auch Prana. Prana ist kosmische Energie, die Kraft im Universum, die erschafft, bewahrt und verändert. Es ist das Grundelement von Leben und Bewusstsein. Prana befindet sich auch in der Nahrung, deshalb ist es so wichtig, eine gesunde und vollwertige vegetarische Nahrung zu sich zu nehmen. Die natürliche Atmung ist die Bauchatmung, durch die Nase ein und ausatmen.

Pranayama Durchführung:

Es gibt viele Techniken, ich stelle aber nur eine vor, die Yoga Atmung (natürliche Atmung). Diese Übung ist unbedenklich!! :-)

Sitze aufrecht und gerade in einer festen Sitzhaltung, lege deine linke Hand auf deinen Bauch und deine rechte auf deine Brust, atme in deinen Bauch ein und aus 2-3 mal, erweitere dies mit Bauch ein zu zweidrittel und ein Drittel in die Brust, umgekehrt ausatmen zweidrittel Brust aus und ein Drittel Bauch aus oder bleibe bei einer reinen Bauchatmung, wie du möchtest. Ganz nach deinem Empfinden und deiner Übung. Lerne dies in einem Yogakurs von deinem Lehrer.

Shatkarma Reinigungstechniken

In allen spirituellen Traditionen finden wir Hinweise über die Bedeutung von körperlicher und geistiger Reinigung, als eine wichtige Voraussetzung auf dem spirituellen Weg. Traditionell waren die ersten Übungen die dem Schüler bei Eintritt in den Ashram gegeben wurden, Reinigungsübungen, die Blockaden beseitigen und einen freien Energiefluss schaffen sollten. Nach Auffassung der Yoga-Traditionen beeinträchtigen diese Blockaden die Gesundheit und verhindern die Entwicklung eines höheren Anteils von Vitalität und Bewusstsein.

Die Hatha Yoga Pradipika (Kapitel 2, Vers 21) beschreibt für wen diese Übungen hilfreich sind: "Wenn Fett oder Schleim exzessiv vorhanden sind, soll Shatkarma geübt werden. Die sechs Shatkarmas sollen vor Pranayama geübt werden. Andere Menschen, bei denen die drei Doshas (Kapha, Pitta, Vata) ausgeglichen sind, brauchen diese Übungen nicht zu tun".

Leider gibt es nur wenige Menschen bei denen diese Balance der Doshas gegeben ist. Die Shatkarmas bieten in der heutigen Zeit ein ideales präventives Werkzeug um überschießende Doshas zu regulieren, bevor sie im Körper Schaden anrichten können. Vorbeugen ist besser als heilen!

Reinigungsverfahren von Körper und Geist – *Shatkarmas*, auch genannt *Shatkriyas* oder sogar *Kriyas* sind gut in alten Techniken, Yoga Texten dokumentiert.

Körperliche Reinigung geschieht durch *Shatkarmas* oder den sechs purificatory Techniken. Der Reinigungsprozess gleicht die *Doshas* im Ayurveda bekannt als *Vata*, *Pitta* und *Kapha* (Wind, Galle und Schleim) aus. Du fühlst Erleichterung, du fühlst dich leichter, glücklicher und stärker. Nicht nur das, sie sind auch sehr effektiv bei der Heilung von inneren Erkrankungen.

Die sechs wichtigsten Yoga-Reiniger sind wie folgt:

Basti die Darmreinigung, **Nauli** die ganze innere Reinigung, **Kapalabhati** Lungenreinigung und Gedanken, **Trataka** Nervensystem und Augen, **Dhauti** die Magenwäsche und **Neti** die Nasen Kopf Spülung.

Wenn dein Interesse an diesen Reinigungstechniken gestiegen ist, bitte ich dich zu einem geeigneten Lehrer zu gehen. Aus diesem Grund führe ich hier auch keine Anleitung an!!

Danke dir!!

Von Swami Ajnananda Saraswati, aus Yoga Magazine February 1981

Das Wort Gesundheit kommt von dem Begriff Ganzheit. Es ist sicher nicht verkehrt zu behaupten, dass bis vor kurzem die Vorstellung von Gesundheit in der Abwesenheit von Krankheit bestand. In der westlichen Medizin ist man dieser Frage in Teilbereichen näher gekommen. Man weiß heute sehr viel mehr über die Körperfunktionen, die Physiologie, sowie die gröbere und feinere Körpergestalt, der Anatomie; ganz besonders, was das Gehirn, das Nerven- und das endokrine Drüsensystem betrifft. Sehr detaillierte Forschungen betreffen eine Vielzahl der Krankheitsverläufe (Pathologie) des Menschen. Aber trotzdem hat man kaum versucht, all diese Forschungsarbeit über den Körper in Zusammenhang zu bringen mit den mentalen Abläufen, ausgenommen in dem Gebiet der Endokrinologie. Andererseits sind intensivste Forschungen mit den mentalen Abläufen auf dem Gebiet der Psychologie und der Psychiatrie betrieben worden, aber meistens ohne die Körperabläufe miteinzubeziehen. Der Schwerpunkt ist einfach falsch gesetzt – anstatt unsere Anstrengung auf die Erforschung gesunder Menschen zu legen, studieren wir Krankheit, Störungen, die den Körper oder den Geist befallen können. Wir sollten lebendige Körper studieren und nicht tote; wir sollten gesunde und befreite Gemüter studieren und nicht gestörte und begrenzte. Wir sollten unsere Anstrengungen in eine positive Richtung legen, und das ist der Weg von Yoga.

Für was stehen Chakren, wie können sie uns helfen?

Es gibt in unsern Körper 7 Hauptcharas, Chakra bedeutet Rad oder auch zu verstehen als Knotenpunkt. Die Chakras können uns einiges sagen über unseren körperlichen und subtilen Zustand. Sind wir außer unserem Gleichgewicht zeigt sich das in Verhaltensformen und unseren Gefühlen. Diese geben uns dann Bescheid welches Chakra nicht in Harmonie ist und dadurch können wir durch das richtige Verhalten dieses Ungleichgewicht ausgleichen. Chakras gibt es viele in unserem Körper. Hier gehe ich nur auf die 7 Haupt Chakras ein. Jedes Chakra hat viele Möglichkeiten der Regulierung z.B.: Atme ein und beim ausatmen gebe den Ton so lange es dir möglich ist ab (Chanten). Ein Mantra, möchtest du diese Variante, dann sag dir das Mantra laut oder leise vor. Eine Farbe, umgebe dich mit dieser Farbe. Eine Eigenschaft und auch viele andere noch.

1. Muladhara Chakra (Wurzelchakra)

Im Wurzelchakra ist der Sitz der Kundalini unsere Kraft. Wenn unsere Kraft aufsteigt, bekommen wir die Stärke mit der wir alles was wir brauchen erreichen und im Urvertrauen unseren Weg gehen.

Die Farbe ist rot, der Ton ist das U, das Mantra heißt LAM und die Eigenschaft ist das Vertrauen, Angstfreiheit.

2. Swadhisthana Chakra (Bauchchakra)

Das Bauchchakra steht für die Sicherheit, man sagt ja das liebe Bauchgefühl. Dieses Chakra gibt dir mit Sicherheit die richtigen Lösungen. Höre auf dein Bauchgefühl auch wenn er knurrt, dann hat er Hunger; das meinte ich natürlich nicht, höre auf deine Intuition.

Die Farbe ist orange, der Ton ist ein O wie in Mond, das Mantra ist ein VAM und die Eigenschaft ist die Sicherheit.

3.Manipura Chakra (Solarplexus Chakra)

Hier ist dein Sonnengeflecht der Sitz deines Kraftwerks. Die Kraft die du zum Verwirklichen deiner Ziele brauchst, deine Antriebskraft. Gut in den Bauchbereich atmen gibt Kraft.

Die Farbe ist gelb, der Ton ist auch ein O, aber wie Sonne, das Mantra ist ein RAM und die Eigenschaft ist Kraft und Stärke.

4.Anahata Chakra (Herz Chakra)

Das ist meiner Meinung nach das wichtigste Chakra, da alles nur richtig ist, wenn ich es mit der richtigen Liebe vollbringe. Hier ist der Sitz der Liebe. Kein Vertrauen ohne Liebe, keine Sicherheit. Die Kraft geht in die falsche Richtung ohne Liebe. (liebe deinen Nächsten wie dich selbst). Liebe dein Leben und lebe in Liebe.

Die Farbe ist grün, der Ton ist das A, das Mantra ist ein JAM und die Eigenschaft ist die Liebe. Alles was du mit dem Herzen tust ist mit Liebe, Freude und Glück verbunden.

5.Vishudda Chakra (Hals Chakra)

Hier ist die Kommunikation zu Hause, die Redegewandtheit, das Miteinander. Starke Redner haben dieses Chakra weit offen und können mit großer Überzeugungskraft sprechen.

Die Farbe ist blau, der Ton ist ein E, das Mantra ist ein HAM, die Eigenschaft ist die Redegewandtheit.

6.Ajana Chakra (Stirn Chakra, Drittes Auge)

Bei diesem Chakra ist dein Urteilsvermögen zu Hause wie in deinem Bauch. Bei einem gut geöffneten Ajana Chakra erkennst du das Richtige, den richtigen Weg für dich. Du hast hier auch den Sitz der geistigen Visionen, deine Vorstellungskraft, deine Planung.

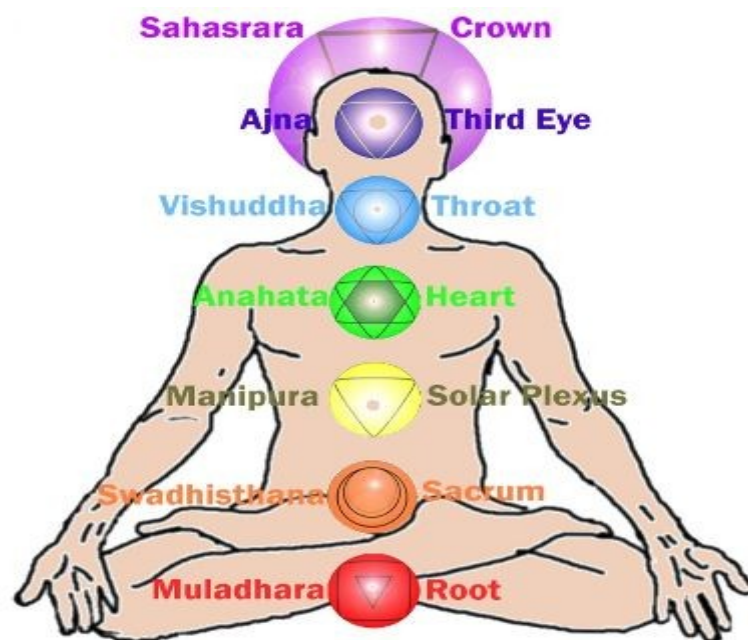
Die Farbe ist Violett, der Ton ist ein I, das Mantra ist ein KHAM, die Eigenschaft ist es das Richtige zu erkennen.

7.Sahasrara Chakra (Scheitel Chakra)

Das ist der Sitz der Verbindung zu Gott und deinem höheren Selbst. Hier ist die Fontanelle bei einem Kind. Menschen mit einem geöffneten Scheitel Chakra fühlen sich Gottes verbunden, richten sich nach hohen Zielen aus und das höchste Ziel ist es in Liebe mit sich und seinem Umfeld zu leben.

Die Farbe ist weiß, da weiß alle Farben in sich trägt, der Ton ist ein M und das Mantra ist der Urlaut - das OM, die Eigenschaft ist im Einklang mit der göttlichen Liebe.

Bei jedem Menschen sind die Chakren unterschiedlich weit geöffnet. Die Chakren sollten in Einklang, im Gleichgewicht gehalten werden. Einzelne zu weit geöffnete Chakren tragen eher zur Verwirrung bei, viel mehr als sie einen Nutzen bringen. Wie ich schon beim Anahata Chakra geschrieben habe, ist es wichtig alles mit der nötigen Liebe zu tun und zu handeln. Das Denken und Handeln soll sich stets nach liebe dich und deinen Nächsten richten. Beginne immer mehr, das zu lieben was du in deinem Leben machst.



Meine beliebtesten Meditationstechniken

Die Anfang-Meditation ist ein natürlicher Zustand, der mich in eine Verbindung mit meinen Inneren bringt. Durch Meditation kommst du immer mehr zur Ruhe und erkennst was wirklich für dich wichtig ist im Leben. Es gibt viele Wege in eine Meditation zu kommen, das Ziel ist bei allen gleich. Ich finde, es ist eine sehr gute Technik zur Ruhe zu kommen und in Einklang mit mir und meinem Umfeld. Meditation und die Kunst des Meditierens ist am leichtesten so zu beschreiben: es ist wie mit einem Muskel, je mehr ich ihn trainiere, desto mehr wird er wachsen - wichtig dabei ist, dass ich es richtig mache. Wobei die Meditation nicht wirklich trainierbar ist, sondern nur die Vorbereitung dahin. Meditation stellt sich von selber ein wenn du die Übungen machst. Sie kann nicht erzwungen werden und unter Druck geht sie auf keinen Fall, nur mit Geduld und Liebe wirst du es sicher schaffen gedankenfrei zu werden und grenzenlos glücklich und in Liebe zu sein. Das sind Anzeichen einer Meditation. Beginne an einem ruhigen Ort und ungestört. Wenn es dir dann leicht fällt, bringe die Meditation in deinen Lebensalltag ein und lebe in Meditation.

Techniken:

1. Nimm dir ein paar Minuten Zeit, wo du Ruhe hast und schließe deine Augen, gebe eine Hand zu deinem Herzen und spüre deinen Herzschlag für ein paar Minuten, sei bei deinem Herzschlag, spüre ihn in deiner Hand und auch in deinem ganzen Körper, fühle die Kraft und die Regelmäßigkeit.
2. Noch eine Übung für den Alltag: werde dir deines Atems bewusst, achte in deinem Leben auf deinen Atem, nimm dir die Zeit und spüre dein Ein- und Ausatmen genau, in der Nase, in der Lunge, im Bauch, in deinem ganzen Körper, so oft es dir möglich ist.

Meditation ist bewusst werden, lebe ein bewusstes Leben!

Nützliche Links:

Bücher:

Bücher über Yoga:

Yoga Geschichten von Bernd Balaschus
Yoga für ihren Körpertyp von Dr. David Frawley

Bücher über Ayurveda:

Ayurveda Die besten Tipps von Dr. med. Ernst Schrott
Die Ayurveda Pflanzenheilkunde Dr. David Frawley
Das Große Ayurveda Heilbuch von Vasant Lad

Ernährung Allgemein:

Die Heilnahrung Band 4 von Die Wurzel
Rohkost von Doreen Virtue und Jenny Ross
Essbare Wildpflanzen von Jürgen Gutmann
Sprossen und Keime von Rose-Marie Nöcker

Internetseiten

Yoga-Seiten:

<http://www.facebook.com/DeinAyurvedaYoga>
http://www.reinold-online.de/Hinduismus/goetter_hinduismus.htm

Chakren:

<http://www.ashtar-linara.de/chakrenallgemein.htm>
[Chakren](#)

Danksagung

Ich freue mich, dass du mein Buch bis zum Ende gelesen hast, es soll eine Anregung für mehr sein. Ein kleiner Einblick in die Welt von Ayurveda Yoga und auch wie sie dir hilft dein Leben zu gestalten und glücklich und gesund mit Liebe durch ein schönes Leben zu gehen.

Mir hat es sehr geholfen, darum gebe ich es gern an dich weiter. Die Verbundenheit, für die Yoga steht, ist eine große Bereicherung im Leben. Ich bin der Meinung, die Verbundenheit soll am Anfang mit sich selbst sein. Bringe Körper, Geist und Seele in Einklang und dann öffne dich und bringe dein Umfeld mit dir in Einklang. Dann lebst du ein Leben in Kraft, Freude und Liebe.

Bei Fragen melde dich, ich helfe gern wenn ich kann, unter:

Mail: deinayurvedayoga@gmail.com

**Kraft Freude und Liebe für dein Leben vom Herzen
Stefan Dein Ayurveda Yoga**

Mein Lieblings Spruch!!

*Liebe ist nicht alles,
was wir brauchen.
Aber wir brauchen sie,
um alles zu haben*