



WAS IST YOGA ?

Yoga ist eine indische, philosophische Lehre (ca. 6000 Jahre alt) die eine Reihe geistiger und körperlicher Übungen umfasst. Der Begriff **YOGA** stammt aus dem indischen **SANSKRIT** (Sprache der Inder), und bedeutet anjochen, zusammenbinden, anspannen.

KÖRPER und **GEIST** leben nicht getrennt, sondern **MIT-** und **FÜREINANDER**. Wir können uns deshalb nur erfahren, wenn wir sowohl die geistige als auch die körperliche Ebene **STABILISIEREN** und **HARMONISIEREN**.

Dann wachsen wir über uns selbst hinaus.

Der Sinn von Yoga ist es, dabei zu helfen, fröhlich, gesund und offen zu sein.

Yoga ist einst aus der Beobachtung der Natur entwickelt worden. Wir ahmen beim Üben Tiere oder Naturformen nach und gehen so eine tiefere Beziehung zu unserer Umwelt ein. Yoga lehrt uns, dass alles mit allem zusammenhängt.

Jedes Handeln hat Konsequenzen – nicht in irgendeinem fernen zukünftigen Leben, sondern im Hier und Jetzt. So wie wir Samen säen, den Pflanzen beim Wachsen zusehen und später die Früchte ernten, ist es auch mit unseren Taten. Wie wir uns auch entscheiden:

Wir erfahren unweigerlich die Auswirkungen unseres Handelns. Manchmal vergeht bis dahin eine gewisse Zeit, manchmal spüren wir die Folgen ganz unmittelbar. Was immer wir tun, enthält in sich bereits die Konsequenzen und Antworten –

**DAS GESETZ DES KARMA - DAS GESETZ VON URSACHE
UND WIRKUNG.**

DIE HAUPTWEGE DES YOGA SIND:

JNANA YOGA	- Weg der Erkenntnis
KARMA YOGA	- Summe unserer Handlungen
BHAKTI YOGA	- Weg der Hingabe
RAJA YOGA	- Der königliche Yoga Der achtgliedrige Pfad Analyse und Kontrolle des Geistes

DIE 5 SCHLÜSSEL DES YOGA SIND:

- ❖ Körperübungen
- ❖ Richtige Atmung
- ❖ Richtige Ernährung
- ❖ Entspannung und Meditation
- ❖ Positives Denken

ANMUT – SCHÖNHEIT – STÄRKE – ENERGIE –
FESTIGKEIT

schmücken den Körper dank

YOGA !!!

SO FUNKTIONIERT YOGA

Hektik und Leistungsdenken sind beim Yoga fehl am Platz. Sei rücksichtsvoll zu Dir selbst. Yoga verlangt nichts von Dir, zu dem Du nicht bereit bist!

Genieße den Augenblick. So trainierst Du nicht nur Deinen Körper, sondern auch Deinen Geist.

Lenke Deine Aufmerksamkeit zunächst auf den Bereich der intensivsten Dehnung, danach auf die umgebenden Zonen und schließlich auf Deinen gesamten Körper.

Schmerzen bedeuten, dass Du Deine Körpergrenzen überschritten hast oder Dich zu schnell bewegst.

Schmerzen sind kontraproduktiv, da sich der Körper unwillkürlich verspannt. Gehe es deshalb langsam und Schritt für Schritt an.

Zwang und Schmerz sind nicht der Sinn der Yoga-Praxis, sondern Deinen Körper zu spüren, zu beobachten und Ungleichgewichte zu regulieren. Konzentriere Dich ganz auf Deinen Körper.

Lasse Deine Gedanken nicht davonflattern und erweitere Dein Yoga-Training zu einer geistig-seelischen Übung.

Nimm' jede Position behutsam und bewusst ein.

Führe Deinen Körper langsam zum Ziel.

**GENIESSE JEDE ÜBUNG UND DENKE IMMER
DARAN:**

ZIEL DEINER YOGA-REISE BIST NUR DU SELBST !!!

SAMADHI
समाधि
BY GABRIELE

AYURVEDA & YOGA STUDIO

Gabriele Ebner

Bahnhofstraße 46

4810 Gmunden

Mobil: +43 (0) 664 / 73 81 0055

E-Mail: gabriele.ebner@aon.at