



* Yoga ist ein Rendezvous mit sich SELBST
– mit der Option einer ewigen Liebesgeschichte *

Yoga bedeutet Einheit schaffen, zusammenfügen und verbinden.

Die Einigung mit dem Selbst: der ursprünglichen, ewigen und unberührten Essenz des Menschen.

Die Atmung steht im Mittelpunkt dieser Arbeit.

Die Anreicherung von Prana, der Lebens-Energie, wirkt auf alle physischen und subtilen Systeme reinigend, stärkend und harmonisierend.

Der Atem umfasst gleichermassen Körper, Geist und Seele.

Mit physisch einfachen Übungen wird in eine natürliche und tiefe Atmung geführt.

Das Jahrtausendalte und zeitlose Wissen der yogischen Schriften mit ihren klassischen Ausrichtungen für den Geist, werden praxisorientiert genutzt und eingesetzt.

Die Übungen sind so angeleitet, dass niemand überfordert ist, aber auch nicht unterfordert.

Die individuellen Grenzen von Anfängern werden nicht übergangen, und die Fortgeschrittenen werden tiefer in die Stellungen geführt.

Yoga ist ein Prozess, sich selbst immer bewusster zu werden – in sich gegründetes SELBST-BEWUSST-SEIN!

YOGA – ein Weg als Ziel