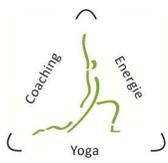


Aspekte der fünffachen Disziplin		Wie begegne ich dem Leben, was mache ich daraus?
Sauca - Reinheit Ausgewogenheit von Geist, Gedanken, Sprache, Reinheit des Körpers	für äußeren Körper: Saubere Kleidung, aufgeräumter Ü Platz, reine Ernährung- die Kö + G nicht belasten Für geistige Reinheit: YS spricht von Abneigung gegenüber dem eigenen Körper; meint: Reinigung von innerer Gebundenheit an einen schönen Körper; nicht durch körperliche Schönheit definieren	Achte auf die äußere Reinheit und Ordnung des Körpers, der Kleidung und deines Platzes; innere Reinheit kultivieren, die entsteht, wenn Nachlässigkeit oder Getriebenheit auflösen
Samtosa - Zufriedenheit Dankbarkeit, Akzeptanz, Gelassenheit	Innere Ruhe ; oft: bekomme was ich will, dann zufrieden; Hin zu: schwinden des Durstes nach äußerem Glück; Auflösung der Gebundenheit an des Wünschen; wunschlos glücklich ;	Fördere äußere Zufriedenheit, indem du deine Wünsche soweit es geht erfüllst
Tapas - Askese Reinigung, Eifer, Entschlossenheit, Bereitschaft zur Disziplin, Begeisterung, Leidenschaft, ins Tun kommen	Last abwerfen, Prozess innerer Reinigung, Wille nötig, Übung der Entsagung von Nahrung, Sex, Wohlstand, Anerkennung, Schlaf - Hin zu: wo wir abhängig sind von, wie wir anhängig sind; merken dann, wenn wir dessen entsagen; Bewusstheit für innere Bindungen schulen; Ohne Abhängigkeit genießen wir nur noch diese Dinge in Achtsamkeit, die uns wirklich gut tun	Zuerst dem entsagen, von dem wir glauben abhängig zu sein Zielt nicht auf Entsagung, sondern auf Auflösung unsere Abhängigkeiten
Svadyaya -Eigenes Studium Betrachtung, Meditation, Wissenserweiterung, Erforschung meiner selbst, reflektieren	Selbstbeobachtung Schulung mit heiligen Texten, Rezitieren Wegweiser unseren individuell „gewählte Gottheit“ zu suchen Wegweiser diesen nicht mehr außen, sondern in uns selbst zu suchen Was mit Studium begann wandelt zur Bewusstseinschulung Blick auf uns selbst, wer wir wirklich sind	Mit Texten spiritueller Philosophie beschäftigen, Gelesene nicht nur verstehen, sondern aus tiefstem Herzen leben
Isvara pranidhana - Hingabe an Gott Glaube, sich in den Dienst stellen, keine Garantie auf Ergebnis,	Gebet zu Beginn der Stunde, Schutz und Beistand Hin zu geistiger Haltung vertiefen Wirkung einer Yoga Übung keineswegs nur durch Anwendung einer Technik; Haltung der Hingabe, Vertrauen in die Praxis; Wirkung wird nicht gemacht, wir lassen sie zu ; Hinzu Vertrauen ins Leben; alles hin und hergerissen sein in den Zweifeln der Welt lösen sich auf; ein Leben aus dem tiefsten Grund unserer Existenz	Suche nach dem, worauf du letztlich vertraust und dein Leben gründen kannst; hilfreich ein Ritual – vertrauen zum Ausdruck bringen und fordern; in Y Praxis Haltung der Hingabe und im Leben kultivieren;
Kriya	Handeln, Weg – der aktiv gegangen werden kann, bewusst gestalten	
Yoga	Besonderer Zustand des Geistes	



Hildegard Burkert

-2/2-

Ganzheitliches Gesundheitsmanagement

Yoga **ENERGIE** **Coaching**

