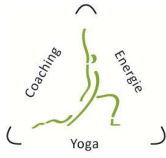


<b>Q</b> ualitäten und <b>S</b> CHRITTE des <b>Y</b> oga ÜBEN	<b>K</b> örperwahrnehmung  <b>A</b> temverbindung  <b>E</b> nergielenkung
<b>A</b> NKOMMEN  liebevoll + <b>a</b> chtsam	JETZT DA sein  momentane , persönliche <b>G</b> renzen erkennen - respektieren - weiten
langsam + <b>g</b> leichmäßig	Bewegung des Atems und des Körpers – übe entschleunigen
<b>Q</b> - Körper	sthiram sukham kraftvoll + leicht richtige Maß an Anstrengung + Entspannung
<b>Q</b> - Atem	dirgha + sukshma lang + fein  <b>A</b> tem -in Bewegung anwesend A + Bewegung synchronisiert Rhythmus + A Q bestimmen Tempo der Bewegung Bewegung eingebunden in Atem
<b>Q</b> - Geist	ekagrata - auf Eines ausgerichtet
<b>K</b> örper – Asanam – Die Haltung	Körper Signale, Körper Sprache, Grenzen entschleunigen Rhythmus <b>r</b> einigen – leermachen <b>S</b> tärken – auftanken  Wirbelsäule (WS) aufgerichtet RückBeuge – oberer Rücken Aktivierung - EA - einatmen  VorBeuge – unterer Rücken Entspannung - AA - ausatmen
Bewegung für <b>K</b> örper- <b>A</b> tem- <b>G</b> eist	Vom AUßEN ins INNEN Weg der Mitte





<b>Yoga Philosophie</b>	
<p><b>W</b>eg an die Wurzel der Krankheit</p> <p>Ursache + Wirkung</p>	<p><b>sraddha</b> – Vertrauen</p> <p>Wille + Gleichmut</p> <p>Wer bin ich?</p> <p><b>dharma</b> = Identität</p> <p>Wucht des Mitgefühls</p> <p><b>ahimsa</b> – Gewaltlosigkeit</p> <p>Stille im Sturm</p> <p><b>dhyanam</b> – Meditation</p> <p>Annäherung von Theorie + Praxis – der Körper im Lot</p> <p><b>Yoga Transformation</b></p>
im Schritt mit der <b>Z</b> eit	<b>parinama</b> – der große Wandel
<p>lösen von Mustern jenseits von Schuld</p> <p>Klesas – das was eng macht</p>	<p><b>avidya</b> – Trugbild</p> <p>asmita – Selbstsucht</p> <p>raga – Gier</p> <p>dvesa- Abneigung</p> <p>abhinivesa – Angst</p>

