

Yoga ist.....	
...die richtigen Fragen stellen um echte Antworten zu finden	
Das WESEN sehen lernen – beobachten statt experimentieren verstehen statt voraussetzen stimulieren statt behandeln	
Körperwahrnehmung – wo Verspannung, wo wirkt Schwerkraft, sich spüren Atemverbindung – Atemräume eröffnen, stabilisiert Haltung und Geist Energielenkung – Gedankenkraft – Energie folgt Aufmerksamkeit, jede Kö-bewegung mit Achtsamkeit führt zu Gefühl von kraftvoller Lebendigkeit	
Yoga ist...	ERKENNEN – ANERKENNEN – VERÄNDERN Die Antwort auf ein Leben – voller Spannung, VIEL und schnell – hinein in Momente der Stille und Kraft, in ruhige Wachheit für LebensKraft, LebensLust, LebensFreude.
...Philosophie	5000 Jahre alter Weisheitsweg. Angebot. Neugierige Menschen die Fragen stellten und Antworten fanden. Ausprobierten.
...Weg = Tun führt in Erfahrung	„feel it“ – Yoga kannst du nur erfahren. Dazu darfst du Neues ausprobieren, dein bisheriges auch mal auf den Kopf stellen, ungewöhnliches, anderes kennenlernen, seltsame Geräusche produzieren und spüren was das mit dir macht. Feel yourself!
...Seinszustand	Und dann nimm einfach wahr – was ist wie es ist. Heute. Jetzt. Yoga ist der Weg hin in Momente der wachen Ruhe, der ruhigen Wachheit. Kennen wir alle – diese Augenblicke des Glücks, wo es einfach rundum passt, das Tun, die Arbeit, das Leben fließt, einfach IST.
....	der Weg der Mitte, der Ruhe zwischen Anspannung und Entspannung, der Weg des eigenen Rhythmus erkennen und LEBEN
Antwort	Auf das SO wie es ist in unseren Alltags- oft fühlen wir uns zerrissen in all dem wilden, dem schnellen, dem fordernden Yoga gibt mir Werkzeuge in die Hand um zunächst den Acker zu bereiten, den Weg, um dann für Momente einzutauchen ins SEIN
Vom Wortstamm yuj	..anbinden, anjochen, verbinden Religion – religare = rückverbinden Mit der Frage – AN WAS?
...Meditation...	Betrachten, beobachten – Momente der Stille, Ruhe die nährt
...Königsweg Raja Yoga	Weg in Momente der Stille, wo ich ganz bei mir, ganz mit mir bin
...atha yoga...	Sanskrit = Jetzt beginnt Yoga. Immer nur jetzt gerade. In diesem Augenblick. Und es beginnt.

...ganzheitlich	Bewegung für Körper, Atem und Geist Synergie, das Eine wirkt auf das Andere.
...alltagstauglich	Impulse für das Leben, umsetzbar mitten im Leben, Erfahrungen auf der Matte wirken in den Alltag hinein.
...individuell	Denn ich bin jeden Tag neu. Alles üben angepasst auf den Einzelnen. So ist der Einzelunterricht der kraftvolle Weg des Yoga.
...heilsam	Wieder ganz, rund, heil – aktiviert Selbstheilungskräfte.
...einfach	Für JederMann, Jedefrau; wenn.... Bewegung gleichmäßig, ruhig, langsam + Atem + Fokus=Ausrichtung frei von Ansprüchen, Vergleichen, Zwang – EINFACH lebendig. <i>Ich ruhe im gegenwärtigen Augenblick, erlaube mir DA zu sein wo ich bin, so zu sein wie ich bin.</i>
...verändernd	Spürbar, sichtbar anders – Potenziale leben
Quintessenz	In jedem Augenblick, JETZT, sein –bewusst. Erleuchtung – da wird was erhellt Potentiale kennen und leben Annehmen was ist, ändern was nötig. Nicht kämpfen gegen, sondern Leben in der Hingabe, jede Erfahrung, jedes Erleben ist LebenLernen. Gleichmut – alles ist gleichwertig, darf so sein wie es ist: ICH, die Menschen, Situationen; es ist GLEICH Kraft der Gedanken nutzen = bewusst denken und fühlen = Leben gestalten Angebunden an etwas Höheres
...	*****
Wichtigste, zentrale Sätze aus dem Yoga Sutra	Verkörpernte Philosophie
Yoga Sutra 1.1 Atha yoga	Jetzt beginnt Yoga. Immer nur gerade Jetzt. In diesem Augenblick. In diesem Atemzug.
Sthiram sukam asanam	Jede Haltung soll gleichsam stabil und leicht sein.
dirgha + sukshma	Der Atem fein und gleichmäßig.
ekagrata	Der Geist ausgerichtet, einpunktig.
YOGA SUTRA 2.43: Shauca Samtosha Tapas Svadhya Ishvarapranidhana Kriya Yoga	Schaffe Klarheit, Reinheit im außen und innen, finde deinen innersten Frieden, sei zufrieden, mit Disziplin, Eifer bleib dabei, forsche, erforsche dich, reflektiere und gebe dich hin an das Göttliche. Ausführlich dazu im blog: Niyama Tabelle

Tools, Werkzeuge	<p>Üppiges YogaAngebot – lerne es kennen und wähle. Für den Alltag – dein persönliches Lieblingstool. Lebe es, setze es ein. Das wichtigste: MEMO – sich daran erinnern. Ich kann auch anders als gereizt reagieren – ich kann z.B. atmen und lächeln. Schaffe Möglichkeiten, wähle bewusst.</p>
Momente der Stille	<p>Ja sicher, in der Yogastunde. Doch wichtiger noch: im Alltag solche Zeiten finden. Schaffen. Plane die Zeit mit dir! Jeden Tag 10min. – absolut lebbar.</p>

Wichtigsten Weisheitsschriften des Yoga	
Veden	Älteste Schriften; ca 1500-800 vChr.
Upanishad	800 vChr. 108 Schriften; Teil der Veden, Grundlage des Vedanta
Bhagavad Gita	500-200 vChr.; Gespräch zwischen Arjuna und Krishna
Yoga Sutra	Hochkonzentrierte Form der Essenz des Yoga – ca.200vor-200nach Verfasser Patanjali
Yoga Hatha Pradikpa	14. Jh nChr. – beschreibt die Techniken des Yoga

Spiritualität	Verbunden sein mit der Energie, die in allem ist, die uns belebt; Yogaweg Angebot, wie wir diese Verbindung bewusst gestalten und wieder erleben können, daraus Kraft (Energie= Prana) schöpfen; Körper-Atem-Konzentrationsübungen helfen, die Verbindung zum innerstem Kern zu spüren
Respekt	Vor mir selber und vor allem was mich umgibt, mir begegnet
Lachen	Schönheitselixier – schüttet Serotonin =Glückshormone aus! Wir haben immer etwas zu lachen!
LebenTeilen	Raus aus steril – hinein in Begegnung. Jede Gruppe lebt auch durch die Teilnehmer. ICH bringe immer MICH mit – ich freue mich auf DICH!
Reflektion	MEHR Begegnung. Auch: spür für dich WAS dir heute WIE nachwirkt. Hilfreich für den Alltag – die Erfahrung – ich kann aktiv etwas für mein Wohlbefinden tun. So komme ich gerne ins Gespräch, frage konkret nach, wie Übungen, die Stunde, Neues nachklingt, frage auch nach Wünschen. Ich weiß, das dürfen wir üben. Doch dies sprechen, hören, sammeln wirkt in die kommenden Stunden hinein. Auch erleben – es geht meinem „Nachbarn“ auf der Matte ganz ähnlich. UND - dies

	<p>sprechen ist völlig freiwillig. DU entscheidest was und ob du etwas sagen willst. Ein Nicken – ein „passt schon“, ist auch voll ok.</p> <p>Wahrnehmen JETZT: Was hat mir wohl getan? Wie fühlt sich was an? Übers aussprechen erkennen, ankern, bewusst werden Wieder finden, er-innern, was mir GUT tut</p>
MEHR YOGA	<p>Mit dem blog Plattform für MEHR. Mehr Info rund um Yoga – Monatsqualitäten – kuriozes – aktuelles – Termine und Seminare - witziges – schönes – leichtes – Übungspläne – Wissenswertes – LebenTeilen! Mit dem RSS Feed einfach zu aktivieren – du erhältst Nachricht wenn's NEUES gibt</p>
Schwierigste im Yoga	<p>Matte ausrollen Still werden in Körper, Atem und Geist</p>
	