

# YOGA FÜR DEINEN KÖRPER, DEINE SEELE

Die Welt um uns herum ist schnell. Allzu oft hetzen wir durch den Alltag. Für körperlichen Ausgleich oder Entspannung bleibt nur wenig Zeit. Kein Wunder, dass wir uns häufig ausgelaugt und überfordert fühlen: Unsere Muskeln sind unzureichend trainiert, Wirbelsäule und Nerven dem negativen Stress oft nicht gewachsen. Wir sind körperlich und seelisch verkrampft. Dabei ist jede Verspannung eine Verschwendung von Energie, die ernste Folgen nach sich ziehen kann. Denn wenn wir mit unseren Reserven zu großzügig umgehen, sind wir erschöpft und werden krank.

Yoga ist ein hervorragendes »Mittel«, um Verspannungen jeder Art zu lösen und die

Energiereserven wieder aufzufüllen. Mit Yoga wirst du körperlich und geistig beweglicher, fühlst dich ausgeglichen und belastbar. Und: Du kannst jederzeit damit beginnen – unabhängig von Alter und Kondition.

Wir haben für dich in diesem Ratgeber Übungen zusammengestellt, die speziell für Einsteiger geeignet sind. Wenn du den Anleitungen genau folgst, überforderst du dich nicht und gehst den Weg der kleinen Schritte. Und der führt dich sicher zum Ziel. Absolviere dein Yoga-Programm regelmäßig, am besten täglich. So stärkst du deine Gesundheit, verbesserst deine Beweglichkeit, findest Ruhe und Gelassenheit.

*Alles Gute für deinen persönlichen Yoga-Weg!*



YOGA – DER WEG  
ZUR GESUNDHEIT

Verbinde deine Atmung mit Yoga-  
Übungen und Konzentration, und du  
weckst heilende Kräfte in dir selbst.  
Das macht dich gesünder, belastbarer,  
ausgeglichener und selbstbewusster.



## DAS ALLES IST YOGA

Yoga ist die wohl älteste Lehre vom Leben. Untrennbar mit der Yoga-Praxis verbunden ist das Erkennen des eigenen Bewusstseins mit seinen vielen Einlagerungen und Mustern, die unseren Charakter bilden und