



Yoga

Autor/in: [Dipl- Pädagogin, Yogalehrerin BDY, EYU, GGF, Coach in eigener Praxis Anke Rebetje](#)



Was ist Yoga?

Der Begriff "Yoga" stammt von der Sanskritwurzel yuj ab und bedeutet zusammenfügen, verbinden, integrieren. Yoga symbolisiert die Einheit von Körper, Geist und Seele. Wenn Sie sich körperlich wohl fühlen, spiegelt sich dieses Wohlgefühl auch in Ihrem Geist und in Ihrer Seele wider. Yoga ist für Menschen geeignet, die sich mit sich selbst beschäftigen möchten und die ihren körperlichen und mentalen Zustand verbessern möchten.

Yoga als Weg Yoga ist ein Weg, die ureigenen, gesunden Kräfte zu mobilisieren. Für Yogaübungen ist es charakteristisch, dass sie in meditativer Weise ausgeführt werden, d.h. langsam, fließend und frei von Ehrgeiz - mit nach innen gerichteter Aufmerksamkeit. Dadurch werden Körperbeherrschung und Gelenkigkeit trainiert sowie die Sensibilität für das Körperbewusstsein gesteigert.

Yoga als Ziel Das Ziel von Yoga ist die Integration der Persönlichkeit auf allen Ebenen, wobei unter Persönlichkeit all das verstanden wird, was zu einer Person gehört: Körper, Gedanken, Verstand und Verhalten. Sie als Übende lernen Ihre individuellen Grenzen und Möglichkeiten kennen, respektieren und beharrlich erweitern.

Was Yoga nicht ist

Yoga ist keine Religion, sondern eine von sechs Philosophiesystemen Indiens. Yoga ist an keine Nationalität oder an keine bestimmte gesellschaftliche Schicht gebunden. Alle Menschen, unabhängig ihrer kulturellen Herkunft, ihrer psycho-somatischen Leiden oder ihres Alters können Yoga praktizieren. Yoga ist keine Therapie! Yoga ist ein Weg zur Selbstentwicklung, der nach innen führt. Dabei wird allen Praktizierenden die individuelle Freiheit gelassen, den eigenen Rhythmus, den eigenen Zeitrahmen und die eigene Tiefe selbst zu bestimmen. Im Yoga zählen allein die eigenen Erfahrungen. Die Entscheidungen eines jeden werden vollumfänglich respektiert. Yoga ist kein Allheilmittel und keine "Erleuchtungstablette", die man by-the-way konsumieren kann, um dann "befreit" zu sein.

Die in diesem Verzeichnis vorgestellten Therapien und Methoden werden zum Teil seit Jahrhunderten praktiziert und sind auch in heutiger Zeit in Kursen und Seminaren unterrichtet worden. Sie können bei gesundheitlichen Problemen Rat und Hilfe eines Arztes nicht ersetzen. Der Betreiber dieses Verzeichnisses übernimmt keine Haftung für Schäden, die sich aus dem Gebrauch oder etwaigem Missbrauch der hier vorgestellten Therapien und Methoden ergeben.

Alle Inhalte dieser Website copyright ©Heilverzeichnis/Heal24.com und der jeweiligen Rechte-Inhaber. Weiterverbreitung der Inhalte ohne vorherige schriftliche Genehmigung ist nicht zulässig. Alle Rechte vorbehalten