

Die fünf Säulen des Hatha Yoga (einer der sechs Yoga-Wege nach der Tradition von Swami Sivananda) umfassen

- **Asanas (Yoga- Stellungen)**
- Pranayama (Atemübungen)
- Shavasana (Tiefenentspannung)
- Richtige Ernährung
- Positives Denken und Meditation

„Die Praxis von **Asanas** festigt das Gleichgewicht im Körper und garantiert auch geistige Ausgeglichenheit. Yoga-Übungen tragen zur Entspannung des Körpers bei, sodass nervliche Anspannungen aufgelöst werden können. Die Asana-Praxis beseitigt Beschwerden und macht den Körper leicht, fest und stabil.“

*Swami Sivananda*