

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***

Patanjali schreibt in seinen Yoga Sutras: Yogash Chitta Vritti Nirodha

„Yoga ist das Zur-Ruhe-Bringen der Gedanken im Geist“

Darum geht es in der ***Meditation***. Diesen Zustand kann man am besten selbst erleben. Eine Beschreibung kann ihm kaum gerecht werden.

Natürlich ist Meditation, wie vieles andere auch, am wirkungsvollsten, wenn es Dir gelingt, regelmäßig zu praktizieren. Vielleicht kannst Du kleine Einheiten in Deinen Alltag integrieren. Eine kurze Meditation kann Dir bereits zu innerer Ruhe und Ausgeglichenheit verhelfen, Stress reduzieren und neue Energie schenken. Der Morgen oder der Abend eignen sich am besten für Deine Meditation.

Nimm Dir einfach ein paar Minuten Zeit ☺