

Yoga

Die Suche nach dem inneren Frieden



Yogamatte von adidas
by Stella McCartney
www.adidas-group.com.
Shirt von Puma
www.puma.com

Yoga ist in aller Munde. In den Fitness-Studios wird Yoga ebenso angeboten wie in verschiedenen Wellness-Einrichtungen und Hotels. Mittlerweile gibt es die unglaublichsten Varianten: Lach-Yoga, Naked Yoga und vieles mehr. Spricht man im Alltag jedoch von Yoga, meint man zumeist die Asanas, die körperlichen Übungen im Yoga.



Top von
USA PRO.
www.usapro.de

Yoga – Ursprung und Bedeutung

Ursprünglich stammt Yoga aus Indien und hat seine Wurzeln daher im Hinduismus und Buddhismus. Wörtlich übersetzt steht yoga, von yuga „Joch“ und yuj „zusammenbinden, anspannen“, für die Vereinigung oder Integration des Körpers und der Seele zur Sammlung und geistigen Konzentration. Dabei wird davon ausgegangen, dass diese Konzentration durch die zugrunde liegende Asymmetrien in der Anlage der Sinnesorgane des Körpers permanent gestört wird. Durch die Wiederherstellung der Symmetrie des Körpers in jedem Bereich soll der Mensch von der Last dieses Ausgleich-Verfahrens befreit und zu sich selbst geführt werden.

Das Yoga-Festival in Berlin

Vom 04. bis 06. Juli 2008 findet in Berlin zum vierten Mal das Open-Air Yoga-Festival statt. Grundidee dieser Veranstaltung ist es, die Wissenschaft des Yogas mit einer Mischung aus gesundheitlichen, philosophischen, psychologischen, kulturellen und sportlichen Aspekten ganzheitlich zu präsentieren. Auf dem Programm stehen Yogastunden, Workshops zu den verschiedenen Richtungen des Yoga, Vollmond-Yoga und Mitternachts-Meditation, Musik und vieles mehr. Das Festival richtet sich an Yoga-Interessierte der verschiedensten Leistungsstufen und will einen Einblick in die Welt des Yoga geben. Weitere Infos unter www.yogafestival.de



Yogitee von Yogishop.
www.yogishop.com