

## Charisma durch Yoga

Innere Ruhe, Entspannung, Selbstbewusstsein, Lebensfreude, die Fähigkeit zum fokussierten Handeln, Stärke auf körperlicher wie geistiger Ebene sorgen für die eigene gute Gesundheit, Erfolg, Harmonie in Beziehungen und Wohlbefinden.

Sie stärken das Selbstbewusstsein und schützen uns so vor negativen Einflüssen. Stress und Belastungen des Alltags können wir gut verkraften, und sie kommen auch nicht so dicht an uns heran.

Wir sind entspannt, kaum aus der Ruhe zu bringen.

Diese innere Haltung hilft, klar die persönlichen Schwerpunkte zu definieren, die eigenen Grenzen zu überwinden, Pläne und Vorsätze zu verwirklichen. Regelmäßiges Sri Sai Prana Yoga® schafft Charisma, Kraft und angenehme Ausstrahlung, die auch andere positiv und inspirierend wahrnehmen.



## Gesundheit und Lebensfreude

Zur Anatomie des Menschen gehört neben dem physischen Körper auch der Energiekörper. Jede Funktion im Körper ist von ausreichender Energiezufuhr abhängig. Erschöpfung äußert sich körperlich wie auch psychisch zunächst nur funktionell. Wir sind anfälliger für Infekte, Magen und Verdauung sind empfindlich, Verspannung und Rückenschmerzen, muskuläre Schwäche könnten auftreten, ständiger Hunger oder auch Appetitmangel, ebenso Störungen auf hormoneller Ebene. Und auch die psychische Verfassung und mentale Leistungsfähigkeit sind beeinträchtigt.



Im Sri Sai Prana Yoga® generieren wir Kraft aus bestimmten Atem- und Körperübungen und lösen Blockaden bewusst auf. Die eigene Energie wird erhöht und fließt ungehindert. Der Vorteil des Yoga ist, dass man die Energie im Körper bewusst in bestimmte Körperregionen lenken und zum Ausgleich von Beschwerden und Störungen nutzen kann. Dies erklärt den heilenden und harmonisierenden Effekt. Körperliche Fitness, mentale Leistungsfähigkeit und emotionale Stärke sind das Ergebnis tiefgreifender Veränderungen, die sich ohne große Worte einfach durch die Sri Sai Prana Yoga-Praxis einstellen.



Sri Sai Prana Yoga®



## Yoga für Wohlbefinden und gute Gesundheit

Das Sri Sai Prana Yoga® ist ein traditionelles Hatha-Yoga besonderer Güte.

Yoga beinhaltet in sinnvoller Abfolge körperliche und Atemübungen und schließt Wissen über die energetischen Zusammenhänge in Körper und Geist ein. In der Kombination aus An- und Entspannung und mit Hilfe spezieller Yogatechniken gelingt es, den Energiefluss im Körper zu lenken.



Ziel ist es, den Körper in all seinen Funktionen zu stärken, physische wie geistige Flexibilität und Leistungsfähigkeit zu steigern, innere Ruhe, Selbstbewusstsein und Fokussiertheit zu fördern.

Sri Sai Prana Yoga® macht Spaß, tut gut und ist für jeden geeignet, unabhängig von Alter und Trainingszustand.

Dabei gilt es, sich selbst bewusst wahrzunehmen, seinen aktuellen Zustand einzuschätzen, die eigenen Grenzen zu erkennen und zu respektieren und sie langsam und bedacht Stück für Stück zu überwinden oder zu erweitern.

## Integration von Spiritualität und körperlicher Aktivität

Zunächst ist eine Bewegung einfach eine Körperübung. Mit dem bewussten Einsatz des Atems und Lenken der eigenen Energie im Körper wird sie zur Asana. Praktizieren wir dies im richtigen Geist, so wird sie zu Yoga.

Yoga heißt Einheit, und es gibt viele Wege dorthin. Gemeint sind die Einheit von Körper, Geist und Seele. Das Geheimnis der Wirkung des Yoga, um Stärke und Selbstbeherrschung zu entwickeln, ist in dieser Einheit begründet. Gerade unser Sri Sai Prana Yoga® geht auf diese Tradition zurück.

## Mein Yoga

Der Effekt des Yoga kommt aus der Regelmäßigkeit der eigenen Yogapraxis. Beginnen Sie den Tag mit einer sinnvollen Sequenz von Körper- und Atemübungen. Ihr Yogalehrer stellt Ihnen sicher gern ein kurzes Programm zusammen.

Selbst erfahrene Yogis nehmen zusätzlich regelmäßig an Yogakursen teil. Es ist ein großer Vorteil, sich selbst zu entspannen und einfach durch die Asanas führen zu lassen. Sie selbst sind dabei ganz bei sich. So wird die körperliche Übung zu einer meditativen Bewegung.

Zudem kann der/die Yogalehrer/in Sie dabei korrigieren oder Ihnen hilfreiche Anleitungen oder Tipps geben.

Viele erfolgreiche und zufriedene Menschen beginnen ihren Tag mit Sri Sai Prana Yoga® - eine gute Empfehlung!

## Kontakt

*Sprechen Sie uns gern an:*

Hier finden Sie den Yogakurs in Ihrer Nähe:  
[www.srisaipranayoga.org](http://www.srisaipranayoga.org)

**Sri Sai Verein für Yoga und Meditation e.V.**  
Tel.: 0172 - 42 48 768  
Email: [verein@srisaipranayoga.org](mailto:verein@srisaipranayoga.org)