

Hier unser Yogaleicht-Thema ab dem 25. / 27. August 2020:

Entdecke das yogaleichte SEIN!

In den folgenden Yogalektionen geht es darum, wie wir die Kleshas, die sogenannten Stolpersteine auf unserem Weg erkennen und wie wir mit ihnen ganz einfach und yogaleicht umgehen. Yoga ist ein Befreiungsweg, um im Leben leichter und viel friedvoller unterwegs zu sein.

Wir widmen uns der Erarbeitung der inneren Instanz des Beobachters, dies gehört zu den wichtigsten Übungen im Yoga. Diese Instanz wird im Yoga «der Seher» genannt.

Je mehr wir diese Instanz stärken, umso besser sind wir in der Lage die Dinge oder Situationen richtig einzuschätzen. Sie als das zu sehen, was sie in Wirklichkeit sind und wir nutzen die Steine auf unserem Weg, um etwas schönes und neues daraus zu bauen.

In Vorfreude auf das gemeinsame Yogaüben, Namasté Corinne

