



Yoga Netzwerk Süd e.V.
Gemeinnütziger Verein zur Förderung
und Verbreitung von Yoga
als Philosophie, Wissenschaft
und Gesundheitsvorsorge

Internationaler Yoga-Tag

Am 21. Juni 2017 ist Internationaler Yoga-Tag.
Der Antrag wurde 2014 mit einer noch nie da gewesenen Mehrheit von 175
Ländern der Vereinten Nationen bewilligt, denn allen ist klar, dass Yoga zu
Gesundheit, ganzheitlichem Wohlbefinden, Selbsterkenntnis und Frieden
entscheiden beiträgt.

Wie du ihn mit Yoga feiern kannst:

Sei vollkommen friedvoll (ahimsa)
und betrachte alles wertfrei (shauca),
bewege dich bewusst (asana),
atme tief (pranayama),
halte inne (pratyahara),
lass Gedanken wie Wolken vorüber ziehen
und betrachte den freien weiten Himmel dahinter aus (dhyana),
konzentriere dich auf eine innere Lichtflamme (dharana),
kehre in den inneren Tempel der Stille,
des Friedens und der Glückseligkeit ein
(Meditation und samadhi)!

OM SHANTI

Der Weise Patanjali ordnete die Übungen des Yogaweges in acht Stufen:

1. Yama = Sozialverhalten (Gewaltlosigkeit, Wahrhaftigkeit, Nicht-Stehlen, reine Lebensweise, Begierdelosigkeit)
2. Niyama = Persönliche Disziplin (Reinheit, Zufriedenheit, Selbstdisziplin, Selbststudium, Hingabe an das Göttliche)
3. ASANA = Haltung, Meditation der Bewegung
4. Pranayama = über den Atem die Lebenskraft Prana kontrollieren und ausweiten
5. Pratyahara = Entwicklung des inneren Beobachters
6. Dharana = Achtsam sein
7. Dhyana = Fokussieren, Konzentration
8. Samadhi = Meditation, Einklang zwischen Selbst und kosmischem Bewusstsein

Yoga führt zum Erkennen unserer wahren Natur. Sie ist in dir – allerdings verborgen.
Sie ist reines Sein (sat), Bewusstsein (chit) und Glückseligkeit (ānanda).

SAT CHIT ANANDA
Mögen alle dies erfahren!

Mitglied der International
Yoga Fellowship Movement
www.yoganetzwerk.de



c/o D. Auerbach + Tannerstr. 31 +88267 Vogt +T: 07529 / 24 42 +
yoganetzwerk@me.com + StNR: 77052/05388 + Kreissparkasse
Weingarten + BIC: SOLADES1RVB, IBAN: DE94650501100086124010