



## Der 8-stufige Yoga-Pfad

Beim Yoga geht es nicht um Beweglichkeit. Es geht darum, den Geist zu befreien und seinen Weg zu finden. (Yoga-Weisheit)

„Ist das Licht des Yoga einmal angezündet, verlischt es nie mehr.  
intensiver Sie üben, desto heller wird die Flamme leuchten.“ (B.K.S.Iyengar)

Das Wort "Yoga" begegnet uns in der heutigen Zeit immer öfter. Im Fitness Studio, bei Instagram und sogar im Supermarkt steht im Kühlregal eine Yoga Pizza. Das Angebot von Kursen reicht vom klassischen Hatha Yoga über Power Yoga zu Jivamukti, Yin, Ashtanga und Kundalini Yoga.

Meist verbindet man mit dem Begriff hauptsächlich die Körperübungen (Asanas) - doch eigentlich ist Yoga viel mehr: Yoga ist eine vollständige Wissenschaft vom Leben, die vor Tausenden von Jahren ihren Ursprung in Indien hatte. Es ist das älteste System zur persönlichen Entwicklung, das Körper, Geist und Seele vereint. Der Begriff „Yoga“ stammt aus dem Sanskrit und bedeutet übersetzt „anjochen, zusammenbinden, vereinigen“.

Yoga umfasst fünf Bereiche:

- ॐ Asanas/Yoga-Stellungen zur Dehnung, Streckung und Kräftigung der Muskeln und Bänder sowie zur Beweglichkeit der Gelenke und der Wirbelsäule.
- ॐ Pranayama/Atemübungen helfen die Aufnahme von Sauerstoff zu erhöhen. Der Körper wird neu aufgeladen und der Geist kann kontrolliert werden.
- ॐ Richtige Ernährung aus natürlichen Lebensmitteln hält den Körper geschmeidig und sorgt für Widerstandskraft gegen Krankheiten.
- ॐ Richtige Entspannung damit sich die Spannung in den Muskeln lösen und so der Körper zur Ruhe finden kann.
- ॐ Positives Denken und Meditation helfen negative Gedanken abzulegen und den Geist zu beruhigen.



Je



## FAMILIEN ENTDECKEN DEN RUHEPOL AUF DEM FAMILIEN-YOGA-PFAD

Der 8-stufige Yoga-Pfad befasst sich hauptsächlich mit dem ersten Punkt: Asanas/Yoga-Stellungen. Dennoch ist auch hier die richtige Atmung sehr wichtig und auf den Schildern erklärt.

Wir haben uns für acht Stationen auf dem 8-stufigen Yoga-Pfad entschieden, da sich Zahl in der Form des gesamten Yoga-Pfades widerspiegelt. Zudem ist die Zahl eine Glückszahl und hat in vielen Religionen, in geschichtlicher und in der jetzigen Zeit eine besondere Bedeutung. So ist z.B. der „edle achtfache Pfad“ ein zentrales Element der buddhistischen Lehre und auch Patanjali, ein indischer Gelehrter und „Vater des Yoga“ schrieb 200 n. Chr. über den „achtgliedrigen Pfad“ als wunderbaren Wegweiser um Körper, Geist und Seele in Einklang zu bringen.

Insgesamt befinden sich 8 Tafeln mit Asanas auf dem 8-stufigen Yoga-Pfad, die jeweils eine Körperübung (Asana), die Wirkung und einen kleinen Impuls zeigen. 4 stehen auf der kleinen Runde und 4 auf der großen Runde. Wer möchte kann sich die ausführliche Erklärung der Übungen auch per Audio-Anleitung anhören. Wichtig ist es zu betonen, dass die Ausübung auf eigene Verantwortung läuft und unbedingt achtsam ausgeführt werden sollte.

Die Asanas auf dem Yoga-Pfad werden alle im Stehen ausgeführt. Yogabegleitete haben dennoch die Möglichkeit ihre Matte mitzubringen und sich im Anschluss an jede Asana kurz in der „Stellung des Kindes“ oder im „Savasana“ auszuruhen, bevor es weitergeht.

Viel Freude und Gelassenheit auf dem 8-stufigen Yoga-Pfad!