

# Inner Peace Yoga

Multi-Media-Magazin

Svādhyāya – Selbsterkenntnis  
Der 4. Yoga-Weg

WOLLTEST  
DU SCHON  
IMMER  
WISSEN,  
WAS YOGA  
WIRKLICH  
BEDEUTET –  
JENSEITS  
DER  
MATTE?

DANN IST  
DIESES  
MAGAZIN  
FÜR DICH  
GEMACHT



*Sarah Maria*

YOGALEHRERIN

PSYCHOSOZIALE BERATERIN



# Satyanaya – Ich bin das, was wahrnimmt

„Selbsterkenntnis beginnt in  
dem Moment,  
in dem wir aufhören, uns  
mit allem zu verwechseln,  
was ständig vergeht.“



# Inhalt

## Selbsterkenntnis

„Satyanaya Selbsterkenntnis“ beschreibt den Weg zu mehr Bewusstsein, innerer Klarheit und persönlicher Entwicklung durch die bewusste Auseinandersetzung mit sich selbst

04

## Advaita

Advaita Yoga lädt dazu ein, die eigene wahre Natur jenseits von Gedanken, Emotionen und Identifikationen zu erkennen.

05

## Die fünf Hüllen

Die Koshas beschreiben im Yoga die fünf Hüllen des menschlichen Seins – vom physischen Körper bis zur tiefsten Ebene des Bewusstseins. Sie zeigen den Weg nach innen.

07

## Praktische Wege zu mehr Selbsterkenntnis

„The Work“ von Byron Katie ist eine Methode zur Selbstreflexion, die hilft, belastende Gedanken zu hinterfragen und innere Klarheit zu finden. Durch bewusste Selbstbefragung entsteht die Möglichkeit, alte Denkmuster zu erkennen und mehr Frieden im eigenen Leben zu erfahren.

11

## Die Kraft der ehrlichen Selbstbegegnung durch den Körper

Der Körper trägt eine tiefe innere Weisheit in sich und zeigt oft klarer als der Verstand, was wir wirklich fühlen und brauchen.

17

## Ernährung & Rezepte

Eine Auswahl gesunder und nährender Rezepte lädt dazu ein, bewusste Ernährung mit Genuss und Wohlbefinden zu verbinden.

20

## Ausblick

Im nächsten Heft: Ishvara Pranidhana – die Kraft von Hingabe, Vertrauen und innerem Frieden.

23

# Selbsterkenntnis im Yoga – Die Reise durch die Hüllen des Seins

Es gibt einen Moment im Leben vieler Menschen, in dem plötzlich eine stille, beinahe erschütternde Frage auftaucht: Wer bin ich eigentlich wirklich? Nicht im beruflichen Sinn, nicht in Bezug auf Beziehungen, Herkunft oder Persönlichkeit, sondern jenseits aller Rollen, die wir Tag für Tag spielen. Sobald wir uns diese Frage stellen, beginnt im Advaita Vedanta die eigentliche Reise der Selbsterkenntnis.



# Advaita

„Die tiefste Form von Selbsterkenntnis ist nicht, mehr zu werden — sondern Schicht für Schicht loszulassen.“

Advaita Yoga beschreibt den Menschen nicht als festes, begrenztes Wesen, sondern als Bewusstsein selbst — still, weit und unveränderlich. Das Leiden entsteht laut dieser Philosophie nicht deshalb, weil wir unvollkommen wären, sondern weil wir vergessen haben, wer wir in Wahrheit sind. Wir identifizieren uns mit unserem Körper, unseren Emotionen, unseren Gedanken und den Geschichten unseres Lebens, bis wir glauben, genau daraus zu bestehen. Doch alles, womit wir uns identifizieren, verändert sich fortwährend. Der Körper altert, Gefühle wechseln, Gedanken kommen und gehen wie Wolken am Himmel. Die zentrale Frage des Advaita lautet daher: Was bleibt, wenn all das sich verändert?

- 01** *Es gibt nur eine letztendliche Wirklichkeit (Brahman = Bewusstsein)*
- 02** *Das individuelle Selbst (Atman) ist nicht getrennt von Brahman*
- 03** *Menschen erleben Angst, Ego und Trennung, weil sie sich nur mit Körper, Gedanken und Persönlichkeit identifizieren.*



01

„SELBSTERKENNTNIS IST KEINE ENTFERNUNG, DIE ÜBERWUNDEN  
WERDEN MUSS,  
SONDERN EINE ERINNERUNG, DIE LANGSAM ERWACHT.“

Die Antwort führt zu einem Verständnis, das zugleich zutiefst philosophisch und zutiefst menschlich ist: Hinter allem Wandel existiert ein stilles Bewusstsein, das jede Erfahrung wahrnimmt, ohne selbst von ihr verändert zu werden. Selbsterkenntnis bedeutet in diesem Sinn nicht, etwas Neues zu werden, sondern sich an das zu erinnern, was immer schon da war.

# Von der äußeren Form zum innersten Sein



Besonders eindrucksvoll wird diese Sichtweise durch das yogische Konzept der sogenannten Koshas erklärt ...

— der fünf Hüllen des Menschen —

Diese Hüllen beschreiben die verschiedenen Ebenen unseres Erlebens und helfen zu verstehen, warum wir uns oft so weit von unserem innersten Wesen entfernt fühlen.

# Die Ebenen menschlicher Erfahrung

„Der Körper ist die erste Tür nach innen.  
Der Atem öffnet sie.  
Die Stille führt hindurch.“

## Die Körperhülle

Die erste Hülle ist die Körperhülle, im Yoga **Annamaya Kosha** genannt. Sie umfasst alles Physische: den Körper, die Sinne, die materielle Existenz. In unserer modernen Welt identifizieren sich viele Menschen fast ausschließlich mit dieser Ebene. Schönheit, Gesundheit, Leistung und äußere Erscheinung bestimmen häufig das Selbstbild. Doch Advaita erinnert uns daran, dass der Körper zwar ein wunderbares Instrument der Erfahrung ist, aber nicht unser eigentliches Wesen sein kann. Denn alles, was beobachtet werden kann, ist nicht der Beobachter selbst.

## Die Lebensenergiehülle

Unterhalb dieser physischen Ebene liegt die Energiehülle, die **Pranamaya Kosha**. Sie beschreibt die Lebensenergie, den Atem, die Vitalität und die feinen Bewegungen unseres inneren Systems. Jeder Mensch kennt Momente, in denen Energie frei fließt und das Leben leicht erscheint — ebenso wie Zeiten tiefer Erschöpfung oder innerer Blockade. Auch diese Ebene gehört zu unserem Erleben, doch sie verändert sich ständig. Die yogische Philosophie sieht deshalb auch darin nicht das wahre Selbst, sondern lediglich eine weitere Schicht unseres Seins.

## Die emotionale und mentale Hülle

Besonders prägend für die meisten Menschen ist die emotionale und mentale Hülle, die **Manomaya Kosha**. Hier entstehen Gedanken, Erinnerungen, Wünsche, Ängste und emotionale Reaktionen. Diese Hülle formt unser Ego, unsere persönliche Geschichte und das Bild, das wir von uns selbst erschaffen. Viele Menschen sagen: „Ich bin traurig“, „Ich bin wütend“ oder „Ich bin verletzt“, weil es vielleicht oft so scheint, als wären wir vollständig identisch mit diesen Zuständen. Advaita Yoga eröffnet jedoch eine radikal andere Perspektive: Gefühle werden erfahren, doch das Bewusstsein selbst bleibt unberührt. Traurigkeit erscheint im Bewusstsein — aber das Bewusstsein selbst ist nicht traurig. Diese Erkenntnis kann die Beziehung zu sich selbst oft tiefgreifend verändern, weil plötzlich ein innerer Raum entsteht zwischen dem, was wir erleben, und dem, was wir wirklich sind.



„DU BIST  
NICHT  
JEDE  
WELLE, DIE  
DURCH  
DICH  
HINDURCH-  
GEHT.  
DU BIST  
DAS  
MEER.“



## Die Erkenntnishülle

Je tiefer die Reise nach innen führt, desto mehr öffnet sich die Erkenntnishülle, die **Vijnanamaya Kosha**. Hier beginnt der Mensch zu beobachten, statt sich nur unbewusst mit seinen Gedanken und Emotionen zu identifizieren. Es entsteht jene stille Instanz in uns, die wahrnimmt, reflektiert und unterscheidet. In vielen spirituellen Traditionen gilt dieser Schritt als Wendepunkt: Der Mensch erkennt zum ersten Mal direkt, dass Gedanken, Emotionen und Rollen kommen und gehen — während etwas in ihm unverändert bestehen bleibt.

# Die Glückseligkeitshülle

Die tiefste der fünf Hüllen ist die Glückseligkeitshülle, die **Anandamaya Kosha**. Sie zeigt sich oft in Meditation, tiefer Ruhe oder Momenten innerer Einheit, in denen alles still und vollständig erscheint. Viele spirituelle Suchende halten diese Erfahrung bereits für das endgültige Ziel. Doch nicht im Advaita: Selbst Glückseligkeit ist letztlich eine Erfahrung — und jede Erfahrung erscheint wiederum im Bewusstsein. Das wahre Selbst liegt deshalb sogar jenseits von Erfahrung und Zustände.

„DIE TIEFSTE FORM VON  
SELBSTERKENNTNIS  
IST NICHT, MEHR ZU WERDEN —  
SONDERN SCHICHT FÜR SCHICHT  
LOSZULASSEN.“



So wird Selbsterkenntnis im Advaita Yoga zu einer stillen Bewegung des Durchschauens. Schicht für Schicht beginnt der Mensch zu erkennen, dass er weder ausschließlich Körper noch Emotion, weder Gedanke noch Rolle ist. Die Hüllen bleiben bestehen, doch die Identifikation mit ihnen löst sich langsam auf. Zurück bleibt nicht Leere, sondern eine tiefe innere Freiheit und Stille.

Diese Erkenntnis lädt uns dazu ein, all das loszulassen, was wir niemals wirklich waren. Und möglicherweise ist Selbsterkenntnis am Ende nichts anderes als dieser stille Moment, in dem wir aufhören, uns ausschließlich mit unseren Hüllen zu verwechseln — und beginnen, das Bewusstsein dahinter zu erkennen.

# Praktische Wege zu mehr Selbsterkenntnis



Byron Katie ist Autorin, die vor allem durch ihre Methode „The Work“ bekannt wurde.

Sie wurde international bekannt, weil sie einen sehr einfachen — aber tiefgehenden — Weg entwickelt hat, Gedanken zu hinterfragen, die Leiden erzeugen.

Ihr zentraler Satz lautet:

**„Leiden entsteht, wenn wir unseren Gedanken glauben.“**

Byron Katie erinnert uns daran, dass nicht jeder Gedanke wahr ist. Viele innere Konflikte entstehen erst, wenn wir unsere Gedanken sofort glauben.

Ihre Praxis beginnt deshalb mit einer einfachen Frage:

**„Ist das wirklich wahr?“**

Statt automatisch zu reagieren, lädt sie dazu ein, bewusster wahrzunehmen — den eigenen Körper, die Gefühle und die Gedanken.

Besonders wichtig ist dabei die Frage:

„Wer bin ich ohne meine Geschichte?“

Denn oft entsteht innere Ruhe genau dann, wenn wir uns nicht mehr vollständig mit unseren Gedanken und alten Identitäten identifizieren.

# The Work

„The Work“ ist eine einfache Methode zur Selbstreflexion. Ziel ist es, belastende Gedanken zu hinterfragen statt ihnen automatisch zu glauben. Die Methode besteht aus 4 Fragen und einer anschließenden Umkehrung.

**01**

## **IST DAS WAHR?**

Nimm einen belastenden Gedanken, z. B.

„Er respektiert mich nicht.“

Frage dich ehrlich:

Ist das wirklich wahr?

**02**

## **KANNST DU MIT ABSOLUTER SICHERHEIT WISSEN, DASS DAS WAHR IST?**

Gehe tiefer:

Kann ich zu 100 % sicher sein, dass das stimmt?

Oft merken wir hier bereits, dass unsere Wahrnehmung nicht die einzige Wahrheit ist.

**03**

## **WIE REAGIERST DU, WENN DU DIESEN GEDANKEN GLAUBST?**

Beobachte die Wirkung des Gedankens:

- Welche Gefühle entstehen?
- Wie verhältst du dich?
- Was passiert in deinem Körper?
- Wie behandelst du andere – und dich selbst?

**04**

## **WER WÄRST DU OHNE DIESEN GEDANKEN?**

Stelle dir dieselbe Situation vor — aber ohne den belastenden Gedanken.

- Wie würdest du dich fühlen?
- Wie würdest du handeln?
- Was wäre möglich?

Hier entsteht oft mehr Ruhe, Klarheit und Handlungsspielraum.

**05**

## **DIE UMKEHRUNG**

### **DREHE DEN URSPRÜNGLICHEN GEDANKEN BEWUSST UM UND PRÜFE, OB AUCH DAS WAHR SEIN KÖNNTE.**

Beispiel:

- „Er respektiert mich nicht.“
- „Ich respektiere ihn nicht.“
- „Ich respektiere mich nicht.“

Suche konkrete Beispiele dafür.

Die Umkehrung hilft, Verantwortung zurückzunehmen und neue Perspektiven zu entdecken.

# The Work

## KURZ GESAGT

„The Work“ hilft dabei:

- Gedanken von Fakten zu unterscheiden,
- emotionale Reaktionen besser zu verstehen,
- innere Klarheit zu gewinnen,
- Konflikte und Stress zu reduzieren.
- festgefahrene Muster zu durchbrechen

Die Methode wirkt am besten, wenn die Fragen langsam, ehrlich und schriftlich beantwortet werden.

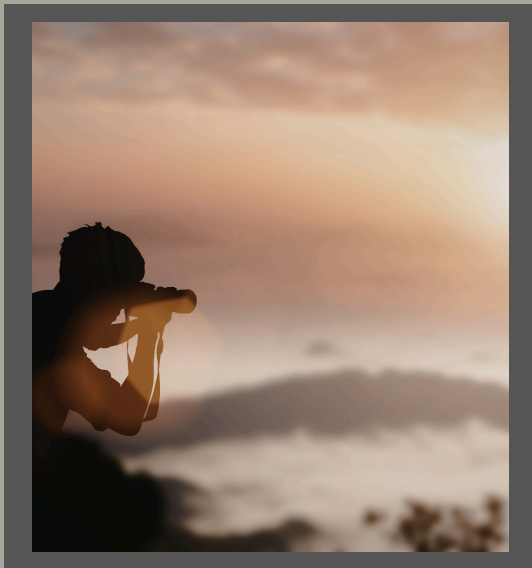


# Zwei Impulse für mehr Selbsterkenntnis

Hier sind zwei einfache, aber wirkungsvolle Tipps für mehr Selbsterkenntnis:

## 01

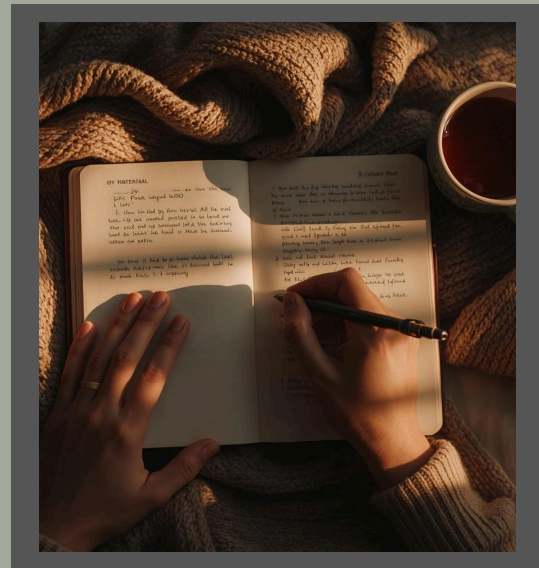
Beobachte deine wiederkehrenden Reaktionen



Achte darauf, welche Situationen dich stark emotional machen — positiv oder negativ. Ärger, Neid, Unsicherheit oder Begeisterung zeigen oft, was dir wirklich wichtig ist oder wo alte Muster wirken. Statt sofort zu reagieren, frag dich: „Warum trifft mich das gerade so?“

## 02

Schreib regelmäßig ungefiltert auf, was du denkst

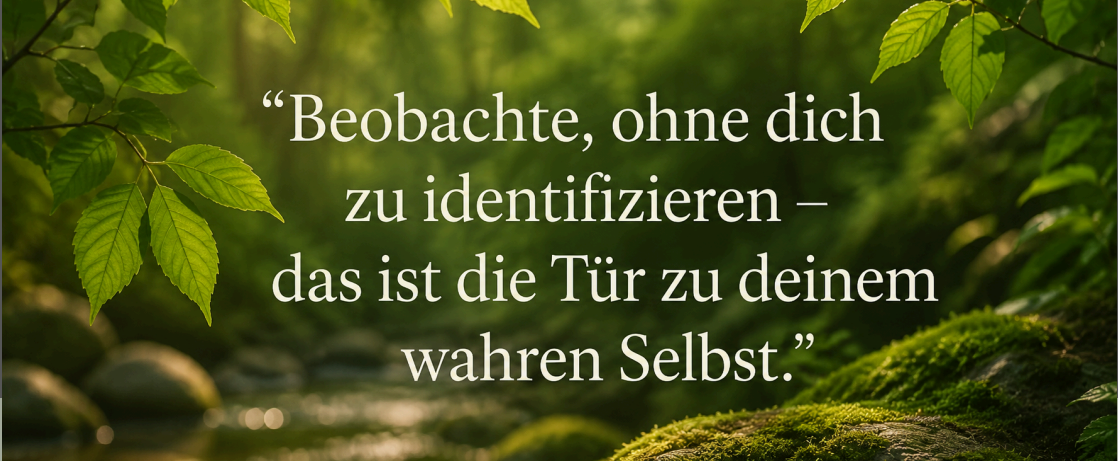


Bereits 5 Minuten Journaling am Tag helfen enorm. Nicht schön formulieren — einfach ehrlich schreiben:

- Wann war ich authentisch?
- Wann war ich nicht ehrlich zu mir?

Mit der Zeit erkennst du Muster, Bedürfnisse und innere Konflikte viel klarer durch mehr Bewusstsein.

Gedanken loslassen bedeutet nicht,  
Gedanken zu stoppen



“Beobachte, ohne dich  
zu identifizieren –  
das ist die Tür zu deinem  
wahren Selbst.”

Wenn wir davon sprechen, einen Gedanken loszulassen, bedeutet das nicht, das Denken zu stoppen. Gedanken entstehen von selbst. Es ist weder notwendig noch möglich, jeden Gedanken zu kontrollieren oder zu verhindern.

Persönliche Gedanken kreisen oft um dieselbe Grundidee: Mir geschieht etwas. Aus dieser Vorstellung formt der Geist Geschichten aus der Erinnerung, aus der Angst, der Hoffnung und dem Selbstschutz. Gedanken wie „Ich brauche etwas“, „Ich wurde verletzt“ oder „Ich muss mich behaupten“ erschaffen ein psychologisches Selbstbild, das ständig verteidigt oder bestätigt werden möchte.

Das Problem sind daher nicht die Gedanken selbst, sondern die starke Identifikation mit ihnen. Ein Gedanke wird erst dann zu einer Belastung, wenn er als Wahrheit (meistens als persönliche Geschichte oder Selbstbild) geglaubt wird. Aus einem vorübergehenden Gedanken wird eine Identität.

Gedanken loszulassen bedeutet daher nicht, sie wegzuschieben oder zu bekämpfen. Es bedeutet, die Identifikation mit ihnen fallen zu lassen. Der Gedanke darf da sein. Er muss nicht analysiert, verändert oder beseitigt werden. Entscheidend ist die Erkenntnis, dass unsere wahre Natur nicht in der Geschichte, die wir uns selbst erzählen liegt, sondern in der stillen Bewusstheit dahinter.

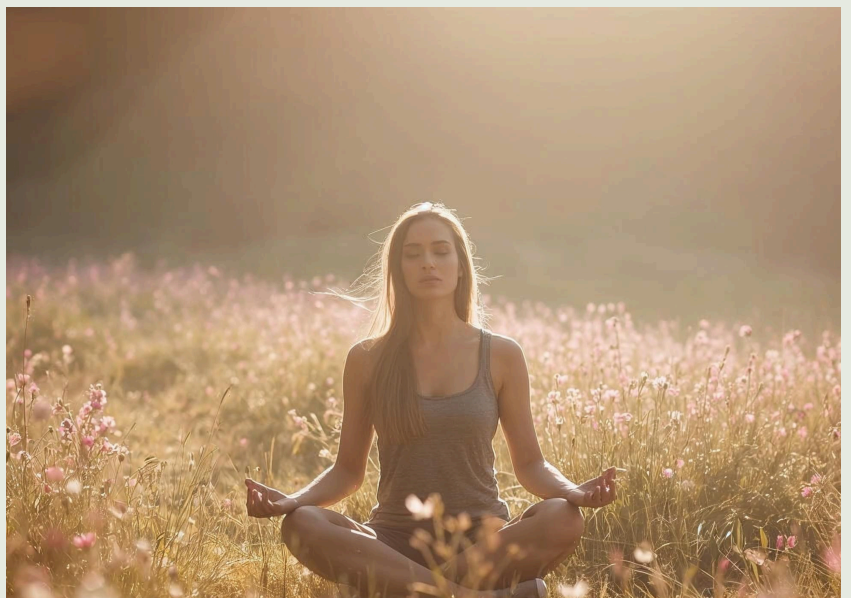
# Meditation zur Selbsterkenntnis

HIER KLICKEN

## Mediation der stillen Erforschung



Eine geführte Meditation zur Selbsterkenntnis. Diese Reise lädt dich dazu ein, Gedanken und alte Identitäten bewusst zu hinterfragen und hinter den inneren Geschichten wieder Ruhe, Präsenz und dein wahres Selbst zu entdecken.



## Die Kraft der ehrlichen Selbstbegegnung durch den Körper



**Der Körper wird im Yoga zum Raum der Erkenntnis —  
denn Wahrheit offenbart sich oft zuerst im Spüren.**

Der Körper denkt nicht in Konzepten.  
Er reagiert ehrlich. Er zeigt Spannung, Widerstand, Müdigkeit, Offenheit  
oder Leichtigkeit lange bevor der Verstand sie begreift. Wer lernt,  
aufmerksam in ihn hineinzuhören, beginnt sich selbst auf einer tieferen  
Ebene wahrzunehmen.

Yoga will nicht nur verstanden, sondern erlebt werden. Erst in der  
unmittelbaren Erfahrung entsteht wirkliche Erkenntnis: im Atem, in der  
Stille zwischen zwei Bewegungen, im bewussten Wahrnehmen des  
eigenen Seins.

Gerade in diesen stillen Momenten bemerken wir eine tiefe  
Unbeschwertheit, eine stille Leichtigkeit des Seins.

# Übungen für mehr Selbsterkenntnis im Alltag

**Besonders langsame und bewusste Übungen eignen sich dafür, die Wahrnehmung zu verfeinern und wieder in Kontakt mit sich selbst zu kommen.**

## **Kindhaltung (Balasana)**

Eine Haltung des Rückzugs und Loslassens. Sie lädt dazu ein, nach innen zu lauschen und den Atem bewusst wahrzunehmen.

## **Vorbeugen**

Vorbeugen wirken oft beruhigend auf das Nervensystem und fördern Innenschau. Sie zeigen uns auch, wo wir festhalten oder Kontrolle ausüben.

## **Lange gehaltene Hüftöffner**

Im Hüftbereich speichern viele Menschen Spannung und emotionale Belastung. Sanfte Öffnung kann tiefe Prozesse anstoßen.

## **Meditative Bewegungsabläufe**

Langsame, fließende Übergänge helfen dabei, den Körper nicht funktional, sondern achtsam zu erleben.

## **Atembeobachtung**

Die bewusste Wahrnehmung des Atems ist eine der direktesten Formen der Selbsterkenntnis. Der Atem zeigt uns unseren inneren Zustand oft ehrlicher als unsere Gedanken.

## **Meditation in Stille**

Einfach sitzen, beobachten und nichts verändern wollen. Oft entsteht gerade dort die tiefste Begegnung mit sich selbst.

„Der Körper wird im Yoga zum Raum der Erkenntnis — denn Wahrheit offenbart sich oft zuerst im Spüren.“



# Yogapraxis

Im Yoga wird der Körper nicht nur als physische Form verstanden, sondern als Ausdruck unseres inneren Zustands und als Weg zur Bewusstwerdung. Er ist ein sensibles Instrument, durch das wir Wahrnehmung, Präsenz und Selbsterkenntnis erfahren können.

HIER KLICKEN



## ASANAS

In den Asanas begegnen wir uns selbst über Bewegung, Haltung und Körperwahrnehmung. Der Körper reagiert ehrlich: auf Anspannung, Kontrolle, Widerstand oder Hingabe.

HIER KLICKEN



## MEDITATION

Meditation schafft einen Raum, in dem nichts erreicht werden muss. Gedanken dürfen kommen und gehen, ohne dass wir ihnen folgen. In dieser bewussten Stille entsteht oft eine tiefere Form des Erkennens.

# Nahrung



Nähre deinen Körper mit Lebenskraft,  
deinen Geist mit positiven Gedanken  
und deine Seele mit Momenten der Ruhe.  
Denn wahre Energie entsteht dort,  
wo Balance, Achtsamkeit und Liebe  
miteinander im Einklang sind



# Erbsen-Minzsuppe

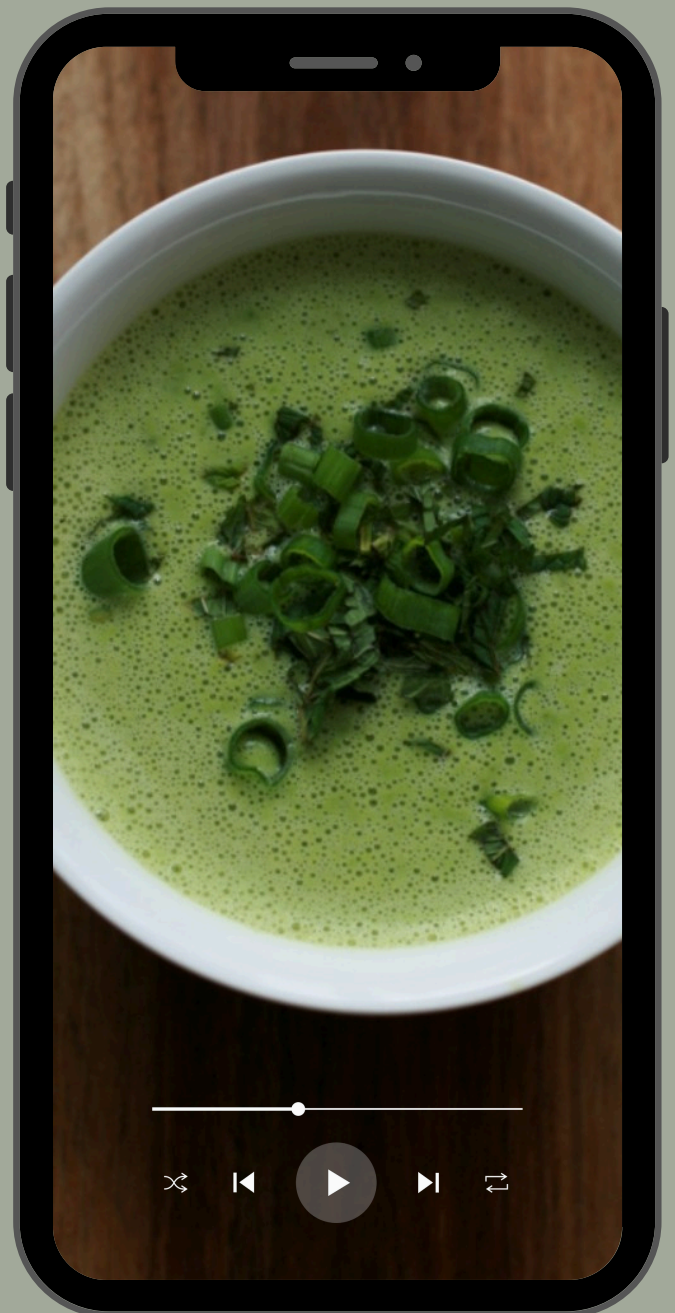
„Gib Acht auf Deinen Körper, damit Deine Seele darin verweilen will..“

## Zutaten für 2 Portionen:

2 Frühlingszwiebel  
1 EL Öl  
250 g Erbsen  
300 ml Wasser  
200 ml Kokosmilch  
1 Zweig frische Minze  
Salz  
Etwas Zitronensaft  
Pippali oder Pfeffer

## Zubereitung:

Frühlingszwiebel in Ringe schneiden. Öl erhitzen und Zwiebel anschwitzen. Erbsen hinzufügen und mit Wasser und Kokosmilch aufgießen. Für 10-15 Min. köcheln. Minze hinzufügen und pürieren. Mit Salz, Zitronensaft und Pippali bzw. Pfeffer abschmecken.



# Minze: Frische für den Körper und Geist

Die wohltuende Wirkung der Minze ist vor allem auf Menthol zurückzuführen – einen natürlichen Inhaltsstoff, der in den ätherischen Ölen der Pflanze enthalten ist. Seit Jahrhunderten wird Minze nicht nur als aromatische Küchenzutat, sondern auch als bewährte Heilpflanze geschätzt.

Minze wirkt krampflösend und entspannend auf die Muskulatur des Magen-Darm-Trakts. Dadurch kann sie Beschwerden wie Blähungen, Völlegefühl oder Übelkeit lindern. Gleichzeitig regt sie den Gallenfluss an und unterstützt so die Verdauung, insbesondere nach fettreichen Mahlzeiten.

Dank ihrer schmerzlindernden Eigenschaften wird Minze häufig bei Spannungs-Kopfschmerzen und Migräne eingesetzt. Bei Erkältungen wirkt sie schleimlösend und erleichtert das Durchatmen. Das enthaltene Menthol sorgt zudem für einen angenehm kühlenden Effekt auf Haut und Schleimhäute.

Die ätherischen Öle der Minze besitzen antimikrobielle Eigenschaften und können Bakterien, Viren sowie Pilze hemmen. Deshalb findet die Pflanze auch in der Mundpflege und bei entzündlichen Beschwerden Anwendung.

Ob als Tee, ätherisches Öl oder frische Pflanze – Minze vereint belebende Frische mit wohltuender Entspannung und zählt damit zu den vielseitigsten Heilpflanzen überhaupt.

# Bulgur-Salat mit gegrilltem Gemüse

## Zutaten für 4 Portionen:

100 g Bulgur  
½ grüner Paprika  
½ gelber Paprika  
½ roter Paprika  
2 EL Öl  
100 g eingelegte Artischocken  
2 Frühlingszwiebeln  
½ – ¾ TL Salz  
Für das Dressing:  
2 EL Olivenöl  
1 TL getrockneter Oregano  
1 TL getrockneter Thymian  
1 EL Zitronensaft

## Zubereitung:

Bulgur in der doppelten Menge Wasser ca. 10-15 Minuten garkochen. Die Paprika putzen und in 1 cm Streifen schneiden und mit Öl vermengen. Entweder auf dem Grillen grillen oder im Backofen bei 200 °C (Heißluft) ca. 15 Minuten backen. Die Artischocken abtropfen lassen und klein schneiden. Die Frühlingszwiebeln in dünne Ringe schneiden. Alle Zutaten miteinander vermengen und kurz durchziehen lassen.



# Bulgur

Bulgur gilt als wertvolle Zutat für eine gesunde und ausgewogene Ernährung. Das aus Hartweizen hergestellte Vollkornprodukt liefert reichlich Ballaststoffe, wichtige Vitamine und Mineralstoffe und überzeugt zugleich durch seine sättigende Wirkung.

Besonders positiv wirkt sich Bulgur auf die Verdauung aus. Die enthaltenen Ballaststoffe fördern die Darmtätigkeit, unterstützen eine gesunde Darmflora und können Verstopfungen vorbeugen. Gleichzeitig sorgen sie für ein lang anhaltendes Sättigungsgefühl, was Bulgur zu einem idealen Begleiter für das Gewichtsmanagement macht.

Ein weiterer Vorteil ist sein niedriger glykämischer Index. Dadurch steigt der Blutzuckerspiegel nach dem Verzehr nur langsam an, was Bulgur auch für Menschen interessant macht, die auf eine stabile Blutzuckerregulation achten möchten.

Darüber hinaus liefert Bulgur wertvolle Nährstoffe wie B-Vitamine, Magnesium, Eisen und Zink. Diese tragen unter anderem zu einem funktionierenden Stoffwechsel, einer gesunden Nervenfunktion und einem starken Immunsystem bei.

# Ausblick

---

## Ishvara Pranidhana – Hingabe

Der letzte der fünf Niyamas lädt uns ein, Vertrauen zu entwickeln und das Leben nicht ständig kontrollieren zu wollen. Ishvara Pranidhana bedeutet, sich mit Demut, Hingabe und innerer Offenheit dem größeren Ganzen anzuvertrauen. Im nächsten Magazin widmen wir uns diesem tiefen yogischen Prinzip genauer und entdecken, wie Hingabe zu mehr Gelassenheit, innerem Frieden und Verbundenheit führen kann.

AB 01.06. GÖNNE ICH MIR MIT MEINEN KURSEN EINE KLEINE SOMMERPAUSE.





# Namaste

*by Sarah Maria*

YOGALEHRERIN UND PSYCHOSOZIALE BERATERIN

*Kontaktiere mich  
gerne unter*

