

**„ Ein Gramm Praxis ist besser als Tonnen Theorie“**

**Swami Sivananda (1887 – 1963)**

### **Die 5 Punkte des Yoga**

1. Körperstellungen (Asanas)
2. Atmung (Pranayama)
3. Entspannung (Savasana)
4. Ernährung
5. Meditation / positives Denken

### **Die 6 Yoga Wege**

1. Hatha Yoga – Basis des Yogaunterrichtes  
körperorientierter Teil des Yoga  
„Ha“ heisst Sonne „Tha“ heisst Mond  
Hatha Yoga ist also die Harmonisierung der beiden  
Grundernergien in unserem System  
Der Körper ist der Tempel unserer Seele und sollte  
als solcher gepflegt werden.
2. Jnana Yoga – Weg der Weisheit und Erkenntnis – lesen der  
Schriften
3. Raja Yoga – über die Gedankenkontrolle zum Herrscher über  
unser Leben
4. Bhakti Yoga – Weg der Liebe und Hingabe
5. Karma Yoga – Weg des selbstlosen Dienens
6. Kundalini Yoga – Weg der Energie – Shiva-Shakti-Philosophie