



**„Wenn Gedanken und Eindrücke im gleichmäßigen Strom den Geist durchfließen,
sammelt sich der Mensch – das ist Yoga.“** **Yoga - Sutra III.12**

Im Hatha-Yoga pflegen wir die altindische Geisteshaltung von Achtsamkeit, Selbstentfaltung und Gelassenheit.

Hatha-Yoga setzt sich insoweit von der klassischen Gymnastik ab, als dass die Üben zu einer „Feinabstimmung“ der körperlichen, emotionalen und geistigen Ebenen herangeführt werden.

Das besondere Augenmerk wird auf die *Gleichmässigkeit der Bewegungen* gelenkt. Das Zusammenspiel von gelenkter Aufmerksamkeit, natürlichem Atemfluss und sanfter Bewegung offenbart auf diese Weise den inneren Wesenskern jedes Übenden.

Die sanfte Ausführung der *Yoga-Asanas* (sanskrit: sitzen bleiben, verweilen; Körperübungen) richtet sich nach dem wachsam individuellen Vermögen des Einzelnen. Die achtsame Körperbewegung im Einklang mit dem fließenden Atem gleicht sowohl Überanspannung als auch Erschöpfung aus.

Die *individuelle Feinabstimmung* zwischen dem Übungsvorschlag und dem gleichmässigen Bewegen des Körpers hin zu einem Ziel, lässt uns die *Qualität des Bewegungsflusses* erleben und nicht ein *perfektes Ergebnis* anpeilen.

Sich dem Geheimnis des Hatha-Yoga öffnen. Mit der inneren Kraftquelle in Kontakt kommen. Sich ein Stück Freiheit von den Gezeiten der Aussenwelt erobern.

Die *glückliche Haltung erleben*. Im Yoga nennen wir sie *Sthirasukham-Asanam*.