

desto schöner wird er sie
finden.

CHRISTIAN MORGENSTERN

Yoga ist ein Weg nach innen, ein Weg in die Freiheit von äußeren Umständen! Wir befreien uns nach und nach von Ideen, Vorstellungen, Konzepten, wie die Dinge sein sollten, befreien uns von unseren Limitierungen, die verhindern, dass wir unser Leben genau so gestalten, wie wir es wollen und können.

Die Yoga-Philosophie bietet eine Art Hilfsprogramm, das die Quintessenz aller heute

praktizierten Yoga-Stile ist und sozusagen den reinen Yoga darstellt – nämlich den Achtgliedrigen Pfad (*Ashtanga Marga*) von Patanjali, dem Verfasser des maßgeblichen Leitfadens der Yogis, den *Yoga-Sutras*. Dieses Yoga-Programm umfasst neben der rein körperlichen Praxis auch mentale bzw. meditative Übungen und das Einhalten eines ethischen Verhaltenskodex, den »Dos« und den »Don'ts« eines Yogi. All diese Praktiken zielen darauf ab, die Qualitäten zu kultivieren und zu stärken, die uns die äußere und innere Schönheit des Lebens im Allgemeinen und in uns selbst im

Besonderen entdecken lässt.

YOGA PUR stellt die Grundzüge der philosophischen Konzepte des Yoga und den Achtgliedrigen Pfad mit inspirierenden Texten und Zitaten vor. Und was könnte besser passen als die ästhetischen und puristischen Yoga-Fotos von Petter Hegre, um die Yoga-Philosophie von Freiheit und Schönheit zu präsentieren und optisch zu untermalen! Wir lassen uns von den Fotos erzählen, was sie über Yoga jenseits der rein körperlichen Aspekte aussagen. Ansonsten lassen wir die Bilder für sich selbst sprechen, denn YOGA PUR lebt von der Ästhetik und Schönheit der

Fotos.

Viel Spaß auf Ihrer Reise in die
Freiheit wünscht Ihnen

Inge Schöps





Die aufrechte weite Grätsche im Sitzen (*Upavishtha Konasana*) ist ein Beispiel der vielen Körperhaltungen (*Asanas*), die hervorragend dazu geeignet sind, um sich und die Welt in Gänze zu erforschen.