



# YOGA IST FÜR ALLE DA

Yoga geht auch ohne akrobatische Stellungen, ohne hippestes Fitness-Studio, und hat auch nichts mit der Jagd nach ewiger Jugend zu tun. Und das ist gut so! Denn die Weisheit des Yoga war schon immer die Weisheit des Alters. Mit sanftem Yoga für Späteinsteiger können wir Lebenslust und Vitalität in die zweite Lebenshälfte bringen und uns beides lange erhalten!



# YOGA, WAS IST DAS EIGENTLICH?

Die wohl ältesten reinen Yogatexte, die Yoga-Sutras des Patanjali, wurden vor weit mehr als 2000 Jahren zusammengetragen. Sie beschäftigen sich mit der Entfaltung von geistigem Verständnis und mit der Befreiung durch spirituelle Praxis. Nur ein einziger dieser 200 Sinnsprüche (Sutras) bezieht sich auf die Asanas, die Körperübungen, die wir heute

mit Yoga verbinden.

## YOGA IST EIN PROZESS

Ursprünglich standen beim Yoga also nicht körperliche, sondern meditative Aspekte im Mittelpunkt. Viele Yogaformen waren philosophisch angelegt: das **Karma-Yoga**, das aus guten Taten bestand, das **Bhakti-Yoga**, der Weg der Hingabe, oder das **Inana-Yoga**, bei dem es mehr um Erkenntnis ging. Hinduismus und Buddhismus, aber auch schamanische Volksspiritualität sind die Wurzeln.

Etwa 1000 Jahre nach Christus wurde **Hatha-Yoga** bekannt, das der rein spirituellen Praxis erstmals einen eher körperbetonten Weg an die Seite stellte. Damit schaffte Yoga den Sprung in die