

**Yoga in den Alltag integrieren**

Für die Integration von Yoga in den Alltag braucht man seinen Lebensrhythmus nicht zu verändern. Weder ist es nötig, Vorsätze zu kreieren, noch To-do oder No-Go Listen zu erstellen. Sinnvoll ist vielmehr eine Step by Step Strategie, von verschiedensten Techniken aus der Yogapraxis. Z.B. können Körperbewusstsein, bewusste/existenzielle Achtsamkeit, emotionale Gelassenheit, Meditation, u.v.m., spielerisch ausprobiert werden. Dies bedeutet jedoch nicht, gerade mal, wenn nichts anderes zu tun ist, Yoga zu üben! Beispielsweise weiß jeder Blumenliebhaber, wie wichtig regelmäßiges gießen ist, um sich an der wundervollen Pflanzenpracht zu erfreuen. Das erfordert Disziplin, jedoch ist das keine zwanghafte Handlung, sondern eine freudige Angelegenheit. Genau das ist auch der Weg des Yoga. Zwangloses, freudvolles, aber diszipliniertes Üben. Das bringt jeden Praktizierenden auf seinem Weg zum inneren Frieden, zur alltäglichen Leichtigkeit/Freude, zu seinem Glückseligkeit, weiter voran.

Fragen/Notizen: