

Bewusstes Anwenden von Yoga.

Yoga ist praktisch in allen Bereichen des Alltages anwendbar. Beispielsweise, stressfreies Autofahren, entspannte Diskussionen auf Augenhöhe, bewusstes, umsichtiges Bewegen in allen Lebenslagen.

Ausbalanciertes Agieren ersetzt gestresstes Reagieren.

Situationsbedingte Stellungnahme ersetzt emotionale Anschuldigungen.

Menschlich rücksichtsvolle Handlungen ersetzen egozentrische Hastigkeit.

Liebevolle Fürsorge ersetzt abschätzende Unterstützung.

Die Sichtweise des Yoga, stellt das Allgemeinwohl in den Mittelpunkt, und rückt egozentrisches Denken in den Hintergrund.

Fragen/Notizen: