

ISHVARA PRANIDHANA (Hingabe an das Höchste)

Mantra: OM 😊

Mudra: Dhyana Mudra

Ziel-Asanas: Herzöffnungen und Vorbeugen

Fokus:

Strategien: Meditation/Gebet

Zitate:

Notizen:

1. Yamas – Umgang mit deiner Umwelt
2. Niyamas – Umgang mit dir selbst
3. Asana – Yoga-Übungen
4. Pranayama – Atemübungen
5. Pratyahara – Rückzug der Sinne
6. Dharana – Konzentration
7. Dhyana – Meditation
8. Samadhi – Erleuchtung

Die Yamas:

1. Ahimsa – Gewaltlosigkeit
2. Satya – Wahrhaftigkeit
3. Asteya – Begierdelosigkeit
4. Bramacharya – Enthaltbarkeit
5. Aparigraha – Bescheidenheit

Die Niyamas:

1. Saucha – Reinheit
2. Santosha – Zufriedenheit
3. Tapas – Stetiges Bemühen, Eifer
4. Svadhyaya – Selbstreflexion, Erforschung des Selbst
5. Ishvara Pranidana – Hingabe zu Gott, Vertrauen in eine höhere Kraft



Yoga mit Anne

Intro & Warming Up Dhyana Mudra Woran glaubst du? Was ist für dich das Höchste? Wer führt dich (wenn du es nicht bist)?	10
Sonnengruß	6
Krieger I rechts (Führung durch Gott)	
Held (Erfolg und Stärkung durch Gott)	
Held Hände tief, Herzöffner	
Krieger II	
Tänzer	
Halbmond	
breite Vorbeuge	
Göttin	
Krieger I links (Führung durch Gott)	
Held (Erfolg und Stärkung durch Gott)	
Held Hände tief, Herzöffner	
Krieger II	
Tänzer	
Halbmond	
breite Vorbeuge	
Göttin	
breite Hocke	
einseitige Hocke	
fallen triangle	
Kamatkarasana	

Navasana	
fallen triangle	
Kamatkarasana	
Chaturanga	
Bogen	
HdK	
Kamel	
Hund	
Wasserfall oder Kerze oder Pflug	2
Savasana	10

Quellen (u.a.)

<https://www.yogaeasy.de/artikel/ishvara-pranidhana-hingabe-an-das-hoechste-gott-yoga-philosophie>

05.09.2023, 13.30 Uhr