# YOGA: KÖRPER, GEIST UND SEELE IN EINKLANG BRINGEN

Veröffentlicht am 10.11.2021 um 18:02 von Redaktion LeineBlitz

Rund drei Millionen Deutsche machen regelmäßig Yoga. Die aus Indien stammende, ganzheitliche Gesundheitsle Wohlbefinden wie kaum eine andere Sportart. Für die mei Yoga kann aber viel mehr als Muskelaufbau, gerade auch beeinflussen und damit Fitness und Gesundheit wiederhe gut ausgebildeten Yogalehrer.

## Fundierte Ausbildung zum Yogalehr

Online Trainer Lizenz, der Spezialist für Onlinekurse im S mit der man nach erfolgreichem Abschluss Yoga-Interess Power Vinyasa Yoga, das Körper, Geist und Seele in Ein online stattfindet, ist ein Beginn jederzeit möglich. Das Le Die Ausbildung schießt mit einer Prüfung ab, die als Grundlage für eine erfolgreiche Betätigung als Yogalehrer dient.

## Yoga ist mehr als körperliche Übungen

Yoga besteht nicht nur aus den körperlichen Übungen, den sogenannten Asanas, sondern vereint sie mit Meditation, Atemübungen und Selbstbeherrschungstechniken. Die philosophisch-spirituelle Definition ist in Europa etwas in den Hintergrund getreten. Die Yogalehre umfasst aber sämtliche Aspekte des Lebens vom richtigen Verhalten in der Gesellschaft über die persönliche Lebenseinstellung, die Fähigkeit, den Geist nach innen zu richten bis hin zur Kontemplation, zum Einswerden mit Gott. Dabei sind die körperlichen Übungen nur Mittel zum Zweck. Den indischen Yogis ging es nicht in erster Linie um Fitness und Gesundheit, sondern um Meditation. Sie wollten sich so lange wie möglich im Lotussitz auf ihr Inneres konzentrieren. Um das zu erreichen, mussten sie ihren Körper trainieren und den Geist zur Ruhe bringen. Daraus entstanden die Asanas, die der Natur nachempfunden sind und deshalb aus der Natur entlehnte Namen tragen wie Baum, Berg, Kobra oder Hund.

## Power Yoga ist eher Sport

In Europa wird eine Vielzahl von Yoga-Arten praktiziert. Power Yoga gilt dabei als Kraftprogramm für Körper und Geist. Es stammt ursprünglich aus den USA und ist Ganzkörpertraining mit zum Teil schwierigen Stellungen. Im Unterschied zum Hatha Yoga werden beim Power Yoga die Bewegungen dem Übenden angepasst. Power Yoga richtet sich nach rein sportlichen Interessen aus und hat nichts mit der im Yoga typischen Lebenseinstellung zu tun. Meditation spielt keine Rolle, deshalb werden die Stellungen auch nicht zu lange gehalten. Das macht Power Yoga schneller als andere Yoga-Arten. Die sportlichen Aspekte Muskelaufbau und Beweglichkeit stehen klar im Vordergrund. Die bekannten und erwünschten Yoga-Effekte kommen dem Übenden aber auch beim Power Yoga zugute: Auf lange Sicht stellen sich Ruhe und Gelassenheit genauso ein, wie bei mehr meditativ ausgerichteten Yoga-Arten. Das liegt unter anderem am durchtrainierten Körper und der verbesserten Atmung.In den letzten Jahren hat der spirituelle Aspekt des Lebens auch in Europa wieder an Bedeutung gewonnen. Ursache dafür ist nicht zuletzt die rasante Zunahme psychisch bedingter Erkrankungen als Folge von Stress und Hektik im Alltag. Begriffe wie Achtsamkeit, Work-Life-Balance und Minimalismus sind in aller Munde. Der moderne Mensch sehnt sich nach Harmonie und Ausgeglichenheit, wie es die Yogalehre schon seit Jahrtausenden verspricht.