

# Schönheit ist die Äusserung der inneren Harmonie

Ein Mensch ist die Summe seiner Lebenserfahrung, die alle in die Persönlichkeit aufgenommen und im Körper strukturiert «eingebaut» werden. Der Körper des Menschen offenbart, wie er im Leben «dasteht». Ein Ziel des Hatha-Yoga ist es, dem Menschen wieder zu seiner ersten Natur zu verhelfen; zum Zustand der Freiheit, Anmut und Schönheit.

Freiheit ist die Hingabe an den Fluss der Gefühle, Anmut ist der Ausdruck dieses Flusses in Bewegungen und Schönheit ist die Äusserung der inneren Harmonie, die ein solcher Fluss erzeugt.

Hatha-Yoga kombiniert Körperhaltungen und Bewegungsabläufe mit Konzentrations-Technik und Achtsamkeits-Übungen.



Gezielte Körperübungen lösen die chronischen Muskelspannungen und befreien den Atem. Die freie Atmung unterstützt den Stoffwechsel und erhöht den Energiepegel im Körper. Die aufrichtende Rumpfmuskulatur wird gestärkt, der Körper nimmt Haltung an. Der Geist wird wach. Psychische Blockaden und negative Einwirkungen wie Stress werden mehr und mehr reduziert, das Gleichgewicht der Seele stellt sich ein. So kommt die Lebensenergie in Fluss, und Körper und Geist finden in Harmonie zueinander. Die Arbeit mit dem Körper beeinflusst die

Persönlichkeit positiv. Ein Wachstums- und Entwicklungsprozess wird eingeleitet, der nie endet!