

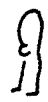








Erfahre zuerst die Wahrheit, wer du in Wirklichkeit bist: Geist, dein eigenes Selbst, und nicht Materie. Dann wird dich die Unwirklichkeit, die Vergänglichkeit, die Begrenztheit, die Sterblichkeit, die Täuschung dieser Welt nicht mehr stören. Angst, Furcht und Leid werden dich verlassen, - sogar der Tod. Wiederhole Tag und Nacht wer du bist: - Ich bin Geist, der nie geborene, der nie sterbende, der ewige, der unsterbliche. Das bin ich. Das bin ich. Das bin ich. S.Y.



- | | | | |
|-----|--|---|-------|
| 1. | Bauch-, mittlere, obere & vollständige Yogi-Atmung |  | je 7x |
| 2. | Dschalandhara-bandha (Atemanhalten 7-14 Sek. mit Kinnpressen)
Meine Willenskraft entwickelt sich von Moment zu Moment | | 3x |
| 3. | HA Atmung liegend, plötzlich (Reinheit) |  | 3x |
| 4. | HA Atmung stehend, plötzlich (Reinheit) |  | 3x |
| 5. | Tadaghi-mudra (Bauch stark einziehen)
Jedes Organ arbeitet besser und besser von Moment zu Moment |  | 3x |
| 6. | Chakrāsana
Ich bin elastisch im Körper und in der Seele |  | 3x |
| 7. | Yoga-mudra mit Atemanhalten
Meine Widerstandskraft entwickelt sich von Moment zu Moment |  | 3x |
| 8. | Yoga-mudra mit Faust am Bauch
Jedes Organ arbeitet besser und besser von Moment zu Moment |  | 3x |
| 9. | Bhudschangendrāsana
Mein ganzes Nervensystem ist voll mit Lebenskraft |  | 3x |
| 10. | Ardha-sarwangāsana (Vollkommene Entspannung) |  | 3x |
| 11. | Meditation (Einheit & Frieden) | | 5M |
| 12. | Sāwāsana (Aktive Ruhe) | | 5M |

OM



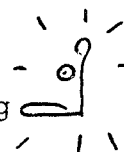
Jede Seele ist ihrem Wesen und Vermögen nach göttlich.

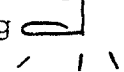
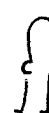
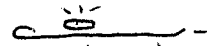
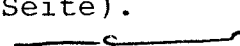
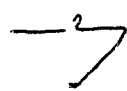


Das Ziel ist die Offenbarung dieses innewohnenden Göttlichen durch Beherrschung der äusseren und der inneren Natur.

Erreiche dies entweder durch Arbeit oder durch Andacht oder durch Kontrolle der seelischen Vorgänge oder durch Philosophie, durch eines oder einige oder alle - und sei frei.

Das ist das Ganze der Religion. Lehrsätze oder Dogmen oder Riten oder Bücher oder Tempel oder Bräuche sind nur nebensächliches Beiwerk. (Vivekananda)

ॐ



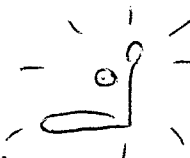
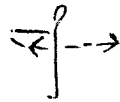








1. Bauch-, mittlere, obere & vollständige Yogi-Atmung  je5x
2. Dschalandhara-bandha (Atemanhalten 7-14 Sek. mit Kinnpresse). Willenskraft 3x
3. Reinigende Atmung 3x
4. HA-Atmung stehend. (Reinheit)  3x
5. SONNENKRAFTENTWICKLUNG-  3Min.
6. Yastikasana (Rechte Seite/linke Seite). (Form & Schönheit)  3x3x
7. Ekapadahastasana I & II. (Form & Schönheit) je2x2x
8. Rückenstärkende Uebung  3x2x
9. Wiparita-karani. (Verjüngung des Körpers)  3x
10. MANTRAS
11. Sawasana. (Aktive Ruhe)  5Min.
12. I.A.O.OM 3x

ॐ

Das Aeusserste, was man erreichen kann, ist ein volles Menschsein. Nur einer, der sich allseitig in dieser Weise entwickelt hat, ist voll Mensch. (Paul Brunton)

OM

Wir finden Vergnügen an gewissen Dingen, und unser Sinn ist wie ein Strom, der darauf zufließt, und dieses Streben gleichsam auf das Lustzentrum zu, nennt man Anhänglichkeit. Wir zeigen sie nie dort, wo wir keine Lust empfinden. Wir finden oft an sehr seltsamen Dingen Vergnügen, aber im Prinzip ist es so, dass wir allem anhängen, was Lustgefühle in uns erweckt. (Vivekananda)

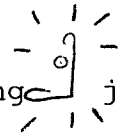
- ॐ
- | | | |
|---|---|-------|
| 1. Bauch-, mittlere, obere & volle Yogi-Atmung |  | je5x |
| 2. Dschalandhara-bandha (Atemanhalten 7 - 14 Sek. mit Kinnpresse). Willenskraft | | 3x |
| 3. Pranayama Nr.2 |  | 3x5x |
| 4. Pranayama Nr.3 |  | 3x5x |
| 5. Bewusstseinslenkung in den ganzen Körper |  | 3x |
| 6. Nataradschasana. (Stabilität) |  | 3x |
| 7. Dhanurasana. (Nieren) |  | 2x |
| 8. Yoga-mudra mit Atemanhalten. (Widerstandskraft) |  | 3x |
| 9. Uddijana-bandha in Hockstellung. (Selbstbeherrschung) | | 3x |
| 10. Parschwa-bhujamasana. (Gesundheit) |  | 3x |
| 11. Wakrasana. (Nervenkraft) |  | 2x |
| 12. Ardha-sarvangasana. (Vollkommene Entspannung) |  | 3x |
| 13. MANTRAS | | |
| 14. Sawasana. (Aktive Ruhe) | | 5Min. |
- ॐ










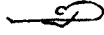

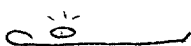
Wir sollten uns mit dem SELBST identifizieren, das unveränderlich ist. Wenn es unveränderlich ist, wie kann es da einmal glücklich und dann wieder unglücklich sein? Es ist gestaltlos, unendlich, und allgegenwärtig. Was könnte es verändern? Es untersteht keinem Gesetz. Was könnte es beeinflussen? Nichts auf der Welt kann einen Einfluss auf das SELBST ausüben und doch identifizieren wir uns aus Nichtwissen mit der Denksubstanz und glauben, Lust oder Leid zu empfinden. (Vivekananda)

OM

Mag man Ungutes getan, veranlasst oder gebilligt haben, mag es von Begierde, Zorn oder Unwissenheit herrühren, die Folge ist immer Leiden. Darum muss die Gegenmacht erweckt werden.

Das ist ein für die seelische Selbstentgiftung überaus wichtiger Wink. (K.O.Schmidt)



1. Bauch-, mittlere, obere & vollständige Yogi-Atmung  je5x
2. Dschalandhara-bandha (Atemanhalten 7-14 Sek. mit Kinnpresse). Willenskraft 3x
3. Pranayama Nr.1 (Widerstandskraft)  3x
4. Pranayama Nr.4 (Kraft)  3x3x
5. Bhudschangasana. (Nieren)  3x
6. Dolasana. (ICH BIN JETZT UND DA)  3x
7. Yoga-mudra mit Atemanhalten. (Widerstandskraft)  3x
8. Uddijana-bandha. (Selbstbeherrschung)  3x
9. Trikonasana Variation. (Nervenkraft)  3x
10. Wakrasana Variation. (Nervenkraft)  3x
11. Pastchimotanasana. (Gesundheit)  3x
12. Wiparita-karani. (Verjüngung des Körpers)  3x
13. MANTRAMS
14. Sawasana. (Aktive Ruhe)  5Min.

Das Geheimnis des Lebens ist, in dauernder Verbindung mit der göttlichen Welt zu bleiben. Lebe im göttlichen Geist, lebe durch den göttlichen Geist, und liebe alles, was lebt. (White Eagle)

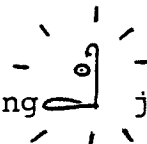


OM

Hat der Mensch die höchste Wahrheit erfaßt, ist er auch imstande, sich seines eigenen Wesens zu erfreuen und jene Glückseligkeit in sich selbst zu finden, die er bisher nur im Aussen suchte.

In den Tiefen unseres wunderbaren Seins erkennen wir, dass wir Teile eines allumfassenden Lebens sind, dessen Wesen ewiger Friede, dessen Sinn vollendete Güte und dessen Sein unvergänglich ist. Hier liegt die wahre Heimat eines jeden von uns. Diesen Augenblick zeitloser Ewigkeit, in dem wir uns selbst finden, nennen die Hindu-Weisen so schön das 'ewige Jetzt'.

(Paul Brunton)



- | | | | |
|-----|--|--|-------|
| 1. | Bauch-, mittlere, obere & vollständige Yogi-Atmung | | je7x |
| 2. | Dschalandhara-bandha (Atemanhalten 7-14 Sek. mit Kinnpresse). Willenskraft | | 3x |
| 3. | Kapalabhati. (Reinheit) | | 3x5x |
| 4. | Sitarki (Einatmen zwischen Zungenspitze und Gaumen). Reinheit | | 7x |
| 5. | Trikonasana. (Nervenkraft) | | 3x |
| 6. | Trikonasana Variation. (ICH BIN JETZT UND DA) | | 3x |
| 7. | Ardha-salabhasana. (Nieren) | | 2x |
| 8. | Parwatasana (Bergstellung). Stabilität | | 3x |
| 9. | Bauch- und Beinmuskelübung | | 3x |
| 10. | Pawanamuktasana. (Gesundheit) | | 3x3x |
| 11. | Ardha-chandrasana I & II. (Form & Schönheit) | | je2x |
| 12. | Halasana. (Verjüngung des Körpers) | | 3x |
| 13. | MANTRAMS | | |
| 14. | Sawasana. (Aktive Ruhe) | | 5Min. |



Wer seine eigene Natur kennt, kennt den Himmel. (Mencius)