

## Was ist Yoga?



Yoga, ist ein, in der altindischen Philosophie und im Buddhismus entwickeltes Verfahren der Körperbeherrschung auf der Grundlage von Meditation und Askese.

Im Laufe der Zeit haben sich verschiedene Arten des Yoga entwickelt: Hatha Yoga, Kundalini Yoga, Raja Yoga und andere, die unterschiedliche Techniken beinhalten. Hatha Yoga ist für die meisten Menschen der Einstieg ins Yoga.