



www.yoga7.at

7 Aspekte des Yoga (saptāṅgayoga)

Yoga [ist]

Achtsamkeit
Erkenntnis und Wissen
Wohlwollen und Liebe
(Körper-) Haltung
Lebensenergie
Konzentration, Meditation
Klang und Stille

yogaḥ

smṛti
prajñā
maitrī
āsana
prāṇa
dhyāna
nāda

Mag. Erika Erber, Burggasse 74, 1070 Wien
T. 0664 3154056, office@yoga7.at, www.yoga7.at