

Yoga im Alltag

Infolge des industriellen Fortschritts müssen wir uns heute durch den Dschungel Reizüberflutung von Massenmedien und Konsumgesellschaft hindurchfinden. Wenn wir die Fähigkeit besitzen, diesem „Konsumstreß“ gelassen, natürlich und mit innerer Ruhe bewußt zu begegnen, erleben wir die Unverhältnismäßigkeit unserer Zeit ohne Schaden. Sich in all der Hast und Eile Ruhepausen zu gönnen und damit die natürlichen Grenzen anzuerkennen ist die Kunst gesunden Lebens.

Jeder weiß heute: Streßanzeichen, Allergien und verschiedenste andere körperliche Symptome sind körperliche Alarmzeichen und weisen auf ungesunde Lebensweise hin. Die Symptome vermehren sich in dem Maße, in dem der Mensch sich weiter von seiner natürlichen Eingebundenheit in diese Welt entfernt oder zu entfernen versucht. Der Yoga bietet für alle Gelegenheiten einen seit Jahrtausenden erprobten ganzheitlichen Ansatz, dieses Leben gesund und leistungsfähig zu bewältigen.

(©LH)