



Sat Nam liebe Freunde,

wir haben uns in unserem Hause der hohen Kunst des Kundalini Yogas verschrieben. In diesem speziellen Arrangement dreht sich alles rund um Yoga und die fünf Vayus, zu denen wir hier einen kleinen Ein- und Überblick geben wollen.

Der Lehre des Kundalini-Yoga zufolge werden die Vayus als feinstoffliche Energien interpretiert, welche alle physischen und viele geistigen Funktionen steuern. Man kann die Vayus aber auch einfach als physiologische Steuerungsfunktionen bezeichnen, als Zusammenfassung einer ganzen Reihe von physiologischen Prozessen.



YOGA & AYURVEDA

Hotel Bayernwinkel

Kellerweg 4

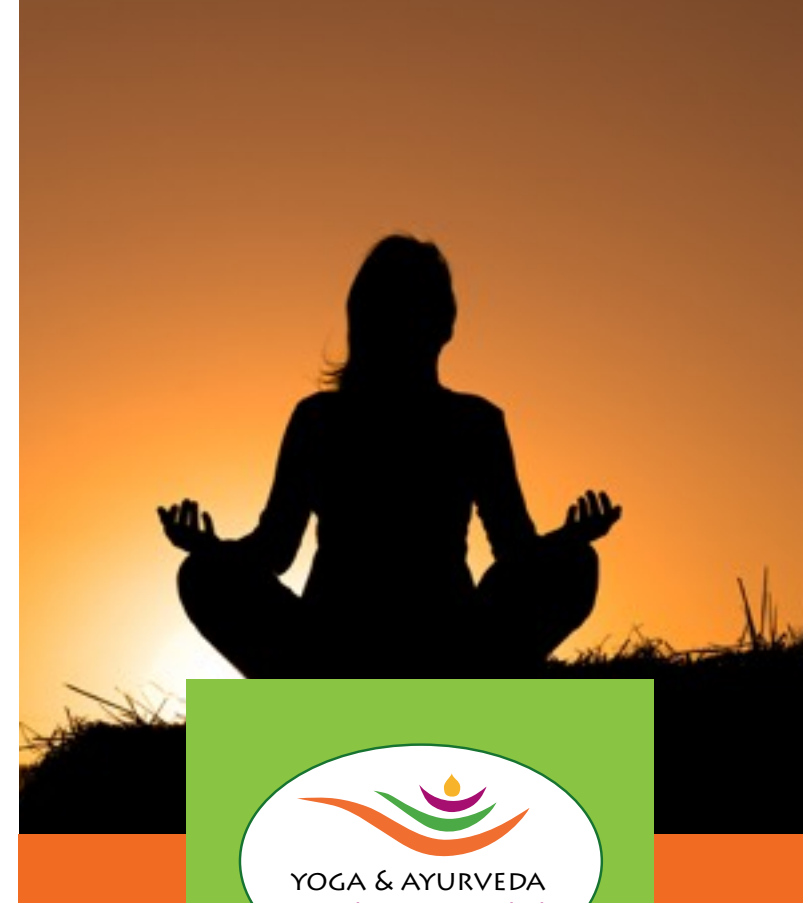
86825 Bad Wörishofen

info@bayernwinkel.de

T: +49 (0) 8247 - 305 70

F: +49 (0) 8247 - 305 750

www.bayernwinkel.de



YOGA-PROGRAMM DIE 5 PRANA-VAYUS

ERKLÄRUNGEN



Prana ist die Energie, die Lebenskraft hinter allem. Sie steuert den physischen Körper, ist die Ausstrahlung hinter der Schönheit, ist das Charisma, die Kraft hinter Emotionen und Gedanken. Prana kann grobstofflich oder feinstofflich sein. Um höhere Bewusstseins Ebenen zu erreichen, große Liebesfähigkeit zu entwickeln und Wonne zu erfahren, brauchen wir feinstoffliches Prana, also Ojas (spirituelle Energie).

Prana ist auf der physischen Ebene in Form der fünf Vayus aktiv. Vayus sind die Steuerungsenergien, die die Funktionen des physischen Körpers regulieren. Gemäß der Lehre des Kundalini-Yoga kann der physische Körper allein gar nichts. Es ist das Prana, das für alle Lebensfunktionen verantwortlich ist.

DIE 5 VAYUS

Prana-Vayu ist die Energie hinter dem Atemsystem. Es steuert die Funktion der Lungen und der Atemmuskeln und hat seinen Sitz in der Brust. Es ist auch die Energie hinter dem Überlebensinstinkt.

Apana-Vayu ist die Energie hinter dem Ausscheidungssystem, der Sexualität, der Menstruation und der Geburt. Es steuert Enddarm und Anus, Nieren, Blase und Geschlechtsorgane und hat seinen Sitz im Beckenbereich. Es ist auch die Energie hinter Kreativität und Arterhaltung.

Samana-Vayu ist die Energie hinter der Verdauung. Es steuert alle Verdauungsorgane und hat seinen Sitz im Bauch. Es ist auch die Energie hinter Willenskraft, Selbstbewusstsein und Durchsetzungsfähigkeit.

Vyana-Vayu ist die Energie hinter dem Blutkreislauf und dem Bewegungssystem. Es steuert das Herz, die Blutgefäße und die Muskelaktivität. Sein Sitz ist im ganzen Körper. Es ist auch die Energie hinter jeder Bewegung.

Udana-Vayu ist die Energie hinter den Kommunikationssystemen. Es steuert die Sprache, die Nerven, das Gehirn und die Hormone. Es hat seinen Sitz in der Kehle. Es ist auch die Energie hinter Schlafen, Träumen, Astralreisen und die Kraft, mit der die Seele im Moment des Todes zusammen mit dem Astral- und Kausalkörper den physischen Körper verlässt.

IHR ARRANGEMENT



4 Übernachtungen inkl. 3/4 Pension

3 Morgenyoga-Sitzungen

Yoga am Morgen verleiht Kraft und Energie! Getreu dem festen Grundsatz des Yogas den Tag bewusst willkommen zu heißen, startet unser erstes Yogaprogramm noch vor dem Frühstück um 06:30 Uhr. So fällt es euch auch leichter das Morgenyoga wie vorgesehen nüchtern zu begehen. Doch keine Sorge, die anregenden Krijas werden euch genügend Energie geben um den Tag mühelos zu meistern. Und was gibt es schöneres als den Tag gemeinsam in der Gruppe zu begrüßen und zu starten?

3 Yoga-Sitzungen am Nachmittag

1 Kleine Mukhabhyanga

1 Salz-Öl-Massage nach P. Jentschura

1 Abhyanga