



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