

Ashram - Ordnung

Alles im Universum hat eine Ordnung.

Eine innere und eine äußere Ordnung.

Auf Yoga bezogen geht es vor allem um die innere Ordnung.

Das fängt damit an, dass man rechtzeitig, einige Minuten vor Beginn der Yogastunde, da ist, um andere nicht mit knallenden Türen, aufschlagender Yogamatte oder Unruhe zu stören.

Man vermeidet laute Gespräche, platziert sich so, dass sich ein harmonisches Gesamtbild aller Teilnehmer ergibt und positioniert sich auch nicht unbedingt in Front des Yogalehrers.

So können alle sich einstimmen, Harmonie erfahren und ihren Weitblick bewahren.