



Und was steckt noch alles in Ihnen?

Um das zu erfahren, lehrt der Yoga
- mehr als alles andere -
die Pause.

Die Atempause (*pūrṇa prāṇāyāma*
mit *jālandhara bandha*)
und die pausenbetonte Ansage der
Übungen.

Zum Thema
„Die Verborgenen Pforten zum Yoga“
80 Seiten, www.raja-verlag.de