



Liebe Yogini, lieber Yogi,

es gibt verschiedene Hindernisse, die uns auf unserem Yoga-Weg begegnen und uns vom Erreichen des höchsten Ziels *Sad-Chid-Ananda* (Sein, Wissen und Glückseligkeit) abhalten. Dies sind unter anderem:

*Vyadhi* – Krankheit

*Styana* – Trägheit

*Samshaya* – Zweifel

*Bhranti-Darshana* – falsche Kenntnis, Täuschung

*Duhkha* – Schmerz, Leid

*Daurmansya* – Verzweiflung

Um diese Hindernisse zu überwinden und echte Glückseligkeit zu erlangen, helfen uns nach der Lehre des Patanjali im Besonderen die vier **Bhavanas** (positive Gefühle):

**Maitri** (Liebe, Freundlichkeit); **Karuna** (Mitgefühl, Anteilnahme); **Mudita** (Freude, Begeisterung) und **Vairagya-Upeksha** (Gleichmut, Gelassenheit).

**Maitri** ist nicht nur Freundlichkeit, sondern auch das Gefühl der Einheit mit dem Gegenstand der Freundschaft. Der Yogi entwickelt *Maitri* auch gegenüber Menschen, die ihm mit negativen Emotionen begegnen. Er empfindet gegen niemanden Abneigung.

**Karuna** bedeutet nicht nur Mitgefühl gegenüber denen, die unglücklich sind, es ist auch Erbarmen verbunden mit dem Willen, dem anderen zu helfen. Der Yogi teilt seine Kraft mit den Schwachen und seinen Mut mit den Schüchternen. Er wird zum Beschützer eines jeden.

**Mudita** ist das Gefühl der Freude über das Gute, das ein anderer tut, auch wenn es scheinbar ein Rivale ist. Ein Yogi kennt keinen Neid, Hass, Ärger oder Eifersucht.

**Vairagya-Upeksha** bedeutet, keine Verachtung oder Geringschätzung gegenüber einem Menschen zu empfinden, der einem Laster verfallen ist, noch Gleichgültigkeit oder Überlegenheit. Ein Yogi versteht die Fehler anderer, indem er sie zuerst bei sich selbst betrachtet. Durch Selbsterforschung erlangt er Barmherzigkeit und bleibt gelassen in allen Situationen.

Die tiefere Bedeutung der vier Bhavanas kann erst erfasst werden, wenn der Geist zur Ruhe gekommen ist. Dies wiederum erreichen wir durch das regelmäßige Praktizieren von Asana, Pranayama und Meditation.

In den **Osterferien vom 11. bis 22. April** findet kein Unterricht statt. Du kannst in dieser Zeit die Yogastunden auf meinem **YouTube Kanal** (diesen kannst du am besten über meine Homepage

aufrufen: [www.yogazentrum-sob.de](http://www.yogazentrum-sob.de) ) nutzen und so auch in den Ferien regelmäßig üben. Ich wünsche dir viel Freude dabei.

*OM Shanti*

*Deine Sabine Krause*

---

## TERMINE APRIL

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
9.00 - 10.30 Uhr sanfte Stunde/ sanfte Stunde online		9.00 - 10.30 Uhr sanfte Stunde		
17.15 - 18.45 Uhr Hormon Yoga		17.30 - 19.00 Uhr 9.00 - 10.30 Uhr sanfte Stunde/ sanfte Stunde online		
19.00 - 20.30 Uhr sanfte Stunde / sanfte Stunde online	18.30 - 20.00 Uhr Fortgeschrittene/ Fortgeschrittene online	19.15 - 20.45 Uhr YinYoga/ YinYoga online	18.30 - 20.00 Uhr sanfte Stunde / sanfte Stunde online	

---

**Während der Osterferien vom 11. bis 22. April ist kein Unterricht.**

---

## ASANA DES MONATS

### KAPOTASANA (Taube)

**Körperliche Wirkung:** Kapotasana entwickelt sehr stark die rückbeugende Flexibilität. Verbessert die Flexibilität in Hüften, Brustwirbelsäule und Schultern. Durch die starke Brustdehnung sehr gut für Herz und Lungen. Strafft das Dekolleté.

**Energetische Wirkung:** Herz öffnend und aktivierend. Angesprochenes Chakra: Anahata.

**Geistige Wirkung:** Für Lebensfreude und geistige Öffnung.

---

## YOGAZENTRUM SCHROBENHAUSEN

**Sabine Krause**

Yogalehrerin BYV/ ZPP

Reiki-Großmeisterin/ -Lehrerin · Energiearbeit · Coaching

Michael-Lang-Str. 5a

86529 Schrobenhausen

Tel. 08252 - 915 93 02

Mobil 0171 - 201 78 74

[info@yogazentrum-sob.de](mailto:info@yogazentrum-sob.de)

[www.yogazentrum-sob.de](http://www.yogazentrum-sob.de)

Wenn du dich von diesem Newsletter abmelden möchtest, sende bitte eine Mail an [info@yogazentrum-sob.de](mailto:info@yogazentrum-sob.de) mit dem Betreff >abmelden<