

A
S
T
A
N
G
A
|
Y
O
G
A

DER
8- STUFIGE
YOGAWEG

Mukti / Befreiung



8. Samdhi / Erleuchtung

7. Dhyana / Meditation

6. Dharana / Konzentration

5. Pratyahara / Zurückziehen der Sinne

4. Pranayama / Kontrolle der Lebensenergie

3. Asana / körperliche Stellungen

2. Niyama / Disziplin (Verhaltensregeln)

1. Yama / Kontrolle (ethische Gebote)