

Ausgeglichen und gesund durch Yoga

09.03.2009, 11:12 | Gesundheit & Medizin

Pressemitteilung von: *yogapad.de*

Presseagentur: *wueins*



Immer mehr Menschen stellen fest, dass sie sich durch Yoga gesund und fit halten können und gleichzeitig ausgeglichen und gelassen werden. Besonders in Westeuropa und in Amerika findet die Yoga Community immer mehr Anhänger.

Mit Yoga kann man sowohl seine körperliche Fitness steigern, als auch die geistige Konzentration stärken und durch bestimmte Positionen und Atemübungen zu innerer Ruhe und Gelassenheit finden, zudem können Symptome verschiedener Krankheiten gezielt durch bestimmte Yoga-Übungen behandelt werden.

Yoga stammt ursprünglich aus Indien und die Wurzeln der Philosophie, die hinter Yoga steckt, stammen aus dem Hinduismus und auch aus Teilen des Buddhismus. Dabei wird bei dieser Lehre der Körper als ein Wagen angesehen, in dem das Individuum eine Reise unternimmt. Der Wagen wird von einem Kutscher gelenkt, dies ist der Verstand. Gezogen wird der Wagen von fünf Pferden, dies werden durch die fünf Sinnesorgane dargestellt. Der Fahrgast des Wagens ist die Seele und gelenkt wird der Wagen durch ein Geschirr, wobei das indische Wort für das Geschirr Yoga ist. Durch diese kleine geschichtliche Abhandlung kann man gut erkennen, dass Yoga sich nicht nur zum körperlichen Training eignet, sondern den ganzen Körper, den Geist und die Seele mit einbezieht.

Sowohl für Anfänger als auch für Fortgeschrittene Yogis und Yoginis, wie Yoga-Übende auch genannt werden, ist es von Vorteil, Kontakt mit Gleichgesinnten zu finden. Dies ist besonders im Internet sehr leicht, denn es gibt zahlreiche Seiten, die sich mit Yoga beschäftigen.

Einer der umfangreichsten Seiten im deutschsprachigen Raum ist dabei die Online-Community yogapad.de, hier treffen sich regelmäßig über 2.000 Yoga-Übende und Gleichgesinnte, die den Austausch suchen.

Darüber hinaus bietet yogapad.de einen reichen Quell von Yoga Videos und Fotos. User können sich kostenlos anmelden und finden Antworten in den diversen Blogs und Foren zu Yoga, Meditation, Ayurveda und vielem mehr.

Herzlich willkommen auf www.yogapad.de

Portrait

Am 01.03.2008 startet Deutschlands erstes Yoga-Portal im Stile von Web 2.0. Im Vergleich zu bekannten Foren und Chats, bietet das neue Web-Portal yogapad.de seinen Mitgliedern die Möglichkeiten sich mit Freunden auszutauschen und Leidenschaften online, in Bildern, Videos, Gruppen und Texten zu teilen.

yogapad.de ist gratis und finanziert sich ausschließlich durch Werbung.

Ziel des Projektes ist es die „Netzwerkkultur“ unter Yoga-Freunden zu fördern, die Anonymität im Internet zu senken und eine intuitiv bedienbare Plattform zu bieten, auf der sich Gleichgesinnte kostenlos austauschen können.

Wenn Sie mehr erfahren möchten, besuchen Sie www.yogapad.de

News-ID: 289226 • Views: 1239 (Stand: 12.10.2026)

Link zur Pressemitteilung:

<https://www.openpr.de/news/289226/Ausgeglichen-und-gesund-durch-Yoga.html>