Yoga im täglichen Leben ist eine Methode, die uns auf natürliche Weise - ohne äußere Hilfsmittel - befähigt, körperlich, geistig und seelisch gesund zu bleiben.

Die Fotos geben einen kleinen Einblick in diese ganzheitliche Methodeder Selbsthilfe. Die Körper-, Atem- und Meditationsübungen des Systems „Yoga im täglichenLeben“ sind in acht Stufen eingeteilt. Diese führensystematisch von einfachen, vorbereitenden Übungenzu fortgeschrittenen Yogatechniken.