

Manche denken, Yoga heißt täglich fünf Minuten den Kopfstand zu üben.

Doch die Prinzipien von „Yoga im täglichen Leben“ durchdringen alle Aspekte unseres Lebens und begleiten uns 24 Stunden am Tag. Abgestimmt auf die Bedürfnisse und Probleme des heutigen Menschen, unterstützt uns dieses praktische Übungssystem im Umgang mit Druck und Stress, den wir uns im Alltag gegenüber stehen.