

positive Wirkungen **der** **täglichen Yoga-Praxis**

Der Yoga wird, um einen optimalen Effekt zu erzielen, täglich durchgeführt. Wobei unter dem Yoga nicht die täglichen Körperübungen verstanden werden, sondern vielmehr die ethisch-moralische Lebensweise im Vordergrund steht.

Insgesamt lassen sich die positiven Wirkungen wie folgt darstellen:

- Verbesserung des körperlichen Zustandes
- Verbesserung des Immunsystems
- Steigerung der körperlichen Leistungsfähigkeit
- bessere psychische Stabilität
- gesteigerte Lebensfreude
- gesteigerte Lebensqualität
- inneren Frieden und Harmonie