Koshas und Ganzheitlichkeit

Herzlich Willkommen!

Mahashakti Uta Engeln

Heilyoga.ME

Was sind die Koshas?

- Ganzheitliche Sicht auf den Menschen
- Berücksichtigen alle Aspekte des Lebens
- Dienen als Leitfaden für die Yogatherapie
- Stellen das Grundgerüst für
  den persönlichen Wachstumspfad
- Sind in allen Lebenssituationen hilfreich

Die Koshas sind ein Konzept!

Welche Koshas gibt es?

- Anamaya Kosha > die physische Ebene
- Pranamaya Kosha > die energetische Ebene
- Manomaya Kosha > die emotionale Ebene
- Vijnanamaya Kosha > die geistige Ebene
- Anandamaya Kosha > die spirituelle Ebene

1. Physische Ebene

- Körperliche Wirkungen von Yogapraxis
- Sport und Körpertraining
- Ernährung, Medikamente
- Umwelteinflüsse, Strahlung, Smog, Gifte
- Massage, Sauna, einfacher Sex

2. Energie-Ebene

- Neuronale Impulse, hormonelles Geschehen, Blutfluss, Zellaktivität, Stoffwechsel
- Flexibilität und Veränderungsbereitschaft
- Bewegungsprinzip und Entfaltungspotential
- Pranakonzept des Yoga, Dehnung und Kraft i. d. Asanas
- Pranayamas, Kundalini, Tantra

3. Emotionale Ebene

- Freude, Trauer, Begeisterung, Ablehnung, Liebe, Hass, Harmonie und Kampf
- Verbundenheit, Trennung, Ausgeglichenheit
- Praktiken des Karma- und Bhakti-Yoga, Klang und Gesang
- Visualisierungen, Fantasiereisen, Affirmationen
- Bewusste Ausrichtung unbewusster Impulse
- Herzverbindung, Nähe, Liebe

4. Geistige Ebene

- Denkprinzip, Gedankenintensität, Intelligenz und Konzentration
- Fähigkeit der Gedankenkontrolle und Stoppen des Gedankenkarussells
- Geistige Verbundenheit und mentale Selbstausrichtung
- Meditationen die in Klarheit und Stille führen
- Ein Herz und ein Gedanke

5. Spirituelle Ebene

- Gezielte Öffnung für Intuition und Kreativität
- Klare Bewusstheit, Innerer Beobachter
- Direkte Wahrnehmung ohne Umweg über die Sinne
- Volle Präsenz im Hier und Jetzt, Befreiung vom Zwang reagieren zu MÜSSEN
- Integration und Verbundenheit als zentrales Lebensgefühl

Nochmal die 5 Ebenen

… und ihre Bedeutung
im Leben.

Stell dir diese Fragen:

- Wo findest du dich wieder?
- Wo kannst du dich ändern?
- Was sollte besser werden?
- Was **wirst** du ändern?

Fang an! ☺

Der Mensch aus
yogisch-ganzheitlicher Sicht

- Die 5 Koshas in der Yogatherapie -

Spirituelle Ebene:
Lektionen, Lebensthemen, Karma, Reinkarnation, angeborene Erkrankungen, Lebensaufgaben, besondere Befähigungen und Glücks-/Unglücksfälle,

Geistige Ebene:
Gedankenkraft, Konzentrationsvermögen, Denkmuster, Verhaltensmuster, Intellekt, Wissen, Kreativität, Intuition.

Emotionale Ebene:
Lebensfreude, Glückseeligkeit, Zorn, Wut Groll, Herzensfreude, Freundlichkeit, Fröhlichkeit, Lebenslust, Gelassenheit, Angst.

Energetische Ebene:
Energiehaushalt, Power, Schwung, Durchsetzungsvermögen, Durchhaltevermögen, Ausdauer, Regenerationskraft

Physische Ebene:
Bewegungsapparat, Organe, Gewebe, Stoffwechsel, Hormone, Nervensystem, Herz-Kreislaufsystem, Atemapparat, Immunkraft, Selbstheilungskräfte

Für was brauche ich die Koshas?

- Bewusste Gestaltung des eigenen Lebens
- Bewusster Umgang mit anderen Personen: Familie, Kinder, Freunde, Kollegen, ...
- Gestaltung von besonderen Unterrichtsstunden als Yogalehrer
- Beratung und Betreuung als Heiler, Coach und Therapeut

Wo kann ich den Einsatz dieses Konzeptes lernen?

- In der Yogatherapieausbildung mit Mahashakti
- Therapie kommt von griech. Therapeutos, Wegbegleiter.
- Als yogische(r) WegbegleiterIn
  – als YogatherapeutIn -

  begleitest du dich selbst und andere auf ihrem Weg zu einem besseren Leben.

Wo gibt’s weitere Info zur Yogatherapie-Ausbildung?

- Hier findest du dein Centrum und mehr Infos:
  - *http://CENTER.heilyoga.ME*
- Nimm Kontakt mit deinem Centrum auf
  - Schreib eine Mail
  - Ruf dort an
  - Geh hin
- *Zu den Kontaktdaten:*
  - *http://CENTER.heilyoga.ME*