

Ayurveda

leicht gemacht

Tor zu größter Gesundheit & Freude

Ayurveda

leicht gemacht

Tor zu größter Gesundheit & Freude
Ausbildung zum Ayurveda- & Phyto-Coach

Impressum

© Julian Peters © www.SIVA8.com

ISBN: 978-9-40384-615-6

© 2025 veröffentlicht von / published by Julian Peters

Alle Rechte vorbehalten. All rights reserved.

Ziele dieses Kurses: 1. Wissensvermittlung, 2. Selbstermächtigung, 3. Selbstbewusstsein, 4. Freude, 5. Gesundheit & 6. Freude + Gesundheit teilen.

Es folgt die theoretische und praxisorientierte Grundlage des heiligen sowie ältesten Wissens von Leben, Seele, Glück, Gesundheit und Liebe.

Ayurveda, "Wissen vom Leben" schenkt einzigartige ewige Weisheitsperlen und die Inspiration für diese Kursreihe als auch Schule, die Freude findet ab sofort in deinem Herzen und wenn du magst, im Spiel deines Lebens statt.

Geteilte Freude ist die größte Freude. Viel Spaß und Leichtigkeit dabei.

Maximales Glück & größte Freude!

Inhalt: Grundlegende Elemente

1. ∞ Inhaltsverzeichnis & Einleitung	5-7
2. ∞ Ayurveda – Das Geschenk des universellen Gleichgewichts	9
3. ∞ Die Vision: Eine globale Bewegung für Frieden & Freude	12
4. ∞ Die Kraft der Gemeinschaft: Gemeinsam wachsen & heilen	13
5. ∞ Ayurveda, Prana Healing & Bhakti Yoga – Eine heilige Triade	15
6. ∞ Die Elemente & Doshas – Fundamente des Ayurveda	17
7. ∞ Ayurvedische Rituale für Körper & Geist	23
8. ∞ Element Erde (Prithvi) – Grundlage für Stabilität & Stärke	27
9. ∞ Element Wasser (Jala) – Nektar des Lebens & die Kraft der Reinigung	35
10. ∞ Element Feuer (Agni) – Kraft der Transformation & des inneren Lichts	41
11. ∞ Element Luft (Vayu) – Essenz von Bewegung & Freiheit	49
12. ∞ Element Äther (Akasha) – Raum ewiger Möglichkeiten	54

Inhalt Teil 2 - Meisteressenzen & Ayurveda Almanach:

13. ∞ Vata Dosha – Die Dynamik der Bewegung im Ayurveda	61
14. ∞ Pitta Dosha – Die Bioenergie des Feuers & der Transformation	64
15. ∞ Kapha Dosha – Die Bioenergie der Stabilität & des Mitgefühls	66
16. ∞ Die Körpergewebe – Die sieben Dhatus des Ayurveda	69
17. ∞ Das Verdauungsfeuer „Agni“ - Tor der Gesundheit & Transformation	71
18. ∞ Das Göttliche Geheimnis von Agni – Tor der Transzendenz	74
19. ∞ „Shrotas“ – Die Kanäle des Lebens im Ayurveda	82
20. ∞ Psychologie im Ayurveda – Das Tor innerer Balance & geistiger Klarheit	85
21. ∞ Praktiken zur Stärkung des Geistes	86
22. ∞ Tiefendimension der ayurvedischen Psychologie - Selbstmeisterung	89
23. ∞ Die ewige Weite des Geistes – Ayurvedische Psychologie in Vollendung	92
24. ∞ Die Kunst der Vergebung: Tor zur geistigen Freiheit	94
25. ∞ Abschlussgedanke: Der erleuchtete Geist als größte Kraft	95
26. ∞ Ayurveda-Dosha-Test: Bestimme dein Dosha - Konstitutionstyp	96
27. ∞ Pancha Tattva & Purushartha: Die fünf Ziele des Lebens	101
28. ∞ Adaptogener Ayurveda Almanach: Vata-ausgleichende Pflanzen	103
29. ∞ Adaptogener Ayurveda Almanach: Pitta-ausgleichende Pflanzen	120
30. ∞ Adaptogener Ayurveda Almanach: Kapha-ausgleichende Pflanzen	138

Sanskrit gilt nicht nur als älteste, sondern auch als Sprache der Seele.

Im Kurs sind diverse Zitate und Zeilen aus vedischen Schriften in Sanskrit.

Da sie die Ursprache von uns allen ist, kennen wir diese tief in uns. Wenn du magst, kannst du ganz einfach intuitiv probieren, die Verse wie einen Gesang zu singen.

Zwei der ältesten und bewährtesten Arten, Wissen zu empfangen und zu teilen, sind das Lesen und Hören. Für das Selbststudium, das gemeinsame Lernen, Lesen als auch Hören (Vorlesen) wurden diese Masterclasses kreiert.

Eigene Erfahrungen zu sammeln und diese in Gemeinschaft dazu in dieser Schule zu teilen, sind überaus wertvoll sowie empfehlenswert.

Nutze das freudvolle Wissen und Teilen einfacher und höchstinspirativer Inhalte.

Auf dem ersten Bild sehen wir den vedischen Gott des Glücks und Anfangs, Ganesha, dessen Statue ich bei meinem ersten Besuch bei Ananda in Berlin von ihm, heute meinem besten Freund, Lehrer und Herzensbruder geschenkt bekam.

Möge er bitte allen seinen schönsten Segen schenken.

Gewidmet ist dieses frohe Werk Mutter Erde, allen Lebewesen, Ganesha, dem Herr der Engel, sowie Ananda Nitai und all seinen Lehrern.

"Leichtigkeit ist das Geheimnis eines erfüllten Lebens." - Paulo Coelho

Das Teilen wertvoller Einsichten und Quintessenzen des Lebens, einiger Großmeister der Erde und einer wunderschönen Weisheitsschatztruhe, des Ayurveda, sowie Letzteres so einfach und freudvoll wie möglich zu leben, sind Inspirationsquelle als auch Motivation für diesen Kurs.

Ewiger Dank der wunderschönen Mutter Natur, der ewigen Schöpferquelle & all ihren bewundernswerten Lebewesen sowie all meinen Meistern.



Herzlichst Willkommen zu „**Ayurveda leicht gemacht**“, einem Kurs, der dich auf eine prachtvolle Reise einlädt – ein Tor zu deinem höchsten Selbst, zu ewigem Glück, größter Freude und nachhaltigem Wohlbefinden. Die zeitlosen Lehren des Ayurveda, die heilende Kraft des Prana und die spirituelle Tiefe des Bhakti Yoga vereinen sich zu einem integrativen Ansatz, der Herz, Geist und Seele in vollkommene Harmonie bringt.

Die Inspiration dieser Kurse und Schule ist die freudvolle Gemeinschaft, getragen von Glück, Liebe, Mitgefühl und der Weisheit heiliger Lehren. Unsere Online-Plattform als Teil der „Ayurveda, Prana Healing & Bhakti-Yoga Schule“ ist da, um dir und anderen das zu geben, was es braucht, um nicht nur dein Leben, sondern auch das Leben aller zu verschönern.

Das Geschenk universellen Gleichgewichts

Ayurveda ist mehr als nur eine Wissenschaft - es ist eine Lebenskunst, ein Weg, der hilft, im Einklang mit der Natur und dem höchsten Selbst zu leben. Es zeigt, dass Körper, Geist und Seele wie ein harmonisches Orchester zusammenwirken, um schönste Gesundheit und Freude zu erfahren. Ayurveda basiert auf den fünf Elementen – Erde, Wasser, Feuer, Luft und Äther - und den drei Doshas (Vata, Pitta & Kapha), die diese Energien regulieren.

“Ein Mensch ist gesund, wenn die Doshas ausgeglichen sind, das Verdauungsfeuer optimal arbeitet, die Körpergewebe und Ausscheidungen harmonisch funktionieren und Geist, Sinne und Seele in Frieden sind.” / "Samadosha, Samagnischa Samadhatu Malakriyah, Prasannatmendriya Manah, Swastha Iti Abhidhiyate" - Vers aus vedischen Schriften

Die Kraft der Verbindung: Ayurveda, Prana Healing & Bhakti Yoga

Dieser Kurs führt weit über die Grundlagen des Ayurveda hinaus. Er offenbart, wie du die Energie des Prana – der Lebenskraft – mit der transformierenden Kraft des Bhakti Yoga kombinierst. Bhakti Yoga, die Hingabe an das Göttliche, öffnet dein Herz für unerschöpfliche Freude und Liebe, während Ayurveda deinen Körper und Geist in Balance bringt.

Lass dich inspirieren von Caitanya Mahaprabhu, dem goldenen Avatar der Veden und Verkörperung größter Lebenskraft, der die Welt vor ca. 500 Jahren mit einer Flut von Liebe, Freude und spiritueller Transformation überzog. Seine Botschaft ist einfach und universell: „Chante die heiligen Namen, teile die Liebe und erwecke deine göttliche Natur.“

Was du in dieser Kursreihe lernst:

1. Ayurvedische Grundprinzipien einfach erklärt

Verstehe die Doshas und entdecke deinen individuellen Konstitutionstyp.
Lerne, wie du durch Ernährung, Routinen und Kräuter deine innere Balance findest.

2. Alltagspraktiken

Ayurvedische Morgenroutine (Dinacharya):

Starte deinen Tag mit einer kraftvollen Reinigung. *Tipp:* Beginne mit Zungenschaben, warmem Zitronenwasser und einer 5-minütigen Selbstmassage (Abhyanga) mit Sesamöl.

Pranayama & Meditation:

Nutze Atemtechniken, um deine Energiezentren zu harmonisieren. Mache Mantra Meditationen. „Der Atem ist der Meister des Geistes.“ - Hatha Yoga Pradipika

Ayurvedische Ernährung:

Erfahre, wie du Nahrung als Medizin nutzt, basierend auf den Doshas.



3. Energetische Heilung durch Prana

Entdecke die heilende Kraft der Chakras als Verbindung von Körper, Geist und Seele.

Tipp: Visualisiere goldenes Licht, das deine Energiezentren durchflutet.

4. Bhakti Yoga als spirituelles Fundament

Lerne, das Maha-Mantra (Hare Kṛṣṇa) zu chanten und dabei Freude sowie liebevolle Hingabe zu kultivieren. Reaktiviere deine glückselige Beziehung zum Göttlichen.

Leichte Umsetzung im Alltag

- **Sei Teil einer unterstützenden Gemeinschaft:**
Trete unserer Gemeinschaft bei, um dich mit Gleichgesinnten auszutauschen, Motivation zu finden und gemeinsam Fortschritte zu machen.
- **Setze dir kleine, erreichbare Ziele:**
Fange mit einer einfachen ayurvedischen Praxis an, wie z. B. 10 Minuten Meditation oder einer optimierten Mahlzeit, und baue darauf auf.

- **Teile dein Wissen:**
Lade Freunde und Familie zu einem gemeinsamen Kirtan-Abend ein oder erkläre Erkenntnisse deines Lesens – kleine Schritte, um Freude und Wissen zu verbreiten.
- **Nutze vedische Zitate zur Inspiration:**
Schreibe motivierende Zitate auf Karten und platziere sie dort, wo sie gut wirken:

Ahara Shuddhau Sattva Shuddhih: *„Reinheit des Essens führt zur Reinheit des Geistes.“* - Chandogya Upanishad

Aham Brahmasmi: *„Ich bin Brahman.“* - Brihadaranyaka Upanishad

Prema Paramo Dharmah: *„Die höchste Pflicht ist die reine Liebe.“* – Srimad Bhagavatam

Yadā Yadā Hi Dharmasya Glānir Bhavati Bharata:

„Immer wenn es zu einem Niedergang des Rechts und zu einem Aufstieg des Unrechts kommt, o Bharata, manifestiere ich mich selbst.“ - Bhagavad Gita

Sarve Bhavantu Sukhinah, Sarve Santu Niramayah:

„Mögen alle Wesen glücklich sein, mögen alle frei von Krankheit sein.“ - Segensspruch

Satyam Vada, Dharmam Chara: *„Sprich die Wahrheit, handle rechtschaffen.“*

Tat Tvam Asi: *„Das bist du.“* - Erinnert, dass unsere wahre Natur göttlich und unteilbar ist.

Dies ist mehr als eine Anleitung – es ist der Beginn einer neuen goldenen Ära.

Wir wollen mit dir eine **freudvolle, spirituell erwachte Gemeinschaft** schaffen, die inspiriert, heilt und wächst. Durch unserer Schule möchten wir:

- Menschen in allen Teilen der Welt erreichen und unterstützen.
- Die liebevolle Kraft von Ayurveda und Bhakti Yoga in den Alltag integrieren.
- Eine Gemeinschaft von Freude, Liebe, Mitgefühl und Wachstum schaffen – nicht nur für dich, sondern für die gesamte Menschheit.

Gemeinsam in die goldene Ära

Stell dir vor: Eine Welt, in der Millionen von Menschen im Einklang mit sich selbst und der Natur leben. Eine Welt, die durch Freude, Liebe und inneres Gleichgewicht gesegnet ist. Mit diesem Kurs bist du ein Teil dieser Vision. Sei nicht nur Schüler, sondern auch Botschafter der Veränderung – und trage dazu bei, Licht, Freude und Frieden in dieser Welt zu vergrößern. Lass uns diese Reise beginnen. **Dein höchstes Selbst wartet auf dich!**

Ayurveda als Tor zu Selbstfindung & globalem Frieden

Ayurveda, Prana Healing und Bhakti Yoga bilden ein einmaliges Dreieck der Transformation, das nicht nur dein Leben, sondern auch das Leben unzähliger Menschen verändert.

Herzlichsten Glückwunsch zu einem weiteren Schritt der Reise zu mehr Frieden, ganzheitlicherer Gesundheit und Erfüllung! Wir vertiefen die Grundprinzipien und Praktiken des Ayurveda und zeigen, wie du diese alten Lehren in deinem Alltag verankern kannst – für dich selbst, für deine Lieben und für den Weltfrieden.

Ayurveda lehrt, dass jede Krankheit, jedes Ungleichgewicht und jedes Gefühl von Trennung ihren Ursprung in der Disharmonie hat – sei es in uns selbst, in unseren Beziehungen oder in der Verbindung zur Natur. Gesundheit wird als **Swasthya** definiert, was so viel bedeutet wie „im eigenen Selbst verwurzelt sein“. Wenn wir diese Harmonie wiederherstellen, finden wir zu uns selbst zurück und können gleichzeitig zum Frieden in der Welt beitragen.

„Wie im Mikrokosmos, so im Makrokosmos – was in dir geschieht, spiegelt sich im Universum wider.“ - *„Yatha pinde tatha brahmande“* - vedisches Zitat



Die Vision: Eine globale Bewegung für Frieden & Freude

Ayurvedische Grundprinzipien: Balance als Schlüssel

Die drei Doshas – **Vata, Pitta & Kapha** – repräsentieren die fundamentalen Energien, die unseren Körper und Geist regulieren. Indem wir diese Energien balancieren, können wir:

1. **Innere Klarheit gewinnen:**
Ein balancierter Geist trifft klare Entscheidungen und fördert besonnene Gedanken.
2. **Emotionale Stabilität schaffen:**
Harmonische Doshas führen zu emotionaler Resilienz und Freude.
3. **Physische Gesundheit unterstützen:**
Ein gesunder Körper ist die Grundlage für spirituelles Wachstum.

Alltagspraxis: „Repetitio mater studiorum est“ (lat.) auf Deutsch: „Repetition ist die Mutter des Lernens“ = Ayurveda leicht gemacht

1. **Tägliche Routinen für Körper, Geist & Seele (Dinacharya)**
 - **Morgendliche Reinigung:** Beginne deinen Tag mit Zungenschaben und einer Ölzieh-Kur, um Giftstoffe zu entfernen.
 - **Goldene Stunde für dich:** Widme die erste Stunde deines Tages der Meditation, Atemarbeit (Pranayama) und einer warmen Tasse Ingwertee.
 - **Selbstmassage (Abhyanga):** Nutze warmes Sesamöl, um deinen Körper zu massieren. Dies nährt die Haut, beruhigt die Nerven und fördert die Durchblutung.

2. Einfache Ernährungstipps

- **Saisonale Ernährung:** Iss Lebensmittel, die im Einklang mit der Natur stehen. *Tipp:* Im Winter wärmende Gewürze wie Zimt und Kurkuma, im Sommer kühlende wie Koriander und Minze.
- **Regelmäßige Mahlzeiten:** Iss nur, wenn du wirklich hungrig bist, und vermeide Snacks zwischen den Mahlzeiten.

3. Prana stärken durch Bewegung & Atem

- **Sanfte Bewegung:** Bewege dich und praktiziere täglich Yoga, um die Energiezentren zu öffnen und im Fluss zu bleiben.
- **Pranayama für Fokus & Frieden:** Versuche die Wechselatmung (Nadi Shodhana), um deinen Geist zu beruhigen und dein Prana zu harmonisieren.

4. Spirituelle Rituale im Alltag

- **Mantra-Meditation:** Das Singen des Maha-Mantras („Hare Kṛṣṇa, Hare Kṛṣṇa, Kṛṣṇa Kṛṣṇa, Hare Hare, Hare Rama, Hare Rama, Rama Rama, Hare Hare“) öffnet das Herz und verbindet dich mit dem Göttlichen.
- **Dankbarkeitsrituale:** Schreibe täglich drei Dinge auf, für die du dankbar bist.

Die Kraft der Gemeinschaft: Gemeinsam wachsen & heilen

Du hast die Chance, Teil einer globalen Gemeinschaft zu sein, die sich gegenseitig unterstützt und inspiriert. Ein Ort, an dem Wissen, Erfahrungen und Transformation geteilt werden. Hier sind einige Ansätze, um diese Gemeinschaft aktiv mitzugestalten:

1. **Motiviere durch persönliche Geschichten:** Teile Erfolge und Herausforderungen. *Beispiel:* Berichte, wie Ayurveda dir oder anderen geholfen hat, Lebensenergie und -freude zurückzugewinnen.
2. **Fördere die Verbindung durch Austausch:** Starte einen Erfahrungsaustausch zu Themen wie ayurvedischer Ernährung, Meditation, Yoga oder Pranayama. Organisiere virtuelle Kirtan-Sitzungen oder Gruppenmeditationen.
3. **Nutze die Kraft von Empfehlungen:** Lade Freunde und Familie ein, an den Kursen teilzunehmen, und erkläre, wie sie von diesen Lehren profitieren können.

“Mögen alle glücklich sein, mögen alle frei von Krankheit sein.”

“Sarve bhavantu sukhinah, sarve santu niramayah” - vedisches Zitat

Dieser Kurs ist nicht nur ein Lehrpfad – es ist eine Bewegung. Mit Engagement, liebevoller Hingabe und Wissen kannst du nicht nur dein Leben transformieren, sondern auch den Funken des Wandels in anderen entzünden. Gemeinsam schaffen wir eine Welt, in der Liebe, Gesundheit und Frieden die Grundlage sind.

Lass uns diese Vision gemeinsam verwirklichen – Schritt für Schritt, mit Ayurveda als Kompass und Bhakti Yoga als Glücksgefühl. **Dein Licht erhellt die Welt!**

Ayurveda als Brücke zwischen innerem Frieden & globaler Harmonie

Mit Ayurveda, Prana Healing und Bhakti Yoga hast du alle Schlüssel für ein Leben voller Freude, Vitalität und innerer Erfüllung.

Doch Ayurveda ist mehr als ein System der Heilung – es ist eine Philosophie, die Harmonie auf allen Ebenen des Lebens schafft: körperlich, geistig und seelisch.



Die Essenz des Ayurveda: Harmonie & Verbindung

Ayurveda beschreibt das Leben als ein Zusammenspiel von Körper, Geist, Seele und der Umwelt. Diese Verbindung ist das Herzstück der ayurvedischen Lehren. Wenn wir uns selbst heilen, heilen wir auch die Welt um uns herum. Diese Lehre wird durch die vedische Weisheit untermauert: *“Das Streben nach eigener Befreiung dient auch dem Wohl der Welt.”* *“Atmano mokshartham jagat hitaya cha”*

Alles, was wir in Richtung unserer eigenen Harmonie machen, erzeugt eine positive Welle, die unsere Gemeinschaft, Umgebung und letztendlich die ganze Welt beeinflusst.

Praktische Anwendungen von Ayurveda, die Leben transformieren

1. Heilung durch tägliche Rituale

Die ayurvedische Praxis lehrt, dass kleine, konsistente Gewohnheiten eine immense Veränderung bewirken können. Integriere diese Prinzipien in deinen Alltag:

- **Morgenritual zur Zentrierung:** Beginne den Tag mit mind. 5-10 Minuten Meditation, gefolgt von Pranayama wie Kapalabhati, um den Geist zu klären. Reinige deinen Körper mit warmem Zitronenwasser & mache eine Abhyanga-Massage mit Sesamöl.
- **Ayurvedisches Essen nach deinem Dosha:** Erstelle Mahlzeiten, die deine Doshas balancieren. Zum Beispiel:
 - **Vata:** Wärmende Speisen wie Suppen mit Ingwer.
 - **Pitta:** Kühlende Mahlzeiten wie Kokosnussreis mit Minze.
 - **Kapha:** Würzige, leichte Gerichte wie Gemüse-Curry mit Kurkuma.

2. Kraftvolle Mantra-Meditation für Glück & Heilung

Das Maha-Mantra („Hare Kṛṣṇa, Hare Kṛṣṇa, Kṛṣṇa Kṛṣṇa, Hare Hare, Hare Rama, Hare Rama, Rama Rama, Hare Hare“) bringt nicht nur spirituelle Reinigung, sondern auch emotionale Stabilität und Fokus. **Tipp:** Singe oder höre das Mantra mind. 108 Mal am Morgen. Nutze eine Mala-Kette, um die Wiederholungen zu zählen. Fühle die Schwingungen im Herzen, visualisiere Freude und Ganzwerdung, die von dir in die Welt hinausstrahlt.

3. Prana Healing: Deine Energie fließen lassen

Prana Healing eint Techniken wie Atmung, Visualisierung und energetische Reinigung, um die Energiezentren (Chakras) zu reaktivieren. **Tipp:** Setze dich bequem hin, schließe die Augen und führe tiefe Pranaatmung für 5 Minuten durch. Visualisiere dabei goldenes Licht, das durch deine Wirbelsäule fließt und jedes Chakra erleuchtet.

„Gesundheit ist die Grundlage für Dharma, Wohlstand, Lust und Erlösung.“
„Dharmarthakamamokshanam aarogyam moolamuttamam.“

„Die ganze Welt ist eine Familie.“ = „Vasudhaiva Kutumbakam.“

Vision: Ayurveda als globale Bewegung & Volksmedizin

Ziel ist es, Ayurveda, Prana Healing und Bhakti Yoga in jedes Zuhause zu bringen – nicht nur als Heilmethode, sondern als Lebensweise. Dadurch entsteht eine neue Ära des Friedens und der Freude, in der jeder Mensch sein volles Potenzial entfalten kann. Gemeinsam schaffen wir eine Welt, in der Harmonie, Freude und Liebe regieren. Dein Beitrag als Schüler und Botschafter dieser Lehren ist von unschätzbarem Wert. **Lass uns diese Reise fortsetzen und die Flamme des Wissens weitertragen.**

Ayurveda, Prana Healing & Bhakti Yoga - Eine heilige Triade

Die drei sind keine isolierten Systeme, sondern ergänzen sich in vollkommener Harmonie. Ayurveda lehrt, wie wir Körper heilen und stärken können. Prana Healing erweckt die innere Lebenskraft, während Bhakti Yoga unsere Seele erhebt und uns mit der göttlichen Liebe verbindet. Zusammen wirken sie als das perfekte Rezept für ein erfülltes, freudvolles Leben.

"Möge der Mensch sich selbst erheben und sich nicht erniedrigen. Der Geist ist der Freund des Selbst, und der Geist ist der Feind des Selbst." - Bhagavad Gita

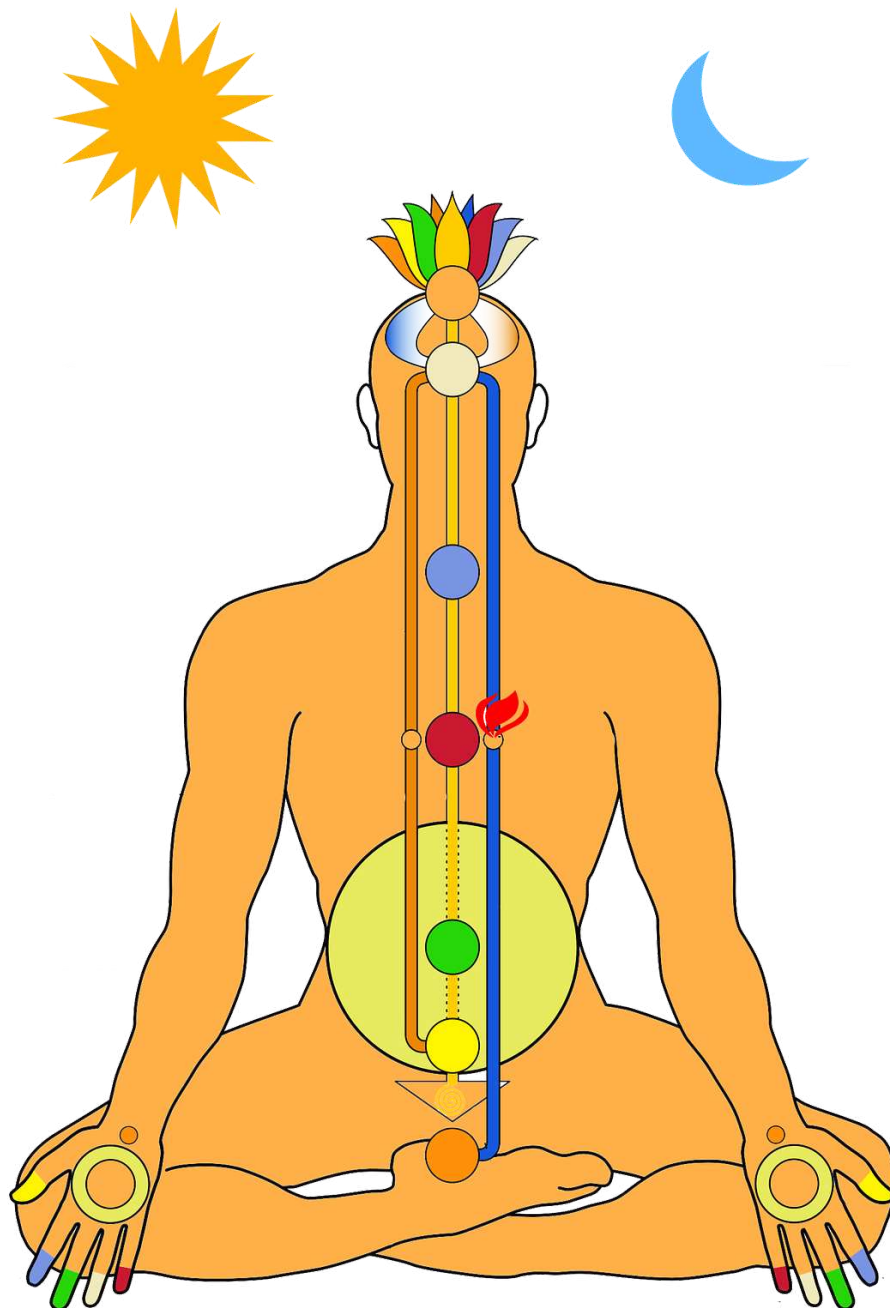
Praktische Integration der drei Systeme

1. Ayurveda: Der Nährboden für Transformation

Ayurveda stellt die Grundlage bereit, auf der unser körperliches und geistiges Wohlbefinden gedeihen kann. Mit Prinzipien der Dosha-Balance und täglichen Routinen (Dinacharya) schaffen wir den idealen Zustand für tiefergehende Praktiken.

Routinen: Beginne deinen Tag mit warmem Wasser und Triphala, um den Körper zu reinigen. Mache eine Selbstmassage (Abhyanga) mit Kräuterölen, um Prana zu aktivieren.

Ritualisiertes Essen: Iss in Stille, genieße die Farben und Aromen deines Essens, und wähle Lebensmittel, die deinem Dosha entsprechen. Das nährt nicht nur deinen Körper, sondern auch deinen Geist.



2. Prana Healing: Die Aktivierung deiner Lebensenergie

Prana Healing öffnet die energetischen Kanäle deines Körpers und lässt die universelle Energie frei fließen. Diese Praxis harmonisiert die Chakras und schafft eine energetische Basis für Bhakti Yoga.