



## CDs mit unterschiedlichen Themen für die Yogapraxis

Zu bestellen bei Dagmar Auerbach: [yoga\\_praxis@icloud.com](mailto:yoga_praxis@icloud.com)  
Ananda Dham Yoga Praxis • Tannerstr. 31 • 88267 Vogt

Da die Preise für die CDs unterschiedlich sind, fragen Sie bitte für die von Ihnen gewünschte an.

### Yoga Beginner

mit Asana, Pranayama, Yoga Nidra  
und Mantras



2 CDs aus der

Ananda Dham Yoga Praxis

### Yoga Mittelstufe

mit Asana, Pranayama, Yoga Nidra  
und Mantras



2 CDs aus der

Ananda Dham Yoga Praxis

### Yoga Fortgeschrittene

mit Asana, Pranayama, Yoga Nidra  
und Mantras



2 CDs aus der

Ananda Dham Yoga Praxis

#### YOGA Praxis daheim

Gönnen Sie sich öfters mal eine Pause. Praktizieren Sie die angesagten Asanas und atmen hierbei tief durch. Die Tiefenentspannung „Yoga Nidra“ ist eine Quelle für frische Lebenskraft und -freude. Der Geist beruhigt sich; Alpha-Wellen breiten sich aus. Auf einfache natürliche Weise werden Emotionen geglättet und Körper, Geist und Seele gestärkt. Auch mit der Pranayama Technik löst sich Anspannung, die Vitalenergie kann wieder frei und harmonisch fließen.

Track 1: Supta Pawanuktasana  
2. Supta Udarakarshanasana, 3. Kandharasana,  
4. Stehen, 5. Bandha Hasta Utthanasana,  
6. Kati Chakrasana, 7. Skandha Chakra,  
8. Tiryaka Tadasana  
Track 9: Einleitung zu Yoga Nidra  
Track 10: Yoga Nidra „Inneres Licht“  
Track 11 Pranayama im Sitzen  
Track 12: Shivo Ham instrumental

# Ananda Dham Yoga Praxis



Ananda Dham Yoga Praxis · Dagmar Auerbach  
Dipl. Montessori-Therapeutin · Yoga und Ayurveda Lehrerin  
Tannerstr. 31 · 88267 Vogt · Telefon: 07529-2442  
yoga\_praxis@icloud.com · www.anandam.info

CDs zu bestellen bei Dagmar Auerbach: [yoga\\_praxis@icloud.com](mailto:yoga_praxis@icloud.com)  
Ananda Dham Yoga Praxis • Tannerstr. 31 • 88267 Vogt

## YOGA zur Anregung der Heilkräfte

Gönnen Sie sich öfters mal eine Pause. Strecken Sie sich mit den angesagten Asanas und atmen hierbei tief durch. Die Kurzentspannung in Shavasana und die Tiefenentspannung „Yoga Nidra“ sind eine Quelle für frische Lebenskraft und –freude. Der Geist beruhigt sich; Alpha-Wellen breiten sich aus. Auf einfache natürliche Weise werden Emotionen geglättet und Körper, Geist und Seele gestärkt. Anspannung löst sich, die Vitalenergie kann wieder frei und harmonisch fließen.

Track 1: Bewusstes Stehen, Track 2: Tiryaka Tadasana  
Track 3: Schultern lockern, Track 4: Kati Chakrasana  
Track 5: Skandha Chakra  
Track 6: Shavasana Einleitung,  
Track 7: Kurzentspannung  
Track 8: Klang Pause,  
Track 9: Yoga Nidra „Innerer Tempel“  
Track 10 Bhajan Atmanabhuti

## Aktivierung der Herzenergie

Die Meditationstechniken und die Tiefenentspannung Yoga Nidra sind wissenschaftliche Methoden, um Gefühle zu kultivieren. Die Techniken tragen dazu bei, das Energiezentrum des Herzens, Anahata Chakra zu öffnen und zu heilen.

Wir lernen unseren Emotionen verstehen, können negative in positive umwandeln, bauen Stress ab und befreien Energie, die durch unterdrückte Emotionen gebunden ist. Erfrischt können wir uns dann den Erfahrungen des Lebens voller Spontanität und Lebensfreude neu zuwenden.

Track 1: Meditation Dwadashanta  
Track 2: Meditation Antar Darshan „Liebe“  
Track 3: Yoga Nidra „Inneres Licht“  
Track 4: Hanuman Bhajan

## ENTSPANNUNG UND ACHTSAMKEIT

Die Tiefenentspannung Yoga Nidra und die Achtsamkeitsübung Antar Mouna sind wissenschaftliche Methoden, um unsere Lebensenergie zu steigern und inneren Frieden zu fördern.

Wir lernen unsere Gedanken und Emotionen verstehen, können negative in positive umwandeln, bauen Stress ab und befreien Energie, die durch unterdrückte Gedanken und Emotionen gebunden ist. Erfrischt können wir uns dann den Erfahrungen des Lebens voller Spontanität und Lebensfreude neu zuwenden.

Track 1: Shivo Ham instrumental  
Track 2: Entspannung mit *Body Scan* – 3. Klangpause  
Track 4: Achtsamkeitsübung *Antar Mouna* – 5. Klangpause  
Track 6: *Yoga Nidra* für die Herzenergie  
Track 7: Instrumental Shivo Ham

## Ananda Dham Life Mantra und Bhajan Singen



Ananda Dham Yoga Praxis

Da die Preise für die CDs unterschiedlich sind, fragen Sie bitte für die von Ihnen gewünschte an.