



## House Cleaning

Autor/in: [Praxis, Institut und Akademie Spirituelle Hilfe](#)



Hatha Yoga ist eine Methode von Geist und Körper in einer harmonischen Balance, um den Körper zu reinigen. Asanas sind Körperhaltungen, und die dynamischen in Verbindung mit Perioden der Ruhe ausgeübt werden. Hier, der Fluss von vitaler Energie und wird dadurch stimuliert im Körper, was sich gegen Schmerzen, Steifheit und Blockaden des muskulären und skeletalen Systems und die strukturelle Wirkung des Herzes und des Kreislaufsystems bewirkt. Insgesamt, die Beweglichkeit und harmonisiert die Energien und andere Partner Vitalität. Pranayama bedeutet bewusste Atemkontrolle, was das Nervensystem beruhigt und einen klaren Raum innerhalb von uns schafft, was zu neuen Reizen führt. Eine tiefe Entspannung, die körperliche und psychologische Balance fördert und zu innerer Ruhe und Gelassenheit führt. Meditation wird in der neuen Kraft der Stille zur Schöpfung, Konzentration und einer klaren Wahrnehmung anderer Partner, der der Geist in Ruhe kommt.

Die in diesem Verzeichnis vorgestellten Therapien und Methoden werden zum Teil seit Jahrhunderten praktiziert und sind auch in heutiger Zeit in Kursen und Seminaren unterrichtet worden. Sie können bei gesundheitlichen Problemen Rat und Hilfe eines Arztes nicht ersetzen. Der Betreiber dieses Verzeichnisses übernimmt keine Haftung für Schäden, die sich aus dem Gebrauch oder etwaigem Missbrauch der hier vorgestellten Therapien und Methoden ergeben.

Alle Inhalte dieser Website copyright ©Heilverzeichnis/Heal24.com und der jeweiligen Rechte-Inhaber. Weiterverbreitung der Inhalte ohne vorherige schriftliche Genehmigung ist nicht zulässig. Alle Rechte vorbehalten