

## Ergebnisse durch die regelmäßige Praxis des Kriya Yoga:

### 1. Schutz durch Aufbau der inneren Stärke

- Weniger Stress
- Abbau der Ängste und Widerstände
- Mehr Distanz und Gelassenheit in den täglichen Herausforderungen
- Lebenskraft aus dem Becken
- Stabilität und Lebensenergie aus dem Herzen

### 2. Deutlichere geistige Führung

- Die Sonne bzw. Brahma als unser direkter persönlicher Gott als Führung im Leben
- Seele wahrnehmbar
- Der Innere Beobachter im Alltag verfügbar

### 3. Reinigung / Klärung

- Karma
- Emotionale Themen
- Freiheit vom Zwang zum Denken/Grübeln
- Ausbalancierung der 3 Doshas (Ayurveda: Kapha, Pitha, Vatha; Hildegard von Bingen: Blutsystem, Nervensystem, Schleimsystem)

### 4. Wahrnehmung des Herzbewusstseins

- Mitgefühl, vor allem für mich
- Dankbarkeit für das Leben
- Achtung und Respekt gegenüber allem

### 5. Bewusstseinsweiterung

- Mehr Klarheit und Konzentration
- Offenheit für Neue Perspektiven
- Übersinnliche Wahrnehmung

Siddhanath Yoga beruht im Wesentlichen auf Atemtechniken. Es werden keine Vorkenntnisse benötigt. Die Übungen sind so gehalten, dass sie jeder nach kurzer Zeit beherrschen kann.