



# YOGA BABBEL

Wist je dat **Asana**/ houding slechts 1 onderdeel is van yoga

**Samkalpa** = Intentie, een persoonlijke intentie geeft je meer diepgang tijdens je practice

Yogahoudingen zijn een hulpmiddel om jezelf beter te leren kennen

Belangrijker dan asana is onthouding van negatief gedrag  
**Yama**

En het toepassen van positief gedrag  
**Nyama**

