

Versempfehlung zur Hatha Yoga Pradipika

Ausgabe mit Kommentaren von Sukadev Bretz - Yoga Vidya Verlag

Die in den folgenden empfohlenen Versen und die damit verbundenen Erläuterungen dienen dazu, einen ersten kurzen Einblick über die Inhalte der Hatha Yoga Pradipika zu bekommen. Nimm Dir dazu Zeit. Es ist viel besser einen Vers zwei- oder dreimal zu lesen anstatt ihn zu überfliegen.

Natürlich kannst Du auch mehr Verse lesen oder gar das ganze Buch durcharbeiten. 😊

Allein das aufmerksame Studieren des **Inhaltsverzeichnisses** gibt Dir einen sehr guten Eindruck in die Themenvielfalt der Hatha Yoga Pradipika.

Zudem gibt Dir die **Seite 25** einen kurzen Impuls zum besseren Verständnis und Einordnung der Schrift.

Die empfohlenen Verse sind:

- 1.1 - 1.3
- 1.19
- 1.70

- 2.1 - 2.3

- 3.1 - 3.4

- 4.1 - 4.2