



YOGA TOM

RAUM • ERDE • WASSER • FEUER • LUFT

DIE 5 ELEMENTE IM YOGA

Die 5 Elemente – Raum, Erde, Wasser, Feuer und Luft – spiegeln Qualitäten, die in uns allen wirken. Je nach Lebenssituation können sie unterschiedlich stark ausgeprägt sein – oder uns fehlen.

Nutze die 5 Elemente als Kompass. Sie helfen dir, dich selbst besser zu verstehen, deine Balance zu stärken und deine Yoga-Praxis gezielt auszurichten.



DIE 5 ELEMENTE IM ÜBERBLICK



RAUM

Wahrnehmen
Weite • Bewusstheit
Verbindung



QUALITÄTEN

Du nimmst wahr, was ist. Du schaffst inneren Raum, Beobachter-Bewusstsein und Verbundenheit.

AUSGLEICH DURCH YOGA

Ankommen, zur Ruhe kommen, Atmung vertiefen, Stille und Meditation kultivieren.

BEISPIEL-POSEN

Sukhasana (Schneidersitz)
Meditation
Shavasana
Yogisches Atmen

AYURVEDA TIPP

Vata ausgleichend
Pitta ausgleichend
Kapha leicht erhöhend



ERDE

Stabilität
Halt • Sicherheit
Struktur • Sammlung



QUALITÄTEN

Du suchst Stabilität, Sicherheit und Struktur. Du willst geerdet sein und dich auf das Wesentliche konzentrieren.

AUSGLEICH DURCH YOGA

Stehende Haltungen, Halten, Kraft aus der Mitte aufbauen, Bewusstsein im Körper verankern.

BEISPIEL-POSEN

Tadasana (Berghaltung)
Virabhadrasana (Krieger)
Malasana (Yogahocke)

AYURVEDA TIPP

Vata reduzierend
Kapha ausgleichend
Pitta leicht erhöhend



WASSER

Anpassung
Fluss • Emotion
Geschmeidigkeit • Reinheit



QUALITÄTEN

Du willst dich anpassen, mitgefühlvoll leben und im Fluss bleiben. Gefühle dürfen sein und dürfen gehen.

AUSGLEICH DURCH YOGA

Hüftöffner, Vorbeugen, weiche Bewegungen und fließende Übergänge. Loslassen und Raum für Emotionen.

BEISPIEL-POSEN

Paschimottasana (Vorbeuge)
Anjaneyasana (Tiefe Lunge)
Baddha Konasana (Schmetterling)

AYURVEDA TIPP

Vata & Pitta ausgleichend
Kapha leicht erhöhend



FEUER

Kraft • Energie
Wärme • Richtung
Transformation



QUALITÄTEN

Du hast Tatkraft und Durchhaltevermögen. Du willst etwas verändern, Ziele erreichen und über dich hinauswachsen.

AUSGLEICH DURCH YOGA

Kraftvolle Sequenzen, Stützhaltungen, Sonnengrüße und dynamische Bewegungen. Fokus und Disziplin stärken.

BEISPIEL-POSEN

Phalakasana (Planke)
Utkatasana (Stuhl)
Surya Namaskar (Sonnengruß)

AYURVEDA TIPP

Pitta erhöhend –
Vata & Kapha senkend



LUFT

Leichtigkeit
Weite • Bewegung
Kommunikation



QUALITÄTEN

Du suchst Freiheit, Inspiration und neue Perspektiven. Du möchtest dich öffnen und loslassen.

AUSGLEICH DURCH YOGA

Rückbeugen, Umkehrhaltungen, Atem vertiefen und den Brustraum öffnen. Leichtigkeit und Vertrauen kultivieren.

BEISPIEL-POSEN

Urdhva Mukha Svanasana (Kobra)
Ustrasana (Kamel)
Viparita Karani (Beine hoch)

AYURVEDA TIPP

Vata erhöhend
Kapha ausgleichend
Pitta ausgleichend



WICHTIG ZU WISSEN

Die 5 Elemente sind keine festen Typen. Ihre Qualitäten sind in dir – in unterschiedlicher Stärke. Sie verändern sich von Tag zu Tag und in jeder Lebensphase. Nutze sie als Orientierung, um deine Yoga-Praxis und deinen Alltag bewusster auszurichten.



DEINE PRAXIS – DEIN WEG

Bringe die Qualitäten der Elemente in Balance und lebe in Verbindung mit dir selbst, den anderen und der Welt um dich.