

YAMA

1 AHIMSA

GEWALTLOSIGKEIT

2 SATYA

EHRlichkeit

3 ASTEYA

NICHT STEHLEN

4 BRAMACHARYA

MÄSSIGUNG

5 APARIGRAHA

NICHT HORTEN

NIYAMA

1 SOUCHA

REINHEIT

2 SANTOSHA

ZUFRIEDENHEIT

3 TAPAS

DISZIPLIN

4 SVADHYAYA

SELBSTSTUDIUM

5 ISHVARA PRANIDHANA

HINGABE