

- ① Fülle Die Lücken mit den kommenden Wörtern aus. **Körper, Inder, Yoga-Arten, Geist, Anhänger, Übungen, Nordamerika, Philosophie, Yogi**

Yoga, sprich Jo-Gah, ist eine [] aus Indien. Es handelt sich um eine Lehre über den Körper und den []. Damit sollen Menschen sich besser verstehen. Der Mensch soll den [] vergessen können und friedlicher werden. Wer sich mit Yoga beschäftigt, ist ein [].

Es gibt viele verschiedene Arten des Yoga. So, wie man es heute kennt, ist es vor etwa 3500 Jahren entstanden. Die alten [] haben sich sechs verschiedene Arten ausgedacht. Bei manchen [] macht man Übungen für den Körper. Andere Arten suchen die Stille und kommen ohne Übungen aus.

In Europa und [] denkt man beim Wort Yoga vor allem an Übungen, die man mit dem Körper macht. Bei diesen [] sitzt, steht oder liegt man auf eine bestimmte Weise. Die [] des Yoga sagen: Dadurch kann man seine Schmerzen und Probleme überwinden.

- ② Kreuze die Richtige Antwort an Vergleiche mit deinem Partner.

Wann wurden die ersten Yogis in den Veden erwähnt?

- vor. 3500 Jahren
 vor. 2000 Jahren
 vor. 3000 Jahren
 vor. 2500 Jahren

Wie viele Formen haben sich die alten Inder ausgedacht?

- 7
 5
 8
 6