**Karma Yoga**

**Der Weg des bewussten, selbstlosen Handeln und Tun**

Dieser Yoga Stil beschreibt den Weg des selbstlosen Handelns und Tun. Karma Yoga beruht Hauptsächlich darauf, dass Wohl aller Wesen, anzustreben. Es ist mehr ein Selbstloser Dienst am nächsten, ohne Erwartung oder Erhoffens auf eine Belohnung. Jede Handlung hat einen Effekt und dieser wirkt auf sein Umfeld, Personen, Lebewesen. Es gilt sein eigenes Ego zu neutralisieren, bewusst zu Handel und seine Vorlieben und Abneigungen, die damit verbundene Bindung an das materielle hinter sich zu lassen. Dieser Yoga Weg ist für solche Menschen geeignet, die gerne geben, aktiv sind und andern etwas Gutes tun wollen. Achtsam sollten aber Menschen sein, die vorschnell ihre Hilfe anbieten, um sich auf diese Weise Aufmerksamkeit, Anerkennung, und Liebe dadurch erhoffen.