

## *Zu Beginn der Yogastunde*

### **Ong Namō**

Ich verbinde mich mit der unendlichen (göttlichen) Schöpfungskraft,

### **Guru Dev Namō**

die mich aus der Dunkelheit zum Licht führt.

3x

### **Ad Gureh Nameh**

Die unendliche (göttliche) Schöpfungskraft war am Anfang

### **Jugad Gureh Nameh**

ist durch alle Zeitalter

### **Sat Gureh Nameh**

sie ist wahr

### **Siri Guru Deveh Nameh**

und unbeschreiblich kostbar

3x

## *Zum Ende der Yogastunde*

### **May The Long Time**

Möge allzeit

### **Sun Shine Upon You**

Sonne auf dich scheinen,

### **All Love Surround You**

Liebe dich umgeben

### **And The Pure Light Within You**

und das reine Licht in dir

### **Guide Your Way On**

deinen Weg begleiten.

2x