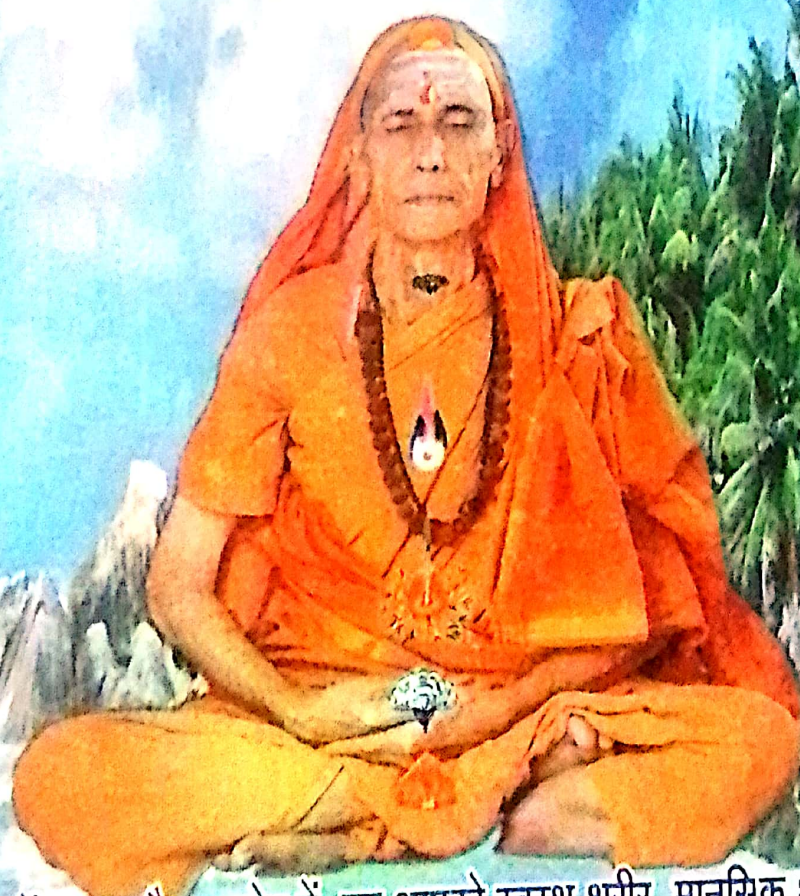


ओउम
जब तक जियो स्वरस्थ जियो
वृद्धावस्था को योग द्वारा
सुखी और आनंदमय बनायें



आप हमें समय और सहयोग दें, हम आपको स्वरस्थ शरीर, मानसिक शांति एवं आध्यात्मिक उन्नति देंगे। स्वरस्थ सुखी व आनंदमय रहने का तुम्हारा जन्म सिद्ध अधिकार है।

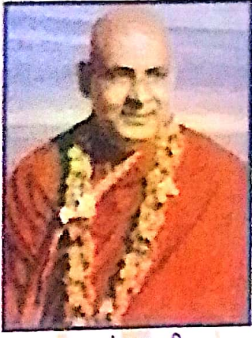
स्वामी ध्यानेश्वर सरस्वती (योगाचार्य डॉ. विष्णु आर्य)

संस्थापक एवं संचालक

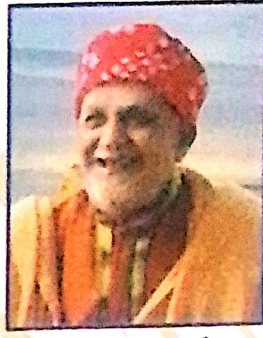
योग निकेतन, योग प्रशिक्षण संस्थान

योग धाम, भोपाल रोड, सागर (म.प्र.) 470 002

मो. 9425452415, 07582-248290, Email : real_home11@rediffmail.com



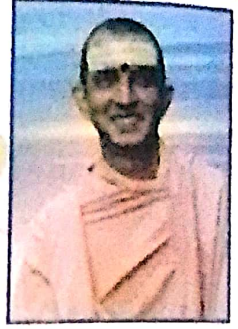
परमहंस स्वामी
शिवानंद सरस्वती, ऋषिकेश



गुरुदेव परमहंस स्वामी
सत्यानंद सरस्वती, शिवानंद आश्रम, मुंबई



महर्षि पतंजलि



गुरुदेव परमहंस स्वामी
निरंजनानंद सरस्वती शिवानंद आश्रम, मुंबई



बज्रासन



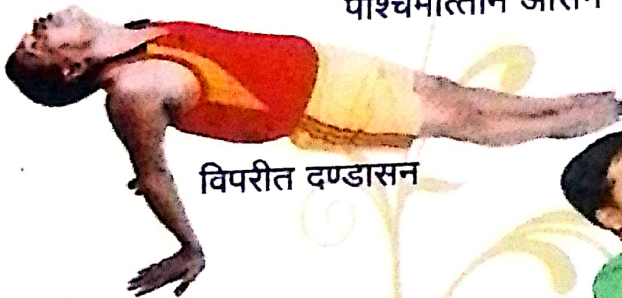
शशांक आसन



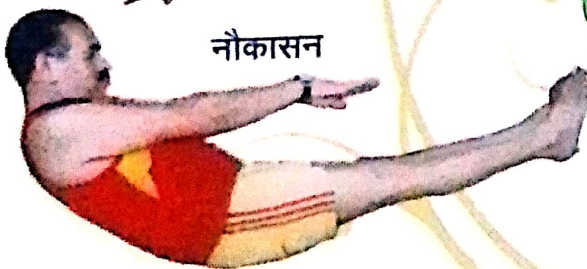
सुप्त बज्रासन



पश्चिमोत्तान आसन



विपरीत दण्डासन



नौकासन



पवनमुक्तासन



गोमुखासन



पूर्ण पवनमुक्तासन



अर्द्धमत्स्येन आसन



मकरासन

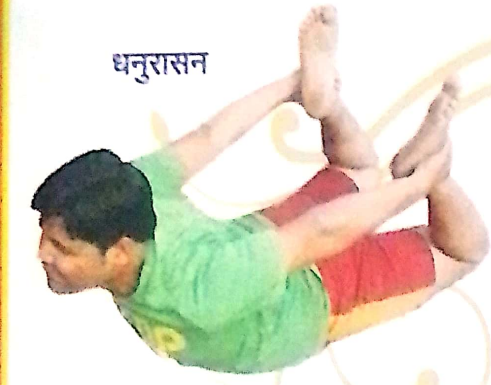


योग द्वारा वृद्ध अवस्था को सुखमय बनायें विषय सूची

1. परिचय योग निकेतन	02
2. हमारी परम्परा	03
3. आत्म बन्धुअ निवेदन	05
4. अवस्था	05
5. सोच बदलें	07
6. अवस्था की व्यवस्था	07
7. आश्रम व्यवस्था	08
8. मुक्तिपथ : सन्यास	10
9. आहार	11
10. जीवन का आधार योग	11
11. मधुर रिश्ते बनायें	12
12. योग और बुढ़ापा	12
13. योग जीना/मरना सिखाता	13
14. तनाव से राहत पाने के उपाय	14
15. वृद्धावस्था की बीमारियाँ और योगिक समाधान	14
16. योगासन	16
17. स्वस्थ रहने का रहस्य	16
18. शवासन और ध्यान	17
19. मृत्यु का भय	19

प्रकाशक - महेश कुमार नेमा
मंत्री-योग निकेतन योग प्रशिक्षण संस्थान

धनुरासन



मत्स्यासन



भुजंगासन



सर्वांगासन



चक्रासन



शलभासन



सूत्र नेति



मयूरासन



जल नेति



मण्डूकासन



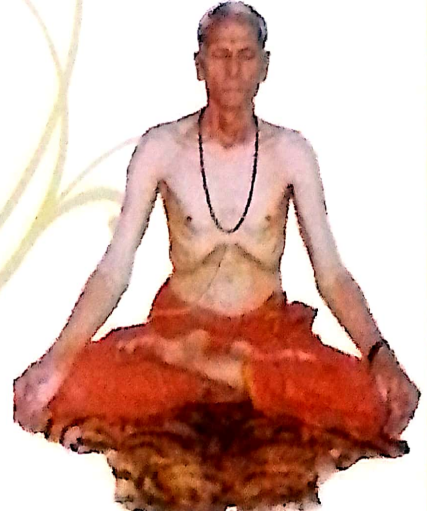
अनिलोम-विलोम



भ्रामरी

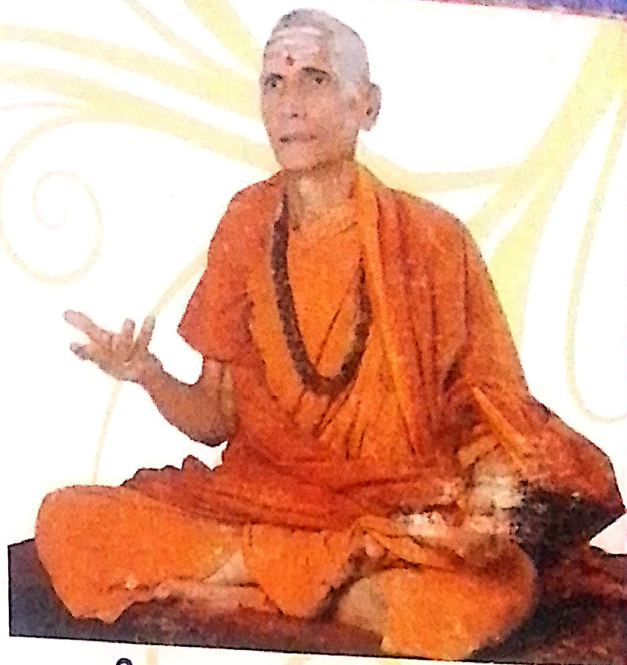


उद्यानबंध





1

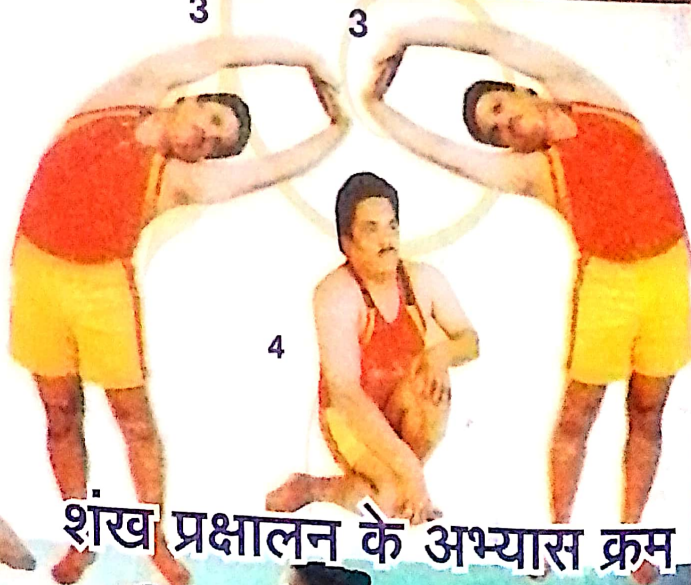


2



3

3



4



5

शंख प्रक्षालन के अभ्यास क्रम

जीवन दर्शन



रमेश कश्यप, सार 244289, 9425452106