

# Yoga Assignment

“योग” का अर्थ है शरीर, मन और आत्मा का एकतापूर्ण संतुलन। यह प्राचीन भारतीय विज्ञान है, जिसका उद्देश्य 5000 से अधिक वर्षों से मानव जीवन को बेहतर बनाना है। योग के माध्यम से, हम अपने शरीर, मन और आत्मा को एक साथ जोड़ सकते हैं और एक सही संतुलन प्राप्त कर सकते हैं।

योग का अर्थ है शरीर, मन और आत्मा का एकतापूर्ण संतुलन। यह प्राचीन भारतीय विज्ञान है, जिसका उद्देश्य 5000 से अधिक वर्षों से मानव जीवन को बेहतर बनाना है। योग के माध्यम से, हम अपने शरीर, मन और आत्मा को एक साथ जोड़ सकते हैं और एक सही संतुलन प्राप्त कर सकते हैं।

## योग का अर्थ क्या है?

योग का अर्थ है शरीर, मन और आत्मा का एकतापूर्ण संतुलन। यह प्राचीन भारतीय विज्ञान है, जिसका उद्देश्य 5000 से अधिक वर्षों से मानव जीवन को बेहतर बनाना है। योग के माध्यम से, हम अपने शरीर, मन और आत्मा को एक साथ जोड़ सकते हैं और एक सही संतुलन प्राप्त कर सकते हैं।

योग का अर्थ है शरीर, मन और आत्मा का एकतापूर्ण संतुलन। यह प्राचीन भारतीय विज्ञान है, जिसका उद्देश्य 5000 से अधिक वर्षों से मानव जीवन को बेहतर बनाना है। योग के माध्यम से, हम अपने शरीर, मन और आत्मा को एक साथ जोड़ सकते हैं और एक सही संतुलन प्राप्त कर सकते हैं। (mutual harmony) का अर्थ है एक-दूसरे के साथ सही संतुलन।

## History Of Yoga – योग का इतिहास

योग का इतिहास प्राचीन भारत में शुरू हुआ। यह प्राचीन भारतीय विज्ञान है, जिसका उद्देश्य 5000 से अधिक वर्षों से मानव जीवन को बेहतर बनाना है। योग के माध्यम से, हम अपने शरीर, मन और आत्मा को एक साथ जोड़ सकते हैं और एक सही संतुलन प्राप्त कर सकते हैं।

योग का इतिहास प्राचीन भारत में शुरू हुआ। यह प्राचीन भारतीय विज्ञान है, जिसका उद्देश्य 5000 से अधिक वर्षों से मानव जीवन को बेहतर बनाना है। योग के माध्यम से, हम अपने शरीर, मन और आत्मा को एक साथ जोड़ सकते हैं और एक सही संतुलन प्राप्त कर सकते हैं।