

Workout workin - vom Außen ins Innen – Wege entdecken – Wege gehen - BeWEGungsspruch Februar

Spiele – erforsche – male – finde – deine Tiefe, Weite, Farbe dahinter.

Die NIYAMAS (2.Stufe des Yogawegs nach Patanjali) bestehen aus Reinheit (sauca), Zufriedenheit, Selbstdisziplin, Selbststudium und Hingabe. Diese Regeln sollen den Umgang mit sich selber verbessern. Den Umgang mit den persönlichen Energien.

Es geht um die **Prinzipien der Persönlichkeitsentwicklung + yog. Lebensführung.**

Unser tägliches Handeln spiegelt unsere Wertvorstellungen und Motive wieder. Wer wir sind, hängt davon ab, **wie wir im Alltag leben + handeln.**

Yoga Sutra 2.32 -
Sauca - Reinheit, Sauberkeit, Entschlackung.

Auf dem Yoga Weg geht es immer und immer wieder ums AUFRÄUMEN, KLÄREN, SÄUBERN.
Zunächst von alledem was so „rumliegt“. Ziel ist es, Wege zu finden, Wege zu gehen um immer mehr „sauber“ zu bleiben.

Der Yoga Weg zeigt auch hier wieder seine Ganzheitlichkeit: Reinheit

Im Körper -

Im Geist- Gedanken

In der Seele – im Fühlen.

Passend für diese Zeit kläre für dich:

Wo bedarf es Ordnung in und um dich:

Wohnung, Keller, Schubladen, Schränke.....

Übe dich im LOSLASSEN – entferne was du nicht mehr brauchst, seit Monaten nicht getragen hast. Verschenke, geh auf den Flohmarkt damit, wirf weg.... Und schau, fühle, wie es dir damit geht.

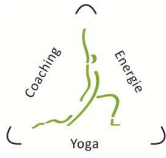
Komm in Bewegung mit dem Körper – entdecke wo es „klempt“, wo du unbeweglich bist und mit dem passenden Übungsprogramm erfreue dich an neuen Möglichkeiten....

Schritt um Schritt

„höre“ immer wiederkehrende Gedanken, Glaubenssätze. Passen sie zu dir, fördern sie dich?

Lerne „abzutauchen“, in dich zu gehen – um DICH wahrhaft zu vernehmen.

Finde passende Begleitung, jemand der dir hierfür Impulse gibt, dich HÖRT und mit dir ein Stück Weg geht. Jeder Mensch kann uns ein Lehrer sein.



ORDNUNG

ORT	Was konkret	Wann, Hilfe?
Wohnung, Keller,		
Körper		
Gefühle		
Geist- Gedanken Karussell		

Erforsche wo dein Außen dein Innen spiegelt, dein Innen dein Außen.
Unordnung im Zimmer – Unordnung im Denken? Nutze das Resonanz Prinzip- schaffe dort Ordnung wo es dir leichter fällt. Häufig ist das im Außen, im Schrank, im Keller, im weiteren Schritt in unseren Begegnungen – und beobachte was sich im Innen damit bewegt.