

SATYA – WAHRHEIT/WAHRHAFTIGKEIT/AUTHENTIZITÄT
aber auch: ZUVERLÄSSIGKEIT/TREUE/GELÖBNIS



Yoga mit Anne

Mantra:

Mudra:

Ziel-"Asana": Herzöffner und Erdverbinder
Diverse Variationen

Notizen

→ ZIEL: es geht um Bewusstheit und Bewusstsein, welche Wahrheiten es gibt (achtsam und ehrlich mit sich selbst sein – wie gut geht es mir eigentlich im Vergleich zu...?)

Ehrlichkeit dahingehend, ob der Yoga-Weg etwas für mich ist

ehrliche Standortbestimmung, Kalibrieren, dann Aufbruch

Ich weiß, was ich will und bin ehrlich mir selbst gegenüber. Ich bin ehrlich zu anderen. Keine Filter. Klare Ansagen. Keine (Not-)Lügen. Vgl. Ahimsa: ich verletze andere nicht! -> Was verletzt in dieser Situation mehr? Die Wahrheit oder das Schweigen? Was ist schwerwiegender? Ahimsa oder Satya? Frei nach dem Motto: "Wer die Wahrheit hören will, den sollte man vorher fragen, ob er sie ertragen kann." (Ernst Hauschka) oder

"Alles was du sagst, sollte wahr sein. Aber nicht alles was wahr ist, solltest du auch sagen." (Voltaire)

Balance zwischen Ehrgeiz und Angst die Komfortzone zu verlassen (vgl. "Seelengevögelt" von Veit Lindau)

Zitate: "Wenn man über jemanden die Wahrheit erfahren will, ist dieser jemand meiner Erfahrung nach der letzte, den ich fragen würde." (Dr. Gregory House)

| | |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----|
| Intro & Warming UP Was würdest du sofort tun, wenn du keine Angst hättest und nicht scheitern könntest? | 10 |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----|

| | |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|
| Was ist deine Wahrheit? Wer bist du? Was bleibt von dir, wenn du gehst? "Wirbelsäulenatmung" (Strecken/Runden) | |
| Sonnengruß | 6 |
| Krieger I mit geöffneten Armen | |
| Pyramide | |
| Krieger II + humble warrior | |
| Krieger II reverse | |
| Göttin | |
| Stern | |
| Krieger I mit geöffneten Armen | |
| Pyramide | |
| Krieger II + humble warrior | |
| Krieger II reverse | |
| Göttin | |
| Stern | |
| Tadasana, Hände hinter dem Po falten und vom Körper wegziehen | |
| Hund | |
| Dreibeiniger Hund zu Fallen Triangle zu Wild Thing | |
| Katze Kuh | |
| rechtes Bein zur Seite Fußinnenseite auf Kniehöhe, Arme wandern zum rechten Fuß, Atmen, wandern nach links, Atmen, linke Hand aufstützen, rechten Arm über Kopf, rechtes Bein lösen -> Halbmond im Kniestand Variation: rechten Knöchel mit rechter Hand greifen und "Bogen" | |

| | |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----|
| Bein absetzen, Einatmen nach oben, Ausatmen Oberkörper zur rechten Seite | |
| linkes Bein zur Seite Fußinnenseite auf Kniehöhe, Arme wandern zum linken Fuß, Atmen, wandern nach rechts, Atmen, rechte Hand aufstützen, linken Arm über Kopf, linkes Bein lösen -> Halbmond im Kniestand Variation: linken Knöchel mit linker Hand greifen und "Bogen" Bein absetzen, Einatmen nach oben, Ausatmen Oberkörper zur linken Seite | |
| Virabhadrasana | |
| HdK | |
| kleine Kobra | |
| Bogen | |
| HdK | |
| kleine Kobra | |
| Hund | |
| Sitz | |
| breite Vorbeuge sitzend | |
| Matyasana | |
| Savasana | 10 |