

SANTOSHA (Dankbarkeit -> Zufriedenheit, Glück)

Mantra: Ich bin dankbar für das, was ich habe.
(...und manchmal auch für das, was ich nicht habe!)
Ich bin zufrieden.
Ich bin glücklich.



- > innere UND äußere Zufriedenheit!
- > Einstellungssache! ("Wenn ich doch nur XY hätte, dann wäre ich glücklich." -> Nee! Dann kommen neue Wünsche!)
- > aber: Ziele haben ist dennoch etwas Gutes und Legitimes.

Mudra:

Ziel-Asanas: Herzöffner, Umkehrhaltungen (Blickwinkel ändern)

Fokus: Herzchakra

Strategien: Dankbarkeits-/Erfolgstagebuch
Dankbarkeitsmeditation
Fußfesseln loslassen (Aufschreiben/Verbrennen...)

Zitate: Ich freue mich, wenn es regnet, denn wenn ich mich nicht freue, regnet es auch. (Karl Valentin)
Jeder ist seines Glückes Schmied.
Egal, wo du bist, sei ganz dort. (Von wem?)
Da, wo du bist, da ist es am Schönsten. (Von wem?)
Ich treffe meine Entscheidungen FÜR MICH, nicht GEGEN ANDERE.

Notizen:

1. Yamas – Umgang mit deiner Umwelt
2. [Niyamas](#) – Umgang mit dir selbst
3. [Asana](#) – Yoga-Übungen
4. [Pranayama](#) – Atemübungen
5. [Pratyahara](#) – Rückzug der Sinne
6. [Dharana](#) – Konzentration
7. [Dhyana](#) – Meditation
8. [Samadhi](#) – Erleuchtung

Die Yamas:

1. [Ahimsa](#) – Gewaltlosigkeit
2. [Satya](#) – Wahrhaftigkeit
3. [Asteya](#) – Begierdelosigkeit

4. [Bramacharya](#) – Enthaltbarkeit
5. [Aparigraha](#) – Bescheidenheit

Die Niyamas:

1. [Saucha](#) – Reinheit
2. [Santosh](#) – Zufriedenheit
3. [Tapas](#) – Stetiges Bemühen, Eifer
4. Svadhyaya – Selbstreflexion, Erforschung des Selbst
5. Ishvara Pranidana – Hingabe zu Gott, Vertrauen in eine höhere Kraft

Intro & Warming Up	15
Global Village! Wenn die Welt ein Dorf mit 100 Menschen wäre,... Wofür bist du dankbar?	
Sonnengruß	6
Äffchen/Baum	1
rechten Arm hinter Rücken, linken über Kopf, rechts hinter beugen, dann Wechsel -> Flankendehnung	2
ganze Vorbeuge	1
Hund, dreibeinig	1
Krieger I, Knie absetzen, Flankendehnung	2
Drache	2
Hund, dreibeinig	1
Krieger I, Knie absetzen, Flankendehnung	2
Drache	2
Brett, heraufschauender Hund oder Kobra	2
Balasana	2
Tänzer Variante Vierfüßler (über Kreuz)	2
Halbmond Variante Vierfüßler	2

Wild Thing	2
Päckchen mit überkreuzten Beinen	2
Tänzer Variante Vierfüßler (über Kreuz)	2
Halbmond Variante Vierfüßler	2
Wild Thing	2
Päckchen mit überkreuzten Beinen	2
Kamel	2
Krähe	1
Bogen	2
Matsyasana	2
Wasserfall oder Kerze oder Pflug	2
Savasana	10

Quellen (u.a.)

<https://www.yogaeasy.de/artikel/saucha-von-der-reinigung-zur-transformation>,
29.07.2023, 0.23 Uhr.

<https://www.yogaeasy.de/artikel/ein-plaedoyer-fuer-mehr-dankbarkeit-zufriedenheit-santosha>, 05.08.2023, Samstag