

## ZEIT

**Mantra:** Ich nehme mir Zeit.

**Mudra:**

**Ziel-Asanas:**

**Fokus:**

**Definition:** Geschwindigkeit: Meter pro Sekunde.

Leistung: Arbeit durch Zeit.

**Strategien:** INNEHALTEN, nicht simultan arbeiten

**Notizen:** NICHT: ich nehme MIR Zeit VON jemand anderem

focused mode/diffuse mode des Hirns -> sortieren, was an welchen Platz muss

**Zitate:** Zeit, die wir uns nehmen, ist Zeit, die uns etwas gibt.  
(Ernst Ferstl)

Meine Pünktlichkeit drückt aus, dass mir deine Zeit so wertvoll ist wie meine eigene. (Helga Schäferling)

Arbeit dehnt sich in genau dem Maß aus, wie Zeit für ihre Erledigung zur Verfügung steht. (Cyril Northcote Parkinson)



*Yoga mit Anne*

<b>Intro &amp; Warming Up</b> Ankommen Wofür <b>musst</b> du Zeit aufwenden? Wofür <b>möchtest</b> du (mehr) Zeit aufwenden? Nimm dir jetzt einfach einige Minuten Zeit für <b>dich</b> , ohne Arbeit, ohne Auftrag.	15
<b>Sonnengruß</b> (mehrfach)	10
<b>Tadasana</b> (länger halten)	

Krieger III	
Runner's Lunge	
gedrehter seitlicher Winkel	
Krieger I	
<b>Tadasana</b> (länger halten)	
Krieger III	
Runner's Lunge	
gedrehter seitlicher Winkel	
Krieger I	
<b>ganze Vorbeuge</b>	
Hund zu Plank zu Vierfüßler zu Kobra	
<b>Schulterdehnung Bauchlage</b>	
Halbmond Vierfüßler	
Fallen Triangle	
Kamatkarasana	
Balasana	
<b>Schulterdehnung Bauchlage</b>	
Halbmond Vierfüßler	
Fallen Triangle	
Kamatkarasana	
Balasana	
<b>Wasserfall</b>	2
<b>Savasana</b>	10

## Quellen (u.a.)

<https://www.yogaeasy.de/artikel/die-verlangsamung-der-zeit-mit-yoga>