

EMBRACE YOUR IMPERFECTIONS.

Mantra: Ich nehme mich an.
Ich bin gut so wie ich bin.

Mudra:

Ziel-Asanas:

Fokus:

Definition: Imperfection = nicht perfekt, nicht vollendet
→ abhängig von Blickwinkel und Kriterien
→ cf. The Subtle Art Of Not Giving a Fuck -> wenn du unzufrieden bist, ändere den Maßstab!
→ negativ konnotiert (warum?)

Notizen: **Growth mindset!**

Zitate: Ein Amateur hat die Arche gebaut, Profis die Titanic.

Perfektionismus ist der wertloseste Standard, denn er wird nie erreicht. (nach Sjord Roscher)

Das Streben nach Verbesserung ist der Weg. Der Weg ist das Ziel.



Yoga mit Anne

Intro & Warming Up Ankommen Was an dir empfindest du als Unzulänglichkeit? Warum? Was wäre besser, wenn es anders wäre? Was ist der VORTEIL dieser Unzulänglichkeit? Welchen Nutzen hat sie für dich?	15
Sonnengruß (mehrfach)	10
Baum rechts	

Halbmond rechts	
Krieger III rechts	
Krieger I rechts	
Krieger II rechts	
breite Vorbeuge	
Baum links	
Halbmond links	
Krieger III links	
Krieger I links	
Krieger II links	
Drachen links	
Hund	
Drachen rechts	
Hund	
Delphin	
Sphinx	
Bogen	
Balasana	
Wasserfall	2
Savasana	10
Entspannungswolke/Lichtmeditation?	

Quellen (u.a.)