

LIEBE

Mantra: ...

Mudra:

Ziel-"Asana": Herzöffner



Yoga mit Anne

Notizen Achtung, Respekt, Vertrauen, Hilfsbereitschaft, Wärme, Augenhöhe
vs.
Hass, Krieg, Neid, Missgunst, Wut, Zerstörung, Missachtung, Spott

Anahata Chakra – mittleres der 7 Chakren, Verbindung zwischen den drei unteren, weltlichen Chakren und den drei oberen, geistlichen Chakren

Elemente AGAPE/BHAKTI = caritas, Nächsten-/Gottesliebe, spirituell, bedingungslos

EROS = körperliche Liebe

PHILIA = freundschaftliche Liebe, Achtung, Respekt, Verbundenheit

Broken Heart Syndrome!

Liebe ist der Wunsch etwas zu geben, nicht etwas zu erhalten. (Brecht)

Liebe ist kein Gefühl, sondern eine Entscheidung/Haltung.

Intro & Warming Up Ankommen Atemübung -> Box Breathing und/oder Entspannungswolke Verbindung mit dem Herzen (Hände)	5
Sonnengruß (mehrfach)	10

stehender Held	
Tänzer	
Krieger II	
breite Vorbeuge	
stehender Held	
Tänzer	
Krieger II	
breite Vorbeuge	
HOCKE	
halbe Taube	
Halbmond Vierfüßler	
Kamatkarasana	
Brett – Chaturanga – Bogen – Kobra - Hund	
halbe Taube	
Halbmond Vierfüßler	
Kamatkarasana	
Vierfüßler -> Kniesitz	
Hidden Prayer	
Kamel	
Haltung des Kindes	
Matsyasana	
Wasserfall	2
Metta-Meditation	10
Savasana	10

Quellen (u.a.)