

HOFFNUNG

Mantra: Ich hoffe.
Ich kann es ändern.
Es wird sich ändern.
→ Benennen lassen.
→ Wo spürst du Hoffnung?
→ Wie fühlt sie sich an?



Mudra: Ganesha-Mudra
→ Linke Hand mit der Innenseite vors Herz
→ Mit rechter Hand verhaken (Fingerspitzen)

Ziel-Asanas: Herzöffner, entspannende/Freude fördernde Haltungen

Fokus:

Definition: Laut Wikipedia verwandt mit "hüpfen" -> vor freudiger Erwartung

Hoffnung = zuversichtliche innere Ausrichtung, gepaart mit positiver Erwartungshaltung

Strategien:

- hoffnungsvolles Ergebnis definieren
- aktiv darauf hinarbeiten, sofern möglich
- Hingabe an das Höchste und Vertrauen, sofern aktive Mitarbeit nicht möglich

Zitate:

"Hope ist he only thing stronger than fear." (President Snow)
"A little hope is effective, a lot of hope is dangerous."

Glaube, Liebe, Hoffnung

Notizen: Element in allen Weltreligionen

Setzt Annahme voraus, dass Umstände veränderbar sind

- Veränderung/Erfolg liegt im Bereich des Möglichen
- Self-fulfilling prophecy möglich

Kritik: Freude wird auf die Zukunft verlagert, anstatt das JETZT zu genießen

Vgl. Vertrauen, Freude, Zuversicht, Optimismus, Unbeschwertheit

ASANAS

Intro & Warming Up Ankommen in Rückenlage <ul style="list-style-type: none">- der Erde übergeben, was an Anhaftungen aus dem letzten Jahr noch übriggeblieben ist- im Herzen visualisieren, welche Hoffnungen wir mit dem neuen Jahr verbinden (Hoffnungen = ehrliche Wünsche, nicht Begehrlichkeiten)	10
Sonnengruß (mehrfach)	5
Baum	
Krieger I	
Krieger III	
Tänzer	
Halbmond	
Krieger II	
Trikonasana und gedreht	
breite Vorbeuge	
Baum	
Krieger I	
Krieger III	
Tänzer	
Halbmond	
Krieger II	
Trikonasana und gedreht	
Drachen	
halbe Taube	

Vierfüßler	
Kamatkarasana	
Melting Heart	
Kobra	
liegender Twist	
Heldensitz	
Hund	
Happy Baby	
Wasserfall	2
Savasana	5

Quellen (u.a.)

<https://www.yogaeasy.de/artikel/sieben-auf-einen-streich#hauptchakren>,
13.11.2022, 23.25 Uhr.

letzter Zugriff: