

## AHIMSA - GEWALTLOSIGKEIT

Mantra: *lokāḥ samastāḥ sukhino bhavantu*  
(Mögen alle Wesen überall glücklich und frei sein und mögen alle meine Worte, Taten und Gedanken in irgendeiner Weise dazu beitragen.)  
(Jivamukti Yoga)



*Yoga mit Anne*

Mudra: Narayana (Vishnu) Mudra (Mudra des Friedens):  
rechte Hand: Mittelfinger + Daumen  
linke Hand: Zeigefinger + Daumen

Ziel-"Asana":

### Notizen

→ ZIEL: es geht um Bewusstheit und Bewusstsein, nicht darum, nie wieder Leid zu verursachen (das geht gar nicht); Leid anderen Lebewesen gegenüber minimieren, auch gegenüber mir selber!

Im Yoga: Verbindung mit der Erde und dadurch mit allen Lebewesen, sowohl über Füße als auch über Hände

→ viele Yogis sind Vegetarier/Veganer, Pelzkragen-Gegner

→ Hinweis: Dominion; TED Talk Reducetaritarianism

### Zitate:

<b>Intro &amp; Warming UP</b> <ul style="list-style-type: none"><li>- Mit wem möchtest du gern etwas weniger "gewalttätig" umgehen? Wem gegenüber bist du zu harsch? Wie fühlt sich derjenige?</li><li>- In welcher Situation bist du harsch?</li><li>- Was ist dein Motiv? Wie könntest du es friedvoll erreichen?</li><li>- MITGEFÜHL, RAPPORT</li></ul>	10
<b>Sonnengruß</b>	6
Stuhl zu Streckung	

Vorbeuge	
Krieger I (links hinten)	
Pyramide	
Eidechse	
Brett -> Hund -> Wild Thing -> Hund	
Berghaltung	
Krieger II (links hinten)	
seitlicher Winkel (links hinten)	
Trikonasana (links hinten)	
Göttin	
Hocke	
breite Vorbeuge	
Stuhl zu Streckung	
Vorbeuge	
Krieger I (links hinten)	
Pyramide	
Eidechse	
Brett -> Hund -> Wild Thing -> Hund	
Berghaltung	
Krieger II (links hinten)	
seitlicher Winkel (links hinten)	
Trikonasana (links hinten)	
Göttin	
breite Vorbeuge	
Hocke	

<b>Schulterstand</b>	
<b>Savasana</b>	10
<b>ggf. Metta-Meditation</b>	