

3. Wochenende Hausaufgaben:

- Sequenzierung Hausaufgabe von Lisa
- Sonnengruss: Treffe dich in 4er Gruppen, live oder online und sage die Sonnengrüße an. Ohne mitzumachen und ohne ablesen.
Ein Lehrer, ein Schüler, ein Beobachter. Wechselt durch, sodass jeder einmal der Lehrer war. Der Beobachter füllt den Beobachtungsbogen aus und gibt ihn dann dem Lehrer.
- Lese noch einmal im Mark Stephens Buch über die Vorbeugen (ab S.93 im Workouts gestalten und Kapitel 7 im Yoga unterrichten)
- Schau noch einmal die Lektionen an
- Schaffe einen heiligen Raum und einen Altar, lasse dich dabei von deiner Intuition bzw. Inspiration lenken. Was ist für dich das Symbol oder der Ausdruck für Ishvara? Teile gerne deine Erfahrungen oder Bilder mit der Gruppe
- Kontempliere die nächste Zeit über das Thema Hingabe. Was bedeutet Hingabe für dich? Was sind deine Gedanken und Gefühle dazu? Schreibe eine kurze Reflektion (1-2 Seiten) und schicke sie per mail an info@somayoga-freiburg.de