

## Hausaufgaben 4. Wochenende

- Die Stehsequenz bitte auswendig lernen bis zum nächsten Wochenende
- jeden Morgen gleich nach dem aufwachen 20 Minuten schreiben. Diese Seiten sind dafür gedacht den Geist und das Bewusstsein zu entleeren und einen kreativen Prozess anzustossen. Man kann nicht falsch schreiben, einfach alles aufschreiben was einem in den Sinn kommt, es ist keine Kunst, es braucht sich nicht intelligent anhören oder schön, es soll nur ehrlich das aufs Papier bringen was man in sich trägt, völlig unzensiert und roh. All unsere Gedanken, Gefühle, Befürchtungen, Negativitäten, Selbstbemitleidungen, Sorgen, Wunschdenken, etc... Einfach schreiben was einem einfällt. Und wenn einem nichts einfällt schreibt man das ganze Blatt voll das einem nichts einfällt...  
Niemand, auch man selbst nicht, sollten die Seiten nochmal lesen.  
Danach Meditation und Asana Praxis
- Bitte nochmal die Philosophie anschauen.  
ihr findet dazu etwas in den Mark Stephens Büchern und auch in Yoga & Ayurveda von Frawley, Kapitel 2  
Bitte lest zu dem Thema auch nochmal den Artikel von mir über die Kraft der Identifikation im Anhang
- Bitte schreibe eine kurze Zusammenfassung der wichtigsten allgemeinen Ausrichtungsprinzipien und Hinweise für die einzelnen Stellungsgruppen (Stehhaltungen, Vorbeugen, Rückbeugen, Drehungen und Umkehrhaltungen) und schicke es als Word oder PDF-Dokument an uns!
- Wie erfüllt und zufrieden bist du in deinem Leben in den 5 Bereichen: Arbeit, Hobby/Leidenschaft, Gesundheit, Beziehungen, Geld?  
Bewerte auf einer Skala von 0 (absolutes Desaster, total unzufrieden) bis 10 (völlig erfüllt und absolut zufrieden)
- Schreibe dir auf was du gerne für jeden der Bereiche dir wünschst und verbessern oder ändern möchtest
- Was ist dir von dem Film am eindrücklichsten hängengeblieben? Hat dich etwas überrascht oder besonders interessiert? (bitte kurze email)