

## Hausaufgaben / Praxis nach dem ersten Wochenende:

- Lese bitte das erste Kapitel im Mark Stephens Buch: Philosophie und Prinzipien der Gestaltung von Yogaübungsfolgen
- Außerdem S. 53 bis S. 56
- Lese im Anatomie Buch (Band 2) S. 60 – S.95 (Sonnengruß und Stehhaltungen)
- Lerne die 2 Sonnengrüsse auswendig anzusagen, genauso wie im Skript, lasse allerdings am Anfang die Sanskritnamen weg (außer wo es keine deutsche Bezeichnung gibt, Chaturanga etc)
- Versuche morgens mit der Meditations MP3 zu meditieren (gerne auch abends). Gerne vorher Nasenreinigung und Zungenschaben. Versuche auch jeden Tag Asanapraxis zu machen.
- Gehe nochmal durch die Lektionen und lese das Handbuch
- Bitte die Studienfragen beantworten und senden

### **Meditationstagebuch bzw Reflektionen:**

- Führe ein TT/Meditations Tagebuch, indem du deine innere Reise dokumentierst.  
z.B. schreibe deine Erfahrungen, Gedanken, Einsichten und Emotionen auf. Bezüglich Meditation z.b. wie war das Zeitgefühl, viele Gedanken? Welche? Ruhig, unruhig, ungeduldig...etc.

- **Sankalpa / Intention**

Finde und Formuliere eine Intention für die Ausbildung:

Je umfassender und „größer“ umso mehr Veränderungspotential:

Z.B:

„Ich lasse mich ganz ein und gebe mir das Versprechen, die Zeit der Ausbildung als eine Möglichkeit des Wachstums und der eigenen Selbstkenntnis zu nutzen. Zum Wohle aller und der Erde!“

Themen könnten auch sein: Heilung, Selbstkenntnis, Frieden, Loslassen, Verbundenheit, Liebe, Herz öffnen etc.

Wichtig: finde deine eigenen Worte!