

Hausaufgaben nach dem 2ten Wochenende

- Lese noch einmal im Mark Stephens Buch Yoga Workouts gestalten Kapitel 3 (ab S. 53)
- Lese im Ray Long Anatomie Buch (Band 2) ab Seite 45 über die Haltungsguppen Stehhaltungen, Rückbeugen, Vorbeugen
- Lerne die Sonnengröße bis zum nächsten Wochenende auswendig ansagen (am besten mit einem willigen „Schüler“)
- 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 wenn du willst 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