

Hausaufgaben 4. Wochenende

- Lerne die gesamte Stehsequenz auswendig ansagen bis zum September Wochenende (17./18. September)
- Treffe dich in Kleingruppen, 3 oder 4 Personen und unterrichtet gegenseitig die Sequenz bis zu den Umkehrhaltungen. (Einleitung, Mobilisierung, Sonnengruss A & B, Stehhaltungen, Ausgleich, kurze Entspannung, Abschluss).
Wende auch einfache Assists & Adjustments an.
1 Lehrer, 1 Schüler, 1 Beobachter, bitte nutzt die Bewertungsvorlage und tauscht euch kurz aus und gebt Feedback. (Bewertungsbogen ist für euch, nicht abgeben oder schicken) Zeitrahmen: bis zum Septemberwochenende
- 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!
- Lerne und chante das Guru Mantra jeden Tag mindestens 3x
- Was sind deine „Gurus“.d.h mit welchen Schwierigkeiten und Problemen kämpfst du im Moment? Kannst du diese als ein Lehrer betrachten? Was wollen sie dich lehren?
Meditiere und kontempliere darüber, welche versteckten Botschaften und Chancen darin stecken. Mit was bringen sie dich in Kontakt?

Hausaufgaben zum Thema Power of Touch

- In den nächsten Wochen mache das Fühlen und Spüren zur Priorität. Achte besonders auf das Berühren. Wie berührst du etwas oder jemanden? Bist du achtsam, abgelenkt, vermeidest du es etc...
Fällt dir das fühlen leicht oder bist du mehr „im Kopf“?
Schreibe deine Erkenntnisse auf
- Aufgabe: mindestens einmal im Tag berühre oder umarme jemanden achtsam und bewusst.
Wie fühlt es sich an? Was passiert in dir? Geniesst du es, wird etwas in die taub, stoppt dein Atem, verspannst du? Etc...
Schreibe deine Erkenntnisse auf
- Achte darauf was und wie dich etwas innerlich „berührt“.
Was löst es in dir aus? Beobachte
- deine mental-emotionale Reaktion
- was passiert im Körper?
Schreibe deine Erkenntnisse und Erfahrungen auf

- Gab es in deinem Leben Situationen, in denen du unangemessen oder „grob“ berührt wurdest? Wenn ja schreibe die Situation genau auf, Untersuche deine Reaktionen und Gefühle.
Andersherum: Gab es Situationen, in denen du jemand unangemessen oder „grob“ berührt hast?
Schreibe auch hier die Situation auf und untersuche deine Reaktionen.

Es kann sehr kraftvoll sein deine Erkenntnisse und Erfahrungen zu teilen.

Entweder

1. du gibst das ok sie mit der Gruppe zu teilen,
2. oder nur mit uns,
3. oder schreibe es nur für dich auf.

Bei 1. oder 2. Schicke es an unsere E-Mail-Adresse mit dem Hinweis wer es lesen darf. Egal wie, es wird vertraulich damit umgegangen.