

Hausaufgaben 4. Wochenende

1. Lerne die Rück- und Vorbeugensequenz auswendig anzusagen bis zum nächsten Wochenende.
2. Erarbeite eine kleine Asanasequenz die auf eine Meditation hinführt, d.h. auf eine Sitzhaltung deiner Wahl.
ca 20 - max 30 Minuten.
Benutze die deutschen **und** die Sanskrit Namen der Positionen. ~Schreibe es möglichst gut strukturiert und verständlich auf mit Zeitangabe. Schreibe auch, auf welche spezifische Sitzhaltung du hinarbeitest.
Bitte mir schicken als PDF oder Word (wenn möglich bis nächstes Wochenende, ansonsten bis 1. Dezember)
3. Lese eine Ausgabe des Yoga Sutra und schreibe ein kurzes Essay über das Sutra II. 29. Du kannst entweder eines der Aspekte wie z.b Ahimsa oder Pranayama näher erläutern oder eine allgemeine Zusammenfassung über das gesamte Sutra. Bitte an mich oder gerne an alle schicken. (Bis Ende des Jahres)
4. Beantworte die Selbstreflektion (entweder nur für dich oder schicken und teilen)