

## Hausaufgaben:

- lese Göttergeschichten  
(z.B Shiva Shiva!: Das Geheimnis der indischen Götter – Mythen, Meditationen, Rituale von Kalashatra Govinda, andere)
  - beobachte in den nächsten zwei Wochen dein Gebrauch von Sprache im Alltag – in Gedanken wie auch Verbal.
  - Wie reagierst du auf Sprache? Versuche die Energien hinter den Wörtern zu erfassen!
  - höre jeden Tag Mantras und singe mit (z.B von Krishna Das, Daisy, Eshaan etc...)
  - mache die Sanskrit Übung (Namen der Asanas)
- 
- Mache täglich für 14 Tage die Om Meditation für mind. 10 Minuten. Danach sende eine kurze Reflektion / Fragen an Daisy (Soma Yoga E-Mail, Signal Message oder Voice mail direkt an Daisy)

## Unterrichtsmethodik Mantra

Schreibe für dich selbst ein Skript einer Eröffnung und Abschluss einer Yogastunde mit Mantra.

folgende Punkte sollten enthalten sein:

1. Einstimmung – Ankommen im Körper und im Atem  
(du selber und die Teilnehmer)
  2. Intention – setze eine bewusste Intention innerlich für dich und auch für die TN. Wie drückst du es aus?
  3. genaue Anweisungen für das Chanten von Om und das folgende Mantra  
z.B. Geste, Atem und Anzahl der Wiederholungen, im Wechsel etc
  4. beachte die Bedeutung der Stille nach dem Mantra
  5. gib eine kurze Erläuterung der Bedeutung des von dir gewählten Mantras für die TN
  6. Wie wirst du enden? - Om Shanti
- 
- Mache ein kurzes Video von dir selbst, nachdem du das oben genannte geübt hast.