

## Hausaufgaben 09 WE

- Probiere ayurvedischen Praktiken und Routinen in dein Leben zu integrieren
- Trefft euch wieder in Kleingruppen und geht durch die ganze Vinyasa Sequenz.  
Macht daraus eine komplette Yogastunde: Einstimmung, Mantra, Pranayama, Mobilisierung, Sequenz, Pranayama, Entspannung, Abschluss. Haltet die Zeit im Auge: nicht länger als 90 min.  
Danach kurzer Austausch und schickt dann bitte den Bogen an mich per email
- Für das nächste Wochenende: schaut euch eure kurze Sequenz zur Hinführung auf einen Meditationssitz nochmal an. Ihr werdet diese Sequenz kurz vorstellen.
- Reflektiere über Verstrickungen in deinem Leben: in welchen Beziehungen fühlst du dich unfrei und unklar? Was sind die zugrundeliegenden Gedanken und Gefühle wenn du diese unzensiert erlaubst