

## Mein Yoga-Unterricht...

Ich wünsche mir, daß Du entspannt aus dem Unterricht rausgehst.

...daß Du ein bisschen mehr über dich selbst erfahren hast

...daß Du den Mut entwickelst, ein wenig so zu sein, wie Du wirklich bist

...daß Du im Kurs die Entspannung so sehr als Wohltat erlebst, daß Du das häufiger im Alltag erleben möchtest.

... dazu dienen die Übungsblätter, die Wissen und auch Anregungen für eigenes Tun beinhalten.

Wichtig ist, daß Du Dir Anerkennung und Wertschätzung **j e t z t** und jederzeit entgegenbringst!

Tiefes Atmen hilft immer, ins **J e t z t** zu kommen!!!

Dazu eine Anregung: **Die beruhigende Mondatmung**

Komm in einen aufrechten Sitz – bequem – Deine Wahl

Beuge den Zeigefinger und den Mittelfinger der rechten Hand nach innen – **Vishnu Mudra**

Atme ein paar mal tief ein und aus...

Schließe das linke Nasenloch mit der Kuppe des rechten Ringfingers und atme über das rechte Nasenloch aus,

Schließe das rechte Nasenloch mit dem Daumen und **atme links ein**

Schließe das linke Nasenloch mit der Kuppe des rechten Ringfingers und **atme rechts aus**

Fahre damit fort – immer links einzuatmen und rechts auszuatmen –

Stelle Dir vor – links kühle beruhigende Mondenergie aufzunehmen und diese in die aktive rechte Sonnenseite zu verströmen – sodaß sich das ganze System immer mehr ausgleicht und beruhigt.

Immer wieder atme links ein und rechts aus – immer in der selben Richtung –

Um die Übung zu beenden, atme über links ein – lass Deinen Arm sinken – atme ruhig über beide Nasengänge aus – spür **diesem Pranayama** noch eine Weile nach...

Beobachte die Wirkung in Deinem Inneren und in Deinem Geist – gutes Gelingen!

Buchempfehlung: Paul Wilson „Zur Ruhe kommen“ Rororo Sachbuch

Einfache Wege zur Meditation, daraus werde ich in diesem Semester Anregungen bringen...