

# Aparigraha

## DIE KUNST DES LOSLASSENS

### Verbindung spüren

- In welchen Momenten fühle ich heute innere Weite?
- Was bleibt übrig, wenn ich alles beiseite lege, das mich bindet?

### Alltagstransfer

- Wo sammle oder halte ich Dinge, Gedanken oder Erwartungen fest, die mir nicht mehr dienen?
- Wie kann ich im Alltag üben, mit leichteren Händen durchs Leben zu gehen?

### Loslassen & Hingabe

- Woran halte ich fest, obwohl es mich eng macht oder erschöpft?
- Was darf ich heute liebevoll freigeben, damit mehr Frieden entstehen kann?

### Herzqualität

- Welche Qualität zeigt sich für mich im Nicht-Anhaften? Klarheit, Weichheit, Freiheit, Vertrauen?
- Wie fühlt es sich an, nichts besitzen oder kontrollieren zu müssen?

### Integration ins Leben

- Welche kleine Entscheidung kann mir heute helfen, Raum zu schaffen: Innerlich oder äußerlich?
- Wie kann ich in den kommenden Tagen bewusst Platz für das Wesentliche lassen?

Nimm ein paar tiefe  
Atemzüge.  
Lausche, dein Herz folgt.

# Aparigraha

## DIE KUNST DES LOSLASSENS

### Verbindung spüren

- In welchen Momenten fühle ich heute innere Weite?
- Was bleibt übrig, wenn ich alles beiseite lege, das mich bindet?

### Loslassen & Hingabe

- Woran halte ich fest, obwohl es mich eng macht oder erschöpft?
- Was darf ich heute liebevoll freigeben, damit mehr Frieden entstehen kann?

### Alltagstransfer

- Wo sammle oder halte ich Dinge, Gedanken oder Erwartungen fest, die mir nicht mehr dienen?
- Wie kann ich im Alltag üben, mit leichteren Händen durchs Leben zu gehen?

### Herzqualität

- Welche Qualität zeigt sich für mich im Nicht-Anhaften? Klarheit, Weichheit, Freiheit, Vertrauen?
- Wie fühlt es sich an, nichts besitzen oder kontrollieren zu müssen?

### Integration ins Leben

- Welche kleine Entscheidung kann mir heute helfen, Raum zu schaffen: Innerlich oder äußerlich?
- Wie kann ich in den kommenden Tagen bewusst Platz für das Wesentliche lassen?

Nimm ein paar tiefe  
Atemzüge.  
Lausche, dein Herz folgt.