



# Asteya

AUS VERTRAUEN EMPFANGEN

## Verbindung spüren

- Wann fühle ich mich in Balance zwischen Geben und Empfangen?
- In welchen Momenten spüre ich echte Fülle ohne dass ich etwas nehmen muss?

## Loslassen & Hingabe

- Wie kann ich heute mit den Ressourcen anderer (ihrer Zeit, Energie, Aufmerksamkeit) respektvoll umgehen?
- Wo darf ich üben, nichts festzuhalten oder einzufordern, sondern das zu empfangen, was freiwillig kommt?

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



# Asteya

AUS VERTRAUEN EMPFANGEN

## Alltagstransfer

- Welche Qualität bringt mich in die Haltung von Asteya. Dankbarkeit, Genügsamkeit, Vertrauen, Großzügigkeit?
- Wie fühlt es sich an, nichts nehmen zu müssen, um vollständig zu sein?

## Loslassen & Hingabe

- Wie kann ich heute mit den Ressourcen anderer (ihrer Zeit, Energie, Aufmerksamkeit) respektvoll umgehen?
- Wo darf ich üben, nichts festzuhalten oder einzufordern, sondern das zu empfangen, was freiwillig kommt?

## Herzqualität

- Welche Qualität unterstützt mich darin, nicht zu nehmen, sondern offen zu empfangen?
- Wie verändert sich mein erleben, wenn ich dem Gefühl von "genug" Raum gebe?

## Integration ins Leben

- Welche kleine Handlung kann mich im Alltag daran erinnern, nicht zu greifen, sondern zu vertrauen?
- Wie kann ich im Kontakt mit anderen geben, ohne etwas zurückzuerwarten?

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

