

Brahmacharya

BEWUSSTER UMGANG MIT ENERGIE

Verbindung spüren

- In welchen Momenten fühle ich mich heute wirklich genährt. Körperlich, geistig oder seelisch?
- Was lässt meine Energie fließen, was lässt sie versiegen?

Alltagstransfer

- Wie kann ich meinen Tag so gestalten, dass Raum für Stille, Regeneration und bewusste Ausrichtung bleibt?
- Wo darf ich im Alltag liebevoll Grenzen setzen, um meine Kraft zu bewahren?

Loslassen & Hingabe

- Wo verströme ich Energie, die ich eigentlich für mich behalten dürfte?
- Was darf ich loslassen, um klarer bei mir zu bleiben?

Herzqualität

- Welche Qualität von Brahmacharya spüre ich heute in mir. Sammlung, Klarheit, Gelassenheit, Präsenz?
- Wie kann ich diese Energie mit Leichtigkeit und Freude nähren, ohne sie festzuhalten?

Integration ins Leben

- Welche kleine Handlung erinnert mich im Alltag daran, achtsam mit meiner Energie umzugehen?
- Wie fühlt es sich an, meine Kraft nicht zu verschwenden, sondern als leuchtenden Fluss in mir zu halten?

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

Brahmacharya

BEWUSSTER UMGANG MIT ENERGIE

Verbindung spüren

- In welchen Momenten fühle ich mich heute wirklich genährt. Körperlich, geistig oder seelisch?
- Was lässt meine Energie fließen, was lässt sie versiegen?

Alltagstransfer

- Wie kann ich meinen Tag so gestalten, dass Raum für Stille, Regeneration und bewusste Ausrichtung bleibt?
- Wo darf ich im Alltag liebevoll Grenzen setzen, um meine Kraft zu bewahren?

Loslassen & Hingabe

- Wo verströme ich Energie, die ich eigentlich für mich behalten dürfte?
- Was darf ich loslassen, um klarer bei mir zu bleiben?

Herzqualität

- Welche Qualität von Brahmacharya spüre ich heute in mir. Sammlung, Klarheit, Gelassenheit, Präsenz?
- Wie kann ich diese Energie mit Leichtigkeit und Freude nähren, ohne sie festzuhalten?

Integration ins Leben

- Welche kleine Handlung erinnert mich im Alltag daran, achtsam mit meiner Energie umzugehen?
- Wie fühlt es sich an, meine Kraft nicht zu verschwenden, sondern als leuchtenden Fluss in mir zu halten?

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