

Santosha

IN DER FÜLLE DES MOMENTS

Verbindung spüren

- Wo habe ich heute einen Moment von Genugsein wahrgenommen?
- Was war bereits da, ohne dass ich etwas tun musste?

Innere Haltung

- Was geschieht in mir, wenn ich dem Jetzt zustimme?
- Welche Qualität von Ruhe oder Weite entsteht daraus?

Alltagstransfer

- In welchen Situationen neige ich dazu, mehr zu wollen, als gerade möglich ist?
- Wie fühlt es sich an, einen Moment lang nichts verändern zu müssen?

Herzqualität

- Wie zeigt sich Zufriedenheit in meinem Körper?
- Still, warm, weit oder ganz leise?

Integration ins Leben

- Welchen kleinen Moment von Genugsein möchte ich in den nächsten Tagen bewusst wahrnehmen und würdigen?

Nimm dir einen
Atemzug Zeit.
Vielleicht ist dieser
Moment schon genug.

Santosha

IN DER FÜLLE DES MOMENTS

Verbindung spüren

- Wo habe ich heute einen Moment von Genugsein wahrgenommen?
- Was war bereits da, ohne dass ich etwas tun musste?

Innere Haltung

- Was geschieht in mir, wenn ich dem Jetzt zustimme?
- Welche Qualität von Ruhe oder Weite entsteht daraus?

Alltagstransfer

- In welchen Situationen neige ich dazu, mehr zu wollen, als gerade möglich ist?
- Wie fühlt es sich an, einen Moment lang nichts verändern zu müssen?

Herzqualität

- Wie zeigt sich Zufriedenheit in meinem Körper?
- Still, warm, weit oder ganz leise?

Integration ins Leben

- Welchen kleinen Moment von Genugsein möchte ich in den nächsten Tagen bewusst wahrnehmen und würdigen?

Nimm dir einen
Atemzug Zeit.
Vielleicht ist dieser
Moment schon genug.