

Svadhyaya

DIR SELBST BEGEGNEN

Verbindung spüren

- Wann habe ich heute einen Moment gehabt, in dem ich mich selbst einfach wahrgenommen habe?
- Was zeigt sich, wenn ich still werde und nach innen lausche?

Innere Haltung

- Kann ich mich beobachten, ohne etwas verändern zu wollen?
- Wie fühlt es sich an, mir selbst mit Neugier statt mit Bewertung zu begegnen?

Alltagstransfer

- In welchen Situationen reagiere ich automatisch, ohne wirklich bei mir zu sein?
- Wie verändert sich ein Moment, wenn ich zuerst meinen Atem wahrnehme?

Herzqualität

- Wie zeigt sich liebevolle Selbstbegegnung in meinem Körper?
- Weich, ruhig, wach oder ganz leise?

Integration ins Leben

- Welchen kleinen Atemmoment möchte ich mir in den nächsten Tagen schenken, um mich selbst bewusster wahrzunehmen?

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



Svadhyaya

DIR SELBST BEGEGNEN

Verbindung spüren

- Wann habe ich heute einen Moment gehabt, in dem ich mich selbst einfach wahrgenommen habe?
- Was zeigt sich, wenn ich still werde und nach innen lausche?

Innere Haltung

- Kann ich mich beobachten, ohne etwas verändern zu wollen?
- Wie fühlt es sich an, mir selbst mit Neugier statt mit Bewertung zu begegnen?

Alltagstransfer

- In welchen Situationen reagiere ich automatisch, ohne wirklich bei mir zu sein?
- Wie verändert sich ein Moment, wenn ich zuerst meinen Atem wahrnehme?

Herzqualität

- Wie zeigt sich liebevolle Selbstbegegnung in meinem Körper?
- Weich, ruhig, wach oder ganz leise?

Integration ins Leben

- Welchen kleinen Atemmoment möchte ich mir in den nächsten Tagen schenken, um mich selbst bewusster wahrzunehmen?

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

