



yogamehome

# 21 DAYS OF OM

*Workbook*  
*Woche Eins*



## ***Willkommen im Workbook*** **der 21DAYSOFOm 2020**

Dieses kleine Büchlein soll Dir helfen, Dein Yoga auch über den Mattenrand hinaus zu erleben. Es möchte Dein Leitfaden sein durch unser gemeinsames Retreat.

Alles hier ist natürlich freiwillig und Du machst einfach so viel, wie zusätzlich zu Deiner täglichen Yoga-Praxis auf der Matte, in Deinen Alltag angenehm reinpasst. Schön wäre aber, wenn Du Dich zumindest der Hauptaufgabe stellst, denn der wollen wir alle uns stellen.

Also, bist Du dabei und möchtest Dein Yoga auf und außerhalb der Matte leben?

Bedenke, Du bist hier nicht allein.

“Da draußen” sind rund 2-tausend Yoginis und Yogis, die gerade mit Dir zusammen die **21DaysOfOm** beginnen. Vielleicht wohnt der nächste Homie in Deiner Nachbarschaft und rollt gerade seine Matte aus.

Wir wünschen Dir ganz viel Freude und neue Erkenntnisse.

Natürlich sind wir für Fragen und Feedback gerne erreichbar unter [oom@yogamehome.org](mailto:oom@yogamehome.org)

Deine Homies.

# Beziehung zu Dir selbst

Woche Eins

## Was magst Du an Dir?

In der ersten Woche wollen wir Licht werfen auf die Beziehung zu uns selbst. Denn wie wir uns selbst sehen, ist so unendlich wichtig. Diese Einstellung zu uns selbst entscheidet über unsere Gesundheit, wie wir uns die meiste Zeit fühlen und folglich auch, was wir im Leben erreichen und erleben.

Häufig gehen wir mit uns selbst aber alles andere als nett um. Wir verurteilen uns, sind viel strenger, als mit anderen Menschen oder es fehlt uns an eigener Wertschätzung. Kurz: Wir sind uns selbst schlechte Freund\*innen.

In dieser Woche wollen wir deshalb das Ruder rumreißen und uns radikal nur auf unsere guten Eigenschaften konzentrieren.

Warum? Nicht, weil wir die Augen vor unseren negativen Eigenschaften verschließen wollen, sondern weil mit einem positiven und liebevollen Blick auf uns selbst eine unglaubliche Kraft für inneres Wachstum freigesetzt wird.

Obendrein ist dieser liebevolle Blick auf uns selbst die Grundlage für Woche zwei, in der es um die Beziehungen zur Umwelt und anderen Menschen gehen wird.

Also, der konsequente Blick auf das Gute in uns, das soll unser aller, gemeinsamer Startpunkt sein für die **21DaysOfOm** 2020.

***Ich schließe  
Freundschaft  
mit mir selbst.***



# Gespräch mit Dir selbst

Frage Dich...

Zur Einstimmung auf diese Woche, haben wir die folgenden Fragen für Dich.  
Sie sollen Dir helfen, das Thema in Dir wach zu rufen.  
Wenn Du Dir ein paar Notizen machst, kannst Du sie in einem Jahr  
wieder hervorholen und sehen, wohin Deine Reise mit Dir ging.

*Wofür bin ich mir selbst dankbar?*



*Was sind meine Lieblings-Eigenschaften an mir?*

*Was tut mir eigentlich gut?*

*Wie kann ich besser für mich sorgen?*



*Wo stelle ich meine eigenen Bedürfnisse zurück?*

*Wo kann ich noch mehr für mich selbst eintreten?*

# *Innere Ausrichtung*

für die ganze erste Woche

## **Sieh Dich selbst mit liebevollen Augen.**

Sei diese Woche besonders achtsam. Wann immer Gedanken oder Gefühle auftauchen, die Dich selbst in irgendeiner Weise herabwürdigen, dann werde wieder liebevoll und sanft mit Dir.

Ganz ähnlich, wie in der Meditation, wo Du Deine Aufmerksamkeit immer wieder zum Atem zurück führst, so versuche diese Woche immer wieder freundlich zu Dir selbst zu sein.

## Aufgabe der Woche

die wir alle machen.

Probiere Dich an dieser Aufgabe, um tiefer in das Thema der Woche einzutauchen und Dir selbst ein Stück näher zu kommen.

Nimm Dir Zeit (eine Stunde am Nachmittag, einen Abend, einen Morgen, was passt) nur für Dich. Mit dir allein.

Mache etwas, das dir Freude bereitet. Spazieren gehen im Wald, ein Buch lesen, Malen, einen Tee trinken und aus dem Fenster schauen, frei zu lauter Musik tanzen, einen Wein genießen, was auch immer...

Bedingung:

Es soll keinen Zweck erfüllen (keine To-do Liste abhaken oder etwas erreichen), es soll nur für sich selbst sein, für sich allein und es soll dir gut tun.



## Zusätzliche Aufgaben

Vorschläge für Dich

Wähle aus den folgenden Vorschlägen,  
Deine Aufgaben für diese Woche aus.

### **Tue Deinem Geist etwas Gutes**

und reduziere den Gebrauch  
Deines Smartphones auf das  
absolut Notwendigste. Das  
macht am Anfang nervös,  
dann beruhigt es und am  
Ende befreit es Dich von  
unnötigen Gedanken.

### **Tue Deiner Seele etwas Gutes**

und schenke Dir vor dem  
Schlafen gehen eine innere  
Selbst-Umarmung. Mach es  
einfach genau so, wie Du es  
mit Deinen Kindern, Deinem  
Partner, Deiner Partnerin oder  
einer guten Freund\*in auch  
tun würdest.

### **Bastel Dir ein Erinnerungs-Armband**

Das kann, muss aber kein  
Kunsthandwerk werden.  
Zur Not reicht ein einfacher  
Faden aus. Den bindest Du  
Dir ums Handgelenk, damit  
er Dich im Alltag stets an die  
innere Ausrichtung dieser  
Woche erinnert.

### **Frage eine Freundin, einen Freund, was sie/er an Dir mag**

Oft kommen hier  
erstaunliche Dinge  
zum Vorschein.  
Habe Mut und frage.

### **Tue Deinem Körper etwas Gutes**

und stelle Dein Frühstück auf  
eine gesunde Variante um.  
Ein Rezept dafür erscheint  
sehr bald bei uns im Blog.

### **Eigene Aufgabe**

Fällt Dir selbst noch  
eine Aufgabe ein?




## Video – Tipps

passend zum Thema der Woche

Videovorschlge für Woche Eins. Du kannst natürlich auch andere Videos für Dich aussuchen. Du findest diese Videos im PDF verlinkt. (Klick auf Bild)


Solltest Du das Workbook bereits ausgedruckt haben, dann gehe auf [www.yogamehome.org/yogavideos](http://www.yogamehome.org/yogavideos) und verwende die Filter oder Wortsuche.

**MORGENPRAXIS**  
*Wohin soll Dein Tag gehen?*  
Susanne Giesse




38 min | 50 | 2

**SELBSTAKZEPTANZ**  
*Nimm Dich an, so wie Du bist*  
Britta Kimpel




41 min | 70 | 2-3

**MUTIGE LIEBE**  
*Lass uns Mut & Klarheit kultivieren*  
Danja Lutz




44 min | 60 | 2

**BUDDHISTISCHE METTA-MEDITATION**  
*Meditation der liebenden Güte*  
Dr. Wilfried Reuter



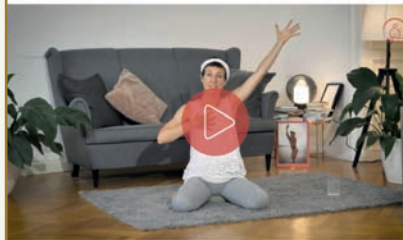
24 min | 0 | alle

**LIEBE DICH SELBST**  
*Sanfte Yoga-Praxis für Deine Selbstliebe*  
Astrid Felsenreich




55 min | 35 | 2

**HERZENS-MEDITATION**  
*nährt Dankbarkeit, Flle & Grozugigkeit*  
Lis Mitterrutzner



15 min | 10 | 2

**FÜR DEINEN RÜCKEN**  
*Rücken gut, alles gut.*  
Elena Lustig



40 min | 40 | 2