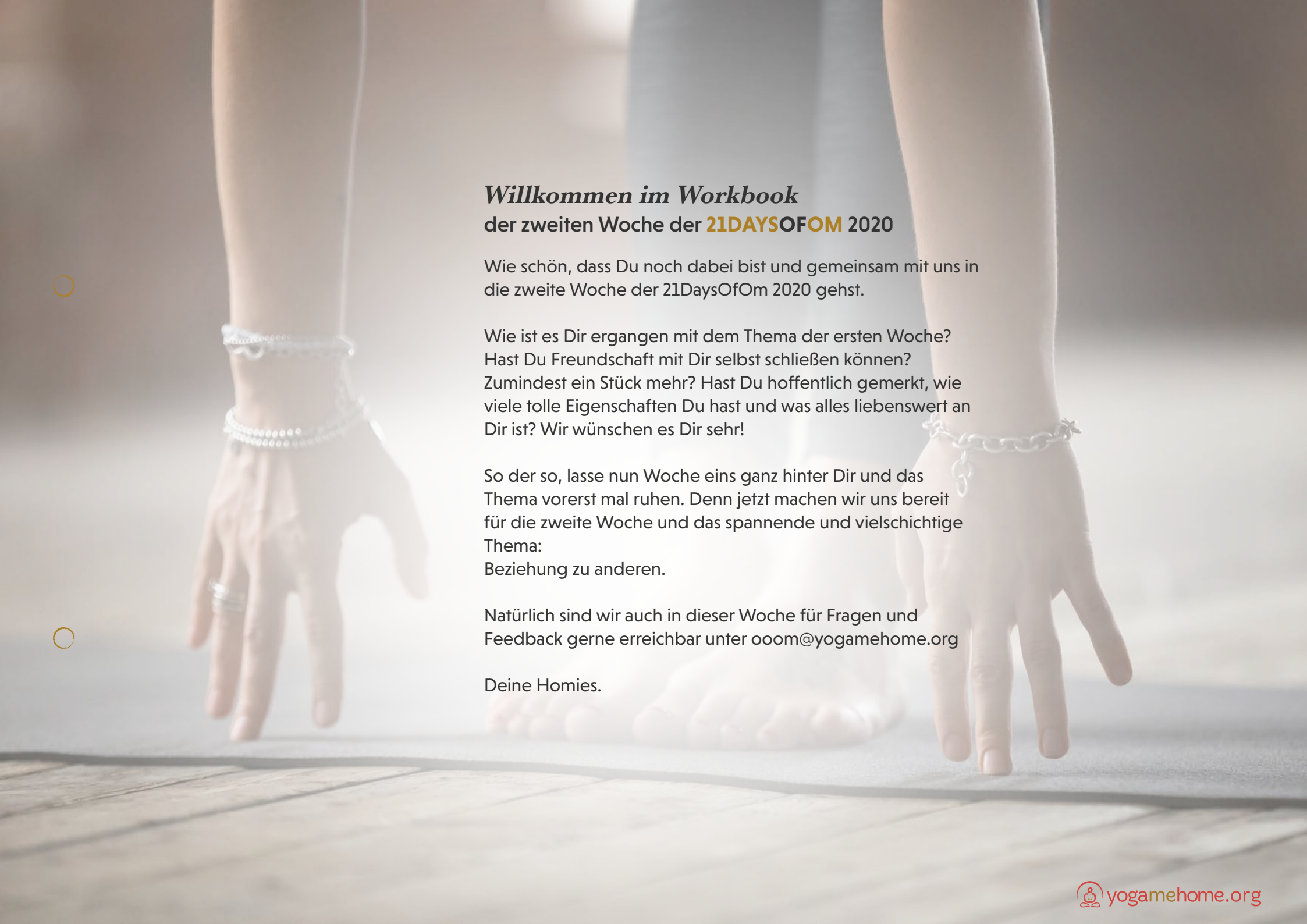
yogamehome

21DAYS OF OM

Workbook

Woche Zwei



Willkommen im Workbook

der zweiten Woche der 21DAYSOFOM 2020

Wie schön, dass Du noch dabei bist und gemeinsam mit uns in die zweite Woche der 21DaysOfOm 2020 gehst.

Wie ist es Dir ergangen mit dem Thema der ersten Woche? Hast Du Freundschaft mit Dir selbst schließen können? Zumindest ein Stück mehr? Hast Du hoffentlich gemerkt, wie viele tolle Eigenschaften Du hast und was alles liebenswert an Dir ist? Wir wünschen es Dir sehr!

So der so, lasse nun Woche eins ganz hinter Dir und das Thema vorerst mal ruhen. Denn jetzt machen wir uns bereit für die zweite Woche und das spannende und vielschichtige Thema:
Beziehung zu anderen.

Natürlich sind wir auch in dieser Woche für Fragen und Feedback gerne erreichbar unter ooom@yogamehome.org

Deine Homies.

Welche Qualität haben Deine Beziehungen?

Wir erleben einen beachtlich großen Teil unseres Lebens in und durch Beziehungen. Denke nur an Familie, Freunde, Kollegen, Nachbarn... Die Beziehung zu anderen Menschen prägt unser gesamtes Leben.

Fühlen wir uns aufgehoben und sicher in unserem sozialen Netz?
Welche Rollen übernehmen wir eigentlich in all diesen Beziehungen?
Welche Menschen geben Dir Energie und welche nehmen sie eher?

Die Antworten auf diese Fragen lenken unser Leben - übrigens egal, ob uns das bewusst ist oder nicht.

In dieser Woche geht es darum, diese Muster und Netzwerke zu beleuchten. Wir wollen zunächst einmal ganz wertfrei feststellen, in welchen Beziehungen wir eigentlich stehen und welche Qualität diese haben. Wenn wir uns darüber bewusst werden, dann können wir in einem zweiten Schritt unseren Beziehungen positive Impulse geben.

Damit beginnen wir, unser Yoga von der Matte runter und hinaus ins Leben zu tragen. Oder wir R. Sriram einmal sagte: "Fortschritt im Yoga, erkennst Du an der Qualität Deiner Beziehungen."

Wir wünschen Dir eine freudvolle Reise.

Ziel der Woche

Intention für Deine Praxis

Ich schließe Freundschaft mit anderen.

Gespräch mit Dir selbst

Frage Dich...

Auch in dieser Woche haben wir wieder ein paar Fragen für Dich, um Dich auf das Thema einzustimmen. Ein paar Notizen können Dich später daran erinnern, was Du für Dich herausgefunden hast.

Mit welchen Menschen bin ich fast täglich in Kontakt?

Welche Menschen sind mir sehr wichtig?

Wie kann ich die Beziehung zu diesen Menschen beschreiben?

Welche Werte verbinden mich mit Ihnen?

Mit wem hätte ich gerne mehr oder engeren Kontakt?

Innere Ausrichtung

für die ganze zweite Woche

Sei achtsam und wohlwollend.
Spüre im Zusammensein mit anderen Menschen nach, was Euch verbindet oder Euch manchmal auch trennt. Ergründe, was Eurer Beziehung zugrunde liegt, wo Ihr Euch gegenseitig stärkt oder vielleicht manchmal auch schwächt.
Versuche dabei, den anderen stets mit einer wohlwollenden Haltung zu begegnen.

Aufgabe der Woche

die wir alle machen

In der ersten Woche haben wir versucht, unsere positiven Eigenschaften zu ergründen. Nimm nun eine oder mehrere Deiner positiven Eigenschaften und bringe sie aktiv in die Beziehung zu anderen Personen ein.

Wenn Du also zum Beispiel sehr geduldig bist, dann schenke diese Woche jemandem diese Geduld. Wenn Du humorvoll bist, dann bringe jemanden zum lachen. Wenn Du besonders gut streicheln kannst, dann lass es jemanden spüren.

Kurzum: Überlege Dir, welche Deiner Ressourcen auch für andere hilfreich/ erfreulich sein könnten und schenke sie jemandem.

Zusätzliche Aufgaben

Vorschläge für Dich

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

Video – Tipps

passend zum Thema der Woche

Videovorschläge 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 und verwende die Filter oder Wortsuche.

ABENTEUER-FLOW
kleine Vinyasa-Reise in Neuland
Julia Mander

26 min | 60 | 2

PAUSE FÜR ALLE HELDEN DES ALLTAGS
Yin Sequenz mit Musik
Naissan Schneider

43 min | 10 | 2

VISVAMITRASANA
und das Bewusstein der Dankbarkeit
Birgit Pöltl

48 min | 70 | 2-3

THAI YOGA MASSAGE 1
Shavasana Assist
Kai Ribéreau

20 min | 0 | alle

SINNVOLL LEBEN
Asana Sequenz & Mantra Meditation
Chris Seiler

29 min | 60 | 2

CHARAKTER-STARK
Du kreierst Deine Welt!
Robert Ehrenbrand

32 min | 70 | 2-3

SHINING EYES
6 Übungen für Deine Augen
Uschi & Zorica

12 min | 0 | alle