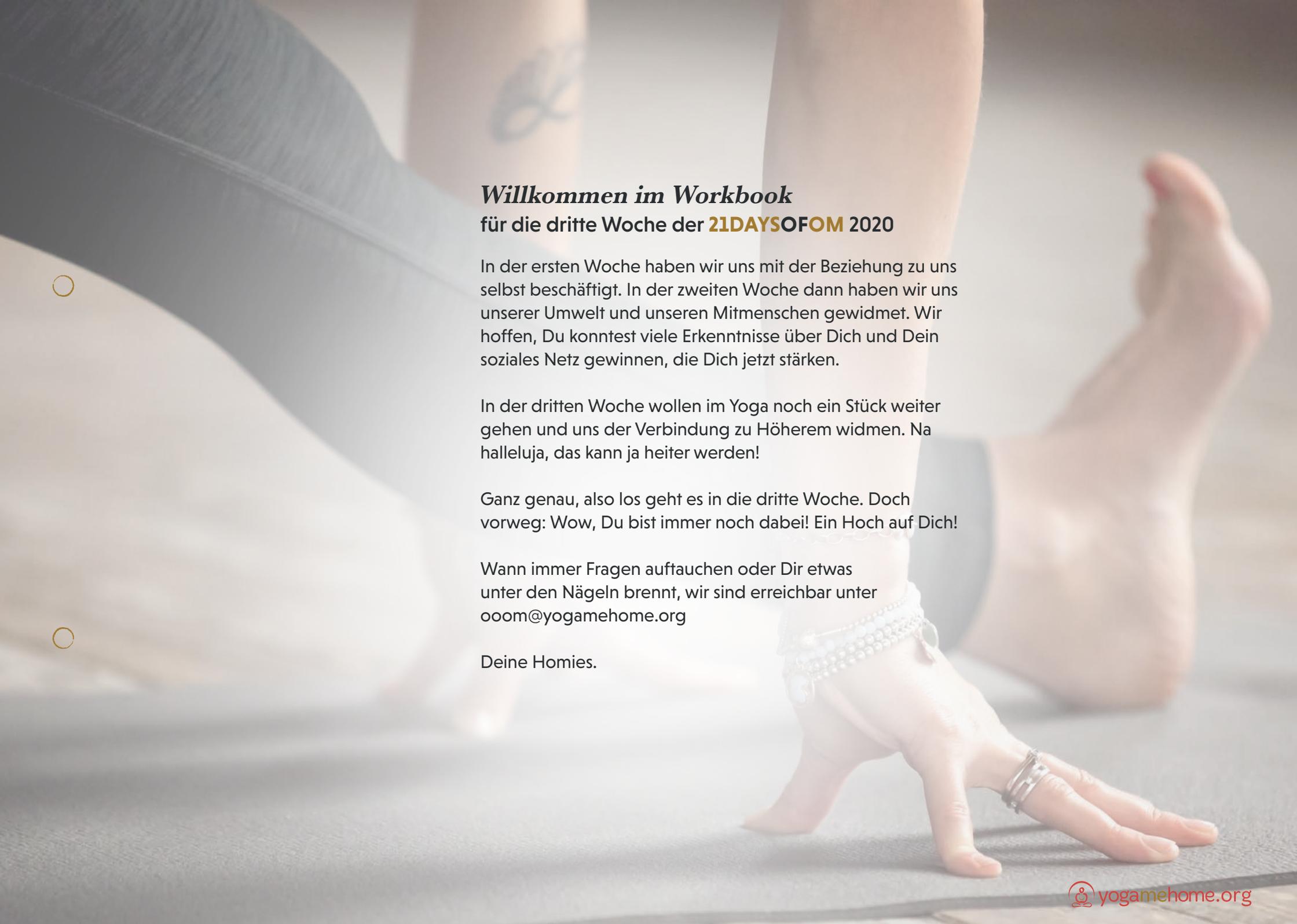




yogamehome

21 DAYS OF OM

Workbook
Woche Drei



Willkommen im Workbook
für die dritte Woche der **21DAYSOFOM 2020**

In der ersten Woche haben wir uns mit der Beziehung zu uns selbst beschäftigt. In der zweiten Woche dann haben wir uns unserer Umwelt und unseren Mitmenschen gewidmet. Wir hoffen, Du konntest viele Erkenntnisse über Dich und Dein soziales Netz gewinnen, die Dich jetzt stärken.

In der dritten Woche wollen im Yoga noch ein Stück weiter gehen und uns der Verbindung zu Höherem widmen. Na halleluja, das kann ja heiter werden!

Ganz genau, also los geht es in die dritte Woche. Doch vorweg: Wow, Du bist immer noch dabei! Ein Hoch auf Dich!

Wann immer Fragen auftauchen oder Dir etwas unter den Nägeln brennt, wir sind erreichbar unter oom@yogamehome.org

Deine Homies.

Beziehung zum Höheren

Woche Drei

Wir sind alle Teil von etwas Größerem.

Oft vergessen wir das im Strudel des Alltags und dennoch ist diese Verbindung immer da. Sie ist uns nur oft unbewusst. Ziel dieser Woche soll es sein, sich diesem Thema mal (wieder) anzunähern.

Was ist dieses Höhere oder Gott?

In Patanjalis Yoga Sutra wird mit dem 5. Niyama von Ishvarapranidhana gesprochen, der Hingabe (Pranidhana) an Gott (Ishvara). Diese Beziehung zu Gott ist im traditionellen Yoga ein zentrales Element und die Vereinigung mit Gott das Ziel von Yoga.

Gleich vorweg: Wenn Dir der Begriff Gott nicht zusagt, ersetze ihn zum Beispiel durch "das Höhere", "Natur", "universelle Energie" oder Ähnliches und prüfe, ob Du dann einen besseren Zugang zum Thema finden kannst. Sprache sollte Dir jedenfalls nicht im Weg stehen.

Für alle jene unter Euch, die mit diesem Thema grundsätzlich hadern, möchten wir folgende Sichtweise anbieten:

Gott zu erkennen bedeutet nichts weiter, als sich bewusst zu werden, dass wir mit allem in Verbindung stehen. Niemand von uns ist eine Insel.

Klar, das mit dem Verstand nachzuvollziehen ist einfach, aber spürst Du es wirklich?

Spürst Du ein tiefes Vertrauen, dass Du auf dem für Dich richtigen Lebensweg bist und in schwierigen Situationen geleitet wirst? Oder wirst Du häufiger von Zweifeln oder gar Ängsten und Einsamkeit geplagt? Die meisten von uns kennen wohl beides ein bisschen.

Yoga möchte Dir Vertrauen in Dich und Deinen Lebensweg schenken. Yoga will Dir zuflüstern: Bemühe Dich so gut Du kannst. Aber dann entspanne Dich wieder, lass los und übe Dich in Vertrauen und Hingabe, denn Du bist ein Teil von etwas Wundervollem und Großem, dem Leben selbst.

Wir wünschen Dir eine erkenntnisreiche dritte Woche.

Ziel der Woche

Intention für Deine Praxis

***Ich schließe
Freundschaft
mit Gott.***

Auch in Woche drei der 21DaysOfOm wollen wir uns mit ein paar Fragen auf das Thema der Woche einstimmen. Und wieder empfehlen wir Dir, ein paar Notizen zu machen.

Was ist dieses Höhere für mich und wie fühlt es sich an?



Wo kann ich im Alltag das Göttliche sehen?

Habe ich grundsätzlich Vertrauen in meinen Lebensweg?

Wenn nein, was müsste geschehen, damit ich mehr vertrauen kann?



Was fördert meine Verbindung mit Gott?

Innere Ausrichtung

für die ganze dritte Woche

Werde weit.

Wenn sich etwas eng anfühlt, entfernt es Dich von Gott. Hingegen alles, was sich weit anfühlt, bringt Dich dem Höheren näher. Prüfe diese Woche immer wieder, ob sich etwas eng oder weit anfühlt.

Nimm Dein Erinnerungs-Armband, es wird Dich unterstützen. Wenn Du noch keines hast, verwende einen einfachen Gummiring aus der Küchenschublade.

Aufgabe der Woche

die wir alle machen

Mache Deine Yoga-Praxis zu einem Gebet.
Trainiere nicht einfach "nur" Deinen Körper,
sondern lade das Göttlich ein sich Dir
zu zeigen - in jedem Atemzug, in jeder
Bewegung und in jedem Moment der Stille.
Vertraue darauf, dass es da ist, immerzu.



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.

5 MINUTEN MEDITATION, NR. 1
innehalten
Karl Semelka



6 min | 0 | alle

LEICHTIGKEIT SPÜREN
und sich tragen lassen
Britta Kimpel



26 min | 50 | 2

POSITIV & NEUTRAL
Kriya für einen Yoga-Geist
Caroline Eder



47 min | 50 | 2

VERWEILE IN DER EILE
Entspannung in der Anspannung
Chris Seiler



30 min | 40 | 2

ACHTSAMKEIT IM ALLTAG 6
Tag 3 - Praxis: Die spirituelle Ebene
Karl Semelka



23 min | 0 | alle

VERGÄNGLICHKEIT & ICHLOSIGKEIT
Einsichtsmeditation
Florian Palzinsky



21 min | 0 | 2-3

KARMA-YOGA 1/7
Darshana - Die andere Sichtweise
Eberhard Bär



8 min | 0 | alle