



yogamehome

# 21 DAYS OF OM

*Workbook*  
*Woche Drei*

The background of the page is a soft-focus photograph showing the lower legs and feet of three people standing on a light blue yoga mat. The hands of two people are visible on the left and right sides, with fingers slightly spread. The overall tone is warm and inviting.

## ***Willkommen im Workbook*** der **21DAYSOFOM** – März 2021

Du hast das Workbook für Woche 3 vor Dir. Es ist wieder die Fortsetzung der letzten beiden Workbooks und baut auf Deine Ergebnisse der letzten Woche auf.

Wieder ist alles natürlich freiwillig und Du machst nur so viel, wie für Dich möglich und stimmig ist.

Wir hoffen es bringt Dir ein paar Inspirationen und Du hast Freude an den kleinen Aufgaben für den Alltag und der Videoliste. Das Thema dieser dritten Woche lautet: **HANDLUNG!**

Wir wünschen Dir ganz viel Freude beim Ausprobieren und vor allem viel neuen Handlungsspielraum.

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

Deine Homies.

**Was willst du tun?**

„Reale Probleme brauchen reale Lösungen,“ hat YogaMeHome-Lehrer Eberhard Bähr einmal gesagt.

Im Yoga gibt es ein weit verbreitetes Missverständnis. Es handelt vom Ideal des Yogis, der sich aus allen Handlungen zurückzieht und es gipfelt in der Erzählung des Yogis in der Höhle.

Irgendwie wird daraus immer wieder abgeleitet, dass ein „guter“ Yogi besser im Stillen beobachtet, sich zurück hält und Konflikte meidet.

Wie kam es dazu? Wir vermuten, hier wurde die Übung mit ihrem Zweck verwechselt.

Die Übung des Yoga besteht darin, alle inneren Geschehnisse zu beobachten, nicht darauf zu reagieren und sie dann wieder ziehen zu lassen. Diese Übung machen wir, um unseren Geist aus seinem permanenten Reaktions-Muster herauszuholen. Gelingt es, dann beruhigt er sich. (citta vritti nirodha)

Der Zweck dieser Übung ist aber nicht die Ruhe selbst. Der Zweck ist es, das Richtige vom Falschen unterscheiden zu können (vidya / avidya), was wir eben mit ruhigem Geist viel besser können. Interessant ist nun, dass ein ruhiger Geist stets wohlwollend und frei von Missgunst, Egozentrik oder ähnlichen negativen Eigenschaften ist. Wer durch die Stille der Yoga-Praxis das Richtige für sich erkennt, der möge dann auch hinaus gehen und danach handeln

Wir wünschen Dir diese Woche viel Achtsamkeit darauf, wie ruhig und wohlwollend Dein Geist im Moment einer Handlung ist.

Alles Liebe,  
Deine Homies.

*Ich bin  
Kapitän auf  
meinem  
Schiff.*

# 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.

*Was habe ich bis jetzt gemacht, um mein Leben so zu leben, wie ich wirklich möchte?*



*Was kann ich tun, um die Werte, die ich letzte Woche für mich gefunden habe, zu leben?*

*Welche typischen Verhaltensmuster kann ich loslassen, um mein Schiff in die richtige Richtung zu lenken?*

*Handle ich eigentlich oft mit unruhigem Geist?*



*Was möchte ich unbedingt umsetzen, damit sich mein Leben „richtig gelebt“ anfühlt?*

*Wo kann ich heute ansetzen, um meinen neuen Kurs zu setzen?*

# *Innere Ausrichtung*

für die ganze dritte Woche

## **Komm ins Handeln**

Nimm Deine Grundwerte der letzten Woche und richte Deine Handlungen in dieser Woche so gut Du kannst nach ihnen aus. Bleibe dafür stets bei Dir.

## Aufgabe der Woche

die wir alle machen.

Wir alle haben Angewohnheiten, die uns nicht gut tun. Wenn wir genau hinschauen, laufen diese negativen Angewohnheiten immer auch unseren Grundwerten zuwider.

Suche Dir deshalb eine Deiner negativen Angewohnheiten raus und ändere sie - auch wenn es zunächst mal nur für diese dritte Woche unseres gemeinsamen Retreats ist.

Schau wie es Dir damit geht. Anfangs braucht es Energie und Disziplin, um das zu schaffen. Aber schon sehr bald wirst Du mehr Energie bekommen dadurch und Du wirst wieder ein Stück weit mehr Kapitän in Deinem Boot.



# Zusätzliche Aufgaben

Vorschläge für Dich

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

## Fange an

Aller Anfang ist schwer, aber jeder Weg beginnt mit dem ersten Schritt. Also suche Dir eine Angewohnheit, die Deinen Grundwerten nicht entspricht und ändere sie.

## Morgenroutine

Etabliere eine neue Morgenroutine, die Dich zu Beginn jedes neuen Tages auf Deine geplanten Handlungen einstimmt.

## Ausmisten

Lass los, was Dich beschwert und bindet. Miste dazu die ganze Wohnung aus und befreie Dich von allen unnötigen Dingen. Das macht frei für Neues.

## Vision Board nutzen

Hast Du schon ein Vision Board gestaltet? Wenn nicht, hole es nach und schau es täglich an.  
Zum  
Vision Board

## Anker werfen

Gestaltete Dir an jedem Tag Ankerpunkte, die Dich an Deine Träume erinnern. Ankerpunkte können Post-Its sein, Alarm im Handy, ein Erinnerungsarmband. Sei kreativ.

## Eigene Aufgabe

Fällt Dir selbst noch eine Aufgabe ein?

# 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](http://www.yogamehome.org/yogavideos) und verwende die Filter oder Wortsuche.

**FOKUS FÜR DEN GEIST**  
*Bewegung für den Körper*  
Birgit Pörtl



49 min | 60 | 2-3

**CHARAKTER-STARK**  
*Du kreierst Deine Welt!*  
Robert Ehrenbrand



32 min | 70 | 2-3

**POSITIV & NEUTRAL**  
*Kriya für einen Yoga-Geist*  
Caroline Eder



47 min | 50 | 2

**INNERE HALTUNG**  
*Meditation - Vinyasa - Entspannung*  
Biitta Boerger



39 min | 40 | 2

**KARMA-YOGA 6/7**  
*Karma - Die Absicht hinter der Handlung*  
Eberhard Bär



7 min | 0 | alle

**AUFMERKSAMKEIT IN DER AKTIVITÄT**  
*Spüre Dich selbst*  
Chris Seiler



34 min | 80 | 2-3

**FLUID WARRIOR**  
*Dreidimensionale Bewegungen*  
Astrid Felsenreich



50 min | 70 | 2