

Verabredung mit *Dir* selbst ...

Schenke dir Zeit

Plane dir jeden Tag z.B. 15 Minuten für dich ein und genieße diese Zeit ganz bewusst. Es muss dabei nicht immer zur gleichen Tageszeit sein. Viel wichtiger ist, dass deine Yogapraxis zu deinem Tagesablauf passt - egal ob Morgens, Nachmittags oder Abends. Und falls es an einem Tag mal nicht passend ist, beginne einfach am nächsten Tag von vorne.

Mach es dir einfach und genieße

Arbeite mit Hilfsmitteln, Yogamatte, Bolster, Yoga-Blöcke und -gurt, eine Decke, bequeme Kleidung und Socken für dein Shavasana können deine Praxis positiv bereichern. Es geht nicht darum noch tiefer in die Dehnung zu kommen oder mit einem Sprung in den Handstand :-). Yoga ist kein Wettbewerb. Hier geht es nur darum loszulassen und zu genießen.

Schaffe dir deine Ruheoase

Richte dir eine Ecke in deiner Wohnung ein und gestalte diese zu deiner eigenen Ruheoase. Yogamatte, Kerze, Lieblingsmusik, Postkarten, Erinnerungen an schöne Momente ... schaffe dir so deinen Wohlfühlrahmen, der dich trägt und dir hilft loszulassen.

Lass dich nicht stören

Schalte dein Handy aus und informiere auch deine Familie / deinen Partner darüber, dass dieser Moment dir ganz alleine gehört. Nur so ist es möglich, dass du deine Zeit für dich auch wirklich genießen kannst.

Folge deinem Herzen

Nimm dir zum Anfang ein paar Atemzüge, verbinde dich mit deinem Herzen und spüre, was du in diesem gegenwärtigen Moment benötigst. Und dann folge mit deinen Bewegungen deiner Intuition und deinem Atem. Dieser ist wie ein Kompass der dich durch deinen Körper zu deiner Seele führt. Vertraue Dir - Du kannst nichts falsch machen - solange es sich gut anfühlt ist es genau richtig. Achte dabei auf deine Grenzen und respektiere diese.

Und dann lass los und finde zu deiner Verabredung mit dir selbst. Ich wünsche dir ganz viele bewusste Momente und eine abenteuerliche Reise zu dir selbst.

*Du liebst
Deine Silke*

