



yogamehome

21 DAYS OF OM

Workbook
Woche Eins

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

Dieses kleine Workbook möchte Dir helfen tiefer ins Yoga einzusteigen. Alles ist hier natürlich freiwillig und Du machst einfach so viel, wie Du möchtest und es eben auch in Deinen Alltag passt.

Dich erwarten ein paar Inspirationen, kleine Aufgaben für den Alltag und eine Liste von Videovorschlägen, die zum Thema der ersten Woche passen und das lautet: ANKOMMEN! Was es damit genau auf sich hat, erfährst Du in diesem Büchlein. Am besten ist wohl, Du druckst es Dir gleich aus und legst es zu Deiner Matte.

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

Deine Homies.

Wie geht es Dir eigentlich?

Der Alltag ist eine lange Kette aus Ereignissen. Wir erleben ihn in Form von Gefühlen, Gedanken und Stimmungen. Die Geschwindigkeit, mit der all das auf uns einprasselt, ist manchmal überwältigend.

Was wir also tun, ist ständig darauf zu reagieren. Denn wir wollen unser Leben ja in Ordnung halten, wollen für uns und andere sorgen und mehr noch, wir wollen unser Leben aktiv gestalten. Kurzum: wir wollen etwas erreichen in unserem Leben. „Jeder braucht ein Ziel“, heißt es immer. Und so werden wir hineingezogen in einen schier endlosen Strudel aus Reaktionen und manchmal verlieren wir uns darin.

In der ersten Woche unseres gemeinsamen Retreats möchten wir Dich deshalb einladen „Stopp!“ zu sagen. Es soll keine Ziele geben außer eines: täglich Zeit für Dich und Deine Praxis finden.

Es soll darum gehen, aus dem ständigen Rad des Reagierens auszusteigen und innerlich in eine Haltung des „Nicht-Reagierens“ (Karma-Yoga) zu kommen. Nicht-Reagieren bedeutet aber nicht Nicht-Handeln oder gar nur faul auf dem Sofa zu liegen und Netflix zu glotzen. Das yogische Nicht-Reagieren ist sogar eine sehr aktive Tätigkeit. Es bedeutet, höchst aufmerksam zu beobachten, was tatsächlich gerade ist, aber eben ohne gleich darauf zu reagieren. Es geht darum, die Dinge, Personen, Situationen so sein zu lassen, wie sie sind, nicht so, wie wir sie gerne hätten. Und Achtung Challenge: unabhängig davon, ob sich das gerade angenehm oder unangenehm anfühlt!

Dieses stille Beobachten kann Dir helfen, bei Dir selbst anzukommen. Es wird Dir wertvolle Erkenntnisse schenken und Dir die Frage beantworten, wie es Dir eigentlich gerade geht - fernab von ToDo-Listen und Alltagsstrudel.

Und noch mal Achtung, Spoiler: es ist die Grundlage für Woche zwei, in der es um Deine innere Ausrichtung gehen wird.

*Ich erkenne,
wie es mir
wirklich geht.*

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.

Wie geht es mir eigentlich?



Welche äußeren Anforderungen wirken auf mich ein?

Was zeigt sich mir, wenn ich still in mich hineinlausche?

Was gibt mir Kraft und Zuversicht?



Welches sind die schönen Dinge, Situationen, Menschen in meinem Leben?

Was brauche ich, um ganz bei mir selbst anzukommen?

Innere Ausrichtung

für die ganze erste Woche

Schau ehrlich auf das, was sich Dir zeigt.

Egal, ob auf oder außerhalb der Yogamatte, versuche diese Woche immer wieder radikal ehrlich das zu sehen, was sich Dir zeigt - nicht das, was Du gerne sehen möchtest.

Sei mutig und schau hin.

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.

Nun beobachte, was in Dir hochsteigt. Erinnerungen, Hoffnungen, Sehnsüchte, Ängste, Freuden. Vermutlich wird auch mal Neid oder Missgunst dabei sein, vielleicht auch Wut und Aggression.

Was immer es ist, lass es da sein und beobachte es.

Bedingung:

Reagiere nicht darauf. Lass es kommen, lass es da sein und dann beobachte, wie es von alleine wieder geht.



Zusätzliche Aufgaben

Vorschläge für Dich

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

Neutrales Schauen

Übung: Beschreibe Dinge mit neutralen Worten. Bsp.: „Ich sehe einen Tisch. Er ist aus Holz. Darauf steht eine grüne Lampe. usw.“ Gehe so durch das ganze Zimmer. Diese Aufgabe lehrt Dich zu sehen, was wirklich ist.

Berühre Dich

Gib Dir eine kleine Selbstmassage. Drück Beine, Arme, Oberkörper und Kopf. Den eigenen Körper zu spüren, bringt Dich ins Hier und Jetzt.

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.

Loslassen

Schreibe auf, von welchen Situationen oder Personen Du Dich im letzten Jahr verabschieden musstest. Mache Dir bewusst, was Du von diesen Personen/ Situationen lernen durftest. Dann verbrenne den Zettel und lasse es los.

Kalte Dusche

Probiere Dich im kalt duschen. Das bringt Schwung in den Körper, macht den Geist klar und bringt Dich ins Jetzt.

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 und verwende die Filter oder Wortsuche.

WAS IST WIRKLICH?
mit Yoga unterscheiden lernen
Eberhard Bär



17 min | 0 | alle

PRANA FLOW NATARAJASANA
Im eigenen Herzen ankommen
Sandra Amtmann



58 min | 75 | 2

GEFÜHLE
Fluch oder Segen
Victoria Fandl



36 min | 40 | 2

5 MINUTEN MEDITATION, NR. 7
ankommen
Karl Semelka



7 min | 0 | alle

BLEIB BEI DIR
für einen schönen Start in den Tag
Britta Kimpel



20 min | 60 | 2-3

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



8 min | 0 | alle

INNERE HALTUNG
Meditation - Vinyasa - Entspannung
Bitta Boerger



39 min | 40 | 2