# YOGA MORE

Aram Sahaj




Ansichtsexemplar · yoga-more.de

ANSICHTSEXEMPLAR

# Dieses Buch gehört

Wenn Du dieses Buch gefunden hast, freue ich mich über eine Nachricht. Vielen Dank, dass Du ihm hilfst, zu mir zurückzufinden.

**Name**

Adresse

**Telefon**

**E-Mail**

Aram Sahaj



Ansichtsexemplar · yoga-more.de

YOGA & MORE

# An Deiner Seite

Mit diesem Buch möchte Dich YOGA & MORE einladen, Dir selbst im Alltag immer wieder zu begegnen und Dich daran zu erinnern: Du bist nicht allein. Wir sind miteinander verbunden – und können darin Halt finden.

In vielen Jahren des Lernens, Übens und Unterrichtens habe ich wertvolle Erfahrungen gesammelt: in Workshops und Ausbildungen, in Begegnungen und stillen Momenten. Vieles habe ich aufgeschrieben. Doch mancher Erfahrung hätte ich mehr Raum geben können, um sie für mein Leben zu nutzen. Oft war ich schon mit dem Nächsten beschäftigt.

Daraus ist die Idee zu diesem Buch entstanden: ein Ort, an dem Gedanken und Erlebnisse zusammenkommen. Im Rückblick werden Zusammenhänge sichtbar, die uns mitten im Geschehen verborgen geblieben sind. Was wir gestern erlebt haben, kann uns heute Orientierung geben.

Dieses Buch begleitet Dich durch 14 offene Monatsabschnitte. Beginne an jedem beliebigen Tag und trage Datum und Wochentag selbst ein. Pro Monat stehen Dir bis zu 31 Tagesseiten zur Verfügung. Nutze die tatsächlich benötigten Seiten und die übrigen für eigene Gedanken. Mit jedem eingetragenen Datum kannst Du Deinem Tag Aufmerksamkeit schenken.

Ein Gedanke am Morgen, eine Intention für Deinen Tag, ein Blick zurück am Abend, eine Absicht für die Nacht: Du kannst diese Seiten in Deinem Rhythmus und auf Deine eigene Weise nutzen.



Ansichtsexemplar · yoga-more.de

# Was mich dabei begleitet

Dabei begleitet mich eine Frage: Habe ich in dieser Situation so gehandelt, wie es mir mit meinem damaligen Wissen und meinen Möglichkeiten möglich war? Ich möchte meinem bisherigen Weg mit Verständnis und Dankbarkeit begegnen und zugleich erkennen, welche Möglichkeiten mir heute offenstehen.

Verantwortung ist für mich Ausdruck meines Potenzials und meiner Kapazität: Ich kann in meine Verantwortung nehmen, was mir möglich ist. Dazu gehört auch, mich auf unbekanntes, manchmal glattes Terrain zu bewegen und etwas zu beginnen, dessen Ergebnis ich noch nicht kenne. Indem ich handle, lerne ich meine Möglichkeiten kennen und kann sie erweitern. Ich kann mich neu entscheiden und bewusst gestalten, wie ich meinen nächsten Schritt gehe. Auch ein Fehler kann mir etwas zeigen, wenn ich bereit bin, hinzuschauen und daraus zu lernen.

Ebenso wertvoll ist der Blick auf den Tag, der vor mir liegt: Was bewegt mich? Welche Absicht möchte ich meinem Handeln geben? Indem ich am Morgen meine Intention aufschreibe, gebe ich meiner inneren Ausrichtung Worte. Ich kann mich im Laufe des Tages daran erinnern und wahrnehmen, wie sie in meinem Handeln Ausdruck findet.

Manchmal frage ich mich: Was hält mich zurück? Was ist mir wichtig? Berücksichtige ich meine eigenen Bedürfnisse ebenso wie die der Menschen, mit denen ich verbunden bin? Solche Fragen helfen mir, meine Entscheidungen bewusster zu treffen.

Dieses Buch kann Dich dabei begleiten, Deine eigenen Fragen und Antworten zu entdecken. Durch Deine Einträge wird es zu Deinem persönlichen Buch. Du entscheidest, was Du ihm anvertraust und was Du daraus in Dein Leben mitnehmen möchtest.



Farhad



Ansichtsexemplar · yoga-more.de

*Eine kleine Unterstützung für Deine Einträge*

# Ein Wort kann viel tragen

Manchmal genügt ein Wort für das, was Dich bewegt oder was Du Deinem Tag schenken möchtest. Diese Worte sind Anregungen. Finde gerne Deine eigenen. Ein Wort darf genügen; wenn mehr kommen möchte, ist dafür ebenso Raum.

## Wie fühle ich mich?

freudig · frei · glücklich · mitfühlend · zufrieden · begeistert · hoffnungsvoll · vertrauensvoll · gelangweilt · ungeduldig · frustriert · verwirrt · besorgt · zweifelnd · traurig · schuldig · wütend · ängstlich · verletzt · zurückgewiesen · neidisch · einsam · leer · hoffnungslos · verzweifelt

*Auch widersprüchliche Gefühle dürfen nebeneinander stehen. Du musst nichts verändern, bevor Du es diesen Seiten anvertraust.*

## Meine Intention für den Tag

Klarheit · Geduld · Mut · Vertrauen · Freiheit · Mitgefühl · Leichtigkeit · Offenheit · Verbundenheit

## Meine Absicht für die Nacht

Ruhe · Loslassen · Erholung · Frieden · Geborgenheit

Aram Sahaj

## Die Kunst der mühelosen Gelassenheit

Zwei tiefe östliche Weisheiten geben uns bei YOGA & MORE Orientierung für unser Angebot und unsere eigene Übungspraxis.

Aram (aus dem Persischen) steht für die tiefe Ruhe, den inneren Frieden und die Stille, nach der sich unser Geist sehnt.

Sahaj (aus dem Sanskrit) bedeutet „natürlich", „angeboren" und „mühelos". Es ist der Zustand des Seins, der frei von Zwang und Leistungsdruck ist.



Ansichtsexemplar · yoga-more.de

# Dein Weg durch dieses Buch

## Die Monate


| | *Seite* |
|---|---|
| Dein 1. Monat | 8 |
| Dein 2. Monat | 42 |
| Dein 3. Monat | 76 |
| Dein 4. Monat | 112 |
| Dein 5. Monat | 147 |
| Dein 6. Monat | 183 |
| Dein 7. Monat | 217 |
| Dein 8. Monat | 251 |
| Dein 9. Monat | 285 |
| Dein 10. Monat | 319 |
| Dein 11. Monat | 355 |
| Dein 12. Monat | 389 |
| Dein 13. Monat | 423 |
| Dein 14. Monat | 457 |


## Impulse und Orientierung


| | |
|---|---|
| Was ist Ayurveda? | 110 |
| Yoga und Ayurveda | 111 |
| Ayurveda im Frühjahr | 113 |
| Ayurveda im Herbst | 320 |
| Die sieben Chakren | 6 |
| Mudras · Gesten der Hände | 181 |
| Zum Abschluss | 491 |
| In Verbindung bleiben | 495 |
| Persönliche Angaben | 1 |
| Kalenderübersichten 2026–2028 | 497 |
| Impressum und Hinweise | 499 |




Ansichtsexemplar · yoga-more.de

# Die sieben Chakren

Chakra bedeutet „Rad“. Yogische Traditionen beschreiben damit feinstoffliche Zentren. Das verbreitete Sieben-Chakra-Modell dient hier als symbolische Landkarte. Seine Farben begleiten Dich durch das Buch.




1 · Muladhara · Wurzelchakra · Rot
Am Beckenboden verortet. Stabilität, Sicherheit und Verwurzelung.




2 · Svadhisthana · Sakralchakra · Orange
Im Unterbauch verortet. Kreativität, Empfindung und Lebensfreude.




3 · Manipura · Nabelchakra · Goldgelb
In der Nabelregion verortet. Selbstvertrauen, Willenskraft und Gestaltung.




4 · Anahata · Herzchakra · Smaragdgrün
Im Brustraum verortet. Mitgefühl, Liebe und Beziehung.




5 · Vishuddha · Halschakra · Türkis
Im Halsbereich verortet. Ausdruck, Zuhören und Wahrhaftigkeit.




6 · Ajna · Stirnchakra · Indigo
Zwischen den Augenbrauen verortet. Intuition, Einsicht und innere Orientierung.




7 · Sahasrara · Kronenchakra · Violett
Am Scheitel verortet. Verbundenheit und Offenheit für das größere Ganze.

*Welche dieser Qualitäten berührt mich heute?*

Aram Sahaj



Ansichtsexemplar · yoga-more.de



# Dein Monat



Monat _____ Jahr _____

## Was bedeutet Ankommen für mich?

Zwischen Aufgaben, Begegnungen und Wünschen liegt mein gegenwärtiges Erleben. Vielleicht spüre ich Ruhe, vielleicht Unruhe oder etwas ganz anderes. Ankommen beginnt für mich mit der Aufmerksamkeit für das, was jetzt da ist.

*Was hilft mir, mit dem in Kontakt zu kommen, was ich gerade erlebe?*



Ansichtsexemplar · yoga-more.de

WIE WAR MEINE NACHT?
IN WELCHER STIMMUNG BIN ICH AUFGEWACHT?

MEINE INTENTION FÜR DEN TAG

RAUM FÜR GEDANKEN, ERFAHRUNGEN UND TERMINE

WIE WAR MEIN TAG?
WIE FÜHLE ICH MICH JETZT?

MEINE ABSICHT FÜR DIE NACHT



Ansichtsexemplar · yoga-more.de

Datum Wochentag

Aram Sahaj

WIE WAR MEINE NACHT?
IN WELCHER STIMMUNG BIN ICH AUFGEWACHT?

MEINE INTENTION FÜR DEN TAG

RAUM FÜR GEDANKEN, ERFAHRUNGEN UND TERMINE

WIE WAR MEIN TAG?
WIE FÜHLE ICH MICH JETZT?

MEINE ABSICHT FÜR DIE NACHT



Ansichtsexemplar · yoga-more.de

WIE WAR MEINE NACHT?
IN WELCHER STIMMUNG BIN ICH AUFGEWACHT?

MEINE INTENTION FÜR DEN TAG

RAUM FÜR GEDANKEN, ERFAHRUNGEN UND TERMINE

WIE WAR MEIN TAG?
WIE FÜHLE ICH MICH JETZT?

MEINE ABSICHT FÜR DIE NACHT



Ansichtsexemplar · yoga-more.de

WIE WAR MEINE NACHT?
IN WELCHER STIMMUNG BIN ICH AUFGEWACHT?

MEINE INTENTION FÜR DEN TAG

RAUM FÜR GEDANKEN, ERFAHRUNGEN UND TERMINE

WIE WAR MEIN TAG?
WIE FÜHLE ICH MICH JETZT?

MEINE ABSICHT FÜR DIE NACHT



Ansichtsexemplar · yoga-more.de

WIE WAR MEINE NACHT?
IN WELCHER STIMMUNG BIN ICH AUFGEWACHT?

MEINE INTENTION FÜR DEN TAG

RAUM FÜR GEDANKEN, ERFAHRUNGEN UND TERMINE

WIE WAR MEIN TAG?
WIE FÜHLE ICH MICH JETZT?

MEINE ABSICHT FÜR DIE NACHT



Ansichtsexemplar · yoga-more.de

WIE WAR MEINE NACHT?
IN WELCHER STIMMUNG BIN ICH AUFGEWACHT?

MEINE INTENTION FÜR DEN TAG

RAUM FÜR GEDANKEN, ERFAHRUNGEN UND TERMINE

WIE WAR MEIN TAG?
WIE FÜHLE ICH MICH JETZT?

MEINE ABSICHT FÜR DIE NACHT



Ansichtsexemplar · yoga-more.de

Datum Wochentag

Aram Sahaj

WIE WAR MEINE NACHT?
IN WELCHER STIMMUNG BIN ICH AUFGEWACHT?

MEINE INTENTION FÜR DEN TAG

RAUM FÜR GEDANKEN, ERFAHRUNGEN UND TERMINE

CLOSED CLASS I
Beginn am 4. Januar 2027
Gibt es Anfang und Ende?
Vertiefende Yoga-Praxis und Philosophie
Montag, 19:00–20:30 Uhr

Early Bird bis 15.12.2026
Mehr erfahren & anmelden

Angebote 2026/2027 · Aktuelle Termine und weitere Angebote online.

WIE WAR MEIN TAG?
WIE FÜHLE ICH MICH JETZT?

MEINE ABSICHT FÜR DIE NACHT



Ansichtsexemplar · yoga-more.de

WIE WAR MEINE NACHT?
IN WELCHER STIMMUNG BIN ICH AUFGEWACHT?

MEINE INTENTION FÜR DEN TAG

RAUM FÜR GEDANKEN, ERFAHRUNGEN UND TERMINE

WIE WAR MEIN TAG?
WIE FÜHLE ICH MICH JETZT?

MEINE ABSICHT FÜR DIE NACHT



Ansichtsexemplar · yoga-more.de

WIE WAR MEINE NACHT?
IN WELCHER STIMMUNG BIN ICH AUFGEWACHT?

MEINE INTENTION FÜR DEN TAG

RAUM FÜR GEDANKEN, ERFAHRUNGEN UND TERMINE

## Yoga als Übungsweg

Wir begleiten Dich auf Deiner einjährigen Wegreise mit Yoga Praxis, Ayurveda Grundausbildung, Anatomie & Osteopathie und den Closed Classes.

Mehr erfahren & Kontakt

WIE WAR MEIN TAG?
WIE FÜHLE ICH MICH JETZT?

MEINE ABSICHT FÜR DIE NACHT



Ansichtsexemplar · yoga-more.de

WIE WAR MEINE NACHT?
IN WELCHER STIMMUNG BIN ICH AUFGEWACHT?

MEINE INTENTION FÜR DEN TAG

RAUM FÜR GEDANKEN, ERFAHRUNGEN UND TERMINE

WIE WAR MEIN TAG?
WIE FÜHLE ICH MICH JETZT?

MEINE ABSICHT FÜR DIE NACHT



Ansichtsexemplar · yoga-more.de

WIE WAR MEINE NACHT?
IN WELCHER STIMMUNG BIN ICH AUFGEWACHT?

MEINE INTENTION FÜR DEN TAG

RAUM FÜR GEDANKEN, ERFAHRUNGEN UND TERMINE

WIE WAR MEIN TAG?
WIE FÜHLE ICH MICH JETZT?

MEINE ABSICHT FÜR DIE NACHT



Ansichtsexemplar · yoga-more.de

WIE WAR MEINE NACHT?
IN WELCHER STIMMUNG BIN ICH AUFGEWACHT?

MEINE INTENTION FÜR DEN TAG

RAUM FÜR GEDANKEN, ERFAHRUNGEN UND TERMINE

WIE WAR MEIN TAG?
WIE FÜHLE ICH MICH JETZT?

MEINE ABSICHT FÜR DIE NACHT



Ansichtsexemplar · yoga-more.de

Datum Wochentag

Aram Sahaj

WIE WAR MEINE NACHT?
IN WELCHER STIMMUNG BIN ICH AUFGEWACHT?

MEINE INTENTION FÜR DEN TAG

RAUM FÜR GEDANKEN, ERFAHRUNGEN UND TERMINE

WIE WAR MEIN TAG?
WIE FÜHLE ICH MICH JETZT?

MEINE ABSICHT FÜR DIE NACHT

ANSICHTSEXEMPLAR



Ansichtsexemplar · yoga-more.de

WIE WAR MEINE NACHT?
IN WELCHER STIMMUNG BIN ICH AUFGEWACHT?

MEINE INTENTION FÜR DEN TAG

RAUM FÜR GEDANKEN, ERFAHRUNGEN UND TERMINE

AYURVEDA GRUNDAUSBILDUNG
21.–23. Mai 2027
Fr. 17:00–20:00 Uhr
Sa. & So. 10:00–18:00 Uhr

Early Bird bis 31.12.2026
Mehr erfahren & anmelden

Angebote 2026/2027 · Aktuelle Termine und weitere Angebote online.

WIE WAR MEIN TAG?
WIE FÜHLE ICH MICH JETZT?

MEINE ABSICHT FÜR DIE NACHT



Ansichtsexemplar · yoga-more.de

WIE WAR MEINE NACHT?
IN WELCHER STIMMUNG BIN ICH AUFGEWACHT?

MEINE INTENTION FÜR DEN TAG

RAUM FÜR GEDANKEN, ERFAHRUNGEN UND TERMINE

WIE WAR MEIN TAG?
WIE FÜHLE ICH MICH JETZT?

MEINE ABSICHT FÜR DIE NACHT



Ansichtsexemplar · yoga-more.de

WIE WAR MEINE NACHT?
IN WELCHER STIMMUNG BIN ICH AUFGEWACHT?

MEINE INTENTION FÜR DEN TAG

RAUM FÜR GEDANKEN, ERFAHRUNGEN UND TERMINE

WIE WAR MEIN TAG?
WIE FÜHLE ICH MICH JETZT?

MEINE ABSICHT FÜR DIE NACHT



Ansichtsexemplar · yoga-more.de

WIE WAR MEINE NACHT?
IN WELCHER STIMMUNG BIN ICH AUFGEWACHT?

MEINE INTENTION FÜR DEN TAG

RAUM FÜR GEDANKEN, ERFAHRUNGEN UND TERMINE

WIE WAR MEIN TAG?
WIE FÜHLE ICH MICH JETZT?

MEINE ABSICHT FÜR DIE NACHT



Ansichtsexemplar · yoga-more.de

WIE WAR MEINE NACHT?
IN WELCHER STIMMUNG BIN ICH AUFGEWACHT?

MEINE INTENTION FÜR DEN TAG

RAUM FÜR GEDANKEN, ERFAHRUNGEN UND TERMINE

WIE WAR MEIN TAG?
WIE FÜHLE ICH MICH JETZT?

MEINE ABSICHT FÜR DIE NACHT



Ansichtsexemplar · yoga-more.de

WIE WAR MEINE NACHT?
IN WELCHER STIMMUNG BIN ICH AUFGEWACHT?

MEINE INTENTION FÜR DEN TAG

RAUM FÜR GEDANKEN, ERFAHRUNGEN UND TERMINE

WIE WAR MEIN TAG?
WIE FÜHLE ICH MICH JETZT?

MEINE ABSICHT FÜR DIE NACHT

ANSICHTSEXEMPLAR



Ansichtsexemplar · yoga-more.de

WIE WAR MEINE NACHT?
IN WELCHER STIMMUNG BIN ICH AUFGEWACHT?

MEINE INTENTION FÜR DEN TAG

RAUM FÜR GEDANKEN, ERFAHRUNGEN UND TERMINE

WIE WAR MEIN TAG?
WIE FÜHLE ICH MICH JETZT?

MEINE ABSICHT FÜR DIE NACHT



Ansichtsexemplar · yoga-more.de

WIE WAR MEINE NACHT?
IN WELCHER STIMMUNG BIN ICH AUFGEWACHT?

MEINE INTENTION FÜR DEN TAG

RAUM FÜR GEDANKEN, ERFAHRUNGEN UND TERMINE

WIE WAR MEIN TAG?
WIE FÜHLE ICH MICH JETZT?

MEINE ABSICHT FÜR DIE NACHT



Ansichtsexemplar · yoga-more.de

WIE WAR MEINE NACHT?
IN WELCHER STIMMUNG BIN ICH AUFGEWACHT?

MEINE INTENTION FÜR DEN TAG

RAUM FÜR GEDANKEN, ERFAHRUNGEN UND TERMINE

WIE WAR MEIN TAG?
WIE FÜHLE ICH MICH JETZT?

MEINE ABSICHT FÜR DIE NACHT



Ansichtsexemplar · yoga-more.de

WIE WAR MEINE NACHT?
IN WELCHER STIMMUNG BIN ICH AUFGEWACHT?

MEINE INTENTION FÜR DEN TAG

RAUM FÜR GEDANKEN, ERFAHRUNGEN UND TERMINE

WIE WAR MEIN TAG?
WIE FÜHLE ICH MICH JETZT?

MEINE ABSICHT FÜR DIE NACHT

ANSICHTSEXEMPLAR



Ansichtsexemplar · yoga-more.de

WIE WAR MEINE NACHT?
IN WELCHER STIMMUNG BIN ICH AUFGEWACHT?

MEINE INTENTION FÜR DEN TAG

RAUM FÜR GEDANKEN, ERFAHRUNGEN UND TERMINE

WIE WAR MEIN TAG?
WIE FÜHLE ICH MICH JETZT?

MEINE ABSICHT FÜR DIE NACHT



Ansichtsexemplar · yoga-more.de

WIE WAR MEINE NACHT?
IN WELCHER STIMMUNG BIN ICH AUFGEWACHT?

MEINE INTENTION FÜR DEN TAG

RAUM FÜR GEDANKEN, ERFAHRUNGEN UND TERMINE

WIE WAR MEIN TAG?
WIE FÜHLE ICH MICH JETZT?

MEINE ABSICHT FÜR DIE NACHT



Ansichtsexemplar · yoga-more.de

WIE WAR MEINE NACHT?
IN WELCHER STIMMUNG BIN ICH AUFGEWACHT?

MEINE INTENTION FÜR DEN TAG

RAUM FÜR GEDANKEN, ERFAHRUNGEN UND TERMINE

WIE WAR MEIN TAG?
WIE FÜHLE ICH MICH JETZT?

MEINE ABSICHT FÜR DIE NACHT



Ansichtsexemplar · yoga-more.de

WIE WAR MEINE NACHT?
IN WELCHER STIMMUNG BIN ICH AUFGEWACHT?

MEINE INTENTION FÜR DEN TAG

RAUM FÜR GEDANKEN, ERFAHRUNGEN UND TERMINE

WIE WAR MEIN TAG?
WIE FÜHLE ICH MICH JETZT?

MEINE ABSICHT FÜR DIE NACHT



Ansichtsexemplar · yoga-more.de

WIE WAR MEINE NACHT?
IN WELCHER STIMMUNG BIN ICH AUFGEWACHT?

MEINE INTENTION FÜR DEN TAG

RAUM FÜR GEDANKEN, ERFAHRUNGEN UND TERMINE

WIE WAR MEIN TAG?
WIE FÜHLE ICH MICH JETZT?

MEINE ABSICHT FÜR DIE NACHT



Ansichtsexemplar · yoga-more.de

WIE WAR MEINE NACHT?
IN WELCHER STIMMUNG BIN ICH AUFGEWACHT?

MEINE INTENTION FÜR DEN TAG

RAUM FÜR GEDANKEN, ERFAHRUNGEN UND TERMINE

WIE WAR MEIN TAG?
WIE FÜHLE ICH MICH JETZT?

MEINE ABSICHT FÜR DIE NACHT



Ansichtsexemplar · yoga-more.de

WIE WAR MEINE NACHT?
IN WELCHER STIMMUNG BIN ICH AUFGEWACHT?

MEINE INTENTION FÜR DEN TAG

RAUM FÜR GEDANKEN, ERFAHRUNGEN UND TERMINE

WIE WAR MEIN TAG?
WIE FÜHLE ICH MICH JETZT?

MEINE ABSICHT FÜR DIE NACHT



Ansichtsexemplar · yoga-more.de

WIE WAR MEINE NACHT?
IN WELCHER STIMMUNG BIN ICH AUFGEWACHT?

MEINE INTENTION FÜR DEN TAG

RAUM FÜR GEDANKEN, ERFAHRUNGEN UND TERMINE

WIE WAR MEIN TAG?
WIE FÜHLE ICH MICH JETZT?

MEINE ABSICHT FÜR DIE NACHT



Ansichtsexemplar · yoga-more.de

# Eigene Notizen



Ansichtsexemplar · yoga-more.de

# Eigene Notizen

ANSICHTSEXEMPLAR



Ansichtsexemplar · yoga-more.de

# Dein Monat



Monat _____ Jahr _____

## Was bewegt mich wirklich?

Ein neuer Abschnitt öffnet Raum für Wünsche und Vorhaben. Zugleich begleitet mich das, was mir längst wichtig ist. Im Rückblick entdecke ich, welche Beweggründe noch lebendig sind und was sich verändert hat.

*Was ist mir wichtig - und wofür möchte ich meine Kraft einsetzen?*

Aram Sahaj



Ansichtsexemplar · yoga-more.de

WIE WAR MEINE NACHT?
IN WELCHER STIMMUNG BIN ICH AUFGEWACHT?

MEINE INTENTION FÜR DEN TAG

RAUM FÜR GEDANKEN, ERFAHRUNGEN UND TERMINE

WIE WAR MEIN TAG?
WIE FÜHLE ICH MICH JETZT?

MEINE ABSICHT FÜR DIE NACHT



Ansichtsexemplar · yoga-more.de

WIE WAR MEINE NACHT?
IN WELCHER STIMMUNG BIN ICH AUFGEWACHT?

MEINE INTENTION FÜR DEN TAG

RAUM FÜR GEDANKEN, ERFAHRUNGEN UND TERMINE

WIE WAR MEIN TAG?
WIE FÜHLE ICH MICH JETZT?

MEINE ABSICHT FÜR DIE NACHT



Ansichtsexemplar · yoga-more.de

WIE WAR MEINE NACHT?
IN WELCHER STIMMUNG BIN ICH AUFGEWACHT?

MEINE INTENTION FÜR DEN TAG

RAUM FÜR GEDANKEN, ERFAHRUNGEN UND TERMINE

WIE WAR MEIN TAG?
WIE FÜHLE ICH MICH JETZT?

MEINE ABSICHT FÜR DIE NACHT



Ansichtsexemplar · yoga-more.de

WIE WAR MEINE NACHT?
IN WELCHER STIMMUNG BIN ICH AUFGEWACHT?

MEINE INTENTION FÜR DEN TAG

RAUM FÜR GEDANKEN, ERFAHRUNGEN UND TERMINE

WIE WAR MEIN TAG?
WIE FÜHLE ICH MICH JETZT?

MEINE ABSICHT FÜR DIE NACHT



Ansichtsexemplar · yoga-more.de

WIE WAR MEINE NACHT?
IN WELCHER STIMMUNG BIN ICH AUFGEWACHT?

MEINE INTENTION FÜR DEN TAG

RAUM FÜR GEDANKEN, ERFAHRUNGEN UND TERMINE

WIE WAR MEIN TAG?
WIE FÜHLE ICH MICH JETZT?

MEINE ABSICHT FÜR DIE NACHT



Ansichtsexemplar · yoga-more.de

WIE WAR MEINE NACHT?
IN WELCHER STIMMUNG BIN ICH AUFGEWACHT?

MEINE INTENTION FÜR DEN TAG

RAUM FÜR GEDANKEN, ERFAHRUNGEN UND TERMINE

WIE WAR MEIN TAG?
WIE FÜHLE ICH MICH JETZT?

MEINE ABSICHT FÜR DIE NACHT



Ansichtsexemplar · yoga-more.de

WIE WAR MEINE NACHT?
IN WELCHER STIMMUNG BIN ICH AUFGEWACHT?

MEINE INTENTION FÜR DEN TAG

RAUM FÜR GEDANKEN, ERFAHRUNGEN UND TERMINE

WIE WAR MEIN TAG?
WIE FÜHLE ICH MICH JETZT?

MEINE ABSICHT FÜR DIE NACHT

ANSICHTSEXEMPLAR



Ansichtsexemplar · yoga-more.de

WIE WAR MEINE NACHT?
IN WELCHER STIMMUNG BIN ICH AUFGEWACHT?

MEINE INTENTION FÜR DEN TAG

RAUM FÜR GEDANKEN, ERFAHRUNGEN UND TERMINE

WIE WAR MEIN TAG?
WIE FÜHLE ICH MICH JETZT?

MEINE ABSICHT FÜR DIE NACHT



Ansichtsexemplar · yoga-more.de

WIE WAR MEINE NACHT?
IN WELCHER STIMMUNG BIN ICH AUFGEWACHT?

MEINE INTENTION FÜR DEN TAG

RAUM FÜR GEDANKEN, ERFAHRUNGEN UND TERMINE

WIE WAR MEIN TAG?
WIE FÜHLE ICH MICH JETZT?

MEINE ABSICHT FÜR DIE NACHT



Ansichtsexemplar · yoga-more.de

WIE WAR MEINE NACHT?
IN WELCHER STIMMUNG BIN ICH AUFGEWACHT?

MEINE INTENTION FÜR DEN TAG

RAUM FÜR GEDANKEN, ERFAHRUNGEN UND TERMINE

WIE WAR MEIN TAG?
WIE FÜHLE ICH MICH JETZT?

MEINE ABSICHT FÜR DIE NACHT



Ansichtsexemplar · yoga-more.de

WIE WAR MEINE NACHT?
IN WELCHER STIMMUNG BIN ICH AUFGEWACHT?

MEINE INTENTION FÜR DEN TAG

RAUM FÜR GEDANKEN, ERFAHRUNGEN UND TERMINE

WIE WAR MEIN TAG?
WIE FÜHLE ICH MICH JETZT?

MEINE ABSICHT FÜR DIE NACHT



Ansichtsexemplar · yoga-more.de

WIE WAR MEINE NACHT?
IN WELCHER STIMMUNG BIN ICH AUFGEWACHT?

MEINE INTENTION FÜR DEN TAG

RAUM FÜR GEDANKEN, ERFAHRUNGEN UND TERMINE

WIE WAR MEIN TAG?
WIE FÜHLE ICH MICH JETZT?

MEINE ABSICHT FÜR DIE NACHT



Ansichtsexemplar · yoga-more.de

WIE WAR MEINE NACHT?
IN WELCHER STIMMUNG BIN ICH AUFGEWACHT?

MEINE INTENTION FÜR DEN TAG

RAUM FÜR GEDANKEN, ERFAHRUNGEN UND TERMINE

WIE WAR MEIN TAG?
WIE FÜHLE ICH MICH JETZT?

MEINE ABSICHT FÜR DIE NACHT



Ansichtsexemplar · yoga-more.de

WIE WAR MEINE NACHT?
IN WELCHER STIMMUNG BIN ICH AUFGEWACHT?

MEINE INTENTION FÜR DEN TAG

RAUM FÜR GEDANKEN, ERFAHRUNGEN UND TERMINE

WIE WAR MEIN TAG?
WIE FÜHLE ICH MICH JETZT?

MEINE ABSICHT FÜR DIE NACHT



Ansichtsexemplar · yoga-more.de

WIE WAR MEINE NACHT?
IN WELCHER STIMMUNG BIN ICH AUFGEWACHT?

MEINE INTENTION FÜR DEN TAG

RAUM FÜR GEDANKEN, ERFAHRUNGEN UND TERMINE

WIE WAR MEIN TAG?
WIE FÜHLE ICH MICH JETZT?

MEINE ABSICHT FÜR DIE NACHT



Ansichtsexemplar · yoga-more.de

WIE WAR MEINE NACHT?
IN WELCHER STIMMUNG BIN ICH AUFGEWACHT?

MEINE INTENTION FÜR DEN TAG

RAUM FÜR GEDANKEN, ERFAHRUNGEN UND TERMINE

WIE WAR MEIN TAG?
WIE FÜHLE ICH MICH JETZT?

MEINE ABSICHT FÜR DIE NACHT



Ansichtsexemplar · yoga-more.de

WIE WAR MEINE NACHT?
IN WELCHER STIMMUNG BIN ICH AUFGEWACHT?

MEINE INTENTION FÜR DEN TAG

RAUM FÜR GEDANKEN, ERFAHRUNGEN UND TERMINE

WIE WAR MEIN TAG?
WIE FÜHLE ICH MICH JETZT?

MEINE ABSICHT FÜR DIE NACHT



Ansichtsexemplar · yoga-more.de

WIE WAR MEINE NACHT?
IN WELCHER STIMMUNG BIN ICH AUFGEWACHT?

MEINE INTENTION FÜR DEN TAG

RAUM FÜR GEDANKEN, ERFAHRUNGEN UND TERMINE

WIE WAR MEIN TAG?
WIE FÜHLE ICH MICH JETZT?

MEINE ABSICHT FÜR DIE NACHT



Ansichtsexemplar · yoga-more.de

WIE WAR MEINE NACHT?
IN WELCHER STIMMUNG BIN ICH AUFGEWACHT?

MEINE INTENTION FÜR DEN TAG

RAUM FÜR GEDANKEN, ERFAHRUNGEN UND TERMINE

WIE WAR MEIN TAG?
WIE FÜHLE ICH MICH JETZT?

MEINE ABSICHT FÜR DIE NACHT



Ansichtsexemplar · yoga-more.de

WIE WAR MEINE NACHT?
IN WELCHER STIMMUNG BIN ICH AUFGEWACHT?

MEINE INTENTION FÜR DEN TAG

RAUM FÜR GEDANKEN, ERFAHRUNGEN UND TERMINE

WIE WAR MEIN TAG?
WIE FÜHLE ICH MICH JETZT?

MEINE ABSICHT FÜR DIE NACHT



Ansichtsexemplar · yoga-more.de

WIE WAR MEINE NACHT?
IN WELCHER STIMMUNG BIN ICH AUFGEWACHT?

MEINE INTENTION FÜR DEN TAG

RAUM FÜR GEDANKEN, ERFAHRUNGEN UND TERMINE

WIE WAR MEIN TAG?
WIE FÜHLE ICH MICH JETZT?

MEINE ABSICHT FÜR DIE NACHT



Ansichtsexemplar · yoga-more.de

WIE WAR MEINE NACHT?
IN WELCHER STIMMUNG BIN ICH AUFGEWACHT?

MEINE INTENTION FÜR DEN TAG

RAUM FÜR GEDANKEN, ERFAHRUNGEN UND TERMINE

WIE WAR MEIN TAG?
WIE FÜHLE ICH MICH JETZT?

MEINE ABSICHT FÜR DIE NACHT



Ansichtsexemplar · yoga-more.de

WIE WAR MEINE NACHT?
IN WELCHER STIMMUNG BIN ICH AUFGEWACHT?

MEINE INTENTION FÜR DEN TAG

RAUM FÜR GEDANKEN, ERFAHRUNGEN UND TERMINE

WIE WAR MEIN TAG?
WIE FÜHLE ICH MICH JETZT?

MEINE ABSICHT FÜR DIE NACHT



Ansichtsexemplar · yoga-more.de

WIE WAR MEINE NACHT?
IN WELCHER STIMMUNG BIN ICH AUFGEWACHT?

MEINE INTENTION FÜR DEN TAG

RAUM FÜR GEDANKEN, ERFAHRUNGEN UND TERMINE

WIE WAR MEIN TAG?
WIE FÜHLE ICH MICH JETZT?

MEINE ABSICHT FÜR DIE NACHT



Ansichtsexemplar · yoga-more.de

WIE WAR MEINE NACHT?
IN WELCHER STIMMUNG BIN ICH AUFGEWACHT?

MEINE INTENTION FÜR DEN TAG

RAUM FÜR GEDANKEN, ERFAHRUNGEN UND TERMINE

WIE WAR MEIN TAG?
WIE FÜHLE ICH MICH JETZT?

MEINE ABSICHT FÜR DIE NACHT



Ansichtsexemplar · yoga-more.de

WIE WAR MEINE NACHT?
IN WELCHER STIMMUNG BIN ICH AUFGEWACHT?

MEINE INTENTION FÜR DEN TAG

RAUM FÜR GEDANKEN, ERFAHRUNGEN UND TERMINE

WIE WAR MEIN TAG?
WIE FÜHLE ICH MICH JETZT?

MEINE ABSICHT FÜR DIE NACHT



Ansichtsexemplar · yoga-more.de

WIE WAR MEINE NACHT?
IN WELCHER STIMMUNG BIN ICH AUFGEWACHT?

MEINE INTENTION FÜR DEN TAG

RAUM FÜR GEDANKEN, ERFAHRUNGEN UND TERMINE

WIE WAR MEIN TAG?
WIE FÜHLE ICH MICH JETZT?

MEINE ABSICHT FÜR DIE NACHT



Ansichtsexemplar · yoga-more.de

WIE WAR MEINE NACHT?
IN WELCHER STIMMUNG BIN ICH AUFGEWACHT?

MEINE INTENTION FÜR DEN TAG

RAUM FÜR GEDANKEN, ERFAHRUNGEN UND TERMINE

WIE WAR MEIN TAG?
WIE FÜHLE ICH MICH JETZT?

MEINE ABSICHT FÜR DIE NACHT



Ansichtsexemplar · yoga-more.de

WIE WAR MEINE NACHT?
IN WELCHER STIMMUNG BIN ICH AUFGEWACHT?

MEINE INTENTION FÜR DEN TAG

RAUM FÜR GEDANKEN, ERFAHRUNGEN UND TERMINE

WIE WAR MEIN TAG?
WIE FÜHLE ICH MICH JETZT?

MEINE ABSICHT FÜR DIE NACHT



Ansichtsexemplar · yoga-more.de

WIE WAR MEINE NACHT?
IN WELCHER STIMMUNG BIN ICH AUFGEWACHT?

MEINE INTENTION FÜR DEN TAG

RAUM FÜR GEDANKEN, ERFAHRUNGEN UND TERMINE

WIE WAR MEIN TAG?
WIE FÜHLE ICH MICH JETZT?

MEINE ABSICHT FÜR DIE NACHT



Ansichtsexemplar · yoga-more.de

WIE WAR MEINE NACHT?
IN WELCHER STIMMUNG BIN ICH AUFGEWACHT?

MEINE INTENTION FÜR DEN TAG

RAUM FÜR GEDANKEN, ERFAHRUNGEN UND TERMINE

WIE WAR MEIN TAG?
WIE FÜHLE ICH MICH JETZT?

MEINE ABSICHT FÜR DIE NACHT



Ansichtsexemplar · yoga-more.de

# Eigene Notizen



Ansichtsexemplar · yoga-more.de

# Eigene Notizen

ANSICHTSEXEMPLAR



Ansichtsexemplar · yoga-more.de

# Dein Monat

Monat _____ Jahr _____

## Wo stehe ich gerade?

Bevor ich weitergehe, nehme ich meinen jetzigen Stand wahr. Vielleicht zieht es mich in die Bewegung, vielleicht zum Verweilen oder einen Schritt zurück. Mein Empfinden gibt mir Hinweise darauf, was gerade stimmig ist.

*Was gibt mir eine tragfähige Grundlage für meinen nächsten Schritt?*

Aram Sahaj



Ansichtsexemplar · yoga-more.de

WIE WAR MEINE NACHT?
IN WELCHER STIMMUNG BIN ICH AUFGEWACHT?

MEINE INTENTION FÜR DEN TAG

RAUM FÜR GEDANKEN, ERFAHRUNGEN UND TERMINE

WIE WAR MEIN TAG?
WIE FÜHLE ICH MICH JETZT?

MEINE ABSICHT FÜR DIE NACHT

ANSICHTSEXEMPLAR



Ansichtsexemplar · yoga-more.de

WIE WAR MEINE NACHT?
IN WELCHER STIMMUNG BIN ICH AUFGEWACHT?

MEINE INTENTION FÜR DEN TAG

RAUM FÜR GEDANKEN, ERFAHRUNGEN UND TERMINE

WIE WAR MEIN TAG?
WIE FÜHLE ICH MICH JETZT?

MEINE ABSICHT FÜR DIE NACHT



Ansichtsexemplar · yoga-more.de

WIE WAR MEINE NACHT?
IN WELCHER STIMMUNG BIN ICH AUFGEWACHT?

MEINE INTENTION FÜR DEN TAG

RAUM FÜR GEDANKEN, ERFAHRUNGEN UND TERMINE

WIE WAR MEIN TAG?
WIE FÜHLE ICH MICH JETZT?

MEINE ABSICHT FÜR DIE NACHT

ANSICHTSEXEMPLAR

WIE WAR MEINE NACHT?
IN WELCHER STIMMUNG BIN ICH AUFGEWACHT?

MEINE INTENTION FÜR DEN TAG

RAUM FÜR GEDANKEN, ERFAHRUNGEN UND TERMINE

WIE WAR MEIN TAG?
WIE FÜHLE ICH MICH JETZT?

MEINE ABSICHT FÜR DIE NACHT



Ansichtsexemplar · yoga-more.de

WIE WAR MEINE NACHT?
IN WELCHER STIMMUNG BIN ICH AUFGEWACHT?

MEINE INTENTION FÜR DEN TAG

RAUM FÜR GEDANKEN, ERFAHRUNGEN UND TERMINE

WIE WAR MEIN TAG?
WIE FÜHLE ICH MICH JETZT?

MEINE ABSICHT FÜR DIE NACHT



Ansichtsexemplar · yoga-more.de

WIE WAR MEINE NACHT?
IN WELCHER STIMMUNG BIN ICH AUFGEWACHT?

MEINE INTENTION FÜR DEN TAG

RAUM FÜR GEDANKEN, ERFAHRUNGEN UND TERMINE

WIE WAR MEIN TAG?
WIE FÜHLE ICH MICH JETZT?

MEINE ABSICHT FÜR DIE NACHT



Ansichtsexemplar · yoga-more.de

WIE WAR MEINE NACHT?
IN WELCHER STIMMUNG BIN ICH AUFGEWACHT?

MEINE INTENTION FÜR DEN TAG

RAUM FÜR GEDANKEN, ERFAHRUNGEN UND TERMINE

WIE WAR MEIN TAG?
WIE FÜHLE ICH MICH JETZT?

MEINE ABSICHT FÜR DIE NACHT

ANSICHTSEXEMPLAR



Ansichtsexemplar · yoga-more.de

WIE WAR MEINE NACHT?
IN WELCHER STIMMUNG BIN ICH AUFGEWACHT?

MEINE INTENTION FÜR DEN TAG

RAUM FÜR GEDANKEN, ERFAHRUNGEN UND TERMINE

WIE WAR MEIN TAG?
WIE FÜHLE ICH MICH JETZT?

MEINE ABSICHT FÜR DIE NACHT



Ansichtsexemplar · yoga-more.de

WIE WAR MEINE NACHT?
IN WELCHER STIMMUNG BIN ICH AUFGEWACHT?

MEINE INTENTION FÜR DEN TAG

RAUM FÜR GEDANKEN, ERFAHRUNGEN UND TERMINE

WIE WAR MEIN TAG?
WIE FÜHLE ICH MICH JETZT?

MEINE ABSICHT FÜR DIE NACHT



Ansichtsexemplar · yoga-more.de

WIE WAR MEINE NACHT?
IN WELCHER STIMMUNG BIN ICH AUFGEWACHT?

MEINE INTENTION FÜR DEN TAG

RAUM FÜR GEDANKEN, ERFAHRUNGEN UND TERMINE

WIE WAR MEIN TAG?
WIE FÜHLE ICH MICH JETZT?

MEINE ABSICHT FÜR DIE NACHT



Ansichtsexemplar · yoga-more.de

WIE WAR MEINE NACHT?
IN WELCHER STIMMUNG BIN ICH AUFGEWACHT?

MEINE INTENTION FÜR DEN TAG

RAUM FÜR GEDANKEN, ERFAHRUNGEN UND TERMINE

WIE WAR MEIN TAG?
WIE FÜHLE ICH MICH JETZT?

MEINE ABSICHT FÜR DIE NACHT



Ansichtsexemplar · yoga-more.de

WIE WAR MEINE NACHT?
IN WELCHER STIMMUNG BIN ICH AUFGEWACHT?

MEINE INTENTION FÜR DEN TAG

RAUM FÜR GEDANKEN, ERFAHRUNGEN UND TERMINE

WIE WAR MEIN TAG?
WIE FÜHLE ICH MICH JETZT?

MEINE ABSICHT FÜR DIE NACHT



Ansichtsexemplar · yoga-more.de

WIE WAR MEINE NACHT?
IN WELCHER STIMMUNG BIN ICH AUFGEWACHT?

MEINE INTENTION FÜR DEN TAG

RAUM FÜR GEDANKEN, ERFAHRUNGEN UND TERMINE

WIE WAR MEIN TAG?
WIE FÜHLE ICH MICH JETZT?

MEINE ABSICHT FÜR DIE NACHT



Ansichtsexemplar · yoga-more.de

WIE WAR MEINE NACHT?
IN WELCHER STIMMUNG BIN ICH AUFGEWACHT?

MEINE INTENTION FÜR DEN TAG

RAUM FÜR GEDANKEN, ERFAHRUNGEN UND TERMINE

WIE WAR MEIN TAG?
WIE FÜHLE ICH MICH JETZT?

MEINE ABSICHT FÜR DIE NACHT



Ansichtsexemplar · yoga-more.de

WIE WAR MEINE NACHT?
IN WELCHER STIMMUNG BIN ICH AUFGEWACHT?

MEINE INTENTION FÜR DEN TAG

RAUM FÜR GEDANKEN, ERFAHRUNGEN UND TERMINE

WIE WAR MEIN TAG?
WIE FÜHLE ICH MICH JETZT?

MEINE ABSICHT FÜR DIE NACHT



Ansichtsexemplar · yoga-more.de

WIE WAR MEINE NACHT?
IN WELCHER STIMMUNG BIN ICH AUFGEWACHT?

MEINE INTENTION FÜR DEN TAG

RAUM FÜR GEDANKEN, ERFAHRUNGEN UND TERMINE

WIE WAR MEIN TAG?
WIE FÜHLE ICH MICH JETZT?

MEINE ABSICHT FÜR DIE NACHT



Ansichtsexemplar · yoga-more.de

WIE WAR MEINE NACHT?
IN WELCHER STIMMUNG BIN ICH AUFGEWACHT?

MEINE INTENTION FÜR DEN TAG

RAUM FÜR GEDANKEN, ERFAHRUNGEN UND TERMINE

WIE WAR MEIN TAG?
WIE FÜHLE ICH MICH JETZT?

MEINE ABSICHT FÜR DIE NACHT



Ansichtsexemplar · yoga-more.de

WIE WAR MEINE NACHT?
IN WELCHER STIMMUNG BIN ICH AUFGEWACHT?

MEINE INTENTION FÜR DEN TAG

RAUM FÜR GEDANKEN, ERFAHRUNGEN UND TERMINE

WIE WAR MEIN TAG?
WIE FÜHLE ICH MICH JETZT?

MEINE ABSICHT FÜR DIE NACHT



Ansichtsexemplar · yoga-more.de

WIE WAR MEINE NACHT?
IN WELCHER STIMMUNG BIN ICH AUFGEWACHT?

MEINE INTENTION FÜR DEN TAG

RAUM FÜR GEDANKEN, ERFAHRUNGEN UND TERMINE

WIE WAR MEIN TAG?
WIE FÜHLE ICH MICH JETZT?

MEINE ABSICHT FÜR DIE NACHT

ANSICHTSEXEMPLAR

WIE WAR MEINE NACHT?
IN WELCHER STIMMUNG BIN ICH AUFGEWACHT?

MEINE INTENTION FÜR DEN TAG

RAUM FÜR GEDANKEN, ERFAHRUNGEN UND TERMINE

WIE WAR MEIN TAG?
WIE FÜHLE ICH MICH JETZT?

MEINE ABSICHT FÜR DIE NACHT



Ansichtsexemplar · yoga-more.de

WIE WAR MEINE NACHT?
IN WELCHER STIMMUNG BIN ICH AUFGEWACHT?

MEINE INTENTION FÜR DEN TAG

RAUM FÜR GEDANKEN, ERFAHRUNGEN UND TERMINE

WIE WAR MEIN TAG?
WIE FÜHLE ICH MICH JETZT?

MEINE ABSICHT FÜR DIE NACHT

ANSICHTSEXEMPLAR

WIE WAR MEINE NACHT?
IN WELCHER STIMMUNG BIN ICH AUFGEWACHT?

MEINE INTENTION FÜR DEN TAG

RAUM FÜR GEDANKEN, ERFAHRUNGEN UND TERMINE

WIE WAR MEIN TAG?
WIE FÜHLE ICH MICH JETZT?

MEINE ABSICHT FÜR DIE NACHT



Ansichtsexemplar · yoga-more.de

WIE WAR MEINE NACHT?
IN WELCHER STIMMUNG BIN ICH AUFGEWACHT?

MEINE INTENTION FÜR DEN TAG

RAUM FÜR GEDANKEN, ERFAHRUNGEN UND TERMINE

WIE WAR MEIN TAG?
WIE FÜHLE ICH MICH JETZT?

MEINE ABSICHT FÜR DIE NACHT



Ansichtsexemplar · yoga-more.de

WIE WAR MEINE NACHT?
IN WELCHER STIMMUNG BIN ICH AUFGEWACHT?

MEINE INTENTION FÜR DEN TAG

RAUM FÜR GEDANKEN, ERFAHRUNGEN UND TERMINE

WIE WAR MEIN TAG?
WIE FÜHLE ICH MICH JETZT?

MEINE ABSICHT FÜR DIE NACHT



Ansichtsexemplar · yoga-more.de

WIE WAR MEINE NACHT?
IN WELCHER STIMMUNG BIN ICH AUFGEWACHT?

MEINE INTENTION FÜR DEN TAG

RAUM FÜR GEDANKEN, ERFAHRUNGEN UND TERMINE

WIE WAR MEIN TAG?
WIE FÜHLE ICH MICH JETZT?

MEINE ABSICHT FÜR DIE NACHT



Ansichtsexemplar · yoga-more.de

WIE WAR MEINE NACHT?
IN WELCHER STIMMUNG BIN ICH AUFGEWACHT?

MEINE INTENTION FÜR DEN TAG

RAUM FÜR GEDANKEN, ERFAHRUNGEN UND TERMINE

WIE WAR MEIN TAG?
WIE FÜHLE ICH MICH JETZT?

MEINE ABSICHT FÜR DIE NACHT



Ansichtsexemplar · yoga-more.de

WIE WAR MEINE NACHT?
IN WELCHER STIMMUNG BIN ICH AUFGEWACHT?

MEINE INTENTION FÜR DEN TAG

RAUM FÜR GEDANKEN, ERFAHRUNGEN UND TERMINE

WIE WAR MEIN TAG?
WIE FÜHLE ICH MICH JETZT?

MEINE ABSICHT FÜR DIE NACHT



Ansichtsexemplar · yoga-more.de

WIE WAR MEINE NACHT?
IN WELCHER STIMMUNG BIN ICH AUFGEWACHT?

MEINE INTENTION FÜR DEN TAG

RAUM FÜR GEDANKEN, ERFAHRUNGEN UND TERMINE

WIE WAR MEIN TAG?
WIE FÜHLE ICH MICH JETZT?

MEINE ABSICHT FÜR DIE NACHT



Ansichtsexemplar · yoga-more.de

WIE WAR MEINE NACHT?
IN WELCHER STIMMUNG BIN ICH AUFGEWACHT?

MEINE INTENTION FÜR DEN TAG

RAUM FÜR GEDANKEN, ERFAHRUNGEN UND TERMINE

WIE WAR MEIN TAG?
WIE FÜHLE ICH MICH JETZT?

MEINE ABSICHT FÜR DIE NACHT



Ansichtsexemplar · yoga-more.de

WIE WAR MEINE NACHT?
IN WELCHER STIMMUNG BIN ICH AUFGEWACHT?

MEINE INTENTION FÜR DEN TAG

RAUM FÜR GEDANKEN, ERFAHRUNGEN UND TERMINE

WIE WAR MEIN TAG?
WIE FÜHLE ICH MICH JETZT?

MEINE ABSICHT FÜR DIE NACHT



Ansichtsexemplar · yoga-more.de

WIE WAR MEINE NACHT?
IN WELCHER STIMMUNG BIN ICH AUFGEWACHT?

MEINE INTENTION FÜR DEN TAG

RAUM FÜR GEDANKEN, ERFAHRUNGEN UND TERMINE

WIE WAR MEIN TAG?
WIE FÜHLE ICH MICH JETZT?

MEINE ABSICHT FÜR DIE NACHT

ANSICHTSEXEMPLAR



Ansichtsexemplar · yoga-more.de

# Eigene Notizen

ANSICHTSEXEMPLAR



Ansichtsexemplar · yoga-more.de

# Eigene Notizen

ANSICHTSEXEMPLAR



Ansichtsexemplar · yoga-more.de



# Was ist Ayurveda?

Ayurveda stammt aus Indien. Der Name bedeutet „Wissen vom Leben“. Die traditionelle Lehre verbindet Ernährung, Bewegung und Ruhe mit den Tages- und Jahresrhythmen und der Beziehung zur Umwelt.

## Fünf Elemente als Bild für Eigenschaften

Raum steht für Weite und Platz, Luft für Bewegung und Leichtigkeit, Feuer für Wärme und Umwandlung, Wasser für Fließen und Verbindung, Erde für Festigkeit und Stabilität. Sie beschreiben Qualitäten in Natur und Mensch.

## Vata – Raum und Luft (Wind)

Vata beschreibt Bewegung. Typische Eigenschaften sind leicht, trocken, kühl und beweglich. Ein anschauliches Bild ist der Wind.

## Pitta – Feuer und Wasser

Pitta ist das Prinzip der Transformation. Typische Eigenschaften sind heiß, scharf und flüssig. Feuer steht für Prozesse wie Verdauen und Verarbeiten.

## Kapha – Erde und Wasser

Kapha steht für Aufbau, Zusammenhalt und Stabilität. Typische Eigenschaften sind schwer, kühl, weich und beständig. Erde und Wasser vermitteln ein Bild von Halt und Form.

## Alle drei gehören zu jedem Menschen

Die drei Doshas wirken im ayurvedischen Modell zusammen, mit individueller Gewichtung. Sie sind keine festen Persönlichkeitstypen. Das eigene Befinden, die Lebensumstände und das Wetter geben Orientierung für die Gestaltung des Alltags.

*Welche Qualitäten nehme ich heute in mir und um mich herum wahr?*



Ansichtsexemplar · yoga-more.de

# Yoga und Ayurveda

Yoga und Ayurveda verbindet die Aufmerksamkeit für den Menschen. Deine Konstitution, Dein heutiges Befinden und Deine Erfahrung geben Orientierung für die Praxis.

## Welche Qualität ist gerade spürbar?

Vata, Pitta und Kapha wirken in jedem Menschen zusammen. Was spürst Du gerade: Unruhe, Intensität oder Schwere? Auch mehrere Qualitäten können nebeneinander auftreten.

## Vata – Raum und Luft (Wind)

Bei viel Unruhe und Wechselhaftigkeit liegt der Schwerpunkt auf Beständigkeit: ruhige, gleichmäßige Abläufe, vertraute Haltungen und bewusster Bodenkontakt. Zeit zum Nachspüren verbindet Bewegung mit Ruhe.

## Pitta – Feuer und Wasser

Bei viel Intensität und Ehrgeiz steht eine sanfte, weniger leistungsorientierte Praxis im Vordergrund. Ein angenehmes Tempo, Pausen und bewusstes Nachlassen schaffen Raum, die eigene Anstrengung wahrzunehmen.

## Kapha – Erde und Wasser

Bei Schwere und wenig Bewegungsimpuls bietet sich eine schrittweise belebende Praxis an. Fließende Bewegungen und ein allmählicher Aufbau der Aktivität orientieren sich an Deiner heutigen Kraft.

## Individuelle Orientierung finden

Bei einer Konstitutionstyp-Bestimmung bei YOGA & MORE betrachten wir Deine Grundkonstitution und Dein aktuelles Befinden im ayurvedischen Modell. Die persönliche Beratung hilft Dir, Yogapraxis und Alltag individuell darauf abzustimmen.

*Welche Qualität möchte ich in meiner heutigen Praxis nähren?*



Aram Sahaj



Ansichtsexemplar · yoga-more.de

# Dein Monat

Monat _____ Jahr _____

## Was unterstützt mein Wachsen?

Wachstum verbindet eigene Lebenskraft mit den Bedingungen, die sie umgeben. Zeit, ein passender Ort und die Zuwendung anderer spielen dabei eine Rolle. Welche Gestalt eine Entwicklung annimmt, zeigt sich oft erst unterwegs.

*Was möchte wachsen - und welche Zuwendung braucht es?*

Aram Sahaj



Ansichtsexemplar · yoga-more.de

# Was schenkt mir Leichtigkeit?

Die Tage werden heller, die Natur kommt in Bewegung. Im Ayurveda wird das feuchte, kühle Frühjahr häufig mit Kapha verbunden: mit Qualitäten wie Schwere und Beständigkeit. Welche davon Du erlebst, hängt auch vom Wetter und Deinem persönlichen Befinden ab.

## Einfach und abwechslungsreich essen

Frisch gekochte Mahlzeiten mit Gemüse, Getreide und Hülsenfrüchten bieten einen alltagstauglichen Einstieg. Eine warme Suppe oder ein Gemüsegericht kann den Speiseplan bereichern. Hunger, Sättigung und Verträglichkeit geben Dir Orientierung.

## Bewegung entdecken

Ein Spaziergang im Tageslicht oder vertraute, fließende Bewegungen können den Übergang ins Frühjahr begleiten. Anregungen zur persönlichen Ausrichtung Deiner Praxis findest Du auf der Seite „Yoga und Ayurveda“.

## Raum schaffen

Vielleicht beginnt Entlastung mit weniger gleichzeitigen Aufgaben, einer bewussten Mahlzeit oder einer Pause zwischen zwei Terminen. Dafür braucht es keine strenge Kur.

## Detox im Kalender

Hier steht Detox für bewusstes Vereinfachen im Alltag, nicht für eine nachgewiesene Entfernung von Giftstoffen. Fasten- und Reinigungskuren sind kein allgemeiner Einstieg; sie gehören in eine individuelle fachliche Beratung.

*Welche kleine Veränderung fühlt sich für mich jetzt belebend an?*

Aram Sahaj



Ansichtsexemplar · yoga-more.de

WIE WAR MEINE NACHT?
IN WELCHER STIMMUNG BIN ICH AUFGEWACHT?

MEINE INTENTION FÜR DEN TAG

RAUM FÜR GEDANKEN, ERFAHRUNGEN UND TERMINE

WIE WAR MEIN TAG?
WIE FÜHLE ICH MICH JETZT?

MEINE ABSICHT FÜR DIE NACHT



Ansichtsexemplar · yoga-more.de

WIE WAR MEINE NACHT?
IN WELCHER STIMMUNG BIN ICH AUFGEWACHT?

MEINE INTENTION FÜR DEN TAG

RAUM FÜR GEDANKEN, ERFAHRUNGEN UND TERMINE

WIE WAR MEIN TAG?
WIE FÜHLE ICH MICH JETZT?

MEINE ABSICHT FÜR DIE NACHT



Ansichtsexemplar · yoga-more.de

WIE WAR MEINE NACHT?
IN WELCHER STIMMUNG BIN ICH AUFGEWACHT?

MEINE INTENTION FÜR DEN TAG

RAUM FÜR GEDANKEN, ERFAHRUNGEN UND TERMINE

WIE WAR MEIN TAG?
WIE FÜHLE ICH MICH JETZT?

MEINE ABSICHT FÜR DIE NACHT



Ansichtsexemplar · yoga-more.de

WIE WAR MEINE NACHT?
IN WELCHER STIMMUNG BIN ICH AUFGEWACHT?

MEINE INTENTION FÜR DEN TAG

RAUM FÜR GEDANKEN, ERFAHRUNGEN UND TERMINE

WIE WAR MEIN TAG?
WIE FÜHLE ICH MICH JETZT?

MEINE ABSICHT FÜR DIE NACHT



Ansichtsexemplar · yoga-more.de

WIE WAR MEINE NACHT?
IN WELCHER STIMMUNG BIN ICH AUFGEWACHT?

MEINE INTENTION FÜR DEN TAG

RAUM FÜR GEDANKEN, ERFAHRUNGEN UND TERMINE

WIE WAR MEIN TAG?
WIE FÜHLE ICH MICH JETZT?

MEINE ABSICHT FÜR DIE NACHT



Ansichtsexemplar · yoga-more.de

WIE WAR MEINE NACHT?
IN WELCHER STIMMUNG BIN ICH AUFGEWACHT?

MEINE INTENTION FÜR DEN TAG

RAUM FÜR GEDANKEN, ERFAHRUNGEN UND TERMINE

WIE WAR MEIN TAG?
WIE FÜHLE ICH MICH JETZT?

MEINE ABSICHT FÜR DIE NACHT



Ansichtsexemplar · yoga-more.de

WIE WAR MEINE NACHT?
IN WELCHER STIMMUNG BIN ICH AUFGEWACHT?

MEINE INTENTION FÜR DEN TAG

RAUM FÜR GEDANKEN, ERFAHRUNGEN UND TERMINE

WIE WAR MEIN TAG?
WIE FÜHLE ICH MICH JETZT?

MEINE ABSICHT FÜR DIE NACHT



Ansichtsexemplar · yoga-more.de

WIE WAR MEINE NACHT?
IN WELCHER STIMMUNG BIN ICH AUFGEWACHT?

MEINE INTENTION FÜR DEN TAG

RAUM FÜR GEDANKEN, ERFAHRUNGEN UND TERMINE

WIE WAR MEIN TAG?
WIE FÜHLE ICH MICH JETZT?

MEINE ABSICHT FÜR DIE NACHT



Ansichtsexemplar · yoga-more.de

WIE WAR MEINE NACHT?
IN WELCHER STIMMUNG BIN ICH AUFGEWACHT?

MEINE INTENTION FÜR DEN TAG

RAUM FÜR GEDANKEN, ERFAHRUNGEN UND TERMINE

WIE WAR MEIN TAG?
WIE FÜHLE ICH MICH JETZT?

MEINE ABSICHT FÜR DIE NACHT



Ansichtsexemplar · yoga-more.de

WIE WAR MEINE NACHT?
IN WELCHER STIMMUNG BIN ICH AUFGEWACHT?

MEINE INTENTION FÜR DEN TAG

RAUM FÜR GEDANKEN, ERFAHRUNGEN UND TERMINE

WIE WAR MEIN TAG?
WIE FÜHLE ICH MICH JETZT?

MEINE ABSICHT FÜR DIE NACHT



Ansichtsexemplar · yoga-more.de

WIE WAR MEINE NACHT?
IN WELCHER STIMMUNG BIN ICH AUFGEWACHT?

MEINE INTENTION FÜR DEN TAG

RAUM FÜR GEDANKEN, ERFAHRUNGEN UND TERMINE

WIE WAR MEIN TAG?
WIE FÜHLE ICH MICH JETZT?

MEINE ABSICHT FÜR DIE NACHT



Ansichtsexemplar · yoga-more.de

WIE WAR MEINE NACHT?
IN WELCHER STIMMUNG BIN ICH AUFGEWACHT?

MEINE INTENTION FÜR DEN TAG

RAUM FÜR GEDANKEN, ERFAHRUNGEN UND TERMINE

WIE WAR MEIN TAG?
WIE FÜHLE ICH MICH JETZT?

MEINE ABSICHT FÜR DIE NACHT



Ansichtsexemplar · yoga-more.de

WIE WAR MEINE NACHT?
IN WELCHER STIMMUNG BIN ICH AUFGEWACHT?

MEINE INTENTION FÜR DEN TAG

RAUM FÜR GEDANKEN, ERFAHRUNGEN UND TERMINE

WIE WAR MEIN TAG?
WIE FÜHLE ICH MICH JETZT?

MEINE ABSICHT FÜR DIE NACHT



Ansichtsexemplar · yoga-more.de

WIE WAR MEINE NACHT?
IN WELCHER STIMMUNG BIN ICH AUFGEWACHT?

MEINE INTENTION FÜR DEN TAG

RAUM FÜR GEDANKEN, ERFAHRUNGEN UND TERMINE

WIE WAR MEIN TAG?
WIE FÜHLE ICH MICH JETZT?

MEINE ABSICHT FÜR DIE NACHT



Ansichtsexemplar · yoga-more.de

WIE WAR MEINE NACHT?
IN WELCHER STIMMUNG BIN ICH AUFGEWACHT?

MEINE INTENTION FÜR DEN TAG

RAUM FÜR GEDANKEN, ERFAHRUNGEN UND TERMINE

WIE WAR MEIN TAG?
WIE FÜHLE ICH MICH JETZT?

MEINE ABSICHT FÜR DIE NACHT



Ansichtsexemplar · yoga-more.de

WIE WAR MEINE NACHT?
IN WELCHER STIMMUNG BIN ICH AUFGEWACHT?

MEINE INTENTION FÜR DEN TAG

RAUM FÜR GEDANKEN, ERFAHRUNGEN UND TERMINE

WIE WAR MEIN TAG?
WIE FÜHLE ICH MICH JETZT?

MEINE ABSICHT FÜR DIE NACHT



Ansichtsexemplar · yoga-more.de

WIE WAR MEINE NACHT?
IN WELCHER STIMMUNG BIN ICH AUFGEWACHT?

MEINE INTENTION FÜR DEN TAG

RAUM FÜR GEDANKEN, ERFAHRUNGEN UND TERMINE

WIE WAR MEIN TAG?
WIE FÜHLE ICH MICH JETZT?

MEINE ABSICHT FÜR DIE NACHT



Ansichtsexemplar · yoga-more.de

WIE WAR MEINE NACHT?
IN WELCHER STIMMUNG BIN ICH AUFGEWACHT?

MEINE INTENTION FÜR DEN TAG

RAUM FÜR GEDANKEN, ERFAHRUNGEN UND TERMINE

WIE WAR MEIN TAG?
WIE FÜHLE ICH MICH JETZT?

MEINE ABSICHT FÜR DIE NACHT



Ansichtsexemplar · yoga-more.de

WIE WAR MEINE NACHT?
IN WELCHER STIMMUNG BIN ICH AUFGEWACHT?

MEINE INTENTION FÜR DEN TAG

RAUM FÜR GEDANKEN, ERFAHRUNGEN UND TERMINE

WIE WAR MEIN TAG?
WIE FÜHLE ICH MICH JETZT?

MEINE ABSICHT FÜR DIE NACHT



Ansichtsexemplar · yoga-more.de

WIE WAR MEINE NACHT?
IN WELCHER STIMMUNG BIN ICH AUFGEWACHT?

MEINE INTENTION FÜR DEN TAG

RAUM FÜR GEDANKEN, ERFAHRUNGEN UND TERMINE

WIE WAR MEIN TAG?
WIE FÜHLE ICH MICH JETZT?

MEINE ABSICHT FÜR DIE NACHT



Ansichtsexemplar · yoga-more.de

WIE WAR MEINE NACHT?
IN WELCHER STIMMUNG BIN ICH AUFGEWACHT?

MEINE INTENTION FÜR DEN TAG

RAUM FÜR GEDANKEN, ERFAHRUNGEN UND TERMINE

WIE WAR MEIN TAG?
WIE FÜHLE ICH MICH JETZT?

MEINE ABSICHT FÜR DIE NACHT



Ansichtsexemplar · yoga-more.de

WIE WAR MEINE NACHT?
IN WELCHER STIMMUNG BIN ICH AUFGEWACHT?

MEINE INTENTION FÜR DEN TAG

RAUM FÜR GEDANKEN, ERFAHRUNGEN UND TERMINE

WIE WAR MEIN TAG?
WIE FÜHLE ICH MICH JETZT?

MEINE ABSICHT FÜR DIE NACHT



Ansichtsexemplar · yoga-more.de

WIE WAR MEINE NACHT?
IN WELCHER STIMMUNG BIN ICH AUFGEWACHT?

MEINE INTENTION FÜR DEN TAG

RAUM FÜR GEDANKEN, ERFAHRUNGEN UND TERMINE

WIE WAR MEIN TAG?
WIE FÜHLE ICH MICH JETZT?

MEINE ABSICHT FÜR DIE NACHT



Ansichtsexemplar · yoga-more.de

WIE WAR MEINE NACHT?
IN WELCHER STIMMUNG BIN ICH AUFGEWACHT?

MEINE INTENTION FÜR DEN TAG

RAUM FÜR GEDANKEN, ERFAHRUNGEN UND TERMINE

WIE WAR MEIN TAG?
WIE FÜHLE ICH MICH JETZT?

MEINE ABSICHT FÜR DIE NACHT



Ansichtsexemplar · yoga-more.de

WIE WAR MEINE NACHT?
IN WELCHER STIMMUNG BIN ICH AUFGEWACHT?

MEINE INTENTION FÜR DEN TAG

RAUM FÜR GEDANKEN, ERFAHRUNGEN UND TERMINE

WIE WAR MEIN TAG?
WIE FÜHLE ICH MICH JETZT?

MEINE ABSICHT FÜR DIE NACHT



Ansichtsexemplar · yoga-more.de

WIE WAR MEINE NACHT?
IN WELCHER STIMMUNG BIN ICH AUFGEWACHT?

MEINE INTENTION FÜR DEN TAG

RAUM FÜR GEDANKEN, ERFAHRUNGEN UND TERMINE

WIE WAR MEIN TAG?
WIE FÜHLE ICH MICH JETZT?

MEINE ABSICHT FÜR DIE NACHT



Ansichtsexemplar · yoga-more.de

WIE WAR MEINE NACHT?
IN WELCHER STIMMUNG BIN ICH AUFGEWACHT?

MEINE INTENTION FÜR DEN TAG

RAUM FÜR GEDANKEN, ERFAHRUNGEN UND TERMINE

WIE WAR MEIN TAG?
WIE FÜHLE ICH MICH JETZT?

MEINE ABSICHT FÜR DIE NACHT



Ansichtsexemplar · yoga-more.de

WIE WAR MEINE NACHT?
IN WELCHER STIMMUNG BIN ICH AUFGEWACHT?

MEINE INTENTION FÜR DEN TAG

RAUM FÜR GEDANKEN, ERFAHRUNGEN UND TERMINE

WIE WAR MEIN TAG?
WIE FÜHLE ICH MICH JETZT?

MEINE ABSICHT FÜR DIE NACHT



Ansichtsexemplar · yoga-more.de

WIE WAR MEINE NACHT?
IN WELCHER STIMMUNG BIN ICH AUFGEWACHT?

MEINE INTENTION FÜR DEN TAG

RAUM FÜR GEDANKEN, ERFAHRUNGEN UND TERMINE

WIE WAR MEIN TAG?
WIE FÜHLE ICH MICH JETZT?

MEINE ABSICHT FÜR DIE NACHT



Ansichtsexemplar · yoga-more.de

WIE WAR MEINE NACHT?
IN WELCHER STIMMUNG BIN ICH AUFGEWACHT?

MEINE INTENTION FÜR DEN TAG

RAUM FÜR GEDANKEN, ERFAHRUNGEN UND TERMINE

WIE WAR MEIN TAG?
WIE FÜHLE ICH MICH JETZT?

MEINE ABSICHT FÜR DIE NACHT



Ansichtsexemplar · yoga-more.de

WIE WAR MEINE NACHT?
IN WELCHER STIMMUNG BIN ICH AUFGEWACHT?

MEINE INTENTION FÜR DEN TAG

RAUM FÜR GEDANKEN, ERFAHRUNGEN UND TERMINE

WIE WAR MEIN TAG?
WIE FÜHLE ICH MICH JETZT?

MEINE ABSICHT FÜR DIE NACHT



Ansichtsexemplar · yoga-more.de

# Eigene Notizen

ANSICHTSEXEMPLAR



Ansichtsexemplar · yoga-more.de

# Eigene Notizen



Ansichtsexemplar · yoga-more.de

Monat _____ Jahr _____

# Wie finde ich meinen eigenen Weg?

Manche Wege sind mir vertraut, andere entstehen im Gehen. Erfahrungen und Hinweise begleiten mich. Zugleich geben mir mein Körper, meine Gefühle und das, was mir wichtig ist, eine eigene Orientierung.

*Was entdecke ich, wenn ich meiner Wahrnehmung mehr vertraue?*



Ansichtsexemplar · yoga-more.de

WIE WAR MEINE NACHT?
IN WELCHER STIMMUNG BIN ICH AUFGEWACHT?

MEINE INTENTION FÜR DEN TAG

RAUM FÜR GEDANKEN, ERFAHRUNGEN UND TERMINE

WIE WAR MEIN TAG?
WIE FÜHLE ICH MICH JETZT?

MEINE ABSICHT FÜR DIE NACHT



Ansichtsexemplar · yoga-more.de

WIE WAR MEINE NACHT?
IN WELCHER STIMMUNG BIN ICH AUFGEWACHT?

MEINE INTENTION FÜR DEN TAG

RAUM FÜR GEDANKEN, ERFAHRUNGEN UND TERMINE

WIE WAR MEIN TAG?
WIE FÜHLE ICH MICH JETZT?

MEINE ABSICHT FÜR DIE NACHT



Ansichtsexemplar · yoga-more.de

WIE WAR MEINE NACHT?
IN WELCHER STIMMUNG BIN ICH AUFGEWACHT?

MEINE INTENTION FÜR DEN TAG

RAUM FÜR GEDANKEN, ERFAHRUNGEN UND TERMINE

WIE WAR MEIN TAG?
WIE FÜHLE ICH MICH JETZT?

MEINE ABSICHT FÜR DIE NACHT



Ansichtsexemplar · yoga-more.de

WIE WAR MEINE NACHT?
IN WELCHER STIMMUNG BIN ICH AUFGEWACHT?

MEINE INTENTION FÜR DEN TAG

RAUM FÜR GEDANKEN, ERFAHRUNGEN UND TERMINE

WIE WAR MEIN TAG?
WIE FÜHLE ICH MICH JETZT?

MEINE ABSICHT FÜR DIE NACHT



Ansichtsexemplar · yoga-more.de

WIE WAR MEINE NACHT?
IN WELCHER STIMMUNG BIN ICH AUFGEWACHT?

MEINE INTENTION FÜR DEN TAG

RAUM FÜR GEDANKEN, ERFAHRUNGEN UND TERMINE

WIE WAR MEIN TAG?
WIE FÜHLE ICH MICH JETZT?

MEINE ABSICHT FÜR DIE NACHT



Ansichtsexemplar · yoga-more.de

WIE WAR MEINE NACHT?
IN WELCHER STIMMUNG BIN ICH AUFGEWACHT?

MEINE INTENTION FÜR DEN TAG

RAUM FÜR GEDANKEN, ERFAHRUNGEN UND TERMINE

WIE WAR MEIN TAG?
WIE FÜHLE ICH MICH JETZT?

MEINE ABSICHT FÜR DIE NACHT



Ansichtsexemplar · yoga-more.de

WIE WAR MEINE NACHT?
IN WELCHER STIMMUNG BIN ICH AUFGEWACHT?

MEINE INTENTION FÜR DEN TAG

RAUM FÜR GEDANKEN, ERFAHRUNGEN UND TERMINE

WIE WAR MEIN TAG?
WIE FÜHLE ICH MICH JETZT?

MEINE ABSICHT FÜR DIE NACHT



Ansichtsexemplar · yoga-more.de

WIE WAR MEINE NACHT?
IN WELCHER STIMMUNG BIN ICH AUFGEWACHT?

MEINE INTENTION FÜR DEN TAG

RAUM FÜR GEDANKEN, ERFAHRUNGEN UND TERMINE

WIE WAR MEIN TAG?
WIE FÜHLE ICH MICH JETZT?

MEINE ABSICHT FÜR DIE NACHT



Ansichtsexemplar · yoga-more.de

WIE WAR MEINE NACHT?
IN WELCHER STIMMUNG BIN ICH AUFGEWACHT?

MEINE INTENTION FÜR DEN TAG

RAUM FÜR GEDANKEN, ERFAHRUNGEN UND TERMINE

WIE WAR MEIN TAG?
WIE FÜHLE ICH MICH JETZT?

MEINE ABSICHT FÜR DIE NACHT



Ansichtsexemplar · yoga-more.de

WIE WAR MEINE NACHT?
IN WELCHER STIMMUNG BIN ICH AUFGEWACHT?

MEINE INTENTION FÜR DEN TAG

RAUM FÜR GEDANKEN, ERFAHRUNGEN UND TERMINE

WIE WAR MEIN TAG?
WIE FÜHLE ICH MICH JETZT?

MEINE ABSICHT FÜR DIE NACHT



Ansichtsexemplar · yoga-more.de

WIE WAR MEINE NACHT?
IN WELCHER STIMMUNG BIN ICH AUFGEWACHT?

MEINE INTENTION FÜR DEN TAG

RAUM FÜR GEDANKEN, ERFAHRUNGEN UND TERMINE

WIE WAR MEIN TAG?
WIE FÜHLE ICH MICH JETZT?

MEINE ABSICHT FÜR DIE NACHT



Ansichtsexemplar · yoga-more.de

WIE WAR MEINE NACHT?
IN WELCHER STIMMUNG BIN ICH AUFGEWACHT?

MEINE INTENTION FÜR DEN TAG

RAUM FÜR GEDANKEN, ERFAHRUNGEN UND TERMINE

WIE WAR MEIN TAG?
WIE FÜHLE ICH MICH JETZT?

MEINE ABSICHT FÜR DIE NACHT



Ansichtsexemplar · yoga-more.de

WIE WAR MEINE NACHT?
IN WELCHER STIMMUNG BIN ICH AUFGEWACHT?

MEINE INTENTION FÜR DEN TAG

RAUM FÜR GEDANKEN, ERFAHRUNGEN UND TERMINE

WIE WAR MEIN TAG?
WIE FÜHLE ICH MICH JETZT?

MEINE ABSICHT FÜR DIE NACHT



Ansichtsexemplar · yoga-more.de

WIE WAR MEINE NACHT?
IN WELCHER STIMMUNG BIN ICH AUFGEWACHT?

MEINE INTENTION FÜR DEN TAG

RAUM FÜR GEDANKEN, ERFAHRUNGEN UND TERMINE

WIE WAR MEIN TAG?
WIE FÜHLE ICH MICH JETZT?

MEINE ABSICHT FÜR DIE NACHT



Ansichtsexemplar · yoga-more.de

WIE WAR MEINE NACHT?
IN WELCHER STIMMUNG BIN ICH AUFGEWACHT?

MEINE INTENTION FÜR DEN TAG

RAUM FÜR GEDANKEN, ERFAHRUNGEN UND TERMINE

CLOSED CLASS II
Beginn am 23. August 2027
Was trägt und nährt Dich?
Vertiefende Yoga-Praxis und Philosophie
Montag, 19:00–20:30 Uhr

Early Bird bis 31.05.2027
Mehr erfahren & anmelden

Angebote 2026/2027 · Aktuelle Termine und weitere Angebote online.

WIE WAR MEIN TAG?
WIE FÜHLE ICH MICH JETZT?

MEINE ABSICHT FÜR DIE NACHT



Ansichtsexemplar · yoga-more.de

WIE WAR MEINE NACHT?
IN WELCHER STIMMUNG BIN ICH AUFGEWACHT?

MEINE INTENTION FÜR DEN TAG

RAUM FÜR GEDANKEN, ERFAHRUNGEN UND TERMINE

WIE WAR MEIN TAG?
WIE FÜHLE ICH MICH JETZT?

MEINE ABSICHT FÜR DIE NACHT



Ansichtsexemplar · yoga-more.de

WIE WAR MEINE NACHT?
IN WELCHER STIMMUNG BIN ICH AUFGEWACHT?

MEINE INTENTION FÜR DEN TAG

RAUM FÜR GEDANKEN, ERFAHRUNGEN UND TERMINE

WIE WAR MEIN TAG?
WIE FÜHLE ICH MICH JETZT?

MEINE ABSICHT FÜR DIE NACHT



Ansichtsexemplar · yoga-more.de

WIE WAR MEINE NACHT?
IN WELCHER STIMMUNG BIN ICH AUFGEWACHT?

MEINE INTENTION FÜR DEN TAG

RAUM FÜR GEDANKEN, ERFAHRUNGEN UND TERMINE

WIE WAR MEIN TAG?
WIE FÜHLE ICH MICH JETZT?

MEINE ABSICHT FÜR DIE NACHT



Ansichtsexemplar · yoga-more.de

WIE WAR MEINE NACHT?
IN WELCHER STIMMUNG BIN ICH AUFGEWACHT?

MEINE INTENTION FÜR DEN TAG

RAUM FÜR GEDANKEN, ERFAHRUNGEN UND TERMINE

WIE WAR MEIN TAG?
WIE FÜHLE ICH MICH JETZT?

MEINE ABSICHT FÜR DIE NACHT



Ansichtsexemplar · yoga-more.de

WIE WAR MEINE NACHT?
IN WELCHER STIMMUNG BIN ICH AUFGEWACHT?

MEINE INTENTION FÜR DEN TAG

RAUM FÜR GEDANKEN, ERFAHRUNGEN UND TERMINE

WIE WAR MEIN TAG?
WIE FÜHLE ICH MICH JETZT?

MEINE ABSICHT FÜR DIE NACHT



Ansichtsexemplar · yoga-more.de

WIE WAR MEINE NACHT?
IN WELCHER STIMMUNG BIN ICH AUFGEWACHT?

MEINE INTENTION FÜR DEN TAG

RAUM FÜR GEDANKEN, ERFAHRUNGEN UND TERMINE

WIE WAR MEIN TAG?
WIE FÜHLE ICH MICH JETZT?

MEINE ABSICHT FÜR DIE NACHT



Ansichtsexemplar · yoga-more.de

WIE WAR MEINE NACHT?
IN WELCHER STIMMUNG BIN ICH AUFGEWACHT?

MEINE INTENTION FÜR DEN TAG

RAUM FÜR GEDANKEN, ERFAHRUNGEN UND TERMINE

WIE WAR MEIN TAG?
WIE FÜHLE ICH MICH JETZT?

MEINE ABSICHT FÜR DIE NACHT



Ansichtsexemplar · yoga-more.de

WIE WAR MEINE NACHT?
IN WELCHER STIMMUNG BIN ICH AUFGEWACHT?

MEINE INTENTION FÜR DEN TAG

RAUM FÜR GEDANKEN, ERFAHRUNGEN UND TERMINE

WIE WAR MEIN TAG?
WIE FÜHLE ICH MICH JETZT?

MEINE ABSICHT FÜR DIE NACHT



Ansichtsexemplar · yoga-more.de

WIE WAR MEINE NACHT?
IN WELCHER STIMMUNG BIN ICH AUFGEWACHT?

MEINE INTENTION FÜR DEN TAG

RAUM FÜR GEDANKEN, ERFAHRUNGEN UND TERMINE

WIE WAR MEIN TAG?
WIE FÜHLE ICH MICH JETZT?

MEINE ABSICHT FÜR DIE NACHT



Ansichtsexemplar · yoga-more.de

WIE WAR MEINE NACHT?
IN WELCHER STIMMUNG BIN ICH AUFGEWACHT?

MEINE INTENTION FÜR DEN TAG

RAUM FÜR GEDANKEN, ERFAHRUNGEN UND TERMINE

WIE WAR MEIN TAG?
WIE FÜHLE ICH MICH JETZT?

MEINE ABSICHT FÜR DIE NACHT



Ansichtsexemplar · yoga-more.de

WIE WAR MEINE NACHT?
IN WELCHER STIMMUNG BIN ICH AUFGEWACHT?

MEINE INTENTION FÜR DEN TAG

RAUM FÜR GEDANKEN, ERFAHRUNGEN UND TERMINE

WIE WAR MEIN TAG?
WIE FÜHLE ICH MICH JETZT?

MEINE ABSICHT FÜR DIE NACHT



Ansichtsexemplar · yoga-more.de

WIE WAR MEINE NACHT?
IN WELCHER STIMMUNG BIN ICH AUFGEWACHT?

MEINE INTENTION FÜR DEN TAG

RAUM FÜR GEDANKEN, ERFAHRUNGEN UND TERMINE

WIE WAR MEIN TAG?
WIE FÜHLE ICH MICH JETZT?

MEINE ABSICHT FÜR DIE NACHT



Ansichtsexemplar · yoga-more.de

WIE WAR MEINE NACHT?
IN WELCHER STIMMUNG BIN ICH AUFGEWACHT?

MEINE INTENTION FÜR DEN TAG

RAUM FÜR GEDANKEN, ERFAHRUNGEN UND TERMINE

WIE WAR MEIN TAG?
WIE FÜHLE ICH MICH JETZT?

MEINE ABSICHT FÜR DIE NACHT



Ansichtsexemplar · yoga-more.de

WIE WAR MEINE NACHT?
IN WELCHER STIMMUNG BIN ICH AUFGEWACHT?

MEINE INTENTION FÜR DEN TAG

RAUM FÜR GEDANKEN, ERFAHRUNGEN UND TERMINE

WIE WAR MEIN TAG?
WIE FÜHLE ICH MICH JETZT?

MEINE ABSICHT FÜR DIE NACHT



Ansichtsexemplar · yoga-more.de

WIE WAR MEINE NACHT?
IN WELCHER STIMMUNG BIN ICH AUFGEWACHT?

MEINE INTENTION FÜR DEN TAG

RAUM FÜR GEDANKEN, ERFAHRUNGEN UND TERMINE

AYURVEDA GRUNDAUSBILDUNG
21.–23. Mai 2027
Fr. 17:00–20:00 Uhr
Sa. & So. 10:00–18:00 Uhr

Mehr erfahren & anmelden

Aktuelle Termine und weitere Angebote findest Du über den QR-Code.

WIE WAR MEIN TAG?
WIE FÜHLE ICH MICH JETZT?

MEINE ABSICHT FÜR DIE NACHT



Ansichtsexemplar · yoga-more.de

WIE WAR MEINE NACHT?
IN WELCHER STIMMUNG BIN ICH AUFGEWACHT?

MEINE INTENTION FÜR DEN TAG

RAUM FÜR GEDANKEN, ERFAHRUNGEN UND TERMINE

WIE WAR MEIN TAG?
WIE FÜHLE ICH MICH JETZT?

MEINE ABSICHT FÜR DIE NACHT



Ansichtsexemplar · yoga-more.de

# Eigene Notizen

ANSICHTSEXEMPLAR



Ansichtsexemplar · yoga-more.de

# Eigene Notizen



Ansichtsexemplar · yoga-more.de

# Mudras · Gesten der Hände

Mudra bedeutet „Siegel“ oder „Zeichen“. Im Yoga verbinden Handgesten äußere Haltung und innere Ausrichtung. Hier findest Du eine Einladung zum eigenen Erfahren.

### Chin und Jnana · Nachdenken und Weisheit

Daumen und Zeigefinger berühren sich leicht; die anderen Finger bleiben locker lang. Hände auf den Knien, laut Vorlage als Chin mit Handflächen nach unten, als Jnana nach oben. Namen variieren je nach Tradition.

### Abhaya · Schutz und Ermutigung

Eine Hand hebt sich, Handfläche nach vorn, Finger nach oben. Traditionell eine Geste der Furchtlosigkeit und Gewaltlosigkeit.

### Dhyana · Meditation

Die Hände ruhen wie offene Schalen ineinander im Schoß, die Daumenspitzen berühren sich leicht. Die Geste versinnbildlicht Sammlung und Offenheit.

### Anjali · Achtung und Verbundenheit

Die Hände finden vor der Brust zueinander. Handflächen und Finger berühren sich sanft. Die Geste steht für Wertschätzung, Hingabe und Frieden.

### Varada · Geben

Eine oder beide Hände richten sich nach unten, die Handflächen öffnen sich nach vorn. Arme und Finger bleiben entspannt. Die Geste symbolisiert die Bereitschaft zu geben.

### Für einen Moment innehalten

Erkunde eine angenehme Geste für einige ruhige Atemzüge, mit entspannten Schultern und Händen. Bei Unbehagen löse die Haltung.

*Was erlebe ich mit dieser Geste?*



Ansichtsexemplar · yoga-more.de





Ansichtsexemplar · yoga-more.de

Monat _____ Jahr _____

# Wo erlebe ich Wahlfreiheit?

In vertrauten Situationen handle ich oft aus Gewohnheit. Ein Moment des Innehaltens lässt mich vielleicht eine Wahl erkennen: etwas bewahren, anders versuchen oder zunächst genauer verstehen.

*Wo öffnet sich zwischen Gewohnheit und Handlung eine Möglichkeit?*

Aram Sahaj



Ansichtsexemplar · yoga-more.de

WIE WAR MEINE NACHT?
IN WELCHER STIMMUNG BIN ICH AUFGEWACHT?

MEINE INTENTION FÜR DEN TAG

RAUM FÜR GEDANKEN, ERFAHRUNGEN UND TERMINE

WIE WAR MEIN TAG?
WIE FÜHLE ICH MICH JETZT?

MEINE ABSICHT FÜR DIE NACHT



Ansichtsexemplar · yoga-more.de

Datum Wochentag

Aram Sahaj

WIE WAR MEINE NACHT?
IN WELCHER STIMMUNG BIN ICH AUFGEWACHT?

MEINE INTENTION FÜR DEN TAG

RAUM FÜR GEDANKEN, ERFAHRUNGEN UND TERMINE

WIE WAR MEIN TAG?
WIE FÜHLE ICH MICH JETZT?

MEINE ABSICHT FÜR DIE NACHT



Ansichtsexemplar · yoga-more.de

WIE WAR MEINE NACHT?
IN WELCHER STIMMUNG BIN ICH AUFGEWACHT?

MEINE INTENTION FÜR DEN TAG

RAUM FÜR GEDANKEN, ERFAHRUNGEN UND TERMINE

WIE WAR MEIN TAG?
WIE FÜHLE ICH MICH JETZT?

MEINE ABSICHT FÜR DIE NACHT



Ansichtsexemplar · yoga-more.de

WIE WAR MEINE NACHT?
IN WELCHER STIMMUNG BIN ICH AUFGEWACHT?

MEINE INTENTION FÜR DEN TAG

RAUM FÜR GEDANKEN, ERFAHRUNGEN UND TERMINE

ANATOMIE & OSTEOPATHIE
Workshop am 30. und 31. Oktober 2027
Sa. & So., 14:00–18:00 Uhr

Early Bird bis 31.05.2027
Mehr erfahren & anmelden

Angebote 2026/2027 · Aktuelle Termine und weitere Angebote online.

WIE WAR MEIN TAG?
WIE FÜHLE ICH MICH JETZT?

MEINE ABSICHT FÜR DIE NACHT



Ansichtsexemplar · yoga-more.de

Datum Wochentag

Aram Sahaj

WIE WAR MEINE NACHT?
IN WELCHER STIMMUNG BIN ICH AUFGEWACHT?

MEINE INTENTION FÜR DEN TAG

RAUM FÜR GEDANKEN, ERFAHRUNGEN UND TERMINE

WIE WAR MEIN TAG?
WIE FÜHLE ICH MICH JETZT?

MEINE ABSICHT FÜR DIE NACHT



Ansichtsexemplar · yoga-more.de

WIE WAR MEINE NACHT?
IN WELCHER STIMMUNG BIN ICH AUFGEWACHT?

MEINE INTENTION FÜR DEN TAG

RAUM FÜR GEDANKEN, ERFAHRUNGEN UND TERMINE

WIE WAR MEIN TAG?
WIE FÜHLE ICH MICH JETZT?

MEINE ABSICHT FÜR DIE NACHT



Ansichtsexemplar · yoga-more.de

WIE WAR MEINE NACHT?
IN WELCHER STIMMUNG BIN ICH AUFGEWACHT?

MEINE INTENTION FÜR DEN TAG

RAUM FÜR GEDANKEN, ERFAHRUNGEN UND TERMINE

WIE WAR MEIN TAG?
WIE FÜHLE ICH MICH JETZT?

MEINE ABSICHT FÜR DIE NACHT



Ansichtsexemplar · yoga-more.de

Datum Wochentag

Aram Sahaj

WIE WAR MEINE NACHT?
IN WELCHER STIMMUNG BIN ICH AUFGEWACHT?

MEINE INTENTION FÜR DEN TAG

RAUM FÜR GEDANKEN, ERFAHRUNGEN UND TERMINE

WIE WAR MEIN TAG?
WIE FÜHLE ICH MICH JETZT?

MEINE ABSICHT FÜR DIE NACHT



Ansichtsexemplar · yoga-more.de

WIE WAR MEINE NACHT?
IN WELCHER STIMMUNG BIN ICH AUFGEWACHT?

MEINE INTENTION FÜR DEN TAG

RAUM FÜR GEDANKEN, ERFAHRUNGEN UND TERMINE

WIE WAR MEIN TAG?
WIE FÜHLE ICH MICH JETZT?

MEINE ABSICHT FÜR DIE NACHT



Ansichtsexemplar · yoga-more.de

Datum Wochentag

Aram Sahaj

WIE WAR MEINE NACHT?
IN WELCHER STIMMUNG BIN ICH AUFGEWACHT?

MEINE INTENTION FÜR DEN TAG

RAUM FÜR GEDANKEN, ERFAHRUNGEN UND TERMINE

WIE WAR MEIN TAG?
WIE FÜHLE ICH MICH JETZT?

MEINE ABSICHT FÜR DIE NACHT



Ansichtsexemplar · yoga-more.de

WIE WAR MEINE NACHT?
IN WELCHER STIMMUNG BIN ICH AUFGEWACHT?

MEINE INTENTION FÜR DEN TAG

RAUM FÜR GEDANKEN, ERFAHRUNGEN UND TERMINE

WIE WAR MEIN TAG?
WIE FÜHLE ICH MICH JETZT?

MEINE ABSICHT FÜR DIE NACHT



Ansichtsexemplar · yoga-more.de

Datum Wochentag

Aram Sahaj

WIE WAR MEINE NACHT?
IN WELCHER STIMMUNG BIN ICH AUFGEWACHT?

MEINE INTENTION FÜR DEN TAG

RAUM FÜR GEDANKEN, ERFAHRUNGEN UND TERMINE

WIE WAR MEIN TAG?
WIE FÜHLE ICH MICH JETZT?

MEINE ABSICHT FÜR DIE NACHT



Ansichtsexemplar · yoga-more.de

WIE WAR MEINE NACHT?
IN WELCHER STIMMUNG BIN ICH AUFGEWACHT?

MEINE INTENTION FÜR DEN TAG

RAUM FÜR GEDANKEN, ERFAHRUNGEN UND TERMINE

WIE WAR MEIN TAG?
WIE FÜHLE ICH MICH JETZT?

MEINE ABSICHT FÜR DIE NACHT



Ansichtsexemplar · yoga-more.de

Datum Wochentag

Aram Sahaj

WIE WAR MEINE NACHT?
IN WELCHER STIMMUNG BIN ICH AUFGEWACHT?

MEINE INTENTION FÜR DEN TAG

RAUM FÜR GEDANKEN, ERFAHRUNGEN UND TERMINE

WIE WAR MEIN TAG?
WIE FÜHLE ICH MICH JETZT?

MEINE ABSICHT FÜR DIE NACHT



Ansichtsexemplar · yoga-more.de

WIE WAR MEINE NACHT?
IN WELCHER STIMMUNG BIN ICH AUFGEWACHT?

MEINE INTENTION FÜR DEN TAG

RAUM FÜR GEDANKEN, ERFAHRUNGEN UND TERMINE

WIE WAR MEIN TAG?
WIE FÜHLE ICH MICH JETZT?

MEINE ABSICHT FÜR DIE NACHT



Ansichtsexemplar · yoga-more.de

Datum Wochentag

Aram Sahaj

WIE WAR MEINE NACHT?
IN WELCHER STIMMUNG BIN ICH AUFGEWACHT?

MEINE INTENTION FÜR DEN TAG

RAUM FÜR GEDANKEN, ERFAHRUNGEN UND TERMINE

WIE WAR MEIN TAG?
WIE FÜHLE ICH MICH JETZT?

MEINE ABSICHT FÜR DIE NACHT



Ansichtsexemplar · yoga-more.de

Datum Wochentag

Aram Sahaj

WIE WAR MEINE NACHT?
IN WELCHER STIMMUNG BIN ICH AUFGEWACHT?

MEINE INTENTION FÜR DEN TAG

RAUM FÜR GEDANKEN, ERFAHRUNGEN UND TERMINE

WIE WAR MEIN TAG?
WIE FÜHLE ICH MICH JETZT?

MEINE ABSICHT FÜR DIE NACHT



Ansichtsexemplar · yoga-more.de

WIE WAR MEINE NACHT?
IN WELCHER STIMMUNG BIN ICH AUFGEWACHT?

MEINE INTENTION FÜR DEN TAG

RAUM FÜR GEDANKEN, ERFAHRUNGEN UND TERMINE

WIE WAR MEIN TAG?
WIE FÜHLE ICH MICH JETZT?

MEINE ABSICHT FÜR DIE NACHT



Ansichtsexemplar · yoga-more.de

WIE WAR MEINE NACHT?
IN WELCHER STIMMUNG BIN ICH AUFGEWACHT?

MEINE INTENTION FÜR DEN TAG

RAUM FÜR GEDANKEN, ERFAHRUNGEN UND TERMINE

WIE WAR MEIN TAG?
WIE FÜHLE ICH MICH JETZT?

MEINE ABSICHT FÜR DIE NACHT



Ansichtsexemplar · yoga-more.de

WIE WAR MEINE NACHT?
IN WELCHER STIMMUNG BIN ICH AUFGEWACHT?

MEINE INTENTION FÜR DEN TAG

RAUM FÜR GEDANKEN, ERFAHRUNGEN UND TERMINE

WIE WAR MEIN TAG?
WIE FÜHLE ICH MICH JETZT?

MEINE ABSICHT FÜR DIE NACHT



Ansichtsexemplar · yoga-more.de

WIE WAR MEINE NACHT?
IN WELCHER STIMMUNG BIN ICH AUFGEWACHT?

MEINE INTENTION FÜR DEN TAG

RAUM FÜR GEDANKEN, ERFAHRUNGEN UND TERMINE

WIE WAR MEIN TAG?
WIE FÜHLE ICH MICH JETZT?

MEINE ABSICHT FÜR DIE NACHT



Ansichtsexemplar · yoga-more.de

Datum Wochentag

Aram Sahaj

WIE WAR MEINE NACHT?
IN WELCHER STIMMUNG BIN ICH AUFGEWACHT?

MEINE INTENTION FÜR DEN TAG

RAUM FÜR GEDANKEN, ERFAHRUNGEN UND TERMINE

WIE WAR MEIN TAG?
WIE FÜHLE ICH MICH JETZT?

MEINE ABSICHT FÜR DIE NACHT



Ansichtsexemplar · yoga-more.de

WIE WAR MEINE NACHT?
IN WELCHER STIMMUNG BIN ICH AUFGEWACHT?

MEINE INTENTION FÜR DEN TAG

RAUM FÜR GEDANKEN, ERFAHRUNGEN UND TERMINE

WIE WAR MEIN TAG?
WIE FÜHLE ICH MICH JETZT?

MEINE ABSICHT FÜR DIE NACHT



Ansichtsexemplar · yoga-more.de

WIE WAR MEINE NACHT?
IN WELCHER STIMMUNG BIN ICH AUFGEWACHT?

MEINE INTENTION FÜR DEN TAG

RAUM FÜR GEDANKEN, ERFAHRUNGEN UND TERMINE

WIE WAR MEIN TAG?
WIE FÜHLE ICH MICH JETZT?

MEINE ABSICHT FÜR DIE NACHT



Ansichtsexemplar · yoga-more.de

WIE WAR MEINE NACHT?
IN WELCHER STIMMUNG BIN ICH AUFGEWACHT?

MEINE INTENTION FÜR DEN TAG

RAUM FÜR GEDANKEN, ERFAHRUNGEN UND TERMINE

WIE WAR MEIN TAG?
WIE FÜHLE ICH MICH JETZT?

MEINE ABSICHT FÜR DIE NACHT



Ansichtsexemplar · yoga-more.de

Datum Wochentag

Aram Sahaj

WIE WAR MEINE NACHT?
IN WELCHER STIMMUNG BIN ICH AUFGEWACHT?

MEINE INTENTION FÜR DEN TAG

RAUM FÜR GEDANKEN, ERFAHRUNGEN UND TERMINE

WIE WAR MEIN TAG?
WIE FÜHLE ICH MICH JETZT?

MEINE ABSICHT FÜR DIE NACHT



Ansichtsexemplar · yoga-more.de

WIE WAR MEINE NACHT?
IN WELCHER STIMMUNG BIN ICH AUFGEWACHT?

MEINE INTENTION FÜR DEN TAG

RAUM FÜR GEDANKEN, ERFAHRUNGEN UND TERMINE

WIE WAR MEIN TAG?
WIE FÜHLE ICH MICH JETZT?

MEINE ABSICHT FÜR DIE NACHT



Ansichtsexemplar · yoga-more.de

Datum Wochentag

Aram Sahaj

WIE WAR MEINE NACHT?
IN WELCHER STIMMUNG BIN ICH AUFGEWACHT?

MEINE INTENTION FÜR DEN TAG

RAUM FÜR GEDANKEN, ERFAHRUNGEN UND TERMINE

WIE WAR MEIN TAG?
WIE FÜHLE ICH MICH JETZT?

MEINE ABSICHT FÜR DIE NACHT



Ansichtsexemplar · yoga-more.de

WIE WAR MEINE NACHT?
IN WELCHER STIMMUNG BIN ICH AUFGEWACHT?

MEINE INTENTION FÜR DEN TAG

RAUM FÜR GEDANKEN, ERFAHRUNGEN UND TERMINE

WIE WAR MEIN TAG?
WIE FÜHLE ICH MICH JETZT?

MEINE ABSICHT FÜR DIE NACHT



Ansichtsexemplar · yoga-more.de

Datum Wochentag

Aram Sahaj

WIE WAR MEINE NACHT?
IN WELCHER STIMMUNG BIN ICH AUFGEWACHT?

MEINE INTENTION FÜR DEN TAG

RAUM FÜR GEDANKEN, ERFAHRUNGEN UND TERMINE

WIE WAR MEIN TAG?
WIE FÜHLE ICH MICH JETZT?

MEINE ABSICHT FÜR DIE NACHT



Ansichtsexemplar · yoga-more.de

WIE WAR MEINE NACHT?
IN WELCHER STIMMUNG BIN ICH AUFGEWACHT?

MEINE INTENTION FÜR DEN TAG

RAUM FÜR GEDANKEN, ERFAHRUNGEN UND TERMINE

WIE WAR MEIN TAG?
WIE FÜHLE ICH MICH JETZT?

MEINE ABSICHT FÜR DIE NACHT



Ansichtsexemplar · yoga-more.de

# Eigene Notizen

ANSICHTSEXEMPLAR



Ansichtsexemplar · yoga-more.de

# Eigene Notizen

ANSICHTSEXEMPLAR



Ansichtsexemplar · yoga-more.de

# Dein Monat



Monat _____ Jahr _____

## Wie fühlt sich mein Tun an?

Bei derselben Tätigkeit erlebe ich mich an verschiedenen Tagen unterschiedlich. Mal bin ich aufmerksam und freudig, mal angespannt oder gedanklich schon beim nächsten Schritt. Darin zeigen sich vielleicht Bedürfnisse, die gerade Aufmerksamkeit suchen.

*Wie bin ich in dem, was ich tue - und was entsteht dadurch?*

Aram Sahaj



Ansichtsexemplar · yoga-more.de

WIE WAR MEINE NACHT?
IN WELCHER STIMMUNG BIN ICH AUFGEWACHT?

MEINE INTENTION FÜR DEN TAG

RAUM FÜR GEDANKEN, ERFAHRUNGEN UND TERMINE

WIE WAR MEIN TAG?
WIE FÜHLE ICH MICH JETZT?

MEINE ABSICHT FÜR DIE NACHT



Ansichtsexemplar · yoga-more.de

WIE WAR MEINE NACHT?
IN WELCHER STIMMUNG BIN ICH AUFGEWACHT?

MEINE INTENTION FÜR DEN TAG

RAUM FÜR GEDANKEN, ERFAHRUNGEN UND TERMINE

WIE WAR MEIN TAG?
WIE FÜHLE ICH MICH JETZT?

MEINE ABSICHT FÜR DIE NACHT



Ansichtsexemplar · yoga-more.de

WIE WAR MEINE NACHT?
IN WELCHER STIMMUNG BIN ICH AUFGEWACHT?

MEINE INTENTION FÜR DEN TAG

RAUM FÜR GEDANKEN, ERFAHRUNGEN UND TERMINE

WIE WAR MEIN TAG?
WIE FÜHLE ICH MICH JETZT?

MEINE ABSICHT FÜR DIE NACHT



Ansichtsexemplar · yoga-more.de

WIE WAR MEINE NACHT?
IN WELCHER STIMMUNG BIN ICH AUFGEWACHT?

MEINE INTENTION FÜR DEN TAG

RAUM FÜR GEDANKEN, ERFAHRUNGEN UND TERMINE

WIE WAR MEIN TAG?
WIE FÜHLE ICH MICH JETZT?

MEINE ABSICHT FÜR DIE NACHT



Ansichtsexemplar · yoga-more.de

WIE WAR MEINE NACHT?
IN WELCHER STIMMUNG BIN ICH AUFGEWACHT?

MEINE INTENTION FÜR DEN TAG

RAUM FÜR GEDANKEN, ERFAHRUNGEN UND TERMINE

WIE WAR MEIN TAG?
WIE FÜHLE ICH MICH JETZT?

MEINE ABSICHT FÜR DIE NACHT



Ansichtsexemplar · yoga-more.de

WIE WAR MEINE NACHT?
IN WELCHER STIMMUNG BIN ICH AUFGEWACHT?

MEINE INTENTION FÜR DEN TAG

RAUM FÜR GEDANKEN, ERFAHRUNGEN UND TERMINE

WIE WAR MEIN TAG?
WIE FÜHLE ICH MICH JETZT?

MEINE ABSICHT FÜR DIE NACHT



Ansichtsexemplar · yoga-more.de

WIE WAR MEINE NACHT?
IN WELCHER STIMMUNG BIN ICH AUFGEWACHT?

MEINE INTENTION FÜR DEN TAG

RAUM FÜR GEDANKEN, ERFAHRUNGEN UND TERMINE

WIE WAR MEIN TAG?
WIE FÜHLE ICH MICH JETZT?

MEINE ABSICHT FÜR DIE NACHT



Ansichtsexemplar · yoga-more.de

WIE WAR MEINE NACHT?
IN WELCHER STIMMUNG BIN ICH AUFGEWACHT?

MEINE INTENTION FÜR DEN TAG

RAUM FÜR GEDANKEN, ERFAHRUNGEN UND TERMINE

WIE WAR MEIN TAG?
WIE FÜHLE ICH MICH JETZT?

MEINE ABSICHT FÜR DIE NACHT



Ansichtsexemplar · yoga-more.de

WIE WAR MEINE NACHT?
IN WELCHER STIMMUNG BIN ICH AUFGEWACHT?

MEINE INTENTION FÜR DEN TAG

RAUM FÜR GEDANKEN, ERFAHRUNGEN UND TERMINE

WIE WAR MEIN TAG?
WIE FÜHLE ICH MICH JETZT?

MEINE ABSICHT FÜR DIE NACHT



Ansichtsexemplar · yoga-more.de

WIE WAR MEINE NACHT?
IN WELCHER STIMMUNG BIN ICH AUFGEWACHT?

MEINE INTENTION FÜR DEN TAG

RAUM FÜR GEDANKEN, ERFAHRUNGEN UND TERMINE

WIE WAR MEIN TAG?
WIE FÜHLE ICH MICH JETZT?

MEINE ABSICHT FÜR DIE NACHT



Ansichtsexemplar · yoga-more.de

WIE WAR MEINE NACHT?
IN WELCHER STIMMUNG BIN ICH AUFGEWACHT?

MEINE INTENTION FÜR DEN TAG

RAUM FÜR GEDANKEN, ERFAHRUNGEN UND TERMINE

WIE WAR MEIN TAG?
WIE FÜHLE ICH MICH JETZT?

MEINE ABSICHT FÜR DIE NACHT



Ansichtsexemplar · yoga-more.de

WIE WAR MEINE NACHT?
IN WELCHER STIMMUNG BIN ICH AUFGEWACHT?

MEINE INTENTION FÜR DEN TAG

RAUM FÜR GEDANKEN, ERFAHRUNGEN UND TERMINE

WIE WAR MEIN TAG?
WIE FÜHLE ICH MICH JETZT?

MEINE ABSICHT FÜR DIE NACHT



Ansichtsexemplar · yoga-more.de

WIE WAR MEINE NACHT?
IN WELCHER STIMMUNG BIN ICH AUFGEWACHT?

MEINE INTENTION FÜR DEN TAG

RAUM FÜR GEDANKEN, ERFAHRUNGEN UND TERMINE

WIE WAR MEIN TAG?
WIE FÜHLE ICH MICH JETZT?

MEINE ABSICHT FÜR DIE NACHT



Ansichtsexemplar · yoga-more.de

WIE WAR MEINE NACHT?
IN WELCHER STIMMUNG BIN ICH AUFGEWACHT?

MEINE INTENTION FÜR DEN TAG

RAUM FÜR GEDANKEN, ERFAHRUNGEN UND TERMINE

WIE WAR MEIN TAG?
WIE FÜHLE ICH MICH JETZT?

MEINE ABSICHT FÜR DIE NACHT



Ansichtsexemplar · yoga-more.de

WIE WAR MEINE NACHT?
IN WELCHER STIMMUNG BIN ICH AUFGEWACHT?

MEINE INTENTION FÜR DEN TAG

RAUM FÜR GEDANKEN, ERFAHRUNGEN UND TERMINE

WIE WAR MEIN TAG?
WIE FÜHLE ICH MICH JETZT?

MEINE ABSICHT FÜR DIE NACHT



Ansichtsexemplar · yoga-more.de

WIE WAR MEINE NACHT?
IN WELCHER STIMMUNG BIN ICH AUFGEWACHT?

MEINE INTENTION FÜR DEN TAG

RAUM FÜR GEDANKEN, ERFAHRUNGEN UND TERMINE

WIE WAR MEIN TAG?
WIE FÜHLE ICH MICH JETZT?

MEINE ABSICHT FÜR DIE NACHT



Ansichtsexemplar · yoga-more.de

WIE WAR MEINE NACHT?
IN WELCHER STIMMUNG BIN ICH AUFGEWACHT?

MEINE INTENTION FÜR DEN TAG

RAUM FÜR GEDANKEN, ERFAHRUNGEN UND TERMINE

WIE WAR MEIN TAG?
WIE FÜHLE ICH MICH JETZT?

MEINE ABSICHT FÜR DIE NACHT



Ansichtsexemplar · yoga-more.de

WIE WAR MEINE NACHT?
IN WELCHER STIMMUNG BIN ICH AUFGEWACHT?

MEINE INTENTION FÜR DEN TAG

RAUM FÜR GEDANKEN, ERFAHRUNGEN UND TERMINE

WIE WAR MEIN TAG?
WIE FÜHLE ICH MICH JETZT?

MEINE ABSICHT FÜR DIE NACHT



Ansichtsexemplar · yoga-more.de

WIE WAR MEINE NACHT?
IN WELCHER STIMMUNG BIN ICH AUFGEWACHT?

MEINE INTENTION FÜR DEN TAG

RAUM FÜR GEDANKEN, ERFAHRUNGEN UND TERMINE

WIE WAR MEIN TAG?
WIE FÜHLE ICH MICH JETZT?

MEINE ABSICHT FÜR DIE NACHT



Ansichtsexemplar · yoga-more.de

WIE WAR MEINE NACHT?
IN WELCHER STIMMUNG BIN ICH AUFGEWACHT?

MEINE INTENTION FÜR DEN TAG

RAUM FÜR GEDANKEN, ERFAHRUNGEN UND TERMINE

WIE WAR MEIN TAG?
WIE FÜHLE ICH MICH JETZT?

MEINE ABSICHT FÜR DIE NACHT



Ansichtsexemplar · yoga-more.de

WIE WAR MEINE NACHT?
IN WELCHER STIMMUNG BIN ICH AUFGEWACHT?

MEINE INTENTION FÜR DEN TAG

RAUM FÜR GEDANKEN, ERFAHRUNGEN UND TERMINE

WIE WAR MEIN TAG?
WIE FÜHLE ICH MICH JETZT?

MEINE ABSICHT FÜR DIE NACHT



Ansichtsexemplar · yoga-more.de

WIE WAR MEINE NACHT?
IN WELCHER STIMMUNG BIN ICH AUFGEWACHT?

MEINE INTENTION FÜR DEN TAG

RAUM FÜR GEDANKEN, ERFAHRUNGEN UND TERMINE

WIE WAR MEIN TAG?
WIE FÜHLE ICH MICH JETZT?

MEINE ABSICHT FÜR DIE NACHT



Ansichtsexemplar · yoga-more.de

WIE WAR MEINE NACHT?
IN WELCHER STIMMUNG BIN ICH AUFGEWACHT?

MEINE INTENTION FÜR DEN TAG

RAUM FÜR GEDANKEN, ERFAHRUNGEN UND TERMINE

WIE WAR MEIN TAG?
WIE FÜHLE ICH MICH JETZT?

MEINE ABSICHT FÜR DIE NACHT



Ansichtsexemplar · yoga-more.de

WIE WAR MEINE NACHT?
IN WELCHER STIMMUNG BIN ICH AUFGEWACHT?

MEINE INTENTION FÜR DEN TAG

RAUM FÜR GEDANKEN, ERFAHRUNGEN UND TERMINE

WIE WAR MEIN TAG?
WIE FÜHLE ICH MICH JETZT?

MEINE ABSICHT FÜR DIE NACHT



Ansichtsexemplar · yoga-more.de

WIE WAR MEINE NACHT?
IN WELCHER STIMMUNG BIN ICH AUFGEWACHT?

MEINE INTENTION FÜR DEN TAG

RAUM FÜR GEDANKEN, ERFAHRUNGEN UND TERMINE

WIE WAR MEIN TAG?
WIE FÜHLE ICH MICH JETZT?

MEINE ABSICHT FÜR DIE NACHT



Ansichtsexemplar · yoga-more.de

WIE WAR MEINE NACHT?
IN WELCHER STIMMUNG BIN ICH AUFGEWACHT?

MEINE INTENTION FÜR DEN TAG

RAUM FÜR GEDANKEN, ERFAHRUNGEN UND TERMINE

WIE WAR MEIN TAG?
WIE FÜHLE ICH MICH JETZT?

MEINE ABSICHT FÜR DIE NACHT



Ansichtsexemplar · yoga-more.de

WIE WAR MEINE NACHT?
IN WELCHER STIMMUNG BIN ICH AUFGEWACHT?

MEINE INTENTION FÜR DEN TAG

RAUM FÜR GEDANKEN, ERFAHRUNGEN UND TERMINE

WIE WAR MEIN TAG?
WIE FÜHLE ICH MICH JETZT?

MEINE ABSICHT FÜR DIE NACHT



Ansichtsexemplar · yoga-more.de

WIE WAR MEINE NACHT?
IN WELCHER STIMMUNG BIN ICH AUFGEWACHT?

MEINE INTENTION FÜR DEN TAG

RAUM FÜR GEDANKEN, ERFAHRUNGEN UND TERMINE

WIE WAR MEIN TAG?
WIE FÜHLE ICH MICH JETZT?

MEINE ABSICHT FÜR DIE NACHT



Ansichtsexemplar · yoga-more.de

WIE WAR MEINE NACHT?
IN WELCHER STIMMUNG BIN ICH AUFGEWACHT?

MEINE INTENTION FÜR DEN TAG

RAUM FÜR GEDANKEN, ERFAHRUNGEN UND TERMINE

WIE WAR MEIN TAG?
WIE FÜHLE ICH MICH JETZT?

MEINE ABSICHT FÜR DIE NACHT



Ansichtsexemplar · yoga-more.de

WIE WAR MEINE NACHT?
IN WELCHER STIMMUNG BIN ICH AUFGEWACHT?

MEINE INTENTION FÜR DEN TAG

RAUM FÜR GEDANKEN, ERFAHRUNGEN UND TERMINE

WIE WAR MEIN TAG?
WIE FÜHLE ICH MICH JETZT?

MEINE ABSICHT FÜR DIE NACHT



Ansichtsexemplar · yoga-more.de

WIE WAR MEINE NACHT?
IN WELCHER STIMMUNG BIN ICH AUFGEWACHT?

MEINE INTENTION FÜR DEN TAG

RAUM FÜR GEDANKEN, ERFAHRUNGEN UND TERMINE

WIE WAR MEIN TAG?
WIE FÜHLE ICH MICH JETZT?

MEINE ABSICHT FÜR DIE NACHT



Ansichtsexemplar · yoga-more.de

# Eigene Notizen

ANSICHTSEXEMPLAR



Ansichtsexemplar · yoga-more.de

# Eigene Notizen



Ansichtsexemplar · yoga-more.de

# Dein Monat



Monat _____ Jahr _____

## Welches Maß entspricht mir?

Was mich fordert, belebt mich manchmal und erschöpft mich ein anderes Mal. Mein Erleben verändert sich mit meinen Kräften und den Umständen. Im Wahrnehmen entdecke ich, welches Verhältnis von Aktivität und Ruhe mir entspricht.

*Was belebt mich, und woran bemerke ich, dass es zu viel wird?*

Aram Sahaj



Ansichtsexemplar · yoga-more.de

WIE WAR MEINE NACHT?
IN WELCHER STIMMUNG BIN ICH AUFGEWACHT?

MEINE INTENTION FÜR DEN TAG

RAUM FÜR GEDANKEN, ERFAHRUNGEN UND TERMINE

WIE WAR MEIN TAG?
WIE FÜHLE ICH MICH JETZT?

MEINE ABSICHT FÜR DIE NACHT



Ansichtsexemplar · yoga-more.de

WIE WAR MEINE NACHT?
IN WELCHER STIMMUNG BIN ICH AUFGEWACHT?

MEINE INTENTION FÜR DEN TAG

RAUM FÜR GEDANKEN, ERFAHRUNGEN UND TERMINE

WIE WAR MEIN TAG?
WIE FÜHLE ICH MICH JETZT?

MEINE ABSICHT FÜR DIE NACHT



Ansichtsexemplar · yoga-more.de

WIE WAR MEINE NACHT?
IN WELCHER STIMMUNG BIN ICH AUFGEWACHT?

MEINE INTENTION FÜR DEN TAG

RAUM FÜR GEDANKEN, ERFAHRUNGEN UND TERMINE

WIE WAR MEIN TAG?
WIE FÜHLE ICH MICH JETZT?

MEINE ABSICHT FÜR DIE NACHT



Ansichtsexemplar · yoga-more.de

WIE WAR MEINE NACHT?
IN WELCHER STIMMUNG BIN ICH AUFGEWACHT?

MEINE INTENTION FÜR DEN TAG

RAUM FÜR GEDANKEN, ERFAHRUNGEN UND TERMINE

WIE WAR MEIN TAG?
WIE FÜHLE ICH MICH JETZT?

MEINE ABSICHT FÜR DIE NACHT



Ansichtsexemplar · yoga-more.de

WIE WAR MEINE NACHT?
IN WELCHER STIMMUNG BIN ICH AUFGEWACHT?

MEINE INTENTION FÜR DEN TAG

RAUM FÜR GEDANKEN, ERFAHRUNGEN UND TERMINE

WIE WAR MEIN TAG?
WIE FÜHLE ICH MICH JETZT?

MEINE ABSICHT FÜR DIE NACHT



Ansichtsexemplar · yoga-more.de

WIE WAR MEINE NACHT?
IN WELCHER STIMMUNG BIN ICH AUFGEWACHT?

MEINE INTENTION FÜR DEN TAG

RAUM FÜR GEDANKEN, ERFAHRUNGEN UND TERMINE

WIE WAR MEIN TAG?
WIE FÜHLE ICH MICH JETZT?

MEINE ABSICHT FÜR DIE NACHT



Ansichtsexemplar · yoga-more.de

WIE WAR MEINE NACHT?
IN WELCHER STIMMUNG BIN ICH AUFGEWACHT?

MEINE INTENTION FÜR DEN TAG

RAUM FÜR GEDANKEN, ERFAHRUNGEN UND TERMINE

WIE WAR MEIN TAG?
WIE FÜHLE ICH MICH JETZT?

MEINE ABSICHT FÜR DIE NACHT



Ansichtsexemplar · yoga-more.de

WIE WAR MEINE NACHT?
IN WELCHER STIMMUNG BIN ICH AUFGEWACHT?

MEINE INTENTION FÜR DEN TAG

RAUM FÜR GEDANKEN, ERFAHRUNGEN UND TERMINE

WIE WAR MEIN TAG?
WIE FÜHLE ICH MICH JETZT?

MEINE ABSICHT FÜR DIE NACHT



Ansichtsexemplar · yoga-more.de

WIE WAR MEINE NACHT?
IN WELCHER STIMMUNG BIN ICH AUFGEWACHT?

MEINE INTENTION FÜR DEN TAG

RAUM FÜR GEDANKEN, ERFAHRUNGEN UND TERMINE

WIE WAR MEIN TAG?
WIE FÜHLE ICH MICH JETZT?

MEINE ABSICHT FÜR DIE NACHT



Ansichtsexemplar · yoga-more.de

WIE WAR MEINE NACHT?
IN WELCHER STIMMUNG BIN ICH AUFGEWACHT?

MEINE INTENTION FÜR DEN TAG

RAUM FÜR GEDANKEN, ERFAHRUNGEN UND TERMINE

WIE WAR MEIN TAG?
WIE FÜHLE ICH MICH JETZT?

MEINE ABSICHT FÜR DIE NACHT



Ansichtsexemplar · yoga-more.de

WIE WAR MEINE NACHT?
IN WELCHER STIMMUNG BIN ICH AUFGEWACHT?

MEINE INTENTION FÜR DEN TAG

RAUM FÜR GEDANKEN, ERFAHRUNGEN UND TERMINE

WIE WAR MEIN TAG?
WIE FÜHLE ICH MICH JETZT?

MEINE ABSICHT FÜR DIE NACHT



Ansichtsexemplar · yoga-more.de

WIE WAR MEINE NACHT?
IN WELCHER STIMMUNG BIN ICH AUFGEWACHT?

MEINE INTENTION FÜR DEN TAG

RAUM FÜR GEDANKEN, ERFAHRUNGEN UND TERMINE

WIE WAR MEIN TAG?
WIE FÜHLE ICH MICH JETZT?

MEINE ABSICHT FÜR DIE NACHT

ANSICHTSEXEMPLAR



Ansichtsexemplar · yoga-more.de

WIE WAR MEINE NACHT?
IN WELCHER STIMMUNG BIN ICH AUFGEWACHT?

MEINE INTENTION FÜR DEN TAG

RAUM FÜR GEDANKEN, ERFAHRUNGEN UND TERMINE

WIE WAR MEIN TAG?
WIE FÜHLE ICH MICH JETZT?

MEINE ABSICHT FÜR DIE NACHT



Ansichtsexemplar · yoga-more.de

WIE WAR MEINE NACHT?
IN WELCHER STIMMUNG BIN ICH AUFGEWACHT?

MEINE INTENTION FÜR DEN TAG

RAUM FÜR GEDANKEN, ERFAHRUNGEN UND TERMINE

WIE WAR MEIN TAG?
WIE FÜHLE ICH MICH JETZT?

MEINE ABSICHT FÜR DIE NACHT



Ansichtsexemplar · yoga-more.de

WIE WAR MEINE NACHT?
IN WELCHER STIMMUNG BIN ICH AUFGEWACHT?

MEINE INTENTION FÜR DEN TAG

RAUM FÜR GEDANKEN, ERFAHRUNGEN UND TERMINE

WIE WAR MEIN TAG?
WIE FÜHLE ICH MICH JETZT?

MEINE ABSICHT FÜR DIE NACHT



Ansichtsexemplar · yoga-more.de

WIE WAR MEINE NACHT?
IN WELCHER STIMMUNG BIN ICH AUFGEWACHT?

MEINE INTENTION FÜR DEN TAG

RAUM FÜR GEDANKEN, ERFAHRUNGEN UND TERMINE

WIE WAR MEIN TAG?
WIE FÜHLE ICH MICH JETZT?

MEINE ABSICHT FÜR DIE NACHT

ANSICHTSEXEMPLAR



Ansichtsexemplar · yoga-more.de

WIE WAR MEINE NACHT?
IN WELCHER STIMMUNG BIN ICH AUFGEWACHT?

MEINE INTENTION FÜR DEN TAG

RAUM FÜR GEDANKEN, ERFAHRUNGEN UND TERMINE

WIE WAR MEIN TAG?
WIE FÜHLE ICH MICH JETZT?

MEINE ABSICHT FÜR DIE NACHT



Ansichtsexemplar · yoga-more.de

WIE WAR MEINE NACHT?
IN WELCHER STIMMUNG BIN ICH AUFGEWACHT?

MEINE INTENTION FÜR DEN TAG

RAUM FÜR GEDANKEN, ERFAHRUNGEN UND TERMINE

WIE WAR MEIN TAG?
WIE FÜHLE ICH MICH JETZT?

MEINE ABSICHT FÜR DIE NACHT



Ansichtsexemplar · yoga-more.de

WIE WAR MEINE NACHT?
IN WELCHER STIMMUNG BIN ICH AUFGEWACHT?

MEINE INTENTION FÜR DEN TAG

RAUM FÜR GEDANKEN, ERFAHRUNGEN UND TERMINE

WIE WAR MEIN TAG?
WIE FÜHLE ICH MICH JETZT?

MEINE ABSICHT FÜR DIE NACHT



Ansichtsexemplar · yoga-more.de

WIE WAR MEINE NACHT?
IN WELCHER STIMMUNG BIN ICH AUFGEWACHT?

MEINE INTENTION FÜR DEN TAG

RAUM FÜR GEDANKEN, ERFAHRUNGEN UND TERMINE

WIE WAR MEIN TAG?
WIE FÜHLE ICH MICH JETZT?

MEINE ABSICHT FÜR DIE NACHT



Ansichtsexemplar · yoga-more.de

WIE WAR MEINE NACHT?
IN WELCHER STIMMUNG BIN ICH AUFGEWACHT?

MEINE INTENTION FÜR DEN TAG

RAUM FÜR GEDANKEN, ERFAHRUNGEN UND TERMINE

WIE WAR MEIN TAG?
WIE FÜHLE ICH MICH JETZT?

MEINE ABSICHT FÜR DIE NACHT



Ansichtsexemplar · yoga-more.de

WIE WAR MEINE NACHT?
IN WELCHER STIMMUNG BIN ICH AUFGEWACHT?

MEINE INTENTION FÜR DEN TAG

RAUM FÜR GEDANKEN, ERFAHRUNGEN UND TERMINE

WIE WAR MEIN TAG?
WIE FÜHLE ICH MICH JETZT?

MEINE ABSICHT FÜR DIE NACHT



Ansichtsexemplar · yoga-more.de

WIE WAR MEINE NACHT?
IN WELCHER STIMMUNG BIN ICH AUFGEWACHT?

MEINE INTENTION FÜR DEN TAG

RAUM FÜR GEDANKEN, ERFAHRUNGEN UND TERMINE

WIE WAR MEIN TAG?
WIE FÜHLE ICH MICH JETZT?

MEINE ABSICHT FÜR DIE NACHT



Ansichtsexemplar · yoga-more.de

WIE WAR MEINE NACHT?
IN WELCHER STIMMUNG BIN ICH AUFGEWACHT?

MEINE INTENTION FÜR DEN TAG

RAUM FÜR GEDANKEN, ERFAHRUNGEN UND TERMINE

WIE WAR MEIN TAG?
WIE FÜHLE ICH MICH JETZT?

MEINE ABSICHT FÜR DIE NACHT



Ansichtsexemplar · yoga-more.de

WIE WAR MEINE NACHT?
IN WELCHER STIMMUNG BIN ICH AUFGEWACHT?

MEINE INTENTION FÜR DEN TAG

RAUM FÜR GEDANKEN, ERFAHRUNGEN UND TERMINE

WIE WAR MEIN TAG?
WIE FÜHLE ICH MICH JETZT?

MEINE ABSICHT FÜR DIE NACHT



Ansichtsexemplar · yoga-more.de

WIE WAR MEINE NACHT?
IN WELCHER STIMMUNG BIN ICH AUFGEWACHT?

MEINE INTENTION FÜR DEN TAG

RAUM FÜR GEDANKEN, ERFAHRUNGEN UND TERMINE

WIE WAR MEIN TAG?
WIE FÜHLE ICH MICH JETZT?

MEINE ABSICHT FÜR DIE NACHT



Ansichtsexemplar · yoga-more.de

WIE WAR MEINE NACHT?
IN WELCHER STIMMUNG BIN ICH AUFGEWACHT?

MEINE INTENTION FÜR DEN TAG

RAUM FÜR GEDANKEN, ERFAHRUNGEN UND TERMINE

WIE WAR MEIN TAG?
WIE FÜHLE ICH MICH JETZT?

MEINE ABSICHT FÜR DIE NACHT



Ansichtsexemplar · yoga-more.de

WIE WAR MEINE NACHT?
IN WELCHER STIMMUNG BIN ICH AUFGEWACHT?

MEINE INTENTION FÜR DEN TAG

RAUM FÜR GEDANKEN, ERFAHRUNGEN UND TERMINE

WIE WAR MEIN TAG?
WIE FÜHLE ICH MICH JETZT?

MEINE ABSICHT FÜR DIE NACHT



Ansichtsexemplar · yoga-more.de

WIE WAR MEINE NACHT?
IN WELCHER STIMMUNG BIN ICH AUFGEWACHT?

MEINE INTENTION FÜR DEN TAG

RAUM FÜR GEDANKEN, ERFAHRUNGEN UND TERMINE

WIE WAR MEIN TAG?
WIE FÜHLE ICH MICH JETZT?

MEINE ABSICHT FÜR DIE NACHT



Ansichtsexemplar · yoga-more.de

WIE WAR MEINE NACHT?
IN WELCHER STIMMUNG BIN ICH AUFGEWACHT?

MEINE INTENTION FÜR DEN TAG

RAUM FÜR GEDANKEN, ERFAHRUNGEN UND TERMINE

WIE WAR MEIN TAG?
WIE FÜHLE ICH MICH JETZT?

MEINE ABSICHT FÜR DIE NACHT



Ansichtsexemplar · yoga-more.de

WIE WAR MEINE NACHT?
IN WELCHER STIMMUNG BIN ICH AUFGEWACHT?

MEINE INTENTION FÜR DEN TAG

RAUM FÜR GEDANKEN, ERFAHRUNGEN UND TERMINE

WIE WAR MEIN TAG?
WIE FÜHLE ICH MICH JETZT?

MEINE ABSICHT FÜR DIE NACHT



Ansichtsexemplar · yoga-more.de

# Eigene Notizen

ANSICHTSEXEMPLAR



Ansichtsexemplar · yoga-more.de

# Eigene Notizen

ANSICHTSEXEMPLAR



Ansichtsexemplar · yoga-more.de

# Dein Monat

Monat _____ Jahr _____

## Was macht einen Moment wertvoll?

Ein Gespräch, dem ich Zeit schenke. Eine Bewegung, die Freude macht. Ein stiller Augenblick. Manche Erfahrungen sind für mich bedeutsam, ganz unabhängig davon, ob andere sie bemerken.

*Was ist mir wertvoll, auch wenn niemand davon erfährt?*

Aram Sahaj



Ansichtsexemplar · yoga-more.de

WIE WAR MEINE NACHT?
IN WELCHER STIMMUNG BIN ICH AUFGEWACHT?

MEINE INTENTION FÜR DEN TAG

RAUM FÜR GEDANKEN, ERFAHRUNGEN UND TERMINE

WIE WAR MEIN TAG?
WIE FÜHLE ICH MICH JETZT?

MEINE ABSICHT FÜR DIE NACHT



Ansichtsexemplar · yoga-more.de

WIE WAR MEINE NACHT?
IN WELCHER STIMMUNG BIN ICH AUFGEWACHT?

MEINE INTENTION FÜR DEN TAG

RAUM FÜR GEDANKEN, ERFAHRUNGEN UND TERMINE

WIE WAR MEIN TAG?
WIE FÜHLE ICH MICH JETZT?

MEINE ABSICHT FÜR DIE NACHT



Ansichtsexemplar · yoga-more.de

WIE WAR MEINE NACHT?
IN WELCHER STIMMUNG BIN ICH AUFGEWACHT?

MEINE INTENTION FÜR DEN TAG

RAUM FÜR GEDANKEN, ERFAHRUNGEN UND TERMINE

WIE WAR MEIN TAG?
WIE FÜHLE ICH MICH JETZT?

MEINE ABSICHT FÜR DIE NACHT



Ansichtsexemplar · yoga-more.de

WIE WAR MEINE NACHT?
IN WELCHER STIMMUNG BIN ICH AUFGEWACHT?

MEINE INTENTION FÜR DEN TAG

RAUM FÜR GEDANKEN, ERFAHRUNGEN UND TERMINE

WIE WAR MEIN TAG?
WIE FÜHLE ICH MICH JETZT?

MEINE ABSICHT FÜR DIE NACHT



Ansichtsexemplar · yoga-more.de

WIE WAR MEINE NACHT?
IN WELCHER STIMMUNG BIN ICH AUFGEWACHT?

MEINE INTENTION FÜR DEN TAG

RAUM FÜR GEDANKEN, ERFAHRUNGEN UND TERMINE

WIE WAR MEIN TAG?
WIE FÜHLE ICH MICH JETZT?

MEINE ABSICHT FÜR DIE NACHT



Ansichtsexemplar · yoga-more.de

WIE WAR MEINE NACHT?
IN WELCHER STIMMUNG BIN ICH AUFGEWACHT?

MEINE INTENTION FÜR DEN TAG

RAUM FÜR GEDANKEN, ERFAHRUNGEN UND TERMINE

WIE WAR MEIN TAG?
WIE FÜHLE ICH MICH JETZT?

MEINE ABSICHT FÜR DIE NACHT



Ansichtsexemplar · yoga-more.de

WIE WAR MEINE NACHT?
IN WELCHER STIMMUNG BIN ICH AUFGEWACHT?

MEINE INTENTION FÜR DEN TAG

RAUM FÜR GEDANKEN, ERFAHRUNGEN UND TERMINE

WIE WAR MEIN TAG?
WIE FÜHLE ICH MICH JETZT?

MEINE ABSICHT FÜR DIE NACHT



Ansichtsexemplar · yoga-more.de

WIE WAR MEINE NACHT?
IN WELCHER STIMMUNG BIN ICH AUFGEWACHT?

MEINE INTENTION FÜR DEN TAG

RAUM FÜR GEDANKEN, ERFAHRUNGEN UND TERMINE

WIE WAR MEIN TAG?
WIE FÜHLE ICH MICH JETZT?

MEINE ABSICHT FÜR DIE NACHT



Ansichtsexemplar · yoga-more.de

WIE WAR MEINE NACHT?
IN WELCHER STIMMUNG BIN ICH AUFGEWACHT?

MEINE INTENTION FÜR DEN TAG

RAUM FÜR GEDANKEN, ERFAHRUNGEN UND TERMINE

WIE WAR MEIN TAG?
WIE FÜHLE ICH MICH JETZT?

MEINE ABSICHT FÜR DIE NACHT



Ansichtsexemplar · yoga-more.de

WIE WAR MEINE NACHT?
IN WELCHER STIMMUNG BIN ICH AUFGEWACHT?

MEINE INTENTION FÜR DEN TAG

RAUM FÜR GEDANKEN, ERFAHRUNGEN UND TERMINE

WIE WAR MEIN TAG?
WIE FÜHLE ICH MICH JETZT?

MEINE ABSICHT FÜR DIE NACHT



Ansichtsexemplar · yoga-more.de

WIE WAR MEINE NACHT?
IN WELCHER STIMMUNG BIN ICH AUFGEWACHT?

MEINE INTENTION FÜR DEN TAG

RAUM FÜR GEDANKEN, ERFAHRUNGEN UND TERMINE

WIE WAR MEIN TAG?
WIE FÜHLE ICH MICH JETZT?

MEINE ABSICHT FÜR DIE NACHT



Ansichtsexemplar · yoga-more.de

WIE WAR MEINE NACHT?
IN WELCHER STIMMUNG BIN ICH AUFGEWACHT?

MEINE INTENTION FÜR DEN TAG

RAUM FÜR GEDANKEN, ERFAHRUNGEN UND TERMINE

WIE WAR MEIN TAG?
WIE FÜHLE ICH MICH JETZT?

MEINE ABSICHT FÜR DIE NACHT



Ansichtsexemplar · yoga-more.de

WIE WAR MEINE NACHT?
IN WELCHER STIMMUNG BIN ICH AUFGEWACHT?

MEINE INTENTION FÜR DEN TAG

RAUM FÜR GEDANKEN, ERFAHRUNGEN UND TERMINE

WIE WAR MEIN TAG?
WIE FÜHLE ICH MICH JETZT?

MEINE ABSICHT FÜR DIE NACHT



Ansichtsexemplar · yoga-more.de

WIE WAR MEINE NACHT?
IN WELCHER STIMMUNG BIN ICH AUFGEWACHT?

MEINE INTENTION FÜR DEN TAG

RAUM FÜR GEDANKEN, ERFAHRUNGEN UND TERMINE

WIE WAR MEIN TAG?
WIE FÜHLE ICH MICH JETZT?

MEINE ABSICHT FÜR DIE NACHT



Ansichtsexemplar · yoga-more.de

WIE WAR MEINE NACHT?
IN WELCHER STIMMUNG BIN ICH AUFGEWACHT?

MEINE INTENTION FÜR DEN TAG

RAUM FÜR GEDANKEN, ERFAHRUNGEN UND TERMINE

WIE WAR MEIN TAG?
WIE FÜHLE ICH MICH JETZT?

MEINE ABSICHT FÜR DIE NACHT



Ansichtsexemplar · yoga-more.de

WIE WAR MEINE NACHT?
IN WELCHER STIMMUNG BIN ICH AUFGEWACHT?

MEINE INTENTION FÜR DEN TAG

RAUM FÜR GEDANKEN, ERFAHRUNGEN UND TERMINE

WIE WAR MEIN TAG?
WIE FÜHLE ICH MICH JETZT?

MEINE ABSICHT FÜR DIE NACHT



Ansichtsexemplar · yoga-more.de

WIE WAR MEINE NACHT?
IN WELCHER STIMMUNG BIN ICH AUFGEWACHT?

MEINE INTENTION FÜR DEN TAG

RAUM FÜR GEDANKEN, ERFAHRUNGEN UND TERMINE

WIE WAR MEIN TAG?
WIE FÜHLE ICH MICH JETZT?

MEINE ABSICHT FÜR DIE NACHT



Ansichtsexemplar · yoga-more.de

WIE WAR MEINE NACHT?
IN WELCHER STIMMUNG BIN ICH AUFGEWACHT?

MEINE INTENTION FÜR DEN TAG

RAUM FÜR GEDANKEN, ERFAHRUNGEN UND TERMINE

WIE WAR MEIN TAG?
WIE FÜHLE ICH MICH JETZT?

MEINE ABSICHT FÜR DIE NACHT

ANSICHTSEXEMPLAR



Ansichtsexemplar · yoga-more.de

WIE WAR MEINE NACHT?
IN WELCHER STIMMUNG BIN ICH AUFGEWACHT?

MEINE INTENTION FÜR DEN TAG

RAUM FÜR GEDANKEN, ERFAHRUNGEN UND TERMINE

WIE WAR MEIN TAG?
WIE FÜHLE ICH MICH JETZT?

MEINE ABSICHT FÜR DIE NACHT



Ansichtsexemplar · yoga-more.de

WIE WAR MEINE NACHT?
IN WELCHER STIMMUNG BIN ICH AUFGEWACHT?

MEINE INTENTION FÜR DEN TAG

RAUM FÜR GEDANKEN, ERFAHRUNGEN UND TERMINE

WIE WAR MEIN TAG?
WIE FÜHLE ICH MICH JETZT?

MEINE ABSICHT FÜR DIE NACHT



Ansichtsexemplar · yoga-more.de

WIE WAR MEINE NACHT?
IN WELCHER STIMMUNG BIN ICH AUFGEWACHT?

MEINE INTENTION FÜR DEN TAG

RAUM FÜR GEDANKEN, ERFAHRUNGEN UND TERMINE

WIE WAR MEIN TAG?
WIE FÜHLE ICH MICH JETZT?

MEINE ABSICHT FÜR DIE NACHT



Ansichtsexemplar · yoga-more.de

WIE WAR MEINE NACHT?
IN WELCHER STIMMUNG BIN ICH AUFGEWACHT?

MEINE INTENTION FÜR DEN TAG

RAUM FÜR GEDANKEN, ERFAHRUNGEN UND TERMINE

WIE WAR MEIN TAG?
WIE FÜHLE ICH MICH JETZT?

MEINE ABSICHT FÜR DIE NACHT



Ansichtsexemplar · yoga-more.de

WIE WAR MEINE NACHT?
IN WELCHER STIMMUNG BIN ICH AUFGEWACHT?

MEINE INTENTION FÜR DEN TAG

RAUM FÜR GEDANKEN, ERFAHRUNGEN UND TERMINE

WIE WAR MEIN TAG?
WIE FÜHLE ICH MICH JETZT?

MEINE ABSICHT FÜR DIE NACHT



Ansichtsexemplar · yoga-more.de

WIE WAR MEINE NACHT?
IN WELCHER STIMMUNG BIN ICH AUFGEWACHT?

MEINE INTENTION FÜR DEN TAG

RAUM FÜR GEDANKEN, ERFAHRUNGEN UND TERMINE

WIE WAR MEIN TAG?
WIE FÜHLE ICH MICH JETZT?

MEINE ABSICHT FÜR DIE NACHT



Ansichtsexemplar · yoga-more.de

WIE WAR MEINE NACHT?
IN WELCHER STIMMUNG BIN ICH AUFGEWACHT?

MEINE INTENTION FÜR DEN TAG

RAUM FÜR GEDANKEN, ERFAHRUNGEN UND TERMINE

WIE WAR MEIN TAG?
WIE FÜHLE ICH MICH JETZT?

MEINE ABSICHT FÜR DIE NACHT



Ansichtsexemplar · yoga-more.de

WIE WAR MEINE NACHT?
IN WELCHER STIMMUNG BIN ICH AUFGEWACHT?

MEINE INTENTION FÜR DEN TAG

RAUM FÜR GEDANKEN, ERFAHRUNGEN UND TERMINE

WIE WAR MEIN TAG?
WIE FÜHLE ICH MICH JETZT?

MEINE ABSICHT FÜR DIE NACHT



Ansichtsexemplar · yoga-more.de

WIE WAR MEINE NACHT?
IN WELCHER STIMMUNG BIN ICH AUFGEWACHT?

MEINE INTENTION FÜR DEN TAG

RAUM FÜR GEDANKEN, ERFAHRUNGEN UND TERMINE

WIE WAR MEIN TAG?
WIE FÜHLE ICH MICH JETZT?

MEINE ABSICHT FÜR DIE NACHT



Ansichtsexemplar · yoga-more.de

WIE WAR MEINE NACHT?
IN WELCHER STIMMUNG BIN ICH AUFGEWACHT?

MEINE INTENTION FÜR DEN TAG

RAUM FÜR GEDANKEN, ERFAHRUNGEN UND TERMINE

WIE WAR MEIN TAG?
WIE FÜHLE ICH MICH JETZT?

MEINE ABSICHT FÜR DIE NACHT



Ansichtsexemplar · yoga-more.de

WIE WAR MEINE NACHT?
IN WELCHER STIMMUNG BIN ICH AUFGEWACHT?

MEINE INTENTION FÜR DEN TAG

RAUM FÜR GEDANKEN, ERFAHRUNGEN UND TERMINE

WIE WAR MEIN TAG?
WIE FÜHLE ICH MICH JETZT?

MEINE ABSICHT FÜR DIE NACHT



Ansichtsexemplar · yoga-more.de

WIE WAR MEINE NACHT?
IN WELCHER STIMMUNG BIN ICH AUFGEWACHT?

MEINE INTENTION FÜR DEN TAG

RAUM FÜR GEDANKEN, ERFAHRUNGEN UND TERMINE

WIE WAR MEIN TAG?
WIE FÜHLE ICH MICH JETZT?

MEINE ABSICHT FÜR DIE NACHT



Ansichtsexemplar · yoga-more.de

WIE WAR MEINE NACHT?
IN WELCHER STIMMUNG BIN ICH AUFGEWACHT?

MEINE INTENTION FÜR DEN TAG

RAUM FÜR GEDANKEN, ERFAHRUNGEN UND TERMINE

WIE WAR MEIN TAG?
WIE FÜHLE ICH MICH JETZT?

MEINE ABSICHT FÜR DIE NACHT



Ansichtsexemplar · yoga-more.de

# Eigene Notizen

ANSICHTSEXEMPLAR



Ansichtsexemplar · yoga-more.de

# Eigene Notizen



Ansichtsexemplar · yoga-more.de

Monat _____ Jahr _____

# Was ist aus meinen Absichten gewachsen?

Aus einer Absicht ist etwas entstanden. Manches erkenne ich wieder, anderes ist unterwegs hinzugekommen. Wenn ich meine ursprüngliche Idee und die heutige Wirkung betrachte, entdecke ich vielleicht Vertrautes und Unerwartetes.

*Was ist gewachsen - und entspricht es noch dem, was mir wichtig ist?*

Aram Sahaj



Ansichtsexemplar · yoga-more.de

# Was nährt und trägt mich?

Der Spätsommer geht allmählich in den Herbst über. Im Ayurveda wird die nachwirkende Sommerwärme mit Pitta verbunden; mit Kühle, Trockenheit und Wind treten Vata-Qualitäten hinzu. Für unsere Breiten gibt das tatsächliche Wetter die Richtung vor.

## Wärme und Nahrung

An kühlen Tagen können warme, frisch gekochte Mahlzeiten wohltuend sein: etwa eine Gemüsesuppe, ein Eintopf oder ein warmer Getreidebrei. Abwechslung und ausreichende Nahrung begleiten den Übergang.

## Einen Rhythmus finden

Verlässliche Zeiten für Mahlzeiten, Schlaf und Erholung können dem Alltag Halt geben. Vielleicht findest Du ein kleines Abendritual, das Dir den Wechsel von Aktivität zu Ruhe erleichtert.

## Bewegung und Ruhe verbinden

Mit kühleren Tagen rücken Wärme und Beständigkeit in den Vordergrund. Anregungen zum Ausgleich von Unruhe, Intensität und Schwere findest Du auf der Seite „Yoga und Ayurveda“.

## Den Übergang begleiten

Ritu Sandhi bezeichnet im Ayurveda den Übergang zwischen Jahreszeiten, traditionell die letzten sieben Tage der alten und die ersten sieben der neuen. Für unseren Kalender ist das eine Einladung, Gewohnheiten schrittweise an Wetter und Befinden anzupassen. Auch im Frühjahr.

*Was gibt mir Wärme, Verlässlichkeit und Erholung?*



Ansichtsexemplar · yoga-more.de

WIE WAR MEINE NACHT?
IN WELCHER STIMMUNG BIN ICH AUFGEWACHT?

MEINE INTENTION FÜR DEN TAG

RAUM FÜR GEDANKEN, ERFAHRUNGEN UND TERMINE

WIE WAR MEIN TAG?
WIE FÜHLE ICH MICH JETZT?

MEINE ABSICHT FÜR DIE NACHT



Ansichtsexemplar · yoga-more.de

WIE WAR MEINE NACHT?
IN WELCHER STIMMUNG BIN ICH AUFGEWACHT?

MEINE INTENTION FÜR DEN TAG

RAUM FÜR GEDANKEN, ERFAHRUNGEN UND TERMINE

WIE WAR MEIN TAG?
WIE FÜHLE ICH MICH JETZT?

MEINE ABSICHT FÜR DIE NACHT



Ansichtsexemplar · yoga-more.de

WIE WAR MEINE NACHT?
IN WELCHER STIMMUNG BIN ICH AUFGEWACHT?

MEINE INTENTION FÜR DEN TAG

RAUM FÜR GEDANKEN, ERFAHRUNGEN UND TERMINE

WIE WAR MEIN TAG?
WIE FÜHLE ICH MICH JETZT?

MEINE ABSICHT FÜR DIE NACHT



Ansichtsexemplar · yoga-more.de

WIE WAR MEINE NACHT?
IN WELCHER STIMMUNG BIN ICH AUFGEWACHT?

MEINE INTENTION FÜR DEN TAG

RAUM FÜR GEDANKEN, ERFAHRUNGEN UND TERMINE

WIE WAR MEIN TAG?
WIE FÜHLE ICH MICH JETZT?

MEINE ABSICHT FÜR DIE NACHT



Ansichtsexemplar · yoga-more.de

WIE WAR MEINE NACHT?
IN WELCHER STIMMUNG BIN ICH AUFGEWACHT?

MEINE INTENTION FÜR DEN TAG

RAUM FÜR GEDANKEN, ERFAHRUNGEN UND TERMINE

WIE WAR MEIN TAG?
WIE FÜHLE ICH MICH JETZT?

MEINE ABSICHT FÜR DIE NACHT

ANSICHTSEXEMPLAR



Ansichtsexemplar · yoga-more.de

WIE WAR MEINE NACHT?
IN WELCHER STIMMUNG BIN ICH AUFGEWACHT?

MEINE INTENTION FÜR DEN TAG

RAUM FÜR GEDANKEN, ERFAHRUNGEN UND TERMINE

WIE WAR MEIN TAG?
WIE FÜHLE ICH MICH JETZT?

MEINE ABSICHT FÜR DIE NACHT



Ansichtsexemplar · yoga-more.de

WIE WAR MEINE NACHT?
IN WELCHER STIMMUNG BIN ICH AUFGEWACHT?

MEINE INTENTION FÜR DEN TAG

RAUM FÜR GEDANKEN, ERFAHRUNGEN UND TERMINE

WIE WAR MEIN TAG?
WIE FÜHLE ICH MICH JETZT?

MEINE ABSICHT FÜR DIE NACHT

ANSICHTSEXEMPLAR

WIE WAR MEINE NACHT?
IN WELCHER STIMMUNG BIN ICH AUFGEWACHT?

MEINE INTENTION FÜR DEN TAG

RAUM FÜR GEDANKEN, ERFAHRUNGEN UND TERMINE

WIE WAR MEIN TAG?
WIE FÜHLE ICH MICH JETZT?

MEINE ABSICHT FÜR DIE NACHT



Ansichtsexemplar · yoga-more.de

WIE WAR MEINE NACHT?
IN WELCHER STIMMUNG BIN ICH AUFGEWACHT?

MEINE INTENTION FÜR DEN TAG

RAUM FÜR GEDANKEN, ERFAHRUNGEN UND TERMINE

WIE WAR MEIN TAG?
WIE FÜHLE ICH MICH JETZT?

MEINE ABSICHT FÜR DIE NACHT

ANSICHTSEXEMPLAR



Ansichtsexemplar · yoga-more.de

WIE WAR MEINE NACHT?
IN WELCHER STIMMUNG BIN ICH AUFGEWACHT?

MEINE INTENTION FÜR DEN TAG

RAUM FÜR GEDANKEN, ERFAHRUNGEN UND TERMINE

WIE WAR MEIN TAG?
WIE FÜHLE ICH MICH JETZT?

MEINE ABSICHT FÜR DIE NACHT



Ansichtsexemplar · yoga-more.de

WIE WAR MEINE NACHT?
IN WELCHER STIMMUNG BIN ICH AUFGEWACHT?

MEINE INTENTION FÜR DEN TAG

RAUM FÜR GEDANKEN, ERFAHRUNGEN UND TERMINE

WIE WAR MEIN TAG?
WIE FÜHLE ICH MICH JETZT?

MEINE ABSICHT FÜR DIE NACHT

ANSICHTSEXEMPLAR



Ansichtsexemplar · yoga-more.de

WIE WAR MEINE NACHT?
IN WELCHER STIMMUNG BIN ICH AUFGEWACHT?

MEINE INTENTION FÜR DEN TAG

RAUM FÜR GEDANKEN, ERFAHRUNGEN UND TERMINE

WIE WAR MEIN TAG?
WIE FÜHLE ICH MICH JETZT?

MEINE ABSICHT FÜR DIE NACHT



Ansichtsexemplar · yoga-more.de

WIE WAR MEINE NACHT?
IN WELCHER STIMMUNG BIN ICH AUFGEWACHT?

MEINE INTENTION FÜR DEN TAG

RAUM FÜR GEDANKEN, ERFAHRUNGEN UND TERMINE

WIE WAR MEIN TAG?
WIE FÜHLE ICH MICH JETZT?

MEINE ABSICHT FÜR DIE NACHT



Ansichtsexemplar · yoga-more.de

WIE WAR MEINE NACHT?
IN WELCHER STIMMUNG BIN ICH AUFGEWACHT?

MEINE INTENTION FÜR DEN TAG

RAUM FÜR GEDANKEN, ERFAHRUNGEN UND TERMINE

WIE WAR MEIN TAG?
WIE FÜHLE ICH MICH JETZT?

MEINE ABSICHT FÜR DIE NACHT



Ansichtsexemplar · yoga-more.de

WIE WAR MEINE NACHT?
IN WELCHER STIMMUNG BIN ICH AUFGEWACHT?

MEINE INTENTION FÜR DEN TAG

RAUM FÜR GEDANKEN, ERFAHRUNGEN UND TERMINE

WIE WAR MEIN TAG?
WIE FÜHLE ICH MICH JETZT?

MEINE ABSICHT FÜR DIE NACHT



Ansichtsexemplar · yoga-more.de

WIE WAR MEINE NACHT?
IN WELCHER STIMMUNG BIN ICH AUFGEWACHT?

MEINE INTENTION FÜR DEN TAG

RAUM FÜR GEDANKEN, ERFAHRUNGEN UND TERMINE

WIE WAR MEIN TAG?
WIE FÜHLE ICH MICH JETZT?

MEINE ABSICHT FÜR DIE NACHT



Ansichtsexemplar · yoga-more.de

WIE WAR MEINE NACHT?
IN WELCHER STIMMUNG BIN ICH AUFGEWACHT?

MEINE INTENTION FÜR DEN TAG

RAUM FÜR GEDANKEN, ERFAHRUNGEN UND TERMINE

WIE WAR MEIN TAG?
WIE FÜHLE ICH MICH JETZT?

MEINE ABSICHT FÜR DIE NACHT



Ansichtsexemplar · yoga-more.de

WIE WAR MEINE NACHT?
IN WELCHER STIMMUNG BIN ICH AUFGEWACHT?

MEINE INTENTION FÜR DEN TAG

RAUM FÜR GEDANKEN, ERFAHRUNGEN UND TERMINE

WIE WAR MEIN TAG?
WIE FÜHLE ICH MICH JETZT?

MEINE ABSICHT FÜR DIE NACHT



Ansichtsexemplar · yoga-more.de

WIE WAR MEINE NACHT?
IN WELCHER STIMMUNG BIN ICH AUFGEWACHT?

MEINE INTENTION FÜR DEN TAG

RAUM FÜR GEDANKEN, ERFAHRUNGEN UND TERMINE

WIE WAR MEIN TAG?
WIE FÜHLE ICH MICH JETZT?

MEINE ABSICHT FÜR DIE NACHT

ANSICHTSEXEMPLAR



Ansichtsexemplar · yoga-more.de

WIE WAR MEINE NACHT?
IN WELCHER STIMMUNG BIN ICH AUFGEWACHT?

MEINE INTENTION FÜR DEN TAG

RAUM FÜR GEDANKEN, ERFAHRUNGEN UND TERMINE

WIE WAR MEIN TAG?
WIE FÜHLE ICH MICH JETZT?

MEINE ABSICHT FÜR DIE NACHT



Ansichtsexemplar · yoga-more.de

WIE WAR MEINE NACHT?
IN WELCHER STIMMUNG BIN ICH AUFGEWACHT?

MEINE INTENTION FÜR DEN TAG

RAUM FÜR GEDANKEN, ERFAHRUNGEN UND TERMINE

WIE WAR MEIN TAG?
WIE FÜHLE ICH MICH JETZT?

MEINE ABSICHT FÜR DIE NACHT



Ansichtsexemplar · yoga-more.de

WIE WAR MEINE NACHT?
IN WELCHER STIMMUNG BIN ICH AUFGEWACHT?

MEINE INTENTION FÜR DEN TAG

RAUM FÜR GEDANKEN, ERFAHRUNGEN UND TERMINE

WIE WAR MEIN TAG?
WIE FÜHLE ICH MICH JETZT?

MEINE ABSICHT FÜR DIE NACHT



Ansichtsexemplar · yoga-more.de

WIE WAR MEINE NACHT?
IN WELCHER STIMMUNG BIN ICH AUFGEWACHT?

MEINE INTENTION FÜR DEN TAG

RAUM FÜR GEDANKEN, ERFAHRUNGEN UND TERMINE

WIE WAR MEIN TAG?
WIE FÜHLE ICH MICH JETZT?

MEINE ABSICHT FÜR DIE NACHT



Ansichtsexemplar · yoga-more.de

WIE WAR MEINE NACHT?
IN WELCHER STIMMUNG BIN ICH AUFGEWACHT?

MEINE INTENTION FÜR DEN TAG

RAUM FÜR GEDANKEN, ERFAHRUNGEN UND TERMINE

WIE WAR MEIN TAG?
WIE FÜHLE ICH MICH JETZT?

MEINE ABSICHT FÜR DIE NACHT



Ansichtsexemplar · yoga-more.de

WIE WAR MEINE NACHT?
IN WELCHER STIMMUNG BIN ICH AUFGEWACHT?

MEINE INTENTION FÜR DEN TAG

RAUM FÜR GEDANKEN, ERFAHRUNGEN UND TERMINE

WIE WAR MEIN TAG?
WIE FÜHLE ICH MICH JETZT?

MEINE ABSICHT FÜR DIE NACHT



Ansichtsexemplar · yoga-more.de

WIE WAR MEINE NACHT?
IN WELCHER STIMMUNG BIN ICH AUFGEWACHT?

MEINE INTENTION FÜR DEN TAG

RAUM FÜR GEDANKEN, ERFAHRUNGEN UND TERMINE

WIE WAR MEIN TAG?
WIE FÜHLE ICH MICH JETZT?

MEINE ABSICHT FÜR DIE NACHT



Ansichtsexemplar · yoga-more.de

WIE WAR MEINE NACHT?
IN WELCHER STIMMUNG BIN ICH AUFGEWACHT?

MEINE INTENTION FÜR DEN TAG

RAUM FÜR GEDANKEN, ERFAHRUNGEN UND TERMINE

WIE WAR MEIN TAG?
WIE FÜHLE ICH MICH JETZT?

MEINE ABSICHT FÜR DIE NACHT



Ansichtsexemplar · yoga-more.de

WIE WAR MEINE NACHT?
IN WELCHER STIMMUNG BIN ICH AUFGEWACHT?

MEINE INTENTION FÜR DEN TAG

RAUM FÜR GEDANKEN, ERFAHRUNGEN UND TERMINE

WIE WAR MEIN TAG?
WIE FÜHLE ICH MICH JETZT?

MEINE ABSICHT FÜR DIE NACHT



Ansichtsexemplar · yoga-more.de

WIE WAR MEINE NACHT?
IN WELCHER STIMMUNG BIN ICH AUFGEWACHT?

MEINE INTENTION FÜR DEN TAG

RAUM FÜR GEDANKEN, ERFAHRUNGEN UND TERMINE

WIE WAR MEIN TAG?
WIE FÜHLE ICH MICH JETZT?

MEINE ABSICHT FÜR DIE NACHT



Ansichtsexemplar · yoga-more.de

WIE WAR MEINE NACHT?
IN WELCHER STIMMUNG BIN ICH AUFGEWACHT?

MEINE INTENTION FÜR DEN TAG

RAUM FÜR GEDANKEN, ERFAHRUNGEN UND TERMINE

WIE WAR MEIN TAG?
WIE FÜHLE ICH MICH JETZT?

MEINE ABSICHT FÜR DIE NACHT



Ansichtsexemplar · yoga-more.de

WIE WAR MEINE NACHT?
IN WELCHER STIMMUNG BIN ICH AUFGEWACHT?

MEINE INTENTION FÜR DEN TAG

RAUM FÜR GEDANKEN, ERFAHRUNGEN UND TERMINE

WIE WAR MEIN TAG?
WIE FÜHLE ICH MICH JETZT?

MEINE ABSICHT FÜR DIE NACHT

ANSICHTSEXEMPLAR



Ansichtsexemplar · yoga-more.de

# Eigene Notizen



Ansichtsexemplar · yoga-more.de

# Eigene Notizen

ANSICHTSEXEMPLAR



Ansichtsexemplar · yoga-more.de



Monat _____ Jahr _____

# Was gibt mir Halt im Wandel?

Wenn sich etwas verändert, spüre ich vielleicht Unsicherheit, Neugier oder beides zugleich. Eine vertraute Verbindung, Raum für mich oder ein Gespräch geben mir möglicherweise Halt. Auch Unterstützung gehört zu den Wegen, mit Veränderung umzugehen.

*Was trägt mich, und wo brauche ich Raum oder Unterstützung?*

Aram Sahaj



Ansichtsexemplar · yoga-more.de

WIE WAR MEINE NACHT?
IN WELCHER STIMMUNG BIN ICH AUFGEWACHT?

MEINE INTENTION FÜR DEN TAG

RAUM FÜR GEDANKEN, ERFAHRUNGEN UND TERMINE

ANATOMIE & OSTEOPATHIE
Workshop am 30. und 31. Oktober 2027
Sa. & So., 14:00–18:00 Uhr
Mit Regina Marunde und Farhad Djabbari

Mehr erfahren & anmelden

Aktuelle Termine und weitere Angebote findest Du über den QR-Code.

WIE WAR MEIN TAG?
WIE FÜHLE ICH MICH JETZT?

MEINE ABSICHT FÜR DIE NACHT



Ansichtsexemplar · yoga-more.de

WIE WAR MEINE NACHT?
IN WELCHER STIMMUNG BIN ICH AUFGEWACHT?

MEINE INTENTION FÜR DEN TAG

RAUM FÜR GEDANKEN, ERFAHRUNGEN UND TERMINE

WIE WAR MEIN TAG?
WIE FÜHLE ICH MICH JETZT?

MEINE ABSICHT FÜR DIE NACHT



Ansichtsexemplar · yoga-more.de

WIE WAR MEINE NACHT?
IN WELCHER STIMMUNG BIN ICH AUFGEWACHT?

MEINE INTENTION FÜR DEN TAG

RAUM FÜR GEDANKEN, ERFAHRUNGEN UND TERMINE

WIE WAR MEIN TAG?
WIE FÜHLE ICH MICH JETZT?

MEINE ABSICHT FÜR DIE NACHT



Ansichtsexemplar · yoga-more.de

WIE WAR MEINE NACHT?
IN WELCHER STIMMUNG BIN ICH AUFGEWACHT?

MEINE INTENTION FÜR DEN TAG

RAUM FÜR GEDANKEN, ERFAHRUNGEN UND TERMINE

WIE WAR MEIN TAG?
WIE FÜHLE ICH MICH JETZT?

MEINE ABSICHT FÜR DIE NACHT



Ansichtsexemplar · yoga-more.de

WIE WAR MEINE NACHT?
IN WELCHER STIMMUNG BIN ICH AUFGEWACHT?

MEINE INTENTION FÜR DEN TAG

RAUM FÜR GEDANKEN, ERFAHRUNGEN UND TERMINE

WIE WAR MEIN TAG?
WIE FÜHLE ICH MICH JETZT?

MEINE ABSICHT FÜR DIE NACHT



Ansichtsexemplar · yoga-more.de

WIE WAR MEINE NACHT?
IN WELCHER STIMMUNG BIN ICH AUFGEWACHT?

MEINE INTENTION FÜR DEN TAG

RAUM FÜR GEDANKEN, ERFAHRUNGEN UND TERMINE

WIE WAR MEIN TAG?
WIE FÜHLE ICH MICH JETZT?

MEINE ABSICHT FÜR DIE NACHT



Ansichtsexemplar · yoga-more.de

WIE WAR MEINE NACHT?
IN WELCHER STIMMUNG BIN ICH AUFGEWACHT?

MEINE INTENTION FÜR DEN TAG

RAUM FÜR GEDANKEN, ERFAHRUNGEN UND TERMINE

WIE WAR MEIN TAG?
WIE FÜHLE ICH MICH JETZT?

MEINE ABSICHT FÜR DIE NACHT



Ansichtsexemplar · yoga-more.de

WIE WAR MEINE NACHT?
IN WELCHER STIMMUNG BIN ICH AUFGEWACHT?

MEINE INTENTION FÜR DEN TAG

RAUM FÜR GEDANKEN, ERFAHRUNGEN UND TERMINE

WIE WAR MEIN TAG?
WIE FÜHLE ICH MICH JETZT?

MEINE ABSICHT FÜR DIE NACHT



Ansichtsexemplar · yoga-more.de

WIE WAR MEINE NACHT?
IN WELCHER STIMMUNG BIN ICH AUFGEWACHT?

MEINE INTENTION FÜR DEN TAG

RAUM FÜR GEDANKEN, ERFAHRUNGEN UND TERMINE

WIE WAR MEIN TAG?
WIE FÜHLE ICH MICH JETZT?

MEINE ABSICHT FÜR DIE NACHT



Ansichtsexemplar · yoga-more.de

WIE WAR MEINE NACHT?
IN WELCHER STIMMUNG BIN ICH AUFGEWACHT?

MEINE INTENTION FÜR DEN TAG

RAUM FÜR GEDANKEN, ERFAHRUNGEN UND TERMINE

WIE WAR MEIN TAG?
WIE FÜHLE ICH MICH JETZT?

MEINE ABSICHT FÜR DIE NACHT



Ansichtsexemplar · yoga-more.de

WIE WAR MEINE NACHT?
IN WELCHER STIMMUNG BIN ICH AUFGEWACHT?

MEINE INTENTION FÜR DEN TAG

RAUM FÜR GEDANKEN, ERFAHRUNGEN UND TERMINE

WIE WAR MEIN TAG?
WIE FÜHLE ICH MICH JETZT?

MEINE ABSICHT FÜR DIE NACHT



Ansichtsexemplar · yoga-more.de

WIE WAR MEINE NACHT?
IN WELCHER STIMMUNG BIN ICH AUFGEWACHT?

MEINE INTENTION FÜR DEN TAG

RAUM FÜR GEDANKEN, ERFAHRUNGEN UND TERMINE

WIE WAR MEIN TAG?
WIE FÜHLE ICH MICH JETZT?

MEINE ABSICHT FÜR DIE NACHT



Ansichtsexemplar · yoga-more.de

WIE WAR MEINE NACHT?
IN WELCHER STIMMUNG BIN ICH AUFGEWACHT?

MEINE INTENTION FÜR DEN TAG

RAUM FÜR GEDANKEN, ERFAHRUNGEN UND TERMINE

WIE WAR MEIN TAG?
WIE FÜHLE ICH MICH JETZT?

MEINE ABSICHT FÜR DIE NACHT



Ansichtsexemplar · yoga-more.de

WIE WAR MEINE NACHT?
IN WELCHER STIMMUNG BIN ICH AUFGEWACHT?

MEINE INTENTION FÜR DEN TAG

RAUM FÜR GEDANKEN, ERFAHRUNGEN UND TERMINE

WIE WAR MEIN TAG?
WIE FÜHLE ICH MICH JETZT?

MEINE ABSICHT FÜR DIE NACHT



Ansichtsexemplar · yoga-more.de

WIE WAR MEINE NACHT?
IN WELCHER STIMMUNG BIN ICH AUFGEWACHT?

MEINE INTENTION FÜR DEN TAG

RAUM FÜR GEDANKEN, ERFAHRUNGEN UND TERMINE

WIE WAR MEIN TAG?
WIE FÜHLE ICH MICH JETZT?

MEINE ABSICHT FÜR DIE NACHT



Ansichtsexemplar · yoga-more.de

WIE WAR MEINE NACHT?
IN WELCHER STIMMUNG BIN ICH AUFGEWACHT?

MEINE INTENTION FÜR DEN TAG

RAUM FÜR GEDANKEN, ERFAHRUNGEN UND TERMINE

WIE WAR MEIN TAG?
WIE FÜHLE ICH MICH JETZT?

MEINE ABSICHT FÜR DIE NACHT



Ansichtsexemplar · yoga-more.de

WIE WAR MEINE NACHT?
IN WELCHER STIMMUNG BIN ICH AUFGEWACHT?

MEINE INTENTION FÜR DEN TAG

RAUM FÜR GEDANKEN, ERFAHRUNGEN UND TERMINE

WIE WAR MEIN TAG?
WIE FÜHLE ICH MICH JETZT?

MEINE ABSICHT FÜR DIE NACHT



Ansichtsexemplar · yoga-more.de

WIE WAR MEINE NACHT?
IN WELCHER STIMMUNG BIN ICH AUFGEWACHT?

MEINE INTENTION FÜR DEN TAG

RAUM FÜR GEDANKEN, ERFAHRUNGEN UND TERMINE

WIE WAR MEIN TAG?
WIE FÜHLE ICH MICH JETZT?

MEINE ABSICHT FÜR DIE NACHT



Ansichtsexemplar · yoga-more.de

WIE WAR MEINE NACHT?
IN WELCHER STIMMUNG BIN ICH AUFGEWACHT?

MEINE INTENTION FÜR DEN TAG

RAUM FÜR GEDANKEN, ERFAHRUNGEN UND TERMINE

WIE WAR MEIN TAG?
WIE FÜHLE ICH MICH JETZT?

MEINE ABSICHT FÜR DIE NACHT



Ansichtsexemplar · yoga-more.de

WIE WAR MEINE NACHT?
IN WELCHER STIMMUNG BIN ICH AUFGEWACHT?

MEINE INTENTION FÜR DEN TAG

RAUM FÜR GEDANKEN, ERFAHRUNGEN UND TERMINE

WIE WAR MEIN TAG?
WIE FÜHLE ICH MICH JETZT?

MEINE ABSICHT FÜR DIE NACHT



Ansichtsexemplar · yoga-more.de

WIE WAR MEINE NACHT?
IN WELCHER STIMMUNG BIN ICH AUFGEWACHT?

MEINE INTENTION FÜR DEN TAG

RAUM FÜR GEDANKEN, ERFAHRUNGEN UND TERMINE

WIE WAR MEIN TAG?
WIE FÜHLE ICH MICH JETZT?

MEINE ABSICHT FÜR DIE NACHT



Ansichtsexemplar · yoga-more.de

WIE WAR MEINE NACHT?
IN WELCHER STIMMUNG BIN ICH AUFGEWACHT?

MEINE INTENTION FÜR DEN TAG

RAUM FÜR GEDANKEN, ERFAHRUNGEN UND TERMINE

WIE WAR MEIN TAG?
WIE FÜHLE ICH MICH JETZT?

MEINE ABSICHT FÜR DIE NACHT



Ansichtsexemplar · yoga-more.de

WIE WAR MEINE NACHT?
IN WELCHER STIMMUNG BIN ICH AUFGEWACHT?

MEINE INTENTION FÜR DEN TAG

RAUM FÜR GEDANKEN, ERFAHRUNGEN UND TERMINE

WIE WAR MEIN TAG?
WIE FÜHLE ICH MICH JETZT?

MEINE ABSICHT FÜR DIE NACHT



Ansichtsexemplar · yoga-more.de

WIE WAR MEINE NACHT?
IN WELCHER STIMMUNG BIN ICH AUFGEWACHT?

MEINE INTENTION FÜR DEN TAG

RAUM FÜR GEDANKEN, ERFAHRUNGEN UND TERMINE

WIE WAR MEIN TAG?
WIE FÜHLE ICH MICH JETZT?

MEINE ABSICHT FÜR DIE NACHT



Ansichtsexemplar · yoga-more.de

WIE WAR MEINE NACHT?
IN WELCHER STIMMUNG BIN ICH AUFGEWACHT?

MEINE INTENTION FÜR DEN TAG

RAUM FÜR GEDANKEN, ERFAHRUNGEN UND TERMINE

WIE WAR MEIN TAG?
WIE FÜHLE ICH MICH JETZT?

MEINE ABSICHT FÜR DIE NACHT



Ansichtsexemplar · yoga-more.de

WIE WAR MEINE NACHT?
IN WELCHER STIMMUNG BIN ICH AUFGEWACHT?

MEINE INTENTION FÜR DEN TAG

RAUM FÜR GEDANKEN, ERFAHRUNGEN UND TERMINE

WIE WAR MEIN TAG?
WIE FÜHLE ICH MICH JETZT?

MEINE ABSICHT FÜR DIE NACHT



Ansichtsexemplar · yoga-more.de

WIE WAR MEINE NACHT?
IN WELCHER STIMMUNG BIN ICH AUFGEWACHT?

MEINE INTENTION FÜR DEN TAG

RAUM FÜR GEDANKEN, ERFAHRUNGEN UND TERMINE

WIE WAR MEIN TAG?
WIE FÜHLE ICH MICH JETZT?

MEINE ABSICHT FÜR DIE NACHT



Ansichtsexemplar · yoga-more.de

WIE WAR MEINE NACHT?
IN WELCHER STIMMUNG BIN ICH AUFGEWACHT?

MEINE INTENTION FÜR DEN TAG

RAUM FÜR GEDANKEN, ERFAHRUNGEN UND TERMINE

WIE WAR MEIN TAG?
WIE FÜHLE ICH MICH JETZT?

MEINE ABSICHT FÜR DIE NACHT



Ansichtsexemplar · yoga-more.de

WIE WAR MEINE NACHT?
IN WELCHER STIMMUNG BIN ICH AUFGEWACHT?

MEINE INTENTION FÜR DEN TAG

RAUM FÜR GEDANKEN, ERFAHRUNGEN UND TERMINE

WIE WAR MEIN TAG?
WIE FÜHLE ICH MICH JETZT?

MEINE ABSICHT FÜR DIE NACHT



Ansichtsexemplar · yoga-more.de

WIE WAR MEINE NACHT?
IN WELCHER STIMMUNG BIN ICH AUFGEWACHT?

MEINE INTENTION FÜR DEN TAG

RAUM FÜR GEDANKEN, ERFAHRUNGEN UND TERMINE

WIE WAR MEIN TAG?
WIE FÜHLE ICH MICH JETZT?

MEINE ABSICHT FÜR DIE NACHT



Ansichtsexemplar · yoga-more.de

WIE WAR MEINE NACHT?
IN WELCHER STIMMUNG BIN ICH AUFGEWACHT?

MEINE INTENTION FÜR DEN TAG

RAUM FÜR GEDANKEN, ERFAHRUNGEN UND TERMINE

WIE WAR MEIN TAG?
WIE FÜHLE ICH MICH JETZT?

MEINE ABSICHT FÜR DIE NACHT



Ansichtsexemplar · yoga-more.de

# Eigene Notizen

ANSICHTSEXEMPLAR



Ansichtsexemplar · yoga-more.de

# Eigene Notizen

ANSICHTSEXEMPLAR



Ansichtsexemplar · yoga-more.de

Monat _____ Jahr _____

# Wie finde ich in die Ruhe?

Ein Tag endet äußerlich und geht innerlich vielleicht noch weiter. Gedanken, Gespräche und Eindrücke begleiten mich. Ein ruhiger Übergang gibt meinem Erleben Raum: mit weniger Eindrücken, einer sanften Bewegung oder einem Moment der Stille.

*Was hilft mir, vom Tun ins Spüren und allmählich in die Ruhe zu finden?*



Ansichtsexemplar · yoga-more.de

WIE WAR MEINE NACHT?
IN WELCHER STIMMUNG BIN ICH AUFGEWACHT?

MEINE INTENTION FÜR DEN TAG

RAUM FÜR GEDANKEN, ERFAHRUNGEN UND TERMINE

WIE WAR MEIN TAG?
WIE FÜHLE ICH MICH JETZT?

MEINE ABSICHT FÜR DIE NACHT



Ansichtsexemplar · yoga-more.de

WIE WAR MEINE NACHT?
IN WELCHER STIMMUNG BIN ICH AUFGEWACHT?

MEINE INTENTION FÜR DEN TAG

RAUM FÜR GEDANKEN, ERFAHRUNGEN UND TERMINE

WIE WAR MEIN TAG?
WIE FÜHLE ICH MICH JETZT?

MEINE ABSICHT FÜR DIE NACHT



Ansichtsexemplar · yoga-more.de

WIE WAR MEINE NACHT?
IN WELCHER STIMMUNG BIN ICH AUFGEWACHT?

MEINE INTENTION FÜR DEN TAG

RAUM FÜR GEDANKEN, ERFAHRUNGEN UND TERMINE

WIE WAR MEIN TAG?
WIE FÜHLE ICH MICH JETZT?

MEINE ABSICHT FÜR DIE NACHT



Ansichtsexemplar · yoga-more.de

WIE WAR MEINE NACHT?
IN WELCHER STIMMUNG BIN ICH AUFGEWACHT?

MEINE INTENTION FÜR DEN TAG

RAUM FÜR GEDANKEN, ERFAHRUNGEN UND TERMINE

WIE WAR MEIN TAG?
WIE FÜHLE ICH MICH JETZT?

MEINE ABSICHT FÜR DIE NACHT



Ansichtsexemplar · yoga-more.de

WIE WAR MEINE NACHT?
IN WELCHER STIMMUNG BIN ICH AUFGEWACHT?

MEINE INTENTION FÜR DEN TAG

RAUM FÜR GEDANKEN, ERFAHRUNGEN UND TERMINE

WIE WAR MEIN TAG?
WIE FÜHLE ICH MICH JETZT?

MEINE ABSICHT FÜR DIE NACHT



Ansichtsexemplar · yoga-more.de

WIE WAR MEINE NACHT?
IN WELCHER STIMMUNG BIN ICH AUFGEWACHT?

MEINE INTENTION FÜR DEN TAG

RAUM FÜR GEDANKEN, ERFAHRUNGEN UND TERMINE

WIE WAR MEIN TAG?
WIE FÜHLE ICH MICH JETZT?

MEINE ABSICHT FÜR DIE NACHT



Ansichtsexemplar · yoga-more.de

WIE WAR MEINE NACHT?
IN WELCHER STIMMUNG BIN ICH AUFGEWACHT?

MEINE INTENTION FÜR DEN TAG

RAUM FÜR GEDANKEN, ERFAHRUNGEN UND TERMINE

WIE WAR MEIN TAG?
WIE FÜHLE ICH MICH JETZT?

MEINE ABSICHT FÜR DIE NACHT



Ansichtsexemplar · yoga-more.de

WIE WAR MEINE NACHT?
IN WELCHER STIMMUNG BIN ICH AUFGEWACHT?

MEINE INTENTION FÜR DEN TAG

RAUM FÜR GEDANKEN, ERFAHRUNGEN UND TERMINE

WIE WAR MEIN TAG?
WIE FÜHLE ICH MICH JETZT?

MEINE ABSICHT FÜR DIE NACHT



Ansichtsexemplar · yoga-more.de

WIE WAR MEINE NACHT?
IN WELCHER STIMMUNG BIN ICH AUFGEWACHT?

MEINE INTENTION FÜR DEN TAG

RAUM FÜR GEDANKEN, ERFAHRUNGEN UND TERMINE

WIE WAR MEIN TAG?
WIE FÜHLE ICH MICH JETZT?

MEINE ABSICHT FÜR DIE NACHT



Ansichtsexemplar · yoga-more.de

WIE WAR MEINE NACHT?
IN WELCHER STIMMUNG BIN ICH AUFGEWACHT?

MEINE INTENTION FÜR DEN TAG

RAUM FÜR GEDANKEN, ERFAHRUNGEN UND TERMINE

WIE WAR MEIN TAG?
WIE FÜHLE ICH MICH JETZT?

MEINE ABSICHT FÜR DIE NACHT



Ansichtsexemplar · yoga-more.de

WIE WAR MEINE NACHT?
IN WELCHER STIMMUNG BIN ICH AUFGEWACHT?

MEINE INTENTION FÜR DEN TAG

RAUM FÜR GEDANKEN, ERFAHRUNGEN UND TERMINE

WIE WAR MEIN TAG?
WIE FÜHLE ICH MICH JETZT?

MEINE ABSICHT FÜR DIE NACHT



Ansichtsexemplar · yoga-more.de

WIE WAR MEINE NACHT?
IN WELCHER STIMMUNG BIN ICH AUFGEWACHT?

MEINE INTENTION FÜR DEN TAG

RAUM FÜR GEDANKEN, ERFAHRUNGEN UND TERMINE

WIE WAR MEIN TAG?
WIE FÜHLE ICH MICH JETZT?

MEINE ABSICHT FÜR DIE NACHT



Ansichtsexemplar · yoga-more.de

WIE WAR MEINE NACHT?
IN WELCHER STIMMUNG BIN ICH AUFGEWACHT?

MEINE INTENTION FÜR DEN TAG

RAUM FÜR GEDANKEN, ERFAHRUNGEN UND TERMINE

WIE WAR MEIN TAG?
WIE FÜHLE ICH MICH JETZT?

MEINE ABSICHT FÜR DIE NACHT



Ansichtsexemplar · yoga-more.de

WIE WAR MEINE NACHT?
IN WELCHER STIMMUNG BIN ICH AUFGEWACHT?

MEINE INTENTION FÜR DEN TAG

RAUM FÜR GEDANKEN, ERFAHRUNGEN UND TERMINE

WIE WAR MEIN TAG?
WIE FÜHLE ICH MICH JETZT?

MEINE ABSICHT FÜR DIE NACHT



Ansichtsexemplar · yoga-more.de

WIE WAR MEINE NACHT?
IN WELCHER STIMMUNG BIN ICH AUFGEWACHT?

MEINE INTENTION FÜR DEN TAG

RAUM FÜR GEDANKEN, ERFAHRUNGEN UND TERMINE

WIE WAR MEIN TAG?
WIE FÜHLE ICH MICH JETZT?

MEINE ABSICHT FÜR DIE NACHT



Ansichtsexemplar · yoga-more.de

WIE WAR MEINE NACHT?
IN WELCHER STIMMUNG BIN ICH AUFGEWACHT?

MEINE INTENTION FÜR DEN TAG

RAUM FÜR GEDANKEN, ERFAHRUNGEN UND TERMINE

WIE WAR MEIN TAG?
WIE FÜHLE ICH MICH JETZT?

MEINE ABSICHT FÜR DIE NACHT



Ansichtsexemplar · yoga-more.de

WIE WAR MEINE NACHT?
IN WELCHER STIMMUNG BIN ICH AUFGEWACHT?

MEINE INTENTION FÜR DEN TAG

RAUM FÜR GEDANKEN, ERFAHRUNGEN UND TERMINE

WIE WAR MEIN TAG?
WIE FÜHLE ICH MICH JETZT?

MEINE ABSICHT FÜR DIE NACHT



Ansichtsexemplar · yoga-more.de

WIE WAR MEINE NACHT?
IN WELCHER STIMMUNG BIN ICH AUFGEWACHT?

MEINE INTENTION FÜR DEN TAG

RAUM FÜR GEDANKEN, ERFAHRUNGEN UND TERMINE

WIE WAR MEIN TAG?
WIE FÜHLE ICH MICH JETZT?

MEINE ABSICHT FÜR DIE NACHT



Ansichtsexemplar · yoga-more.de

WIE WAR MEINE NACHT?
IN WELCHER STIMMUNG BIN ICH AUFGEWACHT?

MEINE INTENTION FÜR DEN TAG

RAUM FÜR GEDANKEN, ERFAHRUNGEN UND TERMINE

WIE WAR MEIN TAG?
WIE FÜHLE ICH MICH JETZT?

MEINE ABSICHT FÜR DIE NACHT



Ansichtsexemplar · yoga-more.de

WIE WAR MEINE NACHT?
IN WELCHER STIMMUNG BIN ICH AUFGEWACHT?

MEINE INTENTION FÜR DEN TAG

RAUM FÜR GEDANKEN, ERFAHRUNGEN UND TERMINE

WIE WAR MEIN TAG?
WIE FÜHLE ICH MICH JETZT?

MEINE ABSICHT FÜR DIE NACHT



Ansichtsexemplar · yoga-more.de

WIE WAR MEINE NACHT?
IN WELCHER STIMMUNG BIN ICH AUFGEWACHT?

MEINE INTENTION FÜR DEN TAG

RAUM FÜR GEDANKEN, ERFAHRUNGEN UND TERMINE

WIE WAR MEIN TAG?
WIE FÜHLE ICH MICH JETZT?

MEINE ABSICHT FÜR DIE NACHT



Ansichtsexemplar · yoga-more.de

WIE WAR MEINE NACHT?
IN WELCHER STIMMUNG BIN ICH AUFGEWACHT?

MEINE INTENTION FÜR DEN TAG

RAUM FÜR GEDANKEN, ERFAHRUNGEN UND TERMINE

WIE WAR MEIN TAG?
WIE FÜHLE ICH MICH JETZT?

MEINE ABSICHT FÜR DIE NACHT



Ansichtsexemplar · yoga-more.de

WIE WAR MEINE NACHT?
IN WELCHER STIMMUNG BIN ICH AUFGEWACHT?

MEINE INTENTION FÜR DEN TAG

RAUM FÜR GEDANKEN, ERFAHRUNGEN UND TERMINE

WIE WAR MEIN TAG?
WIE FÜHLE ICH MICH JETZT?

MEINE ABSICHT FÜR DIE NACHT



Ansichtsexemplar · yoga-more.de

WIE WAR MEINE NACHT?
IN WELCHER STIMMUNG BIN ICH AUFGEWACHT?

MEINE INTENTION FÜR DEN TAG

RAUM FÜR GEDANKEN, ERFAHRUNGEN UND TERMINE

WIE WAR MEIN TAG?
WIE FÜHLE ICH MICH JETZT?

MEINE ABSICHT FÜR DIE NACHT



Ansichtsexemplar · yoga-more.de

WIE WAR MEINE NACHT?
IN WELCHER STIMMUNG BIN ICH AUFGEWACHT?

MEINE INTENTION FÜR DEN TAG

RAUM FÜR GEDANKEN, ERFAHRUNGEN UND TERMINE

WIE WAR MEIN TAG?
WIE FÜHLE ICH MICH JETZT?

MEINE ABSICHT FÜR DIE NACHT



Ansichtsexemplar · yoga-more.de

WIE WAR MEINE NACHT?
IN WELCHER STIMMUNG BIN ICH AUFGEWACHT?

MEINE INTENTION FÜR DEN TAG

RAUM FÜR GEDANKEN, ERFAHRUNGEN UND TERMINE

WIE WAR MEIN TAG?
WIE FÜHLE ICH MICH JETZT?

MEINE ABSICHT FÜR DIE NACHT



Ansichtsexemplar · yoga-more.de

WIE WAR MEINE NACHT?
IN WELCHER STIMMUNG BIN ICH AUFGEWACHT?

MEINE INTENTION FÜR DEN TAG

RAUM FÜR GEDANKEN, ERFAHRUNGEN UND TERMINE

WIE WAR MEIN TAG?
WIE FÜHLE ICH MICH JETZT?

MEINE ABSICHT FÜR DIE NACHT



Ansichtsexemplar · yoga-more.de

WIE WAR MEINE NACHT?
IN WELCHER STIMMUNG BIN ICH AUFGEWACHT?

MEINE INTENTION FÜR DEN TAG

RAUM FÜR GEDANKEN, ERFAHRUNGEN UND TERMINE

WIE WAR MEIN TAG?
WIE FÜHLE ICH MICH JETZT?

MEINE ABSICHT FÜR DIE NACHT



Ansichtsexemplar · yoga-more.de

WIE WAR MEINE NACHT?
IN WELCHER STIMMUNG BIN ICH AUFGEWACHT?

MEINE INTENTION FÜR DEN TAG

RAUM FÜR GEDANKEN, ERFAHRUNGEN UND TERMINE

WIE WAR MEIN TAG?
WIE FÜHLE ICH MICH JETZT?

MEINE ABSICHT FÜR DIE NACHT



Ansichtsexemplar · yoga-more.de

WIE WAR MEINE NACHT?
IN WELCHER STIMMUNG BIN ICH AUFGEWACHT?

MEINE INTENTION FÜR DEN TAG

RAUM FÜR GEDANKEN, ERFAHRUNGEN UND TERMINE

WIE WAR MEIN TAG?
WIE FÜHLE ICH MICH JETZT?

MEINE ABSICHT FÜR DIE NACHT



Ansichtsexemplar · yoga-more.de

WIE WAR MEINE NACHT?
IN WELCHER STIMMUNG BIN ICH AUFGEWACHT?

MEINE INTENTION FÜR DEN TAG

RAUM FÜR GEDANKEN, ERFAHRUNGEN UND TERMINE

WIE WAR MEIN TAG?
WIE FÜHLE ICH MICH JETZT?

MEINE ABSICHT FÜR DIE NACHT



Ansichtsexemplar · yoga-more.de

# Eigene Notizen

ANSICHTSEXEMPLAR



Ansichtsexemplar · yoga-more.de

# Eigene Notizen



Ansichtsexemplar · yoga-more.de

Monat _____ Jahr _____

# Wie erlebe ich Verbundenheit?

Eine Begegnung liegt vielleicht lange zurück. Und doch berührt mich heute ein Gedanke daraus. Was wir miteinander teilen, wirkt manchmal weiter und bekommt zu einer anderen Zeit eine neue Bedeutung.

*Welche Begegnungen wirken in mir weiter und schenken mir heute etwas?*



Ansichtsexemplar · yoga-more.de

WIE WAR MEINE NACHT?
IN WELCHER STIMMUNG BIN ICH AUFGEWACHT?

MEINE INTENTION FÜR DEN TAG

RAUM FÜR GEDANKEN, ERFAHRUNGEN UND TERMINE

WIE WAR MEIN TAG?
WIE FÜHLE ICH MICH JETZT?

MEINE ABSICHT FÜR DIE NACHT



Ansichtsexemplar · yoga-more.de

Datum Wochentag

Aram Sahaj

WIE WAR MEINE NACHT?
IN WELCHER STIMMUNG BIN ICH AUFGEWACHT?

MEINE INTENTION FÜR DEN TAG

RAUM FÜR GEDANKEN, ERFAHRUNGEN UND TERMINE

WIE WAR MEIN TAG?
WIE FÜHLE ICH MICH JETZT?

MEINE ABSICHT FÜR DIE NACHT



Ansichtsexemplar · yoga-more.de

WIE WAR MEINE NACHT?
IN WELCHER STIMMUNG BIN ICH AUFGEWACHT?

MEINE INTENTION FÜR DEN TAG

RAUM FÜR GEDANKEN, ERFAHRUNGEN UND TERMINE

WIE WAR MEIN TAG?
WIE FÜHLE ICH MICH JETZT?

MEINE ABSICHT FÜR DIE NACHT



Ansichtsexemplar · yoga-more.de

WIE WAR MEINE NACHT?
IN WELCHER STIMMUNG BIN ICH AUFGEWACHT?

MEINE INTENTION FÜR DEN TAG

RAUM FÜR GEDANKEN, ERFAHRUNGEN UND TERMINE

WIE WAR MEIN TAG?
WIE FÜHLE ICH MICH JETZT?

MEINE ABSICHT FÜR DIE NACHT



Ansichtsexemplar · yoga-more.de

WIE WAR MEINE NACHT?
IN WELCHER STIMMUNG BIN ICH AUFGEWACHT?

MEINE INTENTION FÜR DEN TAG

RAUM FÜR GEDANKEN, ERFAHRUNGEN UND TERMINE

WIE WAR MEIN TAG?
WIE FÜHLE ICH MICH JETZT?

MEINE ABSICHT FÜR DIE NACHT



Ansichtsexemplar · yoga-more.de

WIE WAR MEINE NACHT?
IN WELCHER STIMMUNG BIN ICH AUFGEWACHT?

MEINE INTENTION FÜR DEN TAG

RAUM FÜR GEDANKEN, ERFAHRUNGEN UND TERMINE

WIE WAR MEIN TAG?
WIE FÜHLE ICH MICH JETZT?

MEINE ABSICHT FÜR DIE NACHT



Ansichtsexemplar · yoga-more.de

WIE WAR MEINE NACHT?
IN WELCHER STIMMUNG BIN ICH AUFGEWACHT?

MEINE INTENTION FÜR DEN TAG

RAUM FÜR GEDANKEN, ERFAHRUNGEN UND TERMINE

WIE WAR MEIN TAG?
WIE FÜHLE ICH MICH JETZT?

MEINE ABSICHT FÜR DIE NACHT



Ansichtsexemplar · yoga-more.de

WIE WAR MEINE NACHT?
IN WELCHER STIMMUNG BIN ICH AUFGEWACHT?

MEINE INTENTION FÜR DEN TAG

RAUM FÜR GEDANKEN, ERFAHRUNGEN UND TERMINE

WIE WAR MEIN TAG?
WIE FÜHLE ICH MICH JETZT?

MEINE ABSICHT FÜR DIE NACHT



Ansichtsexemplar · yoga-more.de

WIE WAR MEINE NACHT?
IN WELCHER STIMMUNG BIN ICH AUFGEWACHT?

MEINE INTENTION FÜR DEN TAG

RAUM FÜR GEDANKEN, ERFAHRUNGEN UND TERMINE

WIE WAR MEIN TAG?
WIE FÜHLE ICH MICH JETZT?

MEINE ABSICHT FÜR DIE NACHT



Ansichtsexemplar · yoga-more.de

WIE WAR MEINE NACHT?
IN WELCHER STIMMUNG BIN ICH AUFGEWACHT?

MEINE INTENTION FÜR DEN TAG

RAUM FÜR GEDANKEN, ERFAHRUNGEN UND TERMINE

WIE WAR MEIN TAG?
WIE FÜHLE ICH MICH JETZT?

MEINE ABSICHT FÜR DIE NACHT



Ansichtsexemplar · yoga-more.de

WIE WAR MEINE NACHT?
IN WELCHER STIMMUNG BIN ICH AUFGEWACHT?

MEINE INTENTION FÜR DEN TAG

RAUM FÜR GEDANKEN, ERFAHRUNGEN UND TERMINE

WIE WAR MEIN TAG?
WIE FÜHLE ICH MICH JETZT?

MEINE ABSICHT FÜR DIE NACHT



Ansichtsexemplar · yoga-more.de

WIE WAR MEINE NACHT?
IN WELCHER STIMMUNG BIN ICH AUFGEWACHT?

MEINE INTENTION FÜR DEN TAG

RAUM FÜR GEDANKEN, ERFAHRUNGEN UND TERMINE

WIE WAR MEIN TAG?
WIE FÜHLE ICH MICH JETZT?

MEINE ABSICHT FÜR DIE NACHT



Ansichtsexemplar · yoga-more.de

WIE WAR MEINE NACHT?
IN WELCHER STIMMUNG BIN ICH AUFGEWACHT?

MEINE INTENTION FÜR DEN TAG

RAUM FÜR GEDANKEN, ERFAHRUNGEN UND TERMINE

WIE WAR MEIN TAG?
WIE FÜHLE ICH MICH JETZT?

MEINE ABSICHT FÜR DIE NACHT



Ansichtsexemplar · yoga-more.de

Datum Wochentag

Aram Sahaj

WIE WAR MEINE NACHT?
IN WELCHER STIMMUNG BIN ICH AUFGEWACHT?

MEINE INTENTION FÜR DEN TAG

RAUM FÜR GEDANKEN, ERFAHRUNGEN UND TERMINE

WIE WAR MEIN TAG?
WIE FÜHLE ICH MICH JETZT?

MEINE ABSICHT FÜR DIE NACHT



Ansichtsexemplar · yoga-more.de

WIE WAR MEINE NACHT?
IN WELCHER STIMMUNG BIN ICH AUFGEWACHT?

MEINE INTENTION FÜR DEN TAG

RAUM FÜR GEDANKEN, ERFAHRUNGEN UND TERMINE

WIE WAR MEIN TAG?
WIE FÜHLE ICH MICH JETZT?

MEINE ABSICHT FÜR DIE NACHT



Ansichtsexemplar · yoga-more.de

Datum Wochentag

Aram Sahaj

WIE WAR MEINE NACHT?
IN WELCHER STIMMUNG BIN ICH AUFGEWACHT?

MEINE INTENTION FÜR DEN TAG

RAUM FÜR GEDANKEN, ERFAHRUNGEN UND TERMINE

WIE WAR MEIN TAG?
WIE FÜHLE ICH MICH JETZT?

MEINE ABSICHT FÜR DIE NACHT



Ansichtsexemplar · yoga-more.de

WIE WAR MEINE NACHT?
IN WELCHER STIMMUNG BIN ICH AUFGEWACHT?

MEINE INTENTION FÜR DEN TAG

RAUM FÜR GEDANKEN, ERFAHRUNGEN UND TERMINE

WIE WAR MEIN TAG?
WIE FÜHLE ICH MICH JETZT?

MEINE ABSICHT FÜR DIE NACHT



Ansichtsexemplar · yoga-more.de

Datum Wochentag

Aram Sahaj

WIE WAR MEINE NACHT?
IN WELCHER STIMMUNG BIN ICH AUFGEWACHT?

MEINE INTENTION FÜR DEN TAG

RAUM FÜR GEDANKEN, ERFAHRUNGEN UND TERMINE

WIE WAR MEIN TAG?
WIE FÜHLE ICH MICH JETZT?

MEINE ABSICHT FÜR DIE NACHT



Ansichtsexemplar · yoga-more.de

WIE WAR MEINE NACHT?
IN WELCHER STIMMUNG BIN ICH AUFGEWACHT?

MEINE INTENTION FÜR DEN TAG

RAUM FÜR GEDANKEN, ERFAHRUNGEN UND TERMINE

WIE WAR MEIN TAG?
WIE FÜHLE ICH MICH JETZT?

MEINE ABSICHT FÜR DIE NACHT



Ansichtsexemplar · yoga-more.de

WIE WAR MEINE NACHT?
IN WELCHER STIMMUNG BIN ICH AUFGEWACHT?

MEINE INTENTION FÜR DEN TAG

RAUM FÜR GEDANKEN, ERFAHRUNGEN UND TERMINE

WIE WAR MEIN TAG?
WIE FÜHLE ICH MICH JETZT?

MEINE ABSICHT FÜR DIE NACHT



Ansichtsexemplar · yoga-more.de

WIE WAR MEINE NACHT?
IN WELCHER STIMMUNG BIN ICH AUFGEWACHT?

MEINE INTENTION FÜR DEN TAG

RAUM FÜR GEDANKEN, ERFAHRUNGEN UND TERMINE

WIE WAR MEIN TAG?
WIE FÜHLE ICH MICH JETZT?

MEINE ABSICHT FÜR DIE NACHT



Ansichtsexemplar · yoga-more.de

WIE WAR MEINE NACHT?
IN WELCHER STIMMUNG BIN ICH AUFGEWACHT?

MEINE INTENTION FÜR DEN TAG

RAUM FÜR GEDANKEN, ERFAHRUNGEN UND TERMINE

WIE WAR MEIN TAG?
WIE FÜHLE ICH MICH JETZT?

MEINE ABSICHT FÜR DIE NACHT



Ansichtsexemplar · yoga-more.de

WIE WAR MEINE NACHT?
IN WELCHER STIMMUNG BIN ICH AUFGEWACHT?

MEINE INTENTION FÜR DEN TAG

RAUM FÜR GEDANKEN, ERFAHRUNGEN UND TERMINE

WIE WAR MEIN TAG?
WIE FÜHLE ICH MICH JETZT?

MEINE ABSICHT FÜR DIE NACHT



Ansichtsexemplar · yoga-more.de

WIE WAR MEINE NACHT?
IN WELCHER STIMMUNG BIN ICH AUFGEWACHT?

MEINE INTENTION FÜR DEN TAG

RAUM FÜR GEDANKEN, ERFAHRUNGEN UND TERMINE

WIE WAR MEIN TAG?
WIE FÜHLE ICH MICH JETZT?

MEINE ABSICHT FÜR DIE NACHT



Ansichtsexemplar · yoga-more.de

WIE WAR MEINE NACHT?
IN WELCHER STIMMUNG BIN ICH AUFGEWACHT?

MEINE INTENTION FÜR DEN TAG

RAUM FÜR GEDANKEN, ERFAHRUNGEN UND TERMINE

WIE WAR MEIN TAG?
WIE FÜHLE ICH MICH JETZT?

MEINE ABSICHT FÜR DIE NACHT



Ansichtsexemplar · yoga-more.de

Datum Wochentag

Aram Sahaj

WIE WAR MEINE NACHT?
IN WELCHER STIMMUNG BIN ICH AUFGEWACHT?

MEINE INTENTION FÜR DEN TAG

RAUM FÜR GEDANKEN, ERFAHRUNGEN UND TERMINE

WIE WAR MEIN TAG?
WIE FÜHLE ICH MICH JETZT?

MEINE ABSICHT FÜR DIE NACHT



Ansichtsexemplar · yoga-more.de

WIE WAR MEINE NACHT?
IN WELCHER STIMMUNG BIN ICH AUFGEWACHT?

MEINE INTENTION FÜR DEN TAG

RAUM FÜR GEDANKEN, ERFAHRUNGEN UND TERMINE

WIE WAR MEIN TAG?
WIE FÜHLE ICH MICH JETZT?

MEINE ABSICHT FÜR DIE NACHT



Ansichtsexemplar · yoga-more.de

Datum Wochentag

Aram Sahaj

WIE WAR MEINE NACHT?
IN WELCHER STIMMUNG BIN ICH AUFGEWACHT?

MEINE INTENTION FÜR DEN TAG

RAUM FÜR GEDANKEN, ERFAHRUNGEN UND TERMINE

WIE WAR MEIN TAG?
WIE FÜHLE ICH MICH JETZT?

MEINE ABSICHT FÜR DIE NACHT



Ansichtsexemplar · yoga-more.de

WIE WAR MEINE NACHT?
IN WELCHER STIMMUNG BIN ICH AUFGEWACHT?

MEINE INTENTION FÜR DEN TAG

RAUM FÜR GEDANKEN, ERFAHRUNGEN UND TERMINE

WIE WAR MEIN TAG?
WIE FÜHLE ICH MICH JETZT?

MEINE ABSICHT FÜR DIE NACHT



Ansichtsexemplar · yoga-more.de

WIE WAR MEINE NACHT?
IN WELCHER STIMMUNG BIN ICH AUFGEWACHT?

MEINE INTENTION FÜR DEN TAG

RAUM FÜR GEDANKEN, ERFAHRUNGEN UND TERMINE

WIE WAR MEIN TAG?
WIE FÜHLE ICH MICH JETZT?

MEINE ABSICHT FÜR DIE NACHT



Ansichtsexemplar · yoga-more.de

WIE WAR MEINE NACHT?
IN WELCHER STIMMUNG BIN ICH AUFGEWACHT?

MEINE INTENTION FÜR DEN TAG

RAUM FÜR GEDANKEN, ERFAHRUNGEN UND TERMINE

WIE WAR MEIN TAG?
WIE FÜHLE ICH MICH JETZT?

MEINE ABSICHT FÜR DIE NACHT



Ansichtsexemplar · yoga-more.de

# Eigene Notizen

ANSICHTSEXEMPLAR



Ansichtsexemplar · yoga-more.de

# Eigene Notizen

ANSICHTSEXEMPLAR



Ansichtsexemplar · yoga-more.de

# Dein Monat



Monat _____ Jahr _____

## Was beginnt für mich neu?

Ein vertrauter Anfang fühlt sich bei einer erneuten Begegnung vielleicht anders an. Meine Erfahrungen sind Teil von mir geworden. Von hier aus entdecke ich, was mich heute bewegt und welchen nächsten Schritt ich wählen möchte.

*Was nehme ich mit, wenn ich einem vertrauten Anfang erneut begegne?*

Aram Sahaj



Ansichtsexemplar · yoga-more.de

WIE WAR MEINE NACHT?
IN WELCHER STIMMUNG BIN ICH AUFGEWACHT?

MEINE INTENTION FÜR DEN TAG

RAUM FÜR GEDANKEN, ERFAHRUNGEN UND TERMINE

WIE WAR MEIN TAG?
WIE FÜHLE ICH MICH JETZT?

MEINE ABSICHT FÜR DIE NACHT



Ansichtsexemplar · yoga-more.de

WIE WAR MEINE NACHT?
IN WELCHER STIMMUNG BIN ICH AUFGEWACHT?

MEINE INTENTION FÜR DEN TAG

RAUM FÜR GEDANKEN, ERFAHRUNGEN UND TERMINE

WIE WAR MEIN TAG?
WIE FÜHLE ICH MICH JETZT?

MEINE ABSICHT FÜR DIE NACHT



Ansichtsexemplar · yoga-more.de

WIE WAR MEINE NACHT?
IN WELCHER STIMMUNG BIN ICH AUFGEWACHT?

MEINE INTENTION FÜR DEN TAG

RAUM FÜR GEDANKEN, ERFAHRUNGEN UND TERMINE

WIE WAR MEIN TAG?
WIE FÜHLE ICH MICH JETZT?

MEINE ABSICHT FÜR DIE NACHT



Ansichtsexemplar · yoga-more.de

WIE WAR MEINE NACHT?
IN WELCHER STIMMUNG BIN ICH AUFGEWACHT?

MEINE INTENTION FÜR DEN TAG

RAUM FÜR GEDANKEN, ERFAHRUNGEN UND TERMINE

WIE WAR MEIN TAG?
WIE FÜHLE ICH MICH JETZT?

MEINE ABSICHT FÜR DIE NACHT



Ansichtsexemplar · yoga-more.de

WIE WAR MEINE NACHT?
IN WELCHER STIMMUNG BIN ICH AUFGEWACHT?

MEINE INTENTION FÜR DEN TAG

RAUM FÜR GEDANKEN, ERFAHRUNGEN UND TERMINE

WIE WAR MEIN TAG?
WIE FÜHLE ICH MICH JETZT?

MEINE ABSICHT FÜR DIE NACHT



Ansichtsexemplar · yoga-more.de

WIE WAR MEINE NACHT?
IN WELCHER STIMMUNG BIN ICH AUFGEWACHT?

MEINE INTENTION FÜR DEN TAG

RAUM FÜR GEDANKEN, ERFAHRUNGEN UND TERMINE

WIE WAR MEIN TAG?
WIE FÜHLE ICH MICH JETZT?

MEINE ABSICHT FÜR DIE NACHT



Ansichtsexemplar · yoga-more.de

WIE WAR MEINE NACHT?
IN WELCHER STIMMUNG BIN ICH AUFGEWACHT?

MEINE INTENTION FÜR DEN TAG

RAUM FÜR GEDANKEN, ERFAHRUNGEN UND TERMINE

WIE WAR MEIN TAG?
WIE FÜHLE ICH MICH JETZT?

MEINE ABSICHT FÜR DIE NACHT



Ansichtsexemplar · yoga-more.de

WIE WAR MEINE NACHT?
IN WELCHER STIMMUNG BIN ICH AUFGEWACHT?

MEINE INTENTION FÜR DEN TAG

RAUM FÜR GEDANKEN, ERFAHRUNGEN UND TERMINE

WIE WAR MEIN TAG?
WIE FÜHLE ICH MICH JETZT?

MEINE ABSICHT FÜR DIE NACHT



Ansichtsexemplar · yoga-more.de

WIE WAR MEINE NACHT?
IN WELCHER STIMMUNG BIN ICH AUFGEWACHT?

MEINE INTENTION FÜR DEN TAG

RAUM FÜR GEDANKEN, ERFAHRUNGEN UND TERMINE

WIE WAR MEIN TAG?
WIE FÜHLE ICH MICH JETZT?

MEINE ABSICHT FÜR DIE NACHT



Ansichtsexemplar · yoga-more.de

WIE WAR MEINE NACHT?
IN WELCHER STIMMUNG BIN ICH AUFGEWACHT?

MEINE INTENTION FÜR DEN TAG

RAUM FÜR GEDANKEN, ERFAHRUNGEN UND TERMINE

WIE WAR MEIN TAG?
WIE FÜHLE ICH MICH JETZT?

MEINE ABSICHT FÜR DIE NACHT



Ansichtsexemplar · yoga-more.de

WIE WAR MEINE NACHT?
IN WELCHER STIMMUNG BIN ICH AUFGEWACHT?

MEINE INTENTION FÜR DEN TAG

RAUM FÜR GEDANKEN, ERFAHRUNGEN UND TERMINE

WIE WAR MEIN TAG?
WIE FÜHLE ICH MICH JETZT?

MEINE ABSICHT FÜR DIE NACHT



Ansichtsexemplar · yoga-more.de

WIE WAR MEINE NACHT?
IN WELCHER STIMMUNG BIN ICH AUFGEWACHT?

MEINE INTENTION FÜR DEN TAG

RAUM FÜR GEDANKEN, ERFAHRUNGEN UND TERMINE

WIE WAR MEIN TAG?
WIE FÜHLE ICH MICH JETZT?

MEINE ABSICHT FÜR DIE NACHT



Ansichtsexemplar · yoga-more.de

WIE WAR MEINE NACHT?
IN WELCHER STIMMUNG BIN ICH AUFGEWACHT?

MEINE INTENTION FÜR DEN TAG

RAUM FÜR GEDANKEN, ERFAHRUNGEN UND TERMINE

WIE WAR MEIN TAG?
WIE FÜHLE ICH MICH JETZT?

MEINE ABSICHT FÜR DIE NACHT



Ansichtsexemplar · yoga-more.de

WIE WAR MEINE NACHT?
IN WELCHER STIMMUNG BIN ICH AUFGEWACHT?

MEINE INTENTION FÜR DEN TAG

RAUM FÜR GEDANKEN, ERFAHRUNGEN UND TERMINE

WIE WAR MEIN TAG?
WIE FÜHLE ICH MICH JETZT?

MEINE ABSICHT FÜR DIE NACHT



Ansichtsexemplar · yoga-more.de

WIE WAR MEINE NACHT?
IN WELCHER STIMMUNG BIN ICH AUFGEWACHT?

MEINE INTENTION FÜR DEN TAG

RAUM FÜR GEDANKEN, ERFAHRUNGEN UND TERMINE

WIE WAR MEIN TAG?
WIE FÜHLE ICH MICH JETZT?

MEINE ABSICHT FÜR DIE NACHT



Ansichtsexemplar · yoga-more.de

WIE WAR MEINE NACHT?
IN WELCHER STIMMUNG BIN ICH AUFGEWACHT?

MEINE INTENTION FÜR DEN TAG

RAUM FÜR GEDANKEN, ERFAHRUNGEN UND TERMINE

WIE WAR MEIN TAG?
WIE FÜHLE ICH MICH JETZT?

MEINE ABSICHT FÜR DIE NACHT



Ansichtsexemplar · yoga-more.de

WIE WAR MEINE NACHT?
IN WELCHER STIMMUNG BIN ICH AUFGEWACHT?

MEINE INTENTION FÜR DEN TAG

RAUM FÜR GEDANKEN, ERFAHRUNGEN UND TERMINE

WIE WAR MEIN TAG?
WIE FÜHLE ICH MICH JETZT?

MEINE ABSICHT FÜR DIE NACHT



Ansichtsexemplar · yoga-more.de

WIE WAR MEINE NACHT?
IN WELCHER STIMMUNG BIN ICH AUFGEWACHT?

MEINE INTENTION FÜR DEN TAG

RAUM FÜR GEDANKEN, ERFAHRUNGEN UND TERMINE

WIE WAR MEIN TAG?
WIE FÜHLE ICH MICH JETZT?

MEINE ABSICHT FÜR DIE NACHT



Ansichtsexemplar · yoga-more.de

WIE WAR MEINE NACHT?
IN WELCHER STIMMUNG BIN ICH AUFGEWACHT?

MEINE INTENTION FÜR DEN TAG

RAUM FÜR GEDANKEN, ERFAHRUNGEN UND TERMINE

WIE WAR MEIN TAG?
WIE FÜHLE ICH MICH JETZT?

MEINE ABSICHT FÜR DIE NACHT



Ansichtsexemplar · yoga-more.de

WIE WAR MEINE NACHT?
IN WELCHER STIMMUNG BIN ICH AUFGEWACHT?

MEINE INTENTION FÜR DEN TAG

RAUM FÜR GEDANKEN, ERFAHRUNGEN UND TERMINE

WIE WAR MEIN TAG?
WIE FÜHLE ICH MICH JETZT?

MEINE ABSICHT FÜR DIE NACHT



Ansichtsexemplar · yoga-more.de

WIE WAR MEINE NACHT?
IN WELCHER STIMMUNG BIN ICH AUFGEWACHT?

MEINE INTENTION FÜR DEN TAG

RAUM FÜR GEDANKEN, ERFAHRUNGEN UND TERMINE

WIE WAR MEIN TAG?
WIE FÜHLE ICH MICH JETZT?

MEINE ABSICHT FÜR DIE NACHT



Ansichtsexemplar · yoga-more.de

WIE WAR MEINE NACHT?
IN WELCHER STIMMUNG BIN ICH AUFGEWACHT?

MEINE INTENTION FÜR DEN TAG

RAUM FÜR GEDANKEN, ERFAHRUNGEN UND TERMINE

WIE WAR MEIN TAG?
WIE FÜHLE ICH MICH JETZT?

MEINE ABSICHT FÜR DIE NACHT



Ansichtsexemplar · yoga-more.de

WIE WAR MEINE NACHT?
IN WELCHER STIMMUNG BIN ICH AUFGEWACHT?

MEINE INTENTION FÜR DEN TAG

RAUM FÜR GEDANKEN, ERFAHRUNGEN UND TERMINE

WIE WAR MEIN TAG?
WIE FÜHLE ICH MICH JETZT?

MEINE ABSICHT FÜR DIE NACHT



Ansichtsexemplar · yoga-more.de

WIE WAR MEINE NACHT?
IN WELCHER STIMMUNG BIN ICH AUFGEWACHT?

MEINE INTENTION FÜR DEN TAG

RAUM FÜR GEDANKEN, ERFAHRUNGEN UND TERMINE

WIE WAR MEIN TAG?
WIE FÜHLE ICH MICH JETZT?

MEINE ABSICHT FÜR DIE NACHT



Ansichtsexemplar · yoga-more.de

WIE WAR MEINE NACHT?
IN WELCHER STIMMUNG BIN ICH AUFGEWACHT?

MEINE INTENTION FÜR DEN TAG

RAUM FÜR GEDANKEN, ERFAHRUNGEN UND TERMINE

WIE WAR MEIN TAG?
WIE FÜHLE ICH MICH JETZT?

MEINE ABSICHT FÜR DIE NACHT



Ansichtsexemplar · yoga-more.de

WIE WAR MEINE NACHT?
IN WELCHER STIMMUNG BIN ICH AUFGEWACHT?

MEINE INTENTION FÜR DEN TAG

RAUM FÜR GEDANKEN, ERFAHRUNGEN UND TERMINE

WIE WAR MEIN TAG?
WIE FÜHLE ICH MICH JETZT?

MEINE ABSICHT FÜR DIE NACHT



Ansichtsexemplar · yoga-more.de

WIE WAR MEINE NACHT?
IN WELCHER STIMMUNG BIN ICH AUFGEWACHT?

MEINE INTENTION FÜR DEN TAG

RAUM FÜR GEDANKEN, ERFAHRUNGEN UND TERMINE

WIE WAR MEIN TAG?
WIE FÜHLE ICH MICH JETZT?

MEINE ABSICHT FÜR DIE NACHT



Ansichtsexemplar · yoga-more.de

WIE WAR MEINE NACHT?
IN WELCHER STIMMUNG BIN ICH AUFGEWACHT?

MEINE INTENTION FÜR DEN TAG

RAUM FÜR GEDANKEN, ERFAHRUNGEN UND TERMINE

WIE WAR MEIN TAG?
WIE FÜHLE ICH MICH JETZT?

MEINE ABSICHT FÜR DIE NACHT



Ansichtsexemplar · yoga-more.de

WIE WAR MEINE NACHT?
IN WELCHER STIMMUNG BIN ICH AUFGEWACHT?

MEINE INTENTION FÜR DEN TAG

RAUM FÜR GEDANKEN, ERFAHRUNGEN UND TERMINE

WIE WAR MEIN TAG?
WIE FÜHLE ICH MICH JETZT?

MEINE ABSICHT FÜR DIE NACHT



Ansichtsexemplar · yoga-more.de

WIE WAR MEINE NACHT?
IN WELCHER STIMMUNG BIN ICH AUFGEWACHT?

MEINE INTENTION FÜR DEN TAG

RAUM FÜR GEDANKEN, ERFAHRUNGEN UND TERMINE

WIE WAR MEIN TAG?
WIE FÜHLE ICH MICH JETZT?

MEINE ABSICHT FÜR DIE NACHT



Ansichtsexemplar · yoga-more.de

WIE WAR MEINE NACHT?
IN WELCHER STIMMUNG BIN ICH AUFGEWACHT?

MEINE INTENTION FÜR DEN TAG

RAUM FÜR GEDANKEN, ERFAHRUNGEN UND TERMINE

WIE WAR MEIN TAG?
WIE FÜHLE ICH MICH JETZT?

MEINE ABSICHT FÜR DIE NACHT



Ansichtsexemplar · yoga-more.de

# Eigene Notizen

ANSICHTSEXEMPLAR



Ansichtsexemplar · yoga-more.de

# Eigene Notizen



Ansichtsexemplar · yoga-more.de

# Was nehme ich mit?

Viele Tage haben auf diesen Seiten Spuren hinterlassen. Gedanken am Morgen, Erlebnisse, Fragen und Stimmungen. Manche Worte bekommen beim Zurückblättern vielleicht eine neue Bedeutung. Anderes erinnert Dich an etwas, das im Alltag leise geworden ist.

*Was berührt mich, wenn ich auf diese Zeit schaue?*

*Was habe ich über mich entdeckt?*

*Welche Begegnungen und Erfahrungen möchte ich weiter in meinem Leben pflegen?*

Auch das, was noch offen ist, gehört zu diesem Weg.

Aram Sahaj



Ansichtsexemplar · yoga-more.de

# Was in mir nachklingt und weiterschwingen möchte

*Raum für Gedanken, Erinnerungen und das, was mich weiter begleitet.*

ANSICHTSEXEMPLAR



Ansichtsexemplar · yoga-more.de



# Was wirkt weiter?

Die letzten Seiten dieses Buches sind erreicht. Was Du in dieser Zeit erlebt hast, begleitet Dich vielleicht noch auf ganz unterschiedliche Weise.

Ein Gespräch liegt lange zurück, und plötzlich taucht ein Gedanke daraus auf. Eine Erfahrung verbindet sich mit einer neuen Begegnung. Etwas, das abgeschlossen schien, bekommt eine andere Bedeutung.

Vielleicht erkennen wir erst später, was in einem Augenblick begonnen hat.

Auch zwischen Dir und diesen Seiten ist etwas entstanden: durch Deine Aufmerksamkeit und durch die Gedanken und Erfahrungen, die Du ihnen anvertraut hast. Beim erneuten Lesen begegnest Du ihnen mit dem Blick von heute. Vielleicht entdeckst Du dabei etwas, das bisher unbemerkt geblieben ist.

YOGA & MORE dankt Dir für diese gemeinsame Zeit.

Was Dich berührt, kann weiterwirken - in einer Entscheidung, einer Begegnung oder einem kleinen Schritt im Alltag.

*Was möchte ich von hier aus weitertragen?*


## Yoga als Übungsweg

Wir begleiten Dich auf Deiner einjährigen Wegreise mit Yoga Praxis, Ayurveda Grundausbildung, Anatomie & Osteopathie und den Closed Classes.

Mehr erfahren & Kontakt

Aram Sahaj




Ansichtsexemplar · yoga-more.de

*Ein Gedanke für Deinen weiteren Weg*

# Aus der Fülle weitergehen

## Ich bin wertvoll, weil es mich gibt.

Dieser Gedanke ist für mich zu einer wichtigen Orientierung geworden. Mein Wert ist bereits da, während ich lerne, gestalte oder innehalte. Aus diesem Bewusstsein kann ich mich meinen Vorhaben zuwenden, ohne meine Zufriedenheit immer auf das nächste Ergebnis zu verschieben.

Meine innere Haltung zeigt mir auch, was ich halten kann: Freude und Unsicherheit, Nähe und Veränderung, eine offene Frage. Ich lerne wahrzunehmen, wofür ich Raum habe und wo ich Unterstützung brauche.

Anfang und Ende geben unserem Erleben eine Ordnung. Wir zählen Tage, benennen Jahre und unterscheiden zwischen dem, was war, was ist und was kommen könnte.

Wenn ich das Leben als ein großes, verbundenes Ganzes betrachte, sehe ich zugleich Bewegung, Wandlung und Übergänge. Erfahrungen wirken weiter, gewinnen neue Bedeutung und verbinden sich mit dem, was heute entsteht.

So darf Vergangenes gewürdigt werden, Gegenwärtiges Aufmerksamkeit bekommen und Zukünftiges aus einer bewussten Absicht wachsen. Ich kann heute etwas zu dem Leben und dem Miteinander beitragen, die mir am Herzen liegen.

Für Deinen weiteren Weg wünsche ich Dir Vertrauen in Deinen eigenen Wert, Freude am Gestalten und die Gelassenheit, Entwicklungen Raum zu geben. Mögen Dich Deine Erfahrungen nähren und Deine Erkenntnisse im Alltag lebendig werden.

Danke, dass ich Dich mit diesem Buch ein Stück begleiten durfte. Lass uns gemeinsam weiter üben, schon heute das zu leben, was wir uns für eine gesündere Welt von morgen wünschen.

Aram Sahaj

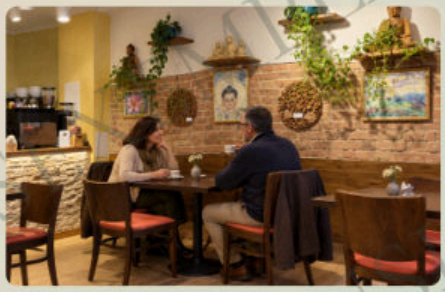


Ansichtsexemplar · yoga-more.de

# In Verbindung bleiben







## YOGA MORE

Yoga Studio& Café mit Shop

Knobelsdorffstraße 34 · 14059 Berlin

Telefon · +49 30 76902020
E-Mail · info@yoga-more.de
Website · www.yoga-more.de
Instagram · @yogaandmoreberlin
LinkedIn · Farhad Djabbari

Aktuelle Termine
Events & Workshops

Aram Sahaj



Ansichtsexemplar · yoga-more.de

# Raum für eigene Notizen

ANSICHTSEXEMPLAR



Ansichtsexemplar · yoga-more.de

# Jahresüberblick 2027

## Januar

| Mo | Di | Mi | Do | Fr | Sa | So |
|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | | 1 | 2 | 3 |
| 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 |
| 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 |
| 18 | 19 | 20 | 21 | 22 | 23 | 24 |
| 25 | 26 | 27 | 28 | 29 | 30 | 31 |

## Februar

| Mo | Di | Mi | Do | Fr | Sa | So |
|---|---|---|---|---|---|---|
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 |
| 15 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 | 21 |
| 22 | 23 | 24 | 25 | 26 | 27 | 28 |

## März

| Mo | Di | Mi | Do | Fr | Sa | So |
|---|---|---|---|---|---|---|
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 |
| 15 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 | 21 |
| 22 | 23 | 24 | 25 | 26 | 27 | 28 |
| 29 | 30 | 31 | | | | |

## April

| Mo | Di | Mi | Do | Fr | Sa | So |
|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 |
| 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 |
| 19 | 20 | 21 | 22 | 23 | 24 | 25 |
| 26 | 27 | 28 | 29 | 30 | | |

## Mai

| Mo | Di | Mi | Do | Fr | Sa | So |
|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | | | 1 | 2 |
| 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 |
| 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 |
| 17 | 18 | 19 | 20 | 21 | 22 | 23 |
| 24 | 25 | 26 | 27 | 28 | 29 | 30 |
| 31 | | | | | | |

## Juni

| Mo | Di | Mi | Do | Fr | Sa | So |
|---|---|---|---|---|---|---|
| | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 |
| 14 | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 |
| 21 | 22 | 23 | 24 | 25 | 26 | 27 |
| 28 | 29 | 30 | | | | |

## Juli

| Mo | Di | Mi | Do | Fr | Sa | So |
|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 |
| 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 |
| 19 | 20 | 21 | 22 | 23 | 24 | 25 |
| 26 | 27 | 28 | 29 | 30 | 31 | |

## August

| Mo | Di | Mi | Do | Fr | Sa | So |
|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | | | | 1 |
| 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 |
| 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 |
| 16 | 17 | 18 | 19 | 20 | 21 | 22 |
| 23 | 24 | 25 | 26 | 27 | 28 | 29 |
| 30 | 31 | | | | | |

## September

| Mo | Di | Mi | Do | Fr | Sa | So |
|---|---|---|---|---|---|---|
| | | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 |
| 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 |
| 20 | 21 | 22 | 23 | 24 | 25 | 26 |
| 27 | 28 | 29 | 30 | | | |

## Oktober

| Mo | Di | Mi | Do | Fr | Sa | So |
|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | | 1 | 2 | 3 |
| 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 |
| 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 |
| 18 | 19 | 20 | 21 | 22 | 23 | 24 |
| 25 | 26 | 27 | 28 | 29 | 30 | 31 |

## November

| Mo | Di | Mi | Do | Fr | Sa | So |
|---|---|---|---|---|---|---|
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 |
| 15 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 | 21 |
| 22 | 23 | 24 | 25 | 26 | 27 | 28 |
| 29 | 30 | | | | | |

## Dezember

| Mo | Di | Mi | Do | Fr | Sa | So |
|---|---|---|---|---|---|---|
| | | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 |
| 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 |
| 20 | 21 | 22 | 23 | 24 | 25 | 26 |
| 27 | 28 | 29 | 30 | 31 | | |

## Berliner Schulferien

| | |
|---|---|
| Weihnachten 2026/27 | 23.12.2026–02.01.2027 |
| Winter | 01.02.–06.02.2027 |
| Ostern | 22.03.–02.04.2027 |
| Unterrichtsfreier Tag | 07.05.2027 |
| Pfingsten | 18.05.–19.05.2027 |
| Sommer | 01.07.–14.08.2027 |
| Herbst | 11.10.–23.10.2027 |
| Weihnachten | 22.12.–31.12.2027 |

Quelle: Senatsverwaltung für Bildung, Jugend und Familie · Stand 04.11.2026

## Dezember 2026

| Mo | Di | Mi | Do | Fr | Sa | So |
|---|---|---|---|---|---|---|
| | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 |
| 14 | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 |
| 21 | 22 | 23 | 24 | 25 | 26 | 27 |
| 28 | 29 | 30 | 31 | | | |



Ansichtsexemplar · yoga-more.de

# Jahresüberblick 2028

### Januar

| Mo | Di | Mi | Do | Fr | Sa | So |
|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | | | 1 | 2 |
| 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 |
| 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 |
| 17 | 18 | 19 | 20 | 21 | 22 | 23 |
| 24 | 25 | 26 | 27 | 28 | 29 | 30 |
| 31 | | | | | | |

### Februar

| Mo | Di | Mi | Do | Fr | Sa | So |
|---|---|---|---|---|---|---|
| | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 |
| 14 | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 |
| 21 | 22 | 23 | 24 | 25 | 26 | 27 |
| 28 | 29 | | | | | |

### März

| Mo | Di | Mi | Do | Fr | Sa | So |
|---|---|---|---|---|---|---|
| | | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 |
| 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 |
| 20 | 21 | 22 | 23 | 24 | 25 | 26 |
| 27 | 28 | 29 | 30 | 31 | | |

### April

| Mo | Di | Mi | Do | Fr | Sa | So |
|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | | | 1 | 2 |
| 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 |
| 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 |
| 17 | 18 | 19 | 20 | 21 | 22 | 23 |
| 24 | 25 | 26 | 27 | 28 | 29 | 30 |

### Mai

| Mo | Di | Mi | Do | Fr | Sa | So |
|---|---|---|---|---|---|---|
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 |
| 15 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 | 21 |
| 22 | 23 | 24 | 25 | 26 | 27 | 28 |
| 29 | 30 | 31 | | | | |

### Juni

| Mo | Di | Mi | Do | Fr | Sa | So |
|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 |
| 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 |
| 19 | 20 | 21 | 22 | 23 | 24 | 25 |
| 26 | 27 | 28 | 29 | 30 | | |

### Juli

| Mo | Di | Mi | Do | Fr | Sa | So |
|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | | | 1 | 2 |
| 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 |
| 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 |
| 17 | 18 | 19 | 20 | 21 | 22 | 23 |
| 24 | 25 | 26 | 27 | 28 | 29 | 30 |
| 31 | | | | | | |

### August

| Mo | Di | Mi | Do | Fr | Sa | So |
|---|---|---|---|---|---|---|
| | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 |
| 14 | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 |
| 21 | 22 | 23 | 24 | 25 | 26 | 27 |
| 28 | 29 | 30 | 31 | | | |

### September

| Mo | Di | Mi | Do | Fr | Sa | So |
|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | | 1 | 2 | 3 |
| 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 |
| 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 |
| 18 | 19 | 20 | 21 | 22 | 23 | 24 |
| 25 | 26 | 27 | 28 | 29 | 30 | |

### Oktober

| Mo | Di | Mi | Do | Fr | Sa | So |
|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | | | | 1 |
| 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 |
| 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 |
| 16 | 17 | 18 | 19 | 20 | 21 | 22 |
| 23 | 24 | 25 | 26 | 27 | 28 | 29 |
| 30 | 31 | | | | | |

### November

| Mo | Di | Mi | Do | Fr | Sa | So |
|---|---|---|---|---|---|---|
| | | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 |
| 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 |
| 20 | 21 | 22 | 23 | 24 | 25 | 26 |
| 27 | 28 | 29 | 30 | | | |

### Dezember

| Mo | Di | Mi | Do | Fr | Sa | So |
|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | | 1 | 2 | 3 |
| 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 |
| 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 |
| 18 | 19 | 20 | 21 | 22 | 23 | 24 |
| 25 | 26 | 27 | 28 | 29 | 30 | 31 |

## Berliner Schulferien

| | |
|---|---|
| Winter | 31.01.–05.02.2028 |
| Ostern | 10.04.–22.04.2028 |
| Unterrichtsfreier Tag | 26.05.2028 |
| Pfingsten | 01.06.–02.06.2028 |
| Sommer | 01.07.–12.08.2028 |
| Herbst | 02.10.–14.10.2028 |
| Weihnachten | 22.12.2028–02.01.2029 |

Quelle: Senatsverwaltung für Bildung, Jugend und Familie · Stand 04.11.2026



Ansichtsexemplar · yoga-more.de

# Impressum

**Herausgeber und Verfasser**
Farhad Djabbari · YOGA & MORE
Knobelsdorffstraße 34 · 14059 Berlin
info@yoga-more.de · www.yoga-more.de
Telefon: 030 76902020

**Ausgabe**
Ausgabe 2026
Undatierter Buchbegleiter für 14 Monate.
Datum und Wochentag werden selbst eingetragen.

**Konzept und Texte**
Farhad Djabbari

**Gestaltung und Satz**
YOGA & MORE mit KI-Unterstützung.
Hausschrift: Cormorant Garamond.

**Druck und Herstellung**
WIRmachenDRUCK GmbH
Illerstraße 15 · 71522 Backnang

**Kontakt**
Fragen und Rückmeldungen zu diesem Buch:
info@yoga-more.de

Aram Sahaj



Ansichtsexemplar · yoga-more.de

# Hinweise und Nachweise

### Texte und fachliche Inhalte

Die Textimpulse wurden für dieses Buch entwickelt. Die fachlichen Inhalte greifen Methoden und Begriffe aus Yoga und Ayurveda auf.

### Fotografien und Abbildungen

Fotografien aus dem persönlichen Bildarchiv von Farhad Djabbari. Einzelne Abbildungen wurden mit KI-Unterstützung generiert oder bearbeitet.

### Kalenderübersichten und Schulferien

Die Jahresübersichten 2026–2028 dienen der ergänzenden Orientierung. Die Berliner Schulferien beruhen auf den Angaben der Senatsverwaltung für Bildung, Jugend und Familie. Stand der Ferienangaben: 4. November 2026.

### Veranstaltungen dieser Ausgabe

Die Veranstaltungshinweise nennen konkrete Termine und Early-Bird-Fristen für 2026/2027. Sie gelten unabhängig davon, wann Du dieses Buch beginnst und welche Daten Du selbst einträgst.

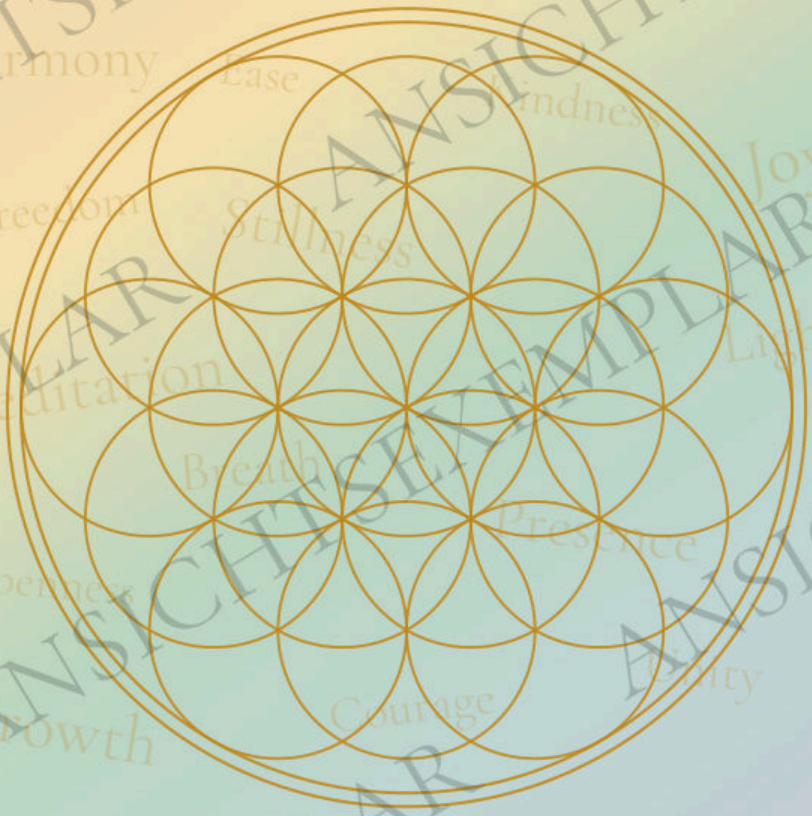
### Aktuelle Angebote

Aktuelle Termine und weitere Angebote findest Du über den QR-Code auf Seite 495 oder unter: yoga-more.de/angebot-yoga-more/



Ansichtsexemplar · yoga-more.de

ANSICHTSEXEMPLAR



Ansichtsexemplar · yoga-more.de