

ARSMENTIS

TSY - WORKBOOK



MEIN WEG ZUM ICH

DEIN RAUM - DEINE NOTIZEN

Herzlich Willkommen

ZU DEINER REISE ZUM ICH DURCH TSY

Dieses Workbook soll dir dabei helfen, deine Gedanken zu sortieren, deine wahren Wünsche zu erkennen und deinem inneren Ruf näher zu kommen.

Du kannst es nach unseren Einheiten nutzen, damit du dich in diesen voll und ganz auf unsere gemeinsame Zeit konzentrieren kannst.

Dennoch kann es vorkommen, dass dich in der Stunde etwas sehr bewegt. Dieses Notizbuch gibt dir den Raum, alles jederzeit notieren zu können.

Du musst nicht auf jede Frage sofort eine Antwort haben.

Manchmal braucht die Antwort etwas länger.

Überspringe die Frage und du wirst sehen, am Ende wird die Antwort glasklar sein.

Es gibt kein richtig oder falsch.

Schreib genau das auf, was dein Inneres dir sagt, lass dich nicht von Regeln oder deiner aktuellen Situation einschränken. Du kannst für diesen Moment einfach alles ausblenden. Du bist jetzt in keiner Rolle, du bist du, denn genau dann wirst du sehen, welche Wünsche dir plötzlich ganz klar vor den Augen erscheinen.

Tipp

Es kann helfen, wenn
du dich immer
wieder zurückziehst
und bevor du
startest einen
Moment inne hältst,
die Augen schließt
und 3 tiefe
Atemzüge nimmst.
So lenkst du den
Fokus ganz bewusst
auf den Moment.



Mein Start

Lass deinen Gedanken freien Lauf.
Warum interessiert dich TSY, was
erwartest du dir, worauf freust du dich...

Die Suche nach dem Sinn des
Lebens führt oft direkt zu uns
selbst. Es ist die Reise zu unserem
innersten Wesen, zu unserem
wahren ICH.



Reflexion

DEINE WEGE ZUR INNEREN ERKENNTNIS

1. Was sind deine tiefsten Wünsche und Träume?
2. Welche inneren Stimmen oder Zweifel hindern dich daran, deinem inneren Ruf zu folgen?
3. Welche Veränderungen würdest du gerne in deinem Leben sehen?



Reflexion

1. Wofür bist du besonders dankbar in deinem Leben?
2. Was sind deine größten Stärken und wie könntest du sie nutzen, um deine Ziele zu erreichen?
3. Welche Schritte könntest du heute unternehmen, um deinem inneren Ruf näher zu kommen?



Reflexion

1. Wie könntest du mehr Vertrauen in dich selbst und deine Fähigkeiten entwickeln?
2. Welche Gewohnheiten oder Denkmuster halten dich möglicherweise davon ab, dein volles Potenzial zu entfalten?
3. Welche kleinen Schritte könntest du heute unternehmen, um deinem inneren Ruf zu folgen und deine Träume zu verwirklichen?



Reflexion zu den Yoga-Einheiten

Hier findest du Fragen, die dir bei der Reflexion deiner Einheiten behilflich sein können.

1. In welchem Moment habe ich mich heute ganz besonders wohl gefühlt?
2. Was hat mich heute mir selbst in meinem Körper näher gebracht?
3. Wo konnte ich mich bzw. welchen Körperteil konnte ich heute besonders gut spüren? Wie war das für mich?
4. Was hat mich aufgewühlt, geärgert, nervös gemacht?
5. Wie bin ich damit umgegangen?
6. Was hat geholfen, mich besser zu fühlen?
7. Welche Asana hat mir heute besonders gut getan?
8. Welches Gefühl hatte ich dabei?
9. Welche Asana hat mir heute nicht gefallen?
10. Welches Gefühl hat sie in mir hervorgeholt?
11. Konnte ich mir dieses Gefühl erlauben und es wahrnehmen?
12. Konnte ich mich heute mit meinem Atem verbinden und ihn wahrnehmen?
13. Was nehme ich mir von der heutigen Stunde mit?

Tipp

Nimm dir nach jeder TSY-Einheit ein wenig Zeit, um deine Gedanken und Gefühle niederzuschreiben.

Du kannst somit deinen Weg zum "ICH" besser verfolgen.



TSU - 1

Tipp

Verbinde dich immer wieder mal mit deinem Atem. Lass ihn fließen, verändere ihn nicht, nimm wahr, wie die Luft in deine Lungen ein- und ausströmt, Verändere nichts.



TSU - 2

Tipp

Strecke immer wieder mal deine Arme aus und "finde deinen Raum". Fühle, in welcher Position du dich am sichersten fühlst und welche dir besonders gut tut.



TSY - 3

Tipp

Nimm dir immer wieder die Zeit, deine Verbindung mit der Erde zu fühlen. Nimm deine Fußsohlen wahr, wie sie mit der Erde verbunden sind. Geh bewusst barfuss, was fühlst du?



Reflexion

1. Konntest du bereits mehr Vertrauen in dich und deine Fähigkeiten entwickeln?
2. Welche Gewohnheiten oder Denkmuster haben sich vielleicht in der Zwischenzeit ein wenig verändert?
3. Welche kleinen Schritte hast du vielleicht bereits unternommen, um deinem inneren Ruf zu folgen und deine Träume zu verwirklichen?

TSPY - 4

Tipp

Wenn du unter Spannung stehst, stell dir vor, du wärst ein nasses Tier, welches jeden einzelnen Wassertropfen abschüttelt. Schüttel deine Hände, Arme, Beine, den gesamten Körper, schüttel alles ab, was dich belastet



TSU - 5

Tipp

Finde immer wieder deine Mitte, indem du dich vor und zurück, nach links und rechts wiegst, deinen Kopf vor und zurück, nach links und rechts bewegst, nach vorne und hinten, oben und unten atmest... Kehre immer wieder zu deiner Mitte zurück.



Reflexion zu den Yoga-Einheiten

Hier findest du Fragen, die dir bei der Reflexion nach den 5 Einheiten TSY behilflich sein können.

1. In welchem Moment habe ich mich ganz besonders wohl gefühlt?
2. Was hat mich mir selbst in meinem Körper näher gebracht?
3. Wo konnte ich mich bzw. welchen Körperteil konnte ich besonders gut spüren? Wie war das für mich?
4. Was hat mich aufgewühlt, geärgert, nervös gemacht?
5. Wie bin ich damit umgegangen?
6. Was hat geholfen, mich besser zu fühlen?
7. Welche Asana hat mir besonders gut getan?
8. Welches Gefühl hatte ich dabei?
9. Welche Asana hat mir nicht gefallen?
10. Welches Gefühl hat sie in mir hervorgeholt?
11. Konnte ich mir dieses Gefühl erlauben und es wahrnehmen?
12. Konnte ich mich mit meinem Atem immer besser verbinden und ihn wahrnehmen?
13. Was nehme ich mir von dem TSY-Block mit?



Reflexion zu den Yoga-Einheiten

Meine Asanas

Meine Haltung

Hier ist Platz für deine Eindrücke betreffend der Asanas.

Welche Asana hat dir besonders gut getan?

Welche hat dir deine Grenzen aufgezeigt?

Wie bist du damit umgegangen?



Meine Asanas
Meine Haltung

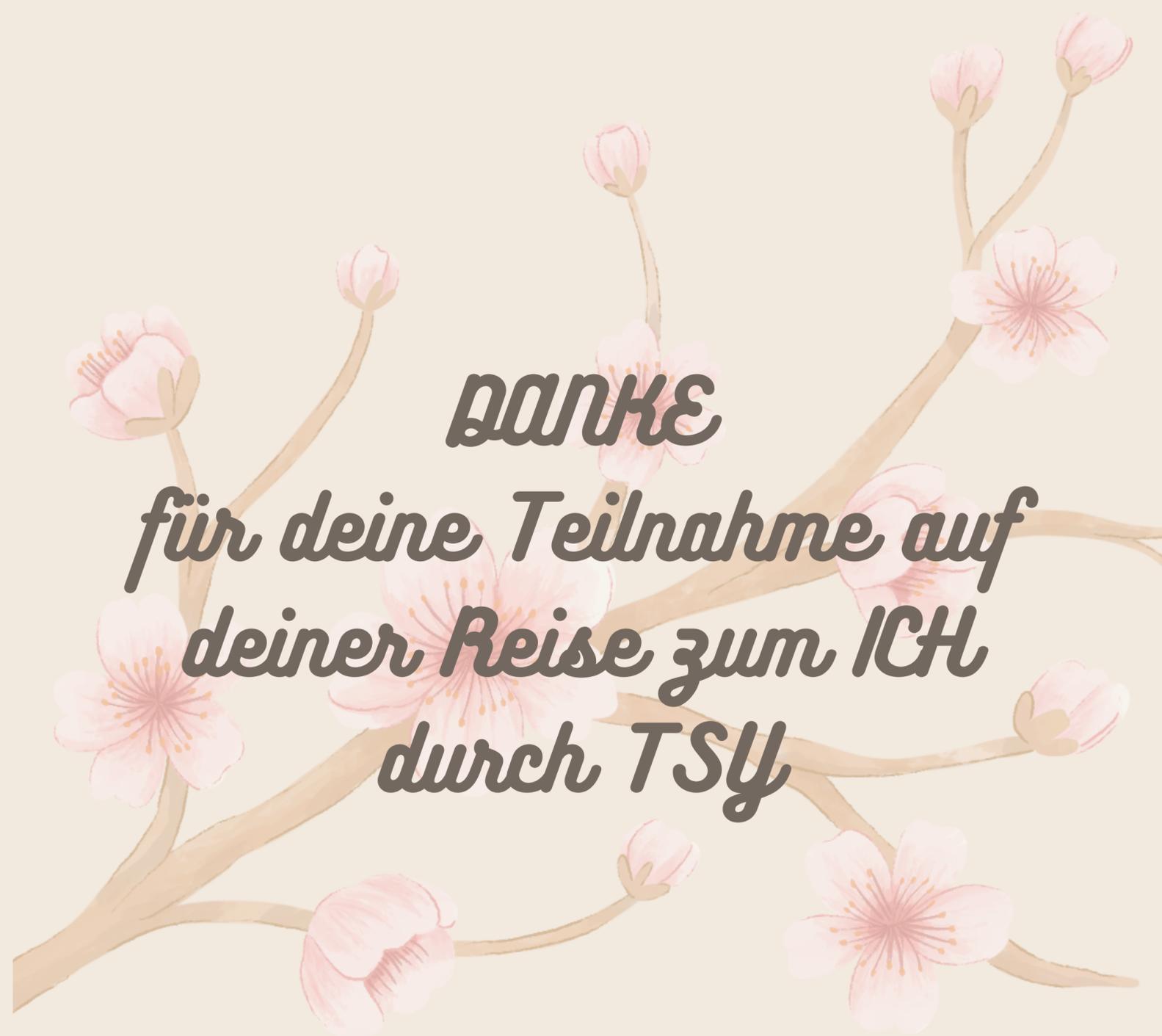


Meine Asanas
Meine Haltung



Raum für Notizen





DANKE
*für deine Teilnahme auf
deiner Reise zum ICH
durch TSY*

Verena Gritsch
arsmentis
Klabundgasse 2B/1/!
1190 - Wien
www.arsmentis.at
tel: +43/660/1252803
mail: verena@arsmentis.at

