

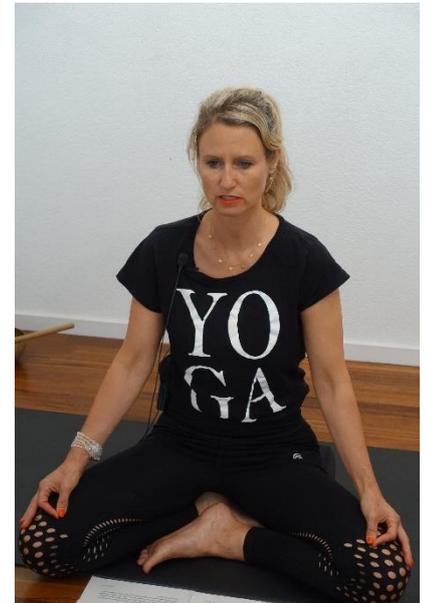
„Positiv denken – erfolgreich sein“

Dauer: 6 Minuten

Link/YouTube: <https://www.youtube.com/watch?v=pS2sthwLb90>

Link/Anweisungen: <http://www.klausschenck.de/ks/veroeffentlichungen/schul-yoga/index.html>

- „Stärkung der Selbstliebe“ – Ich schaffe das...
- **Aufrechtes Sitzen**
 - Beginn im aufrechten Sitz
 - schließe die Augen
 - lausche meiner Stimme
 - das heutige Mudra lautet: **Ich schaffe das...!!!**
- **was ist eine Mudra?**
 - Wort, Satz oder auch ein kurzes Lied
 - um positive Gedanken zu erzeugen
 - man kann ein Mantra in Gedanken wiederholen
 - laut singen
 - oder vor sich hersagen
- **Ich schaffe das...**
 - stärkt deine Positivität
 - visualisiere das!!!
 - sage das so oft, wie du möchtest
 - bleibe bei deiner festen Überzeugung
 - sage es 3-mal laut in deinen Gedanken
 - tue dies mit voller Überzeugung
- **Schon Einstein sagte: Denken müssen wir sowieso, warum dann auch nicht gleich positiv!!!**
 - Mit der Einatmung: nimm die Arme über die Seite nach oben
 - mit der Ausatmung: Hände vor dein Brustbein (3-mal)



Namaste
Eure **Melanie Himmelhan**
Yoga-Lehrerin
Bünzwanger Str. 23, 73095 Albershausen
0157-85956033
info@yoga2relax.de
www.yoga2relax.de



FT-Abi-Plattform/Klaus Schenck (Fotos)

YouTube-Kanal: <https://www.youtube.com/user/financialtaime>

FT-Homepages: www.KlausSchenck.de

„Lehrerbuch“/Bange-Verlag: <http://www.klausschenck.de/ks/lehrerbuch/index.html>