

## Reflexionsbogen – Yoga [dritte Woche]

### Allgemeine Fragen:

Welche Erfahrungen hast du beim Erkennen von Grenzen gemacht?

Welche Erfahrungen hast du mit dem Umgang von Grenzen gemacht?

Welche Erfahrungen hast du zu deiner Beziehung zum Körper gemacht?

### Vertiefende Fragen zum Thema Grenzen:

Wie hast du deine Grenzen erfahren?

Welche körperlichen und mentalen Anzeichen hast du bemerkt, wenn du über deine Grenzen hinausgegangen bist?

Wenn dein Körper sprechen könnte, was würde er hinsichtlich des Themas Grenzen sagen?

Wie gehst du damit um?

**Vertiefende Fragen zum Thema Beziehung zum eigenen Körper:**

Ist es dir überall leicht gefallen, die Empfindungen zu spüren oder gab es Unterschiede?

Wie hast du das Zusammenspiel von Atem und Körper erlebt?

Welche Gedanken sind dir beim Yoga hochgekommen und bei welchen Gelegenheiten?

Kannst du unterscheiden zwischen Empfindung, Gefühl, Gedanke?

**Anmerkung zur Praxis:**

Mache die Übungen so gut du kannst! Es gibt kein richtig oder falsch. Sei achtsam und nimm wahr, was passiert.

Wenn du eine Übung nicht machen kannst, dann versuche dir imaginär vorzustellen, diese Übung zu machen. Du kannst dann ergänzend mit dem Körper, beispielsweise mit den Händen, die Bewegungen durchführen, die dir möglich sind.