

Mal mal Mandala...

ANGEKOMMEN: spirit & soul

YOHANNA
ZEIGT DIR DIE YOGAWELT



Wamaste!

„Hallo,
Du hast sicherlich auch immer viel zu tun und zu erledigen,
aber heute machen wir eine kleine Pause – wir werden
meditieren! Das ist alles andere als langweilig, denn
dazu musst du nicht still sitzen. Du kannst
im Tun meditieren!“

DAS WORT MANDALA kommt aus einer alten indischen Sprache, dem Sanskrit, die auch im Yoga oft verwendet wird. Mandala heißt Kreis oder Ring. Deswegen ist ein Mandala immer rund. Das Mandala hat in der Mitte einen Punkt, von dem alles ausgeht und zu dem alles wieder hinführt. Das Ausmalen wird Ruhe in deine Gedanken bringen und Du fühlst Dich dabei ganz entspannt und wohlig. Probiere es einfach aus!

Du kannst das Mandala ganz oder teilweise ausmalen – so wie es Dir gefällt. Damit du dein Mandala ungestört ausmalen kannst, suche dir einen ruhigen Raum oder eine Ecke, in der es keine Ablenkung gibt. Du wirst staunen, wie vertieft Du sein wirst und dabei Zeit und Raum vergisst. Das ist dann eine Form der Meditation. Eine Mal-Meditation. Und was kannst Du dann mit deinem Mandala machen?

Zum Beispiel: ausschneiden und auf einen Karton

SCHNIPP SCHNAPP, AB!



#37558021



JULIA SCHLÜFTER

Im Kreis des Lebens immer wieder zur Mitte finden – das ist für die Yogalehrerin die Essenz des Yoga. Als Mutter einer kleinen Tochter kennt Julia die unbändige kindliche Neugier, als Yohana macht sie Yoga auch für die Kleinsten zu einer runden Sache. Für Erwachsene veranstaltet sie Seminare und Yogareisen (www.casadigiulia.de), außerdem hat sie eine Praxis für Ganzheitliche Therapie (www.juliaschluefter.de).