

SOYOMA

Deeper.Sense.Yoga



REFLEXIONSTAGEBUCH/ 4.WE

DEEPER SENSES YOGALEHRER*INNEN-AUSBILDUNG

DIESES REFLEXIONSTAGEBUCH GEHÖRT:

NAME _____

Namaste und herzlich willkommen zum vierten DLYLA-Wochenende.

Yoga zu praktizieren, heißt auch Energien zu transformieren. Energien, die sich vor allem in Form von Empfindungen, Gefühlen und Emotionen zeigen. Energien können nicht erdacht, sondern nur empfunden werden.

Um auf dieser Ebene Deeper.Sense.Yoga noch intensiver zu praktizieren, hast Du mit diesem Reflexionstagebuch die Möglichkeit, mit Deinem energetischen Zustand in tiefe Verbindung zu gehen. In diesem Sinne...

Let's go deeper.

Wie fühlt es sich zu Beginn des Wochenendes in mir an? Wo genau fühle ich Was?

Welche Gefühle verbinde ich damit?

Vor der Praxis

Samstag 10.01.202

Wie fühlt es sich jetzt gerade in mir an? Wo genau fühle ich Was?

Welche Gefühle/Emotionen verbinde ich damit?

Nach der Praxis

Wie fühlt es sich jetzt gerade in mir an? Wo genau fühle ich Was?

Welche Gefühle/Emotionen verbinde ich damit?

Was ist der spürbare Unterschied zu vor der Praxis?

Am Abend

Wie fühlt es sich jetzt gerade in mir an? Wo genau fühle ich Was?

Welcher Unterschied besteht zum Beginn des Tages?

Welche Erkenntnisse habe ich über mich gewonnen?

Wofür bin ich dankbar?

Vor der Praxis

Sonntag 11.01.2026

Wie fühlt es sich jetzt gerade in mir an? Wo genau fühle ich Was?

Welche Gefühle/Emotionen verbinde ich damit?



Nach der Praxis

Wie fühlt es sich jetzt gerade in mir an? Wo genau fühle ich Was?

This image shows a blank sheet of white paper with horizontal ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There are no margins, text, or other markings on the paper.

Welche Gefühle/Emotionen verbinde ich damit?

Was ist der spürbare Unterschied zu vor der Praxis?

Am Abend

Wie fühlt es sich jetzt gerade in mir an? Wo genau fühle ich Was?

Welcher Unterschied besteht zum Beginn des Tages?

Welche Erkenntnisse habe ich über mich gewonnen?

Wofür bin ich dankbar?

Am Ende des Wochenendes

Wie fühle ich mich jetzt am Ende des Wochenendes?

Was hat sich im Vergleich zum Beginn (Freitag) verändert und was ist unverändert?

Wodurch hat sich etwas in mir verändert?



Welche Erkenntnis habe ich über mich gewonnen?

This image shows a single sheet of white paper with horizontal ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There are no margins, text, or other markings on the paper.

Worauf möchte ich zukünftig in meinem Leben meinen Fokus richten?
