



REFLEXIONSTAGEBUCH/ 3.WE

DEEPER.SENSE.YOGALEHRER*INNEN-AUSBILDUNG

DIESES REFLEXIONSTAGEBUCH GEHÖRT:

NAME: _____

Namaste und herzlich willkommen zum dreitten DLYLA-Wochenende.

Yoga heißt Verbindung herstellen und in Verbindung bleiben. Verbindungen zu anderen Menschen, eine Verbindung zum göttlichen Ganzen und vor allem auch, eine Verbindung zu Dir selbst.

Um auf dieser ganzheitlichen Ebene ganz im Sinne des Deeper.Sense.Yoga zu praktizieren, hast Du mit diesem Reflexionstagebuch wieder die Möglichkeit, mit Dir selbst in eine tiefere Verbindung zu gehen. In diesem Sinne...

Let´s go deeper.

Das sind meine Ziele für dieses Wochenende!

Das möchte ich tun, um diese Ziele zu erreichen!

Vor der Praxis

Samstag 13.12.2025

Welche Gedanken denke ich gerade?

Was fühle ich gerade?

Das ist meine Absicht für den heutigen Tag im Hinblick auf meine Ziele.

Nach der Praxis

Was denke und fühle ich gerade?

Was ist mir über mich aufgefallen?

Welche Praxis/Verhalten hat mich meinen Zielen näher gebracht?

Am Abend

Was ist mir heute gut gelungen?

Was ist mir speziell im Bezug auf das Erreichen meiner Ziele gut gelungen?

Welche Erkenntnisse habe ich über mich gewonnen?

Wofür bin ich dankbar?

Vor der Praxis

Sonntag 14.12.2025

Welche Gedanken denke ich gerade?

Was fühle ich gerade?

Das ist meine Absicht für den heutigen Tag im Hinblick auf meine Ziele.

Nach der Praxis

Was denke und fühle ich gerade?

Was ist mir über mich aufgefallen?

Welche Praxis/Verhalten hat mich meinen Zielen näher gebracht?

Am Abend

Was ist mir heute gut gelungen?

Was ist mir im Bezug auf das Erreichen meiner Ziele gut gelungen?

Welche Erkenntnisse habe ich über mich gewonnen?

Wofür bin ich dankbar?

Am Ende des Wochenendes

Welche Ziele habe ich erreicht?

Wie und Womit ist mir das gelungen?

Welche Ziele konnte ich nicht umsetzen?

Was hat mich daran gehindert?
