April

Fokus

M	D	M	D	F	S	S
			1 **DYNAMIC FLOW MEDITATION** 12:00 - 12:30 Uhr live mit Robert	2 "Du kannst die Wellen nicht stoppen, aber du kannst lernen zu surfen." Jon Kabat-Zinn	3 Die Kunst ist, realistische Ziele zu setzen und so mit Leichtigkeit und Freude den Berg zu erklimmen.	4 "Unser Leben ist das, wozu unser Denken es macht." Mark Aurel
5 "Das beste Mittel gegen Stress hat vier Buchstaben: Nein." Ansgar Simon Freigericht	6 **MEDITATION FÜR EINSTEIGER** 08:00 - 08:30 Uhr live mit Fabienne	7 **BREATHWORK** 07:30 - 08:00 Uhr live mit Aurelia	8 Versuche, deine Energie nicht für etwas aufzuwenden, das du nicht beeinflussen kannst.	9 **MEDITATION & JOURNALING** 08:30 - 09:00 Uhr live mit Franzi	10 „Die Zeit vergeht nicht schneller als früher, aber wir laufen eiliger an ihr vorbei.“ George Orwell	11 Eine Abendroutine kann helfen, deinen Körper auf den Schlaf vorzubereiten und abends zur Ruhe zu kommen.
12 **MOBILITY & ANTARA** 12:30 - 12:50 Uhr live mit Katharina	13 **MORGEN MEDITATION** 08:00 - 08:30 Uhr live mit Anna	14 Buchstabiere deinen Namen rückwärts. Das schult die Konzentration und hilft, die Perspektive zu wechseln.	15 **DYNAMIC FLOW MEDITATION** 12:00 - 12:30 Uhr live mit Robert	16 Erlaube dir, bewusst abzuschweifen. Tagträumen kann helfen, dich danach erneut zu fokussieren.	17 "Wenn du der Langeweile Aufmerksamkeit zuwendest, wird sie unglaublich interessant." Jon Kabat-Zinn	18 Welche Person in deinem Umfeld inspiriert dich und warum?
19 Die Stimmung am Morgen ist etwas Besonderes. Halte einen Moment inne - zwischen Aktivität und Passivität.	20 **BODYSCAN** 20:30 - 21:00 Uhr live mit Dajana	21 **MOBILITY AT DESK** 12:30 - 13:00 Uhr live mit Chiara	22 **CHAKREN MEDITATION** 20:30 - 21:00 Uhr live mit Mira	23 "Krampfhafter Fokus führt zu Misserfolg, weicher Fokus zum Erfolg.“ René Esteban	24 Schärfe deine Sinne. Wie? Eine der einfachsten Übungen ist das Barfußgehen.	25 Wofür bist du heute dankbar?
26 **YOGA PHILOSOPHY IN MOTION** 08:00 - 08:30 Uhr live mitJodie	27 **MORGEN MEDITATION** 08:00 - 08:30 Uhr live mit Anna	28 "Wie du am Ende deines Lebens wünschest gelebt zu haben, so kannst du jetzt schon leben." Mark Aurel	29 **MEDITATION & NIDRA** 12:00 - 12:30 Uhr live mit Christine	30 Es ist die mentale Stärke, die uns erkennen lässt, dass sich hinter Niederlagen tatsächlich Chancen verstecken.		

ZENSPOTTING