

## Reflektion deiner Yoga-Praxis

Dieser Fragebogen ermöglicht es dir, deine Yoga-Praxis systematisch zu reflektieren und die Besonderheiten der jeweiligen Praxis hervorzuheben. Die Idee dabei ist, dass du die Wirkung, die die einzelnen Praxis-Einheiten auf dich haben, hier notierst. Das fördert das Bewusstsein, führt zu mehr Klarheit darüber, welche Praxis für dich zu welchem Zeitpunkt sinnvoll ist und ermöglicht ein Wachsen als Yogi:ni. Viel Freude!

Datum: \_\_\_\_\_

Name der Praxis-Einheit: \_\_\_\_\_

1. Reflektion **vor** der Praxis-Einheit: Beschreibe bitte kurz, wie es dir vor der Praxis geht.

Körperlich            körperliche Beschwerden, Empfindungen wie Leichtigkeit, Schwere etc.

Mental                Geist zerstreut / fokussiert, rastlos / ruhig, abgelenkt / konzentriert etc.

Emotional            vordergründige Emotionen / Gefühle aktuell wahrnehmbar

Energetisch          Zustand allgemein (z.B. top fit, vital, müde, erschöpft)

2. Reflektion **nach** der Praxis-Einheit: wie oben

Körperlich

Mental

Emotional

Energetisch

3. Zusammenfassung deiner Praxis:

Hattest du eine besondere Erfahrung während der Praxis, hast du Herausforderungen erlebt oder haben sich Muster gezeigt? Gab es etwas, dass du dir unbedingt notieren möchtest z.B. im Hinblick auf die Yogaposen, Sequenzierung.

Chamundi

AKADEMIE

## Reflektion deiner Yoga-Praxis

Datum: \_\_\_\_\_

Name der Praxis-Einheit: \_\_\_\_\_

4. Reflektion **vor** der Praxis-Einheit: Beschreibe bitte kurz, wie es dir vor der Praxis geht.

Körperlich

Mental

Emotional

Energetisch

5. Reflektion **nach** der Praxis-Einheit: wie oben

Körperlich

Mental

Emotional

Energetisch



Chamundi  
— A K A D E M I E —

6. Zusammenfassung deiner Praxis: