



**ICH FREUE MICH AUF DICH,
DEINE LINDA**

HAST DU FRAGEN?

Tel.: +49 152 / 533 923 20

E-Mail: linda@yosteo.de

Internet: www.yosteo.de

LINDA BLÖMER-WIEDENHOFF

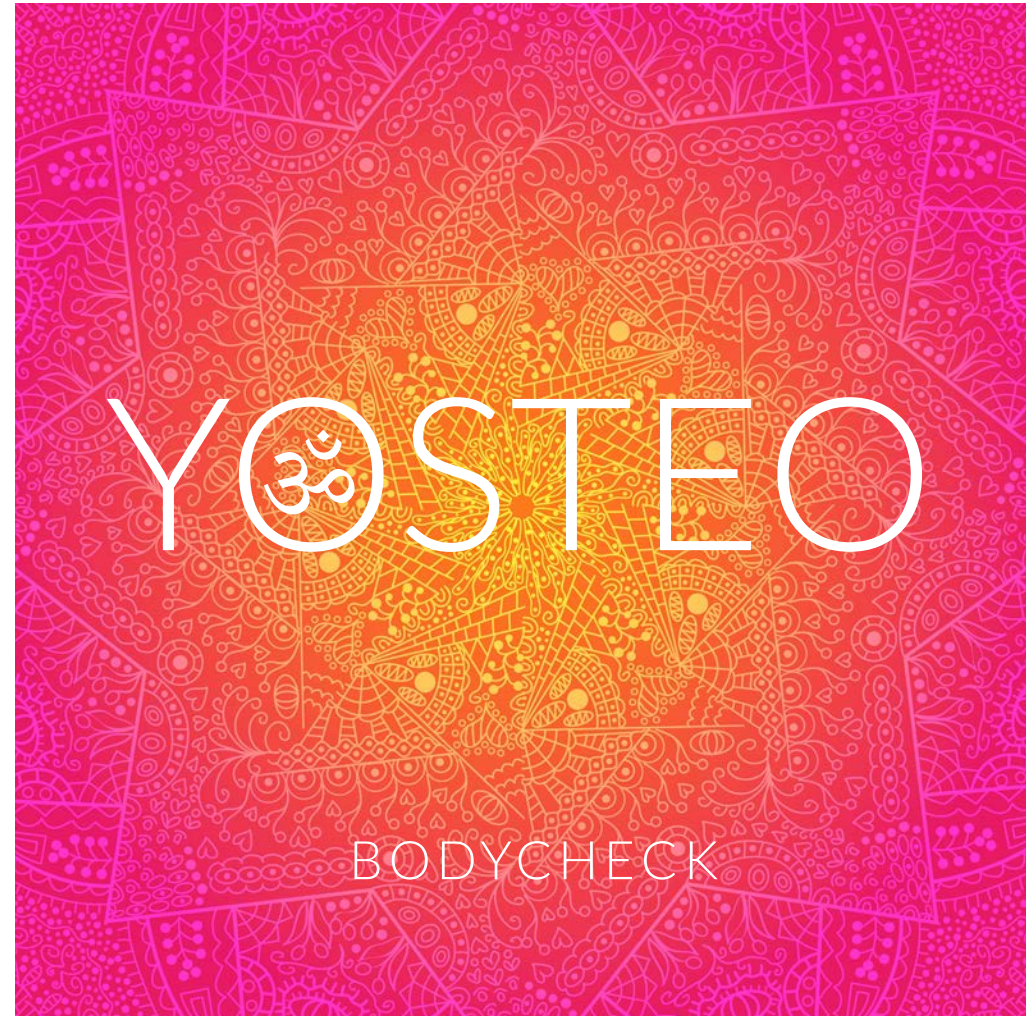
Heilpraktikerin mit Schwerpunkt

Osteopathie und Kinderosteopathie

Tätig in eigener Praxis in Gevelsberg

Hatha-Yogalehrerin

Staatlich geprüfte Gymnastiklehrerin



YOSTEO BODYCHECK

BEVOR ES SO RICHTIG MIT DEM KURS LOSGEHT, MÖCHTE ICH, DASS DU DIR DIE ZEIT NIMMST FÜR EINEN KURZEN BODYCHECK.

1) Bitte zeichne auf den beigefügten Körperumrissen Bereiche ein, die Dir aktuell präsent erscheinen z.B. durch Schmerz, Irritation, Blockadegefühl, Unbeweglichkeit, Überbeweglichkeit oder Asymmetrie. Finde dafür Deine eigenen Symbole, die Dein Befinden in dem Bereich besonders gut ausdrücken z.B. ein Blitz für Schmerz, kleine Kreuze für Muskelverspannungen usw.

Betrachte Dich auch im Spiegel von vorne, von der Seite und von hinten, entdeckst Du Asymmetrien in Deiner Körperhaltung z.B. das eine Schulter höher steht oder Du im Hohlkreuz stehst? Kennzeichne dies bitte mit entsprechenden Pfeilen.

Und dann gehe einen Moment in Dich und stelle Dir innerlich diese Fragen. Sei bitte ganz achtsam und wertfrei mit Dir.

- 2)** Was nimmst Du auf Deiner körperlichen Ebene wahr?
- 3)** Wie nimmst Du Deinen Energiestatus (Prana) wahr?
- 4)** Was nimmst Du auf Deiner emotionalen Ebene wahr?
- 5)** Wie mental stabil fühlst Du Dich zur Zeit?
- 6)** Wie nimmst Du die Verbindung zu Deiner Seele wahr?
- 7)** Woraus schöpfst Du für Dich die meiste Energie?
- 8)** Wofür bist Du dankbar?
- 9)** Welche Körperbereiche empfindest Du an Dir als besonders stark und vital?
- 10)** Aus welchen Beweggründen nimmst Du am Kurs teil? Setze Dir eine Intention für Deine Yogapraxis. Formuliere dafür einen positiven und einfachen Satz. Vielleicht magst Du ihn Dir notieren und bei Dir tragen.

