



# Yoga - Vorstellstunde 60 Minuten

## Drittes Auge öffnen

Birgit Floßdorf  
Medita Yogalehrer-Ausbildung 2021-2023

Hilfsmittel: 

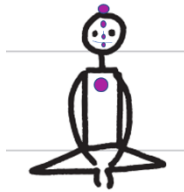
### 1) Anfangsmeditation und Atemübung

Komme in eine aufrechte, bequeme Haltung. Komm an in diesem Raum. Nimm das Außen wahr, alle Geräusche und Düfte und nimm alle Gedanken, die auftauchen, wahr, ohne sie zu bewerten, unterdrücken zu wollen oder ohne dich damit zu identifizieren. Lass nun alles gehen und bringe deine Aufmerksamkeit zu deiner Atmung. Beobachte deinen Atem und mache dir deinen Atemrhythmus bewusst. Dann atme eine Zeit lang langsam durch die Nase ein und durch den Mund aus. Atme ruhig und entspannt ein und lege vor dem Ausatmen eine kurze Pause ein.

Lege deine Aufmerksamkeit nun auf die Stelle zwischen deinen Augenbrauen und konzentriere dich darauf. Stell dir vor, wie während der Einatmung violette Licht durch dein Drittes Auge in dich einströmt und dich von alten, negativen Gedanken, Zweifeln und Sorgen befreit. Mit jedem Atemzug wird dein Drittes Auge ein wenig mehr gereinigt, sodass du dich nach und nach für die eigene Intuition öffnen kannst.

Wenn du das Gefühl hast, dass dein Kopf freier und klarer ist, kannst du dir vorstellen, wie sich die klare reine violette Farbe langsam in deinem ganzen Körper ausbreitet und du dadurch von einem tiefen Frieden erfüllt wirst.

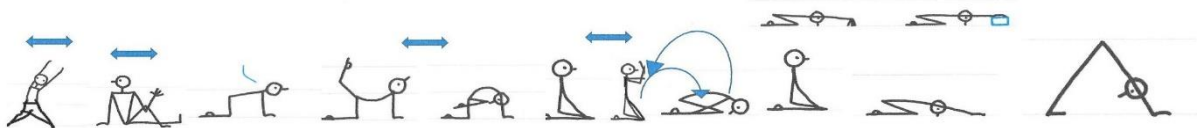
2)



Sthira Sukham Asanam  
Chin Mudra  
3 x Om Chanting  
Klopfakkupressur (lila Punkte)

5

### 3) Mobilisation:



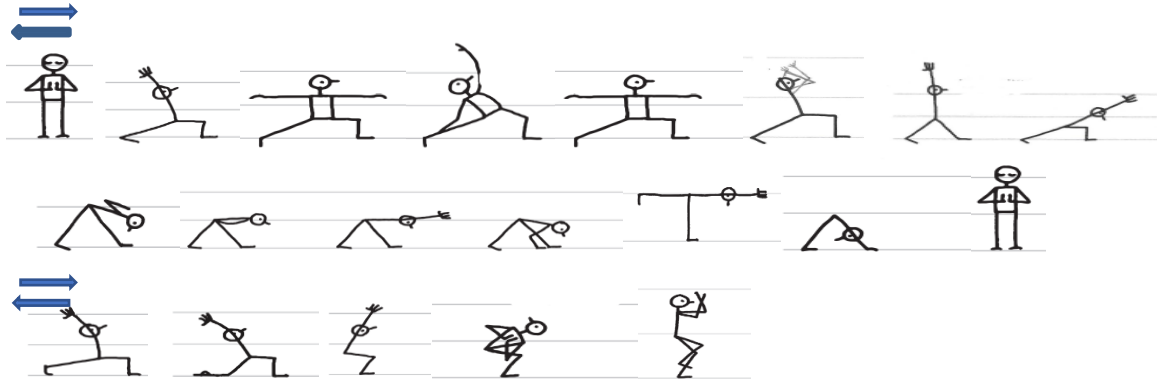
5

### 4) Surya Namaskar 3x



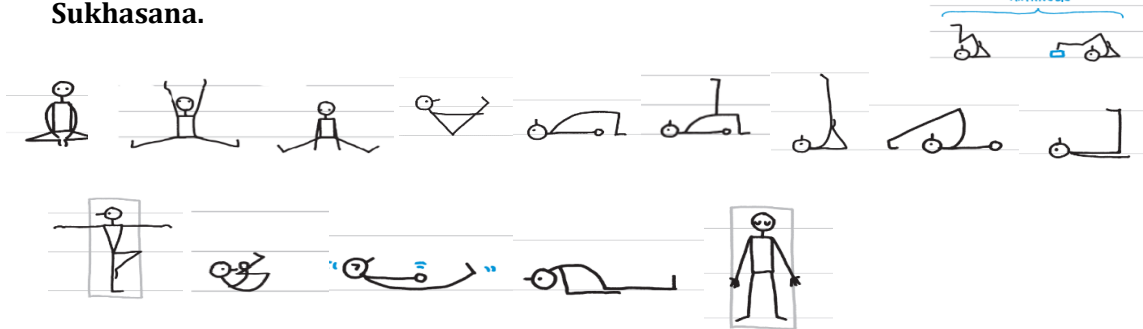
5

5) **Asanas im Stand – Ziel Asana Adler**



25

6) **Asanas am Boden – Übergang Surya Namaskar – über Adho Mukha Svanasana in Sukhasana.**



15

7) **Shavasana – Meditation mit Klangschalen**

Du kommst mit jedem Atemzug immer mehr in die Ruhe. Du hörst meine Stimme, die dich zu deinem Stirnchakra zwischen deinen Augen begleitet und du spürst dort eine angenehme Wärme. Du hörst Geräusche und du hörst deine Gedanken. Doch sie sind ganz unwichtig. Mit jedem Atemzug kannst du immer ruhiger werden. Du spürst die wohltuende Energie die durch dein Stirnchakra strömt. Ein Duft von Jasmin umgibt dich. Wenn du magst, stelle dir einen tiefblauen Himmel vor, an dem tausende von Sternen funkeln. Du bekommst ein Gefühl für die unfassbare Weite des Universums. Die Sterne schicken dir aus weiter Ferne ihre Kraft, die dich mit einem heilenden inneren Licht erfüllt. Dein Stirn Chakra nimmt dieses Licht auf und das fühlt sich klar, angenehm und gut an. Du gehst über eine Wiese und fühlst dich mit jedem Schritt selbstbewußter, klarer und geistig stärker und du vertraust deiner Intuition. In einer Blume mit 2 großen Blütenblättern, die du auf der Wiese entdeckst, liegt ein dunkelblauer Saphir.

10

Du berührst ihn und spürst, wie eine warme Kraft von dem Juwel durch deine Finger in deine Stirn fließt und dort dein 3. Auge öffnet, mit dem du sehen kannst, was dir bisher verborgen war. Heilende Energie sammelt sich in deiner Stirn und verwandelt alles unklare, dunkle und alles was dich zerstreut in Klarheit und Einsicht. Du blickst hinauf zu den Sternen und siehst eine Sternschnuppe. Alles, was dein Verstehen, deine Gesundheit und deine Vorstellungskraft noch hemmte, fällt von dir ab. Du bist dir mit Freude deiner Selbst bewußt. Und du weißt, das du wervoll bist.

Du sagst zu dir selbst: Ich öffne mich für mein Inneres Licht. Ich höre auf meine Innere Stimme und erkenne, was wesentlich ist. Und du spürst, so ist es gut. Du hebst den Blick noch einmal zu den Sternen und du erkennst die Wunder des Universums.

Und du weisst, es wird nun Zeit wieder in deine Welt zurückzukehren. Lass deinen Atem wieder tiefer werden.

Reck und streck dich. Komme wieder an im Raum... Bewege dich... Komme zum Sitzen.

Reibe deine Handflächen aufeinander, lege sie auf dein Gesicht und entspanne so deine Gesichtsmuskeln.

8) **Abschluss Fokus 3. Auge, 3x Om Chanting**

