

*52 Intentionen für*

*Dein Jahr mit*

YOUR TIMEOUT



## Willkommen zu einem Jahr voller positiver Intentionen

1. Ziehe jede Woche eine Karte als Dein Sankalpa
2. Nimm sie mit auf deine Yogamatte. Lass sie dich durch deine Praxis leiten – in jeder Haltung, in jedem Atemzug. Spüre, wie sie dein Körpergefühl und deinen Geist beeinflusst.
3. Mach sie **sichtbar**, häng sie auf, trag sie bei Dir, auf deinem Handy oder in deinem Herzen. Erinnerung dich im Laufe des Tages immer wieder daran, spüre ihre Kraft, Klarheit oder Ruhe. Der Samen ist gelegt. Nun lass die Worte in dir reifen. Woche für Woche.

### 4. Wachstum:

- Nimm dir am Ende der Woche einen kurzen Moment, um zu reflektieren:
  - Wie hat mich die Intention begleitet?
  - Was hat sich durch diese Absicht in meinem Leben gezeigt?
  - Wie fühle ich mich heute im Vergleich zum Wochenanfang?

Lass uns gemeinsam beginnen – Woche für Woche, Atemzug für Atemzug. Möge diese Reise dir Freude, Ruhe und tiefe Verbindung schenken.

*Namaste, Deine Claudia*



*Ich habe  
Vertrauen in  
mich selbst*



*Ich bin*

*voller Zuversicht*





*Ich atme  
Vertrauen ein  
und Angst aus*



*Ich nehme mir  
Zeit, in mich  
hineinzuhorchen und  
zu lernen.*





*Ich erlaube mir, mich*

*zu entspannen*



*Ich bin stärker als  
ich je gedacht hätte*



*Ich bin ein*

*Glücksmagnet*



*Ich verlasse meine  
Komfortzone, um  
zu wachsen*



*Ich wähle Liebe,  
statt Sorgen*



*Ich bin  
dankbar für all  
das Gute in  
meinem Leben*



*Ich habe den*

*Mut,*

*ich selbst zu sein*



*Ich praktiziere  
mit Freude und  
spielerischem  
Herzen*



*Ich bin zufrieden =  
so wie ich bin*



*Ich habe endlose  
Möglichkeiten*



*Ich verlasse mich  
auf meine  
Weisheit*



*Ich lebe in Fülle*

*- in Gedanken,*

*Worten und Taten*



*Alles passiert zu*

*meinem Besten*



*Ich lebe mit  
Leichtigkeit*



*Ich sorge*

*gut für mich*



*Ich wertschätze alles,  
was ich habe*

*Ich lasse los, was*

*mir nicht mehr dient*

—

*körperlich und emotional.*





*Ich bin genug  
und liebe  
mich so, wie ich bin.*



*Ich bin stark,  
mutig und  
widerstandsfähig*



*Ich praktiziere  
Freundlichkeit –  
zu mir selbst  
und zu anderen*



*Ich finde Balance  
in meinem Alltag.*

Mein Atem ist  
mein Anker. Er  
schenkt mir Ruhe  
und Klarheit.





*Ich spüre die  
Verbindung zur  
Erde und fühle  
mich getragen*



*Ich öffne mich für  
die Fülle des  
Lebens, die mich  
umgibt.*



*Mein Geist ist  
ruhig und klar.*

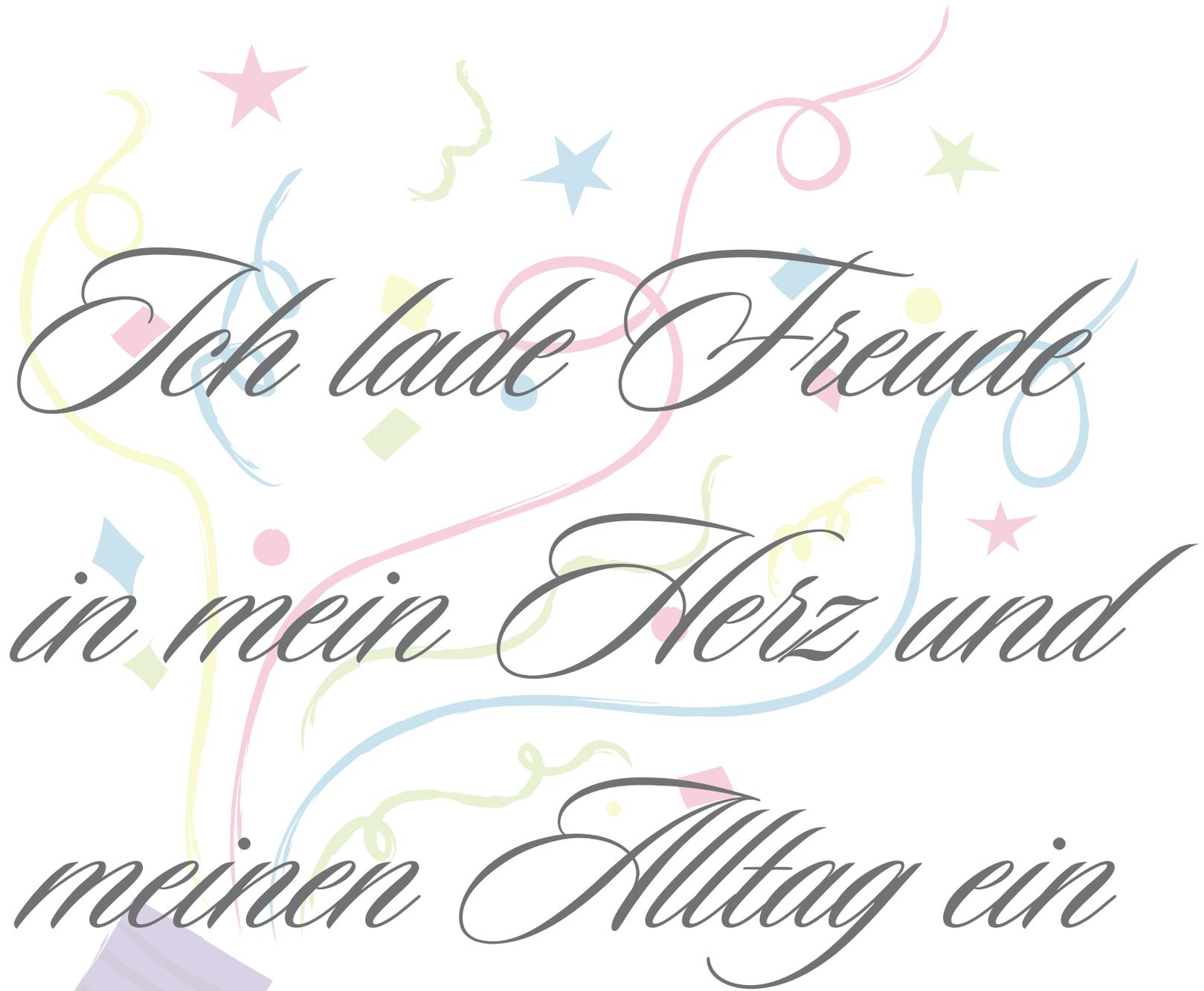
*Ich erkenne, was  
wichtig ist*



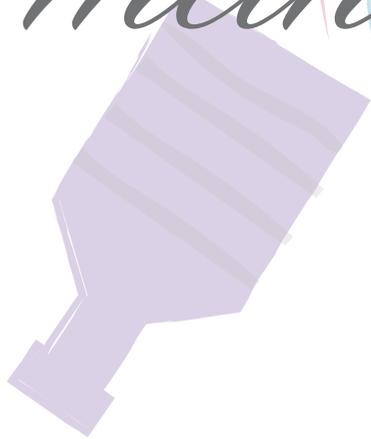
*Ich bin zufrieden  
mit dem, was ich  
habe und wer ich bin*



*Ich nähre meinen  
Körper, Geist und  
meine Seele*



*Ich lade Freude  
in mein Herz und  
meinen Alltag ein*



*Ich praktiziere  
Großzügigkeit – in  
Gedanken, Worten  
und Taten*



The text is framed by two light blue line-art hands, one on the left and one on the right, with palms facing each other. The hands are simple outlines with long fingers. Scattered around the text are several small decorative elements: four-pointed stars and small circles, all in a light blue color.

*Ich akzeptiere die*

*Dinge, wie sie*

*sind, und finde*

*Frieden darin*



*In der Stille finde*

*ich Antworten und*

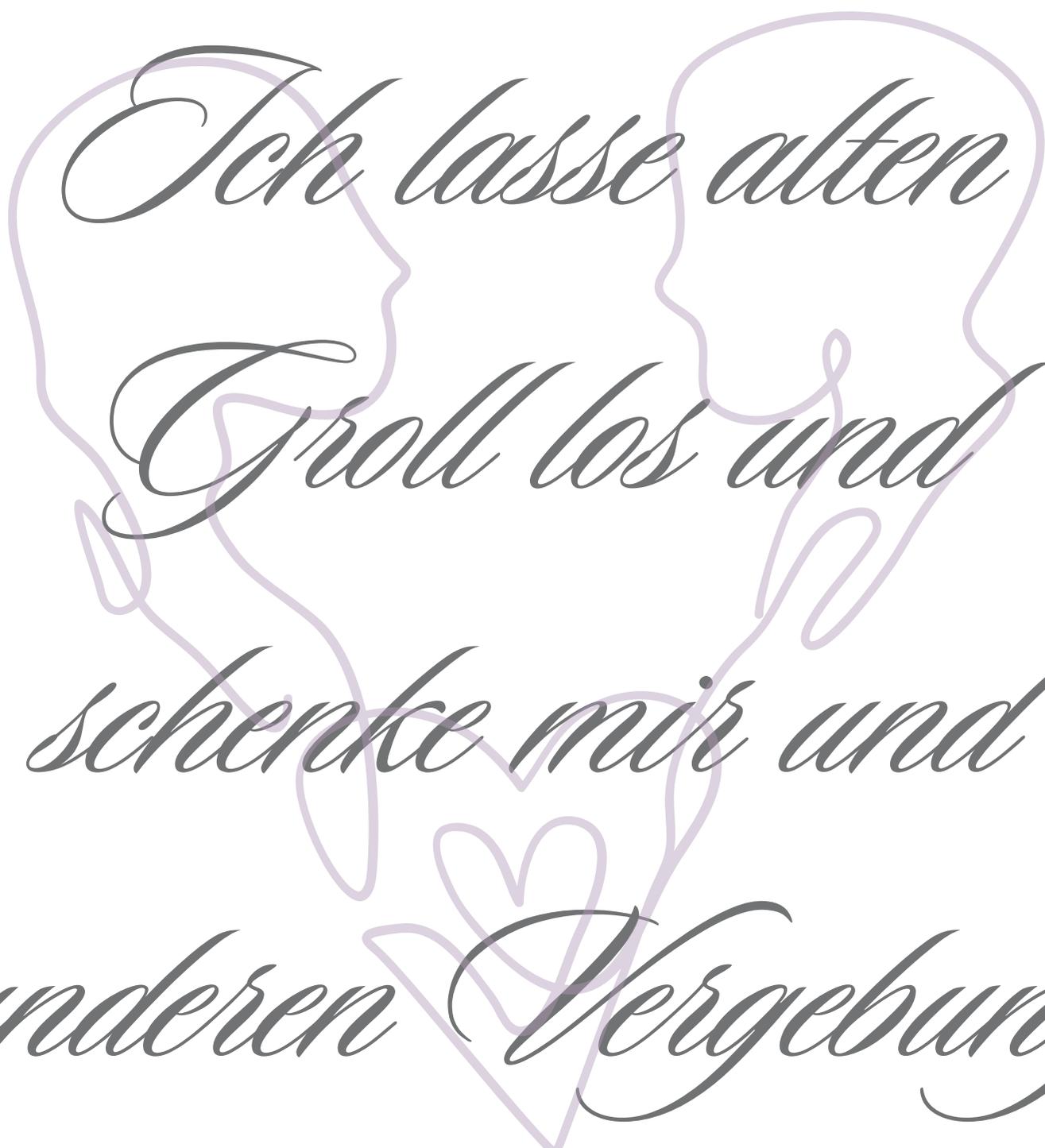
*inneren Frieden*

*Jede Praxis ist  
eine Möglichkeit  
zu wachsen und zu  
lernen*





*Ich bleibe ruhig  
und gelassen, egal  
was geschieht*



*Ich lasse allen  
Groll los und  
schenke mir und  
anderen Vergebung*



*Ich bin bereit  
für positive  
Veränderungen  
in meinem Leben*

*Ich lasse mich*

*inspirieren und*

*inspiriere andere*



*Ich strebe nach*

*Harmonie*



*Ich kultiviere  
inneren Frieden  
und trage ihn in die  
Welt hinaus*

*Ich bin offen  
und flexibel –  
körperlich und  
geistig*





*Ich bin frei von  
Erwartungen und  
Zweifeln*

*Ich genieße  
die Einfachheit  
des Seins*



*Ich lasse Altes  
los und öffne mich  
für Neues*



*Ich vertraue  
meiner inneren  
Stimme und  
lasse mich führen*



*Ich bin genug*

*und liebe mich so,*

*wie ich bin.*



*Ich vertraue dem  
Prozess und gebe  
mich dem  
Moment hin*

*Jeder Tag birgt  
Möglichkeiten, zu  
wachsen und zu  
strahlen.*

