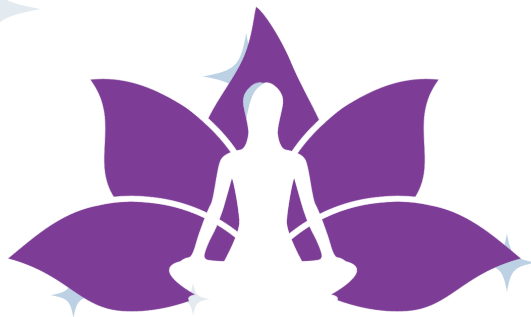


52 Intentionen für

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 bin präsent
und fokussiert*



*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

A decorative graphic consisting of numerous light blue arrows of varying sizes, all pointing outwards from the center of the text. The arrows are scattered around the text, creating a sense of radiance or expansion.

*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 image features two light blue line-art hands, palms up, framing the text. The text is written in a black cursive font. There are several decorative elements: small blue circles, four-pointed stars, and a small blue dot scattered around the text and hands.

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*

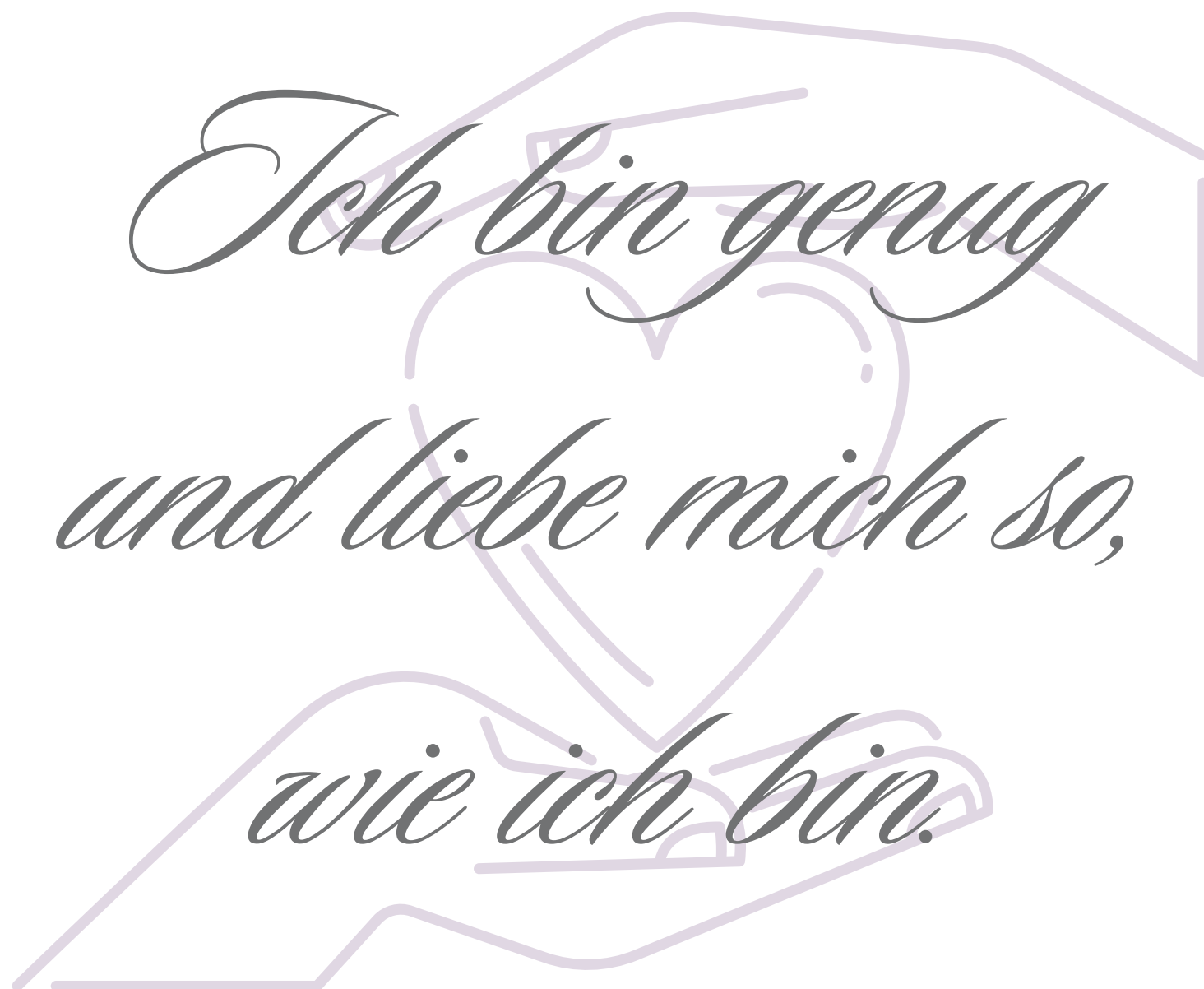
*Ich genieße
die Einfachheit
des Seins*



*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.*

