



**sunspirit**  
lebensschule .salzkammergut

**...ein Raum der Bewegung und Begegnung  
...ein Raum, der Entwicklung zulässt**

### **Achtsamkeit / Karma Yoga /Reinheit**

Unsere Räume sind Übungsräume, du bekommst hier einen Abstand vom Alltag, einen Abstand vom Außen.  
Die Übung der Achtsamkeit ist eine Wesentliche – nicht nur auf dem Weg des Yoga.

Dies sind unsere Vorschläge wie du die **Achtsamkeit** in unseren Räumen praktizieren kannst:

- Wenn du durch die Tür gehst Sorge dafür, dass sie hinter dir wieder geschlossen ist – es sei denn es kommt jemand nach.
- Verharre für einen tiefen Atemzug – atme aus – komm an.
- Ziehe deine Schuhe und Jacke/Mantel im Eingangsbereich aus und gehe mit Hausschuhen oder Socken weiter.
- **Silence!** Es könnten schon Übende in der Meditation sein. Sprich also möglichst ruhig. Du wirst trotzdem gehört und kannst auch besser zuhören.
- Schalte dein Handy aus! Es sei denn du musst für Notfälle erreichbar sein. Dann informiere deine Mitübenden und lass dein Handy lautlos neben dir.
- Leihbibliothek: Du kannst gerne Literatur mit nach Hause nehmen. Trage bitte den Titel etc. in die Verleihliste ein und bringe das Buch/die Zeitschrift zeitgerecht zurück.
- lost&found: Schau ab und zu in unsere Fundkiste. Sachen, die lange nicht mitgenommen werden geben wir zur Kleidersammlung o.ä.

**Karma – Yoga** = Yoga des absichtslosen Handelns

- Wir sorgen dafür, dass immer Tee für uns Übende bereit steht. Wir danken dir für deinen finanziellen Beitrag in der Spendenbox.
- Du sollst dich hier so wohl fühlen, dass es dir auch frei steht selbst Tee zuzubereiten.
- Mache dich mit den Gepflogenheiten der Yogaschule vertraut.
- Schau hin wenn es etwas zu tun gibt.
- Säubere deine gebrauchte Tasse/Glas und räume es wieder zurück.  
Oder räume es in die Spülmaschine wenn diese leer oder ungewaschen ist.
- Sollte jemand vor dir vergessen haben diese Dinge zu erledigen mache du es und vertraue darauf, dass es auch für dich getan wird, wenn du einmal vergessen solltest.  
Ohne Erwartung.

**Reinheit, Klarheit / Sattva**

Sattva ist eine Qualität im Yoga, die wir anstreben. Nicht nur, aber **auch** für **unsere Räume**.

- Rauche nicht in den Yogaräumen, nicht am Balkon, rauche am besten gar nicht
- In den Yogaräumen verzichte bitte auf den Konsum von Alkohol und auf Konsum von Fleisch.

**Erinnere dich – es sind Übungsräume. Was du hier praktizierst wirst du, wenn du bereit dazu bist, in den Alltag integrieren können.**