

## Affirmationen für Hatha-Yoga - Übungen

Wirkung	Affirmation
<b>Anwesenheit</b>	Ich bin anwesend, bis in den kleinsten Teil meines Körpers
<b>Elastizität</b>	Meine Elastizität entwickelt sich von Moment zu Moment Ich bin elastisch, vom Kopf bis zu den Zehen
<b>Form &amp; Schönheit</b>	Meine Anwesenheit im Körper bedeutet Form und Schönheit, Kraft und Gesundheit Form und Schönheit offenbaren Ich bin die strahlende Sonne meines Lebens; jede Offenbarung meines Lebens ist vollkommen
<b>Gesundheit</b>	Ich bin stark und gesund Jedes Organ arbeitet besser und besser von Moment zu Moment Jedes Organ arbeitet normal und gesund Meine Anwesenheit im Körper bedeutet Form und Schönheit, Kraft und Gesundheit Kraft und Gesundheit offenbaren Ich bin die strahlende Sonne meines Lebens
<b>Kraft</b>	Ich bin stark und gesund Kraft und Gesundheit offenbaren Mit jedem Atemzug lenke ich Kraft in den ganzen Körper hinein
<b>Nervenkraft</b>	Mein ganzes Nervensystem ist voll mit Lebenskraft Nervenkraft überall im Körper fühlen
<b>Regeneration</b>	In jeder Hinsicht fühle ich mich besser und besser, von Moment zu Moment
<b>Reinheit</b>	Ich bin rein in den Lungen/ Nieren, ich bin rein im Körper und in der Seele Alle Unreinheiten, alle Störungen (alle Krankheiten) verschwinden Reinheit wie Sonnenlicht ausstrahlen
<b>Ruhe, Harmonie</b>	Meine innere Ruhe und Gelassenheit entwickeln sich von Moment zu Moment Ich strahle Harmonie aus wie Sonnenlicht
<b>Selbstbeherrschung</b>	Meine Selbstbeherrschung entwickelt sich von Moment zu Moment
<b>Stabilität</b>	Ich bin stabil wie ein Berg Meine Stabilität entwickelt sich von Moment zu Moment Ich bin selbständig, ich bin selbstsicher
<b>Widerstandskraft</b>	Meine Widerstandskraft entwickelt sich von Moment zu Moment Widerstandskraft offenbaren
<b>Willenskraft</b>	Meine Willenskraft entwickelt sich von Moment zu Moment Willenskraft offenbaren
<b>Meditation</b>	In jeder Hinsicht fühle ich mich besse und besser, von Moment, zu Moment Ich offenbare Kraft, im Körper und in der Seele Ich offenbare das Höchste, mit weniger kann ich nicht zufrieden sein Ich bin, das ich bin Ich bin die strahlende Sonne meines Lebens Ich bin Geist, der grenzenlose, der starke, der alles belebende, der ewig freie Ich strahle Reinheit aus; ich strahle Licht und Frieden aus, wo immer ich bin Ruhe und Frieden