

Eine Reise von tausend Meilen beginnt mit dem ersten Schritt. **Laotse**

Wir sollen achtsam bei dem sein was wir sagen und tun. Denn ein böses Wort ist wie ein Stein, der in einen tiefen Brunnen geworfen wird. Die Wogen mögen sich glätten, der Stein aber wird auf dem Grund bleiben. **Konfuzius**

Du brauchst kein Wissen Weisheit zu erlangen, Weisheit liegt in Deinem Herzen.

Nutze die Kraft der Gedanken.

Nimm Dir jeden Tag die Zeit, still zu sitzen und auf Dinge zu lauschen. Achte auf die Melodie des Lebens, welche in Dir schwingt. **Buddha**

tief einatmen

Heimat

ist nicht nur eine Sache der Geografie, sondern es ist mehr eine Sache des Herzens.

Möge ich die Gelassenheit finden, Dinge hinzunehmen, die ich nicht ändern kann, Den Mut, Dinge zu ändern, die ich ändern kann, und die Weisheit, das eine vom anderen zu unterscheiden.



Sei Du selbst die Veränderung, die Du dir wünschst für diese Welt. Mahatma Gandhi

OM

Shanti Shanti Shanti

Das gute Beispiel ist nicht nur eine Möglichkeit, andere Menschen zu beeinflussen. Es ist die einzige. **Albert Schweitzer**

Einatmen, ausatmen
– ist alles was Du wissen musst, wenn du zum ersten mal Yoga übst.

Om Asato ma Satgamaya
Tamaso ma Jyotir gamaya
Mrityor ma Amritam gamaya

Führe mich von der Unwirklichkeit zur Wirklichkeit. Führe mich aus der Dunkelheit ins Licht. Führe mich vom Tod zur Unsterblichkeit.

Wir sind, was wir denken. Alles was wir sind, entsteht mit unseren Gedanken. Mit unseren Gedanken machen wir die Welt. **Buddha**

**Der Weg ist das Ziel.
Konfuzius**

Nicht wo Du die Bäume kennst, wo die Bäume Dich kennen, ist Deine Heimat.

Eine Reise von tausend Meilen beginnt mit dem ersten Schritt. **Laotse**

Wir sollen achtsam bei dem sein was wir sagen und tun. Denn ein böses Wort ist wie ein Stein, der in einen tiefen Brunnen geworfen wird. Die Wogen mögen sich glätten, der Stein aber wird auf dem Grund bleiben. **Konfuzius**

Du brauchst kein Wissen Weisheit zu erlangen, Weisheit liegt in Deinem Herzen.

Nutze die Kraft der Gedanken.

Nimm Dir jeden Tag die Zeit, still zu sitzen und auf Dinge zu lauschen. Achte auf die Melodie des Lebens, welche in Dir schwingt. **Buddha**

tief einatmen

Heimat

ist nicht nur eine Sache der Geografie, sondern es ist mehr eine Sache des Herzens.

Möge ich die Gelassenheit finden, Dinge hinzunehmen, die ich nicht ändern kann, Den Mut, Dinge zu ändern, die ich ändern kann, und die Weisheit, das eine vom anderen zu unterscheiden.

Sei Du selbst die Veränderung, die Du dir wünschst für diese Welt. Mahatma Gandhi



OM

Shanti Shanti Shanti

Das gute Beispiel ist nicht nur eine Möglichkeit, andere Menschen zu beeinflussen. Es ist die einzige. **Albert Schweitzer**

Einatmen, ausatmen
– ist alles was Du wissen musst, wenn du zum ersten mal Yoga übst.

Om Asato ma Satgamaya
Tamaso ma Jyotir gamaya
Mrityor ma Amritam gamaya

Führe mich von der Unwirklichkeit zur Wirklichkeit. Führe mich aus der Dunkelheit ins Licht. Führe mich vom Tod zur Unsterblichkeit.

Wir sind, was wir denken. Alles was wir sind, entsteht mit unseren Gedanken. Mit unseren Gedanken machen wir die Welt. **Buddha**

Der Weg ist das Ziel. **Konfuzius**

Nicht wo Du die Bäume kennst, wo die Bäume Dich kennen, ist Deine Heimat.