

Mitbringen zum Aufstellen im Yoga Vidya Ashram

- 4 farbige Tücher ca. 40x40 cm (z.B. Kissenbezüge o.ä.)
- Schreibzeug
- mehrere Themen die dich beschäftigen, aus denen du auswählen kannst. Zusätzlich mindestens zwei Themen, bei denen es um wichtige Entscheidungen geht oder es dir schwer fällt, eine Entscheidung zu treffen. Mache dir zu deinen Themen stichwortartige Notizen.
- Bringe einen gezeichneten Stammbaum deiner Familie mit (Genogramm).