



## tāra naṭa „Der Sternentanz“

Festigkeit & Stille



Wenn du den Mond über dir weißt, die Sonne in dir spürst, bist du fähig die Sterne vom Himmel zu holen.

Edith Linvers

Bitte beachten: Übungen werden immer in eigener Achtsamkeit und Verantwortung ausgeübt.  
Die eigene gesundheitliche Grenze wird nie überschritten und die Verantwortung über dich selbst liegt bei dir.

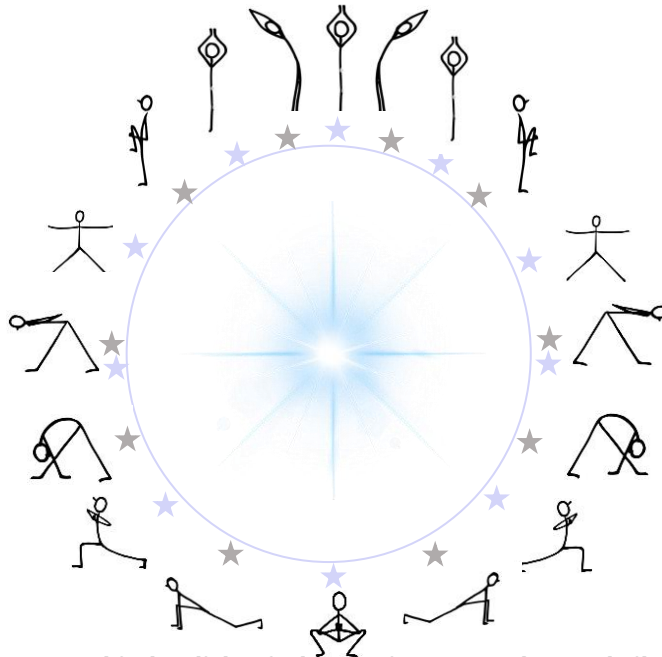
### Übungen



2 min.

tadāsana  
Gleichmäßige Ausrichtung im Stehen

### tāra naṭa „Der Sternentanz“ (Variante)



**Der Sternentanz „tāra naṭa“ verbindet dich mit deinem inneren Anker und gibt dir Festigkeit & Stille.**

Unser wunderschöner Nachthimmel funkelt mit unendlich vielen Sternen. In der Geschichte stehen die Sterne in der Schiffsfahrt für eine Art Navigation. Der Polarstern z. B. ist ein Wegweiser, ein Anker am Nachthimmel. Auch die drei Weisen aus dem Morgenland sind einem Stern gefolgt. Sterne geben einem Halt, Zuversicht, und eine Richtung.

Was bedeutet das für uns im hier und jetzt? Wir lassen uns immer wieder im Leben verunsichern, alles ist stets im Wandel, Nichts bleibt wie es ist. Wir fühlen uns haltlos. Die Sterne zeigen uns das wir nur in unserem Inneren wirklich Halt und Liebe finden. In der Verbindung mit deinem inneren Stern wirst du nie eine Enttäuschung erfahren. Erinnerung dich, wenn Du Halt suchst und zum unbeirraren Polarstern am Nachthimmel blickst, er versinnbildlicht deinen inneren Stern der dir stets Stabilität, Sicherheit & Selbstvertrauen gibt.

Tanzen mit deinem Atem und deinem inneren Stern, schenke ihm deine Aufmerksamkeit und sein Licht wird heller.

★ = Einatmen / ☆ = Ausatmen

Bild: funke PNG Entworfen von Heyhams aus <https://de.pngtree.com/>



2 min.

Nachspüren

