

# 4 STEPS TO CONNECTION

Ein Projekt der europäischen Solidaritätskorps\*

\*dank der Finanzierung der Europäischen Union

1.6.2022-31.3.2023

## HANDBOOK

Hallo ihr Lieben!

Das Handbook ist eine Zusammenfassung des Inhalts des Solidaritätsprojekts 4 Steps To Connection.

Wenn ihr nicht mitmachen konntet, gibt es hier die Möglichkeit mal rein zu gucken, was da los war!

Es hat ganz viel Spaß gemacht, wir haben sehr viel gelernt und vieles durch Non-Formale Bildungsmethoden über eine Vision des zukünftigen Europas erleben können.

### UNSERE ZIELE

Unser Ziel ist es, die Möglichkeit zu schaffen, dass Menschen aus der Region zusammenkommen, Erlebnisse, Ideen, Meinungen und Erfahrungen des Lebens auszutauschen.

Was auf der Welt schließlich am wertvollsten ist, sind die Menschen!

Wir glauben, dass es in einer zunehmend digitalen Gesellschaft notwendig ist, möglichst viele Möglichkeiten für echte Begegnungen zu schaffen.

Außerdem ist es uns wichtig, einen bewussten und kreativen Umgang mit der digitalen Welt zu schaffen.

Die Werkzeuge, die wir gewählt haben, um den Prozess der Sozialisierung, Reflexion und des Verständnisses unserer Werte zu unterstützen sind Yoga, Ayurveda, Vegetarismus, Handarbeit, Natur, Bewegung, Malen und Singen.

### EUROPÄISCHE WERTE

Durch dieses kleine, aber wichtige Projekt machen wir uns zu Trägern europäischer Werte.

Diese stehen an vorderster Stelle im Bezug auf Inklusion, Nachhaltigkeit, Respekt und Bewusstsein. Sowie ziviler, politischer und menschlicher Beteiligung an der Gemeinschaft.

Wir sind zutiefst dankbar, dass Europa in Themen wie diese investiert und wir wissen, dass der beste Weg sie zu verbreiten, Menschen wie wir sind, die ihre Energie und Zeit investieren, um Schritt für Schritt zu versuchen, eine bessere Gesellschaft aufzubauen.

---

## **YOUTHGANERY**

Youthganery ist ein Neologismus für ein Format, welches wir auf Instagram entwickelt haben. Dort erklären wir die Begriffe, die wir in dem Workshop benutzt haben und was darunter zu verstehen ist.

### **Diversität und Inklusion**

Wir möchten in einer Gesellschaft leben, wo es einverstanden ist, dass wir alle anders sind und das ist auch unsere große Stärke. In der heutigen Welt kommen alle Nationalitäten sehr schnell und sehr einfach in Kontakt. Deswegen müssen wir auch wissen, wie man mit anderen Kulturen in Kontakt kommt, wie man die eigene Perspektive erweitern kann, ohne die eigene Kultur verlassen zu müssen (aber zu können, wenn man das will).

### **Begegnung**

Wir denken, dass es wenige Orte der Reflexion und des Austausches gibt. Man trifft sich nur, wenn man ein Hobby teilt oder beim Arbeitsplatz. Aber es ist immer wichtig, sich zu erinnern, dass man nicht allein, sondern in einer Gesellschaft lebt, welche auch Gemeinschaft bedeuten soll. Deswegen wollen wir Orte der Begegnung erschaffen.

### **Bewegung**

Der Begriff 'Bewegung' bedeutet für uns nicht nur körperliche Bewegung, sondern auch (und zuerst) mentale.

Oft fühlen wir uns wie lahmgelegt: in unseren Beziehungen, aber auch in unserem professionellen Leben.

Mentale Bewegung ist sehr schwierig zu erschaffen, aber das kann man, zum Beispiel durch die Meditation und Mindfulness Übungen.

Einfacher wird es, wenn man mit den Körperbewegungen beginnt.

Zum Beispiel durch Yoga oder Embodiment Übungen.

### **Nachhaltig**

Nachhaltigkeit bedeutet, sich mental und spirituell an einem bestimmten Ort zu befinden.

Damit meinen wir, dass der Begriff Nachhaltigkeit die verschiedensten Aktionen und täglichen Entscheidungen betrifft.

Jeder soll sich überlegen, was man konkret, jeden Tag, je nach Lebensstil, finanziellen Möglichkeiten und Bedürfnissen machen kann. Indem man wenig Müll produziert, faire Arbeit unterstützt, an das Wohlbefinden der Natur und die Tiere denkt, an die Menschenrechte denkt, auch wenn viel Armut viele Kilometer weit entfernt ist und nicht sichtbar für uns ist.

Nachhaltigkeit ist alles, was dem Lebensprinzip folgt: kreieren, nicht ausnutzen.

Lebendigkeit und Progress, nicht Tod.

## Natur

Natur ist alles was mit Leben zu tun hat. Wir vergessen viel zu oft, dass alles was wir produzieren können, aus der reinen Natur kommt.

Wir vergessen viel zu oft, wie großzügig die Natur ist.

Wir vergessen immer wieder, wie gesund eine Wanderung in der Natur ist und wie gut sie uns tut oder ein Besuch am See und am Meer.

Deswegen haben wir die Natur als Zentralthema gewählt.

## Partizipation

Alles, was bis jetzt besprochen wurde, kann man nicht alleine machen. Es ist notwendig eine partizipative Mentalität zu entwickeln: d.h., man ist proactive und weiß selbstständig, was zu tun ist.

## Learning Mindset

Ein learning Mindset ist eine Lebensart, bei der man aus den verschiedensten Situationen eine Lehre gewinnen kann.

Man kann nicht nur das, was man in der Schule oder an der Universität gelernt hat.

So ein Bewusstsein ist auch für die Zukunft der Arbeitswelt wichtig: man muss verstehen, dass man sich viele Kompetenzen des Wissens außerhalb der traditionellen und akademischen Orte erschaffen kann.

## Speaking and listening from the heart

Zum Schluss ist es für uns alle von großer Bedeutung immer zu unterstreichen, dass wir alle Menschen sind und wir möchten und brauchen mehr Menschlichkeit.

### Youth

Jugend als Geisteszustand: Inspiration, Neugier, Lernen, Beobachten, Entdecken, Forschen

Jugend ist für uns kein persönliches Datum, sondern ein Geistes- und Gewissenszustand.

Wir glauben, dass es wichtig ist, immer ein bisschen von seiner kindlichen Seite zu bewahren: das innere Kind, ständig auf der Suche nach Sinn, welches die Eltern mit ständigem „Warum“, nervös macht.

Die Gesellschaft drängt uns dazu, kluge, bewusste und verantwortungsbewusste Erwachsene zu werden: Nun, das ist nur möglich, wenn das Individuum in all seinen Teilen ausgeglichen und vollständig ist: und der kindliche Teil ist wesentlich.

Wir haben uns zum Ziel gesetzt, durch unsere europäischen Solidaritätsprojekte und durch Nicht- Formale Bildung Erwachsene dazu zu bringen, ihr kindliches Selbst wiederzuerlangen und zu bewahren.

---

## DER 4 SCHRITTE WEG

### STEP 1

#### KÖRPER - WASSER - TASTEN

#### Wasser

Das Element Wasser steht für Bewegung und Reinigung. Wasser ist der Ort, an den man zurückkehrt, wenn man sich überwältigt fühlt: der Ort der Reinigung, wo die Energien regenerieren. Bei Kontakt mit dem Element Wasser werden negative Schwingungen neutralisiert. Wasser ist das Element, welches uns erlaubt, Altes loszulassen und uns Neuem zu öffnen. Das Wasser, der See, ist der perfekte Ort, um eine neue Reise zu beginnen.

#### Tasten

Wir werden unsere Reise mit konkreten Schritten beginnen. Es ist eine Reise in vier Etappen, die immer abstrakter wird. Wir beginnen damit, unseren Körper zu fühlen, durch Haltungen, Kurven, Linien, Punkte und Formen. Wir fangen an, unseren Körper mit unseren Händen zu spüren: wir sind konkret, wir sind hier und jetzt. Wenn wir uns als

konkrete, materielle Lebewesen spüren, fühlen wir uns gleich viel mehr existierend. Wir fühlen das Fleisch, und durch das Fleisch die Emotionen, die darin wohnen. Füße: unsere Wurzeln, Ort unserer Werte, die uns stark und stabil machen. Der Bauch: Ort der Gefühle, der Liebe, die unser Leben antreibt.

## Abhyanga

Abhyanga ist der Name in der Sanskrit Sprache, der als eine spezielle Art von Massage bezeichnet wird. Es ist eine meditative Form des Kontakts mit dem Selbst. Es ist das Gegenteil und die Ergänzung zur stillen Meditation. Wir kommen auf andere Weise mit uns selbst in Kontakt: ganz außen, ganz in Bewegung, jedem Punkt unserer Oberfläche folgend, unserer materiellen Grenze, die uns definiert und die wir überschreiten.

## Yoga

Yoga ist eine Vereinigung. Alles organisch, harmonisch, voll.  
Yoga ist die bewusste Praxis, die es uns ermöglicht, die Seele durch den Körper zu berühren, durch den Atem zu gehen und sich von dort aus noch tiefer zu sehen. Indem man sich selbst kennt, kennt man automatisch den eigenen Weg in der Welt. Das Leben wird nicht einfacher, aber sinnvoller, weil der Weg beleuchtet ist.

## Asanas, die wir geübt haben

Wir haben beschlossen, unsere vierstufige Reise gemeinsam damit zu beginnen, in dem wir unser Leben ein wenig verändern: unsere Gewohnheiten, festen Muster und obsessiven Gedanken.  
Der erste Schritt, um alles wieder in Gang zu bringen, besteht darin, unsere Behälter aus Emotionen, Gedanken und Mustern zu schütteln: unseren Körper.  
Am Ufer des Fallersees führten wir eine Vinyasa-Yoga-Session durch, die auch für Anfänger geeignet ist.  
Nach der ayurvedischen Tradition, sowie für viele von uns instinktiv, ist Wasser das Element, dass mit Bewegung verbunden ist.  
Unter Bewegung versteht man: Position wechseln, von hier nach dort gehen, den eigenen Status zu verändern.  
Veränderung ist ein Konzept, das auch mit dem Konzept der Reinigung zu tun hat. Nicht umsonst ist Wasser in allen Kulturen der Ort der Reinigung.  
In unserem Programm für #Step1ToConnection haben wir mit Yoga angefangen und mit einem Bad im klaren Wasser des Sees beendet.

## Produkte und Produzenten

Wir haben darauf geachtet so lokal wie möglich einzukaufen. Wir haben recherchiert, in dem Markt in Feldkirch rumgefragt und schlußendlich haben wir einen Produzenten aus Schnifis gefunden, der in Schnifis Bio-Gemüse anbaut.  
Der Name des Landwirts ist Mathias. Er hat einen kleinen Stand in Feldkirch am Markt, dieser heißt Hollarei. Man findet ihn auch auf Instagram unter @hollarei

Außerdem haben wir Öle für die Abhyanga gebraucht. Diese haben wir auch aus einer ganz kleinen und bewussten Produktion bekommen. Ein junger Mann aus Thüringen hat die Produktion angefangen und wir sind sehr begeistert darüber. Es sind sehr gute Öle.  
Vielen Dank Max!

## STEP 2

### SEELE - LUFT - HÖREN

#### Luft

Das Luftelement steht auf unserer gemeinsamen Reise für Emotionen, Gedanken und Innerlichkeit im Allgemeinen.

Luft ist alles, was nicht greifbar ist, was schwer zu kontrollieren ist, aber eine ungeheure Kraft hat: Denken wir einmal darüber nach, wie sich Luft in der Natur verhält: Der Wind schürt Feuer, ein Tornado weht Häuser und Wälder um!

Wir haben uns vorgenommen, durch Atemübungen und Meditationsübungen eine Verbindung mit dem Element Luft herzustellen.

Das in uns vorhandene Luftelement durch den Atem und in Form unserer Seele zu kontrollieren, ist eine unglaubliche Kraft, die in der Lage ist, unser inneres Feuer zu erwecken und zu lenken.

#### Atemübungen: wieso?

Der Atem ist das Zeichen des Lebens.

Es ist kein Zufall, dass es in der Umgangssprache viele Metaphern gibt, welche die Bedeutung von Leben und Atem untrennbar miteinander verbinden. Fallen dir welche ein?  
Schreib es in die Kommentare!

Auch hier fehlt es an Atemerziehung in Schulen und formellen Bildungseinrichtungen.

Atmen ist eine sehr kraftvolle Aktion unseres Körpers. Durch den Atem können wir unseren emotionalen Zustand kontrollieren. Was sagt man uns, wenn wir aufgeregt sind?  
"Nimm drei tiefe Atemzüge."

Aber der Atem kann noch viel mehr. Mit dem Atem können wir physikalische Mechanismen unseres Körpers steuern, wie zB. Hormone oder Stoffwechselprozesse regulieren.

Es gibt Studien, die belegen, dass eine tiefe Atmung bei körperlicher Aktivität im Fitnessstudio die lokalisierte Adipositas (Cellulite) deutlich verbessern kann.

Nun, Yoga hat seit Tausenden von Jahren Bewegung untrennbar mit der Atmung verbunden!

Kurz gesagt, das Atmen zu lernen ermöglicht es uns, bewusster, tiefer, wahrer und endlich vernünftiger zu leben. Gemeinsam praktizierten wir drei Atemformen: Nadhi Shodhana, Kapalabhati und Ujjayi.

### Nadhi Shodhana: wie?

Nadi Shodhana pranayama ist eine Hatha Yoga Praxis, die die Nadis (Energiekanäle) durch Wechselatmung reinigt. Shodhana bedeutet "reinigen". Die Praxis gleicht den Fluss der Lebensenergie oder Prana durch die Nadis Ida (der Linke oder Mond) und Pingala (der Rechte oder Sonne) sowie den Atemfluss durch das rechte und das linke Nasenloch aus.

#### NADI SHODHANA PRANAYAMA - SCHRITT FÜR SCHRITT

1. Sitze bequem mit aufrechter Wirbelsäule und entspannten Schultern.
  2. Behalte ein sanftes Lächeln im Gesicht.
3. Lege deine linke Hand auf dein linkes Knie und öffne die Handfläche zum Himmel oder in Chin Mudra (Daumen und Zeigefinger berühren sich an den Spitzen).
4. Lege den Zeigefinger und den Mittelfinger der rechten Hand zwischen die Augenbraunen, den Ringfinger und den kleinen Finger auf das linke Nasenloch und den Daumen auf das rechte Nasenloch. Wir werden den Ringfinger verwenden, um das linke Nasenloch zu öffnen oder zu schließen und den Daumen für das rechte Nasenloch.
5. Drücke mit dem Daumen auf das rechte Nasenloch und atme durch das linke Nasenloch ein.
6. Entferne den rechten Daumen vom rechten Nasenloch und atme von rechts aus. Atme durch das rechte Nasenloch ein und durch das linke aus.
7. Du hast jetzt eine Runde Nadi Shodhana Pranayama abgeschlossen. Mach neun Wiederholungen, indem du abwechselnd durch beide Nasenlöcher atmest.
8. Halte die Augen während der gesamten Übung geschlossen und atme ohne Kraft oder Anstrengung tief und gleichmäßig ein und aus.

### Hören

Zuhören ist eine Fähigkeit, die der Gesellschaft heute sehr fehlt.

Um jemand anderem jedoch wirklich zuzuhören, müssen wir zuerst in der Lage sein, uns selbst zuzuhören.

Mangelnde Empathie ist eigentlich ein Mangel an Spiritualität.

Zuhören wird zu einer Handlung, die wir neu erlernen müssen, was zunächst mechanisch, schwierig und unbequem sein wird.

Aber sobald wir die Mechanismen gelernt haben, wird es die Tür sein, die uns zu unserer Seele, unserer Authentizität, unseren authentischsten und reinsten Gedanken, unseren unzensurierten Emotionen öffnet.

## Kreativität

Kreativität findet unserer Meinung nach zu wenig gesellschaftliche und politische Anerkennung.

Jeder von uns hat eine Welt voller Emotionen, Ideen, Bilder, Vorschläge, nicht wahr?

Aber wir halten es fast immer verborgen und unausgesprochen.

Das schafft auf Dauer Melancholie und einen Zustand geistiger Gefangenschaft.

Hast du jemals darüber nachgedacht?

Wir bei 4StepToConnection denken, dass es absolut notwendig ist, Praktiken zu finden, die es ermöglichen, diesen unbewussten Teil von uns auszudrücken.

Kreativität ist ein sehr mächtiger Weg der Selbsterkenntnis und folglich der (emotionalen) Selbstkontrolle.

Ein notwendiges und sehr mächtiges Werkzeug, um uns authentisch so kennenzulernen, wie wir sind.

## Meditation

Ohne Zweifel ist Meditation für niemanden ein neues Wort! Man hört wirklich überall davon und wie mächtig es ist! Nun, wir haben zehn Minuten Meditation in unseren Step2 aufgenommen, um zu ermöglichen, diese berüchtigte esoterische Bewusstseinsoperation in einer geschützten Umgebung auszuprobieren!

Es gibt verschiedene Meditationsformen. Angesichts der sozialen und politischen Dynamik, in die wir eingebettet sind, bedeutet für uns ein erster Schritt in Richtung Meditation, uns Zeit und Raum zu reservieren, physisch und energetisch, um bei uns selbst zu sein: mit unserem vollständigen physischen und spirituellen Wesen.

Im Step2 Treffprogramm besteht die Meditation aus 10 Minuten, in denen wir in Stille und körperlicher Unbeweglichkeit hier und jetzt für uns selbst sind. Wir beobachten unsere Gedanken, ohne sie zu bewerten. Wir sind Beobachter unseres inneren Universums.

Dies ermöglicht uns, zu wissen, zu beobachten, darauf zu achten, was in uns passiert. Unsere Psyche ist oft überfordert. Körperliche und mentale Festigkeit, die auch Entschlossenheit und Konzentration ist, ermöglicht es uns, die notwendige Ruhe wiederherzustellen, um uns in die richtige Richtung zu bewegen, ohne dabei von den sehr



mächtigen Einflüssen der äußeren, multidimensionalen Welt hin und her geworfen zu werden.

## **STEP 3**

### **NATUR - ERDE - RIECHEN**

#### **Natur**

Die Natur hat für uns einen besonderen, wesentlichen Wert: Wir verdanken der Natur einfach alles, einschließlich unseres Lebens.

Natur ist ein sehr weit gefasster Begriff: Es ist nicht nur der Baum, den wir umarmen, um die Produktion von Endorphinen zu fördern!

Die Natur ist das Leben selbst, seine Mechanismen: das Land bearbeiten, beobachten, wie sich Pflanzen verhalten, ihr Wachstum, ihre Fülle, ihre Großzügigkeit, ihre Widerstandsfähigkeit, wir können alles über das Leben verstehen.

Wir hätten noch viel hinzuzufügen! Was hältst du von der Natur?

Während Step 3 To Connection reflektieren wir dieses und viele andere Themen.

#### **Erde**

Die Erde ist unsere Mutter und der Ursprung des Lebens.

Wie oft haben wir Metaphern gehört, die auf dem Konzept der Erde basieren? "Das eigene Interesse kultivieren"; "Es ist nicht der richtige Boden, ein Lebensprojekt aufzubauen".

Die Erde muss geehrt werden und heutzutage fehlen uns die Praktiken, die Rituale, um mit ihr in Kontakt zu kommen.

Step 3 To Connection ist ein Anfang, diesen Kontakt mit Mutter Erde wiederzuerlangen.

#### **Handarbeit**

In einer Welt, in der intellektuelle Berufe anerkannt und gut bezahlt werden, während handwerkliche Tätigkeiten im Allgemeinen unterbezahlt sind, ist es normal, dass die neuen Generationen kein Interesse an manuellen Tätigkeiten und Handwerk entwickeln.

Stattdessen hat traditionelles Wissen, handwerkliches Können, einen unschätzbaren Wert, den wir verlieren.

Industriearbeit ist privilegiert, wo Arbeiter in Ländern weit entfernt vom reichen Europa, sehr oft als Sklaven ausgebeutet werden.

Wir laden unsere Leser:innen und insbesondere die neuen Generationen ein, über die Werte nachzudenken, auf denen sie ihre Existenz aufbauen wollen. Achte darauf, wo und von wem du kaufst!

Zurück zur Handwerkskunst und Geschicklichkeit: Wir halten es für notwendig, diese Art der Erziehung für Erwachsene und Kinder wieder einzuführen: Handarbeit ist eine echte Kunst.

Wir verteidigen Geschicklichkeit und Handwerkskunst und bewerten sie neu.

### **Riechen und Schmecken**

Der Geruchssinn ist eng mit dem Geschmackssinn verbunden.

Riechen ist ein edler Sinn: Von den fünf Sinnen ist er am engsten mit dem Gedächtnis verbunden.

Durch Riechen können wir unserem Leben eine zusätzliche, besondere, magische, ätherische Dimension verleihen.

Während unseres Treffens versuchen wir gemeinsam über die Bedeutung von Gerüchen nachzudenken, ätherische Öle zu nutzen und in den Wald rund um Schnifis einzutauchen.

Wir achten auf die Gerüche der Natur und die Botschaft, die sie uns vermitteln wollen.

### **Kränzle und altes Wissen**

Wir als Team konnten mit einer alten Dame aus Schnifis im Wald spazieren und alle Materialien für die Kränzle sammeln.

Wir haben vor allem Eule und Lianen gesammelt.

Dann hat unsere liebe Dame uns gezeigt, wie man die zusammenknüpft.

Es war richtig toll, diese Kenntnis von Generation zu Generation zu übermitteln. Das ist für uns endlos wertvoll.

## **STEP 4**

**GEMEINSCHAFT - FEUER - GANZHEIT**

### **Gemeinschaft**

Die Gemeinschaft ist wichtig für die volle Entfaltung der Persönlichkeit.

Wenn wir uns in gesellschaftlichen Paradigmen und Vorurteilen eingesperrt fühlen, werden wir unsere Talente niemals entfalten können.

Projekte wie 4 Steps To Connection, gefördert von der Europäischen Union, bieten die Möglichkeit, sich zu treffen, Ideen und Visionen auszutauschen.

Damit du dich dort wohlfühlst, wo du zu Hause bist.

### **Austausch**

Wir halten es für absolut notwendig, die Fähigkeit zu entwickeln, sich selbst zu hinterfragen.

Wir sehen oft nicht die andere Seite der Medaille, während diejenigen vor uns sie sehen können.

Wir müssen also daran denken, nach anderen Perspektiven zu fragen und gemeinsam zu reflektieren.

Eine Meinungsänderung ist kein Zeichen von Schwäche, sondern im Gegenteil, nämlich ein Zeichen von kritischer und intellektueller Fähigkeit.

### **Mantra Chanting**

Eine Aktivität, die die Gemeinschaft am meisten verbindet, ist das gemeinsame Singen.

Wir sangen zusammen einige wunderschöne Sanskrit-Mantras.

Finde eines davon in unserem YOUTHGANDO Podcast, der sehr bald veröffentlicht wird!

### **Kochen**

Wir legen viel Wert auf unsere Ernährung. Was wir essen, bestimmt die Menge an Energien, die wir in unsere Tage investieren können, sowie die Qualität unserer Energieschwingungen.

Auch das Kochen ist ein Thema von entscheidender Bedeutung: Es ist die Handlung, die es uns ermöglicht, unseren Körper zu ernähren. Für uns ist es ein Ritual, das Wissen vermittelt, ein Bewusstsein.

Kochen ist auch eine Handlung, die Menschen verbindet: Kochen und Essen.

Deshalb haben wir uns im letzten Schritt unserer gemeinsamen Reise entschieden, gemeinsam zu kochen und die Reise wie jede bisherige Etappe abzuschließen: Körper und Seele mit Liebe zu nähren.

---

## THE YOUTHGANDO PODCAST

Unser Podcast ist eine Zusammenfassung der 4 Digital-Meetings, die ein Mal pro Monat angeboten wurden, als #tbt (through back to) zum letzten Step. Es war für uns wichtig, dass auch Aktivitäten in digitaler Form angeboten wurden, weil unsere Welt geht immer mehr in Richtung Digitalisierung und wir hatten in unseren Workshops alle Altersgruppen vertreten und zumindest drei Generationen. Deswegen wollten wir eine gewisse Bildung in die Richtung geben.

Für uns ist das digitale Medium eine sehr wertvolle Informationsquelle, solange man es mit Aufmerksamkeit und Bewusstsein nutzt.

Also, los geht's! Es folgt eine kleine Beschreibung des Inhalts der Episoden. Ihr könnt alle auf unserem Instagram @youthgando finden und anhören, oder auch auf der Plattform

Zu guter Letzt: Wir haben beschlossen den Podcast auf Englisch zu machen.

### Episode 1

About the European Solidarity Corps Project #4StepsToConnection

### Episode 2

#tbt to #Step2ToConnection  
Nadhi Shodhana

### Episode 3

#tbt to #Step3ToConnection  
Grounding Visualisation

### Episode 4

#tbt to #Step4ToConnection  
Mantra Chanting

All the episodes are to be found on our Instagram  
<https://www.instagram.com/youthgando/>

---

## COMPLETE BEGINNERS YOGA SEQUENCES

We want to offer yoga as a possibility to welcome more awareness and wellbeing in our lives.

We believe that a human being's able to help other and to practice solidarity as a real lifestyle only after experiencing self-awareness and self-discovering.

That leads to inner strength and makes us able to speak out our voice: the voice of solidarity.

Yoga doesn't need anything else than your own body. And maybe, step after step, you'll add to that your breath... your emotions... your mind... your soul.

Sharing a sequence means for us to share all in once the values that we spoke about above.

Yoga connects through movement the body (Step 1) to the breath (Step 2) and the energy of the practitioner to the universal energy of nature (Step 3). Once reached this completeness, one's ready to practice solidarity for others (Step 4).

You will find some poses based on low lunge pose and on mountain pose. Each of them is supposed to be kept in stillness for 5 long inhalations and exhalations.

The breath goes from the perineum to the crown of your head.

In yoga we breath in and out the nose.

Keep your mind focused and your gaze loose.

Focus on the breath and through the breath find body awareness.

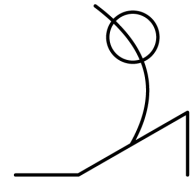
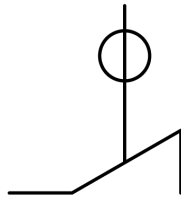
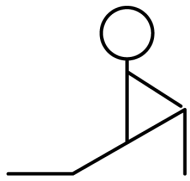
You can do some adjustments and small movements in order to feel the changes in your muscles. Feel free to move and discover your body.

\*Warning:

1. Remember to consult your doctor before trying this sequence. We do not take any responsibility for you eventually injuring yourself. We are not professionals nor working. Our purpose is to share solidarity and happiness.
2. Low lunge's a beginner pose. However, it could stress knees and hips. If you have serious knees or hips issues, avoid the pose. In all other cases, be careful and listen to your body. You should never feel any pain. We suggest to put a blanket under the knee touching the ground to make the position more comfortable.

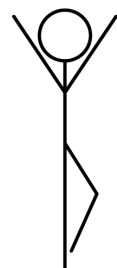
## SEQUENCE 1 LUNGE POSE

- \*Lunge pose 1: place the hands on your knees. Knee makes a straight line from the heel. Pay attention on that.
- \*Lunge pose 2: now your arms are straight above your head. Hands are active, fingers together and straight. Energy flows.
- \*Lungo pose 3: now try to slightly arch your back and create space on your chest. Open your heart. Pull the low belly in and activate the gluteus to support the lower back.



## SEQUENCE 2 MOUNTAIN POSE

- \*Mountain pose 1: feet hips distance. Feel the ground under your feet. Ground your feet as if they were tree roots. Hands open and active, at the side of your upper body. Gaze is still and loose.
- \*Mountain pose 2: left hand on your heart, right hand on your belly. Breath deeply in and out the nose.
- \*Mountain pose 3: start with the left leg: left heel touching the right ankle. Arms make a V shape. Hands and fingers active. Stay still and breath.



By Eloisa, Linda, Leonie, Esther, Andrés



Finanziert von der  
Europäischen Union