

## Freundlichkeit

Liebe Yoginis und Yogis,

**Dagmar Ilsen hat diesen interessanten Bericht entdeckt...doch lest selber.  
Und scheut euch nicht eure eigenen Erfahrungen und Erlebnisse mitzuteilen.**

**Danke**

**Sat Atma Kaur**

Sat Nam,

heute schicke ich euch einen Link, den ich zu einem Video gefunden habe. Das Video hat mich sehr beeindruckt und an eine eigene Erfahrung in meiner Yoga-Lehrerinnen-Anfängerzeit vor vielen Jahren erinnert. Damals habe ich eine Intensivwoche in einem Gymnasium unterrichtet und den Tag immer damit begonnen, dass sich alle Schülerinnen und Schüler in der Gruppe mit einer Verbeugung begrüßen mussten.

Es war sehr berührend zu sehen, wie schrecklich die jungen Leute - zwischen 5. und 13. Klasse - das an den ersten zwei Tagen fanden und wie begeistert sie am letzten Tag dabei waren und nicht nur den Kopf gebeugt sondern auch das Herz geöffnet haben.

Wochen später haben mir ein paar Schülerinnen und Schüler aus der Abiturklasse erzählt, dass sie diese Begrüßung noch einige Zeit auf dem Schulhof weitergemacht haben und es ganz große Veränderungen für sie selbst und ihre Mitschülerinnen und Mitschüler im Bewusstsein bewirkt hat.

Es sind die kleinen, stillen Gesten im Alltag, die uns verändern, berühren und still werden lassen.

Ich hoffe, viele von euren Kids können sich das Video anschauen und haben selber den Mut, mit kleinen Gesten ihre Welt zu bewegen.

Liebe Grüße,  
Dagmar

**Hier ist der Link: <http://www.heftig.co/doorman/>**

**Kontaktdaten:**

*Dagmar Ilsen*

Kundaliniforum, Rehwinkel 12, 33161 Hövelhof  
Telefon: 0 52 57 - 66 71  
E-Mail: [dagmar.ilsen@sat-nam.de](mailto:dagmar.ilsen@sat-nam.de)  
Internet: [www.kundalini-forum.de](http://www.kundalini-forum.de)