



# It's Buddha Time Cheatsheet

## Asanas

Happy-Sattva-Asanas  
(ausgeglichen, fröhlich)

Happy-Rajas-Asanas  
(zerstreut, übersprudelnd)

Happy-Tamas-Asanas  
(erschöpft, müde, traurig)

## Entspannung

Goldtröpfchen

Traumreise

Positiver Tagesrückblick

Heilende Hände

gemeinsam Singen

Mantra

## Meditation

Gute-Nacht-Kuss

Stille