yogisch leben

Zurück zu MIR

- Sanfter Neubeginn für erschöpfte Frauen -

Balance-Guide
für mehr
Ruhe, Energie &
Selbstverbindung

Kleine Impulse.
Große Wirkung.

Für dich.
Für dein Leben.



yogisch leben

Sanfte Einladung ...

- Du bist erschöpft, überfordert, funktionierst nur noch
- Du hast wenig Energie für „große Programme“
- Du brauchst sanfte, machbare Einstiege

Dann braucht es nicht noch mehr Druck, Perfektionismus,
kein „Du musst – sondern Einladungen.
Du darfst deinen eigenen Rhythmus erinnern.

Ein sanfter Empfang für dich

Vielleicht sitzt du gerade mit einer Tasse Kaffee oder Tee da und spürst diese tiefe Müdigkeit, die auch nach einer Nacht Schlaf nicht verschwindet. Du funktionierst perfekt für alle anderen, doch tief im Inneren fragst du dich, wo du selbst in deinem Leben eigentlich geblieben bist – fast so, als wärst du zu einem vertrauten, aber unsichtbaren Möbelstück deiner eigenen Geschichte geworden.

Ich möchte dir sofort die Last von den Schultern nehmen: Du musst nicht noch mehr leisten oder dich noch besser organisieren, um wieder Freude zu empfinden. Es ist kein Fehler in dir, sondern nur ein Ruf deiner Seele nach Rückverbindung, der im Lärm des Alltags bisher untergegangen ist.

In diesem Guide zeige ich dir, wie du durch kleine, liebevolle Einladungen den Weg zurück zu deiner Essenz findest. Es lohnt sich, jeden Schritt mit mir zu gehen, denn am Ende wartet nicht die nächste Aufgabe auf dich, sondern das befreiende Gefühl, endlich wieder ganz bei dir selbst anzukommen.

Um den Weg der Heilung einzuschlagen, dürfen wir zuerst die Stille einladen und ehrlich anerkennen, wo wir gerade wirklich stehen.



1. Der Zustand - JETZT

Sanfter Neubeginn für erschöpfte Frauen

Wenn nichts mehr ist, wie es war, ist es Zeit, sich dem Neuen hinzugeben. Zwischen Leben und Tod, zwischen Höhen und Tiefen, zwischen Last und Lust – so habe ich mich oft gefühlt.

In dem „Dazwischen" werden wir aufgefangen, wenn wir beginnen zu verstehen. Verstehen, dass ganz viel Heilung in der Stille sein kann. Eine Stille, die uns erinnert, wer wir wirklich sind.

Zwischen dem ganzen Hetzen, Rennen, Machen, Tun und dem ständigen Gedankenkarussell, das uns immer wieder von uns selbst entfernt und nur noch funktionieren lässt.

Ich habe mich damals oft verloren. Im Wirken für andere. Bis über meine Grenzen hinaus.
Geht es dir auch so?

Kopfschmerzen, Schlafstörungen, ständige Müdigkeit. Du hast schon nach dem Aufstehen das Gefühl, dich direkt wieder hinlegen zu wollen und sehnst dich am Morgen nach dem Schlaf am Abend.Und diese Sehnsucht wird immer wieder frustriert. Weil das Gedankenkarussell einfach nicht zur Ruhe kommt.

Das war auch mein "Ist-Zustand" vor vielen Jahren!

Ich habe kompensiert und gedacht: Ich muss mich einfach nur noch besser organisieren. Dann werde ich schon alles schaffen. Und der Sport (damals hatte ich noch ein Fitness-Studio und selbst sehr viel trainiert) wurde dann noch mal angezogen. Eine Schüppe drauflegen sollte es bringen!

Du kannst dir denken, was passierte: Es wurde nur noch schlimmer. Ausgepowert und echt erschöpft, schleppte ich mich von Tag zu Tag, von Training zu Training. Wo war die Freude geblieben, die mich dazu gebracht hatte, überhaupt Fitness-Trainerin zu werden und ein eigenes Studio zu eröffnen?

Notizen

Wenn du auch so funktionierst, statt wirklich zu leben, dann wird sich nichts ändern. Im Gegenteil: Dein Körper wird stärker reagieren – denn das ist das wirksamste Mittel unserer Seele: Erst dann, wenn nichts mehr geht, wachen wir oft auf! Lass es nicht so weit kommen!

Ich brauchte erst einen richtigen Tiefschlag, um mich wieder ganz zu fühlen und etwas zu ändern...

Es war nach einer sehr unschönen Trennung im Privaten – mit Betrug und allem Drumherum, als ich schmerzhaft auf mich selbst zurückgeworfen wurde. Ein Gefühl, als würde „man" mir den Boden unter den Füßen wegziehen.

Betrogen zu werden, ist für mich eine der schlimmsten Erfahrungen, denn Wahrhaftigkeit ist einer meiner größten Werte.

Und ich erkannte: Ja, der einzige Mensch, der vom ersten bis zum letzten Atemzug mit mir zusammen ist – das bin ich selbst!

Alles andere ist dem Wandel unterworfen. Und es gibt nichts, das bleibt.

Das einzig Sichere in der irdischen Struktur ist die Veränderung!

Während unser Kopf bei dem Wunsch nach Sicherheit ständig das Gefühl der Ohnmacht produziert, wenn die äußeren Umstände uns ins Ungewisse stürzen, kommen wir auch mit Schuld und Scham in Kontakt. Was geschehen ist, ist vorbei – das, was bleibt, ist dann die Hilflosigkeit, nichts (mehr) tun zu können.

Das hat mich sehr oft begleitet, auch immer beim Tod meiner geliebten tierischen Begleiter*innen. Und mein Körper und Kopf haben rebelliert!

Notizen

Kennst du die Gedanken, sich dann einfach nur betäuben zu wollen und wegzulaufen – aus dieser Welt, die so ungerecht erscheint?

Bei mir kam in diesem Moment die Kämpferin in mir durch.
Ich gab mir zwei Möglichkeiten:

1. Ich betrinke mich jetzt jeden Tag bis zur Besinnungslosigkeit oder:
2. Ich nutze die Phase, in der mein Körper mir „Null-Hunger“ signalisiert und mache das einzig Sinnvolle: eine Fastenkur.

Ich entschied mich hier für 2. ... Die Logik siegte, denn was macht es für einen Sinn, sich selbst noch mehr zu schaden und zu bestrafen für etwas, das ich (zumindest nicht willentlich) nicht verursacht hatte.

Dass dies der Anfang von etwas großem Neuen sein sollte, konnte ich da noch gar nicht wissen.

Wenn du dich hier an der einen oder anderen Stelle wiederfindest, so mag ich dich ermuntern: Sieh auch du in jeder Herausforderung, jedem Schmerz, jedem Leid das Geschenk des Lebens, das dich tiefer ins Spüren bringt und letztlich in die Rückverbindung.

Dazu schenke ich dir gleich 5 Einladungen als erste Schritte zu deiner Rückverbindung mit dir selbst.

Raum für meine eigenen Gedanken



2. Was steckt dahinter?

Genau da schauen wir jetzt tiefer. Was geschieht eigentlich gerade bei dir und warum bist du damit nicht allein?

Nun, gerade wir Frauen 50 + (und ich bin schon 60+) sind oft in dieser Helferlein-Spirale gefangen. Wir erfüllen Erwartungen und vergessen, dass auch wir Bedürfnisse haben. Oft kennen wir diese gar nicht mehr.

Warum? Weil sonst keiner fragt!

Wir mutieren in unseren Beziehungen zu einem gewohnten Möbelstück, das halt immer da ist und seinen Zweck erfüllt.

Und das Gefühl, so ein Ding von „Selbstverständlichkeit“ zu sein – austauschbar, wenn es in die Jahre gekommen ist – macht uns krank. Langsam schleichend.

Das ist kein schneller Tod, den wir da sterben. Wir halten aus. Wir funktionieren. Weil wir doch lieben:

- die, die wir umsorgen
- die, denen wir helfen
- die, für die wir alles tun
- die, die unsere Gedanken am Tag bestimmen
- die, denen unsere Sorgen gelten
- das, was wir tun, weil wir es einmal so gewählt haben

Ich mag dich erinnern:

Du bist ein fühlendes Wesen mit Bedürfnissen, Wünschen und Visionen.
Du bist hier auf dieser Welt, um deinen Ausdruck in diese zu bringen.
Du bist es wert, gesehen und gehört zu werden.

Notizen

Komm mal kurz vom Kopf ins Herz und fühle dich!

Schließe deine Augen und spüre deinen Körper – lass alles zu, was gerade in dir auftaucht. Gib allem Raum und lausche.
Und wenn nichts da ist, dann lausche dem NICHTS. Und wenn Tränen laufen, dann lasse sie rollen. Und wenn Gedanken sich überschlagen, dann lasse den Marktplatz im Kopf tanzen.

Ist es nicht eine Einladung, die das Leben uns sendet?

Indem es uns zeigt, dass immer alles pulsiert und in Bewegung ist?

- **Unser Herz** schlägt beständig – mal außer Takt, mal im Takt – immer so, wie es uns gerade unterstützt im Spüren. Uns wach zu machen, wo wir uns nicht annehmen und Herz-Schmerz ist. Uns zu zeigen, wenn es rund läuft und wir in Liebe handeln.

- **Unser Atem** findet seinen eigenen Rhythmus, wenn wir ihm Raum geben. Ihm lauschen, ihn wahrnehmen und geschehen lassen. Ohne etwas „besser“ machen zu wollen.

- **Unser Körper** schmerzt, wenn wir ihm nicht gerecht werden und seine Bedürfnisse ignorieren. Wenn wir gegen ihn statt mit ihm leben.

- **Unser Geist** ist unruhig und bringt uns um den Schlaf, wenn wir das Nervensystem überfordern mit ständigem Nachrichten-Müll und Selbstoptimierungs-Wahn.

Wo findest du dich wieder? Wird es laut? Fühlst du die Essenz oder versuchst du, alles zu verstehen? Jede Träne, die du jetzt weinst, sagt ganz klar: JA! TU JETZT mehr für dich.

Notizen

3. Die Wurzel sehen

Unser Körper macht immer alles richtig! Und er zeigt uns Symptome.
Wie eine gute Freundin, die uns auf die Schulter klopft und sagt:
"Hey, sei gut zu dir. Gönne dir Ruhepausen. Nimm dich selbst wichtig.
Achte auf dich. Ernähr dich gut."

Im Kern ist in unserem Körper-Geist-System alles auf Harmonie aus.
Jedes System strebt nach Harmonie und Ausgleich. Und es ist in der Lage,
dies auch herzustellen.

Wenn wir es logisch und biochemisch runter reduzieren und mal den Zellhaufen
betrachten, der wir sind, so ist in der Zusammensetzung dort alles so,
wie in jedem erschaffenen lebendigen Wesen auf der Welt.

Ja, selbst ein Tisch, ein Stein und alles Erschaffene besteht aus derselben
Struktur wie der Mensch – nur in unterschiedlichen Anteilen. Plus die Seele.
Das, was immer bleibt, wie es ist! Und das ist wirklich das Einzige!

Jede Philosophie sieht mit ihrem eigenen Auge auf das, was ist.
Aber es gibt Gemeinsamkeiten – Naturgesetze.

Dazu gehört der Säure-Basen-Ausgleich. Unser Körper lebt nur dann,
wenn ein bestimmter pH-Wert im Blut besteht. Und diesen, ist er zu jeder
Millisekunde, in jedem Moment, bestrebt, wiederherzustellen und
Abweichungen immer wieder auszugleichen.

Zu einem gewissen Grad gelingt es ihm - und es würde ihm immer gelingen,
wenn wir selbst nicht eingreifen würden. Jede Art von Nahrung, die wir uns
zuführen, hat Auswirkungen auf das Gleichgewicht. Und so ist irgendwann der
Körper in seiner Reaktion erschöpft. Er kann dann schlicht nicht mehr
ausbalancieren, weil es einfach zu viel geworden ist.

Notizen



Und mit Nahrung meine ich wirklich alles:

- Emotionen (Trauer, Wut, Schmerz, Angst, Schuld, Scham)
- Nachrichten in jeglicher Form
- Medienkonsum
- Genussmittel (Alkohol, Nikotin, Zucker)
- Essen und Trinken
- Reden und Berieseln lassen
- Einsamkeit
- Unfälle und Operationen
- Stress
- Schlafentzug

Hier macht es Sinn, genauer hinzuschauen und mit ersten leichten Veränderungen zu starten, die dir heute möglich sind.

Alles ist Energie und Schwingung. Und jeder Gedanke, jedes Gefühl, jedes Nahrungsmittel, wird im Organismus zu Säure oder Base.

Und da jeder Stoffwechselprozess zusätzlich Säure produziert, ist es umso wesentlicher, dass wir in unserem Alltag einen Basenüberschuss erzeugen.

80/20 sollte das Verhältnis sein, um unseren Körper in seinen vitalen Funktionen zu unterstützen.

Dort liegt der Schlüssel für eine gesunde Balance.

Schließe noch mal kurz die Augen und frage dich:

Was esse ich regelmäßig, obwohl es mir nicht guttut?

Was trinke ich, obwohl ich mich danach nicht wohlfühle?

Was tue ich, auch wenn es mir Energie raubt?

Und wo nähre ich mich???

Notizen

4. Was könnte dein Weg sein?



Du hast mit den zuvor beschriebenen Ideen schon die ersten sehr guten Impulse an der Hand. In der Regelmäßigkeit und Routine liegt die Macht! Denn: **Die Wiederholung ist die beste Freundin des Erfolgs.**

Wenn das, was du tust, isst, trinkst, sagst, denkst, handelst...
dich nährt und lebendig macht, wird es sich auch auf deine Umgebung auswirken. Und dies zieht wieder mehr davon in dein Feld.

Ich mag dir hier gern sagen, was ich getan habe:

Zunächst einmal habe ich begonnen zu akzeptieren, was gerade ist. Ich habe nach dieser ersten Fastenzeit wieder gefühlt, was mein Körper von mir möchte.

Dann hat mich **Yoga gefunden.**
Ja, nicht ich habe gesucht, Yoga hat mich gefunden! Er hat mich gerufen, es zu probieren. Zunächst im Fitness-Studio, das ich damals noch hatte. Und diese erste Erfahrung war überhaupt nicht nett.

Ich habe gedacht: Das tue ich nie wieder! Ich konnte weder so atmen, wie es von mir verlangt wurde, noch gelang es mir, mich in die vorgegebene Form hineinzupressen. Nach dieser ersten Einheit stand für mich fest:
YOGA IST NICHTS FÜR MICH!

Ich suchte mir neue Wege, die mich zunächst weiterzubringen schienen. Alles kam aber, wie es kommen sollte: In der laufenden Heilpraktiker-Ausbildung stand die Qualifikation zur Entspannungs-Therapeutin an. Und diese gab es nicht ohne den "Yoga-Übungsleiterinnen-Schein".

Als ich meiner Ausbilderin, die auch Atem und Meditation sowie Autogenes Training unterrichtete, erklärte: „Yoga mache ich nicht", sagte sie einfach nur: Du kennst mein Yoga nicht!

Und ich ließ mich ein. Wie froh ich darüber bin, kannst du dir sicher denken, denn
Yoga ist mittlerweile mein Leben!

Und ich selbst durfte erfahren:
Yoga passt sich dem Menschen an und nicht der Mensch dem Yoga!

Ich mag dich ermuntern: **Probier es aus!** Online kommt Yoga direkt bei dir Zuhause an. Heute ist es einfacher als zu Beginn meines Weges.

Durch diesen Weg habe ich dann die Idee der **Fastenkur** in dieser doch „recht strengen Form" **losgelassen und neu gedacht.**

Notizen



Auch dies kam erst nach weiteren Jahren der Erfahrung auf dem Yoga-Weg. Denn als 2021 mein Seelenhund NICO starb, wusste ich: ohne Yoga und bewusstes und sanftes Fasten werde ich hier wieder an meine Grenzen kommen und es nicht überstehen.

Vielleicht denkst du jetzt: „ohje, sie übertreibt, es ist doch nur ein Hund..." Ja, für viele mag dies sein, für mich ein Verlust eines Teils von mir. Und das ist hart, wie du sicher aus eigener Erfahrung weißt, wenn es so tief berührt.

In dieser Krise und schmerzhaften Zeit habe ich begonnen, eine kraftvolle Kur zu entwickeln. Ganz in meinem Rhythmus, so wie sie mich tragen konnte. Und sie trägt heute nicht nur mich - jedes Jahr im Frühjahr und im Herbst – sondern auch viele andere Frauen, die mit mir gehen.

Es kann auch dein Werkzeug, dein Anker und dein Halt werden, wenn du magst. Aber zunächst:

„Vinyasa krama" ♡

--- d.h. „sinnvolle Schritte, die zum Ziel führen".

Kleine Schritte, die dich tragen können und da abholen, wo du gerade vielleicht nicht viel tun kannst, weil es einfach zu viel Kraft kosten würde.

Schritt für Schritt – so mag ich dir hier 5 Schritte (kleine separate Einladungen) zeigen, die leicht sind und die du in deiner Reihenfolge gehen kannst. Sieh es wie einen **Blumenstrauß**, aus dem du dir die schönsten Blumen wählst oder wie ein **Buffet**, aus dem du dir nimmst, was dir gerade jetzt und heute schmeckt. Und wenn sich dein Geschmack verändert, sind die anderen Dinge ja auch noch da!

Dies sind deine ersten Tür-Öffnerinnen. In unserer Yoga-Tradition sagte T.K.V. Desikachar in einer Erklärung des Yoga-Wege für Heilung in etwa:

> „Es ist egal, womit du beginnst.
>
> Ob du meditierst, Körperübungen machst oder in den alten weisen Schriften liest, dich um Selbstfürsorge bemühst oder den wertschätzenden Umgang mit der Erde.
>
> Irgendwann wird alles EINS,
>
> denn sonst ist es so, als würde ein Bodybuilder nur einen Arm trainieren."

yogisch leben

Meine Idee vorab,

damit du den größtmöglichen
Nutzen aus den Übungen für dich mitnimmst:



1 Mache immer zuerst die Übung

und lass sie auf dich wirken.

Schreibe dir auf, was du fühlst und was auch dein Kopf dazu sagt (oder dein Bauch).

Dann erst lies die Beschriebung, die unter der jeweiligen Übung in der Einladung steht.



2 So nimmst du "das leere Blatt",

lässt deinem Körper den Vortritt und dein Geist gibt dir nicht die vorgefertigten Antworten, wie es vielleicht sein sollte.
Du selbst kannst es völlig anders wahrnehmen, als es die andere Frau tut!



3 Hey:

Mach dich leer und lass dich vom Universum füllen!

Spiel damit! Fühl dich frei und lass geschehen!



5 Einladungen für dich

für mehr Lebendigkeit, Leichtigkeit & Liebe

Einladung 1: Ankommen im Körper

Thema: „Ich spüre mich wieder“



- **Mini-Atem-Wahrnehmung – wo und wie fließt mein Atem (3 Minuten):**



Lege deine Hände aufs Herz und fühle in diese Berührung hinein. Spüre den Kontakt zu dir, die Auflagepunkte deiner Hände, die Bewegung deines Brustkorbes mit deinem Atem. Nimm wahr, wie dein Atem fließt, wo du ihn spürst und wie du sanft und zart dir selbst Aufmerksamkeit schenkst. Dein Körper ist ein wundervoller Begleiter, dein Zuhause in diesem irdischen Leben. Es ist nicht selbstverstäänlich, dass er dich durch deinen Tag trägt. Danke ihm mit der Wärme deiner Hände und dem Moment der Intimität.

- **Botschaft: Ich muss nichts leisten**

Wenn du im Alltag unterwegs bist, verlierst du sehr oft – vielleicht sogar gefühlt immer – den Kontakt zu deinem Körper. Du bist nur noch im Kopf, deinem Geist, aus der gelernten Idee heraus, so am besten überleben zu können.

Was wir dabei vergessen: Der Geist ist ein Zeitreisender, der nur in der Vergangenheit und Zukunft sein kann. Körper & Atem hingegen existieren nur im **JETZT – in der Gegenwart.**

Indem du dich bewusst mit einem Körper & Atem verbindest, holst du dich zurück in den gegenwärtigen Moment. Du beginnst, dich selbst wieder zu spüren und kannst dann erst wahrnehmen, was wirklich in dir los ist und was du gerade brauchst.

Wenn wir die Hände aufs Herz legen, geben wir dem Nervensystem das Signal: „Du bist gut so wie du bist.“ Wie wertvoll so eine Berührung ist, wirst du sofort spüren können. Energie folgt der Aufmerksamkeit - und mit der Berührung lenkst du deine Wahrnehmung in Sekundenschnelle auf den Ort des Kontakts deiner Hände mit deinem Körper.

Dein Geist kann dann gar nicht anders, als nur diese Berührung wahrzunehmen. Am Anfang deines neuen Weges wird dies nur für ein paar Sekunden gelingen, bis der denkende Verstand wieder einsetzt. Aber das genügt vollkommen, den Kreislauf der Unbewusstheit zu durchbrechen.

Dies ist ein kleiner, schon sehr wirksamer Schritt, den du im Laufe deines Weges mit für dich stimmigen weiteren Übungen ausbauen kannst. Im Yoga nennen wir die Berührung „NYASA“. Und davon gibt es auch für dich die passenden Varianten, die dann noch gezielter für dich wirken.

Tu dies immer wieder am Tag und schenke dir diese wohltuende, zarte neue Verbindung mit dir selbst. Innerlich sagst du deinem System damit etwas wie:

„Ich muss nichts leisten, um wertvoll zu sein.

Mein Herz schlägt für mich, ohne Gegenleistung.
Ich erlaube mir, diesen Rhythmus einfach nur zu empfangen.“

Einladung 2:
Nervensystem beruhigen

Thema: „Ich darf langsamer werden"



- **einfache Atemtechnik (verlängertes Ausatmen und Pause entstehen lassen):** Halte einfach dort, wo du gerade bist, einen Moment inne. Fühle deinen Körper (wie zuvor vielleicht: Hände auf Herz oder Bauch-Vagus-Nerv). Nimm deinen Atem wahr und lasse dein EA völlig frei – wie ein Geschenk – durch die Nase einfließen. Entspanne deine Mundpartie, dein Kiefergelenk und lass im EA deinen Bauch ganz weit werden. Halte dort angenehm und – bevor es unangenehm wird – lass deinen Atem durch die leicht geöffenten Lippen wieder ausströmen, immer etwas langsamer. Mach dies für einige Atemzüge zu Beginn, später für 5–7 Minuten.
- Lege bewusst noch einmal die Hände auf deinen Bauch und danke deinem Vagus-Nerv
- **Botschaft: Ich bin in Sicherheit**

Über den Atem reguliert sich das vegetative Nervensystem. Stress macht den Atem hart, flach und wie gehetzt. Er geht schnell und dein Herz klopft oft wie verrückt. Die Muskeln spannen sich an und du bist gar nicht mehr Frau deiner Empfindungen.

Stelle dir eine Situation vor, die du kennst. Vielleicht ist es jetzt auch schon jeden Tag so, dass du aus dem Haus gehst, ohne zu frühstücken? Schnell ein Schluck Kaffee oder Tee und los? Dein Tag besteht aus vielen Aufgaben und du steuerst schon fast in ein Burnout?

Wenn wir ständig einen Marathon laufen würden, wäre auch dies keine gute Idee. Jedes System strebt nach Ausgleich! Wusstest du, dass dieser Stress pure Säure für dein System ist und dich auf Dauer wirklich körperlich krank macht?

Der Vagusnerv ist hier deine innere Bremse. Durch das verlängerte Ausatmen signalisierst du deinem Körper, dass der „Säbelzahntiger" (der Stress) weg ist – oder sich zumindest schlafen gelegt hat.

Er ist Teil des Parasympathikus, dem Teil des autonomen Nervensystems, der für Ruhe, Regeneration und Verdauung zuständig ist. Wie ein sanfter Beschützer wandert er vom Gehirn hinunter zu deinem Herzen, der Lunge und dem Bauch.

Im Wechselspiel des Nervensystems ist der Vagusnerv dein wichtigster Verbündeter. Er holt dich aus dem stressigen „Dauersprint" (Sympathikus) zurück in eine kraftvolle, gelassene Balance.

Wenn du ihn aktivierst, geschieht Magie: Dein Herzschlag harmonisiert sich, die Verdauung entspannt sich und entzündliche Prozesse im Körper werden sanft gedämpft. Er schenkt dir genau die Gelassenheit, die du für deine neue, weibliche Lebenskraft brauchst.

> *„Langsamer zu sein bedeutet nicht, weniger zu schaffen – es bedeutet, aufzuhören, gegen sich selbst zu kämpfen."*

Selbst wenn du noch für das brennst, was du tust und wie dein Leben ist, weil du dich daran erinnerst, dass du genau das immer wolltest, kommst du irgendwann im „Machen-Modus" an den Punkt der Überforderung.

Dein Körper schlägt Alarm. Der Atem ist hier der wesentliche Hebel, den du sofort umlegen kannst, um eine Veränderung in deiner Energie zu bewirken. Für den Anfang reicht die hier beschriebene Übung mit dem Trance-Atem, bevor es in tiefere Atemarbeit gehen kann.

Zu den Aufgaben des Vagus-Nervs gehören z.B.

- ***die "Bremse" bei Stress sein:***
  Er senkt aktiv den Blutdruck, verlangsamt den Herzschlag und signalisiert dem Körper: "Du bist in Sicherheit."
- ***die Verdauung aktivieren:***
  Er regt die Magen-Darm-Tätigkeit an und sorgt für eine effiziente Nährstoffaufnahme – besonders wichtig bei hormonellen Umstellungen (50+).
- ***Entzündungen hemmen:***
  Ein aktiver Vagus-Nerv dämpft chronische Entzündungsprozesse im Körper und stärkt das Immunsystem.
- ***die Emotions-Brücke bilden:***
  Er reguliert unsere Stimmung und hilft, Angstgefühle, Schlafstörungen und innere Unruhe abzubauen.

Ich nenne
es das magische
(oder auch geheime) Dreieck:



Atem schnell, kurz, flach =
Körper fest, hart, angespannt = Geist unruhig, gestresst

Atem lang & fein =
Körper weich, locker, entspannte Muskeln = Geist ruhig, klar

Einladung 3:
Loslassen auf körperlicher Ebene

Thema: „Ich halte so viel fest"



Eine erste sanfte Yoga-Übung:

Lege deine Yoga-Matte bereit. Komm in den Vierfüßler und nimm deine Hände auf dem Boden wahr. Fühle den Kontakt mit der Erde. Sorge gut für deine Knie, vielleicht mit einer weichen gefalteten Decke in deiner Lieblingsfarbe. Fühle die Position deiner Wirbelsäule, deines Nackens, Kopfes, der Beine, Arme und Hände und Füße. Dann nimm Kontakt zu deinem Atem auf. Atme geduldig und vollständig ein, so dass sich dein Brustraum weiten kann, lass deinen Kopf dabei gerade und entspannt. Entspann auch das Kiefergelenk und die Mundpartie. Beginne ganz sanft, deinen Rücken zu runden, während du dabei langsam und bewusst den Atem ausströmen lässt. Mit jedem EA wirst du gerade (Kuh) und mit jedem AA rundest du deinen Rücken (Katze). Ja, fühle dich wie eine Katze, die einen Buckel macht und sich genüsslich streckt und rundet. Finde deinen eigenen Rhythmus und lass es zu einer meditativen Praxis werden. Genieße den Atem und die Bewegung deines Rückens, deiner Hüften. Entspanne deine Schultern dabei und mach diesen Ablauf für mindestens 10 Wiederholungen. Wenn du es brauchst, nutze Zwischenatem und passe es dir an.

Stelle dich danach aufrecht hin und schüttele Arme und Beine – tanze dich frei!



Kuh (Einatmen) — Katze (Ausatmen) — Schütteln & tanzen

Unser Körper speichert Emotionen, Schmerzen, Erfahrungen, Erinnerungen wie ein Schwamm in seinen Zellen. Alles wird aufbewahrt. Im Yoga nennen wir dies SAMSKARAS – die alten Muster und Systeme, die uns prägen. Aber keine Sorge, du bist ja selbst die Schöpferin deines Lebens. Du kannst deine Geschichte jederzeit um- und neu schreiben.

Immer dann, wenn dir eine Situation geschenkt wird, die dir „bekannt" vorkommt, reagiert dein Verstand wahrscheinlich mit: „Kenne ich". Und dann läuft – wenn du nicht bewusst eingreifst und dein Radiergummi einsetzt – das alte Programm ab. Du wirst in derselben Art und Weise reagieren, wie du es damals getan hast, wenn es sich da bewährt hat.

Ist es etwas, das du als schlecht oder schmerzhaft abgespeichert hast, dann wirst du es zu vermeiden suchen, dem Ganzen aus dem Weg gehen. Wir sind ja alle bestrebt, Leid zu vermeiden.

Da wir dadurch aber immer wieder in die Falle tappen, den inneren Triebkräften, die da am Werk sind, zu folgen, bleiben wir in den alten Verhaltensweisen gefangen. Wir merken dies erst, wenn wir uns dessen bewusst werden.

Hier hast du ja schon in Einladung 1 und 2 wertvolle „Cut"-Impulse erhalten. Ja, dein Atem ist dein Radiergummi für den Geist. Du löschst den vollgeschriebenen Zettel. Dein Buch des Lebens wird wieder leer und bereit für Neues!

Und den Körper hier einzubeziehen, ist eine hervorragende Idee, denn dort ist ja die Ablage für das alte Muster. Und das Herauswaschen beginnt mit der Bewegung auf der Yogamatte.

Sanftes Schütteln oder eine Vorbeuge sind wie ein „Reset-Knopf" für die Muskulatur. Und je umfangreicher dein für dich passender "Asana-Koffer" wird, desto effektiver kannst du dich selbst jeden Tag unterstützen. Das kannst du in meiner Einzelbegleitung oder in der Gruppe erreichen.

*„Du musst die Last der Welt nicht auf deinen Schultern tragen.
Lass für drei Minuten einfach alles hängen –
dein Körper weiß genau, wie er weich werden kann."*

Einladung 4:
Erste Schritte zur inneren Reinigung
(sehr niedrigschwellig beginnen!)

Thema: „Ich darf mich entlasten"



Kein kompliziertes Detox, sondern kleine Schritte,
körperlich zu entgiften & entsäuern, z.B.:

- warmes Kümmelwasser, Zitronen- oder Ingwerwasser am Morgen
- Basentee, Fußbad
- bewusster Essensmoment (schmecken, riechen, fühlen, sehen, lauschen)
- 1x/Tag etwas frisch zubereiten – achtsam und mit Freude

Welche basischen Lebensmittel nutzt du schon? ♡

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Botschaft:

„Ich darf mich entlasten."

Innere Reinigung ist Teil eines der Niyama im Yoga. Niyamas sind im yogischen Kontext „Regeln" im Umgang mit uns selbst. Hierzu zählen die äußere körperliche Reinigung, die die Körperpflege wie das Waschen des Körpers und der Haare und das Sauberhalten der Kleidung beinhaltet, sowie die innerliche Reinigung, die Körper & Geist betrifft!

Zähneputzen, Ölziehen, das Nutzen eines Zungenschabers und die friedvolle, nährende Zubereitung der Dinge, die wir essen und trinken, die Auswahl der Lebensmittel vorab und das bewusste Genießen in langsamem Tempo.

Ein warmes Kümmelwasser und basische Nahrung – achtsam zubereitet – sind wie eine Liebeserklärung an deine Zellen.

Füttere aber auch deinen Geist und deine Seele mit guten Gedanken und Gefühlen! Auch das wirkt sich basenbildend und entgiftend auf dich aus.

Jede Nachricht, die du erhältst, die dich innerlich tanzen lässt und alles, was du tust, denkst, fühlst, sagst, was dir Freude bereitet, fördert den Aufbau deines basischen Körpers. Im Umkehrschluss wirkt natürlich jeder Schmerz, Ärger, Wut, Gefühle von Hass, Trauer und Frust wie ein Säurebeschleuniger im System.

Otto Heinrich Warburg (Biochemiker) hat mal gesagt:

„Keine Krankheit kann in einem basischen Milieu existieren – nicht einmal Krebs!"

Er erhielt dafür 1931 den Nobelpreis der Medizin.

„Detox ist kein Verzicht, sondern ein Platz schaffen für neue Energie. Es darf leicht gehen, den Geist beflügeln und sogar schmecken."

Einladung 5:
Rückverbindung

Thema: „Ich bin wieder bei mir"



kurze Meditation: Spaziergang mit mir

- Setze dich auf einen Platz, an dem du für die nächsten 5-10 Minuten ungestört sein kannst.
- Lege deine Hände auf deinen Körper – dort, wo es sich gerade stimmig für dich stimmig anfühlt. Nimm ein paar tiefe Atemzüge und genieße einfach nur deinen eigenen Rhythmus, die Bewegung der Bauchdecke, das sanfte Heben und Senken des Brustraums und das Gefühl, Zeit für dich haben zu dürfen.
- Dann lausche in die Stille: Welche Gedanken sind da? Nimm sie wahr und lass sie sein, wie sie sind. Halte sie weder fest, noch folge ihnen oder versuche sie weghaben zu wollen
- Alles darf jetzt da sein. Alles ist Teil von dir. Du bist so viel und du darfst es sein.
- Entspanne deine Aufmerksamkeit über deinen ganzen Körper und schließe deine Augen. Lass die Augäpfel unter den Augenlidern weich werden. Entspanne auch die Mundpartie und fühle den Windhauch an den Nasenflügeln. Atme lang und fein durch die Nase.
- Atme lang und fein durch die Nase und halte nach jedem EA den Bauch weit und den Atem einen Moment angenehm unter dem Nabel. Fühle auch diesen Punkt deiner Kraft. Und dann atme geduldig lang aus. Genieße deinen Atem. Zug um Zug.
- Und dann lass vor deinem inneren Auge Weite und einen Weg entstehen.
- Geh langsam Schritt für Schritt diesen Weg entlang und fühle, wie sich dein Herz dabei immer mehr öffnet. Für die Fülle, die Schönhiert und die Leichtigkeit des Seins.
    - Nimm, was sich dir zeigt und genieße jeden neuen bewussten Schritt in die Rückverbindung mit dir und deinem Herzensweg.
    - Singe, tanze, lache, hüpfe und lade auch dein inneres Mädchen zu dir ein. Erinnere dich an dich selbst.Verbunden. Ganz da.
- Fühle – alles darf sein! Erlebe deine Vision deines vollkommenen Seins
- Wenn du dich wieder voll in deiner Kraft fühlst, bleibst du genau dort einen Moment stehen. Atme tief ein und aus und öffne dann deine physischen Augen für die Magie, die jetzt in dein Leben einziehen darf.
- Recke und strecke dich, fühle den ganzen Körper, spanne alles an – atme tief ein --- und mit einem „Hhhaaa" aus
- Willkommen zurück im Hier & Jetzt



Die wesentliche Frage,
die du dir immer wieder stellen darfst:

„Was brauche ich wirklich?"

Ich mag dich erinnern, dass du hier bist – hier auf dieser Erde –, um etwas in diese hihen zu weben. Deine eigene Magie, deine ganz individuelle Art, die nur du so leben kannst. Du bist ein spirituelles Wesen, das eine körperliche Erfahrung auf der Erde machen möchte.

Alles, was du dazu brauchst, ist bereits in dir. Es gibt nichts hinzuzufügen. Nur, sich zu erinnern an das, was alles da ist.

> *„Die wichtigste Beziehung in deinem Leben ist die zu dir selbst. Du darfst dir erlauben, diese Beziehung wieder zu pflegen."*

Zur Reflexion für dich:

- Wenn du die einzelnen Einladungen annimmst, wirst du schon eine vage Idee davon bekommen, wie viel mehr da noch ist, was dir die Türen zu dir öffnen kann.
- Du kannst jetzt ganz allein weiter erforschen und probieren, was für dich passen könnte. So habe ich auch begonnen. Und ich bin den ganzen Weg – viele Jahre – bis hierher gegangen.
- Es war nicht immer einfach – und ich hätte mir damals schon jemanden gewünscht, der an meiner Seite war. Viele Umwege wären mir dadurch erspart worden. Ich habe viel ausprobiert und Therapien und Techniken gelernt.
- Bis ich meine Mentoren und Mentorinnen, meine spirituellen Lehrer und Lehrerinnen gefunden habe – oder sie mich? Und dann bin ich tiefer gegangen. Als ich bereit war, in mich selbst zu investieren. Keine weitere Ausbildung, sondern die Rückverbindung zum Kern meiner Seele.
- Heute gehe ich diesen Weg mit Frauen, die ebenfalls bereit sind. Bereit, sich auf mehr einzulassen.



Vom Verstehen ins Erleben

- Du hältst mit diesem Balance-Guide jetzt die ersten Samen für deine Rückverbindung in deinen Händen.
- Jetzt ist es wichtig, dass du dran bleibst, damit sie beginnen zu keimen.
- Dazu braucht es aber nicht nur Ausdauer und Geduld, um sich immer wieder zu motivieren, sondern auch das Wissen um die für dich stimmige Kombination, Dosierung und Ausweitung.
- Nur dann, wenn du diese Samen jetzt hegst und pflegst, sie jeden Tag gießt und mit frischer Nahrung versorgst, werden sie zu kleinen Pflänzchen werden und sich vermehren.
- Und mit jedem neuen passenden Schritt werden sie größer und stärker.
- Deine Bemühungen tragen aber erst dann reife Früchte, wenn du die Rückverbindung zu dir selbst auf ein stabiles Fundament stellst. Dazu braucht es ein ganzheitliches Konzept, das deinen persönlichen Bedürfnissen entspricht.
- Dann ist der Punkt erreicht, wo es leicht wird. Deine neuen Schritte erschaffen echte, tiefe Rituale, die dich dann tragen.

Raum für deine Gedanken

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....



> „Du hältst die ersten Samen bereits in deinen Händen.
> Jetzt darfst du ihnen Zeit, Aufmerksamkeit und Vertrauen schenken."

yogisch leben

Von Herz zu Herz:

Mein Wissen und meine Erfahrung für dich

Wann immer du bereits bist, tiefer zu gehen und echte Rückverbindung zu erfahren – hier sind 2 Möglichkeiten, wie ich dich aktuell am besten unterstützen kann:

1. 8 Tage Challenge:

Hol dir meinen sanften Abend-Flow für tiefe Regeneration und übe 8 Tage, in denen du schon eine Veränderung in deinem Schlaf, der Erholung und deiner Energie fühlen wirst – schon wieder ein Stück näher zu dir selbst!.

Dein Invest: 8,- statt 33,- für 8 Tage, Mail-Impulse incl. einem Übungs-Video für die Yoga-Praxis, das du danach behalten darfst und mit dem du weiter üben kannst.

Hier klicken: Ja, ich möchte den nächsten Schritt gehen und buche die 8-Tage-Challenge für 8,-



2. kostenfreies Orientierungs-Gespräch:

Du möchtest gern starten, bist dir aber noch nicht sicher, was dein nächster Schritt sein kann?

Dann lass uns doch einen Online-Tee gemeinsam trinken und wir sprechen über deine Wünsche. Danach weißt du, ob du in die Yoga-Kurse einsteigen oder lieber mit mir 1:1 arbeiten möchtest... oder vielleicht sogar erstmal was ganz anderes?

Buche hier dein kostenfreies Erst-Gespräch – 15–20 Minuten online mit mir auf Teams.

kostenfreies Orientierungs-Gespräch hier buchen

Ich freue mich darauf, dich ein Stück deines Weges zu begleiten.

Sabine, SAT NAM