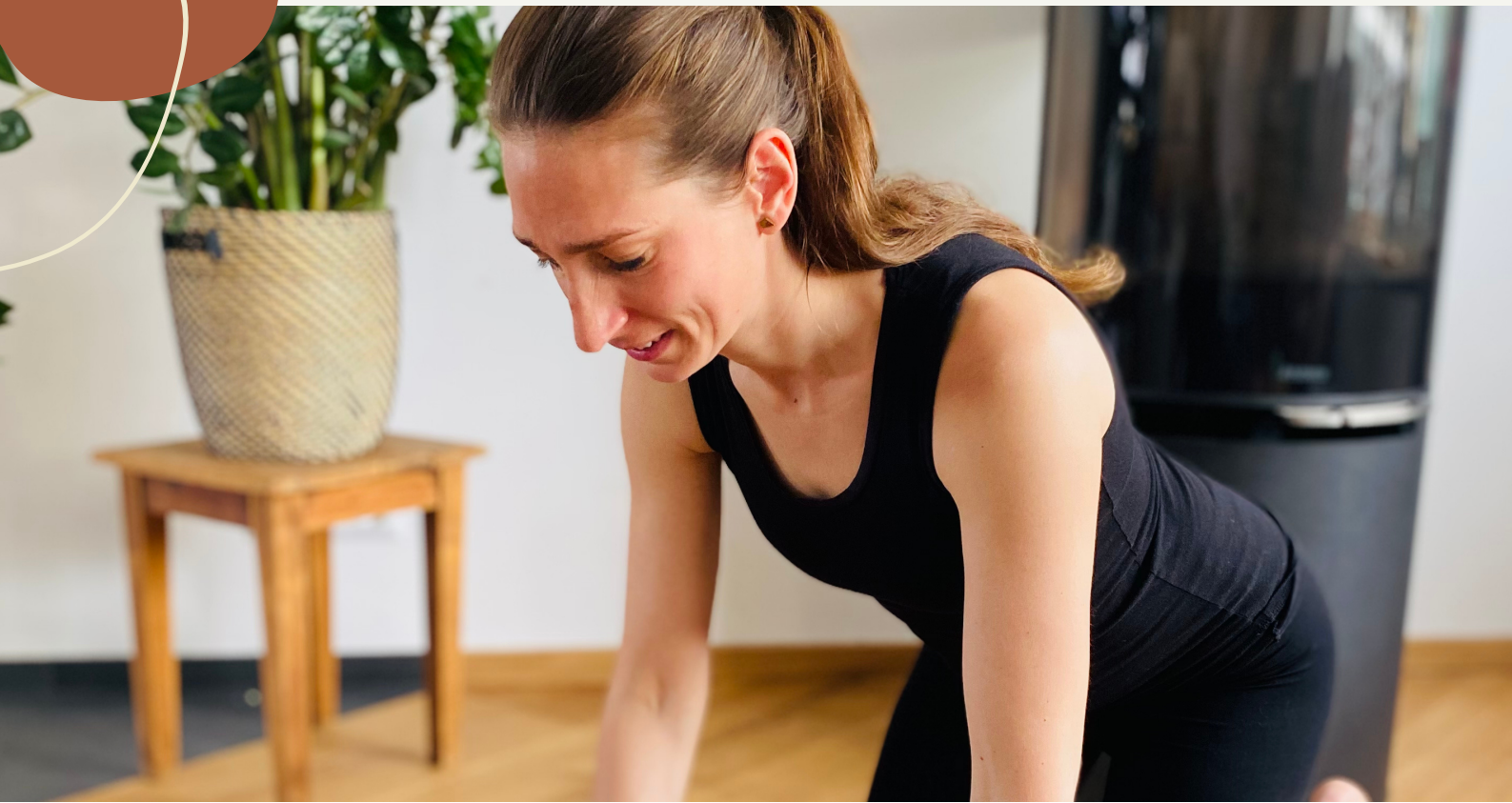



YOGA IMPULSE BY LENA

E-BOOK

Yoga im Alltag umsetzen

SCHRITT FÜR SCHRITT
ZU MEHR LEICHTIGKEIT





WIE DU STÜCK FÜR STÜCK MEHR LEICHTIGKEIT IN DEIN LEBEN BRINGST

ÜBER MICH

Seite 3

YOGA ALS WEG

Seite 3

FOKUS

Seite 4

STRUKTUR

Seite 6

10 MIN YOGA

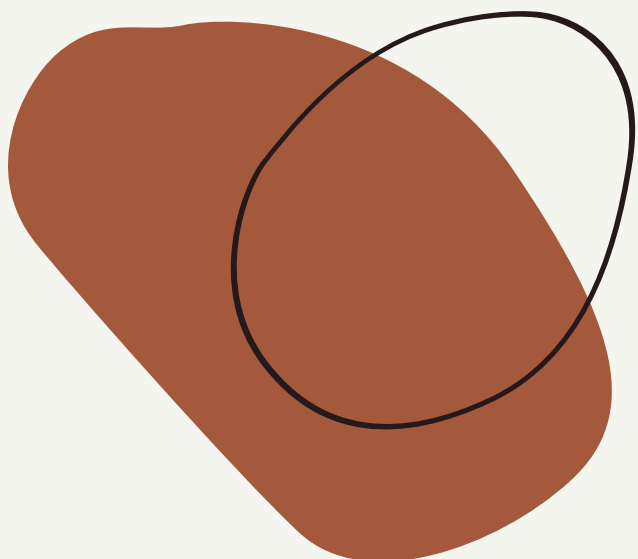
Seite 7

Kennst du das? Du stehst mitten im Leben, rennst von einem Termin zum nächsten und hast kaum eine Sekunde Ruhe? Wenn du mal Zeit hättest, denkst du über den nächsten Termin nach und grübelst über ein Problem oder deine to-do-Liste? Du denkst, dass das Leben einfach zu anstrengend ist und du immer auf der Hut sein musst, um nicht komplett ausgebrannt zu sein.

Fakt ist, du hast so viel mehr Einfluss auf dein Leben, als du denkst! Wie du dir Stück für Stück wieder mehr Leichtigkeit und Lebensfreude in dein Leben holen kannst, erfährst du hier in diesem E-Book.

Über mich

Mein Name ist Lena, ich bin Yogalehrerin, Mutter von drei Kindern, ich bin berufstätig und kenne es nur zu gut, wenn einen der Alltag an seine Grenzen bringt. Wie ich es trotz drei Kindern und zwei Jobs schaffe, mich immer wieder in meine Mitte zurückzubringen, erfährst du hier in diesem E-Book.

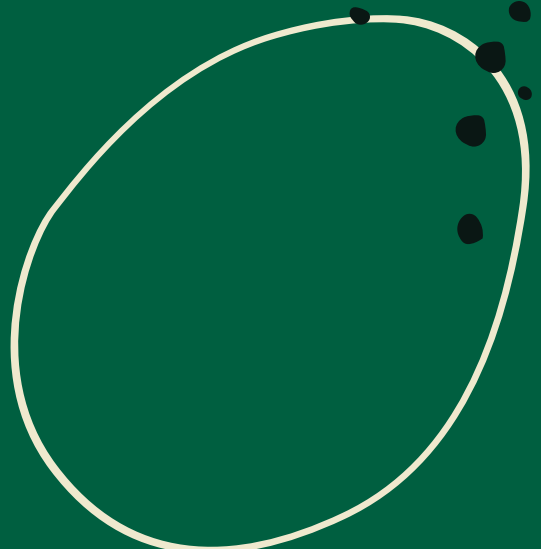


Yoga als Weg

Wenn du eine Entscheidung getroffen hast, etwas in deinem Leben zu verändern, bist du schon auf dem richtigen Weg. Der erste Schritt ist immer der Schwierigste, aber auch der Wichtigste.

Ich möchte nun kurz über Yoga sprechen, denn oftmals wird Yoga als etwas verstanden, was es nicht ist. Yoga ist ein Weg. Ein Weg zu mehr Zufriedenheit, Gesundheit und Lebensfreude im Leben. Die sogenannten Asanas sind lediglich ein Bestandteil des Yoga-Wegs. Asanas sind Körperübungen, welche dir dabei helfen, mehr in ein seelisches und körperliches Gleichgewicht zu finden. Diese Asanas helfen dir, dein Körper gesund zu halten, ihn vor Krankheiten zu schützen und sogar körperliche Beschwerden zu lindern oder zu heilen. Durch den Fokus, den du auf deinen Körper lenkst, wird zudem dein Geist ruhiger und dein Stresslevel nimmt ab.

"WOHIN AUCH IMMER
WIR UNSEREN FOKUS
LENKEN, DAVON
BEKOMMEN WIR MEHR
IM LEBEN"



Fokus

Wohin auch immer du deine Aufmerksamkeit lenkst, davon bekommst du mehr im Leben. Wenn du immerfort über Probleme grübelst, wird sich ein Problemfeld erhöhen oder es wird zumindest gleich bleiben.

Es gibt zwei Arten von Problemen, Probleme, die du lösen kannst, bei denen du ins Handeln kommen kannst und es gibt Probleme, auf welche du keinen Einfluss hast. Beispielsweise handlungsfähig bist du bei diesem Problem: du möchtest weniger Zeitdruck morgens haben, denn du bist nach der ersten Stunde am Morgen schon völlig platt. Dann kannst du beispielsweise deinen Tag umplanen oder früher aufstehen. Auch ein Mindshift hilft bei diesem Problem.

Wenn du aber ein Problem nicht lösen kannst, dann beschäftige dich nicht mehr damit. Mache das Beste daraus und fokussiere dich dann wieder auf das Wichtige in deinem Leben.

Sich nicht mehr mit etwas zu beschäftigen heißt, den Fokus auf etwas anderes zu lenken. Und das kann jeder, wirklich jeder lernen. Du kannst deinen Geist genauso trainieren, wie deine Muskeln. Ein bekanntes Zitat von einem der erfolgreichsten Kletterer lautet: "Der Kopf ist der wichtigste Muskel beim Klettern."-Zitat Wolfgang Güllich. Und genau diesen müssen wir täglich trainieren.



Du kannst folgende Dinge in deinem Alltag etablieren , um deinen Fokus zu lenken:

- Wenn du morgens aufstehst, frage dich: “wohin möchte ich heute meinen Fokus lenken? Was ist wirklich wichtig und was macht mich zufrieden? Was möchte ich ab heute nicht mehr in meinem Leben haben?”
- Wenn du in einer Grübelschleife feststeckst, notiere dir das Problem und spiele alle Szenarien bis zum Ende durch. Das beruhigt deinen Geist, denn du hast die Schleife bis zum Ende gedacht. Diese Übung hilft übrigens auch nachts, wenn du wegen Grübeleien nicht schlafen kannst.
- Wenn du merkst, dass du immer wieder an den gleichen Fragen grübelst, dann frage dich, worauf du eigentlich deinen Fokus lenken möchtest. Und dann trainiere genau das, indem du dir etwas suchst, worüber du gern nachdenken möchtest. Über das immer und immer wieder, bis du deinen Fokus ganz leicht lenken kannst. Bis sich eine Veränderung eingespielt hat, dauert es mindestens 30 Tage, also bleibe dran.
- Eine gute Möglichkeit bei Grübeleien ist immer, statt zu grübeln einfach 10 Minuten fokussiert Asanas zu praktizieren. Lenke dabei deine Aufmerksamkeit zusätzlich auf dein drittes Auge, das beruhigt deinen Geist und fördert die Konzentrationsfähigkeit.
- Intention setzen: Du kannst dir angewöhnen, dir für jede Handlung, bzw. für jeden Handlungsabschnitt in deinem Tag eine Intention zu setzen, verbinde dich bewusst mit dem Gefühl, das du haben möchtest. Das fördert den Erschaffensmodus und du bekommst mehr Struktur in deinen Gedanken.

ES GEHT NICHT DARUM, MÖGLICHST VIELE DINGE ZU TUN, SONDERN DIE RICHTIGEN DINGE ZU TUN

Struktur

Planung ist das A und O. Durch Planung kannst du viel Zeit sparen bzw. gewinnen. Mache dir Tagespläne und setze dir to-do Ziele für den Tag. Achte dabei darauf, nur so viele Ziele zu planen, wie du auch erreichen kannst. Ordne sie nach Priorität. Viel wichtiger ist aber, dass du dir Monats-, Jahres- und Zehnjahresziele setzt und diese in kleine Teilabschnitte zerlegst. Lege dir am besten für jeden Monat ein Monatsziel fest und du wirst sehen, dass du ganz automatisch deine Ziele Schritt für Schritt erreichst. Das Erreichen von Zielen macht dich zufriedener.

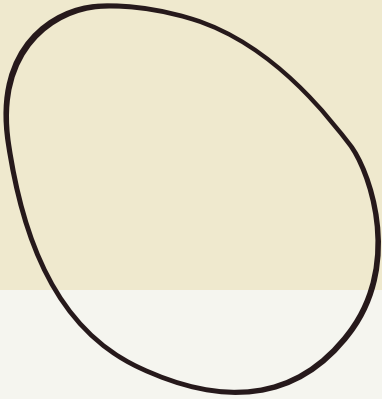
Plane dir jeden Tag mindestens 10 Minuten für Asanas ein, plane Ruhephasen, me-Time, Essenszeiten und Schlafenszeiten. Suche dir bewusst Zeiten, in denen du nur mit der Familie bist und das Handy oder den Laptop weit weg legst.



Diese täglichen Routinen finde ich sehr hilfreich und kann sie von Herzen weiterempfehlen

- Viel Wasser trinken, mindestens 2 l pro Tag
- 20 Minuten Powernap nach dem Mittagessen
- 10 Minuten Yoga nach dem Aufstehen
- 10 Minuten Yoga oder eine Atemübung vor dem Schlafengehen
- Während des Arbeitens alle 20 Min für 1-2 Minuten eine kleine Dehnübung mit Atmung auf dem Stuhl, nach 1 h Aufstehen und 10 Min Bildschirm-Pause

10 Min Yoga für morgens, abends oder zwischendurch



- Beginne im Schneidersitz und kreise deinen Oberkörper erst im Uhrzeigersinn und dann entgegen des Uhrzeigersinns 5 Atemzüge lang im eigenen Atemrhythmus, ein Atemzug ist ein Kreis
- Komme in die Katze und gehe im Atemrhythmus abwechselnd von der Katze zum Katzenbuckel 5 Atemzüge lang
- Komme in die Stellung des Kindes und laufe mit den Händen so weit nach vorne wie du kannst und komme in die Rückenstreckung 3 bis 5 Atemzüge
- Komme in die Taube mit rechts bleibe hier 3-5 Atemzüge
- Komme in die Taube mit links bleibe hier 3-5 Atemzüge
- Komme von hier direkt in die 8-Punktehaltung und bleibe hier 3-5 Atemzüge
- Komme in Bauchlage und bleibe hier 3-5 Atemzüge, entspanne dich komplett
- Komme in die Kobra und bleibe hier 1-2 Atemzüge
- Komme zurück in die Kindstellung und bleibe hier 3-5 Atemzüge

- Komme nach oben und komme auf deiner Matte zum sitzen, mit nach vorne gestreckten Beinen. Übe den halben Drehsitz mit links 3-5 Atemzüge danach mit rechts 3-5 Atemzüge
- Komme in den Kniestand und übe die halbe Torstellung mit rechts und danach mit links jeweils ein Atemzug, mit dem Ausatmen kommst du in die Beuge und mit dem Einatmen wieder zurück
- Komme zum Stehen und übe den Baum mit rechts, bleibe hier 3-5 Atemzüge und danach mit links 3-5 Atemzüge
- Stehe, atme ein komme in die Rückwärtsbeuge und komme mit dem Ausatmen in die Vorwärtsbeuge mit gebeugten Knien, bleibe hier 3-5 Atemzüge
- komme über die Knie zum Sitzen mit nach vorne gestreckten Beinen und übe die Rückenstreckung, komme mit dem Ausatmen nach vorne und bleibe hier 3-5 Atemzüge
- Komme dann direkt in die Fischstellung und bleibe hier 3-5 Atemzüge.
- Komme dann von hier direkt in Rückenlage, bleibe hier einen kurzen Moment
- Übe die halbe Kerze und dann die Pflugstellung (Alternativ direkt nach der halben Kerze in die Brücke). Bleibe jeweils 3-5 Atemzüge in dieser Position
- Komme dann in Rückenlage und entspanne noch 1 Minute in Savasana und gehe mit deinem Fokus nochmal die Übungen mit ihren Wirkungen durch.
- Optional: Übe hier dreimal das Om. Setze dich aufrecht hin. Atme tief in deinen Bauch ein und mit dem Ausatmen töne das Ohm. Beim ersten Ohm öffnest du dein Herz für dich, beim zweiten Om öffnest du dein Herz für alle deine Liebsten in deinem Leben und beim dritten Om öffnest du dein Herz für die ganze Welt

YOGA IMPULSE



ERMÄCHTIGE DICH SELBST

IMPRESSUM

Alle Rechte, insbesondere das Recht der Vervielfältigung und
Verbreitung,
sind der Autorin des E-Books vorbehalten.
Kein Teil des E-Books darf in irgendeiner Form (durch
Fotokopie,
Mikrofilm oder ein anderes Verfahren) ohne schriftliche
Genehmigung der Autorin reproduziert oder
unter Verwendung elektronischer Geräte gespeichert,
verarbeitet, vervielfältigt
oder verbreitet werden.

Fotografie
Lena Deißer

Text und Layout
Lena Deißer, Konstanze Läufer-Wiest, Anette Welte

www.yoga-impulse.net

Instagram: @lena.yoga_impulse

Email: yogaimpulse.lena@gmail.com