
YOGA. ERNÄHRUNG. BEWUSSTSEIN.

Journey GUIDE

7 Tage für mehr
Bewusstsein im Umgang
mit DIR selbst!



LISASTEINBERGER.COM

HALLO!

So schön, dass ich dich auf deiner Reise für mehr **Bewusstsein** im Umgang mit dir selbst und deinem Körper begleiten darf.

*Als erstes **DANKE**, dass du den **MUT** hast,
dich mehr mit **DIR** selbst zu beschäftigen.*

Du wirst in den nächsten 7 Tagen ganz bestimmt deinen Körper und auch dich selbst besser kennenlernen, deine Zeit mit dir schätzen zu lernen und dich über viele kleine Dinge im Leben erfreuen.

Doch zuerst möchte ich dir erzählen, warum ich mir die Zeit genommen habe, diesen Guide für dich zusammenzustellen.



Ich bin **Lisa**, Yogalehrerin, Content Creatorin und bald auch schon Dipl. Ernährungsberaterin.

Mein Herzenswunsch ist es, dir zu zeigen, wie wertvoll und wichtig ein bewusster und liebevoller Umgang mit dir selbst und deinem Körper ist.

Deine Gesundheit, dein Körper und die Liebe zu dir selbst sind das größte Geschenk, das du in deinem Leben hast.

Das Leben steckt jeden Tag voller neuen Herausforderungen, Erwartungen und ständig werden wir - wenn auch unbewusst - von der Außenwelt beeinflusst. Es wird immer schwieriger, Momente für Stille und Ruhe zu finden, Momente, in denen du dich wieder mit dir selbst verbindest, in denen du auftankst und dir neue Energie holst. Umso wertvoller ist es, hilfreiche Tools an der Hand zu haben, die dir helfen wieder in deine Kraft zu kommen und dir Zeit geben, um dich und deinen Körper besser kennenzulernen.

Vergiss nie:

Du kannst so viel mehr als du denkst
und du bist so wertvoll für diese Welt!

Was erwartet dich in den nächsten 7 Tagen?

Um dich mit dir und deinem Körper ganz bewusst zu verbinden, darfst du dich auf aktivierende und mobilisierende, aber auch sanfte Yoga Flows freuen. Für Stille und Ruhe in dir sorgen nicht nur eine Meditation und Atemübung, sondern auch Zeit in der Natur, ein gutes Buch, ein Podcast, etc.. Du darfst dir bewusst Zeit nehmen für tägliche Reflexionsfragen. Und um das ganze nochmal abzurunden, gibt es auch Rezeptideen für dein Frühstück, Mittag- und Abendessen.

Wie viel Zeit solltest du dir einplanen?

Plane dir in den nächsten 7 Tagen ca. 30-40 Minuten Zeit für dich ein. Nach oben hin gibt es natürlich keine Grenze, du darfst dir auch mehr Zeit für dich nehmen.

Bist du bereit?
Dann lass uns loslegen!

PS: Wenn du Lust hast, dann verlink mich doch gerne auf [Instagram - @lisasteinberger.yoga](https://www.instagram.com/lisasteinberger.yoga), wenn du die Reise für dich startest. ♥

Details zum Ablauf:

Hier findest du einen kleinen Überblick für den Ablauf deiner Routine in den nächsten 7 Tagen. Es gibt für jeden einzelnen Tag auch nochmals einen detaillierten Überblick mit allen Links und Infos zum Tagesablauf.

Morgenroutine

Nimm dir jeden Morgen Zeit für **7 Runden Sonnengruß A** - den Link zum Video gibt's bei deiner täglichen Übersicht.

Für einen Überblick, wie du den Sonnengruß A genau ausführst, gibt's hier auch ein kurzes Erklärvideo für dich.

Hier geht's zum Video - [**Sonnengruß A | Erklärung**](#)

Freie Zeiteinteilung

Täglich gibt es noch eine weitere Aufgabe bzw. Übung für dich. Nimm dir dafür gerne dann die Zeit, wann es für dich am leichtesten in deinen Tagesablauf passt und du dich ungestört darauf einlassen kannst.

Abendroutine

Nimm dir jeden Abend Zeit und schreib dir 3 Dinge auf, die du erlebt hast und für die du dankbar bist.

Die nächsten 7 Tage darfst du dir selbst die volle Aufmerksamkeit schenken.

TAG 1

Morgenroutine:

Stelle deinen Wecker etwas früher als sonst und trinke nach dem Aufstehen ein **warmes Glas Wasser mit frischem Zitronensaft**.

Dann starte deinen Tag mit **7 Runden Sonnengruß A**.

Hier geht's zum Video - [7 Runden Sonnengruß A - Morgenroutine](#)

Freie Zeiteinteilung:

Nimm dir heute Zeit für einen Spaziergang in der Natur - mind. 20 Minuten - ohne Musik in den Ohren, ohne Handy in der Hosentasche, ohne Ablenkung! Einfach nur **DU** und die **NATUR!**

Abendroutine:

Dein tägliches **Dankbarkeitsritual:**

Schreib 3 Dinge auf, die du heute erlebt hast und für die du dankbar bist.

Dankbarkeitsritual:

TAG 2

Morgenroutine:

Stelle deinen Wecker etwas früher als sonst und trinke nach dem Aufstehen ein **warmes Glas Wasser mit frischem Zitronensaft**.

Dann starte deinen Tag mit **7 Runden Sonnengruß A**.

Hier geht's zum Video - [7 Runden Sonnengruß A - Morgenroutine](#)

Freie Zeiteinteilung:

Heute darfst du dich auf einen **20 Minuten Yoga Flow** freuen, der dich mit aktivierenden und mobilisierenden Bewegungen so richtig in Verbindung mit dir und deinem Körper bringt.

Hier geht's zum Video - [Vinyasa Yoga Flow | kraftvoll & erdend](#)

Abendroutine:

Dein tägliches **Dankbarkeitsritual**:

Schreib 3 Dinge auf, die du heute erlebt hast und für die du dankbar bist.

Dankbarkeitsritual:

TAG 3

Morgenroutine:

Stelle deinen Wecker etwas früher als sonst und trinke nach dem Aufstehen ein **warmes Glas Wasser mit frischem Zitronensaft**.

Dann starte deinen Tag mit **7 Runden Sonnengruß A**.

Hier geht's zum Video - **7 Runden Sonnengruß A - Morgenroutine**

Nimm dir heute morgen auch noch Zeit und bereite dir ein **warmes Frühstück** zu - es darf gerne **süß** oder auch **herzhaft** sein.

Ein passendes Rezept dazu findest du hier:

Hier geht's zum Rezept - **Porridge mit frischen Früchten**

Hier geht's zum Rezept - **Süßkartoffel-Kürbis Omelett**

Lerne auch, dein Frühstück zu genießen, es nicht zu verschlingen, sondern jeden Bissen auch bewusst zu kauen.

Nimm vor dem Essen 3 tiefe Atemzüge.

Freie Zeiteinteilung:

Wenn du gerne liest, dann nimm dir heute auch noch die Zeit um 5 Seiten in deinem Buch zu lesen, ansonsten such dir einen für dich passenden Podcast raus und hör dir eine Podcast Folge an.

Kennst du schon meinen Podcast "Von Herz zu Herz!"?

Hier geht's zum Podcast - **Von Herz zu Herz!**



TAG 3

Abendroutine:

Dein tägliches **Dankbarkeitsritual:**

Schreib 3 Dinge auf, die du heute erlebt hast und für die du dankbar bist.

Dankbarkeitsritual:

TAG 4

Morgenroutine:

Stelle deinen Wecker etwas früher als sonst und trinke nach dem Aufstehen ein **warmes Glas Wasser mit frischem Zitronensaft**.

Dann starte deinen Tag mit **7 Runden Sonnengruß A**.

Hier geht's zum Video - [7 Runden Sonnengruß A - Morgenroutine](#)

Freie Zeiteinteilung:

Es darf einmal Zeit für eine **Pause** sein, für **Momente der Stille**. Deshalb gibt es heute eine kurze **Meditation** für dich, um dein Gedankenkarussell loszulassen und dich bewusst mit dir und deinem Atem zu verbinden.

Hier geht's zur Meditation - [Meditation](#)

Abendroutine:

Dafür ist auf der nächsten Seite Platz. :)



TAG 4

Abendroutine:

Dein tägliches **Dankbarkeitsritual + Journaling Frage:**

Schreib 3 Dinge auf, die du heute erlebt hast und für die du dankbar bist.

Dankbarkeitsritual:

Was bringt dich so richtig zum Strahlen?

TAG 5

Morgenroutine:

Stelle deinen Wecker etwas früher als sonst und trinke nach dem Aufstehen ein **warmes Glas Wasser mit frischem Zitronensaft**.

Dann starte deinen Tag mit **7 Runden Sonnengruß A**.

Hier geht's zum Video - [7 Runden Sonnengruß A - Morgenroutine](#)

Freie Zeiteinteilung:

Heute darfst du dich auf einen **20 Minuten Vinyasa Yoga Flow** freuen, der dich mit aktivierenden Bewegungen nicht nur die Kraft in dir spüren lässt, sondern dich auch zurück in deine Mitte bringt.

Hier geht's zum Video - [Vinyasa Yoga Flow | Komm in deine Mitte](#)

Abendroutine:

Dein tägliches **Dankbarkeitsritual**:

Schreib 3 Dinge auf, die du heute erlebt hast und für die du dankbar bist.

Dankbarkeitsritual:

TAG 6

Morgenroutine:

Stelle deinen Wecker etwas früher als sonst und trinke nach dem Aufstehen ein **warmes Glas Wasser mit frischem Zitronensaft**.

Dann starte deinen Tag mit **7 Runden Sonnengruß A**.

Hier geht's zum Video - [7 Runden Sonnengruß A - Morgenroutine](#)

Freie Zeiteinteilung:

Nimm dir heute Zeit und bereite dir ein **leckeres Mittag- bzw. Abendessen** zu. Wie wärs mit einem Curry aus dem Ofen, einem bunten Quinoa-Hirse Salat, ... du findest ein paar Rezept-Inspirationen auf meiner Website. Natürlich kannst du dir auch einfach **dein Lieblingsgericht** zubereiten.

Hier geht's zu den Rezepten - [Rezeptinspirationen](#)

Lerne auch, dein Essen zu genießen, es nicht zu verschlingen, sondern jeden Bissen auch bewusst zu kauen.

Nimm vor dem Essen 3 tiefe Atemzüge.

Zusätzlich gibt es auch noch eine Atemübung für dich. Die **Atemtechnik** nennt sich **Nadi Shodhana** und soll für **Ruhe, Harmonie, Ausgeglichenheit, mehr Konzentration und Balance** in dir sorgen.

Hier geht's zum Video - [Pranayama Nadi Shodhana | Atemübung](#)



TAG 6

Abendroutine:

Dein tägliches **Dankbarkeitsritual:**

Schreib 3 Dinge auf, die du heute erlebt hast und für die du dankbar bist.

Dankbarkeitsritual:

TAG 7

Morgenroutine:

Stelle deinen Wecker etwas früher als sonst und trinke nach dem Aufstehen ein **warmes Glas Wasser mit frischem Zitronensaft**.

Dann starte deinen Tag mit **7 Runden Sonnengruß A**.

Hier geht's zum Video - [7 Runden Sonnengruß A - Morgenroutine](#)

Freie Zeiteinteilung:

Am letzten Tag deiner Reise zu mehr Bewusstsein mit dir selbst, darfst du dich auf einen **10 Minuten Slow Flow** und eine **ruhige Playlist** freuen, die du dir gerne nach dem Flow als Schlusssentspannung anhören kannst. Ich möchte auch noch mein absolutes **Soulfood Rezept** mit dir teilen, das du entweder gleich als Frühstück oder einfach als leckere Nachspeise für dich zubereiten und verspeisen kannst. Ich bin mir sicher, du wirst es genau so sehr lieben wie ich!

Hier geht's zum Video - [Slow Flow für Körper, Geist und Seele](#)

Hier geht's zur Playlist - [Playlist für dein Shavasana](#)

Hier geht's zum Rezept - [Baked Porridge - Soulfood ♥](#)



Soulfood!

TAG 7

Abendroutine:

Dein tägliches **Dankbarkeitsritual:**

Schreib 3 Dinge auf, die du heute erlebt hast und für die du dankbar bist.

Dankbarkeitsritual:

WOW, du hast es geschafft.

Ich bin richtig, richtig **STOLZ** auf **DICH**. Wenn du mich jetzt sehen könntest, würdest du sehen wie sehr ich mich mit dir freue und wie **DANKBAR** ich dir bin, dass du den **MUT** hattest, dir ganz bewusst die Zeit für dich zu nehmen.

Wenn du möchtest, kannst du dir in den nächsten Tagen auch nochmal die Zeit nehmen und für dich selbst reflektieren, wie es dir nach diesen 7 Tagen geht und was sich vielleicht auch verändert hat.

Vielleicht gibt es auch das eine oder andere Ritual, das du künftig gerne beibehalten willst, das wäre natürlich richtig schön. ♥

Für weitere Inspirationen und weiteren Austausch, schau doch gerne bei mir auf Instagram vorbei - [lisasteinberger.yoga](https://www.instagram.com/lisasteinberger.yoga).

Es gibt auch wöchentlich eine neue Podcast Folge zu verschiedenen Themen rund um Yoga, Ernährung und Bewusstsein. Podcast - [Von Herz zu Herz! mit Lisa Steinberger](#)

Am meisten würde ich mich natürlich freuen, dich **LIVE** in einer meiner Yogastunden, auf einem Yogaevent oder vielleicht auch bei einem Yoga Retreat kennenzulernen und begrüßen zu dürfen. Alle Infos dazu findest du auf meiner Website - [lisasteinberger.com](https://www.lisasteinberger.com).

Ich danke dir von ganzem Herzen! ♥

Namasté, Lisa

Reflexionsfragen

Hat sich in den letzten Tagen etwas (in mir) verändert?
Wenn ja, was?

Reflexionsfragen

Was mir sonst noch so am Herzen liegt ...

YOGA. ERNÄHRUNG. BEWUSSTSEIN.

Von Herz zu Herz!

DU BIST GENAU RICHTIG,
SO WIE DU BIST!



LISASTEINBERGER.COM

Rechtliche Hinweise:

Alle Rechte, insbesondere das Recht der Vervielfältigung und Verbreitung, sind der Autorin vorbehalten.

Die Inhalte dürfen ohne schriftliche Genehmigung der Autorin in keiner Form (z.B. durch Weitersenden, als Foto o.ä.) reproduziert oder unter Verwendung elektronischer Geräte verarbeitet, vervielfältigt oder verbreitet werden.

Meine Bitte:

Solltest du in einem ähnlichen Bereich tätig sein, bitte ich dich außerdem darum, diesen Guide weder als deinen eigenen zu verbreiten noch zu vermarkten.

Content:

Inhalte: Lisa Steinberger | lisasteinberger.com

Fotos: Christina von christinalerch.photography und Canva

Impressum:

www.lisasteinberger.com/impressum