



Morgenritual

MEIN START IN EINEN GUTEN TAG



Heute möchte ich...





Heute brauche ich...





Heute achte ich besonders auf...





Mein heutiger Fokus...





Meine heutige Affirmation...





RITUALE FÜR EINEN GUTEN MORGEN



- ☐ Dankbarkeit aufschreiben
- ☐ Ein Glas warmes Wasser trinken
- ☐ Zunge schaben
- ☐ Ölziehen
- ☐ Gesicht mit kaltem Wasser waschen
- ☐ Nasenreinigung (Jala Neti)
- ☐ Trinken: warmes Wasser mit Zitrone
- ☐ Atemübungen (Pranayama)
- ☐ Meditation
- ☐ Sonnenlicht tanken
- ☐ Stretching oder sanftes Yoga
- ☐ Selbstmassage (z. B. Gesicht oder Kopf)
- ☐ Trockenbürsten
- ☐ Achtsamer Spaziergang in der Natur
- ☐ Journal schreiben
- ☐ Intention für den Tag setzen
- ☐ Mantra oder Affirmation sprechen
- ☐ Gesunde Morgenroutine für den Körper
- ☐ Nährendes Frühstück genießen
- ☐ Musik hören, die inspiriert
- ☐ Räuchern oder Raum klären



Kleine Rituale.
Große Wirkung.



Abendritual

MEIN AUSKLANG FÜR KÖRPER, GEIST & SEELE



Heute war ich stolz auf...





Heute habe ich gespürt...





Heute habe ich gut für mich gesorgt durch...





Was darf ich heute loslassen?





Mit welchem Gefühl möchte ich schlafen gehen?



RITUALE FÜR EINEN ENTSPANNTEN ABEND

- ☐ Bildschirmzeit reduzieren
- ☐ Dankbarkeitstagebuch schreiben
- ☐ Sanftes Dehnen oder Yin Yoga
- ☐ Meditation oder Atemübung
- ☐ Warmes Bad oder Fußbad
- ☐ Trinken: warmes Wasser oder Kräutertee
- ☐ Abendessen leicht und bewusst genießen
- ☐ Spaziergang in der Abendluft
- ☐ Ölziehen (Ayurveda)
- ☐ Selbstmassage mit warmem Öl
- ☐ Entspannende Musik hören
- ☐ Lesen
- ☐ Kerze anzünden / dimmes Licht
- ☐ Räuchern oder Raum klären
- ☐ Tage Revue passieren lassen
- ☐ Mantra oder Affirmation sprechen
- ☐ Sternenhimmel betrachten
- ☐ Digital Detox
- ☐ Kreativer Ausklang (malen, schreiben, ...)
- ☐ Bewusster Atemzug vor dem Schlafen
- ☐ _____



Guter Schlaf
beginnt mit einem
guten Gefühl.