



5 kleine Yoga-Impulse

ZURÜCK ZU DIR

Yoga, Achtsamkeit & Selbstfürsorge
für Deinen Alltag

5 achtsame Impulse
für mehr Ruhe, Verbindung
und bewusste Momente.

*In diesem Tempo.
Für dich.
Von Herzen.*



nian soul

YOGA. ACHTSAMKEIT. INNERE RUHE.



Schön, dass Du hier bist.



DIESE KLEINEN IMPULSE SIND FÜR DICH.

Dieses PDF ist eine Einladung.
Eine kleine Auszeit für Dich.
Zum Innehalten. Zum Spüren. Zum Zurückkommen.

Hier findest Du achtsame Impulse, Reflexionen
und kleine Übungen, die Dich dabei unterstützen,
Yoga und Selbstfürsorge ganz natürlich in
Deinen Alltag zu integrieren.

Kein Druck. Kein Müssen.
Nur liebevolle Begleitung – in Deinem Tempo.

Dieses PDF ist für Dich, wenn Du ...

-  Dir mehr Ruhe und Ausgleich wünschst.
-  Deinen Körper bewusster wahrnehmen möchtest.
-  Yoga in Deinen Alltag bringen willst – auf Deine Weise.
-  Dich selbst nicht mehr so oft vergisst.
-  Kleine Momente für Dich suchst, die guttun.



Nimm Dir einen Moment.
Atme tief ein und aus.
Du darfst genau so sein, wie Du jetzt bist.



Bereit? Dann lass uns beginnen.



nian soul

YOGA. ACHTSAMKEIT. INNERE RUHE.



Yoga & Selbstfürsorge

FÜR KÖRPER, GEIST UND HERZ



Yoga ist eine liebevolle Form der Selbstfürsorge.

Es geht nicht darum, perfekt zu sein – sondern darum,

gut für Dich zu sorgen und Dir selbst mit Mitgefühl zu begegnen.

So entsteht echte Verbindung: zu Dir, Deinem Körper und Deinem Leben.

Was Yoga für Dich tun kann



Körper stärken

Yoga verbessert Kraft, Flexibilität und Körpergefühl.



Geist beruhigen

Regelmäßige Praxis kann helfen, Stress und Gedankenlärm zu reduzieren.



Selbstvertrauen entwickeln

Du lernst, Dich selbst anzunehmen und Deine Grenzen zu respektieren.



Bewusst atmen

Die Atmung wird tiefer und bewusster – für mehr Ruhe und Energie im Alltag.



Besser schlafen

Entspannung und innere Ruhe können Dir helfen, abends besser loszulassen.



Mehr Lebenskraft

Yoga bringt Dich zurück zu dem, was Dir wirklich wichtig ist.



*Selbstfürsorge ist kein Luxus.
Sie ist eine Notwendigkeit.*

Wenn Du Dir regelmäßig Zeit für Dich nimmst, kannst Du besser für andere da sein und Dein Leben mit mehr Freude und Leichtigkeit leben.



Erinnere Dich:

- ♥ Du darfst Dir Zeit für Dich nehmen.
- ♥ Dein Körper verdient Wertschätzung.
- ♥ Deine Bedürfnisse sind wichtig.
- ♥ Deine Praxis ist Dein Geschenk an Dich selbst.

Deine kleine Selbstfürsorge-Routine



Plane Deine Zeit

Schon 10–20 Minuten am Tag können einen Unterschied machen.



Höre auf Dich

Frag Dich:
Was brauche ich heute wirklich?
Und erlaube es Dir.



Schaffe Rituale

Zünde eine Kerze an, lege Deine Matte aus und schaffe Dir einen wohligen Raum.



Bleibe dran

Kleine Schritte regelmäßig sind wertvoller als seltene große.



Dankbarkeit

Sei dankbar für alles, was Dein Körper täglich für Dich tut.



Reflexion für Dich

- ♥ Wie kann ich mir selbst mehr Zeit und Fürsorge schenken?
- ♥ Was tut meinem Körper besonders gut?
- ♥ Welche kleinen Rituale könnten mir helfen, bei mir zu bleiben?
- ♥ Wofür bin ich heute dankbar?



Wenn Du gut für Dich sorgst, blüht Du auf – von innen und außen. 🌱
Du bist es wert.



nian soul

Deine Yogapraxis

VERWURZELN, WACHSEN, STRAHLEN



Yoga ist eine Reise. Kein Ziel, das Du erreichen musst,
sondern ein Weg, der Dich immer mehr zu Dir führt.

Jede Praxis ist ein Schritt zurück zu Dir selbst.

Vertraue dem Prozess.

Du musst nicht perfekt sein, um Yoga zu leben.

Du darfst einfach beginnen.

Deine Praxis – Deine Wirkung



Körperlich

Mehr Beweglichkeit,
Kraft und Stabilität.

Du fühlst Dich
aufgerichteter und
lebendiger.



Emotional

Du lernst, mit Stress
besser umzugehen
und mehr innere
Ruhe zu finden.



Mental

Klarheit für Deine
Gedanken. Mehr
Fokus und innere
Ausgeglichenheit.



Energetisch

Deine Energie
kommt wieder ins
Fließen. Du fühlst
Dich leichter.



Spirituell

Du verbindest Dich
tiefer mit Dir selbst
und dem, was Dir
wirklich wichtig ist.



Yoga erinnert Dich daran ...

- ♥ Im Moment zu sein.
- ♥ Dankbar zu sein.
- ♥ Sanft mit Dir selbst zu umgehen.
- ♥ Loszulassen, was Dir nicht guttut.
- ♥ Deinen eigenen Weg zu gehen.
- ♥ Auf Deine innere Stimme zu hören.

*Alles, was Du
brauchst, trägst Du
bereits in Dir.*



Regelmäßigkeit statt Perfektion

Es geht nicht darum, wie lange oder wie oft Deine Praxis ist.
Es geht darum, dass Du Dir regelmäßig Zeit für Dich nimmst.
Schon wenige Minuten am Tag können viel bewirken.

Wie oft möchtest Du für Dich da sein?

- ♥ Mehrmals pro Woche _____
- ♥ Einmal pro Woche _____
- ♥ Mehrmals täglich für ein paar Minuten _____
- ♥ Ich bin flexibel – je nach meinem Tag _____

Dein nächster Schritt

1

Setze eine klare Intention

Warum praktiziere ich Yoga?

Was wünsche ich mir davon?



2

Gestalte Deinen Raum

Ein Ort, an dem Du Dich wohl fühlst und zur Ruhe kommen kannst.



3

Sei geduldig mit Dir selbst

Veränderung braucht Zeit. Vertraue dem Prozess.



4

Feiere Deine Fortschritte

Jeder kleine Schritt zählt. Sei stolz auf Dich.



5

Bleibe verbunden

Mit Dir. Mit Deinem Atem. Mit dem Leben.



Vergiss nicht:

Yoga ist kein Wettbewerb.
Deine Matte ist Dein sicherer Ort.
Komme immer wieder zurück zu Dir.
Du bist genau richtig, so wie Du bist.



Heute wähle ich für mich:

- ☐ Ruhe _____
- ☐ Kraft _____
- ☐ Balance _____
- ☐ Freude _____
- ☐ Vertrauen _____



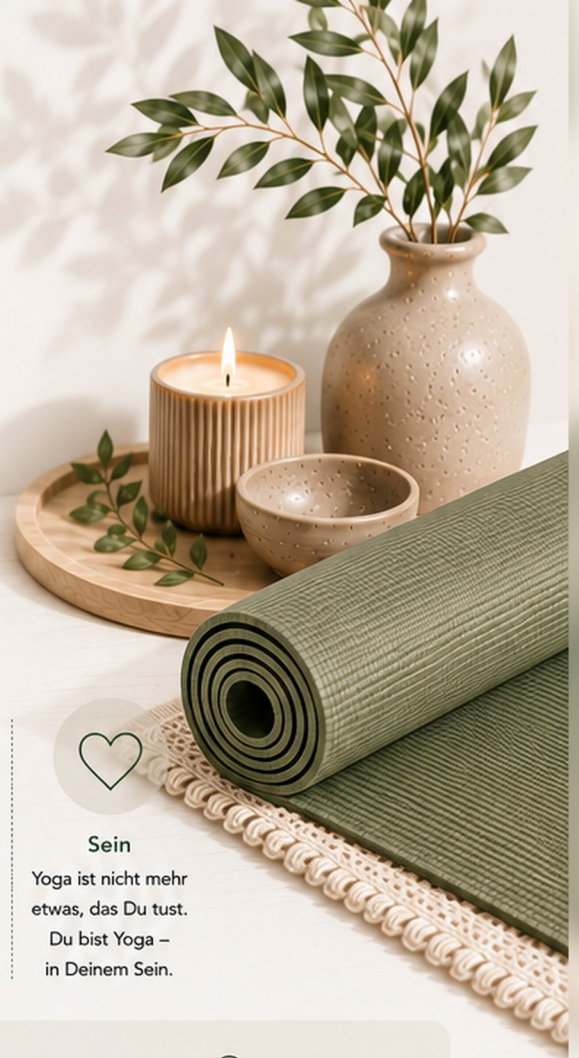
nian soul

Dein Yogaweg

DEINE REISE, DEIN TEMPO, DEIN LEBEN



Es gibt keinen richtigen oder falschen Yogaweg.
Dein Weg ist so einzigartig wie Du.
Er darf sich verändern, wachsen und Neues entdecken.
Er darf leicht sein und herausfordernd.
Er darf leise sein und kraftvoll.
Bleibe neugierig. Bleibe offen. Bleibe bei Dir.
Das ist Yoga.



Deine Reise – verschiedene Phasen



Entdecken

Du bist neugierig
und probierst aus.
Du lernst die
Grundlagen kennen.



Aufbauen

Du entwickelst
eine regelmäßige
Praxis und spürst
erste Veränderungen.



Vertiefen

Du tauchst tiefer ein.
Yoga wird zu einem
wichtigen Teil
Deines Lebens.



Integrieren

Du nimmst Yoga
mit in Deinen Alltag.
Er begleitet Dich in
allen Lebenslagen.



Sein

Yoga ist nicht mehr
etwas, das Du tust.
Du bist Yoga –
in Deinem Sein.



Deine Intention für Deinen Yogaweg

- ♥ Warum habe ich mit Yoga begonnen? _____
- ♥ Was wünsche ich mir von meiner Praxis? _____
- ♥ Wie möchte ich mich durch Yoga fühlen? _____
- ♥ Wie kann ich meinen Weg liebevoll und geduldig gehen? _____



Erlaube Dir, Dich zu verändern

Dein Körper verändert sich. Dein Leben verändert sich.
Deine Bedürfnisse verändern sich.
Und das ist gut so.
Yoga darf sich mit Dir verändern.
Es gibt keine festen Regeln – nur das, was Dir guttut.



Erinnere Dich:

- ♥ Du musst nichts erreichen.
- ♥ Du darfst langsam gehen.
- ♥ Du darfst Pausen machen.
- ♥ Du darfst loslassen, was Dir nicht dient.
- ♥ Du darfst jeden Tag neu beginnen.



Was hat sich durch Yoga in meinem Leben verändert?

- ♥ In meinem Körper _____
- ♥ In meinem Geist _____
- ♥ In meinem Herzen _____
- ♥ In meinem Alltag _____
- ♥ In meinem Miteinander _____
- ♥ In meiner Sicht auf das Leben _____



Fragen für Deine Reflexion

- ♥ Was schenkt mir Yoga? _____
- ♥ Was darf noch mehr wachsen? _____
- ♥ Was möchte ich loslassen? _____
- ♥ Wie kann ich mir selbst noch mehr Zeit für meine Praxis schenken? _____



Dein Weg ist genau richtig.
Nicht morgen. Nicht irgendwann.
Jetzt. In diesem Moment. In Deinem Leben.



nian soul

Achtsamkeit auf der Matte

PRÄSENZ, ATMUNG, VERBINDUNG

Yoga ist mehr als Bewegung.

Es ist die Kunst, ganz bei Dir zu sein.

Auf der Matte übst Du, was Du im Leben brauchst:

Präsenz, Bewusstsein und Verbindung.

Komm zurück zu Dir – immer wieder.

5 Säulen Deiner achtsamen Praxis



Atmung

Dein Anker im Moment. Bewusster Atem bringt Dich zurück zu Dir.



Körperwahrnehmung

Spüre, wie es Dir geht. Fühle in Dich hinein, ohne zu bewerten.



Achtsamkeit

Sei da. Jetzt. Ganz bei dem, was Du gerade tust.



Akzeptanz

Erlaube Dir, so zu sein, wie Du heute bist. Ohne Druck. Ohne Vergleich.



Dankbarkeit

Sei dankbar für Deinen Körper, Deinen Atem, diesen Moment.



Dein Atem – Dein Anker

Dein Atem ist immer bei Dir. Er beruhigt, stärkt und bringt Dich zurück in Deine Mitte.

Nutze ihn in jeder Haltung, in jeder Bewegung, in jedem Moment.



Einfache Atemübung für zwischendurch

- ☛ Setze Dich bequem hin.
- ☛ Schließe die Augen.
- ☛ Atme tief durch die Nase ein.
- ☛ Atme langsam durch den Mund aus.
- ☛ Wiederhole 5-mal.

Fühle, wie Du ruhiger und klarer wirst.



Vor, während und nach der Praxis



Vor der Praxis

Nimm Dir einen Moment für Dich. Setze eine kleine Intention.



Während der Praxis

Bleibe im Atem. Höre auf Deinen Körper. Sei liebevoll mit Dir selbst.



Nach der Praxis

Danksagung. Spüre nach. Nimm die Ruhe mit in Deinen Alltag.

Mini-Praxis für jeden Tag

5 Minuten nur für Dich



1 Minute atmen

Tief ein und aus. Ankommen.



2 Minuten bewegen

Dehne Dich sanft. Lockere Schultern, Nacken, Rücken und Hüften.



1 Minute innehalten

Setze Dich hin. Schließe die Augen.



1 Minute Dankbarkeit

Denke an etwas Schönes. Danke Dir selbst.



Du bist bereit.

Gehe achtsam in Deinen Tag.

Fragen für Deine Reflexion

- ☛ Wie habe ich mich heute gefühlt?
- ☛ Was tat mir heute besonders gut?
- ☛ Was durfte ich loslassen?
- ☛ Was möchte ich in meine Praxis mitnehmen?
- ☛ Wie kann ich mir selbst mehr Zeit für mich schenken?



Denke daran:

Yoga ist keine Leistung.

Es ist eine Einladung, Dich selbst zu spüren, Dich selbst zu lieben und Dich selbst zu sein.

Du bist genau richtig, so wie Du bist. Immer.



Regelmäßigkeit ist wichtiger als Perfektion.

Kleine Schritte.

Große Wirkung.

Vertraue Deinem Weg.

Vertraue Dir.



nian soul

Dein Raum. Deine Zeit. Du.

EIN ORT FÜR DEINE PRAXIS

Deine Yogapraxis braucht keinen perfekten Ort.
Sie braucht einen Ort, an dem Du Dich wohlfühlst
und ganz bei Dir sein kannst.

Einen Platz, der Dich erinnert: Hier darf ich sein.

**Schaffe Dir einen kleinen Raum – für Dich, Deine Matte
und alles, was Dir guttut.**

Dein Wohlfühl-Raum



- ♡ Ein Platz, an dem Du ungestört bist.
- ♡ Licht, das Dir guttut – natürlich oder warm.
- ♡ Dinge, die Dich beruhigen: Kerzen, Pflanzen, Düfte, Musik ...
- ♡ Deine Matte, dein Kissen, deine Decke – was Dir Halt gibt.
- ♡ Weniger Ablenkung – mehr Verbindung zu Dir.

Tipp:



Es muss nicht groß sein.
Es muss sich
nach Dir anfühlen.



Dein Morgen- oder Abendroutine



Rituale geben Deinem Tag Struktur
und Dir Halt. Wähle bewusst
einen Moment nur für Dich.
Es muss nicht lange dauern –
es muss echt sein.



Ankommen

Komme an.
Schließe die Augen.
Atme tief ein
und aus.



Atem

3–5 tiefe Atemzüge.
Spüre, wie Du
ruhiger und klarer
wirst.



Bewegung

Sanfte Bewegung.
Dein Körper darf
aufwachen oder
loslassen.



Verbindung

Höre in Dich hinein.
Was brauchst
Du heute?



Dankbarkeit

Schließe Deine
Praxis mit einem
Dank ab – für Dich
und Deinen Weg.

Atem ist Deine Brücke



Dein Atem begleitet Dich immer.
Er verbindet Körper und Geist
und bringt Dich zurück ins Hier und Jetzt.
Nutze ihn als Anker – auf und
neben der Matte.

Ein bewusster Atemzug kann alles verändern.
Erde Dich. Komm zurück. Sei bei Dir.



Reflexion für Dich

- ♡ Wo ist mein persönlicher Wohlfühl-Ort?
- ♡ Wann kann ich mir regelmäßig Zeit für meine Praxis nehmen?
- ♡ Was tut mir vor oder nach der Praxis besonders gut?
- ♡ Wie fühlt sich mein Körper nach der Praxis an?
- ♡ Was nehme ich heute für mich mit?



Erlaube Dir, klein anzufangen

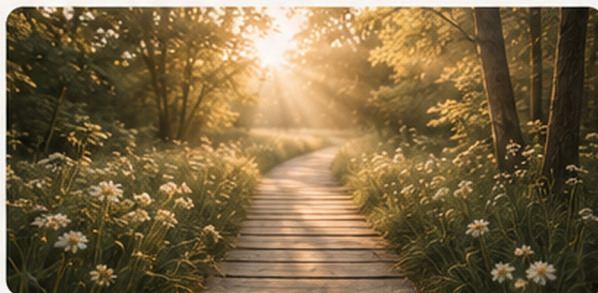
Fünf Minuten sind besser als keine.
Ein Atemzug ist besser als keiner.
Eine Bewegung ist besser als stillstehen.
Jeder kleine Schritt ist ein Schritt zu Dir.

Dein Weg entsteht, während Du ihn gehst.

Mantra



Ich tue etwas
Gutes für mich –
jeden Tag.



Deine Praxis darf leicht sein.
Sie darf sich gut anfühlen. Sie darf Dir gehören.
Du bist der wichtigste Mensch in Deinem Leben.



nian soul

Deine 5-Minuten-Praxis

WENIG ZEIT, GROßE WIRKUNG.



Es ist okay, wenn es heute nur ein bisschen Yoga ist.

5 Minuten können mehr bewirken, als Du vielleicht denkst.

Nur 5 Minuten. Nur für Dich.



1



1 Minute ankommen

Setz Dich bequem hin oder leg Dich hin.

Schließe die Augen.

Komme ganz bei Dir an.



2



1 Minute atmen

Atme tief ein und langsam aus.

Spüre, wie Du ruhiger und weicher wirst.



3



2 Minuten sanfte Bewegung

Bewege Dich sanft:

Dehne Dich, rolle Deinen Rücken, löse Schultern, Hüften oder Nacken.

Alles, was Dir guttut.



4



1 Minute nachspüren

Komm wieder zur Ruhe.

Spüre nach.

Wie fühlst Du Dich jetzt?

Dank Dir. Du hast Dir Zeit geschenkt.



Manchmal ist 5 Minuten alles, was möglich ist.

Und trotzdem ist es genug.

Immer wieder zurück. Immer wieder bei Dir.



nian soul

YOGA. ACHTSAMKEIT. INNERE RUHE.

Mein Moment heute

EHRLICH. SANFT. NUR FÜR MICH.

_____  _____

Ein kurzer Moment der Rückverbindung mit Dir selbst.

Nimm Dir ein paar Minuten Zeit und beantworte

die Fragen für Dich.

Es gibt kein Richtig oder Falsch.

Nur Deine Wahrheit. Genau jetzt.



Wie geht es mir gerade?



Was brauche ich heute?



Was darf heute leichter sein?



Was möchte ich mir heute schenken?



Wofür bin ich heute dankbar?





Du musst nicht alles wissen.
Du musst nur bereit sein,
Dir selbst ein bisschen Zeit zu geben.
Kleine Momente. Große Wirkung.





nian soul

YOGA. ACHTSAMKEIT. INNERE RUHE.

Zum Abschluss

Danke, dass Du Dir diese kleine Auszeit
geschenkt hast.

Vielleicht war es nur ein paar Minuten.

Vielleicht aber auch der Anfang von etwas
Wichtigem: mehr Verbindung mit Dir selbst.

Du darfst immer wieder zu Dir zurückkehren.

In Deinem Tempo. Auf Deine Weise.



Dein nächster Schritt

Wenn Du spürst, dass Du noch tiefer eintauchen
und Dir regelmäßig bewusste Zeit schenken möchtest,
findest Du bei niansoul liebevolle Begleitungen
für mehr Ruhe, Bewusstsein und Verbindung.



Yoga & sanfte Bewegung

Für mehr Körpergefühl
und innere Balance



Meditation & Achtsamkeit

Für innere Ruhe
und Klarheit



Nervensystem & innere Ruhe

Für Entspannung
und Ausgleich



Achtsames Essen & Ernährung

Für mehr Leichtigkeit
und Wohlbefinden



Digitale Begleitungen

Für Deinen Weg
zu Dir selbst



Entdecke Deinen Weg auf

niansoul.ch



*Ich freue mich,
Dich auf Deinem
Weg zu begleiten.*



YOGA. ACHTSAMKEIT. INNERE RUHE.

nian soul



Ein Geschenk für Dich 

Auf niansoul.ch findest Du kostenlose Meditationen
und Impulse – als kleine Begleiter für Deinen Alltag.

Schön, dass es Dich gibt. 