



nian soul

Meine täglichen

# NianSoul- Rituale

Kleine Dinge, die meinen  
Tag besonders machen.







nian soul

MEINE TÄGLICHEN NIANSOUL-

# Rituale

## Zungen Schaben

REINIGUNG FÜR KÖRPER, FRISCHE FÜR GEIST UND ENERGIE



Warum Zungen Schaben gut ist: ♥

Zungenschaben entfernt Beläge und Toxine, die sich über Nacht auf der Zunge ansammeln. Es unterstützt die Mundhygiene, kann Mundgeruch reduzieren und fördert ein Gefühl von Frische und Klarheit. So startest du gereinigt und bewusst in den Tag.

Wie es mir hilft: ♥

- Unterstützt die natürliche Entgiftung
- Fördert frischen Atem und Mundhygiene
- Bringt Klarheit und ein leichtes Körpergefühl
- Hilft mir, achtsam und bewusst in den Tag zu starten

Ein Moment nur für mich – jeden Tag.





nian soul

MEINE TÄGLICHEN NIANSOUL-

# Rituale

## Yoga

ZEIT FÜR KÖRPER, GEIST UND SEELE



### Warum Yoga gut ist: ♥

Yoga verbindet Bewegung, Atmung und Achtsamkeit. Es stärkt deinen Körper, beruhigt deinen Geist und bringt dich zurück in deine Mitte.

### Wie es mir hilft: ♥



Löst Verspannungen und stärkt meinen Körper



Reduziert Stress und bringt innere Ruhe



Schenkt mir Energie und Lebensfreude



Hilft mir, im Moment zu sein und bei mir anzukommen

Ein Moment nur für mich – jeden Tag.





nian soul



MEINE TÄGLICHEN NIANSOUL-

# Rituale



## Hula Hoop

BEWEGUNG FÜR KÖRPER, ENERGIE UND GUTE LAUNE



### Warum Hula Hoop gut ist: ♥

Hula Hoop bringt deinen Körper in Bewegung, stärkt deine Mitte und unterstützt deine Ausdauer und Koordination. Es kann Stress abbauen, die Stimmung heben und dir ein Gefühl von Leichtigkeit und Freude schenken.



### Wie es mir hilft: ♥



Stärkt meine Körpermitte und verbessert meine Haltung



Bringt mich in Bewegung und fördert meine Ausdauer



Hebt meine Stimmung und bringt gute Laune



Schenkt mir Energie und ein Gefühl von Leichtigkeit

Ein Moment nur für mich – jeden Tag.







nian soul



MEINE TÄGLICHEN NIANSOUL-

Rituale



Körperbürste

AKTIVIERUNG FÜR KÖRPER, HAUT UND WOHLBEFINDEN



Warum Körperbürsten gut ist: ♥

Die Massage mit der Bürste regt die Durchblutung und den Lymphfluss an, entfernt abgestorbene Hautschüppchen und macht die Haut zart und strahlend. Sie belebt, erfrischt und schenkt ein wunderbares Körpergefühl.



Wie es mir hilft: ♥



Regt die Durchblutung und den Lymphfluss an



Entfernt abgestorbene Hautzellen und unterstützt die Hauterneuerung



Schenkt mir Energie und ein belebendes Gefühl



Hilft mir, mich im Körper wohl und frisch zu fühlen

Ein Moment nur für mich – jeden Tag.







nian soul



MEINE TÄGLICHEN NIANSOUL-

# Rituale



## Zitronenwasser trinken

EINFRIENDUNG FÜR KÖRPER, STOFFWECHSEL UND WOHLBEFINDEN



### Warum Zitronenwasser gut ist: ♥

Zitronenwasser unterstützt die Verdauung, regt den Stoffwechsel an und hilft, den Körper sanft zu entgiften. Es versorgt dich mit Vitamin C, fördert die Flüssigkeitszufuhr und kann das Immunsystem stärken. Ein einfacher, natürlicher Start in den Tag für mehr Energie und Klarheit.



### Wie es mir hilft: ♥

-  Unterstützt meine Verdauung und bringt meinen Stoffwechsel in Schwung
-  Hilft meinem Körper, sich sanft zu reinigen und zu entgiften
-  Schenkt mir Energie und Frische am Morgen
-  Stärkt mein Immunsystem und mein allgemeines Wohlbefinden
-  Hilft mir, hydratisiert und innerlich im Gleichgewicht zu sein

Ein Moment nur für mich – jeden Tag.







nian soul



MEINE TÄGLICHEN NIANSOUL-

# Rituale



## Einschlafen mit Musik

ENTSPANNUNG FÜR KÖRPER, GEIST UND SEELE



### Warum Einschlafen mit Musik gut ist: ♥

Sanfte Musik beruhigt dein Nervensystem, löst Anspannung und hilft deinem Körper, in den Ruhemodus zu wechseln. Sie kann Stress abbauen, das Gedankenkarussell verlangsamen und dir helfen, schneller und tiefer einzuschlafen. Für einen erholsamen Schlaf und einen guten Start in deinen neuen Tag.



### Wie es mir hilft: ♥



Beruhigt meinen Geist und lässt mich zur Ruhe kommen



Löst Anspannung und Stress des Tages



Hilft mir, schneller einzuschlafen



Schenkt mir erholsamen, tieferen Schlaf

Ein Moment nur für mich – jeden Tag.







nian soul

MEINE TÄGLICHEN NIANSOUL-

# Rituale

Warum mit kleinen Ritualen beginnen  
so wertvoll ist

ACHTSAM STARTEN. KÖRPER SPÜREN. BALANCE FINDEN.



Sie holen Dich in  
die Achtsamkeit.  
Du kommst im Hier und Jetzt an.



Sie verbinden Kopf  
und Körper.  
Du spürst, was Du wirklich brauchst.



Sie bringen Dich  
zurück in die Balance.  
Körper, Geist und Seele kommen  
wieder ins Gleichgewicht.



Sie schenken Dir  
innere Ruhe.  
Auch ein kleines Ritual hat eine  
große Wirkung.



Sie setzen positive  
Impulse.  
Sie stärken Dein Wohlbefinden  
und Deine Energie.

Kleine Pausen. Große Wirkung.

RITUALE SIND DER LIEBEVOLLE WEG  
ZU MEHR RUHE, BALANCE UND WOHLBEFINDEN.