



# KREIERE DEINEN HEILIGEN RAUM FÜR WAHRE SELBSTLIEBE UND WACHSTUM

Hey Liebes, hier kommt dein Guide, wie auch du dir deinen eigenen sacred space und deine sacred practice schaffen kannst, welche dich nährt und erblühen lässt - Tag für Tag, aus deinem Innern heraus.

*DEINE MARA*





# WAS DICH HIER ERWARTET



Das Leben serviert dir immer das, was du gerufen hast. Alles was du denkst und tust formt dein Leben, dein Sein.

Ich bin sicher, das weisst du bereits, aber lebst du es auch? Holst du das Beste aus dir und deinem Leben heraus?

Nur in Verbindung mit deiner Essenz wird es dir gelingen, ein erfülltes Leben zu leben.

Und der direkteste Weg dahin? Die Stille.

**Schaffe eine neue  
Gewohnheit, die  
Dich und Dein  
Leben nachhaltig  
verändert.**

**Du sehnst dich  
nach Fülle und  
Freiheit?**

**Dann ist das hier  
genau das Richtige  
für Dich!**

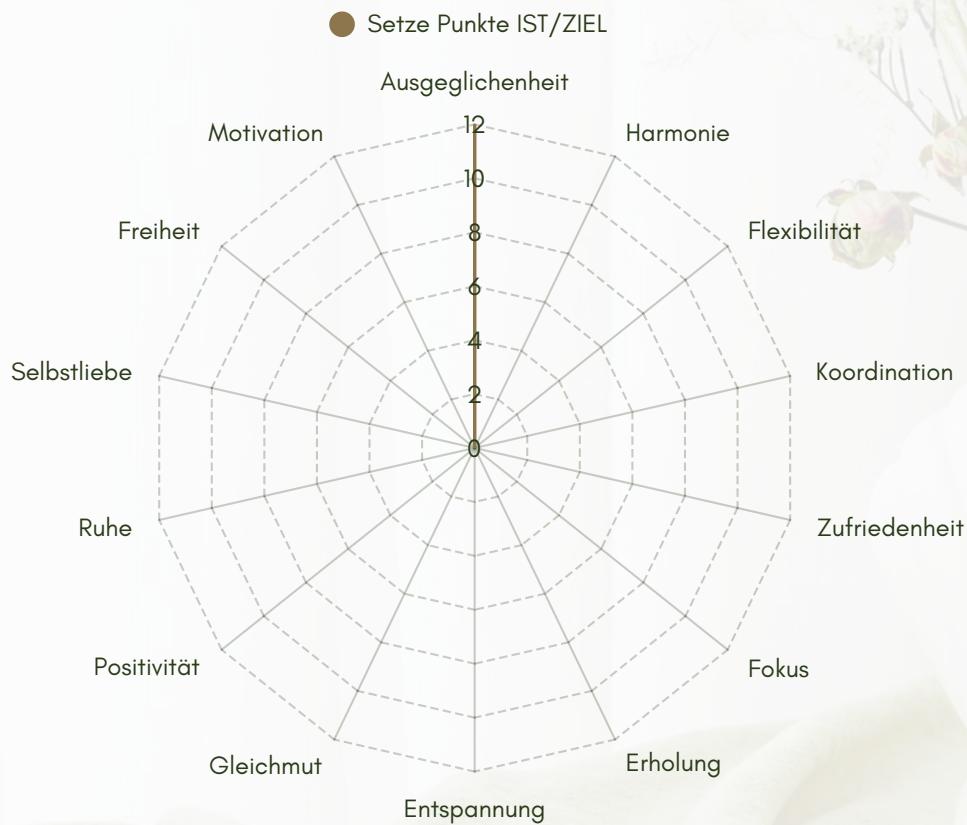


# Teil 1 ABSICHT

Wenn du bis hierhin gefunden hast, dann gibt es irgendetwas in deinem Leben, dass sich noch nicht so anfühlt, wie du es gerne hättest. Etwas, wo du dir noch Veränderung wünschst.

Was denkst du, könnte sich verändern, wenn du dir Zeit für eine tägliche Praxis nur für dich nehmen würdest? Welche Dinge dürfen sich ändern? Wo spürst du, dass da noch mehr ist? Wo bist du noch nicht dort, wo du gerne wärst?

Nutze das Yoga Netz unten um dir dessen nun bewusst zu werden. Du darfst die Bewertungspunkte ganz selbst wählen, die Vorlage dient lediglich als Inspiration. Notiere dir, wo du heute stehst, wo du stehen möchtest und was sich konkret verändern müsste, vom IST zum ZIEL Wert.





Betrachte dein Netz, deine IST Zustände und deine ZIELE., die konkreten Veränderungen die notwendig wären, um deine Ziele zu erreichen. Nun, wo sind die grössten Abweichungen? Oder was sind die Punkte, die dir heute am wichtigsten sind? Was darf sich wandeln und wie? Notiere dir daraus 1 bis 3 Absichten für deine persönliche Praxis:

## **ABSICHT 1**

.....

## **ABSICHT 2**

.....

## **ABSICHT 3**

.....



Teil 2

## SACRED SPACE

In einem nächsten Schritt überlege dir, wie dein sacred space - dein heiliger Raum aussehen darf, an den du dich täglich begeben möchtest. Was brauchst du, um dich geborgen zu fühlen? Was schenkt dir ein Lächeln? Was geniesst du?

### SACRED SPACE - HEILIGER RAUM

- **WO** soll die tägliche Praxis stattfinden? Hast du einen Ort in deinem Zuhause, den du herreichen kannst, der dir immer zur Verfügung steht, ohne dass du da vorher gross was abändern und herumschieben muss? Richte dich ein.
- **WIE** möchtest du diesen Raum passend gestalten? Yogamatte? Stuhl? Kissen? Räucherwerkzeug? Kerzen? Tee? Sei kreativ!
- **WAS** möchtest du tragen? Gibt es ein Lieblingskleidungsstück, indem du dich besonders wohl fühlst?



# Teil 3

## ZEITEINTEILUNG

Wie schaut dein Alltag aus und wie kannst du deine tägliche Praxis in deinen Alltag einbauen? Ich kann dir sagen, sei hier ganz ehrlich zu dir selbst. Denn wenn du schummelst, wird sich das ganz schnell zeigen. Bei der Festlegung des Zeitrahmens solltest du folgendes beachten:



### PLANUNG

- **GIBT** es eine Zeit, zu der ich jeden Tag - meist - Zuhause bin?
- **WIEVIEL** Zeit möchte ich mir schenken? Ps: weniger ist erstmal mehr!
- **IM** Kalender die Zeit reservieren, jeden Tag!
- **WAS** bereitgestellt werden kann herrichten, sodass alles bereits an seinem Platz steht.



# Teil 4 PRAXIS

Hier geht es darum, dass du dir eine Praxis zusammenstellst, die dich in der Weiterentwicklung deiner Absichten unterstützt. Eine Praxis die dich fordert und gleichzeitig nährt. Und ich empfehle dir von Herzen, hier Zeit einzuplanen um zu meditieren und in die Stille einzutauchen.

Wichtig ist, dass du vorher weisst, was du in deiner Zeit praktizieren möchtest. Die vielen Möglichkeiten die es gibt führen hier zur Qual der Wahl. Entscheide dich für dieses Video oder diese Meditation aus deinem Lieblingsbuch.

**Hast du Lust, dich einer Meditation zu widmen?**

**Willst du dich in dieser Zeit einfach nur erholen?**

**Braucht dein Körper Mobilisation, Dehnung oder Kräftigung?**

Es soll eine Praxis sein, die du täglich durchführen kannst und die dich nicht bereits bei der Planung schon überfordert. Folge deiner Neugier und deiner Freude basierend auf deinen Absichten weiter oben.

Du wirst für eine Weile jeden Tag das selbe tun, denn es braucht:

**40 Tage um alte Muster zu durchbrechen  
90 Tage um eine neue Gewohnheit aufzubauen  
120 Tage um neue Gewohnheit zu integrieren**

Das gesamte Leben und Universum besteht aus Rhythmen und Zyklen. Wir Menschen als Teil davon profitieren ebenso. Lass es einfach wirken!



# Teil 4

## PRAXIS

Gerne gebe ich dir 3 Beispiele für eine einfache Praxis, vielleicht ist ja da etwas für dich dabei.

PS: auf leeren Magen oder nach leichter Mahlzeit übt es sich einfacher.

### Die 5 Minuten Praxis - Fokus und Ruhe

Okey, du willst 5 Minuten effektiv nutzen? Meditiere.

- Setze dich aufrecht hin, schliesse deine Augen, beobachte deinen Atem, wie er ohne dein Einwirken fliest, lasse Gedanken die aufkommen einfach vorbeiziehen wie Wolken am Himmel.
- Setze dir wenn du magst eine Intention für den Tag, welche Energie du heute ausstrahlen möchtest.

### Die 10 Minuten Praxis - Entspannung

Du hast etwas mehr Zeit? Na dann los.

- Setze dich aufrecht hin, schliesse deine Augen, beobachte deinen Atem, wie er ohne dein Einwirken fliest, schliesse dann dein rechtes Nasenloch und atme nur durch das linke Nasenloch ein und aus. Beende die Übung in dem du einen Moment durch beide Nasenlöcher atmest und nachspürst.
- Bleib aufrecht sitzen, halte die Augen geschlossen während du mit den Augen deine Nasenspitze fokussierst und mit deiner Aufmerksamkeit deinem natürlichen Atemrhythmus folgst.
- Lass diese Entspannung in deinen gesamten Körper fliessen, sich ausbreiten und dich komplett ausfüllen.



# Teil 4 PRAXIS

## Die 15 Minuten Praxis - Wach und Klar

Du willst es wissen? Na dann!

- Beginne im Vierfüssler mit Katze Kuh, halte deine Hände auf der Matte unter deinen Schultern, deine Knie sind unter deinen Hüften platziert, atme ein, senke die Körpervorderseite Richtung Matte und komme in ein leichtes Hohlkreuz. Atme aus, schiebe deine Wirbelsäule soweit du kannst in grossem Bogen Richtung Decke und stossen dich von der Matte ab. Praktiziere in deinem Atemrhythmus.



- Setze dich aufrecht hin, lege deine Hände auf deine Schultern, Unterarme sind parallel zum Boden, atme ein, drehe deinen Oberkörper nach links, atme aus, drehe ihn nach rechts. Fahre so fort. Komme zur Mitte zurück und spüre nach.
- Bleibe in aufrechter Sitzposition, atme ein und zähle dabei auf 6-8, atme aus und zähle auf 4. Beginne wieder von vorne. Forciere deinen Atem nicht zu stark, bleibe sanft zu dir. Lass den Atem wieder frei fliessen und spüre nach.
- Bleibe in aufrechter Sitzposition, schliesse deine Augen, halte deine Hände in Gebetshaltung vor dem Herzen, Handflächen berühren sich, Daumen liegen auf Sternum. Fokussiere dich auf deinen Herzraum und stelle dir vor, wie sich in diesem Bereich eine leuchtende Farbe deiner Wahl immer weiter ausbreitet. Wie sie sich im Körper verteilt, im Raum, im Haus, in der Nachbarschaft, in deinem Land bis über die Landesgrenzen hinaus und ins Universum.
- Nimm dieses offene und weite Herz mit in deinen Alltag und strahle von innen heraus!



## Teil 5

# COMMITMENT

Nun hast du alles zusammen, was an Vorbereitung notwendig ist. Du hast

- deine Absichten / Ziele definiert
- deinen happy place gestaltet
- dein Zeitfenster definiert und in der Agenda eingetragen
- deine Praxis zusammengestellt

Jetzt will ich dein Commitment hören / lesen:

## COMMITMENT

.....

.....

.....

Ich werde ab dem Datum

**40/90/120 Tage** täglich

meinen heiligen Raum kultivieren  
und mich meiner ganz persönlichen Praxis widmen.

**Danach wird nicht mehr überlegt und diskutiert. Diese Zeit hattest Du vorher. Nun folgt einzig und allein die Umsetzung.**



Teil 6

# JUST DO IT!

**Nun kannst Du loslegen!**

**Genau! Denn du hast alles geplant und vorbereitet.**

**Es gibt nichts mehr zu tun, ausser "es" zu tun.**

**Gebe dich deiner Praxis hin.**

**Übe dich in Disziplin.**

**Schalte den Kopf aus und trete in Kontakt zu deinem Körper.**

Es wird nicht ganz einfach, dass kann ich dir versprechen. Ich habe selbst mehr als einmal begonnen, denn ein ausgelassener Tag und du beginnst von vorne. Nicht für mich, für dich. Du hast dir ein versprechen gemacht, an dich, an deinen Körper, deinen Geist und deine Seele. An dein ganzes Sein. Viel Erfolg!





# Teil 7

# CHECKLISTE

## Ziel erreicht am:

### **Wohlverdiente Belohnung:**



## 40 oder 90 Tage?

# **Dein Ziel - deine Entscheidung.**

**Hacke jeden Tag ein Feld ab  
und freue dich darüber,  
deinem Ziel Schritt für  
Schritt näher zu kommen.**

**Geniesse die Zeit. Geniesse  
die Praxis. Gib dich hin.**

# **Und denk dir eine angemessene Belohnung aus - zur Motivation!**



# Über MICH

Hey ich bin Mara und mag es ja bunt und abwechslungsreich, überraschend und neu. Vielleicht fürchte ich mich sogar vor Langeweile. Das behauptet zumindest mein Kopf. Nur stelle ich fest, dass es mir ganz gut geht, wenn ich auf meinen Körper und nicht auf meinen Verstand höre.

Aus diesem Grund gebe ich mich so gerne meiner täglichen Yogapraxis hin. Weil es mir gut tut. Die Routine, die Regelmässigkeit, die selben Übungen, Tag für Tag. Ein sacred space den ich mir damit schaffe um zufriedener und leichter durchs Leben zu gehen. Für persönliches und spirituelles Wachstum. Den Herausforderungen in meinem Leben begegne ich dadurch meist mit einem Lächeln. weil es mir gelingt, bei mir zu sein - und zu bleiben. Verbunden mit meiner Essenz.

Und das wünsche ich mir auch für Dich! Lass mich wissen wie es Dir mit deiner Praxis geht, ich freue mich auf Rückmeldungen und den Austausch mit Dir!

DU WILLST  
MEHR?

MELDE DICH!

Insta: libelula\_yoga\_coaching  
Mail: pfylmara@gmail.com





# Notizen