

EVELYN WENDT

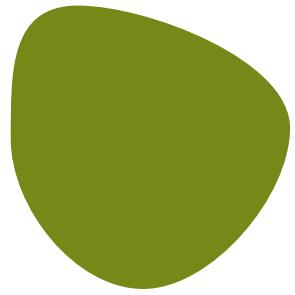
YOGA & ÄTHERISCHE ÖLE

Ätherische Öle für Deine Yogapraxis und für
Deine Yogaklasse



58 Rezepte





KONTAKTINFORMATIONEN

-  +49 151 141 000 74
-  evelyn@urbanyoga-bremen.de
-  urbanyogabremen.de & evelynmadebynature.de
-  **Made by Nature YOGA • OILS • LIFESTYLE**
-  [@evelyn.madebynature](https://www.instagram.com/evelyn.madebynature)

Evelyn's doTERRA ID 5001343



Unser Geruchssinn und die Verbindung zu unserem "Riechhirn", ist eine der ältesten Anlagen unseres Seins. Durch das Riechen können wir uns an bestimmte Dinge oder Ereignisse erinnern, wissen wie wir reagieren müssen (Feuergeruch - Gefahr - weglaufen) und können unsere Emotionen beeinflussen.

Verbinden wir unsere Yogapraxis mit Düften, dann entsteht ein tiefes Erleben und wir können unsere Yogapraxis auf das nächste Level bringen.

Als Yogalehrer hast Du ein wunderbares Tool, um Deine Klassen zu einem ganz besonderen Erlebnis zu machen und Deine Teilnehmer zu begeistern.

In diesem Buch findest Du eine Übersicht, welche ätherischen Ölen zu welchen Grundausrichtungen passen, wie Du die Öle mischen, benutzen und anwenden kannst.

Ein weiterer Aspekt ist, die Kombination von Lifestyle-Themen mit den Lehren des Yogasutras, sowie dem Einsatz der entsprechenden Öle. Es entsteht ein wunderbares und einzigartiges Gesamtkonzept. Auch hierzu findest Du Inspirationen und Rezepte.

Viel Freude mit dem Buch und wenn Du tiefer einsteigen möchtest, biete ich dazu Workshops an.

Deine Evelyn

EVELYN

Yogalehrerin · Studiobesitzerin · Ausbilderin ·
doTERRA Wellness Advokat



Ätherische Öle begleiten mich schon viel Jahre.

Als ich 2009 mein erstes Yogastudio eröffnete, war es mir ganz wichtig, dass es dort gut riecht. Schon beim Eintreten sollte man sich sofort wohl- und willkommen fühlen.

Bis ich die Qualität fand, die mir zusagte dauerte es ein Weilchen, doch leider stellte die Firma nach einiger Zeit den Betrieb ein und die Alternativen im freien Handel sagten mir nicht zu.

Durch den Kontakt zu der wunderbaren Christina Lobe, kam ich zu den einzigartigen Ölen von doTERRA.

Die Qualität der doTERRA Öle überzeugte mich sofort und es roch wieder überall wunderschön.

Es ging eine Magie von den Ölen aus und ich beschäftigte mich mehr und mehr damit. Bis ich erkannte, dass es nicht nur um Duft geht, dauerte es eine ganze Weile.

Ich las, schaute Videos an, war und bin Mitglied in verschiedenen Gruppen, schrieb Notizbücher mit Informationen voll und vor allem, probierte ich jede Menge aus.

Der Einfluss verschiedener ätherischer Öle auf den Körper, die Emotionen und auf der mentalen Ebene, fasziniert mich.

Meine größten Quellen der Inspiration sind die Bücher und Workshops von Desiree Mangandog und das wunderbare Buch *Essential Emotions*.

Mein größter Wunsch ist es, dass Du die Schätze der Natur für Dich nutzt und Deine Yogapraxis und/ oder deinen Yogaunterricht um eine Stufe erweitern wirst.

INHALT

I. INTRO

Was sind ätherische Öle	1
Kraft	2
Qualität	3
Sicherheit	4
Anwendungsformen	5
Hinweise	6

MODUL 1

Übersicht der Grundhaltungen	7
1.1 Rückbeugen	8
Öle	9
Rezepte Diffuser	10
Rezepte Roll-Ons	11
1.2 Vorbeugen	12
Öle	13
Rezepte Diffuser	14
Rezepte Roll-Ons	15
1.3 Twists	16
Öle	17
Rezepte Diffuser	18
Rezepte Roll-Ons	19
1.4 Umkehrhaltungen	20
Öle	21
Rezepte Diffuser	22
Rezepte Roll-Ons	23
1.5 Seitbeugen	24
Öle	25
Rezepte Diffuser	26
Rezepte Roll-Ons	27
1.6 Hüftöffner	28
Öle	29
Rezepte Diffuser	30
Rezepte Roll-Ons	31
1.7 Balance	32
Öle	33
Rezepte Diffuser	34
Rezepte Roll-Ons	35
1.8 Meditation	36
Öle	37
Rezepte Diffuser	38
Rezepte Roll-Ons	39

INHALT

MODUL 2

2.0 Themen für Deine Yogastunde	33
2.1 Fragen, Antworten, Intuition	34 - 36
2.2. Einatmen, ausatmen, lächeln	37 - 40
2.3. Wonach suchst Du? Haben wir unseren eigenen Algorithmus?	41 - 43
2.4. Vom Innehalten und dem, was danach kommt	44 - 46

OUTRO

47

WAS SIND ÄTHERISCHE ÖLE?

Meine "easy" Erklärung

Ätherische Öle sind flüchtige Stoffe, die aus Pflanzen oder Pflanzenteilen gewonnen werden. Sie haben unterschiedliche biochemische Verbindungen.

Pflanzen produzieren ätherische Öle, um Schädlinge abzuwehren, Insekten anzulocken oder sich selbst zu heilen.

Jeder kennt ätherische Öle z.B. beim Zwiebel schneiden wenn die Tränen laufen, oder den wunderbaren Duft, wenn Du Basilikumblätter zupfst.

Aus Blättern, Stielen, Zweigen, Harzen, Wurzeln, Schalen und Blüten werden die ätherischen Öle durch Destillation oder Pressung gewonnen.



KRAFT

Ätherische Öle sind, wenn sie von guter Qualität sind, sehr kraftvoll. Schauen wir zum Beispiel Pfefferminzöl an.

Nur ein Tropfen Pfefferminzöl reicht, um Dir ein ungeheures Frischegefühl zu geben und kann auch als natürliche "Klimaanlage" an heißen Yogatagen genutzt werden.

Wenn Du drei bis fünf Tropfen in eine 200 ml Sprühflasche füllst, sie mit Wasser auffüllst und den feinen Nebel auf Deinen Körper sprühst, musst Du aufpassen, dass Du nicht frierst :-)

Für einen Tropfen Pfefferminzöl braucht es ca. 50 - 70 Blätter einer Pflanze.

Du müsstest 28 Tassen Pfefferminztee trinken, um die Inhaltsstoffe eines Tropfens ätherischen Öls über den Tee aufzunehmen.

Du siehst also, Du hast ein sehr kraftvolles Tool mit den Ölen. Generell kannst Du lieber mit einer schwachen Dosierung beginnen und sie dann steigern, wenn Du eine stärkere Intensität wünschst.



QUALITÄT

Die Qualität der Öle spielt eine wesentliche Rolle, um die Vorzüge zu spüren und zu erleben.

Es beginnt schon damit, dass die Pflanzen dort wachsen, wo sie am besten gedeihen, um so ihre volle Kraft zu entfalten. Selbstverständlich dürfen die Pflanzen nicht mit synthetischen Mitteln behandelt werden.

Ein nachhaltiger und somit umweltfreundlicher Anbau sind genauso wichtig, wie eine pflanzenfreundliche Ernte, damit meine ich, dass nur soviel geerntet wird, wie die Pflanze gut verkraftet.

Die Destillation oder Pressung muss ebenso sorgfältig sein, damit die wertvollen Inhaltsstoffe nicht verloren gehen.

Permanente Kontrolle vom Anbau, über die Zeit des Wachstums bis zur Ernte und während der Verarbeitung, sind von hoher Priorität.

Außerdem sollten alle am Produkt beteiligten Menschen fair bezahlt werden und in einem guten sozialen Miteinander stehen.

Das alles finde ich wieder in den CPTG* zertifizierten Ölen von doTERRA.

Die Öle sind hochpotent und das empfindest Du schon, wenn Du nur die Flasche öffnest und daran schnupperst.

*Certified Pure Therapeutic Grade®



SICHERHEIT

Die Hochwertigkeit der puren und 100% reinen Öle von doTERRA lässt wenig Risiken auftauchen.

Trotzdem gibt es Menschen, die allergisch auf bestimmte Öle reagieren können, darauf musst Du natürlich Rücksicht nehmen, wenn Du sie in deinen Klassen anwendest.

Bislang habe ich mit dem Diffusen noch keine negativen Erfahrungen bei meinen Teilnehmer:innen machen müssen.

Wenn Öle auf die Haut gegeben werden, sollte man zuerst eine kleine Menge auf die Innenseite des Unterarms geben und schauen, ob der Körper allergisch reagiert. Wenn Du Deine Teilnehmer mit den Ölen massieren möchtest, würde ich das auf jeden Fall im Vorfeld abklären.

Bitte bedenke auch, dass es ätherische Öle gibt, die fotosensitiv sind. Das bedeutet, dass eine Hautirritation auftreten kann, wenn man sie äußerlich anwendet und danach in die Sonne geht. Bitte beachte das.

Solltest Du mit Kindern oder Senioren arbeiten, beachte unbedingt, dass die Dosierung deutlich geringer sein muss, da sehr junge und sehr alte Menschen vor allem bei der Anwendung über die Haut sehr sensibel reagieren.

Während der Schwangerschaft gelten ebenfalls Einschränkungen, bitte informiere Dich dazu gründlich.

Alle Anwendungsvorschläge beziehen sich auf die CPTG Öle von doTERRA.

Solltest Du andere Öle benutzen, erkundige Dich ganz genau nach Qualität und Anwendungsrisiken.



ANWENDUNGSFORMEN



AROMATISCH

Wir atmen die Öle ein. Direkt aus der Flasche, aus den Händen oder über einen Diffuser (Kaltvernebler).

Dies ist sicherlich in Deiner Yogapraxis die häufigste Anwendungsform.

TOPISCH

Über unsere Haut wird das Öl aufgenommen. Dazu ist es sinnvoll, ein Trägeröl zu verwenden. Dies ist schonend und hautfreundlich. Ein Trägeröl ist ein fettiges Öl. In den Beispielen verwende ich fraktioniertes Kokosnussöl. Das Öl ist flüssig, zieht schnell ein und ist geruchsneutral. Bei den jeweiligen Rezepten mache ich Vorschläge, auf welchen Stellen Deines Körpers Du die Öle topisch anwenden kannst.

INNERLICH

Wir geben die Öle direkt unter die Zunge, nehmen sie in einer Kapsel oder mit einer Flüssigkeit ein. In unserer Yogapraxis wird dies vermutlich nicht so häufig der Fall sein. Bitte beachte, dass nicht alle ätherischen Öle innerlich angewandt werden dürfen.



HINWEISE

Experimentiere sehr gern mit meinen Vorschlägen und lass Dich von Deiner Intuition leiten.

Solltest Du ein Öl nicht haben, lässt Du es entweder weg oder findest einen Ersatz. Entweder ist Dein Ersatzöl eines das ähnlich riecht oder eines das ähnliche Eigenschaften hat.

Ich ermuntere Dich zu forschen und Deine eigenen Kreationen zu entwickeln.

Die Diffuserblends sind für kleinere Räume bis 20 qm gedacht, wenn Du größere Kursräume nutzt, erhöhe die Anzahl der Tropfen oder besser, stelle mehrere Diffuser auf.

Bei den Roll-On's gibst Du die Anzahl der Tropfen in die 5 ML Flasche und füllst sie dann mit fraktioniertem (flüssigem) Kokosöl auf. Bei größeren Flaschen z.B. 10 ml, verdoppelst Du die Anzahl der Tropfen.

Ich mag die Mischungen gern etwas intensiver. Probiere aus, welche Dosierung sich für Dich gut anfühlt.

Solltest Du noch keine ätherischen Öle haben, würde ich mich freuen, wenn ich Dich in meinem Made by Nature Team persönlich beraten und betreuen kann.

Die Kontaktdaten findest Du ganz vorn.



ÜBERSICHT GRUNDHALTUNGEN



Rückbeugen



Vorbeugen



Twists



Umkehrhaltungen



Seitbeugen



Hüftöffner



Balancehaltungen



Meditation

1.1



RÜCKBEUGEN

Rückbeugen, da könnte man vermuten, dass wir uns nach hinten beugen.

Üben wir Rückbeugen geht es jedoch eher darum, das Becken nach vorn zu kippen, die Wirbelsäule zu strecken, die Schulterblätter kraftvoll zur Wirbelsäule zu ziehen, um so unsere Front zu öffnen.

Diese Haltungen sind sehr wertvoll, da wir im Alltag häufig die Schultern nach vorn sinken lassen und somit unsere Brustmuskulatur verkürzt und wir leicht Probleme im Schulter-Nackengebiet bekommen.

In diesen Haltungen tanken wir sehr viel Energie - man könnte sagen, wir laden uns auf.

Wenn wir unserem "Herz" so viel Raum bieten, viel Weite entsteht, kann sich unser Schutzwall lösen und dafür brauchen wir Mut. Diese physische Öffnung, löst wohlmöglich emotionale Lasten und unser Herz wird "hörbar".

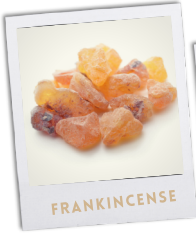


Liebe, Selbstliebe, Verbindung, Offenheit, Energie

1.1



THYME



FRANKINCENSE



BERGAMOT



GERANIUM



LIME



MAJORAM

RÜCKBEUGEN

01 **THYME**
Herzöffner,
Emotionen lösend

02 **FRANKINCENSE**
"Mauern vom
Herzen lösend"

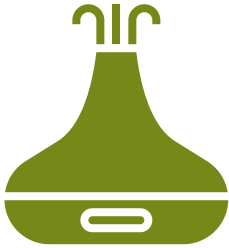
03 **BERGAMOT**
für sich selbst das
Herz öffnen -
Selbstliebe

04 **GERANIUM**
"heilt" zerbrochene
Herzen, Vergebung

05 **LIME**
Freude im Herzen,
Lebensfreude,
Dankbarkeit

06 **MAJORAM**
"weiches Herz",
Vertrauen,
Verbindung

1.1



ANWENDUNGEN

DIFFUSER BLENDS

3👉 Bergamot
1👉 Majoram
1👉 Thyme
2👉 Black Spruce

3👉 Geranium
1👉 Frankincense
1👉 Majoram
2👉 Black Spruce

3👉 Lime
1👉 Majoram
1👉 Thyme
2👉 Black Spruce



Ich habe den Blends einen "Ausgleich" zugefügt: Black Spruce, damit Erdung und Stabilität unterstützt und wir nicht von unseren Emotionen überwältigt werden.

1.1



ANWENDUNGEN

ROLL-ON | 5 ML

4 ♦ Bergamot
1 ♦ Majoram
1 ♦ Thyme
2 ♦ Black Spruce
1 ♦ Frankincense

3 ♦ Geranium
2 ♦ Frankincense
2 ♦ Majoram
2 ♦ Black Spruce

4 ♦ Lime
2 ♦ Majoram
1 ♦ Thyme
2 ♦ Black Spruce

HIER WERDEN DIE ÖLE AUFGETRAGEN



1.2



VORBEUGEN

Wir beugen uns nach vorn - das ist die grobe Richtung. Trotz alledem bleibt unser Becken nach vorn gekippt, damit unserer unterer Rücken lang bleiben kann und dazu ist es häufig nötig die Knie zu beugen, damit wir rüchenschonend die Haltungen einnehmen. Der obere Rücken darf rund sein.

Meist spüren wir in den Beinrückseiten eine intensive Dehnung, die unserem unteren Rücken eine Wohltat ist.

Unser Kopf sink häufig in Richtung Erde/ Boden. Das bringt mit sich, dass das Herz über den Kopf steht und wir somit eher Zugang zu unserem Inneren haben. Wir möchten, dass der Verstand, der Geist ruhiger wird.

Wir bewegen uns in Richtung Erde und sind in vielen Haltungen im innigen Kontakt mit ihr.

Unsere Energie sinkt eher, wir werden gelassener und ruhiger.



Entspannung, Gelassenheit, Ruhe, verwurzelnd, erdend,
Beziehung zu uns stärkend

1.2



BALANCE



LAVENDER



PATCHOULI



MYRRHE



VETIVER



BLACK SPRUCE

VORBEUGEN

- 01** **BALANCE***
Verbindung zu unserem Inneren und zur Erde
- 02** **LAVENDER**
Entspannung, Beruhigung
- 03** **PATCHOULI**
Verbindung zum physischen Körper und Erdung
- 04** **MYRRHE**
Verbindung zu Mutter Erde
- 05** **VETIVER**
"Wurzeln schlagen"
- 06** **BLACK SPRUCE**
Erdung & Stabilität

*Balance ist eine doTERRA-Mischung aus fraktioniertem Kokosöl, und den ätherischen Ölen von Fichtennadeln, Ho-Holz-Blätter, Weihrauchharz, Blüte des Blauen Rainfarn, Blüte der Blauen Kamille, Duftblüten.

1.2



ANWENDUNGEN

ROLL-ON | 5 ML

15  Balance*

3  Myrrhe
3  Patchouli
1  Majoram
2  Black Spruce

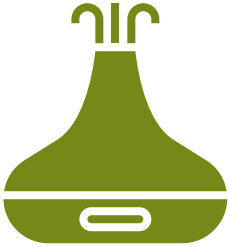
3  Lavender
2  Vetiver
1  Bergamot
2  Black Spruce

*Balance ist bereits mit fraktioniertem Kokosöl verdünnt, deswegen die hohe Dosierung.

HIER WERDEN DIE ÖLE AUFGETRAGEN



1.2



ANWENDUNGEN

DIFFUSER BLENDS

3👉 Balance
1👉 Lemon
1👉 Frankincense

3👉 Lavender
1👉 Vetiver
1👉 Bergamot
2👉 Black Spruce

2👉 Patchouli
1👉 Myrrhe
2👉 Lime
1👉 Black Spruce



Ich habe diesen Blends einen "Ausgleich" zugefügt.
Lemon, Bergamot, Lime für ein wenig Leichtigkeit und
Frische. Frankincense verbindet die Öle und erhebt.

1.3



TWISTS

Wir drehen uns um unsere Mitte. Dazu brauchen wir eine "lange" Wirbelsäule, ein stabiles Fundament und Kraft in unserer Körpermitte.

Ein ausgleichende Haltung, die unserem Rücken sehr gut tut und ganz wichtig in unserer Asanapraxis ist.

Wir produzieren Hitze durch die Kraft in unserer Mitte und haben häufig ein Gefühl von Reinigung und Klärung.

Den Blickwinkel, die Perspektive zu wechseln, das ist wunderbar möglich in allen Twists. Durch das Setzen eines neuen Fokus erkennen wir, dass es mehr als eine Möglichkeit gibt und dass wir nicht nur eine Wahl haben. Wir gehen auf Entdeckungsreise und erlauben uns, neugierig zu sein.

Wohlmöglich finden wir ganz neuen Wege, Visionen und wir spüren, dass wir über genügend Kraft und Stabilität verfügen.

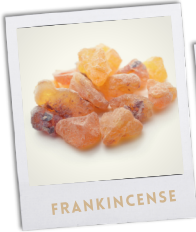


Perspektive wechseln, neuer Blickwinkel, Visionen,
neue Wege

1.3



CLARY SAGE



FRANKINCENSE



RED MANDARIN



ROSEMARY



SIBERIAN FIR



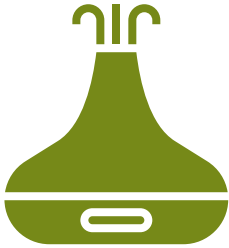
BASIL

TWISTS

- 01 **CLARY SAGE**
Visionen, neue
Perspektiven
- 02 **FRANKINCENSE**
eigene Wahrheit
erkennen, neue
Wege sehen
- 03 **RED MANDARIN**
kindliche Neugier
entfachen,
entdecken,
positives Mindset

- 04 **ROSEMARY**
Klarheit, Offenheit
- 05 **SIBERIAN FIR**
Weisheit und die
Erkenntnisse daraus
zulassen
- 06 **BASIL**
Kraft für Neues

1.3



ANWENDUNGEN

DIFFUSER BLENDS

3🟢 Clary Sage
2🟢 Lime
2🟢 Siberian Fir
1🟢 Frankincense

4🟢 Red Mandarin
2🟢 Rosemary
2🟢 Siberian Fir

3🟢 Basil
3🟢 Red Mandarin
2🟢 Frankincense



Lime und Clary Sage sind ein tolles Team und unterstützen sich wunderbar. Ein herrlicher Duft, der die Lebensfreude und den Spaß am Erkennen von neuen Visionen weckt.

1.3



ANWENDUNGEN

ROLL-ON | 5 ML

3  Clary Sage
1  Lime
1  Siberian Fir
1  Frankincense

3  Basil
3  Red Mandarin
1  Lime
2  Siberian Fir

3  Rosemary
2  Red Mandarin
1  Clary Sage
2  Siberian Fir



LINIE VOM
BAUCHNABEL
ZUM
SCHAMBEIN

HIER WERDEN DIE ÖLE AUFGETRAGEN

INNENSEITE
UNTERÄRME

1.4



UMKEHRHALTUNGEN

Wir kehren alles um. Das bedeutet, dass die Hände am Boden und die Füße in der Luft sind.

Dazu benötigen wir eine große Zentrierung und vielleicht noch viel mehr, eine große Portion Mut.

Häufig trauen wir uns etwas nicht zu und wenn der Kopf "nein" sagt, kann der Körper nicht sein Potential ausschöpfen.

Umkehrhaltungen sind ein wunderbares Beispiel, wie sehr unser innere Haltung unseren Körper beeinflusst.

Wir brauchen Vertrauen zu uns selbst und anfangs zum Lehrer, der uns die richtige Tools mitgibt, uns unterstützt mutig und nicht übermütig zu sein.

Mit diesen Tools können wir über uns hinauswachsen und die gemütliche Komfortzone verlassen.



Mut, Vertrauen, Verlassen der Komfortzone, Stabilität

1.4



BERGAMOT



CASSIA



CORIANDER



JUNIPER BERRY



CARDAMOM



VETIVER

UMKEHRHALTUNGEN

01 BERGAMOT
Selbstbewusstsein,
Selbstwertgefühl

02 CASSIA
Mut, Sicherheit

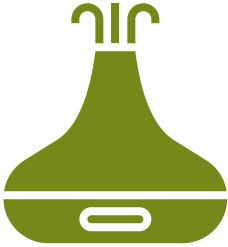
03 CORIANDER
Mut aus der
Komfortzone
hinaus zu treten

04 JUNIPER BERRY
Ängste überwinden

05 CARDAMOM
Respekt,
Selbstkontrolle

06 VETIVER
Verwurzeln,
Verbinden

1.4



ANWENDUNGEN

DIFFUSER BLENDS

3👉 Bergamot
2👉 Cardamom
2👉 Vetiver

3👉 Juniper Berry
1👉 Cassia
2👉 Bergamot
1👉 Vetiver

3👉 Coriander
1👉 Cassia
2👉 Vetiver



Vetiver kannst Du am bestem mit einer Pipette dosieren, da das Öl recht zähflüssig ist.

1.4



ANWENDUNGEN

ROLL-ON | 5 ML

3  Bergamot
1  Vetiver
1  Juniper Berry

2  Cassia
2  Vetiver
2  Bergamot

3  Coriander
2  Bergamot
1  Vetiver



HIER WERDEN DIE ÖLE AUFGETRAGEN

BRUSTBEIN
HÖHE BRUST

ELLBOGENBEUGE

1.4



SEITBEUGEN

Unsere Körperseiten werden geöffnet - wir beugen uns weniger und werden auf eng auf der einen Seite, wir setzen den Fokus darauf, dass eine Seite weit wird, wir Raum schaffen.

Unser Körper genießt Seitbeugen und ist dankbar, dass wir eine weitere Bewegungsmöglichkeit der Wirbelsäule ausnutzen, sie geschmeidig halten und wir flexibel und beweglich sind.

Es geht nicht darum, dass wir uns verbiegen, sondern uns dem Leben anpassen und das mit viel Bewusstheit und Integrität.

Die Kraft den Fluss des Lebens zu nutzen, diese Unterstützung aufzugreifen, anstatt uns dagegen zu stemmen und auf der Stelle zu bleiben, nach neuen Möglichkeiten Ausschau zu halten, das möchten Seitbeugen uns lehren.



Flexibilität, Anpassungsfähigkeit, Fluss des Lebens,
Möglichkeiten erkennen, Flow

1.5



CYPRESS



LEMON



AROMATOUCH



EUCALYPTUS



WILD ORANGE



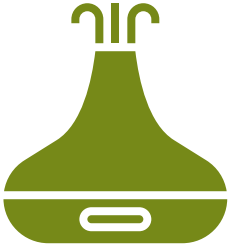
TANGERINE

SEITBEUGEN

- 01 CYPRESS
Anpassungsfähigkeit,
Flexibilität, Flow
- 02 LEMON
Klarheit,
Beweglichkeit, Fokus
- 03 AROMATOUCH*
Öffnet Geist und Herz,
Entspannung,
Flexibilität
- 04 EUCALYPTUS
Ängste überwinden
- 05 WILD ORANGE
Weite, Fülle
- 06 TANGERINE
Steifheit lösen, Spaß,
Leichtigkeit

*doTERRA Mischung von Cypress, Peppermint, Marjoram, Basil, Grapefruit und Lavender

1.5



ANWENDUNGEN

DIFFUSER BLENDS

6👉 Aromatouch

2👉 Cypress

2👉 Lemon

2👉 Eucalyptus

3👉 Tangerine

1👉 Eucalyptus

2👉 Cypress

3👉 Wild Orange

1👉 Lemon

2👉 Cypress



Selbstverständlich kannst Du Dir auch Deine eigenen Mischungen aus den vorgeschlagenen Ölen machen.

1.5



ANWENDUNGEN

ROLL-ON | 5 ML

6  Aromatouch

3  Tangerine
2  Eucalyptus
2  Cypress

3  Cypress
2  Lemon
1  Eucalyptus

3  Wild Orange
2  Lemon
2  Cypress



NACKEN

HIER WERDEN DIE ÖLE AUFGETRAGEN

INNENSEITEN
UNTERARME

1.6



HÜFTÖFFNER

Alle Asanas, die die Muskulatur rund um unsere Hüften dehnen, werden als Hüftöffner bezeichnet. Besonders der Hüftbeuger ist für unser körperliches Wohlbefinden wichtig, denn durch das viele Sitzen ist er sehr häufig verkürzt.

Wenn Du emotional wirst, während Du Hüftöffner übst, ist das total normal. Du kannst dankbar sein für diese Erfahrung. Manche lachen, manche weinen. In meiner eigenen Praxis habe ich anfangs viele Tränen vergossen, obwohl ich nicht traurig war - ganz im Gegenteil. Anschließend fühlte ich mich leicht und befreit.

Die Vermutung, dass wir unser Drama in unseren Hüften "verstecken" wollen, liegt nah. Öffnen wir diese, kann es wie eine Schleuse wirken. Es darf gehen, was wir nicht mehr "bauchen", was uns nicht unterstützt, sondern einengt.



Loslassen, auflösen, befreien



BLACK SPRUCE



CILANTRO



LAVENDER



LEMONGRASS



TEA TREE

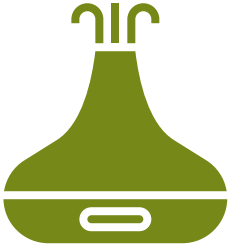


PATCHOULI

HÜFTÖFFNER

- | | | | |
|-----------|---|-----------|--|
| 01 | BLACK SPRUCE
Vergangenes lösen | 04 | LEMONGRASS
Auflösen, was nicht mehr unterstützt |
| 02 | CILANTRO
Kontrolle abgeben | 05 | TEA TREE
Verbindungen lösen, die uns nicht gut tun |
| 03 | LAVENDER
Anspannung, Festigkeit lösen | 06 | PATCHOULI
Bewertung auflösen |

1.6



ANWENDUNGEN

DIFFUSER BLENDS

- 3👉 Lavender
- 1👉 Cilantro
- 1👉 Patchouli
- 1👉 Wild Orange

- 3👉 Black Spruce
- 2👉 Lemongrass
- 1👉 Patchouli
- 1👉 Wild Orange

- 3👉 Black Spruce
- 2👉 Lemongrass
- 1👉 Tea Tree
- 1👉 Wild Orange



Wenn wir so viel Raum schaffen und auflösen, möchte dieser auch mit etwas Positivem und Neuem gefüllt werden, deswegen habe ich hier Wild Orange dazu genommen. Bergamot ist ebenfalls hervorragend geeignet.

1.6



ANWENDUNGEN

ROLL-ON | 5 ML

3 ♦ Cilantro
2 ♦ Lemongrass
2 ♦ Black Spruce
1 ♦ Wild Orange

3 ♦ Black Spruce
1 ♦ Lavender
1 ♦ Patchouli
1 ♦ Wild Orange

3 ♦ Lemongrass
2 ♦ Black Spruce
1 ♦ Wild Orange

SCHEITEL

NACKEN

UM DEN
BAUCHNABEL

Tea Tree 1 Tropfen pur auf den Scheitel gegeben, kann auch sehr gut in die Morgenroutine eingebaut werden, um toxische Beziehungen "abzuhalten" und Energie zu schützen.

HIER WERDEN DIE ÖLE AUFGETRAGEN

1.7



BALANCE

Um stabil auf einem Bein zu stehen, wenn der restliche Körper sich in unterschiedliche Richtungen bewegt, ist eine große Herausforderung.

Zum einen brauchen wir die Verbindung zur Erde und Stabilität, zum anderen viel Leichtigkeit und einen klaren Geist.

Sind wir ablenkt, unkonzentriert und wirr, verlieren wir unser Gleichgewicht.

Den Fokus zu setzen, den Geist ruhig zu stimmen, ganz und gar im Hier und Jetzt zu sein, dass müssen wir üben, um in Balance zu bleiben.

Für unsere Ausgeglichenheit im Leben, spielen die gleichen Faktoren mit. Wenn wir permanent abschweifen, daran denken was war oder was kommt, uns wegbewegen von dem was ist, wird es schwierig in Balance, im Gleichgewicht zu sein.



Klar, ruhig, stabil, fokussiert

1.7



BLACK SPRUCE



KUMQUAT



LAVENDER



LEMON



VETIVER

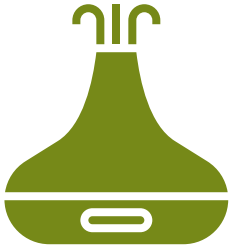


PATCHOULI

BALANCE

- 01 **BLACK SPRUCE**
Stabilität, Balance, erdend
- 02 **Kumquat**
Fokus auf die innere Ausrichtung
- 03 **LEMON**
klarer Geist, Fokus setzen
- 04 **VETIVER**
erdend
- 05 **Lavender**
entspannt den Geist
- 06 **PATCHOULI**
Verbindung zum Körper, erdend, entspannt den Geist

1.7



ANWENDUNGEN

DIFFUSER BLENDS

3👉 Lemon
2👉 Vetiver
1👉 Patchouli

3👉 Kumquat
2👉 Black Spruce
1👉 Patchouli

2👉 Black Spruce
2👉 Lemon
1👉 Lavender
1👉 Patchouli



Die doTERRA Mischung BALANCE eignet sich natürlich auch hier wunderbar. 5 - 6 Tropfen im Diffuser.

1.7



ANWENDUNGEN

ROLL-ON | 5 ML

3 Lemon
2 Kumquat
1 Patchouli
1 Vetiver

2 Black Spruce 15 Balance*
2 Lavender
1 Patchouli
2 Lemon

HIER WERDEN DIE ÖLE AUFGETRAGEN

NACKEN

INNENSEITEN
UNTERARME

FUSSSOHLEN

BALANCE pur oder verdünnt im Roll-On
auf die Fußsohlen geben



MEDITATION

Meditation - in tiefe Verbindung zum Sein treten.

Nicht denken ist eine häufige Assoziation mit dem Begriff Meditation und "Das kann ich nicht - ist nichts für mich" eine häufige Antwort.

Auf alle Fälle ist es unser Ziel, unseren Geist zu beruhigen. In einen Zustand des "nicht-denkens" zu kommen, ist vermutlich kaum zu bewältigen.

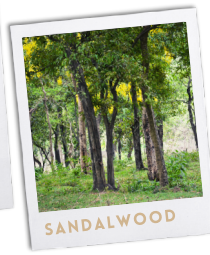
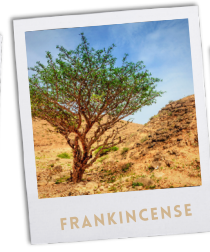
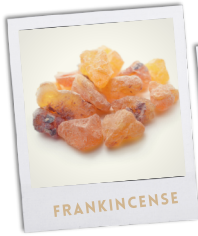
Wir möchten uns jedoch nicht mehr mit unseren Gedanken verbinden, wir schauen sie an. Das Bild, dass man wie in einem Kino die Spots vor dem eigentlichen Film anschaut, passt gut. Wir blicken sie an ohne uns zu verbinden. Ein Spot entspricht einem Gedanken. Wir schauen ihn an und lassen ihn gehen.

Die Pausen zwischen den Gedanken werden uns bewusst und wohlmöglich zeigt sich in diesem Pausen unser wahres Sein.

Die wohl schwierigste Übung auf unserem Yogaweg - so empfinde ich es zumindest.



innere Wahrheit, Ruhe, Klarheit, Zugang zum
wahren Selbst



MEDITATION

01 **FRANKINCENSE**
Zugang zur inneren
Wahrheit

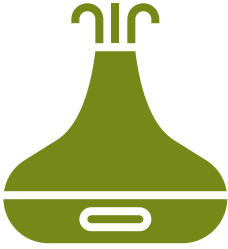
02 **SANDALWOOD**
Beruhigt Geist und
Herz, öffnet uns für
tiefe Hingabe und
erlaubt zu empfangen

03 **MELISSA**
Freudvoll, erhebend,
Zugang zum Selbst
fördernd



Ein ganz individuelles Öl zu wählen, für ein Thema an dem Du arbeitest, ist in deiner Meditation eine sehr große Unterstützung.

1.8



ANWENDUNGEN

DIFFUSER BLENDS

4👉 Sandalwood

4👉 Melissa

2👉 Frankincense
2👉 Sandalwood

4👉 Frankincense

2👉 Frankincense
2👉 Melissa



Einen Tropfen des ausgewählten Öls in die Hände zu geben, zu verreiben und 1 - 3 Minuten aus den Händen zu inhalieren, ist eine großartige Alternative.

1.8



ANWENDUNGEN

ROLL-ON | 5 ML

2 🟢 Frankincense
2 🟢 Melissa
1 🟢 Sandalwood

6 🟢 Frankincense

6 🟢 Sandalwood

6 🟢 Melissa

ZWISCHEN DEN
AUGENBRAUEN



HIER WERDEN DIE ÖLE AUFGETRAGEN



Wenn Deine Haut es verträgt,
kannst Du , einen Tropfen pur des
jeweiligen Öls, zwischen die
Augenbrauen geben.

2.0

THEMEN

Yoga ist eine Wissenschaft. Ein Teil dessen ist selbst-verständlich das Üben der körperlichen Haltungen - der Asanas. In unserer Kultur ist dies häufig die erste Assoziation mit dem Wort Yoga.

Yoga bietet deutlich mehr und so ist das Yogasutra für mich ein wundervoller Leitfaden geworden. Es bietet so viele wertvolle Erkenntnisse für unseren Lifestyle und zu Themen, die uns beschäftigen.

Aus meiner Sicht wäre es zu schade, diesen Schatz verschlossen und ungenutzt zu lassen. Alltägliches, Aktuelles und Schwierigkeiten, die uns allen immer wieder begegnen aufzugreifen, das Yogasutra als Ratgeber zu nutzen und alles so einfach wie möglich zu verpacken, damit man mit kleinen Schritten zu einer einfachen Lösung kommt, das ist mein Bestreben.

Im kommenden Teil findest Du eine Auswahl meiner Klassenthemen mit den entsprechenden Ölmischungen dazu. Es ist ein Auszug aus meinem wöchentlichen Blog, wo Du Dir jederzeit Anregungen einholen kannst. Viel Freude damit!



2.1.

FRAGEN - ANTWORTEN - INTUITION

Da hören wir immer wieder von unserer inneren Wahrheit, dem inneren Lehrer, der Weisheit, die in uns ist und so weiter... Doch wie finden wir Zugang oder wie können wir diese Quelle anzapfen?

Meine Vorstellung ist, dass meine Fragen ans Leben in einer Art Poststelle ankommen, sie dort sortiert werden, in die entsprechenden Abteilungen weitergeleitet werden, der Mitarbeiter bestätigt den Eingang und wir warten auf die Antwort.

Je nach dem, wie konkret unsere Anfrage ist und wie einfach sie zu beantworten ist, erhalten wir schnell Post mit den Informationen.

Ist unser Anschreiben wirr, ungenau und niemand weiß so konkret worum es geht, welche Abteilung zuständig ist, kann es schon mal sein, dass die Akte immer wieder ganz unten im Stapel landet und in Vergessenheit gerät.

Drängeln wir und fragen wir immer wieder nach, sind die Sachbearbeiter genervt, wohlmöglich unfreundlich und die Korrespondenz macht nicht wirklich Freude.

Vielleicht fragst Du Dich inzwischen, was soll das eigentlich alles - worum geht es hier?

Zu Recht - hihi...

Worauf ich hinaus möchte ist: stellst Du Dir selbst Fragen? Gibt es Entscheidungen, wo Du unsicher bist und es Dir wohlmöglich an Mut und Vertrauen mangelt? Wenn ja, glaube ich, dass wenn wir uns ganz konkret Fragen stellen, ganz spezifisch, uns dann entspannen und abwarten, Antworten kommen werden. Das Leben "spricht" mit uns - in Form von Gedanken oder vielleicht auch äußeren Zeichen. Wenn wir diese wahrnehmen, könnte das eine sehr gute Unterstützung sein.

2.1.

FRAGEN - ANTWORTEN - INTUITION

Unsere eigene innere Wahrheit mag es nicht, wenn wir ungeduldig, angespannt und "nervig" sind. Sie wird erst wahrnehmbar, wenn wir still, entspannt sind und vertrauen, dass sich Klarheit einstellen wird. Und auch äußere Signale nehmen wir nicht wahr, wenn wir polternd durch die Gegend laufen und unaufmerksam und unachtsam sind.

Ich ermuntere Dich, Dir einmal ganz konkret die Fragen zu stellen, wo Du nach Antworten suchst, ganz spezifisch, Dich dann zu entspannen, still zu werden, Tee zu trinken :) und abzuwarten.



Patanjali weist uns im Yogasutra darauf hin, dass wir abstreifen, was wir nicht wirklich sind und unserer inneren Quelle lauschen. Eine der wichtigsten Aufgaben ist es, unsere Muster zu lösen und unseren Geist zur Ruhe zu bringen. Also Tee trinken, Asanas üben, damit der Körper in Stille entspannt und aufrecht "sitzen" kann, damit wir unseren Geist beruhigen und wahrhaftige Antworten finden auf unsere Fragen. Also lasst uns ruhig und entspannt in Körper und Geist, auf das lauschen, was uns begegnet.

2.1.

FRAGEN - ANTWORTEN - INTUITION



LAVENDER
Gute innere
Kommunikation,
Entspannung,
Gelassenheit

LEMON
klarer Geist, Ordnung

FRANKINCENSE
guter Zugang zu
unserer inneren
Wahrheit

NEROLI
Gelassenheit, Geduld



je 2 Tropfen in den Diffuser

2.2.

EINATMEN, AUSATMEN, LÄCHELN!

Einatmen, ausatmen, lächeln...

Schon oft gehört und vielleicht genauso oft vergessen.

In Situationen, wo es an unsere Emotionen geht - wir wohlmöglich herausgefordert werden, provoziert werden, da spüren wir, wie unsere Gefühle in uns aufsteigen - Wut könnte uns so zu Handlungen ermuntern, die nicht immer hilfreich sind.

Unser Atem ist unser bester Freund - eigentlich immer - aber eben auch in solchen Situationen. Nur ein tiefer Atemzug lässt uns ein wenig Abstand zum Erlebten finden. Wir erkennen den Auslöser unserer Wut und können besonnener reagieren.

Wie kann das sein, dass so ein bisschen "Luft" so einen großen Einfluß hat?

Der Atem ist unser Lebenselixier Nummer Eins - damit beginnt und endet alles, was wir als Leben bezeichnen. Über 630 Millionen mal atmen wir, wenn wir unser achtzigstes Lebensjahr erreichen. Und das meist völlig unbewusst. Der Atem beeinflusst unsere Gesundheit enorm und trotzdem schenken wir ihm recht wenig Beachtung. Unser Körper atmet - Punkt.

Doch häufig ist unser Atem sehr flach und unregelmäßig. Es scheint, als ob es sich lohnt etwas mehr Aufmerksamkeit auf diesen Bereich zu richten.

Die Yogis haben das schon früh erkannt. Viele Haltungen haben Bezeichnungen aus der Natur, denn die Beobachtung von Flora und Fauna war eine wichtige Inspiration. So auch beim Atem. Die Yogis stellten fest, dass die Tiere die langsam atmeten, länger lebten.

Nicht nur auf die physische Gesundheit hat der Atem einen großen Einfluss. Mental ist es ebenfalls so hilfreich, den Atem zu nutzen.

"Wenn Prana sich bewegt, dann bewegt sich Chitta. Wenn Prana ohne Bewegung ist, ist auch Chitta ohne Bewegung." (Hatha Yoga Pradipika)

2.2.

EINATMEN, AUSATMEN, LÄCHELN!

Prana bedeutet Lebensenergie und Pranayama Lenkung der Lebensenergie, die wir in unserer Yogapraxis mit Atemlenkung verbinden.

Demnach würde Chitta (das Feld unseres Geistes) ruhig, wenn wir aufhören zu atmen. Huch!

Gucken wir mal weiter. Wir üben im Pranayama unseren Atem bewusst zu lenken. Langsam und tief ein- und auszuatmen, verschieden Atemkanäle zu nutzen (wechselseitig Nasenatmung z.B.). Wenn wir langsam und tief atmen, spüren wir sofort, wie wir uns beruhigen (also schon jetzt - wie müssen nicht ganz aufhören zu atmen) werden die Aktivitäten auch Chitta langsamer. Rein physisch stärken wir unsere Atemmuskulatur und unsere Organe werden besser mit Sauerstoff versorgt.

Die Wege, auf welchen Prana fließt, werden gereinigt. Im Yoga werden diese Wege als Nadis bezeichnet, wovon es unzählig viele gibt.

Der Vorgang des Atmens ist unterteilt in Ein-, Ausatmen und Atempause. Wenn wir Pranayama üben, konzentrieren wir uns genau auf diese Vorgänge. Auf den Bereich, wo der Atem einfließt - wie er sich im Körper "verteilt", wie er ausfließt, was in unserem Körper geschieht und auf die Pausen dazwischen.



Patanjali spricht vom Abschneiden des Atems, womit die Atempausen gemeint sein können. Rein physisch steigern die Pausen den Gasaustausch und unser Geist hat die Möglichkeit, vollkommen still zu werden. Wir sollen also nicht komplett aufhören zu atmen, sondern ganz besonders die Atempausen beobachten.

Wie schön, dass wir unseren Atem immer bei uns haben und wir ganz unbemerkt in brenzligen Situationen darauf zurückgreifen können. Ein Augenblick der Stille im Geist, entschärft so manche Situation und wir können diesen Moment nutzen, um klug zu reagieren und nicht impulsiv.

2.2.

EINATMEN, AUSATMEN, LÄCHELN!

Der Atem ist in jeder Yogaklasse von großer Bedeutung - doch immer wieder achten wir vermutlich mehr darauf, was unsere Beine und Arme machen, als darauf, wie unser Atem fließt. Den Atem als wichtigste Ausrichtung nutzen - ein wunderbarer Schwerpunkt deiner Yogapraxis oder Klasse.

doTERRA AIR - in dieser Mischung ist alles enthalten, um gut durchatmen zu können und sie duftet wundervoll. Lorbeerblätter, Pfefferminze, Eukalyptus, Teebaum, Zitrone, Ravensara und Kardamom sind enthalten. Außerdem fördern diese Öle die Ruhe in unserem Geist.



doTERRA AIR
Ruhe, Gelassenheit &
Unterstützung der
Atmung

Du kannst es Dir verdünnt auf die Brust reiben oder



4 - 8 Tropfen im Diffuser verwenden.

2.3.

WONACH SUCHST DU? HABEN WIR EINEN EIGENEN ALGORITHMUS?

Kennst Du das Phänomen, dass wenn Du Dich mit etwas besonders intensiv beschäftigst, Du es plötzlich überall siehst?

Ein Beispiel: Du möchtest mit Yoga beginnen, fragst Dich, ob das etwas für Dich ist, was Du brauchst, wo Du es üben kannst usw.? Plötzlich siehst Du lauter Dinge, die mit Yoga zu tun haben und das nicht nur im Internet, wo die Algorithmen der verschiedenen Systeme genau wissen, wofür Du Dich interessierst, sondern auf der Strasse siehst Du Menschen mit Yogamatten. Wenn Du Freunde triffst, staunst Du wieviele auch schon etwas mit Yoga zu tun haben und im Schaufenster entdeckst Du das erste Mal Yogakleidung, obwohl die Dekoration wohlhmöglich schon seit Monaten gleich ist. Es ist alles da gewesen, bzw. immer da nur Deine Offenheit, Dein Blick dafür ist erst jetzt geweckt worden.

In unserem Gehirn gibt es ein ganz ähnliches System, es heißt ARAS oder aufsteigendes retikuläres Aktivierungssystem. Und wo habe ich darüber gehört? Auf TikTok - so krass, wieviel man innerhalb kürzester Zeit lernen kann, bzw. wieviel Inspirationen man findet.

Also ARAS macht sozusagen den Abgleich dessen, womit ich mich beschäftige, was für mich gerade besonders wichtig und interessant ist und sucht danach im Aussen.

Wie toll ist das bitte? Es ist also höchste Zeit zu überprüfen, womit wir uns beschäftigen, wohin unsere Aufmerksamkeit somit geht.



Im Yoga kennen wir den Begriff SANKALPA - ein Sankalpa ist ein positiver Leitsatz, der uns begleitet. Den wir auch sehr gut in unserer Entspannung oder Meditation anwenden können.

2.3.

WONACH SUCHST DU? HABEN WIR EINEN EIGENEN ALGORITHMUS?

Was gibt es jetzt zu tun?

Wonach hältst Du im Moment, jetzt, Ausschau? Ist es das, was Du heute brauchst? Gibt es ein größeres "Projekt", was Du mittelfristig angehen möchtest? Ist es das, woran Du denkst?

Was ist Deine Vision, Dein größter Wunsch für Dich? Ist es das, worauf Du Deine Aufmerksamkeit richtest?

Vielleicht hast Du Lust, Dich genau jetzt und heute mit Deinen Gedanken zu beschäftigen und Deinen Fokus zu lenken.

Wohlmöglich wäre es für Dich umsetzbar, zum Beispiel am Abend, Deine Wünsche und Gedanken für den nächsten Tag zu notieren und dann zu selektieren: worauf richte ich meine Aufmerksamkeit morgen? Am nächsten Morgen dann einen Blick auf Deine Notizen zu werfen und Dich darin zu üben, das zu suchen, was Du wirklich möchtest.

Vertiefen kannst Du das in Deiner Yogapraxis.

2.3.

WONACH SUCHST DU? HABEN WIR EINEN EIGENEN ALGORITHMUS?



CLARY SAGE

Begrenzungen durchbrechen, Visionen, Perspektivwechsel

CYPRESS

Leichtigkeit, bringt alles ins Fließen

LEMON

Klarheit, richtet den Schweinwerfer auf das, was Clary Sage aufzeigt



Diffusermischung

3 Tropfen Clary Sage

2 Tropfen Lemon

2 Tr Cypress

2.4

VOM INNEHALTEN UN DEM, WAS DANACH KOMMT.

Wie sieht es bei Dir aus, hast du den Eindruck, dass alles im Fluss ist, sich entwickelt, so ganz natürlich und gleichmäßig? Oder hast Du ein Gefühl von Stagnation, Stillstand und wenig vorankommen? Eher ein auf der Stelle stehen? Eher Passivität als Aktivität? Eher dunkel, als hell? Eher innen, als außen? Eher langsam, als schnell?

Schauen wir uns einmal das Prinzip des Yin Yoga an. Unsere Energie ist eher nach unten gerichtet, viel Berührung mit der Erde, ganz viel Stillstand indem wir lange in den einzelnen Haltungen bleiben. Und auch das Chi, unsere Energie, kann nach einer geraumen Zeit nicht so fließen und sammelt sich im Bindegewebe. Hmmm, macht das denn Sinn? Wir möchten doch gern, dass alles im Fluss ist und die Energie sich in uns ganz frei entfalten kann? Also vielleicht doch lieber Yoga Flow mit ganz viel Yang - Energie, die nach oben geht und uns eher Richtung Himmel als zur Erde bringen möchte?

Wie fast immer, gibt es kein Ja oder Nein. Augenblicklich beschäftige ich mich ganz viel mit Ayurveda oder auch der traditionellen Chinesischen Medizin. So interessant, wie raffiniert hier alles mit einander verbunden wird und nichts nur in Schwarz oder Weiß sortiert wird, sondern immer insgesamt nach einem harmonischen Ausgleich gesucht wird.

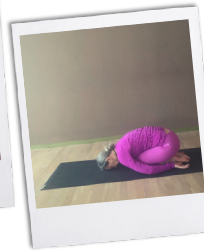
So kann ein Sammeln von Chi oder Energie durchaus einmal Sinn machen, denn lösen wir z.B. im YinYoga die Haltung auf, beginnt das Chi umso besser zu fließen.

Können wir uns wohlmöglich nach einer Zeit der Stagnation, des Stillstands, des Runterfahrens, auf das Auflösen freuen? Vielleicht werden wir so viel intensiver wahrnehmen, wie das Leben sich anfühlt, wahrhaftig und bewusst die Fülle der Möglichkeiten sehen, uns aufschwingen und mit mehr Freude und Intensität das Leben leben?

2.4

VOM INNEHALTEN UN DEM, WAS DANACH KOMMT.

Sammeln wir noch ein wenig unsere Energie, ziehen sie nach innen, bündeln sie, um dann um so mehr zu spüren wie es nach Außen, Oben, ins Licht, zur Sonne geht.



BLACK SPRUCE
Stabilität, Ruhe, von der Erde getragen werden

YLANG YLANG
Leichtigkeit, Emotionen wahrnehmen, Freude am entdecken

LEMON
Zentriert, bringt zu unserer Mitte

CEDAR WOOD
Verbindung, Gemeinschaft



Diffusermischung

3 Tropfen Black Spruce
2 Tropfen Lemon
2 Tropfen Ylang Ylang
1 Tropfen Cedar Wood

OUTRO

Du weißt nun, dass die Welt der Öle unsere Yogapraxis ganz enorm unterstützen kann.

In diesem Buch bin ich überwiegend auf die spirituelle Anwendung, also auf die Unterstützung unseres persönlichen Wachstums eingegangen.

Du findest viele weitere Themen auf meinem Blog.

urbanyogabremen.de/blog

Gern kannst Du Dir Inspirationen für Deine Klassen dort einholen.

Viel kraftvoller wirst Du Deine Yogaklassen leiten können, wenn Du Themen wählst die Dich berühren und beschäftigen.

Zur Strukturierung von der Idee, dem Entdecken von Themen, zum Storytelling, der Auswahl von Asanas, der Gestaltung und dem Sequencing Deiner Stunde und der entsprechenden Auswahl der dazu passenden ätherischen Öle, biete ich Workshops an.

Termine und weitere Infos unter urbanyogabremen.de

Viel Freude!

Wenn Du Deine Erfahrungen teilen magst, würde mich das sehr freuen.

evelyn@urbanyogabremen.de



OUTRO

Danke, an alle die mich
unterstützt haben.



EVELYN WENDT
URBAN YOGA BREMEN

APRIL 2021

