



Yoga- Atmen -Selfcare

# Dein Selfcare-Alltag in Balance



Deine ersten Schritte  
mit 3 Übungen  
für mehr Selfcare & Achtsamkeit  
in deinem Alltag

Selfcare ganz selbstverständlich  
in deinem Alltag



Deine ersten Schritte für mehr Achtsamkeit:  
3 Übungen für deinen Alltag

### Du hast ihn getan!

Dein erster Schritt zu mehr Leichtigkeit mit dem Workbook „3 einfache Selfcare-Übungen für den Alltag“

Wie großartig, dass du den ersten Schritt in Richtung mehr Leichtigkeit und Balance in deinem Leben gemacht hast! 🥳

### Ich feiere dich für diesen Entschluss!

Dieses Workbook enthält 3 einfache, aber äußerst wirkungsvolle Impulse, die dir helfen werden, mehr Balance, Achtsamkeit und Energie in deinen Alltag zu integrieren.

Plane dir die drei Übungen in den kommenden Tagen ein – und gönne dir dabei die Zeit, dich wirklich darauf einzulassen.

Wir starten genau dort, wo du jetzt stehst.

Bevor du loslegst, mach dir den kurzen Selbst-Test, um deinen aktuellen Stand zu reflektieren. Dies hilft dir, zu erkennen, wie du dich zu Beginn deiner Reise fühlst und welche Veränderung du dir wünschst.





Deine ersten Schritte für mehr Achtsamkeit:  
3 Übungen für deinen Alltag

## **Selbst-Test**

**Wie oft nimmst du dir bewusst Zeit für dich selbst?**

- ☐ Täglich
- ☐ 2-3 Mal pro Woche
- ☐ Weniger als einmal pro Woche
- ☐ Nie

**Wie sehr fühlst du dich im Moment in Balance?**

- ☐ Sehr ausgeglichen
- ☐ Ich schwanke oft, aber komme zurecht
- ☐ Ich fühle mich häufig aus dem Gleichgewicht
- ☐ Ich fühle mich fast immer gestresst oder überfordert

**Welche Selbstfürsorge-Aktivität fällt dir am schwersten?**

- ☐ Zeit für mich selbst einplanen
- ☐ Nein sagen und Grenzen setzen
- ☐ Regelmäßige Entspannungsübungen machen
- ☐ Mich selbst an erste Stelle setzen



Deine ersten Schritte für mehr Achtsamkeit:  
3 Übungen für deinen Alltag

# Impuls 1: Atme tief durch

## Die 4-4-4-4 Atemübung



### Warum diese Übung?

Atmung ist der schnellste Weg, um wieder ins Hier und Jetzt zu kommen. Mit dieser Übung bringst du deinen Geist und Körper in Einklang.

### So geht's:

- Setze dich bequem hin, schließe die Augen und atme tief durch die Nase ein, während du bis 4 zählst.
- Halte den Atem für 4 Sekunden an.
- Atme nun langsam und kontrolliert aus, wieder für 4 Sekunden.
- Halte den Atem erneut für 4 Sekunden an.
- Wiederhole dies für 2-3 Minuten, wann immer du dich gestresst oder unruhig fühlst.

### Tipp:

Nutze diese Übung vor einer wichtigen Entscheidung, während der Arbeitspausen oder als morgendliche Routine.



Deine ersten Schritte für mehr Achtsamkeit:  
3 Übungen für deinen Alltag



## Impuls 1 – Reflexion

Wie hast du dich gefühlt, während du die Atemtechnik durchgeführt hast?

---

---

---

Konntest du deinen Geist beruhigen und dich mehr im Moment verankern? Wenn ja, wie hat sich das angefühlt?

---

---

---

Wie oft möchtest du die Atemtechnik in deinem Alltag integrieren? (Täglich, wöchentlich, nach Bedarf?)

---

---

---





Deine ersten Schritte für mehr Achtsamkeit:  
3 Übungen für deinen Alltag

## Impuls 2: Die Spiegelübung

### Für mehr Selbstakzeptanz

#### Warum diese Übung?

Sie fördert eine positive Selbstwahrnehmung und hilft dir, dich selbst anzunehmen.

#### So geht's:

- Stehe vor einem Spiegel, schaue dir in die Augen und sage laut: „Ich bin genug.“ oder “du bist toll!” oder “ich bin heute für dich da”
- Lächle dir selbst zu.

#### Tipp:

Mache diese Übung als Morgenritual, um mit positiver Energie in den Tag zu starten.





Deine ersten Schritte für mehr Achtsamkeit:  
3 Übungen für deinen Alltag



## Impuls 2 - Reflexion

Wie hast du dich beim ersten Blick in den Spiegel gefühlt? Gab es Widerstände oder warst du offen für die Übung?

---

---

---

---

Welche Gedanken kamen auf, als du dich bewusst selbst wahrgenommen hast?

---

---

---

Warum würdest du die Übung täglich wiederholen - oder auch nicht?

---

---

---





Deine ersten Schritte für mehr Achtsamkeit:  
3 Übungen für deinen Alltag

## Impuls 3: Dein persönliches Selfcare-Glas

### Warum diese Übung?

Es hilft dir, kleine Selfcare-Momente in deinen Alltag zu integrieren und regelmäßig dran zu bleiben.

### So geht's:

- Schreibe auf kleine Zettel einfache
- Selfcare-Aktionen (z. B. „5 Minuten lesen“, „10 Minuten spazieren gehen“) und lege sie in ein Glas.
- Ziehe täglich einen Zettel und setze ihn um.

### Tipp:

Halte dir die Zettel sichtbar, um motiviert zu bleiben.







Deine ersten Schritte für mehr Achtsamkeit:  
3 Übungen für deinen Alltag



## Impuls 3 - Reflexion

Ist es dir schwer oder leicht gefallen, Dinge für dein Selfcare-Glas zu finden?

---

---

---

Auf welche der Dinge im Selfcare-Glas freust du dich am meisten?

---

---

---

Wie möchtest du das Selfcare-Glas in deinem Alltag verwenden?

---

---

---

---



Deine ersten Schritte für mehr Achtsamkeit:  
3 Übungen für deinen Alltag

## Reflexion & Fortschritt

### Wow! Gratuliere!

Du hast nun die 3 Übungen für dich ausprobiert – wie fühlst du dich?

Kannst du dich noch daran erinnern, wie du dich zu Beginn deiner Reise gefühlt hast?

Welche Gedanken, Gefühle oder Erwartungen hattest du, als du das Workbook begonnen hast?

In diesem Abschnitt findest du eine Gelegenheit, auf deine Reise zurückzublicken und deine Fortschritte zu reflektieren. Mach dir die Veränderungen, die du bereits erreicht hast, bewusst und spüre, was sich in dir verändert hat. Nutze die Reflexion, um dich selbst zu feiern und das, was du bisher erreicht hast, zu würdigen.





Deine ersten Schritte für mehr Achtsamkeit:

3 Übungen für deinen Alltag

## Für deine Reflexion



Wie fühlst du dich nach diesen ersten Übungen?

Was möchtest du beibehalten?

---

---

---

Was haben dir die Übungen gebracht?

- ☐ Ich fühle mich insgesamt ruhiger und ausgeglichener
- ☐ Ich nehme mich selbst bewusster wahr.
- ☐ Ich fühle mich entspannter und mehr in Einklang mit mir.
- ☐ Ich merke noch keine Veränderung, möchte aber weiter dran bleiben.

Haben dir die Übungen geholfen mehr Selfcare-Momente in deinen Alltag zu integrieren?

- ☐ Ja, ich habe angefangen, regelmäßig Selfcare-Momente in meinen Alltag einzubauen.
- ☐ Ein bisschen, aber ich brauche noch Zeit, um es konstant umzusetzen.
- ☐ Ich habe Schwierigkeiten, die Übungen regelmäßig zu machen
- ☐ Ich fühle mich immer noch eher unsicher





Yoga- Atmen - Selfcare

Selfcare selbstverständlich in deinem Alltag

Deine ersten Schritte für mehr Achtsamkeit:  
3 Übungen für deinen Alltag

# HERZLICHEN GLÜCKWUNSCH!



**Du hast deinen ersten Schritt gemacht!**

Nutze diese Übungen, um regelmäßig Momente der Achtsamkeit und Selbstfürsorge in deinen Alltag zu integrieren.

## 4 Wochen Selfcare Impulse für dich

Wenn du mehr Unterstützung in deinem Selfcare-Weg möchtest, lade ich dich ein, mehr über mein Programm „Selfcare im Alltag leben“ zu erfahren, dass am 27. April 2025 startet.

Egal ob du nur Impulse möchtest oder mehr begleitet werden möchtest, du findest darin was du für dich brauchst

**Mehr Infos dazu findest du hier:**

**[www.rani-yoga.at/Selfcare im Alltag leben - 4 Wochen für mehr Balance](http://www.rani-yoga.at/Selfcare%20im%20Alltag%20leben%20-%204%20Wochen%20f%C3%BCr%20mehr%20Balance)**





# Yoga - Atmen - Selfcare

## Selfcare selbstverständlich in deinem Alltag

Deine ersten Schritte für mehr Achtsamkeit:  
3 Übungen für deinen Alltag

### Impressum:

Angaben gemäß § 5 TMG (Telemediengesetz)

Name der Autorin: Pamela Rani Gindl, BA

Rani Yoga Wien - Anschrift: Altgasse 23/8, 1130 Wien, Österreich

### Kontakt:

E-Mail: [rani@raniyoga.at](mailto:rani@raniyoga.at) / Telefon: +43 664 380 78 27

Website: [www.rani-yoga.at](http://www.rani-yoga.at)

Verantwortlich für den Inhalt nach § 55 Abs. 2 RStV:

Pamela Rani Gindl, BA, Erfolg durch Harmonie e.U / Rani Yoga Wien

### Urheberrecht:

Die Inhalte und Werke auf dieser Website und in allen von Rani Yoga Wien erstellten Materialien, einschließlich Texten, Bildern, Grafiken, Layouts, und sonstigem Material, unterliegen dem österreichischen Urheberrecht. Jegliche Vervielfältigung, Bearbeitung, Verbreitung oder sonstige Verwendung der Inhalte außerhalb der gesetzlichen Grenzen des Urheberrechts bedürfen der schriftlichen Zustimmung der jeweiligen Urheberin.

Downloads und Kopien dieser Seiten sind nur für den privaten, nicht-kommerziellen Gebrauch gestattet.

**Urheberrecht für Drittinhalte:** Soweit die Inhalte auf dieser Website oder in unseren Materialien nicht von Rani Yoga Wien erstellt wurden, werden die Urheberrechte Dritter beachtet. Diese Inhalte werden entsprechend gekennzeichnet. Falls du auf eine Urheberrechtsverletzung aufmerksam wirst, bitten wir um einen entsprechenden Hinweis. Nach Kenntnisnahme werden wir derartige Inhalte umgehend entfernen.

**Urheberrecht und Bildhinweise:** Die in diesem Werk verwendeten Bilder wurden mit der Künstlichen Intelligenz DALL·E erstellt. Die Rechte an diesen Bildern liegen bei der Autorin, Rani [Nachname]. Die Verwendung dieser Bilder ist ausschließlich im Rahmen des Werkes erlaubt. Jede weitere Nutzung, Vervielfältigung oder Verbreitung der Bilder bedarf der ausdrücklichen schriftlichen Genehmigung der Urheberin. Bildhinweise: KI-generierte Bilder von DALL·E (OpenAI)

### Haftungsausschluss:

Alle Informationen auf dieser Website und in unseren Materialien wurden mit größtmöglicher Sorgfalt erstellt. Rani Yoga Wien übernimmt jedoch keine Haftung für die Richtigkeit, Vollständigkeit oder Aktualität der Inhalte. Insbesondere wird keine Gewähr für Schäden übernommen, die durch die Nutzung der Inhalte entstehen könnten.

Die Links auf externe Webseiten wurden zum Zeitpunkt der Erstellung überprüft. Eine Haftung für den Inhalt der verlinkten Seiten wird nicht übernommen.

### Datenschutz:

Die Nutzung dieser Website und unserer Materialien ist in der Regel ohne Angabe personenbezogener Daten möglich. Sofern personenbezogene Daten (wie Name, E-Mail-Adresse) erhoben werden, erfolgt dies, soweit möglich, auf freiwilliger Basis. Weitere Informationen zur Verarbeitung von personenbezogenen Daten findest du in unserer Datenschutzerklärung:  
<https://www.rani-yoga.at/datenschutzerklaerung>.

