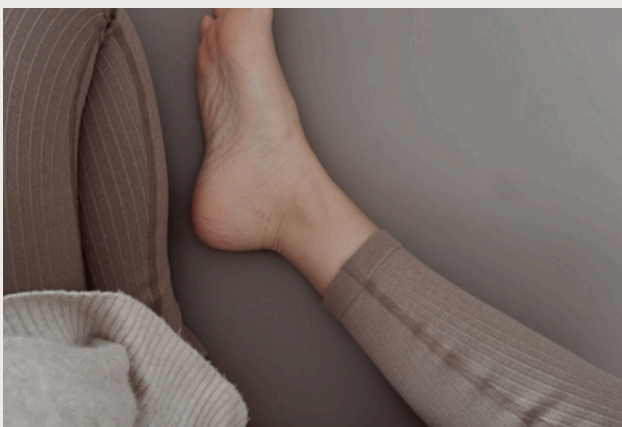
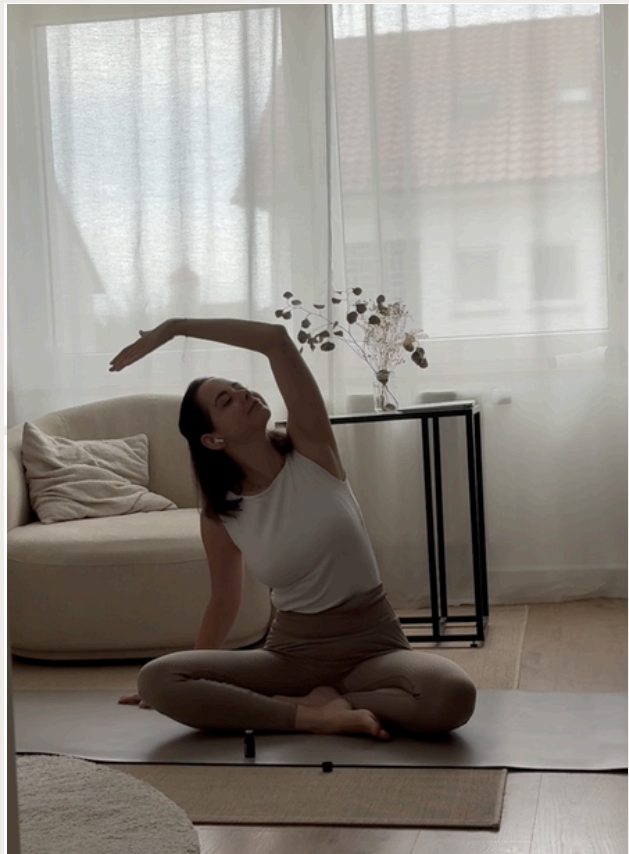


DEINE EIGENE YOGAROUTINE

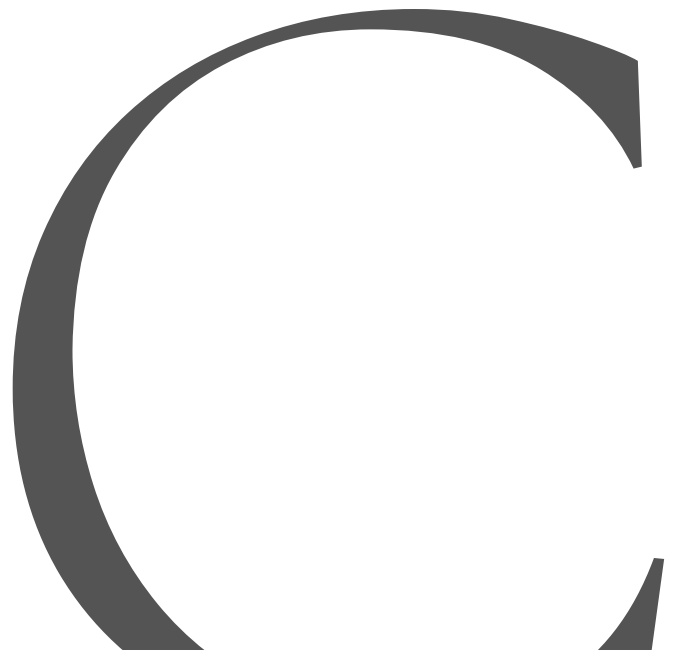
5 Schritte zu deiner eigenen
individuellen Yogaroutine, die wirklich
zu dir passt.



COPYRIGHT

Alle Rechte vorbehalten. Die Inhalte dieses E-Books sind urheberrechtlich geschützt und Eigentum von mir, Alexa Katharina. Jegliche unautorisierte Nutzung, Vervielfältigung oder Verbreitung, ganz oder teilweise, in irgendeiner Form oder auf irgendeinem Medium, ist strengstens untersagt.

Alexa Katharina



Das erwartet dich.

INHALT

- 01 Wieso eine Yogaroutine & was du wirklich brauchst
- 02 Yoga im Alltag integrieren – ohne Druck
- 03 Die wichtigsten Essentials
- 04 Ätherische Öle als Anker für deine Praxis
- 05 Find your Flow - tauche tiefer ein



Das bin ich.

HI, ICH BIN ALEXA



Alexa Katharina

CONTACT INFO:

Instagram: [@alexa_katharina](#)
[@hej.aroma](#)

WhatsApp: [\(+49\)_0152_52_848_745](#)

E-Mail: alexa@yogastrong.de

Hi, ich bin Alexa Katharina.
Yogalehrerin (1.000h +),
Aromaberaterin und Gründerin von
YOGASTRONG.

Stress, Depressionen und
Angstzustände sind heutzutage
keine Seltenheit. Ich bin davon
überzeugt, dass unsere körperliche
und mentale Gesundheit im
Zusammenhang stehen. Aus
diesem Grund spezialisiere ich
mich auf **Yoga** und **mentale
Gesundheit**.

Außerdem arbeite ich seit 2019 mit
ätherischen Ölen für mentale und
körperliche Gesundheit. Ich freue
ich mich, dass ich dir mein Wissen
weitergeben darf.

MEINE AUSBILDUNGEN:

- 200h (RYT) Hatha Vinyasa
Yogaausbildung, Barcelona
- Fitness Trainer B-Lizenz
- Purna Yoga Cert. VI (800h),
Australien
- Aromabertaerin (ärztlich
geprüft)





jede Yogaroutine ist anders

1 WIESO EINE YOGAROUTINE & WAS DU WIRKLICH BRAUCHST

Deine Routine = dein sicherer Ort

Yoga ist so viel mehr als nur ein paar Dehnübungen auf der Matte. Es ist ein Weg zurück zu dir selbst. Zu deinem Körper. Zu deinem Inneren. Wie es mir wirklich geht, spüre ich erst so richtig auf meiner Matte.

Und genau deshalb lohnt es sich, eine eigene Yogaroutine zu entwickeln – als täglicher Check In für dich selbst.

Eine regelmäßige Praxis gibt dir Halt. Sie schenkt dir kleine Inseln im Alltag – gerade dann, wenn alles laut, voll oder chaotisch ist. Und nein, du brauchst dafür weder 60 Minuten Zeit noch völlige Stille im Haus.



Du darfst klein anfangen. Und echt.

Manchmal ist es nur ein bewusster Atemzug.

Manchmal eine kurze Mobilisation für den Rücken.

Und manchmal einfach nur Ruhe und die Erinnerung: Ich bin wichtig.

Was brauchst du wirklich?

Bevor du startest, spür mal kurz in dich hinein:

- Fühlt sich dein Körper verspannt an?
- Hast du Rückenschmerzen vom vielen Tragen, Sitzen oder Stillen?
- Bist du innerlich unruhig, schläfst schlecht oder kommst abends nicht mehr richtig runter?

Genau da setzt deine Yogaroutine an.


Du brauchst keine perfekte Abfolge – sondern ehrliche Antworten auf die Frage:

Was tut mir heute gut?

Starte mit dem, was greifbar ist

Oft sind es die kleinen Dinge, die den Unterschied machen:

- 2–3 sanfte Übungen für deinen unteren Rücken
- 5 Minuten Atemfokus, um abends besser zu schlafen
- Eine herzöffnende Haltung, wenn du dich emotional eng fühlst

 **TIPP: HALTE DEINE LIEBLINGSÜBUNGEN IN EINEM NOTIZBUCH ODER AUF EINEM ZETTEL NEBEN DER MATTE FEST – SO KANNST DU IMMER INTUITIV WÄHLEN.**

2 YOGA IM ALLTAG INTEGRIEREN – OHNE DRUCK

Vielleicht denkst du: „Ich hätte schon Lust auf Yoga – aber wann soll ich das auch noch machen?“

Die gute Nachricht: Deine Yogapraxis muss nicht perfekt sein. Sie muss nur zu deinem Leben passen.

Denn Yoga bedeutet nicht zwingend 60 Minuten auf der Matte mit Kerze, Musik und Ruhe.

Manchmal bedeutet Yoga: kurz atmen, statt auszuflippen.
Oder: den Körper spüren, statt nur zu funktionieren.

Stell dir deine Yogaroutine wie ein flexibles Gerüst vor – kein starres Programm.

- 5 Minuten nach dem Aufstehen
- 2–3 Übungen, während dein Kind spielt
- 3 bewusste Atemzüge vor dem Einschlafen

Jede kleine Praxis zählt.

Sie wirkt – auch wenn du nebenbei Spielzeug einsammelst oder dich nicht komplett konzentrieren kannst.





ES IST WICHTIG, DASS DU DICH UM DICH KÜMMERST







Yoga ist kein Wettkampf. Es ist eine Begegnung mit dir selbst.

2 DOS & DON'TS

DOS

-  Hör auf deinen Körper. Nicht jede Übung fühlt sich für jeden gut an – und das ist völlig okay. Passe die Haltung an dich an, nicht umgekehrt.
-  Nutze Hilfsmittel. Kissen, Decken, Blöcke oder sogar die Couchlehne sind keine Schwäche – sie machen Yoga zugänglicher und angenehmer.
-  Bleib in Verbindung mit deinem Atem. Wenn du den Atem anhältst oder flach atmest, ist das oft ein Zeichen, dass du zu viel willst. Atme weich, bewusst und gleichmäßig.
-  Erlaube dir, jeden Tag neu zu wählen. Deine Bedürfnisse können sich täglich ändern. Mal brauchst du Bewegung, mal Ruhe. Deine Routine darf das widerspiegeln.

DON'TS

-  Dich in Posen zwingen. Wenn dein Körper Widerstand zeigt, hör hin. Schmerz ist kein Ziel, sondern ein Warnsignal.
-  Vergleichen (vor allem nicht bei Instagram). Dein Yogaweg ist einzigartig. Und wie eine Haltung von außen aussieht, ist völlig nebensächlich.
-  Perfektion anstreben. Du musst nicht flexibel, ruhig oder geerdet sein, um Yoga zu machen – Yoga hilft dir dabei, dich dahin zu begleiten.
-  Posen nicht auf deinen Körper anpassen - es ist wichtig, dass du weißt, wie du Übungen gesund ausführst und auf deinen Körper anpasst.

Nimm deine mentale und körperliche Gesundheit selbst in die Hand.

3 DIE WICHTIGSTEN ESSENTIALS

... die dir den Einstieg in deine eigene Yogaroutine erleichtern

Du brauchst eigentlich gar nichts, um Yoga zu machen. Keine Matte oder eine fancy Leggings – aber ein paar Essentials können deine Praxis deutlich angenehmer und wirkungsvoller machen. Hier findest du die wichtigsten Dinge, die dir helfen, dranzubleiben und deine Routine mit Leichtigkeit in deinen Alltag zu integrieren:

1. EIN ORT, AN DEM DU DICH WOHLFÜHLST

Du brauchst kein großes Yoga-Zimmer – eine kleine Ecke reicht völlig. Wichtig ist, dass du dich dort sicher und ungestört fühlst. Vielleicht magst du es gemütlich mit Kerzen und einer Decke oder lieber klar und aufgeräumt – spür rein, was dir guttut.

2. EINE GUTE YOGAMATTE

Eine rutschfeste Matte ist Gold wert. Sie gibt dir Halt, schützt deine Gelenke und macht die Praxis angenehmer. Wenn du regelmäßig übst, lohnt es sich, in Qualität zu investieren – du wirst den Unterschied spüren.

3. HILFSMITTEL, DIE DICH UNTERSTÜTZEN

Yoga ist kein „Alles oder nichts“ – sondern darf anpassbar sein. Blöcke, ein Gurt, eine Decke oder ein Bolster helfen dir, dich in den Haltungen sicher zu fühlen und sie deinem Körper anzupassen.

Ich empfehle dir 2 Yogablöcke (oder 2 große Bücher), 1 Yogabolster (oder ein großes Kissen), einen Yogagurt (oder einen Gürtel) und eine Decke.



Wie ätherische Öle wirken

4 ÄTHERISCHE ÖLE ALS ANKER FÜR DEINE PRAXIS

Wenn wir ätherische Öle einatmen, binden sich die Moleküle an die Riechrezeptoren in der Nasenschleimhaut und senden Signale an den Riechkolben.

Vom Riechkolben aus werden die Informationen über Duftmoleküle an verschiedene Bereiche des limbischen Systems, das für Emotionen, Gedächtnis und Verhalten verantwortlich ist, weitergeleitet, einschließlich des Hypothalamus.

Der Hypothalamus, ein Teil des Zwischenhirns, spielt eine wesentliche Rolle als Steuerungszentrum für das **vegetative Nervensystem**, welches für eine Vielzahl lebenswichtiger Funktionen verantwortlich ist.

QUALITÄT DER ÖLE

Wenn du ätherische Öle für deine Gesundheit nutzen möchtest, ist Qualität das Wichtigste. Leider gibt es keine strengen gesetzlichen Vorschriften – viele Öle, die als „rein“ verkauft werden, enthalten Zusätze oder sind stark gestreckt. Ein Bio-Siegel ist leider keine Garantie für ein reines und wirksames ätherisches Öl.

Ich persönlich verwende ausschließlich die Öle von doTERRA, denn hier stimmen Transparenz, Reinheit und Wirksamkeit:

- Jede Pflanze wird dort angebaut, wo sie am besten reifen kann.
- Hohe Anforderungen: mehr als Bio-Qualität.
- Die Destillation erfolgt besonders schonend und lange – z. B. Weihrauch bis zu 100 Stunden!
- Jedes Öl ist mehrfach getestet, frei von Schadstoffen und wirkstoffgeprüft.
- Unter jedem Fläschchen findest du einen Code, mit dem du das Testprotokoll einsehen kannst.



ANWENDUNG

AROMATISCH

- inhalieren oder via Diffuser

TOPISCH (ÄUSSERLICH)

- direkt auftragen für gezielte Wirkung an der betroffenen Stelle
- Hochpotent! 1 Tropfen ätherisches Öl hat das Potential jede Zelle deines Körpers mit 40.000 Molekülen zu versorgen
- über die Fußsohlen in 30 Sekunden durch den gesamten Blutkreislauf

INNERLICH

- in deinem Getränk
- in pflanzlichen Kapseln
- direkt unter der Zunge
- als Zugabe zum Essen

BEREICHE

Ätherische Öle sind vielseitige Begleiter im Alltag. Sie werden unter anderem in natürlichen Routinen bei **Verspannungen** oder **Menstruation**, in der **Hautpflege**, zur **emotionalen Balance**, zur Unterstützung von **Energie**, **Immunsystem** und **Schlaf** sowie für eine bewusstere, **toxisch reduzierte Lebensweise** eingesetzt – ebenso möglich in **Schwangerschaft** und **Stillzeit** sowie für **Kinder**.

KOSTENLOSE ÖLPROBE

Trage dich hier ein und erhalte eine kostenlose Ölprobe:



ACHTUNG

Öle sollten niemals in den Öllampen, die du vielleicht auch noch von früher kennst, verbrannt werden.



5 Deine Yoga Community FIND YOUR FLOW

Eine Routine, die zu dir passt. Ein Kurs, der dich wirklich unterstützt.

Du möchtest erfahren, wie du die Asanas richtig ausführst? Du möchtest dich mit anderen verbinden und deine eigene individuelle Yogaroutine kreieren?

Du hast jetzt erste Impulse für deine Yogaroutine: Du weißt, worauf es ankommt, wie du deine Yogapraxis gestalten und in deinen Alltag integrieren kannst.

Aber vielleicht...

- ...bist du dir manchmal unsicher, wie die Asanas korrekt ausführst und auf deinen Körper anpasst?
- ...möchtest du deine Kenntnisse auffrischen oder endlich tiefer in die Yogawelt eintauchen?
- ...möchtest du eine fundierte Grundlage an Yogawissen.
- ...möchtest du wissen, wie du die Asanas sicher und richtig übst.
- ...hast du manchmal Schmerzen in den Asanas (z.B. Nacken, Handgelenke, Knie) oder fühlst dich wackelig in den Übungen.
- ...siehst du keine Fortschritte und dir fällt es schwer eine eigene Yogapraxis zu kreieren und sie wirklich regelmäßig zu üben.

Du möchtest...

- erfahren, wie du die Asanas korrekt ausführen und auf deinen Körper anpassen kannst.
- verstehen, welche Auswirkungen die Asanas auf deinen Körper haben und eine eigene Yogapraxis entwickeln, ohne immer Videos nachmachen zu müssen.
- wissen, wie du Yoga regelmäßig in dein Leben integrieren kannst und deine eigene Yogaroutine kreieren.

find your flow



5 Deine Yoga Community FIND YOUR FLOW

Erfahre, wie du die Asanas richtig ausführst, Hilfsmittel anwendest, die Asanas auf deinen Körper anpassen kannst, wie du deine eigene individuelle Yogaroutine kreierst, die zu DIR passt. Wie du ohne Yogalehrer vor Ort und ohne YouTube-Videos bei dir zu Hause sicher üben kannst.

Als Yogalehrerin sehe ich so oft, wie Übungen ungesund ausgeführt werden. Meistens merkt man es gar nicht direkt, sondern erst nach mehrmaligem falschen ausführen. Es ist wichtig, dass du Yogaübungen auf DEINEN Körper anpasst.

Deshalb habe ich eine Yogacommunity entwickelt. Hier ist mein Onlinekurs "FIND YOUR FLOW" integriert und das alles zu einem Preis, den sich jede:r leisten kann. Weil Yoga für alle zugänglich sein sollte.

Für dich, wenn du:

- endlich wirklich starten willst (auch ohne Yoga-Vorerfahrung)
- dranbleiben möchtest, ohne dich unter Druck zu setzen
- eine Praxis brauchst, die sich an dich anpasst – nicht umgekehrt
- mehr über dich selbst erfahren willst – körperlich, emotional, mental

👉 Trag dich jetzt unverbindlich auf die Warteliste ein und sei die Erste, die erfährt, wann die Türen öffnen und profitiere vom einmaligen Willkommensangebot:

Jetzt kostenlos und
unverbindlich auf die
Warteliste eintragen:



find your flow

<https://oele.yogastrong.de/yogaroutine>