

ZURÜCK IN DEN KÖRPER

**DEIN ACHTSAMER START
IN EINE
INDIVIDUELLE YOGAPRAXIS**



Dein Workbook

ZURÜCK IN DEN KÖRPER

DEIN ACHTSAMER START IN EINE INDIVIDUELLE YOGAPRAXIS

Was dich erwartet

Dieses Workbook ist eine Einladung, mit Yoga zu beginnen oder deine Praxis neu zu entdecken.

Es möchte dich nicht durch starre Regeln oder fertige Programme führen. Stattdessen öffnet es dir einen Raum, in dem du dich selbst besser kennenlernen kannst.

Im Mittelpunkt steht nicht das äußere Tun, sondern dein inneres Erleben.

Du bist eingeladen, deinen Körper bewusster wahrzunehmen, auf seine Signale zu hören und in deinem eigenen Tempo zu üben.

Diese Reise beginnt nicht bei einer perfekten Haltung, sondern bei dir. So, wie du gerade bist.

Was du lernst

Mit Körperintelligenz lernst du, in deine eigene Wahrnehmung zu vertrauen und deine Yogapraxis so zu gestalten, dass sie wirklich zu dir passt. Nicht, weil jemand es vormacht, sondern weil du spürst, was dir guttut.

Eine körperintelligente Yogapraxis verbindet Bewegung, Atmung, Achtsamkeit und Reflexion. So fließen ganz verschiedene Aspekte des Yoga - vom Asana bis zur Philosophie - auf achtsame Weise in deinen Alltag ein.

Du brauchst keine 90 Minuten auf der Matte, um bei dir anzukommen. Schon kleine, bewusste Impulse im Alltag können dich zurück in den Körper holen - und dich daran erinnern, wie sich echtes „Ich bin da“ anfühlt.

Ob du ganz neu mit Yoga beginnst oder schon lange praktizierst,
dieses Workbook schenkt dir Raum
zum Spüren, Nachdenken und Ausprobieren.

Viel Freude beim Entdecken deiner eigenen
Praxis.

atha yoga-anuśāsanam
Yoga-Sūtra I.1
Jetzt fängt der Yoga-Weg an.

ÜBER MICH

WARUM ICH DIESES WORKBOOK FÜR DICH GESCHRIEBEN HABE

Ich bin Laura

Apothekerin, Yogalehrerin und in Ausbildung zur Yogatherapeutin.

Ich habe dieses Workbook geschrieben, weil ich daran glaube, dass Yoga sich an dein Leben anpassen darf und nicht umgekehrt. Meine Praxis ist körperintelligent, alltagstauglich und achtsam. Ich möchte dich einladen, wieder mehr ins Spüren zu kommen. jenseits von Leistung, dafür mit Klarheit, Ruhe und Vertrauen in dich selbst.

Dabei geht es nicht darum, eine perfekte Praxis zu finden, sondern deine eigene.

Vielleicht bedeutet das für dich, zu Hause auf der Matte zu spüren, welche Bewegungen dir heute gut tun.

Vielleicht findest du im Studio neue Inspiration und erlaubst dir gleichzeitig, Atemübungen oder Asanas so zu variieren, dass sie wirklich zu dir passen.

Dieses Workbook möchte dich darin bestärken, deinen ganz eigenen Weg mit Yoga zu gehen.



Schön, dass du da bist.

Deine Laura

Kontakt

Instagram @yogalau.muenchen

E-Mail hallo@yogalau.de

Website yogalau.de

yogaś citta-vṛtti-nirodhaḥ
Yoga-Sūtra 1.2

Yoga ist das Zur-Ruhe-Bringen der Bewegungen im Geist.

FINDE DEINE PRAXIS

SECHS ASPEKTE DES YOGA

Asana

Meditation

Pranayama

Ich habe mir überlegt, wo ich überall Yoga in meinem Alltag finde.

Dieser Gedanke war der Anfang meiner Reise hin zu einer individuellen Praxis.

Vielleicht hilft er auch dir, neue Räume für Yoga in deinem Alltag zu entdecken.

So, wie es dir heute gut tut.

Achtsamkeit

Selbststudium

Einfach mal nichts tun



Reflexionsfragen

Welche Aspekte des Yoga möchte ich in deine Praxis einfließen lassen?

Welche sind mir am wichtigsten?

sa tu dīrgha-kāla-nairantarya-satkāra-āsevitaḥ dr̥ḍha-bhūmiḥ
— Yoga-Sūtra I.14

Die Praxis wird gefestigt durch langes, ununterbrochenes und achtsames Üben.

ASANA

BEWEGUNG, DIE DIR ENTSPRICHT

Theorie

Asanas sind nicht dafür da, dich zu formen. Sie helfen dir, dich selbst besser zu spüren.

Körperintelligente Asanapraxis bedeutet nicht tiefer, weiter oder schöner. Sondern sie hilft dir wieder zu spüren, in welchen Haltungen du dich sicher fühlen kannst und an welchen Stellen du loslassen darfst.

Deine Asanapraxis darf ruhig und entspannend sein, mobilisierend oder auch fließend und kraftvoll.

Impuls

Komme in eine Position, die du gut kennst (z. B. Katze-Kuh, Haltung des Kindes oder herabschauender Hund). Bewege dich ganz langsam, atme dabei bewusst und beobachte, wann dein Körper „ja“ sagt.

Spüre in dich hinein, welche Bewegungen sich wohltuend anfühlen und an welchen Stellen sich deine Asana eng anfühlt.



Reflexionsfragen

Welche Bewegungen tun mir gerade gut?

Soll es eine fließende Praxis sein oder ein Moment in der Stille?

Sthira sukham āsanam.

– Yoga-Sūtra II.46

Die Haltung soll stabil und angenehm sein.

PRANAYAMA

ATME UM INS SPÜREN ZU KOMMEN

Theorie

Pranayama ist kein Atemtraining, es ist ein Weg, dein Nervensystem zu regulieren.

Dein Atem reagiert direkt auf Emotionen, Stress oder Entspannung. Über bewusste Atemlenkung kannst du sanft und gezielt Einfluss nehmen.

Atemübungen können sowohl energetisierend als auch beruhigend wirken.

Körperintelligenz hilft dir zu spüren, was du heute brauchst.

Impuls

Setze dich bequem hin, lege eine Hand auf den Bauch. Lasse deinen Atem ganz natürlich kommen und gehen und nimm wahr, wo die Atmung hinfließt.

Spüre wie deine Bauchdecke sich bei jeder Einatmung hebt und bei jeder Ausatmung sanft senkt.

Die tiefe Bauchatmung ist unsere natürliche Atmung und sie beruhigt dein Nervensystem und hilft dir, in einen Zustand von innerer Ruhe und Sicherheit zu finden.

So entsteht Verbindung mit dir selbst und dem Moment.

Reflexionsfragen

Wann im Alltag spüre ich meinen Atem?

Wie fühlt er sich an, wenn ich nichts verändern will?



Tasmin sati śvāsa praśvāsayor gati-vicchedaḥ prāṇāyāmaḥ
— Yoga-Sūtra II.49

Wenn die Haltung gefestigt ist, folgt das bewusste Regulieren des Atems.

MEDITATION

SPÜRE DEIN INNERES

Theorie

Meditation ist keine Technik, um „nichts zu denken“.

Sie hilft dir, den Moment wahrzunehmen mit allem, was ist. Körperintelligenz zeigt sich oft in feinen Empfindungen.

Meditation ist ein Weg, diese wieder wahrzunehmen ohne zu bewerten, sondern mit einer Haltung von Offenheit und Neugier. Du lernst, dich selbst besser zu verstehen.

Impuls / Übung

Schließe für eine Minute die Augen und scanne deinen Körper langsam von Kopf bis Fuß.

- Wo spürst du Spannung?
- Wo ist Weite?
- Wo fühlst du Leichtigkeit?

Lasse alles da sein, ohne zu bewerten oder zu verändern.

Allein durch das achtsame Wahrnehmen beginnt dein Nervensystem, sich zu regulieren.

Du kommst im Hier und Jetzt an.



Reflexionsfragen

Was bedeutet Meditation für mich?
Und wie kann ich sie so gestalten,
dass sie zu mir passt?

Tadā draṣṭuḥ svarūpe 'vasthānam.

— Yoga-Sūtra I.3

Dann ruht der Sehende in seinem wahren Wesen.

ACHTSAMKEIT

YOGA IM ALLTAG

Theorie

Yoga endet nicht auf der Matte. Achtsamkeit bedeutet, präsent im Körper und im Leben zu sein. Körperintelligenz entfaltet sich besonders im Alltag: beim Zähneputzen, Gehen oder Tee trinken. Je feiner du spürst, desto klarer reagierst du auf deine Bedürfnisse.

Impuls

Trinke heute eine Tasse Tee, ohne nebenbei etwas zu tun. Spüre die Wärme in deinen Händen, nimm den Duft wahr, schmecke jeden Schluck ganz bewusst. Wenn du bewusst trinkst, lernst du auch, bewusster zu atmen, dich bewusster zu bewegen und auf die Signale deines Körpers zu hören. So beginnt körperintelligente Praxis, mitten im Alltag und ganz ohne Matte.

Reflexionsfragen

In welchen Alltagssituationen bist du wirklich bei dir?

Wie fühlt sich Präsenz in deinem Körper an?



Tatra sthitau yatnābhyāsaḥ
— Yoga-Sūtra I.13

Dort, wo innere Ruhe herrscht, wird durch beständiges Bemühen Achtsamkeit geübt..

SELBSTSTUDIUM

WISSEN UND SPÜREN VERBINDEN

Theorie

Körperintelligenz bedeutet nicht nur, den Körper zu spüren, sondern auch, sich selbst besser zu verstehen.

Selbststudium (Svadyaya) hat zwei Seiten:

- Du kannst dein Yoga-Wissen vertiefen (z. B. durch Bücher, Fortbildungen oder Podcasts).
- Du kannst dich selbst mit all deinen Mustern, Bedürfnissen und Ressourcen besser kennenlernen.



Impuls

Schreibe folgende Frage auf einen Zettel oder in dein Journal:

„Was wäre, wenn meine Praxis heute genau richtig war? Egal, wie sie aussah.“

Nimm dir jeden Tag 1-2 Minuten Zeit, um die Frage bewusst zu lesen und wirken zu lassen.

Atme dabei tief ein und aus und spüre, wie sich dein Körper dabei anfühlt. Lasse alle Bewertungen los und beobachte, welche Gedanken oder Gefühle auftauchen, ohne sie zu beurteilen.

Reflexionsfragen

Was lerne ich durch meine Praxis über mich selbst?

Was will ich gerade verstehen - im Leben oder im Körper?

Maunam svādhyāya-pravacanāṃ ca.
— Yoga-Sūtra II.44

Durch Selbststudium und Reflexion wird Erkenntnis gewonnen.

KLEINE PAUSE

EINFACH MAL NICHTS TUN

Theorie

In der Stille liegt Regeneration. Unser Nervensystem ist nicht dafür gemacht, dauerhaft auf Empfang zu stehen. Zwischen Reiz, Reaktion und Verantwortung braucht es Raum.

Yoga hilft uns, diesen Raum bewusst zu betreten. Und das nicht nur auf der Matte, sondern mitten im Alltag.

Denn: Regeneration beginnt nicht erst im Urlaub oder am Wochenende. Sie beginnt in kleinen Momenten der Unterbrechung.



Impuls / Übung

Setze dich für 1-3 Minuten an einen ruhigen Ort.

Lehne dich an, schließe die Augen und tue nichts. Kein Handy, kein Ziel.

Lasse den Atem kommen und gehen, ohne ihn zu verändern.

Beobachte, wie dein Körper reagiert, wenn nichts von ihm verlangt wird.

Reflexionsfragen

Wann gönne ich mir echte Pausen ohne Ablenkung?

Wie fühlt sich mein Körper an, wenn ich mal nichts leisten muss?

Was passiert, wenn ich einfach nur bin?

Abhyāsa vairāgyābhyām tan nirodhaḥ
— Yoga-Sūtra I.12

Durch Übung und Loslösung wird der Geist zur Ruhe gebracht.

ZURÜCK IN DEN KÖRPER

DEIN ACHTSAMER START IN EINE INDIVIDUELLE YOGAPRAXIS

Danke, dass du dir diese Zeit genommen hast.

Ich hoffe, du konntest deinem Körper auf deine Weise und in deinem Tempo ein Stück näher kommen.

Vielleicht war nicht jede Übung passend, aber vielleicht ist genau das der Anfang von etwas Eigenem.

Du möchtest tiefer gehen?

Oder wünschst du dir Begleitung bei konkreten Beschwerden?

Ich teile regelmäßig neue Impulse auf Instagram: [@yogalau.muenchen](https://www.instagram.com/yogalau.muenchen)

Und auf meiner Website: yogalau.de

Und wenn du Fragen hast oder einfach etwas teilen möchtest: Schreib mir gern an hallo@yogalau.de



Hinweis:

Dieses Workbook ersetzt keine medizinische oder therapeutische Behandlung. Bitte achte immer auf dein persönliches Wohlbefinden. Jede Übung ist lediglich eine Einladung, kein Muss.

Zitate: aus den Yoga-Sutras des Patanjali (verschiedene Übersetzungen)

Fotos: alle Bilder © Laura Hagg

Gestaltung & Inhalt: Laura Hagg, 2025

Du brauchst keine perfekte Praxis. Nur dich selbst, deinen Atem und ein bisschen Raum, um zuzuhören.