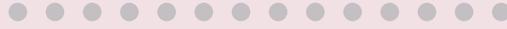


LOVE

The Art of Self love

AURORAYOGA & LILLANYOGA



"Community is everything to us. It is within each other we find ourself. See the best in others, see the best in yourself."—Jaina Portwood



TheArtofSelflove

10 WELCOME CIRCLE & MEDITATION
10:30-12 HEART OPENING YOGA FLOW
12:00 BRUNCH
13:00 JOURNALING & CREATIVE SESSION
13:30 COMMUNITY CIRCLE



self-love WORKBOOK

Dieses Self-love -Workbook soll dich auf deinem Weg zu mehr Selbstliebe begleiten und dir helfen eine tiefere und gesündere Beziehung mit dir selbst aufzubauen. Eine liebevolle und intime Beziehung zu dir, ist der erste Schritt zur Selbstheilung und kann in weiterer Folge auch Beziehungen zu anderen stärken und stabilisieren.

Kleine Aufgaben und Übungen sollen dir helfen dir selbst mit liebevoller Achtsamkeit zu begegnen und nicht nur positive Emotionen kreieren sondern auch und eine gesunde Einstellung dir selbst gegen über schaffen.



Oft klingt es so einfach, doch in der Realität ist es gar nicht so einfach Selbstliebe zu praktizieren. Es gehört weit mehr dazu als sich einfach zu mögen oder sich selbst toll zu finden. Nur wer sich wirklich mit deiner wahren Essenz, seinem wahren Selbst eingängig befasst und sich die Zeit nimmt sich selbst wirklich kennenzulernen, kann sich auch bedingungslos selbst lieben.

Manche nennen es Seele, Essenz, Geist oder Atma. Die Bezeichnung variiert je nach Philosophie oder Kultur und wird auch manchmal als das eigene Licht bezeichnet. Weniger spirituell könnte man jedoch auch sagen, dass es wichtig ist ehrlich mit sich selbst zu sein, sich auch mit den kleinen Fehlern anzunehmen, sich nicht mit negativen Glaubenssätzen zu quälen und Zeit für sich selbst im Alltag zu integrieren.

Sein Herz für sich selbst zu öffnen ist oft schwieriger, als es für andere zu tun. Viele von uns wurden zu einer Art von Bescheidenheit erzogen, die Selbstliebe mit selbstsüchtig oder eingebildet sein gleich setzt. Dieses Muster gilt es zu durchbrechen, denn wie bei allem ist es auch hier wichtig die richtige Balance zu finden.

As you love yourself more, you'll grow intimacy with your natural genius, discover your truest powers and honor your highest self

WIE VERWENDEN ICH DIESES WORKBOOK?

Beginne mit einem kleinen Brainstorming und der Frage was Selbstliebe für dich bedeutet, was es für dich nicht bedeutet und was der Grund für fehlende Selbstliebe oder deine Unsicherheit sein könnte.

Du kannst versuchen dich an folgende Richtlinien zu halten

1) Übungen und Routinen, die dir helfen deine physische Gesundheit zu verbessern, dein Körperbewusstsein zu stärken und deine somatische Achtsamkeit zu schulen.
- Entspannungsübungen, gesunde und ausgewogene Ernährung, Atemübungen, intuitive Bewegungen in die Yogapraxis einbauen, Body Scan und anderen Achtsamkeitsübungen und Meditationen.

2) Übungen und Routinen, die dir helfen auf Emotionalem Weg zu heilen, dein Herz öffnen und deinen Selbstwert stärken. - Ruhe suchen, Selbstvergebung praktizieren, Metta-Meditationen, die eigenen Wünschen und Ziele definieren und ihnen Raum zur Verwirklichung geben, sie mit anderen teilen.

"Be Yourself; everyone else is already taken."
- Oscar Wilde

3) Übungen und Routinen, die dir helfen deine Beziehungen zu stärken und zu stabilisieren. anderen Vergeben, Metta-Meditationen, mehr Weichheit im Umgang mit anderen integrieren

4) Übungen und Routinen, die dir helfen wieder zu deinem wahren Selbst und zu deiner authentischen Stimme zu finden erwecke deine innere Kreativität, gib deinem inneren Kind wieder eine Stimme und einen Raum sich zu entfalten, verbinde dich tiefer mit deinen persönlichen Wünschen und Zielen, lerne deine Ängste und Sorgen zu artikulieren, erlaube dir wieder mehr du selbst zu sein und gehe deinen Passionen und Bestimmungen nach

5) Übungen und Routinen, die dir helfen das Leben deiner Träume zu kreieren sag dir öfter, dass du es verdienst deine Träume zu leben, Visionboards, Brainstorming, Journaling, Mantrameditation

visited the Great Basket ... and fell in love with it.
... to rebuild the village as a holiday

self-love

WORKBOOK



“Your task is not to seek for love, but merely to seek and find all the barriers within yourself that you have built against it.”-Rumi

Was ist Selbstliebe?

Selbstliebe bedeutet eine liebevolle, sanfte und innige Beziehung mit dir selbst und deinem wahren Selbst zu kreieren. Das bedeutet auch einen liebevollen Umgang mit dir selbst zu leben, dir selbst zu vertrauen und dir selbst Gutes zu vergönnen. Auch ist es wichtig sich selbst vor Missbrauch und Gefahr zu schützen (egal ob durch äußere oder innere Einflüsse verursacht). Selbstliebe bedeutet auch ein Umfeld zu schaffen, in dem du dich sicher und geborgen, geliebt und willkommen und angekommen fühlen kannst.

AHAM PREMA: I AM DEVINE LOVE. ICH BIN GÖTTLICHE LIEBE.

A) SCHREIBE HIER DEINE PERSÖNLICHE DEFINITION VON SELBSTLIEBE AUF

B) LISTE MINDESTENS 10 DINGE, DIE DU WIRKLICH AN DIR LIEBST.

C) KREIERE DEIN EIGENES SELBSTLIEBE-MANTRA.



What do you truly love...

Was liebst du wirklich an dir selbst?

Finde einen ruhigen und gemütlichen Ort. Setze dich aufrecht hin, schließe deine Augen und lege deine beiden Hände entspannt auf dein Herz. Nimm ein paar tiefe Atemzüge und konzentriere dich auf etwas, das du wirklich bedingungslos an dir selbst liebst. Wenn du bereit bist, dann öffne deine Augen und schreibe alles auf, was dir in den Sinn gekommen ist, während dieser kleinen Meditation.

Stolz & Dankbarkeit

Was sind deine größten Erfolge im Leben bis jetzt? Mache eine Liste mit all deinen Erfolgen und Dingen (klein oder groß) auf die du stolz bist und für die du dankbar bist.

Wofür bist du dankbar?

Schreibe mindestens 10 Dinge auf, für die du in deinem Leben dankbar bist.

Was sind deine liebsten kleinen zufälligen Akte, der Freundlichkeit?

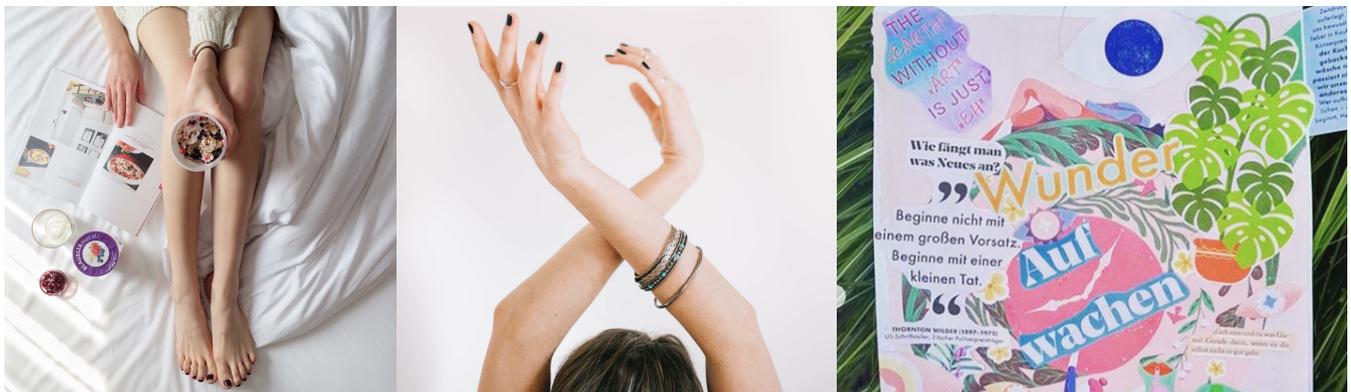
Nähre dich selbst mit Lachen und positiven Gedanken:

Lachen kann eine wunderbare Hilfe gegen Stress, Angstzustände oder Sorgen sein. Der therapeutische Effekt von Lachen wurde bereits seit den 70er Jahren erforscht und bewiesen. Lachen ist tatsächlich die beste Medizin. Finde einen Weg, jeden Tag so richtig zu lachen oder besuche ein Lach Yoga Einheit. Schreibe mindestens 5 Dinge auf, die dich zum Lachen bringen.

Nähre dich selbst mit gesundem und leckerem Essen:

Essen ist Liebe. Versuche ein paar Mal die Woche selbst zu kochen und dir die Zeit zu nehmen, dich gesund, möglichst bunt und ausgewogen zu ernähren. Nimm dir Zeit für eine gesunde Ernährung und du wirst sehen, es macht Spaß sich damit zu beschäftigen. Vermeide Fertigprodukte, Fast Food und emotionales Essen. Nimm dir Zeit und Ruhe zum Essen und sei achtsam was du dir und deinem Körper zuführst.

Was bedeutet Nahrung für dich? Wie kannst du deine Mahlzeiten in ein heilendes Ritual verwandeln? Wie kannst du dich am besten nähren?



Nähre dich selbst mit liebevoller Berührung:

Lerne dich selbst liebevoll zu berühren. Nimm dir jeden Tag Zeit für eine kleine Massage deine Nackens und Gesichts oder deinen Händen und Füßen. Vielleicht findest du auch Freude an duftenden Ätherischen Ölen oder Körpercremen.

Welche Teile deines Körpers sehnen sich nach Berührungen? Verbinde diese Frage mit Body Scans und Atemübungen.

MANTRA

Wähle oder kreiere dein persönliches Mantra.

Ich bin es wert! Ich bin es wert, geliebt zu werden, meinen Seelen-Weg zu gehen, erfolgreich zu sein,...! Und das heißt auch: ich bin es wert, ich selbst zu sein

Ich bin wichtig! Ich bin ein wichtiger Teil des Lebens, der bereits viele Menschen positiv beeinflusst hat! Ich bin gut genug!

Ich bin gut genug, um alle meine Ziele zu erreichen und Träume/Wünsche zu erfüllen! Ich vertraue mir voll und ganz! Ich weiß, wer ich bin und was ich kann. Darauf kann ich mich verlassen!

Ich bin stark! Ich bin stark genug, alle Herausforderungen anzunehmen, allen Widrigkeiten zu trotzen und unbeirrbar meinen Seelen-Weg zu gehen!

Denk einmal nach, viele Probleme beruhen einfach auf mangelnder Selbstliebe:

du brauchst Wertschätzung, Aufmerksamkeit von außen? du lässt dich schnell von anderen runterziehen?

du nimmst alles persönlich? du erwartest von anderen, dich glücklich zu machen? All das und noch viel mehr an Problemen fallen dann weg.

Mach dir selbst Komplimente! Stell dich vor den Spiegel und sag dir selbst, was du an dir magst. Was dir gefällt, worauf du stolz bist. Achte auf das Positive an dir! Liebe es!

Betrachte dich selbst mit liebevollen Augen! Was siehst du im Spiegel? Wenn dir das vielleicht schwer fällt, probier dies aus:

Betrachte dich auch mal mit den Augen anderer — zB mit denen deines Partners/deiner Partnerin... Wie würde er/sie dich betrachten? Was sieht er? Was sieht sie?

Und dann sprich es laut aus, jedes einzelne Kompliment, das dir einfällt. Sag es deinem Spiegelbild!



Passion & Purpose

Was ist deine Bestimmung, dein Sinn des Lebens und wofür brennst du?

Mache eine Liste mit 5-10 Dingen, die dir wirklich wichtig sind und für die du deine gesamte Leidenschaft aufbringst. Beschreibe die Gefühle, die diese 5-10 Dingen in dir auslösen und welchen Gedanken und Emotionen aufkommen, wenn du daran denkst. Diese Leidenschaft könnte vielleicht deine Quelle von Zufriedenheit, Glück und Frieden - dein Santosha - werden.

Und jetzt sag ja zu dir selbst! Steh zu dir! Zu deinen Bedürfnissen! Und zu deinen Wünschen! Stell dich an erste Stelle! Wieso das so wichtig ist? Wenn du „nur“ funktionierst, wirst du sehr bald kaputt sein.

Wenn du aber im Einklang mit deinen wahren Bedürfnissen und Wünschen lebst, dann hast du auch viel mehr zu geben!

Vervollständige diese Sätze:

Ich bin dankbar für ...

Ich würde gerne mehr über lernen.

Ich fühle mich geliebt, wenn ...

Ich würde gerne nach ... reisen.

Ich würde gerne loslassen.

Ich würde gerne versuchen.

Ich würde gern mehr über... lesen.

Ich würde gerne machen.



SAFTIGER START IN DEN MORGEN SMOOTHIE REZEPT

FOLGENDE ZUTATEN IN EINEM HOCHGESCHWINDIGKEITSMIXER GRÜNDLICH MISCHEN

- 2 BANANEN
- 2-3 GEHÄUFTE TEELÖFFEL PAPAYA
- 2 ENTKERNTEN DATTELN
- 1 KLEIN GESCHNITTENER APFEL
- 1 HAND VOLL BABYSPINAT (ODER LÖWENZAHN, BLATTKOHL)
- 1 HAND VOLL BEEREN (FRISCH, GEFROREN ODER GETROCKNET)
- 1 1/2 TEELÖFFEL SUPER-GREEN-MISCHUNG (MIKROALGEN WIE SPIRULINA ODER CHLORELLA, GERSTENGRAS UND GRÜNE GEMÜSESPROSSEN)
- 1 TEELÖFFEL MORINGA PULVER
- 1 TASSE WASSER

DIESER SAFTIGE MORGEN SMOOTHIE KANN LEICHT VOM KÖRPER AUFGENOMMEN WERDEN UND DAHER AUCH AM NACHMITTAG GETRUNKEN WERDEN. IN DEN AKTIVSTEN STUNDEN DES TAGES HÄLT DICH DER SMOOTHIE MIT AUSREICHEND KALORIEN, PROTEINEN UND KOHLENHYDRATEN BEI KRÄFTEN.

SUPERFOOD GREENPANDA RABATTCODE -20€ : NATALIAURORA

What do you feel is the most important thing you learned while working with this workbook? What would you still like to work on?

thank you for your courage thank you for your love may your heart be your
guide may you be blessed

The Art of Self love

What was your experience today / How do you feel before and after the,, The Art Of Selflove Yogaretreat"

Do you have a Feedback for the Teacher? (Please describe in a short Paragraph)

Do you have a Feedback for the Food?

Do you have a Feedback for the Location?

Do you have a Feedback for the Workbook?

self-love

WORKBOOK
by NATALIA AURORA



“As I began to love myself I found that anguish and emotional suffering are only warning signs that I was living against my own truth. Today, I know, this is “AUTHENTICITY”.

As I began to love myself I understood how much it can offend somebody if I try to force my desires on this person, even though I knew the time was not right and the person was not ready for it, and even though this person was me. Today I call it “RESPECT”.

As I began to love myself I stopped craving for a different life, and I could see that everything that surrounded me was inviting me to grow. Today I call it “MATURITY”.

As I began to love myself I understood that at any circumstance, I am in the right place at the right time, and everything happens at the exactly right moment. So I could be calm. Today I call it “SELF-CONFIDENCE”.

As I began to love myself I quit stealing my own time, and I stopped designing huge projects for the future. Today, I only do what brings me joy and happiness, things I love to do and that make my heart cheer, and I do them in my own way and in my own rhythm. Today I call it “SIMPLICITY”.

As I began to love myself I freed myself of anything that is no good for my health – food, people, things, situations, and everything that drew me down and away from myself. At first I called this attitude a healthy egoism. Today I know it is “LOVE OF ONESELF”.

As I began to love myself I quit trying to always be right, and ever since I was wrong less of the time. Today I discovered that is “MODESTY”.

As I began to love myself I refused to go on living in the past and worrying about the future. Now, I only live for the moment, where everything is happening. Today I live each day, day by day, and I call it “FULFILLMENT”.

As I began to love myself I recognized that my mind can disturb me and it can make me sick. But as I connected it to my heart, my mind became a valuable ally. Today I call this connection “WISDOM OF THE HEART”.

We no longer need to fear arguments, confrontations or any kind of problems with ourselves or others. Even stars collide, and out of their crashing new worlds are born. Today I know “THAT IS LIFE”!

— Charlie Chaplin