

Gesund und bewusst ins neue Jahr



Gesund und bewusst ins neue Jahr

# ÜBERBLICK

**Vegane Ernährung & Lifestyle:**  
Gründe, Umstellung, Gesundheit

**Kundalini Yoga:**  
Fitness, Meditation und Muster durchbrechen

**Minimalismus:**  
Was ist mir wichtig?

**Zero Waste:**  
Smart einkaufen

Gesund und bewusst ins neue Jahr

# ÜBER MICH – SANDRA WEBER

Kundalini Yoga

Veganerin

Zürich

Berlin, Hamburg, Mallorca

Zero Waste & Minimalismus

Movement of Love, [www.movementoflove.ch](http://www.movementoflove.ch)

\*\*\*

Texterin

Gesund und bewusst ins neue Jahr

# ERSTE TAGE

3-Königs-Kuchen

Vegane Rezepte

Veganuary!

Journaling

*Gesund und bewusst ins neue Jahr*

# KUNDALINI YOGA

Fitness, Meditation und Muster durchbrechen

Was ist Kundalini Yoga?

ASANA,  
MANTRA, MUDRA, MEDITATION,  
PRANAYAMA  
KRIYA, YOGI BHAJAN

Gesund und bewusst ins neue Jahr

# KUNDALINI YOGA

## **Kirtan Kriya**

Mentale Balance

Verschiedene elektrische Ladung der Finger

Zeig- und Rindfinger negativ geladen

Balance für die elektromagnetische Projektion deiner Aura

Muster durchbrechen durch konstante Praxis

Gesund und bewusst ins neue Jahr

# KUNDALINI YOGA

**Yoga Video: Surya Kriya (38 Min)**

Power, Schaffenskraft, Sonnenenergie

Gesund und bewusst ins neue Jahr

# VEGANE ERNÄHRUNG & LIFESTYLE

Vegan – woher kommt dieses Wort?



Gesund und bewusst ins neue Jahr

# VEGANE ERNÄHRUNG & LIFESTYLE

Donald Watson, 1944

First Vegan Society

VEGETARIAN

Gesund und bewusst ins neue Jahr

# VEGANE ERNÄHRUNG & LIFESTYLE

GRUNDSATZ/DEFINITION?



Gesund und bewusst ins neue Jahr

# VEGANE ERNÄHRUNG & LIFESTYLE

## DEFINITION VEGAN SOCIETY

*[...] a philosophy and way of living which seeks to exclude—as far as is possible and practicable—all forms of exploitation of, and cruelty to, animals for food, clothing or any other purpose; and by extension, promotes the development and use of animal-free alternatives for the benefit of humans, animals and the environment. In dietary terms it denotes the practice of dispensing with all products derived wholly or partly from animals.*

Gesund und bewusst ins neue Jahr

# VEGANE ERNÄHRUNG & LIFESTYLE

## GRUNDSATZ

- Frei von tierischen Bestandteilen

Über den (veganen) Tellerrand geschaut ist auch wichtig:

- Biologisch
- Fair hergestellt
- saisonal, (lokal)

Gesund und bewusst ins neue Jahr

# VEGANE ERNÄHRUNG & LIFESTYLE

Hauptgründe?

Gesund und bewusst ins neue Jahr

# VEGANE ERNÄHRUNG & LIFESTYLE

Hauptgründe:

Ethisch / Gesundheitlich / Ökologisch

Ethisch: Tiere und Menschen

Gesundheitlich: Kein Cholesterin und tierische Fette /  
mehr Gemüse, Früchte, Hülsenfrüchte

Ökologisch: Co2 / Landfläche / Wasserverbrauch

Gesund und bewusst ins neue Jahr

# VEGANE ERNÄHRUNG & LIFESTYLE

## EINKAUFEN

Überall: Früchte, Gemüse, Getreide, Hülsenfrüchte, Nüsse, pflanzliche Milch, Tofu, pflanzliche Steaks, Aufschnitt

Bioläden

Veganläden (Eva's Apples, Hello Vegan)

Vegane Onlineshops ([www.hellovegan.ch](http://www.hellovegan.ch))

Zero Waste Laden (Chez Mamie, Foifi)

Gesund und bewusst ins neue Jahr

# VEGANE ERNÄHRUNG & LIFESTYLE

Filmtipps auf Netflix

The Gamechanger

**Cowspiracy**

What the Health



Gesund und bewusst ins neue Jahr

# MINIMALISMUS

Was ist mir wichtig?

WAS IST MINIMALISMUS?

VORTEILE?

HERAUSFORDERUNGEN?



Gesund und bewusst ins neue Jahr

# MINIMALISMUS

ERSTE SCHRITTE ZUM BEWUSSTEREN BESITZ

WAS HABE ICH?

WAS IST MIR WICHTIG / IN GEBRAUCH?

WAS IST BALLAST?

AUSMISTEN!

Gesund und bewusst ins neue Jahr

# MINIMALISMUS

Erste Ausmistaufgabe 😊

Kleiderschrank

Inklusive Umsetzung Entsorgung!



Gesund und bewusst ins neue Jahr

# Zero Waste

What, another topic?

Next week!

Gemeinsamer Trip  
ins Chez Mamie?