

Gesund und bewusst ins neue Jahr



Gesund und bewusst ins neue Jahr

ÜBERBLICK 10.2.20

- Erfahrung/Rückmeldungen
- Journalingaufgabe: Frei machen für Neues
- Vegan Lifestyle: Kosmetik / Putzmittel / Labels
- Kundalini Yoga – Infos: 5 Sutras of Kundalini Yoga
- Ausmistaufgabe: Das Sehnsuchtszimmer
- Zero Waste - Wo stehst du? / Einkäufe
- Fragen & Inputs
- Wie weiter?
- Besprechen Abschlussevent



Gesund und bewusst ins neue Jahr

WOCHE 6

Erfahrungen / Rückmeldung

Sehnsuchtszimmer



Gesund und bewusst ins neue Jahr

WOCHE 6

JOURNALING-AUFGABE

Für was darf ich mich frei machen?
Oder Raum geben?



Gesund und bewusst ins neue Jahr

WOCHE 6 / VEGAN LIFESTYLE

KOSMETIK

Pflege: Lavera, Shea Yeah, Five Skincare, Creamy Stuff

Schminksachen: Exurbe, Benecos, Alima, Lavera

Einkaufen & Kosmetikbehandlungen: Pretty & Pure

Veganes Kosmetikstudio: Veel Good, Mo Burkhard



Gesund und bewusst ins neue Jahr

WOCHE 6 / VEGAN LIFESTYLE

PUTZMITTEL

Sonnett => Bioläden, Chez Mamie (für alles, von Badputz- über Geschirrspül- bis Fleckenmittel)

Viele Marken im Bioladen – Label!!!

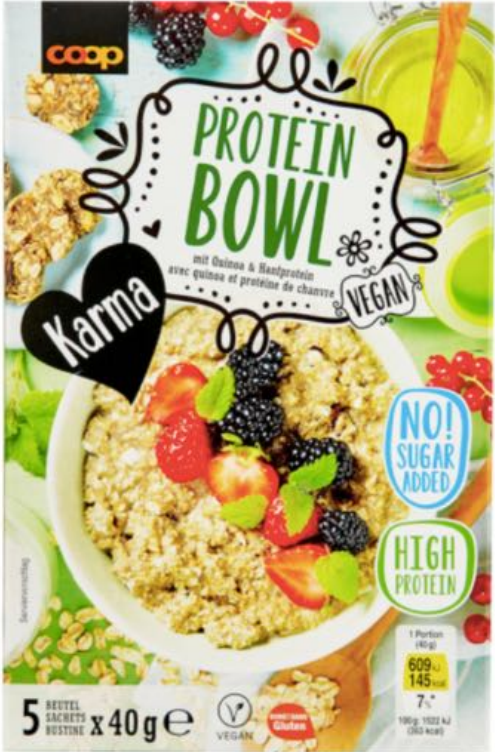
Alles im Veganladen :)

Vieles bei Chez Mamie, z.B. Putzessig

Gesund und bewusst ins neue Jahr

WOCHE 6 / VEGAN LIFESTYLE

LABELS



Gesund und bewusst ins neue Jahr

WOCHE 6 / KUNDALINI YOGA

Five Sutras for the Aquarian Age

1

Recognize that the other person is you.

2

There is a way through every block.

3

***When the time is on you, start, and
the pressure will be off.***

4

***Understand through compassion or
you will misunderstand the times.***

5

***Vibrate the Cosmos, the Cosmos
shall clear the path.***

—YOGI BHAJAN

Gesund und bewusst ins neue Jahr

Woche 6 / MINIMALISMUS

Vierte Ausmistaufgabe 😊

Das Sehnsuchtszimmer
(oder was noch übrig ist)
Plan!



Gesund und bewusst ins neue Jahr

Woche 5: ZERO WASTE

Wie geht es euch damit?

Wo klappt es gut?

Wo weniger?

Wie weit geht ihr?

Gesund und bewusst ins neue Jahr

Woche 5: ZERO WASTE

Heutige gute Tat 😊

Gesund und bewusst ins neue Jahr

Woche 6 / ABSCHLUSS

FRAGEN & INPUTS?



Gesund und bewusst ins neue Jahr

Woche 6 / ABSCHLUSS

Wie weiter?

Learnings?

Beibehalten?



Gesund und bewusst ins neue Jahr

Woche 6 / ABSCHLUSS

VEGANER
ABSCHLUSSBRUNCH IM
26 ROSEGARDEN?