

Gesund und bewusst ins neue Jahr





Gesund und bewusst ins neue Jahr

# ÜBERBLICK 5.2.20

- Erfahrung/Rückmeldungen
- Vegan Lifestyle: Vegan Dinner / Kleidung
- Kundalini Yoga – Infos: Age of Aquarius
- Ausmistaufgabe: Das Sehnsuchtszimmer
- Zero Waste - Wo stehst du?



Gesund und bewusst ins neue Jahr

## WOCHE 5

Erfahrungen / Rückmeldung

10 Bodies

Ausmistaktionen

Gesund und bewusst ins neue Jahr

## WOCHE 5 / VEGAN LIFESTYLE

\* VEGAN DINNER \*

Nüsse & Snacks

Vegane Lasagne 😊

Vom Blog: [heylilahey.com](http://heylilahey.com)

Bananenbrot von Chez Mamie & Hafer-Chai

Gesund und bewusst ins neue Jahr

## WOCHE 5 / VEGAN LIFESTYLE

### KLEIDUNG & SCHUHE

- Kein Pelz, Leder, Seide
- Baumwolle, Leinen, Tencel, Ananasleder (und weitere Fruchtleder)
- Einkaufen: Rrrevolve, Glückstheorie, Loveco, Avesu, Good Guys Don't wear leather,



Gesund und bewusst ins neue Jahr

## WOCHE 5 / KUNDALINI YOGA

Age of Aquarius:

Intuition & Intelligence

Devotion & Discipline

Sharing Knowledge

Gesund und bewusst ins neue Jahr

# Woche 5 / 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?