

# Wir gehen gemeinsam durch 21 Tage

Ein kostenfreies Programm -  
mit meinen Herzthemen  
Ernährung und Yoga.

Bevor es gleich los geht habe ich *eine Bitte* an dich.

Es freut mich unsagbar sehr, wenn du von diesem PDF begeistert bist.  
Du würdest mich aber sehr unterstützen, wenn du statt Screenshots zu machen  
und sie zu verbreiten, auf [diesen Link](#) hinweist.

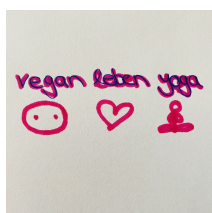
Jede\*r kann sich dieses PDF sehr gerne kostenfrei und komplett runter laden!!!

Auf diese Weise gibst du mir die Möglichkeit, dass die ein oder der andere  
auf mich und meine Arbeit aufmerksam wird. 1.000 Dank für deine aktive Mithilfe!!!

Copyright: Claudia Renner

[veganlebenyoga.de](http://veganlebenyoga.de) / [namaste@veganlebenyoga.de](mailto:namaste@veganlebenyoga.de) / 0151 52422199 / Seite 1

Eine ganze oder teilweise Verwertung oder Weitergabe ist nicht gestattet. Siehe Hinweis/ Bitte auf Seite 1.



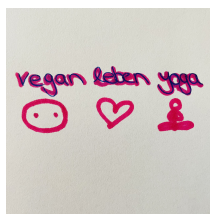
## Inhaltsverzeichnis

Gedanken vorweg.....	3
Dein Tag 1.....	4
Dein Tag 2 .....	5
Dein Tag 3.....	6
Dein Tag 4.....	7
Dein Tag 5.....	9
Dein Tag 6.....	10
Dein Tag 7.....	11
Dein Tag 8.....	12
Dein Tag 9.....	14
Dein Tag 10.....	16
Dein Tag 11.....	17
Dein Tag 12.....	18
Dein Tag 13.....	20
Dein Tag 14.....	21
Dein Tag 15.....	23
Dein Tag 16.....	24
Dein Tag 17.....	25
Dein Tag 18 .....	27
Dein Tag 19.....	28
Dein Tag 20.....	29
Dein Tag 21.....	31
Weitere Gedanken zu deinem Neustart .....	32
Strichyogi*nis.....	33
Urheberrecht.....	34

Copyright: Claudia Renner

[veganlebenyoga.de](http://veganlebenyoga.de) / [namaste@veganlebenyoga.de](mailto:namaste@veganlebenyoga.de) / 0151 52422199 / Seite 2

Eine ganze oder teilweise Verwertung oder Weitergabe ist nicht gestattet. Siehe Hinweis/ Bitte auf Seite 1.



# Gedanken vorweg

Hallo und Namaste du Liebe\*r,

vielen Dank für das Runterladen dieses 21 Tage Programms und für den Vertrauens-Vorschuss, den du mir dadurch entgegen bringst.

Dieses PDF ist um Ostern 2020 entstanden. Mich überkam das Gefühl einen kleinen Teil meines Wissens und meiner Werte kompakt und kostenfrei in die Welt geben zu wollen. Wir alle durchleben gerade eine Zeit, wie sie bisher noch nie so da gewesen ist. Ängste und Sorgen konfrontieren uns. Anstatt die Ruhe zu genießen und sich ihr hinzugeben, hetzen wir gedanklich schon weiter. Es fällt uns schwer uns fallen zu lassen und die aktuelle Situation radikal zu akzeptieren.

Bei mir sorgten die letzten wirren Wochen dafür, dass ich leider den geliebten Yoga vernachlässigt habe und in eine „nicht so gute“ Ernährung gefallen bin.

Aber nun denke ich mir: Es reicht! Ich habe schlichtweg keine Lust mehr meine Werkzeuge (ausreichend Schlaf, gute Ernährung, Bewegung, Meditation, Atemübungen, Rituale, ...) in den Hintergrund rutschen zu lassen, „nur“ weil die Welt aktuell gefühlt am Durchdrehen ist.

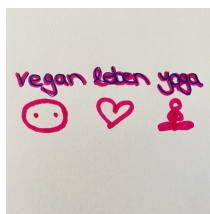
Von meinen Dozent\*innen aus der Ausbildung zur Yogalehrerin BDY/EYU habe ich immer und immer wieder gesagt bekommen, dass die wahre Kraft in mir liegt, in der Stille und im Jetzt. Einige dieser wundertollen Menschen sind hier im täglichen Abschnitt „**LEBEN**“ wieder zu finden. Außerdem bekommst du jeden Tag eine **Yoga**-Übung an die Hand – die absolut für totale Einsteiger\*innen geeignet ist. Am Ende der 21 Tage wirst du einen Sonnengruß üben können! Mein Tipp: Schau dir die Strichyogi\*nis auf der vorletzten Seite an, um die Worte vor Augen zu haben. Das Thema (vegane) **Ernährung** diente mir selbst als kleine Wiederholung an all das, was ich „eigentlich“ weiß ;-)

Dir nun viel Freude an unseren gemeinsamen 21 Tagen und meld dich bei Fragen jederzeit gerne!

Copyright: Claudia Renner

[veganlebenyoga.de](http://veganlebenyoga.de) / [namaste@veganlebenyoga.de](mailto:namaste@veganlebenyoga.de) / 0151 52422199 / Seite 3

Eine ganze oder teilweise Verwertung oder Weitergabe ist nicht gestattet. Siehe Hinweis/ Bitte auf Seite 1.



# Dein Tag 1

## Yoga

### Hände auf den Bauch

Du beginnst die Yoga-Erfahrung hier, in meinem (und vor allem deinem) 21 Tage PDF, mit einer ganz einfachen aber gleichzeitig sehr effektiven Übung:

Leg deine Hände locker auf deinem Bauch ab und fühle, wie sich sich bei der Einatmung heben - und bei der Ausatmung wieder senken. Einatmen: Heben. Ausatmen: Senken. Übe das für mindestens sieben Atemzüge. Bleib ganz bei dir und lass dich nicht ablenken! Zur Not: Übe es am Klo :-)

„Hände auf den Bauch“ klingt easy und ist es auch wirklich. Aber gerade diese „Kleinigkeiten“ sind es, die mich im Alltag immer wieder zur Ruhe bringen.

## Vegan

### So ist es jetzt!

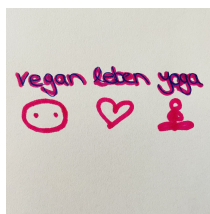
Wie geht es dir derzeit mit deiner Ernährung? Setzt du dir selbst Verbote, die es gar nicht bräuchte? Oder bist du, nach deinem Empfinden, viel zu locker unterwegs und lässt alles schleifen? Gehörst du zu denen, die nach einem Teller Nudeln oder/ und Schokopudding ein schlechtes Gewissen haben? Oder hast du heute vielleicht „mal wieder“ viel zu einseitig gegessen?

Wie auch immer deine Antwort lautet: Akzeptiere sie einfach. Lerne „So ist es jetzt!“ in deine Ernährung zu integrieren. Mach dir keinen unnötigen Kopf, über Dinge die du eh nicht (mehr) ändern kannst. Und wenn du am nächsten Tag die Kraft hast es besser zu machen: Hurra! Aber für heute gilt: „So ist es jetzt!“

Copyright: Claudia Renner

[veganlebenyoga.de](http://veganlebenyoga.de) / [namaste@veganlebenyoga.de](mailto:namaste@veganlebenyoga.de) / 0151 52422199 / Seite 4

Eine ganze oder teilweise Verwertung oder Weitergabe ist nicht gestattet. Siehe Hinweis/ Bitte auf Seite 1.



## LEBEN

„Yoga gibt uns Mut & Kraft Dinge zu tun, die wir vorher nicht für möglich hielten.“  
(Karin Kapros)

# Dein Tag 2

## Yoga

### Hände auf die Brust

Du wiederholst die Übung von gestern – aber ein bisschen anders!

Leg deine Hände locker auf deiner Brust ab und fühle, wie sich bei der Einatmung heben - und bei der Ausatmung wieder senken. Einatmen: Heben. Ausatmen: Senken. Übe das für mindestens sieben Atemzüge. Bleib ganz bei dir und lass dich nicht ablenken! Zur Not: Übe es am Klo :-)

„Hände auf die Brust“ klingt easy und ist es auch wirklich. Aber gerade diese „Kleinigkeiten“ sind es, die mich im Alltag immer wieder zur Ruhe bringen.

## Vegan

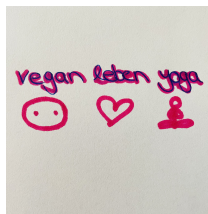
### Wie ernähre ich mich derzeit?

Zeit für ein kleines Resümee! Wo stehst du aktuell bzgl. deiner Ernährung? Bist du zufrieden und glücklich mit deinem Essverhalten? Bist du immer satt und happy damit? Hast du das Gefühl es fehlt dir etwas? Oder ist deine Auswahl an Lebensmitteln abwechslungsreich und ausgeglichen?

Copyright: Claudia Renner

[veganlebenyoga.de](http://veganlebenyoga.de) / [namaste@veganlebenyoga.de](mailto:namaste@veganlebenyoga.de) / 0151 52422199 / Seite 5

Eine ganze oder teilweise Verwertung oder Weitergabe ist nicht gestattet. Siehe Hinweis/ Bitte auf Seite 1.



Idee: Schreib dir deine Gedanken hierzu auf!

Mir geht es oft so, dass ich mir meine Fragen selbst viel besser anschauen und Lösungen finden kann, wenn ich mich wirklich mit Zettel und Stift hinsetze.

*LEBEN*

„Yoga führt den Menschen in die Freiheit & Selbstbestimmtheit., Es geht um den inneren Konflikt, ums Handeln. Nicht-Handeln ist keine Option.“ (Jürgen Schlisch)

## Dein Tag 3

*Yoga*

Hände auf den Bauch & die Brust

Heute kombinierst du das, was du an den letzten beiden Tagen geübt hast. Lege hierfür deine linke Hand auf die Brust und deine rechte Hand auf den Bauch.

Spüre wie sie sich abwechselnd heben (Einatmung) und senken (Ausatmung).

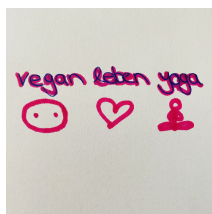
Die einen Menschen atmen zuerst in den Bauch und dann in die Brust. Andere genau andersrum. Das gleiche gilt für die Ausatmung. Während sich bei den einen zuerst der Bauch senkt, ist es bei den anderen die Brust.

Bei mir variiert es, je nachdem wie/ was ich übe und wie ich mich konzentriere. Oder auch nicht :-) Wie ist es bei dir?

Copyright: Claudia Renner

[veganlebenyoga.de](http://veganlebenyoga.de) / [namaste@veganlebenyoga.de](mailto:namaste@veganlebenyoga.de) / 0151 52422199 / Seite 6

Eine ganze oder teilweise Verwertung oder Weitergabe ist nicht gestattet. Siehe Hinweis/ Bitte auf Seite 1.



## Vegan

Wann esse ich was? Emotionen!

Schokolade wenn ich gelangweilt, eine Reiswaffeln wenn ich wütend, einen Apfel wenn ich müde bin. So verhält es sich mit meinen Gefühlen und mir immer mal wieder.

Mittlerweile habe ich gelernt hinzuschauen und sie anzunehmen. Mich um den Mangel hinter dem Appetit, statt um die Essensgelüste zu kümmern.

Weißt du, wann und warum du was isst? Was sind deine Emotionen dahinter?

## LEBEN

„Es gibt nur ein Paradies – und das ist in mir.“ (Karin Kapros)

## Dein Tag 4

### Yoga

Vierfüßler & cakravākāsana

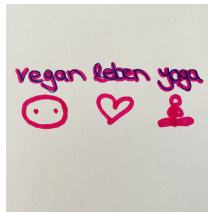
Richte dich gut im Vierfüßlerstand ein. Die Ellenbogen zeigen nach außen, die Hände unter den Schultern, die Knie unter der Hüfte, der Nacken als gerade Verlängerung deiner Wirbelsäule.

Atme vorbereitend aus. Mit der Einatmung streckst du den linken Arm und das rechte Bein gerade von dir weg. Mit der Ausatmung setzt du beides wieder ab, so dass du erneut im

Copyright: Claudia Renner

[veganlebenyoga.de](http://veganlebenyoga.de) / [namaste@veganlebenyoga.de](mailto:namaste@veganlebenyoga.de) / 0151 52422199 / Seite 7

Eine ganze oder teilweise Verwertung oder Weitergabe ist nicht gestattet. Siehe Hinweis/ Bitte auf Seite 1.



Vierfüßlerstand bist. Atme ein – und aus. Mit der nächsten Einatmung streckst du den rechten Arm und das linke Bein gerade von dir weg. Mit der Ausatmung kommt du wieder zurück in den Vierfüßlerstand. Zwischenatemzug. Wiederhole dies noch dreimal.

*Vegan*

Bin ich zufrieden?

Viel zu oft hinterfrage ich mich, kritisiere mich, bin gemein zu mir selbst! Daweil ernähre ich mich echt gut, achte auf eine gute Nährstoffzufuhr und auf eine abwechslungsreiche und ausgewogene Ernährung.

Mal ist es ein bisserl zu viel Tahin. Mal müsste vielleicht das dritte Stück Schokolade nicht wirklich sein. Aber im Großen und Ganzen mache ich einen wirklich guten Job!

Ich wünschte mir, dass ich das noch öfter sehen und wirklich annehmen könnte – statt nur so zu tun als ob. Wie geht es dir? Bist du zufrieden mit deiner Ernährung?

*LEBEN*

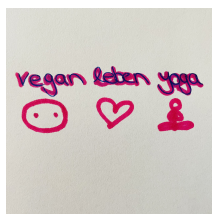
„Äußere Ordnung entsteht auch im Inneren.“ (Karin Kapros)

Copyright: Claudia Renner

[veganlebenyoga.de](http://veganlebenyoga.de) / [namaste@veganlebenyoga.de](mailto:namaste@veganlebenyoga.de) / 0151 52422199 / Seite 8

Eine ganze oder teilweise Verwertung oder Weitergabe ist nicht gestattet. Siehe Hinweis/ Bitte auf Seite 1.





# Dein Tag 5

## Yoga

### yogamudra

Wird auch die „Kindshaltung“, „das Kind“ oder „die Gebetshaltung“ genannt. Aus dem Vierfüßlerstand (da bist du ja nun schon Profi) bewegst du deinen Popo in Richtung der Versen. Und zwar mit einer Ausatmung. Du verweilst (für den Einstieg) vier Atemzüge in yogamudra. Danach kommst du mit einer Einatmung zurück in den Vierfüßlerstand.

Deine Stirn ruht auf dem Boden, vielleicht aber auch dein Scheitel? Schau mal was sich besser anfühlt. Und finde deine Wohlfühlposition für die Arme. In der s. g. Referenzhaltung sind sie nach vorne ausgestreckt. Ich mag es aber auch, wenn sie entlang des Körpers liegen, unter meiner Stirn ruhen, oder wenn ich sie auf dem Rücken ablege.

Probieren geht über studieren! Und was sich heute supergut anfühlt, ist morgen vielleicht schon ein alter Hut von gestern? Bleib neugierig!

## Vegan

### Vegan: ganz oder gar nicht?

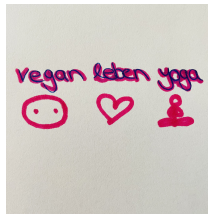
Ja, ich lebe seit Januar 2011 vegan. Das ist sehr lang und in der Zeit ist irre viel passiert. Während ich früher im Biomarkt einkaufen oder sogar viel online bestellen musste, gibt es heute alles in Drogerie- oder Supermärkten!

Was mir in letzter Zeit immer bewusster wurde: Es kommt nicht auf ein „ganz oder gar nicht!“ an. Viel mehr geht es darum, dass immer mehr Menschen, immer öfter zu pflanzlichen Alternativen greifen. Für die Tiere, die Umwelt, die eigene Gesundheit und die Rechte der Menschen, die Teil der Herstellung von Milch, Fleisch und Co. sind!

Copyright: Claudia Renner

[veganlebenyoga.de](http://veganlebenyoga.de) / [namaste@veganlebenyoga.de](mailto:namaste@veganlebenyoga.de) / 0151 52422199 / Seite 9

Eine ganze oder teilweise Verwertung oder Weitergabe ist nicht gestattet. Siehe Hinweis/ Bitte auf Seite 1.



## LEBEN

Geordnet essen, erholen, bewegen, schlafen, wachen. Neugierig sein & nie aufhören zu graben. An der Erfüllung der Wünsche arbeiten, sie aber los lassen.“ (Jürgen Schlich)

## Dein Tag 6 Yoga

Vierfüßler & cakravākāsana & yogamudra

Jetzt kennst du schon drei s. g. āsanas – die Körperhaltungen! Voll toll! Heute ist der Tag, an dem du sie kombinierst.

Deine Anleitung für „Vierfüßler & cakravākāsana“ findest du am Tag 4. Anschließend setzt du ein yogamudra dahinter, welches du mit der Ausatmung einnimmst.

## Vegan

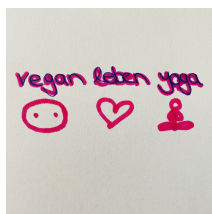
Kalorienzählen: Notwendig oder nicht?

Ein leidiges Thema. Aber ich hab eine Idee, wie du das für immer gut gelöst bekommst. Vorausgesetzt natürlich, du findest, dass es an der Zeit ist für „**Der Speck darf weg!**“. Hol dir eine App, zähle für drei Wochen Kalorien. Lerne deine Fehlerquellen kennen! Ich hab mich wie eine kleine Detektivin gefühlt als mir klar wurde, dass Kartoffeln gar nicht soooo kalorienreich sind wie ich dachte, es zwischen der einen und anderen Tofu-Sorte aber riesengroße

Copyright: Claudia Renner

[veganlebenyoga.de](http://veganlebenyoga.de) / [namaste@veganlebenyoga.de](mailto:namaste@veganlebenyoga.de) / 0151 52422199 / Seite 10

Eine ganze oder teilweise Verwertung oder Weitergabe ist nicht gestattet. Siehe Hinweis/ Bitte auf Seite 1.



Unterschiede gibt und, dass es Pflanzenmilch-Sorten gibt die echt reinhauen!

Aber dann – ganz wichtig – lösche die App wieder! Mit einer ausgewogenen, vollwertigen und abwechslungsreichen pflanzlichen Ernährung ist das Zählen für Kalorien meiner Erfahrung nach schlichtweg nicht notwendig!

LEBEN

„Ein Yogi erlebt die Welt staunend.“ (Barbara Ostertag)

Dein Tag 7

Yoga

adho mukha śvānāsana

„Der Hund der nach unten schaut“. Du nimmst ihn für heute ganz einfach mit einer Ausatmung aus dem wohlbekanntem Vierfüßlerstand ein und kommst einatmend dorthin zurück.

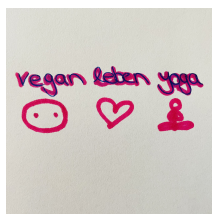
Diese Supermodelyoginis auf Instagram haben immer die Fersen am Boden und stützen sich mit ihren muskelbepackten Oberarmen voller Kraft aus dem Boden raus.

Für den Anfang empfehle ich dir einen sanften Hund. Wenn du dir Ziele setzen möchtest, dann nimmst du bitte „Mein Rücken ist kraftvoll und gerade“ sowie „Ich habe einen stabilen Halt“. Geh ruhig auf die Zehenspitzen und/ oder gebe in deinen Knien nach!

Copyright: Claudia Renner

[veganlebenyoga.de](http://veganlebenyoga.de) / [namaste@veganlebenyoga.de](mailto:namaste@veganlebenyoga.de) / 0151 52422199 / Seite 11

Eine ganze oder teilweise Verwertung oder Weitergabe ist nicht gestattet. Siehe Hinweis/ Bitte auf Seite 1.



Vegan

## Zwischenmahlzeiten

Boah was für ein Thema! Mein Ayurveda-Arzt hat mir 2016 ganz strikt dazu geraten, nur 3x am Tag zu essen und Mahlzeiten zwischendurch komplett zu streichen. Also nix Kaffee mit Pflanzenmilch oder mal ein Stückchen Schoko. In [meinem E-Book](#) erzähle ich viel darüber.

Heute sehe ich das nicht mehr so streng. Weil ich schlichtweg keine Lust mehr habe mir mein Leben voller Verbote und heftigster Disziplin zu gestalten!

Prinzipiell glaube ich aber schon daran, dass es dem Verdauungstrakt besser geht, wenn eine Mahlzeit komplett durch ihn durch marschiert ist, bevor die nächste hinterher drückt. Im wahrsten Sinne des Wortes :-)

LEBEN

„Ich übernehme die Verantwortung für mein Leben und suche nicht nach Schuldigen!“  
(Karin Kapros)

Dein Tag 8

Yoga

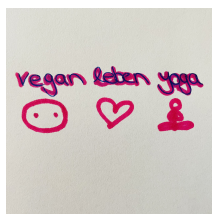
## Kleines Lieblings-vinyāsa

Ich liebe das ja sooo sehr! Und ich hoffe du auch bald! Falls du mit meiner Ansage üben magst, findest du „[Yoga üben mit Claudi – Vertrauen und Glauben](#)“ [hier](#) und noch viel mehr auf „[Friede Freude Süßkartoffel](#)“.

Copyright: Claudia Renner

[veganlebenyoga.de](http://veganlebenyoga.de) / [namaste@veganlebenyoga.de](mailto:namaste@veganlebenyoga.de) / 0151 52422199 / Seite 12

Eine ganze oder teilweise Verwertung oder Weitergabe ist nicht gestattet. Siehe Hinweis/ Bitte auf Seite 1.



Komm in den Fersensitz, deine Hände im Schoß oder vor deinem Herzen. Atme hier vorbereitend aus. Mit einer Einatmung gehst du in den Kniestand und streckst die Arme über vorne nach oben. Ausatmend nimmst du yogamudra ein, um mit der nächsten Einatmung in den Vierfüßlerstand zu gehen. adho mukha śvānāsana nimmst du nun mit einer Ausatmung ein. Pause für einen Atemzug – und dann gehst du den Weg zurück! Einatmen: Vierfüßlerstand. Ausatmen: yogamudra. Einatmen: Mit den Armen parallel zu den Ohren in den Kniestand. Ausatmend zurück in den Fersensitz, die Hände vor dein Herz oder auf deinen Schoß. Bleibe hier für einen oder zwei Atmenzüge und wiederhole mein kleines Lieblings-vinyāsa noch dreimal.

*Vegan*

Täglich wiegen?

Ja, ich wiege mich täglich.

Nein, das stresst mich nicht.

Ja, es dient der Kontrolle.

Nein, ich werde es nicht ändern.

Ja, ich brauche das um mein Gewicht zu halten.

Nein, das mit der Jeans klappt bei mir nicht.

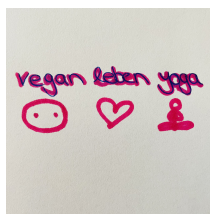
Meiner Erfahrung nach empfindet diesen Punkt wirklich jeder Mensch anders. Vielleicht hast du deine Lösung bereits gefunden und fährst supergut damit? Prima!

Dann ist kein Grund für eine Veränderung vorhanden. Sonst: Schau dir vielleicht deine Notizen zu den Tagen 1, 2 & 4 dieses PDFs noch einmal an.

Copyright: Claudia Renner

[veganlebenyoga.de](http://veganlebenyoga.de) / [namaste@veganlebenyoga.de](mailto:namaste@veganlebenyoga.de) / 0151 52422199 / Seite 13

Eine ganze oder teilweise Verwertung oder Weitergabe ist nicht gestattet. Siehe Hinweis/ Bitte auf Seite 1.



## LEBEN

„Der Tag kann nicht ohne Nacht wahrgenommen werden. Schau deine Schattenseiten an, nimm sie an, und überwinde sie dann! Schau bewusst hin und werde dir auch über das Unterbewusste bewusst!“ (Daniela Carl)

# Dein Tag 9

## Yoga

### Geteilter Atem

Schon am Tag 3 hast du dir den Atem in Bauch und Brust spürbar gemacht. An dieser Stelle eine kleine Erinnerung und vielleicht Verfeinerung! Wir atmen in Bauch und Brust ein und aus. Eigentlich ja in den ganzen Körper :-). Aber das sind die beiden Körperstellen, an denen wir uns unseren Atem ganz einfach bewusst machen können und ihn wirklich gut spüren.

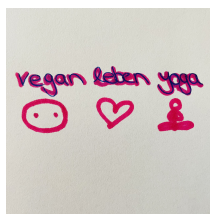
Experimentiere heute ein bisschen und dehne deinen Atem vorsichtig aus. Starte mit drei Sekunden – aber vielleicht schaffst du es später und mit etwas Übung fünf Sekunden lang? Erst in den Bauch ein ... und dann weiter in die Brust ein zu atmen. Um anschließend erst fünf Sekunden im Brustraum auszuatmen ... bevor du dann im Bauchraum weiter ausatmest. So dehnt du die Ein- und Ausatmung jeweils auf ganze 10 Sekunden aus! Bitte aber mit sechs Sekunden beginnen! Kein falscher Ehrgeiz!

Mich beruhigt diese Übung ungemein. Und das Beste: Ich kann sie überall und jederzeit üben!

Copyright: Claudia Renner

[veganlebenyoga.de](http://veganlebenyoga.de) / [namaste@veganlebenyoga.de](mailto:namaste@veganlebenyoga.de) / 0151 52422199 / Seite 14

Eine ganze oder teilweise Verwertung oder Weitergabe ist nicht gestattet. Siehe Hinweis/ Bitte auf Seite 1.



Vegan

Love it, change it or leave it!

Erst gestern hast du in deine Notizen der ersten Woche zurück geblättert. Wie ist es mittlerweile? Vor allem auch in Bezug auf Punkte wie Kalorienzählen oder wiegen? Bist du zufrieden? Oder möchtest du etwas verändern? Vielleicht ist es auch an der Zeit für einen absoluten Neustart?

Wir haben jederzeit, wirklich nicht „nur“ jeden Tag, sondern sogar mit jeder Mahlzeit, die Möglichkeit uns komplett neu zu orientieren und ganz anders durchzustarten! Mach dir das einfach mal bewusst – mir hilft diese Erkenntnis ungemein in vielen Lebensbereichen.

Sollte ich dir bzgl. deiner Ernährung beratend zur Seite stehen und deinen Weg gemeinsam mit dir gehen dürfen, findest du diverse Möglichkeiten auf meiner Website. Unter anderem das „21 Tage Neustart-Paket“. Ich freue mich auf deine Anfrage!

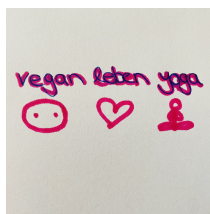
LEBEN

„Yoga ist ein anderes Wort für Liebe, Mitgefühl & Toleranz.“ (Dr. med. Günter Niessen)

Copyright: Claudia Renner

[veganlebenyoga.de](http://veganlebenyoga.de) / [namaste@veganlebenyoga.de](mailto:namaste@veganlebenyoga.de) / 0151 52422199 / Seite 15

Eine ganze oder teilweise Verwertung oder Weitergabe ist nicht gestattet. Siehe Hinweis/ Bitte auf Seite 1.



# Dein Tag 10

## Yoga

vinyāsa (mit Atemumarmung)

Mein Lieblings-vinyāsa hast du vorgestern gelernt. Heute lernst du meine geliebte „Atemumarmung“ kennen!

Dein Einatem setzt ein – und erst dann gehst du in die Bewegung. Zähle gedanklich ruhig „Eins, zwei“ bevor du beispielsweise die Arme hebst. Deine Bewegung hört dann schon auf, während du noch einatmest. Gleiches mit der Ausatmung. Zähle „Eins, zwei“ bevor du beginnst deinen Oberkörper für yogamudra in Richtung der Matte zu bewegen, Deine Ausatmung endet erst, wenn du das āsana bereits eingenommen hast. Klingt kompliziert? Ist es am Anfang auch! Später wird es aber ganz normal sein und du möchtest dich gar nicht mehr anders bewegen.

## Vegan

Party Day!!!

Eine ausgewogene Ernährung bedeutet, dass genug Platz ist für Gelüste, Feste oder deinen persönlichen Party Day!!!

## LEBEN

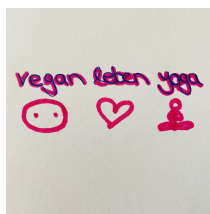
„Vergangenheit & Zukunft sind nur Gedanken. Wir halten an Dingen fest, die es im Jetzt nicht gibt!“ (Eberhard Bär)

Copyright: Claudia Renner

[veganlebenyoga.de](http://veganlebenyoga.de) / [namaste@veganlebenyoga.de](mailto:namaste@veganlebenyoga.de) / 0151 52422199 / Seite 16

Eine ganze oder teilweise Verwertung oder Weitergabe ist nicht gestattet. Siehe Hinweis/ Bitte auf Seite 1.





# Dein Tag II

## Yoga

### uttānāsana

Sie wirkt so einfach und ist doch so schwer – wenn man sie mit Hingabe und detailliert übt – die Vorbeuge. Probiere es spaßeshalber mal mit Popo gegen die Wand aus – dann weißt du was ich meine :-). Wir neigen nämlich dazu auszuweichen und wie Donald Duck das Gesäß nach hinten weg zu strecken. Das macht das Vorbeugen so viel leichter – nur halt fraglich ob das unser Ziel sein sollte?

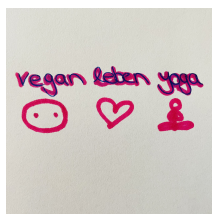
Die Kraft für uttānāsana hole ich mir aus den Schenkeln. Mein Ziel ist es, dass der Bauch mit den Oberschenkeln kuschelt und die Handflächen den Boden berühren. Je nach Tagesform (und Tageszeit!) klappt das mal ohne dem Nachgeben in den Knien – und manchmal halt eben nicht. Der Rücken bleibt beim Üben kraftvoll und gerade, meine Körperhaltung ist stabil.

Atme vorbereitend aus und nehme mit der Einatmung die Arme über vorne nach oben. Ausatmend kommst du in die Vorbeuge. Die Arme bleiben parallel zu deinen Ohren! Du bewegst zuerst die Hüfte (Hip), dann das Herz (Heart) und anschließend deinen Kopf (Head). Atme ein und aus. Mit der H-H-H-Regelung verlässt du dann einatmend uttānāsana wieder – aber andersrum. Head-Heart-Hip! Auch jetzt bleiben deine Arme parallel zu den Ohren nach oben gestreckt. Mit der Ausatmung senkst du die Arme.

Copyright: Claudia Renner

[veganlebenyoga.de](http://veganlebenyoga.de) / [namaste@veganlebenyoga.de](mailto:namaste@veganlebenyoga.de) / 0151 52422199 / Seite 17

Eine ganze oder teilweise Verwertung oder Weitergabe ist nicht gestattet. Siehe Hinweis/ Bitte auf Seite 1.



*Vegan*

Ziele setzen!

Für mich gibt es zwei Wege Ziele zu setzen. Wobei mir einer wesentlich sympathischer ist und ich ihn für die viel liebevollere Lösung halte. Hör dir dazu die Folge #072 [meines Podcasts](#) [„Friede Freude Süßkartoffel“](#) an!

*LEBEN*

„Mit Ziel & Vision ins Handeln gehen und dabei loslassen. Dabei nicht auf das Ergebnis fixieren!“ (Sriram)

*Dein Tag 12*

*Yoga*

vīrabhadrāsana

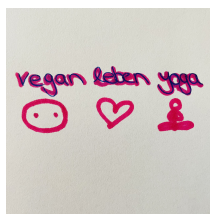
Der Held – die Heldin! Mein Lieblingsāsana! Vor allem liebe ich die Symbolik dahinter. Hör dir dazu am besten Folge #057 [meines Podcasts](#) [„Friede Freude Süßkartoffel“](#) an!

Komm in eine Schrittposition, zuerst der linke Fuß vorne, der rechte hinten – später dann (für die gleiche Zahl der Atemzüge) andersrum. Du beugst das linke Knie, der Oberschenkel verläuft parallel zu deiner Matte. Das Knie fällt nicht nach innen, sondern ist auf Höhe deines zweiten Zehs wenn du nach unten blickst. Der rechte Fuß ist im 45 Grad Winkel. Du spürst deine Ferse, den großen und kleinen Zeh und merkst, dass sich die Fußsohle leicht wölbt. Dein rechtes Bein

Copyright: Claudia Renner

[veganlebenyoga.de](http://veganlebenyoga.de) / [namaste@veganlebenyoga.de](mailto:namaste@veganlebenyoga.de) / 0151 52422199 / Seite 18

Eine ganze oder teilweise Verwertung oder Weitergabe ist nicht gestattet. Siehe Hinweis/ Bitte auf Seite 1.



ist kraftvoll gestreckt! Du nimmst vīrabhadrāsana mit einer Einatmung ein und verlässt das āsana mit einer Ausatmung.

Wiederhole nun zur anderen Seite und übe insgesamt viermal.

vīrabhadrāsana ist eine Rückbeuge, dementsprechend achte ich darauf, dass ich meinen Herzraum weit öffne, stabil in der Hüfte (die nach vorne ausgerichtet ist) stehe. Die Position der Arme verändere ich gerne, meistens strecke ich sie gerade nach oben, Manchmal mag ich es auch, wenn ich die Hände an meinem Popo falte, die Finger ineinander verhake und die Arme so weit wie möglich nach hinten vom Körper weg strecke. Viel Freude beim Üben und Ausprobieren!

*Vegan*

### Sport vs. Bewegung

Es hat zwei Jahrzehnte gebraucht, bis ich meinen Sport gefunden hatte. Und damit meine ich nicht Yoga!!! Ich musste tatsächlich 36 werden, bis ich endlich eingesehen habe, dass ich keine Ballerina, Läuferin oder Kraftsportlerin bin.

Was mache ich?

Mindestens 2x/ Woche eine Stunde Rad fahren und 1x/ Woche eine Stunde lang Brustschwimmen. Dazu „so viel wie möglich“ Spazieren gehen und frische Luft atmen. Damit meine ich nicht das Spazierenstehen mit meinem Hundeopa – sondern mich flotten Schrittes mindestens eine halbe Stunde lang zu bewegen.

Meine Idee für dich: Suche weiter! So lange bis du das gefunden hast, was dir wirklich Spaß und Freude bereitet. Aber sei dir sicher: Bewegung ist wirklich wichtig!!!

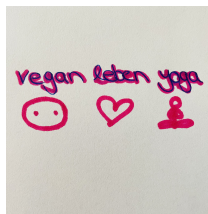
*LEBEN*

„Kümmere dich gut um die Luft, die durch dich ein und aus geht!“ (Barbara Ostertag)

Copyright: Claudia Renner

[veganlebenyoga.de](http://veganlebenyoga.de) / [namaste@veganlebenyoga.de](mailto:namaste@veganlebenyoga.de) / 0151 52422199 / Seite 19

Eine ganze oder teilweise Verwertung oder Weitergabe ist nicht gestattet. Siehe Hinweis/ Bitte auf Seite 1.



# Dein Tag 13

## Yoga

### uttānāsana & vīrabhadrāsana

Heute verbindest du die beiden dir nun schon bekannten āsanas!

Schau dir gerne die Beschreibung von uttānāsana noch einmal an und übe die Vorbeuge erneut, bevor du sie mit vīrabhadrāsana kombinierst.

Komm an den Anfang deiner Matte, atme vorbereitend aus. Mit einer Einatmung hebst du die Arme über vorne nach oben und nimmst ausatmend uttāsana ein. Atme hier ein und aus. In der Atemleere positionierst du deinen rechten Fuß für die Schrittposition, du nimmst ihn also nach hinten, Richtung Ende der Matte. Die Einatmung hebt dich jetzt in vīrabhadrāsana. Bleibe hier für vier Atemzüge und senke dann mit einer Ausatmung deinen Oberkörper. Erst jetzt stellst du deinen rechten Fuß zurück neben den linken. Atme hier, in uttānāsana, erneut ein und aus. Einatmend kommst du dann mit gestreckten Armen (parallel zu deinen Ohren) in den Stand, um anschließend ausatmend die Arme zu senken.

Wiederhole nun zur anderen Seite und übe insgesamt viermal.

## Vegan

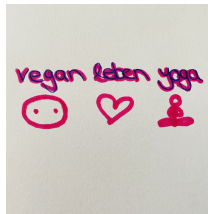
### Nährstoff- vs. Kaloriendichte

Eine riesengroße Pfanne Rührtofu mit Gemüse und Kichererbsen – hat weniger Kalorien als drei dünne Pfannenkuchen mit Soja-Vanille-Joghurt und Banane. Der Vergleich stammt aus meinem Vortrag, den ich auf der VeggieWorld in München im November 2019 gehalten hab und sorgte für eine Mischung aus Staunen und Entsetzen im Publikum. Ist das nicht krass?

Copyright: Claudia Renner

[veganlebenyoga.de](http://veganlebenyoga.de) / [namaste@veganlebenyoga.de](mailto:namaste@veganlebenyoga.de) / 0151 52422199 / Seite 20

Eine ganze oder teilweise Verwertung oder Weitergabe ist nicht gestattet. Siehe Hinweis/ Bitte auf Seite 1.



## LEBEN

Verlangsamten und still werden hat eine ungeheure Kraft. Potenzial kommt aus der Stille. Das Reden kommt aus dem Denken.“ (Helga Simon.-Wagenbach)

# Dein Tag 14

## Yoga

### bhujāṅgāsana

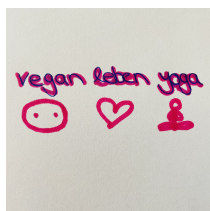
„Die Kobra“ - als ich mit Yoga angefangen habe, war sie (neben adho mukha śvānāsana) das āsana, welches mir echt schwer gefallen ist! Mittlerweile habe ich beide sehr lieb gewonnen. Denn eigentlich :-)) kommt es (mal wieder!) nur auf die richtige Atmung an.

Du liegst auf dem Bauch, deine Hände parallel zu den Rippen, die Handflächen nach unten. Deine Ellenbogen zeigen Richtung Decke, sie sind also aufgestellt. Deine Fußrücken liegen auf der Matte und bleiben dort. Es ist anstrengender, wenn die Beine geschlossen sind. Für einen sanften Einstieg, könntest du sie also ein bisserl öffnen. Du atmest vorbereitend aus. Mit einer Einatmung hebst du den Rücken von der Matte ab. Deine Nacken ist – wie im Vierfüßlerstand – die Verlängerung deiner Wirbelsäule. Diese erreichst du, wenn deine Nasenspitze ungefähr auf den Anfang deiner Matte zeigt. Bleib hier einen Atemzug und lege dich mit der dann folgenden Ausatmung wieder flach auf den Boden. Wiederhole bhujāṅgāsana viermal.

Copyright: Claudia Renner

[veganlebenyoga.de](http://veganlebenyoga.de) / [namaste@veganlebenyoga.de](mailto:namaste@veganlebenyoga.de) / 0151 52422199 / Seite 21

Eine ganze oder teilweise Verwertung oder Weitergabe ist nicht gestattet. Siehe Hinweis/ Bitte auf Seite 1.



*Vegan*

## Schlanke Menschen

Dazu ein Auszug aus [meinem E-Book](#) :

Oft stand ich gemeinsam mit schlanken Menschen am veganen Buffet. Mit schlechtem Gewissen habe ich mir ein möglichst gesundes Essen zusammengestellt. Während „die“ sich ja „immer“ „alles“ gegönnt haben und trotzdem „so“ ausschauen. Nun bin ich „die Schlanke“, die sich den Teller vollpackt. Liegt bestimmt an meinem guten Stoffwechsel und nicht an der Tatsache, dass ich für einen Brunch am Sonntag die Woche davor und die Woche danach wieder sehr diszipliniert esse. Ironie aus.

Klingt einfach, ist es aber nicht. Denn viel zu schnell komme ich ins alte Fahrwasser und nehme dann wieder zu (Jojo-Effekt). (...) Es gibt sie bestimmt da draußen. Die Frauen, die damit gesegnet sind, irrsinnig viel zu verbrennen. Ich gehöre nicht zu ihnen, sondern eher zu der Kategorie, die gerne schnell Fett einlagert. Das war schon immer so und wird vermutlich so bleiben. Doch nun weißt du, wie ein Brunch für mich funktioniert.

Es ist wie ein Urlaub. Auch der erfordert Vor- und Nacharbeit. Kommt dir das vielleicht bekannt vor?

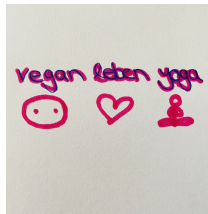
*LEBEN*

„Der beste Heiler ist Optimismus ... und das Gefühl selbst etwas zur Heilung beizutragen.“  
(Dr. med. Günter Niessen)

Copyright: Claudia Renner

[veganlebenyoga.de](http://veganlebenyoga.de) / [namaste@veganlebenyoga.de](mailto:namaste@veganlebenyoga.de) / 0151 52422199 / Seite 22

Eine ganze oder teilweise Verwertung oder Weitergabe ist nicht gestattet. Siehe Hinweis/ Bitte auf Seite 1.



# Dein Tag 15

## Yoga

### Kleines Lieblings-vinyāsa (mit Atemumarmung)

Schau zurück zum Tag 10 und wiederhole diese Übung. Klingt ein bisserl fad? Finde ich gar nicht. Denn für mich bedeutet Yoga u. a. im Einklang mit dem Atem zu sein und zu bleiben. Daher kann eine Erinnerung nicht schaden. Außerdem geht es schon morgen spannend weiter und ich find es echt voll toll, wenn du dich dann in dieser Übungsabfolge schon richtig sicher fühlst!

## Vegan

### Wilma & ich

Es gibt ein paar Tage im Monat, da fühle ich mich als wäre ich eine Sammlerin (keine Jägerin!). Die Wilma in mir schreit nach Fett & Salz & Zucker! Details dazu findest du in „[Der Speck darf weg!](#)“. Was mir dann hilft: Reisewaffel & Nussmus & Dattelsirup. Oder Datteln mit Walnüssen.

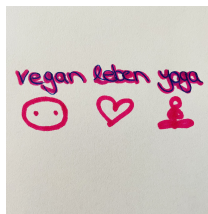
Ich finde das mittlerweile total okay – nach ewigen Zeiten Krieg gegen mich und meine Gelüste, lasse ich diese ein paar Mal pro Monat einfach zu!

Wie geht es dir bzgl. Gelüsten und/ oder Momenten an denen die Emotionen stärker sind als die Disziplin oder der Wille? Schreib dir deine Antworten vielleicht auf? Da könnte was Interessantes bei raus kommen!

Copyright: Claudia Renner

[veganlebenyoga.de](http://veganlebenyoga.de) / [namaste@veganlebenyoga.de](mailto:namaste@veganlebenyoga.de) / 0151 52422199 / Seite 23

Eine ganze oder teilweise Verwertung oder Weitergabe ist nicht gestattet. Siehe Hinweis/ Bitte auf Seite 1.



## LEBEN

„Bleib in deiner Liebe! Das Spüren vermittelt die Wahrnehmung des Augenblicks. Man kann nicht in der Vergangenheit oder Zukunft atmen! Liebe & Mitgefühl verringern die Angst vor dem Leben.“ (Doris Karner-Klett)

## Dein Tag 16

### Yoga

uttānāsana (mit Atemumarmung)

Die Vorbeuge habe ich am Tag 11 schon beschrieben. Nun nimmst du die von dir schon mehrfach erprobte Atmung dazu. Erst wenn der Einatem schon begonnen hat, hebst du die Arme. Sie sind in der Luft, wenn er noch andauert. Der Ausatem beginnt – erst dann gehst du in die Bewegung nach unten und kommst schon an, obwohl noch Luft da ist. Und so weiter und so fort. Lass dich umarmen!!!

### Vegan

Dornröschen & ich

Schlaf ist soooo wichtig! Ich bin am produktivsten, wenn ich vor 23:00 Uhr ins Bett gehe und vor 08:00 Uhr aufstehe. Acht Stunden Schlaf ist das was mir am wohlsten tut.

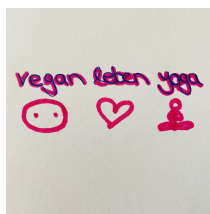
Schlafenszeit und -dauer variiert von Mensch zu Mensch. Also teste dich aus! Aber sei dir gewiss: Gut Essen oder Sport alleine reichen nicht aus.

Copyright: Claudia Renner

[veganlebenyoga.de](http://veganlebenyoga.de) / [namaste@veganlebenyoga.de](mailto:namaste@veganlebenyoga.de) / 0151 52422199 / Seite 24

Eine ganze oder teilweise Verwertung oder Weitergabe ist nicht gestattet. Siehe Hinweis/ Bitte auf Seite 1.





„MEDS – Meditation, exercise, diet, sleep!“. Dazu rät Jay Shetty in einer seiner Podcast-Folgen. Ich steh total auf Eselsbrücken und will sie dir daher an dieser Stelle mitgeben!

*LEBEN*

„Atme die Zukunft ein – und die Vergangenheit aus. Dein Herz weiß Dinge, die dein Kopf nicht erklären kann!“ (Uta Naumer-Hotz)

*Dein Tag 17*  
*Yoga*

vīrabhadṛāsana (mit Atemumarmung)

Ganz einfach erklärt aber bestimmt erst einmal herausfordernd für dich! Und wundere dich nicht – das war es für mich auch!!! Ich bin sogar mehrfach aus der Balance gekommen und fast umgekippt!!! :-) Ehrlich!!!

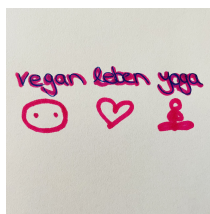
Die Beschreibung von vīrabhadṛāsana findest du am Tag 12, das mit der Atmung weißt du nun eh schon.

Bleibt mir nur zu wünschen: Viel Freude, du Heldin \* du Held!

Copyright: Claudia Renner

[veganlebenyoga.de](http://veganlebenyoga.de) / [namaste@veganlebenyoga.de](mailto:namaste@veganlebenyoga.de) / 0151 52422199 / Seite 25

Eine ganze oder teilweise Verwertung oder Weitergabe ist nicht gestattet. Siehe Hinweis/ Bitte auf Seite 1.



*Vegan*

## Supplemente

Ich hab ja echt überlegt, ob ich dieses leidige Thema hier aufgreifen soll. Dann bin ich auf eine Interview Frage (bzw. meine Antwort darauf) gestoßen. Hier, bitte! :-)

Ist es schwierig seinen Bedarf an Proteinen und besonders Vitaminen mit einer veganen Ernährung zu decken? Braucht man viele Ersatzprodukte oder andere Supplementierungen um ohne Gefahr sich vegan ernähren zu können?

Die Abdeckung von Vitaminen stellt (bis auf zwei Ausnahmen) keinerlei Schwierigkeit dar. Im Gegenteil: Seit ich vegan bin, esse ich viel mehr Obst und Gemüse als je zuvor.

Die Debatte um Proteine kann ich gar nicht nachvollziehen. Bereits mit dem Frühstück nehme ich mindestens 10 Gramm Aminosäuren auf. Mit 8 Jahren wurde ich Vegetarierin, daher schmecken mir die meisten Ersatzprodukte gar nicht.

An Supplementen nehme ich Vitamin B12 und Vitamin D. In tierischen Produkten sind diese übrigens enthalten, weil sie den Tieren in der Massentierhaltung zugefüttert bzw. verabreicht werden. Da gehe ich viel lieber den direkten Weg!

*LEBEN*

„Vergänglichkeit muss sein, um das Leben zu erhalten. Das ganze Paket ist das Leben, nicht nur die Hälfte! Dies zu integrieren, nimmt uns die Angst!“ (Ursula Lyon)

Copyright: Claudia Renner

[veganlebenyoga.de](http://veganlebenyoga.de) / [namaste@veganlebenyoga.de](mailto:namaste@veganlebenyoga.de) / 0151 52422199 / Seite 26

Eine ganze oder teilweise Verwertung oder Weitergabe ist nicht gestattet. Siehe Hinweis/ Bitte auf Seite 1.



# Dein Tag 18

## Yoga

uttānāsana & vīrabhadrāsana (mit Atemumarmung)

Beim Schreiben merke ich gerade, dass ich bzgl. Yoga immer weniger zu erklären habe. :-) So auch an deinem Tag 18! Kombiniere einfach Tag 16 & 17 – und schau dir den Tag 13 erneut an. Schon bekommst du die heutige Übung locker gebacken!

## Vegan

Trinken!

0,03 Liter Flüssigkeit (damit meine ich nicht wirklich Mangoschorle oder Weißbier!) pro Kilogramm Körpergewicht lautet eine Empfehlung. Schon mal ausgerechnet? Kommst du da hin? Beobachte dich vielleicht über die nächsten paar Tage.

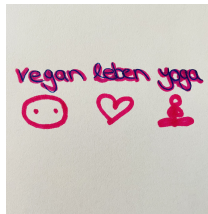
## LEBEN

„Sage nur etwas wenn es wahr, hilfreich & notwendig ist.“ (Daniela Carl)

Copyright: Claudia Renner

[veganlebenyoga.de](http://veganlebenyoga.de) / [namaste@veganlebenyoga.de](mailto:namaste@veganlebenyoga.de) / 0151 52422199 / Seite 27

Eine ganze oder teilweise Verwertung oder Weitergabe ist nicht gestattet. Siehe Hinweis/ Bitte auf Seite 1.



# Dein Tag 19

## Yoga

bhujāṅgāsana (mit Atemumarmung)

Du erweckst die Kobra vom Tag 14 wieder zum Leben!!! Dieses Mal darf sie sich von deiner Atmung umarmen lassen. Du gehst erst in die Bewegung, wenn der Einatem schon eingesetzt hat... Ja, ich weiß... Du bist ein alter Hase darin... Ich spare mir die Wiederholung :-)

Hausaufgabe für heute: Beobachte dabei gerne, ob sich das auf diese Weise vielleicht viel schöner und leichter anfühlt?

## Vegan

Störfaktoren

Meine Störfaktoren

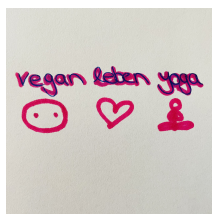
- Fehlender/ schlechter Schlaf
- Kummer/ Angst
- Langeweile/ Stress
- Weitere Emotionen (positiv und negativ)
- „Heute ist es eh egal“-Tage
- Falsche Selbstliebe

Details dazu gibt's in „**Der Speck darf weg!**“ nachzulesen.

Copyright: Claudia Renner

[veganlebenyoga.de](http://veganlebenyoga.de) / [namaste@veganlebenyoga.de](mailto:namaste@veganlebenyoga.de) / 0151 52422199 / Seite 28

Eine ganze oder teilweise Verwertung oder Weitergabe ist nicht gestattet. Siehe Hinweis/ Bitte auf Seite 1.



## LEBEN

„Die Erleuchtung findet am Hauptbahnhof statt – nicht auf der Yoganmatte.“ (Eberhard Bär)

„Alles was unser Leben ausmacht, ist der ideale Lernplatz.“ (Karin Kapros)

# Dein Tag 20

## Yoga

### sūryanamaskār

Herzlichen Glückwunsch! sūrya – die Sonne & namaskār – der Gruß. Heute lernst du ihn kennen! Den Sonnengruß, wie ich ihn übe!

Setze ein āsana ans Nächste und denk dabei an die Atemumarmung.

Vorweg: Ich übe sūryanamaskār mal fließend, mal mit einem Atemzug pro āsana, wenn ich morgens viel Zeit habe sogar mit bis zu vier Atemzügen. Probiere dich hier aus. Für den Anfang würde ich dir einen Atemzug in jeder Haltung empfehlen. Mir schenkt das viel Ruhe und somit Kraft.

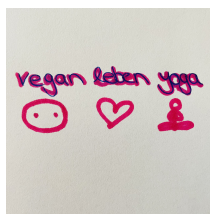
Du bist am Anfang deiner Matte und atmest vorbereitend aus. Aus dem Stand hebst du einatmend die Arme über vorne nach oben und kommst ausatmend in uttānāsana. Atemleere: Schrittpostion, rechter Fuß ans Ende der Matte. Einatmend hebst du den Oberkörper und nimmst vīrabhadrāsana ein. Ausatmend setzt du den linken Fuß ebenfalls nach hinten und kommst in adho mukha śvānāsana.

Jetzt wird es kurz kompliziert: Mit einer Einatmung nimmst du die Plank ein, bist wie ein Brett! Ausatmend legst du deinen Körper auf der Matte ab. Du brauchst eine Pause? Strecke deine Arme nach vorne aus und bleib für ein, zwei, drei, Atemzüge liegen. Aber hey! Nicht

Copyright: Claudia Renner

[veganlebenyoga.de](http://veganlebenyoga.de) / [namaste@veganlebenyoga.de](mailto:namaste@veganlebenyoga.de) / 0151 52422199 / Seite 29

Eine ganze oder teilweise Verwertung oder Weitergabe ist nicht gestattet. Siehe Hinweis/ Bitte auf Seite 1.



einschlafen – du gehst den Weg zurück!

Statt der Plank allerdings mit einer Einatmung in bhujāṅgāsana und von dort ausatmend in adho mukha śvānāsana. In der Atemleere setzt du deinen rechten Fuß zwischen die Hände, die Heldin\*der Held wird nun also zur linken Körperseite hin geöffnet (anders als beim Hinweg). Einatmend nimmst du vīrabhadhrāsana ein, ausatmend senkst du den Oberkörper ab, nimmst nun auch den linken Fuß nach vorne und bist somit in uttānāsana. Einatmend kommst du nach oben, Arme parallel zu deinen Ohren. Ausatmend lässt du sie senken – neben deine Beine oder mit den Händen vor deinem Herzen.

YEAH YEAH YEAH! PARTY!!! Du hast ihn gerockt!!! Den für mich schönsten Gruß der Welt.

*Vegan*

Körper, Geist & Seele

Wie du vielleicht gemerkt hast, gehört für mich alles zusammen. Das eine klappt ohne das andere nicht. Aus unseren Gedanken werden Worte, aus Worten werden Handlungen. Veränderung findet für mich im Fühlen statt. Ich war mal eine Denkerin und freue mich die Reise zurück zu meinem Herzerl angetreten zu haben.

Wie ist es bei dir? Würdest du dich als Denker\*in oder Fühler\*in bezeichnen? Träumst du gerne für dich hin? Ist dein Geist meist klar fokussiert oder eher am Purzelbäume schlagen? Ich könnte mich stundenlang in solchen Beobachtungen verlieren...

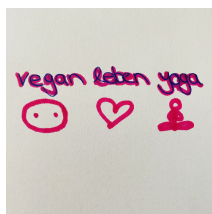
*LEBEN*

„Ich erkenne & lebe meine Innere Ordnung & Schönheit. Dann erkenne ich dies auch im Rest der Welt!“ (Karin Kapros)

Copyright: Claudia Renner

[veganlebenyoga.de](http://veganlebenyoga.de) / [namaste@veganlebenyoga.de](mailto:namaste@veganlebenyoga.de) / 0151 52422199 / Seite 30

Eine ganze oder teilweise Verwertung oder Weitergabe ist nicht gestattet. Siehe Hinweis/ Bitte auf Seite 1.



# Dein Tag 21

Yoga

Kleines Lieblings-vinyāsa & sūryanamaskār (mit Atemumarmung)

Es ist soweit! Du kombinierst heute alles was du hier in den letzten 21 Tagen gelernt und geübt hast. Zuerst viermal das vinyāsa und dann, in direktem Anschluss, einmal sūryanamaskār. Genieße es und sei stolz auf dich, du fleißige\*r Yogi\*ni! Und: Atmen nicht vergessen! :-)

Vegan

Nachfühlen

WOW!

Du hast so viel gelernt und erfahren in den letzten drei Wochen. Schau dir heute deine Notizen erneut an, sei stolz auf dich und feiere die Veränderung. Was hast du dir mitgenommen? Was hat die besonders geholfen oder dich zum nachdenken gebracht? Stellst du vielleicht freudig fest, dass du eh schon tipptopp unterwegs gewesen bist? Oder waren einige Impulse dabei und du willst das ein oder andere verändern?

Wie dem auch sei: Ich gratuliere dir von Herzen!!!

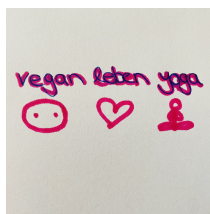
LEBEN

„Raus aus den Gedanken (Kopf), rein in die Gefühle (Herz)!“ (Albert Dennenwaldt)

Copyright: Claudia Renner

[veganlebenyoga.de](http://veganlebenyoga.de) / [namaste@veganlebenyoga.de](mailto:namaste@veganlebenyoga.de) / 0151 52422199 / Seite 31

Eine ganze oder teilweise Verwertung oder Weitergabe ist nicht gestattet. Siehe Hinweis/ Bitte auf Seite 1.



# Weitere Gedanken zu deinem Neustart

**Vielen Dank für dein Vertrauen und dafür, dass ich dich 21 Tage lang begleiten durfte!  
Melde dich gerne mit einer Rückmeldung zum PDF bei mir. Selbstverständlich auch dann, falls  
du Fragen haben solltest!**

Die vegane Ernährung soll Spaß machen und kein Zwang sein. Die Alternativen sind da – die Umstellung ist längst kein Verzicht mehr, sondern lediglich ein Umdenken. Für dich, andere Menschen, die Umwelt und die Tiere. Vielleicht magst du dir den letzten Eintrag auf meinem alten Veganblog „Claudi goes vegan“ anschauen? Dort habe ich einige Gedanken zum Thema Veganismus zusammengefasst.

Hast du Lust bekommen mit mir in einer Privatstunde Yoga zu üben? Das geht auch online! Details dazu findest du hier. Ich freu mich wie ein Sellerieschnitzel darauf, dir deine Stunde ausarbeiten zu dürfen!

**Jetzt aber erst einmal: Das Allerbeste für dich und BLEIB GESUND!!!**

Danke für dich und Sonnengrüße von Herzen,

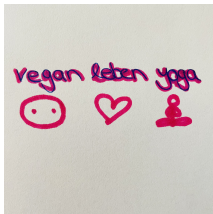
*deine Claudi*

Copyright: Claudia Renner

[veganlebenyoga.de](http://veganlebenyoga.de) / [namaste@veganlebenyoga.de](mailto:namaste@veganlebenyoga.de) / 0151 52422199 / Seite 32

Eine ganze oder teilweise Verwertung oder Weitergabe ist nicht gestattet. Siehe Hinweis/ Bitte auf Seite 1.





# Strichyogi\*nis

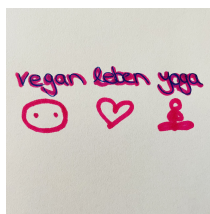
Tag 4:  $\Gamma \overset{E}{\rightarrow} \overset{R}{\Gamma} \overset{L}{\rightarrow} \overset{A}{\Gamma} \rightarrow \Gamma \overset{E}{\rightarrow} \overset{L}{\Gamma} \overset{R}{\rightarrow} \overset{A}{\Gamma} \rightarrow \Gamma$   
 Tag 5:  $\Gamma \overset{A}{\rightarrow} \searrow \overset{E}{\rightarrow} \Gamma$   
 Tag 6:  $\Gamma \overset{E}{\rightarrow} \overset{R}{\Gamma} \overset{L}{\rightarrow} \overset{A}{\Gamma} \rightarrow \searrow \overset{E}{\rightarrow} \Gamma \overset{A}{\rightarrow} \overset{L}{\Gamma} \overset{R}{\rightarrow} \overset{A}{\Gamma} \rightarrow \searrow \overset{E}{\rightarrow} \Gamma$   
 Tag 7:  $\Gamma \overset{A}{\rightarrow} \searrow \overset{E}{\rightarrow} \Gamma$   
 Tag 8:  $\begin{matrix} \overset{E}{\Gamma} & \overset{A}{\Gamma} \\ \overset{A}{\Gamma} & \overset{E}{\Gamma} \end{matrix} \rightarrow \searrow \overset{E}{\Gamma} \overset{A}{\Gamma} \rightarrow \searrow$   
 Tag 11:  $\begin{matrix} \overset{E}{\Gamma} & \overset{A}{\Gamma} \\ \overset{A}{\Gamma} & \overset{E}{\Gamma} \end{matrix} \rightarrow \searrow$   
 Tag 12:  $\begin{matrix} \overset{E}{\Gamma} & \overset{A}{\Gamma} \\ \overset{A}{\Gamma} & \overset{E}{\Gamma} \end{matrix} \rightarrow \searrow \begin{matrix} \overset{E}{\Gamma} & \overset{A}{\Gamma} \\ \overset{A}{\Gamma} & \overset{E}{\Gamma} \end{matrix} \rightarrow \searrow \parallel \begin{matrix} \overset{E}{\Gamma} & \overset{A}{\Gamma} \\ \overset{A}{\Gamma} & \overset{E}{\Gamma} \end{matrix} \rightarrow \searrow \begin{matrix} \overset{E}{\Gamma} & \overset{A}{\Gamma} \\ \overset{A}{\Gamma} & \overset{E}{\Gamma} \end{matrix} \rightarrow \searrow$   
 Tag 13:  $\begin{matrix} \overset{E}{\Gamma} & \overset{A}{\Gamma} \\ \overset{A}{\Gamma} & \overset{E}{\Gamma} \end{matrix} \rightarrow \searrow \begin{matrix} \overset{E}{\Gamma} & \overset{A}{\Gamma} \\ \overset{A}{\Gamma} & \overset{E}{\Gamma} \end{matrix} \rightarrow \searrow \begin{matrix} \overset{E}{\Gamma} & \overset{A}{\Gamma} \\ \overset{A}{\Gamma} & \overset{E}{\Gamma} \end{matrix} \rightarrow \searrow \parallel \begin{matrix} \overset{E}{\Gamma} & \overset{A}{\Gamma} \\ \overset{A}{\Gamma} & \overset{E}{\Gamma} \end{matrix} \rightarrow \searrow \begin{matrix} \overset{E}{\Gamma} & \overset{A}{\Gamma} \\ \overset{A}{\Gamma} & \overset{E}{\Gamma} \end{matrix} \rightarrow \searrow$   
 Tag 14:  $\rightarrow \overset{E}{\Gamma} \rightarrow$   
 Tag 20:  $\begin{matrix} \overset{E}{\Gamma} & \overset{A}{\Gamma} \\ \overset{A}{\Gamma} & \overset{E}{\Gamma} \end{matrix} \rightarrow \searrow \begin{matrix} \overset{E}{\Gamma} & \overset{A}{\Gamma} \\ \overset{A}{\Gamma} & \overset{E}{\Gamma} \end{matrix} \rightarrow \searrow \begin{matrix} \overset{E}{\Gamma} & \overset{A}{\Gamma} \\ \overset{A}{\Gamma} & \overset{E}{\Gamma} \end{matrix} \rightarrow \searrow \begin{matrix} \overset{E}{\Gamma} & \overset{A}{\Gamma} \\ \overset{A}{\Gamma} & \overset{E}{\Gamma} \end{matrix} \rightarrow \searrow \begin{matrix} \overset{E}{\Gamma} & \overset{A}{\Gamma} \\ \overset{A}{\Gamma} & \overset{E}{\Gamma} \end{matrix} \rightarrow \searrow \begin{matrix} \overset{E}{\Gamma} & \overset{A}{\Gamma} \\ \overset{A}{\Gamma} & \overset{E}{\Gamma} \end{matrix} \rightarrow \searrow \begin{matrix} \overset{E}{\Gamma} & \overset{A}{\Gamma} \\ \overset{A}{\Gamma} & \overset{E}{\Gamma} \end{matrix} \rightarrow \searrow \begin{matrix} \overset{E}{\Gamma} & \overset{A}{\Gamma} \\ \overset{A}{\Gamma} & \overset{E}{\Gamma} \end{matrix} \rightarrow \searrow$

āsanas für  
 "wir gehen gemeinsam  
 durch 21 Tage"  
 von & mit Claudia Renner.

Copyright: Claudia Renner

[veganlebenyoga.de](http://veganlebenyoga.de) / [namaste@veganlebenyoga.de](mailto:namaste@veganlebenyoga.de) / 0151 52422199 / Seite 33

Eine ganze oder teilweise Verwertung oder Weitergabe ist nicht gestattet. Siehe Hinweis/ Bitte auf Seite 1.



*Urheberrecht © 2020, Claudia Renner, München. Alle Rechte vorbehalten.*

Die Weitergabe zu kommerziellen und nichtkommerziellen Zwecken ist nur mit Einverständnis der Autorin gestattet. Kein Teil dieser Veröffentlichung, auch auszugsweise, darf in irgendeiner Form oder mit irgendwelchen Mitteln, elektronisch, mechanisch, als Fotokopie oder sonstige ohne vorherige schriftliche Genehmigung der Autorin reproduziert werden. Jegliche Verwertung außerhalb der Grenzen des Urheberrechtsgesetzes ist ohne Zustimmung der Autorin unzulässig und strafbar.

Für Informationen über Exzerpte, Nachdruck oder die Lizenzierung von Teilen dieses PDFs kontaktieren Sie bitte [info@claudia-renner.de](mailto:info@claudia-renner.de)

Herausgegeben von Claudia Renner, Agricolastr. 9, 80687 München - [www.claudia-renner.de](http://www.claudia-renner.de)

Obwohl alle Vorkehrungen bei der Vorbereitung dieses PDFs getroffen wurden, übernimmt die Autorin keine Garantie und keine Verantwortung die Richtigkeit der Angaben, für Fehler oder Auslassungen.

Es wird keine Haftung übernommen für Schäden, die aus der Nutzung der hierin enthaltenen Informationen entstehen.

Dieses PDF bietet keinerlei Ersatz für kompetenten medizinischen Rat, es ist nicht als medizinische Beratung zu sehen. Die Autorin ist weder Ärztin, noch Heilpraktikerin.

Alle Angaben in diesem PDF erfolgen ohne Gewährleistung oder Garantie seitens der Autorin. Eine Haftung der Autorin für Unfälle, Personen-, Sach- und Vermögensschäden ist ausgeschlossen.

Die Autorin ist nicht verantwortlich für die Inhalte der im PDF genannten Empfehlungen.

Copyright: Claudia Renner

[veganlebenyoga.de](http://veganlebenyoga.de) / [namaste@veganlebenyoga.de](mailto:namaste@veganlebenyoga.de) / 0151 52422199 / Seite 34

Eine ganze oder teilweise Verwertung oder Weitergabe ist nicht gestattet. Siehe Hinweis/ Bitte auf Seite 1.