



THE VEGAN SPIRIT by Petra

Free Starter Guide
FOR WOMEN

Für Frauen, die bewusster,
gesünder und mit mehr
Lebensfreude leben möchten.



PFLANZENBASIERTE
ERNÄHRUNG



YOGA &
MEDITATION



SELBSTFÜRSORGE
& WEIBLICHKEIT

Dein Einstieg in einen ganzheitlichen Lifestyle

- ✓ Pflanzliche, vollwertige Ernährung
- ✓ Meditation & Achtsamkeit
- ✓ Yoga & meditativer Yoga-Walk
- ✓ Selbstfürsorge & innere Balance
- ✓ Natürliche Schönheit & cruelty-free Wellness
- ✓ Einfaches Rezept für deinen Alltag
- ✓ Reflexionsfragen & Inspiration für dich

Für dich.
Für Tiere.
Für unseren Planeten.



MEHR ENERGIE

Natürlich.
Kraftvoll.
Ausgewogen.



INNERE BALANCE

Klarheit.
Ruhe.
Harmonie.



LEBENSFREUDE

Dankbarkeit.
Leichtigkeit.
Selbstliebe.



NACHHALTIG LEBEN

Bewusst.
Mitgefühl.
Verantwortung.

THEVEGANSPIRIT.DE



by Petra

FITNESS- & GESUNDHEITSBERATERIN
KUNDALINI- & HATHA-YOGALEHRERIN
BERATUNG FÜR PFLANZENBASIERTE ERNÄHRUNG

Willkommen bei THE VEGAN SPIRIT

Schön, dass du da bist!

Mit diesem Starter Guide möchte ich dich einladen, dir einen kleinen Moment nur für dich selbst zu schenken.

Du musst nicht von heute auf morgen dein ganzes Leben verändern. Oft sind es die kleinen Schritte, die den größten Unterschied machen.

The Vegan Spirit steht für einen bewussten, gesunden und lebensfrohen Lifestyle – mit pflanzenbasierter, vollwertiger Ernährung, Yoga, Meditation, Selbstfürsorge und Mitgefühl.



Nimm dir einen Stift und beantworte zunächst ganz ehrlich die folgenden Fragen. Es gibt keine richtigen oder falschen Antworten. Dieses Workbook ist nur für dich.

Meine persönliche Standortbestimmung

Bitte bewerte jede Aussage auf einer Skala von 1 bis 10.

1 = das schlechteste / unzufrieden
10 = das beste / sehr zufrieden

	Wie wohl fühle ich mich in meinem Körper?	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
	Wie viel Energie habe ich im Alltag?	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
	Wie ausgewogen ernähre ich mich derzeit?	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
	Wie viel Zeit nehme ich mir bewusst für mich selbst?	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
	Wie zufrieden bin ich momentan mit meinem Leben?	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10

Reflexion

Was wünsche ich mir für die kommenden Wochen?

.....

.....

.....

.....



THE VEGAN SPIRIT

by Petra

♥ Kleine Schritte. Große Veränderung. ♥

SEITE 2

Meditation für GLÜCKSELIGKEIT



EIN MOMENT NUR FÜR DICH

Im Alltag übernehmen wir viele Rollen – Mutter, Partnerin, Geschäftstirerin, Freundin ... und verlieren uns dabei oft selbst aus den Augen.

Doch wahres Glück beginnt in dem Moment, in dem wir uns selbst wieder wichtig nehmen – ohne schlechtes Gewissen.

Nicht alle äußeren Umstände können wir ändern. Aber wir können lernen, unsere Gedanken zu pflegen, unseren Körper liebevoll zu behandeln und uns jeden Tag ein paar Minuten nur für uns zu schenken.

Diese Meditation hilft dir, für einen Moment innezuhalten, loszulassen und dich mit deiner eigenen inneren Freude und Kraft zu verbinden.

Schon wenige Minuten bewusster Ruhe können einen großen Unterschied machen.



ÜBUNGSDAUER

Wähle die Zeit, die sich heute für dich gut anfühlt.

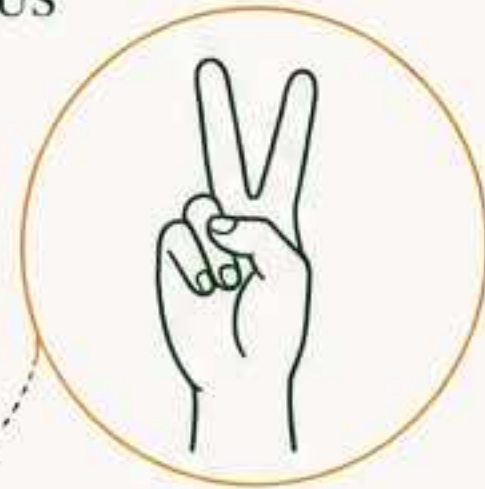
- ☐ 3 Minuten zum Kennenlernen
- ☐ 7 Minuten für mehr innere Ruhe
- ☐ 11 Minuten zur Vertiefung
- ☐ 21 Minuten für eine intensive Praxis
- ☐ 31 Minuten für nachhaltige Wirkung
- ☐ 60 Minuten für eine besonders tiefe Erfahrung



Für den Einstieg reichen bereits 3 Minuten.

SO FÜHRST DU DIE ÜBUNG AUS

HANDHALTUNG



Krümme Ringfinger und kleinen Finger nach innen und halte sie sanft mit dem Daumen fest. Zeige- und Mittelfinger bleiben gestreckt und zeigen nach oben. Die Handfläche zeigt nach vorne.



1. AUSGANGSPOSITION

- Setze dich bequem im Schneidersitz auf ein Kissen oder auf einen Stuhl.
- Richte deine Wirbelsäule auf, der Nacken ist lang.
- Entspanne Schultern, Gesicht und Kiefer.
- Schließe sanft deine Augen.



2. HANDHALTUNG

- Krümme Ringfinger und kleinen Finger beider Hände nach innen.
- Halte beide Finger sanft mit dem Daumen fest.
- Zeige- und Mittelfinger bleiben gestreckt und zeigen nach oben.
- Beuge beide Ellenbogen im 90°-Winkel und halte sie auf Schulterhöhe.
- Die Handflächen zeigen nach vorne.



3. ATMUNG

- Atme lang, tief und ruhig durch die Nase.
- Lass den Atem gleichmäßig fließen.
- Wenn Gedanken auftauchen, nimm sie wahr und lass sie weiterziehen.
- Richte deine Aufmerksamkeit immer wieder sanft auf deinen Atem.



4. KONZENTRATION

Lass alle Erwartungen los. Es geht nicht darum, Gedanken zu unterdrücken, sondern sie kommen und weiterziehen zu lassen – wie Wolken am Himmel.

MEINE ERFAHRUNG



Wie habe ich mich nach der Meditation gefühlt?



Was habe ich während der Übung besonders wahrgenommen?



Welchen Gedanken möchte ich heute mit in meinen Alltag nehmen?

THE VEGAN SPIRIT IMPULS



Du musst nicht perfekt sein. Du musst nur bereit sein, dir selbst heute ein paar Minuten Aufmerksamkeit zu schenken.



THE VEGAN SPIRIT
by Petra



Kleine Schritte. Große Veränderung.



SEITE 3

Dein Morgen. Deine Zeit. ♥

MEIN SELBSTFÜRSORGE-RITUAL



Du hast deine Meditation beendet – wunderbar!

Nimm dieses Gefühl von Ruhe und Klarheit mit in deinen Morgen.

Selbstfürsorge bedeutet nicht, stundenlang Zeit für sich zu haben. Oft reichen schon wenige bewusste Minuten, um Körper und Geist etwas Gutes zu tun.

Gestalte dir dein ganz persönliches Morgenritual – liebevoll, achtsam und ohne Druck. Es geht nicht um Perfektion, sondern darum, dir selbst jeden Tag ein kleines Stück Aufmerksamkeit zu schenken.

Wahre Schönheit beginnt in dem Moment, in dem du beschließt, du selbst zu sein.



DEIN MORGENRITUAL IN 3 SCHRITTEN



1 TROCKENBÜRSTEN *Für deine Haut*



- ♥ Regt die Durchblutung und den Lymphfluss an.
- ♥ Kann die Hauterneuerung unterstützen.
- ♥ Entfernt abgestorbene Hautschüppchen und sorgt für ein glattes Hautgefühl.
- ♥ Ein achtsamer Start in den Tag.

♥ **Tipp:** Bürste deinen Körper in kreisenden Bewegungen immer zum Herzen hin.



2 WECHSELDUSCHE *Für deine Energie*



- ♥ Beginne mit warmem Wasser.
- ♥ Wechsle dann für 30–60 Sekunden auf kalt.
- ♥ Wiederhole das 2–3 Mal und beende die Dusche mit kalt.
- ♥ Kann den Kreislauf anregen, das Immunsystem unterstützen und sorgt für einen frischen Start.

♥ **Tipp:** Höre auf deinen Körper und finde dein eigenes Wechsel-Dusche.



3 GESICHTSMASSAGE *Für deine Ausstrahlung*



- ♥ Nimm dir ein paar Minuten nur für dich.
- ♥ Massiere dein Gesicht sanft mit den Fingerspitzen oder einem Gua Sha-Stein.
- ♥ Das kann die Durchblutung fördern, Spannungen lösen und dir einen frischen Glow schenken.

♥ **Tipp:** Ein paar Tropfen Pflanzenöl oder Aloe Vera Gel machen die Massage besonders angenehm.



EIN GLAS WASSER *Für deinen Körper*

- ♥ Nach der Nacht braucht dein Körper Flüssigkeit.
- ♥ Ein großes Glas Wasser bringt deinen Stoffwechsel in Schwung.
- ♥ Mit etwas Zitrone wird es noch erfrischender.



DANKBARKEIT *Für dein Herz*

- ♥ Nimm dir einen Moment und denke an drei Dinge, für die du dankbar bist.
- ♥ Das richtet deinen Fokus auf das Positive und schenkt dir innere Zufriedenheit.



MEIN RITUAL HEUTE

Heute möchte ich mir bewusst Zeit nehmen für:

- ☐ Trockenbürsten
- ☐ Wechseldusche
- ☐ Gesichtsmassage
- ☐ Ein Glas Wasser
- ☐ Dankbarkeit
- ☐ Atempause / Meditation
- ☐ Etwas anderes: _____



THE VEGAN SPIRIT IMPULS

Selbstfürsorge ist kein Luxus, sondern eine liebevolle Entscheidung für dich.

Wenn es dir gut geht, kannst du die Welt mit noch mehr Liebe berühren.



Mein erster PFLANZENBASIERTER TELLER

Bunt. Nährend. Lebendig.

Eine pflanzenbasierte, vollwertige Ernährung muss weder kompliziert noch teuer sein.

Beginne mit einem einzigen Teller.

Je bunter dein Teller ist, desto mehr Vielfalt schenkst du deinem Körper.

Perfektion ist nicht das Ziel – sondern Freude am Essen und an dir. 




Jeder
bunte Teller
ist ein Geschenk
an dich.


ZWEI EINFACHE IDEEN FÜR DEINEN ALLTAG



BUNTER POWER-SALAT

- Blattsalat
- Gurke
- Paprika
- Tomaten
- Avocado
- Kichererbsen oder Tofu
- Kürbis- oder Sonnenblumenkerne
- Zitronen-Tahini-Dressing



Perfekt für warme Tage und in wenigen Minuten zubereitet. Frisch, leicht und voller Vitalstoffe.



WÄRMENDES LINSEN-DAL

- Rote Linsen
- Zwiebel
- Knoblauch
- Ingwer
- Kurkuma
- Kreuzkümmel
- Kokosmilch
- Frischer Spinat
- Frischer Koriander oder Petersilie



Ein eiweißreiches Wohlfühlgericht, das sättigt, wärmt und sich wunderbar vorbereiten lässt.



DEIN WEG. DEIN TEMPO. DEINE VERÄNDERUNG.

Du musst nicht alles auf einmal ändern. Kleine, bewusste Entscheidungen bringen dich Schritt für Schritt zu mehr Energie, Gesundheit und Lebensfreude.

Vertraue dir. Du bist genau richtig, so wie du bist.



Genieße bewusst.



Nähre deinen Körper.



Lebe mit Achtsamkeit.

Lust auf mehr?

Ich begleite dich gerne auf deinem Weg zu mehr Gesundheit, Energie und Lebensfreude. Entdecke meine Angebote:



Beratung zur pflanzenbasierten, vollwertigen Ernährung



Kundalini- & Hatha-Yoga



Fitness- & Gesundheitscoaching



Meditation & Selbstfürsorge



The Vegan Spirit Workbook



Individuelle Einzelcoachings



DER NÄCHSTE SCHRITT – DEINE ENTSCHEIDUNG

Auf theveganspirit.de findest du weitere kostenlose Inspirationen, Blogartikel, Rezepte und Informationen zu meinen Coachings und dem ausführlichen The Vegan Spirit Workbook.

Ich freue mich darauf, dich kennenzulernen!



Mehr Inspiration wartet auf dich! 

Scanne den QR-Code und entdecke weitere Rezepte, Meditationen, Blogartikel und Informationen zu meinen Angeboten auf theveganspirit.de



THE VEGAN SPIRIT
by Petra



Gesundheit. Achtsamkeit. Mitgefühl.



SEITE 5