



Strong and Balanced

(Workbook)

Dein Begleiter durch 6 Wochen

Woche 1 – Ankommen & Verstehen

zu Audio 1:

„Warum sich ab 45 alles neu anfühlt“

Diese erste Woche dient nicht der Veränderung -
sondern dem **Verstehen**.

Dein Körper befindet sich in einem Übergang.
Und Übergänge brauchen Raum, Geduld und Mitgefühl.

Bevor du etwas optimierst,
darfst du wahrnehmen, was gerade ist.

Reflexionsfragen:

Nimm dir Zeit.

Schreibe ohne Bewertung.

1. **Welche Veränderungen habe ich in den letzten Jahren an mir bemerkt (körperlich, emotional, mental)?**
2. **In welchen Momenten fühle ich mich besonders müde oder überfordert?**
3. **Gibt es Situationen, in denen ich merke:
„So wie früher geht es nicht mehr“?**
4. **Was habe ich bisher über meinen Körper gedacht,
wenn etwas „nicht mehr funktioniert“?**

Sanfte Einladung:

Du musst nichts lösen.

Du darfst nur hinschauen.

zu Audio 2

„Dein ayurvedisches Balance-Profil“

Ayurveda beginnt mit Beobachtung.

Nicht mit Regeln.

Dein Balance-Profil ist kein Urteil -
es ist eine Momentaufnahme.

Wahrnehmungsübung:

Beobachte dich über mehrere Tage:

- **Wie schlafe ich?**
- **Wie ist meine Verdauung?**
- **Wie fühlt sich meine Energie an?**
- **Wie reagiere ich auf Stress?**

Dosha-Reflexion:

Kreuze nichts an – schreibe frei.

- **Wo erlebe ich gerade viel Unruhe / Schnelligkeit / Gedankenkreisen?**
(Vata)
- **Wo spüre ich Druck, Ehrgeiz, Reizbarkeit oder Hitze?**
(Pitta)
- **Wo fühle ich mich schwer, träge oder festgefahren?**
(Kapha)

♥ Abschlussfrage:

Was würde mir jetzt mehr Balance schenken -
nicht mehr Leistung, sondern mehr Fürsorge?

Woche 2 – Ernährung, die trägt

zu Audio 3

„Warum Diäten ab 45 nicht mehr funktionieren“

Dieses Kapitel ist eine Einladung,
alte Glaubenssätze loszulassen.

Dein Körper braucht jetzt keine Kontrolle -
er braucht Versorgung.

👉 Reflexionsfragen:

1. **Welche Erfahrungen habe ich mit Diäten oder Einschränkungen gemacht?**
2. **Wie fühle ich mich emotional beim Thema Essen?**
3. **Wann esse ich aus Hunger -
und wann aus Stress oder Gewohnheit?**
4. **Wie fühlt sich mein Körper an,
wenn ich regelmäßig und nährend esse?**

Sanfte Neuausrichtung:

Mein Körper ist nicht das Problem.
Er sucht Sicherheit.

zu Audio 4

„So isst du hormonfreundlich & ayurvedisch“

Ayurvedische Ernährung beginnt nicht im Kopf -
sondern im Körpergefühl.

Beobachtungsaufgaben (frei wählbar):

Wähle **eine** Sache für diese Woche:

- **Eine warme Mahlzeit pro Tag**
- **Mehr Ruhe beim Essen**
- **Bewusstes Protein integrieren**
- **Ein neues Gewürz ausprobieren**

Notiere deine Erfahrungen:

- **Wie fühle ich mich danach?**
- **Was verändert sich in meiner Energie?**
- **Was fühlt sich stimmig an?**

Erinnerung:

Kleine Veränderungen wirken nachhaltig.

WOCHE 3 – BEWEGUNG, DIE STÄRKT

zu Audio 5

„Weniger Cardio – mehr Kraft“

Bewegung ist keine Pflicht.

Sie ist eine Beziehung zu deinem Körper.

Reflexion:

1. **Welche Rolle hat Bewegung bisher in meinem Leben gespielt?**
2. **Habe ich trainiert, um etwas zu „verändern“ oder um mich zu stärken?**
3. **Wie fühlt sich mein Körper nach Bewegung an?**

Neue Haltung:

Bewegung darf mich sammeln –
nicht erschöpfen.

WOCHE 4 – NERVENSYSTEM & RUHE

zu Audio 6

„Warum Ruhe kein Luxus ist“

Dein Nervensystem ist die Basis deiner Gesundheit.

Ruhe ist keine Belohnung.

Sie ist Voraussetzung.

Reflexionsfragen:

1. **Wann fühle ich mich innerlich ruhig?**
2. **Was bringt mich schnell in Stress?**
3. **Wo übergehe ich meine Grenzen?**

Mini-Ritual:

Notiere **einen Ruheanker**, den du täglich einbauen möchtest:
(z. B. Atemübung, Abendritual, kurze Pause)

Woche 5 – Energie & Regeneration

zu Audio 7

„Energie entsteht nicht durch Druck“

Energie ist ein Ergebnis von Balance –
nicht von Disziplin.

 **Energie-Reflexion:**

- Was gibt mir Energie?
- Was raubt mir Energie?
- Wann fühle ich mich am lebendigsten?

 **Einladung:**

Ich darf langsamer werden,
um nachhaltiger kraftvoll zu sein.

Woche 6 – Integration & Dein Weg

zu Audio 8

„Dein neuer Weg mit deinem Körper“

Einleitungstext:

Du hast nichts „abgeschlossen“.
Du hast etwas begonnen.

Integrationsfragen:

1. **Was habe ich über meinen Körper neu gelernt?**
2. **Welche Gewohnheiten möchte ich beibehalten?**
3. **Was darf ich loslassen?**
4. **Wie möchte ich in Zukunft mit mir umgehen?**

Abschlussritual (schriftlich):

Ein liebevoller Satz an mich selbst
für die nächste Lebensphase:
