

wild
yoga
travel
guide



Sina Ausweger &
Silvia Dobrovnik







WILD TRAVEL YOGA GUIDE

Sina Ausweger &
Silvia Dobrovnik





Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek:
Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in
der Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische
Daten sind im Internet über <http://dnb.dnb.de> abrufbar.

© 2020 Sina Ausweger

Lektorat: Karl-Heinz & Ruth Ausweger
Korrekturat: Silvia Dobrovnik, Sina Ausweger
weitere Mitwirkende: Bernhard Pfeilstoecker, Patrizia Quast

Herstellung und Verlag: BoD – Books on Demand, Norderstedt

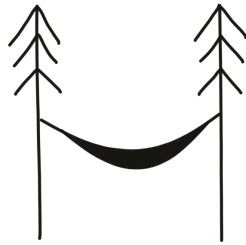
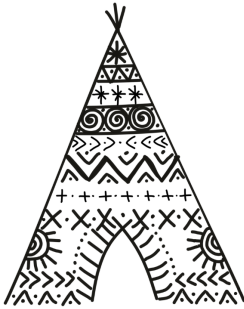
ISBN: - - -





I belong to







This book is dedicated
to all Nature Souls
and Wildhearts . . .





contents

○ new moon. » Neumond.

theme	11
moonspell	13
practice	14
ritual	16
oil	18
journaling	20

☾ waxing moon. » Zunehmender Mond.

theme	23
moonspell	25
practice	26
ritual	28
oil	30
journaling	32





● **full moon.** † Vollmond.

theme	35
moonspell	36
practice	37
ritual	38
oil	40
journaling	42

☾ **waning moon.** † Abnehmender Mond.

theme	45
moonspell	47
practice	48
ritual	50
oil	53
journaling	55

☾ **wild moon.** † Wilder Mond.

theme	57
moonspell	61
practice	62
ritual	64
oil	65
journaling	67







new moon. ➤ Neumond.

○ **theme**

- ✧ *Setze Intentionen.*
- ✧ *Vertraue deiner Intuition und entwickle neue Ideen.*

Neumond ist die beste Zeit um neue Intentionen zu setzen.

In dieser Phase des Zyklus ist noch kein klarer Himmel zu sehen. Der Neumond wird auch dunkler Mond genannt. Es ist eine Phase, in der alles möglich ist.

Die Energie des Neumondes ist sehr ruhig. Ohne Licht des Mondes bringt die Dunkelheit des Neumondes unsere Ahnen zur Ruhe.

Nutze diese Phase, um deinen Blick nach innen zu richten und deine Wünsche zu reflektieren.

Setze neue Intentionen, damit du dein Dharma vollständig leben kannst.





Denke nach, was du in der Neumondphase säen
möchtest.

... in den folgenden Phasen wirst du ernten,
was du bei Neumond gesät hast ...





○ moonspell

Once the moon
has been
made steady
the sun
can be made
to rise...

»Octavio Salvado«





○ practice

Set intentions and trust your intuition.

grounding

Komm in voller Yogaatmung im Sitzen an.

Erhöhe deine Sitzposition.

Vertiefe deine Atmung.

Erde deine Sitzbeinknochen.

pranayama

Rhythmus: 4 / 6 / 2

Atme tief durch die Nase in den Bauch ein (4 Takte).

Atme gleichmäßig tief aus (6 Takte).

Halte deine Atempause in der Atemleere, Antar Kumbhaka, (2 Takte).

Atme wieder tief durch die Nase in den Bauch ein (4 Takte).

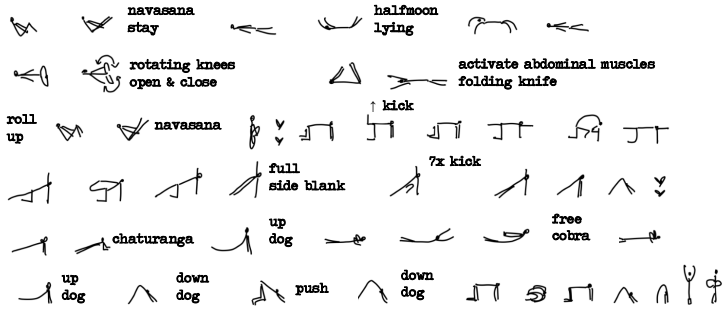
Wiederhole diese Atemübung für einige Minuten um Prana zu aktivieren.



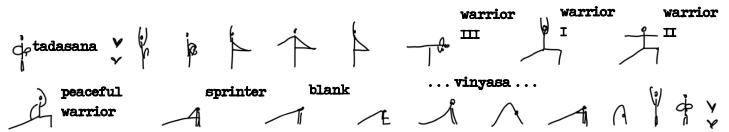


ih-inhale / eh-exhale
 backbends ▶ tuck your tailbone
 v repeat (left & right side)
 v

warming



flow
 find your balance



stretching



savasana

sinking in your mat
 deepen your breath
 let all tension go ... shanti shanti shanti





○ ritual

sanctuary ↔ *altar*

Baue deinen eigenen Altar.

Ein Altar ist ein spezieller Ort (Raum, Platz, oder auch eine besondere Stelle in der Natur).

Du kannst deinen persönlichen Altar jederzeit betreten. Dieser Platz hilft dir, bei dir selbst anzukommen, und Ruhe zu finden. Es ist dein ganz persönlicher Ort für Dharana oder deine Meditation.

Es ist ein heiliger Platz, der es dir erlaubt, dich mit deinem höheren Selbst zu verbinden.

Du kannst deinen Altar mit persönlichen Gegenständen schmücken. Es sollen Dinge sein, die dein Herz berühren und dich daran erinnern, wer du bist.

Das können Kristalle, Schutzsteine, eine Japa Mala, Blumen, Bilder, Yantras, Mantras, Räucherwerk, etc. sein.





Diese Gegenstände helfen dir, deine Ziele zu verwirklichen und deine Herzenswünsche zu fokussieren.

Sie unterstützen dich dabei, deine Prioritäten zu klären und authentisch nach deinen Überzeugungen und Werten zu leben.

Dieser Platz ist ein wunderbarer Ort, um seine monatlichen Intentionen umzusetzen.





○ oil

Palo Santo. Heiliges Holz.

-Das Öl der spirituellen Reinigung-

⇒ *theme*

Neubeginn

Diesem Öl wird eine herzöffnende und spirituelle Wirkung nachgesagt.

Es ist sehr beliebt in der spirituellen Ritualarbeit, da es Gebete, Affirmationen und Meditationen vertiefen kann.

Palo Santo fördert die Kreativität, regt die Sinne an, wirkt euphorisierend und stimulierend.

Bei den Inkas wurde dieses Öl bei Heilzeremonien verwendet, um den Geist von negativen Energien zu befreien.

⇒ *lifestyle*

In Kombination mit Pfefferminze, Copaiba und einem Trägeröl ist dieses Öl die Lösung, wenn du deinem Körper einmal zu viel abverlangt hast.





Dein *first aid kit* für den Tag danach.

» *oilspell*

Dear universe, may the energy
of the new moon manifest the
abundance and miracles I have
been asking for.

I am ready.

So be it.

So it is.

»Unknown«





○ journaling

What we think is...
what we become...

Welche drei Gedanken sind bei dir immer
wieder präsent?

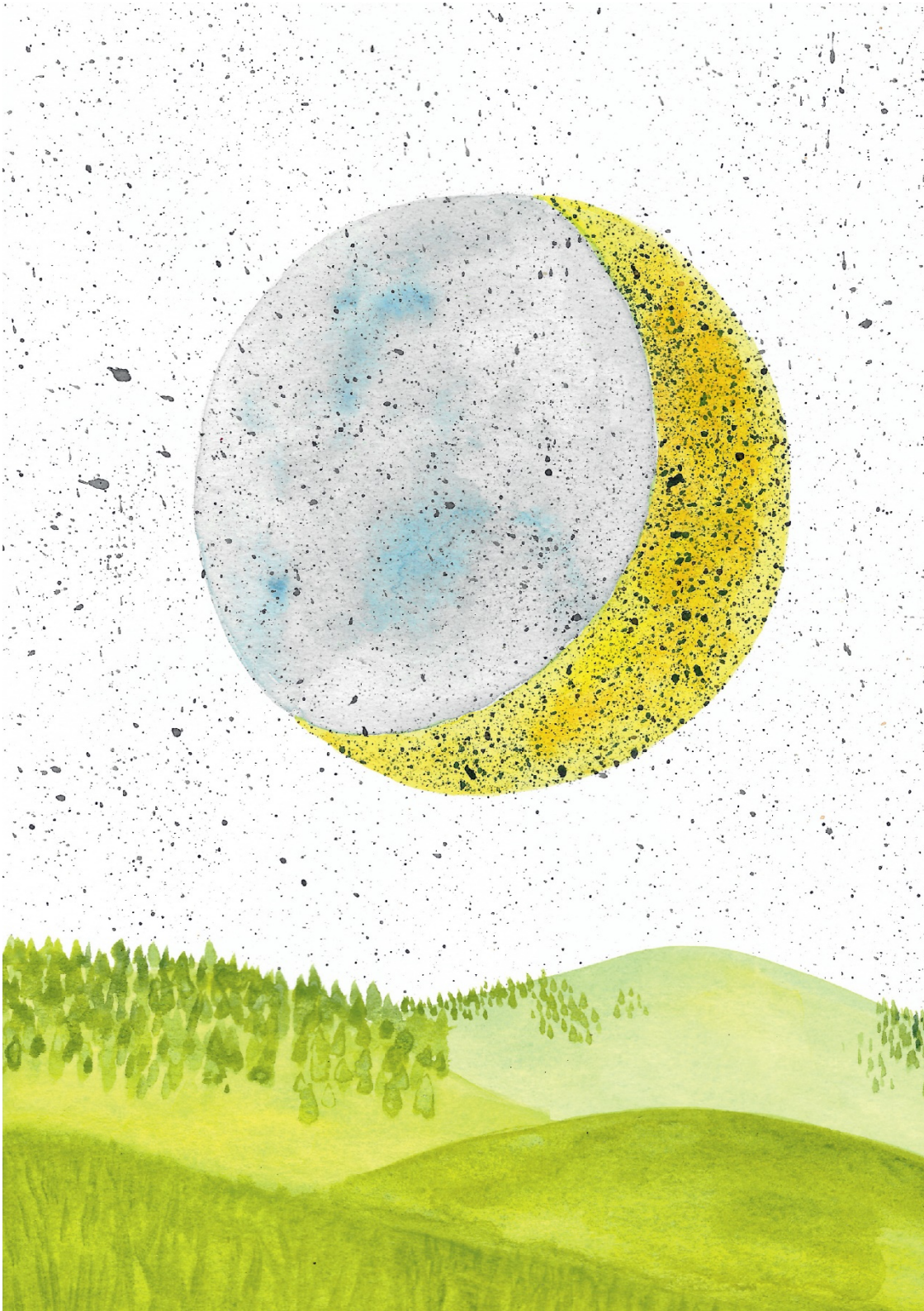
Welche sind positiv, welche negativ?





Formuliere drei positive Gedanken, die dich
deinen Wünschen näherbringen.







waxing moon. ➤ Zunehmender Mond.

› theme

- ※ *Entwickle.*
- ※ *Komm in Schwung.*
- ※ *Tritt in Aktion.*

In dieser Phase geht es um deine persönliche Entwicklung.

Bei Neumond hast du deine Samen gesät, jetzt ist es an der Zeit, ihnen beim Wachsen zu helfen.

Der zunehmende Mond fordert dich auf, in Aktion zu treten.

Sei mutig, triff Entscheidungen.

Stelle dich neuen Herausforderungen.

Komm in Schwung und arbeite daran, deinen Zielen näher zu kommen.





Sei dankbar für die kraftvolle Energie des zunehmenden Mondes, die dir beim Erreichen deiner Ziele hilft.





› moonspell

*Stay wild
moonchild!*

*Build momentum.
Work hard.
Stay humble.*

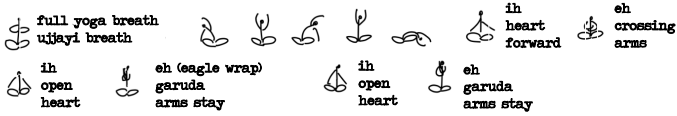




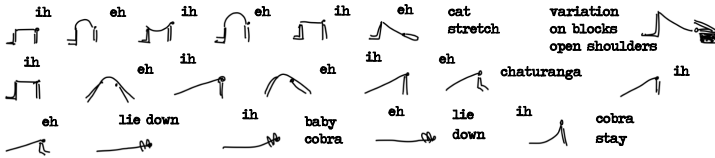
› practice

ih-inhale / eh-exhale
 backbends › tuck your tailbone
 v repeat (left & right side)

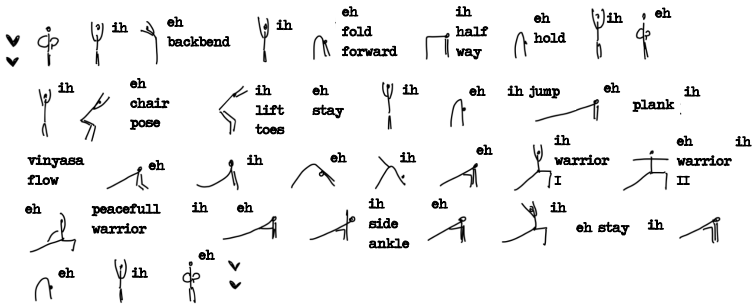
grounding



warming



flow






stretching



savasana

 deepen your breath ... relax





› ritual

Meditation → Goldregen

Finde einen, für dich angenehmen Ort (in der Natur, vor deinem Altar, ...).

Komme in eine meditative Sitzposition und erhöhe dein Becken mit einem Hilfsmittel.

Vertiefe deine Atmung, atme tief in den Bauch ein, atme tief aus dem Bauch aus und ziehe deinen Bauchnabel nach innen. Setze diese Atemtechnik fort.

Schließe deine Augen und komme mit deinen Gedanken zur Ruhe.

Beobachte deinen Atem, wie er kommt und geht.

Atme vollständig aus. Presse alle Luft aus den Lungen. Halte Antar Kumbhaka (Atemleere) an.

Beobachte, bis das Bedürfnis nach Luft größer wird. Nimm wahr, dass du für eine Zeit lang, ohne Luft sein kannst.

Lass dann den Atem durch die Nase wieder einströmen. Stelle dir vor, wie goldener Regen auf dich herabströmt. Atme dieses goldene





Licht ein. Fühle, wie dieser goldene Regen deinen Körper durchströmt und die engsten Räume mit Licht durchflutet.

Spüre, wie das goldene Licht deinen Körper durchdringt und alles hell werden lässt.

Halte in Bahir Kumbhaka (Atemfülle) deinen Atem an.

Genieße das Gefühl der Fülle.

☼ *Du bist genug.*

☼ *Du hast alles, was du brauchst.*

Nimm wahr, wie die Kraft des Lichtes dunkles Licht aus allen Zellen deines Körpers hinausdrängt.

Atme bewusst Dunkelheit und unreines Licht aus.

Sei dankbar für die wunderbare Möglichkeit, sich durch das goldene Licht der Welt wieder aufladen zu können.

Wiederhole diese Übung, solange das Licht hell und golden bleibt.





› oil

Black Spruce. Schwarzfichte.

-Das Öl für Erdung-

› theme

*Verwurzele deine
Intentionen und greife nach
den Sternen.*

Black Spruce ist ein beliebtes Öl für Manifestationen.

Es kann dich bei emotionalen Blockaden unterstützen und dir dabei helfen, wieder in deine Kraft zu kommen.

Dieses Öl fördert deine Emotionen, um dich geerdeter und selbstsicherer zu fühlen.

› lifehack

Verneble, inhaliere, oder trage dieses Öl auf deinen Fußsohlen auf.

Folge deiner Intuition! Nimm dein journaling book und schreibe, male, oder gestalte deine Intentionen für die folgende Zeit.





Was darf kommen? Wo möchtest du hin?

Dein *tower of strength* unter den Ölen.

» *oilspell*

Manifestation is a graceful
dance between . . .

pure heart,
centered intention
and action.

»Unknown«





› journaling

live your life...

Schreibe auf, was diese Begriffe nährt:

love

trust



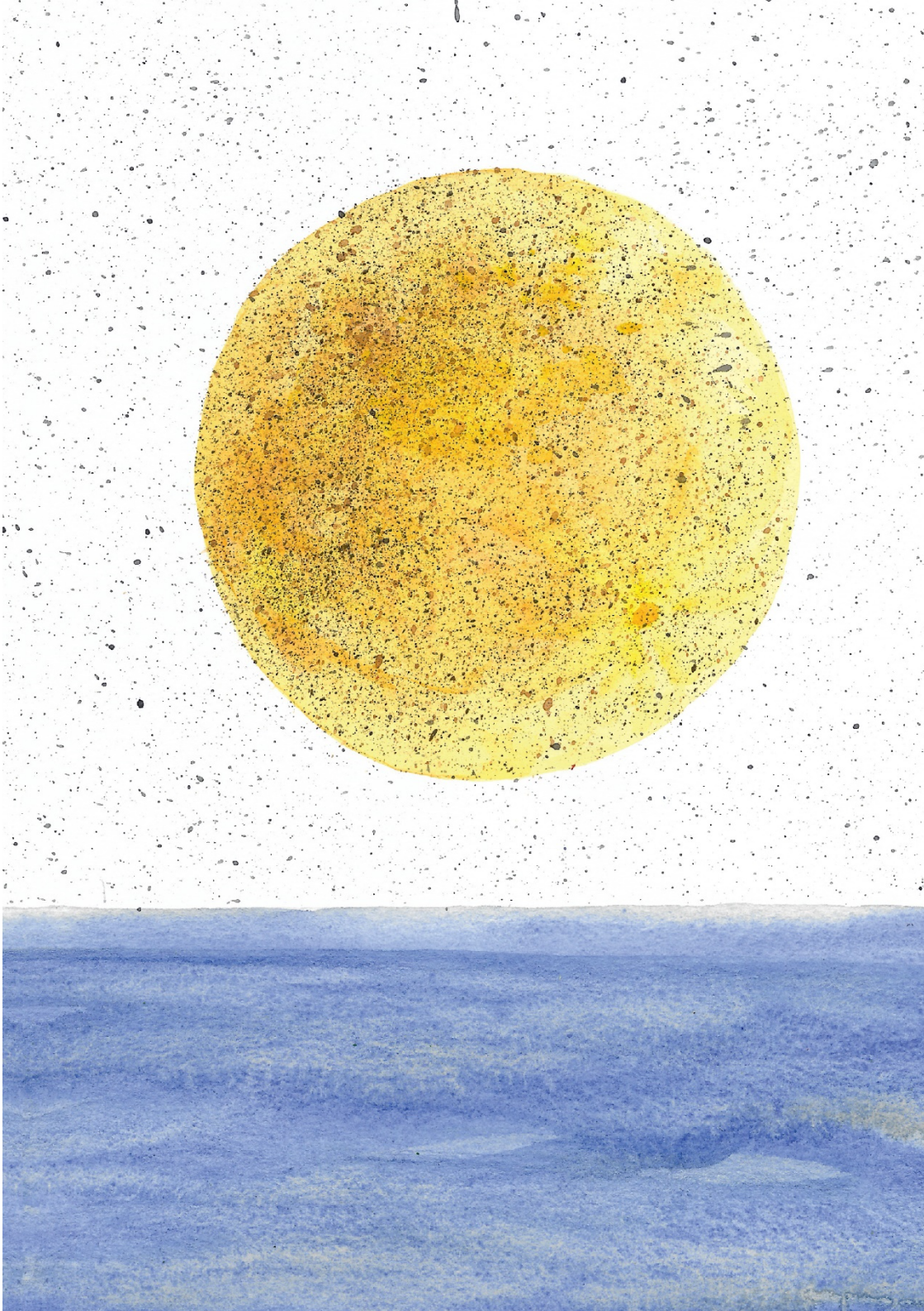


happiness

courage

friendship







full moon. ➤ Vollmond.

● theme

- ✧ *Entfalte dein Potential.*
- ✧ *Zelebriere deinen Fortschritt.*

Wenn der Mond vollständig beleuchtet wird, ist es an der Zeit, sich voll und ganz zu entfalten.

Der Vollmond ist der kraftvollste Zeitpunkt des ganzen Mondzyklus.

Bring dein ganzes Potential zum Ausdruck und gib dich der Kraft des Vollmondes hin.

Ernte, was du gesät hast.

Lass dich von der Kraft des Mondes küssen.

Genieße das Leben, das du geschaffen hast.

Vollmond ist eine kraftvolle Zeit der Heilung.

Schicke heilende Gedanken (Blessings) aus.





● moonspell

May the sun
bring you new energy by day.

May the moon
softly restore you by night.

May the rain
wash away your worries.

May the breeze
blow new strength
into your being.

May you walk
gently through the world
and know its beauty
all days of your life.

»Apache Blessing«





● practice

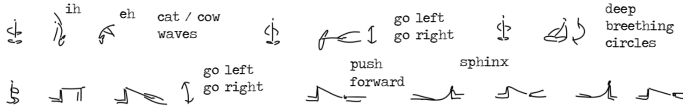
ih-inhale / eh-exhale

backbends ▶ tuck your tailbone

▼ repeat (left & right side)

▼

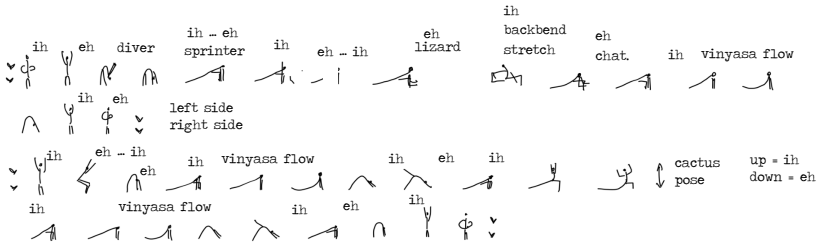
grounding



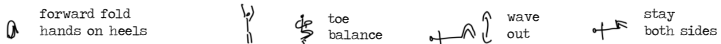
warming



flow



stretching



savasana

◀▶ sinking into your mat ... floating in a pool of warm water





● ritual → zum Loslassen

Ritual zum Loslassen

Nimm dir eine Kerze, Räucherwerk, oder heiliges Holz (Palo Santo). Gehe an einen für dich heiligen Ort.

Komm in eine bequeme Sitzposition. Atme durch die Nase tief ein und aus. Lasse mit der Ausatmung alle Anspannungen los und ziehe den Bauchnabel nach innen. Komm in die volle Yogaatmung und lade deine Körper bei jedem Atemzug mit frischer Energie auf.

Lasse deinen Gedanken und Gefühlen freien Lauf. Rufe dir Situationen ins Gedächtnis, die dich wütend, traurig, ängstlich gemacht, oder verletzt haben. Es können auch Menschen, denen du nicht vergeben konntest, oder die du verletzt hast, auftauchen.

Lasse alle Emotionen kommen. Kreiere eine Vergebungsliste, schreibe alle Dinge auf.

Schließe deine Augen, richte dein drittes Auge nach innen und visualisiere eine Situation nach der anderen. Stelle dir vor, wie dich das helle Licht des vollen Mondes anstrahlt. Mit jedem Atemzug bringst du dieses Mondlicht





in deinen Körper. Es durchleuchtet dich. Die Situationen verschmelzen mit dem erhellenden Mondlicht und gehen . . .

Sprich folgende Worte:

*Ich bin bereit, dir und mir zu vergeben.
Jetzt.*

Wenn du alle Dinge ins Mondlicht geschickt hast, sprich den moonspell:

... Ich gebe alle meine Erinnerungen, die mich an Schuld binden und meine Ängste hinsichtlich der Zukunft auf.

Ich bin frei und im Frieden.

Unter dem hellen Licht des Vollmondes bin ich bereit, die Menschen und Umstände in einem anderen Licht zu sehen. Ich bin bereit, Heilung in meine Überzeugungen, Gedanken und Beziehungen zu bringen und sie durch das Licht des vollen Mondes zutiefst zu klären.

*Ich bin bereit, Neues anzunehmen.
Danke.*

Verbrenne deine Vergebungsliste in einer Schale und gib sie frei, damit daraus neue Samen wachsen können.





● oil

Frankincense. Weihrauch.

-Das Öl der Könige-

⇒ *theme*

Lebe dein Potential.

Frankincense begleitet dich in deiner spirituellen Praxis und Mediation.

Es fördert Ruhe, Ausgeglichenheit und bringt dich in deine innere Mitte.

Dieses Öl stärkt dein Immunsystem und fördert einen ruhigen Schlaf.

Es unterstützt dich bei deiner Pranayama-Praxis.

Frankincense ermöglicht dir, deinen Atem zu vertiefen.

⇒ *lifehacks*

Verneble ein paar Tropfen Frankincense in einem Diffuser für eine angenehme, ruhige Atmosphäre.





Roll on Rezept:

In einem 10ml Roller: 15 Tropfen Frankincense
mit einem Trägeröl auffüllen.

Dein perfekter *travel buddy*.

» *oilspell*

Maybe she is born with
it . . .

maybe it's
Frankincense.

»Unknown«





● journaling

Entfalte dein Potential.

Schließe deine Augen und denke nach, wie dein
ideales Leben aussehen würde.

Schreibe alles auf.
Denke auch an Details und Gefühle.



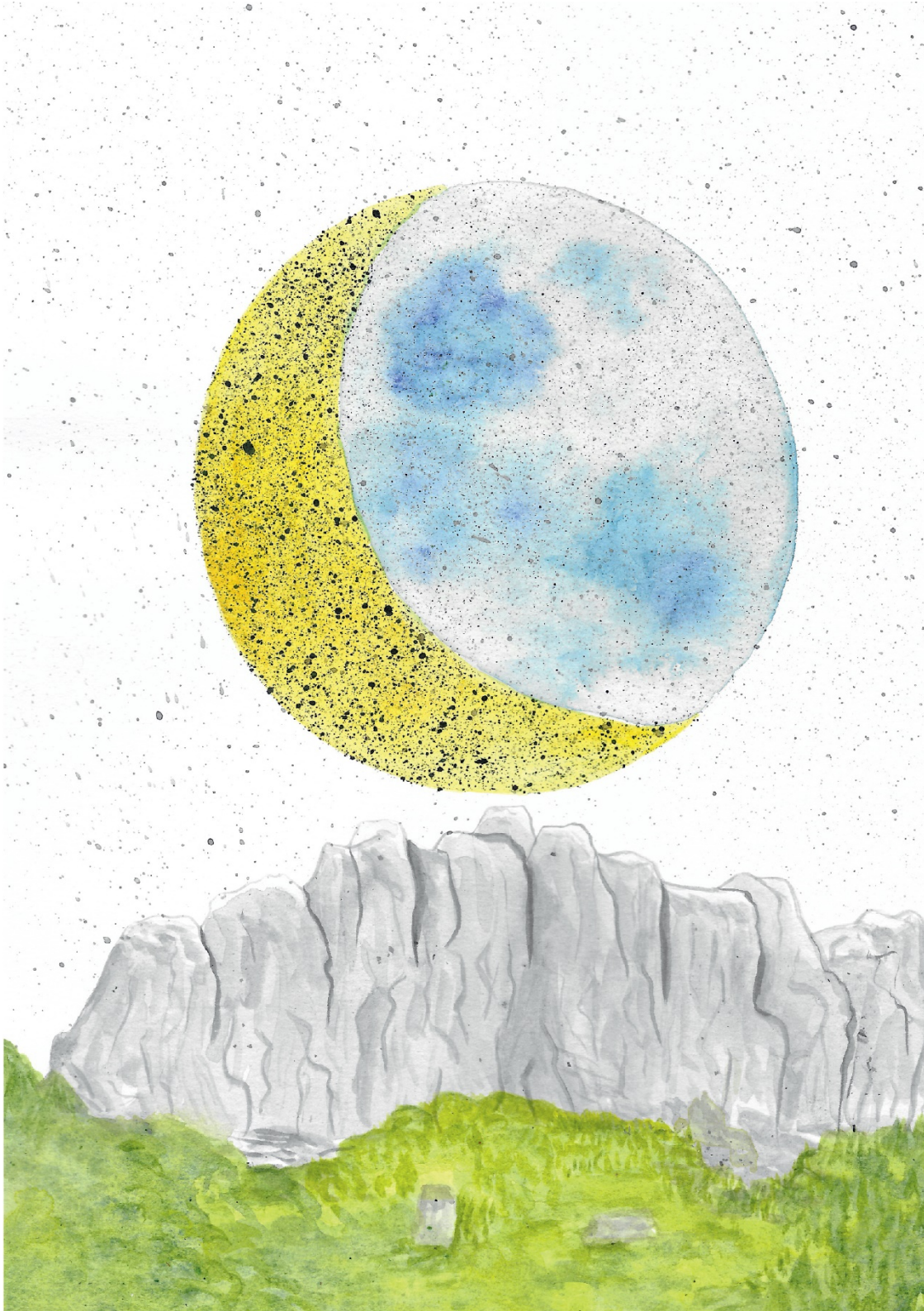


Wenn dich das Leben einmal rüttelt, denke an diese Seite und erinnere dich daran, was du wirklich willst.

Fokussiere, erschaffe und setze um.

Welche Aktionen bringen dich an die Spitze deiner Intentionen?







waning moon. » Abnehmender Mond.

« theme

- » *Lasse los.*
- » *Reflektiere deine Lebenssituation.*
- » *Schaffe neuen Platz, lasse Altes los.*

Der abnehmende Mond unterstützt dich beim Loslassen und hilft dir, alte Muster zu durchbrechen.

Lasse alles, was du nicht brauchst los, (Verhaltensmuster, Beziehungen, Gewohnheiten, Ernährung, Materielles, Emotionen...).

Räume aus, was dir im Weg steht und schaffe Platz für Neues.

Meditiere, reflektiere deine Entwicklung während der einzelnen Mondphasen.





Die Praxis des Loslassens wird dir die Kraft
für den Weg in die Freiheit geben.

Du schaffst neuen Platz, den du in der
nächsten Neumondphase mit neuen Ideen füllen
kannst.

Dies ist die Zeit, um Ruhe zu finden und
Frieden zu schaffen.





« moonspell

*... The peace
and the calm
of the moon
will soothe
your soul...*

»Unknown«





practice

ih-inhale / eh-exhale

backbends ▶ tuck your tailbone

↳ repeat (left & right side)

↳

grounding

Bhramari ▶ die Biene - Atme tief ein.

- Beim Ausatmen erzeuge mit geschlossenen Lippen einen Summton.

full
yoga breath ...

turn left ... turn right

warming

navasana right left up up up shoulder bridge hands on hips shoulder stand stay
 halasana stay roll left / right
 cat oow 3x - ih eh shoulder + head down ih eh elbow knee together
 sphinx up dog down dog stay balasana ... stay free cobra

flow

ih eh ih eh diver ih jump back eh ih scorpio knee to nose 3x
 eh
 ih eh ih eh down dog ih eh ih eh ardha hanumanasana
 ih eh ih eh ih toe balance





stretching



savasana





◁ ritual

Hawaiianisches Ho'ponopono. Vergebungsritual

Es tut mir leid.

Bitte verzeihe mir.

Ich liebe dich.

Danke.

Es tut mir leid.

Ich akzeptiere das Negative in mir. Ich nehme wahr, dass wir leiden, und das verbindet mich mit meinen Gefühlen und mit dir. Ich oder meine Ahnen haben in der Welt auch Leid verursacht, und das tut mir leid. Es tut mir leid, wenn ich oder meine Ahnen dich oder deine Ahnen bewusst oder unbewusst verletzt haben. Ich bereue das und entschuldige mich.

Bitte verzeihe mir.

Bitte verzeihe mir, dass ich oder meine Ahnen dich oder deine Ahnen verletzt haben. Ich verzeihe mir, dass ich gegen die kosmischen Gesetze der Harmonie und der Liebe gehandelt habe. Bitte verzeihe mir, dass ich dich (oder





die Situation) verurteilt und unsere spirituelle Identität und Verbundenheit in der Vergangenheit missachtet habe. Ich bitte darum, mir zu verzeihen, dass ich ein Teil des Problems war. Ich verzeihe mir, weil ich mich schuldig fühle. Ich verzeihe mir auch, dass ich mich als Opfer zur Verfügung gestellt habe. Ich verzeihe mir, dass ich auch Täter war. Ich verzeihe dem Täter und lasse uns los. Ich verzeihe mir das jetzt selbst bedingungslos.

Ich liebe dich.

Ich liebe dich und ich liebe mich. Ich erkenne und respektiere das Göttliche in mir und in dir. Ich liebe und akzeptiere die Situation, so, wie sie ist. Ich liebe mich und dich bedingungslos mit all unseren Schwächen und Fehlern. Ich liebe, was ist. Ich habe Vertrauen, dass diese Situation mich weiterbringt. Ich respektiere die Situation, die mir zeigt, was zu tun ist. Ich liebe die Situation, die zu mir gekommen ist, um mich wieder in den Fluss des Lebens zu bringen.

Danke.

Danke für die Erkenntnis. Danke für die göttliche Weisheit. Danke für die göttliche Gnade. Danke, denn ich verstehe, dass das Wunder der Heilung bereits zu mir unterwegs





ist. Ich danke für die Transformation meines Anliegens. Danke, denn das, was ich erhalten habe ist das, was ich durch das Gesetz von Ursache und Wirkung verdient habe. Danke, denn durch die Kraft der Vergebung bin ich jetzt frei von der energetischen Fessel (Aka) der Vergangenheit. Danke, dass ich das Erkennen durfte und verbunden bin, mit der Quelle allen Seins. Ich danke für den Segen, der in dieser Situation steckt. Ich danke für die Transformation. Ich danke für die Erkenntnis. Danke für die gemachte Erfahrung. Danke für die für mich und alle Beteiligten beste Lösung. Ich erlaube, das Heilung geschieht. Ich danke für das Wunder. Ich danke für mein Leben.

»Ulrich Emil Duprée«

*Vergib,
bevor die
Sonne untergeht*

»Hawaiianisches Sprichwort«





Oil

Lavender. Lavendel.

-Die erste große Liebe-

» *theme*

Vergebung

Lavendel kann physisch und psychisch ausgleichend wirken.

Es fördert dein Konzentrationsvermögen.

Dieses Öl unterstützt bei diversen Hautproblemen.

Es wird gerne bei Schlaflosigkeit eingesetzt.

Lavendel wirkt positiv bei Menstruationsbeschwerden.

» *lifhack*

Lavendel Spray-Rezept:

Eine Prise Bittersalz. 10-15 Tropfen Lavendelöl. Mit destilliertem Wasser auffüllen.

Dein hangloose spray für unterwegs.





» *oilspell*

Forgiveness is the smell that
lavender gives out when you
tread on it.

»Mark Twain«





◁ journaling

*If you ever find
yourself in the
wrong story . . .*

leave.

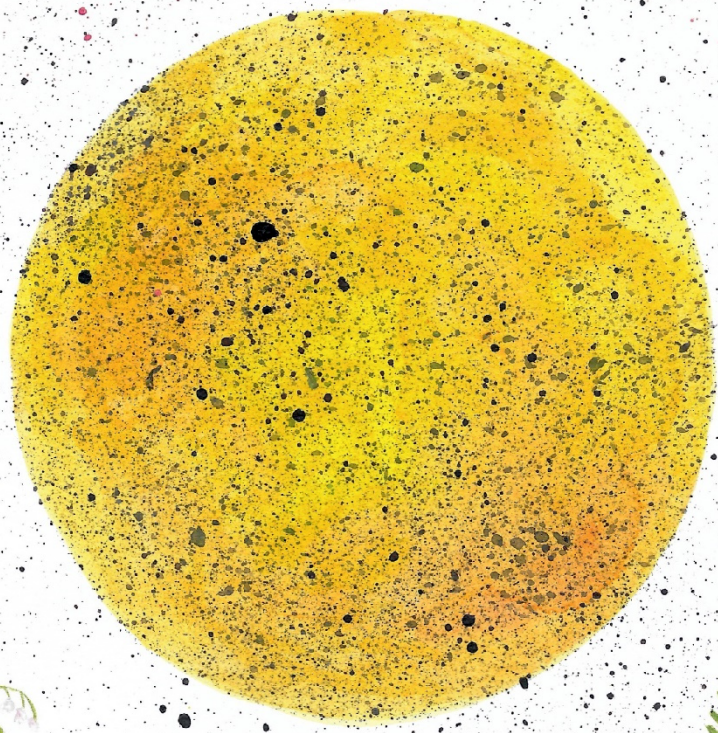
»Umo Willems«

Was würdest du am liebsten loslassen?
Schreibe auf ...

... und lass es fahren!

»Dalai Lama«







wild moon. ➤ Wilder Mond.

☾ theme

- ☾ *Entdecke deine ungezeichnete, wilde Seite.*
- ☾ *Lasse deiner Urkraft freien Lauf.*
- ☾ *Liebe dich selbst.*

Lege, oder setze dich an deinen Lieblingsort.
Lies den Text und lasse ihn auf dich wirken.

Als ich mich selbst zu lieben begann, habe ich verstanden, dass ich immer und bei jeder Gelegenheit, zur richtigen Zeit am richtigen Ort bin und dass alles, was geschieht, richtig ist. Von da an, konnte ich ruhig sein. Heute weiß ich, das nennt man

Vertrauen.





Als ich mich selbst zu lieben begann, konnte ich erkennen, dass emotionaler Schmerz und Leid nur Warnungen für mich sind, gegen meine eigene Wahrheit zu leben. Heute weiß ich, das nennt man

authentisch sein.

Als ich mich selbst zu lieben begann, habe ich aufgehört, mich nach einem anderen Leben zu sehnen und konnte sehen, dass alles um mich herum eine Aufforderung zum Wachsen war. Heute weiß ich, das nennt man

Reife.

Als ich mich selbst zu lieben begann, habe ich aufgehört, mich meiner freien Zeit zu berauben, und ich habe aufgehört, weiter grandiose Projekte für die Zukunft zu entwerfen. Heute mache ich nur das, was mir Spaß und Freude macht, was ich liebe und was mein Herz zum Lachen bringt, auf meine eigene Art und Weise und in meinem eigenen Tempo. Heute weiß ich, das nennt man

Ehrlichkeit.





Als ich mich selbst zu lieben begann, habe ich mich von allem befreit, was nicht gesund für mich war, von Speisen, Menschen, Dingen, Situationen und von Allem, das mich immer wieder hinunterzog, weg von mir selbst. Anfangs nannte ich das „gesunden Egoismus“, aber heute weiß ich, das ist

Selbstliebe.

Als ich mich selbst zu lieben begann, habe ich aufgehört, immer recht haben zu wollen, so habe ich mich weniger geirrt. Heute habe ich erkannt, das nennt man

Demut.

Als ich mich selbst zu lieben begann, habe ich mich geweigert, weiter in der Vergangenheit zu leben und mich um meine Zukunft zu sorgen. Jetzt lebe ich nur noch in diesem Augenblick, wo alles stattfindet, so lebe ich heute jeden Tag und nenne es

Bewusstheit.





Als ich mich zu lieben begann, da erkannte
ich, dass mich mein Denken armselig und krank
machen kann. Als ich jedoch meine
Herzenkräfte anforderte, bekam der Verstand
einen wichtigen Partner. Diese Verbindung
nenne ich heute

Herzensweisheit.

Wir brauchen uns nicht weiter vor
Auseinandersetzungen, Konflikten und
Problemen mit uns selbst und anderen
fürchten, denn sogar Sterne knallen manchmal
aufeinander und es entstehen neue Welten.

Heute weiß ich:

Das ist das Leben!

»Charlie Chaplin«





» moonspell

hey honey

take a walk

on the wild

side . . .

»Unknown«





practice

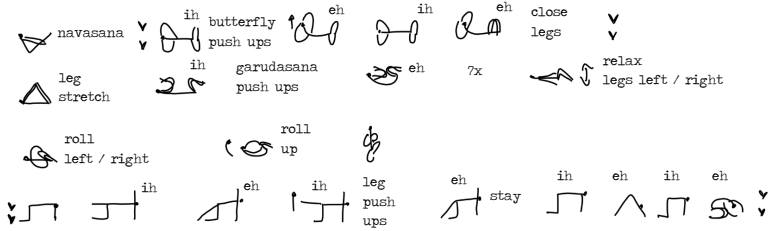
ih-inhale / eh-exhale
 backbends ▶ tuck your tailbone
 v repeat (left & right side)
 v

grounding

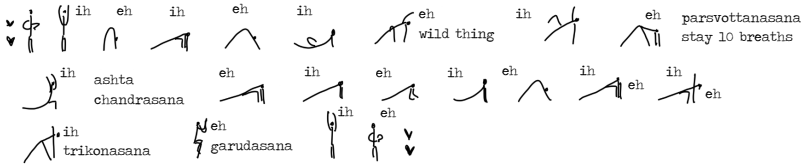
full yoga breath 4 inhale / 8 exhale
 deepen your breath few minutes



warming



flow

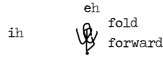
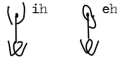




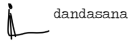
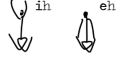
stretching



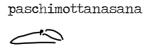
gomukhasana



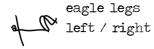
eh
fold
forward



dandasana



paschimottasana



eh
ih
eagle legs
left / right



butterfly

heart
opener

savasana



60s4 find your wild ...

in stillness ...





✂ ritual

➤ *Kakaozeremonie*

Kakao ist eine alte schamanische Ritualpflanze und hat ihren Ursprung in Mittel- und Südamerika (Olmeken, Maya und Azteken). Von den Olmeken wurde Kakao einst verwendet, um das Gleichgewicht zwischen Mensch- und Natur wiederherzustellen.

Kakao rituell verwendet, hilft uns Raum zu schaffen, in dem wir uns mit unseren ureigenen Kräften verbinden können, löst Blockaden und schafft Klarheit.

➤ *Zubereitung*

250 ml Wasser oder Milch (nach Belieben) erwärmen. 1 EL Kakaopulver mit zusätzlichen Gewürzen/Süße vermischen und ins erwärmte Wasser einrühren. Nach Belieben kann der Kakao mit zusätzlichen Gewürzen (Zimt, Kardamompulver, Honig, Zucker, Cayennepfeffer, Chilipulver) verfeinert werden.

Genieße diese wunderbare Tradition und spüre den Geist der Ahnen.





✿ oil

Hawaiian Sandalwood.

Hawaiianisches Sandelholz

-DAS Yoga & Meditationsöl-

» theme

meet yourself.

selfcare. selflove. freedom.

Hawaiian Sandalwood wird auch als *Duft der Stille* bezeichnet.

Durch dieses Öl kann die Zirbeldrüse angeregt werden.

Es wird in der ayurvedischen Medizin gerne verwendet und ist wegen seiner besonderen Wirkung sehr beliebt.

Hawaiian Sandalwood hilft dir, deine innere Mitte zu finden, da es stark erdend wirken kann.





→ *lifehacks*

1 Tropfen: In den Handflächen zerreiben und inhalieren (vor deiner Yogapraxis und direkt vor Meditationen).

Als Parfum getragen ist es, besonders bei Männern, sehr beliebt ;).

Dein *soulmate* fürs Leben.

→ *oilspell*

Open your hearts
and
find your wild.

»Atticus«





✂ journaling

*Anything
that gets your blood
racing is probably
worth doing ...*

»Hunter S. Thompson«

Schreibe, oder zeichne auf:

Dinge, die mein Herz höher schlagen lassen ...

Dinge, die mein Herz beschweren ...





May this adventure
bring you to a higher
self . . .


pure.raw.simple.





Autorin

Sina Ausweger ist Bachelor of Education,
Yogalehrerin und ehemalige
Leistungssportlerin. Seit 2016 teilt sie in
Yogakursen, Workshops, Retreats und
Fortbildungen an der Pädagogischen
Hochschule STMK ihre Leidenschaft für die
Lebensphilosophie des Yoga. In ihrer Freizeit
geht sie mit ihrem Soulmate und ihrem
Vierbeiner in einem Landrover Defender,
namens Samadhi, auf Abenteuerreisen rund um
den Erdball.


 ... [sinaausweger](#)






Co. Autorin

Mag.a Silvia Dobrovnik ist Sozial-, Heil-, Sonderpädagogin, Mediatorin und studiert Integrative Psychotherapie. Sie entdeckte vor Jahren ihre Liebe zu ätherischen Ölen und erweitert stets ihr Wissen darüber. Sie liebt abenteuerliche Reisen in der Natur und Yoga.

 ... silvia__karina

Farbillustration

DI Patricia Quast ist Geologin und absolviert berufsbegleitend die Ausbildung zur Illustratorin. Die Leidenschaft für Offroadreisen und Yoga teilt sie mit der Autorin und der Co. Autorin.

 ... quast_illustration

Layout

Ing. Bernhard Pfeilstöcker ist Projektleiter im Bereich Maschinenbau, leidenschaftlicher Globetrotter und Soulmate der Autorin.





Disclaimer

WILD YOGA TRAVEL GUIDE is for information and educational purpose only. The information contained in this book is based on the authors' experiences and is not intended to diagnose, prescribe, treat, or cure any disease, or to replace the services of a licensed health care provider or physician. The recipes and statements have not been evaluated by the Food and Drug Administration.

The authors, contributors, and publisher bear no responsibility for the use or misuse of any of these products. The decision to use or not to use any of the information provided in this book is the sole responsibility of the reader.

All rights reserved. No part of this book may be reproduced in any form or by any means, electronic or mechanical, including photocopying, recording, or by any information storage and retrieval system, without written permission of the author(s).





pure.raw.simple.

2021





Ein Buch für alle Yoga- und
Mondliebhaber und jene, die es noch werden
wollen.

Der "**wild yoga travel guide**" nimmt dich auf eine
abenteuerliche Reise auf- und abseits deiner
Yogamatte mit. Jedes Kapitel beinhaltet
Inspirationen zu

-) Mondphasen
-) YogafloWS
-) Ritualen
-) Ätherischen Ölen
-) Journaling prompts
-) dem "wild moon",
ein Zusatzkapitel
für alle Wildhearts

Dieses Buch ermöglicht dir
eine Reise zu dir selbst, zu jeder Zeit und in jeder
Lebenslage.

Das perfekte Geschenk für
dich und alle abenteuerlustigen Nature Souls.

Hey honey, let`s take a walk on the wild side!

