

Morgenroutine | Yoga & Meditation

Tagebuch | Workbook

mit Alexander Schmitt | [radio.alex](https://www.radio.alex)

Herzlich Willkommen.

Mit deiner Teilnahme an dieser Morgenroutine | Yoga & Meditation, schenkst Du Dir fünf Tage lang einen festen Ablauf und eine ganz neue Routine am Morgen,

Dieses Tagebuch | Workbook, welches ich für Dich konzipiert habe, soll Dich dabei unterstützen, Deine Gedanken festzuhalten.

Wenn wir nämlich schreiben, bekommen Gedanken eine ganz andere Lebendigkeit, nehmen Gestalt an. Schreiben ist also sozusagen ein Übergangsprozess, mit welchem wir unsere innere Welt in die äußere tragen können und das, was sich so diffus in uns verborgen hält freilassen können. So nimmt es Gestalt an und wird konkret.

Der Aufbau ist wie folgt: Für jeden der fünf Tage des Workshops steht Dir eine ganze Seite zur Verfügung, auf welcher Du Deinen Gedanken einfach freien Lauf lassen kannst. Schreibe hier Deine Gefühle, Eindrücke, oder was Du sonst noch gerne loswerden möchtest, sowohl am Morgen, als auch am Abend nieder. Folge hier gerne einfach Deiner Intuition und halte fest, was Dir als erstes begegnet. Auf einer nachfolgenden Seite kannst Du Deinen Schreibprozess der kompletten fünf Tage dokumentieren. Zu jeden Tag gibt es außerdem ein begleitendes Zitat, welches Dich durch den Prozess leiten soll.

Für den Fall, dass es Dir außerdem schwerfällt, Gefühle oder Gedanken zu benennen, habe ich Dir zu Unterstützung einen Anhang beigefügt, der Dir dabei helfen soll.

Viel Freude bei der 5 Tage Morgenroutine | Yoga & Meditation,

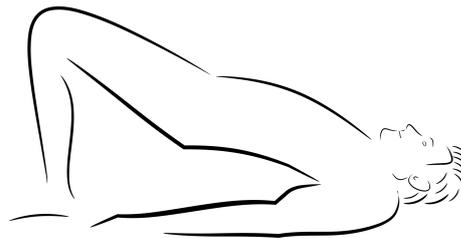
Alexander Schmitt

## Übersicht aller Übungen



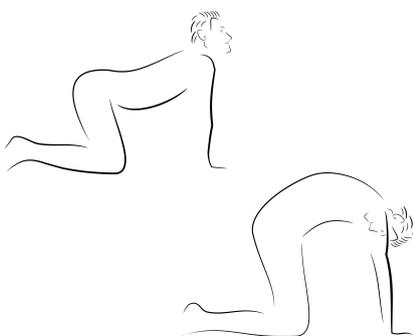
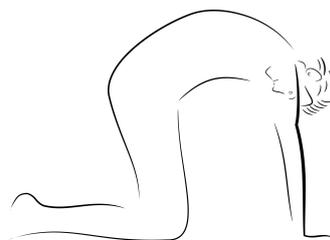
Beinbeuge im Liegen | auf beiden Seiten

Schulterbrücke | atemgeführt  
dynamisch

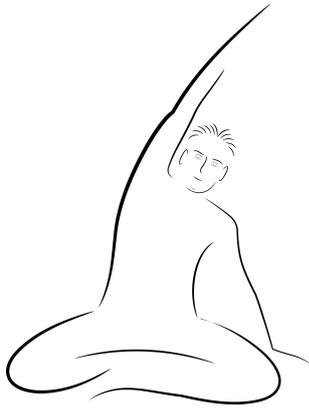


Kuhhaltung

Katzenhaltung



atemgeführte Katzenatmung



Seitbeuge links im Sitzen



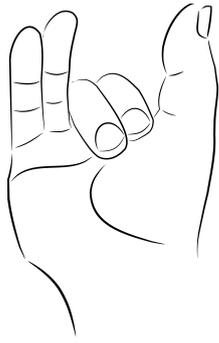
Seitbeuge rechts im Sitzen



Drehung nach links im Sitzen



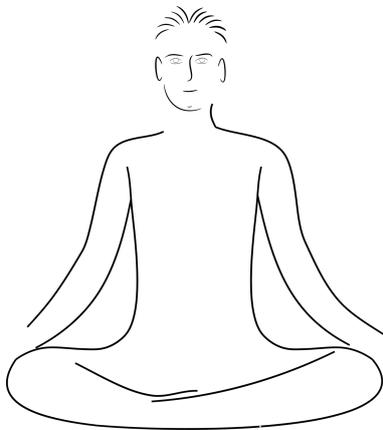
Drehung nach rechts im Sitzen im Sitzen



Handhaltung für Anuloma Pranayama



Anuloma Pranayama



Meditation

**Datum:**

---

**Am Morgen.**

Für was bin ich dankbar?

---

Welche Empfindungen begleiten mich heute in den Tag?

---

Welche Gedanken möchte ich notieren?

---

**Am Abend.**

Welche Momente des heutigen Tages möchte ich als besonders notieren?

>

>

>

Welche Gedanken möchte ich notieren?

---

Welchen Moment empfand ich als besonders achtsam?

---

**Datum:**

---

**Am Morgen.**

Für was bin ich dankbar?

---

Welche Empfindungen begleiten mich heute in den Tag?

---

Welche Gedanken möchte ich notieren?

---

**Am Abend.**

Welche Momente des heutigen Tages möchte ich als besonders notieren?

>

>

>

Welche Gedanken möchte ich notieren?

---

Welchen Moment empfand ich als besonders achtsam?

---

**Datum:**

---

**Am Morgen.**

Für was bin ich dankbar?

---

Welche Empfindungen begleiten mich heute in den Tag?

---

Welche Gedanken möchte ich notieren?

---

**Am Abend.**

Welche Momente des heutigen Tages möchte ich als besonders notieren?

>

>

>

Welche Gedanken möchte ich notieren?

---

Welchen Moment empfand ich als besonders achtsam?

---

**Datum:**

---

**Am Morgen.**

Für was bin ich dankbar?

---

Welche Empfindungen begleiten mich heute in den Tag?

---

Welche Gedanken möchte ich notieren?

---

**Am Abend.**

Welche Momente des heutigen Tages möchte ich als besonders notieren?

>

>

>

Welche Gedanken möchte ich notieren?

---

Welchen Moment empfand ich als besonders achtsam?

---

**Datum:**

---

**Am Morgen.**

Für was bin ich dankbar?

---

Welche Empfindungen begleiten mich heute in den Tag?

---

Welche Gedanken möchte ich notieren?

---

**Am Abend.**

Welche Momente des heutigen Tages möchte ich als besonders notieren?

>

>

>

Welche Gedanken möchte ich notieren?

---

Welchen Moment empfand ich als besonders achtsam?

---

A series of 25 horizontal dotted lines for writing.

A grid of 20 horizontal rows of dotted lines for writing.

A series of 25 horizontal dotted lines for writing.

A grid of 20 rows and 30 columns of small dots, intended for writing notes or a journal entry.

1

Denn der Raum des Geistes, dort wo er seine Flügel öffnen kann, das ist die Stille.

*Antoine de Saint-Exupéry  
(Ein Lächeln ist das Wesentliche)*

2

Nimm dir jeden Tag die Zeit, still zu sitzen und auf die Dinge zu lauschen. Achte auf die Melodie des Lebens, welche in dir schwingt.

*Buddha*

3

Wir denken selten an das, was wir haben, aber immer an das, was uns fehlt.

*Arthur Schopenhauer*

4

Es gibt Wichtigeres im Leben, als beständig dessen Geschwindigkeit zu erhöhen.

*Mahatma Gandhi*

5

Gib jedem Tag die Chance, der schönste deines Lebens zu werden.

*Mark Twain*

angenehm	leicht
abgeschlagen	lustlos
aufgeschlossen	mitfühlend
ausgenutzt	müde
allein	manipuliert
befreit	motiviert
belästigt	neugierig
beherrscht	provoziert
behaglich	ruhig
bedrückt	selbstsicher
dankbar	schüchtern
enttäuscht	still
entschlossen	unbehaglich
engeengt	unbekümmert
entlastet	unbeschwert
friedlich	überrascht
fröhlich	ungeduldig
gesammelt	übergangen
getäuscht	vergnügt
gelangweilt	verängstigt
gestresst	verlegen
klar	verlassen
hoffnungsvoll	verletzlich
inspiriert	verliebt
ignoriert	wach
interessiert	zentriert
isoliert	zögerlich
konzentriert	zornig
lebendig	zufrieden
liegen gelassen	zuversichtlich



**radio.alex | Alexander Schmitt**

[www.radio-alex.de](http://www.radio-alex.de)

Newsletter:

[https://steadyhq.com/de/alex-schmitt/newsletter/sign\\_up](https://steadyhq.com/de/alex-schmitt/newsletter/sign_up)

Unterstützung:

<https://steadyhq.com/de/alex-schmitt/about>

<https://www.facebook.com/web.radio.alex>