„WAS TUT DIR WIRKLICH GUT? – DEIN AYURVEDA-MINIGUIDE FÜR MEHR ENERGIE, KLARHEIT & SELBSTFÜRSORGE IM ALLTAG“



INKLUSIVE DOSHA-SELBSTTEST & 3 TYPGERECHTE IMPULSE FÜR DEINEN TAG

Seelenwohl - Yoga & Ayurveda
Yvonne Nicolai
www.seelenwohl-buseck.de

„WAS TUT DIR WIRKLICH GUT? – DEIN AYURVEDA-MINIGUIDE FÜR MEHR ENERGIE, KLARHEIT & SELBSTFÜRSORGE IM ALLTAG“



Ich bin Yvonne
Yogalehrerin, Ayurveda-Gesundheitsberaterin und psychologischer Ayurveda Coach.

Seit 2015 begleite ich Menschen auf ihrem Weg zu mehr Wohlbefinden und innerer Balance.
In meinem eigenen Yogastudio unterrichte ich Yoga in Kleingruppen und im Einzelsetting – ergänzt durch ayurvedische Massagen wie die Abhyanga.
Ein besonderer Fokus liegt auf meinen Ayurveda-Workshops und dem Coaching, in denen es mir wichtig ist, dieses wertvolle Wissen verständlich und alltagstauglich zu vermitteln.

Ich freue mich, dich ein Stück auf deinem Weg begleiten zu dürfen!

Seelenwohl - Yoga & Ayurveda
Yvonne Nicolai
www.seelenwohl-buseck.de

🌿 Einleitung – Warum dieser Guide?
“Was tut dir wirklich gut?”

Du willst etwas verändern – aber weißt nicht, wo du anfangen sollst?
Kennst du das Gefühl, dass du ständig versuchst, dir etwas Gutes zu tun – aber irgendwie fühlt es sich nie wirklich stimmig an?

Manchmal fehlt die Zeit. Manchmal die Energie. Und manchmal einfach die Klarheit.

Dieser Miniguide hilft dir, genau das zu finden:
Klarheit darüber, was DIR persönlich wirklich gut tut.
Basierend auf dem jahrtausendealten Wissen des Ayurveda bekommst du hier:

- Einen kurzen Dosha-Test zur Selbsteinschätzung
- Typgerechte Empfehlungen, wie du dir im Alltag kleine, wohltuende Momente schaffen kannst
- Praktische Impulse, die nicht viel Zeit brauchen – aber sofort spürbar sind



🔍 Dein Ayurveda-Dosha-Test
Welcher Dosha-Typ bist du?

Beantworte die folgenden Fragen spontan – und notiere dir, welche Antwortmöglichkeit (A, B oder C) am besten zu dir passt.

Körperbau
A) zart, schlank, leicht
B) mittel, sportlich, athletisch
C) kräftig, stabil, rundlich

Temperatur-Empfinden
A) friere leicht
B) schnell heiß, neige zu Hitzewallungen
C) neige zu Kälteunempfindlichkeit, mag's gemütlich

Verdauung
A) unregelmäßig, Blähungen, wechselhaft
B) guter Appetit, manchmal Reizdarm
C) langsame Verdauung, Völlegefühl, träge

Seelenwohl - Yoga & Ayurveda
Yvonne Nicolai
www.seelenwohl-buseck.de

Beantworte die folgenden Fragen spontan – und notiere dir, welche Antwortmöglichkeit (A, B oder C) am besten zu dir passt.

Schlaf
A) leichter, unterbrochener Schlaf
B) guter, tiefer Schlaf – aber wenn gestört, dann unruhig
C) tiefer, langer Schlaf, komme morgens schwer raus

Mentale Eigenschaften
A) kreativ, schnell begeistert, oft zerstreut
B) zielstrebig, ehrgeizig, kann schnell wütend werden
C) entspannt, loyal, manchmal etwas träge

Auswertung:
Meist A → du hast einen Vata-Überschuss
Meist B → du hast einen Pitta-Überschuss
Meist C → du hast einen Kapha-Überschuss

Du kannst auch Mischtypen sein – das ist ganz normal. Orientiere dich dann am Typ, dessen Beschreibung aktuell am deutlichsten auf dich zutrifft.

🌞 Empfehlungen – Was dir wirklich guttut
“Was tut dir wirklich gut?”

Was braucht dein Dosha wirklich – und wie kannst du es leicht in deinen Alltag holen?

🌀 VATA – Luft & Äther
"Ich brauche Erdung & Sicherheit"



Bedürfnis Was dir guttut

- Wärme: Wärmende Gewürze, Kuscheldecke, goldene Milch
- Struktur: Fester Tagesablauf, geregelte Mahlzeiten
- Beruhigung: Sanftes Yoga, Meditation, ruhige Musik

Was dich aus dem Gleichgewicht bringt

- Kälte, hektischer Alltag, zu viel Input
- Chaos, wechselnde Pläne, zu spätes Essen
- Multitasking, Koffein, Social Media Overload

💡 3 schnelle Impulse für VATA:

- Starte deinen Tag mit einem warmen Getränk (z. B. Ingwertee oder goldene Milch)
- Nimm dir bewusst 3 Minuten für Stille – morgens oder abends
- Verwende Lavendel oder Sandelholzöl zur Beruhigung

🔥 PITTA – Feuer & Wasser
"Ich brauche Kühlung & Gelassenheit"



Bedürfnis Was dir guttut

- Abkühlung: Pfefferminztee, Spaziergänge in der Natur
- Entspannung: Yin Yoga, Achtsamkeit beim Essen
- Genuss: Süße Früchte, regelmäßige Pausen

Was dich aus dem Gleichgewicht bringt

- Hitze, Konkurrenz, Druck
- Überarbeitung, Perfektionismus
- Scharfes Essen, Reizüberflutung

💡 3 schnelle Impulse für PITTA:

- Lege dir eine feste Mittagspause ohne Bildschirm ein
- Trinke kühles Wasser mit Minze oder Rose
- Übe dich in „Soft Eyes“ – betrachte deinen Tag mit Weichheit

🌱 KAPHA – Erde & Wasser
"Ich brauche Leichtigkeit & Bewegung"



Bedürfnis Was dir guttut

- Aktivierung: Belebende Musik, Spaziergänge am Morgen
- Würze: Ingwer, Zimt, Chili
- Inspiration: Austausch, kreative Impulse

Was dich aus dem Gleichgewicht bringt

- Lange Schlafphasen, zu wenig Bewegung
- Süßes, Milchprodukte, Trägheit
- Isolation, Gewohnheitsmuster

💡 3 schnelle Impulse für KAPHA:

- Beginne den Tag mit Bewegung – tanze, dehne dich oder geh spazieren
- Trinke morgens warmes Wasser mit Zitrone und Ingwer
- Räume eine kleine Ecke deiner Wohnung um – visuelle Veränderung bringt Energie!

✨ Integration – Dein Tagesanker
“Was tut dir wirklich gut?”

Wie du deine Erkenntnisse in den Alltag holst – mit nur 5 Minuten am Tag

Nutze diese Checkliste, um deinen Dosha-Ausgleich sanft in den Alltag zu integrieren:

✅ Ich habe heute mein warmes Getränk bewusst genossen

✅ Ich habe mir mind. 3 Minuten Ruhe oder Bewegung gegönnt

✅Ich habe auf mein Bedürfnis nach Struktur, Leichtigkeit oder Kühlung geachtet

✅ Ich war heute achtsam mit mir selbst – ohne Bewertung

✅ Ich habe eine Sache getan, die mir wirklich guttut

🔁 Tipp: Druck dir diese Seite aus oder speichere sie als Hintergrund am Handy – für deine tägliche Erinnerung.



🎁 Dein nächster Schritt

“Was tut dir wirklich gut?”

Du willst tiefer eintauchen?
Hol dir deine typgerechte Ayurveda-Begleitung

Wenn dir dieser Miniguide geholfen hat, mehr über dich zu verstehen, dann ist das nur der Anfang.
In meinem psychologischen Ayurveda Coaching gehen wir gemeinsam weiter:

✨ Typgerechte Tagesstruktur
✨ Selbstfürsorge ohne Druck
✨ Alte Muster lösen – neue Energie leben

🔗 [Hier Call-to-Action & Link zu deinem Folgeangebot einfügen]



Seelenwohl - Yoga & Ayurveda
Yvonne Nicolai
www.seelenwohl-buseck.de