

# THE YOGA OF JOY

---



## Glowy Happy Mornings

Aktiviere das Glücksbärchi in dir.  
Deine Morgenroutine für mehr  
Lebensfreude und Lebenslust.

## WORKBOOK

---

# INHALT



**01**

**AHO**

Einführung in dein Workbook

**02**

**AFFIRMATIONEN**

Die Macht deiner Gedanken

**03-04**

**SAKRALCHAKRA & KUNDALINI YOGA**

Erweckung deiner Lebensenergie

**05**

**WOCHENPLANER**

Was dich erwartet

**06 -19**


**JOURNAL & TAGESAUFGABE**

Dein Raum für Kreativität & Reflexion

**20-22**

**ABSCHLUSSPARTY**

Feier dich selbst



# AHO

Willkommen zu deiner siebentägigen Reise zu mehr Lebensfreude & Lebenslust.

Wie verbringst du die ersten Minuten nach dem Aufwachen? Greifst du sofort zum Handy? Hetzt du schnell ins Bad, ohne kurz inne zu halten? Die ersten Minuten am Morgen bieten dir einen magischen Raum zur Erschaffung deines glücklichen Tages. Das kontrollierende Tagesbewusstsein ist noch nicht ganz wach, sodass du leichter mit deinem Unterbewusstsein kommunizieren und neue Glaubenssätze integrieren kannst. Deine Handlungen am Morgen bestimmen darüber, wie du dich tagsüber fühlst. Mit einer achtsamen Morgenroutine setzt du deine Kompassnadel auf Freude & Liebe und kannst somit leichter freudvolle Ereignisse in dein Leben ziehen.

Sieh die ersten Minuten nach dem Aufwachen als Geschenk und sei es dir wert, etwas früher aufzustehen, um deinen Tag positiv zu beeinflussen. Deine Seele wird es dir danken.

Dieses Workbook ist für die nächsten sieben Tage dein Begleiter, um dir den Beginn deiner neuen, freudvollen Morgenroutine zu erleichtern. Du darfst es nach Lust und Laune bemalen, beschriften und bekleben. Nutze hierfür auch gerne die vorletzten Seiten.

Das Workbook war Teil einer Live Challenge, die eine täglich angeleitete Kundalini Yoga Sequenz und eine geführte Meditation beinhaltete, die nicht mehr Teil dieses Workbooks sind. Das Workbook bietet dir jedoch auch ohne die Übungen einen kraftvollen Mehrwert für mehr Freude und Energie im Alltag. Gerne kannst du dieses Workbook mit Yoga und Meditationsübungen deiner Wahl ergänzen. Praktiziere Yoga & Meditation vor dem Ausfüllen des Workbooks.

Egal, ob es einen Tag besser oder schlechter klappt.

Sei immer freundlich mit dir.

Atme Freude, Liebe und Weite ein.



# AFFIRMATIONEN

*"Wir sind was wir denken. Alles, was wir sind, entsteht aus unseren Gedanken.*

*Mit unseren Gedanken formen wir die Welt."*

Buddha

Affirmationen sind positive Aussagen, die im Geiste wiederholt werden. Du wirst in den nächsten sieben Tagen u. a. mit positiven Affirmationen arbeiten. Ich werde dir hierfür Beispiele vorgeben, die du gerne übernehmen kannst, sofern sie sich stimmig für dich anfühlen. Es ist hierbei wichtig, dass du der Affirmation selbst glauben kannst. Wenn du dir z. B. sagst "Ich bin liebenswert", aber in deinem Unterbewusstsein verankert ist, dass du wertlos oder nicht gut genug bist, kann diese Affirmation Stress in dir hervorrufen und du glaubst dir selber nicht. Finde daher Affirmationen, die mit dir resonieren. Du kannst Sätze auch immer erstmal mit einem "Ich bin gewillt" oder "Ich öffne mich für" beginnen, um dir den Druck zu nehmen. Anstatt zu sagen "Heute wird der schönste Tag meines Lebens", kannst du z. B. denken "Ich bin gewillt, den heutigen Tag zum schönsten meines Lebens zu machen." Anstatt zu sagen "Ich liebe mich so wie ich bin, versuche es mit "Ich öffne mich für Selbstliebe".

Affirmationen können nie die innere Arbeit mit deinen Emotionen und Traumata ersetzen, aber sie sind ein nachweislich nützliches Werkzeug, um deine negativen Selbstgespräche umzuwandeln und dein Unterbewusstsein positiv zu beeinflussen. Denn positives Denken, gepaart mit "positiven" Emotionen, verändert nachweislich die Struktur deines Gehirns. Jeder Gedanke lässt nämlich neuronale Verbindungen in deinem Kopf entstehen. Je öfter du einen Gedanken denkst, ob negativ oder positiv, desto stärker wird diese Verbindung. Wenn du also oft negativ denkst, baut dein Gehirn eine stabile Datenautobahn in Richtung schlechter Gefühle. Andersherum kannst du dir mit positiven Glaubenssätzen eine neue, starke Datenautobahn in Richtung Freude und Leichtigkeit bauen. Wenn du lange Zeit negativ gedacht hast, ist es für dein Gehirn, aufgrund der gebildeten neuronalen Verbindungen, viel leichter Angst und Traurigkeit zu erzeugen, als Liebe und Freude. Positive Affirmationen können dich daher unterstützen, neue synaptische Verbindungen aufzubauen, um dein Gehirn wieder auf die Fülle und Schönheit zu programmieren, die dich umgibt.

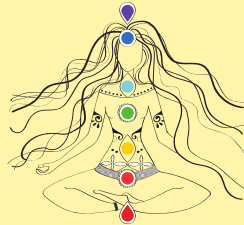
THINK IT,  
WANT IT,  
GET IT

# LEBENSFREUDE & LEBENSLUST



## SAKRALCHAKRA

In der Yogalehre geht man davon aus, dass der menschliche Körper sieben Hauptchakren besitzt, die als Aufnahmeorgane für kosmische Energien und als Transformationszentren dienen. Das Wort Chakra kommt aus dem Sanskrit und heißt Rad. Chakren können als psychoenergetische Zentren verstanden werden, durch die unsere Lebensenergie, Prana genannt, fließt. Ist ein Chakra blockiert oder nicht in Balance, kann sich die Energie nicht mehr frei bewegen und körperliche oder seelische Krankheit kann die Folge sein. Die sieben Hauptchakren sind entlang der Wirbelsäule angeordnet und sind u. a. bestimmten Organen, Emotionen und Farben zugeordnet.



Das zweite Chakra, Sakralchakra genannt (Sanskrit: Svadhisthana), sitzt etwa eine Handbreit unter dem Bauchnabel. Es steht u. a. für schöpferische Lebenskraft, Lebensfreude, Genuss, Lebenslust, Kreativität, Sexualität und Sinnlichkeit. Es ist der Farbe Orange und dem Element Wasser zugeordnet. Sein Bija-Mantra (Laut) ist "Vam". Die Yogaübungen und Meditationen von *The Yoga of Joy* wirken vor allem auf dein Sakral- und Herzchakra, dem Sitz deiner Liebe und Herzensfreude.

# KUNDALINI YOGA



Kundalini Yoga ist eine Yoga-Praxis zu Steigerung der Lebensenergie (Prana). Kundalini Yoga arbeitet mit dem Astralkörper und seinen Chakren und Nadis (Energiekanälen). Die Übungen zielen darauf ab, den Astralkörper zu reinigen und die Chakren zu harmonisieren und zu öffnen, so dass deine Lebensenergie erhöht wird und entlang der Wirbelsäule nach oben steigen kann.

Im Kundalini Yoga werden Übungsfolgen aus Yogahaltungen, Meditations- und Atemtechniken "Kriyas" genannt. Kriyas dienen der Energieerweckung und Energielenkung. Im Kundalini Yoga werden die Übungen u. a. 3, 11 oder 31 Minuten lang gehalten. 3 Minuten einer Kundalini Kriya beeinflusst die Aura und die Blutzirkulation, denn es dauert etwa eine Minute, bis dein Blut einmal um den gesamten Körper geflossen ist. Durch das Üben einer bestimmten Kriya für 3 Minuten, kodierst du quasi die Wirkung in deine Zellen auf einer tieferliegenden Ebene. Bei 11 Minuten wird z. B. dein Nerven- und Drüsensystem positiv beeinflusst. Wir werden jede Übung der Kundalini Yoga Kriya 3 Minuten halten. Zu Beginn kann es dir eventuell schwer fallen, deine Arme zittern vielleicht, deine Schultern werden sich wehren und dein Geist wird aufschreien, dass das alles keinen Sinn macht und du nicht mehr kannst. Bezweifle deine Zweifel hier! Finde den süßen Spot zwischen Achtsamkeit und gesunder Selbstforderung.

Suche dir in den endlosen Weiten des Internets eine Kundalini Kriya deiner Wahl aus (mind. 15 min), die vor allem auf das Sakral- und/ oder Herzchakra wirkt.\* Meditiere anschließend für mind. 10 min in Stille oder führe eine geführte Meditation deiner Wahl aus.

Hol dir dein Yoga Glow aufs Gesicht!

\*Bitte passe bei Rücken-, Wirbelsäulenproblemen oder sonstigen Einschränkungen, die Übungen selbstständig für dich an und bleibe achtsam mit dir. Es wird keinerlei Haftung für die Durchführung von Yogaübungen übernommen.

# Wochenplaner - Sieben Tage voll Freude & Lust

Der Wochenplan schenkt dir eine Übersicht über deine kommende siebentägige Reise zu mehr Freude, Fülle und Glücksgefühlen. Setze ein Haken an das Tages-Kästchen, sobald du alle Aufgaben gemeistert hast. To do Listen abhaken macht nämlich glücklich.

## MONTAG:

- YOGA
- MEDITATION
- JOURNALING
- AUFGABE: SELBSTSTÄRKUNG

## DIENSTAG:

- YOGA
- MEDITATION
- JOURNALING
- AUFGABE: LÄCHELN

## MITTWOCH:

- YOGA
- MEDITATION
- JOURNALING
- AUFGABE: VERSCHENKE DICH

## DONNERSTAG:

- YOGA
- MEDITATION
- JOURNALING
- AUFGABE: DANKBARKEIT

## FREITAG:

- YOGA
- MEDITATION
- JOURNALING
- AUFGABE: EIGENLOB

## SAMSTAG:

- YOGA
- MEDITATION
- JOURNALING
- AUFGABE: HAND AUFS HERZ

## SONNTAG:

- YOGA
- MEDITATION
- JOURNALING
- AUFGABE: SCHÜTTELN & TANZEN

YOU CAN  
DO IT!



DATUM:

STIMMUNGSBAROMETER MORGENS:    

Heute wird ein guter Tag weil:

3 Dinge, womit ich anderen heute helfen kann:

Was ich heute Gutes für mich tun kann:

3 Dinge, für die ich heute dankbar bin:

Wähle 3 Power Affirmationen, um deine Energie anzuheben. Schreibe sie auf ein Post-it und verteile sie in deiner Wohnung.

Beispiel:

"Ich bin stolz auf mich und alles, was ich erreicht habe."

"Freude und Leichtigkeit fließen mühelos in mein Leben."



## Tagesaufgabe: Selbststärkung

Stoppe den inneren Kritiker ab heute! Überprüfe, wie du mit dir selbst sprichst. Würdest du so mit einem Kind oder deinem besten Freund reden? Nein? Dann hör' ab heute auf so mit dir zu sprechen. Rede nur aufmunternd und positiv mit dir. Schenke dir selbst Mitgefühl und Freundlichkeit. Deine Gedanken und Worte bestimmen, wie du dich fühlst. Sage jedes Mal laut STOP, wenn du dich dabei erwischst, etwas Negatives zu dir zu sagen und kultiviere Selbstmitgefühl. Nutze stattdessen Affirmationen wie z. B. "Ich bin ein Magnet für Freude", "Mir passieren jeden Tag die tollsten Dinge", "Ich erreiche meine Ziele".

Abendreflexion: Lasse den heutigen Tag noch einmal Revue passieren. Wie ging es dir mit der Tagesaufgabe? Welche Erfolge konntest du heute feiern? Wofür bist du dankbar? Wie fühlst du dich jetzt?

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

STIMMUNGSBAROMETER ABENDS:





DIENSTAG

DATUM:

STIMMUNGSBAROMETER MORGENS:    

Heute wird ein guter Tag weil:

3 Dinge, womit ich anderen heute helfen kann:

Was ich heute Gutes für mich tun kann:

3 Dinge, für die ich heute dankbar bin:

Wähle 3 Power Affirmationen, um deine Energie anzuheben. Stelle sie als Hintergrundbild auf deinem Handy ein.

Beispiel:

"Heute bin ich voller Energie und voller Freude."

"Ich bestehe aus Glitzer & Sternenstaub und teile meinen Glanz mit der Welt."

## Tagesaufgabe: Lächeln

Unsere psychische Verfassung beeinflusst unsere Körperhaltung. Es ist Menschen anzusehen, ob sie deprimiert oder frisch verliebt sind. Es ist anders herum genauso möglich, über die Beeinflussung der Körperhaltung, das psychische Befinden zu ändern. In der Psychologie nennt man dieses Phänomen Embodiment. Nimm heute 3 mal täglich einen Stift quer in den Mund und halte ihn mit deinen Backenzähnen für mindestens 2 Minuten fest. Stelle dich vor einen Spiegel, um deine fröhliche Mimik zu betrachten. In deinem Gesicht werden nun dieselben Muskeln angespannt, wie bei einem offenen Lachen. Dein Muskelgedächtnis sendet nun eine bestimmte Information an dein Gehirn, nämlich "Ich lache, also geht es mir gut." Sollte es dir gerade schlecht gehen, sendet dein Gehirn jetzt zurück "Was soll der Quatsch, mir geht es gerade total mies." Behalte den Stift trotzdem weiter im Mund. Nach etwa 2 Minuten gibt dein Gehirn den Widerstand auf und passt sich dem Dauerfeuer der Muskulatur an, da dein Gehirn darauf trainiert ist, Körper & Geist in Einklang zu bringen. Extra-Tip: Lächle fremde Leute auf der Straße an.

Abendreflexion: Lasse den heutigen Tag noch einmal Revue passieren. Wie ging es dir mit der Tagesaufgabe? Welche Erfolge konntest du heute feiern? Wofür bist du dankbar? Wie fühlst du dich jetzt?

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

STIMMUNGSBAROMETER ABENDS:





MITTWOCH

DATUM:

STIMMUNGSBAROMETER MORGENS:    

Heute wird ein guter Tag weil:

3 Dinge, womit ich anderen heute helfen kann:

Was ich heute Gutes für mich tun kann:

3 Dinge, für die ich heute dankbar bin:

Wähle 3 Power Affirmationen, um deine Energie anzuheben. Schreibe jede Affirmation 10 mal hintereinander auf und fühle sie.

Beispiel:

"Das Leben darf leicht sein."

"Ich bin ein Geschenk für die Welt."

## Tagesaufgabe: Verschenke dich

"Willst du glücklich sein im Leben, trage bei zu anderer Glück; denn die Freude, die wir geben, kehrt ins eigne Herz zurück." - Johann W. von Goethe  
Wenn wir anderen etwas Gutes tun, erstrahlt unser eigenes Herz ebenfalls.  
Probiere heute einmal folgende Dinge aus: Mache mindestens drei Personen ein ehrliches Kompliment; frage das Verkaufspersonal wie es ihnen geht, bevor du bezahlst; wünsche jemandem, mit dem du eine Herausforderung hast, in Gedanken oder persönlich, alles Gute und gönne ihm/ihr Liebe & Erfolg. Extra Glückstipp aus dem Jivamukti Yoga: Bevor du morgens etwas trinkst oder isst, gib anderen zuerst etwas zu essen. Lege z. B. Körner auf dein Fensterbrett, um die Vögel zu füttern oder füttere dein Haustier zuerst. Sei heute eine Liebesmaschine.

Abendreflexion: Lasse den heutigen Tag noch einmal Revue passieren. Wie ging es dir mit der Tagesaufgabe? Welche Erfolge konntest du heute feiern? Wofür bist du dankbar? Wie fühlst du dich jetzt?

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

STIMMUNGSBAROMETER ABENDS:





DONNERSTAG

DATUM:

STIMMUNGSBAROMETER MORGENS:    

Heute wird ein guter Tag weil:

3 Dinge, womit ich anderen heute helfen kann:

Was ich heute Gutes für mich tun kann:

3 Dinge, für die ich heute dankbar bin:

Wähle 3 Power Affirmationen, um deine Energie anzuheben. Nutze sie als stündliche Pop-Up Erinnerung in deinem Handy.

Beispiel:

"Gute Dinge kommen heute zu mir."

"Meine Bemühungen werden vom Universum unterstützt."

## Tagesaufgabe: Dankbarkeit

Dankbarkeit ist eine intensive Form des positiven Denkens. Wir können nicht gleichzeitig negativ denken und Dankbarkeit empfinden. Wir können somit jederzeit unseren Blickwinkel ändern, indem wir bewusst in das Gefühl der Dankbarkeit eintauchen. Noch bevor du morgens die Augen öffnest, gehe in dich und finde eine Sache, wofür du dankbar bist. Blicke zusätzlich 3 mal am Tag auf deine Hand und zähle an deinen fünf Fingern ab, wofür du gerade dankbar bist. Es kann noch so klein oder groß sein. Visualisiere dir kurz jede Sache, für die du dankbar bist und spüre, wo in deinem Körper du das Gefühl wahrnehmen kannst.

Abendreflexion: Lasse den heutigen Tag noch einmal Revue passieren. Wie ging es dir mit der Tagesaufgabe? Welche Erfolge konntest du heute feiern? Wofür bist du dankbar? Wie fühlst du dich jetzt?

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

STIMMUNGSBAROMETER ABENDS:    



DATUM:

STIMMUNGSBAROMETER MORGENS:    

Heute wird ein guter Tag weil:

3 Dinge, womit ich anderen heute helfen kann:

Was ich heute Gutes für mich tun kann:

3 Dinge, für die ich heute dankbar bin:

Wähle 3 Power Affirmationen, um deine Energie anzuheben. Schreibe sie in die Mitte eines Blattes und male es bunt aus.

Beispiel:

"Kreative Energie durchströmt mich und führt mich zu brillanten Ideen."

"Ich erschaffe jetzt mein Leben genau so, wie ich es will."



## Tagesaufgabe: Eigenlob

Eigenlob stinkt nicht! Leider wird uns eher selten beigebracht, wie wichtig und nährend es ist, sich selbst anzuerkennen. Achte heute besonders darauf, was du gut machst oder in der Vergangenheit bereits gut gemacht hast. Welche Erfolge konntest du schon feiern? Auf was bist du richtig stolz. Es gibt keinen Erfolg der zu klein ist, um ihn zu feiern. Sage dir heute öfter "Ich mache meine Sache richtig gut" oder "Ich glaube an mich und meine Fähigkeiten". Mache dich dabei selbst größer, indem du dich aufrichtest und dein Kinn leicht erhebst. Lass dir deinen Eigenlob-Powerriegel ohne schlechtes Gewissen schmecken.

Abendreflexion: Lasse den heutigen Tag noch einmal Revue passieren. Wie ging es dir mit der Tagesaufgabe? Welche Erfolge konntest du heute feiern? Wofür bist du dankbar? Wie fühlst du dich jetzt?

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

STIMMUNGSBAROMETER ABENDS:





SAMSTAG

DATUM:

STIMMUNGSBAROMETER MORGENS:    

Heute wird ein guter Tag weil:

3 Dinge, womit ich anderen heute helfen kann:

Was ich heute Gutes für mich tun kann:

3 Dinge, für die ich heute dankbar bin:

Wähle 3 Power Affirmationen, um deine Energie anzuheben. Schließe deine Augen und sage jede Affirmation 10 mal laut und fühle sie.

Beispiel:

"Ich bin dankbar für all die Fülle in meinem Leben."

"Meine Träume werden wahr."

## Tagesaufgabe: Hand aufs Herz

Bestimmte Handlungen schütten das Liebeshormon Oxytocin aus, das sich positiv auf deine Stimmung auswirkt und ein Gefühl von Verbundenheit auslöst. Es gibt zahlreiche Methoden, wie du die Ausschüttung von Oxytocin ankurbeln kannst, um deine Energie wieder zu beleben. Lege deine Hand heute für etwa drei Minuten auf dein Herz, schließe die Augen und atme tief durch dein Herzzentrum ein und aus. Fühle dabei Emotionen wie Liebe, Freude oder des Mitgefühls für dich und andere. Durch deine eigene Berührung aktivierst du Oxytocin und senkst dabei gleichzeitig den Cortisolspiegel (Abbau von Stresshormonen).

Abendreflexion: Lasse den heutigen Tag noch einmal Revue passieren. Wie ging es dir mit der Tagesaufgabe? Welche Erfolge konntest du heute feiern? Wofür bist du dankbar? Wie fühlst du dich jetzt?

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

STIMMUNGSBAROMETER ABENDS:





SONNTAG

DATUM:

STIMMUNGSBAROMETER MORGENS:    

Heute wird ein guter Tag weil:

3 Dinge, womit ich anderen heute helfen kann:

Was ich heute Gutes für mich tun kann:

3 Dinge, für die ich heute dankbar bin:

Wähle 3 Power Affirmationen, um deine Energie anzuheben. Schreibe sie auf einen Zettel und trage sie heute bei dir.

Beispiel:

"Alle guten Dinge fließen jetzt in mein Leben."

"Ich bin offen und empfänglich für alles Gute im Universum."

## Tagesaufgabe: Tanzen

Mache deine Lieblingsmusik an und tanze deinen Leib aus der Seele. Ja genau, den Leib aus der Seele. Denn du bist nicht nur dieser Körper oder deine Gedanken, sondern eine wunderschöne Seele, reines Bewusstsein und unerschöpfliches Potenzial. Erlaube dir, dich wild, sanft, sexy, ruhig oder völlig lustig zu bewegen. Wie die Bewegungen aussehen, ist unwichtig. Niemand muss beeindruckt werden. Wirf dein Schamgefühl über Bord. Tanzen hilft dir, dich mit dir selbst zu verbinden, löst Anspannungen und stärkt die Muskeln, das Immun- und das Herz-Kreislauf-System.

Abendreflexion: Lasse den heutigen Tag noch einmal Revue passieren. Wie ging es dir mit der Tagesaufgabe? Welche Erfolge konntest du heute feiern? Wofür bist du dankbar? Wie fühlst du dich jetzt?

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

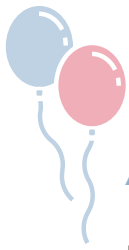
---

---

---

---

STIMMUNGSBAROMETER ABENDS:    



## Abschlussparty - Woop Woop!

Du kannst richtig stolz auf dich sein! Heute ist der letzte Tag deiner The Yoga of Joy Reise. Sieben Tage kontinuierliche bewundernswerte Arbeit liegen hinter dir, in denen du Verantwortung für dein Denken und Handeln übernommen hast.

Schenke dir selbst ein Lächeln und feier dich dafür!

Nimm dir abschließend noch einmal Zeit, um die letzten sieben Tage zu reflektieren. Mache es dir eventuell mit Kerzen, schöner Musik und Räucherstäbchen gemütlich und gehe in dich.

Was hat dich überrascht und erstaunt? Was hast du vergessen und wieder neu entdeckt? Was hast du über dich selbst gelernt? Hat sich etwas bei dir verändert? Schreibe alles auf, egal wie klein dir deine Veränderung vorkommen mag. Hier gibt es kein richtig oder falsch. Bringe dir selbst Respekt für deine grandiose Leistung zum Ausdruck und sage dir laut "Das hast du gut gemacht." Überlege dir auch, was ab morgen geschieht. Wie willst du in Zukunft mit dir und anderen umgehen? Um das Gelernte zu verankern empfehle ich dir, die The Yoga of Joy Challenge noch zwei weitere Wochen zu machen. Denn dein Unterbewusstsein braucht etwa 21 Tage, um neue Gewohnheiten zu integrieren. Im Kundalini Yoga geht man sogar von 40 Tagen aus.

A large yellow rectangular area containing horizontal white lines for writing.



Lined writing area on a yellow background.

DON'T  
QUIT

Lined writing area on a yellow background.

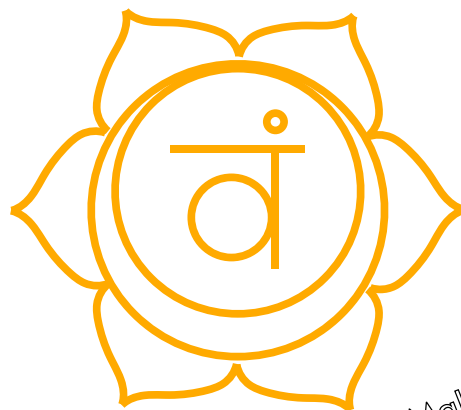




# DEINE Kreativitätsecke



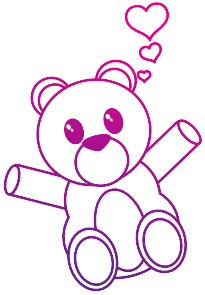
Male, klebe, bastle, schreibe.  
Tob dich aus!



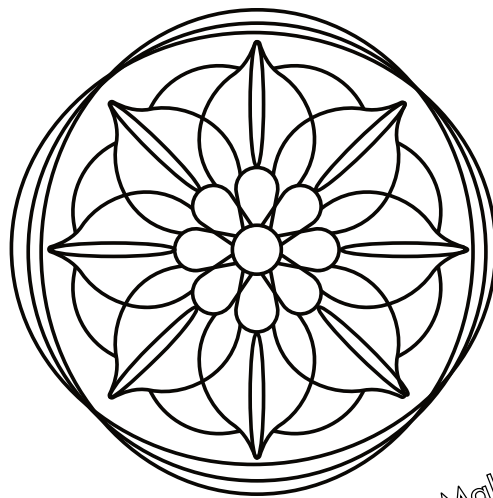
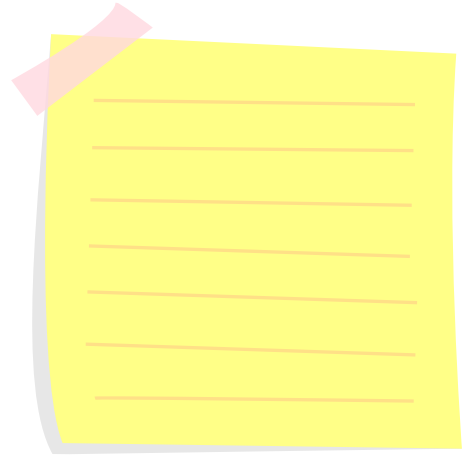
Mal mich aus!

# DEINE

# Kreativitätsecke



Male, klebe, bastle, schreibe.  
Tob dich aus!




Mal mich aus!




NAMASTÉ DU SCHÖNE SEELE

## Kontakt

Jen Hartmann

 [hallo@jenhartmann.com](mailto:hallo@jenhartmann.com)

 [@jencatrin](https://www.instagram.com/jencatrin)