



Workbook

WILLKOMMEN, DEINE GUTE ZUKUNFT BEGINNT JETZT!

Deine innere Löwin lädt dich ein ...

Die Löwin ist ein kraftvolles **Bild für Stärke, Mut und innere Weisheit**. Sie lebt in Gemeinschaft und kennt zugleich den Wert des Rückzugs. Mit Geduld, Klarheit und strategischem Geschick verfolgt sie ihren Weg. Ihre wahre Stärke zeigt sich jedoch nicht allein in ihrer körperlichen Kraft, sondern vor allem in ihrer Intuition, ihrer Achtsamkeit und ihrer Fähigkeit, sich immer wieder an neue Situationen anzupassen.

Sie schützt, was ihr wichtig ist, sorgt liebevoll für ihre Familie und handelt entschlossen, wenn es darauf ankommt. Dabei verliert sie nie ihre Würde und ihre innere Ruhe.

Auch in dir lebt diese innere Löwin! Vielleicht ist ihre Stimme nach schwierigen Erfahrungen leiser geworden. Doch sie ist noch da - bereit, dich daran zu erinnern, wer du bist, welche Kraft in dir ruht und welchen Weg du gehen möchtest.

Der Kurs **Journey of the Lioness** begleitet dich dabei, dieser inneren Stärke zu begegnen und Schritt für Schritt Vertrauen, Klarheit und Zuversicht für **deine Zukunft** zu entwickeln.

So nutzt du dieses Workbook:

Dieses Workbook begleitet dich durch einen Tag mit deiner inneren Löwin – vom ersten Gedanken am Morgen über deine Kraft im Alltag bis zum bewussten Loslassen am Abend.
Du musst nicht alle Übungen auf einmal machen.
Wähle die Impulse, die dich ansprechen.
Manche Übungen brauchen nur zwei Minuten, andere dürfen dich länger begleiten.
Es gibt dabei kein Richtig oder Falsch. Entscheidend ist, was sich für dich stimmig anfühlt.

Welche Löwin steckt in dir? Unabhängigkeit • Mut • Ausdauer • Klarheit • Intuition

- Welche dieser Eigenschaften erkennst du bereits in dir?
- Welche möchtest du stärker leben?
- Welche Eigenschaften deiner inneren Löwin möchtest du auf dieser Journey wiederentdecken?

Deine Löwinnenkraft heute:

Die Löwin gehört zu den beeindruckendsten Jägerinnen der Tierwelt. Ihre Stärke zeigt sich nicht nur in ihrer körperlichen Kraft, sondern ebenso in ihrer Ausdauer und ihrer mentalen Widerstandskraft.

Sie lebt in Gemeinschaft und übernimmt Verantwortung für ihr Rudel. Gleichzeitig besitzt sie die Fähigkeit, auch allein ihren Weg zu gehen. Sie vertraut ihren Instinkten, passt sich neuen Situationen an und bleibt ihrem Ziel entschlossen treu.

Diese Qualitäten tragen auch wir Menschen in uns. Manchmal geraten sie durch schwierige Erfahrungen in den Hintergrund. Doch sie gehen nie verloren.

Der Kurs **Journey of the Lioness** lädt dich ein, deine innere Löwin zu entdecken und ihre Kraft Schritt für Schritt in dein Leben einzuladen.

Deine innere Löwin ruft dich, bist du bereit?

Die folgenden Übungen laden dich ein, die Löwin als Sinnbild deiner inneren Stärke zu entdecken. Deine innere Löwin kann zu einer verlässlichen Begleiterin werden. Sie kann Orientierung in herausfordernden Zeiten schenken und dich ermutigen, deinen eigenen Weg mit Mut und Vertrauen zu gehen.

Was hat die Löwin mit deiner guten Zukunft zu tun?

Die Löwin erinnert dich daran, dass wahre Stärke nicht im ständigen Kämpfen liegt, sondern in bewusster Selbstführung. Sie hat Vertrauen in ihre Kraft. Sie weiß, wann es Zeit ist zu warten, wann sie mutig voranzugehen und wann es wichtig ist, ihre Grenzen zu schützen. Sie verschwendet ihre Energie nicht an Kämpfe, die sie nicht weiterbringen. Mit Ausdauer, Weitsicht und Gelassenheit verfolgt sie ihren Weg. Auch du trägst diese Fähigkeiten bereits in dir. Selbstführung bedeutet, jeden Tag bewusst zu entscheiden, worauf du deine Aufmerksamkeit richtest, welche Gedanken du stärken möchtest und welche Schritte dich deiner guten Zukunft näher bringen.

Jede Veränderung im Kleinen führt uns in die gute Zukunft

Im Rhythmus des Tages: MORGENS, MITTAGS und ABENDS



Ich begleite dich durch die Rhythmen des Alltags. Jede Phase hält Übungen für dich bereit, um innezuhalten und dich zu zentrieren.

Der Morgen markiert den **Aufbruch zu neuen Horizonten** und einem **Neubeginn** im Denken und Tun. Wie eine Löwin, die in der Stille des Morgens aufmerksam ihre Umgebung beobachtet, öffnest auch du deine Augen für das Wesentliche. Jeder Tag ist der neue Anfang.

Der Mittag steht für kraftvolles Handeln. Die Sonne steht im Zenit und ist in ihrer vollen Kraft. Wie eine Löwin, die durch ihr Revier schreitet, setzt du deine Energie gezielt ein, um das, was du am Morgen begonnen hast, mit Entschlossenheit weiterzuführen.

Der Abend symbolisiert Ruhe und Entspannung. Das Licht wird weicher, die Welt tritt in einen stilleren Rhythmus. Wie eine Löwin, die sich in der Dämmerung zur Ruhe bettet, findest auch du Frieden in der Stille und lässt den Tag achtsam ausklingen.



Die Löwin & der Sonnenaufgang. Ein neuer Tag beginnt. Mit dem ersten Licht des Tages erwacht die Löwin in dir!

Mit den ersten Sonnenstrahlen erwacht die Natur zu neuem Leben. Auch in dir öffnet sich ein neuer Raum – für Klarheit, Hoffnung und bewusste Entscheidungen. Wie eine Löwin, die in der Stille des Morgens aufmerksam ihre Umgebung wahrnimmt, darfst auch du innehalten und dich auf das ausrichten, was heute wirklich wichtig ist.

Nimm dir jeden Morgen einen Moment Zeit, um bei dir selbst anzukommen. Richte deinen Blick nicht zuerst auf das Außen, sondern auf deine innere Welt. Jeder Tag schenkt dir die Möglichkeit, neu zu wählen, wie du ihm begegnen möchtest.

Sonnenaufgangs-Übungen

Schließe die Augen. Atme ruhig ein und aus und spüre in dich hinein. Wie bist Du heute erwacht? Welche Gedanken haben dich als erstes begrüßt? Welche Gefühle nimmst du gerade wahr? Was erzählt dir dein Körper - fühlt er sich leicht und kraftvoll an oder eher müde und schwer? Nun richte deinen Blick nach vorn.

Das Licht der Morgensonne bringt Frische und öffnet den Raum für Selbstreflexion. Du sortierst deine Gedanken und stellst dich bewusst auf die Planung des Tages ein.

Welche **Qualität** möchte heute durch dich gelebt werden? Vielleicht ist es **Gelassenheit, Freude, Mut, Dankbarkeit, Achtsamkeit, Entschlossenheit, Geduld, Leichtigkeit** oder Zuversicht? Vielleicht zeigt sich heute ein anderes Wort, das ganz genau zu dir und diesem Tag passt. Nimm diese Qualität bewusst mit in deinen Tag und lasse sie zu deiner Begleiterin werden.

Stell dir vor, diese Qualität erwacht mit den ersten Sonnenstrahlen. Beschreibe in ein bis drei Sätzen, wie sie dich heute begleitet, stärkt und dir hilft, Herausforderungen mit einem frischen Blick zu begegnen.

Deine Impulse

Dein innerer Kompass am Morgen: Fragen für dich ...

Was ist heute wirklich wichtig für dich?

Wohin zeigt dein innerer Kompass?

In welchen Momenten kannst du heute deine Stärken zum Leuchten bringen?

Deine Impulse

Morgenritual für Löwinnen

Lege eine Hand auf Dein Herz und flüstere dir zu:

„Ich bin bereit, diesen Tag mit Liebe und Wertschätzung für mich selbst zu begrüßen. Atme dreimal tief ein und aus. Stell dir vor, wie mit jedem Atemzug die Kraft des neuen Tages in dich strömt, dich erhellt und dein inneres Feuer entfacht.“

Deine Impulse

Jeder Morgen ist ein neuer Anfang

Stell dir vor, dein heutiger Tag ist ein unbeschriebenes Blatt - voller Möglichkeiten und offen für Alles, was entstehen darf. In welchem Licht möchtest du diesen neuen Tag betrachten?

Welche Farbe beschreibt am besten, wie du dich im Moment fühlst?

Wenn dein Gefühl zu einem Bild werden könnte, wie würde es aussehen? Lass dieses innere Bild entstehen und nimm, was es dir über diesen neuen Anfang erzählen möchte.

Deine Impulse

Wenn der Tag sein Herz öffnet: Affirmationen für den Morgen

- Mit der Kraft der Löwin in mir begrüße ich diesen neuen Tag voller Vertrauen.
- Ich begegne allem, was heute auf mich wartet mit Mut, Gelassenheit und innerer Stärke.
- Mein inneres Licht ist heller, als jede Unsicherheit.
- Ich richte meinen Blick auf das Gute und vertraue meinem Weg.
- Heute gestalte ich meine Zukunft mit jedem bewussten Schritt.
- Ich bin bereit, Freude, Zuversicht und Leichtigkeit in mein Leben einzuladen.

Löwinnen-Weisheit

Mit dem ersten Licht des Tages erwacht die Löwin in mir.



Im Licht der Mittagssonne: Zeit für kraftvolle Aktionen

Jetzt ist der Moment, deine Energie bewusst einzusetzen und das, was du begonnen hast, mit Klarheit und Entschlossenheit weiterzuführen.

Wenn die Sonne ihren höchsten Punkt erreicht, liegt alles im hellen Licht. Konturen werden deutlich, Schatten verlieren ihre Macht und Wahrheiten treten klar hervor. Die Mittagssonne lädt dich ein, ehrlich hinzusehen - auf das, was dich stärkt, aber auch auf das, was dich noch zurückhält.

In dieser kraftvollen Klarheit tritt die Löwin an deine Seite. Mit ruhiger Stärke erinnert sie dich an dein Potenzial. Sie schenkt dir Mut, deinen Weg entschlossen weiterzugehen, für dich einzustehen und deine innere Kraft sichtbar werden zu lassen.

Übungen im Licht der Mittagssonne

Die Löwin steht an deiner Seite. Wach, kraftvoll und aufmerksam.

Wofür lohnt es sich heute, in deiner ganzen Größe zu stehen?

Welche Stärken möchtest du bewusst leben?

Welche Ängste verlieren ihre Macht, wenn du sie ins Licht bringst?

Deine Impulse

Welche deiner inneren Qualitäten dürfen heute noch im schützenden Schatten reifen? Und welche sind bereit, ins Licht zu treten und sich zu entfalten?

Deine Impulse

Wenn du selbst die Sonne wärest, wohin würdest Du dein Licht mit Liebe lenken? Was würde sich dadurch in deinem Leben oder im Leben anderer verändern?

Deine Impulse

Welche Wahrheit in dir leuchtet bereits so klar wie die Mittagssonne über dir? Welche Entscheidung schiebst du hinaus, obwohl du die Antwort in deinem Inneren längst kennst?

Deine Impulse

Welche Rollen oder Masken brauchst du nicht länger? Was bleibt von dir, wenn diese in der Wärme der Sonne schmelzen und sich auflösen?

Deine Impulse



Mittags-Ritual für Löwinnen: ein Moment der inneren Ruhe

Auch wenn die Mittagssonne ihre größte Kraft entfaltet, braucht die Löwin Augenblicke der Stille. Gerade in herausfordernden oder emotional aufgeladenen Situationen schenkt bewusstes Innehalten neue Klarheit und Gelassenheit.

Diese Übung hilft dir, in stressigen Situationen (bei ‚hitzigen Gefühlen‘) Ruhe zu bewahren.

Atemübung – Zur Ruhe kommen (ca. 2 Minuten)

Anleitung: Finde einen Ort der Stille (2-Minuten-Übung)

Such dir einen ruhigen Ort und richte deine Aufmerksamkeit auf deinen Atem.

Atme langsam und tief ein. Halte den Atem für einen kurzen Moment an. Atme anschließend ruhig und vollständig aus und stell dir vor, wie mit jedem Ausatmen Anspannung, Unruhe und innere Schwere deinen Körper verlassen. Wiederhole diese Atemübung dreimal und spüre, wie Ruhe in dir entsteht.

Oasen-Übung: Ruhe an der Seite deiner Löwin

Schließe deine Augen und stell dir eine friedliche Oase vor. Die warme Mittagssonne schenkt Licht und Geborgenheit, während ein sanfter Wind über deine Haut streicht. Du hörst das leise Plätschern von Wasser und spürst, wie dein Körper langsam zur Ruhe kommt.

In der Nähe liegt deine Löwin, ruhig und entspannt. Leg dich neben sie, spüre ihre warme, kraftvolle Präsenz. Mit jedem Atemzug überträgt sich ihre Gelassenheit auf dich.

Wenn eine Last in dir spürbar ist, stell dir vor, wie du sie sanft dem Wind oder dem Wasser übergibst. **Nimm die Ruhe deiner Löwin mit in den weiteren Tag.** Aus innerer Gelassenheit wächst die Kraft zu handeln.

Deine Impulse

Sprich innerlich zu dir. Sag dir: „Ich lasse ... los.“

Ergänze den Satz mit dem, was du gerade nicht mehr festhalten möchtest – z. B. Anspannung, Zweifel, Ärger, Angst oder innere Unruhe.

Mini-Dehnübung

Streck deine Arme über den Kopf, so als würdest du nach einem kühlen Luftzug greifen und lasse sie sanft wieder sinken. Lockere Hände und Finger, so als würdest du Wasser abschütteln.

Lockere deine Schultern, Hände und Finger, als würdest du Wassertropfen sanft von ihnen abschütteln.

Öffne die Augen, atme noch einmal tief ein und aus und spüre die neue Leichtigkeit.

TIPP: Diese Übung funktioniert auch im Büro oder unterwegs. Ein kurzes Innehalten, ein bewusster Atemzug und eine gedankliche Oase, wie die Vorstellung einer entspannten Löwin, reichen oft aus, um den Stresspegel zu senken.

Deine Impulse

Übung: Sonnenkreis — im Zentrum deiner Kraft

Diese Übung lädt dich ein, bewusst in die Mitte deiner eigenen Kraft zu treten und Entscheidungen aus Klarheit, Selbstvertrauen und innerer Stärke zu treffen.

Lege auf dem Boden einen Kreis aus Steinen, Tüchern, Blüten oder anderen Naturmaterialien. Er symbolisiert deinen persönlichen Sonnenkreis, einen Ort der Klarheit, der Kraft und des Schutzes.

Betritt den Kreis und schließe für einen Moment deine Augen.

Atme einige Male ruhig ein und aus. Stelle dir vor, wie warmes Sonnenlicht den Kreis erfüllt und dich sanft umhüllt.

Breite nun langsam Deine Arme aus. Spüre, wie du Raum einnimmst - ruhig, aufrecht und kraftvoll, wie eine Löwin, die fest in ihrem Revier steht.

Sprich dabei langsam eine oder mehrere Affirmationen:

- Ich bin mutig.
- Ich stehe im Licht meiner inneren Sonne.
- Ich bin behütet und geschützt.
- Ich vertraue meinem inneren Feuer
- Ich treffe lichtvolle Entscheidungen, die mich stärken

Spüre, wie der Kreis dich trägt und schützt. Du stehst in deinem eigenen Zentrum. Nimm wahr, wie sich Ruhe, Klarheit und Kraft in dir ausbreiten. Verweile noch einen Moment in diesem Gefühl, bevor du den Kreis bewusst mit dem Vertrauen, dass deine innere Löwin dich durch den weiteren Tag begleitet verlässt.

Deine Impulse

Löwinnen-Weisheit

*Eine Löwin geht ihren Weg mit erhobenem Blick:
ruhig, mutig und voller Würde.*

Eine Löwin geht ihren Weg, auch wenn niemand applaudiert!



Sonnenuntergang: Die besondere Zeit des Abends

Wenn sich der Tag dem Ende zuneigt und die Sonne den Horizont in goldenes Licht taucht, entsteht ein besonderer Moment zwischen Licht und Dunkelheit. Es ist eine Zeit, in der alles etwas langsamer wird und die Welt eine neue, stille Qualität enthält.

Der Sonnenuntergang lädt dich ein, innezuhalten und auf den vergangenen Tag zurückzublicken. Was hast du erlebt? Was darfst du heute mit Dankbarkeit annehmen? Und was kannst du nun loslassen?

In diesem Übergang liegt eine leise Einladung, den Tag nicht länger festzuhalten, sondern ihn in Frieden gehen zu lassen. Das warme Abendlicht erinnert dich daran, die Ernte deiner Erfahrungen einzusammeln und darauf zu vertrauen, dass du für heute genug getan hast, loszulassen, auszuruhen und das anzunehmen, was leicht sein darf.

Das warme Licht lädt dazu ein die Ernte des Erlebten einzusammeln. Vielleicht hörst du die Botschaft „*Du hast genug getan. Jetzt darfst du ruhen.*“

Der Abend symbolisiert Ruhe, Entspannung und das Loslassen des Tages. Das Licht wird weicher, die Welt tritt in einen stilleren Rhythmus.

Wie die Löwin, die sich in der Dämmerung an einen geschützten Ort zurückzieht, darfst auch du zur Ruhe kommen. Mit Dankbarkeit blickst du auf das Erlebte zurück, lässt den Tag achtsam los und öffnest dich für die Stille, die neue Kraft für den kommenden Morgen schenkt.

Übungen für den Abend Löwinnen-Tagebuch: ein achtsamer Tagesrückblick

Nimm dir am Ende des Tages einige ruhige Minuten Zeit und beantworte in deinem **Löwinnen-Tagebuch** diese drei Fragen:

1. Was ist dir heute gut gelungen?
2. Wofür bist du heute dankbar?
3. Was hast du heute über dich selbst gelernt?

Es geht nicht darum, einen perfekten Tag zu bewerten, sondern Deine Aufmerksamkeit auf das zu richten, was Dich gestärkt, berührt oder wachsen lassen hat.



Dankbarkeitsritual – Der Stein der Erinnerung

Nimm einen kleinen Stein oder einen anderen Gegenstand in deine Hand. Spüre sein Gewicht und seine Ruhe.

Schließe für einen Moment die Augen und nenne mindestens drei Dinge, für die du an diesem Tag dankbar bist. Vielleicht war es ein freundliches Wort, ein Lächeln, ein Moment der Stille oder ein Schritt, den du heute mutig gegangen bist.

Lege den Stein anschließend bewusst an seinen Platz zurück und schenke dir selbst einen Augenblick der Wertschätzung. So wie die Löwin den Tag in Ruhe beendet, darfst auch du den Abend mit Dankbarkeit und innerem Frieden ausklingen lassen.

Deine Impulse

Imagination - Innere Bilder begleiten dich

Innere Bilder sind wie Fenster zu Deiner Innenwelt. Sie können dich beruhigen, inspirieren und mit deiner inneren Kraft verbinden. Oft zeigen sie dir neue Perspektiven, schenken Trost oder erinnern dich an Ressourcen, die bereits in dir vorhanden sind.

Der Abend ist ein besonderer Zeitpunkt für Imaginationen. Der Tag klingt langsam aus, dein Geist wird ruhiger und du darfst entschleunigen. In dieser Atmosphäre können innere Bilder wie ein Anker wirken. Sie schenken Wohlbefinden, Ruhe und Zuversicht und begleiten dich sanft in den Schlaf.

Eine einfache Schritt-für-Schritt-Anleitung

1. Finde einen geschützten Ort.

Setz oder lege dich bequem hin. Schließe deine Augen und Sorge dafür, dass du für einige Minuten ungestört bist. Atme ruhig ein und aus und erlaube dir, mit jedem Atemzug tiefer zu entspannen.

2. Lass die Bilder entstehen.

Gehe ohne Erwartungen in die Imagination. Vertraue darauf, dass jedes Bild willkommen ist und seine eigene Bedeutung hat – auch dann, wenn es anders aussieht, als du es dir vorgestellt hast.

3. Wähle einen Fokus.

Vielleicht möchtest du dir deine Löwin in einer Landschaft vorstellen. Lass das Bild ganz von selbst entstehen und beobachte, was sich zeigt.

Frage Dich dabei:

- Welche Landschaft entsteht vor deinem inneren Auge?
- Welche Farben, Geräusche oder Düfte nimmst du wahr?
- Was tut deine Löwin?
- Ist sie allein oder wird sie von anderen Tieren begleitet?
- Wie wirkt ihre Haltung auf dich?

4. Höre auf ihre Botschaft.

Stelle dir vor, deine Löwin könnte sprechen. Welche Botschaft möchte sie dir heute mit auf den Weg geben? Nimm ihre Worte an, ohne sie zu bewerten. Vertraue darauf, dass genau das erscheint, was im Moment wichtig für dich ist.

5. Kehre achtsam zurück.

Wenn du bereit bist, atme einige Male bewusst tief ein und aus. Bewege langsam deine Hände und Füße. Öffne deine Augen in deinem eigenen Tempo und orientiere dich wieder im Raum.

Ein guter Gedanke für die Nacht

Bevor du einschläfst, frage dich:

Mit welchen inneren Bildern möchtest du heute Nacht einschlafen?

Mit welchem Gefühl und welchem Gedanken möchtest du morgen früh erwachen?

Formuliere anschließend einen stärkenden Satz, den du vor dem Einschlafen still in dir wiederholst – zum Beispiel:

„Ich lasse den Tag in Frieden los und öffne mich einer erholsamen Nacht.“

„Meine innere Löwin wacht über mich.

Morgen beginne ich den neuen Tag mit Mut, Klarheit und Vertrauen.“

Deine Impulse

Die Brücke zur guten Zukunft

Schließe die Augen und stell dir vor, du stehst vor einer wunderschönen, leuchtenden Brücke.

Auf der anderen Seite wartet deine gute Zukunft. Gehe Schritt für Schritt über diese Brücke.

Spüre, wie mit jedem Schritt Belastungen von dir abfallen und du dich leichter fühlst.

Wenn du die andere Seite erreichst, nimm ein Symbol mit (z.

B. ein Licht, ein Amulett, eine Blume), das dich an deine innere Stärke erinnert.

Deine Impulse

Abendgold — Heilsame Affirmationen zum Entspannen

Ich bin eins mit der Stille des Abends und dem warmen Licht des Sonnenuntergangs.

Mit jedem Atemzug kehren Ruhe und Gelassenheit in mein Herz ein.

Ich lasse den Tag in Liebe los und öffne mich einer erholsamen Nacht.

Jeder Moment der Ruhe schenkt mir neue Kraft und stärkt meine innere Balance.

Ich atme Frieden ein und lasse Anspannung sanft los.

In der Stille des Abends finde ich mein inneres Licht.

Meine innere Löwin ruht in Frieden – und mit ihr darf auch ich zur Ruhe kommen.

Ich vertraue darauf, dass morgen ein neuer Tag voller Möglichkeiten auf mich wartet.



Morgen beginnt ein neuer Tag

Mit dem Sonnenuntergang endet dieser Tag, doch jeder Abschied trägt bereits den Zauber eines neuen Anfangs in sich.

Stell dir vor, wie du morgen mit der Kraft deiner inneren Löwin in einen neuen Tag aufbrichst — klar, mutig und voller Vertrauen.

Welche **eine konkrete Handlung** möchtest du morgen bewusst umsetzen?

Vielleicht ist es ein mutiges Gespräch, eine klare Entscheidung, ein liebevolles Nein, ein erster Schritt in eine neue Richtung oder ein Moment bewusster Selbstfürsorge.

Vertraue darauf, dass jede noch so kleine Handlung dich deiner guten Zukunft näher bringt!

COME ON BOARD: JOURNEY OF THE LIONESS



herzliche Grüße
Leonina ♥

Termine auf Anfrage

**www.journey-of-the-lioness.com
info@journey-of-the-lioness.com**

Ein Lied für dich:

