



## Teste dich selbst

### BIST DU BEREIT FÜR DEIN ERSTES ME:TREAT?

- Gesunde Ernährung und ein bewusster Lebensstil sind mir wichtig.
  - Ich habe bereits erste Yogaerfahrungen gesammelt (Studio, Videos/ Online-Kurse, Bücher)
  - Ich habe mir schon öfters Gedanken darüber gemacht, wie ich mein Leben bewusster, nachhaltiger und achtsamer gestalten kann.
  - Ich bin mit Meditation und Achtsamkeitsübungen vertraut / bzw. möchte ich unbedingt mehr darüber erfahren.
  - Ich beginne jedes Jahr mit vielen guten Vorsätzen, auch wenn es mir nicht immer gelingt, sie auch umzusetzen.
  - Ich habe bereits an einem Retreat oder einem Workshop für Yoga, Meditation oder persönliche Weiterentwicklung teilgenommen / bzw. habe ich schon lange vor, einmal an einem teilzunehmen.
  - Ich beschäftige mich gerne mit Themen wie Yoga, Spiritualität und Selbstfindung.
  - Es stört mich überhaupt nicht, einen Abend ohne Verabredung oder besondere Pläne zu Hause zu verbringen.
  - Ich habe ein gutes Gefühl für meine Bedürfnisse und kenne meinen persönlichen Rhythmus.
  - FOMO (fear of missing out = die Angst, etwas zu verpassen) kenne ich nicht. Mein Motto lautet JOMO (joy of missing out)!
  - Ich finde viele Gelegenheiten, das Smartphone bewusst zur Seite zu legen.
  - Ich habe kein Problem damit, Zeit alleine zu verbringen. Ganz im Gegenteil: Ich ziehe mich gerne zurück, um meine Batterien wieder aufzuladen.
  - Mein Wohlbefinden ist mir wichtig, deshalb versuche ich, genügend Schlaf und Erholungsphasen in meinen Alltag einzubauen.
  - Ich achte auf ein bewusstes Konsumverhalten und kaufe vorwiegend biologische und nachhaltige Produkte. Ich muss nicht jeden Trend mitmachen.
- Wenn du bei mindestens 8 von 14 Fragen zugestimmt und ein Häkchen gemacht hast, dann bist du bereit für dein erstes ME:treat!*