

# Der ultimative Wellness-Guide:

Für zuhause oder unterwegs

Ein Blick hinter die Kulissen meiner täglichen Routinen

Denn Gesundheit ist Reichtum. Und deine täglichen Gewohnheiten sind  
der Schlüssel.





## **Inhaltsverzeichnis**

**EINLEITUNG 3**

**MORGENROUTINE 5**

**MEINE BESTEN PRODUKTE 9**

**MORGENWORKOUT 10**

**ENTSPANNUNGSROUTINE + SCHLAF 12**

**LEBE DEIN BESTES LEBEN 13**

Hey,

Ich bin Sonja.

Ich liebe „Woo-Woo-Wellness“.

Naja, so nennt man es jetzt. Aber ich nutze viele der Praktiken, die jetzt im Rampenlicht stehen, schon seit Jahrzehnten – lange bevor sie trendy oder populär waren.



## Woo Woo Wellness

Yoga.  
Pilates.  
Achtsamkeit.  
Pflanzliche Lebensmittel  
Ätherische Öle.  
Rizinusöl.  
Adaptogene.  
Radio-, Licht- + Klangtechniken.  
Anti-Aging.  
Biohacks.  
Life-, Health- + Business-Coaching.  
Transformations-Coaching.

Dieser Guide bietet einen Blick hinter die Kulissen, wie ich mein tägliches Leben gestalte. Egal, ob ich zuhause bin oder unterwegs.

**Der gemeinsame Nenner ist, dass Gesundheit Reichtum ist. Und deine täglichen Gewohnheiten sind der Schlüssel.**

Deine täglichen Gewohnheiten dürfen nicht darunter leiden, nur weil du beschäftigt bist. Tatsächlich sollten deine Gewohnheiten umso stärker sein, je beschäftigter dein Leben ist.

Dieser Guide enthält also meine unverzichtbaren Gewohnheiten + Hacks, Produkte, Techniken und sogar eine Produktauswahl...

Plus all die spannenden Dinge, die du wissen möchtest: Karriere, Beziehungen, Familie, zuhause, Spaß, Zeit und Geld.

Damit du ein erfülltes Leben führen kannst – die Welt erkundest – und dabei gleichzeitig gesund, glücklich und fit bleibst.

Lass uns loslegen!

*Sonja*

PS: Dieser Guide enthält Affiliate-Links. Das bedeutet, dass ich eine kleine Provision erhalten kann, wenn du etwas kaufst. Für dich entstehen keine zusätzlichen Kosten – möglicherweise erhältst du sogar einen Rabatt. Woohoo!

## Morgenroutine

**Ich stehe mindestens 1 Stunde früher auf, egal wo ich bin!**

Ich wache mit **Tageslicht** auf und habe mir dafür extra vor Jahren einen Tageslichtwecker gekauft. Ich schlafe bei komplett geschlossenen Jalousien, weil ich die Dunkelheit für meine Melatoninproduktion sehr zu schätzen gelernt habe. Der Wecker simuliert Tageslicht, das immer strahlender und heller wird. So kann mein Körper sanft aus dem Schlaf erwachen. Der Stress beim Aufwachen wird dadurch minimiert.

Das Erste, was ich mache, ist, meinen **Oura-Ring** zu überprüfen, um meinen Schlaf-Score zu sehen. Er wird anhand verschiedener Faktoren berechnet, einschließlich der Gesamtzeit, die ich geschlafen habe, der Schlafqualität und wie lange es gedauert hat, bis ich eingeschlafen bin.

Da Schlaf so wichtig für Gesundheit + Produktivität ist, habe ich es immer im Blick, meinen Schlaf-Score zu optimieren!

### **Meditation**

Mindestens 10 Minuten Meditation oder Journaling. Gerne auch kombiniert mit EFT Tapping und natürlichen ätherischen Ölen. Im Sommer auch gerne auf der frischen Luft in den ersten Sonnenstrahlen des Tages.

# Morgenroutine

## Hautpflege-Routine

Ich verbringe etwa 5 Minuten mit meiner morgendlichen Hautpflege. Weitere Details zu jedem Schritt findest du im kostenfreien Download Hautpflege und Schönheit.

## Täglich

- Der essentielle Reiniger
- Toner
- Augencreme
- Immortelle Anti-Aging-Serum
- Immortelle Anti-Aging-Ölmischung
- Rose Touch
- Yarrow Pom
- Feuchtigkeitscreme
- Blauer Lotus Touch
- Copaiba Touch
- Rosenthal Bronzing Drops

Und natürlich putze ich mir zweimal am Tag die Zähne mit meiner Zahnbürste, die Aktivkohle in den Borsten hat. Aktivkohle hat sich als hilfreich erwiesen, um oberflächliche Verfärbungen auf den Zähnen zu entfernen. Sie ist auch natürlich abrasiv, sodass sie in der Lage ist, Oberflächenverfärbungen zu absorbieren.

Und SuperMint Zahnpasta ist mein Favorit! Sie ist fluoridfrei und enthält Hydroxylapatit – eine natürlich vorkommende Kalzium- und Phosphorverbindung, die den Zahnschmelz remineralisieren und wiederherstellen kann, wodurch die Zähne stärker, glatter, gesünder und weniger empfindlich gegenüber heiß oder kalt werden, ohne die negativen Nebenwirkungen von Fluorid.

## Wöchentlich

- **Reveal:** 2-Phasen-Peeling
- **Detoxifying Mud Mask:** Entgiftende Schlammmaske
- **Trockenbürstungen in Kombination mit ätherischen Ölen**
- **Gesichtsgymnastik oder neuronale Übungen**

**Reisetipp** – Anstatt in meiner Tasche extra Platz für diese Masken zu verschwenden, plane ich immer, sie am Tag vor meiner Abreise anzuwenden.

## Stimmung schaffen

Für ruhige Morgen verwende ich eine dieser ätherischen Ölmischungen in meinem Diffuser: Pfefferminze, Zitrone + Rosmarin oder Wildorange, Zitrone, Mandarine + Vanille.

**Eine Absicht für den Tag festlegen. Und 10 Minuten Inspiration** – einen Podcast hören, ein Video anschauen, ein paar Seiten in einem guten Buch lesen.

## Frühstück – das Kick Off für den Tag!

Ich achte darauf, bereits am Morgen meine Speicher aufzufüllen. Jedes Frühstück enthält zumindest etwas Obst und Gemüse, Kohlehydrate und Eiweiß. Dabei bin ich ganz kreativ und flexibel. Ich liebe beispielsweise verschiedene Gemüsesäfte wie Karottensaft, Rote Bete Saft, Cranberry Saft und frische Beeren, den veganen Eiweißshake von DoTERRA und Dinkelbrot. Hast du gewusst, dass Dinkel den Körper von Innen wärmt?

**Für die extra Portion Eiweiß wähle ich gerne den veganen Eiweißshake und kombiniere ihn mit frischen Beeren aus dem eigenen Garten oder im Winter auch gerne mal mit TK-Beeren.**



Was auch auf keinen Fall bei meinem Frühstück fehlen darf, ist mein heißgeliebter **Kollagendrink**. Ich möchte ihn definitiv nicht mehr missen!

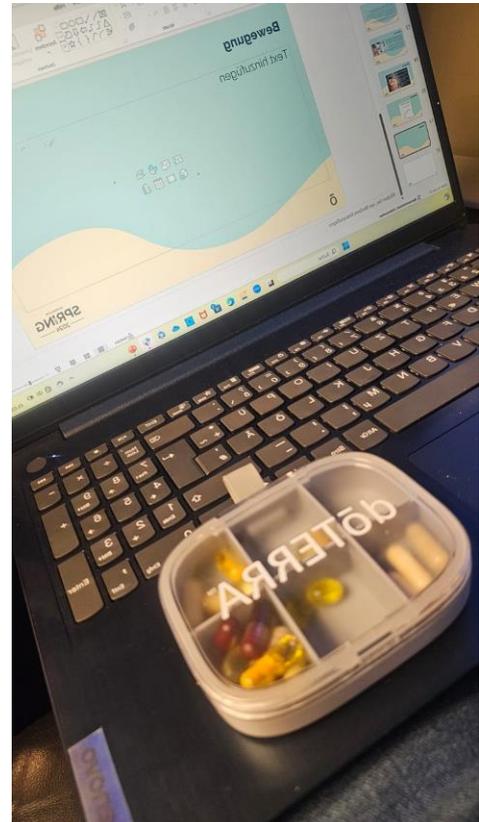


Kollagen ist so wichtig, wenn es um Antiaging und Langlebigkeit geht. Meta PWR enthält 9 (!) verschiedene Kollagenstrukturen, die Stoffwechsellmischung und NAD+ als Zugabe, bekannt dafür, den Energiestoffwechsel in unseren Zellen gesund und fit zu halten.

### **Ich nehme viele Nahrungsergänzungsmittel.**

Angefangen bei der Basisversorgung mit Vitaminen, Mineralstoffen, Omega 3 Fettsäuren und Polyphenolen über Supplements für das Immunsystem, den Stoffwechsel, die Verdauung, zur Entgiftung...you name it! Ich übernehme Verantwortung für meinen Körper.

Und auf Reisen packe ich meine Softgels gerne in diese Schachtel rein. Das ist praktisch und passt auch in die Handtasche.



## DAS BESTELLE ICH JEDEN MONAT

01

Ein Paket mit Vitaminen, Mineralien, Omega 3 Fettsäuren und Antioxidantien für optimale Gesundheit, Energie + Langlebigkeit.

### **Lifelong Vitality Pack**

02

Verbessert die Leistung der Mitochondrien für Energie, Ausdauer + Leistungsfähigkeit.

### **Mito2Max**

03

Unterstützt optimale Zellfunktion, Gelenkgesundheit + bekämpft Entzündungen/oxidativen Stress.

### **Kurkuma Softgels**

04

Verdauungsenzyme, die eine gesunde Verdauung + den Stoffwechsel unterstützen.

### **TerraZyme**

05

Ein Prä- und Probiotikum, das das gesunde Funktionieren des Verdauungs- und Immunsystems unterstützt.

### **PB Assist+ bzw. PB Restore**

06

Die patentierte Mischung ätherischer Öle für eine gute Verdauung und einen ausgeglichenen Magen.

### **Zengest Softgels**

07

Der Boost für den Stoffwechsel.

### **MetaPWR Assist**

08

Unterstützt das Nerven-, Herz-Kreislauf-, Immun-, Verdauungs- und Atmungssystem. Zwei vor dem Schlafengehen mit den Serenity-Softgels sind mein Geheimnis für den besten Schlaf.

### **Copaiba-Softgels**

09

Fördert gesunde Entspannung + tiefen Schlaf.

### **Serenity Softgels**

10

Die Abwehrmischung bei der Keime und Bakterien keine Chance haben.

### **Onguard Softgels**



## Morgen Workout

**Ab 40 sind kurze Einheiten effektiver als lange Einheiten. Und es macht absolut Sinn, den eigenen Cortisol Level zu senken.** Hierzu habe ich eine tolle Ölmischung, Adaptiv.

**Meine Favoriten:** Yoga, Pilates, Theraband, Gymnastikball, Körpergewicht, Kurzhanteltraining. 10 bis 20 Minuten 5 -6 Mal die Woche reichen vollkommen aus. Wichtig dabei ist, dass du mit Aufmerksamkeit und Spaß trainierst.

Das Ganze kombiniere ich dann noch mit langen Spaziergängen – natürlich Gassirunden mit Glory 😊 und ab und an mit kleinen Slow Joggingeinheiten oder Ausflügen in die Natur.

Gerade für uns Frauen ab 40 ist es superwichtig, den Körper beim Training nicht zu viel zu stressen. **Lange anstrengende Ausdauereinheiten senken deinen Langlebigkeits- und Antiagingfaktor um ein Vielfaches!**

Ich ergänze noch mit sanften Stretchingeinheiten und somatischen Körperübungen.

Zur Erholung darf es gerne einmal die Infrarotsauna sein oder eine herrliche **Körperbürstung**. Auf die Bürste gebe ich gerne **Cypress** oder **Aromatouch**. Ich habe sogar eine Bürste für das Gesicht \*lol.



Und wenn ich mal Wandern war oder mit Freunden länger in den Bergen unterwegs war, gibt es eine Extraportion Verwöhnung mit **Deep Blue Stick** und **Deep Blue Polyphenol Complex**.

Übrigens bin ich bei jedem Wetter draußen unterwegs – Hundemenschen kennen das.

Hier noch ein paar meiner Lieblinge. Genaueres erfährst du in meinen Gruppen und auf meinen Social Media Kanälen.



## Entspannungsroutine und Schlaf

- 1. Lesen oder Hörbuch genießen.** Anders als am Morgen lege ich hier Wert auf Entspannung. Egal welche Lektüre, hier geht es nicht um Information und Lernen, sondern um Spaß und Emotionen. Meine Lieblingsbücher der letzten Zeit gibt es als eigene Liste. Ich liebe es zu Lesen!
- 2. Eine Entspannungseinheit** wie EFT Tapping Session, eine Symphony oft he Cells Anwendung, eine Fussmassage, ein paar somatische Übungen...eine kurze Einheit von ein paar Minuten, um dem Körper Zuwendung zu schenken und ihn in ein Wohlgefühl hineinzuentspannen.
- 3. Kuschneln.** Hast du gewusst, dass Berührungen und körperliche Zuwendungsgesten deinen Langlebigkeitsfaktor exponentiell erhöhen? Ich nehme mir jeden Tag bewusst Zeit, um ein paar Minuten Zweisamkeit zu genießen. Natürlich wird auch mit Glory gekuschelt. Sie genießt es sehr.
- 4. Den Tag abschließen.** Ich arbeite schon seit Jahren mit dem 6 Minuten Erfolgsjournal. Hier gehe ich meine eigenen Absichten für den Tag nochmals durch, lasse den Tag revue passieren und schreibe mir auf, wofür ich heute dankbar bin. Am nächsten Morgen dann, schreibe ich mir die Absichten für den neuen Tag auf und auf was ich den Schwerpunkt legen möchte. Dies ist so wertvoll, um deine Energie fokussiert einzusetzen.
- 5. Spätestens um 23 Uhr gehe ich schlafen.** Ich achte sehr penibel darauf mindestens 7 Stunden Schlaf zu bekommen und nach Möglichkeit an dem Großteil der Tage vor Mitternacht zu Schlafen. Schlafrountinen unterstützen deinen Körper in seinen Zyklen, sodass deine Tiefschlafphasen noch tiefer werden.
- 6. Im Bett trage ich mir noch Serenity Touch und Adaptiv Touch sowie Balance auf.** Davor habe ich bereits Serenity Softgels und Copaiba Softgels zu mir genommen. Emotional, körperlich und mental kann mein Körper jetzt in die Ruhe kommen. Gute Nacht!

## Lebe dein bestes Leben: Dein 10/10 Leben wartet auf dich!

Trage dich in den Leichtigkeit booster ein: [www.sonja-groinig.com](http://www.sonja-groinig.com)



Komm in unsere **Oilupyourlife!**

**Community:** schick mir deine Telefonnummer und ich füge dich zu unserer WhatsApp Gruppe dazu.

Du möchtest ein persönliches **Mentoring**?

Du kannst ein Gruppenprogramm via Mail buchen: Schreib mir einfach eine Nachricht an [office@sonja-groinig.com](mailto:office@sonja-groinig.com)

1:1 Mentoring ist mehr dein Ding, denn du möchtest gleich All in gehen und richtig durchstarten? Schreib mir gerne und wir machen uns einen Kennenlerntermin aus.



Facebook: Spirit Coach

Instagram: ganzheitlich.frei.gesund

Tik Tok: ganzheitlich.frei.gesund

Webshops:

[www.mydoterra.com/sonjagroinig](http://www.mydoterra.com/sonjagroinig)

[Produkte – Sonja Groinig \(sonja-groinig.myshopify.com\)](http://Produkte-Sonja-Groinig(sonja-groinig.myshopify.com))