



# Nachhaltige


REEL-IDEEN

@yoga.points



# Ein Leitfaden

---

1. **Stelle Dich vor**
  2. **Was lehrst/machst du**
  3. **Deine Intention / Warum**
  4. **Deine Lieblings Asana**
  5. **Deine Lieblings Mudra o.ä.**
  6. **Dein Arbeitsplatz**
- 

# Reelideen

## Nachhaltig



Reels, kleine Videoausschnitte mit einer Länge von max. 60 Sekunden sind der Magnet für deinen Instagram Account.

Wir haben dir 10 Reel-Ideen zusammengefasst, welche nachhaltig wirken.

Du kannst Sie jederzeit mit neuen Informationen füllen und wiederholen, ohne dass du viel darüber nachdenken musst, was du heute wieder posten kannst.

---

Visit my website:

[www.yoga-reisen-meer.de](http://www.yoga-reisen-meer.de)

@yoga\_reisen\_meer

@yoga.points





## 01 Vorstellen

In dem du dich einmal mit persönlichen Informationen bei deinen Followern vorstellst, beginnst du eine sanfte Bindung aufzubauen und Vertrauen zu gewinnen. Die Interessenten möchten Dich kennenlernen und folgend dir in erster Linie aus Sympathie und weil Sie sich mit dir indentifizieren.



# 01 Vorstellen

Kurzes Video von Dir mit Text:

- Name
- Alter
- Sternzeichen
- Region / Ort / Stadt

Du kannst in weiteren Reels noch mehr auf Dich und Deine Person eingehen:

- Sternzeichen / Aszendent
- Lieblingsfarbe / Lieblingstier
- Wie und was ich am liebsten Esse
- Single / Verheiratet / Mama
- Was ich im Alltag mache / Hobby

**@yoga.points**



# 02

## Was du machst

Den Menschen auf Instagram zu zeigen, wo die wirkliche Expertise liegt und was du vermitteln möchtest ist gar nicht so einfach.

Dafür eignen sich Reels wunderbar!

Es geht darum dein Instagram Profil so persönlich wie möglich zu gestalten und deine Einzigartigkeit aufzuzeigen. Mit Beiträgen und Post, oftmals der selbe Inhalt auf ganz vielen anderen Profilen hebt Dich leider nicht ab.

Deine Persönlichkeit jedoch schon! Wie kann es also einfacher sein, als sich in kurzen Frequenzen zu zeigen und mit kurzen Worten zu beschreiben was du Tust!

*(Kein reden notwendig - Nutze Texte in Deinen Reels!)*



# 02

## Was du machst

Was gibst du an andere Weiter

- Yoga-Stil
- Philosophie
- Bewusstsein
- Körperübungen

---

Du kannst in weiteren Reels noch mehr auf Deine Expertise eingehen.

- Welche Kurse du unterrichtest
- Welche Workshops du launchst
- Welches Thema dir am Herzen liegt.
- Welche Ausbildungen du gemacht hast
- Warum du diesen Stil unterrichtest / Vorteile

**@yoga.points**







## 03 Dein Warum!

Zugegeben, gibt es bei vielen Yogis einen Grund, warum Sie zur Praxis übergehen und Yoga üben oder sogar eine Ausbildung machen.

- Krankheit
- Lebensphasen
- Wendepunkte

Teile deine Geschichte mit deinen Followern.

Warum machst du Yoga, warum bewegt es Dich Yoga zu lehren?

So erreichst du gleichgesinnte Menschen Die von Dir lernen möchten wie Sie nach & mit schwierigen Zeiten umgehen können. Schreib vorab einmal auf:



# 03

## Mein Warum

*ein Beispiel*

Kurz zu meiner Person

- Angelina-Katharina Kavran
- gel. Reiseverkehrskauffrau
- 1987 geb. oh. Schilddrüse
- Mama Tochter 9j.
- YLA 300 UE
- Manifestor 6/2

---

Trotz angeb. SD-Aplasie habe ich ein gesundes Kind geschenkt bekommen. Ich möchte meiner Tochter bewusster vorleben und lernen besser mit Stress umzugehen und mehr zur Ruhe zu kommen. Ich habe meine beiden erlernten Berufe kombiniert um anderen Menschen einzigartige Reisen zu sich selbst zu bieten und somit möglichst nachhaltige Produkte mit Mehrwert zu verkaufen.

**@angelina.hatharina**



Jetzt Du!

---

## Mein Warum

---

Kurz zu meiner Person

- 1)
- 2)
- 3)
- 4)
- 5)
- 6)

---

Zusammenfassung Deiner Intention:



# 03 Dein Warum

Du siehst, mit deinem Warum hast du sehr viel Content für Deine Reels.

Gerne möchten wir Dir dennoch Inspirationen geben:

Du kannst in weiteren Reels noch mehr auf Dich und Deine Warum eingehen:

- Krankheit / Lebensphase/ Wendepunkt
- Was bringt Dir Dein Yoga-Beruf
- Was bringt er Deiner Familie
- Was möchtest du damit persönlich erreichen.
- Was möchtest du für andere erreichen.

**@yoga.points**





## 04 Asana / Körperübungen

Der Legende nach soll Shiva 8.400.000 Asanas gelehrt haben! Jetzt soll mal einer sagen wir Yoga-Lehrer\*innen haben nicht genug Content Ideen. ;)

Wir Zeigen dir verschiedene Möglichkeiten Asanas in ein Reel zu packen um Aufmerksamkeit zu generieren und gleichzeitig Wissen zu vermitteln.



# 04 Asanas

Möglichkeiten:

- Bilderreihe
- Video Ausführung
- Flow / Abfolge
- Cut-Outs

Gehen wir darauf ein:

Ein Asana in der Ausführung und dabei 3-5 Bilder aufnehmen. Diese hintereinander einstellen, mit Musik und ggf. Text.

Diese Bilder kannst du direkt aus einem Video Reel gerne auch aus einem Yoga Flow Video ausschneiden und verwenden. Somit hast du mit einem Content zwei!

Du fällst? Etwas geh schief - Auf keinen fall in die Tonne kloppen! Nutzen! Cut-Outs sind witzig und bringen deinen Followern ein lächeln ins Gesicht!



007

007

007

007

CANVA STORIES

007

007

CANVAFILM F400





## 05 Die Lieblinge

Du tust was du liebst! Und bei allem was wir tun, gibt es eben das besondere etwas. Ein Lieblings-Asana, eine Lieblings-Atemübung, ein Lieblings-Mudra, ein Lieblings-Sutra, ein Lieblings...

Du merkst schon, auch hier gibt es 100 von Reel-Ideen!

# 05 Deine Lieblinge

Denke niemals, ja der Baum, -  
Er kann für andere eine  
Herausforderung und somit an  
Bedeutung gewinnen wenn er es  
schafft zu praktizieren.

Mache ein Bild von Dir in der Praxis:

- Deiner Lieblings-Asanas /  
Atemübung etc.
- Packe ein Bild in ein Reel,;  
30 Sekunden
- Verfasse einen Text dazu
- Hinterlege Musik (Lizensfrei)

*Name, Bedeutung, Ausführung,  
Nutzen.*

Das ist wertvolles Wissen und  
animiert Deine Follower zur Praxis  
und im optimalfall möchten Sie mehr  
von Dir!





06

Bein Arbeitsplatz

@yoga.points





## 06 Dein Arbeitsplatz

Du möchtest über Instagram Teilnehmer für Deinen Yoga-Kurs erreichen, ob online oder in Präsenz.

Die Menschen möchten wissen was Sie erwartet. Wo werden Sie in Zukunft mit Dir Yoga üben.

Filme kurze Frequenzen oder Foto-Eindrücke von deinem Arbeitsplatz und packe Sie in ein Reel mit Text (Ich freue mich auf Dich in der nächsten Stunde immer Mo / Di von 18 -20h)

- Yoga-Studio
- Yoga-Ecke
- Yoga im Freien

# Reels

Erstellen...



Du kannst Deine Reels direkt über Instagram erstellen.

Hierzu kannst du Bilder, Video Sequenzen oder beides hochladen, mit Musik hinterlegen und Texte verfassen.

Das bedarf ein wenig Übung, es ist noch kein Meister vom Himmel gefallen, nehme Dir Zeit dich damit zu beschäftigen - und lerne :)

Zudem hast du die Möglichkeit über CANVA (Kostenlose Version) Reels zu erstellen.

Hierzu empfehlen Wir dir das Programm über folgenden Link:

<https://www.canva.com/join/pxf-pnh-llm>







*Verlinke*

@yoga.points

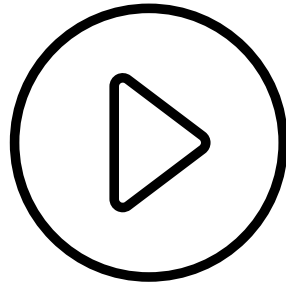
Die besten Reels  
präsentieren wir für mehr  
Sichtbarkeit auf Deinem  
Kanal, in unseren Storys!



**Du willst mehr darüber lernen  
wie du zukünftig auch über  
Social Media Umsätze für Dein  
Yoga-Business generierst?**



**DER ULTIMATIVE BRANDING KURS  
Mit Weiterverkaufsrechten**



# 200+ Videos

*Über 200 umfassende Videos  
zu den Themen Social Media,  
Marketing, Branding und  
Verkaufsprozess.*



# Für wen ist der Kurs?

*Der Kurs ist für Dich geeignet wenn*



*Du eine starke Marke und Präsenz in den sozialen Medien aufbauen möchtest.*



*Du ein Social-Media-Business hast oder eines aufbauen möchtest.*



*Du die Umsätze für dein Online-Business oder digitale Produkte steigern möchtest.*



*Du ein angehender Influencer oder Creator bist und wachsen möchtest.*



*Du nach einem zusätzlichen Einkommensstrom durch MRR suchst.*





Bei Fragen zum UBC Kurs auf deutsch stehen wir Dir in unserer Whats App Community Group bei Fragen zur Seite!

*Angelina & Semira*



Hier kannst du alle Inhalte einsehen:

<https://frauerfolgreich-online.systeme.io>

