



BOUDOIR PLUS SIZE

Dein Körper, deine Stärke

eMotion Photography

eMotion
Photography

Willkommen zu deiner Self-Love Journey



Vielleicht liest du diese Zeilen, weil dich etwas in dir hierher geführt hat.

Eine kleine Stimme, die sagt: „Ich möchte mich endlich wieder schön fühlen.“

Oder: „Ich will mich auf Bildern wiedererkennen – echt, nicht perfekt.“

Boudoir ist kein Shooting für Models.

Es ist eine Einladung an dich, dich selbst mit liebevollen Augen zu sehen.

Ohne Vergleiche. Ohne Erwartungen. Ohne „Wenn ich erst ...“.

Hier geht es nicht darum, dich zu verändern – sondern dich zu erinnern.

An deine Stärke.

An deine Weichheit.

An alles, was du längst bist.

Vielleicht ist es schon eine mutige Entscheidung, diesen Guide zu öffnen.

Und das reicht völlig.

Du musst nichts leisten, nichts planen, nichts „richtig“ machen.

Lies einfach – und spüre, was in dir passiert.

Das ist der Anfang deiner eigenen Reise zu mehr Selbstannahme.

Nicht irgendwann.

Sondern jetzt.

Janine

EMOTION-PHOTOGRAPHY.DE

DER GRÖSSTE IRRTUM ÜBER BOUDOIR

Vielleicht denkst du, Boudoir sei nur etwas für schlanke Körper.
Für Frauen, die „sich das leisten können“ – weil sie einem bestimmten
Ideal entsprechen.
Aber das ist ein Irrtum.

Boudoir ist keine Inszenierung.

Es ist kein „Ich tue so, als wäre ich selbstbewusst“.

Es ist der Moment, in dem du beginnst, dich wieder mit dir selbst zu verbinden.

Dein Körper trägt so viele Geschichten.

Von Stärke. Von Veränderung.

Von Leben.

Und genau das darf sichtbar werden.

Ich weiß, wie laut die innere Stimme manchmal ist, die sagt: „Vielleicht, wenn ich ein paar Kilo weniger habe.“

Aber das hier ist kein Shooting für irgendwann.

Es ist ein Geschenk an dich – jetzt.



Kurze Gedankenreise:

Stell dir vor, du siehst ein Bild von dir, auf dem du dich wirklich erkennst.

Kein „vorteilhaftes“ Foto, kein Filter – einfach du.

Was würdest du fühlen?

Vielleicht Ruhe. Stolz. Oder ein kleines Staunen, weil du dich endlich so siehst, wie andere dich längst sehen.

Denn Sinnlichkeit hat keine Kleidergröße.

Selbstbewusstsein braucht keinen flachen Bauch.

Und Schönheit beginnt genau da, wo du aufhörst, dich zu vergleichen.



DEIN KÖRPER EZÄHLT GESCHICHTEN

Boudoir bedeutet nicht, dich anders zu machen –
sondern dich wieder zu spüren.

All die Jahre, in denen du geglaubt hast, du müsstest dich verändern, um schön zu sein – sie dürfen jetzt losgelassen werden.

Jede Kurve, jede Linie, jede Spur auf deiner Haut ist Teil deiner Geschichte.

Von Lachen. Von Verlust. Von Liebe. Vom Leben.

Dein Körper hat dich bis hierher getragen – durch Tage, an denen du stark warst, und durch Tage, an denen du einfach nur durchgehalten hast.

Vielleicht hat er sich verändert – durch Zeit, Schwangerschaft, Gewicht, Stress oder einfach das Leben selbst.

Aber Veränderung ist kein Makel. Sie ist ein Zeichen, dass du gelebt hast.

Boudoir bedeutet, dich mit liebevollem Blick zu betrachten.

Nicht den „Fehler“ zu sehen – sondern die Spuren von Stärke.

Nicht die Unvollkommenheit – sondern das Wunder, dass du du bist.

Mini-Übung: Dankbarkeit für deinen Körper

Nimm dir einen Moment Zeit, ganz ohne Spiegel oder Kamera.

Spür in dich hinein. Atme tief.

Und schreib drei Dinge auf, für die du deinem Körper dankbar bist – egal, wie klein oder groß sie scheinen.

01

02

03

*Wenn du magst, lies sie laut.
Spür, wie sich die Worte anfühlen.
Denn dein Körper hört zu – immer.*



DEIN KÖRPER IN BEWEGUNG

Dein Körper muss nichts leisten, um schön zu sein.
Er darf einfach sein.

Beim Boudoir-Shooting geht es nicht darum, bestimmte Posen zu „können“.

Es geht darum, dich zu fühlen – in kleinen Bewegungen, in deinem Atem, in der Art, wie du Raum einnimmst.

Manchmal reicht schon ein sanftes Neigen des Kopfes.

Ein tiefer Atemzug.

Ein kurzer Moment, in dem du innehältst und spürst:

Ich bin hier. In meinem Körper. In meinem Tempo.

Ich leite dich natürlich an – aber es gibt kein „richtig“ oder „falsch“.

Manche Bewegungen entstehen ganz von selbst, andere darfst du entdecken.

Und genau das macht die Magie aus:

Wenn aus Unsicherheit Sanftheit wird.

Wenn du dich nicht mehr „fotografiert fühlst“, sondern einfach bist.

KLEINE INSPIRATIONEN, WENN DU BEWEGUNG BRAUCHST

- Schließ kurz die Augen und atme tief durch.
- Lass deine Hände über deinen Körper gleiten – so, wie du dich selbst umarmen würdest.
- Dreh dich leicht zur Seite, spür das Licht auf deiner Haut.
- Spiel mit deinem Shirt, einem Tuch oder deiner Decke – das schafft Natürlichkeit und Nähe.
- Lächle, wenn dir danach ist. Nicht, weil du sollst – sondern weil du fühlst.

Dein Körper kennt den Weg.

Ich helfe dir nur, ihn sichtbar zu machen.



*Deine Bewegungen erzählen mehr über dich
als jedes Lächeln auf Kommando.*

WOHLFÜHLEN STATT VERSTECKEN

Du musst nichts verändern, um dich wohlzufühlen.
Wohlfühlen beginnt nicht mit dem perfekten Körper,
sondern mit dem Moment, in dem du dir erlaubst, einfach du zu sein.



Boudoir bedeutet, loszulassen: den Vergleich, die Erwartungen, die Gedanken, wie du „aussehen solltest“. Es ist ein Raum, in dem du atmen darfst. Ein Raum, in dem du dich nicht versteckst – sondern dich erinnerst. Mach dich frei von dem Gedanken, dass du vorbereitet, perfekt oder „bereit“ sein musst. Niemand steht vor der Kamera, weil sie sich immer selbst liebt. Die meisten Frauen kommen, um sich wieder an dieses Gefühl zu erinnern.

Wenn du magst, kannst du dich innerlich schon einstimmen – ganz ohne Druck:

- Zünde eine Kerze an, leg Musik auf, die dich trägt.
- Zieh etwas an, in dem du dich schön fühlst – nicht für jemand anderen, sondern für dich.
- Beweg dich, streck dich, spür deinen Körper.

Es geht nicht um Performance. Es geht darum, wieder Verbindung zu spüren.

Boudoir ist keine Belohnung für Perfektion.

Es ist eine Einladung, dich selbst zu sehen – genau jetzt, genauso, wie du bist.



WENN DU BEREIT BIST

Es gibt keinen richtigen Zeitpunkt.
Nur diesen einen Moment, in dem du spürst:
Jetzt will ich das für mich tun.

Vielleicht klopft dein Herz ein bisschen schneller, wenn du daran denkst.

Vielleicht meldet sich diese leise Stimme, die fragt:

„Bin ich wirklich soweit?“

Ja.

Denn du musst nicht erst anders ausssehen, um dich schön zu fühlen.

Du darfst dich schön fühlen – **um dich selbst wiederzusehen.**

Wenn du dich entscheidest, diesen Schritt zu gehen, beginnt etwas Neues.

Nicht, weil du dich veränderst – sondern, weil du dich erinnerst.

Daran, wie es sich anfühlt, im eigenen Körper zuhause zu sein.

Daran, dass du nicht weniger wert bist, wenn du zögerst, und nicht mehr, wenn du dich traust – sondern einfach genug, genau so, wie du bist.

Was dich erwartet?

Ein Shooting, das kein Fremdbild erschafft, sondern dich zeigt – in deiner Stärke, deiner Zartheit, deinem Mut.

Und wenn du dich entscheidest, diesen Weg zu gehen, wartet dein persönlicher Guide auf dich – mit Inspiration, Outfitideen und allem, was dir hilft, dich sicher und voller Vorfreude zu fühlen.

Du musst nicht perfekt sein, um sichtbar zu sein.

Du musst nur **du** sein – und bereit, dich zu sehen.



AFFIRMATIONEN & GEDANKEN ZUM MITNEHMEN

Manchmal braucht es nur einen kleinen Satz,
um dich wieder daran zu erinnern, wer du bist.

Nimm dir einen Moment Zeit – lies diese Worte langsam.
Atme sie ein. Und glaub ihnen ein Stückchen mehr mit jedem Mal.

*Ich darf mich schön fühlen – heute, genau
so, wie ich bin.*

Ich bin würdig, gesehen zu werden.

*Meine Kurven erzählen Geschichten von
Leben, Liebe und Stärke.*

*Ich muss mich nicht verändern, um
liebenswert zu sein.*

*Ich darf Platz einnehmen – mit allem, was
ich bin.*

Wenn du magst, such dir deinen Lieblingssatz aus und sprich ihn jeden
Morgen laut aus.

Nicht, weil du ihn schon fühlst, sondern, weil du ihn fühlen wirst.

Boudoir ist nicht nur ein Shooting.

Es ist der Moment, in dem du dich erinnerst:

 Du warst nie zu viel.

 Und nie zu wenig.

 Du warst immer genug.

EIN PAAR LETZTE WORTE VON MIR AN DICH



Danke, dass du dir diesen Moment für dich genommen hast.

Dafür, dass du gelesen, gefühlt, vielleicht ein bisschen
gezweifelt – und trotzdem weitergemacht hast.

Dieser Guide ist kein Handbuch für Perfektion.

Er ist eine Einladung.

Zu mehr Mitgefühl mit dir selbst.

Zu mehr Vertrauen in deinen Körper.

Und zu dem Mut, dich wieder mit liebevollen Augen zu sehen.

Wenn du dich irgendwann entscheidest, dein Boudoir-
Shooting zu machen,

dann nicht, weil du dich „endlich schön genug“ fühlst –
sondern, weil du bereit bist, zu erkennen,
dass du es längst bist.

Ich freue mich darauf, dich auf diesem Weg zu begleiten.

**Mit Herz, Achtsamkeit und dem festen Glauben daran,
dass jede Frau es verdient, sich selbst wiederzusehen –
in all ihrer Stärke, Weichheit und Schönheit.**

Lass uns
gemeinsam
starten



*eMotion
Photography*