

# Workbook



## Spring Rejuvenation Yoga & Detox

Mit Catherine von Günther & Jennifer Herzog

To keep our body in good health is a duty, otherwise we shall not be able to keep our mind strong and clear.

Buddha



## WILLKOMMEN

Wir freuen uns darüber, dir ergänzend zu unseren Yogavideos, dieses Workbook an die Hand geben zu dürfen. Du findest darin Wissenswertes rund um das Thema Yoga & Detox, ausgewählte Übungen sowie Rezepte und Empfehlungen. Fühl dich eingeladen in diesem Begleiter deine Erfahrungen, Gedanken und Gefühle während der Kur festzuhalten. Spür aufmerksam hin, was dein Körper, deine Seele und dein Geist mitteilen möchten.

Basierend auf diesen drei Bereichen stellen wir dir beispielhaft in diesem Workbook vor, wie du die Kur über eine Dauer von 14 Tagen ausführen kannst. Fühl dich jedoch frei, sie ganz nach deinen eigenen Bedürfnissen, länger oder kürzer zu gestalten. Uns ist es wichtig, dass du unsere Anregungen gut in deinen Alltag integrieren kannst und es dir Freude bereitet dir etwas Gutes zu tun.

Herzlich Deine

*Cathy und Jenny*

# BEVOR DU LOSLEGST

Das Grandiose an deinem Home-Retreat: Du kannst deine "Kur" mit mehr oder weniger Zeit- und Energieeinsatz planen. Welche Ziele du dir dabei setzt, wie intensiv du die Reinigung angehst, entscheidest ganz du selbst. So individuell wie wir sind, so unterschiedlich sind unsere Wege und das was uns gut tut. Da du deine Kur in Eigenregie ausführst, nehmen wir bewusst davon Abstand, Dir 1 festgelegten Plan vorzusetzen.

## SCHRITT EINS

Lege auf der nächsten Seite deine Ziele fest. Wenn du dir klarer darüber bist, was du mit deiner Kur erreichen möchtest. fällt dir die Durchführung leichter. Versprochen;-)

01

## SCHRITT ZWEI

Geh auf Forschungsreise und finde mit dem Ayurveda Konstitutionsfragebogen auf Seite 16ff. mehr über dich heraus. Je nach Typ gibt es Gewohnheiten und Nahrungsmittel die dir Energie schenken oder rauben. Gut zu wissen!

02

## SCHRITT DREI

Entscheide ob du ergänzend zu deiner Yogapraxis in der Kur, auch deine täglichen Gewohnheiten und deine Ernährung umstellen möchtest. Wir haben dir im folgenden Do´s & Dont´s zusammengestellt, mit denen du schon mal eine eine solide Grundlage für deine Gesundheit legst. Im Ayurveda-Teil stellen wir dir auf Seite 32ff. drei Mahlzeiten am Tag vor, die zu jeder Konstitution passen und den Organismus entlasten. Vielleicht möchtest Du aber auch lieber fasten oder eine Mahlzeit am Tag mit einem unserer vorgestellten Detox-Smoothies, ersetzen. Du hast die Qual der Wahl;-)

03

## SCHRITT VIER

Nutze den Kalender auf der übernächsten Seite um deine Kur leichter planen zu können und jeden Tag vor Augen zu haben was du dir vorgenommen hast. Wie ein 14-Tage Programm beispielhaft aussehen kann, stellen wir dir im Kapitel 3 auf Seite 44ff. vor. Los geht´s!

04

# MEIN ZIEL

WARUM IST DIESES ZIEL WICHTIG?

NOTWENDIGE SCHRITTE

HINDERNISSE

MASSNAHMEN

FERTIG BIS: \_\_\_\_\_

ALS FERTIG MARKIEREN :-)

# ENTGIFTEN - UNSERE BASICS

Wir dürfen dich beruhigen...Auch wir sündigen mal ;-)

## DO'S

## DON'TS

### KÖRPER

- Obst, Beeren
- Gemüse
- Nüsse
- Hülsenfrüchte
- Vollkornprodukte
- wenig tierische Produkte
- lieber Fisch als Fleisch
- mageres, weißes Fleisch
- pflanzliche Öle
- Kräuter & Wildpflanzen
- viel trinken: morgens zuerst Wasser, Kräutertee
- täglich Bewegung & frische Luft
- viel schlafen (22 Uhr Bettzeit)

### GEIST

- Konzentration
- regelmäßige Pausen
- Stille
- Meditation
- positive Affirmationen
- Neues ausprobieren
- Kreativ sein
- Reduziertheit

### SEELE

- Freund/in für sich sein
- Selbstakzeptanz
- Selbstliebe
- Humor
- Verbindungen pflegen
- Zeit für Schönes
- allen Emotionen Raum geben

### KÖRPER

- Lebensmittel mit Zusatzstoffen (je weniger, desto besser)
- Fertiggerichte
- Fast Food
- raffiniertes Zucker
- Süßigkeiten
- Weißbrot, Weißmehl
- Frittiertes
- fettiges, rotes Fleisch
- Alkohol
- Koffein
- gesüßte Getränke
- zu wenig Bewegung

### GEIST

- Multi-Tasking
- reduzierter und bewusster Medienkonsum
- zu viele Reize auf einmal
- übernommene, destruktive Glaubenssätze
- Überforderung
- Unordnung im Außen
- übermäßiger Konsum jeder Art

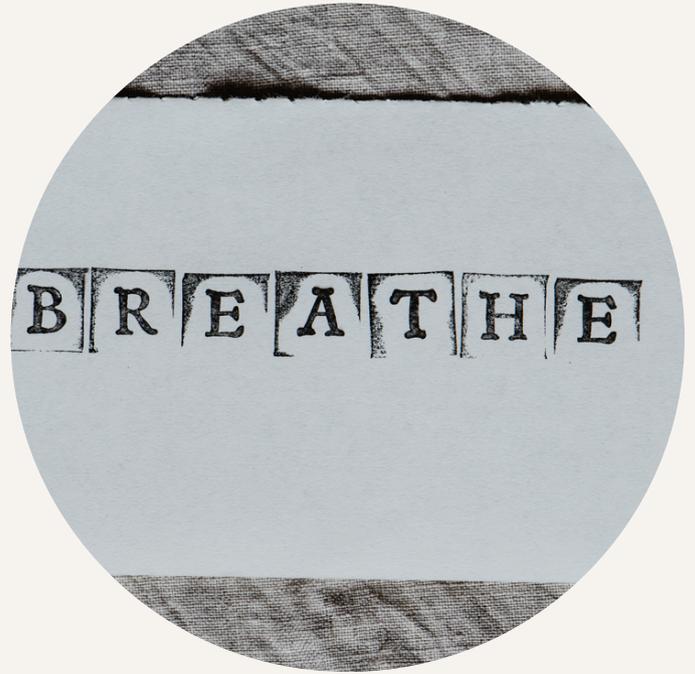
### SEELE

- Energieräubern Raum geben
- Gefühle unterdrücken
- Perfektionismus
- keine Grenzen setzen



# KALENDER WOCHE EINS

Weniger ist oftmals mehr! Starte in kleinen Schritten und freu dich an jedem "Häppchen", das geschafft ist. Und wenn es mal nicht ganz nach Plan klappt- verlier nicht die Motivation und bleib dran! Jeder bewusste Atemzug zählt!



MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG
FREITAG	SAMSTAG	SONNTAG	NOTES

# KALENDER WOCHE ZWEI

Falls du gleich eine extended Version planst, kannst du hier die nächste Woche füllen- yeah!



MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG
FREITAG	SAMSTAG	SONNTAG	NOTES

# KALENDER WOCHE DREI

Es braucht Zeit, eine neue Routine fest im Alltag zu verankern. Man spricht von mindestens 21 Tagen um eine neue Gewohnheit zu etablieren. Na, wenn das kein Ansporn ist!



MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG
FREITAG	SAMSTAG	SONNTAG	NOTES

# Agenda

## *Yoga & Detox*

### 01 Ayurveda

*Mit dem Wissen um die verschiedenen Konstitutionstypen, kannst du dich selbst einordnen und deinem Typ entsprechend ernähren und pflegen.*

---

### 02 Heilpflanzen

*Lerne die Kraft der Pflanzen kennen und setze sie für die Entgiftung und Reinigung deines Körpers ein.*

---

### 03 Yoga & Detox Kur

*Ein 14 Tage langes Rundum-Paket für Körper, Geist und Seele, dass dich von innen heraus wieder strahlen lässt.*

---

Ayurveda

# AYURVEDA & DIE ELEMENTE

Ayurveda ist über 5000 Jahre alt und doch modern. Denn gerade heute rücken ganzheitliches Denken, individuelle Behandlung und Prophylaxe in der Medizin immer weiter in den Vordergrund. Grundlage der Gesundheitsvorsorge nach der ayurvedischen Philosophie ist die Bestimmung der Konstitution (Prakriti) und eventuell vorhandener Störungen (Vikriti).

Ayurveda geht davon aus, dass alles im Universum- also auch wir Menschen- auf den fünf Elementen und den drei Doshas aufgebaut sind. Nur wenn diese im Einklang sind, finden wir zur inneren Balance. Diese drei Doshas werden Vata, Pitta und Kapha genannt. Den Doshas liegen die Eigenschaften der fünf Elemente Raum, Wind, Feuer, Wasser und Erde zugrunde.

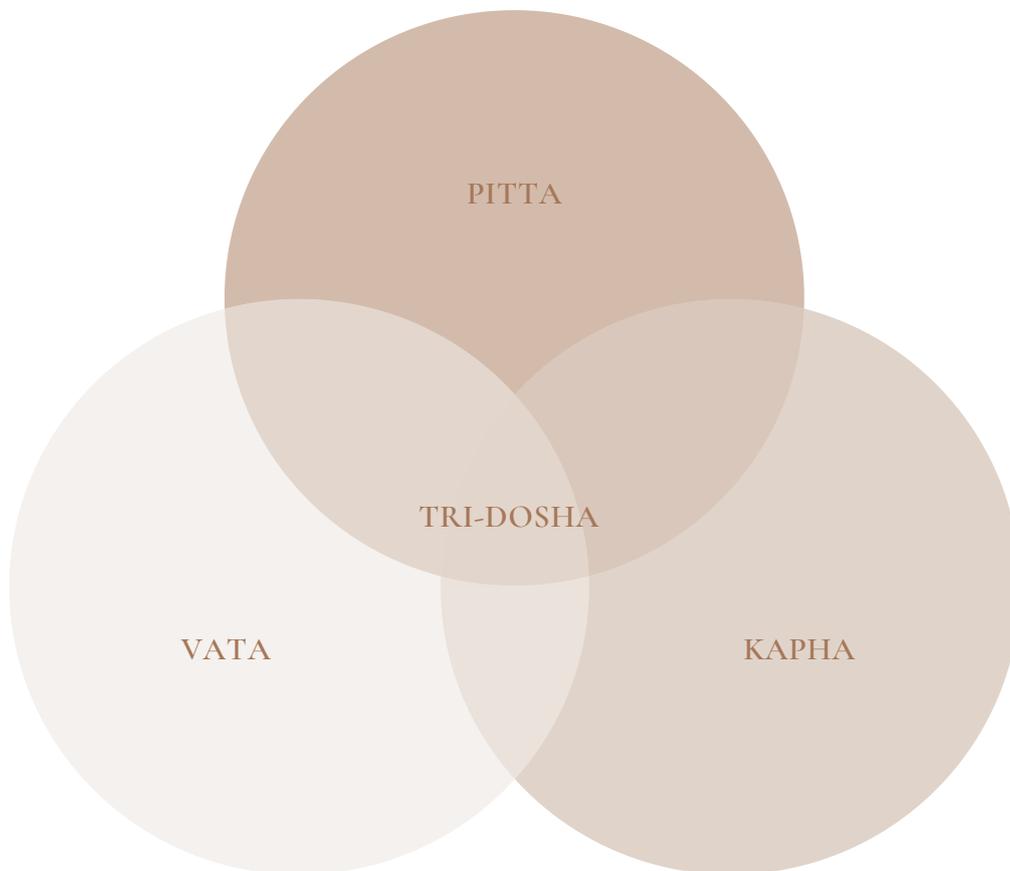
Jeder Mensch hat in seiner Konstitution eine Mischung aus allen drei Doshas und allen Elementen, sonst wären wir nicht lebensfähig, trotzdem treten in unserer inneren Alchemie meist ein bzw. zwei Doshas besonders hervor. Auch kann die Dominanz durch Veränderung unserer Lebensverhältnisse, des Lebensalters etc. sich verlagern.

*Wenn Dein Ziel groß ist und Deine Mittel klein,  
handle trotzdem.*

*Durch Dein Handeln allein  
werden auch Deine Mittel wachsen.*

*Aurobindo*

# DIE DOSHAS



Vata bedeutet "sich bewegen, sich begeistern" und symbolisiert die treibende Kraft und ist eng verknüpft mit dem Nervensystem und der Körperenergie. Es entspricht den Eigenschaften der Elemente Raum und Wind und ist daher leicht, beweglich, kalt, rau, trocken und durchdringend

Pitta kontrolliert den Transformationsprozess und ist eng verbunden mit Stoffwechsel, Verdauung, Enzy,men Galle und Säure. Es besteht aus Feuer mit etwas Wasser und ist daher heiß, leicht ölig, flüssig, sauer und durchdringend.

Kapha ist zuständig für das Wachstum und die Flüssigkeiten im menschlichen Organismus, wie z. Bsp. Lymphgefäße, Schleimhäute, Flüssigkeit und Fett. Es entspricht hauptsächlich den Eigenschaften von Wasser und ein wenig der Erde. Es hat dementsprechend die Eigenschaften kalt, schwer, feucht, schleimig, unbeweglich, süß und weich.

# AYURVEDA & YOGA

Die gemeinsame Grundlage von Ayurveda und Yoga bildet die philosophische Schule des Samkhya, ein wissenschaftliches System, welches die Zusammenhänge des ganzen Kosmos erklärt. Die Lehren von Ayurveda und Yoga sind deshalb so ideale Partner, weil für beide das Wohlergehen aller Lebewesen an erster Stelle steht und der ganze Mensch in seiner Einzigartigkeit in Körper- und Atemstruktur, Gedanken- und Gefühlswelt, Ernährung, Lebensweise und Umfeld betrachtet wird.

Für uns, in Beziehung zum Yoga geht es vor allem darum unser Dosha herauszufinden, um eine adäquate Praxis aufzubauen die uns mehr in die Harmonie führt, einen Alltagsablauf zu finden der uns körperlich, seelisch, geistig gesund erhält und eine adäquate Ernährung zu finden. Gleichzeitig gibt unser Dosha auch Anhaltspunkte um uns Selbst zu erforschen und uns besser in unseren seelischen, körperlichen und geistigen Funktionsweisen zu verstehen. Damit schenkt der Ayurveda uns verschiedenste Praxen um uns für ein langes Leben gesund zu erhalten.

*Wie fühlst du dich heute?*

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

# KONSTITUTION-FRAGEBOGEN

Um das eigene Dosha herauszufinden, lohnt es sich einen ayurvedischen Therapeuten aufzusuchen. Fragebogen können dabei hilfreich sein, die aktuellen und chronischen Krankheitstendenzen werden aber erst durch die traditionellen Untersuchungsmethoden und Diagnostiken wie Puls, Zunge, Urin etc. sichtbar.

Bei dem folgenden Fragebogen können in jeder Zeile eine, zwei oder sogar drei Antworten (sehr selten) zutreffend sein. Für jede Antwort gibt es einen Punkt. Wenn du dir nicht sicher bist, wähle ganz intuitiv, die erste Antwort, die dir in den Sinn kommt.

Zähle im Anschluss die Punkte in jeder Spalte von oben nach unten zusammen und notiere sie bei "Gesamtpunkte". Die Spalte, in welcher du am meisten Punkte hast, zeigt an, welches Dosha vorrangig in deiner Konstitution vertreten ist (z.B. Pitta). Die meisten Menschen haben eine gemischte Konstitution. D.h. eine Kombination von zwei Doshas, wie z. Bsp. Vata-Pitta-Konstitution, Pitta-Kapha oder Vata-Kapha. Weniger häufig sind Menschen mit einer reinen, singulären Konstitution, also Vata, Pitta oder Kapha. Noch seltener ist eine Tridosha-Konstitution, bei der alle drei Doshas nahezu gleichrangig vorhanden sind.

Wenn zwischen zwei Spalten nur 1-3 Punkte Unterschied bestehen, dann bist du ein Mischtyp, d.h. deine Konstitution setzt sich aus zwei Anteilen zusammen, zum Beispiel Vata-Pitta. Sehr selten sind alle drei Spalten ähnlich gewichtet (der Unterschied zwischen allen drei Spalten ist nicht größer als 3 Punkte): Der sogenannte Tri-Dosha-Typ ist von Grund auf nicht leicht aus der Balance zu bringen.

Denke daran: Wir tragen stets alle drei Anteile in uns. Nur immer in ganz unterschiedlicher Zusammensetzung. Es ist niemals das Ziel, alle drei Anteile in eine ähnliche Gewichtung zu bringen. Vielmehr ist es von Bedeutung, deine individuelle Konstitution zu kennen und diese im Gleichgewicht zu halten. Die Lehre des Ayurveda kann dir dabei helfen mehr über dich zu erfahren und dich stimmig für deinen Typ zu ernähren, zu bewegen, deine Gesundheit zu fördern und zu erhalten.

## Kreise ein was auf Dich zutrifft!

<b>Körperbau</b>	Leicht, sehr klein oder groß	Schlank, mittelgroß, muskulös	Kräftig, stark, stämmig
<b>Hände/ Gelenke</b>	Feine, schmale Hände; gut sichtbare, schmale Gelenke	Warme, wohl geformte Hände; weiche, lockere Gelenke	Große kräftige Hände; große, kräftige Gelenke
<b>Körpergewicht</b>	Gering	Mittel	Hoch
<b>Haut</b>	Fein, bräunlich, trocken	Hell, warm, Sommersprossen	Hell, weich, feucht, kühl
<b>Sichtbarkeit der Venen</b>	gut sichtbar	schwach sichtbar	nicht sichtbar
<b>Haare</b>	Trocken, nicht sehr dicht	Fein, frühes Ergrauen, frühzeitige Glatzenbildung (Männer)	Kräftig, dicht, glänzend
<b>Nägel</b>	Dünn, schmal	Weich, regelmäßig	Dick, fest
<b>Gesichtszüge</b>	unregelmäßige Züge	markante Züge	rundliche Züge
<b>Zähne</b>	Klein, unregelmäßig	Mittel, regelmäßig	Groß, regelmäßig
<b>Augen</b>	Klein, unruhig, trocken	Mittel, lichtempfindlich	Groß, glänzend, ruhig
<b>Augenbrauen</b>	Dünn	Mittel	Breit
<b>Lippen</b>	Fein, schmal und dunkel	Mittel, rot, weich	Rot, voll, breit, samtig

<b>Nase</b>	Klein, Schmal, lang	Mittel, gerade, spitz	Groß, breit
<b>Durstgefühl</b>	Mittel, unregelmäßig	Hoch, regelmäßig	Gering
<b>Appetit</b>	Unterschiedlich	Gut bis hoch	Wenig bis gering
<b>Urin</b>	Wenig, hellgelb	Kräftig gelb, starker Geruch	Milchig trüb oder kaum gefärbt
<b>Stuhlgang</b>	Wenig, fest, Tendenz zur Verstopfung	Reichlich, auch mehrfach täglich, Tendenz zu Durchfall	Gut geformt, manchmal hell, manchmal schleimig
<b>Schweiß</b>	Spärlich, geruchlos	Reichlich, starker Geruch	Kalter Schweiß, wenig Geruch
<b>Schlaf</b>	Leichter Schlaf	Wacht manchmal auf, geht spät zu Bett	Tiefer, ungestörter Schlaf
<b>Schlafdauer</b>	unter 6 Std.	6 bis 8 Std.	über 8 Std.
<b>Geschmack</b>	Mag süß, sauer, salzig	Mag süß, bitter, herb	Mag scharf, bitter, herb
<b>Vorlieben beim Essen</b>	Warm, kräftig, keine Rohkost	Kühl, mag Rohkost	Heiß, auch trockene Nahrungsmittel
<b>Körperkraft</b>	Gering	Mittel, athletisch	Hoch
<b>Ausdauer</b>	Gering	Mittel, hoher Ehrgeiz	Gute Ausdauer
<b>Aktivität</b>	Schnell, beweglich	Mittelschnell, hohe Motivation	Langsam, geringe Beweglichkeit

<b>Sexualität</b>	Wechselnd	Mittel, intensiv	Stark, ausdauernd
<b>Gedächtnis</b>	Schnelle Auffassungsgabe, gutes Kurzzeitgedächtnis	Scharfe Auffassungsgabe, mittleres Kurz-und Langzeitgedächtnis	Langsam, gutes Langzeitgedächtnis
<b>Selbstbewusstsein</b>	Wechselnd	Gut mit hohem Durchsetzungsvermögen	Gleich bleibend hoch
<b>Gefühle</b>	Kreativ, begeisterungsfähig, sensibel, manchmal unentschlossen	Temperamentvoll, ehrgeizig, kritisch, manchmal launisch	Ruhig, zufrieden, tolerant
<b>Entscheidungsfreudigkeit</b>	problemgeladen	schnell u. sicher	wohlüberlegt
<b>Immunität</b>	Unterschiedlich, manchmal anfällig gegenüber Krankheiten mit	Mittel, anfällig für Infektionskrankheiten	Gut und stabil, anfällig gegen Verschleimung
<b>Lebensgewohnheiten</b>	Reise gerne, mag schöne Natur, bewege mich gerne	Mag sehr aktiven Sport, Leistungs-und Extremsport, wettkampforientiert	Kann genießen, mag Entspannung, auch Faulsein, bin gerne am Wasser
<b>Ansichten und Einstellungen</b>	Veränderlich, manchmal unberechenbar	Entschlossen, manchmal fanatisch	Gleich bleibend, konservativ
<b>Leistungshoch</b>	Früher Morgen und Spätnachmittag	Vormittag und früher Abend	Um die Mittagszeit und Mitternacht
<b>Abneigung gegen</b>	Kälte und Wind	Hitze	Kälte und Nässe

**GESAMTPUNKTE:**

\_\_\_\_\_

**VATA**

\_\_\_\_\_

**PITTA**

\_\_\_\_\_

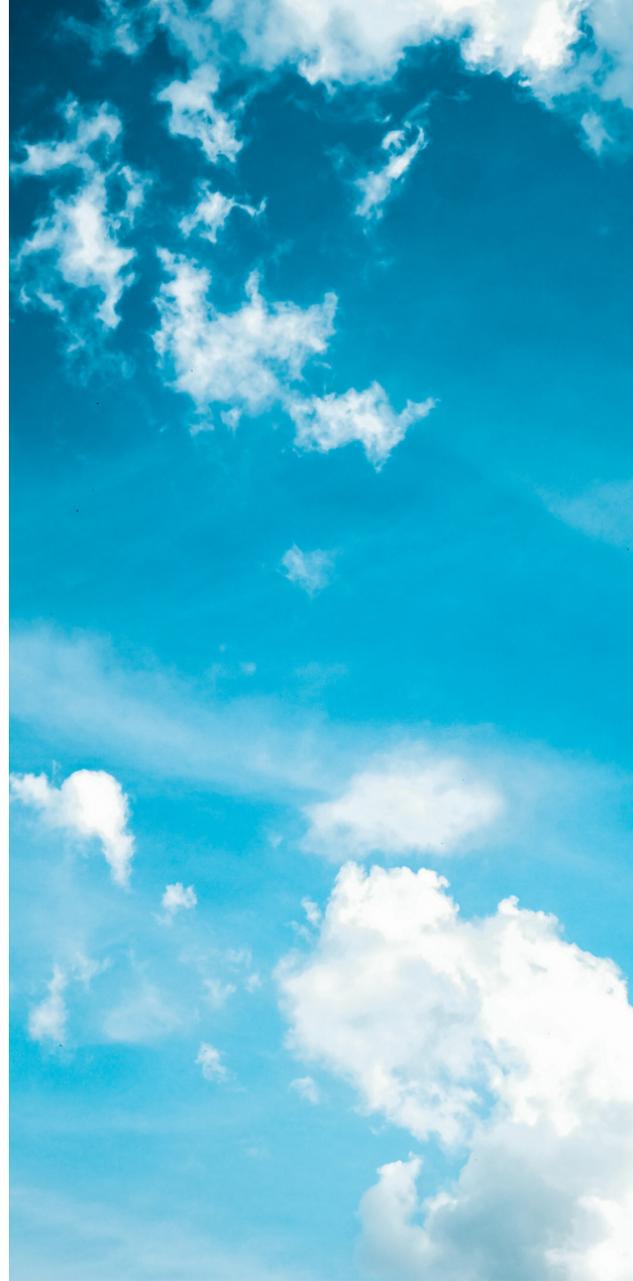
**KAPHA**

# VATA

Menschen, bei denen Vata dominiert, sind enthusiastisch und kreativ. Sie haben eine schnelle Auffassungsgabe und sind Neuem gegenüber aufgeschlossen. Außerdem sind sie aktiv und bewegen sich gerne. Vata-Menschen lieben die Musik und den Tanz. Sie können beim Hören klassischer Musik gut entspannen, sie mögen warme und sanfte Ölmassagen. Die Räume, in denen sie leben, sollten Wärme und Gemütlichkeit ausstrahlen. Ein Kuschelsessel oder Sofa mit einer weichen flauschigen Decke hilft ihnen, schnell zu entspannen.

Ihre Spontaneität verleitet Menschen mit Vata-Konstitution manchmal zu unüberlegten, schnellen Geldausgaben. Wenn Vata-Menschen hingegen in Ausgeglichenheit leben, bleiben sie ein Leben lang lebendige, freundliche und kreative Wesen. Sie sind oft sehr spirituell, weshalb ihnen das Meditieren und die Yogapraxis leichtfällt, sofern sie sich die Zeit dazu nehmen.

Menschen vom Vata-Typus können rastlos und unruhig werden, so dass sie das Essen vergessen, was ihrer häufig wechselhaften Verdauung und ihrem luftigen Typus schadet. Aufgrund der Geschäftigkeit auf verschiedensten Ebenen neigen sie zu Schlafstörungen. Sind Vata-Typen längere Zeit aus dem Gleichgewicht, können Ängstlichkeit und Nervosität hinzukommen. Leben sie ein unregelmäßiges, ungeerdetes Leben, können sie zu rheumatoider Arthritis und anderen Gelenkbeschwerden neigen.



Überwiegt Vata in der persönlichen Konstitution, sollte nicht gefastet werden. Schwere körperliche Anstrengung und das Arbeiten in klimatisierten Räumen sind ebenso zu vermeiden, wie starke Chiropraktik.

Vata-Typen sollten versuchen, sich an warmen und feuchten Orten aufzuhalten, ein ruhiges, sicheres und komfortables Umfeld zu kreieren

Ölbäder, Regelmäßigkeit, gutes Essen und Trinken und immer wieder Ruhe bedeuten Heilung für den Vata-Typ. Besonders empfohlen sind sanfte und entspannende Massagen, außerdem klassische Musik, Tanz.



LUFT & RAUM

## ZUSAMMENFASSUNG

### Im Körper:

- Organsystem: Nerven- und Hormonsystem
- Organe: Dickdarm, Gehirn, Herz, Sinnesorgane
- Schwachpunkt: Nervensystem
- Gewebe: Nervengewebe, Sinnesgewebe,
- Aufgaben: Umverteilung von Stoffen, Nervenimpulse

### Körperlicher Ausdruck:

- Haut: trocken, durchscheinend o. gelblich
- Haar: fein, dünn
- Augen: trocken, unruhig
- Körperbau: Feingliedrig, klein, zart, dünn

### Seelischer Ausdruck:

- feines fühlen, Qualitative Wahrnehmung, Kreativität, Träumerei

### Mentaler Ausdruck:

- geistige Genüsse, Kreativität, Träumerei
- Schnell in Denken und Handeln
- 

### Negatives Grundgefühl:

- Gefühl Handlungsunfähig zu sein. Nicht umsetzen zu können was in einem steckt
- Begrenzung der eigenen Kraft

### Hauptreaktionsmuster: ANGST

# VATA - ERNÄHRUNG & LEBEN

## **Nahrungsmittel:**

- Süße Früchte wie Banane, Kokosnuss, Apfel, Feige, Grapefruit, Trauben, Mango, Melone, Orange, Papaya, Pfirsich, Ananas, Pflaume, Beeren, Kirschen, Aprikose, Avocado. Alle Früchte können auch als Trockenobst verzehrt werden, aber nicht zu viel. Generell gilt für Obst: Mindestens eine Stunde vor oder nach den Mahlzeiten, außerdem nicht am Abend verzehren.
- Gekocht: Spargel, rote Beete, Karotte, Süßkartoffel, Rettich, Zucchini, Spinat (in geringen Mengen), Sprossen (in geringen Mengen), Tomaten (in geringen Mengen), Sellerie, Knoblauch, Zwiebel (nur gedämpft).
- Hafer (gekocht), brauner Reis, Weizen.
- Keine Bohnen mit Ausnahme von Mungo-Bohnen und schwarzen Linsen.
- Alle Gewürze, Pfeffer und Chili in kleinen Mengen.
- Alle biologischen Öle.

## **Lebenshaltung:**

- warme, Nahrungsmittel
- gute Fette: Biologische Öle, Sesam, Leinöl etc.
- zur Jahreszeit & eigenen Energiestand passende Bewegungs- und Sportarten
- erdende, das Nervensystem beruhigende Praxen

## **Psychohygiene:**

- Kultivierung von Pranayama- Praxen
- Meditation
- Energiemanagement
- positiver Umgang mit Ängsten, Sorgen etc.
- Schattenarbeit mit den Thema Angst

## **zu vermeiden:**

- kalte, rohe, trockene und leichte Nahrungsmittel in der falschen Jahreszeit
- Sinnenüberreizung
- Multitasking, Überladen der Sinnesorgane mit den neuen Medien
- Viele verschiedene Arbeiten die andauern und keine Ende finden
- ZU VIEL: Arbeit, Sport etc.
- Sinnenüberreizung vermeiden
- Lebensumstände und geistige Input vermeiden die Nervosität und Ängste schüren

# VATA - REFLEKTION

*Was macht mir wirklich Angst in meinem Leben?  
Wie kann ich lernen besser mit meinen Ängsten umzugehen  
und diesen zu begegnen?*

# PITTA

Der Pitta-Typ kann strukturiert arbeiten, Projekte leiten und sich gut konzentrieren. Er will etwas bewirken und denkt praktisch. Pitta denkt logisch und jeder kann seiner klaren Ausdrucksweise folgen. Sein Geld gibt der Pitta-Typ eher systematisch und überlegt aus.

Der Pitta-Mensch mag kräftige Massagen mit kühlenden Ölen (z. B. mit Rose und Sandelholz), den Aufenthalt und die Bewegung an frischer Luft sowie einen großzügig hellen und gut gelüfteten Arbeitsplatz. Ein Großraumbüro oder das Arbeiten in heißen Räumen würde ihn ins Ungleichgewicht bringen.

Diese Typen lieben das Risiko und betreiben oft auch Risiko- oder Extrem-Sportarten wie Klettern, Fallschirmspringen etc. Sie schätzen prinzipiell jeden Sport und messen sich gerne.

Geht sein Feuer mit ihm durch, kann der Pitta-Mensch zu Wutausbrüchen neigen, vor allem wenn er hungrig ist. Nach langanhaltender konzentrierter Arbeit fällt es dem Pitta-Typ schwer, zu entspannen. Es können Einschlafstörungen auftreten.

Entgleist das Pitta, neigt der Körper zu Entzündungen. Es können sich z. B. folgende Erkrankungen entwickeln: Gastritis, Magen- und Darmgeschwüre, Akne, Ekzeme und andere Hauterkrankungen, wie Furunkel und Abszesse.



Mäßigung sollte in allen Bereichen das Credo des Pitta-Typ sein.

Regelmäßige, kühlende aber nicht zu große Mahlzeiten sowie viel Flüssigkeit decken den großen Energiebedarf.

Sport tut dem Pitta-Typ zur Energiebalance gut, am besten sind jedoch Aktivitäten mit mittlerer Belastungen wie Joggen, Tanzen oder Radfahren.

Es ist hilfreich von Hitze Abstand zu nehmen und stattdessen ein kühles, gut gelüftetes Umfeld zu suchen. Gefühle sollten ruhig ausgedrückt werden. Gut sind tiefe Massagen (z. B. Rolfing, Rebalancing, Shiatsu).



## ZUSAMMENFASSUNG

### Im Körper:

- Organsystem: Muskel- und Knochensystem
- Organe: Dünndarm, Leber/Galle, Milz
- Schwachpunkt: Herz Kreislauf, Gefäßsystem
- Gewebe: Blut, Muskelgewebe, Knochengewebe
- Aufgaben: Abbau von Stoffen, Körpertemperatur, Appetit, Durst

### Körperlicher Ausdruck:

- Haut: gerötet, warm, leuchtend
- Haar: normal, bis dicht
- Augen: klar, intelligent, scharf, durchbohrend
- Körperbau: muskulös, sehnig, fest, stark, lang,
- schnelle Bewegung, Spannung

### Seelischer Ausdruck:

- Fokussiert, Klarheit, Zielorientierung, Kraft, Ausdauer

### Mentaler Ausdruck:

- Scharf, klar, intelligent
- Geschwindigkeit, erledigt gerne vieles gleichzeitig
- Schnell in Denken und Handeln

### Ungleichgewicht:

- Kerze die an zwei Enden brennt --> Burnout
- Übermäßiger Ehrgeiz
- Egozentrik und Egoismus

### Negatives Grundgefühl:

- Gefühl von Getrenntsein, Trennung, Allein sein etc.
- Bedürfnis Wissen anzusammeln

### Hauptreaktionsmuster: WUT

# PITTA - ERNÄHRUNG & LEBEN

## **Nahrungsmittel:**

- Süße Früchte wie: Apfel, Avocado, Kokosnuss, Feige, Melone, Orange, Birne, Pflaume, Granatapfel, Mango. Trockenobst ist zu vermeiden. Generell gilt: Obst mindestens eine Stunde vor oder nach den Mahlzeiten, außerdem nicht am Abend verzehren.
- Süß & bitter: Spargel, Kohl, Gurke, Blumenkohl, Sellerie, Brechbohnen, Salat, Erbsen, Petersilie, Kartoffeln, Zucchini, Sprossen, Kresse, Chicorée, Pilze.
- Gerste, Hafer (gekocht), Basmati- oder weißer Reis, Weizen.
- Alle Hülsenfrüchte außer Linsen.
- Keine Gewürze außer Koriander, Zimt, Kurkuma, Kardamom, Fenchel und etwas schwarzem Pfeffer.
- Kokosöl, Olivenöl, Sonnenblumenöl, Sojaöl.

## **Bewegung**

Pitta Menschen lieben intensive und herausfordernde Sportarten, sollten sich hier aber vor allem im fortschreitenden Alter mäßigen & Wettkampf vermeiden

## **Positive Lebenshaltung**

- der Intelligenz des Körpers folgen
- dem Sonnenrhythmus und den Rhythmen von Aktivität und Ruhe folgen
- Yogasadhana die ein balanciertes Feuer aktivieren
- Ernährung die ein gutes Agni im Körper fördert

## **Psychohygiene:**

- Kultivierung eines klaren Intellekts durch Dharana Praxen die Zentrieren
- Positiver Umgang mit Wut, Wille und Kraft
- Schattenarbeit mit den Themen: Egozentrik, Ehrgeiz

## **zu vermeiden:**

- zu stark gewürzte, frittierte, gebratene, behandelte Nahrungsmittel
- zu stark Hitzeerzeugende Sportarten
- zu viel Ehrgeiz und Wille
- Überladen der Sinnesorgane mit den neuen Medien
- zu starke oder zu wenig intellektuelle Stimulation
- Lebensumstände in denen zu wenig Freude und Kreativität vorhanden ist

# PITTA - REFLEKTION

*Was will ich wirklich erreichen?*

*Was ist mein tieferer Wunsch hinter den oberflächlichen Zielen?*

*An welchen Stellen erscheint mein Zorn?*

*Wie lange begleitet mich dieser bereits und gegen wen richtet er sich?*

---

---

---

---

---

---

---

---

# KAPHA

Für den Kapha-Typ ist Regelmäßigkeit und Routine sehr wichtig. Kapha ist zuverlässig, arbeitet gerne und ausdauernd. Sie haben eine Ausstrahlung die beruhigend und ausgleichend auf ihr Umfeld wirkt. Sie lieben den Genuss und das menschliche miteinander.

Die Neigung zu ausschweifendem Essen, mangelnder Bewegung und übermäßigem Schlaf kann ihn krank machen. Folgt der Kapha-Typ über längere Zeit seinen Neigungen zu übermäßigem Essen, mangelnder Bewegung und langem Schlaf, entgleist sein Kapha-Dosha und es können sich Depressionen, Übergewicht, Steinleiden und Diabetes mellitus entwickeln.

Schafft es ein Kapha-dominierter Mensch regelmäßig Sport zu treiben, seinen Beruf oder seinen Wohnort hin und wieder zu wechseln sowie weniger zu essen als ihm angeboten wird, bleibt er langfristig gesund.

Laufen im Alltag (Treppen steigen etc.) sowie ein Arbeitsplatz ohne (allzu viel) Sitzen halten den Kapha-Typ fit.

Durch tiefe Massagen mit warmen Kräuterölen lässt er sich gut stimulieren. Eine regelmäßige Entschlackungs- Kur ist für ihn ein Jungbrunnen



Die fehlende Beweglichkeit sollte durch regelmäßige körperliche Übungen ausgeglichen werden. Es soll intensiv geübt werden. Dabei ist es wichtig, auf einen Ausgleich von Beweglichkeit und Leichtigkeit zu achten. Günstig sind z. B. Kraft-Ausdauertraining wie Radfahren, Nordic Walking etc.

Die goldene Regel für Kapha-Typen beim Essen: Weniger ist mehr! Nie über das Sättigungsgefühl essen. Wichtig: Gut sind scharfe bzw. gut gewürzte, trockene und entwässernde Speisen.



## ZUSAMMENFASSUNG

### Im Körper:

- Organsystem: Verdauungsorgane
- Organe: Magen, Gehirn, Pancreas, Lunge
- Schwachpunkt: Stoffwechselsystem
- Gewebe: Fluids, Plasma, Fett, Gelenke
- Aufgaben: Ernährung, benetzend, bewässernd, Sekretion

### Körperlicher Ausdruck:

- Haut: hell wie Porzellan, bläulich, ölig, feucht
- Haar: dick, fettig
- Augen: groß, rund, feucht
- Körperbau: fest, stark, grob, kräftig, rund, breit, grobfleischig, große Knochen
- langsame Bewegung

### Seelischer Ausdruck:

- Mitgefühl, Zufriedenheit, Liebe, Vergebung
- Ruhe, Behaglichkeit, Gemütlichkeit,

### Mentaler Ausdruck:

- langsame, bedächtige Sprache
- Langsamkeit, braucht Zeit für seine Arbeiten
- ausdauernd in Denken und Handeln

### Ungleichgewicht:

- starkes Bedürfnis nach Sicherheit,
- übermäßiger Genuss
- Anhaftung an materielle Dinge und Beziehungen

### Negatives Grundgefühl:

- Gefühl von Wertlosigkeit, Mangel, Unvollständigkeit, Traurigkeit
- Verlangen richtet sich auf äußere Dinge: Geld, Erfolg, Beziehung

### Emotionales Reaktionsmuster bei Stress: TRAUER/TRAURIGKEIT

# KAPHA - ERNÄHRUNG & LEBEN

## **Nahrungsmittel:**

- Apfel, Beeren, Kirschen, Mango, Pfirsich, Birne, Rosinen. Getrocknete Feigen und Pflaumen sind gut, anderes Trockenobst nach Möglichkeit vermeiden.
- Generell gilt für Obst: Mindestens eine Stunde vor oder nach den Mahlzeiten, außerdem nicht am Abend zu verzehren.
- Würzig und bitter: Rote Beete, Kohl, Karotte, Blumenkohl, Sellerie, Aubergine, Knoblauch, Salat, Pilze, Zwiebeln, Petersilie, Erbsen, Rettich, Spinat, Sprossen, Fenchel, Rosenkohl.
- Gerste, Mais, Hirse, Hafer, Basmati-Reis (kleine Mengen).
- Alle Hülsenfrüchte, ausgenommen weiße Bohnen, schwarze Linsen. Gut sind Azuki und schwarze Bohnen.
- Alle Gewürze.
- Walnuss- und Maisöl, aber nur wenig.
- Fettreduzierte Milch in kleinen Mengen, zu vermeiden sind fetter Käse und Quark. Generell ist Sojamilch vorzuziehen.

## **Bewegung:**

Kapha Menschen müssen sich regelmäßig bewegen um den Stoffwechsel in Gang zu bringen, neigen aber zur Trägheit.

Positiv wirkt sich jede Bewegung an der frischen Luft aus.

## **Psychohygiene:**

- Kultivierung von Liebe und Zufriedenheit
- Schattenarbeit mit dem Thema Traurigkeit

## **Psychischer Stress entsteht durch:**

- zu wenig Interaktion mit dem eigenen Herzmind
- zu wenig Liebe und Mitgefühl in der eigenen Psyche
- Dissonanz zwischen Emotionen und Gedanke/Intellekt

# KAPHA - REFLEKTION

*Woher kommt die Traurigkeit?  
Seit wann begleitet sie mich durch mein Leben?*

# TAGESABLAUF

## Morgen

### EINE NEUE ROUTINE

Am Morgen ist das Kapha Dosha am aktivsten, das heißt Trägheit und Kälte dominieren, deshalb sollte ein Frühstück erwärmend und leicht sein.

#### **Nach dem Aufstehen:**

- Kurze zentrierende Ruhe oder lockernde Yoga-Übungen
- Zunge schaben & Ölziehen (Anleitung nächste Seite)
- Neti (Nasendusche)
- Vormittags den Körper rehydrieren mit Wasser

**Frühstück:** leicht, aktivierend und erwärmend

#### **Porridge Grundrezept:**

- Getreideflocken je nach Konstitution: (Hafer, Dinkel, Reis, Hirse etc.) Ca. 5 min aufkochen
- Fett, Gewürze, Obst je nach Konstitution: Fett leicht erwärmen- Gewürze hinzugeben und Obst leicht andünsten
- Nussmusse je nach Konstitution: Cashew, Mandel, Sesam, Haselnuss etc.: 1-2 Tl beimengen
- Öl je nach Konstitution: 1Tl beimengen
- Süßung je nach Konstitution etwas beimengen
- Zusätzlich: ein wenig Zitrone, Datteln, Nüsse, Sahne oder Sojacreme etc. je nach Konstitution

# ZUNGENSCHABEN & ÖLZIEHEN

## **Erster Schritt:**

Beginne am besten gleich nach dem Aufstehen, noch bevor Du etwas gegessen oder getrunken hast, und zwar mit dem Zungenschaben. Das Zungenschaben ist ein wesentlicher Bestandteil der täglichen Reinigung und hilft, über Nacht angesammelte toxische Stoffe von der Zunge zu entfernen.

Der Mundraum gehört bereits zum Verdauungssystem und wird durch die tägliche Reinigung unterstützt. Das Zungenschaben reduziert Mundgeruch und verstärkt mit der Zeit sämtliche Geschmackswahrnehmungen.

Zungenschaber gibt es aus z. B. aus Edelstahl in Ayurvedashops oder dem Reformhaus. Aber auch ein umgedrehter Löffel erfüllt den Zweck!

Dabei schabt man sanft mit dem Zungenschaber oder dem Löffel 5, 6 Mal von hinten nach vorne mit ein wenig Druck über die Zunge und entfernt so den darauf befindlichen Belag. Achtung nicht zu fest schaben, damit die Zungenknospen nicht verletzt werden.

Du kannst hier auch jeden Morgen Deinen Zungenbelag beobachten. Es ist ganz normal, dass ein feiner weißer Belag morgens auf Deiner Zunge liegt. Dieser sollte sich jedoch beim Zungenschaben leicht lösen lassen.

Bleibt der Belag hartnäckig auf der Zunge, ist das ein Anzeichen dafür, dass ein Verdauungsproblem vorliegt. Dem kannst Du im besten Fall nachgehen und überprüfen, ob sich der Zungenbelag verändert, also reduziert.

## **Zweiter Schritt**

Für das Ölziehen nimm einen Esslöffel Öl und spüle dieses für ca. 15 bis idealerweise 20 Minuten hin und her in alle Richtungen ziehe es zwischen die Zahnzwischenräume durch. Dadurch wird Speichel produziert, dieser vermehrte Speichelfluss kann Bakterien und Beläge in der Mundhöhle aufnehmen und binden. Lege zwischendurch immer wieder eine Pause ein, in der das Öl sich im Mund verteilen und einwirken kann.

Wichtig: das Öl nicht schlucken, da darin Gifte und Bakterien enthalten sind, die Du loswerden möchtest.

Für alle, die morgens wenig Zeit haben, kann die Dauer des Ölziehens auch genutzt werden, um Frühstück zuzubereiten. Nach einiger Zeit wird sich diese Routine schnell in den Alltag integrieren. Es ist nur eine Gewohnheitssache.

# ZUNGENSCHABEN & ÖLZIEHEN

## **Dritter Schritt**

Nach den 15 – 20 Minuten das Öl ausspucken. Wichtig dabei ist, dass du das Öl in ein Papiertuch spuckst und nicht in den Abfluss. Das hat mehrere Gründe, zum einen sollen die Bakterien nicht ins Abwasser geraten und zum zweiten kann Öl im Abfluss zu Verstopfungen führen.

## **Vierter Schritt:**

Spüle Deinen Mund gründlich aus und putze Deine Zähne mit einer milden Zahnpasta.

## **Fünfter Schritt:**

Idealerweise folgt jetzt ein warmes/heißes Glas Wasser.

## **Welches Öl eignet sich für welche Dosha-Typen?**

### Kapha-Typ

Sonnenblumenöl hat eine gute Konsistenz zum Ölziehen, hat einen milden Geschmack und ist günstig zu erwerben. Rapsöl, welches eher einen herben Geschmack hat, kann auch gut angewendet werden, muss allerdings nach Anbruch im Kühlschrank aufbewahrt werden.

### Pitta-Typ

Kokosnussöl, Sonnenblumenöl und Ghee sind für Pitta-Typen gut geeignet. Olivenöl und Sesamöl können hin und wieder auch verwendet werden.

### Vata-Typ

Vata-Typen neigen sehr zu Trockenheit, deshalb dürfen hier wärmende und reichhaltige Öle wie Sesamöl, Olivenöl und Ghee großzügig eingesetzt werden.

**Tipp:** wenn Dir der Einstieg zu viel Zeit erfordert, versuche mit 5 Minuten pro Tag zu starten und die Zeit des Ölziehens langsam zu erhöhen.

Mehr Infos: [www.ayurveda-campus.de](http://www.ayurveda-campus.de)

# TAGESABLAUF

## Mittag

## EINE NEUE ROUTINE

In dieser Zeit ist Pitta und das Verdauungsfeuer Agni am aktivsten, d.h. Nahrung kann am besten verdaut werden. Eine Ruhepause ist v.a. für Vata und Pitta wichtig.

### **Mittagessen: Grundrezept vegetarische Bowl:**

Die Philosophie der „Bowl“ ist es alle Geschmäcker und Nahrungsmittelgruppen zu vereinen um Harmonie zu erzeugen.

- Rohkost, je nach Konstitution: Klein schneiden!
- Eiweiß, je nach Konstitution: Tofu, Tempeh, Seitan, Ei
- Getreide, je nach Konstitution
- gedämpftes Gemüse, je nach Konstitution
- Gemüsecreme- Soße je nach Konstitution: auch als Rohkost möglich
- Hülsenfrüchte, je nach Konstitution: Als Curry oder Beilage

# TAGESABLAUF

## Abend

## EINE NEUE ROUTINE

Am Abend sollte der Verdauungstrakt nicht mehr sehr belastet werden. Nach sechs Uhr nur noch Suppe ist ein sehr heilsames Rezept für viele körperlichen Störungen. Alles was danach gegessen wird, liegt im Verdauungstrakt und verursacht Ama – Schlacke. Ein ruhiger Abend mit wenig Stimulation (Fernsehen etc.) führt zu einem tiefen Schlaf. Nachts ist Vata sehr aktiv. So sollten wir wärmend und erdend essen.

### **Abendessen: Mungobohnen Suppenrezept-zum Entschlacken und Entgiften**

- 100 g Mungobohnen 12 h in Wasser einweichen und danach gut abspülen
- dann mit genügend Wasser ca. 20 min kochen → Wasser abgießen!
- dann kurz aufkochen mit:
- 2 Zehen Knoblauch
- 1 Stück Ingwer
- 1 EL Curry gewürz
- 1 TL Asa foetida
- 1 TL Bockshornkleesamen
- ein paar Curryblätter
- 1 TL Curcuma
- (nach Geschmack noch andere Gewürze hinzugeben)
- ein paar Brennesselblätter optional oder/und ein paar Girschblätter optional aber gekocht!!! (gut bei Gelenkproblemen)
- grüne Gemüse, Brokkoli, Wirsing, Spinat, Mangold etc. (optimal ist es diese nur zu dämpfen) ca. 2:1 im Verhältnis zur Menge der Bohnen
- Nun eine Handvoll Frischen Koriander hinzugeben und/oder wahlweise andere Kräuter z.B.: Bärlauch, Löwenzahn, Basilikum, Salbei, Minze, Melisse (nach Geschmack und Saison)
- Salz, Pfeffer, 1 EL Lein-Öl
- WICHTIG! Würze die Suppe so, dass sie dir gut schmeckt!
- mit der Bohnensuppe sowie Gemüsebrühe/Wasser in einen Mixer geben bis die Suppe sämig ist.

# ENTGIFTUNG & LITERATUR

## **Mögliche Variation des Tagesablaufes bei einer Entgiftungskur:**

- 2-3 Mal täglich satt essen
- Dazu jeden zweiten Tag abführen mit z.B. F.X. Passage
- 2-3l Wasser am Tag trinken

1-3-5-10 Tage durchführen, 2-3 x im Jahr (z.B. als Frühjahrs -und Herbstkur oder auch wöchentlich einen Tag)

## **Literatur:**

Das große Ayurveda Handbuch, Maya Tiwari

Das große Buch der Superfoods, Lauri Boone

Kochen mit Ayurveda, Bassermann Verlag

Gewürze, Apotheker Pahlow

Rohköstliches, Christopher Volm

# HEILPFLANZEN

# HEILPFLANZEN

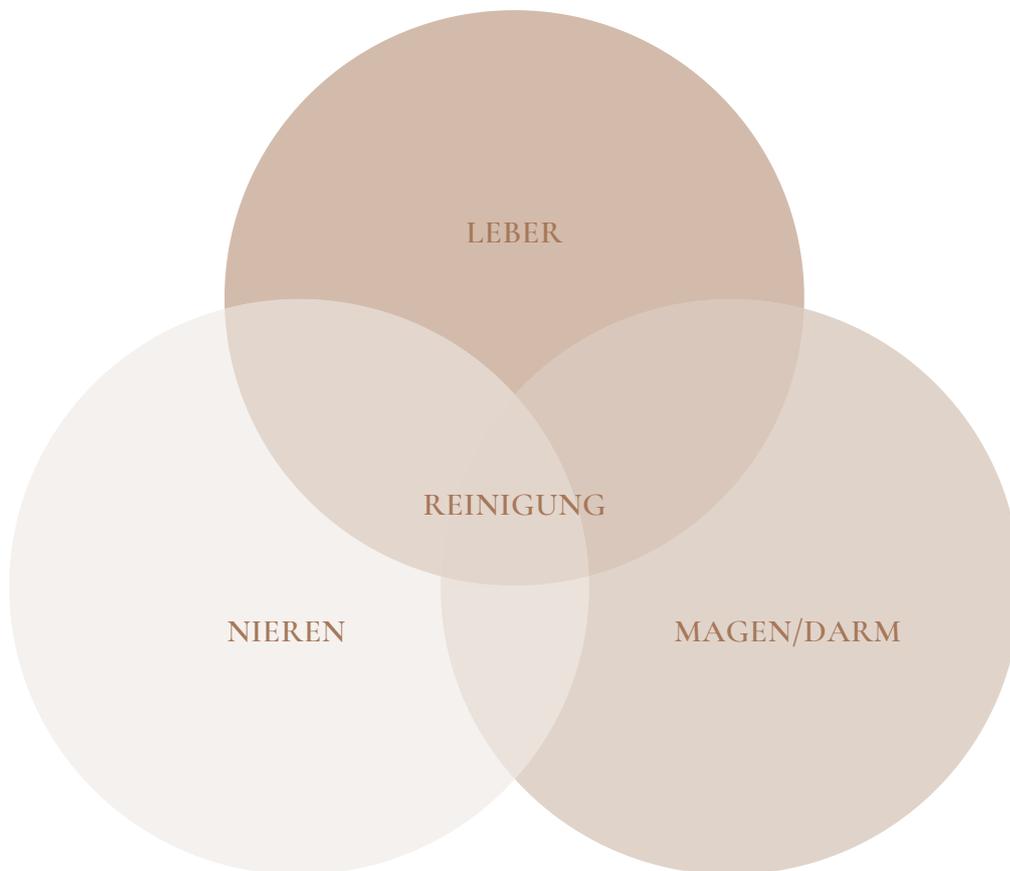
## 02

Die Pflanzenheilkunde gehört zu den ältesten medizinischen Therapien und ist auf allen Kontinenten und in allen Kulturen beheimatet. Grundlage der Pflanzenheilkunde ist das Wissen um die Wirkungen, welche die verschiedenen Heilpflanzen bereithalten.

In neueren Studien konnten pharmakologisch viele der althergebrachten Wirkungen der Pflanzen bestätigt werden. Ziel der modernen Pflanzenheilkunde ist es, Heilpflanzen und ihre Inhaltsstoffe hinsichtlich ihrer therapeutischen Wirkung zu erforschen.

*Die einzige Therapie ist: Entgiftung, Entgiftung,  
Entgiftung!  
~ Kräuterpfarrer Künzli*

# ENTGIFTUNG MIT HEILPFLANZEN



Traditionell werden Tees und andere Pflanzenzubereitungen, wie Tinkturen und Säfte seit alter Zeit zur Reinigung und Entgiftung genutzt.

Grundsätzlich arbeitet man in der Pflanzenheilkunde mit Teemischungen, in denen verschiedene Pflanzen miteinander kombiniert werden, um so die Wirkungsrichtung zu verstärken.

Wunderbare Kräuter -und Teemischungen nach altbewährten Rezepten und eine gute Beratung bekommt man im Kräuterhaus Lindig in München. Alle Teemischungen kann man von dort auch online beziehen unter: [www.phytofit.de](http://www.phytofit.de)

Eine Teekur, soweit, nicht anders verordnet sollte normalerweise ca. 4-6 Wochen lang mit ca. 2-3 Tassen am Tag durchgeführt werden. Zusätzlich muss auf eine Aufnahme von mind. 2,5 l Wasser geachtet werden, um die Reinigung zu unterstützen.

Ein paar der altbewährten Pflanzen, die in der Küche, als Säfte oder als Tee eingenommen werden können, sollen im Folgenden skizziert werden.

# REINIGUNG DER LEBER

## **Artischocke: *Cynara scolymus*:**

Die Artischocke regt den Gallenfluss an und entgiftet so die Leber.

Wirkung: Regeneration der Leberzellen, Förderung des Leberstoffwechsels, Galletreibend, bei erhöhten Cholesterin -und Harnstoffwerte

Einnahme: als Lebensmittel oder als Rohsaft (Reformhaus)

## **Löwenzahn: *Taraxacum officinale*:**

Der Löwenzahn regt die Nieren und die Leber zur Reinigung an.

Wirkung: Förderung der Gallensekretion, entgiftet die Leber, Gallensteinleiden

Einnahme: als Salat, Suppe oder als Rohsaft (Reformhaus), Tee

## **Mariendistel: *Silybum marianum*:**

Bewährtes Leberzellenschutzmittel.

Wirkung: Leberzellenschutz, Entgiftung,

Einnahme: als Pulver über Müsli, Tee, Rohsaft (Reformhaus)

# REINIGUNG DER NIERE

## **Ackerschachtelhalm: Equisetum arvense:**

Altes Nieren -und Bindegewebsentgiftungsmittel

Wirkung: Blasenentzündung, chron. Blasenreizung, Ödeme, Bindegewebsmittel

Einnahme: Als Tee oder Rohsaft (Reformhaus)

## **Birke: Betula alba:**

Zur Blutreinigung und Entgiftung der Nieren im Frühjahr

Wirkung: harntreibend, schweißtreibend, blutreinigend, Blasenentzündung

Einnahme: als Tee oder Birkenelixir (Weleda)

## **Brennessel: Urtica dioica:**

Wird zur Blutreinigung und zur Anregung der Nierentätigkeit genutzt.

Wirkung: blutreinigend, bei rheumatischen Beschwerden, harntreibend, stärkend

Einnahme: als Suppe, Tee auch Frischaufguss

## **Goldrute: Solidago Virgaurea:**

Nierenstützende Pflanze

Wirkung: bestes Harntreibendes Mittel, Nierenschutzmittel

Einnahme: als Tee

# REINIGUNG VON MAGEN & DARM

Die meisten Kräuter und Gewürze wirken anregend und reinigend auf den Darmbereich und können nach Geschmack ins Essen gemischt werden.

Hier nur eine kleine Auswahl:

**Galgant: *Alpinia galangae*:**

Darmreinigendes Gewürz, Keimtötend deswegen wichtig bei Candidose und Dysbakterie

**Ingwer: *Zingiber officinalis*:**

Darmreinigendes Gewürz, Keimtötend bei Candidose und Dysbakterie

**Knoblauch: *Allium sativum*:**

Keimtötend, Entgiftend, nach Antibiotikagaben zur Darmsanierung

**Kümmel: *Carum Carvi*:**

Darmsanierend bei Pilzbefall, Entblähend, Krampflösend

**Weiterführende Literatur:**

Gewürze, Genuss und Arznei, Manfred Pahlow

Saft und Kraft, Niki Greb

Das große Buch der Superfoods, Lauri Boone

Rohköstliches, Christine Volm

Grüne Smoothies, Guth und Hikisch

Medizin der Erde, Susanne Fischer Rizzi

# YOGA & DETOX KUR

WOCHE

*Workbook*

EINS

# Challenge

*Tag eins*

## DEIN THEMA: KÖRPER

Raus aus den Federn! Ab ins Bad zum Ölziehen und Nase duschen, dann nichts wie auf die Matte. Wecke dich mit der einstündigen, aktivierenden Körper-Praxis auf und starte energiegeladen in deinen Tag. Alternativ lass es ruhig angehen, wenn deine Energie heute sehr low ist.

Nimm dir vor jeden Tag in deiner Kur mit ein paar Worten oder Zeilen festzuhalten, wie es dir geht. Was dein Körper zu sagen hat oder deine Seele erzählt.

Schließe deinen Tag mit dem Video "Tiefenentspannung" ab. Lege dich dazu nach Möglichkeit bereits schlaffertig ins Bett und stehe nicht mehr auf;-)

### DAS MÖCHTE ICH HEUTE FESTHALTEN:

---

---

---

---

---

---

---

*Leben wird nicht gemessen an der Zahl von Atemzügen die wir nehmen, sondern an den Momenten, in welchen wir bewusst beim Atem sind.*

# DETOX-SMOOTHIE

## Detox-Smoothie mit Sauerkraut und Grapefruit

### Zutaten für 1 Portion:

- 100 g mildes frisches Sauerkraut
- 100 g geschälte Grapefruit  
(entspricht ca. einer Fruchthälfte)
- 1 Birne
- 1 TL Nussöl

### Zubereitung:

Sauerkraut in den Mixer geben.  
Grapefrüthälfte in Stücke schneiden.  
Birne putzen, zerkleinern, alles mit  
Sauerkraut und Öl pürieren. Smoothie  
eventuell mit etwas Wasser verdünnen.

### So tut er gut:

Milchsäurebakterien im Sauerkraut  
bringen die Verdauung auf Trab, tragen  
so zum Aufbau einer gesunden  
Darmflora bei. Mit Vitamin B 6 macht  
das Kraut zudem die Eiweißverdauung  
zum Kinderspiel für den Körper. Die  
Grapefruit verfeinert den  
Krautgeschmack, unterstützt das  
Gemüse bei der Darmpflege, während  
die Birne mit Pektin die Arbeit von  
Nieren und Blase aktiviert.



## REFLEKTIONS- FRAGE:

Wie beschreibe ich mein Verhältnis zu  
meinem Körper?

*Meine Antwort*

Blank lined area for writing the answer to the reflection question.

# POWER-NAP

Sorge dafür, dass es über den Tag verteilt immer wieder Momente gibt, in denen du dich ausruhen kannst. Zehn Minuten mit geschlossenen Augen auf einem Stuhl sitzen, die Füße fest im Boden verankert, kann schon ausreichen. Versuche dir selbst ganz bewusst diese wertvollen Pausenzeiten zu geben.

Körper und Geist danken es dir.



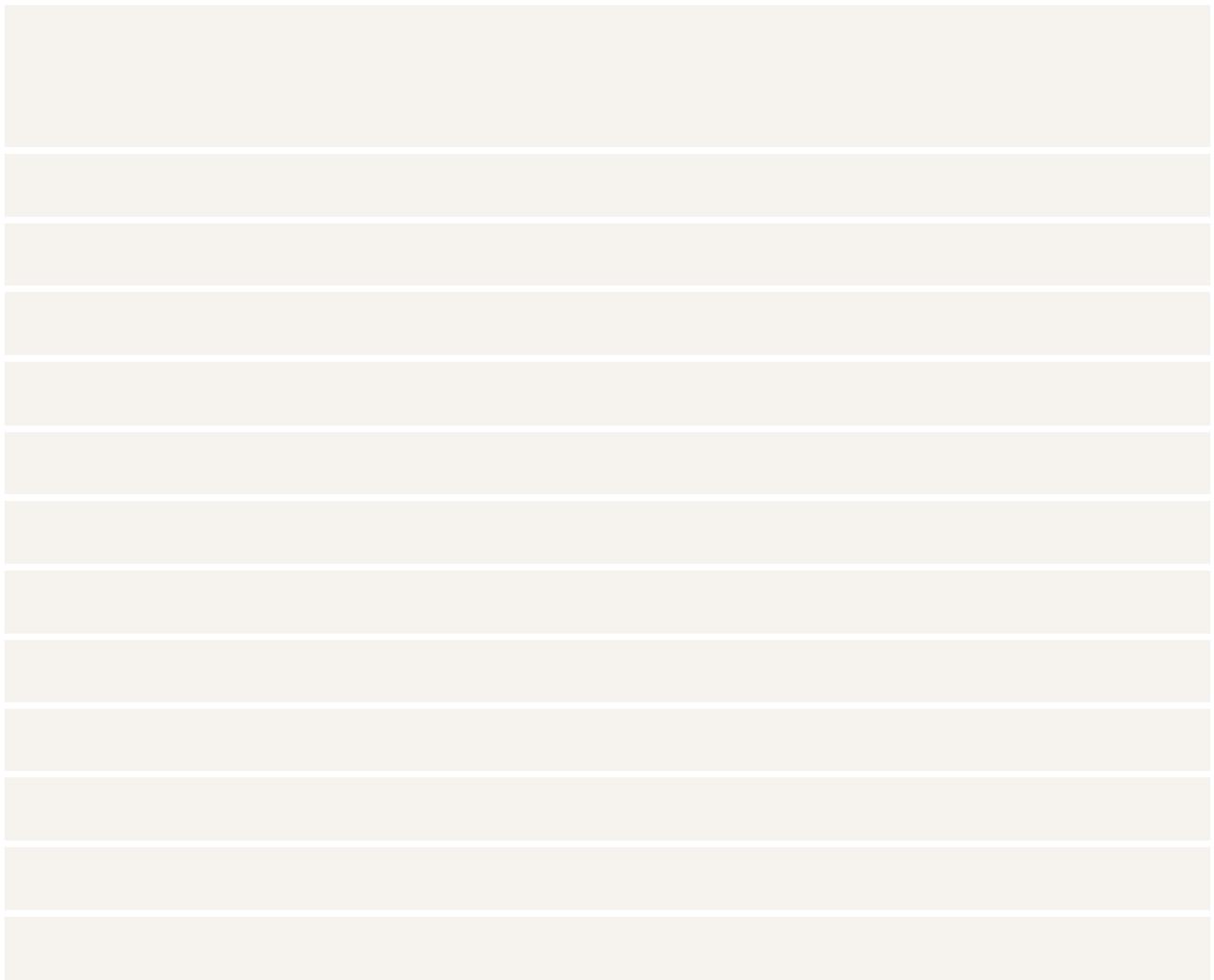
*Ruhe aus. Ein Feld, das geruht hat, trägt herrliche Ernte.  
Ovid*

# ACHTSAM ESSEN

In streng buddhistischen Klöstern darf während dem Essen nicht gesprochen werden. Die Mönche richten ihre ganze Aufmerksamkeit darauf was sie in diesem Moment tun: Den eigenen Körper zu nähren.

Neben dem Schatz eine Sache ganz bewusst zu tun, wird durch das gründliche Kauen die Verdauung stimuliert. Es wird mehr Speichel produziert und wir machen es dem Magen leichter und arbeiten bereits vor.

**HALTE HIER DEINE ERFAHRUNGEN FEST, NACHDEM DU EINMAL GANZ BEWUSST EINE MAHLZEIT ZU DIR GENOMMEN HAST:**

A large rectangular area with horizontal lines, intended for writing reflections on mindful eating. The lines are evenly spaced and cover the entire width of the page, providing a guide for the user to write their thoughts.

# Challenge

Tag zwei

## CHALLENGE THEMA: KÖRPER

Verwöhne dich nach deiner neuen Morgenroutine mit der Gesichtsyoga-Einheit. Verbringe heute mindestens 20 Minuten bewusst an der frischen Luft und in der Nähe von Bäumen, optimalerweise im Wald oder Park für ein "Waldbad". Beende den Tag mit der restaurativen Körper-Praxis und nimm das Bild eines fest verwurzelten Baumes mit in den Schlaf. Du strotzt heute vor Energie? Dann lass dich nicht davon abhalten, die aktivierende Körper-Praxis zu üben!

BEVOR DU LOSLEGST-  
HALTE FEST WIE SICH DEIN KÖRPER HEUTE ANFÜHLT:

---

---

---

---

---

---

---

*Eine der ersten Voraussetzungen für Glück ist, dass die Verbindung zwischen den Menschen und der Natur nicht unterbrochen werden darf.*

*Leo Tolstoi*



# WALDBADEN

Das Waldbaden „Shinrin Yoku“ lautet in Japan: "Das Wort der ganz natürlichen Gesundheit" Frei übersetzt bedeutet es „Baden im Wald“, ganz bewusst in die Waldatmosphäre eintauchen.

In Japan und Südkorea ist Waldbaden eine anerkannte Stressbewältigungsmethode die von Ärzten empfohlen und "verschrieben" wird und schon seit Mitte der 80er Jahre als Gesundheitsvorsorge praktiziert wird.

Wälder, Bäume, Moose, Farne, Kräuter, die ganze Pflanzenwelt sendet Terpene aus, das sind Duftstoffe (Ätherische Öle), die durch die Lungen und die Haut von uns Menschen aufgenommen werden. Es ist erwiesen, dass ein intensiv wahrgenommener Aufenthalt im Wald den Blutdruck und die Pulsfrequenz senkt. Das Immunsystem wird gestärkt, so dass sogar Abwehrzellen gegen Krankheiten gebildet werden können. Täglich zwanzig Minuten Waldbaden reichen aus, um den Cortisol-Spiegel (Stresshormon) um 21% zu senken. (Studie der Universität Michigan USA) Eine wunderbare Erfahrung, um Stress abzubauen und diesem entgegenzuwirken. Einen Tag im Wald zu verbringen bedeutet auch, dass die körperlichen Abwehr- (Killer-) Zellen noch etwa 7 Tage erhöht vorhanden sind.

Sich abkoppeln vom hektischen Alltag und hineintauchen in die Ruhe der Natur. Alles mal hinter sich lassen, in die Atmosphäre des Waldes eintauchen und mit allen Sinnen achtsam durch den Wald schlendern.

Achtsam bedeutet alle Sinne intensiv wahrzunehmen: Sehen, Fühlen, Riechen, Hören und Schmecken. Ziel ist es, in einen Zustand tiefer Entspannung zu gelangen.

[www.imwaldbad.de](http://www.imwaldbad.de)

# Challenge

*Tag drei*

## CHALLENGE THEMA: GEIST

Deine Morgenroutine ergänze fortan mit den Atemübungen aus der aktivierenden Körper-Praxis: Kapalabhati, der Feueratem und Bhastrika, die Blasebalgatemung. Am besten am geöffneten Fenster für den ultimativen Frischekick! Je nach Energieniveau praktiziere heute mit der aktivierenden oder restaurativen Yoga-Einheit zum Thema Geist. Wenn du viel um die Ohren hast, hilft dir die Tiefenentspannung beim runterkommen und wieder erden.

WELCHE GEDANKEN KOMMEN IMMER WIEDER?  
ERKENNST DU MUSTER?

---

---

---

---

---

---

---

*Friedlicher Geist, dankbares Herz.*



# DIE VIER HIMMLISCHEN GEISTESHALTUNGEN

Liebende Güte, Mitgefühl, Freude und Gleichmut werden in den alten buddhistischen Schriften öfter zusammen genannt und als „Wohnstätten der Götter“ (Brahma-Viharas) bezeichnet. Wohnstätten der Götter, weil sie nach buddhistischer Auffassung Aspekte eines glücklichen Lebens sind. Diese vier Geisteshaltungen bilden die Grundlage für die buddhistische Ethik. Sie zu kultivieren wird jedem Praktizierenden ans Herz gelegt.

Wiederhole diese Sätze:

## SANFTMUT

Möge ich frei von Vorlieben und Vorurteilen sein. Möge ich über die Dinge Bescheid wissen, genauso, wie sie sind. Möge ich eine Welt erleben, die mich kennt, genauso wie ich bin. Möge ich verstehen, was immer noch aufkommen mag.

## MITGEFÜHL

Möge ich glücklich, gesund und gelassen sein. Möge ich mich den Dingen öffnen, genauso wie sie sind. Möge ich eine Welt erleben, die sich mir öffnet, genauso wie ich bin. Möge ich willkommen heißen, was immer auch aufkommen mag.

## GLEICHMUT

Möge ich frei von Leid, Unglück und Unruhe sein. Möge ich die Dinge akzeptieren, genauso wie sie sind. Möge ich eine Welt erleben, die mich akzeptiert, genauso wie ich bin. Möge ich dem dienen, was immer auch aufkommen mag.

## FREUDE

Möge ich mich an der Bewegung des Lebens selbst erfreuen. Möge ich mich an den Dingen erfreuen, genauso wie sie sind. Möge ich eine Welt erleben, die sich an allem erfreut, was ich tue. Möge ich wissen, was zu tun ist, was immer auch aufkommen mag.

*Schreib den Kopf leer, halt einfach fest, was kommt:*



*Reib die Hände aneinander bis sie warm sind, massiere mit den Fingern den Bereich der Schläfen, Kiefergelenke und hinter den Ohren. Dabei spüre den Atem ganz bewusst und stell dir vor, wie jeder Ausatem Spannung löst, der Einatmen Klarheit schenkt.*

# Challenge

*Tag vier*

## CHALLENGE THEMA: GEIST

Wie geht es Dir mit deiner neuen Morgenroutine? Weck danach dein Gesicht mit der Gesichtsyoga-Praxis auf und starte strahlend in den Tag! Heute nimm mal einen anderen Weg zur Arbeit, Kita, Einkauf oder wohin auch immer. Halte bewusst Ausschau was es dort zu entdecken gibt! Mal wieder Tourist sein;-) Wenn du nur wenig Zeit hast, übe mit den letzten 8 Minuten des aktivierenden Videos zum Thema "Geist", für die lange Version nutze das Audio "Meditation" und besänftige den rastlosen Mind. Ergänze nach Möglichkeit das heutige Challenge- Thema mit der zweiten Yogapraxis "Geist".

WAS BESCHÄFTIGT DICH HEUTE?

---

---

---

---

---

---

---

*Gönne dir einen Augenblick der Ruhe und du begreifst, wie  
nährisch du herumgehastet bist.*

*Laotse*



# Worträtsel

*Zum Kopflüften...*

Was nimmst du von diesem Challenge-Thema mit?

W I N P E R F E D  
I G U T E S R D B  
S E S P N S E A A  
S F O R E D U A E  
E Ü O R R B N R E  
N H R E G A D A R  
O L A B I R E D O  
R A R A E A D B B  
E D M O N E M U T

# Challenge

## Tag fünf

### CHALLENGE THEMA: SEELE

Starte deinen Tag mit der Morgenroutine und der Faceyoga-Einheit. Kennst du sie nun schon auswendig? Wunderbar! Du wirst bald erste Effekte sehen, besonders wenn es dir gelingt sie täglich auszuführen. Wähle ganz nach Gefühl die restorative oder aktivierende Yoga-Praxis zum Thema Seele und schließe sie mit der Meditation der Selbstliebe ab. Plane heute bewusst zusätzliche Me-time ein, in welcher du dich und deine Seele verwöhnst. Ein schönes Buch mit einer Tasse Kakao.. Deine Lieblingsmusik hören.. Wie auch immer deine Quality-time mit dir selbst für dich aussehen mag.

#### DAS TUT MIR GUT:

---

---

---

---

---

---

---

*Ich habe mich für die Liebe entschieden.*

*Hass ist mir eine zu schwere Bürde.*

*Martin Luther King*

# DETOX-SMOOTHIE

## Green-Bowel-Smoothie

### Zutaten für eine Portion:

- 2 große Kohlrabi-Blätter (alternativ: 1 kleine Handvoll Postelein oder Radieschenblätter)
- ¼ Ananas, geschält
- ¼ mittelgroße Fenchel-Knolle
- ¼ Avocado, geschält und ohne Kern
- ⅛ Stück Limette mit Schale sowie einen kleinen Spritzer Limettensaft
- Saft von einer Orange
- 75-100 ml Wasser

### Zubereitung;

Ungeschälte Zutaten waschen, die äußere Schicht der Fenchel-Knolle ggf. entfernen. Andere Zutaten schälen, klein schneiden. Orange entweder auspressen oder vierteln und den Saft direkt über dem Mixbehälter ausdrücken. Zuerst Blattgrün & Wasser, dann Avocado, Ananas, Fenchel und Limette hinzufügen und sämig mixen.

### So tut er gut:

Fenchel soll entwässernd, ausschwemmend und entzündungshemmend wirken und gehört damit natürlich in den Kreis erstklassiger Detox-Zutaten. Ananas ist nicht nur die Aromakönigin im Fenchel Schampus, sondern legt auch Wert auf Detox. Sie enthält das Enzym Bromelain, das nicht nur den Stoffwechsel anregen soll, sondern auch für einen gut gereinigten Dickdarm sorgen soll.



## REFLEKTIONS- FRAGE:

Wie wünsche ich mir, dass mit mir umgegangen wird? Wie ich mit mir selbst umgehe?

*Meine Antwort*

A series of horizontal lines provided for writing the answer to the reflection question.

*"Gesetzt, wir sagen Ja zu einem einzigen Augenblick, so  
haben wir damit nicht nur zu uns selbst,  
sondern zu allem Dasein Ja gesagt.  
Denn es steht nichts für sich,  
weder in uns selbst noch in den Dingen:  
Und wenn nur ein einziges Mal unsere Seele wie eine Saite  
vor Glück zittert und getönt hat,  
so waren alle Ewigkeiten nötig,  
um dies eine Geschehene zu bedingen -  
und alle Ewigkeit war in diesem einzigen Augenblick  
unseres Jasagens gutgeheißen,  
erlöst, gerechtfertigt und bejaht."*

Happinez 2014 -No7



# Challenge

*Tag sechs*

## CHALLENGE THEMA: SEELE

Heute wartet der zweite Teil der Yoga-Einheit Seele auf dich. Gleichwohl du immer selbst nach Tagesform entscheidest ob die aktivierende oder restorative oder gar keine Praxis dran ist. Sicherlich ist es förderlich auch mal die Komfortzone zu verlassen, aber gehe nie über deine Grenzen. Und wenn das bedeutet, dass du ausschließlich restorativ übst, dann ist das deine Wahrheit und gut und richtig so. Deine Gefühle und deine Intuition anzuerkennen und wertzuschätzen ist Balsam für deine Seele.

SCHREIB DIR WAS VON DER SEELE:

---

---

---

---

---

---

---

*Deine Vision wird nur dann klar, wenn du in dein eigenes Herz schaust. Wer nach außen schaut, träumt; wer nach innen schaut, erwacht.*

*Carl Jung*

# DETOX-SMOOTHIE

## Green-Power-Smoothie

### Zutaten für eine Portion:

- 200 g Babyspinat
- 1 Avocado
- 200 g Blaubeeren
- 1 Apfel
- 1 TL Kurkuma
- 1 Stück Ingwer, 3 cm
- 3 Stiele Minze
- 350 ml Wasser

### Zubereitung;

Minze waschen, trocken schütteln und die Blätter abzupfen. Blaubeeren und Babyspinat mit kaltem Wasser waschen und abtropfen lassen. Ingwer schälen und in kleine Stücke schneiden. Apfel waschen und in Stücke schneiden. Avocado halbieren, den Kern entfernen und das Fruchtfleisch mit einem großen Löffel aus der Schale kratzen.

Ingwer, Apfel, Avocado, Blaubeeren und Minze in den Mixer geben und 1 TL Kurkuma hinzufügen. Mit 350 ml Wasser aufgießen und auf höchster Stufe mixen.

### So tut er gut:

Der Detox Smoothie ist genau das richtige, um den Körper zu entlasten, zu entgiften und mit Vitaminen, Mineralstoffe, Spurenelemente, essenzielle Fettsäuren sowie sekundäre Pflanzenstoffen zu versorgen.



## REFLEKTIONS- FRAGE:

Was lässt meine Augen strahlen, was wärmt mein Herz?

*Meine Antwort*

Handwritten response area consisting of 14 horizontal lines.



# Challenger

## Tag sieben

### DEIN RUHETAG

Füße hoch und wohlverdient die Früchte deines Tuns ernten! Eine Detox-Kur ist Schwerarbeit für deinen Körper. Daher ist es wichtig, ihn dabei so gut wie möglich zu unterstützen und für Ruhe und Entspannung zu sorgen.

Sauna, Massage, Spaziergehen, die Nase in die Sonne strecken... Spüre was dir heute gut täte und dann zögere nicht, dich reich zu belohnen.

#### MEIN WOHLFÜHL-RITUAL HEUTE

---

---

---

---

---

---

---

*Ruhe aus.*

*Ein Feld, das geruht hat, trägt herrlich Ernte.*

*Ovid*



# *Metta-Meditation*

Setze dich hin und nimm eine aufrechte Haltung ein. Führe deine Aufmerksamkeit auf deinen Atem und spüre, wie der Atem in deinen Körper herein- und wieder herausströmt. Verweile so einige Zeit und lasse deinen Körper und deinen Geist zur Ruhe kommen.

Wende dich nun dir selbst zu. Was spürst du, jetzt, in diesem Augenblick? Werde dir deinen Gedanken und Gefühlen bewusst. Lass alles, was kommt in dir aufsteigen und lass auch die aufkommenden Gefühle zu. Möglicherweise spürst du Angst, Frustration, Ärger, Traurigkeit oder aber auch Glück und Zufriedenheit. Alles ist willkommen.

Lasse nun Mitgefühl in Dir entstehen. Nimm die Gefühle in dir an und akzeptiere sie und versuche sie zu umarmen. Lass das Mitgefühl dir gegenüber größer werden. Damit dir dies einfacher fällt, kannst du dir folgende Sätze sagen:

*Möge ich glücklich sein.  
Möge ich Ruhe und Frieden erfahren.  
Möge ich frei von Schmerz und Leid sein.  
Möge ich alles erhalten, was ich brauche.  
Möge ich entspannt sein.*

Wende nun deine Aufmerksamkeit in den Raum und das Außen. Gedenke aller Menschen, Tiere, der ganzen Mutter Erde. Stelle Dir vor, wie die Liebe aus deinem Herzen an alle Lebewesen auf dieser Welt ausstrahlt und sende ihnen diese guten Wünsche:

*Mögen alle Lebewesen glücklich sein.  
Mögen alle Lebewesen frei von Schmerz und Leid sein.  
Mögen wir alle friedvoll und glücklich mit einander leben.*

Schließe danach die Übung ab und wende deine Aufmerksamkeit wieder auf deinen Atem. Genieße die Stille und das, was du nun spürst.

WOCHE

*Workbook*

ZWEI

# Challenge

## Tag acht

### DEIN THEMA: KÖRPER

Wir gehen in die nächste Runde und tragen eine weitere (Staub-) Schicht ab, entblättern was zum Vorschein kommen will. So wende dich heute Morgen abermals dem Thema Körper zu. Nutze die ayurvedischen Reinigungstechniken deiner Morgenroutine und blase mit den aktivierenden Atemübungen der dynamischen Körper-Yogaeinheit alles durch. Du hast Zeit die ganze Praxis zu üben?! Wunderbar! Wenn nicht, ergänze die Atemübungen mit Agnisara-Kriya (S.72). Danach schrubb dir mit einem selbst angerührten Körper-Peeling die letzten, alten Zellen ab und fühl dich wie neugeboren!

HUCH, ICH BIN EINE ZWIEBEL! DAS LEGE ICH HEUTE AB:

---

---

---

---

---

---

---

*Deine erste Pflicht ist es, dich selbst glücklich zu machen.*

*Bist du glücklich, so machst du auch andere glücklich.*

*Ludwig Feuerbach*



# KRIYAS

Kriyas sind im Hatha-Yoga verbreitete Reinigungsrituale, die dem Körper zu Reinheit verhelfen und die Kundalini-Energie erwecken sollen. Ziel der Reinigungstechniken ist es nicht nur Schlacken und Altlasten auszuschwemmen, sondern auch avidya, das Gift der „Unwissenheit“, auszuspülen. Die Reinigungsübungen sollen den Blick für das Wesentliche befreien, unseren Mind entschleiern, um die wahre Identität allen Seins zu entdecken. Zu erkennen, dass das Göttliche in allen Wesen steckt.

## **Übung: Agnisara Kriya**

Stelle die Füße mattenweit auf, atme tief ein und atme stoßartig komplett durch den Mund aus während du den Oberkörper nach vorne und in Richtung Boden senkst und gleichzeitig dabei in die Knie gehst.

In der Atemleere ziehe den Bauch nach innen und oben unter die Rippen, aktiviere Mula Bandha: Spanne Anus- und Beckenbodenmuskulatur an. Richte den Oberkörper auf und setze die Hände auf die gebeugten Knie. Strecke die Arme durch. Der Rücken ist gerade, der Kopf aufrecht.

Optional: In der Atemleere lass die Bauchmuskeln locker und bewege nun die Bauchdecke 10 x kräftig und rasch nach innen und außen.

Halte die Atemleere bis du einatmen musst. Richte dich einatmend wieder auf. Wiederhole das Ganze drei bis fünf Mal.

Nur mit leerem Magen üben! Und natürlich nur wenn du dich wohl im Magen/Darm-Bereich fühlst und gerade nicht deine Menstruation hast.

# WAKE UP



**Do it yourself:**

## **Körperpeeling aus Kaffee und Öl**

Kaffeesatz macht jedes Körperpeeling zur Verjüngungskur. Zwei Esslöffel davon mit etwas Öl, passend zu deiner Konstitution, verrühren und schon ist das Peeling fertig.

Trage das Peeling in kreisenden Bewegungen auf die gewünschten Körperpartien auf, 10 - 15 Minuten einwirken lassen und mit warmem Wasser abspülen.

Neben der reinigenden und pflegenden Wirkung kannst du durch das Koffein des Kaffees dein Bindegewebe in Schwung bringen.

Ciiao ciao Cellulite!

*Nur der Tag bricht an, für den wir wach sind.  
Henry Thoreau*

# Challenge

*Tag neun*

## DEIN THEMA: KÖRPER

Die beste Lehrerin, der beste Lehrer, findest du ihn dir! Horch nach innen, was heute dran ist. Dein Energielevel reicht gerade einmal für die Tiefenentspannung? Dann ist das so! Lass dich von deiner Wahrheit leiten, heute, hier uns jetzt. Vielleicht ist am Abend die restorative Körper-Praxis eine gute Vorbereitung für tiefen, erholsamen Schlaf. Oder nutze die Tratak-Übung (S.76) - sie wirkt auf die Melatoninproduktion der Zirbeldrüse, hilft einen Gang herunterzuschalten und das Immunsystem zu stärken. In der Ruhe liegt die Kraft!

DEN KOPF MAL AUSLEEREN:

---

---

---

---

---

---

---

*Was ohne Ruhepausen geschieht, ist nicht von Dauer.*

*Ovid*

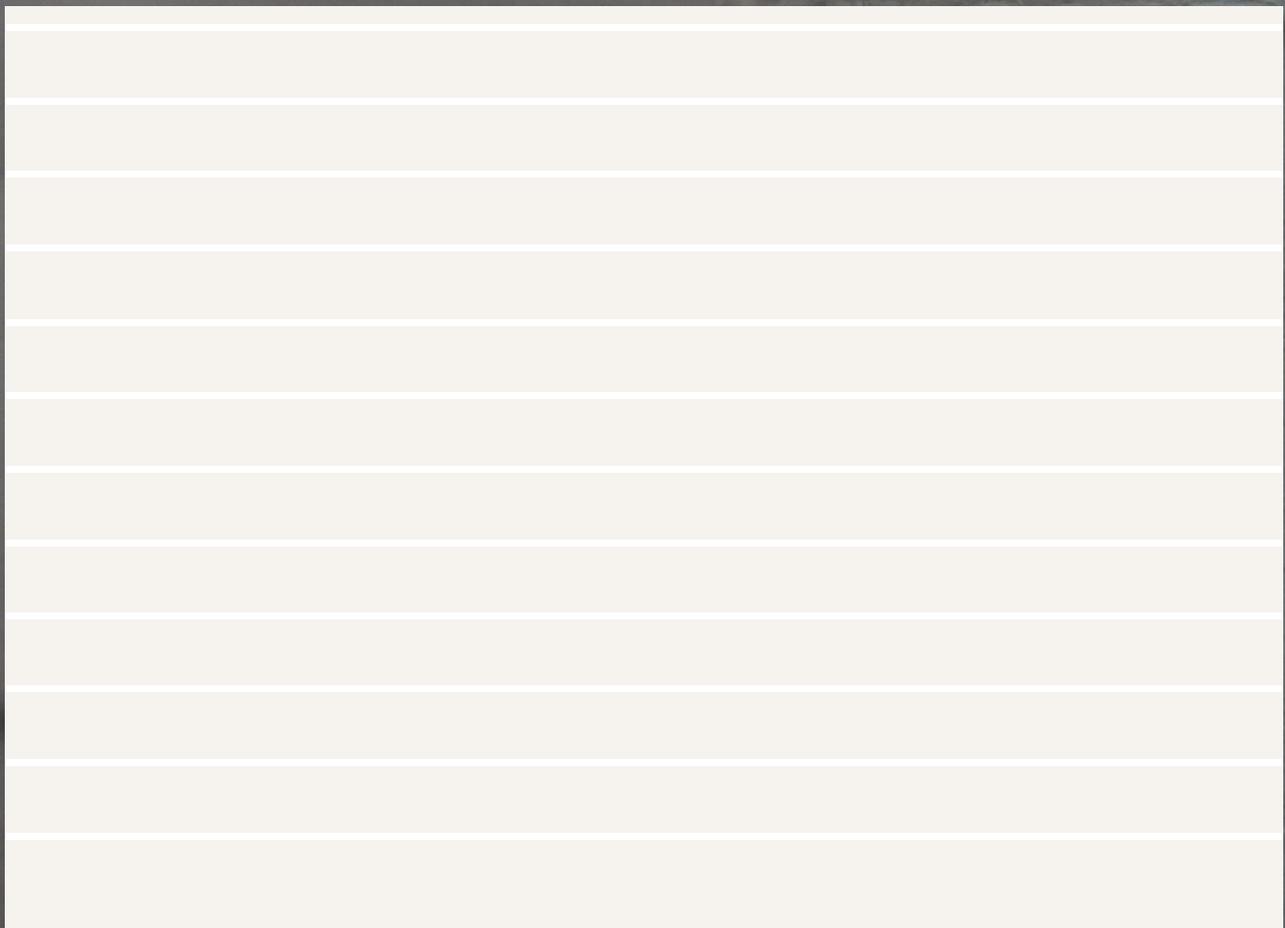


# KLÄRENDES LICHT

## Tratak – Das Fixieren des Blickes

Diese Übung ist gleichermaßen eine Konzentrations- als auch Reinigungsübung. Schließe die Augen und lenke die Aufmerksamkeit auf den Atem in der Nase. Nach einer Weile, öffne die Augen und schau aus circa 1 Meter Entfernung mit geöffneten Augen und ohne zu blinzeln solange in die Kerzenflamme bis deine Augen zu tränen beginnen. Lass die Tränen kommen und fließen, so lange bis du es wirklich nicht mehr aushältst. Erst dann schließe die Augen und konzentriere dich auf das Abbild der Flamme, das nun vor deinem inneren Auge erscheint. Deine Konzentration und Sehkraft werden gestärkt, dein Geist wird ruhiger.

HALTE HIER DEINE GEDANKEN & GEFÜHLE FEST:



# Challenge

Tag zehn

## CHALLENGE THEMA: GEIST

Mittlerweile hast du eine große Toolbox aus der du schöpfen kannst-wow! Bleib dran dir jeden Tag etwas Gutes zu tun. Sei es dir selbst wert! Alles beginnt mit der richtigen Einstellung...

DAS STEHT MIR NICHT MEHR LÄNGER IM WEG:

---

---

---

---

---

---

---

*Achte auf deine Gedanken, denn sie werden Worte. Achte auf deine Worte, denn sie werden Handlung. Achte auf deine Handlungen, denn sie werden Gewohnheit. Achte auf deine Gewohnheiten, denn sie werden Charakter. Achte auf deinen Charakter, denn er wird dein Schicksal.*

*Aus dem Talmud*



*Zu-Frieden-heit bedeutet für mich:*



*Daumen und Fingerspitze eines jeden Fingers abwechselnd zusammen legen. Mit jeder Berührung wiederhole im Geist ein Wort des Satzes: "Friede-beginnt-in-mir." D.h. erst Daumen + Zeigefinger ("Friede"), dann Daumen + Mittelfinger ("beginnt") usw.*

# Challenge

Tag elf

## CHALLENGE THEMA: GEIST

Was darf es heute sein? Eine aktivierende oder restorative Geist-Praxis?! Eine Meditation en top? Go with YOUR flow! Ahimsa als die yogische Tugend der Gewaltlosigkeit, bedeutet das Abstandnehmen davon, dass einem Lebewesen etwas zuleide getan wird. Sei es in Form von Worten, Gedanken oder Taten. Es beschreibt unter anderem den friedvollen Umgang mit dir selbst. Praktiziere die Asanas so, dass es für deinen Körper angenehm ist. Nimm ihn bewusst wahr und überfordere ihn nicht. Denn das ist streng genommen auch eine Form von Gewalt dir selbst gegenüber.

ICH TUE GUTES, ZUNÄCHST MIR SELBST:

---

---

---

---

---

---

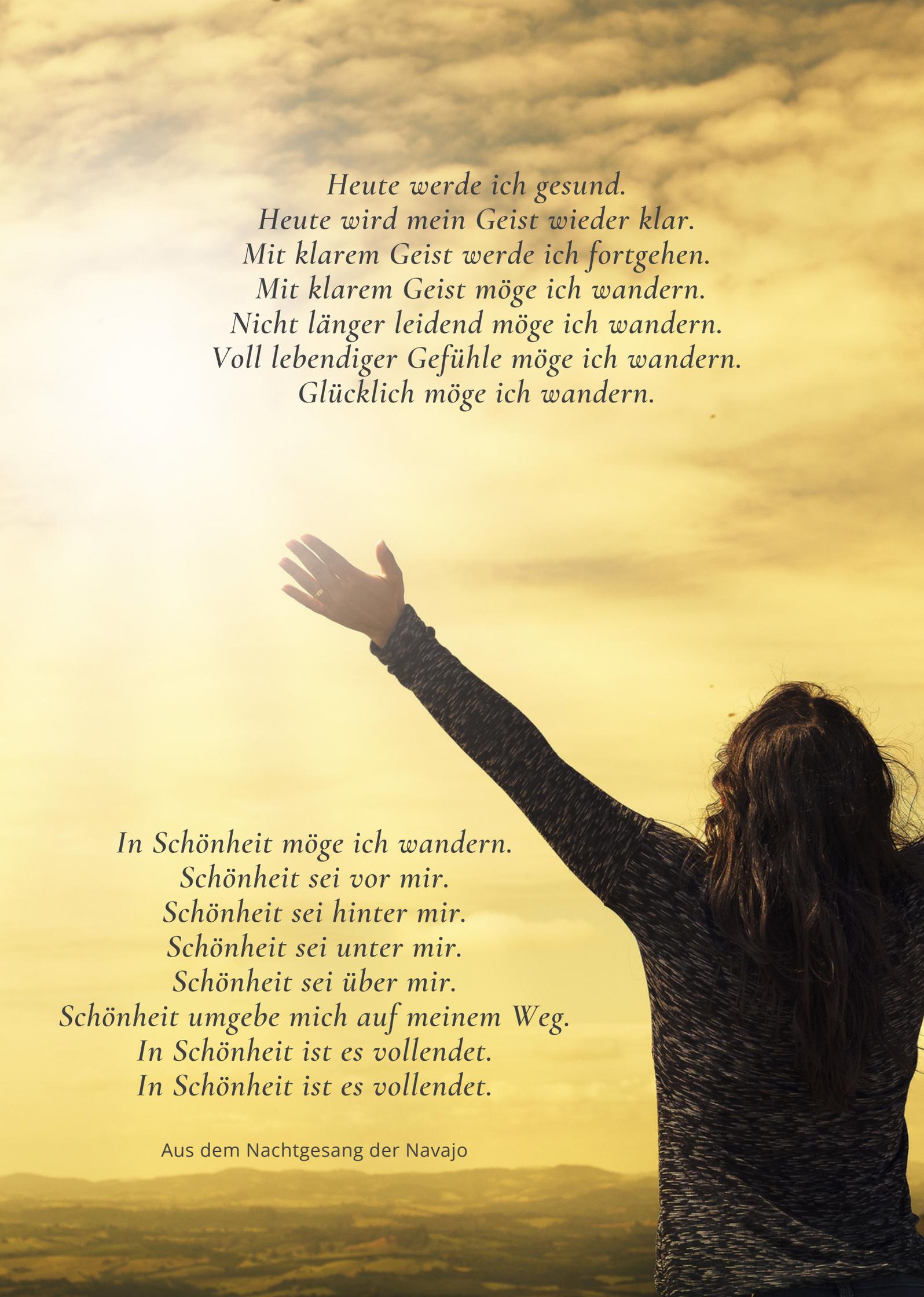
---

*Der menschliche Geist kommt von irgendwo ganz tief drinnen. Und er sagt:*

*"Geh diesen Weg, dein Herz wird dich führen".*

*Marianne Williamson*





*Heute werde ich gesund.  
Heute wird mein Geist wieder klar.  
Mit klarem Geist werde ich fortgehen.  
Mit klarem Geist möge ich wandern.  
Nicht länger leidend möge ich wandern.  
Voll lebendiger Gefühle möge ich wandern.  
Glücklich möge ich wandern.*

*In Schönheit möge ich wandern.  
Schönheit sei vor mir.  
Schönheit sei hinter mir.  
Schönheit sei unter mir.  
Schönheit sei über mir.  
Schönheit umgebe mich auf meinem Weg.  
In Schönheit ist es vollendet.  
In Schönheit ist es vollendet.*

Aus dem Nachtgesang der Navajo

# Challenge

## Tag zwölf

### CHALLENGE THEMA: SEELE

Nicht lange drüber nachdenken, sondern einfach machen: Die ayurvedischen Reinigungstechniken gehen bald in Körper und Seele über, du wirst sehen. Morgenrituale, die es lohnt über die Kur hinaus beizubehalten! Küsse dein Herz mit der aktivierenden Seelen-Praxis wach und erfahre den Tag mit Neugierde und Offenheit wie es die Kinder tun. Probiere heute mal eine Sache, die du noch nie gemacht hast! Und sei es eine andere Eissorte in der Eisdiele deines Vertrauens;-) Die Meditation der Selbstliebe könnte nicht besser geeignet sein als diesen Tag mit einem Lächeln auf den Lippen zu beenden. Das wünschen wir dir!

DAS IST NEU! DAS PROBIERE ICH HEUTE AUS:

---

---

---

---

---

---

---

*Viele Menschen versäumen das kleine Glück, während sie auf das Große vergebens warten.*

*Pearl S. Buck*

# DETOX-SMOOTHIE

## Superfood-Smoothie

### Zutaten für eine Portion:

- 20 Gramm Chia-Samen
- 100 g frische oder TK Erdbeeren
- 100 g frische oder TK Brombeeren
- 100 g frische oder TK Himbeeren
- 1 Bananen, in Stücke geschnitten
- 200-300 ml Wasser

### Zubereitung:

Chia-Samen und Wasser in eine Schüssel füllen und solange rühren, bis alle Samen eingeweicht sind. Schüssel in den Kühlschrank stellen. Alle Beeren, Bananen mixen. Nun die Chia-Samen in den Mixer füllen und noch einmal kräftig mixen.

### So tut er gut:

Chia Samen liefern viele wichtige Vitamine und Mineralstoffe. Der hohe Anteil an Omega-3 Fettsäuren in den Heilsamen und das gute Verhältnis zwischen Omega-3 und Omega-6 Fettsäuren sorgt dafür, dass das Verhältnis zwischen „gutem“ und „schlechtem“ Cholesterin ausgewogen ist. Damit wird das Risiko bzgl. Ablagerungen in den Blutgefäßen und Herz-Kreislaufkrankungen gesenkt. Auch die Durchblutung wird angeregt und der Blutdruck gesenkt.

Die Ballaststoffe helfen dabei, den Darm zu reinigen und somit das nicht benötigte Cholesterin auszuscheiden.



## REFLEKTIONS- FRAGE:

Wohin führt mich mein Herz, was will es von mir?

*Meine Antwort*

A series of horizontal lines provided for writing the answer to the reflection question.

# AROMATHERAPIE

## LEBER DETOX

Wenn dir mal was über die Leber gelaufen ist...

...oder du deiner Leber bei der Entgiftung unter die Arme greifen magst. Als zentrales Entgiftungsorgan spielt die Leber beim Detoxing nämlich eine wichtige Rolle. Lebereinreibungen oder -wickel können sie in ihrer wichtigen Funktion unterstützen.

Tropf dazu die ätherischen Öle (z.B. von Primavera) direkt ins Sesamöl (oder Öl deiner Wahl) und schüttle die Zutaten.

Trage das so gewonnene Leberöl auf den rechten Rippenbogen auf. Tränke einen Waschlappen in heißem Wasser, wringe ihn gut aus und lege ihn auf den Rippenbogen. Danach bedecke ihn mit dem trockenen Handtuch und mit einer Wärmflasche oder einem Kirschkernkissen und ruhe dich für mindestens 20 Minuten aus.

### ZUTATEN:

- 100 ml Sesamöl
- 15 Tropfen Ingwer bio
- 2 Tropfen Rosmarin Verbenon

### FÜR DEN LEBERWICKEL:

- sehr warmes Wasser
- 1 Tuch oder Waschlappen
- 1 Handtuch
- Wärmflasche/Kirschkernkissen

# Challenge

*Tag dreizehn*

## CHALLENGE THEMA: SEELE

Übrigens muss sich deine Praxis nicht auf die Yogamatte beschränken. Yoga und Achtsamkeit verkörpern eine Lebenseinstellung, die deinen gesamten Alltag durchdringen und bereichern kann. Also entspanne dich, wenn du mal keine Zeit hast, die Matte auszurollen! Eine bewusste Atempause auf dem Bürostuhl, die endlich ausgesprochene Entschuldigung, ein freundliches Lächeln für die miesepetrige Nachbarin, der Genuss des Ausblickes auf dem Weg zum nächsten Termin... So viele Möglichkeiten dein Leben (und das deiner Nächsten!) lebenswert zu machen.

MEIN DAILY YOGA HEUTE:

---

---

---

---

---

---

---

*Die besten und schönsten Dinge auf der Welt kann man  
weder sehen noch berühren.*

*Man muss sie mit dem Herzen fühlen.*

*Helen Keller*





# Challenger

## Tag vierzehn

### DEIN RUHETAG

Am siebten Tage sollst Du ruhen...

Erlaube dir heute einen "Reset" auf allen Ebenen durchzuführen und neue Energie zu sammeln. Wie auch immer das für dich aussehen mag: Ein Spaziergang durch den Wald, ein Gammeltag auf dem Sofa, Hauptsache du löst dich von der Forderung irgendwas zu müssen. Lass die Seele baumeln und verwöhne dich nach Strich und Faden.

DAS HABE ICH MIR SOWAS VON VERDIENT:

---

---

---

---

---

---

---

*Am schönsten sind wir,  
wenn wir niemandem gefallen wollen.*



SEI DU  
SELBST,  
DENN ALLE  
ANDEREN  
GIBT ES  
SCHON.

OSCAR WILDE

# DANKE!

Du hast es bis ans Ende des Workbooks geschafft - yeah!  
Doch die Reise ist noch lange nicht zu Ende... Wir hoffen unsere Yoga & Detox -  
Kur hat dir geholfen, dich vitaler und kraftvoller zu fühlen und du nun mit  
weniger Gepäck durch´s Leben reist.

Wir danken dir von Herzen, dass wir dich ein Stück des Weges begleiten durften  
und du unsere Arbeit mit deinem Interesse unterstützt.

Auf bald!

*Catherine und Jenny*

BLEIBEN WIR IN KONTAKT

[WWW.ESSENCEOFSOMA.DE](http://WWW.ESSENCEOFSOMA.DE)

[WWW.HEMMA-YOGA.DE](http://WWW.HEMMA-YOGA.DE)

# FEEDBACK ERWÜNSCHT

Wir möchten gern erfahren wie es dir ergangen ist mit unserem Angebot. Wenn du uns deine Antworten zukommen lässt, freuen wir uns sehr!

**Q** WELCHEN UNTERSCHIED GIBT ES ZU VOR UND NACH DER KUR?

---

---

**Q** WAS HAT DIR BESONDERS GUT GEFALLEN?

---

---

**Q** WOVON MÖCHTEST DU MEHR?

---

---

**Q** WAS DÜRFEN WIR BESSER MACHEN?

---

---

# COPYRIGHT

Das Skript einschließlich aller seiner Teile ist urheberrechtlich geschützt. Jede Verwertung außerhalb der engen Grenzen des Urheberrechtes ist ohne Zustimmung nicht zulässig.

Hinweis:

Der Inhalt des Skriptes und die darin enthaltenen Übungen wurden sorgfältig ausgearbeitet, dennoch erfolgen alle Angaben ohne Gewähr.

Die Autorinnen haften nicht für nachteilige Auswirkungen von durchgeführten Übungen oder Anleitungen, die direkt oder indirekt mit dem Skript im Zusammenhang stehen.

*Catherine von Guenther*      *Jennifer Herzog*