

INHALTSVERZEICHNIS.

EIN PAAR WORTE ZU BEGINN.....	1
FOKUS DER WOCHE 1 – STÄRKE	6
ZUM NACHDENKEN.....	7
TRADITIONELLE CHINESISCHE MEDIZIN.....	10
EINKAUFLISTE – STÄRKE.....	12
REZEPTE.....	14
YOGA & MEDITATION.....	20
RUHEINSELN.....	23
WOCHENPLAN.....	28
FOKUS DER WOCHE 2 – DANKBARKEIT	29
ZUM NACHDENKEN.....	30
TRADITIONELLE CHINESISCHE MEDIZIN.....	33
EINKAUFLISTE – DANKBARKEIT.....	35
REZEPTE.....	37
YOGA & MEDITATION.....	41
RUHEINSELN.....	43
WOCHENPLAN.....	46
FOKUS DER WOCHE 3 – NEUBEGINN	47
ZUM NACHDENKEN.....	48
TRADITIONELLE CHINESISCHE MEDIZIN.....	50
EINKAUFLISTE – NEUBEGINN.....	53
REZEPTE.....	54
YOGA & MEDITATION.....	60
RUHEINSELN.....	62
WOCHENPLAN.....	66
ÜBER DIE AUTORINNEN.	67
Weiterführende Literatur und Links.....	69

anders an. Dein Atem zeigt Dir, ob Du zu weit gehst oder Dich zu sehr anstrengst. Sobald Du nicht mehr durch die Nase atmen kannst oder Du den Atem anhältst, solltest Du eine kurze Pause machen.

Bitte achte auf Deinen Körper und seine Grenzen, die Asanas (Haltungen) sollen sich gut und richtig anfühlen. Ich gebe in den Yogaeinheiten hin und wieder alternative Übungen oder nehme Hilfsmittel (Blöcke, Decke). Keine Asana ist besser als die andere. Beim Yoga geht es weniger darum, schwierige Stellungen zu meistern, sondern um die Erfahrungen, die wir auf der Matte machen.

DIE AUSSTATTUNG. Es gibt ein paar Dinge, die Du für Deine Yogapraxis benötigst:

- ∞ eine rutschfeste Yogamatte
- ∞ zwei Blöcke (alternativ gehen zwei dicke Bücher)
- ∞ eine oder zwei Decken
- ∞ ein Meditationskissen (alternativ geht ein Kissen)
- ∞ sowie Neugierde, Freude, Disziplin, Gelassenheit und eine Portion Humor

Journaling.

Beim Journaling lassen wir das **Unterbewusstsein sprechen** und bringen unsere Gefühle und Gedanken in Form von Worten auf Papier. Es verändert Deine Perspektive und die Sicht auf Dich selbst. Deine Gedanken kommen zur Ruhe und Du findest Klarheit, inneren Frieden und emotionale Unabhängigkeit.

Das **klassische Tagebuch schreiben** ist auf äußere Erfahrungen und Erlebnisse fokussiert. Beim Journaling blicken wir tiefer und stoßen mit Impulsfragen einen inneren Reflexionsprozess zu einem bestimmten Thema an. Schreibimpulse sind eine Einladung an Dich. Zur Einkehr. Zur Reflexion. Zum Innehalten.

Du brauchst für die Übungen lediglich **Stift und Papier**. Stöbere gerne in Buchhandlungen oder Papeterien nach schönen **Notizbüchern** oder Briefpapier, das Dich anspricht.

Bist Du bereit?

Wir haben das Programm konzipiert, um Dich dabei zu unterstützen, Yoga, Journaling und TCM Ernährung dauerhaft in Dein Leben zu integrieren. Eine Umstellung von

Zubereitung.

- ∞ Gemüse waschen und grob zerkleinern
- ∞ das Gemüse mit ca. 3-4 Liter Wasser rund 30 Minuten (oder länger) köcheln
- ∞ Brühe durch ein feines Sieb abseihen

Zubereitung der vegetarischen Kraftsuppe.

- ∞ Olivenöl im Topf erhitzen
- ∞ Gemüse putzen und klein schneiden
- ∞ Chili entkernen und in feine Ringe schneiden
- ∞ Rosenkohl blanchieren (kochend überbrühen und abschrecken) und beiseite stellen
- ∞ Ingwer und Frühlingszwiebeln kurz anbraten, Chili dazugeben
- ∞ weiteres Gemüse dazugeben und anbraten
- ∞ Rosenkohl untermengen und mit Gemüsebrühe ablöschen
- ∞ alles auf kleiner Flamme köcheln, bis das Gemüse gar ist
- ∞ zum Schluss den Tofu dazugeben, noch drei Minuten ziehen lassen
- ∞ mit Salz, Pfeffer und Tamarisauce abschmecken und mit Sprossen garniert servieren

Fenchel-Salat mit Walnüssen.

für 2 Portionen

Für den Salat.

4 Fenchelknollen
2 Bio-Zitronen
1 EL Kokosöl
Meersalz
Salate der Saison, z.B. Rucola und Feldsalat
frische Petersilie

Für die Walnüsse.

50 g Agavendicksaft
Prise Chiliflocken
½ TL Kurkuma
Prise Salz
100 g Walnusskerne



Fenchel wärmt, stützt die Mitte sowie den Funktionskreis Niere.

Walnüsse sind warm und süß. Sie stärken das Yang des Funktionskreis Niere.

Zusammen ergeben sie eine gute Kombination, um die Nieren zu stärken.

YOGA & MEDITATION.

Die eigene **Stärke** können wir auf der Yogamatte spüren. Eine kleine Korrektur auf der Matte oder eine bewusste Atmung in einer herausfordernden Asana, kann das Empfinden auf der körperlichen oder geistigen Ebene verändern. Stärke beweisen wir auch, indem wir bewusst mit unseren persönlichen Grenzen umgehen: Nicht die Beste oder der Beste zu sein, sondern das Beste zu geben, ist der Unterschied und verändert die Qualität der Praxis immens. Beim Yoga geht es weniger darum, schwierigste Stellungen (Asanas) zu beherrschen, sondern um Erfahrungen, die wir auf diesem Weg machen. Die einzige Autorität bist Du, um zu wissen, was sich gut und richtig anfühlt und was Du in diesem Moment brauchst.

Vertraue Dir und Deiner inneren Stärke.

Bevor Du beginnst, beobachte Deine natürliche **Atmung**, um zur Ruhe zu kommen. Wie fühlt sich Dein Körper an? Welche **Gedanken** sind präsent? Bist Du erschöpft, müde und kraftlos? Oder fühlst Du Dich unruhig, aufgekratzt, nervös, voller Energie?

Je nachdem, wie die Antwort ausfällt, sollte Deine Yogapraxis sein.



Individuelle Praxis.

- ∞ Wenn Du nach einem langen Tag erschöpft bist und wenig Energie hast, dann komm früher aus den Asanas (Haltungen) und mache mehr Pausen, in Balasana (der Kindstellung).
- ∞ Wenn Du ein leistungsorientierter Typ bist, der auf der Yogamatte immer 100% gibt, versuche bewusst ab und an weniger zu machen und mehr auf die Atmung zu achten.
- ∞ Wenn Du eher dazu neigst, beim „ersten Zittern“ aus der Asana zu kommen, halte sie ab und zu drei Atemzüge länger.

Erfahrungsgemäß fällt es den meisten von uns schwer – auch auf der Yogamatte – verinnerlichte Muster und Glaubenssätze abzulegen. Versuche die folgende Yogapraxis im Laufe der Woche immer wieder anders zu üben – und zwar bewusst gegen herkömmliche Muster. Nicht automatisch das „abzuspulen“, was Du gewohnt bist, kann auch ein Weg sein, Stärke zu spüren.