

Hier ist die Haltung des Monats

# FROHE Weihnachten

## und ein gutes, neues **2024**

Es ist Vertrauen, das uns die notwendige Kraft gibt, die eingeschlagene Richtung gegen alle Widrigkeiten mit Erfolg weiterzugehen. Das Erreichen des Yogaziels ist eine Frage der Zeit. Patanjali

### Legende:

\*Tips zum passenden Mondstand in **GRAU**

\*Yogische/ schamanische Feiertage in der **Monatsfarbe**

\*gesetzl Feiertage in **ROT**

Mondphasen: Zunehmend  Vollmond  Abnehmend  Neumond 

Ihr findet ayurvedische Rezepte und Tips passend zum Monat  
sowie entweder Rätsel, Ausmalbilder oder vermehrt Kreatives und Meditatives  
je nach Jahreszeit

# Januar 2024



Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
1 <b>Neujahr</b>	2 Nehmen Sie ausreichend Vitamine und Mineralien zu sich.	3	4 ☾	5 Die beste Zeit um mit einer Diät zu beginnen.	6 <b>hl. 3 Könige</b>	7
8	9	10 Radieschen, Möhren und Zwiebeln sähen	11 ☉	12	13	14
15 Pongal Fest zu Ehren Sonnengott Indra/Surya	16	17	18 ☾	19 Der Muskelaufbau und die Stärkung des Körpers gelingen heute am besten.	20	21
22	23	24	25 ● Imbolc	26	27 Werden heute Haare geschnitten, wachsen sie schneller nach	28
29	30	31	1	2	3	4
5	6	Anmerkungen				

## Orangensalat mit feiner Vanillecreme

- ❖ 4 Orangen
- ❖ 2 EL Honig
- ❖ Vanille nach Belieben
- ❖ 2 EL Vollrohrzucker
- ❖ 2 Prisen Zimt, Anis
- ❖ 200 g Datteln

1 Orange heiß waschen, Schale abreiben, Saft auspressen mit Zucker, Gewürzen und Datteln marinieren( dann pürieren). Orangen filetieren und in dünne Scheiben schneiden. Als Salat anrichten.

Datteln mit Gewürzen (Kardmom, Zimt, Vanille...) weichkochen und pürieren  
Maismehl in das Dattelmus geben und abkühlen.  
Nach Belieben geschlagene Sahne unterrühren

## Zeit für Wärme:



innerlich mit Ingwer, Chilli, Kakao...

äußerlich mit Sauna und Co

genieße eine Öl-Fußmassage (Sesamöl mit geröstetem Bockshornklee und Dill) und anschließend ein heißes Fußbad mit Lavendel

## Daal mit Bulgur und Gemüse

- 1 Handvoll gewürfeltes Gemüse ( Kartoffeln, Karotte, Zucchini, Tomate, Brokkoli...)
- 1 Tasse Bulgur
- 2 ½ Tassen Wasser
- ½ Tasse Kichererbsen oder rote Linsen
- 1 TL Ingwer gehackt, 1 TL Kreuzkümmel, 1 TL Korianderpulver, 1 TL Kurkuma, Chilli frischer Koriander, Salz

Öl erhitzen, Ingwer anrösten. Dann Kreuzkümmel anrösten, und alle anderen Gewürze dazu. Gemüse zufügen und nach ca. 2 min Bulgur. Zum Schluß die Linsen/Erbsen dazu und mit Wasser aufgießen und köcheln lassen (ca. 45 min) Salzen und mit frischem Koriander servieren.

## Blini

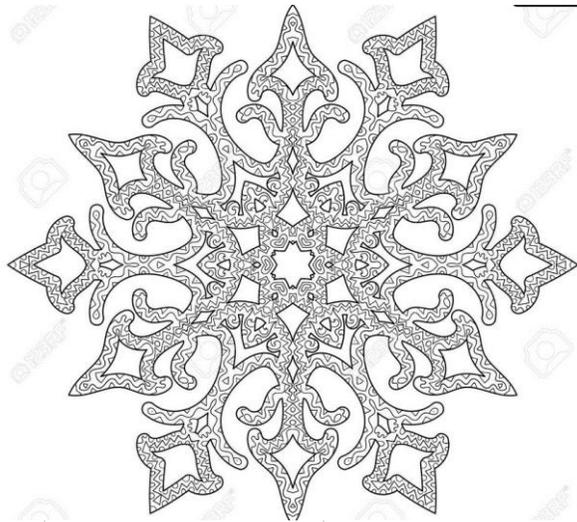
- ❖ 250 ml Kichererbsen-wasser
- ❖ 250 ml Alternativ-Milch
- ❖ 200 d Dinkelmehl
- ❖ 50 g Buchweizenmehl
- ❖ Evtl. Salz/Zucker

Alternativmilch mit Buchweizenmehl anrühren. Kichererbsenwasser im Wechsel mit Mehl dazu, bis ein dünnflüssiger Teig entsteht. In eine heiße, gefettete Pfanne Ein Schöpflöffel Teig füllen und zum kleinen Pfannkuchen verteilen.

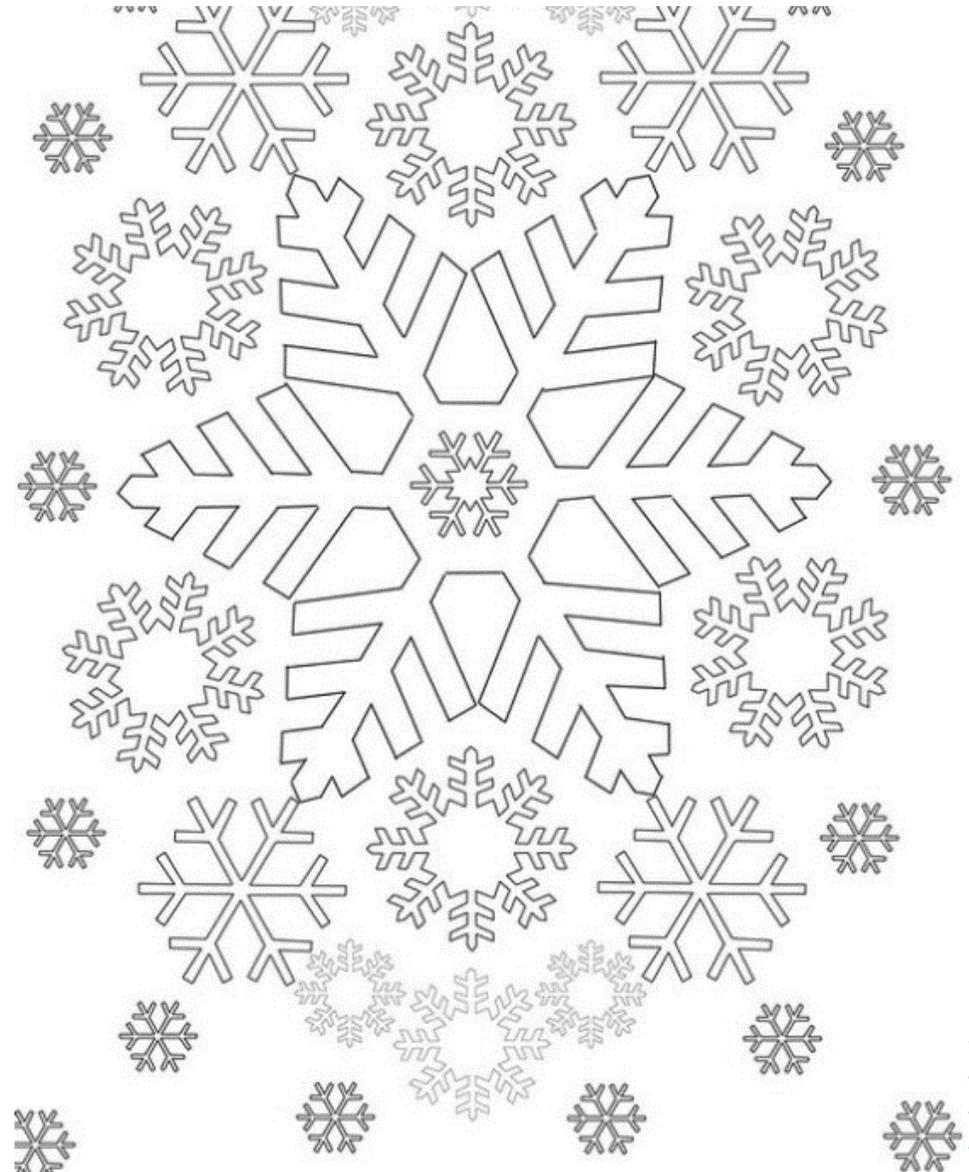
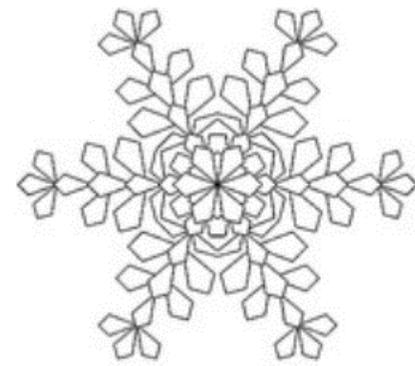
Dieses Mantra hilft Dir, Hindernisse zu überwinden  
und steht für den Neubeginn ... also  
FROHES NEUES JAHR

OM GAM  
GANAPATAYE  
NAMAH

Ich verbeuge mich vor dem großen Gott Ganesha,  
der alle Hindernisse beseitigt. Sein Segen ist  
essenziell für einen guten Anfang



Räuchere mit Rosen-Weihrauch, Birke oder  
Zeder



# Nadi Reinigung

(Entspannung mit Energiekanälen)

Auf dem Rücken liegend die Füße etwas weiter als hüftbreit aufstellen und die Knie locker aneinanderlegen- Handflächen nach oben drehen- Sich ein helles, warmes weißes Licht vorstellen, daß mit dem Einatmen zur linken Handfläche einströmt bis zur Körpermitte (unterhalb des Halses) und mit dem Ausatmen zur rechten Handfläche ausströmt. Als neues helles Licht strömt es nun mit dem einatmen rechts wieder ein um dann mit Allem was uns nicht gut tut links wieder auszuströmen. Und so atmen wir uns frei von Unruhe, Beschwerden und Sorgen- solange bleiben wie es einem gefällt und dann mit dem nächsten tiefen Einatmen das helle Licht den ganzen Körper durchströmen lassen und sich voller Energie fühlen. Die Energie ist nun sowohl im Körper als auch außen herum. Spüren zu sich kommen und langsam aufrichten



Alle  
Energiezentren

**Wirkung:**  
reinigt die Energielaufbahnen  
entlang der Wirbelsäule

Das möchte ich für meine **Kondition/ Fitness** tun:

\_\_\_\_\_

mache ich am (Wochentag) \_\_\_\_\_ für (min) \_\_\_\_\_

Das möchte ich für meine **Gesundheit/ Ernährung** tun:

\_\_\_\_\_

mache ich am (Wochentag) \_\_\_\_\_ für (min) \_\_\_\_\_

Das möchte ich für meine **Seele/ Geist** tun:

\_\_\_\_\_

mache ich am (Wochentag) \_\_\_\_\_ für (min) \_\_\_\_\_

Das möchte ich für meine **Beziehung/en** tun:

\_\_\_\_\_

mache ich am (Wochentag) \_\_\_\_\_ für (min) \_\_\_\_\_



Immer diese Vorsätze!

*Wie wäre es mit einem kleinen Schritt für Schritt Plan:*

In der ersten bis dritten Woche versuche ich einmal die Woche meine gut bzw. 10 min Meditation oder frisch Kochen oder Zeit für mich bzw. Partner

\*

In der vierten bis achten Woche (also im zweiten Monat) versuche ich es

\*

Im dritten Monat hat es sich schon ziemlich eingeschleift...jetzt kann ich versuchen eine echte Wochen/Tagesroutine nach meinen Bedürfnissen zu gestalten...und sich nicht böse sein, wenn es mal nicht klappt; einfach am nächsten Tag/ Woche mit frischem Elan weitermachen.

# Februar 2024



Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
29	30	31	1	2	☾ 3	4
						Hammonische und erfolgreiche Reisen startet Sie am besten heute
5	6	7	8	☉ 9	10	11
		Verwöhnen Sie Ihren Körper, eine Gesichtsmaske kann Wunder bewirken.	unsinniger Donnerstag			Faschingssonntag
12	13	14	15	☾ 16	17	18
Rosenmontag	Faschingsdienstag	Aschermittwoch	Saraswati Puja / Valentin			Lichttage sind bevorzugte Tage um Blütengemüse wie Brokkoli, Blumenkohl und Rosenkohl zu säen.
19	20	21	22	23	☀ 24	25
	Shiva Arati	An Feuchtigkeitstagen entfaltet sich die Kraft von Obst, Gemüse und ballaststoffreicher Nahrung besonders.				
26	27	28	29	1	2	3
	Achten Sie auf Ihre Gesundheit, trinken Sie ausreichend.					
4	5	Anmerkungen				

## Frühjahrs-Fastensuppe

(vegan)

- ❖ 1 frisches Suppengrün oder Gemüsebrühe
- ❖ ½ Karotten, geraspelt
- ❖ nach Belieben Zitronenblatt
- ❖ 1 Bund frische Blätter (Spinat, Brunnenkresse, Rucola, Sauerampfer, Kresse, Petersilie ...)
- ❖ 1 EL Rohrzucker
- ❖ ¼ TL schw. Pfeffer
- ❖ 4 EL Creme fraiche (aus Jogurth selberrmachen)

1 ½ L Wasser mit Salz und Suppengrün oder Gemüsebrühe aufkochen. Karotten und Zitronenblatt dazu. 15 min köcheln und evtl Suppengrün entfernen. Frische Kräuter und Zucker, Salz und Pfeffer dazu. Mit Cremefraiche sofort servieren.

## Jetzt Ist Zeit für Reinigungspraktiken:

z.B. Gandusha (Ölziehen- dafür geröstetes Sesamöl mit Teebaum, Salbei oder Anis mischen) und Nasenspülungen starten.



## Kitchadi (vegan)

- ❖ 1/2 T Reis
- ❖ 1/2 T Mungbohnen
- ❖ 4 T Wasser
- ❖ 2 Kartoffeln, 1 Karotte, 2 Tomaten
- ❖ Ghee oder Pflanzenfett, je 1 TL Kurkuma, Senfkörner, Kreuzkümmel, Ingwer, Pfeffer Curryblätter, Asafoetida, Koriander, Chillifäden, Zitronensaft, Salz,

Mungbohnen über Nacht einweichen. Mungbohnen und Reis in der 1 ½ fachen Menge kochen.

Währenddessen Ghee in einem schweren Topf zerlassen- Ingwer, Chillifäden, Curryblätter und Senfkörner dazu bis sie springen.

Dann die übrigen Gewürze dazu und das Gemüse. Reis und Gemüse- Gewürzmischung zusammenmengen und mit Zitronensaft und Salz würzen.

(Es kann auch als Risotto in umgekehrter Reihenfolge in einem Topf gekocht werden)

## Wintergemüse in Kurkuma Kokossud

- 2 Schalotten
- 170g Hokkaidokürbis
- 100g Schwarzkohl
- 200g weiße Bohnen
- 2 TL Kokosöl
- 1 EL frische Kurkuma ½ EL Ingwer
- 1 TL Sojasauce, Asafoetida
- 700ml Brühe
- 1 Dose Kokosmilch

Gemüse putzen und Schalotten fein würfeln, Kürbis würfeln, Schwarzkohl in Streifen schneiden. Bohnen evtl. über Nacht einweichen und weichkochen.

Kokosöl in einem Topf erhitzen. Asafoetida, Kurkuma und Ingwer anbraten. Gemüse zufügen. Kurz anrösten und mit Brühe und Kokosmilch sowie Sojasauce ablöschen.

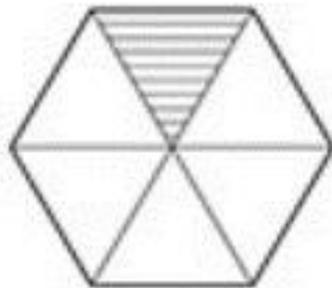
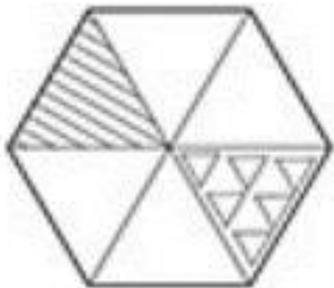
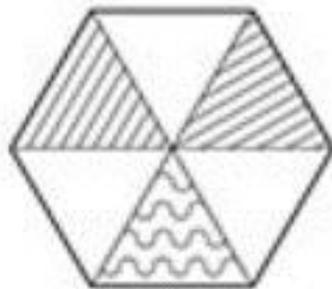
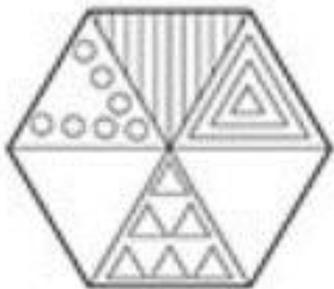
10 min köcheln lassen.

Zum Schluß die Bohnen dazugeben und weitere 15 min garen und mit Salz und Pfeffer abschmecken

Wenn wir anfangen uns zu verändern, kommen alle möglichen Verunreinigungen zur Oberfläche, so wie wenn wir ein T Shirt waschen: Sobald Seife dazu kommt, schwimmt der Dreck an der Oberfläche → das ist Normal → einfach weiterwaschen und irgendwann das alte Wasser ausleeren.

Surinder Singh

Zeichne die Muster in der richtigen Reihenfolge



Lach doch mal

## Kerzenschiffchen basteln

Du benötigst:

- \*1 Teelicht ohne Aluminiumhülle
- \*1 Walnussschale



Den Docht aus der Kerze entfernen, das Wachs schmelzen, Docht in Schale setzen und Wachs eingießen.

Die Keime der Erde erwachen und zeigen ihre Häupter. Gedanken zum neuen Sonnenjahr dürfen zur Reife gebracht und erste Dinge handfest werden. Die Zeit des Wachsens ist angebrochen.

Was bis hier seit Yul geblieben ist, darf zum Leben erwachen. Von Altem wird Abschied genommen, um Platz für Neues zu schaffen. Die Kraft der Sonne nährt nun das zum neuen Leben Geborene.

Die Frühlingsdepression hält sich verzweifelt am Vergangenen fest. Du brauchst Mut, der neuen Sonne zu begegnen.

## Kerzen Meditation TRATAK

Setze Dich entspannt auf den Boden und stelle eine Kerze so vor Dir auf, daß Du ohne den Kopf stark zu beugen drauf blicken kannst - Versuche nun die Flamme anzustarren ohne zu blinzeln oder den Blick abzuwenden - Die Augen werden eventuell anfangen zu tränen - halte die Verbindung solange du kannst aufrecht - schließe dann die Augen und versuche die Flamme vor Deinem inneren Auge zu spüren - komme in Deinem Tempo aus der Meditation und chante das folgende Mantra...



\*\*\*

OM Asato ma sad gamayah  
Tamaso ma jyotir gamayah  
mrytior maamritam gamayah

\*\*\*

Die Kerzenschiffchen der anderen Seite basteln und auf einem Bach oder See mit guten Wünschen oder altem Ballast ziehen lassen...



## Gorilla

Nach dem Einatmen den Brustkorb mit gefüllter Lunge und angehaltener Atmung locker mit den Fäusten oder der flachen Hand abklopfen.

- Dann stoßweise ausatmen und die anschließend die Luft anhalten.

Dies ist auch eine wunderbare Übung, um alte Verklebungen an den Alveolen und den Bronchien wegzunehmen.



Obere Energiezentren

### Wirkung:

Es hilft, dass die ganze Luft in den Lungen sehr gut ausgetauscht wird, aktiviert und wirkt auch morgens sehr aufweckend

# März 2024



Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
26	27	28	29	1	2	☾ 3
						Tag des Artenschutzes
4	5	6	7	8	9	◯ 10
		Heute Nagelpflegetag	Tag der gesunden Ernährung	Shiva Arati	Üben Sie Selbstdisziplin und Regelmäßigkeit. Heute ein Hautpeeling	
11	12	13	14	15	16	☾ 17
	Heute ist ein super Tag für Krafttraining und Sauna					
18	19	20	21	22	23	24
		Frühjahrs Tag und Nachtgleiche/ Ostra	Eine Reise oder Projekt starten			<b>Palmsontag</b>
● 25	26	27	28	29	30	31
Holi Fest	Heute ist ein Lichttag: Blumen sähen und viel trinken		<b>Gründonnerstag</b>	<b>Karfreitag</b>	harmonische und angenehme Beziehungen zu anderen pflegen	<b>Ostersonntag</b> Sommerzeit
1	2	Anmerkungen				

## Blumenkohl nuggets

- ❖ 80 g Paniermehl
- ❖ 165 g Kichererbsenmehl
- ❖ Blumenkohl
- ❖ 1 TL Paprikapulver
- ❖ Pfeffer
- ❖ Frühlingszwiebelröllchen
- ❖ Sesam

Blumenkohl putzen und in Röschen teilen. In einer Schüssel Kichererbsenmehl, 120 ml Wasser, Salz und Pfeffer zu einem Teig verarbeiten. In einer zweiten Schüssel Semmelbrösel und Paprika vermischen. Die Röschen in Teig tunken und in Semmelbrösel wälzen. Auf ein Backpapierbelegtes Backblech legen und ca. 25 min bei ca. 180° backen. Mit Sesam und Frühlingszwiebel bestreuen. Dazu passt Süß-Sauer-Soße

Süße und wärmende Gewürze:  
Anis, Fenchel, Kreuzkümmel,  
Kardamon, Zimt, Nelken,  
Süßholz, Eibisch, Alant, Muskat,  
Thymian, frischer Ingwer,  
Bockshornklee, Lorbeer,  
Galgant, Basilikum



Morgentee mit 3 cm Ingwer,  
Stück Zimtstange, ½ Limette 7  
Kardamonsamen, Honig

## Gelber Reis

- o 1 EL Ghee
- o 1 TL schwarze Senfkörner
- o 40g Gries, (Reiscrisps)
- o 1 TL Kurkuma
- o 200 g Basmatireis
- o 1 TL Salz

Ghee in einem Topf erhitzen und Senfkörner kurz anrösten bis sie platzen.

Kurkumazugeben und verrühren. Den Reis zugeben und kurz anbraten. Mit heißem Wasser auffüllen, salzen und bei milder Hitze 10 min garen, anschließend weitere 10 min ziehen lassen.

## Sesam Konfekt

- ❖ 1 Tasse gerösteter Sesam, fein gemahlen
- ❖ ½ Tasse Pistazienkerne, fein gehackt
- ❖ 4 EL fester Honig
- ❖ 3 EL Ghee
- ❖ ½ TL Anis, gemahlen
- ❖ 3 EL Mandelpulver
- ❖ ½ TL Rosenwasser
- ❖ Kokosraspeln und gehakte Pistazien

Alle Zutaten mischen. Mit geölten Händen Bällchen formen und 1 Std. kalt stellen. Bällchen in Kokos-Pistazienrollen.

\*Sesam ist süß, erwärmend und nährt alle Dhatus.



## Sonnenräder

Du brauchst:

- \* Strohreifen (am besten ohne Plastik)
- \* verziert mit Bast, Ästen und Zapfen...

Das Sonnenrad dient hier als Träger der Sonnenkraft. Genauer: all deine den Winter über vorbereiteten Wünsche dürfen den Impuls bekommen, sich jetzt zu entfalten und der Sonnenkraft zu begegnen.

Zünde Dein Sonnenrad an (achte auf eine sichere Umgebung) und lass es als Ritual des Verabschiedens des Alten sowie das Begrüßen der Freude am Neuen am Stock brennen oder auf dem Boden rollen.

Das Sonnenfest Ostara ist der kosmologische Frühlingsbeginn. Die Sonne hat sich definitiv entschieden, einen neuen Umlauf zu tun. Ihre Kraft wird stärker von Tag zu Tag. Wir springen über die Ostara-Feuer oder bringen die neue Kraft mit Feuerrädern über unsere Felder, lassen Altes hinter uns und nehmen mit in die Sonnenkraft, was gedeihen soll. Nun wächst, was wir ernten werden.

Welche der Würfel

sind falsch dargestellt?



Auf in den Frühling, den Winter lassen wir hinter uns. Das Blut färbt sich rot in der Feurerkraft, klares Wasser erquickt und reinigt das innere Leben.

Mit Ishnaan kannst Du Deine Zellen erfrischen und Dein Blut pulsieren lassen. Starte eine kalte Dusche damit Deine Füße und Unterschenkel mit jeweils dem anderen Fuß zu massieren und sie dann kalt abzusuchen. Mach nun mit Deinen Armen weiter. Bauch und Rücken nur bei Wohlbefinden. Kopf aussparen. Nicht bei Menstruation, Herzproblemen oder Gelenkbeschwerden.



„gedacht ist nicht gesagt - gesagt ist nicht gehört  
gehört ist nicht verstanden und verstanden ist nicht einverstanden“

*Konrad Lorenz*



## Chakrablüten Meditation:

Sitze oder liege in einer bequemen Position auf dem Boden - stell Dir vor unten an Deinem Beckenboden öffnet sich eine rote Blume zur Erde hin - stell es Dir vor und atme drei Ruhige Atemzüge mit Konzentration auf die geöffnete Blüte in dem Bereich Deines Körpers - fahre nun so mit den folgenden Bereichen fort:

auf Deinem Unterbauch öffnet sich eine Orangefarbene Blüte nach vorne - auf Deinem Oberbauch wächst eine gelbe, satte Blüte - auf Deinem Herzen eine feine rosa oder grüne Blüte mit vielen Blättern - auf Deinem Hals eine zarte himmelblaue, vielblättrige Blume - auf Deiner Stirn eine violette Blüte mit zwei ausgeprägten Seiten - auf Deinem Haupt wie eine Krone eine große Blüte mit unzähligen strahlend licht-weißen Blütenblättern. Schließe die Blüten zum Schluß sorgfältig oder lasse sie geöffnet je nach Deinem Gefühl.

## Luftballon Atemübung mit anschließender Entspannung

Aufrecht stehen, Füße hüftbreit auseinander - Den Körper von unten nach oben anspannen: Zehen einkrallen, Gewicht zu 2/3 auf die Fersen, Beine und Po anspannen, Arme an die Seiten pressen, Brustkorb raus, Schultern runter, Gesichtsmuskeln anspannen - dann lösen und einatmend Arme seitlich nach oben nehmen und auf die Zehenspitzen kommen - dabei vorstellen, man blase sich wie einen Ballon auf - mit dem Ausatmen Arme und Füße wieder absenken - 3x wiederholen - beim letzten Ausatmen vorstellen wie alle Luft aus dem Ballon heraussaust und sich dabei weich auf die Matte sinken lassen - Entspannen



# April 2024



Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
1 ☾ Ostermontag	2 Dein Glückstag: Gönn Dir was	3	4 Bürstenmassagen, kalte Duschen und viel Obst und Gemüse	5	6	7
8 ◯	9 Ignorieren Sie Ihre Bedürfnisse nicht und passen Sie auf sich auf.	10	11 Bleiben Sie nicht in Ihrer Komfortzone und suchen Sie nach neuen Herausforderungen.	12	13 Der Muskelaufbau und die Stärkung des Körpers gelingen heute am besten.	14
15 ☾	16 Wärmertage sind bevorzugte Tage um Tomaten, Kürbis und Zucchini zu pflanzen.	17 Ram Navami	18	19	20	21
22	23 ●	24	25 Tag des Baumes	26	27	28
29 ☾ Tag des Tanzes	30	1	2	3 Harre wachsen schneller, wenn man sie heute schneidet	4	5 Finden Sie eine Balance beim Konsum.
6	7	Anmerkungen				

## Ayurvedische Schokocreme (vegan) a la Julia

- ❖ veg. Butter oder Ghee
- ❖ Grieß (Weizen oder Mais)
- ❖ Sonnenblumenkerne
- ❖ Kardamom, Zimt, Ingwer, Rosenblüten
- ❖ veganer Milch
- ❖ Ciopolla Kakao
- ❖ Datteln und Pflaumen

Fett schmelzen, Grieß und Sonnenblumenkerne dazu und anrösten lassen, Gewürze zufügen und dann Kakao, sofort mit veganer Milch ablöschen und **viel** rühren, Datteln dazu und weich werden lassen, dann pürieren.

## heilsames Fasten

(je nach Typ: ab Mittag bis zum morgen/ 1 Tag oder 3 Tage)  
und Schwitzkuren  
(aber mit kühlen Kopf bewahren)  
sind in dieser Jahreszeit sehr zu  
empfehlen



## Raw Chili-Schoko- Brownies

- Je 50g Sonnenblumenkerne, Kürbiskerne und Mandeln
- 4 EL Kakao
- Salz, Chili, Vanille gem.
- 2 EL Leinsamen
- 4 EL Kokosraspeln
- 20 Datteln, entsteint
- 2 EL Gojibeeren

Kerne im Mixer zu Mehl malen. Kakao, Salz, Chili, Vanille, Leinsamen und Kokosraspeln dazu und vermischen. Dann Datteln mitmixen und zum Schluss kurz Beeren und Mandeln untermischen. Masse auf ein Blech streichen und entweder trocknen lassen oder kurz im Gefrierfach frieren und dann schneiden.

## Sesam Brokkoli

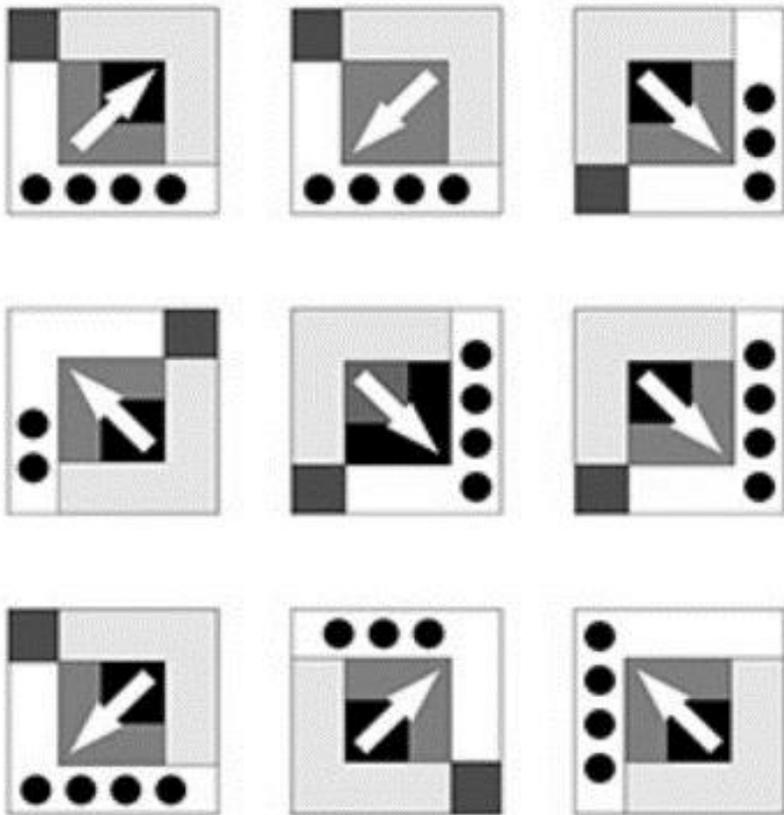
- ❖ 4 Tassen Brokkoliröschen
- ❖ 1 TL geriebener Ingwer
- ❖ ½ TL Salz
- ❖ 1 EL Sesamöl
- ❖ 1 EL Zitronensaft
- ❖ 1 -2 EL Sesamsamen
- ❖ Pfeffer

Die Brokkoliröschen dünsten. Das Öl kurz in einer Pfanne erhitzen und Ingwer, Salz und anschließend Zitronensaft dazu. Abkühlen lassen und über den Brokkoli gießen. Abdecken und 5 min ruhen lassen. Inzwischen den Sesam anrösten.

Den Brokkoli mit Sesam und Pfeffer nach Belieben überstreuen und gleich mit gekochtem Dinkel, Reis oder Reissnudeln servieren.



Welche 2 Figuren sind gleich?



Palmbuschen:

Es eignen sich zum Beispiel Zweige von Buchsbaum, Fichten, Wacholder, Thuja (Achtung giftig) oder auch Weiden, die bereits "Kätzchen" tragen. Je nach Region werden die Palmbuschen als Handstrauß gebunden, bestehend aus einigen Zweigen der Weide mit den zarten Palmkätzchen, umgeben von einer grünen Manschette aus Buchs oder Wachholder oder auch als aufwendiges Gebinde.



Bauchchakra  
orange VAM

## Ushtrasana Var. (Kamel)

Im Kniestand das Becken über den hüftgelenkbreit ausgerichteten Knien halten – mit dem Einatmen nach oben wachsen und mit dem Oberkörper vorsichtig zurück sinken lassen, Becken dabei vorne halten – einatmend Arme nach oben bringen, Handflächen zueinander – Hals und Stirn nach oben aufrichten – 5 Atemzüge halten – dann Becken zu den Fersen senken und auflösen in Fersensitz



**Wirkung:**

vertieft Atmung, wirkt anregend, dehnt Vorderseite, kräftigt Rückseite des Rumpfes

# Mai 2024



Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag	
29	30	 1 <b>Maifeier / Beltane</b>	2 Brot backen	3	4	5	
6	7	 8 Prima Tag zum Fasten	9 <b>Christi Himmelfahrt</b>	10	11 Eisheilige	12 Muttertag	
13	14	 15 Heute entspannen!!	16 Über Umtopfen freuen sich heute die Pflanzen	17	18 Zeit für ein Heilbad	19 <b>Pfingstsonntag</b>	
20 <b>Pfingstmontag</b>	21	22	 23 Buddha's Geburtstag	24	25	26 Heute einen Schönheitstag einlegen	
27	28	29	30 <b>Fronleichnam</b>	31	1	2	
3	4	Anmerkungen					

## Topfenknödel

- ❖ 250g Topfen
- ❖ 20g Mehl
- ❖ 20g Gries
- ❖ Prise Salz
- ❖ 125 ml Kichererbsenwasser, die Hälfte geschlagen
- ❖ 10 g Semmelbrösl
- ❖ Zucker

Topfen, Mehl, Gries und die ungeschlagene Hälfte Kichererbsenwasser (Salz nach Geschmack) mischen und 1 Std. ruhen lassen.

Das steifgeschlagene Kichererbsenwasser unterheben. Knödel formen und in kochendem (Salz)-Wasser ziehen lassen. Semmelbrösl mit Zucker in der Pfanne anbräunen und Knödel darin wenden.

## Kapha Smoothie:

- \* mit Apfel, Birne, Sellerie, Spinat, Rucola, Ingwer, Kurkuma



## Gehmeditation:

beim morgendlichen Spaziergang den Atemrhythmus auf die Schritte synchronisieren:  
EIN 3-4 Schritte  
AUS 6-8 Schritte

## Rüben-Gemüse

- ❖ 1 EL Ghee
- ❖ 1 TL Zucker
- ❖ ½ TL Tamarinde
- ❖ Rüben und Spargel
- ❖ 1 EL Zitronensaft
- ❖ Vanille
- ❖ Chili

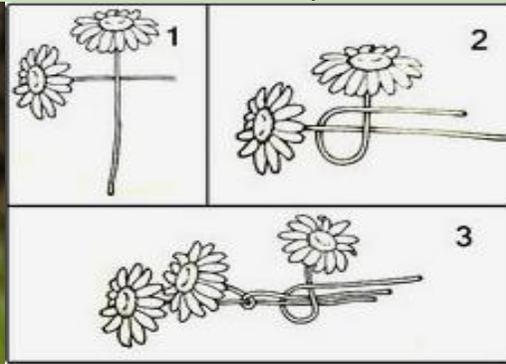
Tamarinde und Zucker in Ghee erwärmen. Rüben und Spargel kleinschneiden und im Sud köcheln. Kurz vor Garende den Zitronensaft, Vanille und Chili zufügen

## Gebackener Heilkräuterreis

- ❖ 250 g Basmati Reis
- ❖ 3 EL frische Kräuter, gehackt
- ❖ 2 Tomaten, in Scheiben
- ❖ 2 EL Nüsse nach Wahl gemahlen oder Semmelbrösel
- ❖ 2 EL Ghee
- ❖ 1 EL frische Petersilie

Reis zubereiten, mit Kräutern vermischen, in eine gefettete Auflaufform füllen und mit Tomatenscheiben belegen. Mit Nussmehl oder Brösel bestreuen. Ghee drübergießen und 30 min bei 180 °C backen. Mit Petersilie bestreuen.

Derjenige, dem es möglich ist, seine Sinne von sinnhaften Objekten zurückzuziehen, wie eine Schildkröte ihre Gliedmaßen in Ihren Panzer zieht, ist fest verankert in vollkommenen Bewusstsein. (Bhagavad Gita 2.58)



### Sim Asana (Löwenatmung)

Im tiefen Kniestand die Hände direkt bei den Knien aufsetzen, tief bis in den Bauch einatmen, anhalten (1-2-3 zählen) und ausatmend die Augen aufreißen, die Zunge rausstrecken und „ahhhr“ brüllen - 3x wiederholen, dann entspannt zurücksetzen.

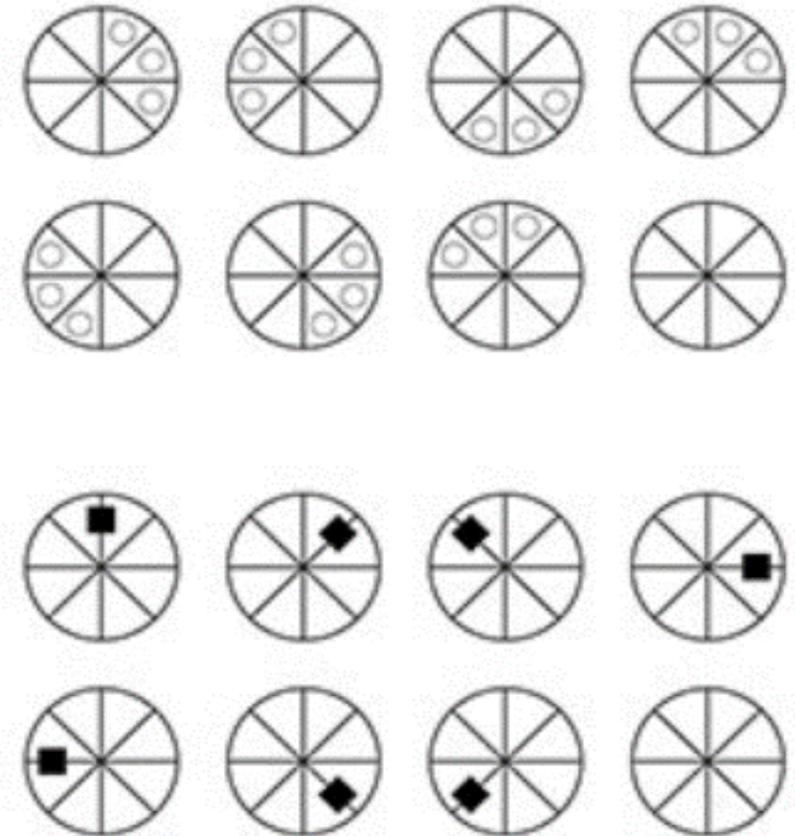


Alle

#### Wirkung:

erweitert das Lungenvolumen, erwärmt, löst und befreit den Rachenraum

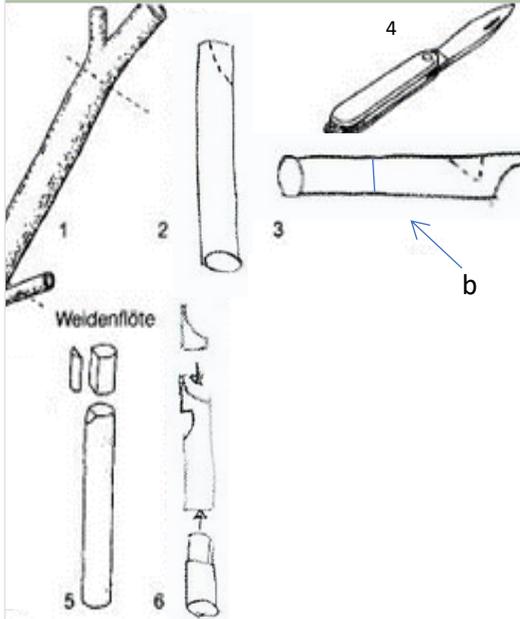
Zeichnen Sie bei den beiden unteren Logikrätseln, in die letzte Figur, die richtigen Symbole ein.



TANZEN

Neues wird erschaffen, alles pflanzt sich fort und feiert das Leben. Beltane ist das Lebensfest, voller Kraft und Tatendrang. Wild sind die Gefühle, voller hochtragender Euphorie.

Trommelklänge bringen dich in Bewegung, dein Blut in Wallung, dein Atmen ins Keuchen. Wir wecken dein inneres Tier und lassen es sich frei bewegen. Du spürst, zu was du eigentlich alles fähig bist.



- 1\* Für ein Maipfeiferl eignen sich fingerdicke Stücke von Esche, Weide, Haselnuss, Ahorn mit circa 15 Zentimeter Länge. (in Wasser eingeweicht)
- 2\* Für das spätere Mundstück wird ein Ende des Asts auf einer Länge von 1,5 Zentimetern schräg angeschnitten.
- 3\* Nun ist die Öffnung für das Pfeifloch dran: Aus der Rinde wird samt Holz ungefähr 1,5 Zentimeter unterhalb der zuvor angeschnittenen Spitze eine Kerbe rausgeschnitten.
- 3b\* Circa fünf Zentimeter unter dem Pfeifloch wird nun die Rinde mit einer drehenden Bewegung durchgehend durchtrennt. Nun muss die Rinde abgezogen werden.
- 4\* Das schafft man, indem man so lange mit dem Griff des Taschenmessers auf die Rinde klopft, bis sie sich vom Holz löst. (Pfeiferl, Pfeiferl geh...sonst werf I die in Klee, da fressen di die Läuse und Fleh)
- 5\* Der vordere Teil, der schräg abgeschnitten ist, wird bei der zuvor gemachten Kerbe abgetrennt. Dem kleinen Mundstück wird auf der oberen Seite für den späteren Luftdurchlass ein kleiner Span abgetrennt, ähnlich dem Mundstück einer Flöte.
- 6\* Nun schiebt man das Mundstück wieder in die Rindenhülle. Die Rindenhülle wird nun wieder auf das abgelöste Ende des Holzstücks geschoben. Per Schieben des abgelösten Rindenteils lässt sich die Tonhöhe variieren.

## Regenbogen Meditation

Lege Dich entspannt auf dem Rücken ab.

Stell Dir vor Du liegst auf einer grünen Wiese und schaust in den blauen Himmel. Da siehst Du einen Regenbogen.



**Du machst einen großen Schritt mitten rein ins Gelb.**

--> Alles wird nun gelb- von den Füßen zu den Haaren- in Dir und um Dich herum (Refrain)

Im Gelb ist Alles heiter und gelassen. Ein großes, sonniges Lächeln breitet sich aus! (Bleibe 5 Atemzüge)

**Tritt nun einen Schritt weiter ins Orange** --> (Refrain) Im Orange wird es etwas wärmer. Alle Sinne sind geschärft. Du spürst die reine Lebensfreude! (5 AZ)

**Tritt nun einen Schritt weiter ins Rot hinein** --> (Ref) Im Rot wird es noch wärmer. Du spürst das Blut durch Deinen Körper fließen. Voller Kraft und Lebendigkeit! (5 AZ)

**Tritt einen Schritt weiter ins Lila** --> (Ref) Im Lila wird Dein Körper ganz leicht. Kein Gedanke hält sich mehr. Es ist, als ob Du einfach davonschweben könntest (5 AZ)

**Tritt nun einen Schritt weiter ins Blau** --> (Ref) Im Blau kann sich der Körper abfrischen und entspannen. Der Geist ist klar und rein. Alles ist ganz wahrhaftig! (5 AZ)

**Tritt nun einen Schritt weiter ins Grün** --> (Ref) Im Grün ist Alles friedlich und ruhig. Der Körper kann sich regenerieren und heilen. Du bist liebevoll und annehmend! (5 AZ)

Nun liegst Du wieder auf der grünen Wiese und schaust nochmal alle Farben an, die im Licht der Sonne strahlen

# Juni 2024



Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
27	28	29	30	31	☾ 1	2
					Ein Saunatag bringt Entspannung und stärkt Körper und Kreislauf. <b>Kindertag</b>	ideale Zeit für eine Reise
3	4	5	☉ 6	7	8	9
	<b>Schafskälte</b>	Verwöhnen Sie Ihren Körper, eine Gesichtsmaske kann Wunder bewirken.				
10	11	12	13	☾ 14	15	16
lange Lüften und Muskelaufbau ist heute gut.				Kurz und kräftig sollte an Kälte- und Feuchtigkeitstagen gelüftet werden.		
17	18	19	20	21	● 22	23
			Sommer-Sonnwende, Litha			Nehmen Sie viele Nährstoffe zu sich, essen Sie viel Obst und Gemüse.
24	25	26	☾ 27	28	29	30
	Pflegen Sie Ihre Haut. Besonders leicht lässt sich die Hornhaut entfernen.			<b>Christopher Street Day</b>		
1	2	Anmerkungen				

## Gemüse-Hirse-Burger

- ❖ 100g Hirse oder Quinoa
- ❖ 2 mehligere Kartoffeln, gewürfelt
- ❖ 500 g gemischtes Gemüse, gewürfelt
- ❖ 1 EL Zuckerrübensirup o.ä.
- ❖ 1 EL rotes Curry aus Paprika, Piment, Pfeffer, Senfkörner, Kreuzkümmel, Koriander
- ❖ 3 TL frische Kräuter

Hirse nach Anleitung zubereiten. Kartoffeln und Gemüse dünsten und anschließend musen. Hirse mit Sirup, Curry und Kräutern unter das Gemüse mischen und anschließend Burger formen. Diese im Backofen auf Backpapier 8-10 min backen. Mit Humus servieren.

Morgentee  
mit getrockneten  
Löwenzahnblättern und  
getrockneten  
Himbeerblättern.



**Kirschenmonat:**  
häng Dir die Kirschen als  
Ohringe auf und backe  
einen gedeckten  
Kirschkuchen

## Brokkoli Quinoa Bowl mit Kurkuma Tahin Dressing

- ❖ 400 g Brokkoli
- ❖ 180 g gegarte Kichererbsen
- ❖ 1 TL Baharat
- ❖ ½ TL Kurkuma
- ❖ 2-3 EL Zitronensaft
- ❖ 2 EL Olivenöl
- ❖ 200 g Quinoa
- ❖ 2 Handvoll Frühjahrssalat oder Spinat
- ❖ 4 EL Mandeln, gehackt, geröstet

Die Brokkoliröschen und die Kichererbsen auf ein Backblech verteilen und mit Gewürzen, Zitronensaft und Öl rösten.

Quinoa in Brühe kochen.

Für das Tahin in einer kleinen Schüssel Sesammus mit etwas Zitronensaft, Kurkuma, Ahornsirup, Öl und Wasser zusammenrühren.

In einer Bowl alles mit Salat anrichten.

## Aprikosen Chutney

- ❖ 1 EL Ghee
- ❖ 1TL frischer Ingwer, gehackt
- ❖ Prise Zimt, Sternanis, Nelken
- ❖ Etwas Chili oder Curry
- ❖ 100 g getrocknete Aprikosen
- ❖ ¼ EL brauner Zucker
- ❖ 1 Apfel, klein geschnitten
- ❖ 1 Banane, klein geschnitten

Ghee erhitzen und Ingwer kurz anrösten, dann die restlichen Gewürze dazugeben.

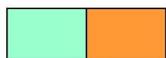
Aprikosen und Zucker hinzufügen und etwa 5 min dünsten. Topf vom Herd nehmen und Äpfel und Bananen unterheben.

Du bist nicht nur ein Tropfen im Ozean.

Du bist der mächtige Ozean in einem Tropfen. *Rumi*

## Hamsasana (Schwan)

Aus dem Vierfüßlerstand ins Brett/ Liegestütz kommen – ausatmend Knie ablegen – einatmend Oberkörper nach vorne oben bringen und dabei Gesäß und Oberschenkel Richtung Boden bringen - Arme bleiben gestreckt-  
**ACHTUNG!** Nur bei gesundem Rücken intensiv in die Rückwärtsbeuge gehen – 3 bis 5 Atemzüge halten – ausatmend lösen und in die Kindesstellung zurückschieben, entspannen.



mittleren drei  
Energiezentren

### Wirkung:

öffnet und weitet den Brustkorb, stärkt die Rückenmuskulatur (! Bei LWS – Problemen) und Arme, macht offener und freimütig.

\*\*\*

OM Shreem Maha  
Lakshmyai swaha

\*\*\*



## Sonnwendfeuer:

Was sich in den Monaten bis Mittsommer leicht und reibungslos herausgestellt hat, das pflegen wir weiter...alles andere geben wir in den Schoß der Mutter Erde zurück. **Mache zwei Feuer. Das eine wird zur Asche und Erde. Das andere bringt die Projekte zur nächsten Stufe...**

Jetzt Entscheidungen fällen!



Ein paar Fragen:

**Für welches Ereignis deines Lebens bist du zutiefst dankbar?** Wenn dein Haus in Flammen stehen würde und du nur einen Gegenstand retten könntest, welcher wäre das? **Welche Geschichte aus deiner Jugend wirst du deinen Kindern und Enkeln am häufigsten erzählen?** Was magst du an anderen Menschen? **Was ist der Schlüssel, um glücklich zu sein?** Was magst du am Winter lieber als am Sommer? **Welches gefährliche Tier hättest du gerne als Haustier, wenn es die Größe eines Kaninchens hätte?** In welcher Fantasiewelt würdest du am liebsten einen Tag verbringen? **Wenn es eine persönliche Flagge für dich gäbe, wie würde sie aussehen?** Wenn du einem kleinen Kind einen Rat

Bei Vollmond Johanniskraut pflücken und dann trocknen für einen Tee in der dunkleren Jahreszeit.



Bei Vollmond einen Krug Wasser übernacht rausstellen und am nächsten Tag trinken oder für die Herstellung von kühlenden Cremes und Tinkturen verwenden .

## Stiller Zeuge

(Achtsamkeits-Meditation)

Im Diamantsitz entweder auf einem Kissen oder auf den Fersen sitzen - Augen sind geschlossen, Hände liegen auf den Beinen - Spüre die Sitzfläche unter Dir- nimm die Kleidung auf der Haut wahr, die Luft, wo sie die Haut berührt – spür Deine rechte Körperseite und stell Dir vor Du könntest auf der rechten Seite einen Reißverschluss öffnen – lass Deinen Körper dann größer und weiter werden, dehne Dich in den Raum hinein aus oder über die Grenzen hinaus – wiederhole das auf jeder Seite und spür das Du verbunden bist mit allem um Dich herum – bleibe in diesem offenen Zustand - spüre dann wieder Deine körperlichen Grenzen, ohne die Verbundenheit loszulassen – Du bist ein Ganzes und ein Teil von Allem



### Wirkung:

Kühlt den Körper, befreit von Hunger und Durst, verschönert Gesichtsausdruck, gut beim Fasten

Meditation

# Juli 2024



Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
1	2	3	4	5	6	7
		Pflegen Sie Ihre Haut. Besonders leicht lässt sich die Hornhaut bei abnehmendem			☉ Tag des Kusses	
8	9	10	11	12	13	14
	Ein Saunatag bringt Entspannung.				☾ Ihren vollen Geschmack entwickeln Kräuter, wenn sie heute gesät werden.	
15	16	17	18	19	20	21
		Tag der Gerechtigkeit/ Perseiden leuchten		Kältetage sind bevorzugte Tage um Radieschen, Möhren und Zwiebeln zu säen		●
22	23	24	25	26	27	28
	Hundstage-Hitzeperiode		Ausdauer und Fitness trainieren Sie heute besonders erfolgreich		☾	
29	30	31	1	2	3	4
	Schuhe lassen sich besonders gut und gründlich bei abnehmendem Mond reinigen.	Lammas-Erntefest				
5	6	Anmerkungen				

## Zitronenrisotto

- ❖ 200g Risotto
- ❖ 2 Zitronen
- ❖ 1 kleine Zwiebel (nicht bei Pitta^)
- ❖ 2 EL Ghee
- ❖ 1 EL Sauerrahm oder Kokoscreme
- ❖ 500 ml Gemüsebrühe
- ❖ Schnittlauch, Thymian, Meersalz, Limette und Pfeffer

Zwiebeln würfeln, Zitrone heiß waschen und Schale reiben sowie Saft auspressen. Ghee in einem Topf schmelzen, Zwiebeln und Reis glasig dünsten. Mit Gemüsebrühe ablöschen und köcheln lassen bis Reis gar ist. Dann Schnittlauchröllchen, Sauerrahm oder Kokoscreme hinzugeben. Mit Thymian, Salz, Pfeffer, Limette und Zitronenschale sowie Zitronensaft abschmecken.



## Sonnenritual:

morgens nach Osten ausrichten und mit geschlossenen Augen in die Sonne blicken, dabei das Licht über das dritte Auge einatmen.

## Möhren Spinatsalat mit Zimt

- ❖ 250 g Karotten
- ❖ 1 Zimtstange
- ❖ 50 g Blattspinat
- ❖ 1 EL Honig
- ❖ 2 EL Ghee
- ❖ ¼ TL Salz, Pfeffer

Karotten schälen und in Streife/Stifte schneiden. Mit der Zimtstange ca 15 min dünsten. Spinat dazufügen und kurz mitgaren. Rest Wasser abgießen und mit den restlichen Zutaten in einer Schüssel vermischen.

## Himbeer-Mango-Smoothie

- 4 Handvoll Himbeeren
- 1 Mango
- 3 Blättchen Minze
- 300 ml Reismilch
- 1 EL Chia Samen
- 2 EL Aloe-Vera-Gel (nach Belieben)

Mango schälen und würfeln, Minze klein zupfen und mit Reismilch zum Fruchtfleisch geben. Chiasamen und evtl. Aloe vera zufügen. Alles pürieren. Beim Servieren geröstete Sonnenblumenkerne zum Knabbern dazureichen.

## Zenspiration

Atme tief ein. Der gegenwärtige Moment ist der Ort, an dem alles geschieht und an dem du sein musst. Jeder Atemzug bringt dich direkt in die Gegenwart.

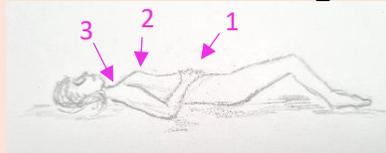
### Rosenwasserpads und Atemmeditation:

Zum Herstellen des Rosenwassers kannst Du getrocknete Rosenblätter mit heißem Wasser aufgießen, ähnlich einem Tee.

Dann das abgekühlte **Rosenwasser** auf zwei Stoffpads geben und diese, am besten in Rückenlage, auf die Augen legen.

Lege nun die Fingerspitzen sanft auf die unteren kurzen Rippen (1) und spüre wie der Einatem diesen Bereich ausdehnt.

Bleibe 5 Atemzüge...



Lege dann die Fingerspitzen sanft auf das Brustbein (2) und spüre wie sich, nach dem Bauch, auch dieser Bereich ausdehnt und mit dem Ausatem zusammenzieht. Bleibe 5 Atemzüge...

Wandere nun mit den Fingern auf das Schlüsselbein und Daumen auf die Schultern (3) ....

Übe diese dreiteilige Atemübung jeden Abend vor dem Schlafengehen.



upgecycelte  
**Vogeltränke:**



## Kerzen Meditation TRATAK



Setze dich entspannt auf den Boden und stelle eine Kerze so vor dir auf, daß du ohne den Kopf stark zu beugen drauf blicken kannst - Versuche nun die Flamme anzustarren ohne zu blinzeln oder den Blick abzuwenden - Die Augen werden eventuell anfangen zu tränen - halte die Verbindung solange du kannst aufrecht - schließe dann die Augen und versuche die Flamme vor deinem inneren Auge zu spüren –

komme in deinem Tempo aus der Meditation und chante das folgende Mantra...

OM Asato ma sad gamayah  
Tamaso ma jyotir gamayah  
mrytior maamritam gamayah

### Wirkung:

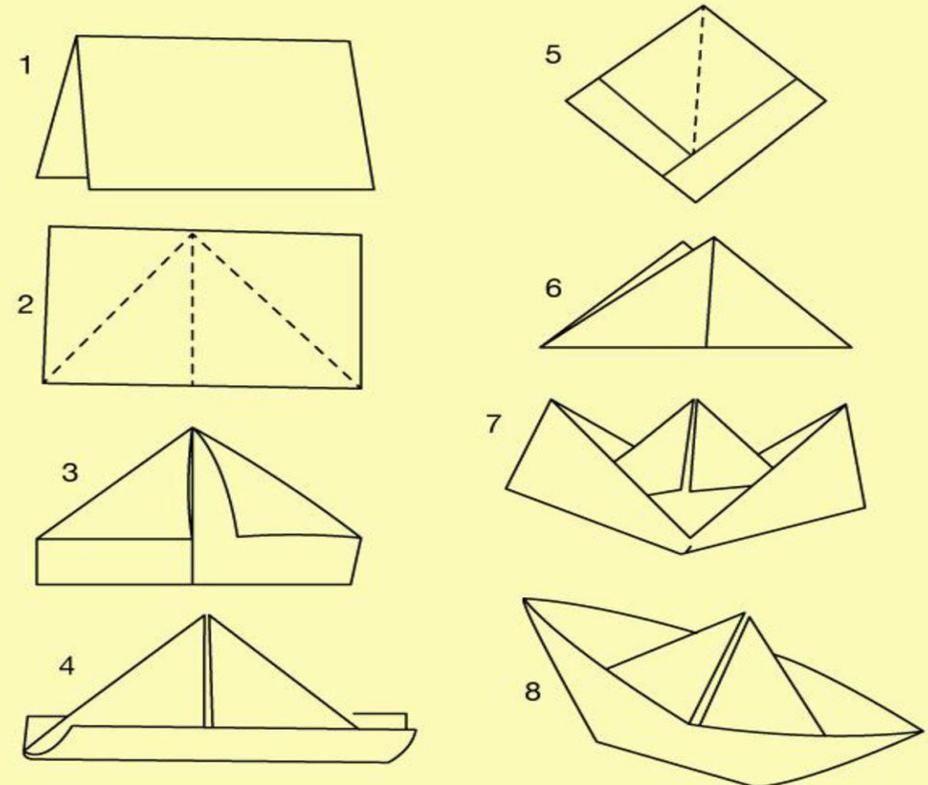
Konzentriert und zentriert nach Innen-  
Stopp Gedankenfluss

\*\*\*

Sa Ta Na Ma

\*\*\*

...symbolisieren den Kreislauf des Lebens.  
Beim Chanten jeweils den Daumen auf  
Zeigefinger, Mittelfinger, Ringfinger und



Mal wieder ein Schiff basteln  
(aus ökologischem Papier!)  
Mit guten Wünschen beschriften und in  
einem Gewässer aussetzen.

# August 2024



Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
29	30	31	1	2	3	4 
			Ausdauertraining ist heute erfolgreich			Heute ist perfekt um Laster aufzugeben
5	6	7	8	9	10	11 
		Zimmerpflanzen umtopfen			viel Trinken und Krafttraining	
12	13	14	15	16	17	18
Tag der Jugend			Heute: Saunatag			
19 	20	21	22	23	24	25
	Fettes Essen meiden, lieber Obst, Ballaststoffe und Gemüse essen					Schuhe putzen und Haare entfernen
26	27	28	29	30	31	1 
			Tag gegen Nuklearversuche	Hausputz fällt heute ganz leicht		
2	3	Anmerkungen				

## Farinata- ital. Fladen

(glutenfrei/vegan)

- ❖ 250 g Kichererbsenmehl
- ❖ 1 Prise Salz
- ❖ 1 Zweig Rosmarin
- ❖ 50 ml Olivenöl

Das Mehl mit dem Salz und 500 ml Wasser verrühren. Abgedeckt 12 Stunden ruhen lassen. Dabei gelegentlich umrühren.

Den Rosmarin waschen, trocken schütteln und die Nadeln hacken. Mit dem Öl unter den Teig mischen und diesen in eine mit Backpapier ausgelegte Springform geben. Glatt streichen und im vorgeheizten Backofen bei 220 °C (Umluft: 200 °C; Gas: Stufe 3-4) ca. 30 Minuten goldbraun backen. Herausnehmen und in Stücke geschnitten servieren.

## Gehmeditation:

zum Aktivieren: stufenweise über 6 Schritte einatmen und über 4-6 Schritte ausatmen.

zum Entspannen: gleichmäßig über 3-4 Schritte einatmen und gleichmäßig über 6-8 Schritte ausatmen.

## Buntes Gemüse-Curry

(vegan)

- ❖ 1 EL Ghee
- ❖ 2 Karotten, gewürfelt
- ❖ 2 Zucchini, gewürfelt (je nach Saison: Pastinake, Brokkoli, Blumenkohl)
- ❖ 2 rote Paprika und 2 Tomaten, gewürfelt (ersatzweise Aubergine)
- ❖ 200 ml Kokosmilch oder Wasser/ Sahne-Mischung
- ❖ 1 TL Sherbet (100g Zucker, 300ml Wasser und 2 EL Zitronensaft zum Kochen bringen auf 2/3 reduzieren)
- ❖ 1 TL Kurkuma
- ❖ 1 TL Tridosha-Curry
- ❖ 1 Handvoll Korianderblätter, gehackt

Das Ghee in einem schweren Topf erwärmen. Die Gewürze kurz anrösten und dann Karotte bzw. festeres Gemüse mit rösten. Die Flüssigkeit hinzufügen und bei milder Hitze zugedeckt garen. Das weichere Gemüse hinzu und kurz aufkochen lassen. Abschmecken und mit Koriander garnieren.

## Basilikumblätter mit Ingwercreme

- ❖ 1 ½ EL frischer geriebener Ingwer
- ❖ ½ TL Mandelpulver
- ❖ Prise Salz
- ❖ 3 TL Rohrohrzucker
- ❖ Spritzer Zitronensaft
- ❖ Chayenne Pfeffer
- ❖ 1-2 TL Creme fraiche und 2-4 Basilikumblätter

Alle Zutaten vermischen und die Creme auf den Basilikumblättern verteilen.



Lege ein Natur-Mandala aus allem was gerade zu um Dich wächst und liegt: Steine, Muscheln, Zweige, Kräuter, Blumen...

### Pusteblyume haltbar machen:

Löwenzahn kurz vor dem Aufblühen pflücken - einen Schaschlikspieß in den Stil bis zur Blüte stecken - dann in Sand oder Steckmoos, ohne sie zu berühren, aufbewahren bis zum Aufblühen. Dann ist sie haltbar und man kann sie dekorieren.



## Chakrablüten Meditation

Sitze oder liege in einer bequemen Position auf dem Boden - stell Dir vor unten an Deinem Beckenboden öffnet sich eine rote Blume zur Erde hin - stell es Dir vor und atme drei Ruhige Atemzüge mit Konzentration auf die geöffnete Blüte in dem Bereich Deines Körpers - fahre nun so mit den folgenden Bereichen fort:

auf Deinem Unterbauch öffnet sich eine Orangefarbene Blüte nach vorne - auf Deinem Oberbauch wächst eine gelbe, satte Blüte - auf Deinem Herzen eine feine rosa oder grüne Blüte mit vielen Blättern - auf Deinem Hals eine zarte himmelblaue, vielblättrige Blüte - auf Deiner Stirn eine violette Blüte mit zwei ausgeprägten Seiten - auf Deinem Haupt wie eine Krone eine große Blüte mit unzähligen strahlend licht-weißen Blütenblättern. Schließe die Blüten zum Schluß sorgfältig oder lasse sie geöffnet je nach Deinem Gefühl.



### Wirkung:

Öffnet die Energiezentren, verbindet und kann somit Stauungen auflösen

Mediation

# Pushan Mudra (Sonnengott)

„Gott der Ernährung“

S.82

## Version 1

Re Hand: Daumen, Zeige und Mittelfingerspitzen aneinander, die anderen Finger sind gestreckt.



Li Hand: Daumen, Mittelfinger und Ringfingerspitzen aneinander, die anderen gestreckt.



### Wirkung:

Symbolisiert mit der Geste der einen Hand das Aufnehmen, Empfangen, mit der Geste der Anderen das Loslassen - vertieft Aufnahme von Sauerstoff, mobilisiert Ausscheidung und entgiftet, bei allgemeiner oder akuter Übelkeit, Seekrankheit, Blähungen, Völlegefühl nach Essen



## Version 2

Re Hand: Spitzen des Daumens, Ringfingers und kleinen Fingers aneinander, die anderen gestreckt



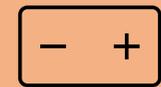
Li Hand: Daumen, Mittelfinger und Ringfingerspitzen aneinander, die anderen gestreckt.

Pro Tag 4x 5 Min

MUDRA

### Wirkung:

Stimuliert Gehirnfunktion, allgemeine Energiepumpe, Energie im Beckenboden wird aktiviert



## Speicher füllen:

Jetzt ist die Zeit, die eigenen Kräfte aufzufüllen. Tanke soviel Leben, Freude, Liebe und Leichtigkeit wie es geht

Luftballon Atemübung mit anschließender Entspannung:



Aufrecht stehen, Füße hüftbreit auseinander - Den Körper von unten nach oben anspannen: Zehen einkrallen, Gewicht zu 2/3 auf die Fersen, Beine und Po anspannen, Arme an die Seiten pressen, Brustkorb raus, Schultern runter, Gesichtsmuskeln anspannen - **dann lösen** und einatmend Arme seitlich nach oben nehmen und auf die Zehenspitzen kommen - dabei vorstellen, man blase sich wie einen Ballon auf - mit dem Ausatmen Arme und Füße wieder absenken - 3x wiederholen - beim letzten Ausatmen vorstellen wie alle Luft aus dem Ballon herausaust und sich dabei weich auf die Matte sinken lassen - Entspannen

# September 2024



Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
26	27	28	29	30	31	1
						Anti-Kriegs-Tag
2	☉	3	4	5	6	7
Einkochen und Einfrier-Tag		Verwöhne die Haut mit einem Peeling				Heute lange Lüften
9	☾	10	11	12	13	14
			Muskelaufbau und Blumen gießen			
16	17	●	18	19	20	21
	heute ausreichend Gemüse und Obst essen			Weltkindertag	Herbst-Tag und -Nacht-Gleiche/ Mabon	
23	24	☾	25	26	27	28
	Fenster putzen			Bürstenmassage und kalte Dusche verbessern die Durchblutung		
30	1	Anmerkungen				

## Falafel (vegan)

- ❖ 250 g getrocknete Kichererbsen
- ❖ ½ rote Zwiebel u. 1 Knoblauchzehe
- ❖ 20 g Korianderblatt (1 Bund)
- ❖ 20 g Petersilie (1 Bund)
- ❖ evtl. 1 kleine Chilischote, gehackt
- ❖ 1 Zitrone, gepresst
- ❖ 1 EL gemahlener Kreuzkümmel
- ❖ 100 g Kichererbsenmehl
- ❖ Salz

Kichererbsen über Nacht in Wasser einweichen. Erbsen abgießen und in frischem Wasser blanchieren. Zwiebel und Knoblauch schälen und grob zerkleinern. Koriander, Petersilie und Zitronensaft (evtl. Chili) zusammen mit Kichererbsen, gemahlenem Kreuzkümmel und Kichererbsenmehl pürieren und mit Salz abschmecken.

Aus der Masse 16–20 Bällchen formen. Olivenöl in einer großen Pfanne erhitzen und Bällchen darin etwa 10 Minuten bei mittlerer Hitze von allen Seiten anbraten.

Glas warme Milch mit  
Mandelpulver,  
Kardamon und  
Rohrzucker vor dem  
Zu-Bett-gehen

\*  
Spaziergänge im  
Mondlicht

\*  
Pitta Reinigung:  
Einen Abführtag  
einlegen  
(frage dazu Deinen Ayurveda  
Therapeuten)

## Kartoffel-Taler

(glutenfrei/ vegan)

Zutaten für 12 Stück:

- ❖ 1 kg mehlig kochende Kartoffeln
- ❖ 5 EL Kichererbsenmehl
- ❖ 1 TL frisch geriebener Ingwer
- ❖ 1 TL gemahlener Cumin o. Paprika
- ❖ 2 EL Semmelbrösel
- ❖ 3 EL gehacktes Koriandergrün o. Petersilie
- ❖ Salz und → Öl zum Braten

Die Kartoffeln schälen, waschen und in Salzwasser ca. 25 Min. weich kochen. Dann abgießen und etwas abkühlen lassen. Kichererbsenmehl in einer Pfanne ohne Fett unter Rühren anrösten, bis es zu duften beginnt. Kartoffeln mit einem Kartoffelstampfer zerdrücken. Mit den übrigen Zutaten mischen und mit Salz abschmecken. Aus der Kartoffelmasse kleine Bällchen formen und diese zu Plätzchen flach drücken. Öl in einer Pfanne erhitzen und die Kartoffelplätzchen darin portionsweise beidseitig in 6-8 Min. braun braten.

## Alu Gobhi

- ❖ 4 große Kartoffeln
- ❖ 500 g Blumenkohl
- ❖ 4 kleine Tomaten
- ❖ 1 Zwiebel, ½ grüne Chilischote
- ❖ 1 Lorbeerblatt, 1 Sternanis, 5 Nelken, 3 Pfefferkörner- alles kurz anrösten und mahlen
- ❖ 1 TL Kreuzkümmel 1 EL Ingwer
- ❖ Koriander

Kartoffeln, Blumenkohl und Tomaten putzen und in mundgerechte Stücke schneiden. Zwiebeln und Chili klein würfeln. Ingwer reiben.

2 EL ÖL in einer schweren Pfanne erhitzen. Kreuzkümmel, Zwiebel, Ingwer und Chili anschwitzen, bis Zwiebelglasig ist. Gemahlene Gewürze dazu und 1 min rühren. Mit 100 ml heißem Wasser und den Tomaten und Koriander aufgießen. Kartoffeln und Blumenkohl dazu und ca 20 min köcheln. Salzen nach Geschmack

# Rudra Mudra

(Herrscher des Solarplexus)

Schwindel, Schwäche S118

Mit beiden Händen die Spitzen des Daumens, des Zeige- und Ringfingers aneinander legen - 3-6 mal 5 Minuten



Engelwurz fürs Nervensystem  
Wermut für den Magen

MUDRA

Solarplexus Chakra  
GELB RAM

### Wirkung:

Stärkt Magen, Milz und  
Bauchspeicheldrüse, bei Schwäche,  
Schwindel und allgemeiner  
Erschöpfung

Wissen ist nicht nur Erinnerung.

Jeden Tag muss es etwas Neues geben. Krishnamacharya



\*  
SO HAM - ICH BIN  
\*

Benutze Deine Hände als Meditationskette: Jedes Glied der Finger entspricht einer Perle. Tippe mit dem Daumen auf das unterste Glied Deines kleinen Fingers und rezitiere ein Mantra, dann auf das zweite Glied tippen und Mantra, auf das oberste Glied und weiter zum Ringfinger usw. dies 9x wiederholen

Platz für  
eigenes  
Mantra

---

---

Was hat der Sommer aus dir gemacht und wo willst du hin? - Die Selbstdefinition zur Tag- und Nachtgleiche darf dem Bestaunen der Ernte nachfolgen. Du findest auf dem Fundament der Sicherheit neue Träume und Wünsche, die deinen künftigen Weg formen können. Schamanenstube

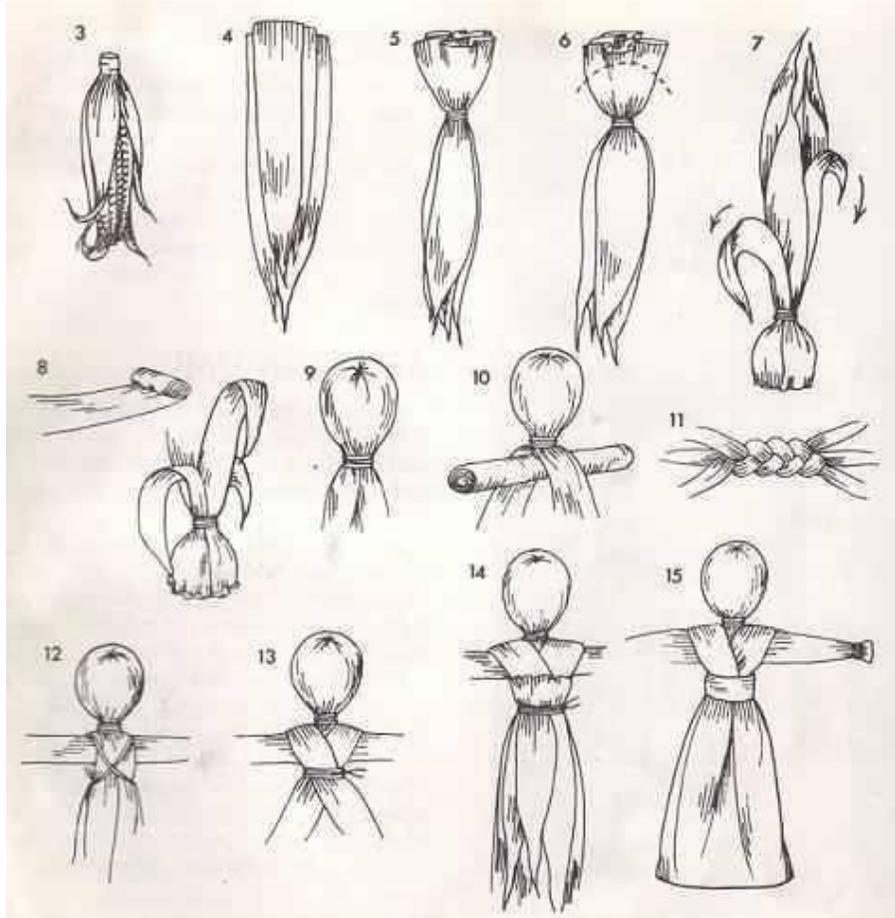
## Halasana (Pflug)

Auf dem Rücken liegen mit angezogenen Knien oder aus Salamba Sarvangasana (Schulterstand) heraus- mit dem Einatmen die Hüften nach oben bringen, den Rücken mit den Händen unterstützen- ausatmen und die Beine weit über den Kopf bringen ohne die Knie zu beugen- wenn die Füße den Boden nicht erreichen, in dieser Stellung tief atmend bleiben- erreichen die Füße bequem den Boden, dann Zehen aufstellen und Fersen nach hinten bringen- die Hände falten und auf dem Boden weit hinter dem Rücken ausstrecken- ruhig und tief atmen



Bauch Hals Chakra  
Orange Blau VAM HAM

**Wirkung:**  
belebt die Wirbelsäulennerven,  
massiert die inneren Organe, Nacken  
und Wirbelsäule werden beweglich  
und entspannt



Basteln eines Maispüppchens

Jetzt ist auch eine gute Zeit eine **Mala** (Mantrakette) aus Naturmaterialien zu knüpfen. Fädele dazu 108 Hagebutten, Bucheckern, Eicheln... auf eine Schnur. Fange mit der Lehrer-Perle an, diese bildet zugleich das Ende. Bei der 3., 7. und 21. Perle halte inne und rezitiere ein Mantra. Bei der 54. ist die Mitte. Nun das Gleiche auf der anderen Seite wiederholen. Dann durch die Lehrer-Perle zurück und eine Quaste anbinden.

# Oktober 2024



Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
30	1 Vegetariertag	○ 2	3	4 Tag des Lächelns	5 Durga Puja	6 Mahatma Gandhi Geburtstag
7 Tag der deutschen Einheit	8 Heute aufs Gewicht achten	9	☾ 10	11 Girls Day	12	13 Ein guter Tag für Reiseplanung
14	15	16 Welthungertag	● 17	18 Blumen gießen	19	20
21	22 Pilze sammeln	23	24	☾ 25	26	27 Schuhe reinigen und Boden wischen
28 Diwali	29	30 Diät beginnen	31	1	2	3
4	5	Anmerkungen				
Halloween/ Samhain 						

## Pfannkuchen-Blinis

(glutenfrei/vegan)

- ❖ Buchweizenmehl
- ❖ Kichererbsenmehl
- ❖ Kartoffel/ Maisstärke
- ❖ Kichererbsenwasser oder Leinsamen-Flohsamen-Wassermischung
- ❖ Vegane Milch

Soviel Mehl in eine Schüssel geben wie man möchte. Anteilig Stärke dazu (bei 250 g Mehl einen TL). zu gleichen Teilen Kichererbsenwasser oder Leinsamen-Flohsamen-Wasser (das Kochwasser) und vegane Milch dazu bis es ein flüssiger Teig ist.

Evtl. süßen oder salzen. In einer geölten Pfanne als kleine Untertassen-Größe Pfannkuchlein ausbacken.

**Nelkenöl** ist nicht nur entzündungshemmend, sondern auch antibakteriell, weshalb es als Desinfektionsmittel wirksam ist. Auch ist es schmerzstillend und somit ideal bei Zahnschmerzen und Entzündungen im Mund und Rachenraum.

**Rosmarin** steigert den Blutdruck und wirkt positiv auf Stimmung und Gedächtnis.

## Paneer Schnecken

- ❖ 3 EL Dinkelmehl
- ❖ 1 EL Rohrzucker
- ❖ ½ TL Zimt
- ❖ 2 TL Butter
- ❖ 125 ml Milch
- 
- ❖ 2 L Milch
- ❖ 6 EL Zitronensaft
- ❖ 2 EL Rohrzucker
- ❖ 1TL Kardamom gem., 1 MS Sternanis,
- ❖ Je 3 EL Pistazien und Mandeln geh.

Für den Teig alle obigen Zutaten verrühren, 5 min ziehen lassen und in einer geölten Pfanne zu dickeren Pfannkuchen ausbacken. Für die Paneer-Füllung die Milch im Topf aufkochen lassen. Nun den Zitronensaft unterrühren und wieder aufkochen, sodass sie ausflokt. Die Masse durch ein mit Baumwolltuch ausgelegtes Sieb abtropfen und auskühlen lassen. Die Masse dann mit den Zutaten mischen, auf die Pfannkuchen streichen. Einrollen und zu Schnecken aufschneiden

## Koriander Minz-Chutney

- 1 Becher frischer Koriander
- ½ Becher Minze
- 50 g Kokosflocken
- 100 ml heißes Wasser
- Frische Chili, frischer Ingwer
- 1 TL Currypulver
- 1 EL Walnusskerne
- 1 TL Koriandersamen
- 1 EL Limettensaft
- 100 g Naturjoghurt
- Salz

Kokosflocken, Walnusskerne und Koriandersamen anrösten mit Wasser aufgießen. Kurz ziehen lassen und alle Zutaten pürieren.

---

---

---

Wenn Du das Licht von Innen für Dich gewinnen kannst,  
dann wirst Du selbst zu dieser Flamme. *Gurumayi Chidvilasananda*

## Dhyana Mudra

Beide Hände in den Schoß legen, wobei die Finger der  
einen Hand auf den Fingern der anderen Hand liegen-  
Die Daumen berühren sich und formen mit den Fingern  
ein Oval-

rechte Hand oben: Aktivieren der männlichen Yang-  
Energie (Selbstvertrauen, Stärke, Ausdauer...)

linke Hand oben: Aktivieren der weiblichen Yin-Energie  
(Vertrauen, Geduld, Weißheit...)



### Wirkung:

führt zu Ausgeglichenheit und innerer  
Balance.

OM LAM BHUMYAI NAMAHA

\*

Eine Anrufung an Mutter Erde



## Rübenlichter:

Das braucht man:

\*Herbstrüben

\*Schnitzmesser und Löffel

Die Rübchen so frisch wie möglich bearbeiten.  
Deckel abschneiden. Die Motive mit einem Stift  
vormalen. Entweder nur die Schale wegkratzen  
(dann die Rübe danach aushölen) oder vereinzelt  
komplett durchstechen (dann die Rübe vorher  
aushölen). Rübe bis auf einen 1 cm breiten Rand  
mit dem Messer ritzen und dem Löffel aushölen.  
Löcher für die Schnur in den Deckel und Rübe  
stechen.

Teelicht einsetzen und freuen!

Diese Lichter wurden am 31.Okt vor die Türen  
und in die Felder gehängt um die Dunkelheit  
und Ihre Geister fern zu halten



wiederhole dieses Mantra bei einem  
Waldspaziergang mi Laubrascheln

Samhain steht auch für das Ende der hellen Jahreszeit und für den Beginn der dunklen Jahreszeit. Dunkel und Hell liegen in dieser Nacht nah beieinander.

Nun gilt es, sich auch spirituell mit den eigenen dunklen Seiten auseinanderzusetzen, sowie auch unseren Ahnen zu gedenken und sich gegebenenfalls auszusöhnen. Altes, Überholtes und „Totes“ loszulassen ist ein äußerst heilsamer Prozess, um aus dem Potenzial der verborgenen Quellen wieder neue Kraft und Energie zu

### Eine Bildergalerie der Ahnen aufstellen

### Schultergruß mit Atemmuster



Kastanien kann man als ökologisches **Waschmittel** benutzen: Dazu frische Kastanien in Stücke schneiden. Diese trocknen lassen, damit sie nicht schimmeln. Dann entweder als Sud mit heißem Wasser ansetzen oder in ein Säckchen direkt in die Waschmaschine geben...



# November 2024



Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
28	29	30	31	☉ 1 Welt Vegan Tag	2	3 Boys day
4	5 Heute wachsen die Haare schneller, wenn man sie schneidet	6	7	☾ 8 Die Haarfarbe wirkt heute kräftiger	9	10 Tag für Frieden
11 St. Martin	12	13	14 gute Ernährung ist wichtig	● 15	16	17
18	19	20 Welt Kindertag	21	☾ 22	23	24 Hautpflege ist besonders intensiv
25	26 Verschönern der Wohnung und Putzen der Räume	☾ 27	28	29	30 Kauf-Nix-Tag 1.Advent	1
2	3	Anmerkungen				

## Arabischer Juwelenreis

- ❖ 1 Zwiebel, gewürfelt
- ❖ 2 EL Olivenöl
- ❖ 4 Kardamomkapseln, 1 Lorbeerblatt
- ❖ 250 Basmatireis
- ❖ 500 ml Gemüsebrühe
- ❖ 1 Granatapfel, 1 Orange
- ❖ 1 EL Agavendicksaft
- ❖ 1 Msp Safran, Salz, Pfeffer
- ❖ 2 Frühlingszwiebeln
- ❖ 20 g ungeschälte Mandeln, geröstet, gehackt

Kardamon, Zwiebel, Lorbeer in heißem Öl anschwitzen. Reis dazu. Dann mit Brühe ablöschen. 30 min zugedeckt quellen lassen. Granatapfelkerne auslösen, Orange waschen und Zester schälen sowie Saft auspressen. Agavendicksaft erhitzen und Orangenschale karamellisieren. Orangensaft und Safran dazu. Frühlingszwiebel in Ringe schneiden. Alles mit restlichen Zutaten unter den Reis mischen. Salzen und Pfeffern.

## Gesichtsmaske aus Heilerde:

Mungbohnenmehl  
Kichererbsenmehl  
Kurkuma

...mit Milch/ Rosenwasser  
anrühren und auf dem  
Gesicht einwirken lassen,  
dann abspülen.

## Dattel- Vanillecreme

- ❖ 8 kleine Datteln, halbiert
- ❖ 1 Prise Kardamom
- ❖ ¼ TL Zimt
- ❖ 2 ½ EL Maismehl
- ❖ 250 g Sahne
- ❖ 1 TL Kokosblütenzucker
- ❖ 1 Prise Vanille

Datteln mit den Gewürzen in ¼ l Wasser aufkochen, bis sie weich sind, dann pürieren. Maismehl mit Wasser anrühren und in das kochende Dattelmus geben, nochmals kurz aufkochen, dann beiseite stellen und abkühlen.

Kurz vorm Erkalten die geschlagene Sahne unterrühren.

## Gelber Daal

- 250 g Mungbohnen
- ½ TL Kurkuma
- 2 Lorbeerblätter
- 1 Msp Zimt
- ¼ TL Ingwerpulver
- ¼ TL Kreuzkümmel gem.
- Salz, Petersilie

Die eingeweichten Bohnen mit den Gewürzen in ½ l Wasser aufsetzen und etwa 30 min weich kochen. Mit Salz abschmecken und mit Petersilie bestreuen.

Zenspiration Es gibt keinen Grund zur Eile. Du hast dein ganzes Leben Zeit zu üben.  
Also freu dich, dass du bist, wo du gerade bist. Jedes Mal, wenn du übst, bist du woanders.

## Virabhadrasana I /Virasana (Held)

Mit gegrätschten Beinen stehen (Dreieckiges Dreieck der Beine zum Boden) – rechten Fuß nach vorne drehen, linken Fuß einwärtsdrehen und evtl. auf Zehen kommen, vorderes Knie beugen, Becken zeigt parallel nach vorne- Einatmend beide Arme heben (Hände zueinander), Brustkorb heben- 3 bis 5 Atemzüge halten und auf der anderen Seite wiederholen- in der Grätsche entspannen.



Herzchakra  
grün YAM  
Halschakra  
blau HAM

### Wirkung:

gibt Energie und Kraft, kräftigt obere Rückenmuskulatur, weitet Brustkorb, kräftigt die Oberschenkel



\*  
Nebel hat den Wald verschlungen,  
Der dein stillstes Glück gesehn;  
Ganz in Duft und Dämmerungen  
Will die schöne Welt vergehn.  
Nur noch einmal bricht die Sonne  
Unaufhaltsam durch den Duft,  
Und ein Strahl der alten Wonne  
Rieselt über Tal und Kluff.  
Und es leuchten Wald und Heide,  
Dass man sicher glauben mag,  
Hinter allem Winterleide  
Lieg' ein ferner Frühlingstag.

\*  
Rilke

Die Natur vollführt eine Bewegung,  
die ihre Kraft in ihr Inneres bringt.

Wir können uns auch zentrieren:



Male eine Spirale (oder lege eine aus Zapfen, Steinen, Ästen...) nach innen zum Zentrum und stelle Dir vor wie Du in das Innerste mitgehst und dabei immer ruhiger wirst.

Einen nostalgischen Adventskranz basteln: Die Rohlinge aus der Osterzeit auf der sichtbaren Seite mit Tannengrün, Kiefer, Hagebutten...umwickeln und mit Draht befestigen. Jeden Tag eine kleine Kerze (Geburtstagskerze) als Adventskalender und vier größere Kerzen für die Adventssonntage

Statt Salzteig, **tolle Kunstwerke** aus **Kaltporzellan**:

125 g Natron; 60 g Speisestärke; 85 g Wasser



Alles zum Kochen bringen bis es zähflüssig ist, dann abkühlen lassen.

Nun Anhänger oder ähnliches ausstechen bzw. formen und trocknen lassen.

Dann bemalen und klar lackieren (ist nicht wasserfest)



**Vogelfutter- Anhänger** selber machen:

Man braucht:

- \*Tassen oder Kokosnussschalen oder Muffinformen
- \*Kokos oder anderes Fett
- \*Fettfutter und Körner für Vögel
- \*Schnur zum Aufhängen

Fett schmelzen - mit Vogelfutter mischen - in entsprechende Form füllen und dann bei der Waldweihnacht im Dezember aufhängen.

Eine Körper-Bewußtseins-Mediation:

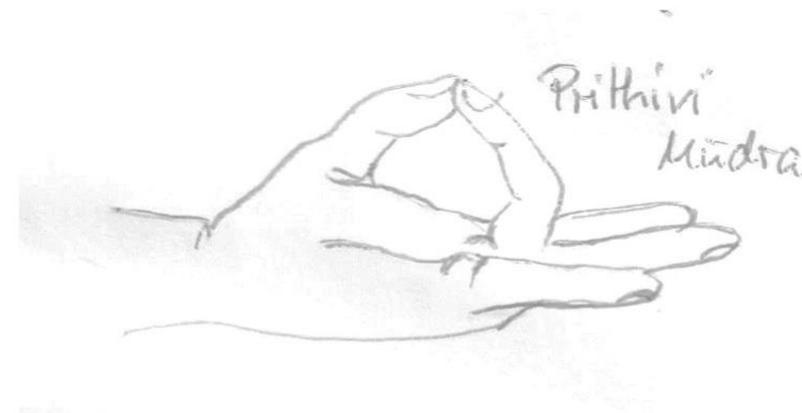
Lege Dich entspannt in Rückenlage. Stell Dir vor Du könntest Deinen Körper in Gedanken abfahren. Beginne an Deinem rechten Daumen - Finger - Hand - Unterarm - Oberarm - Schulter - rechte Taille - Hüfte - Oberschenkel - Knie - Unterschenkel - Außenknöchel - Zehen - Fußsohle - Innenknöchel - Unterschenkelinnenseite - Oberschenkelinnenseite bis zum Bauchnabel. Entspanne die rechte Seite. Wiederhole das auf der linken Seite. Alleine ist es schwer? Höre gerne hier rein:



## **Prithivi Mudra** (Erdmudra)

S.101

Beide Hände legen die Spitzen von Daumen und Ringfinger mit leichtem Druck aneinander – die anderen Finger gestreckt  
3 x 15 Minuten



MUDRA

### **Wirkung:**

Stärkt allg. Geruchssinn, Gleichgewicht, Haut, Haar und Knochen, gibt inneren Halt, regt Körpertemperatur, Leber und Magen an

# Dezember 2024



Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
25	26	27	28	29	30	1
						2. Advent
2	3	4	5	6	7	8
	Verwöhntag: Plane ein bisschen Wellness ein				Fitness und Ausdauertraining	2. Advent / Candle lighting Day
9	10	11	12	13	14	15
		Heute geschnitten, wachsen Haare schneller				3. Advent Heute kommen Wohnraum verschönerungen auf an
16	17	18	19	20	21	22
			Heute lässt sich gut ausmisten		Winter Sonnwend-/ Yule	4. Advent
23	24	25	26	27	28	29
Heute nochmal einen Mini-Diättag einplanen		Weihnachten				mit Sauna wird der Kreislauf optimal angeregt
30	31	Anmerkungen				
	Sylvester					

## Granatapfel, mariniert

- ❖ ½ Granatapfel
- ❖ 2 EL Apfelsaft
- ❖ 1 EL Zitronensaft
- ❖ ½ TL Garam Masala
- ❖ 2 EL Rohrzucker, 1 EL Honig,
- ❖ 1 TL Ahornsirup
- ❖ ¼ TL Ghee, 1 Prise Salz, Minzblätter
- ❖ 1 Tropfen Rosenwasser, ½ TL Zimt,
- ❖ 1 Prise Muskat, 1 Msp Stemanis
- ❖ 100 g Creme fraiche und Kokosflocken

Granatapfel Deckel abschneiden. Die Schale an der weißen Trennschicht einritzen und Apfel vorsichtig brechen und Kerne auslösen. Mit Saft, Süßmitteln, Ghee und Gewürzen 5 Std ziehen lassen. Anschließend mit Creme fraiche und Minze servieren. Kokosflocken nach Belieben überstreuen

## Creme für spröde Lippen/Hände

- 100 ml Mandelöl
- 5 g Bienenwachs
- 10 g Lanolin
- 30 g Sheabutter
- 100 ml Tinktur nach Wunsch

Wachs in Öl/ Butter schmelzen und Rest dazu, umrühren und erkalten lassen.

## Mais- Süßkartoffel- Bratlinge

- ❖ 2 kleinere Süßkartoffeln
- ❖ 2 EL Rapsöl
- ❖ 120 g Zuckermais
- ❖ 1 Eßlöffel Leinsamen+Öl- Eiersatz
- ❖ 1 ½ TL Petersilie gehackt
- ❖ 1 ½ TL Kräutersalz
- ❖ ½ TL Koriander gem.
- ❖ 1 TL Kartoffelstärke
- ❖ 1 EL Butter

Süßkartoffel schälen und grob würfeln. In wenig Wasser kochen bis sie weich sind, dann mit dem Öl fein zerstampfen. Maiskörner, Eiersatz, Stärke und Kräuter /Salz dazu. Zu einer zusammenhängenden Masse verarbeiten und Bratlinge formen. Diese in der Butter auf jeder Seite 5-7 min braten, dabei nach der ersten Seite vorsichtig wenden. Dazu passt ein Wintersalat.

## Warmer Winter-Salat

- o Handvoll Wintersalat wie Chinakohl, Feldsalat, Raddichio
- o Rote Bete, in Schale gekocht
- o 1 EL Ghee, je ½ TL Schwarzer Sesam, Schwarzkümmel und Kreuzkümmel
- o 1 TL Senf, 2 EL Joghurt, Kresse
- o 1 TL Marmelade z.B. Quitte
- o Pfeffer, Salz, Salbei, Zitronenschale

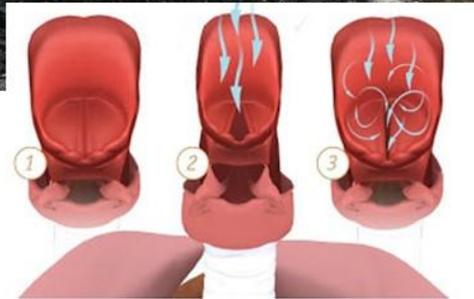
Salat waschen und kleinzupfen bzw. schneiden. Rote Bete noch warm unter fließendem Wasser die Schale abrubbeln. In einer Pfanne Ghee zerlassen, schwarzen Sesam, Schwarzkümmel und Kreuzkümmel anrösten, Rote Bete in Scheiben dazugeben. Aus den übrigen Zutaten ein Dressing anrühren.

**Alles zusammen anrichten.**

Hagebutten Smoothie mit Hafermilch, Papaya, Banane und Leinöl

# Ujjayi- Atmung (rauschende Atmung)

Aufrecht im gekreuzten Sitz, evtl. ein Kissen o. Decke unterlegen- Einatmen und beim Ausatmen den Atem durch die Kehle ziehen mit einem bestimmten Laut, der wie ein Hauchen klingt, oder wie Wellen rauschen (oder Darth Vader)- dann durch die Nase rauschend einatmen- Mehrmals wiederholen.



## Wirkung:

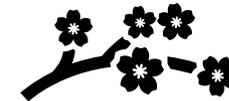
gut bei kraftvollen Vinyasa Yoga Sequenzen, gibt Energie, stärkt, reinigt und befreit den Geist, befreit von Schleim, stärkt Nervensystem

Obere Energiezentren

Dieses Mantra hilft Dir mehr Glück und Zufriedenheit in dein Leben zu lassen...also FROHES NEUES JAHR

OM SHRIM  
MAHA LAKSHMI  
SWAHA

Die Göttin Lakshmi steht für Fülle, Reichtum und Schönheit auf allen Ebenen.



Am 4. Dezember werden traditionsgemäss Barbara-Zweige ins Haus gebracht. Ihren Namen haben sie aus christlicher Geschichte, vorher hiessen sie eher "Lebensruten". Die gepflückten Zweige von Obstbäumen werden ins Wasser gestellt und blühen zum Beginn der Rauhnächte. Mit diesem Brauch kommt Leben ins Haus, das in den Rauhnächten seine Fühler ausstreckt und dem Haus Schutz verleiht.



Wie wäre es mit Jul-Klapp im FamilienKreis?



Dazu werden Namen alle Beteiligten auf Zettel geschrieben. Jeder zieht einen zu Beschenkenden. Jetzt muss das Paket sooft eingepackt werden, wie es Teilnehmer gibt (auf jede Schicht einen der anderen Namen schreiben)



Vom 20.12. auf den 21.12. wird eine Kerze als **Yul-Feuer** entzündet, um die Wiederkehr der Sonne zu begleiten und zu feiern. Jetzt kann man Wünschen und Träumen, Zielen, Plänen und Ideen ein Gefäß geben. Jeder einzelne Gedanke wird in einen Samen gebracht. Dazu kann man Tonka-Bohnen, Pflanzensamen, Perlen, Maiskörner oder anderes nehmen. Es werden sich um die Kerze viele Bohnen finden. In ihnen ist die natürliche Ordnung des Wachsen verborgen.

## Waldweihnacht

such Dir einen schönen Tannenbaum im Wald und schmücke ihn mit allerlei Leckerem für Vögel und Wildtiere (achte auf die örtlichen Vorschriften zum Füttern und benutze nur plastikfreie Futtermittel und Aufhänger)



1. Rauhnacht (25.12.): „männlicher, erdender Januar“  
Altes abschliessen - Reduktion auf das Wesentliche.

2. Rauhnacht (26.12.): „weiblicher, luftiger Februar“  
Still werden - Unabhängigkeit

3. Rauhnacht (27.12.): „weiblicher, fließender März“  
Sich öffnen - Grenzauflösung.

4. Rauhnacht (28.12.): „männlicher, feuriger April“  
Der inneren Welt vertrauen - Aufbruch

5. Rauhnacht (29.12.): „männlicher, erdender Mai“  
Den Körper heiligen - Sinnenfreude

6. Rauhnacht (30.12.): "weiblicher, luftiger Juni"  
Beziehungen heilen - Kommunikation



7. Rauhnacht (31.12.): "weiblicher, fließender Juli"  
Die Gefühle umarmen - Rhythmus

8. Rauhnacht (1.1.): "männlicher, feuriger August"  
Eine Entscheidung treffen - Ausstrahlung

9. Rauhnacht (2.1.): "männlicher, erdender September"  
Die Dinge ordnen - Vernunft

10. Rauhnacht (3.1.): "weiblicher, luftiger Oktober"  
Achtsam werden - Harmonie und Partnerschaft

11. Rauhnacht (4.1.): "weiblicher, fließender November"  
Dankbar sein - Wandel

12. Rauhnacht (5.1.): "männlicher, feuriger Dezember"  
Zum Licht erwachen - Sinnfindung