

Hier ist die Haltung des Monats

FROHE Weihnachten

und ein gutes, neues 2023

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 2023



Montag Dienstag Mittwoch Donnerstag Freitag Samstag Sonntag

26	27	28	29	30	31	1
Neujahr						
2	3	4	5	6	7	8
die Harmonie in der Partnerschaft lässt sich heute intensiveren				hl. 3 Könige		guter Tag zum Haarschneiden und dann Spazieren gehen
9	10	11	12	13	14	15
					guter Tag zum Putzen	Pongal Fest zu Ehren Sonnengott Indra/ Surya
16	17	18	19	20	21	22
					heute Nagelpflege- dann brechen sie nicht so leicht	
23	24	25	26	27	28	29
	gönn dir heute eine Fußreflexzonen massage					
30	31	Anmerkungen				

Zeit für Wärme:



innerlich mit Ingwer, Chili, Kakao...

äußerlich mit Sauna und Co

genieße eine Öl-Fußmassage

(Sesamol mit geröstetem

Bockshornklee und Dill) und

anschließend ein heißes Fußbad

mit Lavendel

Bayr. Reis mit Cranberrys und Sesam

- ❖ 1 EL Ghee
- ❖ 120g Reis
- ❖ 50g Mungbohnen
- ❖ 2 EL Sesam (Gomasio)
- ❖ Kurkuma
- ❖ 120 gCranberrys
- ❖ Pfeffer und Salz
- ❖ Etw. Kala Namak (schwarzes Salz)

Mungbohnen über Nacht

einweichen und bissst kochen.

Reis in Ghee glasig dünsten. Mit

Wasser angießen und Bohnen dazu.

15 min bei reduzierter Hitze köcheln.

Kurkuma und Sesam trocken in einer

kleinen Pfanne anrösten. Dann mit

den Cranberrys unter den Reis

heben. Mit Salz und Pfeffer würzen.

Süße Mungwaffeln

- ❖ 150g Mungbohnen
- ❖ 3-5 EL Milch
- ❖ 1 EL Rohrzucker
- ❖ 1 EL Mehl
- ❖ ¼ TL Zimt
- ❖ 1 Prise Kardamom
- ❖ Bourbon Vanille
- ❖ 1 Prise Anis und Ingwerpulver

Mungbohnen über Nacht

einweichen und abgießen. Bohnen

pürieren und solange Milch zugießen

bis ein Pfannkuchenteig entsteht.

Sojamehl mit Gewürzen und Zucker

nach Bedarf dazu. Im eingefetteten

Waffeleisen ausbacken.

Daal mit Bulgur und Gemüse

- ❖ 1 Handvoll gewürfeltes Gemüse (Karotte, Zucchini, Tomate, Brokkoli...)
- ❖ 1 Tasse Bulgur
- ❖ 2 ¼ Tassen Wasser
- ❖ ½ Tasse Kichererbsen oder rote Linsen
- ❖ 1 TL Ingwer gehackt, 1 TL Kreuzkümmel, 1 TL Koranderpulver,
- ❖ 1 TL Kurkuma, Chili, frischer Korander, Salz

Öl erhitzen, Ingwer anrösten. Dann

anderen Gewürze dazu. Gemüse

zufügen und nach ca. 2 min

Bulgur. Zum Schluss die

Linse/Erbsen dazu und mit

Wasser aufgießen und köcheln

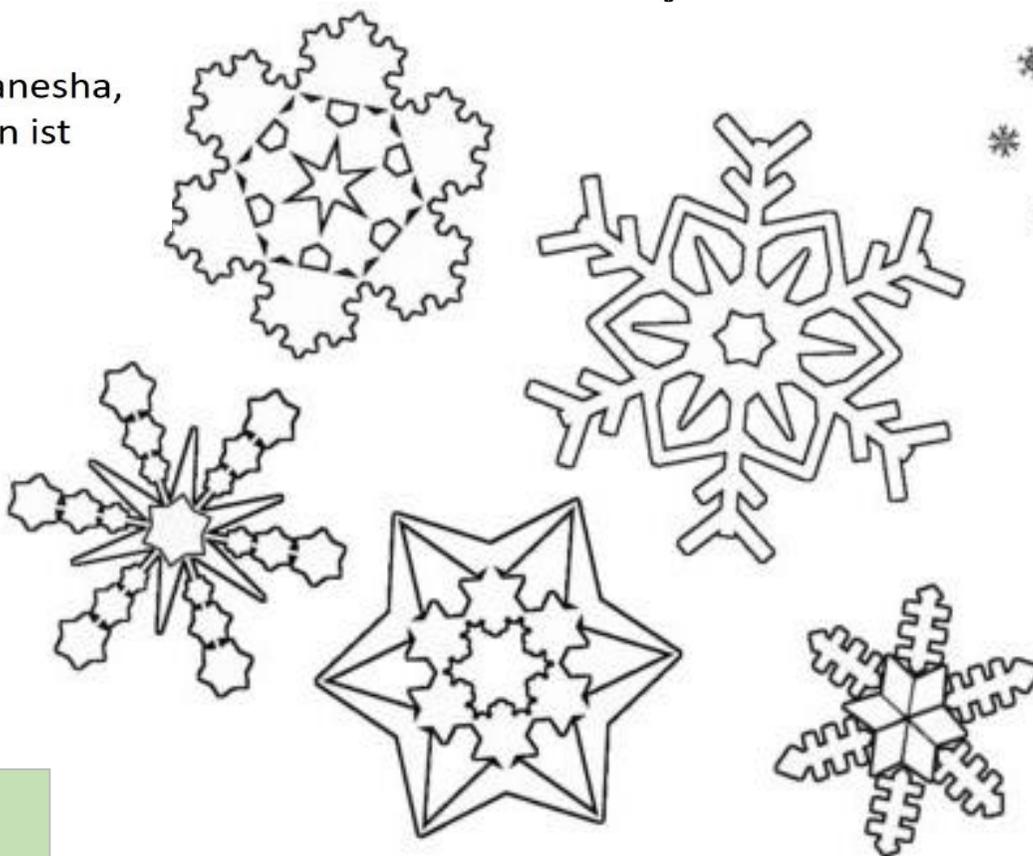
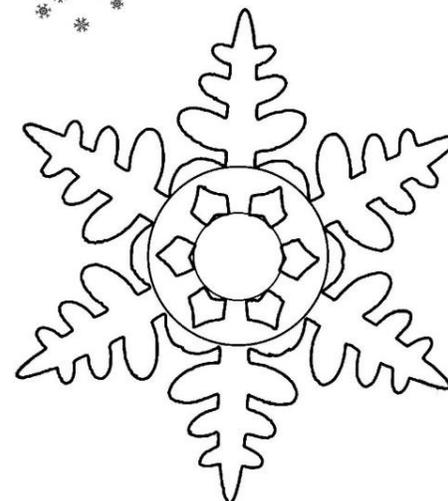
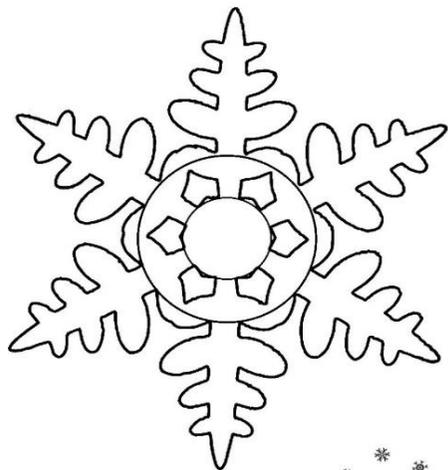
lassen (ca. 45 min) Salzen und mit

frischem Korander servieren.

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

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 guten Vorsätze umzusetzen (also z.B immer Dienstag 30 min Sport bzw. 10 min Meditation oder frisch Kochen oder Zeit für mich bzw. Paarzeit..)

*

In der vierten bis achten Woche (also im zweiten Monat) versuche ich es zweimal die Woche an festen Tagen umzusetzen.

*

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.

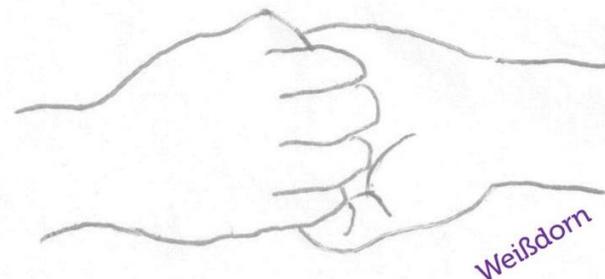
Ganesha Mudra

(Hindernisse überwinden)

S.77

Linke Hand mit der Handinnenfläche nach außen vor die Brust halten – rechte Hand greift mit dem Handrücken nach außen in die Linke – Hände in der Höhe des Herzens dicht vor der Brust halten – mit dem Ausatmen Hände ohne zu lösen auseinanderziehen und mit dem Einatmen entspannen – 6 mal wiederholen und dann Hände auf die Brust legen – einmal täglich

Ganesha Mudra



MUDRA

aktiviert Feuer
HERZ Chakra
Grün YAM

Wirkung:

Stärkt Herz, öffnet Bronchien, löst
Verspannungen, schenkt Mut und
Zuversicht