

Hier ist die Haltung des Monats

# FROHE Weihnachten

## und ein gutes, neues **2025**

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**

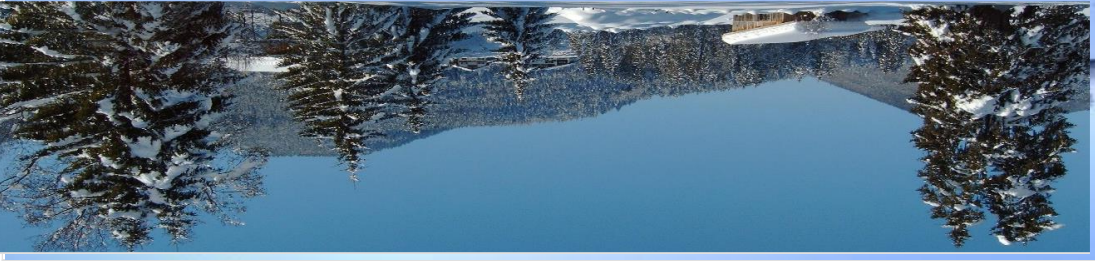
\*Yogische/ schamanische Feiertage in der **Monatsfarbe**

\*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 2025



Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
30 Neujahr	31 Pfliegende Gesichtsmasken sowie Haarfarben sind heute günstig	1	2	3 Mal wieder die Kristalle aufladen und ein Projekt starten	4 hl. 3 Könige	5
6 Mondphase: Halbmond	7	8 Kräuter sammeln von Blüten und Blättern zum Lagern und Anwenden	9	10	11	12
13 Heute einen Fastentag einlegen ☀️	14	15	16	17 Massagen z.B. Lymphdrainage wirken heute tiefgreifend	18	19
20 Mondphase: Neumond	21	22 Zuerst entrümpeln und dann Fitnessstraining machen	23	24	25	26
27	28 Mondphase: Vollmond	29	30	31	1 die ausleitenden Eigenschaften des Mondes helfen der Sauna zusätzlich bei Entgiftung	2
3	4 Anmerkungen					

## Zeit für Wärme:



innerlich mit Ingwer, Chili, Kakao...

äußerlich mit Sauna und Co

genieße eine Öl-Fußmassage

(Sesamöl 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.

## Daal mit Bulgur und Gemüse

- ❖ 1 Handvoll gewürfeltes Gemüse (Karotte, Zucchini, Tomate, Brokkoli...)
- ❖ 1 Tasse Bulgur
- ❖ 2 1/2 Tassen Wasser
- ❖ 1/2 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  
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 Korander servieren.

## Süße Mungwaffeln

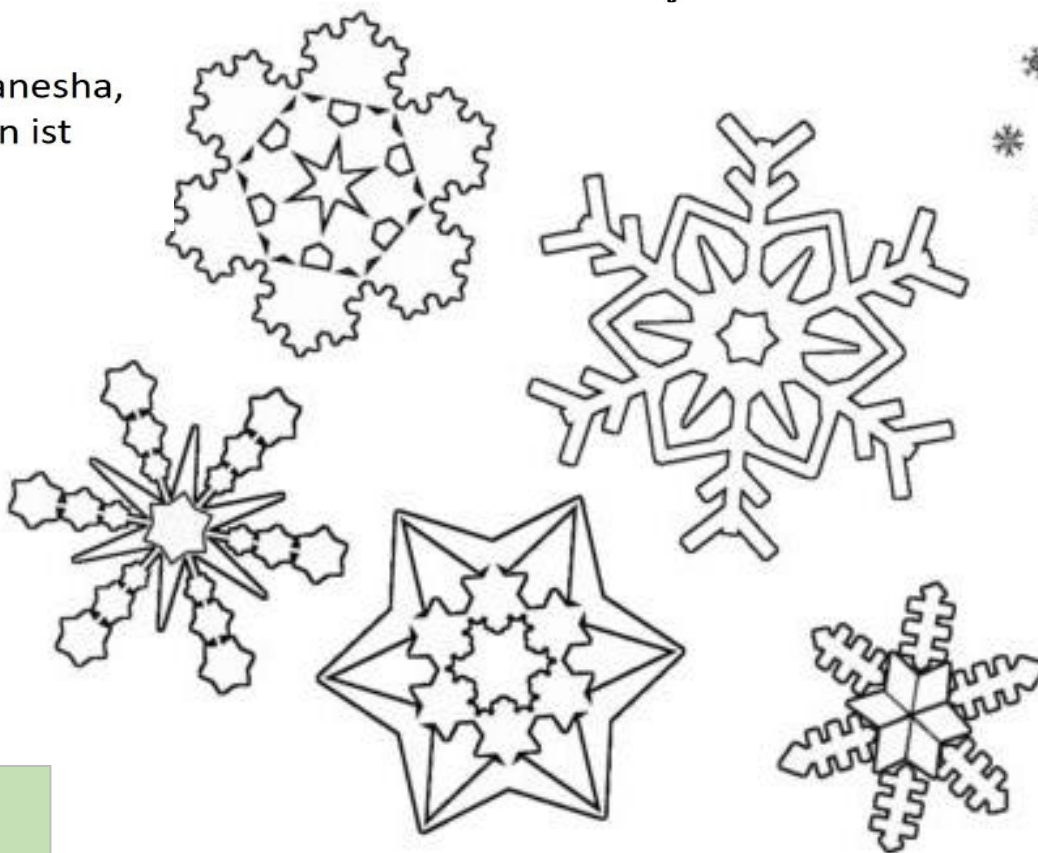
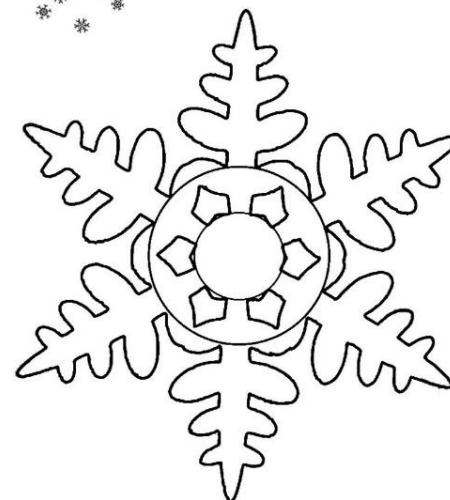
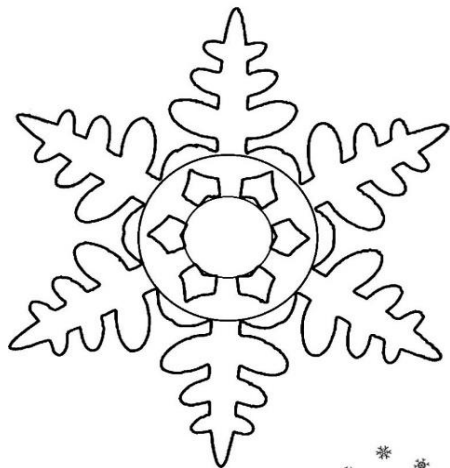
- ❖ 150g Mungbohnen
- ❖ 3-5 EL Milch
- ❖ 1 EL Rohrzucker
- ❖ 1 EL Mehl
- ❖ 1/4 TL Zimt
- ❖ 1 Prise Kardamom
- ❖ Bourbon Vanille
- ❖ 1 Prise Anis und Ingwerpulver

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.

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:

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

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

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

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

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

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

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



**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.

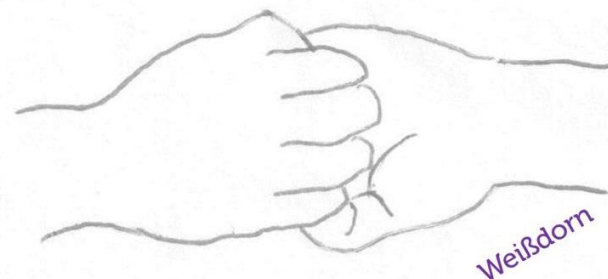
## Ganesha Mudra

(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



Weißdorn

MUDRA

aktiviert Feuer  
HERZ Chakra  
Grün YAM

**Wirkung:**

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



# Februar 2025

Montag      Dienstag      Mittwoch

27	28	29	30	31	1	2
						Zubereiten einer Salbe und nach Fitnesstraining auftragen
3	4	5	6	7	8	9
	Wenn man heute Haare schnidet, wachsen sie schneller nach					
10	11	12	13	14	15	16
Blattgemüse heute sehen	Imbolc			Saraswati Puja / Valentin		Wer sich heute um Feuerholz kümmert (schlägt) bekommt brennbares Material
17	18	19	20	21	22	23
		Özihen und anschließend eine ausgiebigere Meditation				
24	25	26	27	28	1	2
	Unkraut entfernen ist heute mit einem idealen Training der Knie verbunden	Shivarati	unsiniger Donnerstag			
3	4	Anmerkungen				



Jetzt ist Zeit für

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



### Exotischer Hafersalat

- ❖ 100g Hafer
- ❖ 2 Msp Kurkumapulver
- ❖ 1 TL Kräutersalz
- ❖ 50 g Rotkohl
- ❖ 1 Orange, 1 Apfel, ½ Mango
- ❖ 1 Handvoll Himbeeren
- ❖ 60 g Salat nach Wahl
- ❖ 3 EL Granatapfelkerne
- ❖ 3-4 EL Cashewkerne und Walnusskerne
- Hafer abbrausen und mit Kurkuma und Salz in 200-300 ml Wasser aufkochen. 15-20 min kochen und abkühlen lassen.
- Rotkohl waschen und in dünne Streifen schneiden. Früchte schälen und würfeln. Salat waschen und mit Schlüssel vermengen.
- Dressing: 3 EL Öl, 4 EL Orangensaft, 2 EL Zitronensaft, ½ EL Honig, Oregano, Pfeffer und Salz.

### 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, Chill, frischer Korianter, 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 Korianter servieren.

### Karotten Beete Raita

- ❖ 1 Tasse geriebene Karotten
- ❖ 1 Tasse Joghurt
- ❖ 1/8 TL Nelken gem.
- ❖ 1/8 TL Zimt gem.
- ❖ Prise Asafoetida (im Bio oder Astaladen)
- ❖ Salz, Pfeffer

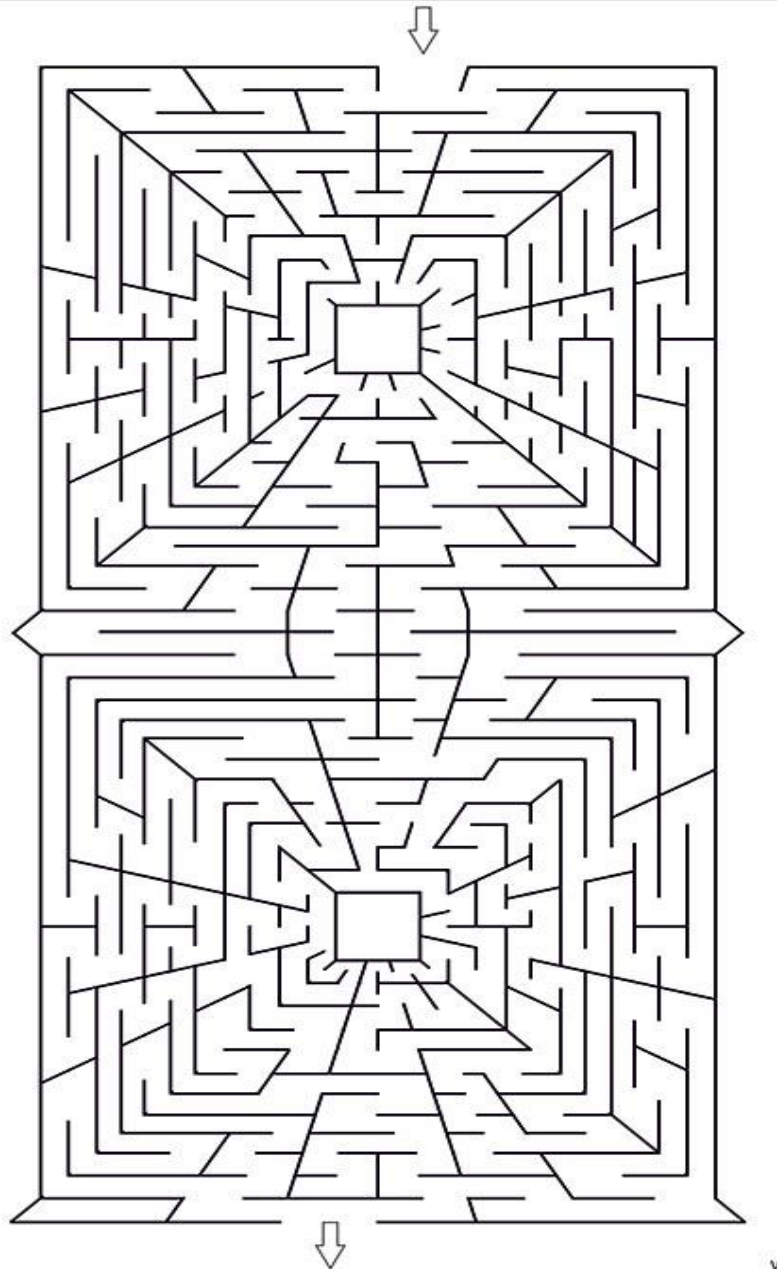
Die Gewürze kurz in einer Pfanne rösten, sofort das Gemüse dazu und kurz anbraten. Dann abkühlen lassen und mit Joghurt mischen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken

Wir sind, was wir denken. Alles, was wir sind, entsteht aus unseren Gedanken. Mit unseren Gedanken formen wir die Welt

Siddhartha Gautama Buddha

Lach doch mal

Finde den Weg



### 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.

Die Schamanenstube



## 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

\*\*\*

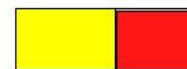
Die Kerzenschiffchen der anderen Seite basteln und auf einem Bach oder See mit guten Wünschen oder altem Ballast ziehen lassen...



## Virabhadrasana III

(Krieger III)

Beine grätschen, Zehen nach vorne— einatmen und rechten Fuß und Oberkörper rechts auswärts drehen— ausatmen und rechtes Knie bis 90° beugen— einatmen und rechten Arm parallel zum Boden vorstrecken, linken Arm zurück— Die Bewegung ist aufrecht mit Bodenkontakt— Ruhig ein und ausatmen- Blick über den rechten Arm— Stolz und Kraftvoll- Langsam zur Mitte kommen und auf der anderen Seite wiederholen- dann zur Mitte- entspannen



Wurzelchakra  
Rot LAM

### Wirkung:

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



# März 2025

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
24	25	26	27	28	1	2
			Jetzt Süchte und andere schlechte Gewohnheiten loslassen		Frühlingsanfang	Fasching
3	4	5	6	7	8	9
Rosenmontag	Faschingsdienstag	Aschermittwoch/			int. Frauentag	Umziehen, neu Einrichten ist jetzt top
10	11	12	13	14	15	16
		Heute einen Obst oder Safttag einlegen		Höll	Sauna und Dampfbad tun heute gut	
17	18	19	20	21	22	23
					☾	
Eine Reise steht unter einem guten Stern	Josefi	Frühlingstag und Nachtgleiche/Ostera			Obst dörren und Gemüse einkochen	
24	25	26	27	28	29	30
		Heute ist perfekt für einen Frühjahrsputz				Sommerzeitbeginn
31	1	Anmerkungen				

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

- ❖ 150 g Mehl (1050)
- ❖ 150 g Maismehl
- ❖ 2 ½ Pflanzenöl
- ❖ 1 TL Salz

### Tortillas

Aus den Zutaten, mit soviel  
 Wasser wie nötig, einen  
 geschmeidigen Teig  
 herstellen. 30 min ruhen  
 lassen. Walnussgroße Kugeln  
 formen und sie als kleine  
 Fladen auf Mehl ausrollen.  
 Ghee in einer Pfanne erhitzen  
 und sie leicht braun backen.  
 Dann wenden und  
 anschließend im Backofen  
 warmhalten.

### 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  
 bestreuen und gleich  
 mit gekochtem Dinkel  
 Reis oder Reismudeln  
 servieren.

### 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 Streifen/  
 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.



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.

## Sonnenräder

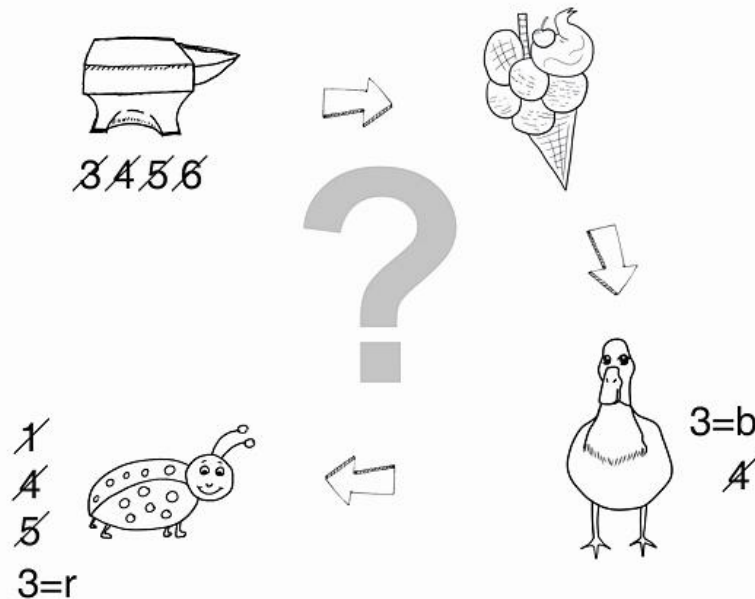
Du brauchst:

- \* 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.

**Finde das Lösungswort!** Hierbei musst du bei den einzelnen Gegenständen, die angegebenen Buchstaben streichen oder gegen andere Buchstaben austauschen. Am Ende des Rebus-Rätsel entsteht ein neues Wort. Das Lösungswort!



Lösungswort

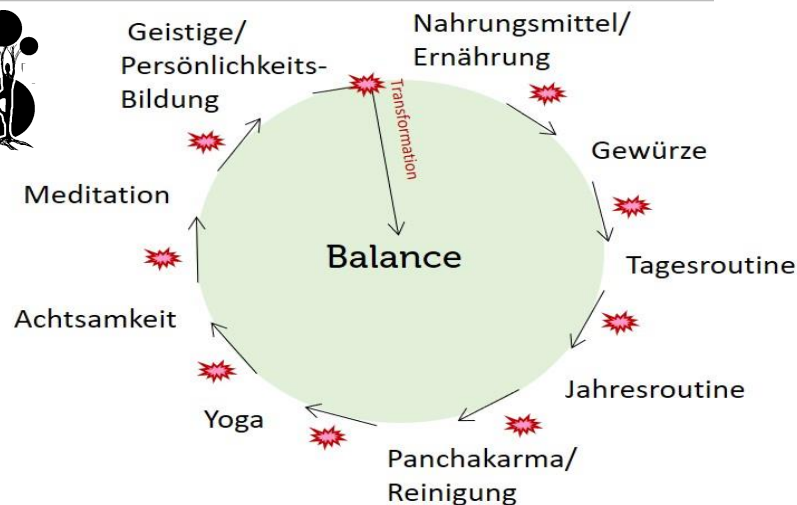
Auf in den Frühling, den Winter lassen wir hinter uns. Das Blut färbt sich rot in der Feuerkraft, klares Wasser erquickt und reinigt das innere Leben.

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.

## Baummeditation:



Sitze in einer bequemen Position auf dem Boden - stell Dir vor wie aus Deinen Beinen und Becken Wurzeln in die Erde treiben - bilde nun in Deinem Rumpf einen Stamm aus - und aus Den Schultern und dem Kopf treiben Äste in die Weite - gestalte innerlich eine wunderschöne Baumkrone - spüre nun wie all die Nährstoffe und positiven Energien durch die Wurzeln in den Baum strömen und das Licht der Sonne und der Sauerstoff aus der Luft durch die Äste fließt - eine tiefe Ruhe und Frieden breitet sich von den Wurzeln bis in die feinen Äste aus - und alles wird so ruhig, daß ein Vogel sein Nest in Deinen Ästen und ein Mäuschen ihres an Deinen Wurzeln bauen möchte- bleibe und atme zwischen Himmel und Erde und komme in Deinem Themo wieder im HIER an.



## Atem- Gehmeditation „Breathwalk“

Verbinde Deine Schritte mit dem Atem. Atme also über soundsoviel Schritte ein und soundsoviel Schritte aus. Du kannst den Atem dabei fließen lassen oder kurze Pausen machen. Das Atemmuster kann uns entweder energetisieren oder beruhigen: Suche Dir in dieser Gehmeditation, daß für Dich stimmigste Muster aus:

Schritte ein : Schritte aus	Atemtyp	Wirkung
4 : 4	unterteilt	Klarheit, Energie
8 : 8	unterteilt	Ruhe, Ausgleich, Ausdauer
8 : 4	unterteilt	Energie, Motivation, Fokus
4 : 8	unterteilt	Reinigen, Loslassen, Ruhe
4 : 4	fließend	Balance, klar, zentriert
8 : 8	fließend	gute Verdauung, mildert Stress und Gelüste, Ruhe
8 : 4	fließend	Selbstsicherheit, stärkt Herz und Kreislauf, Verjüngung
4 : 8	fließend	Geduld, löst Wut und alte Gefühle und Gewohnheiten, schenkt neue Perspektiven

Als dreiteiliger Atem mit Atempause nach Einatmung 4:4:4 oder 8:8:8 gibt es Präsenz, Bewusstheit und Großzügigkeit

Pranayama

