

# April 2025



Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
31	1	2	3	4	5	6
				Kräuter sammeln, eine Salbe zubereiten und vielleicht Angeln		Rama Navami
7	8	9	10	11	12	13
	Haare färben und schneiden und Rücken Training					Palmsonntag
14	15	16	17	18	19	20
	ausgiebiger Hausputz und anschließend Massage		Gründonnerstag	Karfreitag		Ostersonntag
21	22	23	24	25	26	27
☾				Sauna und Dampfbad mit Gesichtsmaske	○	
	Pflanzen zurückschneiden					
28	29	30	1	2	3	4
guter Tag um zu Lernen und Kristalle aufzuladen						
5	6	Anmerkungen				



## Jayanti s dreifaches Getreide

- ❖ ½ Tasse Reis
- ❖ ½ Tasse Quinoa
- ❖ ½ Tasse Hirse
- ❖ 2 TL Ghee
- ❖ Salz und Pfeffer
- ❖ 2 EL Zitronensaft
- ❖ Je 1 EL frischer Basilikum,  
Petersilie, Dill

Das Getreide in der doppelten  
Menge Wasser aufkochen und 15  
min simmern. Dann Ghee, Salz  
und Pfeffer dazu.  
Zitronensaft und frische Kräuter  
zuzufügen. Mit Gemüse servieren.  
Tip:  
Für Saffran Reis ein paar Fäden  
mit dem Ghee dazutun.

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



## 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 Garenden den  
Zitronensaft, Vanille und Chili  
zuzufügen

## Linse Naturreis- Bratlinge

- ❖ 1 Tasse Reis
- ❖ 1 Tasse Linsen
- ❖ Garam Masala
- ❖ Kurkumapulver
- ❖ Karotte
- ❖ Chili, frisches Basilikum
- ❖ Stärke

Reis kochen. Garam Masala,  
Kurkuma und Salz in einem Topf  
anrösten. Die Linsen gründlich  
waschen und zuden Gewürzen mit  
Wasser (oder Gemüsebrühe)  
zuzufügen. Kochen bis die Linsen gar  
sind.  
Reis und Linsen mischen. Die  
Karotte schälen und reiben, Chili  
hacken. Mit Stärke und Basilikum in  
einer Schüssel zu einem Teig  
vermengen. In einer Pfanne mit Öl  
anbraten.

*Willst du wissen, wer du warst, so schau wer du bist. Willst du wissen, wer du sein wirst, so schau, was du tust* Aus der Bhagavad Gita, Vers 2-14

In dem Buchstabengitter haben sich 10 Wörter zu Ostern versteckt.  
Finde die Wörter und kreuze sie rot ein. Viel Erfolg!

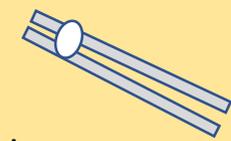


Ostern, Frühling, Osterhase, Familie, Ostereier,  
Sonntag, Religion, Karfreitag, Versteck, Schokolade



D	R	F	T	G	F	A	M	I	L	I	E	R	T	Z
D	C	V	F	G	T	Z	Q	A	S	X	C	H	Z	H
O	D	K	A	R	F	R	E	I	T	A	G	D	O	N
S	C	D	G	V	F	F	T	Z	D	F	R	G	S	J
T	F	S	B	E	R	G	G	U	X	O	F	B	T	M
E	V	O	H	R	T	B	F	J	S	S	G	H	E	K
R	B	N	U	S	Z	V	V	K	A	T	Ä	N	R	W
E	H	N	I	T	U	D	C	I	Q	E	O	D	N	E
I	N	T	O	E	J	E	D	K	W	R	I	E	H	T
E	J	A	P	C	K	R	T	I	S	H	P	R	Z	Q
R	K	G	I	K	I	T	Z	O	P	A	Ü	T	U	A
D	I	A	S	E	D	F	V	B	N	S	E	Z	I	Y
F	R	E	L	I	G	I	O	N	G	E	W	R	O	S
G	F	G	H	J	K	F	R	Ü	H	L	I	N	G	X
W	S	C	H	O	K	O	L	A	D	E	G	H	J	C

Eierrollen:



Man braucht:

- \* jede Person ein hartgekochtes Ei (das im Laufe des Spiels Dellen bekommt)
- \* zwei lange gerade Stecken, angelehnt auf einem Zaun etc.
- \* je Spieler 5-10 Münzen oder andere Plättchen zum Zählen der Erfolge

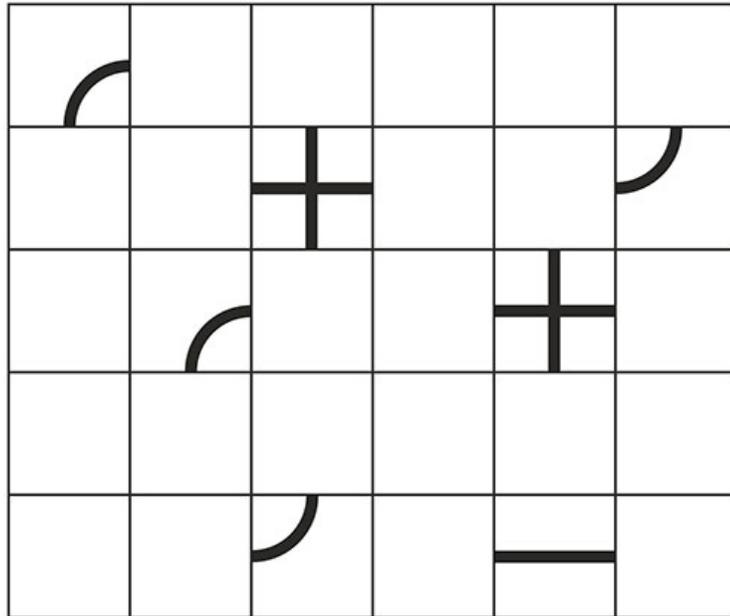
Es werden zwei lange, gerade Stecken so platziert, daß ein hartgekochtes Ei auf seiner breiten Seite in den Stöcken wie auf Schienen hinunterrollen kann. Dort wo es liegen bleibt wird ein Plättchen/ Münze oben aufgelegt. Der nächste Spieler versucht nun mit seinem Ei die Münzen auf den anderen Eiern durch sein eigenes rollendes Ei runterzuwerfen. Er darf die Münzen dann behalten und die Eibesitzer müssen sie wieder auf dem Ei ersetzen. Der mit den meisten Plättchen ist Osterkönig.

# Gleise verlegen - schwer

Verlege die Gleise zu einer geschlossenen Eisenbahnstrecke.



schaffst du es, mit den oberen Kurven und Graden, eine geschlossene Eisenbahnstrecke zu verlegen? Jede Kurve sowie Grade darf mehrmals verwendet werden. Pro Kästchen darf jedoch nur eine Gleise gelegt werden. Am Ende müssen alle Kästchen mit einem Gleiselement versehen sein.



## 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.



# Happy Twist

Aus dem Hund das rechte Bein nach hinten strecken und mit dem Einatmen den rechten Fuß beim Daumen der linken Hand aufsetzen – den linken Fuß nach vorne mit dem Knie Richtung rechten Arm ziehen und auf den Zehen bleiben – zurücklehnen und aufrichten – mit dem nächsten Ausatmen nach rechts drehen, dabei die Arme vor das Herz nehmen – 3 bis 5 Atemzüge bleiben und auf der anderen Seite wiederholen



Sonnengeflecht  
Gelb RAM

## Wirkung:

dehnt Hüften, massiert den Darm,  
richtet Wirbelsäule auf

---

---

# Mai 2025



Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
28	29	30	1	2	3	4
			Maitrier / Beltane		Kräuter sammeln und Salbe zubereiten	
5	6	7	8	9	10	11
	Gesichtsmasken und Haare schneiden ist heute ideal				Muttertag	
12	13	14	15	16	17	18
Buddha Purnima			Meditiere heute extra lang			
19	20	21	22	23	24	25
	Guter Zeitpunkt für einen Ausflug oder Brot backen				Saunabesuche mit Gesichtsmasken	
26	27	28	29	30	31	1
		Trainieren von Armen und Schuften und Massagen	Christi Himmelfahrt		Lernen geht heute leicht von der hand und Milchverarbeitung	
2	3	Anmerkungen				

11/23

## Hanuman Daal

- ❖ 2 Tassen Mung Daal und Beluga Linsen
- ❖ 1 Dattel, 2 EL Erdnüsse, 1 Tomate gehackt
- ❖ 1 Chilischote und Ingwer, gerieben (daunen groß) 1 EL Jagery, ½ EL Salz
- ❖ 1 TL Chayenne Pfeffer, ½ TL Kurkuma, 2 EL Kokosöl mit Prise Asafoetida, ½ TL Senfsamen, ½ TL Kreuzkümmel Samen, 10 Bockshornkeesamen, 3 Nelken, 1 Lorbeerblatt, 2 Chili, 2 Zimtstange, 10 Curryblätter, Petersilie frisch
- ❖ Saft einer Zitrone

Daal und Dattel zum Kochen bringen. Ca. 40 min. Erdnüsse kochen bis sie weich sind und abseihen. Erdnüsse, Tomaten, Chili, Ingwer, Zucker, Salz und Kurkumamit vier Tassen Wasser zum Daal geben. Pürieren. Ghee in einer Pfanne erhitzen. Senfsamen, Kreuzkümmel und Bockshornklee, Nelken, Lorbeer, Chili, Zimtstangen anrösten, dann Asafoetida, und Curryblätter dazu bis alles ein Aroma entfaltet. Zum Daal dazugeben und nochmals aufkochen. Zum Schluss Petersilie und Zitrone dazugeben.

Kapha Smoothie:

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



Metta Sätze:



## Kräuter Zwieback

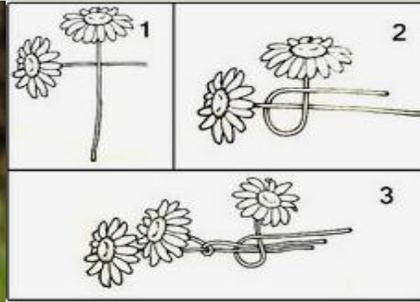
- ❖ 2 EL oder Leinsamen-öl (Leinsamen in Sonnenblumenöl quellen lassen)
  - ❖ 3 EL Rapsöl
  - ❖ 1-2 EL Kokosblütenzucker
  - ❖ 1 Handvoll Rosinen
  - ❖ 120 g Roggenmehl
  - ❖ 6-7 EL Maismehl
  - ❖ 2 EL Leinsamen (falls oben schon dabei - dann nur a bissel)
  - ❖ Je 1 TL gem. Zimt und Kardamom
  - ❖ Je ½ TL Fenchelsamen und Anis
- Das Ei (Ersatz) mit Öl und Zucker vermischen. Rosinen hacken und dazufügen. Die restl. trockenen Zutaten in einer Schüssel mischen und anschließend mit Ei-Mischung zu einem Teig kneten. Zwei Rollen formen und auf Backpapier ca. 30 min bei 170° backen. Noch warm 2,5 cm breite Stücke schneiden und wieder auslegen. Bei 100° trocknen.

## Rhabarber Hefeschnecken

Hefeteig zubereiten  
Und mit Schmand,  
Zucker und Vanille  
bestreichen.  
Speisestärke auf sieben  
Geschälten und  
gewürfelten Rhabarber  
(und evtl. Erdbeeren)  
darauf verteilen.  
Aufrollen und in  
Scheiben schneiden.  
Dann ca 20 min bei 180°  
backen

So wie der Grund eines Sees deutlich sichtbar wird, wenn die Wellen an der Oberfläche sich legen, so kann das wahre Selbst wahrgenommen werden, wenn sich die Erscheinungsformen des Geistes legen.

Swami Sivananda



## Bharadvajasana (Meerjungfrau)

Im Fersensitz auf der rechten Seite (Beine sind links) absetzen – einatmend Körper weiten – ausatmend nach rechts drehen, dabei rechte Hand auf den Boden hinter dem Po aufsetzen und linken Arm über den Kopf heben – Blick Richtung linke Handfläche – 5 bis 7 Atemzüge halten – lösen und auf der anderen Seite wiederholen



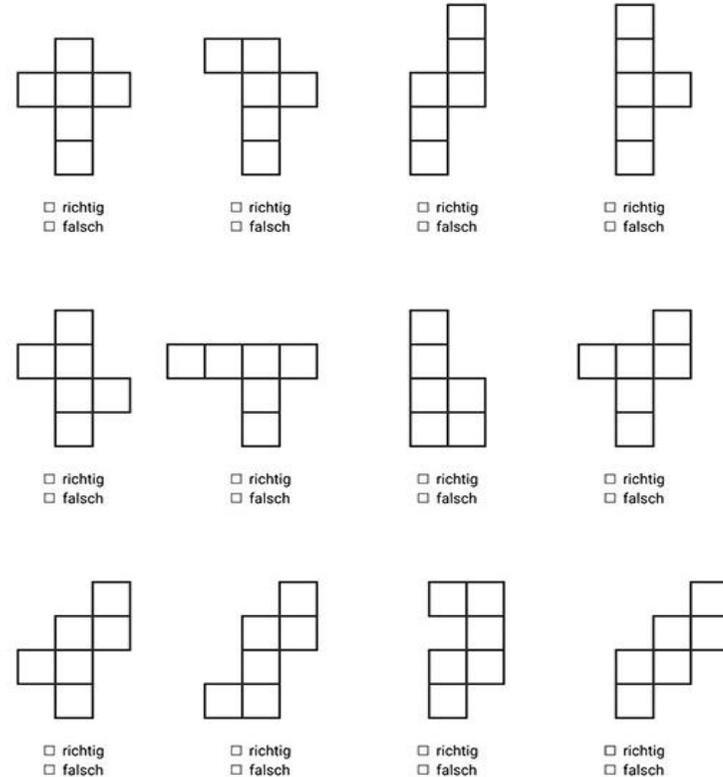
Alle Energiezentren  
vorallem  
Bauch Chakra  
Orange VAM

### Wirkung:

macht flexibel und verjüngt, dehnt die Seite, kräftigt die Arme, bringt einen in Fluss

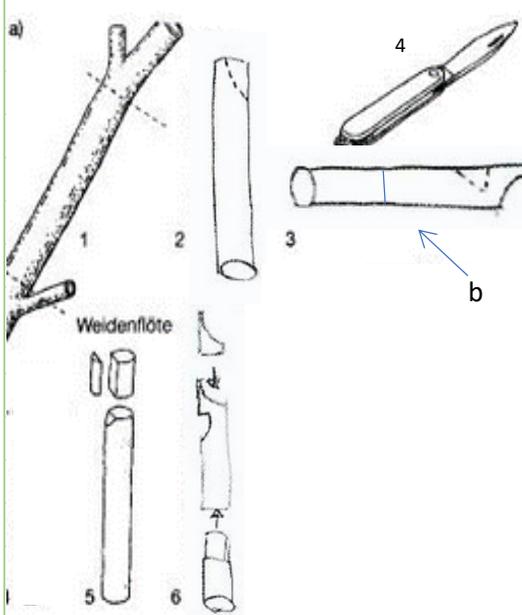
## Logikrätsel

Welche der dargestellten Figuren sind Würfelnetze und ergeben einen geschlossenen Würfel?



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 Rindentils 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



# Junij 2025

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
26	27	28	29	30	31	1
2	3 ☾ günstig für Verträge und Steuer	4	5	6 Kräuter sammeln und Brotbacken	7	8 Fingstsonntag
9	10 ☉ Kristalle im Mondlicht aufladen und Mondwasser sammeln	11	12	13	14 Pflanzrückschnitt und Fermentieren	15
16	17 ☾ Heute Grobhausputz	18	19	20 Guter Zeitpunkt für eine Reise	21 Sommer-Sonnwende, Litha	22
23	24 Johannis	25 ☉ schlechte Gewohnheiten lassen sich heute gut loslassen	26	27	28 Heute: Rückentraining anfangen	29
30	1	Anmerkungen				

Morgentee  
mit getrockneten  
Löwenzahnblättern und  
Himbeerblättern.



**Kirschenmonat:**

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

- ❖ 1 EL Ghee
- ❖ 1 TL 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 Apfel und  
Bananen unterheben.

## Aprikosen Chutney

## Tandava Kurkuma Milch

- ❖ 300 ml Milch oder  
Alternativmilch
  - ❖ ½ TL Kurkuma Pulver
  - ❖ Je eine Prise Kardamom,  
Pfeffer, Ingwerpulver
  - ❖ ½ TL Honig oder Sirup
- Milch und Kurkuma im Topf  
aufkochen, Gewürze hinzufügen.  
Abkühlen lassen und mit Honig  
oder Sirup süßen.

## Chia Grütze mit Safran

Chiasamen, Kokosflocken, Feigen  
und Zimt mit Wasser oder Milch  
auffüllen und ein paar Stunden  
quellen lassen.

## Gemüse-Hirse- Burger

- ❖ 100g Hirse oder Quinoa
- ❖ 2 mehligte 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.

Es ist nicht Deine Vergangenheit, sondern nur Deine gegenwärtige Präsenz, die auf der Matte zählt. Patthabi Jois

## Tolasana I (Waage)

Aufrechter Stand mit den Füßen hüftbreit und parallel – Gewicht auf ein verlagern, Standbein gerade, stabilisieren – Hände vors Herz, einatmen – ausatmend anderes Bein nach hinten oben anheben und gleichzeitig Arme nach vorne/ zur Seite strecken-Weite schaffen bis zur Ferse und Fingerspitzen - Balance 5 Atemzüge halten – langsam das Bein wieder senken, Arme einatmend nach oben nehmen und ausatmend Hände vors Herz bringen, entspannen



Sonnengeflecht  
GELB RAM

### Wirkung:

beruhigt den Geist, kräftigt die Beine und den Rumpf, regt den Atem an, verbessert das Gleichgewicht

\*\*\*

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 mitgeben könntest für den Rest seines Lebens. **Welcher wäre das?**

(Für ein Gespräch oder zum Nachdenken)

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



Pranayama

**Wirkung:**

bringt inneren und äußeren Frieden

## Gehmediation nach Thich Nhat Hanh

Stelle Dir vor Du hättest die Füße eines Buddha, eines Erleuchteten. Verlangsame Deine Schritte und richte Deine volle Aufmerksamkeit auf den jeweiligen Schritt: Fußsohle aufsetzen, abrollen und abheben...

Stelle Dir vor, daß in Deinen Spuren abzulesen ist, wie Du die Welt betrittst.

Gehe so, daß Du nur Frieden in Deinen Fußabdrücken hinterlässt. Lass den Kummer und Sorgen im ersten Schritt hinter dir.



*Ba ba thanh phong khai -  
ein frischer Windhauch steigt von jedem Schritt auf*

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