

Ein Wochenende zum Abschalten und Auftanken

Bist du bereit, dir am Wochenende mal so richtig etwas Gutes zu tun? Wie wäre es mit einem Ausflug zu dir selbst, um dem Alltagstrott zu entfliehen? Vergiss die Schule und drücke den Resetbutton. Starte dein kleines Verwöhnprogramm mit einem Wochenrückblick, um die Woche hinter dir zu lassen und checke dann mit einer Atemübung richtig ins Wochenende ein. Bereite deinem Gaumen mit einem Gemüse Curry voller Vitamine eine Freude und nimm dir Zeit zum Essen – das Audio „Achtsames Essen“ stellt dafür die Weichen. Vielleicht hast du sogar Muße, dir ein Augenkissen zu basteln, das du dir nach einer entspannenden Yoga-Session selbst auf die Augen legst. Am Abend sorgt eine Kerzenmeditation dafür, dass du glücklich und zufrieden in die Kissen sinkst.

Gönne dir ein Wochenende für Zeit und Muße nur für dich selbst und gestalte es nach deinen Bedürfnissen! Lasse dich von deinem inneren Kompass leiten und genieße die Zeit, die du dir selbst schenkst.

AUDIO

8 Minuten

Achtsamkeitsübung **Achtsames Essen**

Einleitung

Wie oft vergessen wir, wirklich auf unseren Körper zu hören? Wäre es nicht schön, nicht nur nebenbei, sondern mit vollem Bewusstsein zu essen? Achtsames Essen ist der Schlüssel für ein optimales Körpergefühl – es ist die kraftvolle Antwort auf den Stress des Alltags. Du nimmst dir bewusst Zeit für deine Mahlzeit und schlingst das Essen nicht einfach nur herunter, sondern nimmst es mit allen Sinnen wahr: Den Duft, Geschmack und die Textur der Speisen. Auch kaust du viel bewusster – denn je langsamer du kaust, desto besser kannst du das Essen verdauen. Achtsames Essen ist mehr als nur ein Trend – es ist ein Lebensstil. Höre auf deinen Körper, gib ihm, was er braucht und fühle dich automatisch gesünder und ausgeglichener. Lerne wieder zu schätzen, was du isst und entscheide dich bewusst für jeden einzelnen Bissen.

Das benötigst du für diese Achtsamkeitsübung

Bevor du startest, Sorge dafür, dass du deine Ruhe hast und bequem und aufrecht sitzt. Normalerweise wird diese Übung mit einer Rosine durchgeführt. In dieser Anleitung ist es eine Himbeere, aber du kannst auch jedes andere Obst nehmen, das dir schmeckt.

Einleitung

Schon wieder ist eine Woche vorbei! Wie die Zeit doch verfliegt. Nimm dir die nächste Viertelstunde und damit einen Augenblick, um die Woche Revue passieren zu lassen und dir deine schönsten Momente vor Augen zu führen. Woran denkst du da als Erstes? Welche Erinnerungen sind für dich wichtig? Erwähne dich an all die kleinen und großen Momente von Zufriedenheit, die du inmitten all der Arbeit erlebt hast. Vergiss auch nicht die Herausforderungen, die dich wachsen lassen haben und auf die du wirklich stolz sein kannst. Richte dir eine kleine Galerie für die besten Momente dieser Woche ein und ehre sie mit der Aufmerksamkeit, die sie verdienen!

Das benötigst du für deinen Wochenrückblick

Für diese Achtsamkeitsübung brauchst du lediglich einen Stift und Papier oder dein Tagebuch sowie ein wenig Muße.

1. Dafür bin ich dankbar

2. Diese Menschen haben meine Woche bereichert

3. Meine schönsten Erinnerungen diese Woche

4. Diese Herausforderungen habe ich gemeistert

5. Das habe ich gelernt

6. Darauf bin ich stolz

**VIDEO**

5 Minuten

Atemübung Noch mehr Entspannung mit einer Variante der Wechselatmung

Einleitung

Du kennst schon einen der absoluten Klassiker unter den Atemübungen – die Wechselatmung. Probiere jetzt die Variante mit einer längeren Atemfülle und Ausatmung. So kannst du richtig abschalten und dich am Wochenende entspannen. Also, lege direkt mit deiner Entspannungs-Session los!

Das benötigst du für diese Variante der Wechselatmung

Führe diese Variante der Wechselatmung an einem ruhigen und ungestörten Ort durch. Achte auch hier darauf, dass du aufgerichtet und entspannt sitzen kannst und putze dir vor dem Üben am besten die Nase. Im 2. Teil der Übung verdoppeln wir die Taktzahlen; wenn dir das unangenehm ist, kehre wieder zur ersten Variante zurück.

**VIDEO**

30 Minuten

Praxis Mehr Elan und Energie mit Yoga

Einleitung

Wie wäre es, wenn du dein Wochenende mit einer energetisierenden Yoga-Session beginnst? Öffne mit Drehungen deine Brustkorb- und Schulterpartie und tue deinen Bandscheiben etwas Gutes. Von den Twists profitiert nicht nur dein Körper, sondern auch deine Perspektive auf dich selbst wird sich verändern. Fließe mit Stabilität und Leichtigkeit durch die Praxis, atme neue Energie, sodass du mit Elan in dein Wochenende starten kannst.

Das benötigst du für die Yogaeinheit

Für diese Yogasequenz brauchst du wie immer deine Yogamatte, ggfs. ein dickes Buch bzw. einen Yogablock und eine Decke. Suche dir am besten einen ruhigen Ort, wo du ungestört bist. Achte während der Drehungen darauf, dass dein Becken stabil bleibt, während du dich drehst, um deiner Brustwirbelsäule mehr Raum zu geben.

**VIDEO**

30 Minuten

Praxis Runterkommen und Loslassen mit Yin Yoga

Einleitung

Nimm dir am Wochenende eine kleine Auszeit und gönne dir eine halbe Stunde Yin Yoga. Das ist der perfekte Ausgleich zu deinem stressigen Alltag, der oft vom Yang geprägt ist. Lasse dich einfach in die verschiedenen Haltungen fallen und gib dich ganz dem Moment hin. Unterstütze dich dabei mit allen Hilfsmitteln, die deine Wohnung hergibt – seien es Kissen, Decken oder Bücher. Das einzig Wichtige ist, dass du zur Ruhe kommst und möglichst alle Muskeln loslässt. Werde still und schmelze in die Positionen hinein.

Das benötigst du für die Yin-Yogaeinheit

Halte auch für diese Yin Yoga-Sequenz Decken, Kissen und ein Bolster (falls vorhanden) parat, um dich vollkommen entspannen zu können. Suche dir einen ruhigen Ort, an dem du ungestört bist. Gerne auch hier wieder mit deiner Lieblingsduftkerze!

**AUDIO**

15 Minuten

Yoga Nidra Der regenerierende Schlaf der Yogis

Einleitung

Möchtest du ein glücklicheres Leben führen und deine körperliche, emotionale und mentale Anspannung loswerden? Yoga Nidra ist eine ganz einfache und zugleich sehr effektive Entspannungstechnik, die dir dabei hilft. Yoga Nidra ist der Schlaf der Yogis. Mit ihm erreichst du einen Zustand, der sich irgendwo zwischen Wachsein und Schlafen befindet, der Körper, Geist und Seele die Ruhe schenkt, die sie verdienen. Durch die Kombination von Atemübungen, Visualisierungen und Körperentspannungen wirst du Unruhe, Schlafprobleme und Ängste los und gewinnst mehr Energie, Konzentration und Gelassenheit. Alles, was du tun musst, ist einen positiven Vorsatz zu finden und loszulegen. Spüre selbst, wie Yoga Nidra dein Leben bereichern kann!

Das benötigst du für Yoga Nidra

Suche dir einen ruhigen Ort, an dem du dich entspannen und wohlfühlen kannst. Am besten legst du dich dazu auf deine Yoga- oder Isomatte in Rückenlage. Vergiss nicht, dich zuzudecken und dich warm anzuziehen, damit du nicht frierst. Und bevor du startest, überlege dir einen einfachen und im Präsens formulierten Vorsatz, wie zum Beispiel: Ich bin entspannt. Ich bin gesund oder Ähnliches. Du kannst Yoga Nidra übrigens hervorragend an die Yogasequenzen anschließen

Einleitung

Lust auf ein schnelles und einfaches veganes Gemüse Curry? Mit nur wenigen Zutaten zauberst du dir in kürzester Zeit eine gesunde Mahlzeit voller Vitamine. Lasse deiner Kreativität freien Lauf und kombiniere frisches saisonales Gemüse nach deinem Geschmack. Wenn du noch Gemüsevorräte im Kühlschrank hast, umso besser! Denn dieses Rezept ist perfekt dafür geeignet. Hier kannst du wirklich alles reinwerfen, was du magst. Und das Beste daran ist, dass du dein Curry jedes Mal aufs Neue variieren kannst. So wird es nie langweilig und bleibt immer lecker!



AdobeStock | nerudol

• Das benötigst du für dein Gemüsecurry für 2 Personen bzw. 2 Tage •

500 Gramm Frisches Gemüse deiner Wahl (Möhren, Blumenkohl, Spinat, Spitzkohl, Zucchini, Paprika, Broccoli, Pilze ...)

Eine Zwiebel

Wenn du magst eine Knoblauchzehe

Rote oder gelbe Currypaste je nach Geschmack 2 Esslöffel

250 Milliliter Kokosmilch

Ein Esslöffel Öl (Oliven-, Sonnenblumen- oder Kokosöl oder Ghee)

Gewürze deiner Wahl (Salz, Pfeffer, Kreuzkümmel, Kurkuma, Ingwer...)

150 Gramm Reis, Buchweizen, Hirse, Quinoa – was du im Haus hast und magst

Pfanne

Anleitung

Wasche das Gemüse und schneide es in kleine Stücke. Schäle Zwiebeln und Knoblauch und hacke sie fein. Beginne am besten parallel damit deine Beilage zu kochen.

Gib das Gemüse in die Pfanne brate es schön scharf an, bevor du Zwiebeln (und Knoblauch) dazu gibst. Für den exotischen Hauch kommen jetzt Currypaste und Kokosmilch in die Pfanne; alles auf kleiner Flamme köcheln. Wenn du möchtest, füge noch weitere Gewürzen hinzu.

Richte dein Curry zusammen mit deiner Beilage auf einem schönen Teller an.

Das Auge isst schließlich mit. Guten Appetit!

EXTRATIPP

Das Curry schmeckt auch am nächsten Tag noch super lecker und lässt sich auch sehr gut mit Tofu kombinieren.

Einleitung

Es gibt wohl kaum etwas Entspannenderes als in das warme Licht einer Kerze zu blicken und dabei die Seele baumeln zu lassen. Mit der Kerzenmeditation steht uns eine einfache und äußerst wirkungsvolle Methode zur Verfügung, um Körper und Geist zu entspannen. Zugegeben, die Technik mag zu Beginn etwas ungewöhnlich erscheinen: Man starrt so lange in die Flamme, bis sich Tränen in den Augen bilden – ohne dabei zu blinzeln. Doch dieser scheinbar simple Akt hat es in sich: Die Augenmuskeln werden trainiert und die Tränen reinigen die Augen auf natürliche Weise. Doch das ist längst nicht alles. Vor allem sorgt die meditative Übung für Ruhe und Konzentration.

Das benötigst du für deine Kerzenmeditation

Um diese Meditation durchzuführen, benötigst du lediglich eine Kerze und einen Ort frei von Zugluft, an dem du ungestört und aufrecht sitzen kannst. Umhülle dich bei Bedarf mit einer Decke. Die Meditation kann zu jeder Tageszeit durchgeführt werden, jedoch ist sie besonders schön am Abend, wenn es dunkel ist. Ziehe sonst die Vorhänge zu. Platziere die Kerze ungefähr einen Meter auf Augenhöhe vor dir.

Hinweis

Es ist ganz normal, wenn deine Augen tränen. Dies ist beabsichtigt und sollte dich nicht beunruhigen. Sollte jedoch ein starkes Brennen oder Schmerzen auftreten, ist es ratsam, deine Augen zu schließen und die Übung zu beenden.

Einleitung

Wie wäre es mit einer extra Portion Entspannung? Mit einem selbstgemachten Augenkissen mit Lavendelduft kannst du jederzeit und überall für eine kleine Auszeit sorgen. Verwende alte Stoffe und fülle sie mit Lavendelblüten und Lavendelöl. So kannst du das Kissen auf dein Gesicht legen, tief einatmen und dich von dem beruhigenden Duft verwöhnen lassen. Ob nach einer Yogaeinheit oder während eines langen Schultages ein Power-Nap – das Augenkissen mit Lavendelduft ist einfach genial und dein perfekter Begleiter für Entspannung.

Das benötigst du für die Augenkissen

Stoffreste (am besten glatte Naturstoffe wie Baumwolle oder Seide)

150 g Hirse oder Leinsamen

4 gehäufte EL getrocknete Lavendelblüten

Lavendelöl

Nadel, Nähgarn, Stecknadeln, Schneiderkreide, ggfs. Nähmaschine

Schere, Trichter

Schablone aus Papier mit den Maßen 20 cm x 10 cm.

Anleitung

Zuerst mischst du Hirse oder Leinsamen mit Lavendelblüten und gibst ein bisschen Lavendelöl dazu. Dann schnapp dir deine Schablone und lege deinen Stoff doppelt und auf links. Platziere die Schablone auf dem Stoff und zeichne mit der Schneiderkreide einen 1 cm breiten Rand um die Schablone. Nähe jetzt dein Augenkissen zusammen, aber lasse an der kurzen Seite eine Öffnung von etwa 3 cm, damit du es später füllen kannst. Ziehe das Augenkissen auf rechts und fülle es mit deiner Lavendel-Hirse/Leinsamen-Mischung. Dafür benötigst du einen Trichter. Zum Schluss nähst du das Augenkissen zu und voilà – dein selbstgemachtes Augenkissen ist fertig!

EXTRATIPP

Willst du dein Augenkissen noch verzieren, dann nimmst du einen hellen Stoff und verzierst es mit Stempelfarbe und Stofffarbe. Dann bekommt es deine individuelle Note und ist auch ein super Geschenk!

Besonders edel wird dein Augenkissen, wenn du es aus Seide bastelst.