

INHALTSVERZEICHNIS.

EIN PAAR WORTE ZU BEGINN.....	1
FOKUS DER WOCHE 1 – STÄRKE	5
ZUM NACHDENKEN	6
TRADITIONELLE CHINESISCHE MEDIZIN	9
EINKAUFSLISTE – STÄRKE.....	11
REZEPTE	13
YOGA & MEDITATION.....	19
RUHEINSELN.....	22
WOCHENPLAN.....	27
FOKUS DER WOCHE 2 – DANKBARKEIT	28
ZUM NACHDENKEN.....	29
TRADITIONELLE CHINESISCHE MEDIZIN	32
EINKAUFSLISTE – DANKBARKEIT	34
REZEPTE	36
YOGA & MEDITATION.....	40
RUHEINSELN.....	42
WOCHENPLAN.....	45
FOKUS DER WOCHE 3 – NEUBEGINN	46
ZUM NACHDENKEN.....	47
TRADITIONELLE CHINESISCHE MEDIZIN	49
EINKAUFSLISTE – NEUBEGINN	52
REZEPTE	53
YOGA & MEDITATION.....	59
RUHEINSELN.....	61
WOCHENPLAN.....	65
ÜBER DIE AUTORINNEN	66
Weiterführende Literatur und Links	68

und Essen. In jeder Woche finden Sie eine [EINKAUFSLISTE](#). Bei vielen Lebensmitteln lohnt es sich, gleich mehr davon zu kaufen, sodass Sie am Ende der drei Wochen eine kleine Vorratssammlung zu Hause haben. Die Lebensmittel sind unterstrichen, sodass Sie sie auf den ersten Blick erkennen.

Wenn Sie sich schon mit der Ernährungsweise TCM beschäftigt haben, wird Ihnen vieles bekannt vorkommen. Dann laden wir Sie ein, das Hintergrundwissen zu vertiefen und die Bewegung in Ihr Leben einzuladen. Vielleicht ergeben sich dadurch neue Erkenntnisse.

Der Fokus des Programms liegt auf dem Tun – auf kleinen Aufgaben und Übungen zum Reflektieren, Kochen, Yoga und Meditation – und nicht darin, die Theorie der TCM zu erklären. Deshalb haben wir uns entschieden, das Hintergrundwissen in den Kapiteln zur [TRADITIONELLEN CHINESISCHEN MEDIZIN](#) eher kurz und allgemeinverständlich zu halten, ohne auf jeden einzelnen Begriff einzugehen. Das würde den Rahmen sprengen.

YOGA.

[DER YOGA-RAUM](#). Um loslassen und bei sich ankommen zu können, braucht es einen Raum, der Sie einlädt zur Ruhe zu kommen. Das muss kein ganzes Zimmer sein, manchmal reicht es, einen Stuhl zur Seite zu schieben oder sich eine Ecke „einzurichten“. Finden Sie einen Ort, an dem Sie sich wohl fühlen und an dem es genügend Platz für eine ausgerollte Matte gibt.

Der Geist lässt sich schnell ablenken, deshalb sollte der Raum, an dem Sie üben, aufgeräumt sein, denn Ordnung im Außen schafft Ordnung im Inneren. Lüften Sie, bevor Sie beginnen und sorgen Sie dafür, dass Sie in dieser Zeit ungestört sind. Sie können in Stille oder mit Musik praktizieren. Musik kann Sie berühren, inspirieren und auch motivieren.

[DER ZEITPUNKT](#). Dynamische, kraftvolle Sequenzen eignen sich eher am Morgen, mittags oder am Nachmittag. Die ruhigen Sequenzen sind als Ausklang für den Tag gedacht. Egal zu welchem Zeitpunkt Sie praktizieren, planen Sie immer Zeit (6 -10 Minuten) für Savasana (die Endentspannung) mit ein. Achten Sie darauf, dass Sie mindestens zwei Stunden vor der Praxis nichts oder nur leicht essen, z.B. ein paar Nüsse.

Yoga lebt von Regelmäßigkeit. Sie müssen nicht täglich eine Stunde üben, auch 10 Minuten reichen mal. Nehmen Sie sich lieber nicht zu viel vor und üben Sie dafür regelmäßig(er).

[DIE ATMUNG](#). Beim Praktizieren ist wichtig, dass Sie sich auf ihre Atmung konzentrieren. Im Yoga atmen Sie immer durch die Nase ein und aus, außer der Lehrer/die Lehrerin sagt es

Zubereitung.

- ∞ Gemüse waschen und grob zerkleinern
- ∞ das Gemüse mit ca. 3-4 Liter Wasser rund 30 Minuten (oder länger) köcheln
- ∞ Brühe durch ein feines Sieb abseihen

Zubereitung der vegetarischen Kraftsuppe.

- ∞ Olivenöl im Topf erhitzen
- ∞ Gemüse putzen und klein schneiden
- ∞ Chili entkernen und in feine Ringe schneiden
- ∞ Rosenkohl blanchieren (kochend überbrühen und abschrecken) und beiseite stellen
- ∞ Ingwer und Frühlingszwiebeln kurz anbraten, Chili dazugeben
- ∞ weiteres Gemüse dazugeben und anbraten
- ∞ Rosenkohl untermengen und mit Gemüsebrühe ablöschen
- ∞ alles auf kleiner Flamme köcheln, bis das Gemüse gar ist
- ∞ zum Schluss den Tofu dazugeben, noch drei Minuten ziehen lassen
- ∞ mit Salz, Pfeffer und Tamarisauce abschmecken und mit Sprossen garniert servieren

Fenchel-Salat mit Walnüssen.

für 2 Portionen

Für den Salat.

4 Fenchelknollen
2 Bio-Zitronen
1 EL Kokosöl
Meersalz
Salate der Saison, z.B. Rucola und Feldsalat
frische Petersilie

Für die Walnüsse.

50 g Agavendicksaft
Prise Chiliflocken
½ TL Kurkuma
Prise Salz
100 g Walnuskerne



Fenchel wärmt, stützt die Mitte sowie den Funktionskreis Niere.

Walnüsse sind warm und süß. Sie stärken das Yang des Funktionskreis Niere.

Zusammen ergeben sie eine gute Kombination, um die Nieren zu stärken.

RUHEINSELN .

Wir haben unter dem Kapitel **RUHEINSELN** unsere liebsten Rituale, Atemübungen und Mudras (Handgesten) zusammengestellt. Sie sollen helfen, uns hin und wieder im Laufe des Tages aus dem Tun ins Sein zu bringen, aus der Aktivität in die Ruhe. Einige Momente der Ruhe, der Aufmerksamkeit, ein paar tiefe bewusste Atemzüge können so viel verändern.

Es ist sehr wichtig, wie wir in unseren Tag starten und wie wir ihn beenden. Immer wiederkehrende Routinen helfen uns dabei. In diesem Kapitel wollen wir uns der Routine am Morgen widmen. Es macht einen extremen Unterschied, ob wir den Tag ohne Frühstück und bereits gestresst beginnen oder ob wir uns Zeit dafür nehmen. Das verleiht uns **Stärke** für den ganzen Tag.

Ritual – Start in den Tag.

Wie starten Sie bisher in den Tag?

Was vermissen Sie?

Was wäre für Sie ein idealer Start in den Tag?

Ablauf.

- ∞ 6.15 Uhr Wecker
- ∞ lüften
- ∞ Toilette, Öl ziehen, Bett machen, anziehen, Wasser kochen
- ∞ Zähneputzen & waschen
- ∞ 6.30 Uhr Beginn mit der Yogapraxis oder Meditation (10-15 Minuten)
- ∞ 6.45 Uhr Getreidebrei zubereiten
- ∞ in der Zwischenzeit warmes Wasser trinken
- ∞ in Ruhe frühstücken
- ∞ fertig anziehen
- ∞ 7.30 Uhr: Der Tag kann kommen!!!

WOCHENPLAN .

MO	<p>M: Y Start in den Tag / Haferflockenbrei</p> <p>M: Feigentee</p> <p>A: Zum Nachdenken / Entlastungssuppe</p>
DI	<p>M: Morgenritual, A Viloma / Brei</p> <p>M: Entlastungssuppe</p> <p>A: Übung 1</p>
MI	<p>M: Morgenritual, Y Stärke / Brei</p> <p>M: Feigentee</p> <p>A: Übung 2 & A Viloma / Kraftsuppe</p>
DO	<p>M: Morgenritual / Haferflockenbrei</p> <p>M: Kraftsuppe</p> <p>A: Bergmeditation</p>
FR	<p>M: Morgenritual, Y Start in den Tag / Brei</p> <p>M: Atemübung Viloma & Chin-Mudra</p> <p>A: Fenchelsalat</p>
SA	<p>M: Morgenritual, Chin-Mudra / Brei</p> <p>M: Einkauf für Woche 2</p> <p>A: Y Stärke</p>
SO	<p>M: Morgenritual</p> <p>M: langer Spaziergang / Wanderung</p> <p>A: Zum Nachdenken - Woche 2</p>

Legende: M M A = Morgens, Mittags, Abends, Y = Yoga, A = Atemübung



**FINDE
DEINE
BALANCE**

STÄRKE

WOCHE 1

- Weitere Ideen:
- Suppen aller Art, Eintöpfe
 - Dhal mit Spinat
 - Gebratener Reis mit Gemüse & Fisch

YOGA & MEDITATION.

Dankbarkeit.

Nutzen Sie diese Yogasequenz, um Ihre **Dankbarkeit** zu kultivieren. Zunächst öffnen wir im Sitzen unsere Hüften, üben in den Stehhaltungen Stabilität und gleichzeitig Leichtigkeit zu verspüren und bestärken abschließend Dankbarkeit im Herzen.



Dauer. ca. 35 Minuten

Was Sie brauchen. Yogamatte, Decke, Blöcke

Ihr Video. [HIER STEHT IM EBOOK DER LINK](#)

Klarheit.

Um dankbar zu sein, brauchen wir **Klarheit**, Klarheit in Körper und Geist. Dies ist eine erdende, ruhige und kraftvolle Yogapraxis mit Stehhaltungen. Der bewusste Atem unterstützt uns, die Stille in der Bewegung zu finden, denn Klarheit braucht Stille.



Dauer. ca. 20 Minuten

Was Sie brauchen. Yogamatte, Decke, Blöcke

Ihr Video. [HIER STEHT IM EBOOK DER LINK](#)