

BAREFOOT & BRAVE

Daniela

HATHA YOGA INSTRUCTOR

हेङ्गल

Mit Yoga durchs Jahr - Herbst

Mit Yoga durchs Jahr - Herbst

01.09.-30.11.



Eigentlich wissen wir, dass alles im Leben einem gewissen Wandel unterworfen ist.

Gerade als Frauen haben wir das Privileg, diesen Wandel durch unseren Zyklus jeden Monat ganz tief und intensiv im eigenen Körper zu spüren und mitzugestalten.

Aber wann in unserem Alltag nehmen wir uns tatsächlich die Zeit, uns auf diese Veränderungen, die außen wie innen stattfinden, einzurichten? Uns bewusst in Projekte zu stürzen, wenn wir voller Energie sind, und uns mehr Zeit für uns zu nehmen, wenn der Körper Ruhe und Rückzug braucht?

Genau aus diesem Gedanken entstand die Idee zu diesem Kurs: Mit Yoga durchs Jahr. Denn auch unsere Yogapraxis darf sich an die Jahreszeiten anpassen.

Wir starten mit dem Herbst und ich möchte dir vorab ein paar Impulse und Informationen sozusagen mit auf die Matte geben.

Ich wünsche dir viel Freude beim Lesen. Wir sehen uns auf der Matte.

Namaste, Daniela

BAREFOOT & BRAVE

Daniela

HATHA YOGA INSTRUCTOR

हेतल

Mit Yoga durchs Jahr - Herbst

Yoga und Ayurveda

Yoga und Ayurveda sind untrennbare „Schwesterwissenschaften“, die beide vor Jahrtausenden aus derselben altindischen Wissensquelle – den Veden – entstanden sind: Während Ayurveda das theoretische und medizinische Fundament für die körperliche Gesundheit legt, bildet Yoga die spirituelle und geistige Anwendung, um diese innere Balance im Alltag zu leben.

Vereinfacht ausgedrückt geht man im Ayurveda davon aus, dass alles Leben aus den fünf Elementen (Erde, Wasser, Feuer, Luft und Äther) besteht. Aus ihnen setzen sich die drei Grundkräfte – die sogenannten Doshas (Vata, Pitta und Kapha) – zusammen, die unseren Körper und unseren Geist steuern. Sind diese Kräfte in einem Ungleichgewicht, können Unwohlsein und Krankheiten entstehen.

Die Jahreszeit Herbst wird im Ayurveda dem Vata-Dosha zugeordnet, welches von den Elementen Luft und Äther beherrscht wird. Genau wie das Wetter im Herbst wird auch unsere Energie in dieser Zeit oft kühl, windig, trocken und unbeständig. Nimmt diese Vata-Energie überhand, zeigt sich das im Körper und Geist häufig durch innere Unruhe, Schlafstörungen, trockene Haut oder Verdauungsprobleme.

BAREFOOT & BRAVE

Mit Yoga durchs Jahr - Herbst

Daniela

HATHA YOGA INSTRUCTOR

हेतुल

Gleichgewicht durch Yoga

Nach dem ayurvedischen Prinzip „Gegensätze gleichen sich aus“ setzen wir genau hier mit unserer Praxis an. Der Schwerpunkt unserer gemeinsamen herbstlichen Stunden wird es sein, durch eine gezielt abgestimmte Hatha-Yoga-Praxis Erdung, Stabilität und wohlige Wärme im Körper entstehen zu lassen. So gleichen wir das windige Vata-Prinzip sanft aus, schenken unserem Nervensystem tiefe Ruhe und gehen gut gelaunt und mit viel Leichtigkeit durch den Herbst.

Wie immer gilt: Deine Praxis – deine Regeln.

Die Yoga-Einheiten sind für alle Level und jeden Körper geeignet. Ich biete dir stets Varianten und Anpassungen an, sodass du genau die Praxis findest, die heute zu dir passt. Zudem sind alle Stunden so konzipiert, dass du ganz unkompliziert und ohne viel zusätzliches Yoga-Equipment teilnehmen kannst.

BAREFOOT & BRAVE

Daniela

HATHA YOGA INSTRUCTOR

हे.प्र.ल

Mit Yoga durchs Jahr - Herbst

„Altes loslassen – Raum für Neues schaffen“

In der Theorie hört sich das großartig an. Aber seien wir ehrlich: Wir lieben unsere Gewohnheiten. In einem oft trubeligen Alltag geben sie uns ein sicheres, vertrautes Gefühl – obwohl wir wissen, dass uns nicht alle unsere Gewohnheiten tatsächlich guttun.

Oft wird der Herbst mit diesem Prozess des „Loslassens“ assoziiert. Die Blätter müssen fallen, um im Frühjahr Raum für Neues zu schaffen. Bäume haben aber im Gegensatz zu uns ein starkes Wurzelgeflecht, das sie tief und stabil mit dem Erdreich verbindet.

Ich glaube, dass es zum Loslassen ein Gefühl von Sicherheit und innerer Verbundenheit braucht. Nur so können wir uns diesem Prozess hingeben – im Vertrauen darauf, dass sich alles zum Positiven für uns wendet und wir Raum für Gewohnheiten, Dinge und Menschen schaffen, die uns wirklich guttun.

Ich lade dich ein, deine Yogapraxis zu deinen Wurzeln werden zu lassen. Die Yoga-Übungen – auch Asanas genannt – haben nicht nur zahlreiche positive Effekte auf unseren Körper, sondern auch auf unsere Emotionen (wenn man sich dafür öffnet 😊).

Und vielleicht schenkt dir unsere gemeinsame Praxis genau dieses Urvertrauen: das Gefühl, tief und sicher verwurzelt zu sein.

Mit Yoga durchs Jahr - Herbst

BAREFOOT & BRAVE

Daniela

HATHA YOGA INSTRUCTOR

हे जल

Unser "Herbst" Mantra

Mantras sind heilige Silben, Wörter oder Sätze – meist in der alten Sprache Sanskrit –, die im Yoga rhythmisch wiederholt oder gechantet werden, um den unruhigen Geist zu fokussieren, das Nervensystem zu beruhigen und eine tiefere Verbindung zu sich selbst aufzubauen.

Jetzt kommen wir zu einem der (vielleicht) ganz großen Vorteile von Online-Yoga: Was uns im Studio vor den Augen und Ohren anderer Teilnehmer noch einiges an Überwindung kostet, trauen wir uns in den eigenen vier Wänden viel eher zu. 😊

Also lass dich einfach mal auf diese Erfahrung ein und spüre hinein, wie das Rezitieren von Mantras deine Praxis verändert.

Natürlich wird hier niemand zum kollektiven Chanten gezwungen! Wenn du also lieber schweigend auf der Matte liegst, ist das absolut fein – du wirst auch ganz ohne Mantra-Gesang voll von deiner Yoga-Praxis profitieren.

Mit Yoga durchs Jahr - Herbst

BAREFOOT & BRAVE

Daniela

HATHA YOGA INSTRUCTOR

हंजल

Da uns die Mantras im Sanskrit oft fremd sind möchte ich sie dir vorab schon einmal nennen mit einer kurzen Erklärung wofür sie stehen bzw. gängige Übersetzungen. Die Mantras werden immer mal wieder in unserer Praxis Anwendung finden und ich freue mich schon auf dein Feedback dazu!

So Ham („Ich bin das“)

Ein universelles Atem-Mantra aus dem Hatha Yoga. Beim Einatmen denkst du innerlich „So“ (Ich bin), beim Ausatmen „Ham“ (Das) – es verbindet dich mit dem jetzigen Moment und bringt den unruhigen Herbst-Geist sofort zur Ruhe.

LAM: Das Bija-Mantra (Keimsilbe) für das Wurzelchakra. Dieser kraftvolle Urklang aktiviert das Element Erde im Körper und schenkt dir im windigen Herbst tiefe Stabilität, Sicherheit und Urvertrauen.

Mit Yoga durchs Jahr - Herbst

BAREFOOT & BRAVE

Daniela

HATHA YOGA INSTRUCTOR

हे ज्ञान

So viel zur Theorie

Mir ist ein Zitat von Sadhguru im Ohr geblieben, das ungefähr so geht: „Yoga wirkt – das einzige Problem ist, man muss es machen.“

Bist du bereit für deine Yogareise zu dir selbst?

Du möchtest dich vor deiner nächsten Einheit mit mir noch stärken und denkst bei Ayurveda vor allem an leckeres Essen? Da ich ja selbst ein absoluter Genussmensch bin... will ich mal nicht so sein und teile mein Rezept für eine ayurvedische Kürbissuppe mit dir. Mama-geprüft, super schnell gemacht und einfach köstlich!

Ich hoffe, ich konnte dir mit diesem Einblick etwas „Appetit“ auf mehr machen, und würde mich riesig freuen, dich bald auf der Matte zu treffen.

Bis bald, Daniela

P.S.: Im Dokument „Deine Yogareise“ hast du ganz viel Platz, um deine eigenen Gedanken und Gefühle während des Kurses aufzuschreiben.

Mit Yoga durchs Jahr - Herbst

BAREFOOT & BRAVE

Daniela

HATHA YOGA INSTRUCTOR

हे.प्र.ल

Ayurvedische Kürbissuppe aus dem Ofen

Diese Suppe ist die perfekte Nahrung für den Herbst: Das sanfte Ofenrösten schenkt tiefe Aromen, während wärmende Gewürze und Ghee das windige Vata-Dosha im Körper beruhigen, das Verdauungsfeuer anregen und von innen heraus wärmen.

Zutaten für ca. 4 Portionen:

- 1 Hokkaido-Kürbis (ca. 800g, gewaschen, entkernt und in grobe Würfel geschnitten – Hokkaido muss nicht geschält werden)
- 2 Karotten (in dicke Scheiben geschnitten)
- 1 daumengroßes Stück frischer Ingwer (fein gehackt)
- 2 EL Ghee (ayurvedisches Butterschmalz, alternativ Kokosöl)
- 1 TL Kurkuma (gemahlen)
- 1 TL Kreuzkümmel (Kumin, gemahlen)
- 1/2 TL Koriandersaat (gemahlen)
- 1 Prise Asafoetida (wirkt stark Vata-reduzierend und macht die Suppe super bekömmlich)
- ca. 600 ml warme Gemüsebrühe
- Saft von 1/2 Orange (schenkt eine fruchtige Note und Agni-anregende Säure)
- Salz und eine Prise frisch gemahlener schwarzer Pfeffer

Mit Yoga durchs Jahr - Herbst

BAREFOOT & BRAVE

Daniela

HATHA YOGA INSTRUCTOR

हेतल

Zubereitung (Super schnell & unkompliziert):

1. Den Backofen auf 200 °C Ober-/Unterhitze vorheizen. Ein Backblech mit Backpapier auslegen.
2. Die Kürbiswürfel und Karottenscheiben auf dem Blech verteilen. Das Ghee schmelzen und zusammen mit Kurkuma, Kreuzkümmel, Koriander, Asafoetida, Salz und Pfeffer über das Gemüse geben. Alles mit den Händen gut vermengen, sodass das Gemüse komplett mit den Gewürzen und dem Fett überzogen ist.
3. Das Gemüse für ca. 25–30 Minuten im Ofen rösten, bis es weich ist und leichte Röstaromen zeigt.
4. Das fertige Ofengemüse zusammen mit dem gehackten Ingwer, dem Orangensaft und der warmen Gemüsebrühe in einen großen Topf (oder direkt in einen Standmixer) geben.
5. Alles mit dem Stabmixer cremig und samtig pürieren. Wenn die Suppe zu dickflüssig ist, einfach noch etwas warme Brühe oder einen kleinen Schuss Kokosmilch dazugeben.
6. Noch einmal kurz erwärmen, abschmecken und warm genießen.

Tipp für die Sinne: Garniere deine Suppe auf dem Teller mit ein paar gerösteten Kürbiskernen und einem kleinen Klecks Sahne oder Kokosmilch.

Guten Appetit!