

Frühlingstagundnachtgleiche - Ostara

Die weiblichen Kräfte der Erde, die Nacht, und die männlichen Kräfte, der Himmel und die Sonne, stehen in perfektem Gleichgewicht zueinander. Dies spiegelt sich in der gesamten irdischen Existenz wieder, auch in uns Menschen. Es ist ein Moment von grosser Harmonie und sowohl körperlicher, als auch innerer Stärke, in welcher wir nun in der Lage sind, unsere Projekte auf eine stabile und nachhaltige Art zu realisieren und zu verfestigen. Diese Zeitqualität unterstützt unseren Organismus auf ganz natürliche Weise beim Reinigen. Mithilfe der folgenden Reinigungsmaßnahmen und Ernährungstipps können wir den frischen Frühlingsschwung der Natur nutzen und vital und kraftvoll in diese Jahreszeit starten. Das Prinzip lautet: zuerst entgiften, dann beleben und stärken



Der Frühling im Ayurveda

Der Frühling ist im Ayurveda die klassische Kapha-Zeit. Die Elemente Erde und Wasser dominieren, was zu Frühjahrsmüdigkeit, Verschleimung oder Trägheit führen kann.

Es gilt also Kapha, durch eine der Jahreszeit angepasste Lebensweise, zu reduzieren.

Unser Stoffwechsel braucht nun aktive Unterstützung, um angesammelte Schlacken (Ama) zu verbrennen und abzutransportieren.

Das Reinigungskit für deinen Körper:

Bevorzuge bittere, scharfe und herbe Lebensmittel. Vermeide schwere, ölige und kalte Speisen.

Ingwer, Kurkuma und Pfeffer sind bekanntermaßen supergute Helfer aus der ayurvedischen Küche und Hausapotheke.

Aber auch in unseren Gärten zeigen sich schon jetzt wahre Detoxhelden:

Löwenzahn gilt im ayurvedischen Kontext als anregend für das Verdauungsfeuer (Agni) und wird traditionell genutzt, um Ama zu reduzieren. Gleichzeitig kann er den Gallenfluss und den Leberstoffwechsel unterstützen.

Brennnessel wird aufgrund ihrer entwässernden und blutreinigenden Eigenschaften geschätzt. Sie unterstützt die Nierenfunktion und kann helfen, überschüssiges Kapha und Pitta auszugleichen.

Giersch wirkt entzündungshemmend, krampflösend, entsäuernd und harntreibend; die Gundelrebe ebenfalls entzündungshemmend, stoffwechsellanregend, schleimlösend und entgiftend.

Ich verwende die Kräuter als Tee, im Smoothie, Salat oder als Pesto.

Die ayurvedische Heißwasserkur ist eine einfache, 7–10-tägige Detox-Methode, bei der täglich 1–2 Liter abgekochtes, heißes Wasser in kleinen Schlucken getrunken werden. Sie entschlackt (Ama-Reduktion), fördert das Verdauungsfeuer (Agni), regt den Stoffwechsel an und unterstützt die Gewichtsabnahme.

Anleitung und Durchführung

- Zubereitung: Wasser in einem offenen Topf 10 Minuten sprudelnd kochen.
- Trinken: Das heiße Wasser in eine Thermoskanne füllen und über den Tag verteilt alle 30–60 Minuten ein paar Schlucke trinken.
- Ingwer-Option: Für einen stärkeren Entgiftungseffekt können in den letzten 3 Minuten der Kochzeit einige Scheiben frischen Ingwers hinzugefügt werden.
- Heißes Zitronenwasser am Morgen kurbelt zusätzlich deine Verdauung an.

Hinweis: Das Wasser sollte so heiß wie möglich, aber angenehm trinkbar sein.

Basenfasten, Safffasten, Intervallfasten... jetzt ist dafür die geeignete Zeit!

Regelmäßiger Sport, anregende Yogaeinheiten, Atemübungen und viel Bewegung in der Natur reduzieren Kapha und vertreiben die Müdigkeit.

Und auf diese morgendlichen Alleskönner schwöre ich ganzjährig:

Ölziehen, Zunge reinigen, Nase duschen, kalt abbrausen

Wenn der Körper leichter wird, entsteht oft auch im Geist mehr Raum, um alte Gewohnheiten loszulassen, klarer zu sehen und neue Impulse zu setzen.

Wie wäre es beispielsweise mit Digital- / Nachrichten- / Smalltalk- / Pessimismus-Detox?

Mein Yoga all inclusive Angebot für dich:

1. Frühlingsspezial Themenkurs „Yamas und Nyamas“

Ganzheitlich gesunde Lebensführung aus der Sicht des Yoga

Der Weise Patanjali hielt vor rund 2500 Jahren in seinem Werk „Das Yoga Sutra“ einen schon damals jahrhundertealten spirituellen Weg schriftlich fest.

In 196 Sutren (Versen) schrieb Patanjali Lektionen nieder, die uns auch heute noch als Richtlinien für unsere Lebensführung und als Anleitung für den Weg des Yoga dienen können.

Er beginnt mit den 5 Yamas, den Vorschlägen zum Umgang mit der Umwelt und unseren Mitmenschen.

Die 5 Niyamas sind die zweite Stufe von Patanjalis Geboten der Lebensfreude. Sie geben uns Empfehlungen für den Umgang mit uns selbst.

Dich erwarten in den regulären Frühjahrskursen zusätzlich wöchentliche Yogaphilosophiehäppchen, eingewoben und verkörpert in unserer Asanapraxis, erfahrbar durch geführte Meditationen und umsetzbar in unserem Lebensalltag. Im Anschluss unseres 10-wöchigen Weges erhältst du ein Skript zu den behandelten Themen und eine schöne Yoga-Videoeinheit, die dich gut durch die Sommerpause begleiten wird.

[Kurszeiten und freie Mattenplätze](#)

plus

2. Pyjama.Yoga online

10 Wochen, sonntags um 9.00 Uhr inkl. Aufzeichnung zum Nachyogen

Deine Investition für beide Kurse zusammen: ~~200€~~ 170 €

Anmeldung

Mögen dich meine kleinen Inspirationen, sowie Yoga, Atem und Meditation dabei unterstützen, körperliche, mentale und emotionale Schwere loszulassen und mit Klarheit und Leichtigkeit dein Frühlingserwachen zu kreieren.

Deine Anja

Kontakt:

Whatsapp: 01717824186
mail: anja.rexhausen@t-online.de
web: www.anjarexhausen.de

Du erhältst meinen Yoga.Newsletter 4 x im Jahr.
Wenn Du künftig auf die Inspirationen und Angebotsinformationen verzichten möchtest,
antworte mir einfach kurz auf diese E-Mail.