

Inner Peace Yoga

MULTIMEDIA-MAGAZIN FÜR YOGA

WOLLTEST
DU SCHON
IMMER
WISSEN,
WAS YOGA
WIRKLICH
BEDEUTET -
JENSEITS
DER
MATTE?

DANN IST
DIESES
MAGAZIN
FÜR DICH
GEMACHT.



by Sarah Maria

YOGALEHRERIN PSYCHOSOZIALE BERATERIN

„JEDEN MONAT INSPIRATION FÜR DEINEN YOGA-WEG“



Willkommen im April - Ein Monat für Dich

Der April lädt uns ein, innezuhalten und bewusst zu spüren:

Wie geht es mir gerade? Welche Gedanken tauchen auf – und können Gedanken einfach *sein*, ohne bewertet zu werden?

In dieser Ausgabe dieses Yogamagazins dreht sich alles um Selbstakzeptanz, Dankbarkeit und achtsames Beobachten. Gemeinsam entdecken wir Wege, uns selbst mit Liebe zu begegnen, die leisen Augenblicke des Alltags achtsam wahrzunehmen und belastende Gedanken loszulassen.

Nimm dir Zeit für dich, atme tief ein und aus, und spüre die Kraft, die entsteht, wenn du dich selbst annimmst – so, wie du gerade bist. Lass dich inspirieren von Übungen und Impulsen, die dir helfen, diesen Frühling achtsam und dankbar zu erleben.

Herzlich Willkommen – willkommen bei dir selbst.



Inhalt

Was ist Santosha?

04

Was wir von Santosha aus der yogischen Philosophie lernen können – und warum auch Neurowissenschaft und positive Psychologie diese Haltung bestätigen. Ein inspirierender Blick darauf, wie innere Zufriedenheit gerade heute zu einer echten Ressource wird.

Umsetzung im Alltag

06

Wie verändert Dankbarkeit unseren Blick auf den Tag – und warum kann eine einfache Morgenmeditation der Schlüssel dazu sein? Indem wir lernen, unsere Gedanken achtsam zu beobachten, ohne sie zu bewerten, und bewusst loszulassen, entsteht ein Raum innerer Ruhe, der weit über den Moment hinaus wirkt.

Die Yogapraxis

14

Wie wirken der klassische Sonnengruß und die Rishikeshreihe auf Körper und Geist – und welche Praxis unterstützt dich dabei, ruhig und ausgeglichen zu werden oder kraftvoll in den Tag zu starten? Entdecke, wie du je nach Bedürfnis die passende Yogapraxis wählst und ihre Wirkung gezielt für dein Wohlbefinden nutzt.

Ernährung

16

Kann Ernährung tatsächlich verjüngen – und welche Rolle spielen Autophagie und Selleriesaft bei der Zellreinigung? Entdecke, wie Farben auf deinem Teller mehr sind als nur Ästhetik und welchen Einfluss sie auf Energie, Balance und Wohlbefinden haben.

Ausblick für Mai

23

Freu dich auf eine 30-tägige Yoga-Praxis im Mai, die dich Schritt für Schritt begleitet – für mehr Kraft, mehr Flexibilität und mehr innere Ruhe. Eine Kombination aus bewusster Bewegung, Achtsamkeit und Disziplin (Tapas) die dich dabei unterstützt, dranzubleiben und Stärke aufzubauen.

Was ist Santosha?



In den Yoga Sutras von Patanjali wird Santosha als Schlüssel zu etwas beschrieben, das wir alle suchen – und doch so leicht übersehen: ein stilles, tiefes Glück, das nicht von äußeren Umständen abhängt.

„Durch Zufriedenheit entsteht höchstes Glück“ – ein Satz, der uns innehalten lässt und leise alles infrage stellt, was wir über Erfüllung zu wissen glauben.

Was, wenn wahre Zufriedenheit dort beginnt, wo wir aufhören, gegen das zu kämpfen, was längst da ist?

Denn genau dort – zwischen dem, was ist, und dem, was wir uns wünschen – entsteht oft unser Leiden: nicht durch den Moment selbst, sondern durch das ständige Vergleichen, das Streben nach mehr und den Widerstand gegen das Jetzt.

Santosha – Was sagt die Wissenschaft?

Wann hast du dich das letzte Mal wirklich zufrieden gefühlt?

Nicht für einen kurzen Moment – sondern ruhig, ausgeglichen und im Einklang mit dir selbst?

In einer Welt, die ständig nach „mehr“ strebt, scheint Zufriedenheit manchmal fast wie ein ferner Zustand. Mehr Erfolg, mehr Leistung, mehr Perfektion. Doch je mehr wir versuchen, das Glück im Außen zu finden, desto deutlicher wird: Dieses Streben hat kein Ende.

Die Yogaphilosophie kennt dafür schon lange eine Antwort: Santosha.

Santosha bedeutet Zufriedenheit

Es ist eine innere (dankbare) Haltung, die uns einlädt, das Leben so anzunehmen, wie es gerade ist. Nicht aus Resignation, sondern aus einem tiefen Vertrauen heraus, dass der gegenwärtige Moment bereits alles beinhaltet.

Was viele überrascht: Dieses yogische Prinzip wird heute auch von der modernen Wissenschaft erforscht.

Neurowissenschaftliche Studien zeigen, dass Dankbarkeit und Zufriedenheit messbare Effekte auf unser Gehirn haben. Wenn wir regelmäßig positive Gedanken, Dankbarkeit oder Akzeptanz kultivieren, sinkt das Stresshormon Cortisol. Der Körper entspannt sich, und das Nervensystem kommt zur Ruhe.

„Je weniger wir krampfhaft nach Glück suchen, desto eher erfahren wir es.“

Gleichzeitig werden im Gehirn sogenannte Belohnungszentren aktiviert – Bereiche, die mit Motivation, Freude und Wohlbefinden verbunden sind. Ein besonders wichtiger Teil davon ist der Nucleus accumbens, der auf dankbare und zufriedenheitsfördernde Gedanken positiv reagiert.

Noch faszinierender ist die Fähigkeit unseres Gehirns zur Neuroplastizität. Das bedeutet: Unser Gehirn verändert sich durch wiederholte Erfahrungen. Wenn wir regelmäßig Dankbarkeit, Achtsamkeit und Akzeptanz praktizieren, entstehen neue neuronale Verbindungen. Mit der Zeit wird es dadurch leichter, Zufriedenheit zu empfinden.

Auch die Positive Psychologie, ein Forschungszweig der modernen Psychologie, bestätigt diesen Zusammenhang. Studien des Psychologen Martin Seligman zeigen, dass Menschen, die bewusst Dankbarkeit üben oder achtsame Momente in ihren Alltag integrieren, langfristig mehr Wohlbefinden und Resilienz entwickeln.

Zufriedenheit entsteht also nicht zufällig - sie kann trainiert werden.



“Was könnte sinnloser und wahnsinniger sein als inneren Widerstand gegen etwas aufzubauen, das bereits da ist? Sag ja zum Leben, und schau wie das Leben plötzlich beginnt, für dich zu arbeiten anstatt gegen dich.”

Eckhart Tolle

Und was bedeutet das in der Praxis?

Modern betrachtet entspricht das folgenden Prinzipien

- *Dankbarkeit für das Vorhandene
- *Akzeptanz dessen, was gerade ist
- *Stressreduktion durch das Loslassen von Perfektionismus & Vergleich
- *Selbstmitgefühl im Umgang mit sich selbst

Dankbarkeit

Beginnen wir mit der Dankbarkeit

*„Nicht die Glücklichen sind dankbar. Es sind die Dankbaren, die glücklich sind.“
Es erinnert daran, dass Dankbarkeit nicht davon abhängt, viel zu besitzen,
sondern das Wertschätzen dessen, was schon da ist.*



Dankbarkeit – eine Praxis für mehr innere Ruhe

Wie beginnt dein Tag normalerweise?

Mit einem Blick aufs Handy, mit Gedanken an Aufgaben oder vielleicht schon mit einem Gefühl von Stress?

Oft übersehen wir dabei, dass jeder Tag eine neue Möglichkeit ist – ein neuer Anfang. Genau hier kann die Praxis der Dankbarkeit ansetzen. Sie hilft uns, den Blick bewusst auf das zu richten, was bereits da ist.

Dankbarkeit ist keine große Geste. Sie beginnt in kleinen Momenten.

Morgenstille & Dankbarkeit

Bevor der Tag wirklich beginnt, schenke dir ein paar Minuten der Stille.

Setze dich ruhig hin, schließe vielleicht die Augen und nimm deinen Atem wahr.

Frage dich dann ganz bewusst:
Wofür bin ich heute dankbar?

**Vielleicht für deinen Atem, der dich trägt.
Für deinen Körper, der dich durch den Tag begleitet.
Oder einfach für die Möglichkeit, einen neuen Tag zu erleben.**

Schon wenige Minuten dieser stillen Aufmerksamkeit können deine innere Haltung für den ganzen Tag verändern.

Morgenritual



*Klicke hier um zum
Morgenritual zu
kommen*



HIER KLICKEN

DANKBARKEIT IST DIE STILLE
KUNST, IM VORHANDENEN
FÜLLE ZU ERKENNEN.

Affination

Ich erkenne, dass jeder Moment, selbst der
gewöhnlichste, Teil eines größeren Ganzen ist.

*“Was immer mir das Leben
zurwirft - ich bin dankbar dafür”
Tom Felton*

Weitere Übung für Dankbarkeit



WAS, WENN GERADE DIE SCHWIERIGSTEN MOMENTE IN DEINEM LEBEN DER SCHLÜSSEL ZU ECHTER DANKBARKEIT SIND?

Dankbarkeit ist leicht, wenn alles rund läuft. Doch ihre wahre Kraft zeigt sich in schwierigen Momenten – genau dann, wenn in uns der Gedanke auftaucht: Es sollte anders sein.

Wir wollen festhalten, verändern, kontrollieren – im Glauben, so das Leben im Griff zu haben. Doch genau dieser innere Widerstand erschöpft uns und lässt uns leiden.

Annehmen bedeutet nicht, alles gutzuheißen. Es heißt, für einen Moment innezuhalten und aufzuhören, gegen das zu kämpfen, was bereits da ist – ein leises „Ja“ zum Augenblick, auch wenn er schwer ist.

In diesem Loslassen liegt der Wendepunkt: Die Illusion, alles kontrollieren zu können, weicht einem tieferen Vertrauen ins Leben.

Und genau hier beginnt Dankbarkeit – nicht als perfektes Gefühl, sondern als stilles Erkennen: Auch das gehört gerade zu meinem Weg.

Beobachten ohne zu bewerten:

Der unterschätzte Schlüssel zum Glück

Die Fähigkeit zu beobachten ohne zu bewerten, ist die höchste Intelligenz.

Krishnamurti
Jiddu

Wann hast du deine Gedanken das letzte Mal einfach nur beobachtet – ohne ihnen sofort zu glauben?

Unsere Gedanken kommentieren unaufhörlich, vergleichen, bewerten, planen – nicht nur andere, sondern vor allem uns selbst. Meist geschieht das ganz automatisch, ohne dass wir bemerken, wie sehr wir uns davon mitreißen lassen.

Doch es gibt einen anderen Weg: einen Schritt zurückzutreten und unsere Gedanken auf der Metaebene wahrzunehmen – achtsam, klar und ohne Bewertung.

BEOBACHTEN STATT BEWERTEN

Gedanken lassen sich nicht kontrollieren – doch wir können lernen, ihnen anders zu begegnen.

Mit etwas Übung entsteht ein innerer Abstand: Wir treten einen Schritt zurück und werden zum stillen Beobachter unseres eigenen Denkens. Doch wie gelingt das?

In der Meditation üben wir genau das: die Metaebene einzunehmen und den Gedankenstrom wahrzunehmen, ohne uns darin zu verlieren. Statt festzuhalten oder wegzudrängen, dürfen Gedanken kommen und gehen – ruhig, leicht, ohne Bewertung.

So entsteht Raum – für Klarheit, für Ruhe, für eine stille Weite in uns. Was es dafür braucht? Geduld, Achtsamkeit und die Bereitschaft, immer wieder liebevoll zu uns selbst zurückzukehren.

Beobachten ohne zu bewerten



Klicke hier um zur Meditation zu kommen



HIER KLICKEN

EINE KLEINE ÜBUNG FÜR DEN ALLTAG

Nimm dir einen ruhigen Moment und setze dich bequem hin.

Schließe die Augen oder senke sanft den Blick. Beobachte für ein paar Minuten deinen Atem.

Dann beginne, deine Gedanken wahrzunehmen – so, als würdest du Wolken am Himmel beobachten.

Gedanken dürfen auftauchen und wieder weiterziehen. Ohne sie als gut oder schlecht zu bewerten.

Vielleicht merkst du irgendwann, dass du doch begonnen hast zu urteilen. Auch das ist vollkommen in Ordnung. Nimm es einfach wahr – und kehre sanft zum Beobachten zurück.

Schon wenige Minuten dieser Praxis können dir helfen, mehr Freundlichkeit und Verständnis für dich selbst zu entwickeln.

“Du bist der Beobachter deiner Gedanken - nicht die Gedanken selbst”
Eckhart Tolle

Zwischen loslassen und beobachten

...zwei scheinbar einfache Qualitäten – und doch liegt in ihrem Zusammenspiel eine tiefe, transformative Erfahrung.

Loslassen bedeutet, die Kontrolle ein Stück weit aufzugeben. Den inneren Drang, alles festhalten, steuern oder verändern zu müssen. Es ist ein sanftes Nachgeben, ein Vertrauen in den Moment, so wie er ist. Nicht aus Gleichgültigkeit, sondern aus einem Verständnis heraus - dass das Leben nicht immer kontrollierbar ist.

Beobachten hingegen bringt Bewusstheit. Es ist die Fähigkeit, wahrzunehmen, was in uns geschieht – Gedanken, Gefühle, Körperempfindungen – ohne sofort darauf zu reagieren. Ohne sie zu bewerten oder sich mit ihnen zu identifizieren.

Zwischen diesen beiden Polen entsteht etwas Entscheidendes: F R E I H E I T.

Denn wenn wir loslassen, ohne zu verdrängen, und beobachten, ohne zu urteilen, verändert sich unsere Beziehung zu uns selbst. Wir werden stiller im Inneren. Klarer. Weniger verstrickt.

Auf der Matte zeigt sich das ganz konkret: Der Atem wird ruhiger, Bewegungen bewusster. Wir spüren unsere Grenzen – und respektieren sie, ohne Druck. Es geht nicht mehr darum, irgendwo anzukommen, sondern präsent im Moment zu sein.

Mit der Zeit fließt diese Haltung auch in den Alltag. Wir reagieren weniger impulsiv, hören mehr hin, werden weicher im Umgang mit uns selbst. Das Leben fühlt sich weniger wie ein ständiges Kontrollieren an – und mehr wie ein Erleben.

„Dort, wo du aufhörst, dich kontrollieren zu wollen, und beginnst, dich still zu beobachten, entsteht die ehrlichste Verbindung zu dir selbst.“



Sarah Maria

Der Bodyscan – die perfekte Übung zum Wahrnehmen und Loslassen.



*Klicke hier um zum
Bodyscan zu kommen*



HIER KLICKEN

Der Bodyscan lenkt deine Aufmerksamkeit achtsam durch den ganzen Körper und hilft dir, Spannungen bewusst wahrzunehmen und loszulassen. Gleichzeitig beruhigt er dein Nervensystem, fördert Entspannung und bringt dich zurück in den gegenwärtigen Moment.

„In der Stille des Körpers findest du, was der Verstand nicht greifen kann.“

Die Yogapraxis

*Klicke hier um zur
Yogapraxis zu kommen*

HIER KLICKEN

HIER KLICKEN

HIER KLICKEN



DIE ÜBUNGEN RICHTEN SICH AN FORTGESCHRITTENE. FÜR ANFÄNGER GIBT ES SANFTE VARIANTEN, DIE DIE GLEICHE WIRKUNG ENTFALTEN.

Diese bewährten Sequenzen bringen dich zurück in deine Kraft:

- lösen Verspannungen
- bauen gezielt Stärke auf
- verbessern deine Mobilität
- und schenken dir gleichzeitig tiefe Entspannung

Keine isolierten Übungen – sondern fließende, ganzheitliche Bewegung, die deinen gesamten Körper neu ausrichtet.

Du wirst nicht nur beweglicher –

du fühlst dich wieder verbunden, stabil und voller Energie.

Hör auf, gegen deinen Körper zu arbeiten.

Beginne, mit ihm zu fließen.

Bereits die klassischen Übungen lassen dich wahrnehmen, wie sich dein Körper Schritt für Schritt verändert.

Was dein Körper wirklich braucht: Rishikesh-Reihe oder Sonnengruß?



RISHIKESH-REIHE – DEINE ASANAS FÜR RUHE & TIEFE

Kennst du diese Tage, an denen dein Kopf einfach nicht still wird?

Oder dein Körper sich irgendwie angespannt und „zu viel“ anfühlt?

Genau dafür ist die Rishikesh-Reihe da.

Sie ist langsamer als der klassische Sonnengruß. Du nimmst dir mehr Zeit für jede Bewegung, bleibst länger in den Haltungen und kannst wirklich spüren, was in deinem Körper passiert.

Es geht weniger um „richtig machen“ – und mehr darum, bei dir anzukommen.

Wenn du runterkommen willst und dir selbst wieder ein bisschen näher, dann ist diese Praxis genau richtig.

WAS SIE IN DIR VERÄNDERN KANN

Du wirst beweglicher – aber auf eine sanfte, nachhaltige Art.

Du lernst, genauer hinzuspüren und deinen Körper bewusster wahrzunehmen.

Mit der Zeit entsteht mehr Ruhe. Nicht nur im Körper, sondern auch im Kopf.

Deine Wirbelsäule, Hüfte und Schultern werden lockerer – Verspannungen dürfen sich lösen.

Und ganz nebenbei baust du auch Kraft auf – ruhig, kontrolliert und stabil.



SONNENGRUSS – IN BEWEGUNG KOMMEN & ENERGIE TANKEN

Und dann gibt es diese anderen Tage:

Du bist müde, fühlst dich träge oder irgendwie „festgefahren“.

Dann tut Bewegung einfach gut.

Der Sonnengruß bringt dich genau da raus.

Ein fließender Ablauf, der deinen ganzen Körper aktiviert und dich wieder in Schwung bringt. Du kommst ins Atmen, ins Spüren, ins Tun.

Perfekt für den Morgen – oder immer dann, wenn du neue Energie brauchst.

WAS DIR DER SONNENGRUSS GIBT

Dein Körper wird wieder beweglicher, vor allem in Hüfte, Schultern und Rücken.

Du stärkst deine Muskeln – besonders Arme, Beine und deine Mitte.

Dein Kreislauf kommt in Gang, und du fühlst dich wacher.

Durch die Verbindung von Atem und Bewegung wird auch dein Nervensystem ruhiger.

Und am Ende hast du oft genau dieses Gefühl: klarer Kopf, mehr Energie, mehr bei dir.



Ernährung

Möchtest du deinen Körper von innen heraus – durch deine Ernährung – wieder in seine Kraft bringen?

Müdigkeit, eine schwere Verdauung, fahle Haut oder einfach zu wenig Energie im Alltag...

Oft zeigt dir dein Körper auf leise Weise, dass etwas aus dem Gleichgewicht geraten ist.

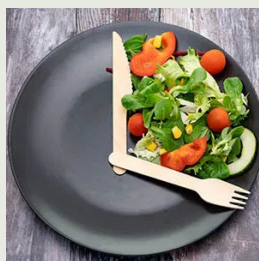
Vielleicht ist es genau jetzt an der Zeit, innezuhalten – und neu zu beginnen.

Autophagie und frischer Selleriesaft können den Körper dabei unterstützen, sich zu regenerieren, Altes loszulassen und wieder mehr Leichtigkeit von innen heraus aufzubauen.

Kein radikaler Umbruch – sondern ein sanfter Reset, der dich Schritt für Schritt zurück in deine Balance bringt.

WAS IST AUTOPHAGI-FASTEN?

Der Begriff Autophagie stammt aus dem Griechischen und bedeutet "sich selbst essend". Nicht mehr benötigte oder defekte Zellbestandteile wie Proteine, Fette oder ganze Zellorganellen werden in ihre Einzelbausteine zerlegt und wieder dem zelleigenen Stoffwechsel zugeführt. Autophagie ist deshalb ein faszinierender, natürlicher Reinigungs- und Recyclingprozess unseres Körpers. Dabei bauen unsere Zellen beschädigte oder überflüssige Bestandteile ab und verwerten sie neu. So entsteht Raum für frische, gesunde Zellstrukturen



Autophagie – die innere Zellreinigung des Körpers, die verjüngt.

MINIMALE FASTENDAUER - WIE GEHT DAS?

Eine der effektivsten Methoden ist das Intervallfasten. Besonders verbreitet ist das 16:8-Modell:

Du fastest 16 Stunden und hast ein Essensfenster von 8 Stunden.

Beispiel: Essen zwischen 08:00 und 16:00 Uhr, danach bis zum nächsten Tag fasten.

Während der Fastenphase beginnt der Körper, auf gespeicherte Energie zurückzugreifen – und die Autophagie wird aktiviert.

Lange Essenspausen einhalten

Vermeide ständiges Snacken. Jede Mahlzeit erhöht den Insulinspiegel und unterbricht den Autophagieprozess. Drei Mahlzeiten am Tag ohne Zwischenmahlzeiten helfen dem Körper, in den Reinigungsmodus zu kommen.

Nährstoffreiche Ernährung im Essensfenster

Während der Essenszeit sollte der Körper hochwertige Nährstoffe erhalten: viel Gemüse, gesunde Fette, ausreichend Eiweiß und möglichst wenig stark verarbeitete Lebensmittel.

Ausreichend Schlaf und Stressreduktion

Auch guter Schlaf und ein ausgeglichener Hormonhaushalt unterstützen die Zellregeneration und damit indirekt die Autophagie.

Das Ziel ist nicht permanenter Verzicht, sondern ein natürlicher Rhythmus aus Essen und Fasten. Wenn der Körper regelmäßig Pausen von der Verdauung bekommt, kann er seine Selbstreinigung aktivieren – und genau darin liegt die Kraft der Autophagie.

Auf den eigenen Körper hören: und wann Autophagie-Fasten nicht passt

Autophagie-Fasten kann ein kraftvoller Weg sein, den Körper zu regenerieren und die Zellen zu stärken. Doch genauso wichtig wie die Methode selbst ist, auf den eigenen Körper zu hören. Jeder Mensch reagiert anders – was für den einen wohltuend ist, kann für den anderen belastend sein.

In diesen Fällen solltest Du die Methode nicht anwenden:

Bei Dauer- Stress

Chronischer Stress entsteht, wenn der Körper über längere Zeit im „Alarmzustand“ bleibt. Das Stresshormon Cortisol wird dauerhaft ausgeschüttet, wodurch sich Schlaf, Konzentration und Energie negativ verändern können. Autophagie-Fasten kann dann zusätzlich für den Körper Stress verursachen.

Schwangerschaft und Stillzeit

Während der Schwangerschaft oder in der Stillzeit benötigt der Körper durchgehend Nährstoffe für Mutter und Kind. Fasten kann hier Risiken für die Entwicklung des Kindes bergen.

Chronische Krankheiten oder Medikamente

Menschen mit Erkrankungen wie Diabetes mellitus, Lebererkrankungen oder Niereninsuffizienz oder die bestimmte Medikamente nehmen (z.B. Insulin, Blutverdünner) sollten Autophagie-Fasten nur unter ärztlicher Aufsicht machen.

Kinder, Jugendliche und Genesende

Während Wachstum, Entwicklung oder Heilungsprozesse nach Operationen oder Krankheiten benötigt der Körper kontinuierlich Energie und Nährstoffe, sodass längeres Fasten kontraproduktiv und riskant sein kann.

Die wichtigste Regel lautet: Achtsamkeit! Spüre in dich hinein, beobachte, wie dein Körper reagiert, und passe dein Fasten entsprechend an. Fasten sollte nicht zu Stress führen, sondern ein Moment der Selbstfürsorge, des Wohlbefindens und der inneren Balance sein.



Selleriesaft am Morgen

SAFT verjüngt

Die Wirkung von Selleriesaft auf die Gesundheit

Selleriesaft Inhaltsstoffe:

Kommen wir erst einmal zu den Nährstoffen, die ein halber Liter Selleriesaft liefert. Er besteht zu 95 % aus Wasser. Darüber hinaus enthält er wichtige Mineralsalze wie Kalium, Natrium, Calcium und Magnesium. Außerdem verfügt Selleriesaft neben zahlreichen Vitaminen auch über Enzyme und Koenzyme, die helfen Nahrung besser aufzuspalten und zu verdauen.

Die Wirkung von Selleriesaft auf die Gesundheit

- Selleriesaft sorgt auf Zellebene für Befeuchtung.
- Selleriesaft enthält Enzyme und Koenzyme, welche die Magensäurebildung anregen.
- Durch seine basische Wirkung hilft er bei Sodbrennen, Azidose, Bluthochdruck, Gelenkschmerzen, Kopfschmerzen, Verstopfung und Blähungen.
- Selleriesaft hat starke entzündungshemmende Eigenschaften, was ihn sehr vorteilhaft für diejenigen macht, die an Autoimmunerkrankungen und chronischen Entzündungen neigen.
- Selleriesaft reinigt den Blutkreislauf, unterstützt Verdauung und Nierenfunktion, entspannt die Nerven, senkt den Blutdruck und lässt Hautprobleme abklingen.
- Selleriesaft ist in der Lage, Kalkablagerungen aus den Gelenken zu entfernen und diese sicher aus dem Körper auszuscheiden.

WIE SCHMECKT SELLERIESAFT?

Selleriesaft schmeckt freundlich gesagt, so wie er aussieht: grün. Sehr, sehr grün. Bitter und leicht salzig, später süßlich. Der Geschmack ist am Anfang wirklich gewöhnungsbedürftig. Deshalb ist es ratsam, langsam anzufangen und sich Schritt für Schritt an die 500 Milliliter heranzutasten. Nach einigen Tagen trinkt man ihn im Normalfall dann auch schon problemlos, weil sich die Geschmacksknospen darauf einstellen.



WICHTIGE VERZEHRHINWEISE

- Entsaftete den Staudensellerie pur und füge keine weitere Zutat hinzu, nicht einmal Wasser. Ansonsten können die Natriumverbindungen nicht ihre komplette Wirkung entfalten.
- Trinke den Saft sofort bevor er mit Sauerstoff reagieren kann, denn dies schwächt seine Wirkung ebenfalls. Dadurch, dass du den Selleriesaft morgens auf nüchternen Magen trinkst, wird deine Verdauung für den restlichen Tag optimal gestärkt.



Blaubeersalat

Wirkung von Blaubeeren:

Blaubeeren gelten als ein echtes Superfood und bieten zahlreiche gesundheitliche Vorteile. Sie sind reich an **Antioxidantien**, insbesondere **Anthocyanen**, die freie Radikale abfangen und so das Altern der Zellen verlangsamen. Dies wirkt sich positiv auf **Haut, Gehirn und Herz-Kreislauf-System** aus. Zudem stärken sie das **Immunsystem** durch hohen Vitamin-C-Gehalt und unterstützen die **Darmgesundheit** dank des Ballaststoffs Pektin. Die Beeren enthalten zudem **Gerbstoffe**, die bei Durchfall helfen können, und **Salicylsäure**, die entzündungshemmend wirkt.

Für den täglichen Genuss empfiehlt sich eine Portion von **75 bis 100 Gramm** (ca. drei Handvoll). Besonders wertvoll sind **heimische, wildwachsende Blaubeeren** (*Vaccinium myrtillus*), die aromatischer und nährstoffreicher sind als die größeren Kulturheidelbeeren aus Nordamerika. Tiefgekühlte Beeren sind eine gute Alternative außerhalb der Saison und behalten ihre Wirkstoffe gut.

ZUTATEN

Allgemeine Zutaten für den Salat

- 100g Rucola
- 150g Fetakäse
- 100g Heidelbeeren (frisch)
- 2 EL Heidelbeeren getrocknet
- 1EL Walnüsse

Zutaten für das Dressing

- 2 EL Sonnenblumenöl
- 0.5 TL Honig (flüssig)
- 1Stk Limette
- 1 Prise Salz

ZUBEREITUNG

Zubereitung

1. Den Rucola gut waschen und abtropfen lassen. Die Walnüsse grob hacken. Die Heidelbeeren waschen und abtropfen lassen. Den Fetakäse grob zerpfücken.
2. Alles in einer Schüssel vermengen und mit einer Dressing aus Limettensaft, Honig, Salz und Sonnenblumenöl übergießen.
3. Zum Schluss mit getrockneten Heidelbeeren bestreuen.



BEDEUTUNG DER FARBEN IN DER ERNÄHRUNG NACH AYURVEDA



Farben in der Nahrung spielen im Ayurveda eine zentrale Rolle, da sie nicht nur ästhetisch wirken, sondern gezielt auf Körper, Geist und Seele einwirken. Jede Farbe steht für bestimmte Energien und beeinflusst die Doshas (Vata, Pitta, Kapha) sowie körperliche und geistige Funktionen.

Rot symbolisiert Energie, Wärme und Vitalität. Sie stärkt das Immunsystem, fördert die Durchblutung und ist besonders förderlich für Menschen mit Anämie oder Energiemangel. Rot regt den Stoffwechsel an und unterstützt die Verdauung.

Orange steht für Lebensfreude, Kreativität und soziale Verbundenheit. Sie wirkt anregend und positiv auf das Verdauungs- und Hormonsystem.

Gelb steht für Wissen, Weisheit und geistige Klarheit. Es unterstützt das Nervensystem, die Leber und die Verdauung, hilft bei der Entgiftung und fördert das Denken und Lernen.

Grün steht für Ausgeglichenheit, Heilung und Harmonie. Es beruhigt das Nervensystem, unterstützt Herz und Blutdruck, fördert die Reinigung des Körpers und kann das Risiko für Krebserkrankungen senken.

Lila (Violett) ist mit Intuition, Spiritualität und geistiger Klarheit verbunden. Es unterstützt das zentrale Nervensystem, lindert Kopfschmerzen und Schlafstörungen.

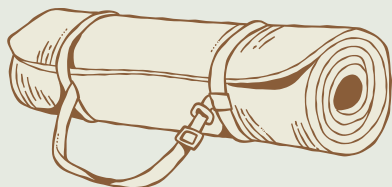
Braun wird mit dem dritten Auge und Klarheit assoziiert. Sie beeinflusst die Schilddrüse, das Sehen und Hören und ist besonders bei Augen-, Ohren- und Hauterkrankungen hilfreich.

**VORSCHAU – NÄCHSTE
AUSGABE**

IM NÄCHSTEN MAGAZIN IM
MAI WIDMEN WIR UNS
EINEM DER KRAFTVOLLSTEN
PRINZIPIEN DES YOGA:
TAPAS – DER INNEREN
DISZIPLIN.
NICHT ALS ZWANG.
SONDERN ALS BEWUSSTE
ENTSCHEIDUNG.

**FREU DICH AUF EIN 30-
TAGE-YOGA-PROGRAMM, DAS
DICH SCHRITT FÜR SCHRITT
BEGLEITET –
FÜR MEHR BEWEGLICHKEIT,
MEHR STÄRKE UND MEHR
INNERE RUHE.**

EINE EINLADUNG,
DRANZUBLEIBEN.
BEI DIR. FÜR DICH.



ANGEBOTE IN PRÄSENZ:

**ANFÄNGER: MITTWOCH VON 18:45 - 19:45 UHR
SEYRINGERGUT IN SEYRING 3, 4971 AUROLZMÜNSTER**

**FORTGESCHRITTEN: DONNERSTAG VON 17:00 - 18:00 UHR
VOLKSSCHULE WALDZELL, SCHULSTRASSE 2, 4924 WALDZELL**

**11 EURO/PRO
EINHEIT**

GEH DEN NÄCHSTEN
SCHRITT FÜR DICH.

ICH BEGLEITE DICH GERNE
WEITER. DIESES MAGAZIN
IST ERST DER ANFANG.

FREU DICH AUF WEITERE
AUSGABEN, PROGRAMME
UND IMPULSE,
DIE DICH NICHT NUR AUF
DER MATTE, SONDERN IM
ECHTEN LEBEN
UNTERSTÜTZEN.

STARTE JETZT DEINE REISE
– UND BLEIB DRAN.
FOLGE MIR AUF INSTAGRAM
FÜR MEHR INSPIRATION
ODER VERTIEFE DEINE
PRAXIS MIT
MEINEN ANGEBOTEN.

DU KANNST DICH AUCH
GERNE BEI OFFENEN
FRAGEN BEI MIR MELDEN.
SARAH MARIA



Namaste



YOGALEHRERIN PSYCHOSOZIALE BERATERIN

*Kontaktiere mich
gerne unter* ↘