

Herbst – Zuhause ankommen

Herzlich Willkommen zu meinem Yoga.News!

Ich möchte Dich hier mit Inspirationen und praktischen Tipps yogisch, ayurvedisch norddeutsch und persönlich durch Dein Jahr begleiten.

Dabei setze ich auf den Dialog mit Dir, dass Du Deine Gedanken und Themenwünsche mit mir teilst, so dass Du Dich künftig auf Informationen und Anregungen, die ganz Deinem Interesse, Deinen Visionen und Deinen Bedürfnissen entsprechen, freuen darfst.

Herbstäquinoktium

Der Beginn der Herbstzeit lockt uns wieder nach innen und erinnert uns mit seinen fallenden Blättern und unberechenbarem Wetter an die Konstanz des Wandels. Als Teil der Natur sind nun auch in uns die herbstlichen Qualitäten lebendiger – physisch, psychisch, emotional und energetisch. Wir befinden uns in der Phase der Herbst-

Tagundnachtgleiche, ein wichtiger energetischer Wendepunkt. Ab jetzt werden die Nächte wieder länger als die Tage und wir verabschieden uns von der lichtvollen Jahreszeit.

Der Sommer, und damit der Höhepunkt der extrovertierten Yang-Phase, geht zu Ende und verwandelt sich im Herbst in ruhige Yin-Energie mit viel Raum für Reflektion und Regeneration. Während der Sommer von Aktivität und viel Zeit in der Natur geprägt war, widmen wir uns voller Energie neuen Ideen und Projekten begonnen haben, lädt uns der Herbst ein, langsamer zu werden und Angenehmes abzuschließen. Da die Yin-Energie in der Natur zunimmt, ist jetzt die Zeit, auch in unserem Alltag mehr Yin zu integrieren, unsere Aufmerksamkeit zu bündeln und sie auf das zu richten, was wirklich zählt.

Der Herbst im Ayurveda

Die Herbst-Zeit wird in der alten indischen Heilkunst Ayurveda als Vata-Zeit eingeordnet. Vata ist eines der drei Doshas, also der drei Bio-Energien oder Qualitäten, die der Ayurveda allem Leben zuschreibt. Vata ist durch Kälte, Trockenheit, Unregelmäßigkeit und Leichtigkeit gekennzeichnet. Besonders Menschen, die selbst schon viel Vata in sich tragen, und die permanent versuchen, zu viele Dinge gleichzeitig zu jonglieren, fühlen sich in dieser Übergangszeit leicht verunsichert, sind zerstreut und überfordert.

Einer der wichtigsten ayurvedischen Tipps für die Herbstzeit lautet: Warm essen! Um der Kälte und Trockenheit entgegenzuwirken, sind warme, breiige Speisen mit etwas gutem Öl ideal, wie Porridge, Kitchari, saisonale Eintöpfe oder Suppen. Auch Tees mit Gewürzen und Kräutern wie Zimt, Süßholz, Ingwer oder Fenchel wärmen wunderbar von innen.

Vata ist das Dosha der Bewegung (Hallo Herbst-Wind!). Viel Schlaf und regelmäßige Ruhepausen tun jetzt besonders gut. Um geistiger Unruhe und Rastlosigkeit zu begegnen, ist ein fester Tagesrhythmus besonders hilfreich. Und auch eine ruhigere Yin-basierte Yogapraxis unterstützt ausgleichend das herbstliche Zurückziehen und zur Ruhe kommen im eigenen inneren Zuhause.



Yin Yoga

Im eher passiven, reflexiven Yin Yoga Stil werden die meist im Sitzen oder Liegen sehr achtsam ausgeführten Asanas für längere Zeit gehalten. Der körperliche Fokus liegt dabei auf dem tieferliegenden Gewebe. So sollen sich Verklebungen in den Faszien lösen, Bänder, Sehnen und Gelenke gestärkt, muskuläre Verspannung gelöst und die Funktionen unserer Organe unterstützt werden. Yin Yoga sorgt körperlich für mehr Bewegungsfreiheit, Leichtigkeit und Flexibilität. Auf psychischer Ebene wirkt Yin Yoga ähnlich einer Meditation. Der Geist findet in eine konzentrierte Ruhe. Auf der Energieebene sprechen wir die Meridiane an, dehnen sie, schenken ihren Qualitäten unsere Aufmerksamkeit und sorgen so dafür das Prana (unsere Lebensenergie) freier fließen kann. Während der geführten Tiefenentspannung, darf dann das Erfahrene nachwirken. Wohltuende Klänge begleiten und unterstützen diesen ganzheitlichen Prozess. In der abschließenden Meditation genießt Du den Zustand innerer Weite und Stille.

Klang aus wissenschaftlicher Sicht

Schon in der Antike wurden heilende Klänge verwendet, um das Wohlbefinden zu fördern und Heilungsprozesse zu unterstützen. Das Singen von Mantras und die Heilarbeit mit Klangschalen lassen sich auf bis zu 4000 Jahre zurückverfolgen.

Moderne Forschungen zeigen: Frequenzen und Schwingungen wirken direkt auf unser Nervensystem, unsere Gehirnwellen und sogar Zellstrukturen. Das Lauschen und Erfahren von Klängen dient zu wesentlich mehr, als zu tiefer Entspannung. Es ist eine effektive Methode zur Regulation des Energiehaushalts, zur Stressreduktion und zur Aktivierung der Selbstheilungskräfte.

Yin und Klang Herbsttermine (einzeln buchbar):

jeweils mittwochs von 18.00 bis 20.00 Uhr

08. Oktober

05. November

03. Dezember

Im Yoga. Mannhardtstr. 32a, Hanerau-Hademarschen

25 € / Abend

[Anmeldung](#)

weitere Angebote im Herbst:

Yoga. Embodiment Gruppenkurse [Info](#)

Yoga. Embodiment~Balance nur für Dich [Info](#)

Kontakt.

Whatsapp: 01717824186

mail: anja.rexhausen@t-online.de

web: www.anjarexhausen.de

Du erhältst meinen Yoga.News 4 x im Jahr.

Wenn Du künftig auf die Inspirationen und Angebotsinformationen verzichten möchtest, antworte mir einfach kurz auf diese E-Mail.