

## Yoga und Fastenzeit

Die „nährischen Tage“ haben vor 2 Wochen aufgehört. Wir sind mitten in der „Fastenzeit“. Zwar wird heute nicht mehr 40 Tage lang gefastet, wie das früher mal üblich war. Dennoch sind die Wochen um den Frühjahrsbeginn eine gute Zeit um sich auf allen Ebenen zu regenerieren indem man etwas auf äußere Dinge verzichtet. Manche sagen ja, dass mit Frühjahrsbeginn der Winterschlaf endet und die Frühjahrsmüdigkeit beginnt... Damit das nicht geschieht sondern damit das beginnende Frühjahr ein besonderes Hochgefühl beschert, kannst du gerade jetzt die Yoga Praktiken besonders intensivieren. So werden Körper und Geist auf die neue Frühjahrsaison eingestellt. Ein paar Tipps für die nächsten Wochen:

- Faste doch mal wieder eine Woche lang. Wer noch nie bewusst gefastet hat, sollte sich natürlich erst fachkundigen Rat einholen
- Übe während der nächsten 40 Tage besonders regelmäßig deine Yoga Praktiken. Falls du noch kein Yoga machst, ist jetzt der beste Moment, mit Yoga zu beginnen.
- Besonders hilfreich sind die Kriyas (Reinigungstechniken). Infos über die Kriyas findest du unter <http://y-v.de/yoga-kriya>.
- Besonders beliebt und geeignet zum Entschlacken sind die Ayurvedakuren
- Wer es einfacher haben will, legt einfach mal einen Apfel Reinigungstag ein: Iss den ganzen Tag ausschließlich Äpfel, aber davon so viele wie du magst. Trinke zusätzlich Kräutertees deiner Wahl. Unternimm einen ausgiebigen Spaziergang und atme dabei besonders tief und bewusst.
- Noch wichtiger als körperliche Entschlackung ist die geistige Entschlackung. Nimm dir z.B. vor, einen Tag gelassen zu bleiben oder einen Tag lang allen Menschen, die du siehst, ein Lächeln zu schenken. Oder nimm dir vor, einen Tag lang jedem Menschen, mit dem du am Tag zu tun hast, einen kleinen Gefallen zu tun.
- Und dann kommt auch noch die spirituelle Entschlackung: Werde dir gerade in der bald erwachenden Natur des Schöpfers bzw. der Schöpfungskraft bewusst. Und selbst wenn es mal schneit oder regnet: Auch hierin manifestiert sich die göttliche, die kosmische Urkraft
- Und natürlich kann man auch an den christlichen Hintergrund der Passionszeit denken, sich auf das Ostermysterium vorbereiten oder sich mindestens bewusst machen, dass vor Christi Himmelfahrt Leidenszeit und Kreuzigung kam. Und dass umgekehrt auf Leidenszeit die Auferstehung folgt.

Quelle: Yoga Vidya Weihnachtsnewsletter <https://www.yoga-vidya.de>



### Elemente im Einklang

Sylvia Frömming • Heilpraktikerin  
Kampfenwandstraße 90  
83229 Aschau im Chiemgau

Telefon: +49 (0) 163 728 57 36  
email: [elementeimeinklang@web.de](mailto:elementeimeinklang@web.de)  
[www.elementeimeinklang.de](http://www.elementeimeinklang.de)

Sparkasse Nürnberg  
IBAN DE53 7605 0101 0004 1602 83  
BIC: SSKNDE77