



Liebe Yoga-Freundinnen & -Freunde,

Holz, das grüne Element – Jahresanfang, Geburt, Neugier... **Keimlinge** brechen überall durch die noch braune Erdkruste. Ich liebe es, wenn im Wald die Buchen knospen und das **Sonnenlicht** durch das hellgrüne Dach strahlt. Später dann die Kirschbäume und Magnolien mit ihren weißen und pinken **Blüten**. Die Luft schmeckt einfach wunderbar!

Revolutionen & **Forschungsexpeditionen** - Aufbruchstimmung! Während ich hier sitze und schreibe kribbelt es in den Beinen, ich möchte **aufspringen** und raus...! Wenn diese **übersprudelnde Energie** mich zu rastlos und unruhig werden lässt, gönne ich mir einen...

...Achtsamkeits-Spaziergang

"Unser wahres Zuhause ist der gegenwärtige Augenblick. Wenn wir wirklich im gegenwärtigen Augenblick leben, verschwinden alle unsere Sorgen und Nöte und wir entdecken das Leben mit all seinen Wundern."

([Thích NhấtHanh](#))



Beim Spazierengehen halte ich zwischendurch inne und frage mich:

- Was denke ich - JETZT?
- Was fühle ich - JETZT?
- Was beschäftigt mich - JETZT?

Indem ich mich dem Moment hingeebe, lasse ich los, ich entspanne, werde ruhig. Ich bin ganz bei mir, im Hier und Jetzt.

Auch in meinen [Kursen](#) & [Coachings](#) setze ich gerne Übungen aus der MBSR ein.



Wissenswertes:

Was ist eigentlich ...Qi?



Qi (sprich tschi) oder Chi bedeutet **Energie**, Atem oder Fluidum, kann aber wörtlich übersetzt auch Luft, Hauch, Äther, Temperament, Kraft oder Atmosphäre bedeuten. Außerdem bezeichnet Qi die **Emotionen** und steht nach moderner daoistischer Auffassung für die Tätigkeit des neurohormonalen Systems.

Qi ist ein zentraler Begriff des [Daoismus](#). Der daoistische Philosoph [Zhuangzi](#) beschrieb den Kosmos aus Qi bestehend.

Kurioses aus aller Welt - Bali

Für die hinduistischen Balinesen (Hinduismus: die älteste der Weltreligionen) ist der Frühlingsbeginn der allerhöchste Feiertag und ein Tag der Meditation: Essen, Ausgehen, ein Feuer oder Licht entzünden, TV & Radio und jegliches Verkehrsmittel sind strengstens verboten. Das Fest des In-Sich-Gehens dient der seelischen Reinigung vor dem Neubeginn.

Eine andere, eine mythische Erklärung lautet: der Tag der Stille wurde eingeführt, damit die zu Equinox erscheinenden bösen Geister denken, es sei niemand da und ohne Schaden anzurichten vorbeiziehen.

Holz-Rebell

[Salvador Dalí](#) wurde am 11. Mai 1904 im Jahr des Holz-Drachen in Katalonien geboren.

Als Meister des Surrealismus und echter Rebell ließ er Uhren schmelzen, stellte Elefanten auf Stelzen, versah Menschen mit Schubladen...



Wissenswertes

...aus dem **Ayurveda**:

Leichtigkeit und Bewegung.

Im Frühling sorgen wir dafür, dass unser Kapha reduziert wird. Das Kapha-Dosha hat uns im Winter Geborgenheit und kuschelige, wohlige Wärme geschenkt – jetzt ist „luftige“ Vata-Zeit.

Frühjahrmüdigkeit - nein, danke

Stoffwechsel (Agni) stärken mit leichter Nahrung. Wer mag, fastet, um die Schlacken (Ama) abzubauen. Laden Sie Körper und Geist mit Energie auf.

Trockene Nahrungsmittel wie Hülsenfrüchte oder auch Blattgemüse helfen, zu viel Kapha zu verhindern. Scharfe Gewürze & Ingwer sowie Möhren stärken Pitta-Dosha & Verdauung.

Abgekochtes, warmes (Ingwer-) Wasser, evtl. mit einem Spritzer Zitrone oder etwas Honig wird am besten zwischen den Mahlzeiten getrunken. Eine gute Idee: selbst zubereitete Gemüsebrühe.



SAMSTAGSWORKSHOPS 2016

28. Mai	Hormonyoga
25. Jun	Yoga advanced
30. Jul	Lachyoga
27. Aug	Yoga meets... Tanz
24. Sep	Yoga meets... NLP
29. Okt	Yoga meets... Trauerarbeit
26. Nov	Yoga meets... Meditation

Ort: Sport- und Freizeittreff Much, Wahnbachtalstraße 3
Zeit: jeweils 11 bis 16 Uhr / Preis: 69,- € p.P. (ermäßigt 49,-€)
Anmeldung: info@terpe-yoga.de oder 0172 20 29 244
oder gerne persönlich. Weitere Infos: www.terpe-yoga.de

FÜR IHRE PLANUNG: ERSTE TERMINE 2017

MEHR UNTER WWW.YOGAREISENPLUS.DE

07.-14.01.2017 Yoga-Retreat Mallorca	inkl. Flug tägl. 2-3 Einheiten Yoga & Meditation, optional: Tuina / Coaching / QiYoga Einzelsessions
11.-18.03.2017 Yoga, Fasten & Wandern Mallorca	inkl. Flug prof. Fastenbegleitung tägl. Yoga & leichtes Wandern
25.03.-01.04.2017 Fastenwoche Much mit Yoga	mit oder ohne Übernachtung angeleitete Vorbereitung zu Hause