

Annika Isterling

WOHLSEIN

Yoga-Retreats für zu Hause



THESEUS

Fotografie Felix Matthies

INHALT

VORWORT

- 10 **MAREILE BRAUN**
Redaktionsleitung emotion Slow

EINFÜHRUNG

- 13 **MEHR SEIN**
So erzeugst du ein nachhaltiges Wohlgefühl
- 15 **GANZHEITLICH**
Umsorge dich allumfassend mit Übungen für Körper, Geist und Seele
- 17 **ACHTSAMKEIT**
Veränderungen entstehen, wenn du bewusst bist für den Moment
- 21 **DEIN WOCHENENDE**
So funktioniert dein Retreat in Ablauf und Gestaltung
- 23 **DIE TOOLS**
Genieße verschiedene Wege, die dich zu deinem Ziel bringen

RETREAT-WOCHENENDEN

28

ZEIT FÜR ENTSCHLEUNIGUNG

Erlebe Erdung und Gelassenheit durch mehr Bewusstsein für dein Fundament. Finde durch ein bewusstes langsames Tempo zu mehr innerer Ruhe.

- *Wurzeln*
- *Erdung*
- *Stressabbau*
- *Entschleunigung durch Fokus*
- *Ruhe*

64

ZEIT FÜR LOSLASSEN

Lass bewusst los von Trauer, Ärger, Vergangenem und Belastendem. Wandle deinen Zustand um in Zufriedenheit und Fülle.

- *Zulassen*
- *Ordnung schaffen*
- *Vergeben und Verzeihen*
- *Fülle*
- *Neues*

106

ZEIT FÜR GLÜCKLICHSEIN

Baue innere Stützpfeiler auf für ein glückliches Leben, die dich unabhängig machen von äußeren Faktoren. Lebe den Moment!

- *Sicherheit*
- *Zufriedenheit*
- *Zugehörigkeit*
- *Liebe*
- *Das Gute zuerst*

RETREAT-WOCHENENDEN

142

ZEIT FÜR VERBUNDENHEIT

Integriere Rituale in deinen Alltag für mehr Selbstwertgefühl, Zuversicht und Erfolg.

- _ Akzeptanz
- _ Rhythmus
- _ Neue Worte
- _ Achtsamkeit
- _ Integrität

176

ZEIT FÜR VERTRAUEN

Stärke dich selbst, dein Vertrauen in dich und das Leben, sodass du es in seiner ganzen Fülle genießen kannst.

- _ Herzensdinge
- _ Authentizität
- _ Mut
- _ Licht
- _ Selbstvertrauen

ANHANG

211

DANK

213

ÜBER DIE AUTORIN

VORWORT

Jeden Morgen um 8 Uhr habe ich eine Verabredung mit mir selbst. Mal dauert sie 10 Minuten, mal eine Stunde. Ich nehme mir Zeit für Yoga, für eine Meditation, Zeit zum bewussten Atmen.

Es ist ein immer wiederkehrendes, lieb gewonnenes Ritual, das ich da zelebriere: Duftkerze anzünden, Tee bereitstellen, Klamotten anziehen, in denen ich mich wohlfühle. In diesem Moment, in dem für mich alles zusammenpasst, setze ich einen bewussten Impuls und entscheide: „So soll der Tag für mich werden.“

Als ich vor sechs Jahren den Auftrag übernommen habe, ein Magazin namens SLOW zu entwickeln, das gestressten Großstadtmenschen eine kleine Auszeit vom Alltag geben soll, gehörte ich selbst zu den Gehetzten, den chronisch Überforderten. Das Pensum, das jeder von uns tagtäglich zwischen Beruf, Familie, Freizeitverpflichtungen und Selbstoptimierungsansprüchen leisten will, übersteigt oft ein realistisches Maß. Chronische Übermüdung, körperliche Erschöpfung, ein Gefühl der Leere und Lustlosigkeit – all das kannte ich selbst nur zu gut! Ich war also gewissermaßen meine eigene Zielgruppe, der Prototyp einer Entschleunigung-Suchenden, die sich gleichzeitig weniger und mehr wünscht: weniger Reizüberflutung und

mehr Zeit fürs wirklich Wesentliche. Zu diesem Zeitpunkt trat Annika in mein Leben. Der Zufall führte uns in einer Silvesternacht zueinander. Am nächsten Morgen begann nicht nur ein neues Jahr, sondern auch ein neuer Lebensabschnitt für mich. Annika war zugleich Impulsgeberin, Mentorin – mein personalisierter Slowness-Gedanke. Eine attraktive Frau, die mit beiden Beinen im Leben steht, die selbst Mutter ist, mehrere Jobs parallel bewältigt, viel auf Reisen, voller Energie und Lebenslust und gleichzeitig erfüllt von einer beneidenswerten inneren Ruhe und Gelassenheit.

Ich begann, Annikas Yogastunden zu besuchen, und entdeckte, was Yoga außer körperlichen Übungen noch bedeuten kann – Erdung, Fokussierung, echte Verbindung zu sich selbst und anderen. Man sagt im Yoga, dass die Übungen auf der Matte nur eine Vorübung seien zu dem, was wir im wahren Leben brauchen. Was damit gemeint ist, habe ich Stück für Stück erfahren. Ich behauptete nicht, dass es ein einfacher Weg ist, dass es von heute auf morgen gelingt, für sich die richtige Richtung, den richtigen Rhythmus zu finden. Kürzlich stellte Annika in



einem ihrer Workshops die Kaizen-Methode vor. Als „buzz word“ aus dem Werkzeugkasten des *Lean Managements* war sie mir bereits ein Begriff, den Kern der jahrhundertalten, japanischen Philosophie kannte ich noch nicht: *kai* = „Veränderung“, *zen* = „zum Besseren“. Eine stückweise, kontinuierliche Verbesserung. Keine Maximallösung, kein Perfektionismus. Ein Weg der vielen kleinen Schritte, immer geleitet von Gedanken der Selbstwirksamkeit.

Mithilfe von Annikas Retreats habe ich mich aus vielen alten Denkmustern lösen und destruktive Verhaltensweisen

gegen wohltuende Rituale austauschen können. Deswegen freut es mich besonders, dass wir alle uns diese schönen Momente mithilfe des neuen Buches nun als kleine Wochenend-Auszeiten nach Hause holen können.

Wohlsein. Jeder kann das. Jederzeit. Dieses Buch ist ein wunderbarer Anfang. Ich wünsche Ihnen viel Spaß beim Lesen.

Mareile Braun [mareile-braun.de]

Hamburg, Januar 2019

EINFÜHRUNG

MEHR SEIN

So erzeugst du ein nachhaltiges Wohlgefühl _ Sich wohlzufühlen ist ein tief in uns verankerter Wunsch. Eine jede und ein jeder möchte sich zufrieden und wohlfühlen. Und wenn wir ehrlich mit uns selbst sind, wachen wir jeden Morgen mit diesem tiefen Bedürfnis in uns auf.

Ich glaube, kaum jemand sagt zu sich selbst zu Beginn eines neuen Tages: „Heute gebe ich alles, um mich traurig, unwohl und ärgerlich zu fühlen.“ Vielmehr streben wir in unseren Taten, Worten und Gedanken danach, uns wohlzufühlen. „Wohl“ bedeutet, dass es einem sowohl physisch als auch psychisch gut geht. Wir verschaffen uns diesen Moment der tiefen Zufriedenheit meist durch ein gutes Essen, ein genüssliches Glas Wein, den kuscheligen Pullover, die Shoppingtour, eine auspowernde Sporteinheit, den Spaziergang in der Natur oder vielleicht eine Massage.

Doch leider sind diese Wohlgefühl-Momente selten lang genug. Häufig ist es eher ein kurzer Augenblick – und schon ist er wieder verpufft im Alltag, Jobstress oder im Getümmel des Lebens. Doch anders als die Freude, die laut dem englischen Dichter William Blake nur glücklich macht, wenn man sie küsst, ohne sich daran zu klammern, während sie an einem vorbeifliegt, kann man das Wohlgefühl einfangen und daran arbeiten, es zu einem nachhaltigen Zustand werden zu lassen, sodass daraus ein grundlegendes Wohlsein entsteht.

“**Wer eine Freude an sich fesseln möchte, stutzt dem Leben die Flügel; aber wer die Freude küsst, wie sie ihm zufliegt, lebt wie im Sonnenaufgang der Unendlichkeit.**” William Blake

Mit „Sein“ meine ich hier das pure Dasein, unsere Existenz, und in Verbindung mit dem Wörtchen „wohl“ wird die angenehme Verfassung der Zufriedenheit zu einem langanhaltenden Lebenszustand.

Um in diesen Seins-Zustand zu kommen, braucht es ein bisschen mehr Aufwand und auch Zeit als für alle kurzweiligen Vergnügen. Ja, es braucht sogar eine bewusste kleine Abstinenz von diesen materiellen Ablenkungen und Genussmitteln, die uns das Leben kurzfristig versüßen sollen, um letztendlich zu dem zu kommen, was Bestand hat.

„Weniger ist mehr“ heißt es, und tatsächlich ist gar nicht so viel nötig, um sich wirklich wohlfühlen. Auch wenn wir vermuten, dass uns vielleicht ein dickes Bankkonto, das teuerste Auto, ein ganz besonderes Essen oder ein voller Kleiderschrank glücklich machen, kommt das wahre und anhaltende Wohlfühlen von innen heraus.

Unsere innere Einstellung bestimmt, wie wir auf das Leben reagieren. Egal, was das Leben uns bietet, wir haben immer die Chance, das Beste für uns daraus zu machen. Doch häufig lassen wir uns einfach nur von einer Situation zur nächsten treiben und damit auch von einer Emotion zur nächsten. Wir reagieren auf das, was um uns herum passiert, statt zu wählen, von innen heraus zu agieren. Und so landen wir immer wieder im Stress, in unangenehmen Momenten, in Überforderungen und sind bodenlos unglücklich, ängstlich und traurig. Dann versuchen wir, uns mit kurzfristigen Belohnungen wieder in ein den Alltag überdeckendes Wohlgefühl zu locken.

Um aus diesem Reagieren herauszukommen, braucht es eine gesunde Pause. Wir müssen uns – zumindest für kurze Zeit – lösen aus dem, was gerade los ist. Dann erst können wir be-

wusst wahrnehmen, was in uns drin los ist. Und können erkennen, was wir gerade brauchen, um uns wirklich wohl zu fühlen und wieder ganz bei uns und um mit uns selbst glücklich zu sein.

Das englische Wort Retreat bedeutet „Rückzug“. Gemeint ist damit ein Rückzug aus dem Alltag und all dem, was uns manchmal daran hindert, ins Wohlfühlen zu kommen. Mit der Intention uns um uns selbst zu kümmern und uns zu versorgen können wir in einem Retreat auftanken, Kraft und Mut für neue Wege finden oder auch einfach nur zur Ruhe kommen. Ein Retreat schenkt die Möglichkeit, sich einzulassen auf eine neue innere Einstellung. So kann diese Auszeit nicht nur zur kleinen Oase im normalen Wahnsinn werden, sondern vielmehr zum Kraftpol für Veränderungen und um neue Sichtweisen und ein neues Bewusstsein zu kultivieren, aus dem anhaltende Zustände des Wohlseins entstehen.

Als Yogalehrerin nehme ich jedes Jahr viele Menschen mit auf diese sogenannten Retreats. Jedes Mal gebe ich dem Retreat einen besonderen Kontext, ein Thema, an dem wir in dieser Zeit arbeiten und das wir vertiefen möchten.

In diesem Buch stelle ich dir fünf verschiedene Themen vor, die du jeweils an einem Wochenende für dich ganzheitlich erarbeiten und vertiefen kannst, um mehr in dein Wohlsein zu kommen.

**Ich wünsche dir nun viel Freude
bei deinem Rückzug!**

GANZHEITLICH

Umsorge dich allumfassend mit Übungen für Körper, Geist und Seele

_ Yoga ist nicht nur eine körperliche Praxis, sondern auch ein geistiger und spiritueller Weg, und was mir besonders gut daran gefällt, ist der ganzheitliche Ansatz.

“Friede beginnt damit, dass sich jeder von uns jeden Tag um seinen Körper und seinen Geist kümmert.” Thich Nhat Hanh

Nachdem ich zwei Jahre lang ein rein körperliches Yoga praktiziert hatte, war ich vollkommen aus dem Häuschen, als ich meine erste Anusara-Yogastunde erlebte. Ich erfuhr Yoga nicht nur auf der körperlichen Ebene, sondern dieses Mal erlebte ich Yoga mit dem Körper, dem Geist und dem Herzen. Es war ein Fest. Und dieses Gefühl dauerte nicht nur während der Stunde an, sondern noch lange danach. Ich erlebte, dass das Wohlgefühl umso nachhaltiger ist, wenn all die verschiedenen Ebenen unseres Seins angesprochen werden. Und umso mehr änderte sich etwas in mir und führte zu mehr Bewusstheit, Zufriedenheit, Selbstwert und Gelassenheit.

Das körperliche Training im Yoga wirkte nachhaltig, und ich merkte, wie ich fitter, muskulöser und flexibler wurde. Unabhängig davon lernte ich, meinen Körper mehr zu mögen und mich in ihm wohlfühlen. Die sorgfältig ausgewählten Themen der Stunde berührten mich im Herzen, gaben mir Kraft, Durchhaltevermögen und Stabilität, und die geistigen und spirituellen Gedanken webten sich in meinen Alltag und schließlich in meine Gedanken und Handlungen mit ein. Der Yogaunterricht, den ich erfahren durfte, wirkte nach, sehr sogar. Mir fiel auf, dass, wenn ich mehr Zeit in meine Yogapraxis investierte, die Veränderungen und der Nachhall parallel dazu anwuchsen, und schließlich wurde ich ein Fan von Yoga-Retreats. Denn dort hatte ich die Chance, komplett abzutauchen aus dem alltäglichen Trubel und einzutauchen in eine Welt, die mich inspiriert und mir Kraft gibt.

Das gleiche Gefühl möchte ich dir mit diesen fünf Retreat-Wochenenden vermitteln. Die verschiedenen Übungen helfen dir dabei, dich auf allen Ebenen und mit allen Sinnen auf ein Thema einzulassen.



Häufig versuchen wir Probleme im Kopf zu lösen, vielleicht auch im Gespräch mit einer anderen Person, oder wir gehen sie körperlich an mit sportlicher Betätigung oder Diäten. Wir bewirken zwar etwas, aber es bleibt oft oberflächlich, und wir fallen schnell in alte Muster zurück.

Wenn wir aber die Lösung von mehreren Richtungen aus angehen, dann kann sie zu etwas Nachhaltigem und Ganzheitlichen werden, was sich permanent auf dein Leben auswirkt.

Vielleicht hilft dir dabei die Vorstellung, dass wir mehrschichtige Wesen sind, in etwa so wie bei einer Zwiebel. Da gibt es – als eine Schicht unserer Zwiebel – den Körper mit seiner Haut, den Haaren, den Muskeln etc. ... also das komplette äußere Erscheinungsbild. Dann gibt es den Atem, die Emotionen, die Gedanken, die Intention, die innere Weisheit und das tiefere Bewusstsein sowie den inneren Wunsch der Freiheit und Glückseligkeit. All diese Schichten sind miteinander verbunden und beeinflussen sich gegenseitig.

Manchmal stecken wir in einer Schicht fest, zum Beispiel auf emotionaler Ebene, und kommen aus einer Situation oder einem persönlichen Drama nicht wieder heraus.

Sobald wir nun aber in einer anderen Schicht, wie zum Beispiel dem Atem, einen Wechsel stattfinden lassen, indem wir mehr Fokus oder eine Veränderung hineinbringen, bewirkt das eine Veränderung sowohl auf der energetischen Ebene des Atems als auch auf der emotionalen Ebene. Unsere körperliche Yoga-Praxis verbessert so nicht nur unsere physische Flexibilität, sondern lässt auch unsere gedanklichen und emotionalen Strukturen flexibler werden. So sind, wie gesagt, alle Ebenen miteinander verbunden und beeinflussen sich gegenseitig.

Albert Einstein sagte: „Probleme kann man niemals mit derselben Denkweise lösen, durch die sie entstanden sind.“ Und diese Erkenntnis gilt auch für unser ganzheitliches Sein. Lasse dich also gerne an diesen Wochenenden sowohl auf die dir bereits vertrauten Praktiken ein und erprobe auch die für dich neuen Übungen, um ein ganzheitliches Wohlfühlgefühl zu erzeugen.

DEIN WOCHENENDE

So funktioniert dein Retreat in Ablauf und Gestaltung _ So ein Retreat-Wochenende soll ein Geschenk für dich selbst sein. Am besten nimmst du dir auch nichts anderes vor, außer dich an diesen zweieinhalb Tagen mit dir selbst zu treffen.

Schalte dein Telefon aus und schenke dir selbst die Ruhe, um bei dir anzukommen. Vermeide es, deine E-Mails oder Social-Media-Kanäle zu checken. Schaffe eine wohlige Atmosphäre, indem du dir schöne Musik anmachst, vielleicht eine Kerze anzündest und dich mit ausreichend Wasser und Tee versorgst.

Das Schöne an einem Yoga-Retreat ist, dass man mit verschiedenen Übungen, Reflexionen, Essen und Inspirationen durch den Tag geführt wird. Genauso habe ich es mir auch für dich in diesem Buch gedacht. Du bekommst Themen und Übungen, die dich durch den Tag begleiten, und gleichzeitig ist es auch wichtig, dir ganz viel Zeit für Pausen zu nehmen, um das eigene Tempo runterzufahren. Wir verinnerlichen etwas Neues erst, wenn wir still werden. Nimm dir ganz bewusst diese Auszeit und lasse am besten einmal externe Einflüsse wie Konzerte oder Ausstellungen, ein Besuch im vollen Café, Abendessen mit Freunden oder das Fernsehprogramm außen vor.

Beschäftigungen, die sich hingegen für ein Retreat-Wochenende sehr gut eignen, sind Sauna- oder Hammambesuche, Massagen, Reiki- oder Shiatsubehandlungen, ruhige Yoga- und Sporteinheiten, geführte Meditationssessions (z. B. auf CD), das Lesen inspirierender Bücher und Spaziergänge in der Natur.

Jedes Retreat-Wochenende hat ein übergeordnetes Thema (z. B. Glücklichein), welches sich auf fünf Qualitäten (zu Glücklichein: Sicherheit, Zufriedenheit, Zugehörigkeit, Liebe, das Gute zuerst) mit dazu passenden Übungen (siehe *Tools*) verteilt.



Die erste Qualität ist für deinen Freitagnachmittag und -abend gedacht. Die nächste Qualität für den Samstagvormittag, dann folgt eine neue am Samstagnachmittag, und so geht es am Sonntag weiter. Die Kombination aller Qualitäten vertieft das Thema, das du an dem Wochenende manifestieren möchtest.

Zeitlich bist du darin frei, ob du deine erste Yogaeinheit am Morgen um 6 Uhr startest oder aber erst gegen 10 Uhr. Damit du dein Programm aber nicht ganz aus den Augen verlierst, ist es gut, wenn du dir am Anfang des Wochenendes einen kleinen Zeitplan dazu aufschreibst, wann du was machen möchtest. Schreibe dir am besten neben die Übungen eine Startzeit.

Jedes Wochenende ist als ein zusammenhängendes Event gedacht. Unabhängig davon lassen sich die verschiedenen Qualitäten aber auch im Alltag auffrischen und wiederverwenden. Vielleicht möchtest du eine oder mehrere der Übungen auch in den Tagen danach noch weiter in dein Leben integrieren.

Du kannst dir auch dein ganz persönliches Retreat aus den für dich passenden Qualitäten zusammenstellen.

Sei hier gerne kreativ und frei.

DIE TOOLS

Genieße verschiedene Wege, die dich zu deinem Ziel bringen _ Der folgende Ausspruch enthält ein großes Versprechen, das auch im Yoga gilt und das heißt: „Wenn du die Arbeit tust, wirst du ein Resultat bekommen.“

“Es ist nicht genug zu wissen, man muss auch anwenden; es ist nicht genug zu wollen, man muss auch tun.” Johann Wolfgang von Goethe

Im Yoga vereinen sich viele verschiedene Übungen, um uns mehr in Einklang mit uns selbst zu bringen. Während du im Yogastudio eventuell schon mit den Asanas, also den körperlichen Yogaübungen, vertraut wurdest und vielleicht schon die eine oder andere Form von Pranayama (Atemtechnik) kennengelernt hast, so sind die Reflexion, die Meditation, das Rezitieren von Mantren und das Bewusstsein für gesunde Ernährung und yogische Lebensweise vielleicht ganz neue Themen für dich. Freu dich also auf eine neue Entdeckung und tauche ganzheitlich in das Retreat-Wochenende ein. Auf den folgenden Seiten erkläre ich dir die einzelnen Bausteine deines Retreats.





YOGAPRAXIS _ Es gibt zu jedem Thema fünf Yoga-sequenzen. Diese beinhalten körperliche Asanas (Yogastellungen), die für alle Level geeignet sind. Jede Einheit ist kurzgehalten und besteht wiederum jeweils aus acht Übungen mit einer Gesamtdauer von ca. 10 bis 15 Minuten. Das ist natürlich für den einen oder anderen geübten Yogi eine sehr kurze Praxis. Wenn du also eine längere Praxis wünschst, nimm die Übungen bitte als Inspiration und erweitere deine Praxis. Wähle dafür ähnliche bzw. artverwandte Übungen aus der gleichen Stellungsgruppe, praktiziere Variationen, bereite dich mit Sonnengrüßen vor oder baue eine paar ausklingende Asanas mit ein. Bedenke dabei, dass jede Yogapraxis einen Moment des Ankommens braucht, gefolgt von ein paar leichten Bewegungen im Sitzen oder im Vierfüßler, um dich aufzuwärmen. Und jede Sequenz sollte mit Savasana (auf dem Boden liegend für ca. sechs Minuten) abgeschlossen werden.

Für die Yogapraxis benötigst du eine rutschfeste Matte. Ich empfehle folgende Hersteller: Jade, Manduka oder hejhej-

mats. Wenn du eine geführte Abfolge wünschst, kannst du dir auch bei yogaeasy eine Sequenz mit mir abrufen:

www.yogaeasy.de/wohlsein



ATEM _ Pranayama ist die Zusammenführung von Körper und Geist durch Atemübungen. Dabei setzt sich das Sanskritwort aus zwei Wörtern zusammen: *Prana* bedeutet „Lebensenergie“ und *Yama* „Lenkung“ oder „Beherrschung“. Die Atemübungen im Yoga helfen uns also, die Energie bewusst im Körper zu steuern. Dabei wirkt der Atem vor allem auf das Nervensystem. So können wir jeweils ganz gezielt mit unserem Atem den Sympathikus, der für Aktivität und Energie verantwortlich ist, und den Parasympathikus, der für Entspannung und Regeneration zuständig ist, beeinflussen.

Wer kennt es nicht, dass der Atem kurz, stockend und flach wird, wenn man aufgeregt, wütend oder ängstlich ist? Mit mehr Bewusstsein für deinen Atem kannst du deine Emotionen, zum Teil sogar rückwirkend, ausgleichen, indem du



lernst. in solchen Momenten den Atem bewusst zu verlängern und zu vertiefen. Jede Atemübung lässt uns den sonst eher automatisch passierenden Atem bewusster wahrnehmen. Du erfährst durch diese Übungen auch, wie du den Atem als wichtiges Hilfsmittel im Alltag einsetzen kannst. Achte darauf, dass du dich für die Atemübungen stets in ein gut gelüftetes Zimmer setzt.

MEDITATION _ Es gibt verschiedene Formen der Meditation, bei denen es entweder um Konzentration geht, um den Geist dadurch ruhiger werden zu lassen (Leere), oder die sich auf die Erfahrung des Hier und Jetzt richten oder auf das Einssein bzw. das Göttliche, auf welche Weise auch immer wir dies für uns begreifen. Wieder andere Methoden verwenden eine in die Tiefe gehende Selbstreflexion oder das Verinnerlichen von bestimmten positiven Emotionen.

MANTRA _ Das Sanskritwort *Mantra* bedeutet unter anderem „Werkzeug“. Genau genommen ist es ein Werkzeug für den Geist, das dabei hilft, dass sich das Gedankenkarussell ein wenig langsamer dreht oder vielleicht sogar einmal zum er-

holsamen Stillstand kommt. Mantren rezitierst du entweder laut oder innerlich für dich im Geist.

MUDRA _ Das Sanskritwort *Mudra* setzt sich aus zwei Silben zusammen: *Mud* = „Freude“ und *ra* = „geben“. Mudras sind entsprechend Handzeichen oder Gesten, die Freude geben und unsere Energie positiv lenken. Sie werden häufig in Verbindung mit Atemübungen oder in der Meditation eingesetzt. Man kann sie aber auch zwischendurch für sich im Alltag anwenden.

YANDALAS _ Ein Mandala ist eine abstrakte oder bildhafte Darstellung, die der Konzentration und Meditation dient. Und Yandalas nennt die Hamburger Künstlerin Yvonne Lamberty ihre Mandalas, die direkt ins Herz leuchten, die Intuition beflügeln und Harmonie und Lebensfreude schenken (yandala.com). Das Yandala zielt dabei direkt auf das Unbewusste. Durch speziell ausgewählte Farben und Formen werden bestimmte Bereiche der Psyche angesprochen und stimuliert. Wenn man den Blick länger auf diese Bilder gerichtet hält, führen sie einen in die Tiefe des Selbst. Sie eignen sich wunderbar für die Meditation. Das Sanskritwort *Mandala* bedeutet wörtlich „Kreis“, und man kann beobachten, wie es aus dem Zentrum kreisförmig nach außen strahlt. Die Yandalas haben eine sehr positive und entspannende Ausstrahlung, sowohl auf uns selbst als auch in den Raum, in dem man sie platziert. Stelle für deine Meditation eines der hier im Buch abgebildeten Yandalas vor dir auf. Komme in einen bequemen Sitz und lasse die Augen entspannt auf die Formen und Farben des Yandalas blicken. Schließe dann nach einigen Minuten die Augen und spüre den Eindrücken im Inneren nach.





FOOD _ Bei einem Retreat ist natürlich auch das Essen ganz wichtig. Du solltest dich mit Nahrung versorgen, die dich nicht nur satt macht, sondern dich im positiven Sinne nährt und deine Gesundheit unterstützt. Ich habe das große Glück, zu einem meiner Retreats – dem Ostsee-Retreat – jedes Jahr meine Mutter, Angelika Mielke, als Köchin dabeizuhaben. Während ich im Yogaraum meinen Teil beitrage, kümmert sie sich mit liebevoll ausgewählten Speisen fürsorglich um das leibliche und seelische Wohl der Teilnehmer/innen.

Um dich zu inspirieren, hat sie hier passend zum jeweiligen Thema für jedes Wochenende ein Gericht für dich ausgesucht. Vielleicht ist es eine Anregung, die du selbst weiterführen kannst, indem du bewusst die Aufmerksamkeit darauf lenkst, was das Thema, auf das du dich gerade einlässt, von innen her und durch das, was du zu dir nimmst, unterstützen würde. Am Anfang jedes Wochenendes findest du dazu auch eine kurze Einkaufsliste, damit du weißt, was du dafür an Zutaten zu Hause haben solltest.

REFLEXION _ In der Reflexion kommen wir zu einer neuen Betrachtungsweise. Das Nachdenken und Sinnieren über verschiedene Zusammenhänge eröffnen uns neue Sichtweisen. Dabei ist es wichtig, dass wir nicht nur in unserem Kopf bestimmte Gedankengänge durchgehen, sondern diese auch aufschreiben. Ein Widerspiegeln (Reflektieren) der Gedanken ist erst dann möglich, wenn wir sie schwarz auf weiß vor uns sehen. Du kannst dir, wenn du nicht direkt ins Buch schreiben möchtest, auch ein kleines Notizbuch für deine Reflexionen anschaffen.

INSPIRATION _ Deine Gedanken bestimmen deine Welt. Sagst du zu dir und zu anderen zum Beispiel ständig, dass du kein Geld hast und dir bestimmte Dinge deshalb nicht leisten kannst, dann wird sich dieser Zustand des Mangels in deinem Leben bewahrheiten und anhalten, denn schließlich steckst du tagtäglich so einiges an Gedankengut und Energie in die Überzeugung, es sei nicht genug für dich da. Würdest du dich stattdessen dem Thema Fülle, Vertrauen oder Glückseligkeit widmen und deine gesamte Aufmerksamkeit darauf richten,



welche Momente dir genau dieses Gefühl geben, dann kann sich genau diese Qualität auch in deinem Leben einstellen. Nutze die Kraft der Inspiration, um dir deine Welt so zu erschaffen, wie du sie gerne haben möchtest.

Ich selbst drucke mir regelmäßig Zitate aus, die mich gerade inspirieren, klebe sie auf Karton oder Geschenkpapier und verziere sie mit Masking Tape. Dann stelle ich sie auf meinen Altar in meiner Yogaecke, lege sie auf den Nachtschisch oder pinne sie mir als Erinnerung an meine Wand im Büro.

ACHTSAMKEIT _ In den Abschnitten zu Achtsamkeit findest du zum jeweiligen Thema kleine Übungen, die dich bewusst wieder in den Moment zurückbringen und dich im Jetzt leben lassen. Sie unterstützen dich auch darin, deine Gefühle und Gedanken wahrzunehmen, aber dich nicht in ihnen zu verlieren. Achtsamkeit lässt dich verbundener mit dir selbst und deinem Leben um dich herum sein. Es führt so zu mehr Zufriedenheit.



AROMA _ Wenn ich Aromaöle anspreche, dann sind sie zum *Palm-Diffusing* gedacht. Dafür gibst du einen Tropfen Öl auf deine Hände, verreibst das Öl in den Händen und hältst die Handflächen dann vor deine Nase. Schließe die Augen und atme langsam und tief den Duft für fünf bis acht Atemzüge ein. Wenn du magst, kannst du die erwähnten Öle auch zusätzlich in deine Fußsohlen einmassieren oder sie in einem Raumdiffuser benutzen.

Aromaöle gibt es in verschiedenen Qualitäten. Die meisten kann man über den Diffuser einatmen. Einige Öle kann man auch zur äußeren Anwendung auf der Haut benutzen, und

dann gibt es sehr reine Öle, die auch eingenommen werden dürfen. Wichtig ist es, hier auf die Beschreibung vom Hersteller zu achten, um festzustellen, wofür die Öle¹ benutzt werden dürfen.

ORGANPFLEGE _ Unsere Sinnesorgane sorgen dafür, dass wir die Welt um uns herum besser wahrnehmen und verstehen. Im Kapitel „Zeit für Verbundenheit“ gibt es verschiedene Übungen, um die Sinnesorgane zu pflegen und zu schärfen. Verwende dafür reines Sesamöl und/oder Kokosöl; beides gibt es im Bioladen. Außerdem brauchst du eine Nasendusche und Nasensalz; das bekommst du in der Apotheke oder in manchen Drogeriemärkten.

INTERAKTION _ Man sagt im Yoga, dass die Übungen auf der Matte nur eine Vorübung seien zu dem, was wir im wahren Leben anwenden sollen. Übe dich bei diesen Aufgaben darin, deine neuen Qualitäten mit anderen Menschen zu teilen.



SELFCARE _ Unter dieser Überschrift findest du Übungen, mithilfe derer wir lernen, auf uns selbst mehr achtzugeben. Selbstpflege, wie z. B. Massagen für den Körper, steigern das Wohlbefinden und beruhigen das Nervensystem. Benutze für die Massagen ein natürliches Öl, wie z. B. die Öle aus der „The Ritual of Ayurveda“-Serie von Rituals (*rituals.com*). Oder probiere als Trägeröl das fraktionierte Kokosöl von doTerra (siehe *Aroma*) in Verbindung mit einem zum Thema passenden Aromaöl. Vielleicht hast du ja auch schon ein schönes Körperöl zu Hause.

1) Ich selbst benutze die Öle von doTerra, die eine ausgezeichnete Qualität haben. Bei Fragen zu den Ölen kannst du mich auch gern direkt anschreiben: mail@annikaisterling.com.

RETREAT-WOCHENENDE

ZEIT FÜR ENTSCHLEUNIGUNG

Erlebe Erdung und Gelassenheit, durch mehr Bewusstsein für dein Fundament _ Finde durch ein bewusstes langsames Tempo zu mehr innerer Ruhe. **Themen: Wurzeln / Erdung / Stressabbau / Fokus / Ruhe**

Ab und zu hat man das Gefühl, dass sich die Ereignisse im Leben überschlagen. Während man nur noch damit beschäftigt ist, für andere da zu sein, die Bestleistung im Job abzurufen und gefühlt der Zeit hinterherzulaufen, entsteht der Eindruck, als würde man den Boden und somit den Halt unter seinen Füßen verlieren. Besonders dann ist es ein guter Moment, um das eigene Tempo zu reduzieren und sich wieder mehr mit sich selbst zu verbinden. Verbundenheit lässt sich physisch und emotional als Zusammenhalt erfahren. Es gibt da etwas, was uns in uns selbst erdet und innerlich ruhiger werden lässt. Eine Verbindung zum Boden, der uns trägt, und darüber hinaus mit dem Ort, an dem wir uns befinden, und dem Moment, in dem wir gerade sind, lässt uns wieder selbstbestimmt werden.

An diesem Wochenende nutzt du Atemübungen, um deine Gedanken zu beruhigen, lernst deine Füße besser kennen, um dich mehr mit dem Boden zu verbinden, und lässt unter anderem durch Hüftöffner, also Yogastellungen zum Dehnen der Muskeln rund um die Hüften, los von alten Erinnerungen und angestauten Erlebnissen, um mehr im Hier und Jetzt anzukommen. Denn es ist möglich, aus dem Hamsterrad auszubrechen und Zeit nicht mehr als etwas Externes zu erleben, dem man hinterherrennt und von dem wir nicht genug haben, sondern vielmehr die Zeit in unserer Hand zu haben. Das passiert genau in dem Augenblick, in dem wir geerdet sind und die Welt in unserer Wahrnehmung ein bisschen langsamer drehen lassen.

“Es gibt Wichtigeres im Leben, als beständig dessen Geschwindigkeit zu erhöhen.” Mahatma Gandhi

WURZELN ZUR ENTSCHLEUNIGUNG

Im Yoga gehen wir davon aus, dass alle und alles wie in einer Art riesigem Geflecht zusammengehören und miteinander verbunden sind. Um sich da erden und ein Teil des Ganzen sein zu können, braucht es das Bewusstsein für die Füße, denn sie sind so etwas wie unsere Wurzeln.

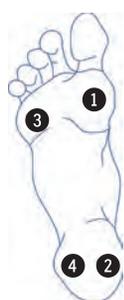
Wir können nicht im Gleichgewicht sein, wenn wir unsere Füße nicht fühlen, und wir können uns nicht erden, wenn wir nicht in unseren Füßen geerdet sind. Deine Füße sind das, was dich mit dem Boden, der Erde, und mit den anderen verbindet. Oft kann man seinen eigenen Lebensweg noch nicht finden, wenn man sich nicht geerdet fühlt. Eine solide Verbindung zum Boden gibt uns auch innere Stabilität. Es ist wichtig, mit Sorgfalt und Hingabe auf die Füße achtzugeben, um eine klare starke, Verbindung zur Erde zu erhalten.



ATEM _ Wie bereits erwähnt, beeinflusst der Atem unser Nervensystem und bewusstes Atmen sorgt dafür, dass wir in einen entspannten Zustand kommen. Besonders die Ausatmung spielt dabei eine wichtige Rolle, denn durch die Konzentration auf langes und ruhiges Ausatmen wird der Parasympathikus aktiviert, der signalisiert, dass alles in Ordnung ist. Dadurch kann sich der Körper entspannen.

Beginne zuerst, in einem bequemen Sitz und mit geschlossenen Augen deinen Atem zu beobachten. Vertiefe im nächsten Schritt deine Ausatmung. Komm in einen Atemrhythmus, bei dem deine Ausatmung doppelt so lang ist wie deine Einatmung. Zähle dafür innerlich mit. Praktiziere dies für zehn Minuten.

SELFCARE _ Wenn wir mit den Füßen arbeiten, arbeiten wir am ganzen Körper. Unser Körper spiegelt alles wider, was wir mit den Füßen machen. Wenn unsere Füße eng und gedrängt sind, dann spiegelt unser Körper das wider. Sind unsere Füße müde, ist auch unser Körper müde. Wenn unsere Füße nicht gut ausgerichtet sind, dann ist unser gesamter Körper nicht gut ausgerichtet. Unsere Füße spiegeln oft auch unsere allgemeine Gesundheitsverfassung wider. Das Fundament deiner Füße hat vier Eckpfeiler, ähnlich wie das Stützwerk eines Hauses. Du erdest deinen Fuß, indem du dein Gewicht gleichmäßig auf alle vier Punkte verteilst: den großen Zehenballen (1), die innere Ferse (2), den Ballen unterhalb des kleinen Zehs (3) und die äußere Ferse (4)



YOGAPRAXIS



Zehenflexibilität _ Setze dich in den Fersensitz. Stell nun deine Zehen unter dir auf. Hilfe dabei gerne mit deinen Händen nach, sodass auch der kleine Zeh aufgestellt ist. Deinen Po setzt du, so gut es geht, wieder auf den Fersen ab. Hebe dabei die Arme über den Kopf und verschränke die Hände ineinander. Drehe die verschränkten Handinnenflächen nach oben, während du die Schulterblätter tiefer nach unten ziehst. Halte für fünf Atemzüge und lasse die Arme dann wieder sinken. Leg die Füße wieder flach mit den Fußrücken ab und komm zurück in den Fersensitz.



Fußsohlen-Druckpunkt-Massage _ Lege im Vierfüßler den Fußrücken des rechten Fußes leicht schräg in die Fußsohle des linken Fußes, sodass, wenn du dich nun zurücksetzt, in den Füßen ein Druckpunkt vom oberen auf den unteren Fuß entsteht. Bleibe für ein bis zwei Atemzüge und verändere dann die Position des oberen Fußes leicht. Bleibe wieder ein bis zwei Atemzüge, bevor du wieder den oberen Fuß leicht veränderst. Strecke die Arme vor dir aus. Kreuze dann den linken Arm oberhalb der Ellenbeuge über den rechten Arm. Beuge nun beide Arme und füge die Handinnenflächen zusammen. Verbinde, falls das zu schwer ist, die beiden Handrücken. Halte für fünf Atemzüge und lass die Arme dann wieder sinken. Leg die Füße wieder flach mit den Fußrücken ab und komm zurück in den Fersensitz.



Uttanasana Variation // Stehende Vorwärtsbeuge auf Zehenspitzen _ Stelle dich mit deinen Füßen hüftbreit auf der Matte auf. Deine Füße stehen parallel zueinander. Aktiviere deine Oberschenkelmuskulatur, während du auf die Zehenspitzen kommst, und beuge dich nun achtsam nach vorne über. Setze die Finger auf dem Boden oder einem Yogablock (alternativ ein paar dicken Büchern) auf. Lasse unabhängig von deiner Flexibilität die Knie sanft gebeugt. Atme tief ein und verlängere deine Ausatmung. Platziere beide Fersen auf dem Boden für fünf lange Atemzüge. Hebe dann mit der Einatmung den Kopf und dein Brustbein an. Platziere deine Hände auf dem unteren Rücken. Atme aus und drücke die Füße fest in den Boden, um dich komplett in den Stand aufzurichten.



Vrikshasana Variation // Der Baum auf Yogablöcken _ Finde einen hüftbreiten Stand, bei dem du dein Gewicht gleichmäßig auf beide Füße verteilst. Stelle den linken Fuß, also den Fuß des Standbeins, auf zwei Yogablöcke. Dabei berührt der Ballen des großen und kleinen Zehs den ersten Block und die Ferse den zweiten Block. Zwischen beiden Blöcken bleibt ein Platz von ca. acht Zentimetern, worüber sich dein Fußgewölbe befindet. Verlagere dein Gewicht dann auf den linken Fuß, beuge das rechte Bein an und setze deine rechte Fußsohle an den linken inneren Oberschenkel. Eine leichtere Alternative ist, den Fuß am Unterschenkel aufzusetzen. Achte darauf, dass die Zehenspitzen des rechten Fußes nach unten zeigen. Halte dein Gleichgewicht auf dem linken Bein, strecke beide Arme nach oben und bringe, wenn möglich, die Handflächen zusammen. Wiederhole auf der anderen Seite.



Virabhadrasana 2 // Der Krieger 2 _ Komm in eine weite Grätsche. Strecke die Arme auf Schulterhöhe aus. Platziere die Fußgelenke unter den Handgelenken. Drehe den linken Fuß leicht ein und den rechten Fuß 90° aus. Verlängere einatmend deine Wirbelsäule nach oben. Aktiviere die Muskulatur in den Beinen. Beuge mit der Ausatmung dein rechtes Bein parallel zum Boden in einen 90°-Winkel. Hebe in der Haltung bewusst die Zehenspitzen an und baue den inneren Fußbogen in den Füßen auf. Halte die Übung für einige Atemzüge. Mit deiner Einatmung streckst du das vordere Bein wieder. Mit der Ausatmung schließt du die Beine. Wiederhole auf der anderen Seite.



Virabhadrasana 3 // Der Krieger 3 _ Beuge aus dem Ausfallschritt den Oberkörper über dein gebeugtes vorderes Bein nach vorne. Strecke die Arme über deinen Kopf aus. Als leichtere Variante kannst du deine Hände auch vor dem Herzen zusammenbringen. Bringe Gewicht in den vorderen Fuß, drücke dabei bewusst in den großen Zeh, hebe dein hinteres Bein und halte es parallel zum Boden. Halte beide Beine komplett aktiv; die Beinmuskulatur bleibt angespannt. Arbeite aktiv mit den Zehen, indem du sie zum Schienbein hin anziehst und auseinanderstreckst. Drehe den Oberschenkel des angehobenen Beins leicht ein, damit die Hüfte sich nicht öffnet. Bleibe einige Atemzüge in dieser Stellung. Lasse deinen Atem ruhig und gleichmäßig fließen. Mit einer Ausatmung bringst du den hinteren Fuß zum Boden zurück. Wiederhole auf der anderen Seite.



Dandasana // Die Stabstellung _ Setze dich auf den Boden und strecke beide Beine hüftbreit nach vorne aus. Ziehe deine Pobacken nach hinten weg, um gerader sitzen zu können. Erhöhe eventuell deinen Sitz mit einer gefalteten Decke, um deinen unteren Rücken gut aufrichten zu können. Lege die Handflächen neben dem Becken auf den Boden. Die Fingerspitzen zeigen nach vorne. Strecke deinen Rücken lang und halte den Blick ruhig nach vorne gerichtet. Bleibe für mindestens fünf Atemzüge. Ziehe dabei abwechselnd die Zehen an und strecke sie wieder weg. Kreise dann auch die Fußgelenke im und gegen den Uhrzeigersinn.



**Supta Padangushthasana // Die Bein-
dehnung im Liegen** _ Lege dich mit gestreckten Beinen lang auf den Rücken. Winkle nun das rechte Bein an. Lege einen Gurt um einen Yogablock, den du an deine Fußsohle schmiegst. Sei sehr achtsam mit dem Block über dir. Strecke das rechte Bein gerade nach oben aus und bringe es langsam näher zu deinem Oberkörper. Drücke dabei den linken Oberschenkel nach unten zum Boden. Strecke aktiv alle vier Eckpunkte der Füße von dir weg. Achte darauf, dass der Block dabei wie eine Wasserwaage gerade auf deinem oberen Fuß liegt. Bleibe hier für fünf Atemzüge und übe dann mit dem anderen Bein.



MANTRA-MEDITATION _ Unser Geist ist so unruhig und neugierig wie ein Elefantenrüssel, der nicht stillhalten kann. Hat er nichts zum Festhalten, wandert er stetig umher und verbreitet ein Gefühl von Ruhelosigkeit. Ein Mantra gibt unserem Geist etwas, um sich daran festzuhalten. Hier verwenden wir das Mantra *So Ham*. Wenn wir dieses Mantra über einen längeren Zeitraum wiederholen, entsteht wieder innere Ruhe. Stelle dir für diese Meditationseinheit einen Timer und wiederhole für einige Minuten das Mantra – und zwar für fünf Minuten laut und fünf Minuten leise innerlich gesprochen. Bleibe zum Abschluss fünf Minuten in Stille.

Das Mantra So Ham bedeutet „Ich bin“.

SELFCARE _ Massiere deine Füße mit einem Lavendelöl. Bearbeite dabei mit deinen Daumen die Fußsohlen, den Fußbogen zwischen dem großen Zehenballen und der inneren Ferse, den Bereich um das Fußgelenk und die Fersen. Lasse dir dabei bewusst Zeit. Häufig sind wir hektisch in unseren Bewegungen, um Dinge schnell zu erledigen. Bleibe bewusst ruhig, langsam und fließend in deinen Bewegungen und vertiefe dabei deinen Atem.

