



WORKBOOK

YOGA MEETS AYURVEDA

Die 10 Tages-Kur für zuhause

In diesem Online-Kurs möchten wir Dir das jahrtausendealte Wissen des Ayurveda und Yoga zugänglich machen, damit Du sowohl die Lebensphilosophie, die dahinter steht, als auch das Gesundheitskonzept für Dich und Dein Leben nutzen kannst.

Trainerinnen: Petra Wolfinger, Julia Mander

TAG 1: ABENTEUER

- 03 Dosha-Rad
- 04 Doshas und Zuordnungen
- 05 Einkaufsliste 1
- 06 Einkaufsliste 2
- 08 Einkaufsliste für Tag 2
- 09 Rezept für Ghee

TAG 2: ERDUNG

- 10 Informationsdokument zum Vata-Dosha
- 11 Alles über Vata
- 12 Rezept für Dein Vata-Frühstück
- 13 Rezept für eine Vata-Gewürzmischung
- 14 Rezept für eine ayurvedische Kürbiscremesuppe
- 15 Anleitung für die Fußmassage
- 17 Einkaufsliste für Tag 3

TAG 3: WANDEL

- 18 Informationsdokument zum Pitta-Dosha
- 19 Alles über Pitta
- 20 Rezept für eine Kartoffel-Kokossuppe
- 21 Rezept für eine Pitta-Gewürzmischung
- 22 Anleitung für eine Bauchmassage
- 23 Einkaufsliste für Tag 4

TAG 4: STÄRKE

- 24 Informationsdokument zum Kapha-Dosha
- 25 Alles über Kapha
- 26 Rezept für ein Kapha-Frühstück
- 27 Rezept für eine Kapha-Gewürzmischung
- 28 Rezept für Wintergemüse mit Chutney und Reis
- 29 Anleitung für die Garshan-Massage
- 30 Einkaufsliste für Tag 5

TAG 5: VERDAUUNGSFEUER

- 31 Informationsdokument zu Agni, Deiner Verdauungsfeuer
- 32 Rezept für Ingwerwasser
- 33 Rezept für Oliven-Tomatenpaste
- 34 Einkaufsliste für Tag 6

TAG 6: GELASSENHEIT

- 35 Informationsdokument zu den den 3 Gunas Sattva, Rajas und Tamas
- 37 Rezept für Manda-Reiswasser
- 38 Rezept für Peya-Reissuppe
- 39 Einkaufsliste für Tag 7

TAG 7: LOSLASSEN

- 40 Genaue Anleitung für den Ausleitungstag
- 41 Rezept Zitronata
- 42 Rezept für Kitchari
- 43 Einkaufsliste für Tag 8

TAG 8: NEUBEGINN

- 44 Informationsdokument zu Saptadhatu
- 45 Rezept für Sesam-Kartoffeln
- 46 Rezept für Süßkartoffeln mit Rosmarin
- 47 Rezept für Raita
- 48 Anleitung für Becherpeeling
- 49 Einkaufsliste für Tag 9

TAG 9: VITALITÄT UND FLUSS

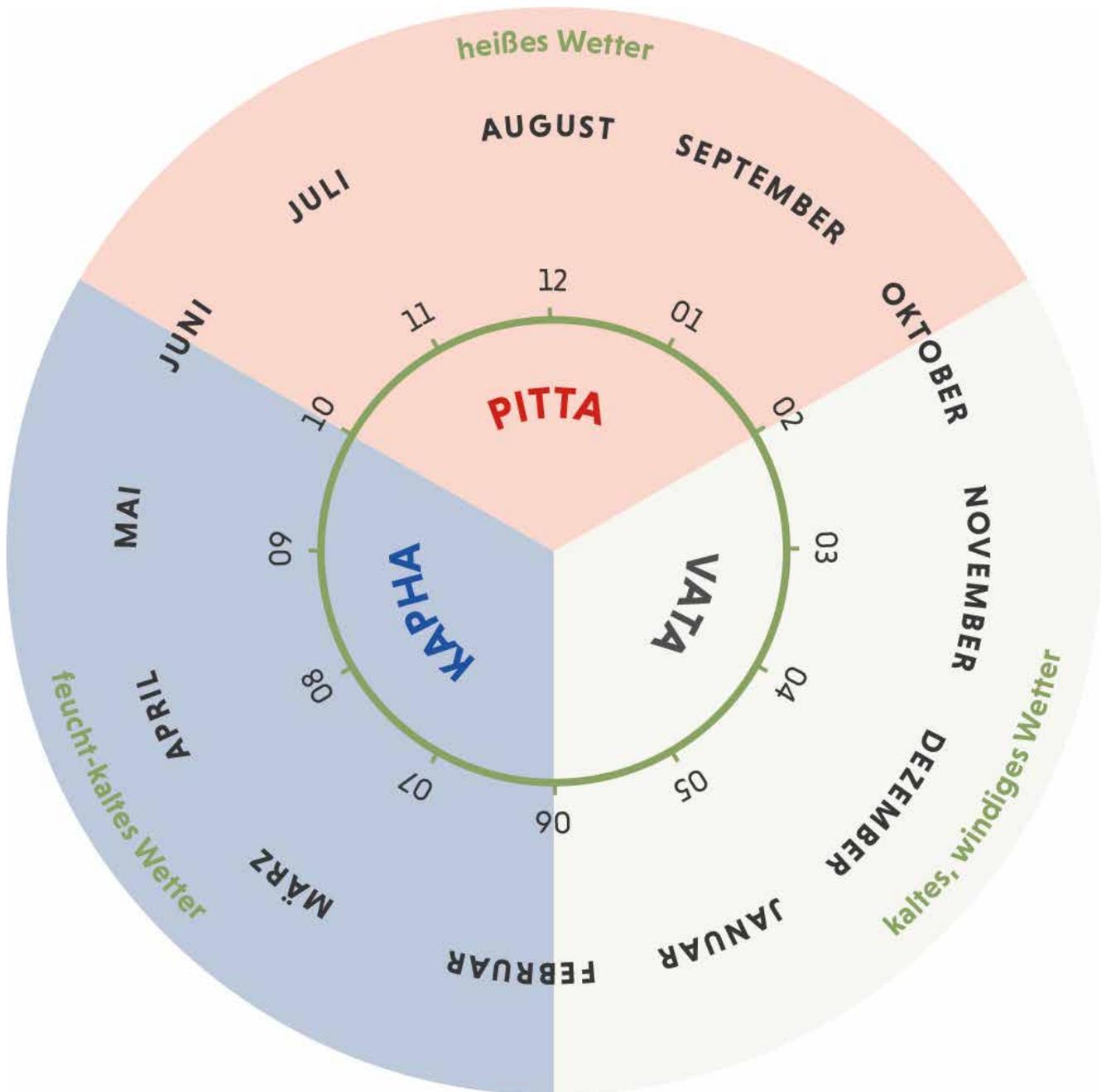
- 50 Informationsdokument über Shrotas, Nadis und Marmas
- 51 Anleitung für eine Gurken-Gesichtsmaske
- 52 Anleitung für eine Avocado-Gesichtsmaske
- 53 Einkaufsliste für Tag 10

TAG 10 STRAHLKRAFT

- 54 Dina- (der Tag) charya (der Meister) Die Tagesroutine
- 55 Ayurvedisches Menü: Rezept für Gemüsecurry mit Basmati-Reis
- 56 Ayurvedisches Menü: Rezept für Apfel-Chutney
- 58 Ayurvedisches Menü: Rezept für Mungdal
- 59 Ayurvedisches Menü: Rezept für Halva
- 60 Rezept für Petras „1er-Tee“ für alle Doshas

ENDE

Trainerinnen: Petra Wolfinger, Julia Mander



DOSHA RAD

In dieser Illustration wird Dir angezeigt, welche Tageszeiten, welche Jahreszeiten und welche klimatischen Verhältnisse zum jeweiligen Dosha gehören.

MAHABUTAS, DOSHAS, GUNAS

MAHABUTAS / ELEMENTE	DOSHAS / BIOENERGIEN	GUNA / EIGENSCHAFTEN
Äther/Luft	Vata	beweglich, kühlend, trocken, flink, leicht, hart, rau, klar, fein
Feuer/Wasser, Pitta, heiß	Pitta	heiß, feucht, penetrierend, leicht
Wasser/Erde	Kapha	ölig, kalt, feucht, statisch, schwer, weich, fettig, süß, schleimig, träge

LEBENSZYKLEN

LEBENSALTER	DOSHAS/BIOENERGIEN	THEMA
bis 10 Jahre	Kapha	Immunkraft
bis 12 Jahre	Kapha, aber Pitta steigt	Wachstum, Aktivität
12-20 Jahre	Kapha und Pitta	Hitze, Hormone
20-40 Jahre	Pitta, Kapha sinkt	Pittahöhepunkt bei etwa 38 Jahren
40-50 Jahre	Pitta, aber Vata steigt	Erschöpfung, aber steigende Spiritualität und Kreativität
50-60 Jahre	Vata, Pitta sinkt	Menopause
ab 60 Jahre	Vata	Empfindsamkeit



EINKAUFSLISTE 1

Grundausrüstung Supermarkt

Die folgenden Lebensmittel bekommst Du in jedem gut ausgestatteten Supermarkt. Du solltest sie Dir besorgen, BEVOR Du mit dem Programm beginnst. Alle spezielleren Lebensmittel und Ayurveda-Zubehör, die Du ebenfalls für die Grundausrüstung benötigst, findest Du auf Einkaufsliste 2 zusammen mit einem Link, wo Du Dir diese online bestellen kannst. (falls Du kein Spezialgeschäft in Deiner Nähe hast)

LEBENSMITTEL, DIE DU IM SUPERMARKT KAUFEN KANNST

- Reisflocken 500 g
- Gerstenflocken 50 g
- Haferflocken 400 g
- Kichererbsenmehl 100 g
- Mungbohnen 500 g
- Honig, ein Glas wird esslöffelweise benötigt
- Reis (Rundkorn oder Basmati) 500 g
- gelbe Linsen kleine Packung ca. 250 g
- 5 Stück Butter zu je 250g
(für das Ghee-Rezept am ersten Tag)

- Kürbiskernöl , nur bei Bedarf, wer es zur Suppe möchte
- Olivenöl, wird auch Esslöffelweise benötigt
- 1 EL Kürbiskerne , wer mag
- 50 ml Schlagobers (Sahne) oder Sauerrahm (Schmand) oder Mandelmus
- Gemüsebrühe (bio, ohne Hefe oder selbst gemacht) kleines Gebinde
- 600ml Kokosmilch
- Sesamkörner, kleine Packung
- Tamarinden- oder Sojasauce, kleine Menge
- Weinsteinbackpulver kleine Packung

FRISCHES OBST/KRÄUTER, DIE DU IM SUPERMARKT BEKOMMST

- Ingwer frisch/bio ca. 100 g
- Obst, das Du für Dein Frühstück dünsten kannst. Täglich ca. 1 Stück, wahlweise Äpfel, Birnen,...
- 4-6 Zitronen
- 1-2 Limetten
- 350 - 500 g Hokkaido-Kürbis
- grüne Kräuter (Koriander, Petersilie, Basilikum)



EINKAUFLISTE 2

Grundausrüstung Spezialgeschäft

Folgende Lebensmittel und Zubehör, findest Du nur in Spezialgeschäften. Falls Du keines in Deiner Nähe hast, kannst Du Dir diese Dinge online im Kerala Ayurveda Shop bestellen. Nutze dazu das „Bestellformular Kerala“, dass Du bei den Downloads an Tag 2 findest.

- Steinsalz (bindet nicht zu viel Wasser)
- Majoran
- Senfsamen
- Weinsteinbackpulver kleine Packung
- 4-5 Chillischoten

GEWÜRZE, MÖGLICHST GERIEBEN, KLEINSTE PACKUNGEN

- Kurkuma,
- Cumin (Kreuzkümmel),
- Kardamom (Samen oder Kapseln)
- Garam Masala > oder eine andere Currymischung
- Curry Blätter gerieben oder Pulver
- Koriandersamen
- Anis, wer mag
- Bockshornkleesamen
- Ingwerpulver
- Ajwein (Königskümmel)
- Hing (Stinkasant)
- Zimt

WÄHLE 3-4 DER FOLGENDEN GEWÜRZE AUS ODER BESTELLE DIR EINE FERTIGE VATA-MISCHUNG IM SPEZIALGESCHÄFT.

(für die Vata-Mischung an Tag 2) :

Asafötida, Knoblauch, Dill, Kardamom, Muskat, Fenchel, Safran, Basilikum, Zimt, Lavendel, Liebstöckel, Eibischwurzel, Ingwer, Kalmus, Nelke, Süßholz, Wacholder, Stinkasant (Hing, v. a. bei Blähungen), Kurkuma (für alle Typen gut)



EINKAUFLISTE 2

Grundausrüstung Spezialgeschäft

WÄHLE 3-4 DER FOLGENDEN GEWÜRZE AUS ODER BESTELLE DIR EINE FERTIGE PITTA-MISCHUNG IM SPEZIALGESCHÄFT.

(für die Pitta-Gewürzmischung an Tag 3):

Koriander, Melisse, Minze, Kreuzkümmel, süße Orangenschale, Salbei, Zinnkraut, Artischocke, Löwenzahn, Schafgarbe, Rosenblüten, Kurkuma (für alle Typen gut)

WÄHLE 3-4 DER FOLGENDEN GEWÜRZE AUS ODER BESTELLE DIR EINE FERTIGE KAPHA-MISCHUNG IM SPEZIALGESCHÄFT.

(für die Kapha-Gewürzmischung an Tag 4):

Salbei, Anis, Ingwer, Basilikum, Knoblauch, Nelke, Zimt, Kardamom, Königskümmel (Ajwan, eignet sich hervorragend zum Inhalieren), Dille, Bockshornkleesamen, Lorbeer, Muskat, Thymian, Rosmarin, Wacholder, Kurkuma (für alle Typen gut).
Zum Entschlacken eignen sich am besten: Rosmarin, Alant, Beifuß, Ingwer, Petersilienwurzel, Thymian

evtl. anregende Gewürzmischung wie z. B. Agni Feuer (Keralashop)

Teesorten:

- Agni-Tee für den Morgen , min. 10 Teebeutel für 10 Tage
- Vata Tee für jeden Abend, also auch 10 Beutel

Zubehör:

- Garshan-Handschuhe, 1 Paar
- Mundöl „Gandusha“ evtl. von Cosmoveda 120 ml
- 1 Zungenschaber
- 100 ml Vata beruhigendes Öl (Dhanwantarram oder Balaschwaganda, alternativ ein Öl Deiner Wahl – zB Jojoba, Mandel, Sesam oder im Sommer Ksheerabala oder Kokos)
- 20-40g Avipathie Churnam
- 1 Liter Granatapfelsaft. Wichtig: es muss Direktsaft sein, also 100 % Granatapfel. (Viele handelsübliche Packungen sind mit Apfelsaft vermischt) Kann warm und pur getrunken und /oder mit Wasser vermischt werden.



EINKAUFLISTE AM 1. TAG

einkaufen für Tag 2

FÜR DEN MORGIGEN TAG 2 BENÖTIGST DU FOLGENDE ZUTATEN:

(Die alle schon auf der Vorab-Liste standen. Prüfe also nochmals, ob Du wirklich alles zuhause hast.)

- Reisflocken (zB. von DM)
- Äpfel oder anders Obst zum dünsten
- Zimt (und/oder Anis, Sternanis)
- Honig
- 350 - 500 g Hokkaido-Kürbis
- 1 EL Ghee

WÄHLE 3-4 DER FOLGENDEN GEWÜRZE AUS ODER BESTELLE DIR EINE FERTIGE VATA-MISCHUNG IM SPEZIALGESCHÄFT.

(für die Vata-Mischung an Tag 2) :

Asafötida, Knoblauch, Dill, Kardamom, Muskat, Fenchel, Safran, Basilikum, Zimt, Lavendel, Liebstöckel, Eibischwurzel, Ingwer, Kalmus, Nelke, Süßholz, Wacholder, Stinkasant (Hing, v. a. bei Blähungen), Kurkuma (für alle Typen gut)

- 1 TL frischer Ingwer
- Kürbiskernöl
- Majoran
- 50 ml Schlagobers (Sahne) oder Sauerrahm (Schmand) oder Mandelmus
- 1 EL Kürbiskerne
- evtl. Honig



GHEE

„eine unentbehrliche Voraussetzung für die ayurvedische Küche“

ZUTATEN

je nach gewünschter Menge etwa 5 Stk. Sauerrahm-Butter (man sagt, dass die Milchsäurebakterien darin, das Ghee noch wirksamer machen), es kann auch Süßrahm-Butter verwendet werden - auf jeden Fall in Bio-Qualität.

ZUBEREITUNG

Butter in einem Topf bei max. 100 Grad köcheln (evtl. Thermometer verwenden). Runterschalten und aufpassen: Öl potenziert die Wärme. Dauert insgesamt etwa 1,5 Stunden (bei weniger Butter verkürzt sich auch die Zeit). Immer beobachten, da die Temperatur laufend steigt! Am besten einen großen Topf mit dickerem Boden und die kleine Kochplatte verwenden und bei kleiner Einstellung köcheln lassen. Zuerst schäumt es sehr stark, man kann den Schaum abschöpfen, muss aber nicht sein.

Danach nicht mehr umrühren!!!! Das Eiweiß setzt sich auf dem Grund ab, am Anfang sieht es noch milchig aus. Abwarten: das Wasser perlt solange vom Grund auf bis keines mehr da ist, es hört zum Perlen auf.

Goldgelb muss es sein. Sieht aus wie Bier!!

Es ist dann fertig, wenn Du einen Teller über den Topf hältst und dieser nicht mehr beschlägt (also keinerlei Wasser mehr vorhanden ist). Dann das Ghee vom Herd nehmen, etwa eine halbe Stunde abkühlen lassen und durch ein Tuch (es geht auch Küchenrolle, diese muss bei einer großen Menge jedoch zwischendurch ausgetauscht werden), ein Haarsieb und einen Trichter in Schraubgläser gießen. Erst nach dem Abkühlen verschrauben. Ghee hält sich lange in der Speisekammer - bitte an einem kühlen, dunklen Ort lagern, nicht im Kühlschrank.

Lass es dir schmecken!

BEGLEITMATERIAL ZUM PROGRAMM „YOGA MEETS AYURVEDA“

Tag 2 - Erdung

Was ist ein Dosha?

- **bedeutet in Sanskrit „Verderber“ oder „Fehler“ - also das, was ein Problem verursachen kann**
- **wird auch als Bio-Energie bezeichnet**

Das Vata-Dosha:

- zu Vata gehören die Elemente Wind und Äther (Raum)
- dazugehörige Jahreszeit: Winter (Nov. - Feb.), Tageszeit: 14 - 18 und 2 - 6 Uhr
- wohnt im Unterbauch (wo viel „Raum“ ist: 8 m Darm, Blase, Gebärmutter,...)
- zugordnetes Sinnesorgan: Ohr