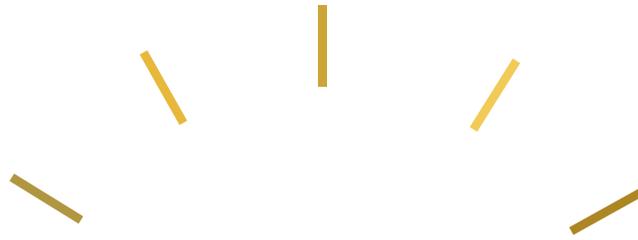


# Yoga Adventskalender



...für yogische & kosmische Weihnachten.



Möge dich dieser Adventskalender mit  
deinem Höchsten Selbst verbinden.

Dieser Yoga Adventskalender ist hier, um dich zu inspirieren und dir die Weihnachtszeit zu verschönern.

Auf den folgenden Seiten findest du dafür 24 ausgewählte Begriffe aus dem Yoga und Ayurveda, mit denen du dir deinen eigenen Adventskalender basteln kannst. Schneide hierfür die Kästchen entlang der Linien aus und falte jedes Kästchen zweimal in der Mitte. Tue alle 24 Zettel in ein schönes Glas oder eine schön dekorierte Schale.

Beträufle deinen fertigen Adventskalender gerne mit ein paar Tropfen Orangen- oder Zimtöl für die extra Portion Weihnachtsglück. Die Zettel sind bewusst nicht nummeriert. Ziehe vom 1. bis 24. Dezember jeden Tag intuitiv einen Zettel und vertraue darauf, dass die Botschaft an diesem Tag genau die Richtige für dich ist.

Ich wünsche dir von Herzen yogische und kosmische Weihnachten. Mögest du den Ruf deiner Seele folgen und dein Höchstes Selbst in die Welt strahlen.

Namasté & Aho du schöne Seele.

Jen





### TAMAS

TAMAS IST DIE QUALITÄT DER TRÄGHEIT, DICHT & DUNKELHEIT. EINE UNGESUNDE ERNÄHRUNG, WENIG BEWEGUNG UND NEGATIVE GEDANKEN, LASSEN DICH TAMASIG WERDEN. DU FÜHLST DICH ENERGIELOS UND SCHWER. ERSCHAFFE BESONDERS IN DER DUNKLEN JAHRESZEIT NEUE ROUTINEN, DIE DICH NÄHREN UND BEFLÜGELN. PRAKTIZIERE EIN PAAR SONNENGRÜSSE AM MORGEN, GEHE IN DER NATUR SPAZIEREN ODER MACHE ATEMÜBUNGEN. DU WARST SCHON VIEL ZU LANGE IN DEINEM KOKON UND HAST VERGESSEN, DASS DU FLÜGEL HAST. FLIEG.

### PARVATI

PARVATI IST DIE GÖTTIN DER HINGABE UND LIEBE UND DIE FRAU VON GOTT SHIVA. IHR MANTRA IST OM NAMAHA PARVATI. PARVATI KANN DICH DARIN UNTERSTÜTZEN, EINE STETIGE SPIRITUELLE PRAXIS ZU SCHAFFEN, DA SIE DIE KRAFT DER SELBSTTRANSFORMATION, DES UNZERBRECHLICHEN WILLENS UND DER GRENZENLOSEN HINGABE WIDERSPIEGELT. REZITIERE FÜR MINDESTENS 10 MIN DAS PARVATI MANTRA, WENN DU DICH DEINER SPIRITUELLEN WEITERENTWICKLUNG WIDMEN UND DICH MIT DEINEM HÖCHSTEN SELBST VERBINDEN MÖCHTEST.

### KUNDALINI

KUNDALINI IST DIE URSPRÜNGLICHE, KOSMISCHE ENERGIE, DIE SYMBOLISCH ALS SCHLAFENDE SCHLANGE AM UNTEREN ENDE DEINER WIRBELSÄULE SITZT. KUNDALINI KANN U. A. DURCH YOGA ODER TANTRA ERWECKT WERDEN UND STEIGT ENTLANG DEINER WIRBELSÄULE AUF. EINE ERWECKTE KUNDALINI BEFREIT DICH VON DESILLUSIONEN UND VERBRENNT ALLES, WAS NICHT DEINER HÖCHSTEN WAHRHEIT ENTSPRICHT. KUNDALINI LÄDT DICH EIN, LICHT AUF DEINE SCHATTENANTEILE ZU WERFEN. FRAGE DICH, WELCHE ANTEILE DU NOCH NICHT INTEGRIERT HAST UND JETZT ANGESCHAUT WERDEN MÖCHTEN? WIE KANNST DU DEINER WAHRHEIT NOCH MEHR AUSDRUCK VERLEIHEN?

### KARMA

KARMA IST DIE SUMME ALL DEINER HANDLUNGEN. DU HAST IN LETZTER ZEIT VIEL FÜR DEIN GUTES KARMA GETAN UND DAS UNIVERSUM BELOHNT DICH JETZT DAFÜR. INDEM DU JA ZU DEINER WAHREN BESTIMMUNG SAGST, SAGT AUCH DAS UNIVERSUM JA ZU DIR. LEBE WEITER AUTHENTISCH UND IM EINKLANG MIT DEINEN WERTEN, DAMIT DICH DAS LEBEN WEITERHIN MIT ATEMBERAUBENDEN WUNDERN BESCHENKEN KANN.

### NIYAMAS

NIYAMAS SIND VERHALTENSREGELN IM YOGA FÜR DAS PRIVATLEBEN. ZU DEN NIYAMAS ZÄHLEN REINHEIT (SAUCHA), ZUFRIEDENHEIT (SANTOSHA), EIFER (TAPAS), SELBSTREFLEXION (SVADHYAYA) UND HINGABE ZU GOTT (ISHVARA PRANIDANA). VON WELCHEN GIFTIGEN GEDANKEN, WORTEN UND HANDLUNGEN MÖCHTEST DU DICH DAUERHAFT REINIGEN? WIE KANNST DU MEHR DANKBARKEIT UND ZUFRIEDENHEIT IN DEINEM ALLTAG LEBEN? VERFOLGST DU EINE SPIRITUELLE PRAXIS, DIE DIR DABEI HILFT, DEN RUF DEINER SEELE ZU FOLGEN? WIE OFT RÄUMST DU DIR ZEIT FÜR PERSÖNLICHE WEITERENTWICKLUNG EIN? WIE VIEL ZEIT NIMMST DU DIR, UM LIEBE UND HINGABE ZU KULTIVIEREN?

### KAPHA

KAPHA IST EINES VON 3 DOSHAS (BIO-ENERGIEN) IM AYURVEDA. DIE QUALITÄT VON KAPHA IST ERDEND, RUHIG, TRÄGE UND SCHWER. ES IST AN DER ZEIT, ETWAS VON DER KAPHA-ENERGIE LOSZULASSEN. LÖSE DICH VON VERHALTENSWEISEN, DIE DIR NICHT GUT TUN. SCHAUHE ÜBER DEN TELLERRAND UND WAGE ETWAS NEUES - BERUFLICH, PRIVAT ODER IN DEINEN VIER WÄNDEN. DEKORIERE ETWAS UM ODER FANG EIN NEUES HOBBY AN. STREIFE ALTE LASTER AB, UM ALS DEIN HÖCHSTES SELBST IN VOLLER KRAFT STRAHLEN ZU KÖNNEN.

### KRISHNA

KRISHNA IST DER GOTT DER FREUDE, LIEBE UND WEISHEIT UND DIE 8. INKARNATION VON GOTT VISHNU. SEIN MANTRA IST HARE KRISHNA HARE RAMA. KRISHNA KANN DIR DABEI HELFEN, MEHR LIEBE UND FREUDE AUS DIR SELBST HERAUS ZU FÜHLEN. ER ERINNERT DICH DARAN, DASS LIEBE MEHR IST, ALS DIE ZUNEIGUNG ZWISCHEN ZWEI MENSCHEN. WANN WARST DU DAS LETZTE MAL GRUNDLOS INS LEBEN VERLIEBT? WANN HAST DU DAS LETZTE MAL MIT DEINEM INNEREN KIND GESPIELT? WISSE, DASS AUCH GENUSS UND SPIEL EINE FORM DES GEBETS IST. ERLAUBE DIR VERGNÜGEN UND EKSTASE UND VERTRAUE DARAUF, DASS DU IMMER GELIEBT BIST.

### RADHA

RADHA IST DIE GÖTTIN DER LEIDENSCHAFT UND SEHNSUCHT & DIE GELIEBT VON GOTT KRISHNA. IHR MANTRA IST OM RADHAYA NAMAHA. BIST DU VERLIEBT? DU WIRST ES AUF JEDEN FALL BALD SEIN. RADHA SPIEGELT DAS VERLANGEN WIDER, MIT DEINER LIEBE IN VÖLLIGER EKSTASE ZU VERSCHMELZEN. WENN DU DICH NICHT GERADE SCHON IN DEN HÜLLEN DES VERLIEBTSEINS BEFINDEST, IST ES AUF DEM WEG ZU DIR UND SCHON BEREITS JETZT UM DICH HERUM. ERLAUBE DIR JETZT SCHON, DICH INS LEBEN ZU VERLIEBEN UND ERINNERE DICH DARAN, DASS LIEBE NUR DIE ERFAHRUNG IST, DEINE EIGENEN SEELE IM ANDEREN ZU ERKENNEN.





### BHUVANESHVARI

BHUVANESHVARI IST DIE GÖTTIN DER WELT UND DER UNENDLICHEN MÖGLICHKEITEN. IHR MANTRA IST OM HREEM SHREEM KLEEM BHUVANESHVARI NAMAHA. BHUVANESHVARI ERINNERT DICH DARAN, DIR RAUM FÜR DEIN HÖCHSTES SELBST ZU SCHAFFEN, WENN DIE WELT UM DICH HERUM ETWAS ZU LAUT WIRD. BEOBACHTE DEINEN ATEM FÜR EINE WEILE, OHNE DABEI AN ETWAS ZU DENKEN. KONZENTRIERE DICH HIERFÜR BEI DER EINATMUNG AUF DIE KÜHLE LUFT, DIE DURCH DEINE NASE STRÖMT. NIMM BEI DER AUSATMUNG DIE WARME LUFT WAHR, DIE DEINE NASENFLÜGEL WIEDER VERLÄSST. VERSUCHE DIE WINZIGE PAUSE, DIE ATEMSTILLE, ZWISCHEN DEN EIN- UND AUSATMUNGEN ZU ERHASCHEN.

### SAHASRARA

SAHASRARA IST DAS SIEBTE HAUPTCHAKRA UND WIRD AUCH KRONENCHAKRA GENANNT. ES SITZT KURZ ÜBERHALB DEINES SCHEITELPUNKTES. ÜBER EIN OFFENES KRONENCHAKRA IST ES DIR MÖGLICH, BOTSCHAFTEN VON DEINEM HÖCHSTEN SELBST ZU ERHALTEN. FINDE HERAUS, WAS DICH MIT DEINEM KRONENCHAKRA IN TIEFE VERBINDUNG BRINGT UND VERWEILE DARIN SO OFT DU KANNST. VIELLEICHT IST DEIN ZUGANG DER TANZ, DAS MALEN, MEDITATION, YOGA ODER DAS BARFUSS LAUFEN AUF MUTTER ERDE.

### SHIVA

SHIVA IST DER GOTT DER ZERSTÖRUNG UND ERNEUERUNG & DER MANN VON GÖTTIN PARVATI. SEIN MANTRA IST OM NAMAHA SHIVAYA. WENN DU DICH WEITERENTWICKELST, KANN DIES WIDERSTÄNDE BEI DEINEN MITMENSCHEN AUSLÖSEN. ALS SHIVA MIT SEINER SPIRITUELLEN PRAXIS BEGANN, ENTGEGNETE IHM VIEL ABLEHNUNG. DAVON UNBEIRRT, PRAKTIZIERTE ER WEITER & KREIERTE DIE BASIS DESSEN, WAS WIR HEUTE YOGA NENNEN. LASS DIE WORTE ANDERER AN DIR ABPERLEN & KONZENTRIERE DICH WEITER AUF DEIN WACHSTUM. ZWEIFEL NIE AN DEINER BEDEUTSAMKEIT & DEM POSITIVEN EINFLUSS, DEN DU AUF ANDERE HABEN KANNST.

### AHIMSA

AHIMSA BEDEUTET GEWALTLOSIGKEIT UND GEHÖRT ZU DEN YAMAS (VERHALTENSREGELN IM YOGA GEGENÜBER ANDEREN). AHIMSA WIRD HÄUFIG NUR BEI ANDEREN MENSCHEN PRAKTIZIERT UND WENIG MIT SICH SELBST. DEINE WORTE UND GEDANKEN SIND SEHR MÄCHTIG, DENN SIE BESTIMMEN WIE DU DICH FÜHLST UND WIE DU DIE WELT UM DICH HERUM WAHRNIMMST. ERWISCHE DICH HEUTE EINMAL SELBST DABEI, WENN DU SCHLECHT ÜBER DICH DENKST. FRAGE DICH, OB DU MIT EINEM KIND ODER EINER FREUNDIN GENAU SO SPRECHEN WÜRDEST? NEIN? DANN VERGIB DIR SELBST FÜR DEINE TADELNDEN WORTE UND MACHE DIR EIN KOMPLIMENT.

### BHAKTI

BHAKTI BEDEUTET HINGABE. WENN DU DIE VERBINDUNG ZU DEINEM HÖCHSTEN SELBST VERLIERST, KANN SICH DAS LEBEN FARB- UND GESCHMACKLOS ANFÜHLEN. FRAGE DICH, WIE DU HEUTE DIE VERBINDUNG MIT DEM UNIVERSUM UND MIT DEINER EIGENEN GÖTTLICHKEIT STÄRKEN KANNST? BESCHÄFTIGE DICH MIT DEN GOTTHEITEN IM YOGA UND SCHAU, ZU WELCHEM GÖTTLICHEN WESEN DU DICH AM MEISTEN HINGEZOGEN FÜHLST. SINGE DAS MANTRA DIESER GOTTHEIT ODER MEDITIERE ÜBER DESSEN EIGENSCHAFTEN. ALLEINE DIESER KLEINE AKT DER HINGABE AN DAS GÖTTLICHE, KANN DEINE SCHWINGUNG ERHÖHEN UND DICH WIEDER MIT DEINEM HÖCHSTEN SELBST VERBINDEN.

### SITA

SITA IST DIE GÖTTIN DER TREUE UND LIEBE & IST DIE GEMAHLIN VON GOTT RAMA. IHR MANTRA IST SITA RAM. VIELLEICHT GIBT ES IN DEINEM LEBEN GERADE EINE PERSON, DIE DIR NICHT DIESELBE WERTSCHÄTZUNG ENTGEGENBRINGT, WIE DU ES TUST. VERSUCHE NIE JEMANDEN ZU VERÄNDERN, SONDERN VERÄNDERE DICH SELBST. VIELLEICHT IST ES AN DER ZEIT, SICH VON DER PERSON ZU LÖSEN. INDEM DU VERBINDUNGEN TRENNST, DIE DIR NICHT GUT TUN, SAGST DU JA ZU DIR SELBST UND ENTSCHIEDEST DICH FÜR DIE HÖCHSTE SCHWINGUNG, DIE ES AUF UNSEREM PLANETEN GIBT - DIE LIEBE. DIE LIEBE UND TREUE ZU DIR SELBST.

### KRIYA

KRIYA BEDEUTET MÜHELOSER FLUSS. WENN DIR ALLES MIT LEICHTIGKEIT GELINGT UND DU VON SYNCHRONIZITÄTEN UMGEHEN BIST, DANN FLIESST DU MIT DEM FLUSS DES LEBENS. WENN DU KRIYA ERLEBST, FOLGST DU DEM PFAD ZU DEINER WAHREN BESTIMMUNG UND DAS UNIVERSUM HILFT DIR, INDEM ES DIR DEN NÄCHSTEN SCHRITT ZEIGT. IM FLUSS UND DER FÜLLE DES LEBENS ZU FLIESSEN, IST UNSER NATÜRLICHER ZUSTAND. WENN WIR ES NICHT TUN, DANN STIMMT ETWAS NICHT. ERLAUBE DIR DIE FÜLLE DES LEBENS ZU GENIESSEN UND WEITER ZU EMPFANGEN.

### DHARANA

DHARANA HEISST KONZENTRATION UND IST DIE SECHSTE STUFE DER ASHTANGA, DER ACHT STUFEN DES RAJA YOGA. DURCH DHARANA WIRD DER GEIST DURCH DIE FOKUSSIERUNG AUF EIN OBJEKT ZUR EINPÜNKTLICHKEIT GEBRACHT UND SO AUF DIE MEDITATION (DHYANA) VORBEREITET. ES IST WICHTIG, SICH REGELMÄSSIG AUF SICH SELBST ZU BESINNEN UND JEGLICHE ABLENKUNG ZU REDUZIEREN. EIN KLARER GEIST HILFT DIR, BEWUSST ENTSCHEIDUNGEN ZU TREFFEN, DICH INSPIRIEREN ZU LASSEN UND KREATIV ZU SEIN. NIMM DIR HEUTE ZEIT FÜR EINE LÄNGERE MEDITATION UND KOMME IN DIR AN.





### AJNA

AJNI IST DAS SECHSTE HAUPTCHAKRA UND WIRD AUCH STIRNCHAKRA GENANNT. ES BEFINDET SICH ZWISCHEN DEINEN AUGENBRAUEN UND IST DER SITZ DEINER INTUITION. BEVOR DU EINE WICHTIGE ENTSCHEIDUNG TRIFFST, SOLLTEST DU NACH INNEN HORCHEN UND DICH MIT DEINEM KÖRPER VERBINDEN. WELCHE SIGNALE SENDET DIR DEIN KÖRPER. FÜHLST DU DICH LEICHT ODER SCHWER? EMPFINDEST DU ANGST ODER IST ES NUR NERVOSITÄT? WAS WÜRDDEST DU EINEM FREUND IN DEINER SITUATION RATEN? VERBINDE DICH WIEDER MEHR MIT DEINER INTUITION UND DEINEM KÖRPER, UM DIE FRÜCHTE DEINER INNEREN WEISHEIT ZU ERNTEN.

### YAMAS

YAMAS SIND VERHALTENSREGELN IM YOGA GEGENÜBER ANDEREN. ZU DEN YAMAS ZÄHLEN GEWALTLOSIGKEIT (AHIMSA), WAHRHAFTIGKEIT (SATYA), BEGIERDELOSIGKEIT (ASTEYA), ENTHALTSAMKEIT (BRAMACHARYA) UND BESCHIEDENHEIT (APARIGRAHA). IN EINER SICH SO SCHNELL VERÄNDERNDEN UND VIELFÄLTIGEN WELT, KANN ES MANCHMAL SCHWER FALLEN, DEN EIGENEN WERTEN IM UMGANG MIT ANDEREN TREU ZU BLEIBEN. LASS DICH VON DEN YAMAS INSPIRIEREN. NIMM DIR ZETTEL UND STIFT & FORMULIERE WERTE FÜR DEN UMGANG MIT DEINEN MITMENSCHEN, DIE SICH FÜR DICH STIMMIG ANFÜHLEN.

### KALI

KALI IST DIE GÖTTIN DES TODES UND DER ZERSTÖRUNG. IHR MANTRA IST OM AIM HREEM KLEEM CHAMUNDAYE VICHE SWAHA. KALI DRÜCKT SICH U. A. IN PURER EKSTASE ODER MUTIGER SELBSTENTFALTUNG AUS. KALI KANN DICH MIT IHRER RADIKALITÄT & FURCHTLOSIGKEIT IN ZEITEN DES UMBRUCHS UNTERSTÜTZEN. SIE ZERSTÖRT ALLE DESILLUSIONEN UND DEIN EGO, UM DICH WIEDER MIT DEINEM HÖCHSTEN SELBST ZU VERBINDEN. ALLES WAS NICHT DU BIST, WIRD DURCH KALI IN SCHUTT UND ASCHEN GELEGT. REZITIERE DAS KALI MANTRA FÜR MINDESTENS 10 MIN, WENN DU KRAFT FÜR DEINE INNERE TRANSFORMATION BRAUCHST.

### ASANA

ASANA BEDEUTET KÖRPERSTELLUNG ODER SITZ & IST EIN HAUPTBESTANDTEIL DES HATHA YOGA. ES IST ZUDEM DIE SECHSTE STUFE DER ASHTANGA, DER ACHT STUFEN DES RAJA YOGA. DER RUF DEINER SEELE IST NIE ÜBER DEINEN VERSTAND ZU HÖREN, SONDERN ÜBER IHREN SITZ - DEINEN KÖRPER. DEIN VERSTAND KREIERT ENDLOSE GESCHICHTEN & AUSREDEN, DEIN KÖRPER NICHT. DURCH BEWEGUNG IN VERBINDUNG MIT BEWUSSTER ATMUNG, KANNST DU DEINEN VERSTAND ZUR RUHE BRINGEN, UM DEN RUF DEINER SEELE WAHRZUNEHMEN. PRAKTIZIERE HEUTE DEINE LIEBLINGSASANAS & ATME DABEI BEWUSST & TIEF IN DEN BAUCH EIN & AUS. LAUSCHE DIR.

### SVADHYAYA

SVADHYAYA BEDEUTET SELBSTSTUDIUM UND IST EINE DER NIYAMAS (VERHALTENSREGELN FÜR DAS PRIVATLEBEN) IM YOGA. WER BIST DU? WENN WIR UNS DIESSE FRAGE NICHT JEDEN TAG STELLEN, KANN ES SEIN, DASS WIR EINE VERSION UNSERER SELBST LEBEN, DIE ANDERE FÜR UNS VORGEGEHEN HABEN, ABER NICHT UNSEREN EIGENEN WERTEN ENTSPRICHT. DEIN WAHRES SELBST IST DIE UNSTERBLICHE SEELE, DIE JENSEITS VOM KÖRPER EXISTIERT. DEIN WAHRES WESEN FINDEST DU NICHT IN PERSÖNLICHKEITSTESTS. SINGE, TANZE ODER MEDITIERE. FINDE DIE TÄTIGKEIT, DIE DICH DEINEN KÖRPER & DEINE GEDANKEN VERGESSEN LASSEN & DANN FINDE DICH.

### PRANA

PRANA BEZEICHNET IM YOGA UND AYURVEDA, DIE DEN KÖRPER DURCHDRINGENDE KOSMISCHE ENERGIE, DEN LEBENSATEM ODER LEBENSKRAFT. WENN DU VIEL PRANA IN DIR HAST, STRAHLEST DU VOR ENERGIE. DER LEBENSATEM DURCHSTRÖMT DEINEN GESAMTEN KÖRPER UND DU BIST EINS MIT DEM KOSMISCHEN BEWUSSTSEIN. DU TANZT REGELRECHT DURCH DEIN LEBEN UND STRAHLEST DIE ENERGIE IN DEIN UMFELD AB. PRANA KANNST DU U. A. DURCH ATEMÜBUNGEN, MEDITATION ODER EINER GESUNDEN, VEGETARISCHEN ODER VEGANEN ERNÄHRUNG ANREICHERN.

### MULADHARA

MULADHARA IST DAS ERSTE HAUPTCHAKRA UND WIRD AUCH WURZELCHAKRA GENANNT. ES BEFINDET SICH IM BEREICH DES BECKENBODENS UND STEHT U. A. FÜR ERDUNG, SICHERHEIT UND MUT. EIN AKTIVES UND STARKES MULADHARA-CHAKRA HILFT DIR, VERWURZELT ZU BLEIBEN, EINE STABILE KÖRPERHALTUNG EINZUNEHMEN UND GEISTIGE BESTÄNDIGKEIT ZU ENTWICKELN. WALDSPAZIERGÄNGE, ROTES OBST UND GEMÜSE ODER DAS REZITIEREN DES MANTRAS LAM, KÖNNEN DEIN WURZELCHAKRA STÄRKEN.

### SANTOSHA

SANTOSHA BEDEUTET ZUFRIEDENHEIT UND IST EINE DER NIYAMAS (VERHALTENSREGELN FÜR DAS PRIVATLEBEN) IM YOGA. DU KANNST SEHR ZUFRIEDEN MIT DIR SEIN UND DICH ENTSPANNEN. WIR HETZEN OFT DEM NÄCHSTEN ENTWICKLUNGSSCHRITT HINTERHER, DEM NÄCHSTEN WORKSHOP, DEM NÄCHSTEN BUCH, OHNE JEDOCH INNE ZU HALTEN UND UNSERE BISHERIGEN ERFOLGE ZU WÜRDIGEN. SCHLIESSE DEINE AUGEN, LEGE DEINE HÄNDE AUFS HERZ UND RUF DIR INS BEWUSSTSEIN, WAS DU BIS JETZT ALLES SCHON GESCHAFFT HAST. DU WIRST NICHTS VERLERNEN ODER GAR VERLIEREN, WENN DU INNEHÄLTST - NUR GEWINNEN.



Namasté du  
schöne Seele.