



DEINE MORGENROUTINE

AYURVEDA – YOGA – MEDITATION

Im Ayurveda werden die morgendlichen Stunden als sehr kraftvoll angesehen. Eine Morgenroutine nimmt hier eine wichtige Funktion ein. Der Körper wird durch **ayurvedische Reinigungsrituale** sanft gereinigt und durch Körperübungen (zB **Yoga**) aktiviert. Durch **Atemübung** und **Meditation** zentrieren wir den Geist und richten uns mental für den Tag aus.

In der online Morgenroutine lernst du eine Routine zu etablieren, gemeinsam, live & online. Wir treffen uns Montag bis Freitag morgens von 7:00 - 7:30 Uhr via Zoom.

Wir starten mit einer sanft aktivierenden Yogapraxis, üben anschließend Pranayama (Atemübungen) und Meditation um uns für den Tag ein zu stimmen.



Dein ayurvedisches Reinigungsritual

1. ÖL ZIEHEN

Ölziehen ist eine einfache Methode zur täglichen Entgiftung. Das tägliche Ölziehen hat einen positiven Effekt auf die Mund- und Zahnhygiene. Beispielsweise mildert es Verfärbungen, stärkt das Zahnfleisch und bekämpft Mundgeruch.

Direkt nach dem Aufstehen, noch bevor du etwas trinkst, nimmst du 1 Teelöffel Öl (dafür kannst du ein Öl deiner Wahl verwenden zB Kokosöl, Sesamöl, Olivenöl, Rapsöl) in den Mund und bewegst es kräftig hin und her, zieh es durch die Zahnzwischenräume und mach Kaubewegungen, dadurch werden Giftstoffe mobilisiert und im Öl gebunden. Idealerweise bis zu 10 Minuten, ich nutze diese Zeit meist um mich anzuziehen, mein Gesicht zu waschen usw. Die ölige Substanz spuckst du am besten in ein Taschentuch und wirfst es in den Müllkorb - nicht in den Abfluss spucken wegen Verstopfungsgefahr. Spüle danach den Mund mit Wasser aus.

2. ZUNGE SCHABEN

Anschließend kommt das Zunge schaben drann: Dafür nimmst du einen Zungenschaber aus Edelstahl, denn bekommst du in einem Drogeriemarkt. Alternativ kannst du auch einen Teelöffel verwenden. Zieh den Schaber mehrmals sanft von hinten bis nach vorne zur Zungenspitze. Zwischendurch den Schaber mit Wasser abspülen. Danach den Mund mit Wasser spülen.

3. ZÄHNEPUTZEN

4. WARMES WASSER TRINKEN

Warmes, abgekochtes Wasser versorgt den Körper mit Flüssigkeit, die wir in der Nacht durch Schwitzen verloren haben. Es regt die Darmbewegung an und somit die Verdauung und den Stoffwechsel. Warum warm und nicht kalt? Unser Verdauungsfeuer brennt noch nicht auf Hochtouren am Morgen, würden wir kaltes Wasser trinken würde das Feuer gelöscht werden und dein Körper muss zusätzlich Energie aufwenden um das auf Körpertemperatur zu bringen. Warmes Wasser ist daher viel besser verträglich. Du kannst dein warmes Wasser auch mit Zitrone, Ingwer, Zimt etc anreichern.