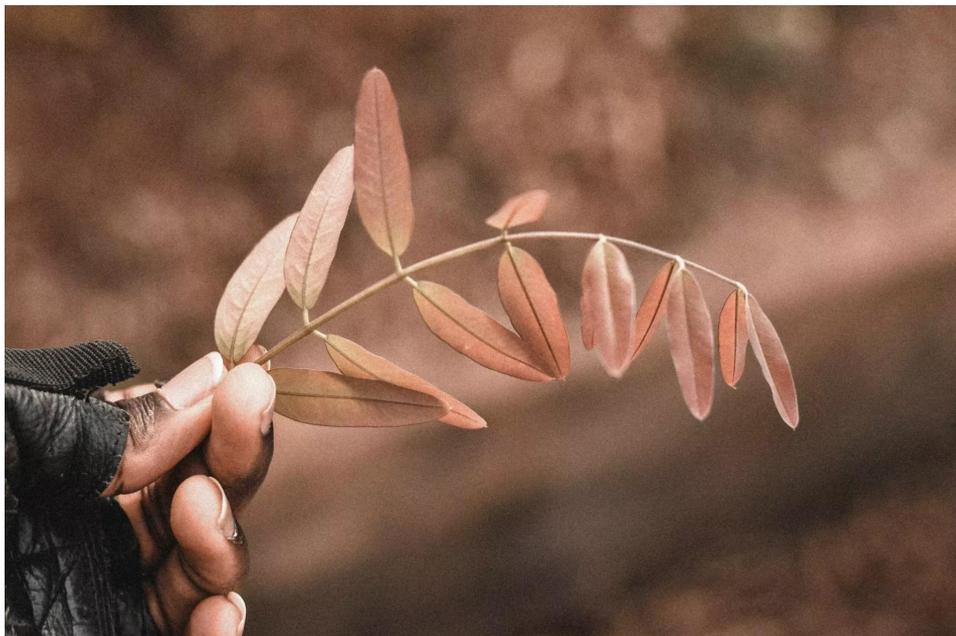




November-Intentionen: Körper und Geist nähren

Während der Herbst langsam in den Winter übergeht, bereiten sich die Pflanzen und Tiere um uns herum auf den Winterschlaf vor. Blätter fallen weiter von den Zweigen, und die einst blühenden Hecken sind jetzt schwer mit roten Winterbeeren und Stechpalmenblättern. Wenn wir uns einen Moment Zeit nehmen, um uns umzusehen, wird klar, dass sich die Natur in den letzten Monaten sehr verändert hat, aber haben Sie das auch? Auch wenn wir bald in die dunkelsten und kältesten Monate des Jahres eintreten, füllen Sie Ihren Terminkalender immer noch mit einer überwältigenden Menge an Verpflichtungen? Erlauben Sie sich immer noch, sich jeden …



Während der Herbst langsam in den Winter übergeht, bereiten sich die Pflanzen und Tiere um uns herum auf den Winterschlaf vor. Blätter fallen weiter von den Zweigen, und die einst

blühenden Hecken sind jetzt schwer mit roten Winterbeeren und Stechpalmenblättern. Wenn wir uns einen Moment Zeit nehmen, um uns umzusehen, wird klar, dass sich die Natur in den letzten Monaten sehr verändert hat, aber haben Sie das auch? Auch wenn wir bald in die dunkelsten und kältesten Monate des Jahres eintreten, füllen Sie Ihren Terminkalender immer noch mit einer überwältigenden Menge an Verpflichtungen? Erlauben Sie sich immer noch, sich jeden Tag gestresst und übermäßig beschäftigt zu fühlen? Essen Sie immer noch zuckerhaltige Lebensmittel oder importierte Früchte, die viel besser für heißes und sonniges Sommerwetter geeignet sind? Wenn es darum geht, in die „Yin“-Phase des Jahres einzutreten, ist es an der Zeit, sich darauf zu konzentrieren, Körper und Geist tief zu nähren, um Burnout zu verhindern und dann in der nächsten Phase des Jahres wieder ins Leben zu springen. Die Absicht dieses Monats ist es, Ihren Körper und Geist tief zu nähren, also lesen Sie weiter für 5 Möglichkeiten, um loszulegen:

Langsamer: Wenn Sie schon einmal einen meiner saisonalen Blogs gelesen haben, wissen Sie zweifellos bereits, dass sich der Mensch entwickelt hat, um im Einklang mit den Jahreszeiten zu leben. Unser Lebensstil, unsere Ernährung und unser Schlafmuster hätten sich je nach Jahreszeit auf natürliche Weise verändert, was es uns ermöglicht, ein Gefühl von körperlicher und emotionaler Ausgeglichenheit und Harmonie innerlich und äußerlich aufrechtzuerhalten. Als die Menschen jedoch von einer nomadischen Jäger-Sammler-Lebensweise abwichen, bogen wir um eine Ecke, die uns schließlich in die regulierte, domestizierte, künstliche Welt bringen würde, in der wir heute leben. In der Natur hätten wir keine andere Wahl, als im Winter langsamer zu werden, weil es nur noch sehr wenig zum Futtersuchen und Jagen geben würde, und die kürzeren Tage und das kältere Wetter bedeuteten, dass wir viel mehr Zeit in engen Gruppen verbringen würden, und weniger Zeit für Reisen oder das Erkunden von Ländern um uns herum. Wenn es jemals eine Zeit gab, sich auszuruhen und zu regenerieren, dann ist es jetzt. Nehmen Sie sich einen Moment Zeit, um darüber nachzudenken, wie gestresst oder überfordert Sie in letzter Zeit waren; Dieser

ständige Angstzustand ist für uns nicht nur völlig unnatürlich, sondern auch schädlich. Schenken Sie sich Ruhe, indem Sie ein paar Ihrer dynamischen Yoga-Praktiken oder -Workouts gegen restauratives Yoga austauschen. Wählen Sie das Yogamatters Bio-Entspannungsset, um Ihnen zu helfen, nährende, erholsame Körperhaltungen zu üben und sich mit *Suche nach langsam* von Melanie Barnes, der uns in die schöne Kunst des ‚Slow Living‘ einführt.

Platz schaffen: Sehen Sie sich Ihren Zeitplan an. Sieht es voll und überwältigend aus? Gibt es Fristen und dringende To-do-Listen auf Ihrem Schreibtisch? Herbst und Winter sind die Zeit, um Projekte abzuschließen und viel mehr Platz in Ihrem Wochenplan zu schaffen. Während der Sommer die Zeit war, „Ja“ zum Abenteuer zu sagen, bist du jetzt eingeladen, „Nein“ zu sagen zu allem, was du für nötig hältst; gesellschaftliche Zusammenkünfte, Treffen (wenn möglich!) und übertriebene Forderungen von anderen. Verwenden Sie die (Link entfernt) Ihren Zeitplan für die nächsten Wochen klar aufzuschreiben, damit Sie sehen können, wie beschäftigt die Dinge sein könnten. Versuchen Sie dann, mehr „weißen Raum“ zu schaffen. Versuchen Sie, einen Tag pro Woche ohne Verpflichtungen oder Pläne zu gehen, und planen Sie bestimmte Tageszeiten ein, um Pausen zu machen. Werfen Sie in Ihren Pausen und Tagen der Entspannung einen Blick ins Buch *Ruhe: 50 Achtsamkeits- und Entspannungsübungen zum Stressabbau und zur Entspannung*

Stressabbau mit Duft: Unser Geruchssinn ist direkt mit anderen Teilen des Gehirns verbunden, die Gedächtnis und Emotionen steuern, weshalb die Aromatherapie so stark ist und warum der Duft des Rasierwassers Ihres Ex-Partners eine starke emotionale Reaktion hervorrufen kann! Nähren Sie Ihr Nervensystem und helfen Sie, Stress abzubauen, indem Sie auf die (Link entfernt) um dich den ganzen Tag zu beruhigen und deinen Raum zu füllen mit *Tisserands* echtes ruhiges Diffusoröl, mit Noten wie Kamille und Neroli, Rosmarin, Jasmin, Rose und erdendem Zedernholz.

Adoptiere Abhyanga: Abhyanga ist die ayurvedische Praxis

der Selbstmassage. Übersetzt als „die Gliedmaßen ölen“, dreht sich bei dieser uralten Tradition alles darum, Ihren Körper zutiefst zu verjüngen und sich selbst mit einer Portion Selbstliebe zu versorgen. Ganz praktisch trägt die Selbstmassage dazu bei, die natürliche Hautbarriere, die ein wichtiger Bestandteil des Immunsystems ist, zu stärken und gesunde Gelenke zu erhalten. Energetisch entspannt Abhyanga das Nervensystem und ist eine großartige Möglichkeit, sich regelmäßig zu ernähren. Verwenden Sie das superleichte, schnell einziehende ([Link entfernt](#)), entwickelt für ein seidiges Haut- und Haargefühl ohne die Verwendung von flüchtigen Silikonen. Einfach aufsprühen und in die Haut einmassieren. Für einen anderen Ansatz zur Ganzkörper-Selbstpflege verwenden Sie die Hayo'u Körperöl – speziell für die Verwendung in Kombination mit dem Hayo'u Körperkamm – kombiniert traditionelle chinesische Zutaten wie Lotusblüte, Weihrauch und Ylang Ylang mit der Intensität des durchblutungsfördernden Körperkamms für eine kraftvolle Selbstmassage.

Gut schlafen: Schlaf ist vor allem die wichtigste Art, Körper und Geist zu nähren. Wenn wir schlafen, repariert sich der Körper selbst, entfernt alte und unerwünschte Zellen und der Geist verarbeitet Erfahrungen und Emotionen, damit wir am nächsten Morgen erfrischt und belebt aufwachen können. Ohne angemessenen Schlaf ist es für uns sehr schwierig, uns wohl zu fühlen. Wenn Sie sich also um Ihren Schlaf kümmern, wissen Sie, dass Sie sich gleichzeitig um jeden anderen Aspekt Ihrer Gesundheit kümmern. Tipps zur Wiederherstellung Ihres Schlafs finden Sie unter *Schlaferholung* von Lisa Sanfilippo, und bereite dich mit aufs Bett vor *Tisserands* besser schlafen badesalz. Ein Ritual vor dem Zubettgehen ist eine wunderbare Möglichkeit, sich zu entspannen und gut zu schlafen, also wähle ein paar Rituale aus ([Link entfernt](#)), und optimieren Sie Ihre Erholung mit ([Link entfernt](#)) unentbehrlich, wenn Licht in Ihr Zimmer scheint.

Wenn Sie es gewohnt sind, das Leben unterwegs zu leben, und es neu für Sie ist, sich selbst zu ernähren, gehen Sie es langsam an und wählen Sie ein paar Praktiken aus, die Sie am meisten

ansprechen. Wie ernähren Sie sich am liebsten? Wie werden Sie diese Saison verlangsamen und neu einstellen?

Shoppen Sie das Neue Yogamatters Wellness-Kollektion für das Nötigste, das Ihnen hilft, sich zu entspannen und neue Energie zu tanken.

Aus der Feder von Yogamatters

Besuchen Sie uns auf: natur.wiki