



## Richten Sie Ihren Lebensstil auf die Jahreszeiten aus

Während die Vorteile des saisonalen Essens für uns und den Planeten in den letzten Jahren immer bekannter geworden sind, müssen wir noch viel mehr über das „saisonale Leben“ lernen. Im Laufe eines Jahres bewegen wir uns durch einen Kreislauf von Farben, Düften, unterschiedlichen Tageslichtstunden, verfügbaren Nahrungsmitteln, Temperaturen und Veränderungen in der Art und Weise, wie sich unser eigener Körper durch den Lebenszyklus bewegt. So wie die Natur schwingt und schwankt, verebt und fließt, profitieren wir auch davon, in Übereinstimmung mit den natürlichen Veränderungen zu leben, die im Laufe des Jahres auftreten. Als buddhistisches Wort parinamavada schlägt vor; Das Leben ist &hellip;



Während die Vorteile des saisonalen Essens für uns und den Planeten in den letzten Jahren immer bekannter geworden sind,

müssen wir noch viel mehr über das „saisonale Leben“ lernen. Im Laufe eines Jahres bewegen wir uns durch einen Kreislauf von Farben, Düften, unterschiedlichen Tageslichtstunden, verfügbaren Nahrungsmitteln, Temperaturen und Veränderungen in der Art und Weise, wie sich unser eigener Körper durch den Lebenszyklus bewegt. So wie die Natur schwingt und schwankt, verebbt und fließt, profitieren wir auch davon, in Übereinstimmung mit den natürlichen Veränderungen zu leben, die im Laufe des Jahres auftreten. Als buddhistisches Wort *parinamavada* schlägt vor; Das Leben ist immer in einem Zustand ständigen Wandels, und wenn wir uns in diesen Fluss hineinlehnen, anstatt dagegen zu arbeiten, beginnen wir wieder zu entdecken, was es bedeutet, näher an der Natur zu leben, wie wir es in Tausenden von Jahren entwickelt haben.

Wenn wir tiefer in die warme Feuchtigkeit des Frühlings und stetig in die Hitze des Sommers vordringen, ist es nicht zu leugnen, dass sich diese Monate ganz anders anfühlen als die kalten und dunklen Jahreszeiten von Herbst und Winter. Wenn Sie bereits mit saisonalem Leben experimentiert haben, essen Sie möglicherweise vor Ort oder ändern sogar Ihre Yoga-Praxis, um sich an das energetische Gefühl jeder Jahreszeit anzupassen. Wussten Sie jedoch, dass nicht nur unsere Teller und Yogamatten von einer Veränderung profitieren, wenn wir uns von der Yang-Energie des Frühlings und Sommers zum Yin des Herbstes und Winters bewegen? Wie Dallas Hartwig in seinem faszinierenden Buch erklärt *Die 4-Jahreszeiten-Lösung*, Unsere Bewegung, unsere täglichen Gewohnheiten, unsere Umgebung, unsere sozialen Zeitpläne und unsere Schlafrythmen sollten sich natürlich mit den wechselnden Jahreszeiten ausdehnen und zusammenziehen. Während es natürlich von Vorteil ist, einen konstanten Tagesablauf und Rhythmus im Leben aufrechtzuerhalten, unterstützen wir unsere körperliche und emotionale Gesundheit am besten, wenn wir erkennen, wie eng wir mit der Welt um uns herum verflochten sind. Wenn wir anfangen, unseren Lebensstil ein wenig mehr auf die Jahreszeiten abzustimmen, schaffen wir natürlich eine nachhaltigere Lebensweise für unseren Körper, Geist und den

Planeten. Lesen Sie fünf Möglichkeiten, wie Sie Ihren Lebensstil an die Jahreszeiten anpassen können, um jede Phase des Jahres besser zu erfassen:

## 1. Essen Sie saisonal

Beginnen wir mit der relativ einfachen Idee des saisonalen Essens. Indem wir Lebensmittel konsumieren, die um uns herum wachsen – oder zumindest im selben Land –, tragen wir dazu bei, die Verschmutzung zu verringern, die entsteht, wenn diese Lebensmittel auf den Tisch gebracht werden. Ein weiterer großer Vorteil des saisonalen Essens besteht darin, dass wir die Möglichkeit haben, genau die Nährstoffe zu konsumieren, die wir brauchen, genau dann, wenn wir sie brauchen. Im Sommer können die höheren Sonnen- und Vitamin D-Werte uns helfen, Zucker in Früchten viel leichter zu verdauen, während im Winter die niedrigeren Sonnenlichtwerte besser dazu geeignet sind, weniger Zucker und mehr Fette zu konsumieren. Während des gesamten Frühlings sind bittere und adstringierende Grüns wie Löwenzahnblätter und Brennnessel reichlich vorhanden, was darauf hinweist, dass es nach einem langen Winter mit schwereren Nahrungsmitteln an der Zeit ist, die Dinge mit einer natürlichen saisonalen Reinigung aufzuhellen, die natürlichen Entgiftungsfunktionen des Körpers zu stärken und die Leber zu pflegen. Lebensmittel senden dem Körper Informationen, und indem wir saisonal essen, helfen wir dem Körper zu verstehen, zu welcher Jahreszeit es ist, und unterstützen die optimale Verdauung. Probieren Sie Rezepte aus, um sich beim Kochen mit saisonalen Speisen inspirieren zu lassen (**Link entfernt**) oder **Die Yoga-Küche von Kimberly Parsons**.

## 2. Saisonal bewegen

Entdecken Sie unsere (**Link entfernt**) und (**Link entfernt**) für Ihre saisonale Praxis.

Welche Art von Yoga-Praxis zieht es Sie in den Tiefen des Winters an? Und wie bewegen Sie sich gerne an hellen Sommertagen? Das Einstellen auf unsere Intuition ist eine wirksame Methode, um uns zu Bewegungen, Praktiken und Übungen zu führen, die dazu beitragen, eine nachhaltige körperliche Gesundheit zu fördern. Zu viel intensives Training während des ganzen Jahres kann die Gelenke und Nebennieren schädigen, aber zu bestimmten Zeiten kann es genau das sein, wonach sich Ihr Körper von Natur aus sehnt. Einer Fülle von Forschungen zufolge hat sich der Mensch im Frühling und Sommer mehr und länger bewegt, wenn die Tage länger sind und mehr Zeit für die Nahrungssuche und die Schaffung von Schutzräumen bleibt. Im Herbst und Winter geht es darum, sich auszuruhen und zu erholen, mehr Zeit in der Stille zu verbringen und Energie zu sparen. Schnappen Sie sich für Ihre Sommerübung Ihre **Reise Yoga Matte** und gehen Sie für ein paar Runden nach draußen **Sonnengrüße** oder planen Sie einen langen Naturspaziergang. Wenn der Winter kommt, ist es Zeit, das Beste aus Ihrem zu machen **Polster, Decken** und warm **Stricksocken**.

### **3. Saisonal Kontakte knüpfen**

Fühlt es sich jemals wirklich natürlich an, mitten im Winter endlose Pläne für Weihnachtsfeiern zu schmieden, wenn die Tage kürzer sind und wir uns von Natur aus nach mehr Ruhe sehnen? Unsere Vorfahren wären im Sommer natürlich geselliger gewesen, hätten Zeit damit verbracht, neue Leute kennenzulernen und in größeren Gruppen von Bekannten abzuhängen, und wären dann in den kälteren Monaten mit nur wenigen engen Freunden und Verwandten zu Hause gewesen, um mehr Zeit zu haben. Die Oszillation zwischen einem extrovertierten und einem introvertierten Lebensstil hilft uns nicht nur, uns um unsere engsten Beziehungen zu kümmern, sondern auch, uns selbst energetisch zu schützen. Große Gruppen von Menschen können unglaublich lustig sein, aber

auch unglaublich anstrengend. Haben Sie keine Angst, zu einem zu vielen gesellschaftlichen Winterereignissen Nein zu sagen, und wenn der Höhepunkt des Sommers kommt, planen Sie Gartentreffen und lernen Sie neue Leute kennen. Um mit Ihren Energieniveaus zu überprüfen, ist es nützlich, a zu behalten **Tagebuch** während des ganzen Jahres. **Lauren Aletta Die saisonale Seele** ist auch ein wunderbarer Leitfaden, um Wege zu finden, wie Sie sich auf die Energie jeder Jahreszeit einstellen können.

## **4. Saisonal schlafen**

Ermutigen Sie zu einem erholsamen Schlaf mit einem **(Link entfernt)**

Während der Schlaf eine der wichtigsten Säulen der Gesundheit ist, brauchen wir im Winter natürlich mehr und können im Sommer ganz bequem mit weniger davonkommen. Wichtig ist jedoch, dass die Menge an Schlaf, die wir benötigen, direkt davon abhängt, ob wir mit den vorherigen drei Punkten des Essens, Bewegens und Sozialisierens auch saisonal in Einklang stehen. Ich würde immer empfehlen, Ihren Tagesrhythmus auszugleichen, indem Sie mit der Sonne aufwachen und kurz nach Sonnenuntergang ins Bett gehen. Wenn Sie jedoch schlafen müssen, schlafen Sie im Herbst und Winter länger. Unterstützen Sie Ihren Schlaf mit **Badesalz** und wenn der Sommer kommt, ermutigen Sie sich, früh aufzustehen, indem Sie ein Morgenritual pflegen. **Linnea Dunne Gute Morgen** bietet viel Inspiration.

## 5. Saisonal arbeiten

Während dies die schwierigste Art ist, saisonal zu leben, gibt es sicherlich Möglichkeiten, wie wir den Betrag, den wir persönlich und beruflich übernehmen, im Laufe des Jahres verschieben können. Wenn Sie selbstständig sind, ist der Frühling eine Zeit, um neue Projekte zu planen und Ideen zu initiieren. Im Sommer geht es darum, diese Pläne in die Tat umzusetzen und kopfüber in Projekte einzutauchen. Der Herbst birgt die Energie, lose Enden zu binden und Projekte zum Abschluss zu bringen. und im Winter geht es sehr darum, eine Pause einzulegen und sich die dringend benötigte Zeit zu nehmen. **Das Tägliche Große Geschäftsplaner** ist perfekt dafür. Wenn Sie Ihr Arbeitsleben nicht vollständig kontrollieren können, übernehmen Sie die Verantwortung für Ihre Routinen und Rituale, schaffen Sie im Frühjahr mehr und bereiten Sie sich auf den Winterschlaf in den kälteren Monaten vor. Verwenden Sie die **Tägliche Ziele & Wellness Planer** Planen Sie Ihren Tag in der Nacht zuvor, damit Sie mit einem klaren, ruhigen und konzentrierten Geist aufwachen können.

Ein wichtiger Punkt, den Dallas in seiner Forschung zum saisonalen Leben hervorhebt, ist, dass viele von uns das ganze Jahr über in einem „chronischen Sommerzustand“ festsitzen. viel Zucker essen, wenig schlafen, soziale Kalender füllen, intensiv trainieren und uns dazu drängen, länger als je zuvor zu arbeiten. Es ist wichtig zu wissen, dass wir nicht nur davon profitieren, uns im Laufe der Jahreszeiten zu verändern, sondern auch *brauchen* saisonaler zu leben, um unser Bestes zu geben. Nehmen Sie sich Zeit, experimentieren Sie mit dem, was für Sie am besten funktioniert, und denken Sie daran, dass es bei

einem saisonalen Leben darum geht, ein Leben zu pflegen, das sich für Sie das ganze Jahr über authentisch anfühlt.

Aus der Feder von Yogamatters

**Besuchen Sie uns auf: [natur.wiki](https://natur.wiki)**