



Unsere liebsten Möglichkeiten, den Herbst zu verbringen

Wenn der Herbst kommt, liebst du ihn oder verabscheust du ihn? Das ist die Frage, die ich mir in den letzten Wochen in meinen saisonalen Wohnworkshops gestellt habe. Bei einigen von uns können die kälteren Tage und längeren Nächte schlechte Laune und eine Sehnsucht nach den helleren Sommermonaten hervorrufen. Für andere bringt der Herbst ein hörbares Seufzen der Erleichterung, ein Signal, langsamer zu werden, und leitet die Saison ein, die uns daran erinnert, uns nach einem bisher arbeitsreichen Jahr wieder mit unseren Wurzeln zu verbinden. Wie auch immer Sie über den Herbst denken, ich hoffe, dieser Beitrag wird Ihnen dabei …



Wenn der Herbst kommt, liebst du ihn oder verabscheust du ihn? Das ist die Frage, die ich mir in den letzten Wochen in meinen saisonalen Wohnworkshops gestellt habe. Bei einigen

von uns können die kälteren Tage und längeren Nächte schlechte Laune und eine Sehnsucht nach den helleren Sommermonaten hervorrufen. Für andere bringt der Herbst ein hörbares Seufzen der Erleichterung, ein Signal, langsamer zu werden, und leitet die Saison ein, die uns daran erinnert, uns nach einem bisher arbeitsreichen Jahr wieder mit unseren Wurzeln zu verbinden.

Wie auch immer Sie über den Herbst denken, ich hoffe, dieser Beitrag wird Ihnen dabei helfen, Wege zu finden, Freude an dieser Jahreszeit zu finden, die einzigartige Schönheit zu feiern, die uns die Natur bringt, und sich inspirieren zu lassen, Ihre eigenen Rituale und Traditionen zu schaffen, zu denen Sie Jahr für Jahr zurückkehren können. Ich habe einige der beliebtesten Antworten zusammengestellt, die ich höre, wenn ich frage: „*Was liebst du am Herbst?*“ mit der Absicht, dass wir sie alle als Orientierungshilfe für die Saison verwenden können. Vom Kochen bis zum Basteln, Wechseln Sie Ihre Yoga-Praxis und machen Sie das Beste aus der Natur, wählen Sie Ihre Favoriten und beginnen Sie, sie in die Praxis umzusetzen.

F: Was liebst du am Herbst?

EIN: „Die Gemütlichkeit“

Gemütliche Abende auf dem Sofa oder am Feuer sind der beliebteste Grund, warum Leute mir sagen, dass sie den Herbst lieben, und es ist eines der Dinge, die diese Jahreszeit so besonders machen. Ein heller, heißer (oder wenn dieses Jahr etwas zu vergehen ist: schwüler!) Abend ist nicht gerade förderlich, um an Ihrem zu ziehen weiche handgestrickte Socken und tief ins Sofa sinken, und während warme Sommerabende gefeiert werden sollen, geben sie uns nicht das dringend benötigte Gefühl von Komfort und Ruhe, die unser Körper und Geist so dringend brauchen.

In seinem Buch *Die 4-Jahreszeiten-Lösung*, Autor Dallas Hartwig erklärt, wie viele von uns im „Sommermodus“ leben. Das heißt,

in der Gewohnheit festzustecken, zu viel zu arbeiten, Sport zu treiben, zu jeder Anfrage, die uns begegnet, „Ja“ zu sagen, Kontakte zu knüpfen, selbst wenn wir das Bedürfnis haben, allein zu sein, und nicht genug zu schlafen – kommt Ihnen das bekannt vor? Es ist üblich, im Sommermodus stecken zu bleiben, aber es kann leicht zu Burnout und Müdigkeit führen, weshalb das Lernen, sich in die gemütlichen, langsamen Abende des Herbstes zu lehnen, dazu beitragen kann, viel mehr Gleichgewicht ins Leben zu bringen. Um sich mit dem Gefühl der „Gemütlichkeit“ zu verbinden, das so viele Menschen im Herbst genießen, schenken Sie sich bequeme und kuschelige Loungewear, wie die *Yogamatters Handgestrickte Bio-Socken* , (Link entfernt), und die (Link entfernt) alles komplett organisch, baumwolle und atmungsaktiv. Ein gemütlicher Abend im Haus ist nicht komplett ohne ein paar Spiele, also stellen Sie sicher, dass Sie die haben *Self Care Wahrheit oder Pflicht Spiel* auch zur Hand.

F: Was lieben Sie am Herbst?

EIN: “Zubereitung warmer, herzhafter Mahlzeiten”

Mit saisonalen Lebensmitteln wie Karotten, Kartoffeln, Kürbis, Kohl, Äpfeln, Birnen, späten Beeren, Feigen und bald Pastinaken und Rüben fordert uns der Herbst auf, unseren Körper mit erdenden, herzhaften Mahlzeiten zu nähren. Wenn wir uns saisonal ernähren, geben wir unserem Körper die richtigen Nährstoffe zur richtigen Zeit. Während das bittere Grün und die reinigenden Kräuter, die im Frühling wachsen, perfekt sind, um uns bei der Reinigung und Entgiftung zu helfen, geben uns das erdige Wurzelgemüse und die süßen Früchte des Herbstes beruhigende, wohltuende und sogar schlaffördernde Vitamine und Mineralien, ganz zu schweigen davon, dass sie auch das Immunsystem schützen .

Wenn Sie immer noch an kalten Smoothies und rohen Salaten festhalten, ist es an der Zeit, auf wärmende Mahlzeiten wie Suppen, Haferbrei, Eintöpfe und Aufläufe umzusteigen. Denken

Sie zum Frühstück an warme Haferflocken mit Nüssen und Beeren, zum Mittagessen an eine Suppe und Sauerteig (erleichtern Sie das Mitbringen der Suppe zum Mittagessen, indem Sie sie in der (Link entfernt) und abends einen Auflauf. Wenn wir lokale, saisonale und vorzugsweise Bio-Zutaten auswählen, unterstützen wir auch lokale Bauern und helfen, die Kilometer zu verkürzen, die unsere Lebensmittel zurücklegen müssen, um auf unsere Teller zu gelangen. Lassen Sie sich inspirieren von der (Link entfernt) voll von 100 einfachen und köstlichen vegetarischen Rezepten und (Link entfernt) in dem Sie Gerichte auf einem Tablett wie gebackenen Dahl mit Süßkartoffeln mit Tamarindenglasur, Eintopfsuppen und -eintöpfe oder Schnellgerichte wie Tahini-Brokkoli auf Toast finden.

F: Was lieben Sie am Herbst?

EIN: „Die Farben“

Als Gedicht von Robert Frost *Nichts, was Gold sagen kann geht; „Das erste Grün der Natur ist Gold, ihr am schwersten zu haltender Farbton. Ihr frühes Blatt ist eine Blume; Aber nur so eine Stunde“* – Die Farben des Herbstes sind schön, aber flüchtig, weshalb sich viele von uns vielleicht auf die Gold-, Rot-, Orange- und Senfgelbtöne freuen, die die Zweige füllen und bald auf die Erde fallen. Nur im Herbst sehen wir den Kreislauf der Enden und Anfänge des Lebens so offensichtlich vor uns. Wenn die Blätter auf die Erde fallen, schaffen sie die Nährstoffe und die Güte, aus denen in einigen Monaten wieder Frühlingspflanzen und -blumen wachsen werden.

Die wärmenden Farben des Herbstes wirken auch an diesen eher trüben und grauen Tagen auf natürliche Weise ausgleichend und erhebend für unseren Geist, und wenn wir diese Farben den ganzen Herbst und Winter über annehmen, anstatt uns für Schwarz, Grau oder Weiß zu entscheiden, kann das wirklich helfen wir fühlen uns lebendiger und fröhlicher. Rot ist anregend und energetisierend, und Sie können das

verwenden (Link entfernt) um Ihren Kern und Ihre Stimmung gleichzeitig anzuheizen. Orange ist auch anregend und soll eine der stärksten Farben sein, um die Stimmung zu verbessern und uns aus der Müdigkeit zu heben, also tausche deine Yogamatte gegen die aus (Link entfernt) um mehr Freude in Ihre Praxis zu bringen. Gelb bezieht sich auf das Selbstwertgefühl, gibt Energie und kann das Glück steigern - nutzen Sie das (Link entfernt) um Ihre Meditationssitzungen mit mehr Glück und Selbstliebe zu füllen.

F: Was lieben Sie am Herbst?

EIN: „Die Mahnung, langsamer zu werden“

Wie wir bereits besprochen haben, stecken so viele von uns chronisch im Sommermodus fest, dass uns die Idee des „Entschleunigens“ fast fremd erscheinen kann. Langsamer zu werden muss jedoch nicht bedeuten, dass wir weniger erledigen oder weniger produktiv werden, es bedeutet nur, dass wir Wege finden können, unserem Geist und Nervensystem zu helfen, sich zu entspannen und Ruhe zu finden, so dass wir das Gefühl haben, langsamer zu werden, auch wenn das Leben beschäftigt ist. Wir können dies tun, indem wir unsere Yoga-Praxis auf Yin oder restauratives Yoga umstellen, das dem Geist Raum und Zeit gibt, um wieder ins Gleichgewicht zu kommen, und dem Körper hilft, in den parasympathischen Zustand oder „Ruhe und Verdauung“ zu wechseln, wo Heilung und Verjüngung stattfinden. Wenn Sie zu einem Studiokurs gehen, verwenden Sie die (Link entfernt) damit Sie Requisiten wie Ihre mitbringen können Decke aus Bio-Baumwolle, Yoga-Gürtel aus Hanfund Korkblock. Noch besser, statten Sie sich mit aus *Ultimates Luxus-Restaurations-Yoga-Kit* mit allem, was Sie brauchen, um sich tief zu entspannen und zu entspannen, besonders wenn Sie diesen Herbst zu Hause üben.

Was tun Sie Liebe zum Herbst? Ob es die Farben, die Gemütlichkeit oder der Vorwand sind, entspannte Nachmittage damit zu verbringen, saisonale Gerichte zu kreieren, ich hoffe,

Sie können diese Inspiration in Ihr eigenes Leben aufnehmen, um den Herbst zu einer Jahreszeit zu machen, auf die Sie sich jedes Jahr freuen.

Aus der Feder von Yogamatters

Besuchen Sie uns auf: natur.wiki