



Yogiveda Morgenroutine

18.02.19 - 24.02.19

Morgenroutine

Oft fühlen wir uns morgens müde & träge, weil wir zu lange schlafen und/oder zu spät aufstehen. Um euch dabei zu unterstützen euren Tag kraftvoll und motiviert zu starten, beginnen wir die nächste Woche jeden Tag mit der ayurvedischen Morgenroutine.

Ablauf

Stehe am besten zwischen 06.00 - 06.30 auf und beginne deinen Tag mit der ayurvedischen Morgenroutine. Passe die Morgenroutine so an, wie es zeitlich für dich passt. Nächste Woche erhältst du von mir auf Instagram & Facebook tägliche Tipps, die dir dabei helfen deine eigene Morgenroutine zu kreieren.

Tägliche Tipps



Genieße den Morgen

Am besten stehst du zwischen 06.00 – 06.30 Uhr auf. Zu dieser Zeit ist unser Geist klar und du kannst kraftvoll in deinen Tag starten. Spätes Aufstehen führt oft dazu, dass wir uns träge und antriebslos fühlen.

Weitere Tipps zum frühen Aufstehen gibt es am Montag auf Facebook & Instagram.



Körper & Geist im Einklang

Mundhygiene

Zungenschaber

Mit einem Zungenreiniger entfernst du vorsichtig von hinten nach vorne den Zungenbelag.

Ölziehen

Für das Ölziehen nimmst du 1 EL Öl in den Mund und bewegst es für ca. 3 Minuten im Mund hin- und her. Im Anschluss kannst du dir die Zähne putzen.

Weitere Tipps zum zur Mundhygiene gibt es am Dienstag auf Facebook & Instagram.

Warmes Wasser

Nach der Mundhygiene kannst du dir ein stilles Wasser aufkochen, um deinen Stoffwechsel anzuregen und deine Ausscheidungsprozesse in Gang zu bringen.

Weitere Tipps zum warmen Wasser gibt es am Mittwoch auf Facebook & Instagram.



Bewegung & Meditation

Der Morgen eignet sich perfekt für Atem- und Yogaübungen oder Meditation, da der Geist zu dieser Zeit klar & wach ist. Diese Übungen wirken beruhigend auf deinen Körper und Geist.

Weitere Tipps zu Bewegung & Meditation gibt es am Donnerstag auf Facebook & Instagram.



Tagesplanung

Nimm dir kurz Zeit um deinen Tag zu planen. Was steht heute an? Auf was freust du dich? Und wann hast du Zeit für kleine Pausen?

Weitere Tipps zur Tagesplanung gibt es am Freitag auf Facebook & Instagram.

Körpermassage

Wenn du genug Zeit hast, kannst du dir vor deiner morgendlichen Dusche eine Ölmassage geben. Gerade für Vata-Menschen wirkt eine Massage wärmend und erdend.

Weitere Tipps zur Körpermassage gibt es am Samstag auf Facebook & Instagram.

Das Frühstück

Dein Frühstück sollte leicht, warm und gut bekömmlich sein, da die Verdauung am Morgen noch langsam arbeitet.

Weitere Tipps zum ayurvedischen Frühstück gibt es am Sonntag auf Facebook & Instagram.

