

# Me - Time & Yoga - Auszeit

## YOGA.KOMPETENZ



HOTEL DER PARKTHERME  
Vitalhotel  
BAD RADKERSBURG

# Einleitung

Jahrhunderte altes Wissen, das Wissen ums Leben – AYURVEDA – die ayurvedische Heilkunst als auch Yoga haben ihren Ursprung in Indien. Während Ayurveda sich mit der körperlich – geistigen Gesundheit beschäftigt, setzt Yoga vor allem auf die Harmonie von Körper, Geist und Seele.

So ist es kein Zufall, dass **Claudia Wendner**, Ayurveda Praktikerin & Hoteldirektorin und ich **Evelyn Vysher**, Moderatorin, Sprecherin und Sängerin, sowie seit über 13 Jahren Yogalehrerin und Energetikerin uns gedacht haben, unser Wissen und unsere Erfahrung gehören verbunden.

Mit unserem Programm „**Me Time & Yoga Auszeit**“ haben wir ein schönes und ganzheitliches Programm zusammengestellt, das dein Wohlbefinden, deine Beweglichkeit und deine Entspannung in den Vordergrund stellt. Neben den Yoga-Einheiten erwarten dich im Vitalhotel wohltuende Massagen und Behandlungen durch das hervorragend geschultes Team sowie die erholsame Leichtigkeit und Entspannung in der direkt angeschlossenen Parktherme.

*Unser Ziel ist es, dir eine Zeit der Erholung und Entspannung zu ermöglichen, während du den Kontakt zu deinem eigenen Körper vertiefst. Durch die Kombination aus Yoga, Entspannung und den heilenden Kräften des Thermalwassers möchten wir dir helfen, wieder zu dir selbst zu finden und deine innere Balance zu stärken.*

Dieses Büchlein begleitet dich während der Yoga-Tage und darüber hinaus. Es enthält viele praktische Übungen und Tipps, die dir helfen, auch nach deinem Aufenthalt im Vitalhotel der Parktherme Bad Radkersburg weiter in Kontakt mit deinem Körper zu bleiben.

Es enthält viele praktische Übungen und Tipps, die dir helfen, auch nach deinem Aufenthalt im **Vitalhotel der Parktherme Bad Radkersburg** weiter in Kontakt mit deinem Körper zu bleiben.

**Herzlichst**  
**Ihre Claudia Wendner & Evelyn Vysher**



## Wie du dieses Büchlein nutzen kannst:

- 1. Wöchentliches und monatliches Übungsprogramm auch nach deinem Aufenthalt im Vitalhotel Bad Radkersburg:** Die Übungen sind so strukturiert, dass du jeden Tag nur wenige Minuten investieren musst, um positive Effekte zu spüren. Egal, ob du Anfänger oder Fortgeschrittener bist – die Sequenzen sind für alle Level geeignet und wir praktizieren viel Übungen auch in unseren Yogaeinheiten.
- 2. Anleitung für 4 Wochen zur täglichen Routine für deine Transformation:** Jede der 4 Wochen hat einen bestimmten Schwerpunkt – von der Aktivierung deiner Energie über kraftvolle Yogaflows bis hin zu tiefenentspannenden Yin-Yoga-Übungen. Folge den täglichen Tipps und schaffe so eine regelmäßige Praxis, die dich auf allen Ebenen stärkt.
- 3. Nachhaltige Praxis für zu Hause:** Auch nach den Yoga-Tagen im Vitalhotel Bad Radkersburg kannst du mit den Anleitungen in diesem Büchlein weiter praktizieren. Es ist dein Begleiter, wenn du neue Kraft tanken, deinen Geist beruhigen oder einfach nur einen Moment für dich finden möchtest. Links zu Videoanleitungen findest du am Ende dieses Büchleins.

**Denke daran:** Du musst nicht perfekt sein. Schon wenige Minuten Yoga oder Atemübungen täglich können einen großen Unterschied in deinem Leben machen. Nutze dieses Büchlein als Inspiration und Erinnerung daran, dass du dir selbst jeden Tag etwas Gutes tun darfst. Und wenn du tiefer in die Praxis einsteigen möchtest, findest du auf meinem YouTube-Kanal und meiner Webseite viele weitere Übungen und Programme.

Wir freuen uns auf die gemeinsame Zeit mit dir und wünschen dir viel Freude und neue Erkenntnisse auf deiner Reise zu mehr Wohlbefinden, Ausgeglichenheit und innerer Stärke!



# Was sind Doshas?

Die Verbindung von Yoga und Ayurveda lässt einen ganzheitlichen Blick auf deine Gesundheit werfen. **Darum starten wir erst mal mit den Körpertypen aus der Sicht des Ayurveda.** Die Idee der Doshas stammt aus dem Ayurveda, einem uralten indischen Gesundheitssystem, das darauf abzielt, Körper, Geist und Seele in Einklang zu bringen. Laut Ayurveda sind die Doshas **drei grundlegende Lebensenergien – Vata, Pitta und Kapha** – die in jedem Menschen in unterschiedlicher Kombination vorhanden sind. Diese Doshas bestimmen unsere körperlichen, geistigen und emotionalen Eigenschaften.

Jeder Mensch wird mit einer einzigartigen Mischung dieser Doshas geboren, und wenn sie im Gleichgewicht sind, fühlen wir uns gesund und energiegeladener. Wenn die Doshas jedoch aus dem Gleichgewicht geraten, können körperliche oder emotionale Beschwerden auftreten.

## Wie hilft mir das?

Indem du deine individuelle Dosha-Konstitution verstehst, kannst du deinen Lebensstil, deine Ernährung und sogar deine Yoga-Praxis gezielt darauf abstimmen. Das Ziel ist es, dein inneres Gleichgewicht zu bewahren und dadurch langfristig deine Gesundheit und dein Wohlbefinden zu fördern.

Wenn du nicht sicher bist, welches Dosha bei dir vorherrscht, helfen wir dir gerne, dies herauszufinden. Sprich uns während der Yoga-Tage einfach an – wir unterstützen dich dabei, dein Dosha zu bestimmen und dir gezielte Empfehlungen für deine individuelle Balance zu geben.

## AYURVEDA



## Vata (Trockenheit, Leichtigkeit, Kälte): \_\_\_\_\_

**Eigenschaften:** Kreativität, Beweglichkeit, aber auch Unruhe und Kälteempfindlichkeit.

**Herausforderungen:** Schlafprobleme, Verdauungsstörungen (Blähungen), Stressanfälligkeit.

**Tagesroutine:** Starte den Tag mit warmem Wasser und einer erdenden Yoga-Sequenz. Vermeide kalte Speisen und Getränke, die das Vata weiter erhöhen. Setze auf warme, gekochte Mahlzeiten.

**Schlaf-Tipp:** Vata-Typen sollten eine feste Abendroutine haben, mit beruhigenden Atemübungen oder einer Meditation, um den Geist zu beruhigen.

**Öle für Vata:** Ätherische Öle wie Bergamotte und Lavendel können im Badewasser oder auf die Haut aufgetragen werden, um Erdung zu fördern (Ayurvedische Öle).

## Pitta (Hitze, Intensität, Schärfe): \_\_\_\_\_

**Eigenschaften:** Hohe Energie, Zielstrebigkeit, oft mit einer starken Verdauung.

**Herausforderungen:** Überhitzung, Reizbarkeit, Hautprobleme.

**Tagesroutine:** Kühlende Atemübungen wie Shitali helfen, die Hitze im Körper zu reduzieren. Ernähre dich von kühlen und erfrischenden Lebensmitteln wie Gurken, Melonen und Blattgemüse.

**Schlaf-Tipp:** Um die innere Hitze zu beruhigen, können kühlende Tees (z.B. Pfefferminze) am Abend und eine sanfte Abend-Yoga-Praxis helfen.

**Öle für Pitta:** Pfefferminze und Lavendel als Badezusatz oder zur Inhalation wirken kühlend und beruhigend (Ayurvedische Öle).

## Kapha (Schwere, Langsamkeit, Feuchtigkeit): \_\_\_\_\_

**Eigenschaften:** Stärke, Ausdauer, aber auch Neigung zu Trägheit und Gewichtszunahme.

**Herausforderungen:** Energielosigkeit, Antriebslosigkeit, langsame Verdauung.

**Tagesroutine:** Aktiviere deinen Stoffwechsel mit einer dynamischen Yoga-Routine am Morgen. Iss leicht verdauliche und anregende Lebensmittel wie Ingwer, Kurkuma und scharfe Gewürze.

**Schlaf-Tipp:** Vermeide schwere Mahlzeiten am Abend, um die Trägheit zu minimieren. Leichte, anregende Übungen vor dem Schlafengehen halten Kapha im Gleichgewicht.

**Öle für Kapha:** Grapefruit oder Pfefferminze können in ein Massageöl gemischt werden, um den Kreislauf anzuregen (Ayurvedische Öle).



# Sukayo – glückliches Leben

Wir alle sind mit einer einzigartigen Konstitution geboren. Durch unseren Lebensstil, ob wir nun zuviel Arbeiten, schlechte Ernährungsgewohnheiten haben, zuviel Kaffee trinken, statt zu schlafen die Nacht vor dem Fernseher verbringen, zu viel und zu fett Essen u.v.m – erst durch unser Tun verändert sich das Verhältnis innerhalb unserer einzigartigen Konstitution – die sog. Doshas geraten ins Ungleichgewicht. Schlacken verbleiben im Körper und unsere Lebensenergie/Verdauungsenergie schwindet.

Wir nutzen also dieses ayurvedische Wissen, um das konstitutionelle Gleichgewicht zu erhalten.

Einige Fachbegriffe und Erklärung wollen wir nicht aus dem ayurved. Ins europäische übersetzen daher bieten wir Ihnen folgend eine kleine Einführung in die Welt des Ayurveda.



## Das Leben

Alle drei Doshas – Vata, Pitta, Kapha – begründen das Leben, ist eines nicht vorhanden, so ist es auch das Leben nicht mehr.

## Der Mensch

die Aufgaben der drei Doshas:

### VATA – die Fähigkeit der Bewegung

z.B. Nährstofftransport, Transport von Blut, Sauerstoff-Transport in die Zelle und den ganzen Körper oder Ganz einfach jegliche Bewegung bei der Nahrungsaufnahme.

### PITTA – die Fähigkeit der Umwandlung

der Stoffwechsel, jegliche Umwandlungsprozesse im Körper – z.B. aus Nahrung -> Hautzelle die Temperaturerhaltung, alle allgemein alle Umwandlungen: z.B. Auge – Aufnahme von Licht bis hin zu „erkennen und verstehen“

### KAPHA – die Fähigkeit der Speicherung

Erhaltung und Schutz Speicherung von Erfahrung im Gehirn Speicherung von Nährstoffen Schmierungen im Körper – Darmflora, Scheidenflora, Hirn- und Rückenmarksflüssigkeiten u.v.m. Alle drei Doshas ausgeglichen = Gesundheit

## Das Klima / der äußere Einfluß

**VATA** – Eigenschaft – Trocken und windig vorherrschend im Spätherbst/Winter  
Element: Luft & Raum | Leicht, schnell, trocken, kalt

**PITTA** – Eigenschaft – scharf, heiß, schnell vorherrschend im Spätf Frühling/Sommer/Frühherbst  
Element: Feuer & Wasser | Heiß, flüssig, scharf, sauer

**KAPHA** – Eigenschaft – ölig, schwer vorherrschend im Spätwinter und im Frühling (Frühjahrmüdigkeit) | Schwer, kalt, weich, süß, schleimig

## Die Tageszeit / der äußere Einfluß

### VATA Zeit – die Leichtigkeit

bei Sonnenaufgang – ganz in der Früh | Nachmittag | früher Abend

### PITTA Zeit – das lodernde (Verdauungs) Feuer

Mittag und Mitternacht

### KAPHA Zeit – die Trägheit

morgens – leicht aufkommende Müdigkeit – Kaffeezeit, auch nach dem Frühstück  
abends – vor dem Schlafengehen





# Allgemeine Gesundheitstipps Ernährung

Mit AGNI ist aber nicht nur unsere Verdauungskraft gemeint, sondern auch unsere Lebensenergie. Bei gesunden, lebensfrohen Menschen ist diese Lebensflamme sehr groß und hell, bei kränklichen, depressiven Menschen eher klein, wenn wir sterben erlischt Agni.

## AGNI – das Verdauungsfeuer

### Praktische Tipps zum Ausgleichen der Verdauungskraft:

- ◆ **Zur morgendlichen Verdauung und Fitness:** warmes Wasser mit einem Spritzer frischen Zitronensaft oder warmer Ingwertee mit Ahornsirup, langsam und schluckweise getrunken, regt den gesamten Stoffwechsel und den Entschlackungsprozess im Körper an. Eine gute Verdauung und ein gesteigertes Leistungsvermögen sind das Resultat dieser morgendlichen Routine.
- ◆ **Auf das „Verdauungsfeuer“ unterstützend wirken:** 3 mal täglich 2/3 des Magens füllen. Speisen sollten angenehm temperiert sein (auch zB das Brot wärmen und rösten), gründlich gekaut und eingespeichelt werden.
- ◆ **Tipp:** vor, während oder kurz nach dem Essen nichts Eiskaltes = bremst das Verdauungsfeuer und verursacht Verschlackungen

Essen Sie nicht wenn Sie emotional aufgewühlt oder ärgerlich sind, sondern in angenehmer Gesellschaft oder in wunderbarer Ruhe.



- ◆ **Atemübungen:** bevor man sich zu Tisch setzt: 5 mal tief Ein- und Ausatmen, dadurch werden Säuren neutralisiert und das Nervensystem auf einen entspannenden Verdauungsvorgang vorbereitet.
- ◆ **AGNI masala:** Gewürze wie Ingwer, schwarzer Pfeffer, Petersilie, Koriander und Kreuzkümmel wirken anregend auf die Verdauungsenergie, oben angeführte Gewürze zusammenmischen und einen ½ TL zum Mittagessen beimengen.
- ◆ Alles schwer verdauliche und schlecht verträgliche konsequent vermeiden – besonders – sehr fettige, gebratene und übersalzene Speisen
- ◆ Verlangt Ihr Körper oder Geist nach Essen. Nur wenn Ihr Körper ein natürliches Hungergefühl verspürt sollten Sie essen. Zu diesem Zeitpunkt ist das Verdauungsfeuer am höchsten.





# Yoga-Sequenzen für zu Hause

– Dosha-spezifische Übungen



Vata: \_\_\_\_\_

**Übung 1:**

**Tadasana (Berg)**

– Diese stehende Haltung erdet den Körper und fördert die Balance.

**Übung 2:**

**Kindhaltung (Balasana)**

– Diese beruhigende Pose hilft, Vata-Energie zu zentrieren.

**Fortgeschrittene Variante:**

Langsam fließende Vinyasa-Bewegungen, um das Nervensystem zu beruhigen.

Pitta: \_\_\_\_\_

**Übung 1:**

**Drehhaltungen (Twists)**

– Sanfte Drehungen kühlen das Feuer im Körper.

**Übung 2:**

**Shavasana mit tiefen Atemübungen**

– Kühle den Körper durch bewusste Atemübungen wie Shitali.

**Fortgeschrittene Variante:**

Eine kühlende, längere Meditation nach der Praxis.

Kapha: \_\_\_\_\_

**Übung 1:**

**Sonnengruß (Surya Namaskar)**

– Aktivierende Sequenzen, um Kapha in Bewegung zu bringen.

**Übung 2:**

**Krieger I (Virabhadrasana I)**

– Kraftvolle, dynamische Haltung, die das Kapha anregt.

**Fortgeschrittene Variante:**

Intensivere Flows, um den Kreislauf in Schwung zu bringen.



# Energy Medicine Yoga © Lauren Walker

Seit gut 3 Jahren praktiziere ich, Evelyn regelmäßig Energy Medicine Yoga.

## Was ist Energy Medicine Yoga (kurz auch EMYoga genannt)?

Energy Medicine Yoga® ist eine integrative Praxis, die die alten Heilmethoden der Energiearbeit mit der jahrhundertealten Tradition des Yoga vereint. Diese magische Verbindung arbeitet daran, die neun Energiesysteme des Körpers, die die Grundlage unserer Gesundheit bilden, auszurichten und ins Gleichgewicht zu bringen. Klassische Yoga-Positionen werden mit traditionellen Heilmethoden wie der Arbeit mit dem Meridiansystem, Klopfen, Selbstmassage und Haltegriffen zur Beruhigung und Regulierung der Stressreaktionen des Körpers kombiniert – und vieles mehr. Diese Techniken sind dein Tor zur Kommunikation mit dem Körper in seiner eigenen Sprache und aktivieren seine natürliche Heilintelligenz.

Indem du deinen Körper als reine Energie betrachtest, bist du in der Lage, ihn zu transformieren und strahlend und vital durch das Leben zu fließen. EMYoga-Techniken können in jeden Yoga-Stil integriert werden, und die charakteristische Sequenz, die du JETZT beginnen und täglich fortsetzen kannst, ist der EMYoga Wake Up, den du bald praktizieren wirst.

## Energy Medicine Yoga – Klopfpunkte des Wake-Up und ihre Wirkung

- ◆ **Niere 27 Punkt** (unterhalb des Schlüsselbeins): Dieser Punkt aktiviert den gesamten Energiekreislauf und fördert das Immunsystem. Besonders gut geeignet, um Müdigkeit und Erschöpfung zu bekämpfen.
- ◆ **Thymusdrüsen-Punkt** (Mitte des Brustbeins): Klopfen auf diesen Punkt stärkt das Immunsystem, aktiviert die T-Zellen und hilft, das Herz-Kreislauf-System zu stabilisieren.
- ◆ **Milz 21 Punkt** (seitlich an den Rippen): Fördert die Verdauung und stärkt sowohl die physische als auch die emotionale Verdauung von Eindrücken.
- ◆ **Magen 1 bzw. 2 Punkt** (unterhalb der Augen): Hilft, den Verdauungsprozess anzuregen und beruhigt den Magen. Dieser Punkt wird auch verwendet, um Emotionen zu verdauen, die im Bauchbereich feststecken.

## Fünf wichtige Prinzipien des Energieverhaltens:

1. Energie möchte sich bewegen und braucht Raum, um sich zu bewegen.
2. Energie bewegt sich in Mustern.
3. Energie bildet Gewohnheiten und kann umgestaltet werden, um gesündere Gewohnheiten zu formen.
4. Energie hat Prioritäten, und diese Prioritäten sind beständig.
5. Energie wird von Gedanken, der Umgebung und Menschen.



Um dauerhaftes Wohlbefinden zu bekommen oder zu erhalten, bedarf es einer Regelmäßigkeit. Und das scheint oft die größte Hürde zu sein.

Um neue Gewohnheiten in den Alltag zu integrieren, hier ein kleiner Leitfaden für die tägliche Praxis – und das oft mit nur einer Minute Zeitaufwand:

## Tipps für die Regelmäßigkeit

### Wöchentlicher Plan:

- ◆ **Montag:** Klopfe den Niere 27 Punkt für 1 Minute, um den Tag zu starten.
- ◆ **Dienstag:** Führe den Sonnengruß (Surya Namaskar) 3 Mal aus.
- ◆ **Mittwoch:** Nutze 2 Minuten Shavasana zur Entspannung.
- ◆ **Donnerstag:** Klopfe den Thymusdrüsen-Punkt, um dein Immunsystem zu stärken.
- ◆ **Freitag:** Praktiziere 1 Minute lang die Kindhaltung (Balasana).
- ◆ **Samstag:** Führe die Drehhaltungen (Twists) aus, um dich zu erfrischen.
- ◆ **Sonntag:** Schließe die Woche mit einer geführten Meditation oder Atemübung ab.

### Monatlicher Plan:

begleitend zu diesen Tipps gibt es einen ausführlicheren Monatsplan, der dir helfen soll, deine regelmäßige Praxis zu kultivieren.

Infos dazu gibt es auf [www.lyn-yoga.com](http://www.lyn-yoga.com)



# Abschluss

Wir möchten uns ganz herzlich bei dir bedanken, dass du an den Yoga-Tagen im Vitalhotel Bad Radkersburg teilgenommen hast. Es war uns eine Freude, dich auf dieser Reise zu mehr Wohlbefinden, Beweglichkeit und innerer Balance zu begleiten. Wir hoffen, dass du die Zeit genießen konntest und die Übungen sowie Tipps aus diesem Büchlein dir auch in deinem Alltag weiterhin Unterstützung bieten.

Unsere Vision ist es, dir Werkzeuge und Inspirationen mitzugeben, die dich in deinem täglichen Leben begleiten und dir dabei helfen, regelmäßig in Kontakt mit deinem Körper und deiner inneren Ruhe zu bleiben. Erwinnere dich daran: Es sind oft die kleinen, regelmäßigen Schritte, die den größten Unterschied machen.

Solltest du Lust auf weitere Yoga-Tage haben oder tiefer in die Praxis eintauchen wollen, würden wir uns sehr freuen, dich bei einem zukünftigen Event oder auf unserer Online-Plattform wieder begrüßen zu dürfen. Besuche auch gerne meinen YouTube-Kanal oder die Webseite, wo du weitere Programme und Übungen findest.

Bis dahin wünschen wir dir alles Gute auf deinem Weg zu mehr Wohlbefinden und freuen uns schon auf ein Wiedersehen!

Herzlichst, Claudia Wendner & Evelyn Vysher