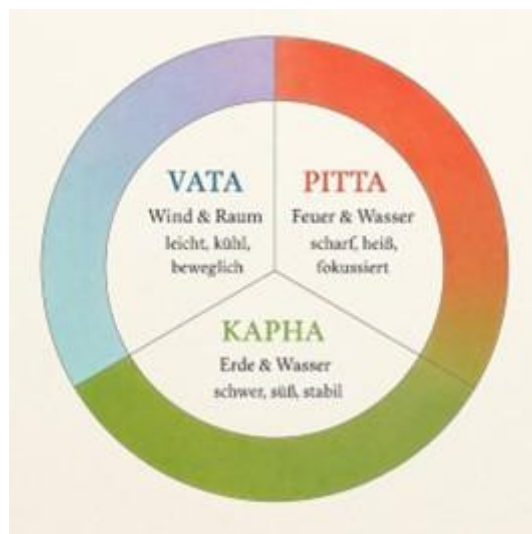


Ayurveda-Kompendium

Ayurveda & innere Unruhe

Wenn der Geist nicht still wird
Ayurvedische Impulse für Herzuhe,
Präsenz & geistige Sammlung



GiveAway Nr. 10



★ 1. Einleitung

Unruhe ist mehr als Nervosität – sie ist oft Ausdruck verlorener Anbindung.

Im Ayurveda ist der Geist (*manas*) nicht isoliert – sondern eingebettet in ein feines Geflecht aus Atem, Herz und Bewusstsein. Wenn Gedanken nicht mehr stillstehen, wenn der Atem flach wird, das Herz unruhig schlägt und Präsenz zur Anstrengung wird, ist meist das *Prāṇa-Vāta* im Ungleichgewicht – der bewegende Atem des Geistes, der durch das *Manovaha-Srotas* fließt.

Was wir als „innere Unruhe“ erleben, ist oft eine Überreizung feiner, unsichtbarer Kanäle: zu viel Input, zu wenig Raum. Ein Geist, der ständig aktiv bleibt, weil er nirgends mehr zur Ruhe finden kann. In einer Welt, die nach Aufmerksamkeit ruft, verlieren wir das Wesentliche – die Sammlung nach innen.

Ayurveda sieht diese Unruhe nicht als Fehler, sondern als Hinweis: Dass wir uns selbst verlassen haben. Dass der Geist leerläuft, weil er sich von Herz, Atem und Körper getrennt hat. Dass es Zeit ist, nicht mehr zu denken – sondern wieder zu *sein*.

Dieses GiveAway lädt dich ein, zurückzukehren: in deinen inneren Raum, in deine Herzachse, in die Stille zwischen den Gedanken. Mit sanften Impulsen – Kräutern, Atemübungen, meditativen Mini-Ritualen – für mehr Erdung, Präsenz und innere Klarheit. Nicht um zu funktionieren. Sondern um dich wieder zu spüren.

*In der Tiefe der Stille
beginnt die Sammlung der zerstreuten Kräfte.*

★ 2. Zeichen & Ursachen – Ayurvedisches Verständnis innerer Unruhe

Innere Unruhe ist keine bloße Nervosität – sie ist Ausdruck eines entfremdeten Geistes.

Im Ayurveda ist der Geist (*manas*) ein bewegliches, feinstoffliches Prinzip, das in ständiger Wechselwirkung mit Körper, Atmung, Emotion und Bewusstsein steht. Wird diese Balance gestört, zeigt sich das nicht nur in Gedankenflut oder Rastlosigkeit – sondern in der gesamten Lebendigkeit: im Atem, in der Stimme, im Herzschlag, in der Fähigkeit, wirklich gegenwärtig zu sein.

Das überaktive *Prāṇa Vāta* im *Manovaha-Srotas* (Geisteskanal) gilt dabei als zentrale Ursache. Es ist der „Wind des Geistes“, der bei Reizüberflutung, Unsicherheit oder fehlender Erdung ins Ungleichgewicht gerät – und dann den Geist zerstreut, statt ihn zu führen. Ein flackernder Geist ist oft nicht krank – sondern schutzlos. Er sucht Orientierung, Nähe, Stille.

Häufige Ursachen aus ayurvedischer Sicht:

- Übermaß an *Prāṇa Vāta* – zu viel geistige Aktivität, Reizflut, ständige Wachsamkeit
- Schwäche im Herzen (*Hṛd*) – Verlust von innerer Mitte, Vertrauen und rhythmischer Geborgenheit
- Reduziertes *Ojas* – mangelnde Strahlkraft, Verletzlichkeit gegenüber äußeren Einflüssen
- Unterversorgte *Srotas* – verstopfte oder überreizte Kanäle, besonders *Manovaha-* und *Prāṇavaha-Srotas*
- Lebensstil ohne Pausen – digitale Dauerpräsenz, Reizkonsum, fehlende Rückzugsräume
- Emotional-spirituelle Ursachen – innere Orientierungslosigkeit, ungelöste Themen, Sinnverlust

Frühe Zeichen innerer Unruhe im ayurvedischen Verständnis:

- Gedanken kreisen ohne Ziel – „nie zur Ruhe kommen“
- Atem ist flach, unterbrochen oder kaum spürbar
- Zunahme geistiger Erschöpfung trotz körperlicher Müdigkeit
- Abnehmende Konzentration, Empfindlichkeit gegenüber Geräuschen und Licht
- Gefühl, innerlich „auseinanderzufallen“, mangelnde Zentrierung
- Stille wird als unangenehm, fremd oder bedrohlich erlebt

Innere Unruhe ist kein Fehler – sie ist ein Ruf nach Sammlung. Ein Zeichen dafür, dass das Bewusstsein seine Rückbindung an Herz, Atem und Gegenwärtigkeit verloren hat.

 Ayurveda fragt nicht nur: „Wie beruhigen wir den Geist?“ Sondern auch: „Was braucht das Herz, um wieder Heimat zu sein?“

★ 3. Heilpflanzen & Teemischung – Pflanzenkraft für innere Sammlung

Wo der Geist flimmert, braucht es keine Kontrolle – sondern Halt, Berührung und Rückbindung.

Im Ayurveda entsteht geistige Ruhe nicht durch Disziplin – sondern durch Verbindung. Die Verbindung zwischen Atem und Herz, zwischen Gedanken und Boden, zwischen Nervensystem und innerem Vertrauen. Wenn *Prāṇa Vāta* unruhig wird, verliert sich der Mensch im Denken, im Tun, im Suchen – bis er sich selbst nicht mehr spürt. Heilpflanzen können hier wie stille Begleiter wirken: nicht als „Beruhigungsmittel“, sondern als Resonanzträger. Sie erinnern den Körper an Sanftheit. Den Geist an Einkehr. Das Herz an seine Mitte.

✧ Empfohlene Kräuter zur Sammlung des Geistes:

- **Ashwagandha** – erdend, nervenstärkend, ausgleichend bei Überreizung
- **Brahmi (Bacopa monnieri)** – geistklärend, prāṇavāta-beruhigend, konzentrationsfördernd
- **Tulsi (Heiliges Basilikum)** – adaptogen, herzöffnend, klärt emotionale Spannung
- **Rosenblüten** – sanft kühlend, harmonisierend, öffnet das Herz
- **Süßholz** – nährend, ojasstärkend, beruhigt nervöse Schwankungen

✧ Teemischung (Vorschlag für innere Ruhe):

- 1 Teil Brahmi
- 1 Teil Rosenblüten
- ½ Teil Ashwagandha
- ½ Teil Tulsi
- ¼ Teil Süßholz

✧ Zubereitung:

1 Teelöffel der Mischung mit ca. 300 ml heißem Wasser übergießen.

10–12 Minuten zugedeckt ziehen lassen.

Abends oder bei innerer Unruhe langsam und bewusst trinken – mit geschlossenen Augen oder begleitet von stiller Musik.

✧ Einnahmeempfehlung:

💧 1 Tasse am Abend oder während des Tages, wenn der Geist zersplittert wirkt. Der Tee dient nicht der „Beruhigung“, sondern der Erinnerung: An innere Weite. An Atemrhythmus. An Herzvertrauen.

✧ Idealzeit:

- Abend (ca. 19–21 Uhr) – zur Beruhigung von *Prāṇa Vāta* und mentalem *Vāta*
- Oder tagsüber in Momenten von Überforderung oder Konzentrationsverlust
- Kombinierbar mit tiefer Bauchatmung, stiller Berührung oder Selbstmassage

❖ **Wirkprofil im Überblick:**

- ✓ ... beruhigt *Prāṇa Vāta* im *Manovaha-Srotas*
- ✓ ... klärt geistige Überreizung und stärkt mentale Zentrierung
- ✓ ... fördert *Ojas* – die Essenz von Vertrauen und Schutz
- ✓ ... unterstützt Herz & Nervensystem – bringt innere Stabilität
- ✓ ... wirkt adaptogen – hilft, Reize besser zu verarbeiten
- ✓ ... erinnert den Geist an Stille – ohne ihn zu zwingen

❖ **Idealzeit:**

- **Abend (ca. 20–21 Uhr)** – zur Beruhigung von *Prāṇa Vāta* & Nervensystem
- Kombinierbar mit leiser Musik, Fußmassage oder warmem Fußbad

❖ **Wirkprofil im Überblick:**

- ✓ ... fördert *Ojas* – nährt feinstoffliche Stabilität und Sicherheit
- ✓ ... harmonisiert *Prāṇa & Udāna Vāta* – reduziert Grübeln & Nervenspannung
- ✓ ... unterstützt Majjā Dhātu – kräftigt das Nervengewebe und den Schlafimpuls
- ✓ ... stärkt das emotionale Herz – bringt Sanftheit ins Loslassen
- ✓ ... erleichtert das Einschlafen ohne Druck oder Abhängigkeit
- ✓ ... unterstützt den natürlichen Schlafrhythmus ohne Erschöpfung

❖ Ayurvedische Pflanzencharakteristik für innere Sammlung:

1. Ashwagandha (*Withania somnifera*)

- *Rasa*: bitter, adstringierend • *Virya*: erhitzend • *Vipaka*: süß
- *Doṣa*: ↓ Vāta, ↓ Kapha • *Wirkung*: nervenstärkend, beruhigend, ausgleichend
- *Dhātus*: Majjā, Meda – verankert, stärkt emotionale Standfestigkeit

2. Brahmi (*Bacopa monnieri*)

- *Rasa*: bitter • *Virya*: kühlend • *Vipaka*: süß
- *Doṣa*: ↓ Vāta, ↓ Pitta • *Wirkung*: geistklärend, konzentrationsfördernd, entspannend
- *Dhātus*: Manas, Rasa – stärkt geistige Klarheit und Wahrnehmung

3. Tulsi (*Ocimum sanctum*)

- *Rasa*: scharf, bitter • *Virya*: erhitzend • *Vipaka*: scharf
- *Doṣa*: ↓ Kapha, ↓ Vāta • *Wirkung*: stressreduzierend, herzstärkend
- *Dhātus*: Prāṇa, Hridaya – öffnet emotionale Spannungsfelder

4. Rosenblüten (*Rosa centifolia*)

- *Rasa*: bitter, süß • *Virya*: kühlend • *Vipaka*: süß
- *Doṣa*: ↓ Pitta, ↓ Vāta • *Wirkung*: herzöffnend, harmonisierend
- *Dhātus*: Rasa, Hridaya – bringt Sanftheit in die Gedanken

5. Süßholz (*Glycyrrhiza glabra*)

- *Rasa*: süß • *Virya*: kühlend • *Vipaka*: süß
- *Doṣa*: ↓ Vāta, ↓ Pitta • *Wirkung*: ojasstärkend, entzündungshemmend, nährend
- *Dhātus*: Rasa, Majjā – stärkt Nerven und geistige Resilienz

💡 Trinke diesen Tee nicht, um „funktionieren zu können“ – sondern um dich wieder in dir selbst zu versammeln. In der Sammlung liegt die Kraft, die nicht kämpft – sondern trägt.

★ 4. Selbstmassage (Abhyanga) – Wenn der Geist sich durch Berührung erinnert

Unruhe beginnt oft im Kopf – doch die Antwort liegt im Körper.

Ayurveda erkennt: **Innere Unruhe** ist nicht nur ein geistiges Phänomen – sondern Ausdruck verlorener Verkörperung. Wenn sich Gedanken überschlagen, der Atem abbricht und das Herz flattert, ist oft nicht der Geist zu „schnell“ – sondern der Körper zu wenig bewohnt.

Die ayurvedische Selbstmassage – **Abhyanga** – ist eine Rückkehr. Nicht zur Kontrolle, sondern zur Nähe. Zurück in die Wärme. In das Spüren. In das stille Wissen der Haut. **Abhyanga** nährt das Nervengewebe (*Majjā Dhātu*), beruhigt das bewegte *Prāṇa Vāta* im *Manovaha-Srotas*, stärkt das Herz (*Hṛd*) – und hilft dem Geist, sich wieder an den Körper anzulehnen.

In Momenten innerer Unruhe kann sie zur Brücke werden: zwischen Zerstreuung und Sammlung, zwischen Überreiztheit und Rückbindung, zwischen Denken und Sein.

✧ Empfohlenes Öl:

- **Warmes Sesamöl** – nährend, durchdringend, vātaberuhigend
- Optional ergänzt durch:
 - **Ashwagandha** – stärkt *Majjā Dhātu*, reduziert Stress
 - **Bala** – kräftigend, stabilisiert *Vāta*
 - **Jatāmāṁsī-Öl** – wirkt geistberuhigend, fördert innere Zentrierung
 - **Mahanārāyaṇa-Öl** – tief regenerierend bei mentaler Erschöpfung

✧ Anwendungsempfehlung (Dauer: ca. 15–20 Minuten):

1. Vorbereitung

Das Öl im Wasserbad erwärmen.

Einen stillen, warmen Ort wählen – vorzugsweise abends.

2. Ganzkörper-Anwendung mit Fokus auf Kopf, Füße & Herzregion

– Kreisende Bewegungen auf Stirn, Schläfen, Kopfhaut – langsam, bewusst, zentrierend

– Streichende Bewegungen an Armen, Beinen und Rücken – vom Herzen weg, Richtung Erde

– Besondere Zuwendung den Fußsohlen – sie beruhigen das **Apāna Vāta** und helfen beim Loslassen

3. Herzberührung & Atemtiefe

Zum Abschluss beide Hände auf das Herz legen.

Einfach atmen. Nicht tun – sondern sein.

4. Nachruhe & Integration

Das Öl mindestens 15 Minuten einwirken lassen.

Optional abspülen oder einziehen lassen und bedecken.

Die Stille danach ist Teil der Heilung.

❖ **Wirkung im Überblick:**

- ✓ Beruhigt **Prāṇa Vāta** – den bewegten Geist
- ✓ Stärkt **Majjā Dhātu** – das feine Gewebenetz des Nervensystems
- ✓ Unterstützt die Ausschüttung von **Melatonin & Oxytocin** – für Entspannung und Nähe
- ✓ Führt Wärme dorthin, wo Kälte sich festgesetzt hat
- ✓ Nährt **Ojas** – das energetische Fundament von Vertrauen und Sicherheit
- ✓ Verbindet den Geist mit dem Körper – über Berührung, nicht über Kontrolle

💡 *Diese Massage ist keine Methode. Sie ist ein stiller Raum, in dem der Geist nicht funktionieren muss – sondern sich erinnern darf, dass er getragen ist.*

★ 5. Alltag & Ernährung – Geistige Ruhe beginnt im Rhythmus

Ein stiller Geist entsteht nicht durch Rückzug – sondern durch Rhythmus.

Innere Unruhe ist selten ein Mangel an Willenskraft – sondern ein Zeichen verlorener Taktung.

Im **Ayurveda** sind *Āhāra* (Ernährung), *Vihāra* (Lebensweise) und *Ritucharya* (saisonale Anpassung) keine Nebensachen – sondern direkte Botschaften an das **Nervensystem**:

„Du bist gehalten. Du darfst loslassen.“

Wenn sich der Geist zerstreut, hilft keine Kontrolle – sondern Regelmäßigkeit. Kein Rückzug, sondern *Verankerung*. Die Rückkehr zu einem Tagesfluss, der Halt gibt: durch sanfte Rhythmen, wärmende Speisen, bewusste Pausen und liebevolle Übergänge.

✧ Empfehlungen für den Alltag bei geistiger Unruhe:

- **Rhythmus statt Reizflut** – feste Essens- & Ruhezeiten, klarer Tagesbeginn, abendliches Ritual
- **Wärme & Sinnlichkeit** – warme Kleidung, abendliches Fußbad, Hüllen aus Stoff & Zuwendung
- **Beruhigende Bewegung** – langsame Spaziergänge, *Restorative Yoga*, *Yin-Elemente*, weiches Dehnen
- **Digital Detox** – keine Bildschirme nach 20 Uhr, gedimmtes Licht, geistige Entlastung
- **Zuwendungsrituale** – eine Tasse *Vāta*-Tee, Fußölmassage, leises Schreiben, Musik ohne Worte

✧ Ernährung für geistige Sammlung & Herzuhr:

- **Gekochte, warme Speisen** – abends leicht, aber nährend: *Kitchari*, Wurzelsuppen, Süßkartoffel mit *Ghee*
- **Stabilisierende Zutaten** – Datteln, Mandelmus, *Shatavari*, Süßholz, etwas *Ghee*
- **Vāta-beruhigende Gewürze** – *Muskat*, *Fenchel*, *Kardamom*, *Ashwagandha*, *Kurkuma*
- **Abendgetränk** – *Goldene Milch* mit *Ghee* & einer Prise *Muskatnuss*, 30 Minuten vor dem Schlaf
- **Vermeide bewusst:**
 - Kalte Speisen & Rohkost am Abend
 - Koffeinhaltige Getränke & Zucker
 - Späte, schwere Mahlzeiten
 - Alkoholische „Beruhigungsversuche“, die das **Ojas** schwächen

☁ Ayurvedisches Prinzip:

Der Geist beruhigt sich nicht durch Denken – sondern durch Rhythmen, die ihn tragen. Was der Tag überhört, schreit die Nacht. Wenn du beginnst, den Tag als stillen Bogen zu gestalten, findet der zersplitterte Geist zurück in die Form – und Stille wird wieder möglich.

★ 6. Gewürze, Rasāyana & nährnde Hausmittel – Den Geist nähren

Ein ruhiger Geist entsteht dort, wo *Verbindung* spürbar wird – nicht durch Denken, sondern durch Nähe.

Im **Ayurveda** ist geistige Unruhe kein Feind – sondern ein Ausdruck von *Leere*. Eine Folge gestörter **Vāta-Rhythmen**, schwacher **Majjā Dhātu** (Nervengewebe) und erschöpfter **Ojas**-Reserven – jener feinstofflichen Essenz, die Stabilität, Vertrauen und Zentrierung schenkt.

Rasāyana-Pflanzen, sanfte Gewürze und einfache Abendmittel nähren diese verborgene Substanz. Sie bringen keine *Betäubung*, sondern Erinnerung: an innere Wärme, an Herzuhe, an Halt.

✧ Rasāyana & Pflanzen zur Beruhigung des Geistes:

- **Ashwagandha** – kräftigt *Majjā Dhātu*, beruhigt *Prāṇa Vāta*, fördert mentale Erdung
- **Shatavari** – hormonell ausgleichend, ojasbildend, wirkt entspannend auf Herz & Geist
- **Brahmi / Mandukaparnī (Gotu Kola)** – kühlend, konzentrationsfördernd, angstlösend
- **Muskatnuss (Jatiphala)** – leicht sedierend in winziger Dosis, beruhigt *Udāna Vāta*
- **Tagara (Valeriana wallichii)** – ayurvedisches Baldrian, tief beruhigend bei mentaler Überlastung

✧ Hausmittel & Abendrituale zur geistigen Sammlung:

- **Goldene Milch** – mit *Ghee, Kurkuma, Muskatnuss*: ojasfördernd, wärmend, stabilisierend
- **Dattel-Mandel-Drink** – 1–2 Datteln + 3 blanchierte Mandeln in warmer Pflanzenmilch pürieren
- **Ashwagandha-Ghee** – ½ TL am Abend, pur oder in warmer Milch, zur Beruhigung der Nerven
- **Rosenwasser** – innerlich oder äußerlich: herzöffnend, kühlend, mental ausgleichend
- **Fußmassage mit Brahmi- oder Sesamöl** – reguliert *Vāta*, verbindet Kopf und Körper

✧ Gewürze für mehr geistige Ruhe (in kleiner Dosierung):

- **Muskatnuss** – beruhigend, leicht schlafanstoßend
- **Fenchel & Anis** – entspannen Bauch & Atem, fördern Loslassen
- **Kardamom** – herzstärkend, mindert emotionale Überreizung
- **Koriander** – harmonisierend bei dualem *Pitta-Vāta*-Ungleichgewicht

🗨 Ayurvedisches Prinzip:

Was den zerstreuten Geist zurückführt, ist nicht Druck – sondern nährnde Sanftheit. Ein Tropfen *Ghee*, ein warmer Schluck, eine Hand am Herzen. Dort beginnt Erinnerung – nicht an etwas Bestimmtes, sondern an das, was dich hält.

☆ 7. Abendrituale & Schlafhygiene – Wie der Geist Stille findet

Der Geist lässt nicht los, wenn der Tag nicht still geworden ist.

Innere Unruhe endet nicht einfach, wenn das Licht ausgeht. Sie braucht einen Übergang – einen bewussten Schritt aus der Bewegung in die *Stille*.

Im **Ayurveda** gilt dieser Übergang als *heiliges Tor*: nicht als Technik – sondern als Haltung. Der Übergang in die Nacht ist eine Einladung. Nicht an den Schlaf – sondern an den Geist, zurückzukehren. Aus dem Tun ins Sein. Aus der Zersplitterung in die Sammlung.

✧ Empfohlene Rituale für einen ruhigen ayurvedischen Abend:

- **Lichtreduktion ab 20 Uhr** – sanfte Lampen, Kerzenlicht, kein *Blaulicht*
- **Fußmassage mit warmem Sesamöl oder Brahmī-Öl** – beruhigt *Vāta*, verbindet mit dem Boden
- **Wärmflasche auf Bauch oder Rücken** – fördert Sicherheit, stärkt das *Apāna Vāta*
- **Atemritual / Prāṇāyāma** – z. B. *Nāḍī Śōdhana* (Wechselatmung) zur Zentrierung
- **Lesen oder Hören**

💬 Ayurvedisches Prinzip:

Innere Ruhe beginnt nicht mit Stille – sondern mit der Entscheidung, ihr Raum zu geben. Wer den Übergang ehrt, wird vom Atem getragen.

★ 8. Pflanzenöle, Düfte & nächtliche Rituale – Wenn der Geist sich eingeladen fühlt

In einer Welt, die vom Denken regiert wird, wird selbst die Stille oft geplant. Doch Ruhe lässt sich nicht machen – sie will entstehen. Nicht durch Kontrolle, sondern durch Einladung. **Ayurveda** kennt solche Einladungen: kleine Zeichen, die den **Geist** erinnern – nicht durch Worte, sondern durch **Berührung, Duft, Wiederholung**. In Momenten geistiger Zersplitterung braucht es keine Techniken – sondern Rituale, die sagen: *Du bist sicher. Du darfst ruhen.*

✧ Pflanzenöle zur nächtlichen Anwendung:

Sanfte Ölmassagen beruhigen das überaktive **Prāṇa Vāta**, nähren das **Nervengewebe** (*Majjā Dhātu*) und stärken das **Ojas** – die feinstoffliche Essenz von Vertrauen und innerer Geborgenheit.

- **Bala Tailam** – kräftigend, regenerierend, gibt dem Körper Halt
- **Ashwagandha Tailam** – entspannend, angstlösend, beruhigt das innere Flimmern
- **Mahanārāyaṇa Tailam** – stärkt *Asthī & Majjā Dhātu*, ideal bei Erschöpfung
- **Warmes Sesamöl** – einfache, tief wirkende Basis zur *Vāta*-Harmonisierung

👉 Anwendung:

Vor dem Schlaf: Fußsohlen, Hände, Ohren oder Bauch mit warmem Öl einreiben – langsam, rhythmisch, liebevoll.

Mit einem Tuch bedecken oder warme Kleidung nutzen.

Nicht zur Heilung – sondern als stilles Versprechen: „*Du musst heute nichts mehr halten.*“

✧ Beruhigende Düfte für die Nacht:

Ätherische Öle wirken über das **limbische System** direkt auf **Geist, Emotion** und **Gedankenrhythmus**.

Wähle reine Qualität, sanft dosiert:

- **Lavendel** – entspannend, angstlösend, beruhigt *Vāta*
- **Rosenholz** – tröstend, erdend bei emotionaler Fragmentierung
- **Sandelholz** – herzöffnend, verlangsamt mentale Aktivität
- **Vetiver** – tiefenstabilisierend, hilft bei innerer Zersplitterung

👉 Anwendung:

1–2 Tropfen auf das Kopfkissen, in das Fußöl, auf Stirn oder Brustbein (verdünnt) – oder über einen Diffusor in den Raum geben.

✧ Nächtliche Rituale – kleine Tore zur Sammlung:

- **Öl & Atem** – nach dem Einölen: 3 tiefe Atemzüge, Hände aufs Herz, innerer Satz: „*Ich kehre zurück.*“
- **Lavendel-Fußbad** – 10 Minuten in warmem Wasser, danach Öl und Socken
- **Stilles Schreiben** – notiere einen Gedanken des Friedens
- **Sanskrit-Mantra** – z. B. *Om, Shānti, Soham* – wiederholt im Atemrhythmus
- **Lichtübergang** – Kerze, Salzkristall oder Nachtlicht – kein abruptes Ausschalten

❖ **Wirkung dieser Rituale:**

- ✓ Harmonisierung von **Prāṇa & Viyāna Vāta**
- ✓ Förderung von nächtlicher **Ojas-Bildung**
- ✓ Rückverbindung zur *Sinnlichkeit des Körpers*
- ✓ Entlastung des Geistes durch *Sinnesreduktion*
- ✓ Aufbau eines sicheren, inneren Ortes – wiederholbar, verlässlich, wohltuend

☁ **Ayurvedische Erinnerung:**

Der Geist wird nicht ruhig, weil er es soll – sondern weil er eingeladen wird.

Wenn Duft, Wärme und Zuwendung sich wiederholen, erkennt der Geist:

„Hier darf ich ruhen. Hier bin ich gehalten.“

◆ **Reflexionsfrage zur Nacht:**

- *Was in dir darf heute still werden?*
- *Welche Sorge, welche Bewegung, welches Suchen darf heute Nacht nicht weitergetragen werden?*

Nicht durch *Anstrengung* – sondern durch *Wärme*.

❖ **Mini-Ritual zur nächtlichen Rückverbindung:**

1. Erwärme etwas **Sesamöl** oder ein beruhigendes **Tailam**.
2. Reibe deine Fußsohlen in kreisender Bewegung – mit dem Satz: *„Ich bin angekommen.“*
3. Lege die Hände auf dein Herz oder dein Kreuzbein.
4. Flüstere still:
 *„Ich bin weich.
 Ich bin gehalten.
 Ich darf ruhen.“*
5. Lösche das Licht nicht – *schalte es aus wie ein Zeichen:*
 „Jetzt beginnt das Tragen – von innen.“

★ 9. Bewegung & achtsame Körperführung – Der Geist sucht Präsenz, nicht Perfektion

Wenn der **Geist** sich verliert, kann der **Körper** zum Ort der Rückkehr werden.

Ayurveda sieht Unruhe nicht als Defekt – sondern als Ruf nach Rückbindung. Besonders bei mentaler Überreizung hilft keine Aktivität – sondern *Verlangsamung*. Keine Leistung – sondern *Rhythmus*. Der Körper wird zur Medizin, wenn er den Geist wieder an seine Schwere erinnert. An die Füße. An die Achse. An das Jetzt.

Bewegung heilt nicht, weil sie viel ist – sondern weil sie *bewusst* ist. Wenn das **Prāṇa Vāta** sich zerstreut, ist es der Atem, der wieder sammelt.

✧ Empfohlene Bewegungsformen zur Beruhigung des Geistes:

- **Yin Yoga oder Restorative Yoga** am Abend
 - lang gehaltene, bodennahe Positionen
 - beruhigt das **Nervensystem**, reduziert inneren Druck
 - hilft beim Übergang in die Nacht
- **Gehmeditation bei Dämmerung**
 - barfuß, auf Erde oder Gras, in Stille
 - stärkt **Viyāna Vāta**, zentriert den Geist
 - fördert das Gefühl: *Ich bin verbunden*
- **Prāṇa Flow** – bewegter Atem
 - weiche Kreisbewegungen im Sitzen oder Stehen
 - verbindet Atem & Körper, löst emotionale Spannung
 - harmonisiert **Prāṇa & Apāna Vāta**
- **Standhaltungen mit Erdung**
 - z. B. *Tādāsana* (Berg), *Vṛkṣāsana* (Baum), *Malāsana* (Hocke)
 - fördern innere Aufrichtung & Stabilität
 - besonders wohltuend bei innerer Zerstreuung

✧ Bewegungsprinzipien für geistige Sammlung:

- ✓ *Langsamkeit* statt Tempo
- ✓ *Übergänge* statt Wiederholungen
- ✓ *Atmung* als Anker jeder Bewegung
- ✓ *Erdung* über Füße, Becken, Wirbelsäule
- ✓ *Integration* statt Zusatz – Bewegung als Rückbindung, nicht als Aufgabe

❖ Mini-Sequenzen für Abendruhe & geistige Zentrierung:

🌙 Mini-Flow 1 – „Schultern loslassen, Gedanken senken“

- Schultern kreisen – nach hinten rollen, nach unten fließen lassen
- Kopf leicht senken – Atem in den Nackenraum schicken
- Löst Spannung im mentalen Zentrum (*Ājñā*), fördert Entlastung

🌙 Mini-Flow 2 – „Atem in den Beckenraum“

- Im Sitzen oder Liegen – Hände auf den Unterbauch
- Atem tief bis ins Becken sinken lassen
- Beruhigt das *Apāna Vāta*, verlangsamt Gedankenbewegung
- In Rückenlage: sanft von Seite zu Seite rollen
- Augen schließen, innerlich mitschwingen
- Wiegt das **Nervensystem**, bringt Geborgenheit und Rückhalt

❖ Wirkung aus ayurvedischer Sicht:

- reguliert **Vāta** – insbesondere *Prāṇa*, *Samāna* & *Apāna Vāta*
- stärkt die Verbindung von **Atem** und **Geist**
- fördert die Einschlafbereitschaft durch körperlich-seelische Rückbindung
- verankert das Bewusstsein in der unteren Körperhälfte (**Mūlādhāra**, **Svādhiṣṭhāna**)
- stärkt das Gefühl von Sicherheit & innerem Boden

🌀 Ayurvedische Erinnerung:

Der Geist sucht keine Kontrolle – er sucht einen Körper, der ihn trägt.

Wenn Bewegung zur Anwesenheit wird, beginnt Stille – nicht als Leistung, sondern als Rückkehr.

★ 10. Atemübungen – Wenn der Geist durch den Atem nach Hause findet

Innere Unruhe ist oft keine Frage von Gedanken – sondern fehlender Rückbindung. Der Körper mag still liegen, doch der **Geist** bleibt wach – tastend, kreisend, suchend. Im *Ayurveda* gilt der **Atem** als Brücke: zwischen Körper und Bewusstsein, zwischen Herz und Nervensystem, zwischen Bewegung und Stille. *Prāṇa*, die Lebensenergie, fließt nicht nur in den Lungen – sondern durch feine *Srotas*, durch das *Manovaha-System*, durch das Gewebe selbst.

Atem ist nicht Technik. Er ist Erinnerung. An Rhythmus. An Vertrauen. An das, was still geworden ist.

✧ Empfohlene Atemtechniken zur geistigen Beruhigung:

- **Dirgha Prāṇāyāma** – Dreistufiger Atemfluss
 - Einatmung in Bauch → Rippen → Brust
 - Ausatmung in umgekehrter Reihenfolge
 - ordnet den Atem, vertieft die Präsenz, harmonisiert **Samāna Vāta**
- **Bhrāmārī** – Summender Ausatem
 - sanftes Summen beim Ausatmen, wie das Brummen einer Biene
 - erzeugt vibrierende Ruhe im Kopf- und Herzraum, beruhigt **Viyāna Vāta**
- **Chandra Bhedana** – Mondatem
 - Einatmen durch das linke Nasenloch, Ausatmen durch das rechte
 - kühlend, erdend, reduziert nächtliches Grübeln, harmonisiert **Prāṇa Vāta**
- **Atem entlang der Wirbelsäule** (*Visualisierter Atemfluss*)
 - Einatmen vom Becken nach oben, Ausatmen vom Kopf nach unten
 - aktiviert die innere Achse, schenkt Stabilität & Zentrierung vor dem Schlaf

✧ Wirkung aus ayurvedischer Sicht:

- ✓ reguliert **Vāta** – besonders *Prāṇa*, *Samāna* & *Viyāna Vāta*
- ✓ stärkt **Ojas** – durch ruhigen, rhythmischen Atemfluss
- ✓ öffnet enge Atemräume und mentale Spannungsfelder
- ✓ beruhigt das **Nervensystem**, ohne es zu überfordern
- ✓ bringt Geist und Körper wieder in Einklang

💡 Ayurvedischer Hinweis:

Der **Atem** will nicht kontrolliert – sondern gehört werden. Wer ihm lauscht, erkennt: *Ruhe ist kein Zustand – sondern ein Einverständnis.*

❖ Mini-Atemroutine für geregelten Rhythmus & innere Sicherheit

ॐ Morgens – Ankommen & Ausrichten (2–3 Minuten)

1. Aufrechter Sitz, Schultern entspannt
2. Drei bewusste Atemzüge ohne Technik
3. **Dirgha Prāṇāyāma** – drei Runden
4. Inneres Mantra: „*Ich bin in mir.*“
⊗ *Wirkung:* bringt Ordnung, verankert Präsenz im Tag

🌿 Zwischendurch – Reizklärung & Rückbindung (1–2 Minuten)

1. Ruhige Haltung, Stehen oder Sitzen
2. 3–5x **Bhrāmarī** – summender Ausatem
3. Danach still bleiben – dem Inneren lauschen
⊗ *Wirkung:* reduziert mentale Überladung, klärt den Kopf

ॐ Abends – Einschlafbegleitung & Faszienberuhigung (3–5 Minuten)

1. In Rückenlage, Hände auf Bauch oder Herz
2. 5 Runden **Chandra Bhedana**
3. Danach: Atem loslassen, Körper sinken lassen
4. Inneres Spüren: „*Ich bin sicher. Ich darf ruhen.*“
⊗ *Wirkung:* harmonisiert **Prāṇa Vāta**, fördert Loslassen und Tiefschlaf

🌀 Ayurvedische Erinnerung:

Nicht Müdigkeit bringt den Schlaf – sondern Hingabe.

Der Atem ist der Erste, der kommt – und der Letzte, der bleibt. Er führt dich heim.

★ 11. Klangvibration & Chakrentönen – Wenn der Geist sich in Schwingung erinnert

Nicht jede Unruhe will Stille. Manche sehnt sich nach Klang.

Wenn der **Geist** nicht zur Ruhe findet, liegt das oft nicht an Gedanken – sondern an einem Mangel an innerer *Resonanz*. Der Körper ist still, aber er klingt nicht mehr mit. Er schwingt nicht. Er spürt sich nicht.

Im **Ayurveda** ist **Klang** nicht Methode, sondern *Berührung ohne Berührung* – eine feine Medizin für das **Gewebe**, das **Herz**, das **Nervensystem**. Klang ordnet dort, wo Worte verstummen. Gerade in Momenten geistiger Zersplitterung kann Tönen den Körper zurückrufen: in die eigene Mitte, in den eigenen Raum, in das Wissen:

„Ich bin da.“

✧ Die Vokale als Klangbrücke – für Erdung, Fluss & Herzbindung

Vokal	Chakra	Wirkung
A	<i>Mūlādhāra</i>	Erdung, Sicherheit, Gewebespannung
E	<i>Svādhiṣṭhāna</i>	Loslassen, Elastizität, Flüssigkeit
I	<i>Maṇipūra</i>	Kraft, Mitte, Stützkraft
O	<i>Anāhata</i>	Weite, Herzbindung, Faszienöffnung
U	<i>Viśuddha</i>	Aufrichtung, Ausdruck, Spannkraft
M	<i>Ājñā / Sahasrāra</i>	Sammlung, feinstoffliche Vernetzung

✧ Anwendungsempfehlung (10–15 Minuten):

1. Vorbereitung

Sitze aufrecht, Wirbelsäule frei, Augen geschlossen.

Lass den Atem fließen – der Klang folgt dem Raum, nicht der Anstrengung.

2. Tönsequenz

Atme ein – und töne beim Ausatmen langsam einen Vokal:

A – E – I – O – U – M

Spüre, wo im Körper der Ton *Antwort* erzeugt.

Optional: Lege eine Hand auf den entsprechenden Bereich – z. B. den Unterbauch beim „A“.

Lausche der inneren Vibration – nicht der Lautstärke.

3. Wiederholung

3–5 Runden, mit stillen Zwischenpausen.

Die *Stille nach dem Ton* ist Teil der Wirkung.

4. Abschluss

Hände auf das **Herz** oder das **Kreuzbein**.

Spüre nach – leise, offen, ohne Deutung.

Der Körper erinnert sich an Klang – bevor der Kopf versteht.

❖ **Wirkung im ayurvedischen Verständnis:**

- ✓ harmonisiert **Vāta** – besonders *Viyāna & Samāna Vāta*
- ✓ stärkt das **Bindegewebe** durch Schallimpulse
- ✓ bringt *Weite* in enge geistige Räume
- ✓ fördert **Ojas** durch klangvermittelte Nähe zum Selbst
- ✓ aktiviert die **Chakrenfunktion** dort, wo Halt verloren ging – besonders Becken, Bauch & Herzraum

💡 **Ayurvedische Erinnerung:**

Töne nicht schön – töne ehrlich.

Nicht der perfekte Klang bringt Sammlung – sondern der *gemeinte*.

Wo der Körper wieder als *Resonanzkörper* erlebt wird, kehrt Vertrauen zurück. Nicht alles braucht Stille.

Manche Heilung beginnt mit Schwingung.

◆ **Reflexionsfrage zur Nacht:**

Wo in dir möchtest du wieder Schwingung spüren – nicht als Leistung, sondern als Erinnerung?

◆ **Mini-Ritual:**

1. Lege beide Hände auf dein **Becken** oder deinen **Unterbauch**
2. Töne das „A“ – so lange, wie du kannst, ohne Druck
3. Danach: *Schweigen*
4. Lausche: *Hat etwas geantwortet?*

★ 12. Meditation & Schlaf-Yoga – Wenn der Geist wieder Halt findet

Nicht jede Unruhe ist Wachheit. Manche ist eine Form von Heimatlosigkeit.

Der **Körper** liegt still – doch der **Geist** findet kein Zuhause. Im **Ayurveda** ist **Nidrā** (der Schlaf) kein bloßer Zustand – sondern ein Spiegel des inneren Vertrauens: Vertrauen in den **Rhythmus**, in das **Loslassen**, in das Getragenwerden – ohne Kontrolle. Wenn der Tag nicht endet, obwohl die Nacht beginnt, fehlt oft nicht Müdigkeit – sondern die Rückbindung an das, was in der Tiefe hält. **Yoga-Nidrā**, *Atemmeditation* und *Verkörperung im Liegen* sind keine Techniken – sondern Räume, in denen der Geist erinnert wird: an seine Weite. Seinen Boden. Seine stille Kraft.

❖ Drei achtsame Wege zur nächtlichen Rückbindung

1. Atemwellen zur inneren Erdung

- Liege oder sitze aufrecht, Schultern weich
- Beim Einatmen: Spüre den Atem die Wirbelsäule hinaufsteigen
- Beim Ausatmen: Lass vom Scheitel bis zum Kreuzbein los
- *Beruhigt das Prāṇa Vāta*, öffnet den Atemraum, unterstützt das Einschwingen in den Schlaf

2. Herz & Rücken im Dialog – Bindung im Liegen

- Eine Hand auf das **Herz**, eine unter den **unteren Rücken**
- Atme weich – ohne Ziel, ohne Form
- Innerer Satz: „*Ich bin gehalten – innen wie außen.*“
- *Nährt Ojas*, stärkt die **fasziale Verbindung**, bringt das **Nervensystem** in Resonanz mit Geborgenheit

3. Kontaktmeditation – Rücken an Wand, Baum oder Bettkante

- Spüre, wie du angelehnt bist – ohne Anstrengung
- Atme. Lausche. Sei.
- Kein Ziel. Kein Müssen.
- Besonders wirksam bei mentaler Überforderung, innerer Zersplitterung, *Viyāna-Vāta*-Dominanz

❖ Wirkung im ayurvedischen Verständnis:

- ✓ harmonisiert **Vāta** – besonders *Prāṇa* & *Viyāna*
- ✓ entlastet **Majjā Dhātu** – das Nervengewebe & die Rückenlinie
- ✓ stärkt die Rückverbindung zu **Herz**, **Becken** und **Wirbelsäule**
- ✓ nährt **Ojas** – die Fähigkeit, sich fallen zu lassen
- ✓ öffnet Zwischenräume – zwischen Wachen und Schlafen, zwischen Tag und Nacht

 Ayurvedischer Hinweis:

Nach Hause kommen bedeutet nicht: einschlafen.

Es bedeutet: nicht mehr kämpfen müssen.

*Manche Nächte sind keine Prüfungen –
sondern Einladungen.*

Zum Lauschen.

Zum Spüren.

Zum Sein.

© **Satz für den Übergang:**

„Nicht das Einschlafen heilt – sondern das Aufhören, zu kämpfen.“

★ 13. Reflexion, Nachtbewusstsein & spirituelle Rückbindung – Wenn die Unruhe beginnt zu sprechen

Nicht jede Schlaflosigkeit ist eine Störung. Manche ist eine Schwelle.

Im **Ayurveda** ist die **Nacht** kein bloßer Abschluss – sondern ein *Tor*. Ein Zwischenraum, in dem das **Bewusstsein** seine Form verliert, um sich an das zu erinnern, was im Lärm des Tages überhört wurde. Manchmal ruft die Nacht nicht nach Schlaf – sondern nach **Aufmerksamkeit**. Nicht, um zu „verstehen“, sondern um zu *empfangen*. Der **Geist** bleibt wach, weil etwas heimkehren will. Etwas, das tagsüber keinen Raum hatte. **Ayurveda** erkennt darin eine Einladung: Innezuhalten. Hinzuhören. Dem inneren Erleben Raum zu geben – auch wenn der Körper längst zur Ruhe strebt.

✧ Achtsame Rituale zur nächtlichen Rückverbindung:

1. **Traumtagebuch – empfangen statt analysieren**
 - Notiere beim Erwachen oder kurz vor dem Schlaf Eindrücke, Bilder, Bruchstücke
 - Vermeide Deutung – betrachte alles wie Morgentau
 - Wichtig ist nicht die Erklärung, sondern die *Resonanz*
2. **Tagesrückblick – mit Mitgefühl, nicht Kritik**
 - Was war verbunden – was zersplittert?
 - Welcher Gedanke begleitet in die Nacht?
 - Welche innere Bewegung darf unvollendet bleiben?
3. **Der Nachtbrief – Schreiben ins Unbewusste**
 - Ein Satz oder stiller Brief an die Nacht:
„Ich erlaube, dass du mir zeigst, was ich jetzt wissen soll.“
 - Öffnet das Herz für *intuitive Botschaften*, nicht nur für Träume
4. **Intention – die leise Frage vor dem Einschlafen**
 - Hand aufs **Herz** oder die **Stirn**
 - Flüstere eine Frage:
„Was will durch die Nacht zu mir finden?“
 - Dann: Loslassen. Warten. Vertrauen.

✧ Wirkung aus ayurvedischer Sicht:

- ✓ stärkt die feinstoffliche Verbindung zwischen **Buddhi** (Intuition) & **Citta** (Herz-Geist)
- ✓ nährt **Ojas** durch nächtliche Innenschau
- ✓ harmonisiert das **Unterbewusstsein** – besonders bei Unruhe, Grübelschleifen oder Ängsten
- ✓ vertieft den Zugang zu *spirituellem Schlafbewusstsein*
- ✓ unterstützt Integration ohne Druck – auch in schlaflosen Stunden

◆ **Ayurvedische Weisheit:**

Der Schlaf ist nicht bloß Ruhe.

Er ist Erinnerung –

an etwas, das größer ist als der Tag.



Tipp für sensible Seelen:

Führe ein **Nachtbuch der Unruhe**.

Ein Ort, an dem Gedanken landen dürfen –
ohne Lösung. Ohne Urteil.

Manchmal genügt es,
dass etwas *gesehen wurde*.

© **Reflexionsfrage für dein Abendritual:**

*Was, wenn deine Schlaflosigkeit nicht das Problem ist –
sondern ein Zeichen deiner inneren Intelligenz?*

★ 14. Abschließende Empfehlung – Wenn der Geist wieder ruhen darf

Innere Unruhe ist nicht immer ein Defizit. Oft ist sie ein leiser Ruf – des **Gewebes** nach *Rhythmus*, des **Nervensystems** nach *Stille*, des **Geistes** nach einem Ort, an dem er nicht mehr *halten* muss, sondern *gehalten wird*.

Ayurveda lehrt: Nicht jede Nacht braucht Schlaf – aber jede Nacht braucht *Zuwendung*. Nicht Technik bringt Ruhe – sondern *Zärtlichkeit*. Nicht Kontrolle heilt – sondern *Vertrauen*.

Schlaf ist kein Versäumnis. Er ist Rückkehr. Rückbindung an das, was dich trägt: *Wärme. Dunkelheit. Atem. Vertrauen*.

Der **Körper** erinnert sich – er weiß, wie Ruhe geht. Es ist der **Geist**, der sich verirrt hat: in Gedanken, Reizen, Aufgaben. Doch auch der Geist kann heimkehren. Nicht durch Tun sondern durch *Hinspüren*.

Viele der hier beschriebenen Impulse findest du auch in anderen **Ayurveda GiveAways**: zur Beruhigung des **Vāta**, zur Stärkung von **Ojas**, zur Rückverbindung mit dem, was dich im Innersten hält. Denn **Vāta**, das feinstoffliche Bewegungsprinzip, weht nicht nur durch den Schlaf – sondern auch durch das Gefühl, nicht mehr ganz da zu sein.

Doch was heilt, ist kein Rezept. Sondern eine Erinnerung: An das, was *immer schon da war*.

*Heilung beginnt dort,
wo du nicht mehr suchst –
sondern weich wirst
für das,
was dich trägt.*

Rechtlicher Hinweis: Alle Inhalte dienen ausschließlich der Information und ersetzen keine ärztliche Beratung. Trotz sorgfältiger Erstellung übernehmen wir keine Haftung für Schäden, die aus der Nutzung entstehen. Die Umsetzung erfolgt auf eigenes Risiko. Konsultiere bei gesundheitlichen Beschwerden oder Vorerkrankungen stets deinen Arzt.

★ 15. Thematische Produktempfehlungen – Pflanzen, Öle & Rituale für geistige Ruhe

Innere Unruhe ist oft ein Zeichen dafür, dass der **Geist** zu lange getragen hat – ohne selbst gehalten zu sein.

Diese Produktempfehlungen basieren auf klassischen **Āyurveda-Rezepturen** und eignen sich zur Unterstützung bei **Vāta-Dysbalancen**, geistiger Überaktivität, **nächtlichem Grübeln**, emotionaler Erschöpfung und unruhigem Einschlafen. Sie ersetzen keine individuelle Beratung, können aber Orientierung geben – im Aufbau eines nährenden Abendrituals.

♦ Zur nächtlichen Beruhigung & Einschlafbegleitung

Wenn der **Körper** müde ist –
doch der **Geist** kreist.

- **Br̥ṅgarāja Ghr̥ta** (*Bhringaraj Ghee*)
 - ojasstärkend, beruhigt **Prāṇa Vāta**
 - Anwendung: ½ TL in warmer Milch, ca. 30 Min vor dem Schlaf
- **Aśvagandhā Cūrṇa** (*Ashwagandha-Pulver*)
 - nervenstärkend, stressmildernd
 - z. B. mit Ghee oder Honig 1–2 Std vor dem Schlaf
- **Jatāmāṁsī Cūrṇa** (*Jatamansi-Wurzelpulver*)
 - geistberuhigend, angstlösend
 - abends in Wasser oder Milch, bei innerer Getriebenheit

♦ Zur nächtlichen Erdung & Ritualpflege

Wenn Einschlafen schwerfällt –
weil zu viel *im Raum* ist.

- **Kṣīrabala Taila**
 - entspannend, nährend für **Majjā Dhātu**
 - äußerlich an Füßen, Rücken, Schultern vor dem Schlaf
- **Vāta-Öl mit Muskatnuss oder Lavendel**
 - zentrierend, wärmend, einhüllend
 - ideal für Fußmassage, unteren Rücken oder Herzbereich
- **Nachttee mit Süßholz, Ashwagandha & Fenchel**
 - beruhigt das Zentrum, fördert **Verdauung & Loslassen**
 - 60–90 Min vor dem Zubettgehen, langsam getrunken

♦ Bei hormonell-emotional bedingter Unruhe

(v. a. bei Frauen, Zyklus- & Wechseljahresthemen)

- **Śatāvarī Cūrṇa** (*Shatavari-Pulver*)
 - ojasbildend, ausgleichend, kühlend
 - mit Mandelmilch abends einnehmen
- **Kumārī Āsava** (*Aloe-Vera-Elixier*)
 - stoffwechselanregend, leberentlastend
 - 1 EL mit Wasser nach dem Abendessen
- **Medhya Rasāyana**
 - für mentale Klarheit, Herzbalance & Resilienz
 - z. B. mit **Brahmī**, **Mandukaparnī**, **Jatāmāṁsī**

✧ Anwendungshinweise & Empfehlungen:

- Nutze die Produkte *ritualisiert* – regelmäßig, zur selben Zeit, in Verbindung mit *Wärme & Achtsamkeit*
- Idealerweise im Kontext eines *Abendrituals* – mit Lichtreduktion, Ölung, Atem oder Meditation
- Produkte mit Ghee oder Milch stets *warm*, aber nicht heiß einnehmen
- Bei *Pitta-Störungen* (z. B. nächtliches Schwitzen): individuell anpassen

★ Anwendungstabelle – Ayurvedische Produkte bei geistiger Unruhe

Produkt	Wirkung	Anwendung	Zeitpunkt
Br̥ṅgarāja Ghr̥ta	ojasstärkend, beruhigend	½ TL in warmer Milch	30 Min vor dem Schlaf
Aśvagandhā Cūr̥ṇa	entspannend, stressmildernd	½ TL mit Ghee oder Honig	1–2 Std vor dem Schlaf
Jatāmāṁsī Cūr̥ṇa	geistberuhigend, angstlösend	¼ TL in warmer Milch oder Wasser	bei Einschlafproblemen
Kṣīrabala Taila	nervenstärkend, lockernd	äußerlich an Füßen, Rücken, Nacken	direkt vor dem Schlaf
Vāta-Öl (z. B. Lavendel)	zentrierend, einhüllend, erdend	Brust, Bauch oder Füße einölen	im Abendritual
Nachttee (z. B. Ashwagandha/Fenchel)	beruhigend, zentrierend	1 Tasse frisch gebrüht	60–90 Min vor dem Schlaf
Śatāvārī Cūr̥ṇa	ojasbildend, hormonell ausgleichend	½ TL in Mandelmilch	abends, bei hormoneller Unruhe
Kumārī Āsava	stoffwechselanregend, leberentlastend	1 EL mit Wasser	nach dem Abendessen
Medhya Rasāyana	geistklärend, konzentrationsfördernd	Pulver oder Kapsel je nach Form	morgens und/oder abends

💡 Hinweis zur Wirkung:

Diese Mittel entfalten ihre Kraft nicht sofort – sondern über die Zeit.
 Sie sind kein „Schlafmittel“ im westlichen Sinn – sondern eine Erinnerung:
 an Halt. An Rhythmus.

★ 16. Bezugsquellen für Öle & Kräuter – Für nährnde Abendrituale & geistige Sammlung

Thematische Gliederung nach Produktgruppen – aus dem DACH-Raum

DE Deutschland

Öle & Pflegeprodukte

- [Maharishi Ayurveda](#)
→ Klassische Ayurveda-Produkte, Öle, Ghee, Rasāyana, Nahrungsergänzung
- [Rosenberg Ayurveda](#)
→ Produkte nach traditioneller Rezeptur, Ayurveda-Akademie
- [Miraherba](#)
→ Pflege, Naturkosmetik, Massageöle, Ashwagandha, Tees
- [Rosana](#)
→ Schwerpunkt: ayurvedische Öle, Naturkosmetik

Kräuter & Nahrungsergänzung

- [Amla Natur](#)
→ Reine Pflanzenextrakte, Einzelkräuter, Rasāyana, hochwertige Nahrungsergänzung
- [ArsViva](#)
→ Ganzheitlicher Ayurveda-Shop mit Ölen, Kräutern und Pflegeprodukten
- [Ayurdeva](#)
→ Klassische Kräuterprodukte, Tees, Vāta/Pitta/Kapha-Formeln
- [Dragonspice](#)
→ DIY-Zutaten, Kräuter, Pflanzenpulver, Rohstoffe

Ghee, Tees & Abendprodukte

- [Ayurvedahandel Bodensee](#)
→ Ghee, Kräuterprodukte, Ernährung, Gesundheitsbegleiter
- [E-Biomarkt](#)
→ Ayurvedische Produkte im Biomarkt-Kontext, inkl. Tees & Ghee

Gewürze & Küche

- [Gewürzmühle Brecht](#)
→ Ayurvedische Gewürze für die Küche, gute Qualität & Regionalität
- [Piccantino – Classic Ayurveda](#)
→ Gewürze, Ghee, Ayurveda-Produkte von Classic Ayurveda
- [Ayurvedahandel.eu](#)
→ Gewürze, Ghee, Nahrungsergänzung, nach Dosha sortiert
- [European Ayurveda Resort Sonnhof](#)
→ Resortshop mit hochwertiger Produktlinie (Tees, Gewürze, Nahrung)

CH Schweiz

Kombinierte Anbieter (Kräuter, Öle, Pflege)

- Veda.ch
→ Sehr gute Qualität, mit Räuchermischungen, Ölen, Kräutern
- Ayurveda-Paradies
→ Direktimporte klassischer Öle wie Mahanārāyaṇa Taila, Bala Taila
- Mana Shop
→ Kleine Auswahl mit Fokus auf Yoga, Klang, Pflanzenessenz

AT Österreich

- Ayurveda101
→ Großes Sortiment (über 6.000 Produkte), gute Filterung nach Doshas
- Ayurvedashop.at
→ Partner von Maharishi Ayurveda in Österreich, Fokus auf Ghee, Rasāyana, Öle



Empfehlung zur Auswahl:

Wähle nicht nur nach Produkt – sondern nach Vertrauen.

Spüre, was dich anspricht: Manche Öle wirken nicht nur auf das Gewebe, sondern auf das, was du zu lange getragen hast.

★ 17. GLOSSAR – Begriffe & Konzepte im Kontext innerer Unruhe im Ayurveda

Begriff	Bedeutung
Abhyanga	Selbstmassage mit warmem Öl – beruhigt Vāta, fördert Erdung und nächtliche Entspannung.
Ajīrṇa	Schlafstörung durch unverdaute Nahrung – führt zu innerer Unruhe und nächtlichem Aufwachen.
Anidra	Sanskritbegriff für Schlaflosigkeit – häufiges Symptom bei Vāta-Störung oder Ojas-Mangel.
Apāna Vāta	Subdosha von Vāta – für Loslassen zuständig; wirkt auf Unterleib, Becken und Tiefenentspannung.
Ashwagandhā	Adaptogenes Kraut – beruhigt Nerven, baut Ojas auf, fördert erholsamen Schlaf.
Asthi Dhātu	Knochengewebe – im Kontext nächtlicher Unruhe oft Zeichen von tiefer Instabilität.
Bhrāmārī	Summender Atem – beruhigt Geist, reguliert Prāṇa, unterstützt Einschlafprozesse.
Cittavṛtti	Geistige Bewegung – im Yogasūtra als Ursache innerer Unruhe beschrieben.
Dhātu	Die sieben Gewebeschichten des Körpers – müssen im Gleichgewicht sein für tiefen Schlaf.
Jatāmāṃsī	Ayurvedisches Beruhigungskraut – wirkt angstlösend, schlaffördernd, herzberuhigend.
Kapha	Prinzip von Stabilität und Ruhe – bei Insomnie oft vermindert.
Majjā Dhātu	Nerven- und Knochenmarkgewebe – sensibel bei Reizüberflutung und innerer Unruhe.
Manas Doṣa	Psychische Störungen durch Rajas (Unruhe) und Tamas (Trägheit) – führen zu Schlafstörung.
Medhya Rasāyana	Pflanzliche Komposition für mentale Klarheit & emotionale Balance – stärkt Geist und Ojas.
Nidrā	Schlaf – eine der drei Säulen der Gesundheit im Ayurveda, neben Ernährung und Sexualität.
Ojas	Lebensessenz – Grundlage für Resilienz, Ruhe und tiefe Regeneration im Schlaf.
Prāṇa Vāta	Subdosha für mentale Bewegung – bei Schlaflosigkeit meist überaktiv.
Samāna Vāta	Subdosha im Bauchraum – reguliert Verdauung und innere Mitte, wichtig bei Abendunruhe.
Śirodhārā	Stirnölguss – klassische ayurvedische Therapie zur Beruhigung des Geistes.
Srotas	Feine Transportkanäle – bei Schlaflosigkeit häufig durch Spannung oder Āma blockiert.
Tamas	Schweregeist – bei übermäßiger Anhäufung mit Schlafträgheit verbunden, aber auch mit Depression.
Tulsi	Heiliges Basilikum – herzstärkend, klärend, hilft bei geistiger Unruhe.
Udāna Vāta	Subdosha für Kehle, Ausstrahlung und geistige Aufrichtung – kann durch Sorgen gestört sein.

Begriff	Bedeutung
Vāta	Bewegungsprinzip – Hauptursache bei Ein- und Durchschlafstörungen.
Viśrānti	Tiefe Entspannung – Ziel der nächtlichen Erholung im ayurvedischen Kontext.
Yogāsana	Meditativ angeleitete Körperhaltung – fördert innere Sammlung und ruhige Abendstimmung.

★ 18. Quellen & weiterführende Literatur – Für das Verstehen geistiger Unruhe im Spannungsfeld von Vāta, Ojas, Majjā & innerer Zerstreuung

Innere Unruhe ist kein Mangel an Disziplin. Sie ist oft ein Übermaß an Reiz, Bewegung, Offenheit – eine überdehnte Aufmerksamkeit ohne Halt. Ayurveda erkennt in ihr ein *Vāta-Phänomen*, verknüpft mit *Ojas-Schwäche*, *Majjā-Erschöpfung* und einer aus dem Rhythmus geratenen *Manas-Führung*.

Die hier versammelten Quellen öffnen Perspektiven. Sie führen von der klassischen Heilkunde über Yoga und Neurobiologie bis hin zu modernen Erfahrungsräumen. Nicht als Methode – sondern als Einladung, zu erinnern, was dich trägt – wenn das Denken lärmt.



Ayurveda – Klassische Schriften & moderne Deutung

- **Caraka Saṁhitā**
→ *Doṣa-Pathophysiologie, Ojas, Manas-Doṣa, Nidāna & Cikitsā Sthāna* bei geistiger Unruhe
- **Aṣṭāṅga Hṛdayam**
→ *Dinacaryā, Rātricaryā, Abhyanga, Rasāyana* und Behandlung von *Vāta-Vyādhi*
- **Sushruta Saṁhitā**
→ Fokus auf *Majjā Dhātu* (Nervengewebe) & *Tvak* als Spiegel innerer Prozesse
- **Dr. Vasant Lad** – *Textbook of Ayurveda* (Vol. I–III)
→ Einteilung geistiger Störungen, Ojas-Verlust, Rasāyana-Heilkunde
- **Dr. David Frawley** – *Ayurveda and the Mind*
→ Verbindung von *Prāṇa, Rajas, Tamas*, Bewusstsein & geistiger Führung
- **Sebastian Pole** – *Ayurvedic Medicine*
→ westlich zugängliche Einführung mit Fokus auf *Manas-Rasāyana*, Pflanzenkunde & Nervenstärkung
- **Dr. Claudia Nichterl** – *Mit Ernährung heilen*
→ Ayurveda & TCM kombiniert – mit Fokus auf Nervenahrung & nährnde Abendküche
- **Dr. Hans H. Rhyner** – *Ayurveda – Die heilende Kraft Indiens*
→ Indikationen zu *Vāta-Störung, Anidra, nervöser Unruhe* und deren Therapie



Yoga, Geistführung & Atembewusstsein

- **Patañjali Yogasūtra** – v. a. Sutra I.2: *yogaś citta-vṛtti-nirodhah*
→ Beruhigung geistiger Bewegungen – Ursprung innerer Sammlung
- **Swami Satyananda Saraswati** – *Yoga Nidra*
→ Tiefenentspannung zur Rückbindung von Körper & Manas
- **T. Krishnamacharya & T.K.V. Desikachar**
→ Atemführung, Vinyāsa-Krama und individuelle Yoga-Therapie bei *Unruhe & Erschöpfung*
- **Thich Nhat Hanh** – *Der Weg des achtsamen Atmens*
→ einfache Atempraxis als Tür zur Beruhigung & Erdung
- **Bhagavad Gītā** – Kapitel 6
→ Meditation, innere Disziplin & Gelassenheit im Lichte des *Yogin*

Schulmedizin, Neurobiologie & Psychosomatik

- **Matthew Walker** – *Why We Sleep*
→ Zusammenhang von Reizverarbeitung, Nervensystem & Schlafstörungen
- **Prof. Dr. Christian Schubert** – *Was uns krank macht, was uns heilt*
→ *Psycho-Neuro-Immunologie* & Bedeutung emotionaler Selbstregulation
- **Prof. Dr. Gerald Hüther** – *Biologie der Angst*
→ Sicherheitsgefühl, Bindung & neuronale Entwicklung
- **Dr. med. Anne Fleck** – *Schlaf wirkt Wunder*
→ Ernährung, Hormone & Abendrhythmen aus medizinischer Sicht
- **Stephen Porges** – *Die Polyvagal-Theorie*
→ *Vagusnerv*, soziale Sicherheit & Regulation von Schlaf, Angst und innerem Gleichgewicht
- **Peter Levine** – *Sprache ohne Worte*
→ traumasensible Körperarbeit zur Rückgewinnung von Ruhe & Präsenz
- **Bonnie Bainbridge Cohen** – *Body-Mind Centering*
→ somatische Bewegung als Regulativ bei geistiger Zersplitterung

Ganzheitsmedizin, Naturheilkunde & Frauenheilkunde

- **Maria Treben** – *Heilpflanzen für Ruhe & Schlaf*
→ u. a. Melisse, Baldrian, Passionsblume, Hopfen in Abendtees & Ölen
- **Prof. Dr. Ingrid Gerhard** – *Ganzheitliche Frauenheilkunde*
→ hormonelle Ursachen innerer Unruhe & zyklische Instabilität
- **Dr. Ruediger Dahlke** – *Krankheit als Symbol, Der Weg der Mitte*
→ psychosomatische Deutung seelischer Spannungen & Disharmonie
- **Ilse Middendorf** – *Der Erfahrbare Atem*
→ nächtliche Atemwahrnehmung & vegetative Beruhigung
- **Robert Schleip** – *Faszien – Gewebe des Lebens*
→ Zusammenhang von *Faszienspannung*, Stress & vegetativer Unruhe
- **Gunda Slomka** – *Faszien in Bewegung*
→ neurofasziale Integration zur Beruhigung des Körpersystems

🌀 Erfahrung, Praxis & individuelle Beobachtung

- **Eigene Therapie- & Unterrichtstätigkeit** in Ayurveda, Yoga, Prāṇāyāma & Meditation
→ mit Fokus auf *Vāta-Ausgleich*, Abendrituale, *Ojas-Pflege* und *Manas-Rückbindung*
- **Langjährige Bildungsarbeit** an der Schnittstelle von Gesundheit & Bewusstsein
- **Individuelle Praxisprotokolle** – Klangarbeit, Ölrituale, Atemführung, Schlaftagebuch
- **Spirituelle Texte & Mantren** – z. B. *Shānti Mantra*, *Soham*, *Bhrāmarī*, *Om Chant*
- **Beobachtungen aus der Arbeit mit digitalen Reizmustern**, Lichtumgebung & Schlafhygiene
- **Verbindung zu Stillepädagogik**, Rhythmisierung & innerer Rückkehr in pädagogischen Räumen

✧ Eigene Impulsreihe – Akademie der Weisheit

Dieses GiveAway ist Teil der Serie *Ayurveda & Körperweisheit* – eine Sammlung, die klassische Heilkunde mit moderner Beobachtung, energetischer Tiefe und poetischer Reflexion verbindet.

Bereits erschienen:

- Nr. 1 – Vāta beruhigen & Alltag entlasten
- Nr. 2 – Stärkung der Nerven
- Nr. 3 – Digitale Überreizung & Sinnesrückzug
- Nr. 4 – Ayurveda für den Bauch – Der Sitz des zweiten Gehirns
- Nr. 5 – Gedankenflut & Grübeln – Der Lärm im Kopf
- Nr. 6 – Körperspannung – Wenn das Gewebe spricht
- Nr. 7 – Bindegewebsschwäche & hormonelle Regulation
- Nr. 8 – Ayurveda & Osteoporose – Knochenweisheit im Wandel
- Nr. 9 – Schlaflosigkeit – Der zerrissene Rhythmus
- Nr. 10 – Innere Unruhe – Wenn der Geist sich nicht setzen kann

👉 Weitere Infos: akademie-der-weisheit.de/ayurveda-giveaways

💡 Hinweis zur Nutzung

Diese Sammlung ersetzt keine medizinische oder psychologische Beratung.

Sie versteht sich als stilles Feld der Rückverbindung – mit dem, was in uns wirkt, wenn wir Ruhe suchen. Nicht alle Werke müssen gelesen werden – aber vielleicht öffnet eines ein inneres Tor.

*Heilung beginnt dort,
wo Wissen zur Stille führt –
und Stille zum Spüren.*

★ 19. Weiterführende Impulse – Wenn innere Unruhe dich durchdringt

Innere Unruhe ist kein Fehler – sondern oft ein **feines Signal**: der Körper meldet Überforderung, der Geist verliert an Zentrierung, und die Seele sucht nach einem Ort, an dem sie ankommen kann. Aus ayurvedischer Sicht ist Unruhe meist ein Zeichen für ein **entgleistes Vāta-Prinzip**, verbunden mit einem **Mangel an Ojas**, erschöpfter Energie und zerrissenen Rhythmen. Doch was „zu viel“ scheint, ist oft nur das Echo von etwas, das zu lange „zu wenig“ war: Ruhe. Halt. Verbindung.

Diese weiterführenden **GiveAways** öffnen Zugänge zu diesem Thema – körperlich, emotional, geistig und seelisch. Sie begleiten dich mit **Wärme, Verlangsamung und Verständnis** – jenseits von Diagnosen. Nicht, um zu bekämpfen – sondern um zu erinnern.

◆ Nr. 1 – Ayurveda & ADHS bei Erwachsenen

→ Wenn Reizflut, Spannung & Getriebenheit zusammentreffen

- Ayurveda als Orientierung bei **Nervosität, Konzentrationsproblemen & Hyperfokus**
- hilfreich bei **innerem Druck, Getriebenheit, Impulsivität**

◆ Nr. 2 – Ayurveda bei kollektiver Erschöpfung

→ Unruhe als Spiegel eines kollektiven Nervenzusammenbruchs

- **Regulation durch Rhythmus, Erdung, Berührung**
- hilfreich bei **Sinnlosigkeitsgefühl, innerer Leere, Reizbarkeit & Überforderung**

◆ Nr. 3 – Ayurveda bei digitaler Überreizung

→ Wenn der Geist zu viele Fenster offen hat

- Reduktion von **Reizen, elektrischer Nervosität & digitalem Vāta**
- hilfreich bei **innerer Getriebenheit, Sinnesüberlastung, Nervosität nach Bildschirmzeit**

◆ Nr. 4 – Ayurveda für den Bauch – Der Sitz des zweiten Gehirns

→ Innere Unruhe beginnt im Zentrum

- Regulation von **Samāna Vāta, Verdauung & Bauchgefühl**
- hilfreich bei **Bauchverspannung, diffusem Stress & emotionalem Unwohlsein**

◆ Nr. 5 – Gedankenflut & Grübeln – Der Lärm im Kopf

→ Wenn das Denken nicht mehr aufhört

- Impulse für **mentale Entlastung, Atemarbeit, Rückzug aus Gedankenkreisen**
- hilfreich bei **innerer Zerrissenheit, Zukunftssorgen, überforderter Analyse**

◆ Nr. 6 – Körperspannung – Wenn das Gewebe spricht

→ Unruhe, die sich im Körper festhält

- Ayurveda für **Muskelspannung, Vāta-Überschuss & das Fehlen von innerer Weichheit**
- hilfreich bei **Anspannung, körperlicher Nervosität, Reflexhaftigkeit**

◆ Nr. 7 – Bindegewebsschwäche & innere Haltlosigkeit

→ Wenn die Hülle nicht trägt

- Verbindung von **Gewebe, Vertrauen und innerem Grundgefühl von Sicherheit**
- hilfreich bei **Ängsten, innerer Labilität, psychosomatischer Nervosität**

♦ **Nr. 8 – Ayurveda & Osteoporose – Knochenweisheit im Wandel**

→ *Stille im Innersten – Struktur als Seelenanker*

- Stärkung der tiefen Schichten durch **Ritual, Ghee, Vāta-Beruhigung**
- hilfreich bei innerem **Zittern, Unsicherheitsgefühl**, Unruhe im höheren Alter

♦ **Nr. 9 – Ayurveda bei Schlaflosigkeit – Wenn Stille fehlt**

→ *Schlafmangel als Echo innerer Unruhe*

- Abendrituale, **Nervensystempflege, Ojas-Aufbau**, Beruhigung von **Prāṇa Vāta**
- hilfreich bei **Ein- und Durchschlafstörungen**, nächtlicher **Geistaktivität**, Vāta-Agitation

 Weitere Themen in Vorbereitung

Die GiveAway-Reihe ist ein wachsender Raum – sie antwortet auf das, was die Zeit bewegt. Jede Woche ein Impuls für **Rückverbindung**: mit dir selbst, mit deinem Körper, mit dem, was still geworden ist.

Sie begleiten dich – nicht in Symptomen, sondern in Zuständen. **Unruhe** ist nur eine Form des Rufes nach **Rückbindung**. Die Antwort beginnt nicht im Tun – sondern im **Lauschen**.

 Übersicht & Archiv

 akademie-der-weisheit.de/ayurveda-giveaways

✧ **Ausblick – Die innere Schule geht weiter**

Was heute als GiveAway erscheint, wächst leise weiter – in Räume, in Tiefe, in Verbindung. Denn manches, das innerlich wirkt, braucht mehr als eine Seite.

In Vorbereitung ist ein neuer Raum: **Die App – INNERE SCHULE der AKADEMIE DER WEISHEIT** – eine Stillekarte für dein eigenes Gehen, ein Ort für Resonanzräume, Meditation, Reflexion & innere Rückkehr.

Auch diese GiveAway-Reihe wird dort ihren Platz finden – nicht als Programm, sondern als **Wegbegleiter in deinem eigenen Rhythmus**.

Wenn du davon erfahren möchtest, schreibe mir über die Homepage der AKADEMIE DER WEISHEIT.

Info unter <https://akademie-der-weisheit.de/app/>

Folge dem Fluss, wann immer du willst.

*Denn was dich ruft, wird dich finden –
zur rechten Zeit. In dir.*

★ 20. Vertiefende Lektüre zur Heilkunst des Ayurveda der Verfasserin

Die **GiveAway-Reihe** ist eingebettet in die Buchreihe **WEISHEITSWISSEN** – ein mehrjähriges Werk, das klassische ayurvedische Schriften neu erschließt und Heilung als Bewusstseinsweg erfahrbar macht.

Die folgenden Bände erscheinen 2025/2026 und können als vertiefende Hintergrundlektüre zu allen *GiveAways* gelesen und begleitet werden:

📖 **Band VI** der Reihe WEISHEITSWISSEN – **DIE WISSENSCHAFT DES LEBENS** – *Caraka Samhitā* / Ordnung, Heilung, Natur. Ayurveda als Lebenskunst jenseits von Symptomen. (Februar 2026)

📖 **Band VII** der Reihe WEISHEITSWISSEN – **DAS WISSEN VOM LEBENDEN KÖRPER** – *Suśruta Samhitā* / Präzision, Anatomie, Balance. Der Körper als Resonanzraum innerer Ordnung. (März 2026)

📖 **Band VIII** der Reihe WEISHEITSWISSEN – **DAS HERZ DES AYURVEDA** – *Aṣṭāṅga Hṛdaya* / Rhythmus, Menschlichkeit, Heilkunst. Ein poetischer Wegweiser zu innerer Stille. (April 2026)

📖 **Band IX** der Reihe WEISHEITSWISSEN – **DAS LICHT DES WEGES** – *Rāmāyaṇa* / Liebe, Hingabe, Rückkehr. Eine spirituelle Lesart des Ramāyaṇa als innerer Pfad. (Mai 2026)

📖 **Band X.1** der Reihe WEISHEITSWISSEN – **VOM URSPRUNG DER HEILUNG** / Bewusstsein, Rhythmus & innere Wahrheit – 108 Zustände des Menschseins in Ganzheit. (Juli 2025)

📖 **Band X.2** der Reihe WEISHEITSWISSEN – **IM LICHT DER HEILUNG** / Ein Kompendium zu 1008 Zuständen des Menschseins aus Sicht des Ayurveda. (Juni 2025)

🔗 **Mehr zur Buchreihe WEISHEITSWISSEN:**

akademie-der-weisheit.de/weisheitswissen

🔗 **Mehr zu allen Buchreihen der AKADEMIE DER WEISHEIT:**

<https://akademie-der-weisheit.de/buecher/>

Für persönliche Rückfragen oder Austausch stehe ich gern zur Verfügung:

© <https://akademie-der-weisheit.de>

Mit herzlichem Gruß



Kati Voß

*„Nicht alles, was dich treibt, will fort.
Manches klopft nur an,
weil es heimkehren will –
zu dir.“*

💛 Wertschätzung & Spende

Die GiveAway-Reihe ist ein Herzensprojekt – kostenfrei, aber nicht selbstverständlich.

Wenn dir die Impulse gefallen haben und du etwas zurückgeben möchtest,
freue ich mich über eine freiwillige Spende:

👉 PayPal.me/VossKati

Danke für deine Wertschätzung. Sie hilft, dass solche Inhalte weiter entstehen dürfen –
still, liebevoll und im Dienst der Ganzheit.