

YOGA-FASTEN „TO GO“



-YOGA IST DIE VEREINIGUNG VON KÖRPER, GEIST UND SEELE-

DIE FÜNF PRINZIPIEN DES YOGA LAUT SWAMI VISHNU DEVANANDA:

- Richtige Körperübungen, Asana
- Richtige Atmung, Pranayama
- Richtige Ernährung
- Richtige Entspannung
- Positives Denken und Meditation

FASTEN AUS DER SICHT DES YOGA

Die fünf Prinzipien des Yoga und das Fasten, sind die Mittel, die das Yoga, eine Tradition die ca. 5000 Jahre alt ist, uns anbietet um Körper, Geist und Seele gesund und jung zu erhalten.

- Für einen Yogi ist, die so genannte „Nichternährung“, das Fasten, eine besondere gute Ernährung!
- Fasten ist hilfreich für den Körper, für die Energien, für die Emotionen, für die Psyche, und für die spirituelle Erfahrung.
- Fasten hilft die Gelenke geschmeidiger zu machen.
- Fasten hilft das Prana, die vitale Energie, subtiler zu machen.
- Fasten unterstützt intensivere Energieerfahrungen.
- Die geistige Stärke nimmt zu.
- Die Zeit der Zurückhaltung reinigt die Gedanken.
- Stellt eine bessere Verbindung mit unserem höherem Selbst her.
- Fasten hilft Krankheiten vorzubeugen.
- Fasten kann allgemein für die Regeneration des Körpers sorgen.

“Yoga für Alle by Laura und Alois Mayer”

www.yogafüralle.com

YOGA-FASTEN „TO GO“



„YOGA-FASTEN“ EKADASHI – एकादशी

Das Fasten, in der Welt des Yoga, ist Teil der gesunden Ernährung.

Ein Yogi fastet regelmässig, aber nicht so wie es in der westlichen Welt zur Gewohnheit geworden ist. Das Fasten des Yogi ist nicht dem Heilfasten gleichzusetzen, es ist nicht kurativ, sondern präventiv!

Das „Yoga-Fasten“ wird das ganze Jahr durchgezogen, genau so wie Du dein Zuhause das ganze Jahr über sauber hältst oder deine Wäsche wäschst und nicht nur einmal im Jahr oder für besondere Events, sondern regelmässig.

Ein Yogi hält seinen Organismus sauber mit Hilfe von EKADASHI.

Der elfte Tag nach Vollmond und der elfte Tag nach Neumond werden Ekadashi genannt. (ekādaśī - f. , wörtlich "die Elfte")

In der Tradition des Yoga ist Ekadashi der ideale Tag zum Fasten, Meditieren und für die Kontemplation.

Es wird empfohlen alle zwei Wochen, am Ekadashi, den Organismus zu Reinigen und das gelingt am besten, wenn man fastet.

Aber das Fasten, das verzichten auf Nahrung, ist nicht alles. Wichtig ist auch die Vorbereitung, die Asana- und Meditationspraxis am Ekadashi und vor allem das richtige Fasten brechen!

Ekadashi ist die beste Vorbereitung auf das grosse Fasten, die im Yoga, zwei mal im Jahr durchgeführt wird.

“Yoga für Alle by Laura und Alois Mayer”

www.yogafüralle.com

YOGA-FASTEN „TO GO“



WAS AUF DICH WARTET:

- Reinigungsübungen – Kriyas
- Unterstützende Asanas
- Unterstützende Atemübungen
- Tiefe Meditation
- Rezept mit Anleitung für den Entlastungstag
- Anleitung zum Fastenbrechen

ZEITLICHER ABLAUF:

Dienstag 31. August – Willkommen!

- Willkommen in der WhatsApp- Gruppe Ekadashi zur Unterstützung des Gruppeneffekts.
- E-mail mit Einkaufsliste und Rezept für den Vorbereitungstag, Ekadashi und Fastenbrechentag.

Mittwoch 1. September - Entlastungstag

- Selbstständige Durchführung des Entlastungstages.
- Viel trinken!
- Unterstützung während des Tages per WhatsApp.
- Viel trinken!
- 20:30 Uhr Zoom-Meeting zum Austausch der ersten Erfahrungen.

“Yoga für Alle by Laura und Alois Mayer”

www.yogafüralle.com

YOGA-FASTEN „TO GO“



Donnerstag 2. September - Ekadashi

- 6:00 Uhr
Öffnung des Meetingroom per Zoom zur Begleitung/Einleitung
Darmreinigung: Glaubern
Durchführen unterstützender Asanas per Zoom und Videoaufnahme aufrufbar.
- Viel trinken!
- Unterstützung während des Tages per WhatsApp
- Viel trinken!
- 19:00 – 20.00 Yogastunde
- 20:30 Meditation

Freitag 3. September: Fastenbrechen

- 6:00 Uhr
Öffnung des Meetingroom per Zoom zur Begleitung/Beginn des Fastenbrechens
- 9:00 Yogastunde optional
- Viel trinken!
- Unterstützung während des Tages per WhatsApp
- Viel trinken!
- 20:00 Uhr
Öffnung des Meetingsroom per Zoom zur Begleitung/Einleitung zur
Erfahrungsaustausch

“Yoga für Alle by Laura und Alois Mayer”

www.yogafüralle.com

YOGA-FASTEN „TO GO“



SO GEHT ES WEITER:

- Nehme mind. 2 Ekadashi-Termine wahr, um an der „Yoga-Fasten-Woche-To Go“, teilnehmen zu können.
- Weitere Ekadashi Termine die Du am 2021 wahrnehmen kannst:

September	von Mittwoch 1.9. bis Freitag 3.9.	von Donnerstag 16.9. bis Samstag 18.9.
Oktober	von Freitag 1.10. bis Sonntag 3.10.	von Freitag 15.10. bis Sonntag 17.10.
November	von Sonntag 31.10. bis Dienstag 2.11.	

- Die „Yoga-Fasten-Woche-To Go“ findet von Fr. 12.11. – Sa. 20.11.2021 statt.
- *Ekadashi* und „Yoga-Fasten-Woche-To Go“ Kit. Das wirst Du brauchen:
 - *Glaubersalz – Bekommst Du von uns, da sie wird an deiner Körpergewicht angepasst. Ist im Energieausgleich inklusive.
 - *Zungenreiniger – Kannst Du in unserer Homepage- oder Yoga Studio Obing -Shop bestellen.
 - *Netikänchen für die Nasenreinigung - Kannst Du im online Shop unserer Homepage bestellen oder im Yoga Studio Obing -Shop erwerben.
 - *Irrigator (Glaubersalz Alternative für Ekadashi) – Im Fachhandel oder direkt bei uns erhältlich.

“Yoga für Alle by Laura und Alois Mayer”

www.yogafüralle.com

YOGA-FASTEN „TO GO“



FAQ:

- **F: Wie viel ist der Energieausgleich für die Ekadashi?**
A: Der Energieausgleich pro Ekadashi-Termin, ist 50€.
- **F: Warum sollte ich zwei Mal am Ekadashi dabei sein, um an die „Yoga-Fasten-Woche-To Go“ teilnehmen zu können?**
A: „Die Übung mach den Meister“. Ekadashi ist die wichtigste Übung der Selbstdisziplin, die man braucht, um eine erfolgreiche Yoga-Fasten-Woche durchzuziehen. Wir begleiten Dich bei deinen ersten zwei Ekadashi Erfahrungen und stehen Dir mit unserem Wissen zur Seite.
- **F: Sind die Ekadashi Termine unbedingt in Folge, also hintereinander wahr zu nehmen?**
A: Nein, Du kannst die Termine legen wie sie Dir am besten passen.
- **F: Wenn ich nicht am Ekadashi-Tag beim Zoom um 6:00 Uhr Früh dabei sein kann, könnte ich trotzdem mitmachen?**
A: Ja, Du bekommst jederzeit Zugang zu die Reinigungsübungen über den Mitgliedschaftsbereich auf unserer Homepage www.yogafüralle.com Dort wirst Du die Videos finden, die die Reinigungsübungen zeigen.
- **F: Kann ich abends am Entlastungstag glauben?**
A: Am besten ist es, wenn Du am Ekadashi-Tag in der Früh deinen Darm gründlich entleerst.

“Yoga für Alle by Laura und Alois Mayer”

www.yogafüralle.com

YOGA-FASTEN „TO GO“



- **F: Gibt es eine Alternative zum Glaubern?**
A: Ja, Du kannst statt zu Glaubern, einen Einlauf mit Hilfe eines Irrigators machen.
- **F: Muss ich das *Ekadashi* und „Yoga-Fasten-Woche-To Go“ Kit unbedingt im Homepage- oder Yoga Studio Obing -Shop bestellen?**
A: Nein, musst Du nicht. Wenn Du schon die Sachen vorhanden hast brauchst Du sie nicht nochmal bestellen. Solltest Du sie aber noch nicht haben, kannst Du sie auch woanders bestellen, stelle sicher, dass Du sie rechtzeitig bekommst.
- **F: Wenn ich die zwei *Ekadashi* Termine wahrgenommen habe und Teil an der „Yoga-Fasten-Woche-To Go“ nehme, muss ich dafür Urlaub nehmen?**
A: Nein, mit *Ekadashi* lernst Du, wie Du das Fasten mit deinem Alltag vereinbaren kannst. Aber wenn Du dir für die „Yoga-Fasten-Woche-To Go“ Urlaubstage nehmen willst, ist das auch ok.

Liebe Yogi, fördere deine Gesundheit, stärke deine Abwehrkräfte, erweitere deine Grenzen, lerne mehr über dich selbst, nimm die Möglichkeit der Erfahrung des Fastens zur Hand, wie die Yoga Tradition es lehrt: mit Bedacht Schritt für Schritt!

Wir freuen uns schon Dich auf diesem Weg weiter begleiten zu dürfen.

Liebe Grüße
Laura und Alois
OM Shanti

“Yoga für Alle by Laura und Alois Mayer”

www.yogafüralle.com