

# Zur Ruhe kommen

BEINE AN DER WAND ODER IN DER STUFENBETTHALTUNG  
(VIPARITA KARANI)

Diese entspannende Haltung hilft, gerade in der oft hektischen Adventszeit zur Ruhe zu kommen. Auf dem Rücken liegend, die Beine an die Wand angelehnt oder die Waden auf einem Stuhl abgelegt und den Kopf mit einer Decke unterlegt, unterstützt sie den unteren Rücken bei Verspannungen und Schmerzen. Es ist wohltuend, einfach nur in dieser Haltung zu verweilen und Erschöpfung wird gelindert.



## ★ VORBEREITUNG

Sich ein Yogapausenplätzchen einrichten, um täglich für kurze Zeit ganz bewusst aus dem Hamsterrad des Alltags auszusteigen. Spüren, wie wohltuend es ist, sich ablegen zu dürfen.

Die 24 Yogapausen einplanen wie einen wichtigen Termin, eine Verabredung mit sich selbst. Evtl. ein Aroma-Duftöl verwenden, um diese Auszeit angenehm zu gestalten.

## GESCHENK AN DICH SELBST

Schenke dir jeden Tag zehn Minuten,  
in denen du nichts tust  
Anfangs fühlt sich das merkwürdig an  
Falsch, wie vergeudete Zeit.  
Wie etwas, das keinen Sinn ergibt.

Irgendwann wird dein Inneres still,  
breitet sich aus, umhüllt dich gelassen  
und bedankt sich bei dir  
für diese zehn Minuten.

*Doris Bewernitz*



*Yoga ist eine lohnende Investition  
in uns selber.*

*Denn wir selber sind unser  
einzigster Zugang, um am Leben  
teilzuhaben*



## KLEINE KIEFERMASSAGE

In der Rückenlage den Kiefer mit den Fingerkuppen  
kreisend massieren, beim Kiefergelenk beginnend  
zum Kinn herunter und wieder zurück. Die Zunge  
weich am Gaumengrund liegen lassen.

Diese kleine Selbstmassage lockert den Unterkiefer  
und löst Verspannungen.

Das zur Ruhe kommen genießen.

**Zur Herausgeberin:**

**Claudia Peters**, geb. 1968, liegt die Vermittlung von Ichfreundlichkeit und Lebensfreude am Herzen. Als Lektorin und Autorin veröffentlichte sie dazu schon zahlreiche Titel. Neben ihrer Verlagstätigkeit ist sie zertifizierte Iyengar®Yoga-Lehrerin und leitet seit vielen Jahren Yoga-Gruppen in Freiburg im Breisgau.

**Zur Künstlerin:**

**Dorothea Siegert-Binder**, geb. 1957, hat sich ganz dem Material Pappmaschee verschrieben. Die Faszination, aus nichts etwas zu machen, begeistert sie seit vielen Jahren. So entstehen immer neue Wesen, Skulpturen, Personen. Das „Weibliche“ hat es ihr dabei besonders angetan. Mit einem Augenzwinkern gießt sie Begegnungen und kleine Alltagsgeschichten in Form und zaubert Figuren voller Lebensfreude, Lebensfülle und Leichtigkeit, die sich selbst und das Leben nicht so ernst nehmen. Ihre Werke lassen sich auf zahlreichen Ausstellungen besichtigen. Weitere Informationen unter [www.siegert-binder.de](http://www.siegert-binder.de)

**Textnachweis:**

Für die Texte von **Doris Bewernitz, Michaela Deichl, Sabrina Gundert, Gundela Leenen, Christine Ruppert, Maria Sassin, Beate Schlumberger, Carola Vahldiek** liegt das Copyright © jeweils bei den Autorinnen.

**Fotografien:**

Alle Fotos von Bertram Walter.

Alle Rechte vorbehalten  
© 2024 Verlag am Eschbach  
Verlagsgruppe Patmos in der Schwabenverlag AG, Ostfildern  
Im Alten Rathaus/Hauptstraße 37  
D-79427 Eschbach/Markgräflerland

[www.verlag-am-eschbach.de](http://www.verlag-am-eschbach.de)

Gestaltung und Satz: Angelika Kraut, Verlag am Eschbach  
Kalligrafie: Ulli Wunsch, Wehr  
Herstellung: Neue Süddeutsche Verlagsdruckerei GmbH, Ulm  
Hergestellt in Deutschland  
ISBN 978-3-98700-137-6

Gedruckt auf FSC®-zertifizierten und anderen kontrollierten Materialien.  
Näheres zur Nachhaltigkeitsstrategie der Verlagsgruppe Patmos  
auf unserer Website [www.verlagsgruppe-patmos.de/nachhaltig-gut-leben](http://www.verlagsgruppe-patmos.de/nachhaltig-gut-leben)



Manufaktur

Dieser Baum steht für Erhaltung unserer natürlichen Lebensgrundlagen, umweltschonende Ressourcenverwendung und nachhaltige Herstellung. Individuell und mit Liebe gemacht.