

# SELFCARE IM WINTER

Rituale, Übungen & Yoga



SUPERYOGA

# Inhalt

Einleitung	3
Abend Rituale	4
Entspannungsübungen	5
Selfcare im Winter	6
Rezept Maske	8
Yoga, Mediation und journaling	10

---



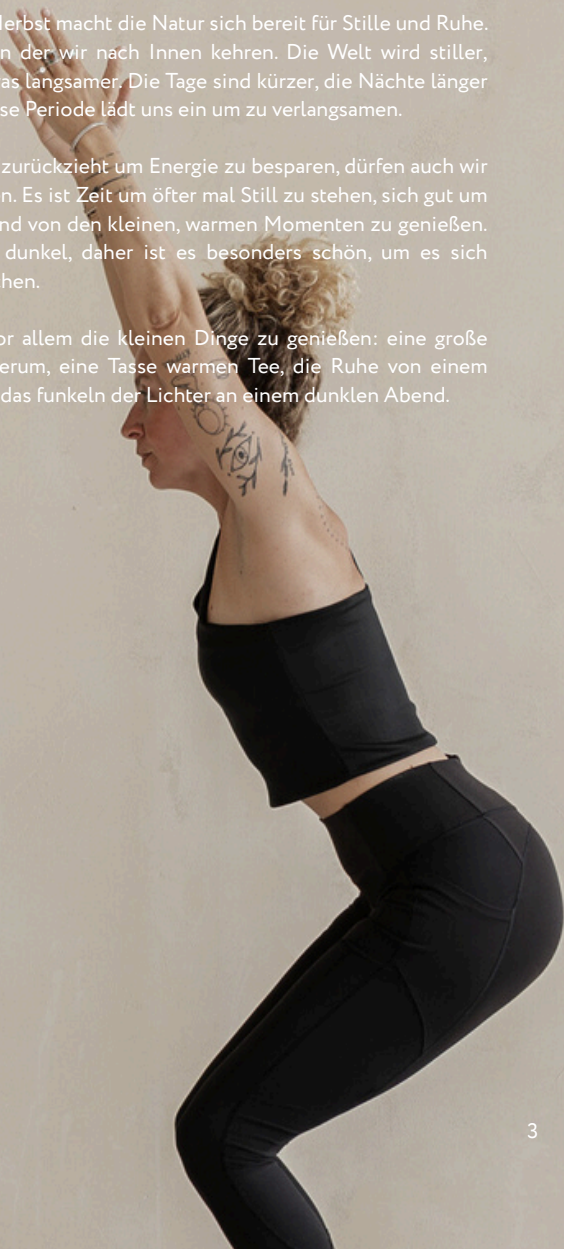
# Einleitung

Nach dem farnefrohen Herbst macht die Natur sich bereit für Stille und Ruhe. Der Winter ist die Zeit in der wir nach Innen kehren. Die Welt wird stiller, kälter und meist auch etwas langsamer. Die Tage sind kürzer, die Nächte länger und dunkel und genau diese Periode lädt uns ein um zu verlangsamen.

Genau wie die Natur sich zurückzieht um Energie zu besparen, dürfen auch wir einen Gang zurückschalten. Es ist Zeit um öfter mal Still zu stehen, sich gut um sich selbst zu kümmern und von den kleinen, warmen Momenten zu genießen. Draußen ist es kalt und dunkel, daher ist es besonders schön, um es sich drinnen gemütlich zu machen.

Nimm dir die Zeit, um vor allem die kleinen Dinge zu genießen: eine große warme Decke um dich herum, eine Tasse warmen Tee, die Ruhe von einem winterlichen Morgen und das funkeln der Lichter an einem dunklen Abend.

Alles Liebe, Superyoga



# 1. Abend Rituale

Sobald es draußen kälter wird und die Tage dunkler werden, suchen wir noch schneller die Wärme von unserem Haus auf. Kreiere dein eigenes, winterliches Abend Ritual: zünde eine Kerze an, setze eine Tasse Tee und schalte deine entspannende Musik oder eine Meditation an. Lege dein Telefon und deinen Computer zur Seite und gib dir selbst die Chance um vollkommen zu entspannen. Vielleicht nimmst du dir ein Buch oder schreibst ein paar Zeilen. Schreibe auf was du an am Tag gemacht hast und wie du dich fühlst.

Nimm, bevor du ins Bett gehst, eine warme Dusche oder eine heißes Bad. Das warme Wasser wirkt entspannend und reinigt dabei nicht nur dich sondern auch deine Energie. Deine Muskeln entspannen sich, dein Körper kommt zur Ruhe und du bereitest dich perfekt vor auf die Nacht. So kannst du herrlich einschlafen.



## 2. Entspannungsübungen

Nachdem du einen schönen, entspannten Platz in deinem Haus kreierte hast, kannst du bestimmte Entspannungsübungen ausführen, die deine Schlafqualität verbessern können.

### **Bodyscan**

- Suche dir einen ruhigen Platz an dem du nicht gestört wirst und komfortabel sitzen oder liegen kannst.
- Fühle deinen Atem und beobachte wie die Luft in- und aus deinem Körper strömt.
- Bringe langsam deine Aufmerksamkeit zu deinen Zehen und beobachte, was du dort fühlst, ohne dich zu bewegen.
- Gehe danach Stück für Stück deinen Körper nach oben: via deinen Knöcheln, Knien, Oberschenkeln und Hüften. Nimm alles wahr und beobachte ohne Urteil.
- Arbeite dich nach oben in die Richtung von deinem Kopf, via deinem Bauch, deiner Brust und deinen Schultern.
- Nimm am Ende die Zeit um deinen Körper als ein Ganzes zu fühlen.
- Bewege danach ruhig wieder deine Finger und deine Zehen und bringe deine Aufmerksamkeit zurück in den Raum um dich herum.

### **4-5-6 Atemübung**

Die 4-5-6 Atemübung hilft dir, dein parasympathisches Nervensystem anzusprechen und verlangsamt deinen Herzschlag. Atme 4 Sekunden durch deine Nase ein, halte deinen Atem 5 Sekunden lang fest und atme dann ruhig 6 Sekunden lang durch den Mund wieder aus. Wiederhole dies 5 bis 10 Mal und du merkst wie dein Körper und Geist langsam ruhiger werden.

A black and white photograph of a woman with long, dark, wavy hair sitting in bed. She is holding a white mug up to her face, partially obscuring it. She is wearing a light-colored, possibly white, top. The bed has white linens. The background is a plain, light-colored wall.

### 3. Selfcare im Winter

Der Winter fragt um etwas mehr körperliche und geistige Versorgung. Durch die Abwechslung der Kälte draußen und der warmen Heizungsluft drinnen, kann sich die Haut schnell trocken anfühlen. Dein Körper verlangt jetzt nach besonders viel Aufmerksamkeit. Gönn dir selbst einen Selfcare Tag: versorge deine Haut mit einem nährenden Öl oder einer Bodybutter, nimm dir die Zeit für ein warmes Bad mit Badesalz oder mische deine eigene DIY Maske. Trage bei allem weiche und komfortable Kleidung.

Selfcare bedeutet auch auf deinen Körper zu hören: schlafe aus, genieße ganz ungestört deinen ruhigen Morgen und nimm dir Zeit für kleine Glücksmomente. So wie das Lesen von einem schönen Buch oder das Hören von entspannender Musik. Nimm dir Zeit für eine kurze Meditation und ein paar einfache Yoga Übungen. Diese helfen dir, den Tag ganz ruhig zu beginnen, oder um Abends besser einzuschlafen.





## 4. Rezept Maske

Diese Gesichtsmaske ist ein echter Winterfavorit. Die cremige Avocado nährt die Haut, während der Honig und der Joghurt für die extra Hydratation und Zartheit der Haut sorgen. Ein bisschen Zimt gibt Wärme, ein schönes Gefühl und stimuliert dabei die Durchblutung. Die feinen Haverflocken beruhigen die Haut. Zusammen formen die natürlichen Zutaten eine herrliche Maske für eine zarte und strahlende Haut.

### Zutaten

- ½ reife Avocado
- 1 Esslöffel Honig (mildernd und antibakteriell)
- 1 Teelöffel Joghurt (für extra Hydratation)
- ½ Teelöffel Zimt (für ein warmes Gefühl und einen leichten Boost)
- 1 Esslöffel Haverflocken (fein gemahlen, zart und beruhigend für die Haut)

### Zubereitung & Nutzen

Drücke die Avocado zu einem glatten Püree in einer Schüssel. Füge den Honig, Joghurt, Zimt und die feinen Haverflocken zu und menge alles gut durch.

Bringe die Maske vorsichtig auf dein sauberes Gesicht an (vermeide die Augen).

Lasse sie 10–15 Minuten einwirken.

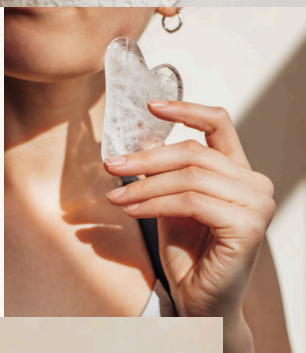
Spüle die Maske mit lauwarmen Wasser ab und tupfe dein Gesicht trocken.

Tipp für extra Entspannung: stelle eine Tasse warmen Kräutertee bereit und setze dich unter eine warme Decke während die Maske einzieht.





# Moodboard



## 5. Yoga, Meditation und journaling

Yoga und Meditation haben einen unglaublich positiven Effekt und dein Nervensystem und können ganz einfach Teil von deiner Abendroutine werden. Die nächsten Übungen kannst du ganz einfach zu Hause ausführen, selbst auf deinem Bett, wenn du das komfortabel findest.

**Balasana (Child's Pose)** – Setze dich auf deine Schienbeine, bringe deine Knie mehr als Hüftbreit auseinander und lege ein Kissen oder Bolster vor dich. Lass deinen Oberkörper dann langsam auf das Kissen sacken und dein Gesäß in die Richtung von deinen Fersen. Drehe deinen Kopf zur Seite und entspann dich.

**Viparita Karani (Beine nach oben)** – Lege ein Kissen unter dein Steißbein und strecke deine Beine aus, nach oben zur Decke. Bewege dein Becken etwas nach hinten und lasse die Beine ganz entspannt in der Luft hängen.

**Janu Sirsasana (Sitzende einbeinige Vorbeuge)** – Setze dich mit einem Bein ausgestreckt und einem Knie angewinkelt hin. Bringe den Fuß gegen die Innenseite von deinem Oberschenkel. Lege ein Kissen oder Bolster auf deinen Oberschenkel und beuge deinen Oberkörper ganz entspannt nach vorne. Wiederhole das auf der anderen Seite.

**Tiefe Bauchatmung** – Atme bewusst und tief in deinen Bauch ein und aus. Fühl wie dein Körper sich mit jedem Atemzug bewegt. Bring deine Aufmerksamkeit in den Moment und beobachte alle Gefühle die auftreten.

### Reflektieren in Journalen

Nimm dir einen Moment für dich selbst. Setze dich ruhig hin und nimm einen Stift und ein Papier. Journalen kann sehr befreiend und beruhigend wirken und kann dir helfen mehr Klarheit in dein Leben zu bringen. Vielleicht helfen dir die folgende Fragen um dich noch besser auf die neue Jahreszeit vorzubereiten:

- Blicke zurück auf die vergangene Zeit. Was hast du alles erlebt? Wobei bist du gewachsen? Wofür bist du dankbar?
- Was möchtest du loslassen?
- Was sind deine Wünsche für die nächsten Monate? Was möchtest du gerne manifestieren?

Setze dich ruhig hin und lass es einfach laufen. Schreibe auf, was in dir nach oben kommt, ohne Urteil. Achte auf die kleinen Dinge, denn die formen am Ende das große Ganze.

# Empfohlene Produkte



Merino Wolle fühlt sich ganz zart und luxuriös an. Es ist ideal für Yoga, Meditation und Entspannung. Das Material atmet, reguliert Wärme und bleibt komfortabel, auch während einer längeren Praxis. Darum nutzen wir Merino Wolle in unseren Yogamatten, Bolstern, Reisebolstern, Wärmeflaschen und Augenkissen.

Egal ob du stretchst, meditierst oder einfach nur zur Ruhe kommen möchtest, die Wolle bietet dir Unterstützung und Wärme. So kannst du ganz im Moment bleiben, deiner Atmung folgen und deinen Körper optimal entspannen.

Eine Yoga Decke bietet extra Wärme und unterstützt dich während deinen Übungen.

Du kannst sie z.B. als Unterlage für extra

Komfort unter deine Knie oder deinen Rücken legen oder für sitzende und liegende Haltungen.

Auch ist die Decke natürlich ideal um dich warm zu halten während einer Meditation oder Entspannung. So kannst du deine Aufmerksamkeit komplett bei deinem Körper und deiner Atmung halten.



Bestelle deine liebsten Yoga - und Meditationsprodukte bei Superyoga.



SUPERYOGA