

# *Herzlich Willkommen im Jahreskreis*

Der Yoga-Pfad und das Medizinrad sind spirituelle Wege gelebter Erfahrung. Sie lehren uns die Tiefe, Vielschichtigkeit und Lebendigkeit des Lebens. Auf unserem Weg begegnen wir uns selbst und der uns umgebenden Welt. Als ewig lernende und wachsende Wesen halten wir inne und erforschen, was uns im Denken, Fühlen und Handeln motiviert. Wir erfahren unser Wissen und was wir in diesem Leben verwirklichen können. Dazu braucht es stete Bereitschaft, Hingabe und Übung. Wahre Erkenntnis offenbart sich in einem ruhigen und stillen Geist: Wir treten aus dem aufwirbelnden Strudel der verwirrten Gefühle und Gedanken zurück und werden mit etwas innerem Abstand zum Beobachter unserer Selbst:

So gehe ich, so stehe ich, so bin ich.

Im Medizinrad erfahren wir uns im Rhythmus der Natur, folgen einer natürlichen Entwicklung und vertrauen in die Anbindung an die Mitte, die Urquelle allen Lebens. Achtsam folgen wir Schritt für Schritt unserem Weg. Das gleiche geschieht im Yoga, wenn wir z.B. mit ruhig fließendem Atem die Balance halten zwischen Stabilität und Leichtigkeit. Wir erkennen unsere wahre Natur und lernen zwischen dem immer währenden Bewusstsein und der Vergänglichkeit der Formenwelt zu unterscheiden. Beide Wege fordern uns auf, uns in völliger Hingabe an dieses Mensch-Sein mit der schöpferischen höchsten Wirkkraft zu entwickeln und zu wachsen.

Dieser Tagebuch-Kalender lädt dich auf eine innere und äußere Forschungsreise deines Lebens ein. Ich wünsche dir ein gutes Wandeln auf dem Yoga-Pfad im Medizinrad.

*Nicole Wetzel*

Auf deiner Jahreskreis-Reise trittst du in den heiligen Kreis der Zyklen und spiralförmigen Entwicklung ein. Du begegnest dir selbst, deinen Sonnen- und Schattenseiten und wachst in Begegnung mit deiner Umgebung.

In diesem Kalender begegnest du

- dem Medizinrad mit seinen Tieren und Pflanzen und deren jeweiligen Lektionen
- deinem inneren Gedankenland mit Raum für Tagebuchaufzeichnungen
- dem körperlichen Yoga-Pfad mit seinen Asanas
- unterschiedlichen Aspekten der Yoga-Philosophie
- wöchentlichen Fragen und Affirmationen
- Gebeten zu den Vier Himmelsrichtungen
- inspirierenden Mandalas für deine Meditation und deine Verbindung zur Pflanzenwelt.

Am Ende des Jahres hältst du inne, blickst zurück, verabschiedest Altes und richtest dich neu aus.

Geh mit dem Buch in Dialog und begib dich auf eine innere Reise. So werden seine Seiten zu einem treuen Freund – lebendige Seiten, die zuhören, sprechen und inspirieren.

# *Yoga oder ... die Kunst der glücklichen Anstrengung*

## **Wozu überhaupt den Yoga-Pfad beschreiten?**

Der Yoga-Pfad verlangt von uns Disziplin, Anstrengung und Bemühung. Und eines ist gewiss: Er belohnt uns mit Wachstum, stärkt unseren Körper und nährt uns. Im Yoga klären wir unsere Gedanken und schärfen unsere Wahrnehmung. Wir bauen der Ignoranz vor und lernen negative Gefühle und Gedanken zu transformieren. Mit reinen guten Gedanken können wir bewusst handeln. So können wir mit der Zeit positive Gewohnheiten schaffen. Wir fragen uns: Wer bin ich? Wer möchte ich sein? Was fühle ich? Sind die Visionen meiner Selbst in Übereinstimmung mit meinem Seelenplan? Und indem wir das Wahre vom Unwahren, das Vergängliche vom Immerwährenden zu unterscheiden vermögen erkennen wir unsere wahre Natur: unendlicher Geist, der gerade in einem Erdenkleid weilt...

## **Ein paar Tipps für deine körperliche Yoga-Praxis**

Komme mit deinem ganzen Sein in den einzelnen Asanas an. Entspanne deinen Geist. Lächle! Lass den Atem die Bewegung anführen. Entdecke deinen Körper in seiner Beweglichkeit und Flexibilität, mit seinen Grenzen und in seinen Einschränkungen. Lass Weite und Ausdehnung geschehen. Vergleiche dich nicht mit anderen. Bleib bei dir. Sei achtsam und wohl gesonnen dir selbst gegenüber. Entwickle Stärke und Ausdauer. Erspüre die besondere Qualität einer Asana – beobachte dich in deinen Reaktionen. Gib dir Zeit für Veränderungen. Erfreue dich daran, wenn sich durch stetes Üben neuer Raum in dir erschließt. Lerne die Bedürfnisse deines Körpers erkennen. Spüre wann und wo du Dehnung oder Entspannung brauchst. Die regelmäßige Praxis der Asanas verfeinert deinen Körper und bringt dich in einen tieferen Seinszustand. Zwischen Stabilität und Flexibilität bringst du alle Aspekte deines Lebens ins Gleichgewicht. Lass die Asanas jenseits deiner Yogamatte wirken und integriere ihre Kraft und Essenz im täglichen Leben.


## **Lebe Yoga jeden Tag!**

Sei mutig und übe dich in Demut. Sei kraftvoll und stelle dich Herausforderungen. Lächle und sei wohl gesonnen. Gib dich dem steten Fluss der Veränderung hin, anmutig und in Schönheit. Gehe deinen Weg in Wahrheit und offenen Herzens. Lass dein Herz zum Himmel wachsen! Spüre die Kraft von Mutter Erde und deine Verbindung zu ihr. Beginne und beende den Tag mit einem Dankesgruß an das Göttliche in dir:

*Namaste!*

# Januar

01	02	03	04	05	06	07
08	09	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30	31				





# *Kleine Ziele im Januar*



Deine Begleiter im Mond der Erneuerung  
vom 22. Dezember bis 19. Januar

## Die Schneegans



Die Botschaft der Schneegans ist „**Ich und die Gemeinschaft**“. Sie lehrt dich etwas über Zeremonien und Traditionen, Gemeinschaft, Geselligkeit und Verantwortung.

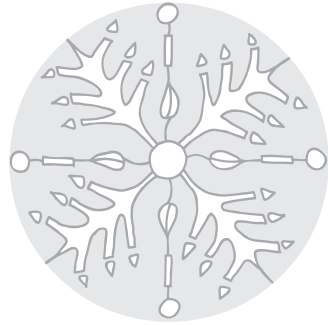
Schneegänse leben in sozial hoch entwickelten Gesellschaften und haben ein ausgeprägtes Familiengefühl. Eltern und Nachwuchs bleiben meist so lange zusammen bis der Nachwuchs einen Partner gefunden hat.

Die Schneegans ruft zur Eigenverantwortung, Selbstreflexion und Innenschau auf. Trage zum Erhalt der Gemeinschaft und Traditionen bei. Sorge für dich, deinen Partner, deine Familie, deine Freunde und deine Arbeitskollegen. Arbeite mit deiner inneren Kraft und trete selbstbewusst und in Klarheit auf. Bleibe dir selbst treu, egal was geschieht.

Die Schneegans warnt dich davor zu empfindlich, nachtragend und rachsüchtig zu sein, deinen Mitmenschen eifersüchtig, überheblich und manipulativ zu begegnen. Wenn du missgelaunt bist, so bedenke stets, dass die anderen nicht schuld daran sind und ziehe sie nicht in deine schlechte Stimmung hinein.

*„Webe im großen Netz der Weltenseele!“*

# Die Birke



## **Birkenmedizin**

Die Birke ist seit jeher ein Symbol des Frühlings und der Jugend. Sie ist die Hüterin der Weisheit und alter Traditionen. Ihre weiße Rinde gilt dabei als Symbol der Reinheit und Klarheit. Aus der Rinde und den Blättern werden Badezusätze hergestellt. Die Blätter enthalten viele für unseren Körper wichtige Mineralstoffe. Sie wirken entzündungshemmend und gefäßstärkend. Birkenblättertée ist sehr beliebt bei Hautausschlag, Ekzemen und Flechten.

## **Die Energie-In-Fluss-Bringerin**

Die Birke bringt dir Ruhe, fördert deine geistige Beweglichkeit und Nachgiebigkeit. Sie lehrt dich, das Leben leicht und beschwingt zu nehmen. Sie bringt dich in den Fluss des Lebens und löst dich aus Stillstand und Starre. Siehst du den Weg nicht gleich, unterstützt dich die Birke mit Klarheit. Sie verbindet dich mit dem Wissen und der Weisheit alter Traditionen.

## **Birkentée für einen energiereichen Tag!**

Kaufe dir in der Apotheke offenen Birkenblättertée. Nimm einen gestrichenen Teelöffel davon und gieße ihn mit heißem Wasser auf. Trinke jeden Tag eine Tasse davon.

## Die Asana im Mond der Erneuerung

# *Baum im Wind, vrksasana*



*„Mit den Füßen fest verankert, mit dem Geiste weit reisend...“*

Der Baum lehrt dich, Balance und Stabilität in allen Lebenslagen zu bewahren.

Stehe aufrecht mit der Intention, in den Füßen ganz ruhig und stabil zu sein. Spüre oder stell dir Mutter Erde unter deinen Füßen als sicheren Ort vor. Denke an die, die vor dir gegangen sind, deine Ahnen und Vorfahren. Bringe dynamische Kraft in dein Stehen: Aktiviere deine Beine indem du deine Kniescheiben etwas nach oben, dein Steißbein nach unten vorne kippst und deine Wirbelsäule aufrichtest.

Gib deinem Herzen einen sanften Impuls sich himmelwärts auszuweiten, winkle das linke Bein an und drücke die Fußsohle an die Oberschenkelinnenseite (oder Wade). Hebe deinen rechten Arm. Lass die Schultern sinken. Bringe Zeigefinger und Daumen der linken Hand zusammen und lege die Hand auf dem linken Oberschenkel ab.

Stell dir nun vor, du stehst stabil wie ein Baum und durch deine Krone weht ein sanfter Wind: Beuge dich seitwärts nach links und öffne deine Flanken. Behalte die Stabilität und Kraft in deiner Basis während du deinen Oberkörper weich und geschmeidig dehnst. Entspanne Schultern und Nacken. Halte einige Atemzüge und löse die Position achtsam. Wechsle dann auf die andere Seite.





Januar

---

01

*Neujahr*

---

Bin ich bereit, dieses Jahr meinem inneren Wachstum zu widmen?

02

---

03

---

04

---

Durch die Pforte meines offenen Herzens beginnt die Reise zu mir selbst.

05

---

06

*Hl. 3 Könige*

---

07

---

### Schau nach innen und reflektiere dich!

Mit **Atha** beginnen Patanjalis Yoga-Sutren: **Atha yoganusasanam:**

Atha eröffnet hier den Yoga-Weg, beschreibt den ersten Schritt, den **heiligen Beginn der inneren Reise**.

Wir gehen in Meditation, blicken nach innen auf all unsere Seinsebenen um unsere wahre Natur zu erkennen und ein tiefes Einheitsempfinden zu erlangen. Beides fällt uns nicht einfach so zu.

Es erfordert **beständiges Üben**. Und wir brauchen **Bereitschaft zum Lernen**.

Wir öffnen unser Herz und blicken in uns, werden zum Beobachter unserer Selbst. Jeder Tag braucht Momente für unsere Innenschau und Übungspraxis.

## Vierteljährlicher Windwechsel

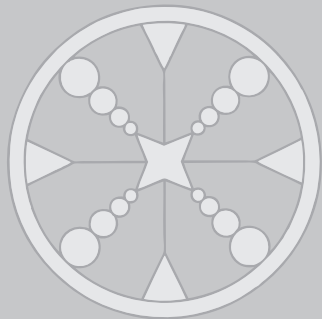
# *Willkommen im Norden!*

## *Ort der stillen Weisheit*

Die Kräfte der vier Himmelsrichtungen werden auch als Winde bezeichnet und bergen ihre eigenen Kräfte und Themen in sich.



Die **weiße Büffel**frau wacht im Norden über Schneegans, Otter und Puma (22. Dezember bis 20. März). Als Geistfrau bringt sie den Menschen heiliges Wissen, von der Erde, dem Leben, von Geburt und Tod, von Heilung, den weiblichen Zyklen und heiligen Zeremonien. Das weiße Büffelhorn soll uns daran erinnern, aus der Dunkelheit heraus stets nach dem Licht zu streben. Die weiße Büffelfrau lehrt uns auch als Hüterin der Fülle, wie wir in Zeiten der Not überleben. Sie verleiht uns Kraft, Beharrlichkeit und Ausdauer und lehrt uns den Weg des Friedens. Sie warnt uns davor, in Sturheit, Gier und Ungeduld zu verfallen und aus Mangelgefühlen heraus in Ängsten zu versinken.



Das Element **Erde** im Norden ermöglicht uns, uns materiell in diesem Leben zu verankern und unsere Spuren auf göttlichem Boden zu hinterlassen. Wir befinden uns im ewigen Zyklus von Mutter Erde und im Kreislauf der Wiedergeburt. Wir sind aus Mutter Erde geboren, erwachsen aus ihr und sterben in ihr. Nur durch diese tiefe Erkenntnis können wir das Lebendige in uns entfalten. Im Ort des Winters und der Ruhe verbirgt sich der Leben spendende Samen und ist Rückblick und Besinnung möglich. Die Farbe weiß als Symbol für Reinheit und Klarheit begleitet uns an diesem Ort der Weisheit im Angesicht der Vergänglichkeit allen Lebens.

# Gebet für den Norden

Ich wende mich gen Norden, Ort des Winters, der Stille, der Träume und Visionen. Hier verbirgt sich der Samen allen Lebens und hier ist Rückblick und Besinnung möglich.

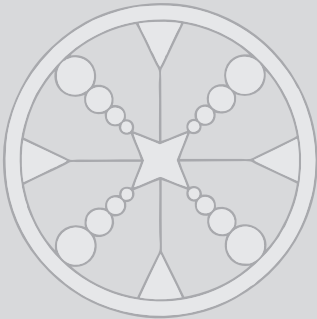
Ich rufe meine Ahnen, Großväter und Großmütter und alle, die vor mir waren und die nach mir kommen. Bitte zeigt mir meine Fähigkeiten und Talente, den Ort meiner Freude und Bestimmung.

Ich danke dem Element Erde und allen sanften Wesen. Lehrt mich Mutter Erde zu achten. Lasst mich Wurzeln haben und mich dem Kreislauf des Lebens anvertrauen.

Ich befinde mich im ewigen Zyklus von Mutter Erde, im Kreislauf der Wiedergeburt. Aus Mutter Erde geboren, erwachse ich aus ihr und sterbe in ihr. Möge ich den Zustand des Todes nicht fürchten, aus dem heraus neues Leben geboren wird. Möge ich auf diese Weise Weisheit erlangen.

Möge ich lernen, mich materiell in diesem Leben zu verankern und lichtvolle Spuren auf göttlichem Boden zu hinterlassen.

So sei es. Danke.



# *Yoga im Winter*

In der Stille des Winters, wenn die Natur in savasana zu verweilen scheint, kannst du deiner wahren Essenz und inneren Quelle begegnen. Nutze besinnliche Momente für Meditation und innere Einkehr. Übe dich in Konzentration und Ruhe. Werde dir der Vergänglichkeit der Dinge bewusst und erkenne deinen unveränderlichen Seinskern.

Deinen Körper halte warm und vermeide es, zu viel zu schwitzen. Überanstreng dich nicht und gib nicht mehr als deine Kräfte zulassen. Vertraue deinem Körper. Übe dich in langsamen und fließenden Bewegungen und bringe sie mit deinem Atem in Einklang. Halte angenehme Asanas besonders lange und mache reichlich Umkehrhaltungen.

Der Norden lehrt dich Wurzeln zu haben und dich dem Kreislauf des Lebens anzuvertrauen. In Standhaltungen spüre bewusst zu deinen Füßen hin und erde dich. Du setzt jetzt den Samen für neues Leben im Frühling. Vertraue den gesunden Entwicklungen in deinem Dasein. Beseele deine Yoga-Praxis mit geistigem Bewusstsein.

*Blicke still  
in Deine Essenz!*

