

## Tägliche Kitchen-Retreat-Übungen

Die gesamte Yogaeinheit beinhaltet Asanas, die im Stehen und in deiner Küche ohne Matte ausgeführt werden. Konzentriere dich beim Üben auf deine Basis und stelle deine Füße so auf, dass sie in allen Haltungen ein solides Fundament für dich bilden.

### SICH WIEGENDE PALME

Eine unserer Lieblingshaltungen für schnelle Energie und Vitalität. Sie wirkt zudem einer schlechten Haltung oder Schmerzen im unteren Rücken entgegen und aktiviert die inneren Organe, wie Dickdarm, Bauchspeicheldrüse, Nieren, Muskel-, Skelett-, Atmungs- und Drüsensysteme.

**Ausgangsposition:** Komm in die Berghaltung (siehe Kasten Seite 169).

- Nimm einen Kochlöffel in die Hand.
- (Einatmen) Hebe die Arme über die Seiten nach oben, bis du mit der anderen Hand das

Kochlöffelende greifen kannst. Strecke die Arme zur Decke, sodass der Bizeps entlang der Ohren ruht und du dich in einer geraden Linie von den Fingerspitzen bis zu den Fersen befindest.

- (Ausatmen) Bewege deinen Oberkörper nach rechts.
- (Einatmen) Komm zurück zur Mitte.
- (Ausatmen) Bewege deinen Oberkörper nach links. Mach das ein paarmal im Wechsel, verbunden mit deiner Atmung, um die Körperseiten aufzuwärmen.
- (Einatmen) Komm zurück zur Mitte. Strecke dich lang zur Decke.
- (Ausatmen) Strecke dich weit nach rechts. So weit, wie es dir möglich ist, ohne einzuknicken und die gerade Linie von den Fingern bis zu den Fersen zu verlieren. Spüre die Dehnung auf der linken Seite des Körpers. Atme für 5 tiefe Atemzüge durch den Bauch ein und aus.
- (Einatmen) Komme wieder zurück in die Mitte und wiederhole die Übung auf der linken Seite.



## DAS STEHENDE KUHGESICHT

Diese intensive Schulterdehnung verbessert deine Haltung, weitet den Brustraum und sorgt für eine Öffnung und Dehnung deiner Schultern. Die Arm- und Schultermuskulatur wird gekräftigt, der Rücken gestärkt. Zur Unterstützung kannst du ein Küchentuch als Verlängerung deiner Arme mit beiden Händen greifen.

**Ausgangsposition:** Komm in die Berghaltung (siehe Kasten unten).

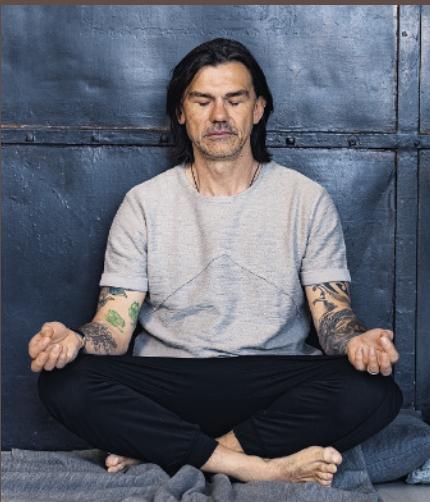
- Strecke deinen rechten Arm gerade nach oben und deinen linken Arm nach unten. Zieh dich noch einmal in die Länge. Beuge nun beide Ellenbogen, sodass deine rechte Handfläche und der Handrücken deiner linken Hand auf deinem Rücken ruhen.
- Vielleicht können sich deine Hände berühren, dann lege die Finger locker übereinander, ohne an ihnen zu ziehen. Wenn sie sich nicht berühren, greif das Küchenhandtuch als Verlängerung deiner Arme.
- Bleibe für 5–10 tiefe Atemzüge in dieser Position.
- Löse den Griff hinter deinem Rücken auf und rolle ein paarmal deine Schultern. Wiederhole dann die Asana auf der anderen Seite.

### BERGHALTUNG

Als Ausgangsposition für unsere Kitchen-Retreat-Übungen dient überwiegend die Berghaltung: Stelle dich hierfür mit langer Wirbelsäule aufrecht hin, die Füße hüftbreit und parallel, der Bauch fest, das Brustbein leicht gehoben und die Schultern entspannt. Deine Arme sind neben deiner Hüfte mit den Handflächen nach vorne zeigend.



*Stehende Haltungen schenken Erdung, Stabilität und Selbstvertrauen.*



# DEINE AUSZEIT MIT STRESS-WEG-GARANTIE

Ein Ayurveda-Retreat für zu Hause – das klingt zu schön, um wahr zu sein? Der angesagte Ayurveda-Koch Volker Mehl und seine Frau Anke Pachauer zeigen, wie sich eine 7-tägige Entlastungs- und Selfcare-Kur mit einfachen Mitteln im Alltag umsetzen lässt. Du brauchst dir weder Urlaub nehmen noch eine Reise planen, denn das Zentrum des Geschehens ist deine Küche – dein neuer Ort für Selbstfürsorge und Entspannung.

Das Retreat ist so konzipiert, dass es einfach umsetzbar ist und der tägliche Koch-Stress draußen bleibt. Dieses Buch unterstützt dich dabei, jeden Tag bewusster, entspannter und glücklicher zu erleben: mit kleinen Morgenroutinen und Abendritualen, nährenden ayurvedischen Rezepten, einfachen Yoga-übungen für die Küche und wohltuenden Me-Time-Momenten.

*»Achtsames kochen und essen machen nachweislich glücklich.  
Deshalb können wir nur sagen: Ab in die Küche und ›Rock Om‹! Wir laden dich ein, deine Küche ab jetzt durch die Wellness-Brille zu erleben.«*

Volker Mehl und Anke Pachauer



PEFC-zertifiziert  
Dieses Produkt  
stammt aus  
nachhaltig  
bewirtschafteten  
Wäldern und  
kontrollierten Quellen  
[www.pefc.de](http://www.pefc.de)

WG 466 Alternative Heilverfahren  
ISBN 978-3-8338-8841-0



€ 24,00 [D]

[www.gu.de](http://www.gu.de)