

AYURVEDA RETREAT NOURISH YOURSELF



ONLINE LIVE RETREAT



Welcome!

Der Herbst und der frühe Winter entsprechen der Vata-Zeit. Diese Zeit ist geprägt von Kühle, Trockenheit und viel Dynamik, man denke nur an die Herbststürme. Das hohe Vata-Dosha in der Natur kann uns Menschen auch ganz schön durchpusten. Wir benötigen in dieser Zeit wörtlich viel Wärme, Erdung und nährnde Feuchtigkeit, um die austrocknenden, dynamischen und kühlen Eigenschaften des Vata-Doshas auszugleichen.



Diese Herbst-Energie wollen wir mit unserem Nourish Yourself Retreat gemeinsam mit nährenden und erdenden Angeboten zelebrieren. Wir haben ein tolles Programm zusammengestellt bei dem die Vata-Energie im Mittelpunkt steht. Der Fokus liegt darauf, dich durch Yoga, Achtsamkeit, ayurvedische Impulsvorträge, Ritualen (auf körperlicher und geistiger Ebene) und balancierende Speisen mit deinem Körper, deinem Herzen und deiner Seele zu verbinden und dich von innen und außen zu nähren. Für dich wird ein Raum geschaffen, um dich durch Selbstfürsorge in dieser luftigen Vata-Zeit zu erden.

Selbstfürsorge ist nicht egoistisch, sondern ein notwendiger Akt, der es uns ermöglicht, die beste Version unserer selbst zu sein. Wir wissen, wie wichtig das ist, aber manchmal brauchen wir eine kleine Erinnerung.

Für die Live-Sessions haben wir den Morgen und Abend gewählt. Und selbstverständlich gibt es zu allem Aufzeichnungen, sollte es zeitlich live nicht passen.

Da es auch einige Menschen gibt denen die Kühle, Trockenheit und Dynamik der Herbst-Energie schnell einmal zu viel werden kann, besonders den sehr Vata-lastigen Personen, geben wir eine Vielzahl an Tipps und Self-Care-Ritualen an die Hand, um trotzdem in Balance zu bleiben.

Da wir Körper, Geist und Seele von innen und außen nähren möchten, haben wir für dich einen 5-Tages-Menüplan (+ Einkaufsliste) mit nährenden Rezepten kreiert, den du nach Lust und Laune für dich umsetzen kannst.

Wir freuen uns wenn du dabei bist!

Nourish Yourself!



WAS DU FÜR DAS RETREAT BRAUCHST:



LAPTOP | TABLET

zum Abspielen der Videos



YOGA-MATTE

für die Yogastunden



HANDTÜCHER UND BADEMANTEL

für die ayurvedische Fußmassage



SESAMÖL & OPTIONAL EIN ÄTHERISCHES ÖL

für die ayurvedische Fußmassage



ZUTATEN FÜR DIE GOLDENE MILCH

für das ayurvedische Abendritual mit Janna



STIFT UND ZETTEL

für die Journaling-Sessions



WARME DECKE, KISSEN UND DICKE SOCKEN

für die Abendsessions





DAS PROGRAMM

Donnerstag, 04.11

WELCOME CALL MIT JANNA SCHARFENBERG 18:30 - 19:15

ERDENDES YIN YOGA MIT ANDRINA TISI 19:30 - 20:30

Freitag, 05.11

SANFTE YOGAPRAXIS: SORGE FÜR DICH MIT CHRISTIANE WOLFF 08:00 - 09:00

AYURVEDISCHES ABENDRITUAL MIT JANNA SCHARFENBERG 20:00 - 21:30

Samstag, 06.11

VINYASA-FLOW: HERBSTFÜLLE MIT FEE HILLEBRAND 08:30 - 09:30

ASTRO AYURVEDA MIT ANN-CATHRIN KRETSCHMER 20:00 - 21:30

Sonntag, 07.11

NÄHRENDES YOGA-SPECIAL MIT KATHARINA HALMETSCHLAGER
UND STEFFI BICHWEILER 08:30 - 10:00

KLANGMEDITATION MIT MIRIAM BURGER 20:00 - 21:30

Montag, 08.11

ERDENDE YOGAPRAXIS: PACHA MAMMA MIT NICOLE BONGARTZ 08:00 - 09:00

ABSCHLUSS-CALL UND Q&A MIT JANNA SCHARFENBERG 20:00 - 21:30



REZEPTE

Wir haben für dich eine Vielzahl an herbstlichen Rezepten für warme Getränke, Frühstück, Mittagessen und Abendessen, die deinen Körper von innen nähren und wärmen, kreiern. Außerdem erhältst du einen 5-Tages-Speiseplan, an den du dich während des Retreats orientieren kannst.

Folgende Rezepte haben wir für dich kreiert:

- Goldene Milch
- Schlafmilch
- Ground Your Vata

- Nährender Quinoa-Porridge
- Milchreis mit Kardamom und getrockneten Cranberries
- Zimtiger Porridge
- Herzhaftes Kürbis-Porridge
- Apfelfannkuchen

- Safran-Kürbis-Risotto
- Rote Bete Bowl mit Dinkel, Kichererbsen und Mandel-Pfeffer-Dressing
- Buchweizen Salat
- Karotten-Rote-Bete-Kartoffel-Bratlinge mit Avocado
- Herbstliche Falafel Bowl mit Kurkuma-Quinoa
- Kokosnuss-Cashew-Reis mit herbstlichem Pflaumen Chutney

- Kürbis-Ingwer-Suppe
- Rote Bete Suppe
- Herbstliches Kitchari
- Süßkartoffel mit Avocado Dip





ZUTATENLISTE

GOLDENE MILCH

ZUTATEN

für 1 Tasse, ca. 250ml

- 250 ml pflanzliche Milch
- 100 ml Wasser
- 1 Stück frischen Kurkuma, gerieben (alternativ 1 TL Pulver)
- 1 Stück frischen Ingwer, gerieben (alternativ ½ TL Pulver)
- 1 Prise schwarzen Pfeffer
- 1 Prise Zimt
- Optional etwas Honig oder Reissirup zum Süßen

SCHLAFMILCH

ZUTATEN

für 1 Tasse, ca. 250ml

- 3 Fäden Safran
- 1 Kapsel gemörselter Kardamomsamen
- 250ml Milch auf pflanzlicher Basis (z.B.: Mandel-, Hafer-, Cashewmilch)
- Optional: Süßungsmittel deiner Wahl (Honig, Agavendicksaft, ...)

GROUND-YOUR-VATA

TEE

ZUTATEN

für 1 Kanne

- 1 TL getrocknete zerkleinerte Süßholzwurzel
- 1 TL gemörserte Zimtstange
- 3-4 ganze Kardamomkapseln
- 500 ml heißes Wasser

QUINOA-PORRIDGE

ZUTATEN

für 2 Personen

- 300 ml Hafermilch
- 100 g Quinoa
- 1 Birne
- 4 Datteln (bzw. 2 Medjool-Datteln)
- etwas abgeriebene unbehandelte Zitronenschale
- 2 EL Walnüsse
- ½ TL frisch geriebener Ingwer
- 1 TL Zimt
- Prise Kardamom
- 1 EL Ghee
- Optional: 1 EL Kakao (stark entölt)





MILCHREIS

ZUTATEN

für 2 Personen

- 100 g Basmatireis
- 400 ml pflanzliche Milch (Hafer, Cashew- oder Mandelmilch)
- 1 Msp Kardamom gemahlen
- 1 Msp Vanille
- 2 EL Reissirup
- 2 Prisen Salz
- Saft von einer ½ Limette

KÜRBIS-PORRIDGE

ZUTATEN

für 2 Personen

- 6EL Kürbismus
- 8EL Haferflocken
- 16EL Milch auf pflanzlicher Basis (Mandel-, Cashew-, Hafermilch)
- 1 TL gemahlener Kreuzkümmel
- 1 TL Zimtpulver
- 1 Prise Ingwerpulver
- 1 Prise Salz
- 2 EL Kürbiskerne

APFELPFANNKUCHEN

ZUTATEN

für ca. 6 mittelgroße Pfannkuchen

- 150 g Buchweizenmehl (Alternativ Reismehl)
- 150 ml Becher Wasser
- 1 TL Zimt
- 1 in feine Scheiben geschnittener Apfel
- Sesamöl zum Anbraten
- Süßungsmittel deiner Wahl

ZIMTIGER PORRIDGE

ZUTATEN

für 2 Personen

- 80 g Haferflocken
- 250ml Milch auf pflanzlicher Basis (z.B.: Mandel-, Hafer-, Cashewmilch)
- 2 TL Zimt
- 1 TL Kardamom
- 1 TL Ingwer, gemahlen
- Optional: 1 Msp. Vanille
- Optional: 1 TL Nelken, gemahlen
- 2 Pflaumen
- 2 EL Ghee oder Sesamöl
- Optional: Süßungsmittel Ahornsirup (Alternativ: Agavendicksaft)
- 2 EL Nussmus (Cashew-, Mandelmus)

SAFRAN-KÜRBIS-RISOTTO

ZUTATEN

für 2 Personen

- ½ Zwiebel
- ¼ Hokkaido-Kürbis
- 350ml Gemüsebrühe
- 10-15g Ghee oder Sesamöl
- 180g Risottoreis
- 1-2 EL Apfelessig
- Optional: 0,1g Safran
- 70ml pflanzliche Sahne
- Optional: 2 EL Hefeflocken
- Optional: 2 EL gehackte Mandeln
- 1 Handvoll frische, gehackte Petersilie zum Garnieren
- Schuss Zitronensaft



ROTE BETE BOWL

ZUTATEN

für 2 Personen

- 1 große, frische rote Bete
- 3 EL Olivenöl
- 1 TL grobes Meersalz
- 25 g Dinkel
- 1-2 EL Weißweinessig
- 1 EL Agavendicksaft
- 1 TL mittelscharfer Senf
- 3 Mandeln
- 1 Knoblauchzehe
- 1 EL schwarzer Pfeffer, grob gemahlen
- 150 g Kichererbsen, abgetropft
- Hand voll frische Petersilie

BUCHWEIZEN-SALAT

ZUTATEN

für 2 Personen

- 150g Buchweizen
- 1 rote Zwiebel
- Optional: 1 rote Chilischote
- 2 EL Sesamöl oder Ghee
- 2 mittelgroße Karotten
- 5 Radieschen
- 4 getrocknete, über Nacht in Wasser eingelegte Feigen (Alternativ: frische Feigen)
- 1 TL Zimtpulver
- 1 TL gemahlener Kreuzkümmel
- ½ TL Asafoetida
- ½ Bund Petersilie
- 1 Zitrone
- Salz, Pfeffer

KAROTTEN-ROTE-BETE-KARTOFFEL-BRATLINGE

ZUTATEN

für 2 Personen

- 1 mittelgroße Karotte
- 2 kleine rohe Rote Bete-Knollen
- 1 mittelgroße festkochende Kartoffel
- 1 TL Salz
- ½ TL geriebene Muskatnuss
- 5 EL Chiasamen
- 1 EL Sesamsamen
- Ghee oder Sesamöl
- frische Kräuter
- 1 Avocado
- 4 EL Frischkäse
- 1 EL Sesamsamen
- 4 EL Apfelessig





HERBSTLICHE-FALAFEL-BOWL

ZUTATEN

für 2 Personen

Zutaten für die Falafel:

- 150 g Kichererbsen (gekocht)
- ½ rote Zwiebel
- 1 EL Buchweizenmehl
- 1 Bund frische Petersilie
- 1 EL Zitronensaft
- 1 EL Kreuzkümmel
- 1 EL Sesamöl oder Ghee
- Salz, Pfeffer

Zutaten für die Quinoa:

- 50 g Quinoa
- 1 TL Kurkuma
- Prise Pfeffer (schwarz, gemahlen)
- 100 ml Gemüsebrühe

Zutaten für die Bowl:

- 2 Karotten
- 1 Avocado
- ½ Süßkartoffel
- 2 EL Haselnüsse oder Mandeln
- 2 Feigen
- frische Kräuter (Petersilie oder Koriander)
- Optional: Sesamsamen

Zutaten für das Sesam-Dressing

- 2 TL Tahin (Sesammus)
- 2 EL Sesamöl oder Olivenöl
- 1 EL Apfelessig
- Saft ½ Zitrone
- 1 EL Süßungsmittel deiner Wahl
- Prise Salz und Pfeffer

KOKOSNUSS-CASHEW-REIS

ZUTATEN

für 2 Personen

Zutaten für den Reis:

- 2 EL Ghee oder Sesamöl
- 100 g Basmatireis
- 1 kleine Zwiebel
- 100 g Zucchini (geraspelt)
- 100 g Karotten (geraspelt)
- 100ml Wasser
- 100ml Kokosmilch
- 2 EL Cashewnüsse
- 2 EL Rosinen
- 1 TL Zimt
- 1 TL Kurkuma
- 4 Kardamomkapseln
- 1 TL Kreuzkümmel
- etwas Pfeffer (schwarz, frisch gemahlen)
- Prise Salz
- frische Kräuter: Koriander oder Petersilie

Zutaten für das Chutney:

- 2 EL Ghee
- 1 große Zwiebel
- 15 Pflaumen
- 3-4 cm Stück Ingwer
- ½ TL Kardamom (gemahlen)
- 1 TL Kurkuma
- ½ TL Zimt
- Optional: ½ Chilischote
- Prise Salz
- 1 EL Apfelessig
- 100ml Wasser
- 2 EL Ahornsirup
- Saft ½ Zitrone





KÜRBIS-INGWER-SUPPE

ZUTATEN

für 2 Personen

- 1 EL Sesamöl oder Ghee
- 200 g Kürbis (Gewicht ohne Kerne), in Würfel, z.B. Hokkaido oder Butternut
- 1 (100 g) Karotte, in Würfel
- ½ Zwiebel, gewürfelt
- 1 Knoblauchzehe, gewürfelt
- 10 g Ingwer, gewürfelt
- 300 ml Gemüsebrühe
- 1 EL Kürbiskernöl

ROTE BETE SUPPE

ZUTATEN

für 2 Personen

- 1-2 EL Ghee oder Sesamöl
- 170 g Pastinaken
- 150 g frische rote Beete
- ½ Apfel (bzw. 1 kleiner Apfel)
- ½ Zwiebel
- Optional: daumengroßes Stück Ingwer
- 250 ml Gemüsebrühe
- 100 ml Kokosmilch
- 1 TL Kurkuma
- eine Prise schwarzer Pfeffer (gemahlen)
- 1 TL Koriander (gemahlen)
- 1 TL Kreuzkümmelsamen (oder gemahlen)
- 1/2 TL Zimt
- ein Bund frische Kräuter (Koriander oder Petersilie)

HERBSTLICHE KITCHARI

ZUTATEN

für 2 Personen

- 100 g gelbe Mungbohnen, geschält
- 50 g Basmati Reis
- 1-2 EL Ghee oder Kokosöl
- 2 cm frischer Bio Ingwer (nach Belieben)
- 1 TL Kurkuma, gemahlen
- Prise schwarzer Pfeffer aus der Mühle
- 1 TL Kreuzkümmel, gemahlen
- 1 TL Fenchel, gemahlen
- 50 g Babyspinat
- 100 g Süßkartoffel
- 50 g Karotten
- 0,5 l Gemüsebrühe (nach Bedarf mehr)
- Bund frische Kräuter (z.B. Petersilie, Koriander)
- Salz
- Saft ½ Zitrone

SÜSSKARTOFFEL

ZUTATEN

für 2 Personen

- 1 große Bio Süßkartoffel (ca. 650 g)
- 2 EL Olivenöl
- 1 Avocado
- ½ Bund Koriander
- 1 TL Kreuzkümmelsamen
- 1 TL Fenchelsamen
- 2 EL Zitronensaft
- Steinsalz, Pfeffer aus der Mühle
- Chiliflocken





*"Slow down and
take care of yourself."*

