

**Hildegard Burkert** Ganzheitliches Gesundheitsmanagement

**Yoga ENERGIE Coaching -sichtbarYoga-**  
individuell ganzheitlich alltagstauglich



## Ganzheitlich GROß REINE MACHEN

Unterstützung unserer „Müllabfuhr“ – Entsorgungssystem

**Natürliche Reinigung** durch: Niesen, Durchfall, Erbrechen, Weinen, Schwitzen, Fieber, Seufzen, Pupsen – Winde, Rülpsen, Gähnen, Schlaf, Träume, Menses

### Kraft der Elemente:

**Wasser:** Dusche, schwimmen, Badewanne, Überschwemmung, Regen

**Luft:** Wind, Atem, Sturm, Kälte

**Erde:** vergraben, abgeben, im Garten arbeiten, Erdbeben

**Feuer:** etwas verbrennen, kraftvolles Agni, Sauna (schwitzen), Vulkanausbruch



### Umfeld- Wohnung – Haus – Keller – Garten.

all das entsorgen, entrümpeln, säubern, verschenken was du nicht brauchst...

Raum schaffen mit Klarheit, Ordnung, Struktur.

Energetische Reinigung der Wohnung, der Aura

### Haut.

**Natürliche Reinigung** durch Schwitzen, Fieber

Nutze das **größte Entgiftungsorgan** – deine Haut. Komm jeden Tag mal ins **schwitzen**. Sorge für ausreichende **Bewegung. 30 min.** jeden Tag forsch gehen wirkt Wunder!

**Sauna** macht sauber.

Öle dich kräftig mit geklärtem **Schwarzsamöl** ein, hülle dich in deinen Bademantel und ruhe 30-60 min. Anschließend in der Badewanne ohne Seife abwaschen. Wunderbar bei Übersäuerung!

**Salz-Öl Peeling** – schnell und preiswert – in jeder Küche. Unter der Dusche Haut anfeuchten, mit angerührtem Peeling abreiben, abduschen.

**Atme Sonne!**

**Basenbäder, Salzbäder** entschlacken, herrlich. Du gibst überschüssige Säure über die Haut ab, anschließend ist sie zart wie ein Kinderpopo.

Ganzheitlich: **rituelle Bäder** –begleitet von Gebeten, reinigen nicht nur Körper, sondern auch Geist und Gefühle

**Trockenbürsten** unterstützt, abklopfen, abstreichen



### Lunge.

**Natürliche Reinigung** durch Gähnen

Beim Sport passiert es- im Yoga tun wir's auch – **AUSATMEN**. Erst **was leer ist** kann mit **gutem Neuen** befüllt werden. Atemräume nutzen; Brustkorb weiten, Zwerchfellatmung. Nutze all deine Atemräume – achte mal drauf – wo du deinen Atem wahrnimmst.

Sorge für **frische Luft! Jeden Tag 30 min in der Natur- klasse!**

**Tiefe gleichmäßige, ruhige Zwerchfellatmung** ohne längere Pausen besitzt **tiefe reinigende Wirkungen für ausgeglichenen Geist**

**Nadi Shodi – Wechselatmung**

**AusAtmen** - Seufzen, SCH, FFFF, Mantra: Asatoma

Atme mit **Kapalabati** – schnelles Ausatmen mit lebendiger Bauchbewegung.

Sorge für eine freie Nase mit **Jala-Neti**, Nasenspülung mit körperwarmer, physiologischer Salzlösung (z.B. ½ Teel. Salz auf 0,1 Wasser)

ATEM ist das Bindeglied zwischen Körper und Bewusstsein, Geist.

### Leber.

Der gute alte **Leberwickel** ist wunderbar- zw. 13/15 Uhr, ca.15-30 min. heißes Tuch auf Ende rechten Rippenbauch, trockenes Tuch drüber, Wärmflasche und ab ins Bett- schlaf gut!

**Bitter Kräuter:** Löwenzahn, Chicoree, ++Artischocken, Mariendistel;

**Leberpunkt drücken-** zwischen gr. Zeh und Zeigezoh

**Homöopathie; passende Tropfen**

**Leber/Gallen Tee; 1 Teel. Kurkuma täglich;**

**Chlorella-** unterstützt Ausscheidung von Toxinen

**Yoga:** Drehungen, Rückbeugen –RB, Vorbeugen - VB;

### Mund.

**Ölziehen** – morgens mit ca. 1 Eßl. geklärtem Schwarzsamöl; durch den Mund bewegen, ca. 5-15 min.; staune wie das Öl danach aussieht! Schafft basisches Mundmilieu, tärkt Zahnfleisch; Ausspucken! **Zungenschaber** – mit dem Schaber morgens als erstes die Zunge reinigen.

### Niere.

**Trinke ausreichend** – stilles Wasser, Tee (unterstützende Kräuter f. Niere, Leber etc.), stündlich ein Glas sorgt für steten Wasser-Energie-Fluss! Tagesstart 1-2 Gläser nüchtern. 30 min vor und nach dem Essen

Probiere mal 15 Min gekochtes Wasser **mit Ingwer!** Macht wunderschöne Haut!

**Nierenpunkt drücken** – Mitte Fußsohle

**Birkensaft, Brennnessel-Saft/tee; KräuterTees;**

**Homöopathie Niere-** Kräuter Tees, Nierenpunkt, Wasser

**Yoga:** Hände auf Nieren, Drehungen

## Verdauung/Dickdarm .

**Natürliche Reinigung** durch: Durchfall, Erbrechen, Pupsen –Winde, Rülpsen

Auf gesunde, **vollwertige Ernährung** achten, die für DICH passt.

Iss bis spätestens 19.00h, am besten leicht und warm.

Bedenke – deine Nahrungsmittel sollen dich **NÄHREN**. Logisch: Wertvolles gibt wertvolles, minderwertiges....

Weniger ist auch hier MEHR. Finde die Einfachheit. Entschlackungstage sind klasse.

Morgens nüchtern ½ Zitrone in heißem Wasser.

**Harmonisierend:** Amla Mus (z.B. von Seva München)-wirkt tonisierend.

**Sattvische** (reine, lichtvolle) **Ernährung** minimiert Verschmutzungen

Eigenschaften sind:

- *frisch, leicht und nahrhaft*
- *ausreichend trinken*
- *in der angemessenen Menge*
- *zur rechten Zeit*
- *und in angenehmer, heiterer Gemütsverfassung*

Für sich klären: Qualität der Ernährung – das BESTE für die Beste (N)

**Yoga:** Drehungen, VB, Apanasana, Außenseiten Oberschenkel, Waden massieren

Apana Bereich – Ausscheidung, alles was Agni fördert, alles was ordnet – Gleichmaß – Klarheit schafft

Asanam – Haltung- Tätigkeit um in die Ruhe zu kommen

**Giftstoffe binden-** Heilerde, Algen,

**Körper einer Frau** – natürlichen Zyklus – Eisprung, Menses, Empfängnis, Schwangerschaft, Geburt, Menopause - Menses als Akt der Reinigung

## Mehr Yoga: .

### **YOGA SHATKARMA - REINIGUNGSTECHNIKEN**

Neti- Nasenspülung – Kopfbereich

Basti- Reinigung des Dickdarms

Dhauti – Reinigung der Mundhöhle – Zunge schaben und Ölziehen -Verdauungstrakt

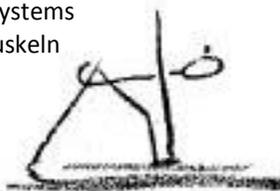
Nauli – willentliches rotieren der Bauchmuskeln -Stärkung des Energiesystems

Agni Sara –die Kraft der Sonne in sich wecken – mit Atem und Bauchmuskeln

Trataka – Reinigung für Nervensystem, Augen

Kapalabati- Reinigung der Lungen – kraftvolles Ausatmen

Nadi Shodana – wechselseitige Nasenatmung



## Achte Deine geistige Hygiene – was denkst du? .

**Natürliche Reinigung** durch: Trauer, Weinen, Depression, Träume, Schlaf

Gib deiner Affenbande im Kopf klare Aufgaben – **DU** bist der Ansager.

**Gestalte dein Denken** -fördernde Nahrung in Form von **positiven , lebensbejahenden**

**Gedanken** z. Bsp. mit positiven Sätzen, Affirmationen, einem Mantra.

Beobachte. Übernimm Verantwortung – geh in deine Schöpferkraft!

**Alpha-Seelen-Schreiben-** 10 min einfach schreiben lassen

**Ausrichtung auf...** z.Bsp. REIN; Wo im Körper für dich, REIN Atmen – d.h. dorthin (Energie folgt Aufmerksamkeit)

**Erfordert Achtsamkeit und Unterscheidungsvermögen:** welches **Gedankengut und Sinneseindrücke** lass ich in mich rein; darin wertfrei, erwartungsfrei, ohne nachzudenken, zu reagieren, Demut -hin zu anstrengungslos, wie von selbst, tiefer und tiefer – es geschieht einfach - aus uns heraus, aus dem innersten göttlichen Kern, Funke  
Hin zu Heiterkeit, Gleichmut, Gelassenheit, Wohlbefinden

**Kopfkraft, GedankenKraft, KopfKino:** Violettes Licht, Wasserfall, Schwamm, REIN denken, fühlen, atmen; (s. Foto); Visualisieren

## Deine emotionale Hygiene – welche Gefühle beherrschen dich? .

**Natürliche Reinigung** durch Weinen, Lachen, Seufzen

Nimm deine Gefühle wahr – doch lass dich nicht von ihnen beherrschen.

Sorge achtsam für dich, geh liebevoll mit dir um.

Was hilft dir im Gleichgewicht zu bleiben?

Kläre und handle aus dem Erkennen: Was, wer nährt, stärkt dich, was entzieht dir Kraft?

## SEELE: .

**Natürliche Reinigung** durch: vergessen, erinnern

**Schamanische** Reinigung – löst Anhaftungen

**Systemisches Familienstellen** löst übernommene Themen auf

**Karmische** Seelenarbeit

**Bodywork** – über Körper ins Gespräch mit der Seele

**Vergeben;**

**SelbstLiebe;**

**HerzJa leben;**

## Effektives: SinnenFasten .

TV, PC, Handy - schweigen - fokussiert ansehen - Stille - einfach Essen

KLARHEIT – Sattva – lichtvoll, rein: In Gedanken, Worten , Taten, Fühlen = echt, klar, stimmt, stimmig!

## Rhythmen - Rituale.

Erkenne – dein Leben ist Rhythmus. Respektiere deinen persönlichen Takt.

Auf AnSpannung folgt EntSpannung. Nach Kopfkraft finde Ausgleich in kreativem HandTun. Vor dem Aufnehmen kommt das Abgeben.

Nutze die Energien des Tages: Stehe kurz vor 6.00 h auf und gehe gegen 22.00 h zu Bett.

Lebe und gestalte kraftvolle Rituale- nutze die Energie des DANKES, lade die Fülle ein.

Die Yogamatte ausrollen, ein wunderbares Ritual.

Händewaschen- reinigt auf allen Ebenen, wenn du dir dessen bewusst bist.

„Hiermit erlaube (oder: danke) ich dem Wasser mich zu reinigen in Körpern, Seele, Geist und Aura!“

*-es gibt sicher noch viel mehr Gutes - finde und entdecke das DEINE -*

**Die einzige wahre Reinheit befindet sich im Herzen**