



Viel Spaß beim Ausprobieren

PORRIDGE/OATMEAL

1. Milch in einen Topf geben und auf hoher Stufe zum Kochen bringen.
2. 5 gehäufte EL (ca. 40 g) blütenzarte Haferflocken hineingeben und umrühren.
3. Platte ausschalten und unter gelegentlichem Rühren für ca. 3-5 Minuten köcheln bzw. ziehen lassen.
4. Mit einer kleinen Prise Salz und/oder Zucker abschmecken und noch leicht warm in einer Schüssel servieren.



VARIATIONEN

Anstatt Milch
Wasser/ Pflanzliche
Milch

TOPPINGS:
FRÜCHTE, SIRUPS,
CHIASAMEN,
DIVERSE NÜSSE

Ursprung

Seinen Ursprung hat der warme Haferbrei in Schottland und wurde dort sehr gerne von Arbeiterfamilien gegessen.

...(ANDERS) NACHGEDACHT

Ein buddhistischer Meister wurde gefragt, warum er immer so glücklich sei.

Seine Antwort: „Wenn ich stehe, dann stehe ich, wenn ich gehe, dann gehe ich, wenn ich sitze, dann sitze ich, wenn ich esse, dann esse ich, wenn ich liebe, dann liebe ich ...“*

Wann warst du das letzte Mal da?

So richtig da im gegenwärtigen Moment?
In unserer Welt voller Ablenkungen und Multitasking-Verlockungen fällt es vielen schwer, achtsam und bewusst im Jetzt zu sein. Wir schauen während des Essens aufs Handy, telefonieren beim Spazierengehen...

Probiere es mal aus: Geh den nächsten Schritt bewusst, spüre deine Füße, die Luft. Iss deine nächste Mahlzeit achtsam, fühle und kaue langsam, schmecke genau.

*<https://www.achtsamerleben.de/achtsamkeit/>

Bewegung – Entspannung

Richtiges Stehen – Der Berg (Tada-Asana)

- Deine Beine sind hüftbreit geöffnet.
- Das Gewicht ist überwiegend auf den Fersen.
- Die Knie sind leicht gebeugt.
- Dein Becken ist leicht nach vorne gekippt.
- Arme und Hände sind entspannt neben deinem Körper.
- Dein Bauchnabel ist nach innen gezogen.
- Deine Schultern hängen locker nach unten.
- Dein Kopf ist gerade, in Verlängerung deiner Wirbelsäule.

Wenn du so stehst, ist dies für deinen Rücken sehr gesund. Dies ist anfangs bestimmt noch ungewohnt. Aber wenn du es immer wieder übst, wirst du schnell Routine bekommen. ☺

