

SONNE

Sonnenlicht kann uns verzaubern. Dunkle Gedanken vertreiben. Uns heilen. Es ist eine Wohltat für Körper, Geist und Seele. Darum blühen wir im Sommer geradezu auf. Die Sonne ist das strahlende Zentrum unserer Galaxie. Auf ihrer täglichen Reise durch den Himmel schenkt sie uns wunderbare Glücksmomente







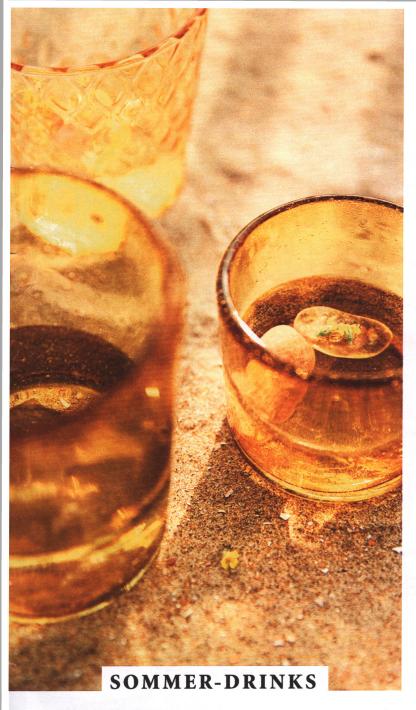


Am Ende eines wunderbaren Sonnentages ist es sinnvoll, das Element des Feuers mit dem Element des Wassers auszubalancieren. Dusche mit lauwarmem Wasser, massiere deine Haut sanft mit einem Mix aus grobem Meersalz, 5 Tropfen Ringelblumenöl und ein paar Blütenblättern. Oder verwende nach dem Duschen ein Pflanzenspray, in das du ein paar Tropfen Kamillen- oder Ringelblumenöl gibst und das du aufsprühst, um durch die Nebelwolke zu gehen. Das ist nicht nur erfrischend, sondern auch ein guter Aura-Reiniger.

AUSZEIT

In der Mitte des Tages steht die Sonne am höchsten: Ihre Strahlen fallen senkrecht zur Erde. Zeit, in den Schatten zu gehen, noch einmal einen guten Sonnenschutz aufzutragen und ein wenig zu ruhen. Oder zu meditieren und alles Belastende loszulassen, Widerstände abzubauen. Raum zu schaffen. Das funktioniert hervorragend mit der Gibberish-Meditation: Schließe deine Augen und formuliere ein paar Minuten lang unsinnige Worte und Töne - eben Gibberish. Erlaube dir, alles auszudrücken, was du wahrnimmst: Gefühle, Gedanken, Anspannung ... Wirf sie über die Töne aus deinem Körper. Brabbeln hilft dir, damit aufzuhören, ständig Worte zu formulieren. Ohne deine Gedanken zu unterdrücken, kannst du sie mit unsinnigen Worten und Tönen stoppen. Dein Körper kann sich dabei mit ausdrücken. Erlaube dir, einfach verrückt zu sein. Danach sitze einige Minuten, ohne dich zu bewegen. Nimm die Stille wahr. Und verbinde dich dann mit der wohltuenden Energie der Sonne.





Was wir im Sommer brauchen, ist Wasser. Viel Wasser. Und ein paar coole, erfrischende Drinks wie diesen Essig-Zitrone-Ingwer-Mix. Das Getränk belebt und ist ein wahres Gesundheitselixier – denn es bekämpft Entzündungen, pusht die Abwehr und gleicht den Elektrolyte-Haushalt aus. Und schmeckt wirklich gut. Einfach eine Handvoll zerkleinerten Ingwer mit sechs Tassen Wasser erhitzen, zwei Minuten kochen und 20 Minuten ziehen lassen. Abseihen und mit einer 3/4 Tasse Ahornsirup (oder Honig), 2/3 Tasse Zitronensaft und einer halben Tasse Apfelessig mixen. Schmeckt warm oder auf Eis.

TEXT SARAH DOMOGALA FOTO ANN-MARIE JANSSEN

STYLING CYN FERDINANDUS HAARE MAKE UP MANOUS NELEMANS

MODEL DELIA/EVD AGENCY.COM PR SHUTTERSTOCK

