

A grounding autumn Yoga workshop

Een zachte gids voor
een voedende herfst
en winter



Marleen Onghena
Karen Vranken



Allereerst een bedankje van Marleen en Karen aan alle deelnemers van onze **Grounding autumn Yoga Workshop**. We hopen dat jullie ervan genoten hebben en dat we jullie nieuwe inspiratie hebben kunnen geven over hoe je yoga kunt introduceren in je dagelijkse leven en routines.

Elke handeling die je de juiste aandacht en bewustzijn geeft, wordt een yogabeoefening.

In dit document vind je 2 geleide meditaties die we speciaal voor jou hebben gemaakt. Onthoud dat een yogabeoefening, meditaties, ademwerk of het experimenteren met Ayurvedische gerechten en kruiden geen dogmatische regimes zijn.

Geef jezelf de ruimte en de vrijheid om in zachtheid te experimenteren. Je zal merken dat je hart-wijsheid weet dat dit je welzijnsgevoel zal verhogen.

Blijf nieuwsgierig!



Karen



Marleen

Waarom vullen Ayurveda en Yoga elkaar zo goed aan?

Ayurveda en yoga zijn beide oude praktijken uit Indië die een gemeenschappelijk doel hebben: het bevorderen van holistische gezondheid en welzijn.

Yoga benadrukt de verbinding tussen lichaam, geest en ziel door middel van beweging, ademhaling en meditatie.

Ayurveda richt zich op het behoud van evenwicht door middel van voeding, levensstijl en natuurlijke remedies.

Samen bieden ze een compleet systeem om ons fysieke, mentale, emotionele en spirituele Zelf te voeden.

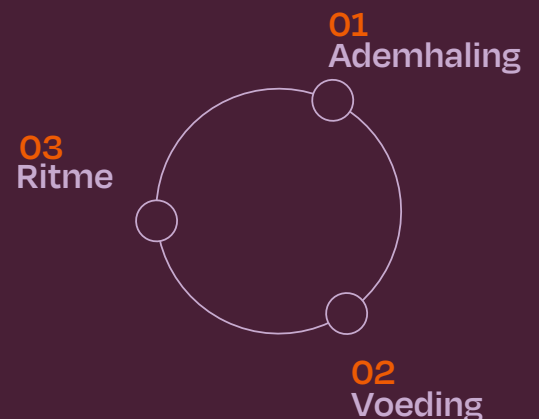
“Ayurveda biedt zoveel wijsheid dat het overweldigend kan zijn om te weten waar je moet beginnen. Ik geloof in klein beginnen - kies gewoon een paar ideeën die op dit moment haalbaar voor je zijn. Daarom deel ik makkelijke tips en ideeën die je naar eigen wens en vermogen kunt toepassen!

Ik hoop dat je het leuk vindt! Ik hoor graag je reactie en feedback eens je er een paar uitprobeerde!”

“ Liefs, Karen

[Contacteer mij via email](#)

3 manieren om je deze herfst gezond, gelukkig en verbonden te voelen.



Wat is Vata? En hoe is dit verbonden met het herfstseizoen?

Hier volgt een korte en eenvoudige
inleiding in de Ayurveda.

De 5 elementen

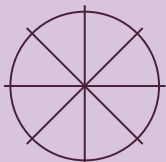
De volledige kennis, wetenschap en praktijk van Ayurveda zijn gebaseerd op één fundamenteel concept: de theorie van de vijf oerelementen. **De vijf elementen; ether, lucht, vuur, water en aarde - zijn de vijf hoofdelementen die als bouwstenen van het universum worden beschouwd.** Het menselijk lichaam vormt hierop geen uitzondering.

De 3 energieën

Een **dosha**, in de Ayurveda, is een van de drie primaire energieën - **Vata, Pitta en Kapha** - die het lichaam en de geest besturen en de unieke constitutie van elke persoon vormen. Deze drie energieën worden op zich gevormd door de vijf elementen. Elke dosha beïnvloedt fysieke kenmerken, temperament en natuurlijke neigingen. Idealiter werken ze in harmonie samen.



Ether



Lucht



Vuur



Water



Aarde



Vata dosha

Als we van seizoen tot seizoen veranderen, veranderen de elementen ook! Vata dosha bestaat uit het element lucht en ruimte (ether). De Vata eigenschappen zijn koud, droog, ruw, licht, beweeglijk en onregelmatig. Om Vata en zijn kwaliteiten in balans te brengen, introduceren we de tegenovergestelde kwaliteiten - warm, olieachtig, glad, zwaar, stabiel en regelmatig!

Het Vata-seizoen is een tijd om te aarden en te herstellen in plaats van te pushen en uit te putten.

Pitta dosha

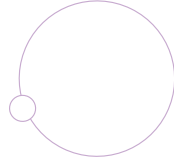
Pitta dosha bestaat uit vuur- en water-elementen.

Kapha dosha

Kapha dosha bestaat uit aarde- en water-elementen.



01 Adem



De adem is fundamenteel voor het leven en dient als brug tussen lichaam en geest. Het is een van de twee belangrijke elementen uit de buitenwereld die we in ons lichaam brengen. Het is dus daarom ook logisch dat het onze energieniveaus sterk reguleert.

Bewuste ademhalingstechnieken kunnen het **zenuwstelsel kalmeren, de geest focussen en emotioneel evenwicht ondersteunen**. Regelmatige beoefening helpt om mindfulness te cultiveren, stress te verminderen en het algehele welzijn te verbeteren.

Geleide meditaties

Hieronder staan links naar twee korte en makkelijke ademhalingsmeditatie-oefeningen die je kunt proberen. Misschien kun je ze downloaden op je smartphone zodat je ze kunt beluisteren wanneer je maar wilt.

Gun jezelf af en toe deze 5 tot 10 minuten. Het is wetenschappelijk bewezen dat zelfs maar een paar minuten bewust ademen en mediteren een enorm positief effect heeft op je fysieke en mentale welzijn.



Marleen



Start ademhalingsoefening - 11 min



Karen



Start box breathing oefening - 5 min



Probeer het eens.

Misschien heb je nog geen specifieke routine, dat is niet erg. Je kunt twee keer per dag mediteren, of één keer per week. Kies je eigen ritme.

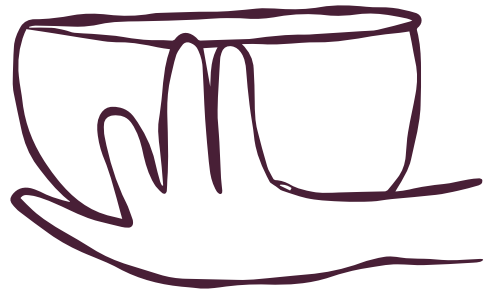
02 Voeding



Voedsel is meer dan alleen voeding; het speelt, volgens de Ayurvedische principes, een cruciale rol in het behouden van balans.

Naast adem is voedsel het tweede element uit de buitenwereld dat we in ons opnemen. Ook hier heeft de introductie van voedsel een sterk effect op ons energieniveau.

Onze spijsvertering (ons innerlijke vuur) speelt een enorme rol in onze fysieke en mentale gezondheid. Door onze inname in balans te brengen, kunnen we ons ook beter verbinden met ons ware Zelf en de grotere universele Waarheid.



Naar de recepten

In de Ayurvedische keuken kom je al een heel eind met deze basisregels.

1. Eet vers, levend voedsel
2. Vermijd geoxideerde oliën en geraffineerde suikers
3. Eet seizoensgebonden
4. Eet met aandacht
5. Eet volgens je dosha's*



Misschien denk je **“Duh! Dit weet ik al.”**

En je hebt helemaal gelijk!

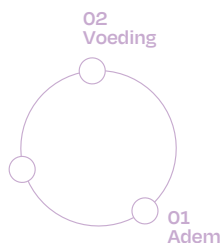
Vooral je lichaam weet dit heel goed. Toch lijkt het tegenwoordig heel moeilijk om dit goed toe te passen. Dat hoeft het niet te zijn.

Introduceer deze basisregels langzaam maar zeker in je winkel- en eetgewoonten. Experimenteer en merk hoe je lichaam zich voelt na bepaalde voedingsmiddelen.

Dwing jezelf niet tot een “dieet”. Het is veel interessanter en duurzamer als je langzaam en nieuwsgierig je weg vindt in de Ayurvedische eetprincipes. Stap voor stap.

* meer over dosha's in een volgende workshop.

03 Ritme



Het introduceren van kleine gezonde gewoonten en een **meer voorspelbare dag- en nachtroutine** zijn niet saai voor je lichaam.

Je lichaam vindt dit heerlijk en je zult verrast zijn te merken hoe helend het is.

Probeer meer te steunen op je ware natuurlijke circadiane ritme.



Dag

Vuur
Pitta

Plannen maken
Organiseren
Actie nemen
Goed metabolisme

Aarde
Kapha

Zachte beweging
Klaarmaken voor de dag
Energie verzamelen

Wind
Vata

Communiceren
Sociaal contact
Beweging

Wind
Vata

Meditatie
Actieve dromen
Lichte slaap

Aarde
Kapha

Begin te vertragen
Terugtrekken
Samenzijn met familie

Vuur
Pitta

Diepe slaap
Verwerking van indrukken
'Rest & digest' in volle werking

Nacht



Dageraad



Wat kan je proberen:

Doe de 'Feet-Flop'

Drink een kop warm water met citroen

Gebruik een tongschraper

Probeer een korte meditatie

Schemering



Wat kan je proberen:

Ontkoppel je van schermen 30-60 minuten voor het slapen gaan.

Maak voor jezelf en je dierbaren een Golden Milk.

Probeer een korte meditatie.

Hier zijn een paar kleine ochtend- en avondgewoonten die je een heel eind op weg kunnen helpen.
Mix ze zoals jij dat wil.

Misschien probeer je er gewoon 1 te herhalen, dat is prima. Misschien doe je ze een tijdje allemaal, maar blijf je hangen bij jouw twee favorieten. Allemaal goed. Als je een tijdje stopt, pak het dan gewoon weer op met zachtheid en liefde; zonder oordeel. Zoals een liefdevolle, geduldige verzorger een kind helpt te leren lopen. We struikelen allemaal wel eens.



Ochtendgeluk

Tip 1: Doe de Feet-flop

Buig en strek je voeten terwijl je ligt.
Hiervoor hoef je niet eens je bed uit!

Waarom het werkt: deze kleine en makkelijke beweging van je voeten houdt je fascia - of het bindweefsel dat je spieren, organen en bloedvaten omringt - soepel, flexibel en vol zuurstof. Bovendien helpt stretchen om slaperige ledematen wakker te maken en je lichaam voor te bereiden op alle activiteiten van de dag. Als je wilt, kun je na het opstaan wat zachte cat/cow bewegingen toevoegen.



Tip 2: Warm water met citroen

Drink 's ochtends als eerste een kop warm water (lauw) met een (stevig) kneepje citroensap.

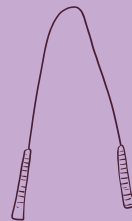
Waarom het werkt: Dit helpt bij het hydrateren van het lichaam, het stimuleren van de spijsvertering en het wegspoelen van gifstoffen, waardoor de droge en onregelmatige eigenschappen van Vata worden verzacht.



* opgepast voor
hongerige huisdieren

Tip 3: Tong schrapen

Gebruik een koperen tongschraper (of lepel) om zachtjes je tong van achteren naar voren te schrapen, 5-7 keer.



Waarom het werkt: Tongschrapen verwijdert gifstoffen (ama) die zich 's nachts ophopen, het bevordert een frisse adem en stimuleert de spijsvertering.

Tip 4: Vertraag je adem voor een paar seconden

Doe misschien wat box-breathing terwijl je naar je werk pendelt, of adem gewoon 3 keer lang, traag, zijdezacht in en uit, met de nadruk op een lange gedoseerde uitademing.

Waarom het werkt: Langzaam ademen activeert je parasympathische zenuwstelsel. Dit systeem is verantwoordelijk voor onze "rust- en verteringsrespons", waarbij onze polsslag vertraagt en de luchtwegspieren worden aangespannen om ons hart en onze longen een welverdiende pauze te gunnen.

Vooral in de herfst en winter is het heel erg helend om **vòòr middernacht naar bed te gaan**. We kunnen hier niet het ritme van het zonlicht volgen, want dan zouden we maar een paar uur wakker zijn. Maar sluit gewoon net iets meer aan bij het natuurlijke ritme van langere nachten.



Maak je geen zorgen!
Je kan nog steeds lekker feestvieren rond de winterzonnwende (Kerstmis voor sommigen) en Oud en Nieuw.

Zachtheid 's avonds

Tip 1: Ontkoppel schermen en kom tot rust

Zet 30-60 minuten voor het slapengaan je elektronische apparaten uit en doe rustige activiteiten zoals lezen of mediteren. Misschien kun je knuffelen met je geliefden. Dim de lichten om je lichaam te laten weten dat het tijd is om te ontspannen. Of je kan een [Golden Milk](#) voor jezelf maken.

Waarom het werkt: Dit *vertragen* helpt de rusteloosheid van Vata tegen te gaan en bevordert een natuurlijke overgang naar de slaap.

Tip 2: Golden Milk (Kurkuma melk)

[Recept](#)

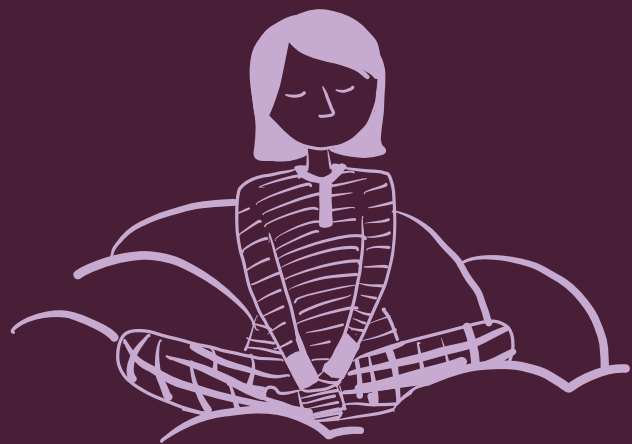
Drink een kop warme melk (of plantaardige melk) met kurkuma, kaneel en honing ongeveer 1 uur voor het slapen gaan.

Waarom het werkt: Deze voedende drank helpt de geest te bedaren en de droge eigenschappen van Vata te verzachten, wat ontspanning bevordert.

Tip 3: Probeer een korte meditatie

Doorloop één van je eigen favoriete [geleide meditaties](#) of probeer een van onze meditatie-oefeningen.

Waarom het werkt: Een avondmeditatie kalmeert de geest, reflecteert op wat er overdag gebeurde en laat de stress en zorgen van de dag los.



Ayurvedische recepten voor de herfst

Dranken

Warm citroen water



1 persoon

Ingrediënten

- 200 ml gefilterd warm water
- Sap van 1/2 citroen
- Rauwe biohoning (naar smaak)

Bereiding

1. Doe citroensap bij je warm (niet kokend water)
2. Roer er eventueel rauwe biohoning door en geniet!

Golden Milk



1 persoon

Ingrediënten

- 250 ml amandelmelk, hennepmelk, havermelk of kokosmelk
- ¼ theelepel gemalen kurkumapoeder
- ¼ theelepel gemalen gemberpoeder
- ¼ theelepel gemalen kaneelpoeder
- Maal een klein beetje verse zwarte peper
- Rauwe biohoning (naar smaak)

Bereiding

1. Doe de melk in een kleine steelpan, samen met de andere ingrediënten, behalve de rauwe honing.
2. Verwarm tot net onder het kookpunt en meng goed.
3. Doe in een mok, roer de honing erdoor en geniet!
4. Slaapmutsje? Drink tot 1 uur voor je gaat slapen

Waarom het werkt:

Door de verwarmende kruidenmix zit 'Golden Milk' boordevol verbazingwekkende gezondheids- en schoonheidsvoordelen. Enkele hiervan zijn:

- Kurkuma zit boordevol antioxidanten. Deze helpen het lichaam te beschermen tegen vrije radicalen. De specerijen hebben een ontstekingsremmend effect, wat kan helpen om je gewrichten soepel te houden.
- Curcumine, een krachtige werkzame stof in kurkuma, helpt je focus en concentratievermogen. Het zou ook de groei van je hersencellen bevorderen en je humeur verbeteren.

CCCTF kruidenthee

(coriander, cumin, cardamon, turmeric, fennel)

1 persoon

Ingrediënten

- ⅛ theelepel kardamonpoeder
- ⅛ theelepel komijnpoeder
- ⅛ theelepel korianderpoeder
- ⅛ theelepel kurkumapoeder
- ⅛ theelepel venkelpoeder
- 250 ml gefilterd warm water
- Rauwe biohoning (naar smaak)

Bereiding

1. Giet warm (niet kokend) water op de kruiden in een grote kop.
2. Roer er eventueel rauwe biohoning door en geniet!

Mensen met een Vata- of Kapha-constitutie kunnen eventueel een extra schijfje verse gember toevoegen.

Waarom het werkt:

Dit is een luxe versie van de eeuwenoude Ayurvedische klassieker, CCF-thee: een kruidenthee die de spijsvertering ondersteunt en de weerstand verhoogt. Deze kruidencombinatie is prachtig geneeskrachtig!

- Stimuleert het spijsverteringsvuur en de stofwisseling.
- Bevordert de opname en assimilatie van voedingsstoffen.
- Verwarmt de bloedsomloop.
- Reinigt het lymfestelsel (ontgiftend).
- Vermindert gasvorming en een opgeblazen gevoel.
- Zachte detox.
- Verbeterd de stoelgang.
- Helpt bij misselijkheid.

Ayurvedische recepten voor de herfst

Gerechten

Warme ochtendappeltjes

1 persoon

Ingrediënten

- 1 blozende appel
- snuifje kaneelpoeder
- 1 Tbs (eetlepel) gefilterd water

Bereiding

1. Schil je appel en snij hem in stukjes
2. Warm de appelstukjes in een pannetje op een matig vuur voor ongeveer 3 min.
3. Voeg een snuifje kaneelpoeder toe en stoof nog even verder tot ze zacht zijn of het water verdampt is.
4. Doe je warme appeltjes in een kommetje en geniet!

Waarom het werkt:

Als je appels kookt, komt de pectine vrij – een speciale vezel die helpt het darmslijmvlies te herstellen, gezonde darmbacteriën te stimuleren en ontstekingen te verminderen. Kaneel ondersteunt de bloedsuikerspiegel en het immuunsysteem, en zorgt er bovendien voor dat je keuken heerlijk ruikt!



Herfst casserole

2 personen

Ingrediënten

- 1 zoete aardappel, geschild en in blokjes gesneden
- 2 eetlepels plus 1-2 theelepels kokosolie
- 1 broccoli kop (in roosjes gesneden)
- 300 gr **gekookte** witte of bruine rijst
- 250 gr **gekookte** pintobonen, goed afgespoeld en uitgelekt
- 1 ½ theelepel gemalen koriander
- Zeezout (naar smaak)
- Versgemalen zwarte peper (naar smaak)

Bereiding

1. Verwarm de oven voor op 190 C°.
2. Doe de zoete aardappelblokjes in een ovenschaal met opstaande randen van minstens 5 cm en meng ze met 2 eetlepels kokosolie. Bak ongeveer 20 minuten.
3. Bereid ondertussen de andere ingrediënten voor. Voeg na 20 minuten de broccoli, rijst, pintobonen, koriander, kruiden en extra kokosolie toe aan de ovenschaal en meng met de zoete aardappels.
4. Bak nog zo'n 20-25 minuten, tot alles lekker gaar aanvoelt. Serveer warm als hoofdgerecht of als bijgerecht.

Waarom het werkt:

Zoete aardappelen zijn een geweldige bron van vezels, vitamine A en vitamine C. Oranje en paarse zoete aardappelen zijn ook rijk aan antioxidanten die je lichaam beschermen tegen vrije radicalen die je ziek kunnen maken of ontstekingen kunnen veroorzaken.

Gemalen koriander verhoogt de immuniteit. Koriander bevat antioxidantverbindingen die celschade door vrije radicalen voorkomen en ontstekingen in het lichaam bestrijden. Verbindingen als terpineen en quercetine hebben volgens laboratorium-onderzoeken mogelijk kankerremmende, immuunversterkende en neuroprotectieve effecten.

Ayurvedische recepten voor de herfst

Gerechten

Gouden wortels, blij buik

6 personen als bijgerecht / 4 personen als hoofdgerecht

Ingrediënten

- 60 gr kokosolie, gesmolten, en nog wat extra om in te vetten
- 4 middelgrote wortelen, in plakjes van 2,5 cm gesneden
- 1 middelgrote flessenpompoe (butternut), geschild, van zaad ontdaan en in blokjes van 2,5 cm gesneden
- 2 middelgrote rode bieten, geschild en in blokjes van 1 cm gesneden
- 2 zoete aardappelen, in blokjes van 1 cm gesneden
- 1 theelepel zeezout
- 2 eetlepels ahornsiroop of kokosnectar
- 1 theelepel gemalen kurkuma
- ½ theelepel gemalen kaneel

Bereiding

1. Verwarm de oven voor op 190 C°. Vet een ovenschaal of een bakplaat - met opstaande randen - in.
2. Meng in een grote kom de wortelen, pompoe, bieten en zoete aardappelen met de kokosolie.
3. Meng in een kleine kom het zeezout, de kokosnectar, kurkuma en kaneel en giet/schep dit door de groenten.
4. Verdeel de groenten over de voorbereide ovenschaal en bak tot ze gaar zijn, ongeveer 1 uur, roer halverwege.

Klaar!

Recept gebaseerd op 'Sweet cleanse turmeric-roasted root veggies' uit Kimberly Snyder's boek: 'Recipes for your perfectly imperfect life' - Harmony Books - New York



Online zoeken naar Ayurvedische gerechten? Zeker!

Online vind je volop lekkere en gemakkelijke Ayurvedische recepten. Let wel: niet alles wat als volledig Ayurvedisch (satvisch) wordt gepresenteerd, is dat ook echt.

Enkele simpele vuistregels bij je zoektocht:

- Gebruik zoveel mogelijk verse ingrediënten
- Kies (bijna) volledig plantaardige opties (ghee uitgezonderd)
- Vermijd agressieve kruiden
- Geen geoxideerde oliën

"Jouw keuzes en jouw reis"

Deze eerste yoga-workshop, en hopelijk nog vele in de toekomst, organiseren we graag met deze filosofie. We moedigen je aan om in je eigen tempo kleine nieuwe gewoontes te integreren.

Het pad van yoga is een voortdurende en mooie reis, omdat het volledig verbonden is met het leven. Dit betekent: je kunt niet 'falen'.

Het is jouw persoonlijke reis. Je bent vrij om te experimenteren met verschillende gradaties van discipline, en hoe je tijd investeert in je Zelf en je bewustzijn. Van intensieve dagelijkse training tot occasionele begeleide lessen.

Als je om wat voor reden dan ook je 'programma' een tijdje uit het oog verliest, voel je dan niet ontmoedigd. Ga gewoon verder waar je gebleven was. Denk nooit negatief over jezelf of de reis. Er is geen specifieke 'look' of gevoel dat je moet nastreven. Elke stap die je zet, is waardevol. Yoga bestaat in vele unieke vormen, maten en gedaanten.

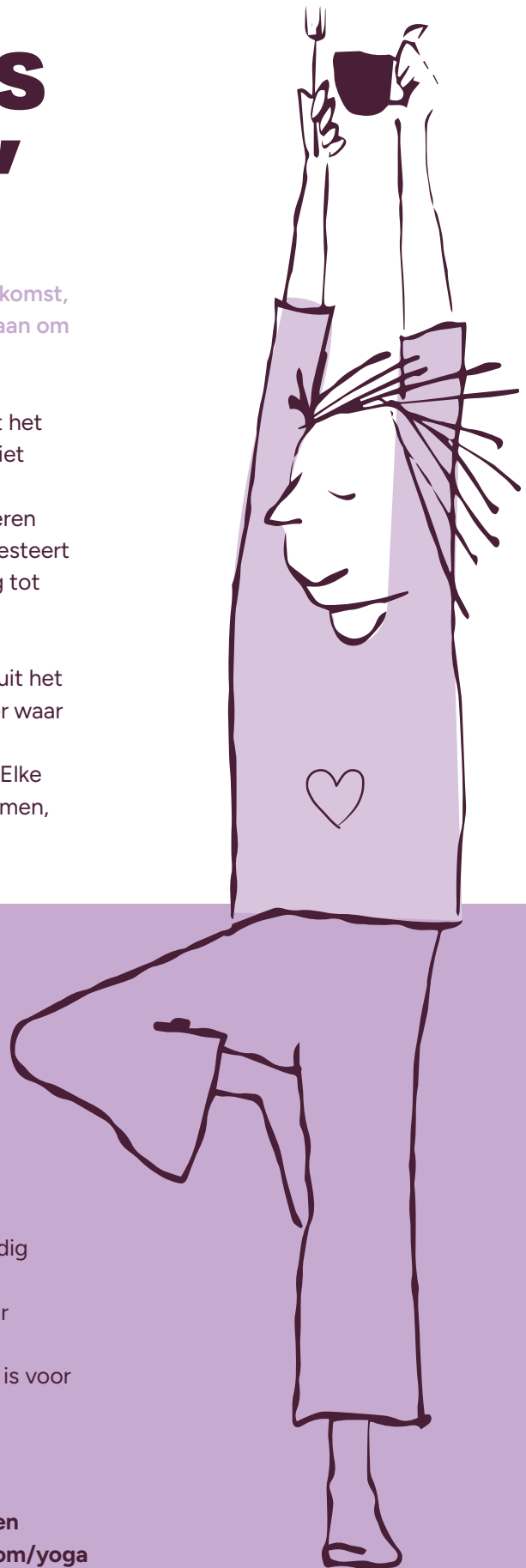
We zijn beschikbaar voor advies

Sommigen onder jullie voelen zich misschien wat verloren of denken hulp van buitenaf nodig te hebben, om hiermee te beginnen of om een ritme te kunnen behouden.

Misschien heb je een meer op maat gemaakte oplossing nodig voor jouw situatie en leven. Marleen en Karen zijn beiden beschikbaar om je te helpen; of om je door te verwijzen naar programma's of docenten die het beste aansluiten bij jouw specifieke behoeften. Je bent niet alleen op deze reis. Yoga is voor iedereen.

Contacteer Marleen
growrootsandwings.eu
[instagram.com/marleen_onghena](https://www.instagram.com/marleen_onghena)

Contacteer Karen
karenvranken.com/yoga
[instagram.com/karenvranken](https://www.instagram.com/karenvranken)



**Tot een
volgende
workshop?**

