

»Rest, Receive & Rise«

live & online Retreat am 6.11.22

Check-
und Einkaufsliste

Wir freuen uns, dass du beim ersten RISE at home Retreat dabei bist - let's rise together now!

Im Folgenden findest du alles, was du für's Retreat besorgen bzw. bereithalten solltest. Um dir die Übersicht zu erleichtern, haben wir die Liste nach Workshops aufgeteilt.

Morning Yoga

7:15 - 9:00

- Yogamatte
- einige Kissen (müssen keine Yogakissen sein)
- 1-2 Decken
- Journal / Notizheft / Stift

Nourishing Our Uniqueness

10:00 - ca. 11:30

- Journal / Notizheft / Stift

Visionboarding

13:00 - 15:00

- Zeitschriften, Zeitungen, Broschüren, Bücher, aus denen ausgeschnitten werden darf
- großes Blatt Papier oder Zeitungspapier zum Bekleben; Empfehlung: mind. 30 x 40 cm
- Schere / evtl. Stift + Papier
- Kleber / Tapes / Tesa / Klebstift
- Gerne kannst du schon im Vorfeld Bilder sammeln, die einfach Freude in dir auslösen

Ayurvedisch Kochen Ganz Einfach

15:30 - 18:00

Portion für ca. 4 Personen / 4 Mahlzeiten

Gelbes Linsen-Dahl:

- 250 g gelbe Linsen
- Saft 1/2 Zitrone
- Öl (Sonnenblumen)
- 1 kleine Zwiebel
- 1 Daumen frischer Ingwer
- Salz

Gewürze:

- 1 TL Kurkuma gemahlen
- 1 TL Kreuzkümmel gemahlen
- 1/2 TL Koriander gemahlen
- 3 Lorbeerblätter
- 1 TL getrockneter Oregano

Apfel-Dattel Chutney

- 150 g getrocknete Datteln
- 2 kleine Äpfel oder ein großer
- 1 Orange
- 1 - 2 Chili o. 1/2 TL Chili flocken (opt.)
- 1 kleine Zwiebel
- Stück Ingwer - ca. 4 cm lang
- 7 EL Apfelessig
- Salz

Gewürze:

- 1/2 TL Fenchelsamen ganz (o. gemahlen)
- 1/2 TL Korriandersamen ganz (o. gemahlen)
- 3 Nelken ganz

Gerösteter Rosenkohl mit Sesam

- ca. 600g Rosenkohl
- 70g Sesam
- 2 EL Sonnenblumen Öl
- 1 EL Sesamöl (optional)
- 2 EL Soya Sauce

Kräuterreis

- 250g Basmati Reis
- 1 kleiner Bund frische Kräuter nach Wahl (Dill / glatte Petersilie / Koriander)

Stelle dir folgende Küchengeräte bereit:

- 2 mittelgroße Töpfe
- 1 große Schüssel
- 2 Holzlöffel
- 1 kleiner Topf (Chutney)
- 1 Pfanne
- 1 Ofen
- 1 große Auflaufform (+ Backpapier)
- 1 Zitronenpresse
- 1 scharfes Messer
- 1 Schneidebrett
- 1 Sieb

Mondfinsternis-Special

19:00 - 20:00/20:30

- evtl. Yogamatte

Viel Spaß beim Vorbereiten wünschen dir Manu, Marco und das Retreat-Team! :)
Anbei findest du noch ein Ritual-Goodie, das du am Samstag Abend machen kannst,
um schon bestens ausgeschlafen und entspannt im Retreat am Sonntag anzukommen.

Ayurvedische Abhyanga Selbstmassage mit warmem Öl

Es gibt wenige Dinge, die das Nervensystem so sehr und schnell beruhigen wie eine ayurvedische Selbstmassage mit warmem Öl. Traditionellerweise wird sie innerhalb der ayurvedischen Morgenroutine durchgeführt. Du kannst sie aber **IMMER** machen, wenn du das Gefühl hast, dass du dir etwas Gutes tun und dein System entspannen und herunterfahren solltest/möchtest. Probiere dieses fantastische Tool doch am Abend vor dem Retreat und genieße die wohlige Schwere, die sich in deinem Körper ausbreitet - die optimale Vorbereitung für »Rest, Receive & Rise«. :)

Was du brauchst:

- ca. 50ml warmes-heißes Sesamöl (gerne auch anderes Öl, wenn du weißt, was für deinen persönlichen Typ am besten ist); aufgewärmt z.B. im Wasserbad
- ein altes Handtuch

Zur Selbstmassage setzt du dich am besten auf das alte Handtuch, das ölig werden darf. Beginne bei den Füßen. Massiert wird immer entlang der Haarwuchsrichtung, streichend an Armen und Beinen und kreisend an den Gelenken. Massiere den ganzen Körper mit Öl ein, lasse dir solange Zeit, wie du möchtest. Das Öl sollte mindestens 20 Min. einwirken, bevor du es mit einer milden Seife abduchst.

Für Mutige:

Öle gleich am Anfang für noch mehr Effekt auch Kopfhaut und Haare ein. Wichtig: wenn du das machst, denke beim Duschen dran, dass du **ZUERST VIEL** Shampoo in die Haare machst, **BEVOR** du die Haare nass machst, sonst bleiben sie ölig.

Tip: wasche das ölige Handtuch separat, da sonst alle anderen Handtücher leicht ölig werden.



RISE