



Bild: Pixabay

## Dimension-Yoga-News

# Mai 2019

- Telomer Care
- In Kürze +++
- Kursplan Quartal II/19  
April - Juni 2019
- Unsere Termine bis Ende 2019
- Übersicht:  
Deepen your Yoga (Lektionen 1-5)
- Mai Weekend:  
Deepen your Yoga (Lektion 1)  
Standhaltungen ‚Das Fundament‘
- **Chakra-Erlebnistage!! (+ Zusatztermin)**  
mit Autor/Psychologe Jean-Pierre Critten
- Böhnchen ohne Tönchen

**dimension YOGA**  
heike fusswinkel

**YOGA service**  
klaus heitzenröder

**Yoga und Pilates**  
Praxis | Ausbildung | Weiterbildung

**Kontakt**  
[www.dimension-yoga.com](http://www.dimension-yoga.com)  
[heike@dimension-yoga.com](mailto:heike@dimension-yoga.com)  
0162 700 3313

[www.yoga-service.com](http://www.yoga-service.com)  
[klaus@yoga-service.com](mailto:klaus@yoga-service.com)  
0160 702 2213

**Adresse**  
Turnerweg 5 | 63628 Bad Soden-Salmünster



## Telomer Care

Lieber Yogi,

es ist ja nicht nur meine Forscher-Leidenschaft für ein spritziges, kreatives, wohlfühliges Leben, die mich antreibt, sondern auch die Weitergabe der Informationen und Erfahrungen, die ich sammle. Ohne Missionierungsdrang, wie immer, einfach von Herz zu Herz – entscheide Du selbst, was Du davon annehmen möchtest. Viel Spaß heute mit den ‚**Telomeren**‘:

Jede unserer Zellen enthält 46 DNA-Stränge, wir kennen die Bilder aus dem Bio Unterricht oder den Jurassic Movies ☺, das sind die Träger der Erbinformation, sie sind zu Chromosomen aufgerollt. An der Spitze der Chromosomen sitzen die TELOMERE, diese bewahren die DNA davor, sich zu entrollen und auszufransen. Ein guter Vergleich: stell Dir die Telomere vor wie Plastikkappen auf Schnürsenkeln, mit derselben Schutzfunktion für die DNA. So weit so gut. Aber: bei jeder Zellteilung geht ein kleiner Teil der Telomere verloren, sie werden sozusagen kürzer. Und wenn die Telomere weg sind – mal vereinfacht gesagt – sind wir auch weg.

Was können wir jetzt machen, um den zu schnellen Verlust der Telomere aufzuhalten bzw. zu verlangsamen? Oh Schande, man ahnt es schon wieder ☺: raffiniertes Getreide, süße Limo, Fleisch, Fisch und Milchprodukte werden mit verkürzten Telomeren in Zusammenhang gebracht, wohingegen die Teile mit Obst, Gemüse, Beeren, Kräutern und allgemein antioxidantienreichen Nahrungsmitteln widerstandsfähiger werden. Sauerstoffversorgung finden sie auch toll und außerdem die Reduktion von Negativ-Stress, dazu mehr Achtsamkeit – **hey, dies ist z.B. in einem meditativ atembetont ausgerichtetem Yogaflow** enthalten.

Und all das ist vielen von Euch auch bereits bekannt! Wenn ich also Yoga und eine pflanzenbasierte Ernährung kombiniere, habe ich schon enorm viel für mich getan. Jetzt kommt aber der Clou: das Enzym Telomerase, das die Telomere wieder aufbaut, ein richtiges Lebensenzym also, kann in den menschlichen Zellen so aktiviert werden, dass es tatsächlich zu einer erneuten *Verlängerung* der Telomere kommt.

Dr. Elizabeth Blackburn (Nobelpreis für Medizin für die Entdeckung von Telomerase) und Dr. Dean Ornish (bekannter Herz Spezialist, der pflanzliche Ernährung und Yoga zur Umkehrung von Herzkrankheiten einsetzt), haben sich zusammen einer Studie gewidmet, die herausfand: es geht nicht rein um einen Gewichtsverlust und das Essen ist dabei egal, es geht nicht um immer *härteres* Körpertraining, hierbei zeigten sich keine Verbesserungen der Telomere. Die Menschen, die über Jahre ihre Lebensweise entsprechend obigem Beispiel umgestellt hatten, sprich: **veganes Essen, leichter Sport im Freien, Yoga, Atmen, Meditation** – hatten tatsächlich ein Wachstum der Telomere zu verzeichnen, sie hatten den Alterungsprozess der Zellen damit nicht nur aufgehalten, sondern teilweise sogar *umgekehrt*.

Ich liebe einfache, köstliche und elegante Lösungen ☺ eh voilà!

Blühende Maiengröße an Dich und Deine Telomere ☺

**Namasté**

Heike und Klaus



## In Kürze

+++ für den 4.+5. Mai 2019 gibt es noch einen Restplatz zum Thema: **Yoga Standhaltungen, Geschichte und Philosophie | Das Fundament!** Dieser Neustart **mit den Lektionen 1-5** ist der Beginn unserer bewährten 10-teiligen Aus- und Weiterbildung **„Deepen your Yoga“**, die, wenn gewünscht, mit einem Abschluss ‚Yogalehrer DY100 bzw. 200‘ gekrönt werden kann. **Der nächste Durchlauf für die Lektionen 1-5 ist erst wieder geplant für 2021** +++

+++ **Ab April 2020** startet dann der nächste Durchlauf **„Deepen your Yoga“ Lektionen 6-10**, die sich auf faszienorientiertes Yin Yoga beziehen. Auch hier benötigst Du keine Vorkenntnisse, Du lernst alles was Du brauchst, um sicher und effektiv zu üben und zu unterrichten, im Lehrgang. **Wir haben hierfür bereits einige Reservierungen! Solltest Du Dich ebenfalls für Yin Yoga interessieren und Dich aktiv in die Terminplanung 2020 einbringen wollen, bitte melde Dich.** Wir integrieren Dich dann in unsere Mailing Liste und Du erfährst alles Wissenswerte aus erster Hand, kannst sogar noch Einfluss auf die Planung nehmen.

Wie war das noch gleich: **„wir nehmen Yoga persönlich“** +++

+++ hier ein Bild der glücklichen **Yin-Abschlussgruppe März 2019** aus dem letzten **„Deepen your Yoga“ Lektionen 6-10 Lehrgang**. Danke Euch, liebe Kollegen ☺ +++



## Kursplan Quartal II/19 | April bis Juni 2019

**dimension  yoga**

Heike Marion Fusswinkel  
Yogalehrerin (REAA) | Pilates Trainer  
0162 – 700 3313  
www.dimension-yoga.com  
heike@dimension-yoga.com

**yoga  service**

Klaus Heitzenröder M.A.  
Yogalehrer (DY) | Pilates Trainer  
0160 – 702 2213  
www.yoga-service.com  
klaus@yoga-service.com

Tag und Zeit		Ort und Überperiode	Kurs und Level	Lehrer
<b>Montag</b>		<b>01. April – 17. Juni 2019</b>		
09:30 - 10:30	<b>OFFEN</b>	dimension YOGA Bad Soden-Salmünster	Yoga (soft)	Klaus
17:45 - 18:45		dimension YOGA Bad Soden-Salmünster	Yoga (1-2) after work	Klaus
19:00 - 20:30		dimension YOGA Bad Soden-Salmünster	Yoga (2) sportive	Heike
19:30 - 21:00		dimension YOGA Bad Soden-Salmünster	Yoga (2)	Klaus
<b>Dienstag</b>		<b>09. April – 18. Juni 2019</b>		
18:00 - 19:30	<b>OFFEN</b>	Ballettschule Langenselbold	Yoga (1-2) after work	Klaus
18:30 - 20:00		dimension YOGA Bad Soden-Salmünster	Yoga (1) relaxed	Heike
20:30 - 21:30	<b>OFFEN</b>	dimension YOGA Bad Soden-Salmünster	Yoga (all)	Klaus
<b>Mittwoch</b>		<b>10. April – 19. Juni 2019</b>		
09:15 - 10:30		dimension YOGA Bad Soden-Salmünster	Yoga (1)	Heike
17:30 - 19:00		dimension YOGA Bad Soden-Salmünster	Yoga (1-2)	Heike
17:45 - 19:15	<b>OFFEN</b>	dimension YOGA Bad Soden-Salmünster	Yoga (all)	Klaus
20:30 - 22:00	<b>OFFEN</b>	Tanzstudio Step by Step Gelnhausen	Yoga (1-2)	Klaus
<b>Donnerstag</b>		<b>04. April – 13. Juni 2019</b>		
17:30 - 19:00	<b>OFFEN</b>	dimension YOGA Bad Soden-Salmünster	Yoga (all)	Klaus
19:30 - 21:00		dimension YOGA Bad Soden-Salmünster	Yoga (all)	Klaus
19:30 - 21:00		dimension YOGA Bad Soden-Salmünster	Yoga (2) flow	Heike
<b>Freitag</b>		<b>05. April – 14. Juni 2019</b>		
09:00 - 10:30		dimension YOGA Bad Soden-Salmünster	Yoga (1) easy flow	Heike
09:30 - 11:00	<b>OFFEN</b>	dimension YOGA Bad Soden-Salmünster	Yoga (all)	Klaus
17:00 - 18:30		dimension YOGA Bad Soden-Salmünster	Yoga (1-2)	Heike
18:00 - 19:30	<b>OFFEN</b>	dimension YOGA Bad Soden-Salmünster	Yoga (all)	Klaus

**OFFEN: hier können versäumte Termine spontan vor-/nachgeholt werden ohne Anmeldung  
alle Kurse laufen über je 10 Termine | alle Termine auf der Rückseite | Feiertage sind frei**

Bad Soden-Salmünster	Langenselbold	Gelnhausen
dimension YOGA Turnerweg 5 63628 Bad Soden-Salmünster	Ballett am Schloss Schlosspark 5 63505 Langenselbold	Tanzstudio Step by Step Am Galgenfeld 14 63571 Gelnhausen



## Unsere Kurstermine Yoga Quartal II/19

Aufgrund der vielen Feiertage und zur Vereinfachung Eurer Planung hier jeweils die 10 fixen Unterrichts-Termine von Montag bis Freitag:

### Montagskurse

1. April	8. April	15. April	29. April	6. Mai
13. Mai	20. Mai	27. Mai	3. Juni	17. Juni

### Dienstagskurse

9. April	16. April	30. April	7. Mai	14. Mai
21. Mai	28. Mai	4. Juni	11. Juni	18. Juni

### Mittwochskurse

10. April	17. April	24. April	8. Mai	15. Mai
22. Mai	29. Mai	5. Juni	12. Juni	19. Juni

### Donnerstagskurse

4. April	11. April	18. April	25. April	2. Mai
9. Mai	16. Mai	23. Mai	6. Juni	13. Juni

### Freitagskurse

5. April	12. April	26. April	3. Mai	10. Mai
17. Mai	24. Mai	31. Mai	7. Juni	14. Juni

## Yoga-Quartal 3/2019

Start Quartal III/19	Übepause III/19	Ende Quartal III/19
Montag 15. Juli 2019	Mo-Fr 19.-23. August 2019	Freitag 27. September 2019
insgesamt je 10 Termine	Heike: privat	Klaus: Krankenkasse

## Yoga-Quartal 4/2019

Start Quartal IV/19	Übepause IV/19	Ende Quartal IV/19
Montag 7. Oktober 2019	Mo-Fr 11.-15. November 2019	Freitag 20. Dezember 2019
insgesamt je 10 Termine	Heike: privat	Klaus: Krankenkasse



# NEUE Seminare Hatha Vinyasa Yoga (Yang): Deepen your Yoga 2019 | Lektionen 1-5 Bad Soden-Salmünster

1 Restplatz frei!

**Ort:** dimension YOGA  
Turnerweg 5  
63628 Bad Soden-Salmünster

**Zeiten:** samstags 8:30-12:30 und 14:00-18:00 Uhr  
sonntags 8:30-12:30 Uhr (min. 12 Stunden Unterricht)

Deepen your Yoga (1) Sa/So 4.+5. Mai 2019  
das Fundament: Standhaltungen, Geschichte und Philosophie des Yoga

Deepen your Yoga (2) Sa/So 1.+2. Juni 2019  
zwischen Himmel und Erde: Sonnengröße, Pranayama, Philosophie

Deepen your Yoga (3) Sa/So 27.+28. Juli 2019  
a bow, a lift and a twist: das Prinzip von Vorbeuge, Rückbeuge und Drehung

Deepen your Yoga (4) Sa/So 28.+29. September 2019  
flow, assist and relax: persönliche Assistenz, Umkehrung und Entspannung

Deepen your Yoga (5) Fr/Sa 30. Nov + 1. Dez 2019 Prüfungs-Seminar  
Prüfung zum Yogalehrer DY100, Steuer, Recht und Marketing für Yogalehrer

**Du gehst keinen Knebelvertrag ein, sondern bleibst für alle Seminare frei**

Du KANNST, musst aber nicht, eine Prüfung zum Yogalehrer DY100 ablegen. Wenn ja, dann benötigst Du zusätzlich zu den 5 weekends 3-4 Quartale (= min. 40 Stunden Yoga Praxis), regelmäßigen Yoga-Unterricht bei uns im wechselnden Kontext über 9-12 Monate.

Eine Prüfung ist optional, Du kannst die weekends gerne auch einfach **als Vertiefung für Deine eigene sichere, effektive und ausgewogene Yoga Praxis** buchen.

Wir führen diese offiziell anerkannten und hoch motivierenden Seminare YIN und YANG auch **INHOUSE bei Dir durch**, frage uns und entsprechende Termine bitte einfach an.



# Deepen your Yoga (Lektion 1) - Das Fundament -

Schwerpunkte: Standhaltungen, Yoga Geschichte und Philosophie

## Wo und Wann?

**Ort:** dimension YOGA | Turnerweg 5 | 63628 Bad Soden Salmünster

**Termin:** **Samstag 4. Mai 2019 von 08:30-12:30 und 14:00-18:00 Uhr**

**Sonntag 5. Mai 2019 von 08:30-12:30 Uhr**

insgesamt min. 12 Stunden à 60 Minuten

**Ort:** **externe Termine** gerne auf Anfrage bei Dir!

Achtung: die zeitliche und organisatorische Gestaltung sowie die Teilnehmerzahlen unseres Lehrgangs ‚Deepen your Yoga‘ differieren von Ort zu Ort, die Inhalte und Gesamtzeiten DYY 1-5 (= min. 100 dichte Stunden) sind jedoch gleich.

Bitte Schreibmaterial mitbringen. Empfohlene Lektüre:

**‚Patanjali's Yogasutra‘ von Ralph Skuban**

## Für wen geeignet?

**Für alle, die mit Yoga und Ayurveda ihr Leben verbessern möchten**, für Angehörige pädagogischer, helfender und medizinischer Berufe als professioneller Zugewinn.

Für alle an der Erweiterung, Vertiefung und Konsolidierung ihres Wissens interessierte Yogis, angehende oder ausgebildete Yogalehrer als Weiterbildung. Für Fitness Trainer, Tanzlehrer, Sportler, alle Bewegungsliebhaber. **Yoga in der Tiefe verstehen, anwenden und lehren lernen.**

## Was habe ich davon?

Wir unterrichten nachhaltig, Du erhältst ein umfangreiches bebildertes Skript zum Nachlesen der Unterrichtsschwerpunkte und - nach vollständiger Teilnahme - ein entsprechendes Zertifikat mit Stundennachweis einsetzbar als Teil einer Ausbildung zum Yogalehrer oder als Weiterbildung.



## Was sind die Schwerpunkte dieses Moduls?

- Vorstellung unserer Bildungskonzepte, Integration Deiner eigenen Yogaübep Praxis in Dein Lebensumfeld, Erstellung Deines Yoga-Tagebuchs
- Du übst mehrfach einen sorgsam ausgearbeiteten, sicheren Yoga Anfänger flow
- Du lernst dessen einzelne Kernhaltungen in ihrer Wirkweise und gemäß ihrer Einsatzgebiete kennen, **Schwerpunkt: Stand/Stehen.** Kontraindikationen, Anatomisches und Physiologisches
- zwischen Asana in Theorie und Praxis geht es um das große Thema: **Yoga Philosophie und Geschichte (Literatur: Yoga Sutra des Patanjali u.a.)**
- Methodik: Fachvorträge, Yoga Praxis/Theorie, Fallbeispiele, Gruppen- und Einzelarbeit
- viel Lachen ☺ Aha-Erlebnisse, Schweiß und vielleicht sogar ein paar Tränen, Emotion satt, und in jedem Fall: Transformation = Wachstum und Entwicklung

## Wer macht das?

### Dozenten:



Heike Fusswinkel



Klaus Heitzenröder

## Kosten

165,- Euro incl. ausführliches Skript min. 20 Din A4 Seiten  
(Preis gilt an unserer home base in Bad Soden, externer Preis auf Anfrage)





# Chakra – Erlebnistag mit Buchautor/Psychologe Jean-Pierre Crittin

## Wo und Wann?

**Ort:** dimension YOGA | Turnerweg 5 | 63628 Bad Soden Salmünster

**Termin:** **Donnerstag 20. Juni 2019 (Feiertag) von 08:30-12:30 und 14:00-17:30 Uhr**

**Zusatztermin:** **Sonntag 23. Juni 2019 von 10:00-19:00 Uhr (auch hier mit 1,5 Std. Pause)**

**beide Termine ausgebucht mit Warteliste, gerne vormerken lassen!!**

## Für wen geeignet?

**Für alle, die mit Yoga und Ayurveda ihr Leben verbessern möchten**, für Angehörige pädagogischer, helfender und medizinischer Berufe als professioneller Zugewinn. Für alle an der Erweiterung, Vertiefung und Konsolidierung ihres Wissens interessierte Yogis, angehende oder ausgebildete Yogalehrer als Weiterbildung.

**An alle ausgebildeten Yogalehrer DY100 oder DY200: diese Veranstaltung kannst Du als Modul für Deine 300+ Aufstockung zum Yogalehrer DY500 nutzen.**

## Worum geht es?

Chakras sind – ganz einfach gesagt – Energiezentren, die den feinstofflichen Energiefluss steuern. Sie sind als Brücken zwischen Geist und Körper dafür verantwortlich, dass sowohl Geist als auch Körper dem Potenzial entsprechend gut funktionieren und zusammen harmonieren. Sind die Chakras aktiv, bin ich - auch unter Druck - in der Lage, das, was in mir steckt umzusetzen. Sind die Chakras blockiert, kann ich weniger klar denken, sind meine körperlichen Funktionen beeinträchtigt, verkaufe ich mich unter meinem Wert.

Chakraarbeit ist ein wichtiger Teil innerhalb der **Ayurvedischen Psychologie** zum Erreichen der inneren Balance, bei der Bewältigung von Ängsten, zum Aufbau von Selbstvertrauen und Selbstwertgefühl, bei vielen anderen Themen, unter anderem bei der Bewältigung von Stress, der Prävention und der Therapie von Burnouts.

Die Teilnehmenden am „Chakra - Erlebnistag“ bekommen einen Einblick in die Chakratheorie, begegnen den eigenen Chakras und erfahren an sich selbst die Wirkung der verschiedenen Methoden der Chakraarbeit.



## Was sind die Schwerpunkte dieser Veranstaltung?

### Die Ziele

Die Teilnehmenden kennen die sieben Haupt-Chakras und können mit ihnen bei sich selbst in Verbindung treten. Sie kennen die Funktion der Chakras und Möglichkeiten, die eigenen Chakras zu aktivieren.

### Die Inhalte

- ☺ Kurze Einführung in die Ayurvedische Psychologie
- ☺ Die sieben Hauptchakras und ihre Funktion
- ☺ Grobstoffliche und feinstoffliche Energie
- ☺ Das Zusammenspiel von Geist und Körper (Psychosomatik)
- ☺ Die Energietheorie
- ☺ Der Chakratest und persönliche Chakrakonstitution
- ☺ Persönliches Energiemanagement; Vorbeugung gegen Burnout
- ☺ Erfahrungen mit der Chakraarbeit
- ☺ Chakraübungen für zuhause

### Die Methoden

kurze theoretische Lernimpulse, Diskussionen, Teamarbeiten, Übungen, Selbsterfahrung.

## Wer macht das?

### Jean-Pierre Crittin



Dipl. **Psychologe FSP** (Föderation der Schweizer Psychologinnen und Psychologen), ordentliches Mitglied der **pca/acp** (Schweizerische Gesellschaft für Personzentrierte Psychotherapie und Beratung), **Sportpsychologe SASP** (Swiss Association of Sport Psychology), westlicher und ayurvedischer Psychotherapeut, psychologischer Unternehmensberater, Coach und Ausbilder in kleinen, mittleren und internationalen Großunternehmen. Diverse Spezialausbildungen u.a. in Gruppendynamik, Gestalttherapie, Meditation, Coaching, Focusing, Chakrathherapie.

Ausbilder in der Diplomausbildung für Ayurvedisch-Psychologische Lebensberatung und Therapie, in der Diplomausbildung für Chakrathherapie, in der Diplomausbildung für

MeditationslehrerInnen & Mentalcoaches am eigenen Institut in der Schweiz. [www.crittin.ch](http://www.crittin.ch)



Autor der folgenden Bücher:

- ☺ Crittin, Jean-Pierre, Erfolgreich unterrichten: Die Vorbereitung und die Durchführung von Unterricht. Ein praxisbezogenes Handbuch für Ausbilder und Kursleiter, 2003, Haupt Verlag Bern, Stuttgart, Wien
- ☺ Crittin, Jean-Pierre, Selbstbestimmt und erfolgreich lernen. Situationsbasiertes Lehren und Lernen, Haupt Verlag, 2004, Bern, Stuttgart, Wien
- ☺ Crittin, Jean-Pierre: Ayurvedische Psychologie; Wege zum Selbst und das Energieprinzip im Ayurveda, 2010, Windpferd Verlag Oberstdorf.
- ☺ Crittin, Jean-Pierre: Wachstum und Entwicklung. Das Erwachen der Urkraft Shakti, 2013, Windpferd Verlag Oberstdorf
- ☺ Crittin, Jean-Pierre: „Chakra. Selbsttherapie in sieben Stufen“, 2015, Windpferd Verlag, Oberstdorf

Anmerkung von Heike: Zur Person von Jean-Pierre ist zu sagen, dass er in seinem Understatement vieles nicht sagt, was er noch mitbringt. Zum Beispiel, dass er u.a. direkter Schüler von Carl Rogers in Kalifornien war und durch seinen breiten Hintergrund ein Riesenspektrum abdeckt, das er in all seinen engagierten Kursen freigebig teilt. Ich habe ihm persönlich viel zu verdanken und freue mich enorm, ihn bei uns zu begrüßen ☺

## Kosten

135,- Euro incl. kleinem Skript

**Anmeldung FÜR WARTELISTE:**

bei Heike oder Klaus  
heike@dimension-yoga.com  
[klaus@yoga-service.com](mailto:klaus@yoga-service.com)

Wir melden uns bei allen Teilnehmern mit einer ausführlichen Willkommensmail und allen relevanten Daten zum Ablauf und zur Durchführung der Veranstaltung in der zweiten Maiwoche!

Mehr über Chakraarbeit und -therapie erfährst Du im Chakratherapie-Blog:

<http://chakrasundchakratherapie.blogspot.ch> oder  
<https://www.crittin.ch/de/Chakratherapie/Chakrablog.165.html>



## Böhnchen ohne Tönchen



Sagen wir's mal frei heraus: nicht jeder hat eine Flatulenztoleranz ☺ gegenüber seinem ‚Nächsten‘ - und das ist tatsächlich auch verständlich. Wird z.B. in einer größeren Gruppe Yoga geübt, geschwitzt und tief geatmet, gibt es abgesehen von diesem Faktor eine yogische Grundetikette, die sicher verständlich und leicht zu beachten ist:

- keine stark duftenden Parfums, Deos oder Lotionen verwenden
- Duschen, zumindest Füße waschen, vor der Veranstaltung
- dem anderen freundlich Platz einräumen (sonst Einzeltermin/Kleingruppe buchen)
- Knoblauch und Zwiebeln, stark Blähendes, nicht direkt vor der Praxis
- nicht rauchen vor der Praxis, die anderen atmen deinen Lungeninhalt mit..

Jetzt ist es aber z.B. so (Telomere, Telomere), dass **Bohnen in Kombi mit Vollgetreide oder Pseudogetreide** (je nach Glutenverträglichkeit) **und Gemüse** ballaststoff- und nährstoffmäßig unglaublich vorteilhaft und gesund sind und eine große Aufwertung der täglichen Nahrungszufuhr gerade für Veganer bedeuten, da Proteingeber.

Probiere doch mal folgendes, um die Winde zu vermeiden:



### **100 gr runden Vollreis**

8-12 Stunden in gefiltertem Wasser einweichen

### **100 gr grüne Mungbohnen oder Adzukibohnen**

gesondert ebenfalls 8-12 Stunden in gefiltertem Wasser einweichen

beides in getrennten Töpfen und mit jeweils frischem Wasser ca. 30 min. gar kochen

in den Topf mit den Bohnen schneidest Du beim Erhitzen mit der Küchenschere **ca. 10 cm Kombu Alge in feine Streifen**. Dies deckt Deinen Jodbedarf, liefert ein Menge Beta Carotin und Chlorophyll und baut den Tönchen durch die Böhnchen tatsächlich erfolgreich vor.



Weitere Darmfreude in Bezug auf Bohnen bieten Dir besonders die Heilgewürze:

**Kreuzkümmel und Fenchel**, ich nehme sie pulverisiert in meine jeweilige Gewürzmischung, Du kannst aber auch die ganzen Samen nutzen, diese dann leicht anrösten.

In einer Eisenpfanne **1 EL Sesamöl oder Moringaöl mit Sellerie, Karotte, Zucchini, Tomaten oder weiterem Gemüse nach Geschmack** sowie Deinen Lieblings-Gewürzen zart anbraten und ca. 10 min. mit Deckel gar schmoren lassen, danach Reis und Bohnen zugeben und alles ohne Hitze durchziehen lassen, gut vermischen. Tamari Soße oder Kokos Aminos zufügen, etwas Apfelessig für die Säure, Meersalz und frisch gemahlene Pfeffer. Berichte bitte! ☺

