

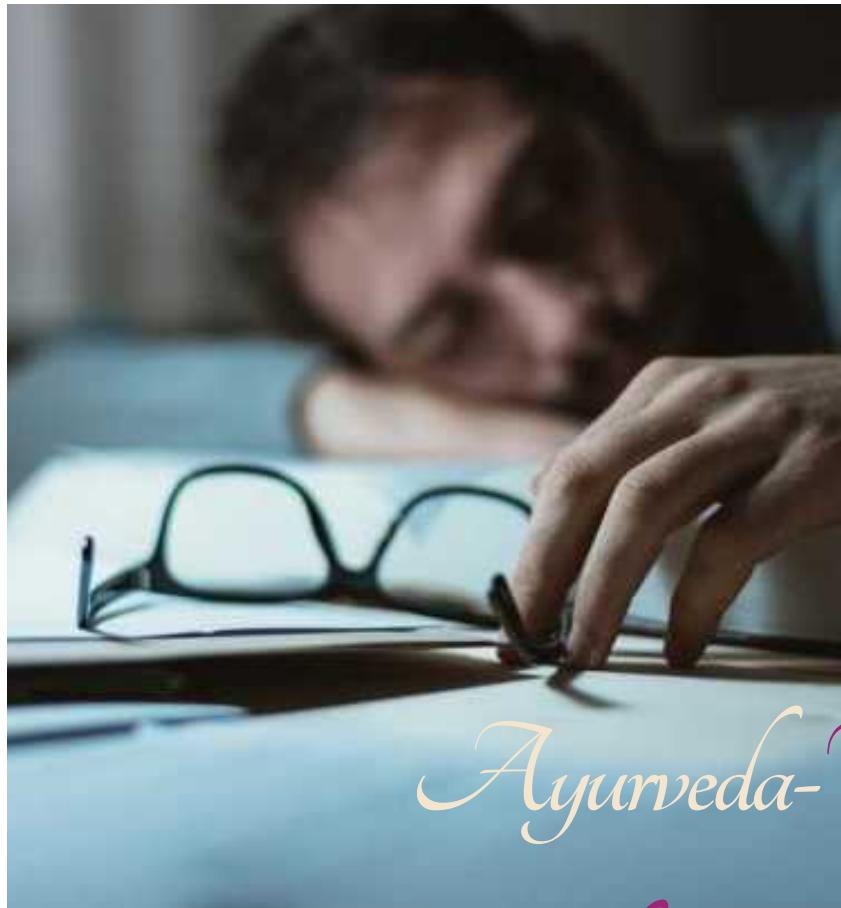
AyurYoMa

Ayurvedisch  
schlafen –  
Abendrituale &  
Rezepte



A y u r Y o M a

(Aus-)Zeit für Dich! Unplug yourself!



*Ayurveda-Wissen*

*zur Podcast-Folge #07*

### **Du findest hier**

- eine kurze Einführung in den "ayurvedischen" Schlaf
- verständliche Erklärungen der Dosha-Schlafmuster
- eine praktische Abend-Checkliste
- drei stimmige Einschlaf-Rezepte
- und eine erste, sanfte Begegnung mit dem Konzept Ojas





Diese kleine Sammlung aus Wissen, Ritualen und Rezepten ist für Dich – wenn Du besser schlafen möchtest und neugierig auf die ayurvedische Sicht auf Schlaf, Regeneration und Selbstfürsorge bist.

Ayurveda ist ein jahrtausendealtes System aus Indien, das Dich nicht nur körperlich, sondern auch geistig und seelisch ins Gleichgewicht bringen möchte. Und einer der wichtigsten Schlüssel dafür ist: guter Schlaf. In diesem Ausdruck findest Du einfache, aber tiefgehende Impulse für Deine Abendroutine, inklusive Dosha-Wissen und Rezepturen zum Ausprobieren.



## DIE DREI DOSHA-SCHLAFMUSTER

Im Ayurveda gibt es drei Grundkräfte (Bioenergien), sogenannte Doshas: Vata, Pitta und Kapha.

Sie prägen Deinen Körper, Deinen Geist – und auch Deinen Schlaf. Hier siehst Du, wie sich die Doshas nachts zeigen können, wenn sich Dysbalancen zeigen:

☞ **Vata-Schlaf:** unruhig, leicht, unterbrochen  
👉 **Mehr Erdung, Wärme, Regelmäßigkeit**

☞ **Pitta-Schlaf:** unterbrochen, oft zwischen 2 und 4 Uhr wach  
👉 **Kühlung, frühes Zubettgehen, klare Rhythmen**

☞ **Kapha-Schlaf:** lang, aber nicht erholsam  
👉 **Leichte Ernährung, Aktivierung am Tag, Entstauung**



## ABENDROUTINE – KLEINE CHECKLISTE FÜR DEINEN SCHLAF

Die folgenden Punkte sind keine festen Regeln, sondern wirklich nur Einladungen für Dich. Du kannst ausprobieren, was sich für Dich stimmig anfühlt

- Warmes, leichtes Abendessen bis spätestens 19 Uhr
- Kein Handy/TV mehr ab 21 Uhr
- Fußbad oder warme Fußlösung
- Tasse Mondmilch oder Kräutertee
- 3 bewusste Atemzüge am offenen Fenster
- vielleicht eine geführte Abendmeditation oder Yoga Nidra.



## YOGA-NIDRA

Yoga Nidra ist eine geführte Tiefenentspannung im Liegen, bei der Körper und Geist in einen Zustand zwischen Wachsein und Schlaf gleiten. Dabei bleibt das Bewusstsein präsent, während sich das Nervensystem tief regeneriert. Es ist eine kraftvolle Praxis zur Stressreduktion, inneren Klärung und sanften Neuausrichtung.

Es gibt z.B. auf YouTube ganz unfassbar viele Beispiele. Eine von mir aufgenommene und eingesprochene Variante findest Du auf meiner Homepage unter  
[www.ayuryoma.de/yoga-nidra-to-go](http://www.ayuryoma.de/yoga-nidra-to-go)



## MEDITATIONS-APP

Vielleicht hast Du mit Meditationen bisher noch keine Erfahrungen gemacht? Hier gibt es zB einen 30tägigen Gastzugang - schau doch einfach mal rein!

<https://headspace-web.app.link/hVFwTYMwlMb>





## DREI AYURVEDISCHE EINSCHLAF-REZEpte

Diese Rezepte unterstützen Dich auf sanfe Weise, in den Schlaf zu finden. Sie sind besonders hilfreich bei innerer Unruhe, abendlichem Grübeln oder bei dem Wunsch, eine beruhigende Abendroutine zu etablieren.

### 🌙 MONDMILCH MIT SAFRAN & ASHWAGANDHA

Traditionell zur Beruhigung von Vata & Pitta:

- 250 ml Pflanzenmilch (z. B. Mandel)
- 1 Prise Safran
- 1 Msp. Muskat
- 1 TL Ghee (optional)
- $\frac{1}{2}$  TL Ashwagandha (Pulver)  
sanft erwärmen, vor dem Schlafen trinken

👉 Traditionell wird dieses Rezept im Ayurveda zur Schlafregulation eingesetzt. Nicht als Heilmittel im medizinischen Sinne gedacht.



## 🌿 KRÄUTERTEE „RUHIGER GEIST“

Für geistige Entspannung und einen ruhigen Bauch:

- 1 TL Lavendelblüten
- 1 TL Melissenblätter
- 1 TL Brahmi (Pulver oder Blatt)
- Optional: 1 Prise Süßholzwurzel

10 Min. ziehen lassen, warm genießen

## 찻 Blue Lotus-Abendelixier

Für spirituelle Tiefe & innere Weite:

- 1 TL Blue Lotus Tee
- 1 Prise Kardamom
- 1 TL Rosenblüten (optional)

Ziehzeit: 5-7 Min., am besten ohne Süße





## MINI-WISSEN: WAS IST OJAS UND WAS HAT DAS MIT SCHLAF ZU TUN?

Ojas ist im Ayurveda die ganz feine Essenz, die entsteht, wenn Körper, Geist und Herz wirklich gut genährt sind.

Du kannst Dir Ojas vorstellen wie ein inneres Gefühl von Sicherheit, Geborgenheit und Stabilität. Es ist auch der Inbegriff Deiner Immunkraft.

Wenn Ojas stark ist, fühlst Du Dich nicht nur energiegeladen, sondern auch ruhig und zentriert.

Ein gesunder Schlaf ist eines der besten Mittel, um Ojas zu bewahren oder aufzubauen.

Dieses Printable ersetzt keine individuelle Beratung – aber es kann ein Anfang sein. Wenn Du spürst, dass Ayurveda mehr für Dich bereithält, freue ich mich, Dich auf Deinem Weg zu begleiten.

Mehr findest Du auf [www.ayuryoma.de](http://www.ayuryoma.de) oder direkt in meiner WhatsApp-Gruppe.



# Zusammenfassung: Folge #07 – der ayurvedische Schlaf

In dieser Folge geht es um weit mehr als nur das Einschlafen. Du bekommst einen tieferen Einblick in die ayurvedische Sicht auf Schlaf – als nährende Kraftquelle und regenerativen Zustand, in dem Körper, Geist und Emotionen zur Ruhe kommen dürfen.

Im Ayurveda ist Schlaf (Nidra) eine der drei Säulen der Gesundheit – neben Ernährung (Ahara) und dem Umgang mit Energie (Brahmacharya). Ein gesunder Schlaf hilft Dir nicht nur, Dich zu erholen, sondern stärkt auch Dein Immunsystem, Deine mentale Klarheit und Deine Lebenskraft.



[HIER REINHÖREN](#)

Die Folge zeigt Dir auf einfache Weise:

- wie sich die drei Doshas nachts bemerkbar machen
- was guter Schlaf im Ayurveda bedeutet
- warum das Einschlafen nicht erzwungen, sondern eingeladen werden will
- wie Du Ojas (Deine innere Stabilität) stärkst, um ruhig schlafen zu können
- und welche kleinen Rituale und Gewohnheiten Deine Abendroutine vertiefen können

Besonders wertvoll:

Die Einbindung der Dosha-Zyklen über die Nacht hinweg (Kapha-Zeit am Abend, Pitta-Zeit in der Nacht, Vata-Zeit am frühen Morgen) hilft Dir zu verstehen, warum Du z.B. regelmäßig zwischen 2 und 4 Uhr aufwachst oder morgens trotz 8 Stunden Schlaf nicht erholt bist.

Du bekommst Impulse zur Selbstbeobachtung, zur Achtsamkeit mit Dir selbst – und eine kleine Erinnerung: **Du musst nicht perfekt schlafen, sondern Dich sicher fühlen.**

# Danke

## Herzlichen Dank



BLEIBEN WIR IN KONTAKT



[@NADJA AYURYOMA](https://www.instagram.com/nadja_ayuryoma/)



[@YOGASOTTRUM](https://www.facebook.com/yogasottrum)



[CURTH@AYURYOMA.DE](mailto:CURTH@AYURYOMA.DE)



# Copyright

Alle Rechte, einschließlich der Vervielfältigung,  
Veröffentlichung, Bearbeitung und Übersetzung, bleiben  
AyurYoMa, Nadja Curth-Schulczek vorbehalten,

Please care!!

Ich habe hier viel Liebe, Herzblut und Energie reingesteckt!

*deine Nadja*