

# GESUNDER SCHLAF

4-teiliger Kurs



MAHADEVIIYOGA  
& AYURVEDA

## HERZLICH WILLKOMMEN

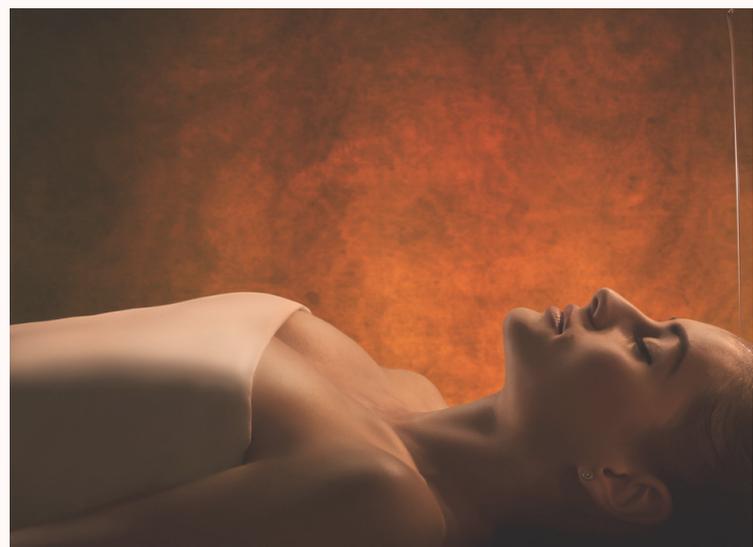


Herzlich Willkommen zu diesem E-Mail Kurs. Schön, dass du dich entschieden hast dem „Schlaf“ mehr Aufmerksamkeit zu schenken.

Mein Name ist **Angela Mahadevi Schulz**, ich bin ganzheitlicher Gesundheitscoach für Ayurveda, Yoga und Darmgesundheit.

In diesem Kurs möchte ich dich unterstützen in einen gesunden Schlaf zu finden.

Du bekommst Informationen aus dem Ayurveda und Yoga über die Wichtigkeit des Schlafens und viele Tipps die du gleich in den Alltag einbauen kannst.



*Für ein strahlend gesundes und glückliches Leben.*

# GESUNDER SCHLAF

4-teiliger Kurs



MAHADEVIIYOGA  
& AYURVEDA

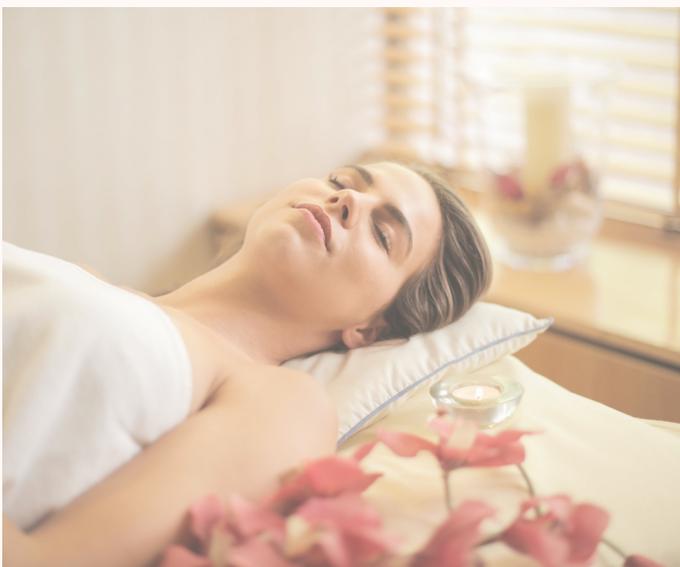
Wenn du dich für diesen Kurs angemeldet hast, gehörst du vielleicht auch zu den vielen Menschen die nicht erholsam schlafen.

Dazu gehören:

- Nicht tief zu schlafen (leicht aufzuwachen in der Nacht)
- Nicht durchgehend zu schlafen
- Nicht leicht einzuschlafen
- Schwer Morgens aus dem Bett zu kommen



Im Ayurveda gehört der Schlaf (neben Nahrung und Lebensfreude/ Sexualität) zu den drei Säulen der Gesundheit. Damit ist gemeint, dass der Schlaf, bzw. die Qualität, die Dauer und die Tiefe von essenzieller Wichtigkeit sind um ein gesundes Leben zu führen.



Auch bei uns im Westen kennen wir Begriffe wie „Schlaf dich gesund“, merken damit allerdings nur eine Art „Schadensbegrenzung“ anstatt Prävention.

In diesem Kurs geht es allerdings um Prävention. Denn ein nicht-ausreichender Schlaf kann zu Krankheiten führen. Und das möchten wir vermeiden.

Ich wünsche dir einen spannenden und erholsamen Kurs.

*Strahlende Grüße, Deine Angela*

# GESUNDER SCHLAF

4-teiliger Kurs



MAHADEVIIYOGA  
& AYURVEDA

## TEIL 1: WO SCHLÄFST DU EIGENTLICH?

Herzlich Willkommen zu Tag 1  
deines „Gesunder Schlaf“  
Email-Kurses.

Hast du dir schon mal darüber  
Gedanken gemacht wo dein Bett  
steht? Was alles in deinem  
Schlafzimmer vorhanden ist?

Welche Farbe die Wände, die Bettwäsche usw. haben?



In der vedischen, sowie chinesischen Heilkunde ist die Raumlehre ein essentieller Teil des Energieflusses: Prana oder Qi. Kurzgefasst wird der Schlafplatz in der passenden Himmelsrichtung im Haus/der Wohnung ausgelegt. Das Bett passend positioniert, die Farbe der Wände beruhigend gewählt, die Anzahl der Gegenstände, die stören könnten, im Raum reduziert.

*Es ist alles Energie.*

# GESUNDER SCHLAF

4-teiliger Kurs



MAHADEVIIYOGA  
& AYURVEDA

Aber keine Angst, das heißt natürlich nicht, dass du dir jetzt ein neues Schlafzimmer bauen, oder deine Wände streichen musst. Es gibt immer Möglichkeiten auf einfachem Weg den Raum energetisch gut zu gestalten.

## HIER EIN PAAR TIPPS AUS DEM VASTU (VEDISCHE RAUMLEHRE) UND DEM AYURVEDA FÜR DEINEN SCHLAFPLATZ:

- Laut Vastu sollte das Schlafzimmer im Süd-Westen des Hauses/der Wohnung liegen. Ist das nicht der Fall, dann versuche das Bett so auszurichten, dass dein Kopf im Süd-Westen liegt.

Der Süd-Westen ist die erdende Himmelsrichtung und hilft tiefer und ungestörter zu schlafen.

Wenn du generell ein sehr entspannter Typ bist, dann kann es sein, dass es dir nichts ausmacht in einer anderen Himmelsrichtung zu liegen.



- Die Wandfarbe und die Raumfarben in Erdtönen wie braun, Ocker, Beige usw. unterstützen das Element Erde und helfen damit besser zur Ruhe zu kommen. Vermeide Farben wie Rot und Orange, die das Element Feuer stark aktivieren.

- Schaffe ein gutes Raumklima. Damit ist gemeint, vermeide zu viele elektronische Geräte im Schlafzimmer. Keine Handy's, Computer oder Fernseher. Elektronische Geräte verursachen Elektromog und können deinen Schlaf stören. (Dazu noch mehr im nächsten Teil des Kurses)

# GESUNDER SCHLAF

4-teiliger Kurs



MAHADEVIIYOGA  
& AYURVEDA

## ● Schaffe dir Raum!

Das hört sich vielleicht erstmal seltsam an, aber JA: Schaffe dir genug Raum im Schlafzimmer, im Bett. Wenn du in einer Partnerschaft lebst und/oder Kinder hast weißt du sicher was ich damit meine. Jeder Mensch, bzw. jedes Lebewesen hat eine eigene Energie und Aura. Jeder atmet und bewegt sich in seinem eigenen Rhythmus im Schlaf. Das kann deinen Schlaf beeinflussen.

**Daher: Schaffe dir Raum!**

Vielleicht ein größeres Bett? Oder sogar zwei Betten, wenn möglich? Sei ganz kreativ und natürlich immer in guter Kommunikation mit der Familie ;-)



Ich hoffe du konntest dir bereits ein paar Anregungen für eine bessere Schlafqualität holen.

*Strahlende Grüße, Deine Angela*

# GESUNDER SCHLAF

4-teiliger Kurs



MAHADEVIIYOGA  
& AYURVEDA



## TEIL 2: WANN SCHLÄFST DU EIGENTLICH?

Herzlich Willkommen zum zweiten Teil deines „Gesunder Schlaf“ Kurses.

Kennst du das Phänomen, dass du um 20 Uhr schon fast auf der Couch einschläfst, diesen spannenden Film aber noch sehen möchtest und dann um 23 Uhr wach im Bett liegst?

Oder, dass du endlich am Wochenende mal bis 10 Uhr schläfst, aber trotzdem vollkommen gerädert nach 10 Stunden Schlaf aus dem Bett kriechst? Im Ayurveda kann man das ganz einfach erklären.

Sicherlich hast du schon von den drei Doshas, den Bioenergien im Ayurveda gehört:

🌀 *Vata – Das Bewegungsprinzip  
(Lebensenergie, Aktivität, Kreativität)*

🔥 *Pitta – Das Stoffwechselprinzip  
(Organisation, Verdauung, Planung)*

🌿 *Kapha – Das Strukturprinzip  
(Struktur, Stabilität, Erdung)*

# GESUNDER SCHLAF

4-teiliger Kurs



MAHADEVIIYOGA  
& AYURVEDA

Alle drei Doshas sind im Menschen vorhanden, in unterschiedlichen Anteilen. Genauso sind alle drei Doshas in der Nahrung, in der Natur, in den Jahreszeiten und auch in den Tageszeiten vorhanden.

Die Doshas bestehen aus den fünf Elemente: Äther, Luft, Feuer, Wasser und Erde, und beeinflussen einfach alles in unserem Leben.



**Eben auch unseren Schlaf. Das bedeutet, die Doshas sind folgendermaßen im Tagesablauf verankert:**

Vata Dosha	2 - 6 Uhr	und	14 - 18 Uhr
Kapha Dosha	6 - 10 Uhr	und	18 - 22 Uhr
Pitta Dosha	10 - 14 Uhr	und	22 - 2 Uhr

Da jede Energie einen speziellen Einfluss hat, macht es Sinn, das für den Tag zu nutzen. Z.B. für die Schlafenszeiten.

Der Ayurveda empfiehlt daher vor 22 Uhr zu Bett zu gehen und vor 6 Uhr aufzustehen.

Vor 22 Uhr ist die Kapha Zeit. Der Körper kommt in einen müden und ruhigen Modus. Der Geist wird träge und du kannst diese Zeit prima nutzen um in einen erholsamen Schlaf zu gleiten.

# GESUNDER SCHLAF

4-teiliger Kurs



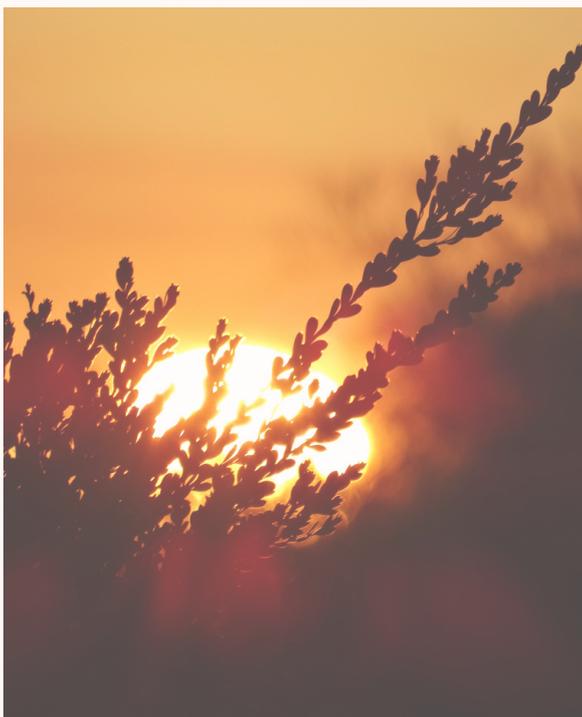
MAHADEVIIYOGA  
& AYURVEDA

Im Ayurveda und in der chinesischen Medizin wird gesagt, dass jede Stunde vor Mitternacht zu einem erholsamen Schlaf beiträgt.

Vor 6 Uhr aufstehen bedeutet, du nimmst noch die Energie von Vata mit.



Vata, die leichte, kreative und bewegungsfreundliche Energie. Dabei geht es nicht darum, dass du vor 6 Uhr wie eine junge Göttin aus dem Bett hüpfst, sondern, dass dein ganzer Tag von der Vata Energie geprägt ist.



Und wenn du vor 22 Uhr zu Bett gehst, wirst du auch ausreichend Schlaf finden.

Probiere es gerne mal aus und schau was es mit dir macht!

*Strahlende Grüße, Deine Angela*

# GESUNDER SCHLAF

4-teiliger Kurs



## TEIL 3: SCHLÄFST DU SCHON, ODER VERDAUST DU NOCH?

Herzlich Willkommen zum dritten Tag deines „Gesunder Schlaf“ Kurses.

Auch deine Verdauung bzw. deine Essenszeiten können den Schlaf erheblich beeinflussen. Im letzten Teil hast du bereits erfahren, dass die Doshas (Bioenergien) Einfluss auf die Tageszeiten haben. Wann die besten Schlafens-, bzw. Aufstehzeiten sind hast du jetzt schon gelernt.



### Aber was hat das jetzt mit der Verdauung zu tun?

Auch unsere Verdauung wird von den Energien Vata, Pitta und Kapha unterstützt, bzw. gebremst.

Zusätzlich haben auch alle Organe eine besonders aktive Tageszeit. Wenn du z.B. zur Mittagszeit (10 – 14 Uhr Pitta Zeit) deine Hauptmahlzeit zu dir nimmst, unterstützt dich die Pitta Energie mit einer guten Verdauung.

# GESUNDER SCHLAF

4-teiliger Kurs



MAHADEVIIYOGA  
& AYURVEDA

Die Pitta Zeit ist auch gleichzeitig die Hauptenergie von Magen, Herz und Dünndarm. Damit wird die Verdauung und Nährstoffaufnahme wunderbar unterstützt.

## AM ABEND SIEHT ES ALLERDINGS SCHON WIEDER ANDER AUS

Die Zeit von 18 – 22 Uhr wird von Kapha geprägt und ist damit eine Zeit der Ruhe, Erholung und Ausgleich des Tages.

Das Kapha Dosha hat kein besonders starkes Verdauungsfeuer und tut sich daher sehr schwer eine typische Hauptmahlzeit zu verdauen und zu verwerten.



Je später die Essenzeit, desto schwieriger für den Verdauungsapparat. Zusätzlich hat auch noch die klassische Verdauungszeit der Organe auf das späte Abendessen und den Schlaf eine Auswirkung.

Denn pro Mahlzeit braucht der Körper ca. 6 h um vollständig zu verdauen. Am wichtigsten sind dabei die ersten drei Stunden bis die Mahlzeit den Magen verlässt und im Dünndarm ankommt.

# GESUNDER SCHLAF

4-teiliger Kurs



MAHADEVIYOGA  
& AYURVEDA

Daher wird empfohlen mindestens 2-3 Stunden vor dem zu Bett gehen nichts mehr zu Essen. Das hilft deinen Organen zu erholen und führt dich in einen tieferen Schlaf.

## ZUSAMMENFASSEND:

-  Versuche deine Hauptmahlzeit auf die Mittagszeit zu legen
-  Deine letzte Mahlzeit sollte spätestens 2-3 Stunden vor dem zu Bett gehen sein
-  Nimm am Abend nur eine leichtverdauliche Mahlzeit zu dir

Probiere es gerne mal aus und schau was es mit dir macht!

*Strahlende Grüße, Deine Angela*



# GESUNDER SCHLAF

4-teiliger Kurs



MAHADEVIIYOGA  
& AYURVEDA



## TEIL 4: „KLEINE EINSCHLAFHELFER“

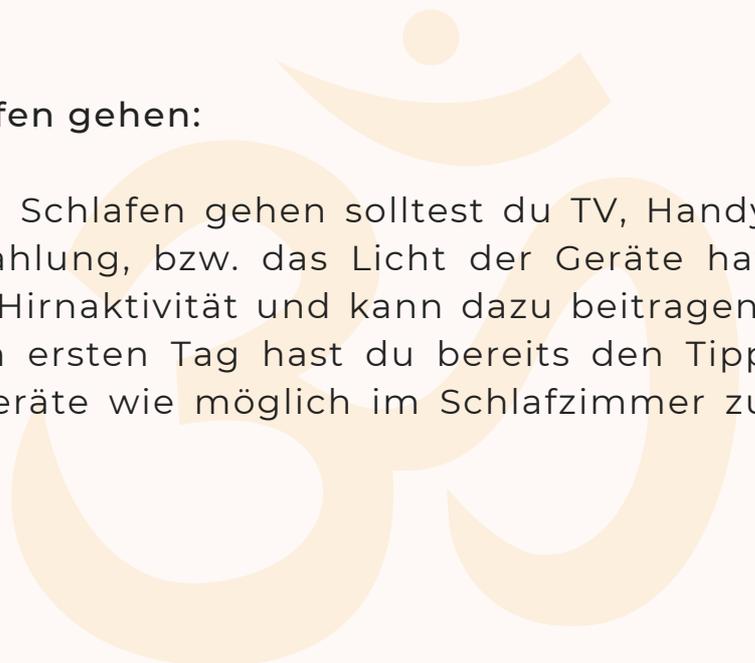
Herzlich willkommen im vierten und letzten Teil deines „Gesunder Schlaf“ Kurses.

Neben dem passenden Raum, den empfohlenen Schlafens- und Essenszeiten gibt es noch einige weitere Tipps die deinen Schlaf wunderbar unterstützen können.

Heute möchte ich dir drei leicht umsetzbare „kleine Einschlafhelfer“ vorstellen, die du sehr simpel in deinen Abend integrieren kannst:

Elektrische Geräte vor dem Schlafen gehen:

Mindestens eine Stunde vor dem Schlafen gehen solltest du TV, Handy und Tablet ausschalten. Die Strahlung, bzw. das Licht der Geräte hat einen starken Einfluss auf deine Hirnaktivität und kann dazu beitragen, dass du schlecht einschliffst. Am ersten Tag hast du bereits den Tipp erhalten, so wenig elektrische Geräte wie möglich im Schlafzimmer zu haben um dich nicht zu stören.



# GESUNDER SCHLAF

4-teiliger Kurs

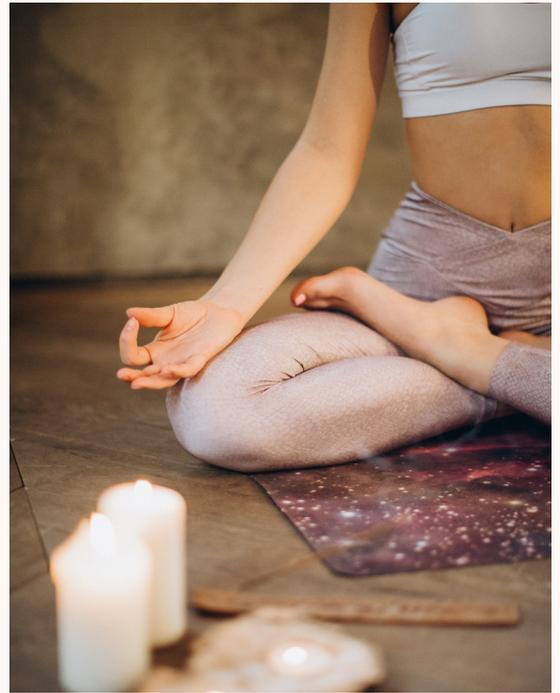


MAHADEVIIYOGA  
& AYURVEDA

## Meditation, Pranayama, Yoga:

Eine ruhige Praxis mit ein paar Minuten Meditation, beruhigendes Pranayama (z.B. Wechselatmung) oder ein paar Yin Asanas unterstützen das vegetative Nervensystem.

Du beruhigst damit deinen Geist und Körper und unterstützt das schnelle Einschlafen und gute durchschlafen.



## Ätherische Öle:

„Jedem Übel ist ein Kraut gewachsen“ sagt man so schön im Sprachgebrauch. Und so ist es auch. Viele Kräuter und Gewürze sind beruhigend und damit schlaffördernd. Oft reicht es schon aus, den Geruch wahrzunehmen oder den Raum damit zu „füllen“.



Suche dir einen für dich beruhigenden Duft und besprühe zum Beispiel dein Kopfkissen damit. Achte darauf, dass das Öl keinen Alkohol enthält und nimm erst mal nicht so viel um es zu testen.

# GESUNDER SCHLAF

4-teiliger Kurs



MAHADEVIIYOGA  
& AYURVEDA

## HIER NOCHMAL EINE ZUSAMMENFASSUNG FÜR DICH AUS DIESEM KURS:

 Achte auf ein gutes Raumklima. Versuche alles Störende aus deinem Umfeld zu entfernen und mehr Energie im Raum zu aktivieren.

 Nutze die Energie der Doshas um deinen Schlaf zu verbessern. Wenn möglich vor 22 Uhr (Kapha Zeit) zu Bett gehen und vor 6 Uhr (Vata Zeit) wieder aufstehen.



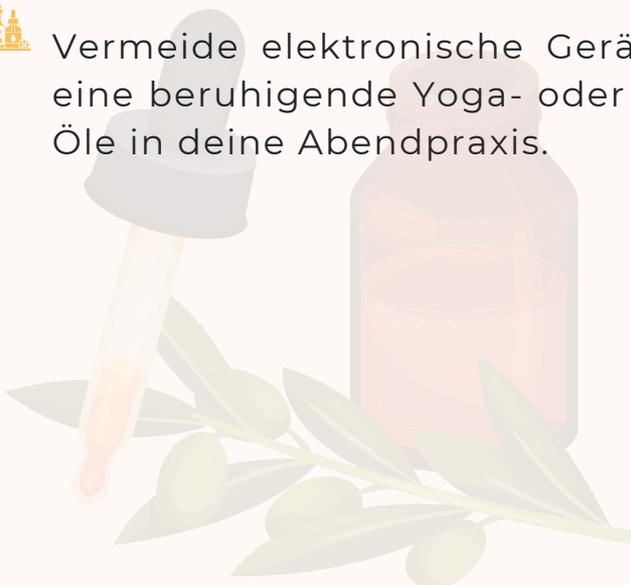
 Die Verdauung beeinflusst deinen Schlaf, daher versuche mind. 2-3 Stunden vor dem Schlafen nicht mehr zu Essen und deine Hauptmahlzeit auf den Mittag zu legen.

 Vermeide elektronische Geräte vor dem Schlafen und übe stattdessen eine beruhigende Yoga- oder Meditationspraxis und integriere ätherische Öle in deine Abendpraxis.

Ich hoffe du konntest viele der Informationen in deinen Alltag integrieren, um deinen Schlaf zu verbessern.

Hab eine wundervolle und erholsame Zeit!

*Strahlende Grüße, Deine Angela*



# GESUNDER SCHLAF

4-teiliger Kurs



MAHADEVIIYOGA  
& AYURVEDA

## BONUS

Hey Sonnenschein,  
wie fühlst du dich nach dem  
„gesunder Schlaf“ Kurs?

Konntest du schon einiges in deinen  
Alltag integrieren, oder benötigst du  
noch weitere Unterstützung von mir?



Ich freue mich, wenn ich dir noch mehr Tipps geben kann  
deinen Schlaf zu verbessern.

Oder dich vielleicht auch bei anderen Themen wie deiner  
Verdauung, Fitness und Lebensfreude zu unterstützen.

**Daher gibt es für dich ein besonderes Highlight:**

Buche eine 1:1 Coaching mit mir und erhalte einen Monatsbo  
Online live Yoga gratis dazu.

Sende einfach eine Email an:  
[angela@mahadevi-yoga.de](mailto:angela@mahadevi-yoga.de)  
mit dem Stichwort:

*Gesunder Schlaf*

Vorab lernen wir uns in einem kostenlosen Erstgespräch kennen.  
Erst danach entscheidest du, ob du mit mir ins Coaching gehen  
möchtest.