

HERBST GUIDE

Ektober

Hier findest du Inspiration, Denkanstöße & Rezepte rund um den Herbst!

HEJ@BESTEFREUNDINAUFZEIT.DE



Oktober ist Jin Zeit

Die Tage werden wieder kürzer, man sollte meinen, dass sie auch kühler und nasser werden.

Nichtsdestotrotz lädt der Oktober ein, wieder mehr Zeit drinnen zu verbringen. Denn dass die Tage wieder kürzer werden uns es abends schon recht früh wieder dunkel wird, ist nicht zu leugnen.

Mit dem Herbst bricht die Zeit der Yin-Energie an. Denn so wie eigentlich alles andere in unserem Leben, sind auch die Jahreszeiten in das duale System von Yin und Yang eingeteilt. Frühling und Sommer sind mehr nach außen gerichtet, also Yang. Herbst und Winter hingegen sind in ihren Qualitäten weiblich, also Yin.

Die Qualitäten der Yin-Energie sind:

- feminin
- •dunkel
- ·Mond
- •kalt
- absorbierend
- •dünn
- nährend
- •gemütlich

- •weich
- fließend
- erdend
- ruhig
- Textur
- •neigt zur Unordnung
- •Dinge auf dem Boden
- •künstliche Beleuchtung

Oktober Reflection

Welche Qualitäten dieser Yin-Energie kannst du schon wahrnehmen? Bist du gedanklich schon im Herbst angekommen?





Zutaten für ein Kanne Tee

1 Zimtstange Daumennagel großes Stück Ingwer 1 Gewürznelke

Lass das ganze ca. 10 Minuten ziehen

Komm Schluck für Schluck mehr und mehr im Herbst an.



Herbst to Do Checklist

Du findest hier ein wenig Inspiration, was du alles so im Herbst tun kannst, um wirklich in der dunkleren Jahreszeit anzukommen

- Stricken oder endlich wieder die StrickPullover rausholen
- Deine Wohnung herbstlich Dekoriren
- Einen Waldspaziergang machen, wo du deine Deko sammeln kannst
- Sürbissuppe kochen
- Eine Kürbislaterne basteln
- Malen/Zeichen/Basteln
- Dein eigenes Herbst-Ritual zum Loslassen schaffen
- wieder mehr Yoga/Meditation praktizieren
- dich mit einer Tasse Tee auf das Sofa kuscheln und durch ein Buch schmökern
- Marmeladen oer Kompott einkochen



euismod lacinia at quis risus sed vulputate odio. Se Menn du dein zusthanze turpis tincidunt id alique herbstlicher möchtest, dan get sit amet tellus cra HOL DEN DIFFUSEIR eRAUISIm phasei

Cursus sit amet dictur

ing elit duis tris

t mauris nun

da fames a

h mauris

Wenn du in einen heimischen vier Wänden eine herbstliche Atmosphäre ohne viel Deko-Schnack Schnack schaffen möchtest, dann hol den Diffsuer und deine ätherischen Öle raus resit ame und machs dir gemütlich! semper feugiat nib

3 Tropfen Orange

3 Tropfen Zitrone

2 Tropfen Zimt

1 Tropfen Nelke

HEJ@BESTEFREUNDINAUFZEIT.DE

