fayo

HERBST/WINTER 2020 | ISSUE NO. 2 | 10,00€

BE FAYO MY FRIEND!

NEU

/ inner glow supplement

/ inner glow tea

FOOD

Blähbauch
Sprossen & Keimlinge
Fasten fürs Immunsystem

AWARENESS

Stress dich richtig!
10 Schritte Anti-Stress
Wo ist der Sinn?
Wie finde ich Glück?

YOGA

Flow zum Mitmachen
Faszientraining mit Rollen

OM

/ inner glow
Foodguide BERLIN
Bücher & Film-Empfehlungen

ÜBERNIMM VERANTWORTUNG FÜR DEINE GESUNDHEIT!

3 TAGE SMOOTHIE-FASTEN

GANZHEITLICH GESUND DURCH ERNÄHRUNG, BEWEGUNG UND ACHTSAMKEIT

fayo

Kennst du schon
unsere fayo
Ausbildung?

NEU

Lerne flexibel in sechs Monaten **ONLINE**
die ganzheitliche Wirksamkeit von
Ernährung, Bewegung und
Achtsamkeit kennen!

weitere Informationen unter
www.fayo.de

„DEN GRÖSSTEN FEHLER, DEN MAN IM LEBEN MACHEN KANN, IST, IMMER ANGST ZU HABEN, EINEN FEHLER ZU MACHEN."

Dietrich Bonhoeffer

EDITORIAL

Was für Zeiten! Es herrschte Ausnahme-zustand überall. Keiner wusste was passiert, wie lange die Krise anhalten wird und was die Zukunft bringt. Das Coronavirus stellt für jeden von uns eine andere Art der Bedrohung dar – der eine fühlt sich gesundheitlich bedroht, der andere bangt um seine Existenz. Wieder für einen anderen bedeutet es den geschäftlichen Durchbruch. Und nun fürchten viele Menschen die zweite Welle. Wir alle sind betroffen, jeder auf seine Art und Weise. Ich persönlich frage mich, ob es eine Art kollektives Karma gibt, was die Erde uns sagen möchte und was wirklich dahinter steckt. Was auch immer es sein mag, es ist eindeutig eine Chance das eigene Leben, seine Existenz und sein Tun zu hinterfragen, sich auf die wesentlichem Dinge zu besinnen, dankbar zu sein und sich selbst wieder deutlicher wahrzunehmen.

Es ist eine Zeit der Veränderung, die wir für uns nutzen können, daher ist es wichtiger denn je auf die Sprache des Körpers zu hören, Kraft durch Bewegung, Meditation und eine gute, ausgewogene Ernährung zu schöpfen, unseren Körper, Geist und das Immunsystem zu stärken.

" Egal wie sehr es draußen stürmt, erinnere dich daran, wer du bist, was du kannst und vertraue auf die Sprache deines Körpers! "

fayo steht für food, awareness, yoga, om – ein ganzheitlicher Ansatz, um die Selbst-heilungskräfte des Körpers zu aktivieren und sich daran zu erinnern, dass wir unsere Gesundheit, unser Leben selbst in der Hand haben. Was gibt es Einfacheres als über die Ernährung, Bewegung und Achtsamkeit selbstbestimmt seine Zukunft zu beeinflussen.

In diese Ausgabe findest du Inspirationen für einen ganzheitlichen, gesunden Lifestyle. Nimm dir Zeit, genieße den Moment und lass dich durch unseren Input zu Kreativität und Tatendrang anregen.

Ganz besonders stolz bin ich, in diesem Magazin / *inner glow* vorzustellen, ein absolutes Herzensprojekt, in das ich seit über einem Jahr meine Energie hineinstecke. Mit fayo möchte ich jedem Menschen die Chance geben, seinen persönlichen *"inner glow"*, das strahlende Leuchten, das von innen kommt und alles im Außen beeinflusst, wieder zu entdecken, anzuknipsen und dadurch ein gesundes, erfülltes Leben zu führen.
Ich freue mich auf dein Feedback, auf viele Verlinkungen bei Instagram *@fayo_official* und wünsche dir von Herzen alles Liebe!

Deine Mira

MIRA FLATT
HERAUSGEBERIN

GEDANKEN MACHEN!

Was ist eigentlich Glück?

+ÜBUNG

ab Seite 21

FOOD

Blähbauch & Foodbaby

Sprossen & Keimlinge

Fasten fürs Immunsystem?

Iss gut jetzt!

Saisonkalender

Seite 13

NEU

AWARENESS

Stress dich richtig!

Wo ist der Sinn?

Wie finde ich Glück?

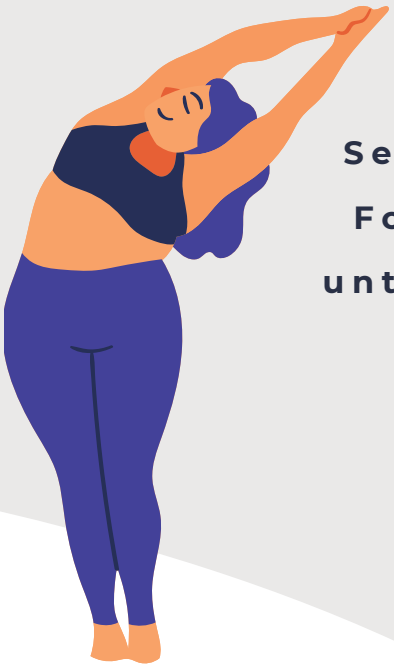
YOGA

Flow zum Mitmachen

Faszien-Training mit

den fayo Rollen

OM



Sehenswert: Bücher & Filme

Foodguide BERLIN - gesund

unterwegs in der Hauptstadt

3 TAGE SMOOTHIE-FASTEN

/ inner glow

3 Tage Smoothie-Fasten fürs Immunsystem
ab Seite 15

Tipps gegen einen Bläh-bauch
ab Seite 11

Einfach mal die Kresse halten: Sprossen und Keimlinge
ab Seite 56

Unsere Buch-empfehlungen
ab Seite 25

fayo Übungen
ab Seite 39

fayo Erfahrungs-berichte
ab Seite 42

Magazin aus recyceltem Papier

INTERVALL-FASTEN

KANN FAST ALLES HEILEN!

"Intervallfasten erreicht die höchste Liga für ein langes, gesundes Leben!"

Wenn sich der renommierte Gen- und Altersforscher von der Harvard Universitiy, Prof. David S. Sinclair für Intervallfasten ausspricht, dann ist der Ritterschlag für diese Ernährungsweise gelungen. Nur muss diese Kunde an jeden Menschen gelangen, denn solch ein Wissen, ohne es umzusetzen, ist für jeden Einzelnen von uns ansonsten verlorene Lebenszeit. Sein Buch „Das Ende des Alterns“ enthält die neuesten Forschungsergebnisse und die dazugehörigen Strategien, um diesem Ziel zumindest ein Stückchen näher zu kommen. Sinclair geht davon aus, dass wir nicht an Krankheiten sterben, sondern an dem eigenen Alterungsprozess. Abgesehen davon, dass die pharmazeutische Industrie mit hohem Einsatz auf eine medikamentöse Lösung setzt, warten die natürlichen, bereits bekannten Mechanismen darauf, sofort von uns Menschen umgesetzt zu werden.

Intervallfasten oder auch "intermittierendes Fasten" nimmt hier eine zentrale Stelle ein. Was kaum verwundern dürfte, denn nachdem die unglaublich positiven Effekte auch gerade in jüngster Zeit zunehmend bestätigt werden, ist diese Art der Ernährungsweise ein Meilenstein auf dem Weg, dem Alterungsprozess entgegen-zutreten.

Mit dem Mechanismus der Autophagie, konnte der bisher unübertroffene Verjüngungsprozess von Lebewesen hinreichend erklärt werden. Dass diese Erforschung mit einem Medizinnobelpreis belohnt wurde, ist das Mindeste. Dass aber diese Erkenntnis bislang nur einem recht kleinen Personenkreis bekannt ist, liegt an den Mühlen, die nur langsam mahlen.

Was würdest Du machen, wenn Du wüsstest, dass Du Tag für Tag ein wenig jünger werden könntest, dass DNA-Schäden repariert werden können, in dem nur hochqualifizierte Mitarbeiter aktiviert werden und sie sich noch darüber freuen, dass sie endlich gebraucht werden. Ich spreche von der Aktivierung der Sirtuinen, den Anti-Aging-Genen.

Zudem kannst du dich selbst von Abfällen und Müll befreien, der nun einmal anfällt, wenn gearbeitet wird. Wie zum Beispiel verbrauchte Eiweiße, die wieder zu einzelnen brauchbaren Aminosäuren zerlegt werden, aus denen wir dann wieder neue Muskelzellen oder Antikörper aufbauen können. Und genau das alles ist der Fall, wenn wir diesem Wunderwerk Körper tägliche Intervallfastenphasen von 16 Stunden und mehr anbieten.

"fayo steht mit jedem einzelnen Buchstaben hinter diesem Konzept und wird Dich unterstützen Dein bewusstes, gesundes, zufriedenes und langes Leben zu führen."

Du musst wissen, unser Körper arbeitet ununterbrochen 24 Stunden am Tag, also auch in der Nacht. Und wo gehobelt wird, fallen nun mal Späne. Aber diese bleiben nicht länger liegen, türmen sich zu Müllhalden auf und führen letzten Endes zu Krankheiten, sondern sie werden durch einen in uns wohnenden Mechanismus entfernt, ohne das es uns Arbeit kostet? Genialer geht es doch nicht, oder?

Kombinierst du jetzt diese Fastenintervalle noch mit vollwertiger veganen Ernährung, dann aktivierst du deine Gesundheit um ein Vielfaches. Denn insbesondere die biologisch angebauten Pflanzen mit ihrer schier unendlichen Vielfalt sekundärer Pflanzenstoffe, tragen ein erst teilweise erforschtes Potential an Verjüngungskapazität in sich.

Nein, ich habe sie nicht vergessen, die Bewegung. Aber es ist so klar und einfach nachzuvollziehen, dass Stillstand nie mit Leben und Lebendigkeit vereinbar war. Daher ist es eine Selbstverständlichkeit, dass eine hohe Qualität und eine regelmäßige Quantität von Bewegung für unser reges Innenleben, sprich unser Stoffwechsel, ein Muss ist. Nur dadurch ist eine kontinuierliche Versorgung und Entsorgung jeder einzelnen Zelle und Zellstruktur gegeben.

Und um diese gesamten Arbeiten ohne Überforderung und geordnet ablaufen zu lassen, sind Momente der inneren Einkehr in Form von Meditation oder Achtsamkeitsübungen sehr hilfreich. Bewusste Ruhe räumt auf, zunächst einmal in unseren Gedanken um dann als Information zu jeder einzelnen Zelle zu gelangen.

Lust auf mehr? Na dann los!
Viel Freude mit diesem Magazin!

Deine Petra

Dr. Petra Bracht
Ärztin für Allgemeinmedizin und Naturheilverfahren

WO IST EIGENTLICH DER SINN?

Vor kurzem wurde mir die Frage gestellt, ob ich über mich sagen würde, dass ich sehr "bei mir bin". Auf Nachfrage, wie die Person dies definiert verwendete sie die Worte: Zufriedenheit, Glück, Selbstbestimmtheit, Selbstvertrauen, eben den Lebenssinn gefunden zu haben. Große Worte, die mich verbunden mit dieser Frage sehr zum Nachdenken angeregt haben und ich kam zu Folgendem:

Wie beantwortet man sich diese Frage? Im Gespräch mit dieser Person, habe ich die Frage mit "Ja, im Moment denke ich schon.", beantwortet. Im Nachklang war ich mit dieser Antwort auch sehr zufrieden, Allerdings wollte ich verstehen weshalb ich so antworte. Was bedeutet es für mich *"bei mir zu sein"*?

Ich kam nach längerem Sinnieren, wie es das Wort schon herrlich aussagt, zum Sinn. Der Sinn des Lebens. Eine große Formulierung, die schwammiger kaum sein könnte. Irgendwie auch etwas furchteinflößend, sodass man sich schnell mit dem Gedanken anfreundet, dass man wohl schon irgendwo einen hat, aber man muss ihn ja auch nicht jetzt sofort definieren. Lieber später danach suchen, wenn man mal Zeit dafür hat. Aber wann ist denn die richtige Zeit nach dem Lebenssinn zu fragen? Eben, immer und nie. Und bevor die Krise kommt, sollte man sich gegebenenfalls früher oder später damit auseinandersetzen, um sich seines Sinns überhaupt im ersten Schritt bewusst werden zu können.

Vielleicht kann ich dir dabei helfen, deine Definition der Sinnfrage für dich zu finden. Das unten stehende Zitat von dem Psychiater und Autor Viktor Fankl trifft es sehr passend, auch wenn man sich der Frage zunächst philosophisch nähert.

„Die Frage ist falsch gestellt, wenn wir nach dem Sinn des Lebens fragen. Das Leben ist es, das Fragen stellt."

Viktor Frankl

Zunächst möchte ich an dieser Stelle den Druck aus dieser Frage und Definition nehmen. Der Lebenssinn kann keine allgemeingültige Antwort sein, nicht Menschen übergreifend und auch nicht für einen selbst. Schließlich befinden wir uns in so vielen unterschiedlichen Lebensphasen mit unterschiedlichen Zielen und Ideen, die alle für sich alleine stehen.

Die Erkenntnis hat mich schon etwas beruhigt, ich kann aber gewiss nicht meinen absoluten Sinn gefunden haben und ich kann und darf in einer Woche, einem Monat, einem Jahr einen anderen Sinn verspüren. Schließlich entwickle ich mich in meiner Persönlichkeit, in meinem Tun stets weiter. Und das tatsächlich ist der eigentliche Sinn.

PERSÖNLICHE WEITERENTWICKLUNG ZUM EIGENEN GLÜCK

Das ist mein Ziel jeden Tag. So kommen wir zu einem weiteren Punkt der auch nach Viktor Frankl als essentiell in der Sinnfrage steht. Ein Mensch braucht ein Ziel, welches ihn jeden Tag motiviert aufzustehen und die Welt zu erobern. Hat der Mensch kein Ziel vor Augen, keine Aufgabe zu erfüllen, entstehen kleinere und größere Lebens(sinn)krisen. Vielleicht kennst du das auch?

Die Frage für dich und mich und jeden einzelnen ist also, was motiviert dich jeden Tag aufzustehen? Klingt zumindest nicht ganz so abstrakt wie “was ist der Sinn des Lebens” oder? Die Antwort liegt immer in dir und nie im Außen, auch der Sinn ist ein Spiegel deiner Persönlichkeit und nicht des Außens.

Deswegen ist es für dich elementar, deine Motivation, deine Ziele im Leben klar zu definieren, nicht nur um mehr Klarheit und Zufriedenheit zu verspüren, sondern auch sich seines Lebenssinns bewusst zu werden.

"*Ganz klar, es gibt Tage da möchte ich auch einfach mal unmotiviert sein und nichts tun, im Bett liegen bleiben und einfach mal Faullenzen. "*

Das ist auch völlig in Ordnung und das ist auch erlaubt, doch meist ist das aber auch ein guter Anzeiger meines Körper und Geistes, dass ich gerade einen Gang zurückschalten muss. Irgendwie ist es zu viel. Wenn es dir auch mal so geht, spüre in dich hinein, um den Unterschied wahrzunehmen. Zurück zu meiner täglichen Motivation:

Meine Motivation jeden Tag ist Glück zu verspüren und somit Glück an andere weitergegeben zu können. Ich möchte durch mein Sein und meine Arbeit jeden Tag einen Mehrwert schaffen. Uns selbst wenn es nur eine einzige gute Tat jeden Tag ist, ist es für mich sinngebend.

Auf Seite 24 findest du in dem Artikel zum Glück eine Übung zur Zielsetzung. Ich freue mich, wenn sie dir helfen kann dein eigenes Ziel, dein persönliches Glück und deinen momentanen Lebenssinn zu finden.
In diesem Sinne, ganz viel Spaß beim Lesen und erleben des fayo Magazins.

Deine Samira

Samira Knott
Psychologin & Achtsamkeitstrainierin

”

ES GIBT ZWEI ARTEN, SEIN LEBEN ZU LEBEN: ENTWEDER SO, ALS WÄRE NICHTS EIN WUNDER ODER SO, ALS WÄRE ALLES EINES.

ALBERT EINSTEIN

“

DER FAYO PODCAST FÜR GANZHEITLICHE GESUNDHEIT!

Wir drei Powerfrauen sprechen über spannende Gesundheitsthemen aus den Bereichen Ernährung, Bewegung und Achtsamkeit. Wir haben es uns zur gemeinsamen Mission gemacht, so viele Menschen wie möglich, unter anderem mit diesem Podcast, zu ermutigen, die eigene Gesundheit wieder selbst in die Hand zu nehmen. Wir möchten unsere Erfahrungen teilen und haben dazu jede Woche neue, inspirierende Gespräche unter Freundinnen für dich aufgenommen. Höre unbedingt rein! Wir freuen uns schon auf dich!

ALLES ANDERE ALS SPRACHLOS

Das besondere an unserem Podcast ist, dass wir verschiedene Themen des Lebens aus drei Sichtweisen betrachten und bewerten können. Inhaltlich ergänzen wir uns dabei zu einem einfachen, zeitgemäßen und ganzheitlichen Lebensstil, den man sofort umsetzen kann. Am Ende finden wir die innere und äußere Balance durch die Kombination aus Ernährung, Bewegung und Achtsamkeit. Diese Inhalte sind für uns der Schlüssel für ein gesundes und glückliches Leben! Jede Woche gibt´s eine neue Folge – unbedingt abonnieren, bewerten und keine Folge mehr verpassen!

TOP FOLGEN

#074 Psychotalk Existenzängste

#072 Die Diamantschneider - Prinzipien / Interview mit Eva Balzer

#056 Was ist Freiheit? / Interview mit Moritz Ulrich und Niklas Noack

#075 Diagnose Autoimmunerkrankungen / was nun?

#064 Kann Fasten das Immunsystem stärken?

WIR HABEN ALLE EINEN BLÄHBAUCH!

Für viele Menschen ist der Blähbauch und damit einhergehende Blähungen (Flatulenzen) immer noch ein Tabuthema. Doch genauso viele leiden regelmäßig unter den Symptomen, die damit vermehrt auftreten. Ein ständiges Rumoren, ein Völlegefühl, mehr oder weniger starke Bauchkrämpfe und ein mit Luft gefüllter Bauch sind nicht nur unangenehm, sondern können für die Betroffenen auch sehr schmerzhaft sein und den Alltag deutlich beeinträchtigen. Ihr Unwohlsein kann teilweise so weit reichen, dass die Betroffenen ungern Unternehmungen nachgehen oder Einladungen zum Essen annehmen, da sie nicht wissen, wie ihr Körper reagieren wird.
In dem Buch "Meine Gesundheitsformel" (Dr. Petra Bracht / GU Verlag) findest du viele Empfehlungen und Möglichkeiten, wie du einen entspannteren Umgang mit einer gesunden Ernährung, ausreichend Bewegung und Achtsamkeit findest.

FOODBABYS SIND GANZ NORMAL

Du hast viel gegessen und fühlst dich super voll? Dann hast du es sicher auch schon bei dir gesehen: das Food Baby. Der Bauch ist kugelrund und du sieht aus, als wärst du im neunten Monat schwanger – obwohl dein Bauch sonst eigentlich flach ist.

Außer, dass du dich überfressen hast, kann es auch noch andere Gründe für einen Blähbauch geben. Einige Speisen sind dafür sogar besonders bekannt, aber auch Stress sorgt für Luft im Bauch.

Das kommt dir bekannt vor? Wir haben acht Tipps, die dir sicher helfen...

8 hilfreiche Tipps, mit denen das Verdauungssystem so unterstützt wird, dass es gar nicht erst zu einem Blähbauch kommt.

TIPPS & TRICKS

1

Langsam essen und genießen!

2

Während und unmittelbar nach dem Essen nicht trinken!

3

Sättigungsgrad von höchstens 80%

4

Kauen.
Kauen.
Kauen.

5

10 x pro Tag bewusst & tief durchatmen. Mit Bauchatmung und Brustatmung.

6

Äußere Bewegung schafft innere Bewegung!
= Verdauungs-spaziergang

7

Spudelnde & Getränke mit Kohlensäure vermeiden.

8

Essenspausen von mindestens 4 Stunden zwischen den Mahlzeiten.

ISS GUT JETZT!

Lasst uns den Fokus auf regionale und saisonale Produkte richten, neue Rezepte ausprobieren und mal wieder etwas Neues wagen!

SAISONKALENDER

MAI

Bärlauch
Batavia Salat
Blumenkohl
Champignons
Chinakohl
Eichblattsalat
Eisbergsalat
Endieviensalat
Frühlingszwiebeln
Karotten
Kartoffeln
Knollensellerie
Kohlrabi
Kopfsalat
Lollo Rosso
Mangold
Pflücksalat
Radieschen
Rettich
Rhabarber
Rucola
Spargel
Spinat
Zwiebeln

JUNI

Batavia Salat
Blumenkohl
Brokkoli
Champignons
Chinakohl
Eichblattsalat
Eisbergsalat
Erbsen
Erdbeeren
Fenchel
Frühlingszwiebeln
Gurken
Johannisbeeren
Karotten
Kartoffeln
Kirschen
Knollensellerie
Kohlrabi
Kopfsalat
Lollo Rosso
Mais
Mangold
Pflücksalat
Radieschen
Rettich
Rhabarber
Romanasalat
Rucola
Spargel
Spitzkohl
Stachelbeeren
Staudensellerie
Wirsing
Zucchini
Zuckerschoten
Zwiebeln

JULI

Batavia Salat
Blaubeeren
Blumenkohl
Bohnen
Brokkoli
Brombeeren
Champignons
Chinakohl
Eichblattsalat
Eisbergsalat
Erbsen
Erdbeeren
Fenchel
Frühlingszwiebeln
Gurken
Himbeeren
Johannisbeeren
Karotten
Kartoffeln
Kirschen
Knollensellerie
Kohlrabi
Kopfsalat
Lauch
Lollo Rosso
Mais
Mangold
Mirabellen
Pflaumen
Pflücksalat
Radicchio
Radieschen
Rettich
Romanasalat
Rote Beete
Rotkohl
Rucola
Spitzkohl
Stachelbeeren
Staudensellerie
Weißkohl
Wirsing
Zucchini
Zuckerschoten
Zwetschgen
Zwiebeln

AUGUST

Äpfel
Aubergine
Batavia Salat
Blaubeeren
Blumenkohl
Bohnen
Brokkoli
Brombeeren
Champignons
Chinakohl
Eichblattsalat
Eisbergsalat
Erbsen
Erdbeeren
Fenchel
Frühlingszwiebeln
Gurken
Himbeeren
Johannisbeeren
Karotten
Kartoffeln
Kirschen
Knollensellerie
Kopfsalat
Kürbis
Lauch
Lollo Rosso
Mais
Mangold
Mirabellen
Paprika
Pflaumen
Pflücksalat
Radicchio
Radieschen
Rettich
Romanasalat
Rote Beete
Rotkohl
Rucola
Spitzkohl
Stachelbeeren
Staudensellerie
Tomaten
Weißkohl
Wirsing
Zucchini
Zuckerschoten
Zwetschgen
Zwiebeln

”

YOGA DOES NOT CHANGE THE WAY WE SEE THINGS, IT TRANSFORMS THE PERSON WHO SEES.

B.K.S IYENGAR

“

Entgiften, reinigen und ein gutes Bauchgefühl!
Wir zeigen dir, wie wir mit leckeren Smoothies unseren Darm in Schwung bringen und dabei entgiften!

3 TAGE SMOOTHIE FASTEN

Bekannt ist im Frühjahr und Sommer nicht nur der alljährliche, so genannte "Frühjahrs-putz", sondern auch eine Reinigung und Entgiftung von innen. Die Sonne scheint, die Blumen beginnen zu blühen und die Tage werden wieder heller – Zeit für einen Absprung aus den Winterblues, rein in ein neues Körpergefühl!

Vor Ostern beginnt traditionell die Fastenzeit, doch das ist garnicht so einfach für Anfänger, komplett auf Nahrung zu verzichten und sich nur mit Wasser und Tee zu begnügen. Zum sogenannten 0 Fasten, also den kompletten Verzicht auf Nahrung, braucht man Zeit & Ruhe. Für eine solche Fastenkur eignen sich unter anderen Angeboten auch geführte Gruppenreisen oder entsprechende Hotel und Retreat-Aufenthalte, die begleitet werden und wir uns räumlich weit weg von Versuchungen und dem Alltag befinden. In diesem Jahr haben wir durch Corona die alljährliche Fastenzeit etwas nach hinten verschoben und sind der Meinung, dass all unsere Körper eine heilsame Reinigungs- und Regenerationskur verdient haben!

"Frische Smoothies sind wahre Vitalstoffwunder und stecken voller Vitamine, Mineralstoffe, Antioxidantien und sekundärer Pflanzenstoffe."

Wenn wir Zeit haben, willensstark sind und die nötige Disziplin mitbringen, kann das Fasten auch prima zu Hause funktionieren, besonders wenn der Partner und die Familienmitglieder mitziehen. Eine etwas einfachere Form des Fastens ist es, nicht komplett auf Nahrung zu verzichten, sondern eine dreitägige Smoothie-Kur durchzuführen. Dies bedeutet, dass wir uns drei Tage von Smoothies ernähren, also fein püriertes Obst und Gemüse in flüssiger bis cremiger Form. Warum? Dies bringt eine Extraportion Vitalstoffe, regt Aufräumarbeiten im Magen-Darmtrakt an und unterstützt unsere Entgiftungsorgane – so wie ein Frühjahrsputz von innen. Die tägliche Smoothie-Portion kann man gut vorbereiten und ist daher auch ohne Ausreden in den Alltag integrierbar, zudem auch unterwegs genießbar. Was sind eigentlich Smoothies? Smoothies sind frische, mit dem Mixer selbst hergestellte, sämig weiche Mixgetränke aus (rohem) Obst und Gemüse, Kräutern, Gewürzen und Nüssen. Im Gegensatz zu Säften wird das Fruchtfleisch nicht heraus-gefiltert. Daher enthalten sie wichtige Ballaststoffe für unser Mikrobiom und machen ausreichend satt.

DAS 1 X 1 DES SMOOTHIE-FASTENS

Vor dem Mixen bitte das Obst und Gemüse gründlich waschen und Kerne und eventuell nicht essbare Schalen entfernen. Das Obst und Gemüse etwas zerkleinern und in einem (leistungsstarken) Mixer zu einer feinen Creme bzw. Flüssigkeit pürieren.

Die Konsistenz eines Smoothies hängt davon ab, wie viel Wasser, bzw. Flüssigkeit wir hinzugeben. Weniger Flüssigkeit bedeutet in diesem Fall ein "dickflüssigerer" Smoothie, den man auch löffeln kann.
Ein Hochleistungsmixer ist sehr hilfreich, da dieser nicht nur alle Zutaten extrem fein püriert, sondern auch für die Herstellung von grünen Smoothies zu empfehlen ist. Feinere Smoothies sind bekömmlicher, cremiger, geschmacksintensiver und für das Blattgrün von Gemüse und Salat wichtig, um alle Pflanzenfasern aufzubrechen.

Bei Blähungen gilt: "Weniger ist mehr" – Je weniger verschiedene Zutaten, umso verträglicher sind Smoothies. (maximal 5 Zutaten sind empfehlenswert.)

Smoothies sollte man sehr langsam "essen"- am Besten sogar löffeln. Das erhöht den Sättigungseffekt und macht Smoothies bekömmlicher und wertvoller für die positiven Effekte auf unsere Gesundheit. Während einer Smoothie-Kur ist es ist wichtig, zwischendurch viel Wasser und Kräutertee zu trinken (ca. 2 Liter täglich) um so die Ausleitung von „Giftstoffen" zu unterstützen.

Längeres Fasten mit Smoothies (mehr als 7 Tage) sollte ggf. mit fachkundiger Anleitung und Kontrolle durchgeführt bzw. kurz abgeklärt werden. Hast du zwischendurch Appetit auf Würziges? Kein Problem, einfach eine Tasse klare Gemüsebrühe löffeln. Für die frischen Smoothies bitte biologische Zutaten verwenden und am besten gleich die Tagesdosis an Vitaminen, Mineralien und Spurenelementen hinzufügen. (z.B inner glow supplement Basisversorgung: 1 EL / Tag).

Selbstverständlich ist es sinnvoll, für die spürbar positiven Effekte, während des Smoothie Fastens auf Nikotin, Alkohol und Koffein zu verzichten.

" Smoothies halten sich an einem kühlen Ort, lichtgeschützt bis zu 48 Stunden. Empfehlenswert ist es, nach Möglichkeit, Smoothies IMMER frisch zuzubereiten, denn so gehen keine Vitamine verloren. "

SO MIXT DU DEINEN SMOOTHIE RICHTIG

Alle Zutaten waschen, kleinschneiden und in den Mixer geben. Mixen, bis eine feine und cremige Konsistenz entsteht. (ca. 80 Sekunden) ggf. etwas mehr Flüssigkeit hinzugeben, falls der Mixer nicht “greift”. Zum Kühlen und nach Belieben 2-3 Eiswürfel hinzugeben. Fertig.

IST DAS SMOOTHIE FASTEN ETWAS FÜR MICH?

Kannst du alle Fragen mit JA beantworten?

DU möchtest einen flacheren Bauch?

DU möchtest deine Darmflora stärken?

DU hast Lust auf ein besseres Körpergefühl?

DU brauchst neue Energie?

DU möchtest deinen Körper entgiften?

YES
YES
YES

SO FUNKTIONIERT´S

Alle Rezepte ergeben 1 (große) Portion. Insgesamt nimmst du während des Fastens 3 Smoothies pro Tag zu dir, plus ausreichend Wasser und Kräutertee. Solltest du Heißhunger verspüren, erfahrungsgemäß vor allem am Abend, wenn man sich "belohnen" möchte, kannst du eine klare Gemüsebrühe löffeln.

Beachte bitte, dass zwischen den Smoothies optimalerweise 4 Stunden liegen. Beispiel: Erster Smoothie um 10 Uhr. Zweiter Smoothie um 14 Uhr. Dritter Smoothie um 18 Uhr. Viel Spaß mit deinem neuen Körpergefühl!

TAG 1

SMOOTHIE 1

200 ml Wasser
1 Apfel
2 Kiwis
1 Daumengroßes Stück Ingwer
1 Orange

SMOOTHIE 2

3 EL Cashewkerne
1 Bund Petersilie
4 EL Himbeeren
1 Banane
200 ml Kokoswasser

SMOOTHIE 3

1 EL Kakao
3 Datteln
250 ml Wasser
1 Prise Salz
4 EL Mandeln
1 Banane

TAG 2

SMOOTHIE 1

1 Apfel
1/2 Gurke
1 Mango
1 Handvoll Spinat
300 ml Wasser

SMOOTHIE 2

200 ml grüner Tee
1 Birne
1 Handvoll Grünkohl
1 gelbe Paprika
Saft aus einer Zitrone

SMOOTHIE 3

½ Bund Minze
½ Gurke
3 Stangen Sellerie
1 Avocado
2 EL Hanfsamen (geschält)
300 ml Wasser

TAG 3

SMOOTHIE 1

200 ml Wasser
1 Mango
3 Blatt Mangold
1 Apfel

SMOOTHIE 2

½ Knolle Rote Bete
1 Karotte
1 Avocado
200 ml Kokoswasser
1 Orange

SMOOTHIE 3

2 Tomaten
1 Handvoll Spinat
1 kleine Zucchini
3 EL Hanfsamen
1 Handvoll Brokkoliröschen
Saft aus einer Zitrone
200 ml Wasser

EINKAUFSLISTE:

- O Banane
- O Apfel
- O Grünkohl
- O Spinat
- O Mango
- O Sellerie
- O Zitrone
- O Tomaten
- O Brokkoli
- O gelbe Paprika
- O Avocado
- O Zucchini
- O Datteln
- O Gurke
- O Petersilie
- O Minze
- O Kiwi
- O Ingwer
- O Orange
- O Birne
- O Hanfsamen
- O Rote Bete
- O Karotte
- O Mandeln
- O Kakao
- O Kokoswasser
- O Himbeeren
- O Petersilie
- O Cashewkerne
- O Chiasamen
- O Zimt

Post it!
Wir wollen deine
Smoothies sehen!

Instagram

@fayo_official

GLÜCK

Die Suche nach dem Glück -
oder besser, die Kunst des Glücklichseins

VON SAMIRA KNOTT

Viel Glück und viel Segen auf all deinen Wegen! Jeder wünscht einem das Glück und jeder möchte glücklich sein. Doch was bedeutet eigentlich Glück? Kann man denn überhaupt immer glücklich sein?

Wir alle haben unsere eigene Definition davon, wie das eigene Glück im Leben aussehen soll. Eine allgemeingültige Antwort lässt sich nicht geben. Doch so individuell wie die Definition von Glück ist, so individuell ist auch der eigene Weg dorthin.

Aber noch mal von Anfang an. In meiner Kolumne habe ich schon über die Sinnfrage gesprochen. Vor allem, wenn man sich passend in dieser Jahreszeit in einem Fastenprozess befindet, lösen sich nicht nur ein paar körperliche Altlasten, es werden auch einige emotionale Prozesse in den Gang gesetzt. Jeder der schon mal über einen längeren Zeitraum gefastet hat, weiß wovon ich spreche. Schnell werden die Stimmungs-schwankungen auf das “Nicht-Essen” geschoben. Ja klar, aber nicht weil wir während des Heilfastens sieben Tage tatsächlich hungern, sondern weil eben emotionale Zustände nicht mit essen kompensiert werden und nun einfach präsent bleiben. Wenn sich intensive Emotionen wie Stress, Ärger, Frustration oder Trauer breit machen, greift man tendenziell schnell zum Soulfood, anstatt sich mit dieser Gefühlswelle auseinanderzusetzen. Ist auch der vermeintlich einfachere Weg, zumindest kurzfristig.

Das soll keine Warnung sein oder dich doch vom Anti-Fasten überzeugen. Im Gegenteil! Den genannten emotionalen Prozess in Gang zu setzen ist eine großartige Chance, sich seinen Rucksack und dessen Inhalt einmal genauer anzuschauen. Ist dieser Prozess einmal gestartet, kann man nur noch gewinnen. Wenn wir im Beispiel des Fastens bleiben, verändert sich dieser Prozess aus dem Verzicht heraus und in die Fülle hinein.

Was meine ich damit?
Befinden wir uns in einem sogenannten Mangel, sehen wir die Welt um uns herum durch eine andere Brille. So ziemlich das Gegenteil von rosarot.

Dieser Modus verändert meist die Wahrnehmung und Empfindung so sehr, dass man schneller gereizt oder genervt ist, man vielleicht ängstlicher reagiert, anderen und sich selbst gegenüber unfreundlich wird oder sich zurückzieht und resigniert. Vor allem aber suggeriert dieser Modus Mangel, dass etwas anderes, ganz elementares fehlt. In welchem Modus wir in Situationen hineingehen, ist von ganz entscheidender Bedeutung für unser Wohlbefinden. Denn es ist in diesem Moment die Grundlage für unsere Gedanken, unsere Handlungen und unsere Emotionen.

Es lohnt sich, zwischendurch mal mit sich selbst einzuchecken und zu hinterfragen, in welchen Modi man welche Lebensentscheidung getroffen hat. War es aus dem Mangel oder aus der Fülle heraus?

Ist dein Glas halb leer oder halb voll?

Aus dieser einfachen Redewendung lässt sich schon einiges erahnen. Hast du in deinem Leben den Blick aus dem Mangel heraus oder aus der Fülle heraus? Du hast es in der Hand. In der Psychologie nennt man diese herangehensweise, das "Reframing". Einer Situationen einen neuen "frame", also einen neuen Rahmen geben. Ein weiteres Sinnbild. Du gehst am Abend aus. Stell dir vor, du bist locker, freudig, präsent, sicher – auf einer Party mit einigen bekannten und vielen unbekannten Menschen. Oder stell dir vor, du bist unsicher, angespannt, überfordert – auf derselben Party. Wie wird der Abend wohl verlaufen? Ein und dieselbe Situation kann vollkommen anders auf dich wirken und du kannst vollkommen anders reagieren.

Und das Schöne ist, du hast beide Parameter in der Hand. Du hast die Wahl.

Wie kommst du eben aus dem Mangel in die Fülle, in das Glück?

Mit diesem Hintergrundwissen ist der Weg in Richtung Glück schon etwas konkreter. Denn: wenn man sich gerade in einer Lebenssituation befindet, die im Mangel, in der Unzufriedenheit liegt, kann dich das Glück nicht finden. Deine bewusste Entscheidung ist notwendig, um das Alte hinter dir zulassen und einen Schritt in Richtung "Zukunfts-Ich" zu gehen.

Aus der Fülle leben bedeutet Glück

Wie setzt sich ein glückliches Leben zusammen? Lebensfreude & Lebenssinn / Lebensfreude definiert sich durch die Dinge, die wir tun und die uns Freude bereiten. Der Lebenssinn oder Sinn des Lebens hat vor allem etwas mit der eigenen Zufriedenheit zu tun. Sind wir mit uns zufrieden, also im Frieden, im Reinen, führt man dann ein selbstbestimmtes Leben? Folgt man seinen Werten und den definierten Zielen, welche im Einklang zueinander stehen? Eine plausible spontane Antwort ist hier nur schwer zu treffen, ohne ein Stück Reflexion mit einzubringen. Glückliche, gesunde, zufriedene Menschen leben in der Fülle und verfügen über Lebensfreude als auch einen Lebenssinn.

"The Grant Study" Der Harvard University zeigt, dass der Glücklichmacher Nummer 1 in den guten, stabilen Beziehungen liegt. Nicht die Quantität, sondern die Qualität der Freundschaft macht das Glück aus. Weder Geld oder Statussymbole können da mithalten.

Bei sich sein, das ist garnicht so einfach!

Mir begegnen viele Menschen, die sich das eigene Glück nicht gönnen. Das Zentrale ist, dass du der wichtigste Mensch auf diesem Planeten bist. Du hast alles Glück verdient, ohne schlechtes Gewissen, ohne Rechtfertigung. Denn dein Glück sieht nun mal anders aus, als das Glück deines Nachbarns, Arbeitskollegen oder vielleicht sogar deines Partners. Wenn sich jeder seiner Wertigkeit bewusst wird und sieht, wo die eigene Lebensfreude und der eigene Lebensinn liegt, ja dann könnten wir alle wiederum ein Stück näher zueinander finden.

"DEIN GLÜCK GLEICHT VIELLEICHT NICHT DEM GLÜCK DER ANDEREN. BLEIBE AUF DEINER BÜHNE."

Das zeigt sich auch in den aktuellen Zeiten des Coronavirus. Ein Virus, das uns dazu zwingt, inne zu halten, sich auf das Wesentliche zu besinnen, wonach sich die Menschheit gesehnt hat. Zuwendung, Solidarität, Mitgefühl und Empathie. Trotz Sorgen, Angst und Ungewissheit liegt die Chance in der Entscheidung des Einzelnen. Wusstest du, dass das Wort Krise aus dem griechischen kommt und Meinung / Entscheidung bedeutet? Also habe Mut und treffe deine Entscheidung. Aktiviere deine Selbstwirksamkeit und entscheide dich für die Fülle und für das Glück. Es ist stets der Weg, der nach vorne geht und dir die Richtung weist.

GEDANKEN MACHEN

ÜBUNG: MEHR GLÜCK

Mit dieser einfachen 3-Schritte-Übung möchte ich dir einen Leitfaden an die Hand geben, wie du immer wieder aufs Neue mit dir einchecken kannst. Warte nicht länger, schnapp dir einen Zettel und einen Stift und leg' los!

SCHRITT 1: WO STEHST DU?

Wo fängt man überhaupt an? Zu Beginn kann diese Frage sehr überfordern. Um eine Veränderung zu generieren ist jedoch eine aktuelle Bestandsaufnahme deiner aktuellen Lebenssituation, deines Zustandes und deiner Zufriedenheit wichtig. Schreibe dir die folgenden Fragen auf:

1. Was fehlt mir in meinem Leben?
2. Was hat dich bisher abgehalten oder blockiert glücklich zu sein?

Schließe deine Augen, atme einige Male für dich tief durch. Lasse dir mit den Antworten Zeit und mache eine kleine Pause zwischendurch. Schaue es dir am nächsten Tag noch einmal an und reflektiere für dich, ob deine Antworten so, in diesem Moment, passend sind oder ob du etwas verändern möchtest.

SCHRITT 2: WO WILLST DU HIN?

Ab jetzt liegt dein Glück in der Zukunft. Ängste und Sorgen liegen auch in der Zukunft. Was möchtest du wählen? Wer möchtest du sein? Was ist für dich essentiell? Womit und mit wem möchtest du deine Zeit verbringen? Was genau bringt dir Freude?

Hier geht es um dein authentisches Ich. Weder die Antworten der anderen, noch die Erwartungen in deinem Umfeld bringen dich hier weiter. Sei ehrlich mit dir selbst und definiere wo deine persönliche Lebens-freude liegt!

SCHRITT 3: LAUF LOS!

Wir alle lieben die eigene Komfortzone, doch dort wird sich nichts verändern. Deswegen gehe den ersten Schritt und lauf los! Es gilt: "Der Weg ist das Ziel." Fange mit kleinen Schritten an und beobachte in deinem Alltag, die von dir definierten Situationen, die es zu verändern gilt. Integriere nach und nach die Dinge, die dir Freude bringen und löse dich von den Dingen, die dir Kraft und Energie rauben.

PROBLEME KANN MAN NIEMALS MIT DERSELBEN DENKWEISE LÖSEN, DURCH DIE SIE ENTSTANDEN SIND.

- ALBERT EINSTEIN

WE LOVE

WAS WIR LESEN...

GIULIA ENDERS

DARM MIT CHARME

Alles über ein unterschätztes Organ und was man wissen muss. Wer es noch nicht kennt, sollte es sich sofort zu Gemüte führen. Giulia Enders ist Ärztin und beschreibt wissenschaftlich, amüsant und gut verständlich, wie das zweitgrößte Nervensystem in unserem Körper für unser Wohlbefinden von Kopf bis Fuß verantwortlich ist. Endlich wird der Darm mit Charme angesehen und nicht tabuisiert unbeachtet links liegen gelassen. Für alle, die Wissen wollen, wo ihr Glückshormon gebildet wird oder aufgrund von Beschwerden endlich Erlösung finden wollen. Ein tolles Buch das Hilfe zur Selbsthilfe bietet. Eine absolute Empfehlung!

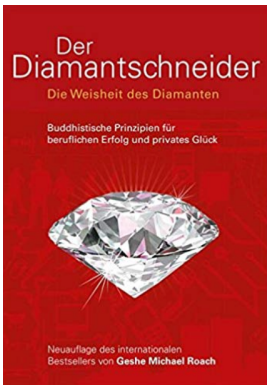
DR. MED. PETRA BRACHT & MIRA FLATT

DAS KOCHBUCH ZUM INTERVALLFASTEN

Wer auf seinen Körper hört, ihm Gutes tun will und so gesund und nachhaltig fit leben will, der sollte sich das Kochbuch von Dr. med. Petra Bracht und Mira Flatt nicht entgehen lassen. Abwechslungsreiche vegane Gerichte stehen auf dem Programm. Zu jedem der 77 Rezepte gibt es einen Gesundheitstipp von Dr. Petra Bracht. Wer sich für das intermittierende Fasten interessiert, der weiß oft nicht, wie er starten soll. Das Kochbuch enthält einen Theorieteil und Rezepte für morgens, mittags und abends. Zusätzlich enthält es einige süße & gesunde Sünden. Auch für erfahrene "Intervallfastler", bietet das Kochbuch neue Inspirationen. Wir wünschen viel Freude beim Nachkochen!

GESHE MICHAEL ROACH

DER DIAMANTSCHNEIDER



Die Weisheit der Diamanten. Buddhistische Prinzipien für beruflichen Erfolg und privates Glück. Ein spannendes Buch, welches dein Leben verändern kann, wenn du es willst. Geshe Michael Roach erlangt als einer der erster Amerikaner den buddhistischen Gelehrtengrad "Geshe." Seine Erfolgsgeschichte als Mönch und Manager erzählt er in seinem Buch. Alles beginnt in New York, wo er sich als Laufbursche in einer kleinen Diamantenfirma schnell zum Erfolg hocharbeitet, bis hin zum Vizepräsident, des später 100 Millionen Dollar schweren Unternehmens. Sein Handeln folgt, im Auftrag seines Lehrers, stets nach den Lehren des Diamantschneider-Sutras.

PROF. DR. CLAUS LEITZMANN & DR. MED. PETRA BRACHT

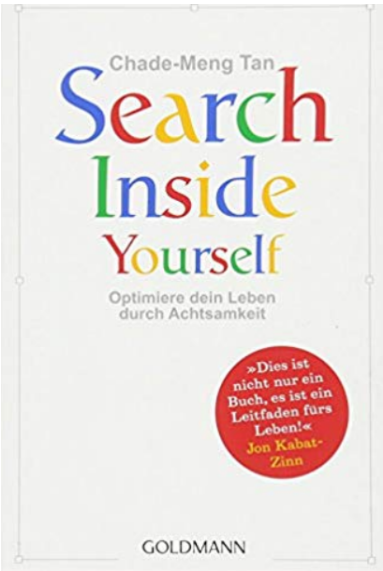
KLARTEXT ERNÄHRUNG

Mit der richtigen Ernährung zu einem gesunden Körper – dieses Ziel teilen viele Menschen. Über kaum ein Thema jedoch streiten sich die Fachleute leidenschaftlicher als darüber, was unserem Körper guttut. Die führenden Ernährungsexperten Dr. med. Petra Bracht und Prof. Dr. Claus Leitzmann bringen ihr Fachwissen aus vielen Jahrzehnten Forschung und Praxis zusammen, um endlich Licht ins Dunkel zu bringen. Welche Lebensmittel sind wirklich gesund? Welche Nährstoffe brauchen wir und in welcher Menge? Welche Diäten und Trends schaden mehr, als dass sie helfen? Sollte man Gluten und Laktose wirklich meiden? Mit den neuesten wissenschaftlichen Erkenntnissen und einer klaren Sprache zeigen die Ernährungsmedizinerin und der Ernährungswissenschaftler fachkundig, wie gute Ernährung gelingt und wie sie zur Förderung der Selbstheilung beiträgt. Die Autoren räumen mit Diäten und Produkttrends auf, die uns täglich als gesund verkauft werden und erklären, wie wir Unverträglichkeiten und Krankheiten wie Allergien, Osteoporose, Krebs, Demenz und vielen anderen vorbeugen können. Das große Wissensbuch zum Thema Essen und ein Plädoyer für pflanzliche und nachhaltige Ernährung. Ein Muss für alle "Foodies" und die, die es werden wollen!

CHADE-MENG TAN

SEARCH INSIDE YOURSELF

Das etwas andere Glücks-Coaching. Wenn wir nach etwas suchen, dann googeln wir es oder nicht? Doch wie sieht es mit unserem Glück eigentlich aus? Der Persönlichkeitscoach von Google entwickelt gemeinsam mit dem Achtsamkeitsexperten Jon Kabat-Zinn ein achtwöchiges Programm zur emotionalen Intelligenz. Ziel ist es mehr Zufriedenheit, Gelassenheit, Kreativität und schließlich auch Erfolg zu erfahren. Mit nützlichen Übungen und Meditationen verbunden, lernt man neue mentale Gewohnheiten zu etablieren, die Konzentration zu erhöhen und die Selbstwahrnehmung zu schärfen. Suche in dir und nicht in google. So funktioniert Achtsamkeit!



“

DIE KLEINSTEN DINGE, DIE UNS ETWAS BEDEUTEN, SIND IM LEBEN MEHR WERT ALS DIE GRÖSSTEN DINGE, DIE KEINE BEDEUTUNG FÜR UNS HABEN.

C. G. JUNG

”

10 TIPPS: STRESS DICH RICHTIG!

STRESS-MANAGEMENT MIT DRACHENBERG

Jacob Drachenberg ist Deutschlands bekanntester Stress-Experte! Über seinen eigenen Leidensweg von stressbedingten Burn-Out, Übergewicht, Angstattacken und Selbstzweifel kam er an den Punkt sein Leben umzudrehen und endlich mit einer gesunden Stressbewältigung zu beginnen. Klar ist: Stress geht nicht einfach weg, wir müssen lernen wie wir richtig mit ihm umgehen. In der Folge #050 - Stress dich richtig! im fayo Podcast Health up your life, findest du das ganze Interview mit Jacob und erfährst Spannendes zu seiner Geschichte und wertvolle Informationen zum Thema Stress.

Hier sind schon mal 10 wertvolle Tipps für dich, die du sofort umsetzen kannst und so für dich einen gesunden Umgang mit Stress zu finden.

"Manchmal zeigt sich der Weg erst, wenn man ihn anfängt zu gehen."

Paulo Coehlo

1

VENTIL BEWEGUNG

Jeder Druckaufbau benötigt bekanntlich ein Ventil. Und so ist es auch in Sachen Stressbewältigung. Stress baut sich auf und muss energetisch weitergeleitet werden. Am besten eignet sich der Mechanismus, den auch Tiere verwenden: körperliche Bewegung! Wenn du eher der Typ Bewegungsmuffel bist, dann probiere dich aus! Welche Sportart bereitet dir Spaß? Hast du schon fayo Yoga ausprobiert? Hauptsache du bleibst dran und beginnst irgendwo, sei es mit täglichen Spaziergängen an frischer Luft!

2

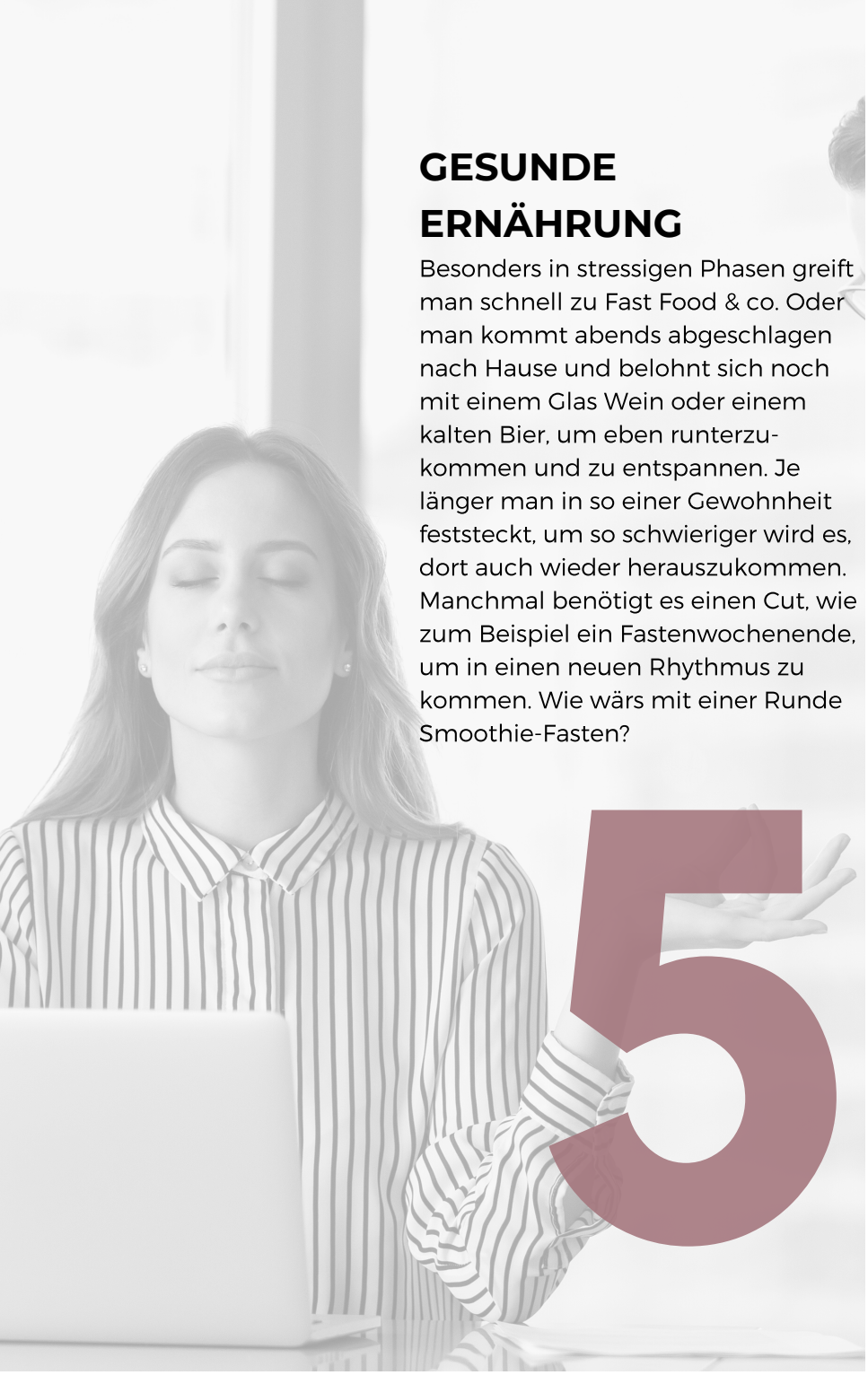
DANKBARKEITSTAGEBUCH

Wir haben es alle schon mehrfach gelesen. Dankbarkeit sollte die Grundlage für unser tägliches Handeln und Denken sein. Senden wir Dankbarkeit aus, kommt es wie ein Boomerang zu uns zurück. Plus, es relativiert immer mal wieder die kleinen Alltagsdramen, in die wir uns verstricken. Beginne deinen Morgen mit deinem Lieblingstee oder Kaffee, gönne dir die paar Minuten und schreibe in dein Notizheft, die Dinge, Menschen, Begebenheiten auf, für die du aus ganzem Herzen dankbar bist.

PAUSEN

Immer noch unterschätzt sind regelmäßige Pausen. Und dabei meine ich nicht das ständige Checken des Smart-Phones (das sind keine Pausen, das nennt man Rumdatteln). Nein, kurze Pausen in denen man wirklich durchatmet, das Fenster öffnet und eben mal auf Pause drückt. Studien zeigen, dass viele kleine Pausen die Regeneration, sowie die Konzentration fördern. Also immer wieder Pausen ohne ein schlechtes Gewissen machen! Das senkt nicht nur dein Stresslevel, sondern vermeidet auch unnötige Fehler.

3



4 GESUNDE ERNÄHRUNG

Besonders in stressigen Phasen greift man schnell zu Fast Food & co. Oder man kommt abends abgeschlagen nach Hause und belohnt sich noch mit einem Glas Wein oder einem kalten Bier, um eben runterzukommen und zu entspannen. Je länger man in so einer Gewohnheit feststeckt, um so schwieriger wird es, dort auch wieder herauszukommen. Manchmal benötigt es einen Cut, wie zum Beispiel ein Fastenwochenende, um in einen neuen Rhythmus zu kommen. Wie wärs mit einer Runde Smoothie-Fasten?

5 ANDERS BERIESELN

Man kennt das Bedürfnis, abends nach Hause zu kommen und sich einfach nur noch berieseln zu lassen. Anstatt sinnbefreites Fernsehen hilft aber auch der Lieblingssong oder Podcast, bei dem man auch vom Alltag, vom Stress, abschaltet und sich wieder neuer Kreativität öffnen kann.

6 NEIN SAGEN

Ein Nein zu anderen kann ein Ja für dich sein. Ob kleine oder große Gefallen im Freudeskreis oder kleine und große Projekte auf der Arbeit. Bevor du automatisch ja sagst und es im Nachgang bereust, bitte um kurze Bedenkzeit und spüre in dich hinein. Hast du gerade (auch emotional) Kapazitäten dafür? Auch wenn es ungewohnt erscheint “Nein” zu sagen, du wirst dich im Anschluss erleichtert und entspannter fühlen.

7

INNE HALTEN

Wer innehält, gewinnt inneren Halt. Um den ständigen Automatismus zu entfliehen ist das einfachste und schnellste Mittel, sich in das Hier und Jetzt zurückzuholen, die Momente, die zum Innehalten einladen. Ob an der roten Ampel, das Warten an der Kasse, die Minuten in der Bahn oder im Bus. Lasse die Momente, in denen wir für gewöhnlich schnell zum Handy greifen, zu deinen kleinen Glücksmomenten des Alltags werden.
Wo bist du? Was nimmst du wahr? Wie geht es dir im Moment?

8

DEIN BESTES

Niemand und nichts ist perfekt. Das Streben nach Perfektion ist wahnsinnig energieraubend. Mache dir klar, dass vieles aber sehr gut, oder eben bestmöglich ist. Egal in welcher Situation in deinem Leben, mehr als dein Bestmögliches kannst du nicht geben. Vor allem Glaubenssätze, die mit einem überzeugten Perfektionismus im Zusammenhang stehen, sollten genauer beobachtet werden. Es lohnt sich, dieses Verhalten zu hinterfragen und alte Glaubenssätze zu lösen.

TRENNE LEISTUNG VOM ERGEBNIS

9

Zur Erinnerung (siehe Punkt 8.) du gibts immer in jeder Situation neu dein bestmögliches. Entsprechend ist der Machtbereich deiner Handlungswirksamkeit begrenzt. Deshalb ist es wichtig sich bewusst zu machen, die eigene Leistung von dem Ergebnis zu trennen. Wir haben viele Möglichkeiten im Leben und unsere Gedanken und Taten ziehen ihre Auswirkungen mit sich. Aber alles beeinflussen kannst du auch nicht. Richte deswegen deinen Fokus immer auf deine Leistung und nicht das Ergebnis.

„Der wahre Beruf des Menschen ist, zu sich selbst zu kommen."

HERMANN HESSE

10

FOKUS

Damit kommen wir zum letzten Punkt: Fokus. Where the focus goes, energy flows. Besonders in Stress gefangen richtet sich der Fokus auf alles Mögliche im Außen und aber nichts im Innen. Bis auf die endlosen Gedankenschleifen, die wiederum nur mit dem Außen zu tun haben, sich nicht nur ständig wiederholen, sondern zum größten Teil mit Negation besetzt sind. Et voilá der Teufelskreis ist komplett. Dein Fokus bestimmt dein Leben, richte ihn also jeden Tag wieder erneut auf die Ressourcen, das Positive in deinem Leben und deine Bedürfnisse. Nur so wirst du nachhaltig mit negativem Stress umgehen können.

”

NICHT DIE JAHRE IN UNSEREM LEBEN ZÄHLEN, SONDERN DAS LEBEN IN UNSEREN JAHREN!

ADLAI STEVENSON

“

INNER GLOW IST DAS NEUSTE HERZENSPROJEKT VON FAYO!

Mit unseren Produkten möchten wir dich noch intensiver bei der Umsetzung des fayo Lifestyles unterstützen. Spüre deinen Körper mit unserem Faszienset, gönne dir Auszeiten mit dem inner glow tea und unterstütze dein Immunsystem und deine Selbstheilungskräfte mit der einzigartigen Vitalstoffkombination des inner glow supplements. Wir wünschen dir unendliche Gesundheit und freuen uns, dass wir dich auf deinem individuellen Weg in ein gesundes und glückliches Leben begleiten dürfen!

"Der Name inner glow steht für unser wahres Ich, unser inneres, unsere Schönheit, die von innen kommt. Wörtlich übersetzt ist es die Kraft, die in uns steckt, ein inneres Leuchten, ein Glimmern, das wir wieder spüren wollen und aktivieren können. "

Unseren *inner glow* können wir über unsere Ernährung, wirkungsvolle Bewegung und mehr Achtsamkeit in unser Leben zurückholen. Und nicht nur das: Wir strahlen dies automatisch auch aus. Wir sind davon überzeugt, dass wir die Sprache unseres Körpers wieder verstehen, sobald wir das Bewusstsein auf unser Inneres lenken, denn den Schlüssel für ein gesundes und glückliches Leben findest du in dir!

Wir verbinden unsere Leidenschaft für Gutes mit natürlichen Rohstoffen, hoher Qualität und unterstützen deutsche Hersteller, langjährige Geschäftspartner, fair & dankbar. Unsere Partner produzieren mit Herzblut, stehen hinter unseren Produkten und unserer Philosophie. Darüber hinaus setzen wir uns für Menschen, Tiere und unsere Umwelt ein & DU unterstützt uns dabei mit jedem Erwerb!

/ inner glow tea

ZIMTSTANGEN
SÜSSHOLZWURZEL
ANIS
INGWER
FENCHEL
ORANGENSCHALE
ZITRONENSCHALE
ZITRONENGRAS
GRÜNE MINZE
HIBISKUS
PFEFFER

Endlich Zeit, für deine innere Balance! Das Besondere an der *inner glow tea* Rezeptur ist der ausgewogene Geschmack, ein wärmendes Aroma, das zugleich frisch und lieblich ist. Die Wirkung des Tees ist anregend, besänftigend und erfrischend zugleich. Wir verwenden keine Zusatzstoffe oder künstliche Aromen. Der Geschmack ist das Resultat natürlicher, biologischer Inhaltsstoffe. *inner glow tea* ist von Natur aus koffein- und zuckerfrei und trägt zu einem gesunden Lebensstil bei. Finde deine innere Balance, Zeit für Genuss und erlebe deine *inner glow* Auszeit! **shop.fayo.de**

15 % Rabatt
für dich!
youglow15
shop.fayo.de

/

inner glow

ALL IN ONE
NAHRUNGS-
ERGÄNZUNGS-
MITTEL IN
PULVERFORM

BAMBUS-EXTRAKT

CALCIUM

CAMU-CAMU-EXTRAKT

CHROM

COENZYM Q10

D-BIOTIN

FOLSÄURE

HAGEBUTTEN-EXTRAKT

KALIUM

MAGNESIUM

MANGAN

SELEN

VITAMIN A

VITAMIN B1

VITAMIN B2

VITAMIN B3

VITAMIN B5

VITAMIN B6

VITAMIN B12

VITAMIN C

VITAMIN D3

VITAMIN E

VITAMIN K2

ZINK

KEINE TABLETTEN
VEGAN
LAKTOSEFREI
GLUTENFREI
FÜR KINDER UND IN DER SCHWANGERSCHAFT GEEIGNET

1 EL täglich ist die perfekte Basisversorgung mit allen wichtigen Mikronährstoffen für deine Gesundheit und deinen persönlichen inner glow.

”

IF YOU WANT TO GIVE LIGHT TO OTHERS YOU HAVE TO GLOW YOURSELF

THOMAS S. MONSON

“

YouTube

fayo mit Mira

10-60 Minuten Videos
für Anfänger geeigent

BLEIB IN FORM!

MIT DEN FAYO FASZIENROLLEN UND VIELEN TOLLEN VIDEOS AUF YOUTUBE!

Jede Woche veröffentlichen wir ein neues Video auf YouTube unter "fayo mit Mira- Yogaübungen für Anfänger". Das ist deine Gelegenheit für neue Inspirationen und ein abwechslungsreiches Training. Die Videos sind für jedes Level geeignet und passen auch in einen vollen Terminplan – denn sie variieren zwischen 10 und 60 Minuten. Die fayo Rollmassage ist ein wesentlicher Bestandteil, wenn es um das Thema Faszien-Yoga geht. Mit dem Ausstreichen und der Massage des Bindegewebes gewinnen wir Flexibilität und lösen Verspannungen. Rollen kannst du am Boden oder auch im Stand gegen eine Wand. Das Faszienrollen ist das perfekte Warm-up für jede sportliche Betätigung. Wichtig ist, dass du langsame, ausstreichende Linien abrollst, immer im Lymph-Fluss, also in der Rückflussrichtung des Blutes arbeitest. Abonniere am besten direkt den YouTube-Kanal und verpasse keine neuen Videos mehr! Viel Freude mit einem neuen Körpergefühl!

At-home fayo Routine

Faszien Yoga mit den fayo Rollen

Rolle vom Steißbein bis zu den Schultern mit der MAXI-Rolle.

Gegen die MAXI-Rolle lehnen und die Arme abwechselnd ausrollen.

Flanken und Taille massieren mit der MAXI-Rolle.

Mit der Kugelrolle das Gesäß lockern und sanft schaukeln.

Nackenmassage mit der Kugelrolle- dafür leicht von links nach rechts bewegen.

Mit der Spitze der Kugelrolle das Zwerchfell massieren in kreisenden Bewegungen.

/

fayo faszien-set

Kostenfreie Mitmachvideos findest du auf YouTube!

Kanal **fayo.yoga** abonnieren und keine Videos mehr verpassen.

Gönne dir eine Selbstmassage und tue gleichzeitig etwas für deine Gesundheit! Mit dem Faszien-Set hast du zwei wertvolle Utensilien an deiner Seite. Entspannung und Wohlbefinden sind das Ergebnis! Das Beste: Du kannst die Rollen einfach zu Hause nutzen und Selbstwirksam etwas für dich tun!

FASZIENROLLEN FÜR DIE GESUNDHEIT

Das fayo 2er-Set eignet sich ideal für Yoga und Fitness und ist besonders wirksam als Aufwärmtraining und zur Regeneration und Entspannung der Muskeln und Faszien.

1x fayo MAXI-Rolle (12,5 x 38 cm) mit Wirbelsäulenentlastung eignet sich perfekt für den Rücken und große Körperbereiche.

1x fayo Kugel-Rolle (12,5 x 21 cm) fist ideal ür punktuelle Anwendung und Tiefen-wirkung durch die Halbrundung geeignet.

1x fayo Jutebeutel aus Baumwolle für den praktischen und schönen Transport deiner Faszienrollen und auch deiner Yogamatte. Ein optischer Hingucker mit dem Aufdruck: "Gesundheit kann dein Lifestyle sein!"

Die Oberfläche der Faszienrollen ist geprägt mit dem Muster der Blume des Lebens. Unsere Faszienrollen bestehen aus recyclebarem EEP-Schaumstoff, welcher wasserresistent und formstabil ist. Der Härtegrad ist angenehm durch eine nachgiebige Oberfläche. Du kannst die Rollen desinfizieren und mit einem feuchten Tuch nach der Anwendung ganz einfach reinigen.

MEIN FAYO LIFESTYLE

TEXT JUTTA HEMIG
FAYO COACH

Jutta Hemig / fayo Stadtlohn

Mein Tipp:

Vertraue auf deine innere Stimme und höre genau hin, denn nur dann kannst du glücklich sein und dein Glück an alle Menschen und Lebewesen in deiner Umgebung weitergeben! Dieses Glück strahlst du aus und es ist ansteckend!

WIE ALLES BEGANN....

Neben den diversen Sportausbildungen zum Fitnesstrainer, Rücken- und Faszientrainer, sowie Tai Chi Chuan Trainer und Trainer für Reha & Präventionssport schlägt mein HERZ für fayo! Den Leitsatz „fayo kann dein Lifestyle sein" habe ich nach meiner Ausbildung und Zertifizierung direkt umgesetzt. Meine Begeisterung für fayo bringe ich in jedem meiner Kurse und Workshops im Münsterland meinen Teilnehmern nahe. Die Fähigkeiten Menschen zu begeistern, sich zu bewegen, die persönlichen Schmerzgrenzen zu verschieben, sich selber anderes wahrzunehmen, um sich durch fayo Übungen selber zu helfen, genau das ist meine Leidenschaft und meine Stärke.

WIE DER FAYO LIFESTYLE MEIN LEBEN VERÄNDERT HAT...

Seit meiner Ausbildung vor ca. einem Jahr bin ich begeisterte Veganerin. Schon nach kurzer Zeit konnte ich eine Verbesserung meines eigenen Gesundheitszustandes feststellen, obwohl ich vorher schon dachte, dass ich eigentlich gut aufgestellt bin. Die tägliche fayo-Yoga Routine, kleine Achtsamkeitsübungen, sowie Meditationen und die vegane Ernährung haben meine Migräneanfälle fast verschwinden lassen. Auch die hormonellen Schwankungen mit ihren Nebenwirkungen haben sich fast in Luft aufgelöst und genau das lässt mich glücklich sein, indem was ich mache! Ich habe an meinem eigenen Körper erfahren, dass immer Luft nach oben ist und genau das möchte ich allen meinen Teilnehmern und Menschen in meinem Umfeld beibringen. fayo beinhaltet alle Bestandteile, die es für ein gesundes und glückliches Leben braucht!

WIESO FAYO UND KEINE ANDERE WEITERBILDUNG?

Der ganzheitliche Ansatz und das spürbare Herzblut haben mich überzeugt. Fayo vermittelt die wichtigsten Bausteine für ein glückliches und vor allem gesundes Leben: In keiner anderen Ausbildung wurden die Inhalte so mit Leidenschaft vermittelt wie in meiner fayo Ausbildung. Fayo ist nicht nur eine sportliche Ausbildung, sondern eine umfassende Ausbildung mit den wichtigsten Bausteinen unseres Lebens. Das Thema Ernährung wird mit fundiertem Fachwissen von Frau Dr. Petra Bracht vermittelt. Das Thema Bewegung wird durch Mira Flatt zu einem besonderen Erlebnis, denn die doch eher therapeutischen Bewegungsansätze lassen den Teilnehmer in eine andere Welt eintauchen. Beweglichkeit und Bewegungsspielräume werden erweitert und das Feeling nach einer fayo Stunde ist immer wieder unbeschreiblich! Das Thema Achtsamkeit, das von der wunderbaren Samira Knott vermittelt wird, die mit ihrer, für mich außergewöhnlichen, sehr angenehmen Stimme, jede Meditation zu einem unvergesslichen Augenblick werden lässt! Für mich persönlich der wichtigste Aspekt, denn durch Samira konnte ich meine persönliche eigene Mitte finden.

"MEINE FAYO-AUSBILDUNG HAT MICH ZU EINEM ANDEREN MENSCHEN WERDEN LASSEN, DENN ICH SEHE MEIN LEBEN UND UNSERE UMWELT AUS EINEM ANDEREN, FÜR MICH BESSEREN, BLICKWINKEL."

"ICH HABE MEINE MITTE GEFUNDEN"

MEIN LEBEN ALS FAYO COACH

Hallo, mein Name ist Lisa-Marie Donath und ich bin Healthcoach und selbständige fayo-Trainerin in Halle (Saale). Meine erste fayo-Ausbildung absolvierte ich bereits 2017, man kann also sagen ich bin bereits ein alter Hase. Seitdem leite ich meine eigenen zwei Faszienyoga-Kurse in einer Kampf-sportschule. Letztes Jahr dann begann ich mit der Neuauflage der fayo Ausbildung und beendete diese erfolgreich im Januar.

Doch wieso fayo? Wieso entschied ich mich nicht für eine andere Weiterbildung?

FAYO ERFOLGS-GESCHICHTE

TEXT LISA MARIE DONATH
FAYO COACH

Lisa Marie Donath / fayo Halle

"ICH GEHE EINEN WEG VOLLER ACHTSAMKEIT, VERSTÄNDNIS UND LIEBE"

Damals meldete ich mich gemeinsam mit meinem Lebenspartner zur fayo Ausbildung an. Er hatte jahrelang Rückenschmerzen und bekam diese mit der Behandlungsmethode nach Liebscher & Bracht endgültig weg. Fasziniert von dieser Methode und dem sich dahinter verborgenem Bewegungssystem entdeckten wir das Potential dahinter. Die Liebe zu dieser ganzheitlichen Gesundheitspraxis habe ich den drei Powerfrauen Mira, Samira und Petra zu verdanken. Dank ihnen sind Yoga, Meditation und der Veganismus zu meinem Lifestyle geworden.

(„Betrachte ich mein Leben vor fayo, so ist es ein ganz anderes gewesen als heute. Nachdem ich mein Studium der Betriebs-wirtschaftslehre in der Tasche hatte, wollte ich eigentlich groß rauskommen – viel Geld verdienen, schicke Kostüme mit Pumps auf der Arbeit tragen, Manager von irgendetwas Großem sein. Wenn ich mir das heute durchlese, kann ich mir das kaum mehr vorstellen, dass mal gewollt zu haben. „)

Durch fayo bekam ich neben dem Studium die erste Chance mein Taschengeld durch Kurse aufzubessern und das alles ganz selbständig. Dieses Gefühl etwas Eigenes zu schaffen, Menschen zu helfen und damit Erfolg zu haben, hat mich dazu inspiriert in die Selbständigkeit zu gehen.

Seitdem gehe ich einen Weg voller Achtsamkeit, Verständnis und Liebe. Doch jetzt mal ehrlich – Geld sollte man dabei trotzdem verdienen! Als wäre das allein nicht schon herausfordernd genug, stellt uns zudem die aktuelle Corona Pandemie vor der wahrscheinlich größten wirtschaftlichen Challenge unseres Lebens.

Zeiten wie diesen steht die Wirtschaft still und Selbständige im Sport- und Gesundheitsbereich bangen um ihre Existenz. Geschlossene Fitnessstudios und Turnhallen, Mundschutzpflicht beim Einkaufen und Social Distancing bestimmen aktuell den Alltag und belasten unter anderem sehr die Geldbeutel kleinerer Freiberufler. Doch wie kann ich trotzdem oder vielleicht gerade deshalb erfolgreich mit meinem fayo Business sein?

CORONA: SCHLUSS MIT DER SCHWARZMALEREI!

Obwohl sich die täglichen Horror-News häufen und man sich vor Frust zu Hause wahrscheinlich eine kleine #stayhome-Wampe zurecht futtert, sollte man den Kopf als fayo Professional nicht in den Sand stecken! Denn gerade jetzt ist es wichtig aus der Starre zu erwachen und in Aktion zu kommen.

Bereits nach der ersten Woche der Schließung habe ich sofort mit meinem Team darauf reagiert und meine fayo-Kurse live online angeboten. Auch wenn es anfangs etwas befremdlich war vor einer laufenden Kamera zu sprechen, so habe ich das Commitment meiner Teilnehmer aufrechterhalten können. Mittlerweile erweitere ich sogar mein sonstiges Kursangebot durch Spezialthemen wie zum Beispiel Meditation und erreiche plötzlich auch Menschen, die fernab von Halle wohnen. Wichtig in Zeiten wie diesen ist die Sichtbarkeit. Nichts ist wichtiger als die richtige Onlinepräsenz um sein Angebot öffentlich zu machen – so wird man auch nicht vergessen.

Die Zeit zu Hause nutze ich persönlich, neben Home Office und dem alltäglichen Wahnsinn, um mich weiterzubilden. Ich verbringe viel Zeit damit Bücher zu lesen, Projekte zu planen oder Videos für YouTube zu produzieren. Endlich habe ich auch die Zeit jeden Tag fayo zu praktizieren, gesund und abwechslungsreich zu kochen und meine Wohnung von oben bis unten auszumisten.

MEIN TIPP FÜR DIE CORONA-ZEIT:

Bringe Struktur in deinen Tag! Es ist so viel motivierender, wenn du am Morgen aufstehst und schon genau weißt, was du heute machen möchtest. Plane dafür am Vorabend schon deine Aufgaben mit Hilfe einer To-Do-Liste, z.B. Bürokram am Vormittag, Freizeit am Nachmittag und Online-Kurse am Abend. Ich nutze hierfür gerne die App "MeisterTask", um den Überblick zu behalten. So kommst du erst gar nicht in Versuchung auf der Couch zu lümmeln und den ganzen Tag zu vertrödeln.

Und ganz wichtig:

NIMM DIR JEDEN TAG ZEIT NUR FÜR DICH. EGAL OB DAS SPORT, EINE MEDITATION ODER EIN SCHÖNES BAD IST, SEI ES DIR WERT.

FAYO AUSBILDUNG

TEXT CAROLINE WEINDEL
FAYO COACH

Caroline Weindel / fayo Coach

DIE AUSBILDUNG

Was mich sofort bei der Ausbildung angesprochen hat, ist die ganzheitliche Sichtweise und flexible Online Academy. Das tolle ist, dass man die Ausbildung dadurch ganz individuell nutzen kann, als persönliche Auszeit und Retreat und gleichzeitig auch als Weiterbildung nebenbei. Gleich zu Beginn konnte ich direkt die drei Säulen von fayo erleben und spüren, der Mix von Dynamik und Bewegung im Earth & Sky Flow, Achtsamkeits-übungen, die Faszienrollmassage, Übungen zur Selbstreflexion und gleichzeitig die wertvollen Theorieeinheiten, die das Konzept von fayo abrunden.

Petra verdeutlicht mit voller Leidenschaft das Thema Gesundheit & Ernährung: es geht darum, unser Leben ganzheitlich zu betrachten und in die Eigenverantwortung zu kommen, selbst zu lernen, „Wie führe ich ein gesundes Leben? Was passiert in meinen Körper und wie kann ich ihn täglich unterstützen fit & gesund bis ins hohe Alter zu bleiben?“

Mira lehrt dich intensiv in den Bewegungs-einheiten und speziellen Faszienyoga Flows, die es in sich haben. Man kommt an seine emotionalen Blockaden und löst Verspannungen im Körper. Die fayo Bewegungseinheiten nehmen den Großteil der Zeit und Videos in Anspruch und sind seit Tag 1 der Ausbildung täglich im Einsatz. Es ist wahnsinn, wie man sich spüren kann und gleichzeitig fühlt man sich nach den fayo Flows so befreit.

Samira ergänzt als Psychologin die Inhalte Ernährung und Bewegung durch das große Thema Achtsamkeit- sie leitet mit ihrer schönen Stimme Meditationen und Atemübungen an und erklärt dir, wie du achtsamer mit dir wirst und ein Bewusstsein für das Hier und Jetzt erlernen kannst. Dadurch verändert sich deine Wahrnehmung für alles, was in deinem Körper passiert und gleichzeitig um dich herum.

"die fayo Ausbildung ist ganzheitlich und voller Liebe gestaltet."

"Für mich bedeutet fayo ein ganzheitlich gesunder Lebensstil, welcher die Basis für ein erfülltes Leben darstellt. Ich bin überzeugt, dass wir nur ein glückliches Leben führen können, wenn wir die drei Säulen Ernährung, Bewegung und Achtsamkeit in Balance halten."

Das tolle an der fayo Ausbildung ist, dass Mira, Samira und Petra direkt zu euch nach Hause, in euer „Home Retreat" kommen und das ganz einfach wann und wie ihr wollt, flexibel und unabhängig online. Gleichzeitig fühlt man sich ab Tag 1 verbunden und als Teil der fayo Community.

So viel es mir über die 6 Monate leicht, fayo in mein Leben zu integrieren und mir meine eigenen Routinen zu schaffen. Mit kurzen Video-Sequenzen zu den Themen Bewegung, Ernährung und Achtsamkeit hat man als Ausbildungsteilnehmer die Gelegenheit die Säulen von fayo immer weiter zu vertiefen und zu jedem Zeitpunkt auch zu wiederholen.

Das Workbook gibt zusätzlich die Möglichkeit alles Gelernte nochmal zu vertiefen und begleitet dich durchweg durch die Ausbildung.

Nach 6 Monaten fayo Ausbildung ist das fayo Lifestyle Konzept nun ein Teil meines Lebens geworden, eine Reise zu mir selbst und zu den Säulen meines Lebens & Arbeitens. Dank der Begleitung in der Ausbildung fällt es mir nun leichter auf meinen eigenen inneren Arzt zu hören, die Bewegungen und Flows in meinen Alltag zu integrieren und bei mir selbst anzukommen. Als Life- und Businesscoach, sowie Yogalehrerin und Mindfulness Mentorin bin überzeugt, dass wir bei uns selbst die Veränderungen anstoßen dürfen, die wir uns auch für andere wünschen.

Dank der fayo Ausbildung bin ich in meiner Mitte und habe einen ganzheitliche Basis, die mir hilft, ein erfülltes und gesundes Leben zu führen und in meiner Arbeit auch andere davon zu begeistern und auf Ihrer Reise zu unterstützen.

www.fayo.de/ausbildung

„

DER WAHRE BERUF DES MENSCHEN IST, ZU SICH SELBST ZU KOMMEN.

„

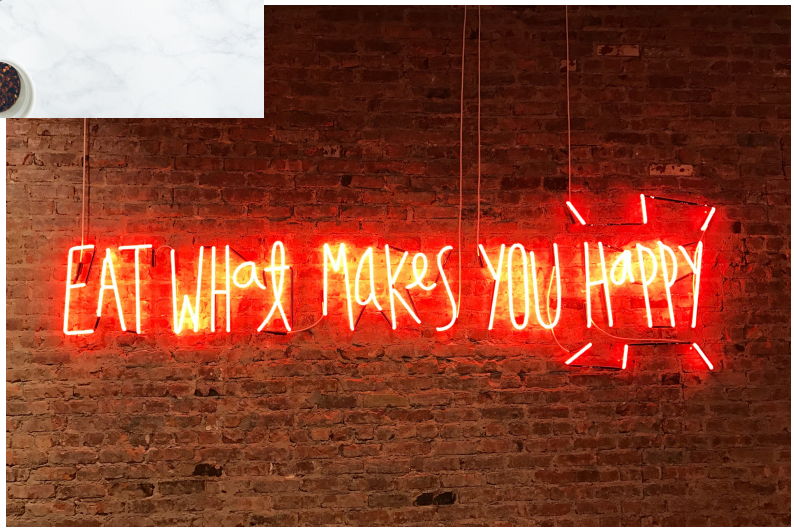
HERMANN HESSE

fayo

GESUND UNTERWEGS IN BERLIN

Das Foodlover Herz schlägt in Berlin ganz hoch. Die schöne, vielseitige Hauptstadt trifft kulinarisch jeden Geschmack. Durch unsere Zeit in Berlin durften wir in einige Genussmomente kommen, die wir euch nicht vorenthalten möchten. Es geht geographisch als auch kulinarisch einmal kreuz und quer, sodass der nächste Städtetrip kommen kann. Alle Tipps sind natürlich "vegan approved".

let's talk about FOOD



BERLIN

Klub Kitchen ▲

All time favorite in Mitte!
Mit schlichtem Design und kleiner saisonal wechselnder Karte überzeugt der Lunchspot jedes Mal. Mittags wird es voll, daher der Tipp ab 14 Uhr vorbeizukommen. Mittlerweile gibt es nicht nur Lunch, sondern Küche bis 21 Uhr.
Hier wurden wir noch nie enttäuscht.

LOCATION: Pulsierendes Mitte
Adresse: Almstadtstraße 9, 10119 Berlin

Tribeca Ice Cream ▲

Das beste Eis, vegan natürlich!
Bei Tribeca werden alle Sorten mit Nussmilch, Kokosöl, Kakaobutter und hauptsächlich Kokos-blütenzucker hergestellt. Die Nice Cream ist sogar ohne Zuckerzusatz. We love, big time! Vor allem Pistazie Lucuma und Raw Chocolate. Yummy!

LOCATION: Der liebe Kollwitzkiez, nicht weit von Lias Burger.
Adresse: Rykestraße 40 | 10405 Berlin

Mana Food ▼

Soul Food in Schöneberg!
Hier stimmt alles. Gesunde, vegane, ehrliche und kreative Küche. Vegan ist eben nicht nur Tofu und Beilagen. Die Produkte sind überwiegend Bio und regional. Absolute Empfehlung.

LOCATION: Schönes Schönefeld
Adresse: Belziger Str. 34, 10823 Berlin

Daluma ▲

Die besten kaltgepresste Säfte!
Die einzigartige natürliche Qualität war die Motivation der drei Gründer. Daluma setzt auf natürliche Quellen und einen geringen Verarbeitungsgrad. Das schmeckt man. Wir lieben besonders die kaltgepressten Säfte auch Ideal zum Mitnehmen in der Glasflasche.

LOCATION: Drei Standorte Mitte, Charlottenburg, KaDeWe
Adresse: Weinbergsweg 3, 10119 Berlin

BERLIN

Frea ▲

Zero Waste Restaurant in Mitte
Das erste pflanzenbasierte Zero Waste Restaurant in Berlin, plus bio und lokal. Hier lässt es sich (sehr) lecker aushalten, ohne schlechtes Gewissen. Essensreste werden für die eigene Kompostiermaschine verwendet. Hier gibt es wirklich keinen Müll.

LOCATION: Torstraße
Adresse: Torstraße 180, 10115 Berlin

Con Tho

Kleiner Hase (ohne Hase)
So übersetzt sich Con Tho aus dem vietnamesischen. Hier ist alles lecker und erfrischend. Anders als in vielen vietnamesischen Restaurants, ist hier alles vegetarisch oder vegan und fast alles auch glutenfrei. Man sitzt gemütlich auf der sonst stark befahrenen Hasenheide.

LOCATION: Zwischen Neukölln und Kreuzberg
Adresse: Hasenheide 16, 10967 Berlin

Gazzo Pizza ▲

Sauerteigpizza in Neukölln
Schlaflose Nächte garantiert. Nicht weil man die Pizza nicht vertragen hätte, nein weil man sie direkt wieder essen will. Die Sauerteigpizza bei Gazzo gibt es in vegan und unvegan und sie ist fantastisch.
Hier will man nicht mehr weg.
Unbedingt reservieren!

LOCATION: Hipster Neukölln
Adresse: Hobrechtstraße 57, 12047 Berlin

Brammibal's Donuts ▲

Veganer Herzen schlagen höher!
Mehr oder weniger gesund, aber auch für die süßen Sünden zwischendurch darf es was veganes geben. Und dann auch noch Donuts. Hier gibt es wahre Donut-Kunst. In sämtlichen Variationen macht allein der Anblick schon glücklich.

LOCATION: Am schönen Maybachufer
Adresse: Maybachufer 8, 12047 Berlin

BERLIN

Yafo

Tel Aviv in Berlin

Das moderne Restaurant mit Bar erinnert an ein gemütliches Wohnzimmer mit netten Menschen und guter Musik. Fast alle Gerichte sind vegetarisch / vegan und eignen sich perfekt zum Teilen. Am Wochenende wird hier noch lange gefeiert und auch mal auf den Tischen getanzt.

LOCATION: Mitte / Prenzlauer Berg
Adresse: Gormannstraße 17B, 10119 Berlin

Lias Kitchen ▲

Burger Liebe in vegan & authentisch

Noch mal Tel Aviv und noch mal Prenzlauer Berg, aber diesmal sind es Burger und die sind besonders. Obwohl es Burger sind, ist es kein Junk-Food, denn hier gibt es gesundes, ziemlich leckeres Fast-Food. Und noch ein Versprechen, keiner geht hungrig aus dem Laden. Es gibt große Portionen zu fairen Preisen.

LOCATION: Kollwitz Kiez im Prenzlauer Berg läd zum schlendern ein.
Adresse: Kollwitzstraße 47, 10405 Berlin

1990 Vegan Living ▼

Vietnamesische Tapas

Aus 20 verschiedeneren Tapas kann man hier wählen und die Bestellung auf eigenen Bestellzettel schreiben.
Wer sein Essen nicht teilen mag, für den gibt es auch leckere Bowls.
Pro-Tipp: Kommt mit 4-6 Personen und bestellt einmal alles. Man kann nichts falsch machen,

LOCATION: Friedrichshain
Adresse: Krossener Straße 19, 10245 Berlin

Endlich veganes Sushi

Ein MUSS in Berlin! Ein tolles Gefühl, wenn man auf die Speisekarte sieht und sich einfach nicht entscheiden kann, denn es hört sich alles soooo gut an! Das Auge isst hier garantiert mit - wunderschön angerichtet und mit Liebe zum Detail präsentiert. Japan Feeling auch ohne Fisch. Wir lieben diesen Ort!

LOCATION: Friedrichshain
Adresse: Warschauer Straße 32, 10243 Berlin

◀ Secret Garden

”

TO BEGIN, BEGIN.

WILLIAM WORDSWORTH

“

Girl´s Talk

#wearefayo

WIR STELLEN VOR, WAS UNS INSPIRIERT

WHAT WE LOVE

Instagram FOLGE UNS @FAYO_OFFICIAL

01

THE GOOD NEWS APP

Warum lesen wir immer nur schlechte Nachrichten, obwohl es auch so viel Gutes zu berichten gibt? Das dachten sich auch die Gründer der Good News App und veröffentlichen jeden Tag händisch ausgewählte, positive Nachrichten und lösungsorientierte Beiträge aus Deutschland – und das kostenfrei.
https://goodnews.eu/

02

WILDWAXTUCH

Ein weiteres Haushaltsproblem ist nachhaltig gelöst. Wildwax produzieren liebevolle Bio-zertifizierte Bienenwachstücher in Frankfurt. Durch den Propolisgehalt werden die Lebensmittel natürlich konserviert und bleiben lange frisch. Ohne Plastik, ohne Müll.
www.wildwaxtuch.de

03

OMYA YOGAMATTEN

Auf der Suche nach mehr Om im Leben, gründete eine junge Familie aus Hamburg ein Label, welches nach der Philosophie der Achtsamkeit, mehr Bewusstsein und Nachhaltigkeit in die Welt bringen möchte. Das erste Produkt eine fabelhafte rutschfeste Yogamatte aus Naturkautschuk und Mikrofaser.
www.om-ya.de

JOJECO

04

Online Shopping? Aber bitte fair und nachhaltig. Der in Braunschweig gegründete Online-Shop setzt auf sorgfältig ausgewählte Labels, dessen Produkte unter fairen Bedingungen im Einklang mit der Natur produziert werden, ohne “Öko” auszusehen, im Gegenteil.
www.jojeco.de

SPROSSEN & KEIMLINGE

DOCH WAS STECKT DAHINTER? TREND ODER BERECHTIGTER HYPE?

Wir sind im Ziehfieber
Sprossen und Keimlinge werden immer noch unterschätzt – dabei sind sie wahre Kraftpakete und wir können sie ganz einfach selbst ziehen und zu Hause anbauen! Ihre hohe Konzentration an Vitaminen und Mineralstoffen ist um ein Vielfaches höher, als diejenigen von ausgewachsenen Pflanzen. Sprossen und Keimlinge sollten zum "täglich Brot" dazugehören und schmecken als Topping auf jeder Suppe, Eintopf, als Bestandteil von Salaten und Smoothies oder eben, wie gesagt, einfach aufs Brot gelegt.

Wenn ein Samenkorn keimt, wird in ihm ein Wachstumsprozess gestartet, der verschiedene Stoffwechselvorgänge im Innersten des Korns in Gang bringt. Diese lassen das Korn in nur weniger Zeit zu einer gesunden und kraftvollen Pflanze heranwachsen. Die Vorgänge, die im Korn stattfinden, gleichen einem Wunder. In dem Moment, in dem der Keim spriesst, ändert sich nämlich die Zusammensetzung der Proteine. Es entstehen essenzielle Aminosäuren und gesunde Vitalstoffe, um einige von vielen zu nennen: Vitamin B1, B2, C, E, Magnesium, Eisen, Kalzium und Zink. Die Keimlinge sind somit eine absolut geniale Nährstoffquelle. Doch nicht nur der hohe Gehalt an Vitalstoffen macht sie für viele gesundheitsbewusste Menschen seit einiger Zeit immer attraktiver, auch für den eigenen Anbau braucht es nicht viel. Um die kleinen Wunderwerke auf der Fensterbank selbst zu ziehen, benötigen sie nur Wasser, Licht und etwas Zeit. Im Bioladen Ihres Vertrauens finden sie für den Beginn Sprossenmischungen, die dieselbe Keimdauer haben und auch geschmacklich aufeinander abgestimmt sind. So gibt es süßlich, nussig, und leicht scharf schmeckende Sprossen, die sich mit unterschiedlichen Speisen kombinieren lassen.

SO FUNKTIONIERT´S:

- Die Sprossenmischung für einige Stunden in einem Glas mit Wasser einweichen.
- Anschließend mit frischem Wasser abwaschen und in ein Keimglas/Einmachglas füllen.
- Je nach Sorte, Keimlinge ein- bis zweimal pro Tag gründlich spülen und das Wasser durch das Sieb des Glases ablaufen lassen.
- An einen hellen Ort stellen und beobachten wie sie wachsen :) Vorsicht vor zu viel Sonne und Wärme, sonst bildet sich schnell Schimmel.
- Nach nur wenigen Tagen wachsen aus den Keimen bereits grüne Sprösslinge, die dann nach Belieben verzehrt werden können.
- Vor dem Verzehr bitte nochmal ordentlich abspülen! Bon Appetit!

UNSERE UPCYCLING IDEE:

Alte Einmachgläser eignen sich genauso gut, wie gekaufte Sprossengläser: Dafür brauchst du ein herkömmliches Küchengummi, ein Stück Tüll oder luftdurchlässige Stoffreste / Fliegengitter o.ä.

UNSERE BESONDERE EMPFEHLUNG:

Grow-Grow Nut

Wir haben die Gründer der Grow Grow Nut getroffen und eine spannende & super informative Podcastfolge mit ihnen aufgenommen!
fayo Podcast:
Health up your life #060

Besonders nachhaltig ist die Grow-Grow Nut, weil die verwendete Kokoserde so genannte Erntereste sind, welche eigentlich auf dem Müll landen würden. Ebenso die Kokosnuss.

VORTEILE AUF EINEN BLICK:

Fast alle Gemüsesorten, die du in Groß kennst, kannst du auch in Klein anbauen. Das junge Grün enthält viel mehr Vitamine und Nährstoffe als die Variante aus dem Supermarkt und schmeckt sehr intensiv. Brokkoli, Radieschen, Grünkohl, Senf, Rucola... es gibt so viele Sorten, die du einfach selbst anbauen kannst, vor allem zu jeder Jahreszeit, ganz einfach auf der Fensterbank.

TIPP VON DR. PETRA BRACHT:

Falls du auf der Suche nach Proteinen und leicht verdaulichen Kohlenhydraten bist, eigenen sich beispielsweise gekeimter Buchweizen, Dinkel, Weizen, Linsen und Kichererbsen hervorragend. Durch die mit Wasser vollgesogenen und damit weichen Körner, sind Getreide und auch Hülsenfrüchte für uns Menschen besser verdaulich. Dadurch können neben anderen positiven Effekten, auch die enthaltenen Nährstoffe besser aufgenommen werden. Besonders betonen sollten wir noch die en masse enthaltenen sekundären Pflanzenstoffe! Denn sie enthalten antientzündliche Stoffe und unterstützen unseren Körper gesund zu werden und es auch zu bleiben!

DAS GROW-GROW NUT STARTERPAKET!

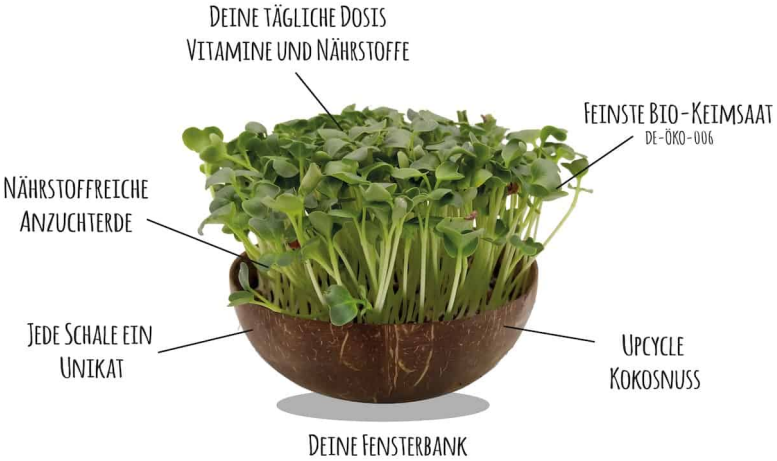
EXKLUSIVER GUTSCHEINCODE FÜR ALLE LESER
www.growgrownut.com
fayo2020
10% RABATT

Das Grow-Grow Nut Starterpaket ist die Basis für den Einstieg in die Welt der Microgreens.

1x echte Kokosnuss-Schale (wiederverwendbar)
3x Bio-Saatgut (Brokkoli, Radieschen & Rucola)
3x Kokoserde-Ziegel

Verpackt ist alles in umweltschonendem Graspapier, wobei du eine Anleitung, eine Abdeckung zum Ausschneiden und weitere nützliche Infos direkt auf der Verpackung des Starterpakets findest.

www.growgrownut.com



SCHRITT 1: Einen Kokoserde-Ziegel in deine Grow-Grow Nut legen und bei leicht aufgedrehtem Wasserstrahl anfeuchten (immer nur kleine Wasserschübe dazugeben, damit so wenig Wasser wie möglich unten abfließt). Der Kokoserde-Ziegel quillt in wenigen Minuten auf, danach kannst du die Erde vorsichtig zu einer ebenen Fläche andrücken.

SCHRITT 2: Saatgut-Sorte aussuchen und gleichmäßig auf der Erde verteilen, danach die Samen leicht andrücken und mit einem Handsprüher von oben befeuchten. Eine Abdeckung aus deiner Grow-Grow Nut Verpackung ausschneiden und auf die Schale legen, damit die Samen im Dunkeln keimen können und die Luftfeuchtigkeit besser gehalten wird.

SCHRITT 3: Bei Raumtemperatur stehen lassen, bis die Keimlinge die Abdeckung hochdrücken (ca. nach 2-3 Tagen). Nun die Abdeckung entfernen und die Grow-Grow Nut an einen hellen Platz stellen.

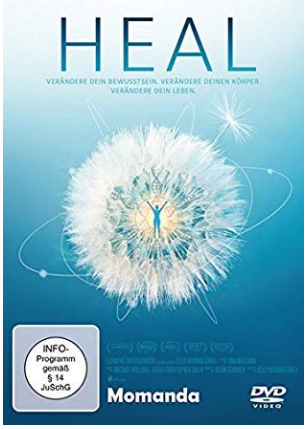
SCHRITT 4: Täglich vorsichtig wässern. Nach ca. 6-8 Tagen kannst du deine Microgreens ernten. Empfehlung: Mit einer Schere knapp über der Wurzel abschneiden.
(Wurzeln und Erde nicht mitessen).

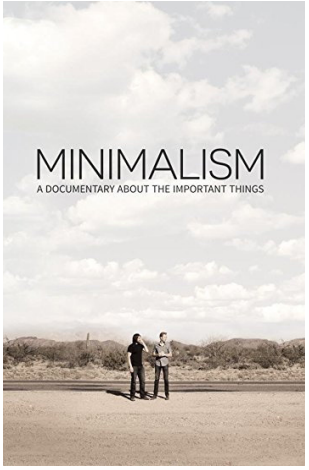
SEHENS WERT!

Tolle Dokumentationen über die Themen Gesundheit & Nachhaltigkeit, die man gesehen haben muss. Es wird wieder Zeit für kuschelige Film-Abende mit der Familie!

Alle Spotler aufgepasst! Hier kommt die absolute Empfehlung für die gesamte Familie. Besonders unsere Männer können wir mit dieser spannenden Dokumentation von einer veganen Ernährung überzeugen! Mit innovativen Wissenschaftlern und Spitzensportlern begibt sich ein UFC-Kämpfer auf die Suche nach der idealen Ernährung für optimale Gesundheit und Höchstleistung. Mit Größen wie: Arnold Schwarzenegger, Lewis Hamilton und James Wilks. Top-Athleten entscheiden sich bewusst zu einer ausschließlich veganen Ernährung! Mit diesem Schritt handeln sie entgegen der gängigen Meinung, dass der Konsum von Fleisch ausschlaggebend für den Erfolg von Hochleistungs-sportlern ist. Sehr motivierend und der perfekte Start in ein neues, veganes Körpergefühl!

Eine Dokumentation die bewegt. Wissenschaftler und spirituelle Lehrer aus aller Welt und den unterschiedlichsten Fachbereichen diskutieren und zeigen, wie unsere Gedanken und Emotionen einen Einfluss auf die Gesundheit der Menschen haben und wie sie die menschliche Heilungsfähigkeit beeinflussen. Es wird ein neues Verständnis von Krankheit, Gesundheit und Heilung vermittelt. Der Film geht auf eine spirituelle Reise, die dokumentiert, wie eine Veränderung im Denken und der Perspektive, den Körper dazu bringen kann, sich selbst von jeglichem Leiden zu heilen. Ein Must-See und zu sehen auf Netflix.





Weniger ist mehr. Der Minimalismus Trend ist in den letzten Jahren populär geworden. Diese Dokumentation zeigt einen Blick auf unterschiedliche minimalistische Lebensstile und dessen Vorteile. Auch uns hat der Film nachhaltig beeinflusst. Denn es wird einem erst mal wieder bewusst in welchem Konsum wir uns befinden und dass es viele Arten gibt mit weniger mehr zu machen. Das Ergebnis ist definitiv mehr und vor allem schenkt es einem eine klarere Sicht auf die Dinge, die wirklich wichtig sind im Leben.
Zu sehen auf Netflix.

CHEERS!

Auf euch! Unser Dank geht vom ganzen Herzen an jeden einzelnen Menschen, der diese Zeilen liest. Ohne dich könnten wir unser Vision mit fayo und einem nachhaltigen gesundem Lifestyle für alle nicht verfolgen.

Besonders in den vergangenen Monaten ist es uns klarer geworden denn je: Nur gemeinsam sind wir stark! Solidarität, Zusammenhalt, Empathie, Liebe, alte Verbindungen, neue Begegnungen, das sind die Essenzen, die ein wirkliches gesundes Leben ausmachen. Gepaart mit der eigenen Selbstwirksamkeit, wird der Kontakt zur eigenen Lebensenergie geschaffen. Dort geschieht Veränderung.

Wir sind dankbar für dich und alle Menschen, einen Teil zum persönlichen Glück beitragen zu können und hoffen bei dir einen Samen zu setzten, den du weiter zu anderen Menschen tragen wirst. Wir wünschen dir, deine Quelle zur Lebens-energie zu finden und den Kontakt nie zu verlieren.

Von Herzen alles Liebe für Dich!

Samira Knott Mira Flatt Dr. Petra Bracht

Let nothing dim the light
that shines from within.
Maya Angelou

fayo Vol. 2 Issue
AUTUMN / WINTER 2020

Cover Image
Katharina Werner

© Alle in diesem Magazin verwendeten Fotos und grafischen Gestaltungen sind urheberrechtlich geschützt. Copyright fayo GmbH 2020. Verwendung von Bildern mit CC0 Lizenz.

Editorial
Mira Flatt
Samira Knott
Dr. Petra Bracht

fayo GmbH
Kaiser-Friedrich-Promenade 111
61348 Bad Homburg

www.fayo.de
info@fayo.de
shop.fayo.de

EIN LIFESTYLE MAGAZIN VON FAYO